

۶۴  
کوه

**KOUH**  
Mountain Sport

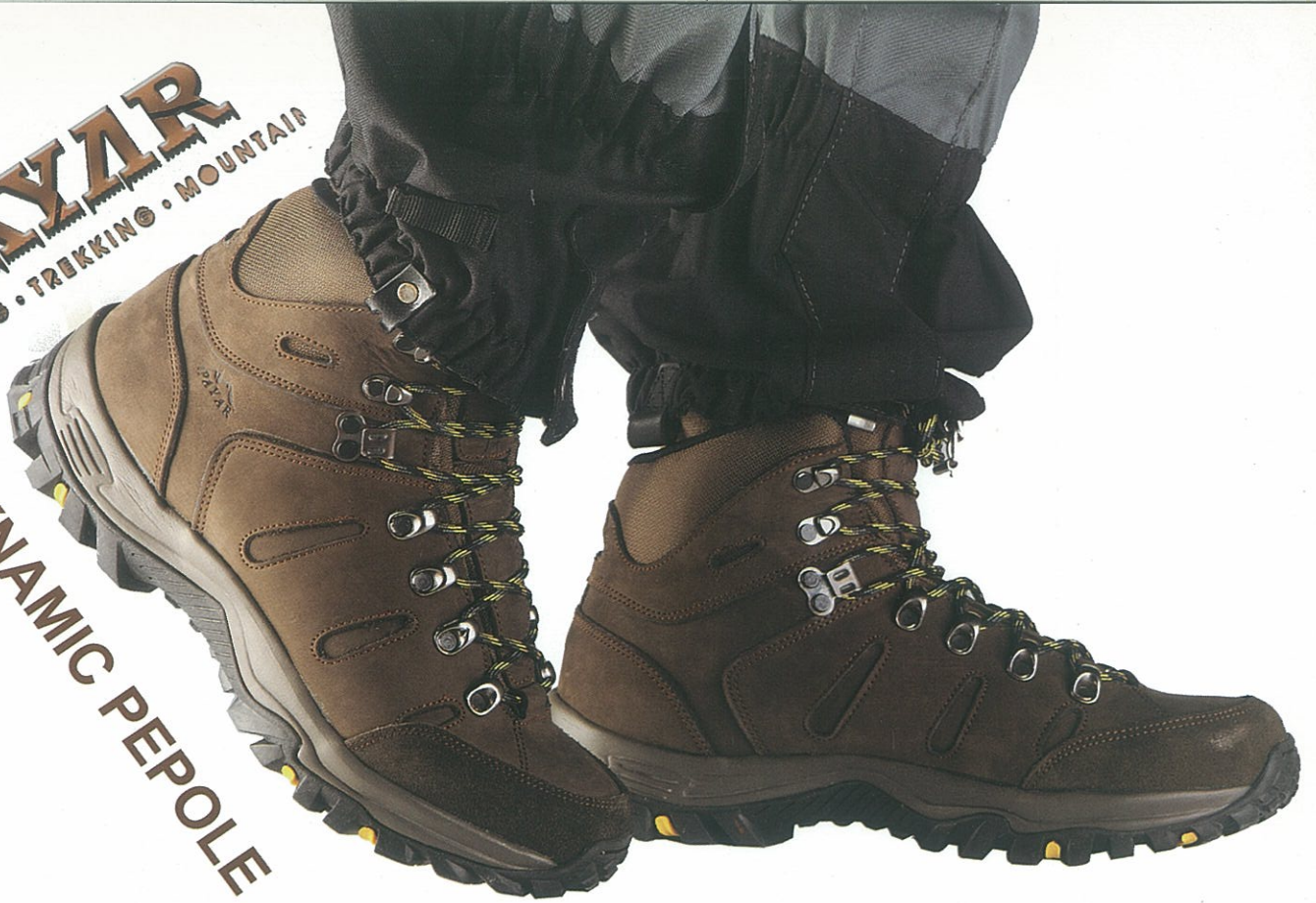
سال شانزدهم پاییز ۹۰  
بها: ۲۰۰۰۰ تومان

صعود بدون اکسیژن به اورست و لوتسه  
نقش حیاتی آب در کوهستان  
گزارش یک مرگ ساده!!!  
از رویا... تا... واقعیت





**PIZZAR**  
CLIMBING • TREKKING • MOUNTAIN

**DAYNAMIC PEPOLE**



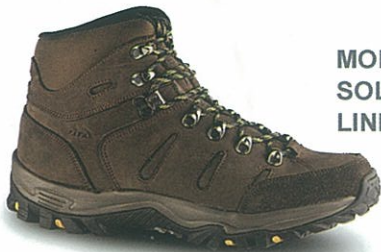
MODEL: NORDICA نورديکا  
SOLE: vibram   
LINING: Gore - tex 



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



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



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

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



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

آدرس : خیابان ولیعصر ، بین میدان منیریه و خیابان امام خمینی (سپه) مقابل خیابان صنیعی پور (مهديه) پلاک ۹۲۳  
تلفن : ۰۹۱۲ ۳۱۰۲۶۴۶ - ۶۶۴۹۵۳۵۰

خوان بر نام آنکه آموخت از کرم  
آدمی را علم از راه قلم

## فصل نامه کوه

۶۶

### فرم اشتراک صفحه ۱۰۷

.....

سال شانزدهم - پاییز ۱۳۹۰

.....

صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

دکتر حسن صالحی مقدم

.....

زیر نظر شورای نویسندگان

شورای تحریریه: مهندس وارطان زاکاریان، مهندس

شاهپور صمصام، مهندس منیژه بزرگر، مهدی شیرازی،

سید مرتضی موسوی، علی پارسایی، مهدی داوودپور،

نصراله فتوگرافی، رضا زارعی، مهندس هادی فوقانی،

مسعود اشرفی، جمشید هدایت‌نسب، عباس محمدی، رضا

چپکنویی

صفحه‌آرایی: منصوره بختیاری

اشتراک و توزیع: ایران جوادپور

تایپ: آزاده فشاهی

.....

عکس روی جلد: پویا کیوان

صعود تیم هیئت کوه نوردی استان تهران  
به قله پاسویک (همالیای پاکستان)  
گزارش برنامه در شماره آتی

.....

همکاران این شماره به ترتیب حروف الفبا:

داریوش ابدالبان، سلام اسماعیل سرخ، دکتر علیرضا بهپور، مهری جعفری،

دکتر ابوالفضل جواد، پریسا حسین‌زاده، رحیم دانایی، حمید دهقان، مهدی

عمیدی آهنگ، شهرام فرهنگی، کاظم گیلانیپور، دکتر حمید مساعدیان و

راما هاشمی‌علیا.

۲	حرف اول
۴	معرفی و مسیرشناسی دیواره یافته - خرم‌آباد
۸	از نور تا سپیدرود
۱۲	گزارش صعود اورست
۲۰	صعود بدون اکسیژن به قله اورست و لوتسه
۲۴	گزارش یک مرگ ساده!!!
۳۲	یادی از آن خدایامرز
۳۵	دوک آبروزی
۴۰	گاشربروم ۲ مجنون لیلا
۴۲	خستگی مفرط، خواب مرگ و تخلیه انرژی در ارتفاع
۴۴	نوع دیگری از نگاه به واقعیت
۴۸	نقش حیاتی آب در کوهستان
۵۲	کره‌ی میانه
۵۴	رقابت و مسؤلیت
۶۰	صعود بر قراقوروم - کوه وحشی
۶۲	مروری بر یک روش فرود
۶۴	آشنایی با کوه‌نوردی فنی و تجهیزات
۷۰	نکات تکنیکی: یوگای انگشتان
۷۲	کوتاه و خواندنی از اینترنت
۸۲	صعود
۸۸	قله پنهان: (گاشربروم ۱)
۹۲	نکات فنی
۹۷	نگاهی به تجهیزات هیمالیانوردی در گذشته
۹۸	نکات فنی در غارنوردی
۱۰۰	نگاهی به تاریخچه کوه‌نوردی کشور انگلستان
۱۰۲	صعود قله سه‌پند گرامیداشت کوه‌نوردان فقید ایران
۱۰۳	تاول‌های پا در ورزش کوه‌نوردی
۱۰۴	در جستجوی یتی
۱۰۸	اخبار فدراسیون
۱۱۰	اخبار

فصلنامه کوه نشریه‌ای است که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. مطالب مندرج در فصلنامه کوه الزاما نظر نشریه نیست. مقالات و عکس‌های ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود.

فصلنامه کوه در چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر ماخذ مانعی ندارد. مطالب را حتی المقدور تایپ شده و یا با خط خوانا، با رعایت فاصله خطوط و در یک روی کاغذ ارسال نمایید و چنانچه ترجمه شده است، کپی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید. مسؤلیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است.

گزارش معرفی مناطق کوه‌نوردی و یا خط‌الرأسی حتما با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن جهت دیگران فراهم گردد.

فصلنامه کوه از درج گزارش‌های داخلی که تکراری و مربوط به سال‌های قبل است، معذور می‌باشد.

صحت و سقم مندرجات و هرگونه مسؤلیت متصوره آگهی‌ها، به عهده آگهی‌دهنده و شرکت‌های ذیربط می‌باشد و فصلنامه هیچ‌گونه مسؤلیتی در قبال آن ندارد.

پست الکترونیکی: faslnameyekouh@yahoo.com

تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶ و ۲۲۷۴۵۲۵۴ شماره: ۲۲۷۱۲۸۱۷

نشانی: تهران، صندوق پستی: ۱۹۶۱۵/۹۲۸



## حرف اول

# از رؤیا ... تا ... واقعیت

... می‌گویند: «ارسطو» به پیروی و تبعیت از «افلاطون» افتخار می‌کرد و تکیه کلام او در بیان عقاید، ما «افلاطونیان» بوده است ولی در عین حال در تحقیقات خویش از رد و ابطال رای «افلاطون» دریاب مثل و بعضی امور دیگر خودداری نکرده و در این مقام می‌گفته است: «افلاطون را دوست دارم اما به حقیقت بیش از افلاطون عقیده دارم» و یا به صورت دیگر: حق بالاتر از دوستی با «افلاطون» است.

وامی دارد تا خارج از مرزهای تواناییش پیشرفته و دست به خودکشی ورزشی بزند. تنها هستم تنها تر از آنچه که خود تصور می‌کنم. در شیشه پیش‌رویم یک نفر دیگر ایستاده است. چهره‌اش به همان برآشفستگی لحظات قبل است. من اویم یا او من. دست به شیشه می‌کشم تا از رویا به حقیقت برسیم. هیچ‌کس آنجا نیست جز خودم. محصول التهاب عرق سردی است که بر پیشانی‌ام نشسته است. فرودگاه خالی است و هیچ مانعی در سر راه نمی‌بینم حرکت می‌کنم جلو و جلوتر می‌روم و ناگهان در ضمیر ناخودآگاه خویش به پرواز درمی‌آیم. دیگر از فرودگاه خبری نیست. داخل هواپیما هستم و هواپیما در تداوم اوج. بر روی زمین همه چیز لحظه به لحظه کوچک و کوچک‌تر می‌شود ولی در داخل هواپیما همه چیز در حد و اندازه واقعی است. در این لحظه به صرافت درمی‌یابم که باید از خود و واقعیت‌های ساختاریمان دور نشویم. آن وقت دیگر انسان‌ها و جهان پیرامونمان کوچک و ناچیز دیده نمی‌شود. همه چیز و همه کس شکل واقعی و ارزش والای خود را دارد و ما دیگر نمی‌توانیم برهانی داشته باشیم بر ندیده گرفتن و ناچیز شمردن. فضای هواپیما انباشته از نور است، نوری که پرده‌ها را کنار زده و ذات و فطرت هر کس به خوبی دیده می‌شود. ذهن و زبان یکی است. نقش‌ها و نقشه بر ملاست و حاشا و کتمان وجود ندارد. مسافران همه به کار خود مشغولند یا مرا نمی‌بینند و یا نمی‌خواهند ببینند. دوستم در کنار پنجره

... در پشت چهره به‌ظاهر آرامش نگرانی خاصی دیده می‌شد. آرام و قرار نداشت. دایم در رفت و آمد بود و به ساعت نگاه می‌کرد. گاهی درست مثل کسانی که سردشان است خود را بغل گرفته و بارها کردن دست‌ها این پا و آن پا می‌کرد. بی‌تاب بود و مضطرب. هر چه بیشتر سعی می‌کرد تا این مساله را مخفی نگه‌دارد کمتر موفق می‌شد. حرکاتش تند و سریع بود و گاهی مبهوت و خیره. شاید ترس داشت، ترس از قول‌هایی که فکر می‌کرد هیچ‌گاه عملی نشود و یا عدم اطمینان از خود و توانایی‌ها و مشکلات ارتفاع و غیره. لبخند تلخی بر روی لب داشت و ذهن مشوشی در سر. عمر دقایق پایانی برای ما به سرعت و برای او به کندی سپری می‌شود. بلندگوها به صدا درآمده و از مسافری می‌خواهد که برای سوار شدن به هواپیما به سالن ترانزیت مراجعه کنند. گویا تمام انتظارش شنیدن این جمله بود بدون کمترین اتلاف وقت با اندک دوستانی که دوروبرش بودند خدا حافظی کرده و می‌رود. چندبار سعی کردم که علت آشفتگی و درگیری ذهنیش را بپرسم ولی با رفتاری قاطع مانع این کار شد. می‌دانستم از نظر مالی بسیار تحت فشار است و همین‌طور از نظر روحی؛ القای تفکرات غلط از دوسوی خودش و دیگران و قول‌های اغواکننده و امیدهای واهی عواملی است تا مجاب شده و پای در راه بگذارد. قول‌ها و امیدهایی که هیچ‌گاه از چهارچوب حرف فراتر نرفته و ماحصلی جز تلخ‌کامی ندارد و فقط هر انسان علاقه‌مندی را

من وقتی می توانم زنده بمانم و از صعود آنها لذت ببرم آیا دیوانگی نیست که برای شهرت و لذتی آتی که آن هم در حین خستگی و درماندگی به هیج وجه میسر نیست، جانم را فدا کنم. سالها وقت، استعداد، آموزش، تمرین و ... لازم است تا فردی بتواند در میادین جهانی ورزش های مختلف آن هم با کسب مجوزهای قبلی ظاهر شود. هیمالیا از جمله میادین جهانی کوهنوردی است. حال چگونه است که ما بدون کسب مهارت ها و آموزش ها و تجربیات وافی و کافی کوله بارمان را می بندیم و راهی هیمالیا شده و به سادگی خود را درگیر مشکلات نموده و آسیب ها را به جان می خریم. آیا این فقط یک امر شخصی است و به خود فرد ارتباط دارد و تبعاتی برای جامعه به دنبال نخواهد داشت؟ این یک تصور خام و ساده اندیشی است اگر بگوییم جان خودشان است و مجازند با آن هر چه می خواهند بکنند. این یک خودکشی ورزشی است و پیامدهای ناگواری بر پیکر جامعه باقی می گذارد و بدآموزیش سالها وقت و انرژی و ... می خواهد تا از دامن جامعه زدوده شود. تجربه نشان داده است که حرکتهای این گونه تا به مسیر صحیح و منطقی خود باز گردد، جامعه باید متحمل هزینه های سنگینی شود. اگر بر این باور و اعتقادید که ذات این ورزش جانستان است سخت در اشتباهید و تلاشی دارید در جهت توجیه رخدادهایی که بر اثر اهمال کاری حادث شده است. کسی منکر دشواری ها و حوادث در پیش روی کوهنوردان نیست، ولی نادیده گرفتن علل و لحاظ نکردن جوانب حادثه (به دلایل مختلف از جمله حرمت دوستی ها، حریم خانواده ها و کوتاه شدن دست اشخاص از دنیا) و نسبت دادن تمام خطاها، کوتاهی ها و بی توجهی ها به کوهنوردی بی انصافی و فرار از حقیقت است. کوهنوردان برجسته جهان همگی بر این قولند که هیمالیا محل کسب تجربه نیست بلکه محلی است که آنچه را که به عنوان تجربه آموخته ایم به کار گیریم و از سوی دیگر باید بدانیم که هیمالیا به قله های هشت هزار متری و افتخارات حاصل از صعود آنها ختم نمی شود، قله های شش و هفت هزار متری می تواند محل مناسبی برای به کار گیری تجارب و شناخت ظرفیت هایمان برای صعودهای بعدی باشد.

او هنوز ساکت بود و من سرمست و سرشار از کسب آموخته هایم. ادامه راه را دیگر به صلاح ندانسته و از او جدا شدم و از آن زمان تاکنون و ماه ها و سال های آتی از خدا می خواهم که برای او و همفکرانش اتفاقی رخ ندهد. ■

دکتر حسن صالحی مقدم

نشسته است سلام می کنم و می نشینم. پاسخ نمی دهد. کماکان ساکت است. گویا مرا نمی شناسد. تلاش می کنم تا هرطور شده نظرش را جلب کنم. هیچ عکس العملی نشان نمی دهد مثل کوه استوار و مثل سنگ نفوذناپذیر است. از عدم موفقیت خود ناامید می شوم نمی دانم او در خود نیست یا من در خود که این چنین عاجزم. بی تفاوتی و ندیده گرفتنم آزردهم می کند و درست در لحظه ای که با ناامیدی می خواهم دست از تلاش بردارم فکری به ذهنم خطور می کند که بارقه های امید را در من زنده و ناجی ام می شود. باید به ذهن او نفوذ کنم و این کار به راحتی میسر می گردد.

ذهنی آشفته و درگیر که محال است گوشه ای از آن را از پس چهره ای که با نقاب پوشانده شده، بتوان دید نقابی که آگاهانه و ناخودآگاهانه در تمام مراحل زندگی، همه مان به چهره داریم و عاملی است تا نقش بازی کنیم و خود واقعی نباشیم. در پشت چهره به ظاهر آرامش همه چیز به وضوح گویاست. دیگر نیازی به تلاش نیست تا کلامی از لب های خاموشش بشنوی و یا به همت و دقت به دوگانگی ذهن و زبانش پی ببری. در پی دیدگاهش به کوهنوردی و هیمالیانوردی متوجه می شوم که در پندارش، کوهها مکان هایی هستند برای ارضای حس خودخواهی و بلندپروازی. رسیدن به قله به هر بهانه و بهایی برایش از ارجحیت خاصی برخوردار بوده و تنها به این می اندیشد که تا نامی بر آوازه همردیف بزرگان داشته باشد. مدام در پی اثبات توانمندی ها و شایستگی هایش به دیگران بوده و حتم دارد که در حقش بی توجهی و بی مهری شده است. ترس و واژه را به هنگام احساس خطر از بزدلی می داند و برگشت و عقب نشینی را در سخت ترین شرایط غیرمجاز و شکستی خفت بار. مرگ را به سخره گرفته و جان دیگران را به بازی، بیشتر به دنبال نام و نشان است و از مرگ دیگران پرچی می سازد برای ابهت و بزرگی و عظمت خویش، شیفته القاب پرطمطراق و دهان پرکنی مانند ببر برف ها، شیر کوهستان، اولین ... اسوه ... اسطوره ... و قهرمان است تا او را از دیگران متمایز نماید.

آن قدر افکارش خشک و بی روح، متناقض و ثقیل و غیرقابل باور بود که شوکه شدم، هر چند اندکی هم امکان تاثیرپذیری نبود ولی با این توصیف باید تا خود گرفتار نمی شدم، به حال خود رهائش می کردم. تا با رویاهای خود سرگرم باشد.

کوهها و هیمالیا را دوست و به آنها عشق می ورزم ولی صعود هیچ قله ای ارزش آن را ندارد که جانم را در راهش فدا کنم. با مرگ همه چیز تمام می شود.

### صفحه «حرف اول» را شما بنویسید

لطفاً کمی صبر داشته باشید و قضاوت شتابزده نکنید. این فقط یک تیتراژ است. منظور این است که در شصت و چهار شماره فصل نامه حرف اول را ما نوشتیم. ولی تصمیم گرفتیم از شماره آینده این صفحه را برای مدت مشخصی به بازتاب اندیشه های شما پیرامون موضوع های خاص و متنوع که از قبل مشخص می نماییم، اختصاص دهیم. هیمالیا کجاست؟ این موضوع انتخابی شماره های آتی است. نقطه نظرات و اندیشه هایمان را پیرامون هیمالیا در چند سطر نوشته و برای ما ارسال دارید تا به ترتیب در کنار هم در صفحه «حرف اول» چاپ نماییم. هیات تحریر از تمام بزرگان، پیشکسوتان، مربیان، به خصوص هیمالیانوردان و خوانندگان گرامی خواهشمند است تا با ارسال نقطه نظرشان ما را در هر چه پربرتر شدن این صفحه یاری نمایند.

# معرفی و مسیرشناسی دیواره یافته - خرم آباد

داریوش ابدالیان \*

## « یافته کوه

کوه «یافته» از جمله رشته کوه‌های منفرد «سفیدکوه» از سلسله «زاگرس» است که آغاز ضلع شرقی آن حدود ۱۰ کیلومتر از شهر «خرم‌آباد» فاصله دارد و با فرمی خاص تقریباً شبیه «بیستون» از دوردست در تمامی دره «خرم‌آباد» قابل رویت است. کوه «یافته» در غرب «خرم‌آباد» و از کیلومتر ۱۰ تا ۱۵ جاده «خرم‌آباد» به «کوه‌دشت» با جهتی شرقی - غربی قرار گرفته است. امتداد شرق به غرب آن از محلی به نام «دره باباعباس» تا روستایی به نام «میرزاوند کی» (کی به معنی سراب و چشمه) نزدیک ۱۰ کیلومتر عرض دارد. سمت جنوبی کوه «یافته» دیواره‌های سترگ و عظیمی است که در نوع خود بی نظیر هستند. این کوه در بخش «چگنی» واقع شده است. به هر حال در جنوب آن روستای «سرخه‌لیزه» و «مله‌شبانان» و در شرق آن روستای «چنگایی» و در شمال آن دره «باباعباس» و منطقه «هرور» و در غرب آن روستای «میرزاوند کی» قرار دارد. «یافته» کوهی است با دیواره‌های بلند و دره‌های مخوف که وصف آن تنها بعد از دیدارش مقذور است. ارتفاع قله «یافته» ۲۷۶۲ متر از سطح دریاست که به نام قله «سرسرها» (سرسرخ‌ها) است ولی بیشتر قله «یافته» به نام «چال‌سبز» معروف است. قله‌های دیگر به نام‌های «فالگه» و «مغار» هستند. همچنین از فراز قله «یافته» می‌توان رشته کوه «کبیرکوه» در جنوب و «گرین کوه» در شمال و دیگر کوه‌های اطراف را مشاهده کرد.

## « یافته از نظر زمین شناسی

کوه یافته از لحاظ ریخت‌شناسی جزو کوه‌های کارستی متکامل است. ( به عبارت دیگر، این کوه از رسوب‌های دوران سوم زمین‌شناسی و چین‌خوردگی‌های «آلپ» در دوران چهارم بعد از پس‌روی آب در این ناحیه تشکیل شده است). همانند دیگر مناطق کارست جهان، کارست کوه «یافته» نیز تعداد فراوانی غار و پناهگاه صخره‌ای در دل خود دارد. غارها و پناهگاه‌های صخره‌ای این مناطق باثبات بالای زمین ریختی از قدمت زیادی برخوردارند و رسوبات درون آنها به خوبی حفظ شده است که معمولاً عمیق و گنبدی شکل هستند که از لحاظ باستان‌شناسی و حتی زندگی‌های اولیه بشر (عصر حجر) دارای اهمیت و ثبت جهانی است.

## « پوشش گیاهی و جانوری یافته

پوشش آن کاملاً جنگلی است و انواع درختان بلوط، زالزالک کوهی، گلابی وحشی، پسته وحشی و انواع گیاهان خوراکی و دارویی در آن به وفور یافت می‌شود که تمرکز این پوشش در ضلع غربی (آرجسو - مله شونو - گلاکه) به علت وجود دامنه‌های با شیب ملایم‌تر بیشتر می‌باشد. این منطقه از قدیم‌الایام محل زیست حیواناتی چون پلنگ، خرس، گراز، سنجاب، کل و بز و پرندگانمانند عقاب، شاهین، قرقی، زاغ، کبک، کبوتر و انواع دیگر پرند بوده است. ضمناً «یافته» از طرف محیط‌زیست استان محافظت می‌شود و جزو مناطق حفاظت شده استان است.

## « جلوه‌های طبیعی یافته

«یافته» کوهی است که در چهار فصل دارای آب است. آب «قازه» در سمت شرق «یافته کوه» که در غار «قازه» قرار دارد، آب «مغار» که در سمت جنوب «یافته» و در ارتفاع بالا (نزدیک‌قله) در درون غار «مغار» قرار دارد، آب «ترک» که در سمت شمال «یافته» در زیر دیواره شمالی «یافته» در اول «تنگه‌باریکه» قرار دارد، آب «طاق‌ارسلان» که در غرب کوه «یافته» و در درون غار «طاق‌ارسلان» قرار دارد که تا اوایل تابستان آب کافی جهت شرب دارد. لازم به یادآوری است که به دلیل خشکسالی‌های چندسال اخیر آب مناطق بالا بسیار کاهش یافته و حتی در بعضی نقاط خشک شده است. بنابراین در صورت تمایل و قصد صعود به این کوه آب کافی همراه داشته باشید.

## « آثار باستانی یافته»

بر دامنه کوه و شمال روستای «سرخه‌لیزه» یکی از قدیمی‌ترین سکونت‌گاه‌های بشر یعنی غار «یافته» واقع شده است. غار «یافته» یا «وراشکفت» به‌گواه حفاریات باستان‌شناسی که توسط باستان‌شناسان خارجی و ایرانی بارها مورد مطالعه قرار گرفته است، یکی از قدیمی‌ترین مکان‌های استقرار بشر در دوران پیش از تاریخ و پارینه‌سنگی جدید است. سابقه سکونت در این غار به بیش از ۳۸ تا ۴۰ هزارسال پیش بازمی‌گردد. (هول و فلانری ۱۹۶۹) علاوه بر غار «یافته» چندین پناه‌گاه و محوطه دیگر مربوط به دوره پارینه‌سنگی میانه و جدید در اطراف غار و



واقع می‌شود. به دلیل ساختار و فرم خاص «یافته» برای صعود و دسترسی به قله آن حتی از راه‌ها و مسیرهای معمولی و کوه‌پیمایی، مستلزم درگیری با سنگ و دربرخی نقاط و مسیرهایی مانند دختر زه، گلاکه، سیار، کول تاک و ... صعودی معادل با درجه‌های ۵،۷ و ۵،۸ و ۵،۹ می‌باشد. در زیر به برخی مسیرها اشاره می‌شود:

۱- مسیر «تنگ‌گچی» (قازه): «خرم‌آباد» روستای «سرخه لیزه».

پس از رسیدن به جاده فرعی که ورودی روستای سرخه‌لیزه است، در سمت شمال آن به طرف دامنه کوه حرکت کرده که بعد از نیم ساعت راه‌پیمایی اول به تنگه گچی (تنگه قازه) می‌رسیم و پس از اینکه به ورودی تنگه رسیدیم در سمت چپ حرکت کرده و مستقیم به سمت بالا می‌رویم تا به «غار قازه» می‌رسیم و سپس از طریق دختر ره (دختر راه) به قله سرسرها (سرسرخ‌ها) (چال سبز) می‌رسیم. این مسیر به شکل گرده‌ای بوده و دربرخی نقاط نیازمند به‌کارگیری حمایت برای افراد مبتدی است.

۲- مسیر سیار (به معنی سه یار و یا برای یار): خرم آباد

پس از رسیدن به سمت چپ غار «وراشکفت» از طریق تنگه «طاق زرد» و سپس از سمت چپ به مسیر سیار و سپس از زیرتنگه «آبروی مغار» و بعد غار «سیار» و سپس «کل فالگه» و بعد به قله می‌رسیم که

معماری نسبتاً بزرگی قبلا در این مکان وجود داشته است. از بقایای سازه‌های معماری گذشته هم‌اکنون یک فضای کنده شده در دل صخره که احتمالاً آب‌انبار بوده، همچنان باقی است.

یافته‌های باستان‌شناختی که در اطراف این آب‌انبارها و در هر سه قسمت سازه‌های معماری به دست آمده از نمونه سفال‌های نخودی، چرخساز، بدون لعاب و دارای پخت کافی بودند که از بررسی سطحی این قسمت‌ها حاصل شده است. مقایسات گونه‌شناسی و مطالعه بر روی یافته‌های سفالین از تعلق داشتن آنها به دوران تاریخی مخصوص «اشکانی» حکایت دارد. در ارتباط با کاربرد این مجموعه می‌توان احتمال داد با توجه به اهمیت و تقدیس آب در میان مذاهب ایرانی خصوصاً آیین پررمز و راز «مهرپرستی» (میترائیسم)، وجود دو آب‌انبار بزرگ در این مجموعه، موقعیت قرارگیری (که در کوه ساخته شده‌اند)، شیوه دسترسی به آنها، و وجود سفال اشکانی، این مجموعه آثار جهت پرستش آیین مهر ایجاد شده باشد.

از غارهای منطقه که آثار باستانی در آنها کشف شده می‌توان غارهای «طاق ارسلان»، «قازه» و «گچی» را نام برد.

### || مسیرهای کوه‌پیمایی «یافته»:

در کوه «یافته» بیش از ۱۰ مسیر نسبتاً سخت، عمومی و زیبا وجود دارد که مورد استفاده کوه‌نوردان

دامنه‌های جنوبی قله «یافته» وجود دارند که توسط باستان‌شناسان داخلی شناسایی و مورد بررسی و مطالعه نیز قرار گرفته‌اند. (بیگلری وسایرین ۱۳۷۹) علاوه بر آثار پیش از تاریخ چند اثر تاریخی و مهم در دل کوه «یافته» وجود دارد که وجود آنها در این محیط هنوز سوال‌برانگیز است. یکی از این آثار پلکانی است شگفت‌انگیز که از چندین پله‌سنگی بر روی دیواره‌ای کاملاً عمودی و مخوف از کوه «یافته» به گونه عجیبی کنده شده‌اند و چشم هر بیننده‌ای را بهت‌زده می‌نماید. دسترسی به این پلکان از طریق جاده‌ای خاکی که در ۱۲ کیلومتر ۱۲ جاده «خرم‌آباد» - «کوه‌دشت» و شمال شرق روستای «سرخه‌لیزه» واقع شده، امکان‌پذیر است. از این جاده سنگلاخی حدود ۱۰۰۰ متر باید طی کرد تا به ابتدای تنگه‌ای معروف به «تنگ‌گچی» رسید. پس از عبور از این تنگه به یک دوراهی در دامنه غار «گچی» در ارتفاع ۱۴۱۲ متر از سطح دریا می‌رسیم که راه شرقی به تنگه «سوسن‌آو» و سپس به پادگان «باباعباس» و راه شمالی به سمت پلکان باستانی و غار «قازه» امتداد دارد. از این نقطه (غارگچی) به بعد، جهت دسترسی به پله‌ها، باید تا ارتفاع ۱۷۵۳ متری کوه‌پیمایی و در بعضی نقاط کوه‌نوردی نمود. در طول مسیر از «تنگ‌گچی»، تا رسیدن به پلکان از کنار آثاری همچون «غارگچی»، «اشکفت قورچلی»، «اشکف حسین‌خانی» و «اشکفت سیدعباس» باید عبور کرد. از میان این آثار «غارگچی» به دلیل انجام مطالعات و بررسی‌های باستان‌شناختی در آن و وجود آثار و ابزارسنگی مربوط به دوران پارینه‌سنگی میانی از اهمیت خاصی برخوردار است. (بیگلری وسایرین ۱۳۷۹) پس از صعود از ارتفاعی در حدود ۴۵۰ متر از صخره‌ها و ارتفاعات دامنه «یافته»، به دامنه پلکان باستانی می‌رسیم. «پلکان یافته» در موقعیت جغرافیایی ۳۳ درجه و ۳۰ دقیقه و ۴۷ ثانیه عرض جغرافیایی و ۴۸ درجه و ۱۳ دقیقه و ۲۷ ثانیه طول جغرافیایی قرار گرفته است. ارتفاع این نقطه از سطح دریا ۱۷۵۳ متر واز دامنه کوه «یافته» حدود ۴۵۰ متر بلندتر است. «پلکان یافته» بر قسمتی از دیواره عمودی کوه «یافته» با موقعیت خاص و منحصری ایجاد شده است. در دامنه این پله‌ها آثار خرابه‌هایی از سنگ ساخته شده به چشم می‌خورد که نشان می‌دهد



تا تاریخچه آن مانند غارهای ظلمات، دورک، گَرارژنه در الیگودرز، پله‌های باستانی یافته و ... که خود احتیاج به سنگ‌نوردی و کار فنی دارند!

سنگ‌نوردی مختص و محصول مدرنیته و عصرنویین نیست. اصلاً شاید بتوان گفت که سنگ‌نوردی ( نه به صورت امروزی) محصول عصر پارینه‌سنگی، نوسنگی و عصر شکار است. در بعضی مناطق و در زمان‌های نه‌چندان دور افراد تحت عنوان شرط‌بندی یا به‌دست آوردن عسل اقدام به صعودهای نموده‌اند که از چشم ما پنهان مانده است ولی شجاعت و درایت این افراد قابل تقدیر است.

در دوره معاصر (طبق اطلاع دقیق) محلی‌ها و شکارچیان برای شکار کل و بز مسیرهای دشوار بلندی با طول بیش از ۵۰۰ متر و با درجه سختی ۵/۹ را به‌صورت آزاد (freesolo) صعود نموده‌اند که درجای خود ارزشمند است! مانند مرحوم «محمد سرخه لیزه‌ای»، مرحوم «علی سبزی» از اهالی روستای «سرخه‌لیزه».

اما بحث ما صعود و سنگ‌نوردی نوین در کوه

هموارتر شد). بعد از عبور از پلکان ۲۱ متری و افتادن روی خط‌الراس از طریق شرق وارد منطقه «ارجسو» (ارجستان) (ارجن به معنی ارژن) (بادام وحشی) و سپس «کل‌مغار» و بعد قله «چال‌سبز» می‌شویم.

۴- مسیر دختر ره

۵- مسیر تنگ تُک تُک

۶- مسیر تنگ طاق زرد

نکته: مدت زمان برنامه صعود در تمام مسیرهای گفته شده یک روز برآورد می‌گردد.

## تاریخچه سنگ‌نوردی خرم‌آباد

تاریخچه سنگ‌نوردی در لرستان به‌طور دقیق معلوم نیست و نیاز به کنکاش و تحقیق زیادی دارد تا در صورت توصیف کار و بیان نام افراد، حقی ضایع نشود و اسمی از قلم نیفتد. برای شروع این کار با پیشکسوتان و افرادی که فعالیت سنگ‌نوردی و کوه‌نوردی داشته‌اند مشورت و پرس و جو شد اما اطلاعات دقیق و قطعی نیست! با این اوصاف شاید بتوان گفت که تاریخ سنگ‌نوردی در لرستان وضوح و نمود بیشتری دارد

قله در سمت شرق (راست) این مسیر است این مسیر به‌صورت طاقت‌فرسای کاملاً صخره‌ای است که در برخی نقاط برای افراد مبتدی نیاز به حمایت دارد.

۳- مسیر گِلاکَه: خرم آباد مَله شونو( گردنه شبانان)

بعد از رسیدن به روستای «مله‌شبانان» حرکت را از سمت شمال روستا آغاز کرده و بعد از چندساعت کوه‌پیمایی آرام به دیواره کاملاً مشکل و صعب‌العبوری برخورد می‌کنیم که قبلاً با حفظ جوانب احتیاط و استفاده از طناب‌ها و چوب‌های مختلف به‌سختی قابل تردد و عبور بود و به‌همین خاطر نام «گلاکه» ( یعنی چوب قلابدار) را بر آن نهاده بودند ولی در ۲۹ آبانماه ۱۳۷۱ پلکانی فلزی به ارتفاع ۲۱ متر در دل کوه «یافته» از طرف کوه‌نوردان گروه کوه‌نوردی «یافته» و با همکاری جمعی از کوه‌نوردان «خرم‌آباد» نصب شد. این اولین کار عمرانی جدی و قابل استفاده همگانی است که در «یافته‌کوه» صورت گرفت و جا دارد که در اینجا به گروه کوه‌نوردی «یافته‌کوه» خسته نباشید گفت (هرچند که راه برای شکارچیان ناجوانمرد

«یافته» است به طور اجمال می توان فعالیت های فنی و سنگ نوردی را در لرستان به شرح زیر عنوان نمود: در سال های ۶۵ تا ۶۷ توسط آقایان «حشمت شهبان» و «سید ابراهیم موسوی» و چند تن از اعضای گروه «طاق زرد» جهت آشنایی کوهنوردان با صعود فنی و سنگ نوردی و یا تمرین جهت آمادگی بدنی و فنی گروه فعالیت هایی صورت گرفت! در سال ۱۳۶۷ عده ای از کوهنوردان شهر خرم آباد (آقایان سعید رضایی، حمید ملابری و احمد تقوایی) در دوره های کلاس کارآموزی سنگ نوردی که توسط فدراسیون کوه نوردی در تهران برگزار گردید شرکت نمودند و اولین صعودهای فنی و بلند روی دیواره یافته انجام پذیرفت. در سال ۶۸ فعالیت های مختصری بر روی سنگ های سیار، قازه و توک توک واقع در دیواره «یافته» توسط آقایان سعید رضایی، حمید ملابری، احمد تقوایی، محمد محمدی، حجت مهربان و حجت حدادی انجام پذیرفت. سپس توسط آقایان سعید رضایی، حجت حدادی، حجت مهربان، مسعود اسدی و مهدی دلشاد، مسیرهایی بر روی دیواره «یافته» به نام های «گرد» «چال سبز» (حسین خانی) به طول ۷۰۰ متر که ۵۵۰ متر از آن صعود گردید، «گرد» طاق زرد و مسیرهای ناتمامی که نامی بر آنها گذاشته نشد. درجه سختی این مسیرها از ۵/۷ تا ۵/۱۱ متغیر است. (به نقل از رضایی)

در بین سال های ۶۹ تا ۷۳ مسیرهایی به صورت کوتاه (sport) در کوه «یافته» گشایش یافت که عبارتند از:

۱- گشایش در «تنگه گچی» و «تنگه قازه»: آقایان جهانبخش رشیدی و قاسم شکیب.

۲- گشایش در ابتدای مسیر «قازه» (غار ابتدای مسیر)، طاق کسری، مسیر سوسناب و صعودهایی بر مسیر گلکله توسط آقایان اصغر محمدی، امیر برنجی و محمد محمدی.

۳- شروع و استارت مسیر خشایار و گشایش برخی مسیرهای کوتاه توسط آقای «صادق ظهرا بیگی». در سال های ۷۴ و ۷۵ بر روی «طاق زرد» پس از سال ها مطالعه و بررسی فعالیت هایی شروع شد که نتیجه آن گشایش مسیری به نام «گاشو» به طول ۱۸۰ متر از دیواره ۵۴۰ متری «طاق زرد» گردید. این مسیر که نسبتاً ریزشی و از درجه بالایی برخوردار است از وسط «طاق زرد» میگذرد و توسط تیم مشترک هیات به سرپرستی «سعید رضایی» شروع شد ولی به دلایل متعدد نیمه تمام رها گردید. افراد شرکت کننده در گشایش این مسیر عبارتند از: بهمن قندی پور، سعید رضایی، امیر برنجی و دیگر عزیزان از قبیل: مرحوم علی نژاد، علی روانشاد، محسن سلاحورزی، حاج حسین برنجی، عباس برنجی و امین دالوند.

ضمناً اولین کلاس سنگ نوردی در «خرم آباد» در سال ۱۳۶۹ به همت مسؤل کمیته فنی وقت آقای «سعید رضایی» در کوه «یافته» توسط مربیان فدراسیون آقایان «خلج» و «توری» برگزار گردید. همچنین اولین مسابقه سنگ نوردی در کوه «یافته» در سال ۷۱ به داوری آقای «حسن نجاریان» برگزار گردید.

## کلیات مسیرها

به طور کلی مسیرهای گشایش شده بر روی دیواره یافته به دودسته تقسیم می شوند: ۱- مسیرهای قدیمی

۲- مسیرهای جدید

مسیرها اعم از جدید و قدیم به ترتیب در امتداد ضلع شرقی - غربی (از راست به چپ) یافته به شرح زیراند:

مانا m ۲۴۰ (جدید)

دژ m ۵۰۰ (جدید)

آفتاب (جدید، ناتمام)

گرده حسین خانی (قدیم)

چشمک (جدید ناتمام)

آریا m ۷۱۰ (جدید)

مادر (قدیم، ناتمام)

سایه m ۴۲۰ (جدید)

گرده طاق زرد یا سرخه لیزه (قدیم)

گاشو (جدید، ناتمام)

خشایار (جدید)

قابل توجه است که دسترسی به بیشتر مسیرها به جز «طاق زرد» و «گرده و خشایار از طریق «تنگه گچی» (روبه روی روستای «سرخه لیزه» که قبلاً نشانی راهها به طور مفصل توضیح داده شده است) میسر است؛ هر چند که راه مسیرهای طاق زرد و «گرده و خشایار» را نیز می توان از طریق «تنگه گچی» پیموده ولی دسترسی به مسیرهای یادشده از طریق «تنگ طاق زرد» مناسب تر است. مسیر سایه نیز یک مسیر بینابین یعنی مرز میان مسیرهای طاق زرد و مسیرهای «تنگ گچی» می باشد که دسترسی به آن از هر دو تنگه میسر است. ■

\*مربی درجه سه سنگ نوردی

## قابل توجه عکاسان کوهستان

چرا عکس های زیبای شما زینت بخش جلد مجله نباشد  
مشخصات عکس:

۱- سایز ۲۹×۲۲ با کیفیت بالا

۲- در صورتی که عکس دیجیتال است رزولوشن آن حداقل ۳۰۰ باشد

۳- عکس های یادگاری نباشد

عکس های خود را به صندوق پستی مجله و یا به آدرس الکترونیکی ارسال نمایید. در صورتی که از عکس شما استفاده شود، نام شما در زیر عکس درج خواهد شد.

# از نئور تا اسپیدرود

## راه‌پیمایی خط‌الراس

گزارش: شهرام فرهنگی

استقبال خوبی از طرف دوستان همراه شد و پیشنهادات بسیاری برای اجرای بهتر این برنامه مطرح شد. باتوجه به آنکه طول برنامه ۱۳ تا ۱۵ روز پیش‌بینی شده بود قرار براین شد تا هم‌نوردان تا یک ماه و نیم آینده وضعیت خود را بررسی و با در نظر گرفتن وضعیت، آمادگی و یا عدم آمادگی خود را اعلام نمایند.

### مشخصات برنامه:

طول این خط‌الراس را دو جاده اصلی قطع می‌نماید یکی جاده «اسالم» به «خلخال» در روز چهارم عبور و دیگری جاده خاکی «ماسوله» به «خلخال» در روز نهم. یک تیم پشتیبانی در این دو نقطه وسایل مورد نیاز را به تیم عبور کننده می‌رساند. بنابراین برنامه در سه مرحله طراحی گردید. قسمت اول و سوم هر کدام چهار روز و قسمت دوم، پنج روز جمعا ۱۳ روز و دو روز هم برای خرابی هوا یا استراحت‌های اضطراری در نظر گرفته شد.

به دلیل آنکه یکی از اهداف این برنامه تهیه فیلم مستند از این خط‌الراس زیبا بود و مسیرهای ناشناخته هم داشت برای هر روز پیمودن حدود ۱۵ کیلومتر در نظر گرفته شد تا هم بتوان با فرصت کافی تصویربرداری نموده و هم ذخیره انرژی برای مدت حداقل ۱۳ روز داشته باشیم.

### آمادگی برای صعود:

خوشبختانه دوماه پیش از انجام برنامه اغلب دوستان آمادگی خود را اعلام نمودند. نفرات شرکت کننده محمد پوریاکنیا، مسعود سلیم‌پور، امیر پورزحمشک، کیوان نیکزاد، رضا نجاری، بهداد جفروودی و شهرام فرهنگی.

تیم پشتیبانی: بهداد جفروودی، سروش مرزبان، مرضیه جهانی.

بعلاز مشخص شدن نفرات هفت جلسه پی‌درپی برای

فرودهای مسیر در حدود ۱۹۰ کیلومتر می‌باشد. قله‌های مهم این مسیر و ارتفاع تقریبی آنها عبارتند از: بغرداغ (۳۳۰۰ متر)، تیلار (۲۸۰۰ متر)، عجم‌داغ (۲۹۰۰ متر)، تیرو (۲۸۰۰ متر)، پیلم (۲۷۰۰ متر) شاه‌معلم (۳۱۵۰ متر)، آسمان کوه (۲۹۸۰ متر)، گرداب (۲۷۵۰ متر)، لاس‌پشته (۲۸۰۰ متر) و پشته کوه (۲۸۰۰ متر).

بیابانات واصل بین این قله‌ها عموماً در ارتفاع بالای ۲۵۰۰ متر قرار دارند و از زیباترین مناطق طبیعی کشور به‌شمار می‌روند. وجود گونه‌های متنوعی از گل‌ها که در فصل بهار در پهن‌دشت‌های این منطقه می‌رویند و قله‌های سنگی و چشمه‌های گوارای آن چیزی نیست که با کلمات زیبایی آن را بتوان توصیف نمود. هرچه‌هست بهشتی است که در همه فصل‌ها زیبا، اما در ماه‌های خرداد و تیر به‌اوج زیبایی خود می‌رسد.

### مطالعات اولیه:

ابتدا این سؤال مطرح بود که آیا امکان پیمایش این خط‌الراس وجود دارد یا خیر. برای پاسخ به این سؤال در حدود سه سال بر روی مسیرهای این خط‌الراس برنامه‌های میدانی، صعودهای شناسایی، عکس‌برداری و نقطه‌گذاری «جی پی اس» انجام شد تا نهایتاً امسال با مشاوره آقای «سلیم‌پور» راهنمای پرتوان استان گیلان همیچنین به‌مدد تصاویر ماهواره‌ای گوگل ارت و نقشه‌های ۱/۲۵۰۰۰ سازمان نقشه‌برداری کل کشور عملی بودن این برنامه قطعی شد. بنابراین کل مسیر عبور با در نظر گرفتن نقاط شب‌مانی، چشمه‌ها و نقاط بارگیری طراحی گردید.

در بهمن ماه سال ۱۳۸۹ از تعدادی از دوستان کوهنورد که توانایی جسمی و روحی مناسبی داشتند و به این نوع برنامه‌ها نیز علاقه‌مند بودند دعوت کردیم و کل برنامه را با تصاویر مستند حضورشان ارایه نمودیم. خوشبختانه با

بانگهی اجمالی به‌روند تغییر جو ورزش کوه‌نوردی کشورمان در طی سال‌های اخیر، درمی‌یابیم که افزایش توجه به صعودهای پرنام و نشان خارجی در بین جوانان کوهنورد بسیار فراگیر شده است. البته این گرایش را می‌توان عملی مثبت و قابل‌تعمق دانست اما مشکل آنجاست که رویای افسون‌کننده صعودهای بلند حس ارزش‌گزاری و نوآوری در برنامه‌های داخلی را تحت‌شعاع قرار داده است.

جوانان علاقه‌مند پس از گذشت دوره کوتاهی از فعالیت کوه‌نوردی به‌فکر صعودهای برون‌مرزی می‌افتند غافل از آنکه هنوز در گوشه و کنار کشور یا حتی استان‌های محل سکونت‌مان مکان‌هایی وجود دارد که بتواند روح سرکش و به‌دنبال هیجان و ماجراجویی این قشر از کوهنوردان را سیراب کند. با این فکر و ایده برنامه «نئور» تا «اسپیدرود» را که حدود سه سال بر روی آن بررسی نمودیم در خردادماه امسال توسط جمعی از کوهنوردان استان گیلان به‌مرحله اجرا درآوردیم.

### معرفی برنامه:

مرز جنوبی استان گیلان بر امتداد خط‌الراس «رشته‌کوه البرز» غربی قرار گرفته است که از حدود گردنه «حیران» در مرز استان «اردبیل» آغاز و تا قله «سماموس» در حوالی شهرستان «رامسر» امتداد پیدا می‌کند. در کنار این خط‌الراس دو دریاچه قرار گرفته است. دریاچه «نئور» که از نظر تقسیمات کشوری در استان اردبیل واقع شده، اما هم مرز با قله «بغرداغ» از قله‌های استان گیلان است و دومین دریاچه سد «اسپیدرود» در شهرستان «منجیل». فاصله بین این دو دریاچه به‌طور مستقیم بدون فرآز و

بازگشت ایشان سرپرستی تیم به‌عهده آقای «پورکنیا» گذاشته شد.

### روز پنجم:

ساعت هفت و نیم صبح به سمت قله «تیرو» حرکت کردیم. پس از گذر از این قله مسیر خطالراس قله «شوشل» را درپیش گرفتیم. این منطقه ابتدای ییلاقات «رضوان شهر» است. ساعت سه در نزدیکی ییلاق «برن» بر روی شیب یکی از یال‌ها کمپ پنجم خود را برپا نمودیم. به‌دلیل آنکه امروز مشکل کمبود آب داشتیم تا آنجا که ممکن بود در مصرف آب صرفه‌جویی کردیم.

### روز ششم:

ششمین روز برنامه را در ساعت ۷:۱۵ آغاز کردیم. حدود ۲۰۰ متر پایین‌تر از خطالراس ییلاقات «رضوان شهر» قرار داشت. ما از روی خطالراس که فاقد آبدی و چشمه آب بود حرکت می‌کردیم. در نیمه‌راه به قله «شوشل» رسیدیم که تیغه‌های بلند سنگی داشت. در قسمت‌هایی از مسیر مجبور بودیم دست به سنگ و با احتیاط حرکت کنیم. پستی و بلندی مسیر هم بیشتر بود تا اینکه در انتهای خطالراس منطقه «رضوان شهر» حوالی قله «دیه‌گاه» چشمه‌آبی را یافتیم که در زیر یک‌قطعه برفچال روان بود. این چشمه «روئنه خونی» نام داشت و به روستای «کلور» از توابع بخش «طارم» زنجان نزدیک بود. دوستان محلی را برای برداشتن آب تمیز نمودند تا گل و لای اطراف آن ته‌نشین گردد و بعد با خوشحالی ناشی از یافتن آب ظروف آب را پر نمودیم. کمپ ششم را در نزدیکی یکی از ییلاقات شهرستان «ماسال» با نام «بابائه چال» برپا کرده مشغول نظافت شدیم. حدود ساعت پنج بعدازظهر ناگهان در عرض سی دقیقه طوفان شدیدی به همراه بارش باران شروع شد. سرعت طوفان به حدی بود که به یکی از چادرها آسیب رسانده و تمام وسایلمان را به ته دره برد. وسایل را جمع‌آوری کرده و به کلبه‌ای که یکی از اهالی در اختیارمان گذاشته بود منتقل کردیم. البته چند دقیقه بعد هوا آنچنان آرام گرفت و خورشید تابید که گویی هیچ طوفانی در کار نبوده است. آن شب همان مرد دامدار برای ما کمی «لور که» یکی از مشتقات مقوی شیرگوسفند است آورد. آن شب تصمیم گرفتیم که فردا فشار بیشتری بیاوریم تا مسیر دو روز را در یک روز بپیماییم و فردا شب به‌جای

در کنار قله‌های «تیلار» و «کلاهو» رسیدیم. کمی بالاتر از این منطقه چشمه‌ای موسوم به چشمه «کلیه» قرار داشت که به زعم مردم محلی برای بیماری‌های کلیه بسیار مفید بود. یک جاده خاکی از روستای «سله یوردی هشتپر» به‌آنجا می‌رسید و از سمت مقابل خطالراس به‌سوی ییلاقات خلخال امتداد می‌یافت. ساعت ۱۱:۰۵ چشمه را به‌سوی قله «تیلار» ترک کردیم. ساعت ۱:۲۵ در زیر قله «تیلار» در ییلاق کردنشین «کاریز» که چشمه بسیار گوارایی دارد کمپ دوم خود را برپا نمودیم.

### روز سوم:

ساعت ۷:۴۰ صبح از جاده سنگلاخی کنار قله «تیلار» به سمت خطالراس «عجم‌داغ» پیمایش خود را آغاز کردیم. در سمت چپ دریاچه «خزر» در سمت راست رشته‌کوه‌های «قافلان کوه» و در پشت سر قله سپیدپوش «سبلان» به‌زبیبایی دیده می‌شد. ساعت ۹:۳۰ جاده به‌پایان رسید و ما به‌سمت دره واقع در شمال قله «عجم‌داغ» فرود رفتیم. در این قسمت به گورستانی قدیمی برخورد کردیم که تعدادی از گورهای آن توسط افراد سودجو کنده و همان‌طور رها شده بود. ساعت ۱۲:۴۰ به روستای «سلطانخانی» در زیر قله «عجم‌داغ» رسیدیم. روی قله «جانپناه» کوچکی قرار داشت. ما از یال شرقی این قله به سمت ییلاق «اندبیل» خلخال فرود رفتیم. در ساعت ۳:۴۰ به کلبه‌های «اندبیل» رسیدیم و شب را در کلبه‌ها اقامت نمودیم. آن شب خنک‌ترین شب برنامه و آسمان جلگه گیلان در روبروی ما کاملاً پوشیده از ابر بود.

### روز چهارم:

ساعت ۷:۴۵ صبح پیمایش ما به سمت جاده «خلخال» آغاز شد. با کم‌شدن ارتفاع گل‌های شقایق بسیاری در سطح‌دشت منتهی به چشمه «مجره» در چند کیلومتری شهرستان خلخال (محل ملاقات با تیم پشתיبانی) روییده بود. در ساعت ۱۲ ظهر به نقطه دیدار با تیم پشתיبانی رسیدیم و دوستانمان را در آنجا دیدیم. آنها یک وعده‌غذای تازه با خود برای ما آورده بودند. قبل از شروع برنامه هر کدام از ما وسایل مورد نیاز خود برای چهار روز بعد را بسته‌بندی کرده و به تیم پشתיبانی تحویل داده بودیم. پس از گرفتن وسایل و برگرداندن وسایل غیر ضروری، دوستانمان ما به همراه آقای «امیر پورزحمت‌کش» بازگشتند. با

بررسی جزئیات برنامه باحضور مشاوران و مربیان دیگر استان برگزار شد تا تیم به هماهنگی کامل دست‌یابد. برنامه‌ای تدارکاتی توأم با شب‌مانی در منطقه «شاه معلم» ماسوله برگزار گردید تا افراد تیم آشنایی بیشتری باهم داشته باشند.

### روز شمار اجرای برنامه:

با پیشنهاد دوستان تیم پنج‌نفره ما متشکل از آقایان محمد پوریاکنیا، امیر پورزحمت‌کش، کیوان نیکزاد، رضا نجاری و شهرام فرهنگی ساعت ۱۲ روز ۱۲ خردادماه با یک دستگاه مینی‌بوس ون از رشت حرکت کرده و غروب ساعت ۸:۲۰ به روستای «قره چمن» در سمت راست دریاچه رسیدیم بلافاصله در جای مناسبی چادر را برپا کرده پس از صرف شام به استراحت پرداختیم تا فردا صبح سفر بلند خود را آغاز کنیم. پیش از خواب سرپرست قسمت اول آقای «امیر پورزحمت‌کش» در خصوص برنامه با گروه مشورت و تبادل نظر نمود.

### روز اول:

ساعت ۸:۰۵ صبح پس از برداشتن آب از چشمه برنامه آغاز شد. کل مسیر صعود پوشیده از گل‌های رنگارنگ زرد و بنفش و قرمز بود و آواز پرندگان بهترین موسیقی بود که شوق حرکت را در ما به‌جوش می‌آورد. حدود یک ساعت و نیم بعد به ییلاق «لکه‌لو» در کنار قله «بغرو داغ» رسیدیم. این قله به ارتفاع حدود ۳۳۰۰ متر با دیواره طبقاتی خود خط‌المرز استان‌های گیلان و اردبیل به شمار می‌رود. در ساعت ۱۰:۳۰ به کاروان‌سرای شاه عباسی رسیدیم که بنایی مخروبه با دیوارهای گلی بود. به گفته افراد محلی آنجا کاروان‌سرای بوده که در دوره شاه عباسی برای استراحت کاروانیان در این محل ساخته شده بود. بعد از آن دشت‌های وسیع و پرگل دره‌های جنوبی قله «بغرو داغ» گسترده شده بود. در ساعت ۱:۲۵ درحالی که یک ساعت از کمپ پیش‌بینی شده جلوتر بودیم کمپ اول خود را در منطقه «آرپاجای» برپا نمودیم.

### روز دوم:

در ساعت ۷:۳۰ صبح حرکت را در ارتفاعات شهرستان «هشتپر» آغاز نمودیم. پس از طی کردن سه دره حدود ۱۰۰ متری و چند دره کم‌عمق دیگر به منطقه تاریخی «طول»



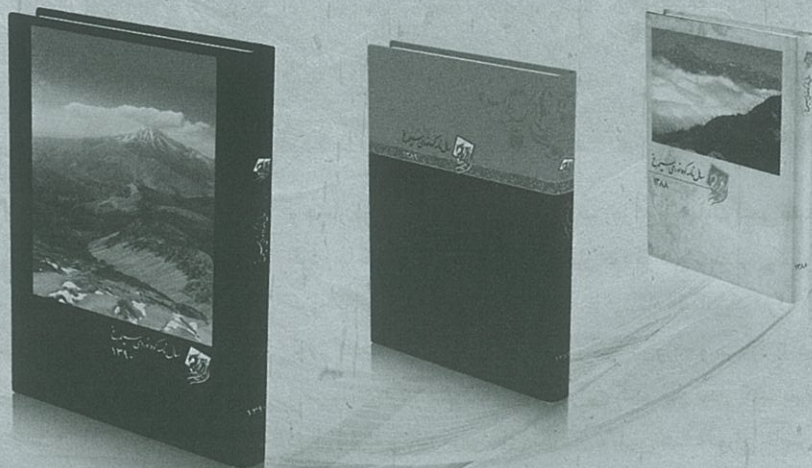
# سال نامه کوه نوردی سیمورغ ۱۳۹۱

به همراه لوح فشرده

حاوی مطالب متنوع آموزشی و تبلیغاتی شرکت های کوهنوردی

بهترین هدیه ی نوروزی  
برای کوهنوردان و  
دوستداران طبیعت

در سال ۹۱ نیز  
همراه شما  
خواهیم بود



آخرین فرصت سفارش  
آگهی تبلیغاتی  
پانزدهم آذرماه ۹۰

## تخفیف ویژه

برای سفارشات سازمان ها، شرکتها  
و گروه های کوهنوردی  
همراه با طلاکوب آرم روی جلد سالنامه

از همنوردان عزیز در سراسر کشور دعوت می کنیم مشخصات گروه های کوهنوردی، قله، آبشار، غار، دریاچه و دیگر مواهب طبیعی منطقه ی خود را به آدرس پستی یا الکترونیکی سالنامه ارسال نمایند تا بتوانیم آن ها را در اختیار کوهدوستان سراسر کشور قرار دهیم.

دفتر مرکزی:

تهران، خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، کوچه مینا، پلاک ۲۸ جدید، طبقه دوم

انتشارات مهروماه نو ۰۹۱۲۷۴۹۹۲۴۶ (۰۲۱) ۶۶۴۰۸۴۰۰



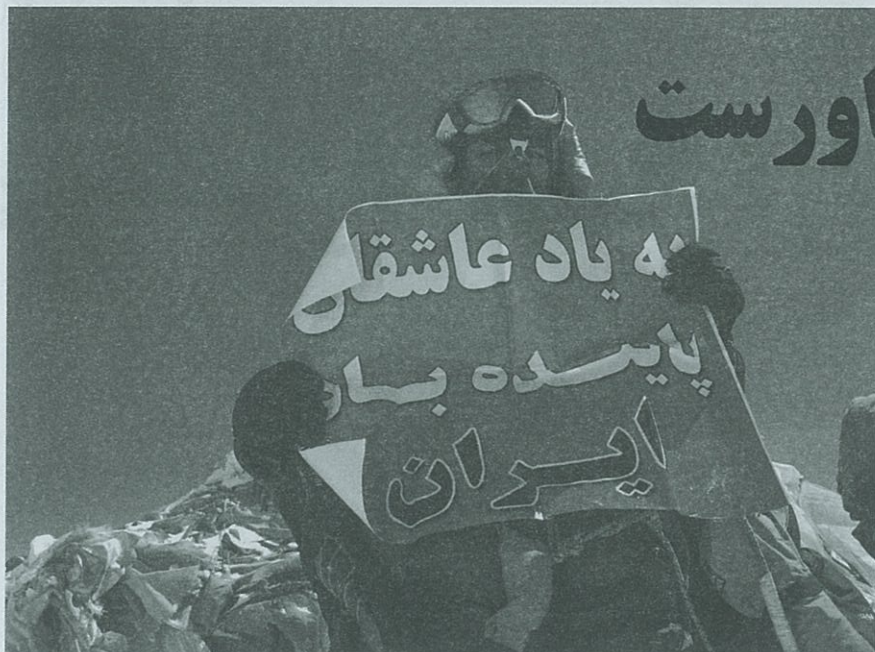
۰۹۱۲۷۴۹۹۲۴۶ (نظری)

salnameyesimorgh@yahoo.com

با ما تماس بگیرید

# گزارش صعود اورست

حمید دهقان



و هربار دو نوبت صعود می نمودم) یک روز که از دماوند برمی گشتم کم کم احساس کردم ما کوهنوردان انسان های بسیار خودخواهی هستیم، یک نوع حرص، طمع و غرور کاذبی تمام وجودم را فراگرفت. ناخودآگاه احساس کردم در مرز میان سالی، این غرور کاذب تمام وجودم را به تسخیر خود درآورده و می رود تا کم کم جنون رقابت و مجموعه داری صعودهای برون مرزی را در من بیدار کند. به فکر فرورفته و به دنبال نتیجه و تاثیر صعودهای تکراری و بدون هدف دوران حاضر برای وارد شدن به باشگاه ۷۰۰۰ متری ها و ۸۰۰۰ متری ها و ماراتن ثبت رکوردهای اولین ها و ترین ها که بعضا سرپوشی برای جبران عقده های سرکوب شده اجتماعی، بودم؟

فکر کردم کوه این رفیق دیرین که با ایجاد محملی مناسب زمینه تفکری پویا را در انسان ایجاد می نماید و شرایطی را فراهم می کند که بسیاری از ویژگی های پلید از ذهن مان زوده گردد، حالا خود عامل کیش شخصیت و غرور کاذب درمن شده است. احساس کردم همان گونه که هنر برای هنر خیانت است به هنر، علم برای علم خیانت است به علم، بدون شک اگر کوهنوردی را فقط برای کوهنوردی انجام دهیم به اهداف والای کوهنوردی خیانت کرده ایم. به این ترتیب بود که در پی پاسخ این سؤال برآمدم که:

باز خورد، انعکاس و تاثیر کوهنوردی علی الخصوص هیمالا یانوردی بر جامعه ما به طور ملموس چیست؟

مگر نه اینکه اولین آیه های وحی در کوه به پیامبر نازل شد، کوه محل عبادت اولیا و انبیاء، کوه مامن عشاق و خاستگاه و پرورشگاه پهلوانان اسطوره ای ما چون زال ها، رستم ها، آرش ها و کاوه ها می باشد. کوه مامن و مخفی گاه آزادگان است، پس کوه ورزش ملی ما ایرانیان محسوب می شود، که متأسفانه چنین مظلومانه مورد بی مهری برخی از دوستان و ظلم آگاهانه دشمنان واقع شده است.

پس ما کوهنوردان چه رسالتی در این برهه داریم؟

آیا من نوعی نیز با صعود تکراری اورست می خواهیم عقده های روحی و روانی

من حمید دهقان ۵۱ ساله از ۳۰ سال پیش کوهنوردی را از کوه های کردستان آغاز نمودم. به جرات می توانم بگویم اکثر کوه های ایران را به تنهایی صعود نموده ام ولی باید اعتراف کنم هیچ ادعایی در کوهنوردی ندارم. بدون شک برای خودم تجارب خاصی دارم، ولی در مقابل تجارب بزرگان کوهنوردی ایران تجارب من به مانند قطره ای در مقابل دریاست.

امیدوارم در آرایه این گزارش از بزرگنمایی و حماسه سرایی اجتناب نموده و با بیان تمام جوانب صعود از نقاط قوت تا نقاط ضعف خود جانب صداقت را نگهدارم.

## چرا اورست؟ چرا محک؟

صعود اورست و گام نهادن برپام جهان آرزو و رویای هر کوهنوردی است. در تابستان ۸۶ با صعود به کوه «موسستاق آتا» در کشور چین (۷۵۴۱ متر) برای اولین بار توانایی خودم را در مضاف با ارتفاعات بالای ۷۰۰۰ سنجیدم و به نظر خودم توانایی صعودم در ارتفاع بالای ۷۰۰۰ متر بد نبود.

اوایل سال ۸۹ با هدف صعود انفرادی به قلعه «چوایو» (با ارتفاع ۸۲۰۱ متر) در منطقه تبت عازم نپال شدم اما با وجود اینکه تمام هماهنگی ها با شرکت طرف قرارداد (montroza) انجام شده بود متأسفانه بعد از رسیدن به «نپال» متوجه شدم که دولت چین برای ایرانی ها ویزای «تبت» و «پرمیت» چوایو را صادر نمی کند بنابراین فقط توانستم با یکی از دوستان تا کمپ اصلی «اورست» بروم.

پس از بازگشت از نپال تصمیم گرفتم بهار سال ۱۳۹۰ «اورست» را صعود کنم بنابراین به طور جدی شروع به تمرینات فصلی نمودم و با چندین شرکت تماس گرفته و شروع به تحقیق در مورد بهترین شرایط و مناسب ترین قیمت کردم.

در اواخر پاییز ۸۹ در اوج آمادگی جسمی (که حداقل هفته ای دوبار «توچال» را

در سال ۱۳۳۱ شمسی یک گروه نقشه‌بردار انگلیسی بلندترین نقطه کره زمین را قله شماره ۱۵ هیمالایا به ارتفاع ۸۸۴۲ متر شناسایی نمودند که بعداً این قله به نام «جرج اورست» سرپرست گروه نقشه‌برداری انگلیسی‌ها نام‌گذاری شد. به‌روایتی اولین صعود اورست از جبهه شمالی در سال ۱۳۰۳ توسط «مالوری» انگلیسی انجام شد که در بازگشت دچار سانحه شد و جسدش در سال ۱۳۷۸ پیدا شد. اولین صعود موفقیت‌آمیز توسط «سر ادموند هیلاری» و «تنسینگ» در سال ۱۳۳۲ انجام شد. تاریخچه صعود اورست به ایرانیان به اورست از اولین صعود ایرانی که توسط آقای «هومن آپرین» انجام شد تاکنون در جدول زیر مشاهده می‌شود:

سال صعود	اولین گروه‌های ایرانی
۱۳۶۹	آقای «هومن آپرین» (ایرانی مقیم آمریکا)
۱۳۷۷	۴ نفر از تیم ۱۷ نفره فدراسیون ایران (۲۳ درصد اعضا تیم موفق به صعود شدند)
۱۳۷۹	آقای سعید طوسی (ایرانی مقیم آمریکا)
۱۳۸۴	۲ نفر زن و ۷ نفر مرد از تیم ۲۰ نفره فدراسیون ایران تحت عنوان تیم زنان (۴۵ درصد اعضا تیم موفق به صعود شدند)
۱۳۸۸	آقایان نیما یزدی‌پور و عارف گرانیامیه (جبهه شمالی)
۱۳۹۰	مهدی عمیدی
۱۳۹۰	حمید دهقان

## آمادگی و تمرینات جسمی و ذهنی من از نه ماه پیش از شروع برنامه

(این بند مختص شرایط ویژه جسمی و روحی من است و به هیچ وجه نمی‌تواند الگوی عمومی قرار گیرد).

از خرداد ۸۹ به‌طور مستمر تمرینات زیر را انجام می‌دادم:

از خرداد ۸۹ به‌طور مستمر حد اقل ۱۵ روز یک‌بار قله توچال و در برخی موارد دوبار صعود توچال در یک روز.

صعود پاییزه و زمستانی دارآباد توچال و دارآباد امامزاده هاشم در پاییز.

صعود توچال آزادکوه.

صعود خط‌الراس «کلون بستک» تا «آزادکوه».

صعود به قله «دماوند» ۴ بار در ۴ فصل.

صعود انفرادی «کهار ناز» ۴ نوبت در آذر ماه.

صعود به قله «شاه البرز» یک روزه.

صعود به قله «تخت سلیمان» و «علم‌کوه» در ۱/۵ روز.

تمرینات دوهوازی به‌طور متوسط ۲۵ کیلومتر هر هفته در سه ماهه آخر.

بررسی گزارش‌های صعود خصوصاً گزارش‌های کوهنوردان معتبر خارجی

دیدن عکس‌ها و فیلم‌های مسیر به‌دفعات زیاد.

صعود مسیر از طریق امکانات GOOGLE EARTH.

آماده نمودن روحی و روانی برای صعود.

تمرکز و آرامش

و اجتماعی خود را در عضو شدن در کلکسیون صعودکننده‌های ۸۰۰۰ متری جبران کنم؟

ضمن مطالعه گزارشات خارجی متوجه شدم مهم‌ترین عامل صعود به قله اورست بعد از آمادگی جسمانی وجود انگیزه و یک نیروی روحی روانی و تاثیر یک انرژی مثبت خاص است.

به‌همین جهت فکر کردم چه چیزی می‌تواند به‌من انرژی مثبت بدهد؟ باید به‌دنبال آن بروم. کم‌کم در ذهنم این انگیزه فکری القا گردید که باید دور از ریا و تزویر، صعود اورست برایم هدفمند باشد و بتواند نوعی خودباوری و شادی را در قشر خاصی از جامعه القا نماید.

یافتن پاسخ این سوال که غلبه برسختی در مسیر رسیدن به یک قله در کجای جامعه ما می‌تواند نمودی بارز داشته و به عنوان یک الگوی اثرگذار مطرح گردد، ذهنم را کاملاً به خود مشغول نمود.

تا اینکه به‌طور اتفاقی با محک آشنا شدم. با خود هم‌قسم شدم که به‌نفع کودکان مبتلا به سرطان اورست را صعود نمایم و تمام منافع و عواید آن را اعم از مستقیم و غیرمستقیم به محک تقدیم کنم. خدای من شاهد است از همان لحظه خودم را برفراز اورست احساس کردم. باور کنید مدام در ذهنم تصور می‌کردم که اگر من بتوانم عکس چندتا از بچه‌های محک را برفراز بام جهان نمایش دهم و این بچه‌ها بتوانند عکس و آرم‌انجمن را در آنجا ببینند برای لحظه‌ای هم که شده شاد می‌شوند و باتوجه به شناختی که از بیماران مبتلا به سرطان داشتم مطمئن بودم که این تغییر مثبت روحی تا چه اندازه می‌تواند تاثیر بسزایی در بیمار داشته باشد. از همان زمان به‌مرور انرژی مثبتی در من رشد کرد. ما باید باور داشته باشیم که سرطان فقط برای دیگران نیست فردا امکان دارد هریک از ما مبتلا به این بیماری شویم. طبعاً تشخیص سرطان در مراحل اولیه در درمان آن بسیار موثر است. تعداد زیادی از اعضای محک در همین مرکز درمان شده‌اند و اکنون قریب ۲۰ سال از درمان آنها می‌گذرد.

ولی من رسالت دیگری هم در خود احساس می‌کردم می‌خواستم پا جای پای بزرگان و پیشکسوتان کوه‌نوردی کشور بگذارم پیش‌گامان صعود به اورست. هم‌وطن و هم‌زبان من زنده‌یاد «محمد اوراز» اولین ایرانی کردزبانی بود که در سال ۱۳۷۷ همراه با سه کوهنورد دیگر ایرانی پا بر بام جهان گذاشت. در اینجا نمی‌خواهم مرده‌پرستی کرده و از محمد بت بسازم، ولی به گواهی کلیه هم‌نوردانش محمد انسانی والا و بااخلاق بود. او به ایرانی بودن و کرد بودن خود همیشه افتخار می‌کرد پس من برخود واجب دانستم به یاد محمد عزیز با فرزندان محک برفراز بام جهان گام بنهم. بنابراین عکسی از تندیس «محمد اوراز» را در کنار عکس و آرم محک تهیه نموده و با ایمان به این شعار:

## به یاد محمد اوراز، با فرزندان محک بر فراز بام جهان

حلقه گمشده و پاسخ هدف و سوال خود را یافته‌ام و با عزمی مضاعف و انرژی

بسیار مثبت خود را برفراز اورست احساس کردم.

تاریخچه کوتاهی از اولین صعودهای جهانی و ایرانی به اورست:



## تحقیق در مورد شرکت‌های ادونچر و اکسپدیشن و انعقاد قرارداد

از تیرماه ۸۹ ضمن فرستادن ایمیل به چندین شرکت اکسپدیشن قیمت، کیفیت و سوابق آنها را با توجه به توانایی‌های خودم استعلام و بررسی نمودم. این شرکت‌ها عبارت بودند از:

vSUMMIT ---- MONTEROSA --- RMI  
ASIAN TREKKING --- ZEN ADVENTURE ---  
SUMMI CLIMBING

چند نکته در بررسی و مقایسه قیمت و شرایط شرکت‌های سرویس‌دهنده حایز اهمیت است که عبارتند از:

ابتدا باید فرد برای خود فایل کاملی از خواسته‌هایش را از شرکت مورد مذاکره آماده نماید. به عبارت دیگر شما باید شرایط را برای شرکت طرف قرارداد آماده کنید نه آنها برای شما.

تمام مفاد توافق و خواسته‌ها باید به‌طور صریح و شفاف در متن قرارداد منعکس گردد.

قیمت‌ها با شرایط موردنظر در جدولی جداگانه مقایسه شود. سوابق هر یک از شرکت‌ها از کوهنوردان خارجی و داخلی که قبلاً از خدمات آنها استفاده نموده‌اند استعلام گردد.

نام و سوابق مستند شریای شما حتماً برای تان ارسال شود. با توجه به فاکتورهای یادشده و با عنایت به محدود بودن توانایی مالی من با شرکت ZEN ADVENTURE قرارداد بستم. قرارداد من با این شرکت کاملاً انفرادی بود یعنی در واقع من در تیم بین‌المللی متشکل از تعدادی کوهنورد از ملیت‌های مختلف نبودم و به‌طور انفرادی همراه با یک شریا و یک آشپز دومه صعود سپری شد. امکانات رفاهی این شرکت بسیار محدود و ابتدایی بود. به‌عنوان مثال چادرهای کمپ‌اصلی از نوع چادرهای پارچه‌ای و مشامی بیست، سی سال پیش اکیپ‌های راهسازی بود و ماسک بسیار کهنه بود. ولی در مقابل شریای بسیار

باتجربه و باشخصیتی داشتم. باتجربه ۱۳ بار جنوبی اورست، ۳ بار شمالی اورست، کی ۲ یک‌بار، دائولاگیری ۳ بار، آناپورنا ۲ بار، شارلوتسه ۳ بار، پومری ۴ بار، آمادابلام ۷ بار، چوایو ۴ بار، ماناسلو ۲ بار و باروتسه ۵ بار کلیه گواهی‌های صعود شریا را از شرکت طرف قرارداد خواستم و تک‌تک آنها را مشاهده کردم.

## تهیه لیست کامل کلیه ملزومات سفر و ارسال بارها به نپال و تهیه بلیط

از ۵ ماه پیش از سفر لیست کاملی از کلیه ملزومات سفر در چهارگروه زیر تهیه و طبقه‌بندی شد:

لباس و تجهیزات غیرفنی انفرادی

تجهیزات فنی انفرادی

تنقلات تقویتی

مواد خوراکی و غذاهای لازم برای کمپ‌های بالا

تست‌های پزشکی و لیست داروهای لازم و کمک‌های اولیه

کلیه بارها در حد ۹۰ کیلوگرم در سه بشکه بسته‌بندی شده و در اوایل اسفند به‌مقصد «کاتماندو» ارسال شد. در بسته‌بندی و ارسال بارها دقت در موارد زیر الزامی است:

مواد غذایی خشک و فاسدنشدنی ارسال گردد.

با توجه به اینکه قانون ارسال باربر اساس طبقه‌بندی پلکانی است به‌عنوان مثال ۶۰ تا ۹۰ کیلوگرم یک هزینه ارسال ثابت را شامل می‌گردد بنابراین سعی شود تا

حدنهایی سقف موردنظر بار ارسال گردد.

لیست محتویات بار شامل مواد خوراکی و غذایی ساده همراه با بارنامه به تایید شرکت ارسال‌کننده بار در ایران برسد و با بارنامه برای «کاتماندو» ارسال شود. در غیر این صورت مبلغی در حدود ۴۰۰ دلار باید عوارض پرداخت نمایید.

بیشتر قسمت‌ها را در بسته‌های و کیوم شده و محکم در داخل بشکه قرار دهید.

بارهای سنگین و کم حجم را می‌توانید در یک کوله ۶۰ لیتری جاسازی نموده و همراه با یک ساک‌دستی با خودتان به داخل هواپیما ببرید.

سعی شود بلیط خطوط‌هوایی «قطر» تهیه شود چون دارای ساعت توقف کمتری در قطر است و در صورت امکان اواخر آبان تهیه شود.

اگر قصد دارید برای هم‌هوایی بیشتر به «ایلندپیک» صعود کنید سعی شود حداکثر تا ۶ فروردین به کاتماندو برسید و در صورتی که می‌خواهید مستقیماً به کمپ‌اصلی اورست بروید ۱۷ فروردین زمان مناسبی برای رسیدن به کاتماندو است، هم‌هوایی‌های مربوطه را می‌توانید با صعود به کمپ ۱ پومری و تا ارتفاع ۵۹۰۰ تکمیل کنید.

## برنامه زمان‌بندی روزانه صعود

پیش از رسیدن به کمپ‌اصلی برنامه صعودهای هم‌هوایی و صعودنهایی که تنظیم نموده بودم به ترتیب زیر بود:

اگر در هیمالایا از شریا استفاده شود باید شما برای او برنامه‌ریزی کنید و از همان روز اول وقتی که شریا متوجه شد که شما طبق یک برنامه از پیش تعیین شده عمل می‌کنید متوجه خواهد شد که با آدم حرفه‌ای و منظمی طرف است در غیر این صورت اگر مهار و برنامه خود را به او بسپارید دچار مشکل خواهید شد البته این امر نشان‌دهنده آن نیست که از تجربیات شریا استفاده نشود.

برنامه‌ای که مشاهده می‌شود به نسبت برنامه اولیه که من در روز ۶ آوریل تهیه کردم فقط سه روز آن به علت بدی هوا تغییر کرد.

این برنامه هم‌هوایی با توجه به توانایی و شرایط بدنی و روحی هر شخص تعیین می‌گردد و قابل تعمیم برای تمام اعضای یک تیم نیست.

### روز شمار صعود

۸) (۱۳۹۰/۱/۵) پرواز از ایران ساعت ۶ صبح به مقصد امارات و کاتماندو (۸ ساعت ترانزیت در امارات) رسیدن به کاتماندو راس ساعت ۹ به وقت محلی (اختلاف ساعت ۹۰ دقیقه با ایران در بهار و تابستان).

(۱۳۹۰/۱/۶) تا (۱۳۹۰/۱/۸) دریافت بارهای ارسالی، خرید ملزومات و انجام کارهای اداری، کنترل نهایی، خرید چندین بطری آب معدنی ۲۵۰ سی سی و ۱۰ بطری نوشابه با کیفیت بسیار خوب که فقط برای استفاده در کمپ‌های بالا بسیار مفید است.

(۱۳۹۰/۱/۹) پرواز به «لوکلا» و اقامت در «لوکلا» (به دلیل تاخیر پرواز یک شب اقامت در «لوکلا» به ارتفاع ۲۸۰۰).

(۱۳۹۰/۱/۱۰) راه‌پیمایی از «لوکلا» تا «نامچه‌بازار» به مدت ۶ ساعت با عبور از دروازه ورودی پارک ملی «ساگاراماتا» ساعت ۱۲ و ۳۰ دقیقه به «نامچه‌بازار» رسیدیم (اولین اشتباه، سرعت در روز اول راه‌پیمایی).

(۹۰/۱/۱۱) حرکت از «نامچه‌بازار» به طرف «تنگ بوچه» و پایین‌تر از آن در «دبوچه» با نمای بسیار زیبا از اورست مدت راه‌پیمایی ۴ ساعت.

(۹۰/۱/۱۲) راس ساعت ۸ صبح حرکت از «دبوچه» به طرف «پنگ‌بوچه» و اجرای مراسم «بوچا» در معبد برای صعود به ایلند پیک و رسیدن به طرف «چوکونگ» راس ساعت ۳ بعد از ظهر.

(۱۳۹۰/۱/۱۳) استراحت در «چوکونگ».

(۱۳۹۰/۱/۱۴) ساعت ۸ صبح حرکت از «چوکونگ» زمان رسیدن به کمپ ۱ «ایلندپیک» ساعت ۱ و ۳۰ دقیقه بعد از ظهر ((high camp)) از غروب باد بسیار شدیدی شروع شد.

(۱۳۹۰/۱/۱۵) بارش برف از ابتدای شب شروع شد، ساعت ۱ بعد از نیمه‌شب متوجه شدیم که کلیه تیم‌هایی که از کمپ اصلی به طرف قله حرکت کرده‌اند ۱۵۰ متر بالاتر از چادرهای ما به علت بوران مجبور به بازگشت شده‌اند. ما صبح ساعت ۶ به طرف بالا حرکت کردیم ولی فقط تا ۵۸۰۰ متری توانستیم صعود کنیم، نهایتاً به طرف پایین و چوکونگ برگشتیم ساعت ۳ در «چوکونگ» بودیم.

(۱۳۹۰/۱/۱۶) ساعت ۸ حرکت از «چوکونگ» زمان رسیدن به «لوبوچه» ساعت ۲ بعد از ظهر.

(۱۳۹۰/۱/۱۷) ساعت ۸ حرکت از «لوبوچه» و ساعت ۱۱ و ۳۰ دقیقه رسیدن به کمپ اصلی اورست.

تاریخ		فعّلیت
شمسی	میلادی	
۱۷ فروردین	Apr-۰۶	راه‌پیمایی از لوبوچه تا کمپ اصلی
۱۸ و ۱۹ فروردین	Apr-۰۸ تا Apr-۰۷	استراحت در کمپ اصلی
۲۰ فروردین	Apr-۰۹	صعود تا کمپ ۱ پومری در ارتفاع ۵۸۰۰ متر
۲۱ تا ۲۴ فروردین	Apr-۱۳ تا Apr-۱۰	تمرین در آیس فال
۲۵ فروردین	Apr-۱۴	صعود تا کمپ ۱ پومری در ارتفاع ۵۸۰۰ متر
۲۶ و ۲۷ فروردین	Apr-۱۶ تا Apr-۱۵	استراحت در کمپ اصلی
۲۸ فروردین	Apr-۱۷	مراسم بوچا
۲۹ فروردین	Apr-۱۸	صعود به کمپ ۱ با ارتفاع ۶۰۵۰
۳۰ فروردین تا ۳ اردیبهشت	Apr-۲۱ تا Apr-۱۹	استراحت در کمپ اصلی
۳ اردیبهشت	Apr-۲۳	صعود به کمپ ۱ با ارتفاع ۶۰۵۰
۴ اردیبهشت	Apr-۲۴	صعود به کمپ ۲ به ارتفاع ۶۴۹۱ متر و استراحت شبانه در کمپ ۲
۵ اردیبهشت	Apr-۲۵	صعود از کمپ ۲ تا ارتفاع ۶۸۰۰ و بازگشت به کمپ ۲
۶ اردیبهشت	Apr-۲۶	بازگشت به کمپ اصلی
۷ تا ۱۰ اردیبهشت	Apr-۲۷ تا Apr-۲۰	استراحت در کمپ اصلی
۱۱ اردیبهشت	May-۰۱	صعود به کمپ ۲ به ارتفاع ۶۴۹۱
۱۲ اردیبهشت	May-۰۲	توقف و استراحت در کمپ ۲
۱۳ اردیبهشت	May-۰۳	صعود به کمپ ۳ به ارتفاع ۷۲۵۰ و صعود تا ارتفاع ۷۴۰۰ استراحت شبانه در کمپ ۲
۱۴ اردیبهشت	May-۰۴	بازگشت به کمپ اصلی
تاریخ		فعّلیت
شمسی	میلادی	
۱۵ و ۱۶ اردیبهشت	May-۰۵ تا May-۰۶	استراحت در کمپ اصلی
۱۷ اردیبهشت	May-۰۷	صعود تا کمپ ۱ پومری در ارتفاع ۵۸۰۰ متر
۱۸ اردیبهشت	May-۰۸	استراحت در کمپ اصلی
۱۹ اردیبهشت	May-۰۹	راه‌پیمایی تا گورا کشیپ
۲۰ اردیبهشت	May-۱۰	استراحت در کمپ اصلی
۲۱ اردیبهشت	May-۱۱	صعود تا بالاتر از کمپ ۱ پومری در ارتفاع ۵۸۰۰ متر
۲۲ تا ۲۴ اردیبهشت	May-۱۴ تا May-۱۲	استراحت در کمپ اصلی
۲۵ اردیبهشت	May-۱۵	صعود به کمپ ۲ به ارتفاع ۶۴۹۴
۲۶ اردیبهشت	May-۱۶	توقف در کمپ ۲
۲۷ اردیبهشت	May-۱۷	صعود به کمپ ۳ به ارتفاع ۷۲۵۰
۲۸ اردیبهشت	May-۱۸	صعود به کمپ ۴ به ارتفاع ۸۰۰۰
۲۹ اردیبهشت	May-۱۹	صعود به قله با ارتفاع ۸۸۴۸ متر و فرود به کمپ ۴
۳۰ اردیبهشت	May-۲۰	فرود از کمپ ۴ به کمپ ۲
۳۱ اردیبهشت	May-۲۱	فرود از کمپ ۲ به کمپ اصلی
۱ خرداد	May-۲۲	فرود از کمپ اصلی تا پنگ‌بوچه
۲ خرداد	May-۲۳	فرود از پنگ‌بوچه تا محل دروازه ساگاراماتا
۳ خرداد	May-۲۳	فرود از دروازه ساگاراماتا تا لوکلا

تنظیم این برنامه مزیت‌هایی دارد:

**سومین مرحله هم‌هوایی**

(۱۳۹۰/۲/۱۱) ساعت ۵ صبح حرکت به طرف کمپ ۲، ساعت ۸ و ۱۵ دقیقه به کمپ ۱ رسیدم که پس از ۴۵ دقیقه استراحت راس ساعت ۹ به طرف کمپ ۲ حرکت کرده و ساعت ۱۲ به کمپ ۲ رسیدم.

(۱۳۹۰/۲/۱۲) استراحت در کمپ ۲، صعود تا ارتفاع ۶۸۰۰ متری، بازگشت به کمپ ۲، مرگ کوهنورد آمریکایی.

(۱۳۹۰/۲/۱۳) صعود تا کمپ ۳ در ارتفاع ۷۲۵۰ متر، (طی ۴ ساعت) صعود به ارتفاع ۷۴۰۰ و خواب در کمپ ۳ بدون استفاده از اکسیژن.

(۱۳۹۰/۲/۱۴) بازگشت از کمپ ۳ به کمپ اصلی طی ۴ ساعت و ۳۰ دقیقه.

(۱۳۹۰/۲/۱۵) تا (۱۳۹۰/۲/۲۴) استراحت در کمپ اصلی، خبر مرگ کوهنورد ۸۲ ساله و وزیر امور خارجه سابق «نیپال» در کمپ ۱، حمل اکسیژن و مابقی مایحتاج به کمپ ۳ و ۴ توسط شریا که ۶ روز طول کشید. صعود تا ارتفاع ۵۸۰۰ متری پوموری بالاتر از کمپ ۱ و گرفتن خبر وضعیت هوا در هفته آینده از گروه‌های مختلف. وضعیت هوا بسیار نامساعد و خبر از بین رفتن چادرهای کمپ‌های بالا خصوصاً "کمپ ۳" و خبر صعود تنها کوهنورد پاکستانی حسن صدباره در شرایط بسیار سخت و در آخرین لحظات بازگشت موفقیت‌آمیز آقای «عمیدی» از قله «اورست» پس از دوبار تلاش بسیار سخت برای صعود بدون اکسیژن.

**آخرین مرحله حمله‌نهایی به قله**

(۱۳۹۰/۲/۲۵) ساعت ۵ صبح صعود برای رسیدن به کمپ ۲ که در ساعت ۱۱ و ۴۵ دقیقه به کمپ ۲ رسیدم.

(۱۳۹۰/۲/۲۶) استراحت در کمپ ۲.

(۱۳۹۰/۲/۲۷) صعود تا کمپ ۳ در ارتفاع ۷۲۵۰ متر، (طی ۴ ساعت) ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه حرکت به طرف کمپ را آغاز کرده و در ساعت ۱۱ و ۳۰ دقیقه به کمپ ۳ رسیدم. شدت سرما انگشتان دست راستم را که قبلاً شکسته بود بسیار آزار می‌داد به گونه‌ای که مجبور شدم هرازگاهی با دستکش پر دو انگشتی دست چپم یومار بکشم و دست راستم را مدام به حالت مشت به پاهایم بکوبم. در کمپ ۳ برای اولین بار از اکسیژن استفاده کردم که متأسفانه متوجه شدم ماسک اکسیژن از اطراف نشتی دارد و شلنگ آن در محل اتصال به کپسول پاره شده و مقدار اکسیژن وارده به ماسک به‌علت نشتی و پارگی هدر رفته و کافی نیست. هیچ جنس ارزانی به‌مصلحت نیست و هیچ گرانی بی‌علت نیست.

(۱۳۹۰/۲/۲۸) صعود تا کمپ ۴ طی ۶ ساعت که به‌دلیل خراب بودن ماسک در شرایط بسیار سختی ساعت ۱ بعدازظهر به کمپ ۴ رسیدم ساعت ۷ حرکت به طرف کمپ ۴ را شروع کردم مشکل ماسک نارسایی اکسیژن هرلحظه بیشتر می‌شد. به طوری که اکثراً هر ۵۰ قدم ۳۰ ثانیه استراحت می‌طلبید به هر جهت در شرایط بسیار سختی ساعت ۱ به کمپ ۴ (SOUTH COL) رسیدم. پس از رسیدن به انتهای گردنه ژنوی‌ها و مشاهده چادرهای کمپ ۴ (SOUTH COL) انرژی مضاعفی در خود احساس کردم در زمان رسیدن به کمپ ۴ سرعت باد به اندازه‌های شدید بود که قسمتی از تیرک و میله اکثر چادرها در زمان بر پا

(۱۳۹۰/۱/۱۸) استراحت در کمپ اصلی و بازدید از کمپ اصلی، من جزو اولین گروه‌هایی بودم که به کمپ اصلی رسیدم و تیم ما تنها تیم انفرادی مستقر در کمپ اصلی بود متشکل از یک شریا و یک نفر آشیز و دو نفر از دوستانم که برای راه‌پیمایی تا کمپ اصلی آمده بودند که بعداً به «کاتماندو» بازگشتند.

(۱۳۹۰/۱/۱۹) بازدید از گروه‌های دیگر و تبلیغاتی درخصوص معرفی محک با ارایه کاتالوگ‌های محک به‌نماینده گروه‌های مستقر در کمپ اصلی علی‌الخصوص بیمارستان صلیب سرخ انگلیسی‌ها.

(۱۳۹۰/۱/۲۰) صعود تا ارتفاع ۵۸۰۰ متری «پوموری» بالاتر از کمپ ۱ جهت هم‌هوایی طبق برنامه زمان‌بندی روزانه صعود.

(۱۳۹۰/۱/۲۱) تا (۱۳۹۰/۱/۲۴) روزانه ۳ ساعت تمرین در (آیس فال).

(۱۳۹۰/۱/۲۵) صعود تا ارتفاع ۵۸۰۰ متری «پوموری» بالاتر از کمپ ۱ جهت هم‌هوایی طبق برنامه زمان‌بندی روزانه صعود.

(۱۳۹۰/۱/۲۷ و ۲۶) تمرین ۳ ساعته در «آیس فال» و ملاقات روزانه با کوهنوردان عضو گروه‌های دیگر.

(۱۳۹۰/۱/۲۸) انجام مراسم «بوجا» از ساعت ۶ تا ۹ صبح برای من (طبق اعتقادات لاماهای بودایی روز و ساعت انجام مراسم هرتیم با استخاره کتب مذهبی آنها تعیین می‌گردد).

**اولین مرحله هم‌هوایی**

(۱۳۹۰/۱/۲۹) راس ساعت ۵ و ۱۵ دقیقه آغاز صعود از کمپ اصلی به طرف کمپ ۱ در ارتفاع ۶۰۵۰ متر، رسیدن به کمپ ۱ در ساعت ۹ و ۳۰ دقیقه و ساعت ۱۳ بازگشت به کمپ اصلی طبق برنامه زمان‌بندی روزانه صعود.

(۱۳۹۰/۱/۳۰) تا (۱۳۹۰/۲/۲) استراحت در کمپ اصلی و حمل چادرها کمپ‌های به ۱ و ۲ توسط شریا و صعود تا کمپ ۱ پوموری و آماده نمودن وسایل برای هم‌هوایی دوم.

**دومین مرحله هم‌هوایی**

(۱۳۹۰/۲/۳) صعود به کمپ ۱ و خوابیدن در کمپ ۱ در ارتفاع ۶۰۵۰ متر.

(۱۳۹۰/۲/۴) صعود از کمپ ۱ به کمپ ۲ و خوابیدن در کمپ ۲ در ارتفاع ۶۴۹۱ متر.

(۱۳۹۰/۲/۵) صعود از کمپ ۲ تا ارتفاع ۶۸۰۰ متری و بازگشت به کمپ ۲ و خوابیدن در کمپ ۲.

(۱۳۹۰/۲/۶) بازگشت از کمپ ۲ به کمپ اصلی.

(۱۳۹۰/۲/۸ و ۷) استراحت در کمپ اصلی و جدا نمودن غذاها برای هم‌هوایی سوم و حمله‌نهایی و حمل بارها توسط شریا به کمپ‌های بالا.

(۱۳۹۰/۲/۹) صعود تا ارتفاع ۵۸۰۰ متری «پوموری» بالاتر از کمپ ۱ جهت هم‌هوایی طبق برنامه زمان‌بندی روزانه صعود در هوای نسبتاً نامساعد.

(۱۳۹۰/۲/۱۰) استراحت در کمپ اصلی و آماده نمودن غذا و وسایل جهت صعود و هم‌هوایی تا کمپ ۳.

هر لحظه در من شوق رسیدن را بیشتر می‌کرد. در واقع من نه خود می‌روم او مرا می‌کشد. از «بالکنی» تا «قله جنوبی» باید روی یک خط‌الراس که ابتدای آن کم‌شیب و انتهای آن پرشیب است حرکت می‌کردم. بالاخره ساعت ۸/۵ به قله جنوبی رسیدم و آرام‌آرام گذرگاه هیلاری را طی کردم هر لحظه شوق و شور رسیدن به قله درونم را شعله‌ور می‌ساخت اما ناگهان در آن تنهایی که کسی جلوتر از من نبود و من به



نمودن چادر می‌شکست تیرک و میله چادر من نیز شکست و ما مجبور شدیم با استفاده از میله چادرهای تخریب شده در کمپ ۴ به زحمت زیاد چادرمان را علم کنیم. شدت باد به اندازه‌ای بود که به سختی صدای همدیگر را درون چادر می‌شنیدیم. پس از استقرار در داخل چادر کاملاً تخلیه انرژی شده بودم که مشکل ماسک نیز مزید بر علت بود. این خستگی و ضعف شدید اکسیژن کم کم فضای شک و تردید و ناامیدی

عنوان نفر جلو به فاصله ۱۵ دقیقه از نفرات دیگر روبه قله می‌رفتم نهی از درونم برخاست و احساس کردم باید با نشاط و سر حالی بیشتر قدم بر این مکان مقدس و پاک بگذارم؛ بنابراین پس از ۵ دقیقه استراحت با آرامش و با گام‌هایی استوار و به لطف خدا توانستم ساعت ۹/۵ صبح قدم بر بام جهان بگذارم و سجده شکر را به جای آورم. برنامه‌ای که از پیش برای رسیدن به قله در ذهن خود ترسیم کرده بودم را به انجام رساندم و نهایتاً پس از یک ساعت ماندن بر سر قله ساعت ۱۰/۵ به سمت کمپ ۴ حرکت نموده ساعت ۳ به کمپ ۴ رسیدم انرژی من تا بالکنی نسبتاً خوب بود اما از بالکنی تا کمپ ۴ با خستگی زیادی پایین آمدم. شب را در کمپ ۴ مانندم (درون چادر بدون خواب) از شور و شغف رسیدن به هدف.

فرود از کمپ ۴ به طرف کمپ ۲. ساعت ۸ صبح از کمپ ۴ حرکت کرده و پس از ۲ ساعت استراحت در کمپ ۳ ساعت ۲ به کمپ ۲ رسیدم و شب در کمپ ۲ استراحت کردم.

فرود از کمپ ۲ به کمپ اصلی طی مدت زمان ۴ ساعت. (۱۳۹۰/۲/۳۱)  
فرود از کمپ اصلی تا «پنگ بوچه» ۷ ساعت. (۱۳۹۰/۳/۱)  
فرود از «پنگ بوچه» تا لوج بعد از دروازه ورودی «ساگاراماتا» در مدت ۹ ساعت. (۱۳۹۰/۳/۲)

فرود از دروازه ورودی «ساگاراماتا» تا «لوکلا» در مدت ۴ ساعت. (۱۳۹۰/۳/۳)  
پرواز از لوکلا به کاتماندو. (۱۳۹۰/۳/۴)

تبدیل بلیت پرواز به ایران انجام تشریفات اداری گرفتن گواهی صعود. (۱۳۹۰/۳/۷)

پرواز از کاتماندو به ابوظبی و ایران. (۱۳۹۰/۳/۸)  
رسیدن به ایران. (۱۳۹۰/۳/۹)

### حواشی صعود

شرایط آب و هوایی بهار ۲۰۱۱ در اورست: به استناد سایت‌های معتبر هواشناسی

را در وجودم تشدید نمود. در این شرایط تنها با تلقین به خود از خدای خود خواستم که مرا در آخرین مرحله حمله کمک کند تا بتوانم با موفقیت آن دو امانت خود یعنی عکس زنده یاد محمد اوراز و عکس و آرم فرزندان محک را به قله برسانم و با موفقیت به هدفی که دو ماه به امید آن زندگی کرده بودم. دست یافته و به سلامت به وطن عزیزم ایران بازگردم. تا ساعت ۱۰ شب در داخل چادر در بیداری کامل و در مبارزه بین شک و امید به پیروزی سپری شد. تا اینکه حرکت به طرف قله راس ساعت ۱۰:۴۵ در شرایط ورزش شدید باد آغاز گردید. اولین گروه‌ها ساعت ۸ شروع به صعود نموده بودند. شدت باد که از ساعت ۵ بعد از ظهر آغاز شده بود مدام افزایش می‌یافت. با وجود اینکه روز قبل در صعود از کمپ ۳ به ۴ کاملاً تخلیه انرژی شده بودم، ولی با امید به خداوند و پیروزی بر یاس و شک از همان لحظه اول در وجود خود توان و انرژی عجیبی را احساس می‌کردم. به گونه‌ای که لحظه به لحظه شوق و انگیزه و انرژی درونیم افزوده می‌شد. بدون شک باید اعتراف کنم این انرژی همان انرژی مثبتی بود که عشق به سلامتی برای کودکان محک و نصب عکس تندیس زنده یاد «محمد اوراز» در من ایجاد کرده بود. از کمپ ۴ تا ۲۰۰ متری زیر بالکنی سه گروه ۲ و ۳ نفره از ادامه صعود خودداری نموده و بازگشتند. برف کوبی بسیار سنگین در حواصل کمپ ۴ تا بالکنی به‌ویژه ۲۰۰ متری زیر بالکنی بسیار مشکل است تا اینکه ساعت ۴/۵ صبح روز ۹۰/۲/۲۹ به بالکنی رسیدم.

(۱۳۹۰/۲/۲۹) ساعت ۴/۵ به خط‌الراس بالکنی رسیدم بنا به نظر شریایم علیرغم معیوب بودن و نشتی ماسک و سیستم رگلاتور کپسول اکسیژن را عوض نموده و بعد از مقداری استراحت و خوردن یک لیوان چای به طرف قله جنوبی حرکت کردیم. خوشبختانه از بالکنی به بعد هم نیز لحظه به لحظه انرژی و شوق رسیدن به قله براساس یک انرژی درونی و روحی در من فزونی می‌یافت به گونه‌ای که از تمام گروه‌های دیگر پیشی گرفتم این توان معمولی و همیشگی من نبود بلکه لطف الهی و انرژی مثبت بچه‌های محک و شوق نصب عکس تندیس «اوراز» در قله بود که

۱ و ۲ «اورست» و «لوتسه».

مرور مکرر روزانه اهداف صعود در منشور روحی ذهنی صعود.

مطالعه در روزهای استراحت بسیار مفید است (برای این مدت حتما چند جلد کتاب با توجه به علایق مطالعاتی خود همراه داشته باشید).

نرمش‌های کششی هر صبح در کمپ اصلی در حد ۱۰ دقیقه.

از نظر ذهنی و روحی خود را برای شرایط بسیار سخت باید آماده کرد تا صعود آسان شود. برای ما ایرانی‌ها سعی کنید حداکثر افراد تیم از دو و یا سه نفر تجاوز نکنند. تجربه نشان داده است که نفرات زیاد در تیم‌های ایرانی بسیار مساله‌ساز و بحران‌آفرین بوده است.

در هر مورد صرفه‌جویی کنید، به‌جز در مورد ماسک و رگلاتور حتماً بهترین ماسک و رگلاتور را بخرید، تا مانند من به‌خاطر ۳۰۰ دلار صرفه‌جویی از ماسک ۳۰ سال پیش که کهنه و فرسوده بود استفاده نکنید.

اگر می‌خواهید از اکسیژن استفاده کنید از همان هم‌هوایی سوم که یک یا دو شب در کمپ ۳ می‌مانید از اکسیژن استفاده کنید و تجهیزات آن را کنترل کنید تا فرصت آن را داشته باشید که با شرکت طرف قرارداد تماس گرفته و آن را تعویض کنید.

نکته قابل توجه اینکه تلفات و حواشی آشکار و پنهان تیم‌هایی با نفرات محدود بسیار کمتر خواهد بود.

### هزینه‌های صعود

تومان	شرح
۳۳,۲۴۵,۰۰۰	هزینه اکسپدیشن اورست
۱,۰۹۵,۰۰۰	هزینه اکسپدیشن ایلند پیک
۷۳۸,۰۰۰	بلیط رفت و برگشت
۱۵۹,۰۰۰	خروجی و ویزا
۷۵۰,۰۰۰	لباس‌های پر مسیر قله تهیه شده در ایران
۸۰۰,۰۰۰	کفش سه پوش
۹۰۰,۰۰۰	خرید کلتگ و عینک اضافی و لباس و تجهیزات اضافی در ایران و نپال
۱۵۰,۰۰۰	بیمه سفر در ایران
۴۹۸,۳۰۰	هزینه حمل بار به نپال
۴۲۰,۰۰۰	خرید تغذیه و تنقلات برای کمپ‌های بالا
۹۰۰,۰۰۰	هزینه حواله ارز به نپال
۸۷۶,۰۰۰	هزینه بیمه تمام خطر صعود اورست
۴۰۰,۰۰۰	هزینه گمرگ و وسایل ارسالی کاتماندو
۱,۶۴۲,۵۰۰	انعام شرپا
۷۰۰,۰۰۰	دو عدد کرامپون و دو عدد کوله و مجموعه‌هایی از وسایل شخصی که جهت انعام به باربرها پس از صعود داده‌ام با احتساب ضریب استهلاک ۵۰ درصد
۳۲۷,۰۰۰	هزینه تلفن و متفرقه در مسیر کمپ اصلی و برگشت و انعام به باربرها
۴۳,۶۰۰,۰۸۰۰	جمع کل

شدت باد در سال جاری به اندازه‌ای بود که یک‌بار چادرهای کمپ ۲ و ۲ بار چادرهای کمپ ۳ و بارها چادرهای کمپ ۴ از بین رفت.

امسال متأسفانه تعداد ۵ نفر در مسیر صعود به قله اورست به اسامی زیر جان خود را از دست دادند: «ریک دیچ» آمریکایی در کمپ ۳ به علت ادم قلبی، «تاکاشی اوزاکی» ژاپنی در ارتفاع ۸۴۰۰۰ سرمازدگی و ادم، «شایلندرا» وزیر امور خارجه سابق نپال در کمپ ۱ به علت سگته قلبی، «جان دانلی» ایرلندی کمپ ۴ ادم قلبی، «رونال نار هلندی» در ارتفاع ۸۸۰۰ متری بر اثر سرمازدگی شدید و ادم.

با توجه به شرایط «میکروکلیمای» خاص حاکم بر خط‌الراس اورست و لوتسه پیش‌بینی‌های هواشناسی تیم‌های مختلف بسیار متنوع است و گاهی سیطنت‌آمیز پس بهتر آن است عزیزان خود را برای شرایط صعود سخت آماده کنند و ترکیبی از تجربه آمار تاریخی و پیش‌بینی‌های سایت‌هایی که با جزئیات بیشتر شرایط هوایی را اعلام می‌کنند را در نظر داشته باشند. مورد و مثال زنده این ادعا پیش‌بینی روز صعود من بود که «آسیا ترکینگ» و چند تیم دیگر اعلام کردند هوا بسیار خوب است ولی عملاً چنین نبود.

### چند نکته و تجربه شخصی

سعی شود برنامه‌ریزی اولیه از یک سال پیش از صعود به‌طور کتبی نوشته شده و کاملاً بدون هیاهو و با تمرکز اجرا شود.

برخی از تجهیزات ایرانی بنا به تجربه شخصی من بسیار مناسب است. به‌عنوان مثال کرامپون «هفت‌گوه» بسیار مناسب بود. البته انجام تمهیداتی در زیر کرامپون جهت تخلیه برف چسبیده به زیر کرامپون الزامی است. لباس پر و دستکش‌ها و کیسه‌خواب ۹۵ درصد «قایا» با اصلاحاتی در شلوار و یقه کاپشن بسیار مناسب بوده و قابل رقابت با نمونه خارجی می‌باشد.

مطالعه گزارش‌های کوهنوردان خارجی همراه با دیدن عکس‌ها و فیلم‌واقعی صعودهای قبلی و استفاده از امکانات نرم افزار google earth بسیار مفید است. تهیه برنامه زمان‌بندی دقیق روزانه از روز ورود به منطقه خصوصاً از زمان رسیدن به کمپ اصلی و تبعیت و اجرای دقیق و روزانه آن.

استفاده از تجربیات و بانک اطلاعاتی درمانگاه تحقیقاتی اسپانیایی‌ها و انگلیسی‌ها بسیار ضروری است. با توجه به اینکه هر سال در فصل صعود این درمانگاه‌ها در منطقه برپا می‌شوند صعود «اورست» و «لوتسه» از نظر پوشش پزشکی بسیار مناسب است.

خودداری از تماس غیرضروری با خانواده جهت تمرکز بیشتر در اجرای برنامه بسیار موثر می‌باشد.

صعود از کمپ ۱ به کمپ ۲ تا آنجا که میسر است در صبح زود انجام شود. در صورتی که حرکت از کمپ اصلی مستقیماً به طرف کمپ ۲ مدنظر است سعی کنید نیمه شب ساعت ۲ یا ۳ حرکت را آغاز نمایید.

استراحت مطلق در روز بعد از هر هم‌هوایی بسیار لازم است.

صعود تا ارتفاع ۵۸۰۰ (مقداری بالاتر از کمپ ۱) پومری در روزهای استراحت بسیار الزامی و مفرح است. با دیدگاه بسیار زیبایی از یخچال «خومبو» و کمپ



## پیام و پیشنهاد این صعود

نتیجه زندگی چیزهایی نیست که جمع می‌کنیم بلکه قلب‌هایی است که جذب می‌کنیم.

روال متعارف چنین است که در اکثر برنامه‌های هیمالایانوردی خصوصاً "صعودهای هشت‌هزار متری هزینه‌های صعود از طرف اسپانسر خاصی پرداخت شده و کوهنورد با تبلیغ محصولات و یا خدمات اسپانسر ضمن مطرح نمودن شعار خاصی در مسیر صعود و در قله موردنظر نسبت به نصب پرچم و آرم اسپانسر خود اقدام می‌نماید. به این ترتیب اسپانسر از منافع تبلیغی محصول خود توسط کوهنورد استفاده نموده و دربرخی از موارد مشمول یک‌سری معافیت‌های مالیاتی خواهد شد. به عبارت دیگر ارتباط و منافع و عواید کوهنورد و اسپانسر یک‌وجهی، خطی و دو سویه می‌باشد.

### کوهنورد ← اسپانسر

حال این رابطه خطی و دو سویه تبدیل به یک رابطه مثلثی و سه‌جانبی شود،

**اسپانسر** هزینه‌های صعود کوهنورد را تامین می‌نماید و بزرگ‌ترین خدمت را به ترویج ورزش علی‌الخصوص ورزش انسان‌ساز کوهنوردی می‌نماید و از منافع و عواید تبلیغی آن و بعضاً "معافیت‌های مالیاتی برخوردار می‌گردد.

**کوهنورد** ضمن تبلیغ محصولات اسپانسر و بدون دغدغه تامین هزینه‌های صعود با آرامش روحی و تمرکز بیشتر به هدف خود نائل می‌گردد و با گرفتن انرژی مثبت از رساندن عواید به عامل سوم بدون دغدغه‌های ذهنی با آرامش بیشتر کارهای خود را مدیریت می‌نماید.

**عامل سوم** می‌تواند هر گروه و یا تجمع عام‌المنفعه مانند کودکان بی‌سرپرست، کودکان مبتلا به امراض خاص، بیماران مبتلا به امراضی که هزینه‌های درمان آنها سنگین است و یا کمک به ترویج ورزش کوهنوردی در مدارس و یا هر مرکزی که بازخورد و تاثیر کوهنوردی بر آن موثر واقع شود، را شامل باشد. به این ترتیب اذهان عمومی جامعه ضمن توجه به صعود کوهنورد می‌توانند کمک‌های موثر مقطعی و درازمدت خود را به‌طور سازمان‌یافته متوجه عامل سوم نمایند.

از کلیه پیشکسوتان و بزرگان کوهنوردی کشور خواهشمندم مرا در سازماندهی و تکمیل این پیشنهاد یاری دهند. ■



# صعود بدون اکسیژن به اورست و لوتسه



مهدی عمیدی آهنگ

## "گزارش برنامه"

پس از مطالعه و تحقیق در زمینه صعودهای اورست، اوایل اسفند ۸۹، توانستم موافقت شرکت ایزوگام شرق را به عنوان اسپانسر مالی برنامه جلب کنم، مکاتبات با کشور «نیپال» آغاز شد و ثبت نام اولیه انجام گرفت و از آنجا که قصد صعود بدون اکسیژن به اورست و لوتسه را داشتیم مجوز ۲ قله مذکور را درخواست کردیم. شرکت نیپالی طرف قرارداد با توجه به سوابق کوهنوردی من، پیشنهاد سرپرستی به این ۲ قله را در قالب ۲ تیم بین المللی مطرح کرد که من نیز پذیرفتم. در تاریخ ۹۰/۱/۱۶ به همراه آقای حسین بهمنیار (رییس هیات خراسان شمالی) که قصد صعود لوتسه را داشت و جزو نفرات تیم بین المللی محسوب می شد، ایران را به مقصد «کاتماندو» ترک کردیم.

ابتدا توسط شرکت نیپالی مجوزهای لازم اخذ شد و وسایل لازم را تهیه کردیم، آنگاه به قصد کمپ اصلی اورست توسط یک هواپیمای ملخی به دهکده لوکلا (۲۸۰۰ متر) پرواز کردیم، با رسیدن به «لوکلا» راهپیمایی آغاز شد و ۶ روز به طول انجامید تا این که به کمپ اصلی (۵۳۰۰ متر) رسیدیم. آنجا بیش از ۲۵۰ نفر از بهترین کوهنوردان دنیا در قالب ۲۹ تیم قصد صعود اورست و ۱۵۰ نفر دیگر قصد صعود لوتسه را داشتند. در اولین فرصت، جلسه سرپرستان در یک چادر بزرگ برگزار شد و من به عنوان یک ایرانی که جوان ترین سرپرست در میان کوهنوردان به نام آنجا محسوب می شدم، به خود و به کشورم می بالیدم. بارهای کمپ یک و دو تقسیم شد و به

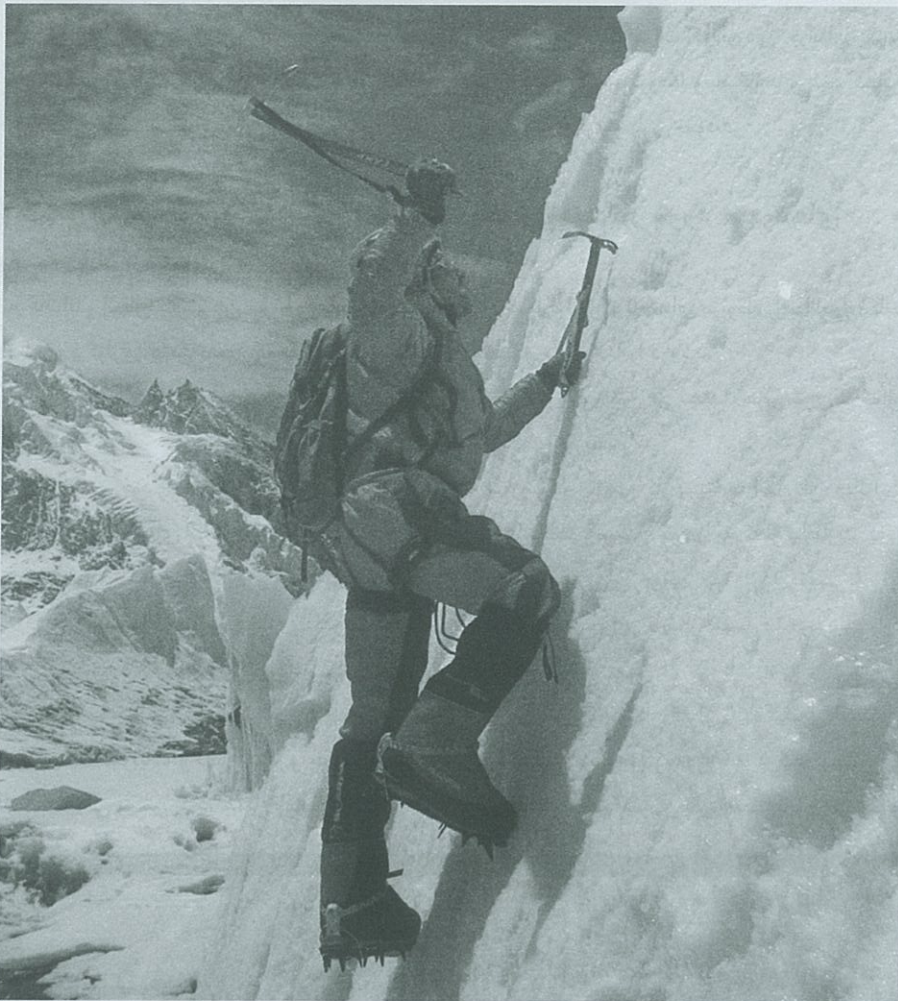
این دلیل که با گرم شدن هوا عبور از شکاف های یخی و برجها خطرناک بود، در ساعت ۳:۳۰ دقیقه بامداد به سمت کمپ اول حرکت کردیم. حدود ۴۰ نردبان کوچک و بزرگ روی شکاف های یخی مسیر کمپ اول قرار داشت که می بایست با احتیاط از روی آنها و کنار برج های یخی عبور می کردیم. کمپ اول (۶۰۵۰ متر) محل مناسبی برای برپایی چادرها بود، آنها را نصب کردیم و به کمپ اصلی برگشتیم. پس از دو روز استراحت در کمپ اصلی و به قصد شبمانی به طرف کمپ یک حرکت کردیم. شب در کمپ یک بودیم و فردای آن روز مسیر دشت مانند کمپ یک را به دور از چند شکاف یخی طی کردیم و پس از نصب چادرها در کمپ دوم و کمی استراحت به کمپ یک برگشتیم. فردای آن روز مجدداً به کمپ ۲ رفتیم که نرسیده به آنجا هوا خراب شد و کولاک منطقه را فرا گرفت. کمپ ۲ در محل مناسبی کنار یخچال قرار دارد و گرچه همه شرکت ها و تیم ها امکانات کمپ اصلی مانند چادراشپزخانه و پذیرایی به همراه آورده بودند، ولی ما فقط یک چادر «تورس فیث» داشتیم و بار اضافی حمل نمی کردیم. من و حسین بهمنیار همیشه با هم صعود می کردیم و دو شریا بارهایمان را حمل می کردند و برای استراحت

به کمپ اصلی بر می گشتند. پس از چندروز استراحت دوباره به سمت کمپ ۱ حرکت کردیم و همان روز خودمان را به کمپ ۲ رساندیم و فردای آن روز به جمع زیادی که در حال صعود به کمپ ۳ بودند، پیوستیم. کمپ ۳ زیر لوتسه فیس قرار داشت، با شیب نسبتاً تندی که برای بیرون آمدن از چادر حتماً باید کرامپون می پوشیدیم.

بیشتر چادرها در روزهای قبل به علت طوفان شدید شکسته شده یا در زیر برف مدفون شده بودند. آن روز جهت هم هوایی کمی بالاتر رفتم که متوجه شدم گروهی در حال کمک به یک کوهنورد هستند، افسوس که تلاش بی وقفه آنها منجر به نجات کوهنورد آمریکایی نشد.

برای هم هوایی نهایی به کمپ اصلی بازگشتیم و ۵ روز استراحت کردیم.

در این مدت با کوهنوردان دیگر ارتباط برقرار کردیم و از آنها در مورد طناب ثابت ها و روزهای مناسب صعود اطلاعاتی کسب کردیم و آگاه شدیم که (۲۲ اردیبهشت) روز خوبی برای صعود است. به این ترتیب دوباره صعود آغاز شد و با یومارزدن شبانه بر روی یخچال خمبو به راه افتادیم و ساعت ۱۴ به کمپ ۲ رسیدیم.



ساعت ۲ نیمه شب ۹۰/۲/۳۱ به همراه تیم اسپانیا به سمت قله لوتسه حرکت کردم. شب خیلی سردی بود. ساعت ۱۰ صبح روز بعد در دهلیز لوتسه هنوز خبری از آفتاب نبود. در ساعت ۱۵:۳۰ به قله رسیدم و بیش از یک ساعت منتظر «روبرتو رودریگو» و «ماریا ایزابل گارسیا» (تیم اسپانیا) ماندم و هنگامی که آنها نیز ملحق شدند قرار شد تا من زودتر به طرف کمپ حرکت کنم و منتظر باشم تا در صورت نیاز به آنها کمک کنم من خیلی سریع خود را به کمپ ۴ رساندم (زودتر از همه نفرات) ولی تا ساعت ۱۲ شب خبری از تیم اسپانیا نشد، در این مدت بارها از چادر بیرون رفتم و از بقیه نفرات و شریاها کمک خواستم ولی آنها به علت خستگی زیاد حاضر به همکاری نشدند تا این که ساعت ۵ صبح کمی بالاتر از چادرها متوجه آنها شدم و با مشقت و سختی آنها را به چادر رساندم، چهره‌هایشان بسیار تغییر کرده و دست‌آنها سیاه شده بود. ساعت ۷ صبح همه به پایین مراجعت کردند و

ما مجبور بودیم در چادر استراحت کنیم و کولاک شدید باعث شد تا به کناره‌های چادر تکیه بزنم زیرا هر لحظه امکان داشت چادر پاره شود. ساعت ۵ صبح با طلوع خورشید بسیار خوشحال شدم زیرا هم نویدبخش بود و هم اطراف را می‌دیدم و تصویربرداری می‌کردم و هم از بدی هوا کاسته شده بود. امروز کوهنوردان دوباره در ساعت ۷ صبح به راه افتادند ما نیز ۸ صبح حرکت کردیم. ساعت ۹ صبح زیر گردنه «هیلا ری» متوجه برگشت همه کوهنوردان (چه آنهایی که صعود کرده بودند و چه آنهایی که ناموفق بودند) شدم. شریای من قصد برگشت داشت و اتمام اکسیژن را بهانه می‌کرد به او پیشنهاد دادم از کپسول اورژانسی استفاده کند، ابتدا قبول نکرد و بازگشت، اما وقتی دید من تنها هستم و با عزمی جزم قصد صعود دارم مجدداً ملحق شد. ساعت ۱۰:۳۰ با دیدن پارچه‌های نیالی سر قله به آرزوی دیرینه‌ام نائل شدم و نتیجه سال‌ها تلاش و زحمتم را دریافت کردم.

اولین گروهی که از قله برمی‌گشت (۴ نفر) از طوفان شدید بالا سخن می‌گفتند.

شب سختی را در کمپ ۲ گذرانیدیم (۴ نفر در یک چادر) روز بعد حسین تا زیر لوتسه آمد ولی چون طناب ثابت‌های مسیر لوتسه تمام شده بود، به کمپ اصلی بازگشت و من به همراه شریایم به سمت کمپ ۳ به راه افتادیم. هوا خیلی گرم بود و نور شدید آفتاب آزارمان می‌داد، بعد از ظهر نرسیده به کمپ ورزش باد و طوفان به قدری بود که گویا می‌خواست چادرها را از جا بکند.

در کمپ ۳ بیشتر کوهنوردان از کپسول اکسیژن استفاده می‌کردند.

فردای آن روز در یک صف نسبتاً طولانی به سمت گردنه جنوبی به راه افتادیم.

ساعت ۱۴ به کمپ ۳ (۷۹۵۰ متر) روی دشتی فلات مانند رسیدیم. چادرهای زیادی برپا شده بود و هوا همچنان پر باد و طوفانی بود. در چادر به استراحت پرداختیم و قرار شد ساعت ۱۰ شب به سمت قله حرکت کنیم. ولی بقیه نفرات از ساعت ۷ برای صعود از چادرهایشان بیرون آمدند. ما نیز در ساعت ۹:۳۰ با اینکه هوا خیلی خراب بود آماده صعود شدیم. در آن تاریکی هوا و کولاک فقط نور چراغ‌های کوهنوردان به صورت نقطه‌های نورانی مسیر را نشان می‌داد. حدود ساعت ۱۱ به بعد بیشتر کوهنوردان مجبور به بازگشت شدند و شریای من در ساعت ۳ صبح به علت بدی هوا و طوفان با من خداحافظی کرد و بازگشت. ولی من تا ساعت ۵ صبح ادامه دادم و حتی یک ساعت در زیر صخره‌های بالکونی (۸۵۰۰ متر) به امید هوای خوب و طلوع خورشید پناه گرفتم اما گویی هوا قصد یاری نداشت و من چون از کپسول هوا استفاده نمی‌کردم و ماندن بیشتر منطقی نبود آهسته و آرام به کمپ ۴ برگشتم تا انرژی کمتری از دست بدهم.

ساعت ۱۰ صبح به چادر رسیدم و شریایم که خواب بود بیدار شد و به من پیشنهاد برگشت داد او می‌گفت صعود مجدد در توان ما نیست و به علت این که کپسول هوایش در حال اتمام است، ادامه صعود را خطرناک می‌دانست. آن روز حسن صدپاره (کوهنورد پاکستانی) با استفاده از ۳ کپسول اکسیژن به قله رسیده بود و از طوفان شدید آنجا می‌گفت.

سرزمین خورشید، هیات کوهنوردی خراسان، گروه پویا مشهد و کلیه گروه‌ها و باشگاه‌ها و همه کسانی که مرا در این امر یاری نمودند.

### نکاتی چند در مورد صعودهای فوق:

حتما گزارش برنامه‌های مربوطه را مطالعه و نکات مثبت و منفی آنها را دریابید.  
از تجربه و دانش فنی هشت هزار متری‌ها کمال استفاده را ببرید.

ریسک چاشنی کار است نه اصل آن، بنابراین هرگز سلامتی و جان خود را به خطر نیاندازید.  
بهترین زمان صعود ۱۵ اردیبهشت تا ۱۰ خرداد است، بنابراین باید از ۱۵ تا ۲۰ فروردین وارد کاتماندو شوید.

معمولا کوهنوردان از ۳ تا ۵ کپسول اکسیژن استفاده می‌کنند و هر کپسول ۴ تا ۵ کیلوگرم وزن و بین ۵ تا ۸ ساعت اکسیژن دارد، ضمنا باید از ماسک و

قرار شد ما نیز ساعت ۱۰ حرکت کنیم اما ساعتی بعد متوجه شدم که «روبرتو» به‌علت عدم استفاده از اکسیژن نایبنا شده است و این کار ما را خیلی سخت کرد با آمدن تیم و گروه امداد (آرژانتینی‌ها و شرباها) او را به کمپ ۲ رساندیم و روبرتو مورد پانسمان قرار گرفت و فردای آن روز با هلی‌کوپتر به کاتماندو انتقال یافت. من نیز با رسیدن به کمپ اصلی و برگزاری جشن صعود کمپ اصلی اورست را با همه خاطرات فراموش‌نشده‌ی آن ترک کردم (جای همه شما خالی).

در پایان برخورد واجب می‌دانم از همه عزیزانی که مرا در این صعودهای موفق یاری کردند قدردانی و تشکر کنم. ابتدا از پدر و مادرم که دعای خیرشان بدرقه راهم بود و آقای امیر حجازی مدیریت محترم ایزوگام شرق که اسپانسر مالی برنامه بود. همچنین آقایان دکتر شهبازی، زارعی، نجاریان، قیچی ساز، و نوروزی که تجربیات و دانش فنی و حمایت‌هایشان کمک شایانی به من کرد، همین‌طور پرسنل شرکت

ریگلاتور نو استفاده شود و قبل از صعود حتما ماسک با عینک صعود فیکس گردد.

مراحل هم‌هوایی را کامل انجام دهید.  
استفاده از شربای جوان و با تجربه ضروری و تعیین‌کننده است.

هزینه صعود اورست حداقل ۳۰ و حداکثر ۸۰ هزار دلار می‌باشد.

سعی کنید همیشه بیش از یک نفر صعود کنید.

در طول صعود از موسیقی و کتاب‌های مورد علاقه و انرژی بخش، همراه داشتن عکس عزیزان و هرآنچه شما را تهیج و شارژ می‌کند بهره ببرید.

بخشی از فعالیت‌های شاخص کوهنوردی:  
صعود به قله اسپانتیک - خانتانگیری - پویا غربی - منگلیک‌سار - نوشاخ - دالیز - موستاق‌اتا - لندی - ماناسلو - ایلند پیک - کمونیزم - کوروژن - وسکایا - کلیمانجارو - اورست - لوتسه که در بیش از ۱۲ برنامه سمت سرپرستی داشته است. ■

Jack  
Wolfskin  
Julbo



KOVEA



PETZL

LAVAN

هفت کوهر

داماوند  
DAMAVAND

تنها عرضه کننده لوازم کوه نوردی سنگنوردی، کمپینگ در شمیران

نماینده فروش دستگاه دفع سگ سانان DAZER II در تهران

آموزش پاراگلایدر و پاراموتور توسط اساتید مجرب

زیر نظر هیئت ورزشهای هوایی استان تهران

آدرس: تجریش، روبروی بیمارستان شهداء، پاساژ میری،

طبقه همکف بازار، شماره ۲۳ تلفن: ۲۲۷۱۴۷۷۲

همراه: ۷۳۸۴۲۹۵ - ۹۱۲ - فاضلی

Email: f.damavand@yahoo.com



**SUN LAND**

Travel & Tour, Trekking & Expedition

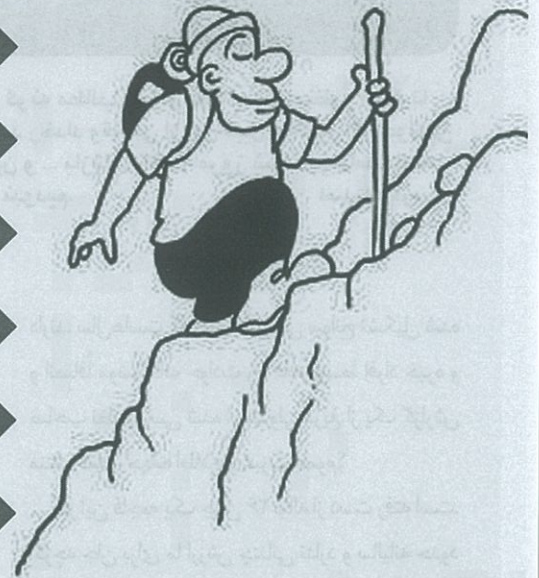
شرکت خدمات مسافرتی و جهانگردی

**سرزمین خورشید**

We can not take you to heaven, but just to a part of paradise.

## مجری تورهای کوهنوردی و طبیعت گردی

- بهار ۹۱ **صعود قله اورست ، چو آيو ، آناپورنا** ◆
- پاییز ۹۰ **کمپ اصلی اورست و آیلند پیک** ◆
- پاییز، زمستان ۹۰ **قله کلیمانجارو** ◆
- پاییز ۹۰ **قله آکونکاگوا (آمریکای جنوبی)** ◆
- بهار، تابستان ۹۱ **قله دنالی (آمریکای شمالی)** ◆
- زمستان ۹۰ **قله وینسون (قطب جنوب)** ◆



لیلا اسفندیاری، بانوی جاویدان کوهستان

بی گمان آنکه آغازش از آسمانهاست هرگز در زمین به پایان نمی رسد. از این پس لیلا را می بینیم که در آن سوی مرزهای شب از نگاه یک ستاره با ما سخن می گوید. بیدار شده در بهشت رهایی، در آغوش نور و در سرزمین بی دیوار و بی انتها ...



شاکردان شما در سرزمین خورشید

جناب آقای رضا زارعی

انتصاب شایسته جنابعالی را به سمت ریاست کارگروه آموزش فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ا. تبریک و تهنیت عرض می نمایم.



صعود موفقیت آمیزتان را تبریک عرض می نمایم

قله کورژن وسگایا و سامانی، تیم سرزمین خورشید

مرتضی غلام پور (مشهد)، هادی اسروش (مشهد)، طاهر پهنایی درمان (مهاباد)، مجید زحمتکش خلیل آباد (کاشمر)، محسن فیروزفر (سبزوار)، امان الله به نیا (بجنورد)، حمید کریم پور (مسئول هماهنگی در تاجیکستان)، جواد نوروزی (مسئول فنی)، قربان رمضان پور (سرپرست)



اعزام تیم سرزمین خورشید به قله لنین

اسماعیل فرامرزی بوکانی (سرپرست)، دکتر حسن قاسمی (پزشک تیم)، اسماعیل سپهری (مربی)، رضا محمد بایزیدی، آرش اسماعیل زاده و کیوان قادر پور



اعزام گروه کوه نوردی خراسان شمالی به قله کورژن وسگایا و سامانی (تیم مستقل)

وحید یزدانی (سرپرست تیم)، رمضانعلی ایزانلو، مهدی زحمت کش حصار، حمید علی باشی

تلفن و فکس: ۰۵۱۱ - ۶۶۲۰۴۴۴

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

[info@sunlandtour.com](mailto:info@sunlandtour.com)

مشهد - شهرک غرب (قاسم آباد)، بین شریعتی ۵ و ۷، شماره ۱۶۳

عمیدی ۰۹۱۵۵۰۲۴۵۹۹

رمضانپور ۰۹۱۵۱۸۹۲۰۴۷

# گزارش یک مرگ ساده!!!

## گزارش یک مرگ ساده!!!

چاپ این گونه مطالب فقط و فقط به این منظور است تا دیگر شاهد رخداد وقایعی از این قبیل نباشیم. اگر حوادثی مانند لنین و ... بازتاب داشت امروز شاهد پیشامد حادثه مشابهی نبودیم.

فصل نامه کوه

دکتر علیرضا بهپور

دارند. سال هاست که کمیته بررسی سوانح تشکیل شده و انصافاً موشکافانه حوادث رخ داده توسط افراد خبره و صاحب نظر بررسی شده است ولی دریغ از یک گزارش منتشر شده جهت اطلاع و عبرت عموم؟

در این فاجعه یک جوان ۲۶ ساله از دست رفته است. اگرچه جان برای ما ارزش چندانی ندارد و سالیانه حدود ۲۵۰۰۰ نفر فقط در سوانح رانندگی جان خود را از دست می دهند؛ ولی دوستانی که از دور شعارهای بسیار زیبا می دهید و کوهستان را عجیب با این حوادث می دانید، و معتقد هستید که باید نگاه به پیش رو داشت و به فردا نگریست؛ فقط تصور بفرمایید که این رخداد برای یکی از عزیزان شما رخ داده بود؛ آیا بازهم با جمله "کوه همینه دیگه" از کنارش می گذشتید؟

یکی از دلایل من برای پیگیری این موضوع تلاش برای زدودن این اتهام ناروا از دامن پاک کوهستان است. اگر بی رحمی هست و اگر خطری هست، بیش از همه در میان خود ما انسان ها است. لطفاً خطاها و ناجوانمردی های خود را به پای کوهستان ننویسیم. این حداقل لطفی است که در حق این موجود می کنیم.

سعی من در این گزارش این است که بیشتر به عنوان یک کوهنورد به موضوع نگاه کنم تا یک پزشک. در طول متن هر کجا که نقل قول مستقیم یا باواسطه از فردی شده است، آن عبارت داخل گیومه " " قرار دارد.

از همه اساتید، پیشکسوتان و صاحب نظران محترم تقاضا دارم که اینجانب را از نقد خود بی نصیب نسازند. لطفاً نظرات خود را با اینجانب با آدرس پست الکترونیک

زنان نبوده و قصد زیر سؤال بردن افتخارات بانوان کشور را هم ندارم. اساساً اعتقادی به تفکیک جنسیت در هیچ کجا نداشته و معتقدم کسانی که پا به کوهستان و به خصوص هیمالیا می گذارند را باید ورای نگاه جنسیتی در نظر گرفت. هر خانمی که پا به این عرصه می گذارد حتماً مدت هاست که از این مرزها عبور کرده است.

در طول رخداد این فاجعه اینجانب و دوستان همنوردم از فاصله های دورتر در جریان لحظه به لحظه امور بوده و سعی نمودیم که در صورت عدم دسترسی به اطلاعات مستقیم تا حد امکان اطلاعات مفید را از طریق افراد مطلع به دست آوریم. همچنین بعد از بازگشت به ایران، سعی در جمع آوری و بررسی همه نقل قول ها و روایت ها نمودم تا اگر اشتباهی در برداشت ما وجود دارد اصلاح نمایم. یکی از علل تأخیر در تنظیم این مطلب همین امر است.

قضاوت نهایی به عهده خواننده محترم و پیگیر است که این روایت از فاجعه تا چه حد به واقعیت نزدیک تر است. می گویند اگر قرار باشد که ایرانیان، انقلابی در صنعت به وجود آورند، از نو دوباره چرخ را اختراع خواهند کرد!؟! تجربه گریزی ما امری آشکار و غیر قابل انکار است. مشابه مرگ «عیسی میرشکاری» در تاریخچه بسیار کوتاه هیمالیانوردی ایرانیان از تعداد انگشتان دست فراتر رفته است و به نظر می رسد که با توجه به جو فعلی، این روند تغییری نخواهد کرد مگر اینکه اراده ای همگانی در جهت پیشگیری از این فجایع به وجود آید.

به اعتقاد من اگر قرار بر تغییر روند موجود است مسئولین محترم فدراسیون کوهنوردی در خط مقدم این امر قرار

این نوشتار به فاجعه مرگ «عیسی میرشکاری» در «ماناسلو» در بهار سال ۱۳۹۰ می پردازد. پیش از پرداختن به اصل موضوع عنوان نمودن نکات زیر را در قالب پیش گفتار ضروری می دانم.

دربندو شروع خود را موظف می دانم تا چکیده و خلاصه متن را در یک جمله بیان نمایم:

مرگ «عیسی میرشکاری» یک حادثه ناشی از کوه و کوهنوردی نیست و ربطی به خطرات کوهستان ندارد، بلکه یک تراژدی ناشی از خطاهای متعدد انسانی است.

حال با توجه به جمله بالا چنانچه شما خواننده گرامی بر این باورید که گذشته ها گذشته و پرداختن به این موضوع تکرار مکرر و بازگویی بیهوده و کش دادن بی دلیل امری آشکار است و سبب بازگرداندن عیسی به زندگی نمی شود، بهتر است که ذهن خود را مشوش نکرده و همین جا از ادامه خواندن دست بکشید.

به تقبیح عمل قهرمان سازی واقف بوده و رغبتی به مطرح کردن و از خود قهرمان ساختن ندارم و به هیچ وجه در صدد تخریب شخصیت قهرمانان پرافتخار کشورمان نیستیم، ولی به شدت بر این باورم که این عملکرد انسان هاست که از آنان قهرمان می سازد و تمجید از آنان.

تحت هیچ شرایطی قصد زیر سؤال بردن زحمات افراد گوناگون و صعودهای ارزشمند افراد به قله های مختلف را ندارم.

اصالتاً و وکالتاً، ظاهراً و باطناً به هیچ وجه ضد



۲. همچنین عدم استفاده از توان شریاهای تیم جهت انتقال بارها از نکات دیگر می‌تواند باشد. متأسفانه این خداحافظی، آخرین دیدار ما با «عیسی» بود.

فردای آن روز تیم کوچک ما جهت هم‌هوایی به طرف کمپ ۲ حرکت نمود. بعد از یک شب اقامت در کمپ ۱ به سمت کمپ ۲ رفتیم. مسیر کمپ ۲ را می‌توان مشکل‌ترین و خطرناک‌ترین قسمت این صعود در نظر گرفت. در کمپ ۲ آقای «مسعود بیات‌منش» سرپرست محترم تیم زنجان به استقبال ما آمدند. سایر اعضای تیم به کمپ ۳ صعود کرده بودند. در هنگام عصر ایشان به چادر ما آمده و ساعتی را با هم سپری نمودیم و از همین جا بود که تیم ما نیز کمپ‌بانی در جریان اتفاقات و مسایل درونی تیم آنها قرار گرفت.

با اعلام وضع هوا از تهران و هوای نسبتاً مناسب برای دو روز آینده تصمیم تیم زنجان برای صعود قله قطعی شد. به نظر می‌رسید که این تصمیم تاحدی برای اعضای تیم غیرمنتظره بود و آمادگی کامل نزد افراد وجود نداشت. از جمله مقداری از لوازم و تجهیزات انفرادی و گروهی هنوز در کمپ ۲ بود و به همین دلیل شریاهای تیم جهت حمل آنها شبانه به کمپ ۲ آمده و مجدداً به کمپ ۳ و

خود در چگونگی صعود و برخورد با مشکلات احتمالی توصیه‌هایی به وی نمودیم. این جلسه حدود یک ساعته شنیده‌ها و شناخت من را نسبت به شخصیت عیسی و روش و سبک کوه‌نوردی او؛ کامل‌تر نمود. متأسفانه از نظر من حلقه اولیه زنجیره حوادث منجر به بروز این فاجعه، همین نکته می‌باشد.

صبح روز بعد جهت بدرقه تیم به کمپ آنها رفتیم. با تک‌تک افراد خداحافظی کرده و آخرین توصیه‌ها انجام گردید و تیم به آهستگی کمپ را ترک نمود. نکته تعجب‌آور برای من بار بسیار سنگین افراد (بیش از ۲۰ کیلوگرم) بود. این میزان بار برای کوه‌نوردی در این ارتفاع و به خصوص برای زمان حمله به قله بسیار زیاد است و توان فیزیکی و روحی افراد را که هر ذره‌اش اهمیت زیادی دارد، تحلیل می‌برد و از طرف دیگر احتمال بروز بیماری‌های خاص کوهستان را افزایش می‌دهد. از جمله دلایلی که برای زیادی این بار عنوان شد: تخریب کمپ‌های بالاتر در اثر طوفان است. ولی نکته مهم‌تر از نظر من: تصمیم برای صعود بدون انتقال کافی بارها و انجام تنها دوبار هم‌هوایی تا کمپ‌های بالاتر است (یک‌بار تا کمپ ۱ و یک‌بار تا کمپ

زیر در میان بگذارند.

[abehpour@hotmail.com](mailto:abehpour@hotmail.com)

### ماناسلو: فروردین ۱۳۹۰

پس از تأخیری چندروزه به علت بارش سنگین برف بالاخره وارد کمپ اصلی شدیم. اگرچه تصمیم اولیه ما به دلایل کاملاً شخصی، برقراری کمپ در فاصله‌های کمی دور از کمپ تیم زنجان بود ولی با توجه به اینکه دوستان لطف کرده و محل مناسبی را در کنار کمپ خود برای ما نگه داشته بودند، در عین مخالفت شریاها و آشپز تیم؛ کمپ خود را در کنار تیم زنجان برقرار نمودیم. در همان دقایق اولیه ورود به کمپ مورد استقبال دوستان عزیز دیر آشنا و سایر اعضای تیم زنجان و افراد آزاد همراه، قرار گرفته و به‌همدیگر معرفی شدیم. من نسبت به اکثریت اعضای این تیم به صورت مستقیم یا غیرمستقیم و از طریق سایر دوستان؛ شناخت نسبی داشتیم.

چندین روز به دلیل هوای بد و بارش همه روزه برف در کمپ اصلی ماندگار بودیم تا بالاخره خبر رسید که دوره هوای خوب در پیش است و فعالیت مجدد تیم‌های مستقر در کمپ اصلی! برنامه ما هم‌هوایی تا کمپ ۳ و قصد تیم زنجان و همراهان تلاش برای صعود احتمالی اعلام شد. سایر تیم‌ها نیز کمپ‌بانی چنین برنامه‌هایی داشتند.

خوشبختانه در این چند روز شناخت بهتری نسبت به تیم زنجان و نفرات همراه پیدا نمودم. به نظر مشکلات و نکات منفی قابل توجهی در وضعیت کلی تیم مطرح بود. به همین دلیل به خود جرات داده و این نکات را در فرصتی مناسب در چادر آشپزخانه تیم زنجان، در روزی که تدارک آش دیده می‌شد؛ با دوست و استاد گرانقدرم، «حسن نجاریان» مطرح نمودم. از جمله این نکات می‌توانم به موارد زیر اشاره کنم: نحوه همراهی تیم آزاد با تیم زنجان، نحوه تقسیم شریاها، برنامه‌ریزی صعود احتمالی با توجه به نفرات حاضر در تیم و تعداد زیاد افراد، سختی تصمیم‌گیری در دو قالب مختلفه تبیت افراد تیم از تصمیم‌های سرپرستی در ارتفاع و....

متأسفانه در اتفاقات روزهای بعد هر کدام از این نکات منفی نقشی را در بروز فاجعه مرگ عیسی ایفا نمودند که در ادامه مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

شب حرکت از کمپ اصلی مرحوم «عیسی» به چادر کمپ ما آمده تا در مورد بعضی نکات مشورت نماید. «محمود هاشمی» و «ایرج معانی» و من هر کدام به نوبه



را در نظر داشته باشیم. به‌طور کاملاً مشخص حرکت این گروه بسیار آرام بود به‌طوری که ما بعد از حرکت از کمپ ۲ و استراحت ۱ ساعته در کمپ ۳ به سمت گردنه حرکت کردیم و تا ارتفاع ۷۱۵۰ متر صعود کرده و توانستیم به فاصله‌های کمتر از یک ساعت تیم زنجان برسیم. البته یکی از دلایل کندی حرکت این بود که مسیر صعود کمی شلوغ بود و طبیعتاً در روی طناب‌های ثابت از دحام و کندی به‌وجود می‌آمد. ولی به‌نظر من: بار سنگین؛ خستگی افراد و عدم هم‌هویی مناسب دلیل اصلی این کندی حرکت بود. برطبق گفته دکتر حمیدی و بعضی دیگر از افراد تیم؛ شب اقامت در کمپ ۳، تنی چند از نفرات از جمله «عیسی»، حال چندان مناسبی نداشته‌اند. مسیر کمپ ۳ به ۴ به‌طور معمول حدود ۶ تا ۷ ساعت طول می‌کشد که برای گروه زنجان و همراهان این زمان بین ۹ تا ۱۲ ساعت بود!

در نهایت همه افراد تیم حوالی غروب به کمپ ۴ می‌رسند. زمان نرمال حرکت به سمت قله بعد از نیمه‌شب است. حدود ۷ تا ۸ ساعت صعود نه‌چندان مشکل از نظر فنی درپیش است. علت این حرکت زود هنگام این است که هوای قله از حوالی ظهر به بعد اکثراً ناپایدار و ابری است و علاوه بر طوفان، به‌سادگی احتمال گم کردن مسیر وجود دارد. به‌هر حال افراد تیم در ۳ چادر و شریاها در چادری دیگر مشغول استراحت چندساعته می‌شوند. مرحوم «عیسی» به همراه دو کوهنورد ار اراکی در چادری مشغول استراحت بوده که به‌دلیل کمبود زیرانداز در چادری دیگر که آقای «تجاریان» و خانم «کاظمی» در آن مستقر بودند و به دعوت ایشان به آن چادر می‌رود.

بلافاصله به کمپ ۴ صعود نمودند؛ که خستگی مضاعفی را برای آنها به‌دنبال داشت که می‌توان رد آن را در اتفاقات بعدی مشاهده نمود.

در همین زمان دستور بازگشت پزشک محترم تیم به کمپ ۲؛ از سوی سرپرستی ابلاغ شد که سبب بحثی جدی بین آقای «بیات‌منش»، «حسن تجاریان» و «دکتر حمیدی» گردید. خود من نیز دقیقاً در این جدل کلامی درگیر شدم و نسبت به توضیح شرایط نادرست تحمیلی و عدم امکان تغییر آن در وضعیت موجود، برای دکتر حمیدی توضیح دادم و از وی تقاضا نمودم که این شرایط را با وجود نادرستی بپذیرد. به‌نظر می‌رسد که این بحث بعداً نیز ادامه می‌یابد و در نهایت مقرر به برگشت دکتر حمیدی به کمپ ۲ می‌شود.

بحث دیگری که شاهد آن بودیم راجع به نحوه تقسیم شریاهای تیم در هنگام صعود به قله بود که با مخالفت صریح آقای «تجاریان» چندان ادامه نیافت و مقرر شد که به‌همان روند اشتراکی جاری ادامه داده شود و فقط شریای آقای «تادعلیان» به ایشان اختصاص داده شود.

به هر صورت آن شب سپری شد. تیم ما به‌دلیل وضعیت مناسب جسمی و هوای خوب تصمیم گرفت تا حدود ۷۰۰۰ متر صعود کند. پایین‌تر از کمپ ۳ به دکتر حمیدی برخوردیم که عازم کمپ ۲ بود. وی که از چنین تصمیمی بسیار ناراحت بود معتقد بود که با توجه به وضعیت افراد تیم، می‌بایست در کنار تیم می‌ماند. بالاتر از کمپ ۲ نیمی از مسیر کمپ ۳ به کمپ ۴ در دید کامل قرار دارد و ما قادر بودیم که حرکت تیم زنجان به سمت کمپ ۴

متأسفانه از این نقطه به بعد روایت‌های گوناگونی از اتفاقات رخ داده گفته شده است ولی براساس شواهد موجود عیسی حال چندان مساعدی نداشته است. به نقل از خانم «کاظمی» و آقای «تجاریان»:

"در اوایل شب به‌طور مداوم «عیسی» به سمت دیوار چادر نگاه می‌کرد و هیچ صحبتی نمی‌کرد"

"در هنگام خواب عیسی حرکات مکرر دست و پا به‌صورت پرتابی داشت"

"در طول شب تمایلی به نوشیدن و خوردن نداشت"

"عیسی از سردرد شکایت داشت"

زمان حرکت (حدود ۳ بامداد) فرا می‌رسد و برطبق گفته آقای «تجاریان» و خانم «کاظمی»: "بارها عیسی را جهت آماده‌شدن برای صعود صدا می‌زنند و چون جوابی نمی‌دهد فکر می‌کنند که از صعود منصرف شده و خوابیده است". البته اخیراً روایتی دیگر از این لحظات بیان شده که: "عیسی از چادر بیرون آمده و سپس مجدداً به چادر برمی‌گردد". متأسفانه هیچ‌یک از افراد حاضر در آن مکان قادر به تأیید این امر نیستند. به‌هر حال عیسی در کمپ ۴ می‌ماند. یکی دیگر از اعضای تیم آقای «تادعلیان» نیز از صعود منصرف شده و به‌همراه شریای خود در کمپ ۴ می‌ماند. اعضای تیم زنجان و دو نفر آزاد با همراهی ۵ شریا به سوی قله حرکت می‌کنند. نقطه کلیدی و اصلی بحران ساعات بعد و فاجعه مرگ عیسی، همینجا است.

از این زمان تا هنگام برگشت افراد از صعودی طاقت‌فرسا به قله که حدود ۱۳ ساعت به طول می‌انجامد و با احتساب زمان برگشت حدوداً ۵ ساعت و جمعاً حدود ۱۸ ساعت؛ هیچ خبری از آنچه بر عیسی گذشته در دست نیست. تنها نکته قابل ذکر در این فاصله بازگشت آقای «تادعلیان» و شریایش، بی‌خبر از حضور هم‌نورد بیمارش در کمپ ۴؛ به کمپ ۳ می‌باشد. افراد تیم با خستگی مفرط، یک به یک در حوالی غروب روز صعود به کمپ ۴ می‌رسند و با این حقیقت تلخ مواجه می‌شوند که حال عیسی بسیار بد است.

در این زمان عیسی در حال کما باشدت متوسط بوده و به‌دلیل تشنج احتمالی دچار بی‌اختیاری ادرار و مدفوع بوده است. متأسفانه به غیر از یکی دو مورد امکان تماس رادیویی مناسبی با دکتر «حمیدی» که در کمپ ۲ مستقر بوده، میسر نمی‌شود. با تجویز دکتر به عیسی «دگزامتازون» تزریق شده و کمی مایعات خوراندن می‌شود. به نظر حال

خیلی ساده‌تر از حمل کوله ۳۰ کیلویی برای هرنفر است. البته در روزهای بعد و در هنگام تلاش برای انتقال جسد «عیسی» به پایین در کمپ اصلی متوجه رابطه بسیار بد بین شریاها و به‌خصوص سردارشان با آقای «تجاریان» شدم و هنگامی که علت را پرسیدم، از اتفاقات شب صعود سخن می‌گفتند. به ظاهر در هنگام شروع حرکت به سمت قله سردار شریاها «تیمما» از آقای «تجاریان» می‌خواهد که تعداد نفرات را کم نموده چون اعتقاد داشته که تیم خیلی بزرگ است و بعضی نفرات توانایی حرکت مناسب و رسیدن به‌موقع به قله و برگشت را ندارند. این مطلب سبب جروبحث بین ایشان و آقای «تجاریان» می‌شود و متأسفانه کدورت ایجاد شده در ساعات بعد و با اتفاقات بعدی، از جمله عدم اطلاع از وضعیت «عیسی» در همین زمان؛ تشدید هم می‌شود.

به‌هرحال متأسفانه شریاها که در حمل عیسی دخالتی نمی‌کنند و از سایر افراد تیم هم به‌دلیل خستگی فراوان و تخلیه کامل انرژی کمی بر نمی‌آید. در نهایت خود آقای «تجاریان» به همراه «حسین مقدم» و «علی‌محمدی» سعی در انتقال پیکر نیمه‌جان «عیسی» به پایین می‌کنند. مسیر پیش‌روی این افراد ترکیبی از یخبَلور و برف سفت است که در ابتدای امر شیب نسبتاً ملایمی داشته (در حدود ۳۰ درجه) ولی به‌تدریج شیب تندتر شده و در نقاطی تا ۵۰ درجه نیز می‌رسد. قسمت عمده مسیر در معرض باد منجمد کننده‌ای قرار دارد. افراد مسیر را به‌آهستگی طی می‌کنند. بعد از مدتی آقای «علی‌محمدی» به‌علت سرمازدگی انگشتان دیگر قادر به کمک نبوده و از گروه امداد جدا شده و به‌سمت کمپ ۳ حرکت می‌کند. دو نفر باقی‌مانده با تلاش بسیار و با به‌خطر انداختن جان خود پیکر «عیسی» را تا ارتفاع حدود ۷۳۰۰ متر در بین سراک‌های یخی پایین می‌آورند. در این بین لغزش‌های چندی نیز رخ می‌دهد که در چنین مسیر یخ‌زده‌ای اجتناب‌ناپذیر است. در این ساعات یعنی حدود ساعت ۶ عصر، این دو نفر خسته و مستاصل متوجه می‌شوند که عیسی دیگر هیچ‌گونه علائمی از حیات ندارد «نورمغزی» به همراه «هیپوترمی» آخرین شعله حیات «عیسی» را خاموش می‌کنند «حسن تجاریان» و «حسین مقدم» به‌ناچار پیکر بی‌جان او را در کنار «سراک یخی» فیکس نموده و خود روانه کمپ ۳ می‌شوند.

در همین هنگام گروه ما در کمپ اصلی به‌دنبال راهی

عیسی کمی بهتر می‌شود. وضعیت به‌همین صورت تا سحرگاه روز دیگر ادامه می‌یابد. متأسفانه در این ساعات اقدامی برای نصب اکسیژن به عیسی صورت نمی‌گیرد. ساعت ۵ صبح این روز با صدای بیسیم در چادر خود در کمپ اصلی از خواب بیدار می‌شوم. ما روز قبل از کمپ ۲ به کمپ اصلی بازگشته‌ایم و یکی از بیسیم‌های خود را نزد دکتر و آقای «بیات منش» گذاشته‌ایم، شاید زمانی به‌کار آید؟! صدای بیسیم در این ساعات حتماً خبر ناخوشایندی به‌همراه دارد. دکتر «حمیدی» خبر از حال وخیم عیسی می‌دهد و از اقدامات احتمالی ممکن می‌پرسد؟ تنها راه ممکن پایین آوردن هرچه سریع‌تر عیسی است. قرار می‌شود که ما در سایر کمپ‌ها به‌دنبال کمک بگردیم و همچنین در جستجوی «گاموبگ» باشیم (محفظه‌های پرفشار که درمان موقتی این بیماران است). همچنین من در چادر اصلی گروه زنجان مستقر می‌شوم تا واسط تماس رادیویی بین سرپرست و پزشک تیم در کمپ ۲ و سایر افراد در کمپ ۴ باشم. در کمپ مجهز هندی‌ها «گاموبگ» پیدا می‌شود که آن را به کمپ خود می‌آوریم تا راهی برای انتقال آن به کمپ‌های بالاتر پیدا کنیم. در کمپ اصلی، کل مسیر کمپ ۴ به کمپ ۳ در دید قرار دارد. باوجود تأکید بر انتقال هرچه سریع‌تر «عیسی» به کمپ پایین‌تر متأسفانه تا ساعت ۱۰ صبح هیچ‌کس در این مسیر قابل مشاهده نیست؟! در آن لحظات نه ما و نه افراد کمپ ۲؛ علت این تأخیر را نمی‌دانیم. در همین زمان آقای «تادعلیان» و «شریایش» از کمپ ۳ به کمپ ۲ می‌رسند. بی‌خبر از اینکه هنگام ترک کمپ ۴، عیسی در آن کمپ و در وضعیتی بد قرار داشته و نیاز شدید به مراقبت و کمک داشته است.

براساس عکسی که از این لحظات دردست است شریاهای تیم در حال آماده نمودن «عیسی» برای حمل به سمت کمپ ۳ هستند. حال چرا ۵ شریای موجود در ادامه کمکی به حمل «عیسی» در آن شیب‌های یخ‌زده نمی‌نمایند، نامشخص است. برطبق گفته آقای «تجاریان»، ایشان چندین بار از شریاها می‌خواهند که حمل بارها را فراموش کرده و کمک به حمل «عیسی» نمایند که آنها تمکین نمی‌کنند و خستگی و سختی مسیر و... را بهانه می‌آورند و به سمت پایین حرکت می‌کنند. البته مطمئن هستم که اینها بهانه‌ای بیش نبوده است. چراکه مطمئناً حمل «عیسی» با وزن ۷۰ کیلو برای ۵ نفر

برای کمک به افراد آن تیم بود که به‌نظر می‌رسید اوضاع و احوال مناسبی در آن ارتفاع ندارند. تماس با آنها بسیار مشکل بود و هیچ‌خبر جدیدی بعد از حرکت از کمپ ۴ از آنها نداشتیم. البته با سرپرست و پزشک تیم در کمپ ۲ تماس داشتیم که آنها از ما بی‌خبرتر بودند. همچنین ما به‌طور مرتب از طریق کمپ ارتش هند با افراد آن تیم در کمپ ۳ تماس داشتیم و در حال هماهنگی برای تشکیل تیم‌امداد از شریاهای تیم هند برای کمک‌رسانی بودیم. در حوالی ساعت ۲ بعدازظهر به نظرم رسید که با توجه به‌وضعیت بحرانی موجود بهتر است که سرپرست و پزشک به سمت کمپ ۳ حرکت کنند چون امکان رسیدن اعضای تیم به کمپ ۲ بسیار کم بود و حرکت آهسته آنها خبر از وضعیت نه‌چندان مناسب داشت و حضور این افراد تازه‌نفس می‌توانست مفید به‌حال تیم باشد. همچنین احتمال نیاز به‌وجود دکتر نیز بسیار زیاد بود زیرا تیم از نظر جسمی و روحی بسیار خسته و ناتوان به نظر می‌رسید و در چنین وضعیتی احتمال بروز مشکلات جدی پزشکی بسیار بیشتر می‌شود. این پیشنهاد را با آقای «بیات‌منش» و «دکتر حمیدی» مطرح کردم که مورد استقبال واقع شد و آنها بلافاصله آماده شده و به سمت کمپ ۳ حرکت نمودند.

در حوالی ساعت ۵ عصر اولین نفر تیم زنجان به کمپ ۳ رسید و این می‌توانست خبر خوبی باشد و به ما که از حال هوای تیم و وضعیت افراد هیچ‌خبر مستقیمی نداشتیم اخبار مستند و درست‌تری بدهد. از آنجایی که تماس ما تنها از طریق تیم هند با کمپ ۳ برقرار بود؛ از یکی از اعضای آن تیم خواستیم که ارتباط ما را با آن شخص ایرانی برقرار نماید که او پس از مراجعه به چادر ایشان با ذکر نامشان به ما گفت که «ایشان حاضر به صحبت با هیچ‌کس نیستند؟!؟!؟!»

در میان بهت و حیرت ما در این دقایق، کم‌کم بعضی شریاهای تیم نیز به کمپ ۳ رسیدند که نشان از هم‌پاشیدن کل تیم بود. این امر سبب شد که بعضی شریاهای تیم هند که راضی به حرکت به‌بالا شده بودند از این امر سرباز زده و عنوان نمایند: «خود شریاهای آن تیم کاری انجام نمی‌دهند پس حتماً نیازی به کمک ما هم نیست». حال دیگر بحران شکل کاملی به‌خود گرفته بود.

در عرض این چند ساعت حفاصل بعدازظهر تا غروب کم‌کم سایر اعضای تیم به کمپ ۳ می‌رسند. در همین زمان گروهی شامل ۳ شریای خود تیم مجدداً به سمت

بالا حرکت می‌کنند تا بلکه کمکی به حمل پیکر «عیسی» بنمایند؟ ولی خیلی زود به همراه «حسن نجاریان» و «حسین مقدم»، به کمپ ۳ برمی‌گردند. همزمان در حوالی ساعت ۷ عصر آقای «بیات منش» و «دکتر حمیدی» نیز به کمپ ۳ می‌رسند. در این هنگام با تماس با «حسین مقدم» دیگر مشخص شد که آنچه نمی‌خواستیم باور کنیم اتفاق افتاده است.

حال دیگر صورت مساله عوض شده بود و به جای تلاش برای نجات جان «عیسی» می‌بایست برای حمل جسد او چاره‌اندیشی می‌شد. اعضای تیم روز بعد به سمت کمپ اصلی حرکت می‌نمایند و آقایان «مسعود بیات منش»، «حسن نجاریان»، «دکتر حمیدی» و چند شریاء، پیکر «عیسی» را تا محلی پایین‌تر از کمپ ۳ منتقل می‌کنند. با رسیدن افراد تیم به کمپ اصلی کم‌کم تصویر و نکات مبهم این فاجعه بیشتر مشخص می‌شد. هیچ‌گاه گریه بی‌امان آقای «تادعلیان» را که با فریاد می‌پرسید که "چرا هیچ‌کس به ایشان در کمپ ۴ نگفته بود که «عیسی» هم در کمپ می‌ماند" فراموش نخواهم کرد. همچنین هم‌نورد عیسی را که حتی زحمت کنترل لب‌خند را به خود نمی‌داد و اولین سوالاتش از افسر منطقه در مورد چگونگی دریافت گواهی صعود بود.

در طی روزهای بعد حمل پیکر مرحوم به کمپ اصلی یا انتقال هوایی از همان نقطه به صورت مساله‌ای بفرنج درآمده بود. یک‌سوی این مشکل؛ نبود بیمه برای امداد هوایی و در نتیجه مشکل تأمین هزینه مالی برای انجام پرواز هلی‌کوپتر و در سوی دیگر عدم همکاری شریاهای تیم برای حمل جسد به کمپ اصلی و انتقال هوایی از آن نقطه بود. حمل از کمپ اصلی هزینه به مراتب کمتری نسبت به انتقال از کمپ ۳ داشت. زیرا برای این کار هلی‌کوپترهای مخصوص می‌بایست از «لوکالا» پرواز می‌نمود که جدای از هزینه گزاف؛ چند روز هم می‌بایست در لیست انتظار احتمالی قرار می‌گرفتیم. با تماس‌های متعدد با «تهران» و «کاتماندو» مشخص گردید که انتظار برای پرواز به کمپ ۳ بیهوده است و باید جسد را به کمپ اصلی منتقل نمود. از طرف دیگر دوره هوای خوب برای صعود تیم ما فرار سیده بود و مطمئناً بعد از آن دوره بارش سنگین فرامی‌رسید و دیگر کاری از هیچ‌کس ساخته نبود. در طول همین زمان با شریاهای تیم خودمان گفتگو کردیم و آنها قبول کردند که در ازای پرداخت پول

به طرف کمپ ۳ حرکت کنند و نسبت به حمل جسد اقدام کنند. با توجه به این امر شریاهای بیشتری از تیم زنجان برای همراهی تمایل نشان دادند. تیم ما برنامه صعود خود را ۲ روز به تأخیر انداخت و در نهایت سه نفر شریای تیم ما و چهار شریای تیم دیگر جهت حمل پیکر «عیسی» عازم کمپ ۳ شدند. لازم به ذکر است که عمده هزینه این امر در آن زمان از جانب آقای «تادعلیان» تأمین گردید که جای تشکر ویژه دارد.

به هر حال با یک روز فعالیت بسیار سخت؛ تیم شریاهای موفق شدند که پیکر عیسی را به کمپ اصلی برسانند. آخرین دیدار ما با پیکر وی در کمپ ۱ اتفاق افتاد و داستان بعد از آن هم که مشخص و معلوم است و البته چندان اهمیتی هم ندارد.

در ادامه این گزارش تجزیه و تحلیل خود را در حد بضاعت و تجربه‌ام؛ از این حادثه تلخ و اسفناک ذکر می‌کنم. امیدوارم که زمینه نقد و بررسی چنین حوادثی به نحو مناسب در فضای رسانه‌ای کوهنوردی کشور فراهم شود تا بلکه از این رهگذر شرایطی فراهم آید تا این دورباطل از دست رفتن جان‌های ارزشمند؛ با کمک همگی شکسته شود.

همان‌گونه که در مقدمه این نوشتار ذکر کردم بروز این فاجعه را نه به دلیل یک عامل مشخص؛ بلکه ناشی از زنجیره‌ای از علل مختلف می‌دانم که همگی باشند و ضعف در کنار هم سبب از دست رفتن «عیسی میرشکاری» شدند.

**اولین حلقه و یکی از مهم‌ترین حلقه‌های این زنجیره خود «عیسی میرشکاری» است.** بدون هیچ تعارفی؛ عیسی نه از جهت روحی و نه از جهت جسمی و نه از نظر فنی و تجربه، در وضعیت مناسب برای چنین صعود سنگینی، نبود.

او فردی بسیار ساده و خجالتی بود. شاید این مهم‌ترین دلیل برای دیده‌نشدن و فراموش شدنش توسط هم‌نوردانش بود. هرنویت که در چادر عمومی کمپ اصلی تیم مشترکشان حاضر می‌شدیم؛ معمولاً او را نمی‌دیدیم. او در گوشه کنار چادر یا بیرون بود. حس می‌کردم که اصلاً در تیم جان‌فیکتاده است. این تنها برداشت من نبود بلکه دوستانم هم چنین برداشتی داشتند. این عدم نزدیکی با تیم سبب می‌شود که مشکلات شما نزد خودتان پنهان بماند و غیبتتان هم چندان به چشم نیاید. همان‌گونه که گفتم اعتقاد دارم که عیسی و حال بدش در کمپ ۴ و

حتی کمپ‌های پایین‌تر، دیده نشدند. اگر او با سایر افراد گروه ارتباط بیشتری داشت و راجع به مشکلات و مسایل خودش با دیگران صحبت می‌کرد، حتماً در آن ساعات حساس و حیاتی کسی از هم‌نوردانش به فکر بروز مشکل جدی در او می‌افتاد.

به وضوح عدم آمادگی مناسب او از نظر جسمی و فیزیکی مشهود بوده و نه تنها در این برنامه بلکه در صعودهای قبلی نیز این مساله برای «عیسی» مشکل‌آفرین بوده است. در صعود «موستاق آتا» «عیسی» در ارتفاع ۷۰۰۰ متری وضعیت خوبی نداشته و با حال نامناسب موفق به صعود قله می‌شود کمی قبل‌تر و در قله «توشاخ» افغانستان نیز کمابیش وضع به همین منوال بوده است. با توجه به سابقه این چنینی او و با توجه به اینکه او در ارتفاعات پایین بسیار قدرتمند بود؛ به نظر می‌رسد که مرحوم «عیسی» اصولاً بسیار دیر و سخت هم‌هوای شده است و نکته بسیار تاسف‌بار این است که آقای «تجاریان» و «خانم کاظمی» در همان برنامه «موستاق آتا» شاهد حال بد «عیسی» بوده و آشنایی قبلی با حالات این چنینی او داشته‌اند. برای چنین افرادی حضور در تیم‌های بزرگ به خصوص تیمی با افرادی آماده و تمرین کرده و پیروی از برنامه هم‌هوایی تیم، اکثراً منجر به نتایج فاجعه‌باری می‌شود.

از نظر تجربه و مسایل فنی نیز، نمای تمام و کمالی از وضعیت او را در شب قبل از حرکت از کمپ اصلی؛ من و دوستانم در چادر خود مشاهده نمودیم. سوالاتی که مرحوم «عیسی» راجع به نکات مختلف صعود می‌نمود، کاملاً نشانگر عدم اطلاعش از اصول و روش‌های صعود چنین ارتفاعی بود. متأسفانه صعود یک یا دو قله ۷۰۰۰ متری به اکثر کوهنوردان اعتماد به نفس کاذبی می‌دهد تا با پشتوانه آن به صعود قله‌ای ۸۰۰۰ متری بپردازند. در حالی که بیشتر کمپ‌های آخر و ماقبل آخر این قله‌ها از بسیاری از قله‌های ۷۰۰۰ متری بالاتر است و افراد برای دقایقی چند بر روی این قله‌ها می‌ایستند ولی حداقل یک یا دو شب باید در کمپ آخر یک قله ۸۰۰۰ متری بخوابند. با ارتفاع بالای ۷۰۰۰ متر باید با احتیاط روبه‌رو شد. ممکن است بدن شما به راحتی تحمل ۷۰۰۰ متری را داشته باشد ولی در ۷۵۰۰ متر مشکل جدی داشته باشید.

نکته دیگری که مربوط به خود «عیسی» و ناآگاهی وی از شرایط و خطرات چنین صعودهایی می‌شود، اصرار به ادامه صعود است؛ با وجود اینکه از کمپ‌های پایین‌تر حال

چندان مناسبی نداشته است و تجربه صعودهای قبلی را نیز با خود داشته است. چرا؟ اینجانب همواره در کلاس‌های بیماری‌های ارتفاع به کارآموزان جمله‌ای را گوشزد می‌کنم که برگرفته از صحبت یکی از بزرگان کوهنوردی جهان است. سفر زندگی یا Trip of a life. خلاصه اینکه: چنین سفرهایی را نباید آنچنان بزرگ نمود تا همه زندگی را تحت‌الشعاع خود قرار دهد. متأسفانه به دلیل اینکه اکثر افراد به سختی در این گونه برنامه‌ها پذیرفته می‌شوند (چه تیمی و چه انفرادی) و همچنین معمولاً هزینه‌های پولی گزافی را پرداخت می‌نمایند (عیسی اتومبیل خود را برای تامین هزینه‌هایش فروخته بود!!!) و از سوی دیگر در رقابت با سایر دوستان و آشنایان قرار دارند؛ حداکثر تلاش خود را می‌کنند تا حتماً موفق و به اصطلاح دست‌پر به کشور برگردند. این مساله سبب می‌شود که از یک طرف فرد استرس فراوانی را تحمل کند و از اصل سفر خود غافل بماند و از طرف دیگر خطرات زیادی را به جان بخرد و خود را در معرض ریسک بی‌جا قرار دهد و مشکلات خود را از ترس محروم شدن از صعود، پنهان و انکار نماید. معمولاً نقطه شروع فاجعه همین‌جا است. حالاتی بسیار ساده و مشکلاتی پیش پا افتاده و شایع؛ به عمد یا به سهو نادیده گرفته شده تا در زمانی دربرتر به شکل یک فاجعه تمام‌عیار و یک بیماری خطرناک، خود را آشکار سازند.

**حلقه دوم** این زنجیره: نحوه عملکرد شرکت‌های تجاری ایرانی و نیالی در اعزام افراد است. اگرچه این حلقه در بروز این فاجعه نقش کمتری دارد ولی نمی‌توان از کنار آن ساده گذشت. به‌رحال برای این شرکت‌ها اصل اول سوددهی فعالیت است و بدیهی است که باید به‌ترتیب جذب مشتری نمود. کافی است که شما با هر کدام از آنها تماس بگیرید و وجه موردنظر را تامین کنید تا به هر برنامه‌ای اعزام شوید. اگر زبان خارجی را بلد باشید می‌توانید مستقیماً با طرف خارجی تماس گرفته و اقدام نمایید. نقش شرکت واسط ایرانی در این بین گاهی فقط زدن چند نامه الکترونیک است و دیگر هیچ. از فرودگاه به بعد خودتان هستید و ناشناخته‌های پیش‌رو.

به‌رحال نقایص زیادی در چگونگی این فرآیند وجود دارد. و این در درجه اول به عهده مشتری است که کیفیت خدمات را ارزیابی کند و بداند که چه می‌خواهد. آیا شرکت مورد نظر بیمه مناسب را فراهم می‌کند؟ اگر به‌صورت گروهی اعزام می‌شوید آیا سرپرست مناسبی همراه تیم

است؟ آیا شرکت اصلی در کشور مقصد اصلاً توان و تجربه برنامه‌های بلند و پشتیبانی از نفرات در هنگام حوادث را دارد؟ به‌عنوان مثال بعضی از این شرکت‌ها در «نیال» فقط از یک اتاق تشکیل شده‌اند و دیگر هیچ. جنبه‌های بسیار دیگری لازم است توسط مشتری ارزیابی و شناسایی شوند. فکر می‌کنم که می‌توان ساز کاری اندیشید که شرکت‌های ایرانی واسط کمی در این بین نقش فعال‌تری ایفا نموده و مشتریان خود را بهتر و بیشتر راهنمایی کنند و نسبت به اعزام افراد به برنامه‌های گوناگون حساسیت بیشتری نشان دهند.

در این مورد خاص، در نحوه اعزام مرحوم «میرشکاری» کاستی‌هایی به چشم می‌خورد. مثلاً اعزام با تأخیر او که در عین ناخرسندی می‌گویم که با چاشنی شانس ختم به خیر می‌شود. یا نحوه همراهی آنها با تیم زنجان و اشتراکی بودن یا جدا بودن امکانات کمپ‌اصلی که عملاً در قرارداد نامشخص است و در «کاتماندو» تصمیم گرفته می‌شود و از همه مهم‌تر قرارداد بیمه و خدمات امداد و نجات که در اکثر اعزام‌های این چنینی مسکوت می‌ماند و به‌علت گرانی نسبی هزینه این نوع بیمه، در قراردادهای گنج‌نایه نمی‌شود. البته در مورد تیم‌های ملی قضیه متفاوت است و این نوع بیمه انجام می‌شود. پرواز هلی‌کوپتر برای امداد و نجات بسیار گران قیمت است و امکان پرداخت هزینه برای افراد بسیار مشکل. همچنین هیچ کلام از شرکت‌های بیمه «نیالی» این نوع بیمه را ارائه نمی‌کنند. همان‌گونه که ذکر شد پرواز هلی‌کوپتر برای حمل پیکر «عیسی» چند روزی به جهت مشکل مالی به تأخیر افتاد تا بالاخره با کمک شرکت ایرانی و قبول هزینه‌ها و پیگیری طرف نیالی، جسد از کمپ اصلی حمل شد. ولی تصور کنید که اگر فرد زنده نیاز به امداد داشت این تأخیر چه نتیجه‌ای در پی داشت؟ تجربه شخصی من در موارد کمابیش مشابه قبلی تأکید مجدانه‌ای بر لزوم این نوع بیمه دارد. در همین برنامه به دلیل حادثه برای تیم فرانسه، هلی‌کوپتر امداد و نجات ۴ روز تمام در ارتفاعات مشغول جستجو برای یافتن افراد گمشده تیم بود. شرکت بیمه آنها که در هند مستقر بود فقط با یک تلفن دستور عملیات صادر کرده بود! متأسفانه با وجود قول مساعدت افراد با نفوذ و شرکت‌های بزرگی از ایران و استان کرمان و تقبل ضمنی پرداخت هزینه‌ها، هیچ‌گونه اقدام جدی صورت نگرفت. احتمالاً تاکنون نیز مذاکرات، نامه‌نگاری‌ها و مکاتبات مربوطه پایان نیافته

است؟! تا آنجا که من اطلاع دارم هنوز شرکت ایرانی و سایر افرادی که به‌نحوی هزینه کرده‌اند، ذره‌ای از پول خود را دریافت ننموده‌اند؟ به‌رحال در بخش بعد از وقوع حادثه، عملکرد شرکت ایرانی و نیالی مثبت بوده است و بدون پیگیری آنها، مطمئناً هنوز پیکر «عیسی» در «ماناسلو» باقی مانده بود.

**حلقه سوم** این زنجیره نحوه همراهی و ترکیب دو تیم است. از نظر من این حلقه یکی از قسمت‌های مهم این حادثه است. تیم زنجان متشکل از کوهنوردانی جوان و آماده است که مدت زمان طولانی را در کنار هم در اردوهای متعددی حضور داشته و تمرینات سختی را انجام داده بودند. تیمی با پشتوانه دولتی سازمان تربیت‌بدنی. این تیم ۳ شریا نیز داشت. در طرف دیگر تیمی چهارنفره بدون آشنایی چندانی با یکدیگر، که در سنین و سطوح مختلف قرار دارند. این تیم قالب آزاد دارد و با پرداخت هزینه‌ها به صورت شخصی به این سفر آمده‌اند. وضعیت تمرین و آمادگی آنها بستگی به میزان فعالیت خودشان دارد و چندان از قبل قابل اندازه‌گیری نیست. این تیم هم ۳ شریا دارد. از همین‌جا اختلاف فاحش دو تیم نمایان است. بدیهی است که فرآیند تصمیم‌گیری، اطاعت از دستورات، هم‌هوایی، زمان‌بندی صعود، و... در این دو گروه با هم متفاوت است. پذیرفتن ترکیب دو تیم، اشتباه مسلم سرپرست و مسؤول فنی تیم زنجان است. حادثه مرگ «عیسی» یکی از پیامدهای نسبتاً مستقیم این ترکیب است ولی به سادگی می‌توان احتمالات و اتفاقات ناگوار دیگری را فرض نمود که ممکن بود به‌طور مستقیم از این ترکیب ناهمگون به‌وجود آید. به‌عنوان نمونه خانم «کاظمی» ذکر می‌کنند که «باوجود میل شخصی و بنا به دستور آقای «بیات‌منش» جهت انجام امور اداری انتقال جسد «عیسی» به تهران با هلی‌کوپتر به «کاتماندو» برگشته‌اند در صورتی که من به‌صورت آزاد در برنامه شرکت داشته و آقای بیات‌منش سرپرست من نبوده است و قانوناً حق نداشته که به من دستور دهد؟!؟! فکر می‌کنم چندان نیازی به توضیح نیست. وقتی در سر یک امر این چنینی، بین پرواز هلی‌کوپتر و برگشت از مسیر زیبایی «ترکینگ»، این چنین عضو تیم دچار مشکل در پذیرش نظر سرپرست قراردادی می‌شود در ارتفاع بالاتر و شرایط حساس‌تر چه احتمالاتی را می‌توان در نظر گرفت؟؟؟ هرچه از دلایل تصمیم برای ترکیب دو گروه سوال

کردم، پاسخ قانع کننده‌ای دریافت نکردم. مثلاً ذکر می‌شود که برای بازگشایی مسیر بهتر بود که هماهنگ باشیم و از انرژی شریاها به صورت مشترک استفاده کنیم؟ به نظر من تیم پر قدرت زنجان به همراه ۳ شریای بسیار قوی خود قادر بودند به تنهایی بازگشایی مسیر کنند و نیازی در این مسیر به کمک هیچ تیم دیگر نداشتند. همچنین ۲ تیم بزرگ کره و هند نیز در این راه کمک تیم زنجان بودند. به نظر می‌رسد که انگیزه استفاده از ۳ شریای تیم دیگر در این بین نقش بیشتری داشته است. همچنین اضافه کردن افراد دلخواه به هر تیمی از این طریق ممکن می‌شود. کافی است فرد مورد نظر به صورت آزاد در همان زمان و در همان منطقه حضور یابد.

**حلقه دیگر** این زنجیره: عدم حضور پزشک تیم در محل مورد نیاز و کمپ ۴ است. من چندان به این امر نمی‌پردازم؛ مبدا شائبه‌ای پیش آید که برای خود به دنبال منفعتی هستم و یا سنگ همکاران خود را به سینه می‌زنم!

چند سالی است، به خصوص بعد از فوت مرحوم «دکتر بهارلو»، نهضت عجیبی در مخالفت حضور پزشک در تیم‌های هیمالیانوردی به وجود آمده است. ولی چون تکذیب اصل آن بسیار سخت و دور از منطق است در نتیجه به روش‌های گوناگون و تصمیمات عجیب و غریب سعی در محدود نمودن حضور این موجود مزاحم! در این تیم‌ها دارند. دلایل این طیف مخالف شامل: خطرناک بودن ارتفاع بالا و قسمت‌های انتهایی مسیر؛ عدم تمرین مناسب پزشکان، عدم حضور آنها در اردوهای آماده‌سازی و انتخابی؛ و دلایل دیگری در همین رده است!

ولی در سال جاری آخرین و تازه‌ترین نمونه این محدودسازی در سطح سازمان تربیت بدنی اختراع گردید که هنوز نمی‌توانم حیرت خود را از این نحوه تصمیم‌گیری و منطق احتمالی آن پنهان نمایم. البته نمونه این نوع تصمیمات بی‌پشتوانه و عجیب در کشور ما کم نیست. بنابر نامه کتبی سازمان محترم تربیت بدنی «پزشک تیم زنجان فقط حق همراهی تیم و صعود تا کمپ ۲ را دارد»؟! همه پیش فرض‌ها را صحیح در نظر گرفته و به کنار بگذارید؛ ولی من مطمئن هستم که آن مسؤل محترم ذره‌ای شناخت نسبت به مسیر صعود «ماناسلو» (و یا کلاً کوهنوردی؟) نداشته است. چرا؟ به این دلیل که خطرناک‌ترین و مشکل‌ترین قسمت مسیر صعود همین

فاصله بین کمپ ۱ تا ۲ است. شکاف‌های پیدا و پنهان متعدده برج‌های یخی معلق و در حال سقوط، احتمال بهمن، دیواره‌های یخی ۹۰ درجه و غیره. در حالی که فاصله کمپ ۲ به ۳، ساده‌ترین قسمت مسیر صعود «ماناسلو» است. این مسؤل محترم مجوز صعود پزشک را برای خطرناک‌ترین قسمت صعود صادر کرده ولی پزشک را فاقد صلاحیت برای عبور به کمپ ۳ دانسته است!! چنین تصمیمات و دستورالعمل‌های عجیب و غریب، به شدت ابتکار عمل سرپرست را محدود می‌نماید که در مواقع حساس عواقب وخیم خود را نمایان می‌سازد.

لطفاً مرا متهم به جانبداری از همکار خود نکنید ولی لازم است نکته‌ای را گوشزد کنم: از نظر من دکتر «مسعود حمیدی» در این برنامه اگر از بسیاری افراد تیم مشترک آماده‌تر نبودند چیزی هم کمتر نداشتند و به راحتی توانایی صعود به قله را داشتند.

در هر صورت با توجه به دستور کتبی سازمان دکتر به کمپ ۲ باز می‌گردد و اتفاقات پیش آمده نیز مشخص است، ولی اجازه بدهید که فرض کنیم که دکتر در کمپ ۴ حضور داشت و همراه تیم بود. آن موقع چه اتفاقاتی را ممکن بود شاهد باشیم؟ در شب اول حضور در کمپ ۴ اگر دکتر با مرحوم «عیسی» هم‌چادر بود به طور قطع متوجه حال نامناسب عیسی شده و اقدام لازم را صورت می‌داد. ولی اگر با وی هم‌چادر نبود چه پیش می‌آمد؟ اگر ترکیب افراد در چادرها به همین ترتیب بود، مطمئناً هیچ کدام از هم‌چادری‌های «عیسی»، به دکتر از حال نامناسب وی خبری نمی‌دادند و اگر هم خبری بود، مطمئناً خبر از حال خوب وی می‌بود، چون براساس گفته خانم «کاظمی» «هیچ نشانه و علامتی که دال بر نکته نگران‌کننده‌ای در وضعیت «عیسی» باشد به نظرشان نیامده است!!!». فقط ممکن بود که در آن چندساعت کوتاه دکتر، خود به آن چادر سر می‌زد و متوجه موضوع می‌شد. احتمال دیگری نیز وجود دارد: تب قله دکتر را نیز می‌گرفت و بدون توجه به حال افراد تیم اقدام به صعود می‌کرد. با توجه به شناختی که از «دکتر حمیدی» دارم این احتمال ناچیز و خیلی اندک است.

این سیر احتمالات را برای شب اول می‌توان ادامه داد. در قسمت بعدی به این شب بیشتر می‌پردازیم. ولی در مورد شب دوم و بعد از صعود قله، وضعیت کاملاً متفاوت است. با توجه به وصفی که از وخامت حال «عیسی»

از زبان همه افراد تیم در کمپ اصلی شنیده‌ام و با توجه به امکانات موجود در منطقه، نه «دکتر حمیدی» و نه هیچ کس دیگر نمی‌توانسته برای عیسی کاری انجام دهد و بیشتر به یک معجزه نیاز بوده تا وی را نجات دهد. فردی که احتمالاً تشنج نموده، کنترل ادرار و مدفوع خود را از دست داده، دندان‌هایش ناشی از این فشار خرد شده است و هم‌اکنون نیز هشیاری ندارد؛ ساعت‌هاست که در سرایشی مرگ قرار گرفته است. عیسی به ورم مغزی ارتفاع بالا مبتلا بوده است.

## HIGH ALTITUDE CEREBRAL )

### ( EDEMA )

این بیماری سیر بسیار وخیمی داشته و در صورت عدم اقدام مناسب که همان فرود و نزول است، حتماً کشنده است. تقریباً هیچ بیماری مستقیماً به این مراحل پایانی و وخیم نمی‌رسد معمولاً مراحل اولیه این بیماری با علائم ساده‌ای مثل کم‌اشتهایی، خستگی، خواب‌آلودگی یا بی‌خوابی، تغییر خلق و خو و سایر علائم کوه‌گرفتگی شروع می‌شود و در صورت عدم رسیدگی، ساعت‌ها طول می‌کشد که به آن شدت و خامت برسد. توضیح این بیماری از حوصله این بحث خارج است و در قسمت بعد کمی به اصول آن می‌پردازیم ولی بارها راجع به آن به طور مفصل در مجله کوه، کتاب‌ها، کلاس‌ها و اینترنت و ... بحث شده است اما...!! اما کو گوش شنوا!

البته اعتقاد شخصی من این است که حضور پزشک تیم در آن مکان می‌توانست یک حسن و مزیت دیگر نیز داشته باشد: تمام مسؤلیت این اتفاق را به دوش او انداخته و از همه سلب مسؤلیت شود؟

و اما مهم‌ترین قسمت این زنجیره حوادث از نظر من: هم‌نوردهای عیسی هستند. در سال‌های ابتدایی و شروع کوهنوردی من شعار بسیار جذابی در کلاس‌ها و تشکیلات کوهنوردی رایج بود: من شانه خود را برای هم‌نوردم سکوی می‌سازم تا او بالاتر برود و به قله برسد. ولی امروزه به نظر می‌رسد که می‌بایست این شعار را گونه‌ای دیگر در نظر گرفت. شاید این چنین: من از جسد هم‌نورد خود پله‌ای می‌سازم تا به قله برسم.

نمی‌دانم دوستانی که در برنامه‌های جدی کوهنوردی هم‌طناب می‌شوند و یا یکدیگر را حمایت می‌کنند تا چه حد به مفهوم آن فکر کرده‌اند. مگر غیر از این است که جان عزیز خود را به هم‌گروه می‌زنیم تا اگر حادثه‌ای برای

همنوردم پیش آمد با به خطر انداختن جان خود، او را نجات دهیم؛ و صد البته برعکس، جان مرا هم همطنابم نجات می‌دهد. خیلی مواقع دیگر جان‌های ما و سرنوشتمان به هم وابسته است. ولی آیا واقعاً ما به این اصول حمایت از هم‌نوردان واقعاً پابندیم؟ یا فقط نمایشی از این اصول را اجرا می‌کنیم؟ اگر در چادر نشست‌هایم و با طناب به هم وصل نیستیم دیگر جان هم‌نورد فراموش می‌شود و مسؤلیتی در مورد هم نداریم؟

در مورد عیسی (و البته موارد مشابهش) آیا واقعاً هم‌نوردانش دقت لازم را در وضعیت او داشته‌اند و در جهت حفظ جان هم‌نورد خود اقدامات لازم را صورت داده‌اند؟ کارها و اقداماتی که از بستن همان یک رشته طناب حمایت تمثیلی، بسیار ساده‌تر است. در علوم بهداشتی ضرب‌المثلی هست که می‌گوید: یک ارزن پیشگیری بهتر از هزار خروار درمان است.

همان‌گونه که در قسمت شرح ماجرا ذکر شد و بنابر گفته پزشک و سرپرست فنی تیم و همچنین بنابر اصول علمی ارتفاع، شروع مشکل «عیسی» از کمپ ۳ بوده است. همچنین نامبرده در شب اول در کمپ ۴ حال مناسبی نداشته است. ولی شواهد نشانگر آن است که وضعیت چندان وخیم نبوده است و با بذل کمی توجه و احساس مسؤلیت بیشتر و اقدام مناسب و به‌موقع، کل جریان روز و شب بعد قابل پیشگیری بوده است و نیاز به آن همه صرف انرژی و به‌خطر انداختن جان خود و دیگران نبوده است. کافی است که کمی در شب اول صحبت بیشتری می‌شد تا در شب بعد نیاز به «فریاد بر دیگران» نباشد.

در روزهای پس از حادثه و در کمپ اصلی از هم‌چادری‌های عیسی پرسیدم که آیا همه این شواهد: کندی حرکت، غذا نخوردن، صحبت نکردن، خیره به دیوار نگرستن، سردرد... برای اینکه زنگ خطر را برای شما به‌صدا درآورد کافی نبود؟ پاسخ ایشان به من این بود که «ما که پزشک نبودیم تا بتوانیم این نشانه‌ها را تشخیص دهیم»؟! به چند دلیل این پاسخ را چندان درست نمی‌بینم. نخست: آقای «دکتر حمیدی» در ۲ یا ۳ نوبت در روزهای ابتدایی برنامه و در طول «ترکینگ» برای اعضای تیم راجع به خطرات کوهستان و ارتفاع و نشانه‌های این بیماری‌ها صحبت نموده‌اند پس حتماً آشنایی نسبی با این علایم وجود داشته است. دوم اینکه: تمام کسانی که در سطح مربیگری هستند حتماً دوره پزشکی کوهستان

را سپری کرده‌اند. سوم اینکه: پس تجربیات گران‌بهای قبلی کجا هستند و در آخر و از همه مهم‌تر آیا نباید در این سطح کوه‌نوردی نسبت به خطرات حتمی پیش‌رو آگاه بود. آیا فرقی بین یک محل بهمن‌گیر و ورم مغزی از نظر نتیجه‌نهایی وجود دارد؟ هر دو که بالقوه کشنده‌اند پس چرا حتماً اولی را شناسایی می‌کنیم ولی دومی را نه؟

اگر برای یک اشتباه هزار دلیل بیآوریم می‌شود هزار و یک اشتباه.

با توجه به این که اکثرأ در کوهستان و نقاط دور دست امکان حضور پزشک و امدادگر نیست، اصول بیماری‌های ارتفاع چنان ساده تعریف شده و آموزش داده می‌شوند تا هر کوه‌نوردی در هر سطح از معلومات بتواند خطر را بشناسد و اقدام لازم را انجام دهد. چند قانون طلایی در بیماری‌های ارتفاع وجود دارد. فقط کافی است که شما این چند قانون را بدانید: ۱- هر تغییر وضعیت و نشانه جدید را در فرد جدی بگیرید. ۲- هر بیماری و ناخوشی جدید مربوط به بیماری ارتفاع است مگر خلأش ثابت شود. ۳- تنها راه درمان نزول و فرود است. ۴- هیچ‌وقت فرد مشکوک به ابتلا به بیماری ارتفاع (حتی خفیف) را تنها نگذارید.

با توجه به مجموع گفته‌ها به نظر می‌رسد که در این مورد برای تشخیص وضعیت خطرناک اصلاً نیازی به حضور پزشک، متخصص، فوق تخصص، و... نبوده است. بلکه نیاز به وجود هم‌نوردی مسؤل بیش از همه حس می‌شود. می‌توان در نظر گرفت که این هم‌نورد مسؤل چقدر ساده می‌توانست از مرگ بسیار ساده یک جوان جلوگیری کند. تنها با پرسیدن از علت غیبت عیسی در میان نفرات، یک تذکر کلامی ساده به افراد باقی مانده در کمپ و سپردن عیسی به آنها، کنار گذاشتن یک شریا برای مراقبت از او و حرکت با ۴ شریای دیگر به سمت قله، یا حداکثر: صرف‌نظر کردن از صعود!

متأسفانه ردپای سهل‌انگاری و برخورد غیر مسؤلانه بسیار آشکار است.

فکر نمی‌کنم که هیچ‌کدام از افراد آن دو تیم بتوانند به راحتی از صعودی شیرین و خاطره‌ای خوش و افتخاری بزرگ در «ماناسلو» سخن بگویند. تلخی این حادثه همواره با این صعود عجین است.

به نظر من برای بهبود این وضعیت اسفبار می‌بایست مفهوم جدیدی در کوه‌نوردی در نظر گرفت و نسبت به ترویج آن کوشید:

کوه‌نوردی مسؤلانه و کوه‌نورد مسؤلیت‌پذیر.

جای مسؤلیت‌پذیری در میان کوه‌نوردان ما و در مقیاس بزرگ‌تر در میان مردمان کشور ما بسیار خالیست. فرد کوه‌نورد باید بپذیرد که نسبت به محیط کوهستان، هم‌نوردش، خودش، خانواده‌اش، جامعه کوه‌نوردی و کل این ورزش مسؤل است. اگر گاه‌ها در مورد محیط زیست کوهستان حساسیت به خرج داده می‌شود و حتی در مورد کندن یک گیاه و چین یک گل نگرانی به‌وجود می‌آید و تذکر داده می‌شود آیا حداقل نباید به همان اندازه در مورد چین یک ورزشکار از صحنه حیات حساسیت داشت؟ هر حادثه این‌چنینی کل این مجموعه را تحت تاثیر قرار می‌دهد. نظر بدبینانه کل جامعه نسبت به کوه‌نوردی بسیار بیش از گذشته شده است. که مطمئناً تاثیر نامطلوبی بر رشد و پیشرفت آن خواهد داشت.

یکی دیگر از جنبه‌های مهم این مسؤلیت‌پذیری در افراد: فراگیری و آموزش‌های مناسب برای انجام فعالیت موردنظر است. شهروند یا کوه‌نورد یا کارمند یا هر شخص مسؤل دیگر باید به صورت مناسب آموزش دیده باشد. کمبود آموزش مناسب در همه زمینه‌ها در میان کوه‌نوردان به شدت مشهود است. تا هنگامی که سطح فعالیت چندان بالا نیست این کمبود آموزش چندان خودنمایی نمی‌کند ولی هنگامی که فرد در سطوح بالاتری فعالیت می‌نماید، آنگاه این کاستی‌ها به شدت خود را آشکار می‌سازند. به هر حال باید بپذیریم که همه ورزش‌ها و از جمله کوه‌نوردی در دوران مدرن، به شدت روبه علمی شدن رفته‌اند و آموزش جزء جداناپذیر آنها شده است. اگر خود کوه‌نوردان به طور مسؤلانه به دنبال فراگیری اصول ورزش خود نباشند، با هزاران بخشنامه از مراجع بالاتر نیز نمی‌توان تغییری در روند نادرست فعلی ایجاد نمود.

به نظر می‌رسد که همه صاحب‌نظران و دلسوزان کوه‌نوردی می‌بایست همفکری نموده و راه‌حلی برای اصلاح وضعیت نادرست فعلی ارائه نمایند در غیر این صورت با توجه به رویکرد فعلی و تمایل روزافزون کوه‌نوردان به حضور در برنامه‌های جدی‌تر و احیاناً هیمالیایا، باید همواره شنونده خبرهای تلخ از کوهستان زیبا باشیم.

در انتها می‌ماند نکته‌های انسانی غایب در روحيات ما، که چندان قابل آموزش نیستند و باید در جایی دیگر و از کودکی و در طول نسل‌ها، فرا گرفته شوند. ■

# یادگی از آن خدا پیامرز



کاظم کیلان پور

این نوشته برای ارج نهادن بر تلاش و اندیشه‌های دوست زنده یادم «جلیل کتیبه‌ای» است و می‌نویسم آنچه را که از او آموخته‌ام و همواره به یاد می‌آورم. فاجعه از دست دادن یک ساق په، احساساتش را بیش از گذشته برانگیخت و از آن پس نوشته‌هایش نشان می‌داد که چه اندازه عمیق با بقیه زندگی کنار آمده بود. او نشان داد که از پس هر رویداد می‌توان زندگی را بهتر شناخت و با تلخی‌ها و تیرگی‌هایش نیکوتر کنار آمد و برنامه شادی‌آور و دلگرم کننده آن را بهتر و طولانی‌تر حفظ کرد. او از پیروزی‌اش در علم کوه و بازتاب آن بسیار خوشحال بود اما دو سه سالی بعد که دور و بر آن کوه از صعودهای دو نفری به گروه‌های انبوه تبدیل شد ارزش کار او و شجاعتش آشکارتر شد و باید پذیرفت که جلیل با صعود مستقیم به شاخک «علم کوه» گامی جلوتر از زمان خود برداشته بود و آن هنگام که به اتفاق «محمدعلی تفرشی» برای رسیدن به آن تلاش می‌کردند هم‌پیمان شدند که در تابستان بعد از «گرده آلمانی‌ها» به قله صعود کنند اما افسوس که در آن تابستان «تفرشی» به علت گرفتاری شغل خود قادر به بازگشت به «علم کوه» نشد.

## به سوی مرز صد سالگی

«جلیل» به اتفاق «ناصر فلاح» و «علی اصغر اردوخانی» از قهوه‌خانه خرم‌دشت (جبهه جنوبی) یک صعود مستقیم به قله «سیاه کمان» داشت و برنامه جالب دیگری که او اجرا کرد صعود از دیواره غربی میان سه چال به «شانه کوه» بود و به آگاهی من این دو برنامه تکرار نشده است.

هدف جلیل از اوایل جوانی همواره آن بود که خود را به مرز صدسالگی برساند و راهی را که برای رسیدن به این مرز برگزیده بود، تسلیم ناپذیری به گرفتاری‌های زندگی بود از طریق ورزش و این راهی بود که آن را از ۱۴ سالگی آغاز کرد. ورزش بامدادی هر روز حتی روزهای پر درد از دست دادن یک پا!

او در واپسین نامه‌ای که چندی پیش به من نوشت اعتراف کرد که مدت این تمرین‌ها به ۳۲ هزار ساعت رسیده است. رعایت کامل بهداشت و تغذیه منطقی و سالم. شست و شوی روزانه خود در آب سرد پس از هر جلسه ورزش بامدادی - که حتی تا آخرین روزهای زندگی‌اش ادامه داده است - برنامه روزانه زندگی او بود.

از نظر روانی نیز برنامه‌هایی اجرا می‌کرد که آن را پالایش زندگی نامید. او از جوانی لحظه‌های دشوار زندگی و ناکامی‌ها را با نواختن ویولون خنثی می‌کرد. به موسیقی علاقه وافر داشت.

او در سال ۱۳۱۵ با خواندن نوشته‌های مطبوعات درباره صعود چند کوهنورد معروف آلمانی به قله‌های «ماوند» و «علم کوه»، از شوق و هیجان دلش سخت می‌تپید به ویژه که آلمانی‌ها صعود به علم کوه را یک پیروزی بزرگ برای خود و کشورشان اعلام

کردند. از آن پس جلیل همواره آرزو می‌کرد که روزی دستکم به این دو کوه نزدیک شود و دیواره‌های آن را لمس کند و بارها در دل تکرار می‌کرد: «چرا ما که ایرانی هستیم نباید پیش از خارجی‌ها به این دو کوه صعود کرده باشیم؟»

## از دریا به کرانه

هنگامی که مطبوعات اروپایی مقالات پرهیجانی درباره صعود به کوه‌های بلند جهان چاپ کردند، جلیل با خواندن چندباره آنها، تصمیم گرفت که در مورد «کوهنوردی نوین» بیشتر کار کند و این در آن روزگار کاری دشوار بود که نیاز به تلاش و صرف وقت بسیار داشت به گونه‌ای که جلیل آن را یک «دریای متلاطم» عنوان کرد که می‌بایست با سختی و تلاش فراوان از آن گذشته و به «کرانه» رسید، غافل از آنکه در آن کرانه نیز امواج شکننده دیگری زندگی را پرتلاطم می‌کنند و از آنجا نیز زندگی به کرانه دیگری سوق داده می‌شود که «قطعه پایان» نام دارد. اما او می‌اندیشید که شاید رد «کرانه» نود سالگی تا «قطعه پایان» روزهای آرامی پیش آید که فرصتی باشد برای خدمتی!

آن روز «جلیل» و «اردوخانی» در آن قله «سیاه کمان» هم‌پیمان شدند که سال بعد از علم چال دیواره علم کوه را مستقیماً صعود کنند اما افسوس که در آن سال جلیل در بیمارستان روزهای سختی را می‌گذراند و «اردوخانی» نیز در قعر چاه قلعه‌بندر «چاه‌بندر» شیراز جان داده بود.

در این یکی دو ماه خبر تکان‌دهنده مرگ یک مرد شجاع و نمونه مانند جلیل تائر عمیقی برجای نهاد. اینک که توفان آرامشی یافته فرصتی پیش آمده است که بر خود نهیب زنییم و بپذیریم که اگرچه «ناخوشایند» اما این روند زندگی است و چاره‌ای جز قبول آن نیست و به جا است که نیکی‌های ستاینده جلیل را به یاد داشته باشیم و آن را برای بازماندگان، دوستانش و آیندگان و نوجوانان امروز و فردا به عنوان نمونه راستین شجاعت و انسانیت بازگو کنیم. به گونه‌ای که در آغاز این نوشته اشاره کردم به جا است که از درس‌هایی که می‌گیریم زندگی را بهتر بشناسیم و با تلخی‌ها و زیر و زبرهایش عاقلانه کنار آییم.

در روز وقوع تصادف اتومبیل هوشنگ محیط در کنار جلیل بودم و از آن زمان به بعد از گذشته‌ها آموخته‌ام و هر گاه که امواج شکننده زندگی کشنده‌تر هجوم می‌کنند به یاد «جلیل» آن دوست نمونه کم‌نظیر می‌افتم «قوت قلب می‌گیرم، غصه می‌خورم اما هم‌زمان می‌کوشم که آرامش خود را بازیابم». ■

خدایش پیامرز



برنامه شش ماهه دوم سال ۱۳۹۰

سیمرغ پارس کوه  
simorgh pars kouh



# و نوروز ۹۱



www.SimorghParsKouh.com

Email : ararat\_rezamhoudi@yahoo.com

(محمودی)

همراه : ۰۹۱۲ - ۶۲۶۶۹۸۰

تلفکس : ۰۲۱ - ۳۳۶۹۷۹۸۶



تنها فروشگاه در غرب تهران

# کوهنورد پارسه

فروشگاه تجهیزات کوهنوردی و گردشگری

نماینده فروش برترین برندهای کوهنوردی. تامین سفارشات

اولین و تنها پایگاه خرید و فروش اجناس استک و دست دوم کوهنوردی

www.koohshop.com

koohshop@gmail.com

در:

کوهنورد گرامی شما میتوانید تجهیزات خود را در معرض فروش و نمایش گذاشته

و مناسب ترین تجهیزات مورد نیاز خود را در این پایگاه تهیه فرمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و بازدید از اجناس موجود به سایت مراجعه کرده یا با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۹۶۲۷۰۲۰۵  
۰۹۳۵۵۱۸۱۳۵۹  
فتاحی

تهران. میدان صادقیه. برج تجاری گلдіس. طبقه ۱۱. واحد ۱۶

تلفن و دورنگار: ۰۲۱ ۴۴ ۲۸۸ ۱۴۰ - ۰۲۱ ۴۴ ۲۸۸ ۷۴۰

کاهنده مصرف برق از ۱۰٪ الی ۳۰٪



خانگی و تجاری

NEW



# Dazer



(دفع کننده فراصوتی)

وسیله ای است برای دفع سگ و گربه سانان  
مخصوص دوستداران طبیعت



ساخت کشور آمریکا  
وزن ۱۲۰ گرم

منبع تغذیه بطری ۹ ولتی  
ابعاد دستگاه ۱۱/۵ در ۵ سانت

دفع از فاصله ۷ متری

دلر ای گره کمری از جنس فولاد ضد زنگ

محصول نمونه سال ۱۹۹۳ آمریکا



## دفع کننده حیوانات با امواج ماوراء صوتی



انواع دفع کننده حیوانات:

- دفع انواع پرندگان، سگ و گربه سانان، خرس و خوک
- انواع موشها، سوسک، مگس، پشه
- عنکبوت، عقرب، کرمها و حشرات درختان

خلیل دزه کو  
Co. ۰۹۱۹۴۸۳۷۸۱۳  
۰۲۱-۸۸۲۱۱۷۷۵-۷  
kh.darelou@fta.ir  
www.fta.ir

# دوک آبروزی

یکصد سال پیش اشراف‌زاده‌ای ایتالیایی اولین تلاش خود را برای صعود به بلندترین و خطرناک‌ترین کوه بلند جهان یعنی قله K2 انجام داد و نام یالی که اکنون به نام یال آبروزی یا یال صعود استاندارد شهرت دارد از زمان او بر آن مسیر نهاده شده است.



مترجم: وارطان زاکاریان  
نویسنده: استفان ونه‌بلر

کار کند. با توجه به مقیاس‌های کوه‌نوردی امروزه، دوک هنوز هم مقداری پول داشت که بتواند برای برنامه‌های کوه‌نوردی هزینه کند.

او سرپرستی صعودها را مانند همه سرپرستان خوب به بهترین نحو انجام می‌داد. «دوک آبروزی» تجارب اولیه صعودهای کوه‌نوردی را در صعود به قله «کورمایور Caurmayeur» به دست آورد و همیشه در میان هم‌نوردان و اعضای باتجربه گروه خود قرار داشت و متقابلاً هرگز اعضا خود را رها نمی‌کرد و همیشه از راهنمایی‌های آنها بهره می‌برد. او هرگز بدون راهنمای مورد علاقه‌اش که با هم قله «کورمایور» را صعود کرده بودند برنامه‌ای اجرا نمی‌کرد به‌ویژه با هم‌نوردان قدیم خود که تقریباً همیشه با آنها برنامه اجرا می‌کرد که شامل «ژوزف و لورن پتی‌گاکس» (پدر و پسر) برادران «آکس و هنری بروشل» و «سزار اولین» بود.

## اولین صعود به قله «سن‌الیاس آلاسکا»:

«دوک آبروزی» همیشه معتقد به کار گروهی بود و بر اساس همین اعتقاد هنگام صعود به قله «سن‌الیاس» در سال ۱۹۰۰ او یک روز تمام در کمپ‌نهایی برای استراحت هم‌نوردان خسته خود توقف نمود تا آنها شانس‌بازایی قوای از دست رفته را داشته باشند و بعد از آن همگی با هم به قله برسند. پس از رسیدن به قله ۵۴۸۹ متری «سن‌الیاس» در حالی که هم‌نوردانش از خستگی زیاد بر روی برف ولو شده بودند او خود را تسلیم بی‌حالی و خستگی مفرط نمود و در آن ارتفاع نمونه‌های مختلف عوامل جوی را اندازه‌گیری و ثبت نمود. او به مطالب علمی علاقه و اعتقاد فراوان داشت و در عین حال ورزشکاری در سطح بالا بود بنابراین بدون تعارف و شرمندگی برای دریافت جایزه بزرگ این صعود پیگیری لازم را به عمل آورد. با پیروزی در اولین صعود بزرگ و فتح قله «سن‌الیاس» آلاسکا توانایی خود را نشان داد. برنامه‌سعود بزرگ او در سال ۱۹۰۰ - ۱۸۹۹ رسیدن و صعود ارتفاعات قطب شمال بود بنابراین با دقت زیاد اقدام به آماده‌سازی مایحتاج و ملزومات اولیه، جمع‌آوری از اطلاعات و توصیه کارشناسان بزرگ پیشگامان و سفرهای قطبی مانند «فرید جوزف نانسن» نمود ضمن آن که او کشتی «جیسون»

«استفان ونه‌بله Stephen Venables» از مفسرین و محققین مشهور کوه‌نوردی درباره زندگی، فعالیت‌ها، پیروزی و ناکامی‌هایش در کوه‌نوردی و سایر زمینه‌ها تحقیقات ارزنده‌ای انجام داده که مطالب زیر خلاصه‌ای از مجموعه تحقیقات و مطالعات وی درباره «دوک آبروزی» کاشف مسیر کلاسیک صعود به قله K2 می‌باشد.

یکصد سال پیش «لویجی آمادئو ساوویا» دریادار نیروی دریایی ایتالیا و فرمانده زرادخانه «ونیز» که فردی پرکار و پرمشغله و پرجنب و جوش بود و علاوه بر خدمات‌لشگری به کوه‌نوردی علاقه شدیدی داشت به طوری که در اوقات فراغت به کوه‌نوردی و صعود قله‌های اطراف ایتالیا می‌پرداخت. او در اجرای تمام فعالیت‌هایش بسیار جدی بود و در سرتاسر پاییز سال ۱۹۰۹ بیشتر وقت خود را صرف جمع‌آوری و انتشار دو جلد کتاب قطور پیرامون صعودهای بلند هیات‌های کوه‌نوردی در تابستان همان سال در منطقه قره‌قروم نمود. این کتاب حاوی نقشه‌های به روز شده مسیرها و راه‌های پریچ و خم - ارتفاعات و نقاط شناخته شده منطقه - نام کوه‌نوردان شرکت کننده در برنامه‌ها مانند «سلا - نگروتو» و «فیلیپو دِلیلی» پزشک گروه و گزارشگر کلیه اتفاقات رخ داده بود نام «لویجی» به عنوان سرپرست گروه و به پاس زحمات بی‌دریغش بر روی یکی از یخچال‌های منطقه گذاشته شد «یخچال ساوویا» اما در سال‌های بعد نامی که واقعا در منطقه باقی و تا امروز نیز همان نام وجود دارد نامی بود که غیر رسمی به مسیر صعود خطرناک‌ترین و ترسناک‌ترین کوه در جهان یعنی K2 نهاده شد و این نام «یال آبروزی» بود که تا امروز هم همان نام به کار می‌رود.

لقب و عنوان دوک از طریق عمومی او که شاه ایتالیا بود به او اعطا شد. در همان زمان پدرش به مدت کوتاهی پادشاهی اسپانیا را به عهده داشت.

براساس نوشته‌های دو بیوگرافی‌نویس مشهور به نام‌های «میرل تندرینی» و «مایکل شاندریک» که شرح حال «دوک آبروزی» را به رشته تحریر درآورده‌اند اشاره می‌کنند که دوک مطابق با استانداردهای اشراف اروپایی معروف به «ادواردیان Edwardian» وضعیت مرفه و آسوده‌ای نداشت و مجبور بود برای امرارمعاش و تامین هزینه‌های بزرگ صعودهای پیش‌روی خود در نیروی دریایی

شروع به جمع‌آوری اطلاعات نموده و یادداشت‌هایی که به‌وسیله کوهنوردان انگلیسی درباره این قله برداشته شده بود مطالعه کرد. ضمن آن که کلیه تدارکات اولیه را هم برای اجرای برنامه در نظر گرفته بود.

### کوه ماه تابان «روان زوری» Mountain Of The Moon :The Rwen Zori

سال ۱۹۰۶ میلادی، «دوک آبروزی» همراه با ده نفر از یاران ایتالیایی و همیشگی خود همراه با عکاس و کوهنورد معروف «ویتوریا سِلا» از «نیپال» که خود داوطلب شده بود به سوی «مومباسا» حرکت کردند و از «مومباسا» با کشتی بخار به سمت «تیبته» و از آنجا به بعد ماجراهای اصلی برای گروه آغاز شد. با استقرار لوازم و ادوات و غیره در میان جنگل که برای دو ماه در نظر گرفته شده بود. این یازده ایتالیایی که به وسیله ۲۰۰ باربر به اضافه راهنمای کاروان و چارواداران و چهارپایانی که بار حمل می‌کردند و ۲۷ سرباز مسلح که آنها نیز به‌نوبه خود ۶۷ باربر داشتند عازم قله «روان زوری» شدند. وقتی آنها به کوه «ماه تابان» یا «روان‌زوری» رسیدند. اعضای تیم آبروزی تمام کارهای برنامه‌ریزی شده خود که شامل نقشه‌برداری، ثبت کلیه عوامل مورد نظر عکاسی از موارد مختلف زیست محیطی شامل حیوانات، گیاهان، گل‌های مختلف بومی و جمع‌آوری نمونه‌های مختلف گیاهی و حشرات در آن منطقه بود انجام دادند.

در میان تحقیقات مختلف که با پشتکار و کوشش فراوان انجام می‌شد «دوک آبروزی» چنان برنامه‌ریزی نموده بود که گروه صعود کننده بتواند در زمانی که کمترین بارندگی در منطقه رخ می‌دهد یعنی در شرایط آب و هوایی خشک به نزدیک رشته‌کوه برسند. در آن صورت آنها می‌توانستند بدون مزاحمت ابرهای تیره از مجموعه قله «روان زوری» و قله‌های اطراف عکس بگیرند. با در نظر گرفتن وضعیت مناسب جوی دوک آبروزی و راهنمای همیشگی او در قله «کورمایور» اولین صعود خود را به سوی دو قله بلندتر از این رشته کوه که بی‌جهت به «قله کوه استانلی» معروف شده بود انجام دادند. پس از صعود به قله «روان زوری» دوک آبروزی پیشنهاد انجمن جغرافیایی پادشاهی را مبنی بر نام‌گذاری قله کوچک‌تر مجموعه قله‌های «استانلی» را به نام قله «آبروزی» با بی‌میلی پذیرفت زیرا او در نظر داشت نام دو قله «استانلی» یا قله‌های دوقلو «استانلی» را به ترتیب قله بلندتر را به نام «مارگریتا» (ملکه ایتالیا) و قله دیگر را منسوب به ملکه «آلکساندرا» ملکه انگلیس نام‌گذاری نماید. پس از بازگشت به ایتالیا گزارش کامل برنامه این هیأت بزرگ در یک جلد کتاب پرنقش‌ونگار و پر هزینه به‌وسیله «ویتوریوسلا» و «فیلیچر دفیلیپی» از اعضای گروه به چاپ رسید. پس از چاپ و انتشار این کتاب هردو آنها برای یک برنامه بزرگ دیگر که به نام «قطب سوم» معروف شد دعوت به همکاری در گروه شدند هرچند دو نفر آنها از یاران قدیمی دوک آبروزی بودند. آبروزی اکنون با نام پرآوازه‌ای که داشت با هدف صعود به قله k2 نام این برنامه بزرگ را «صعود به قطب سوم» داشت. هرچند او به فتح قله اطمینان نداشت ولی حداقل می‌توانست در دنیا رکوردگیری جالبی از خود باقی گذارد که صعود تا بیشترین

را اجاره کرد یعنی همان کشتی که «نانس» برای اجرای برنامه بزرگ عبور از «گرینلند» از آن استفاده کرده بود «دوک آبروزی» با تمام تلاشی که به کار برد آمادگی شرکت در آخرین مرحله حمله به قطب را پیدا نکرد زیرا انگشتانش در اثر سرمازدگی مجروح شده بود بنابراین مجبور بود با اضطراب تمام در ساحل متروک زمین‌های «فرانس جوزف» در انتظار دوستانش بماند. اما دوستان او یعنی «امبرتو کائنی» که هدایت تیم سورتمه‌رانان را به عهده داشت و آنها را به طی مسیر روی اقیانوس یخ‌زده رهبری می‌کرد نتوانست به قطب شمال برسد ولی در هر حال توانست رکورد دسترسی به نزدیک‌ترین نقطه به قطب شمال را به نام خود و گروه خود ثبت نماید. او پس از ۱۰۴ روز تلاش پرمشقت همراه با مردانی که برای جلوگیری از گرسنگی و زنده‌ماندن استخوان سگ‌ها را جوشانده و میل کرده بودند به ساحل «فرانس جوزف» رسید.

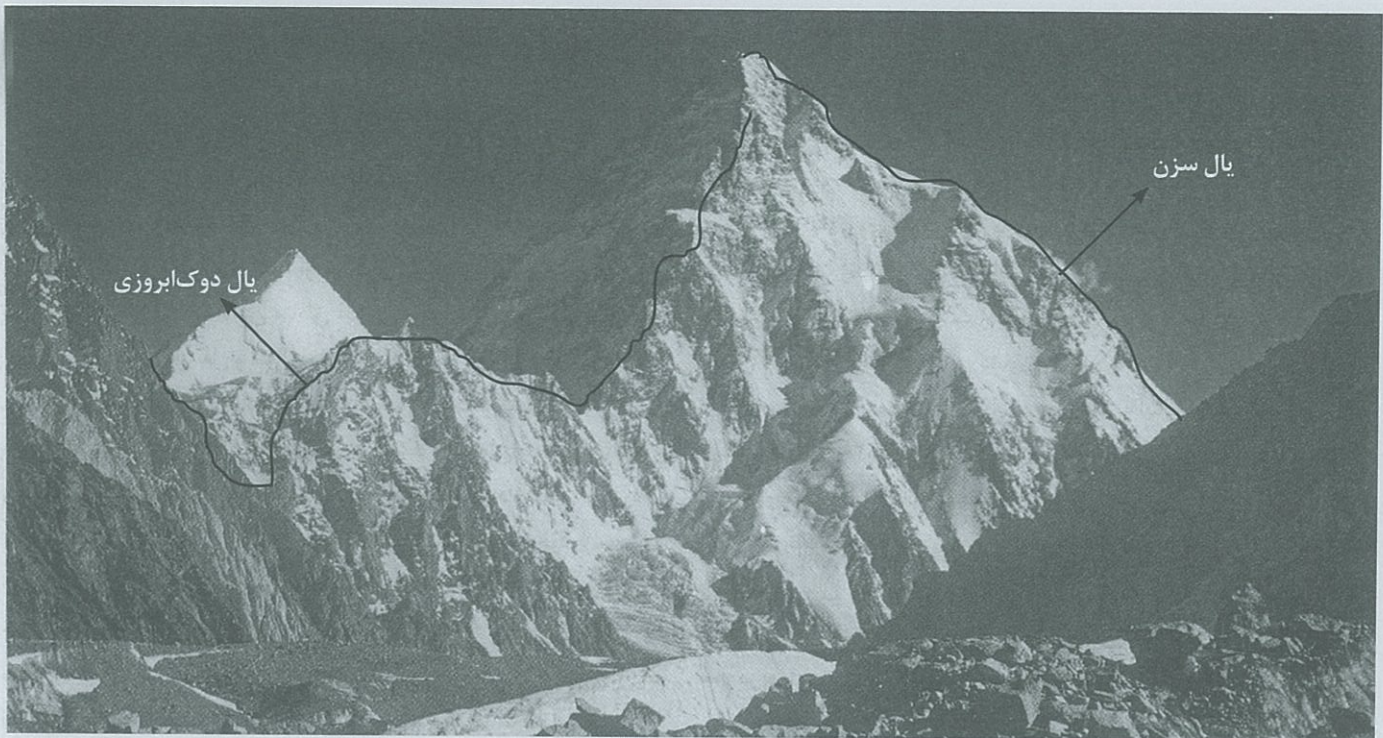
یک‌صد سال پیش اشراف‌زاده‌ای ایتالیایی اولین تلاش خود را برای صعود به بلندترین و خطرناک‌ترین کوه بلند جهان یعنی قله K2 انجام داد و نام یالی که اکنون به نام یال آبروزی یا یال صعود استاندارد شهرت دارد از زمان او بر آن مسیر نهاده شده است. «استفان ونه‌بله Stephen Venables» از مفسرین و محققین مشهور کوه‌نوردی درباره زندگی، فعالیت‌ها، پیروزی و ناکامی‌هایش در کوه‌نوردی و سایر زمینه‌ها تحقیقات ارزنده‌ای انجام داده که مطالب زیر خلاصه‌ای از مجموعه تحقیقات و مطالعات وی درباره «دوک آبروزی» کاشف مسیر کلاسیک صعود به قله K2 می‌باشد.

نام این مسیر به‌خاطر تلاش‌های «دوک آبروزی» بود. کسی که اولین تلاش جدی خود را برای صعود به قله K2 سرپرستی کرد. این یال در مسیر خطی باریک یال‌مانند کوچک و بزرگ بر شانه خط‌الراس جنوب‌شرقی این قله تکیه کرده و این مسیری بود که از طریق آن دومین قله بلند جهان صعود شد که بعداً با حفظ نام به عنوان مسیر کلاسیک صعود به قله K2 باقی ماند.

ملکه مارگاریتا عمه او عشق به طبیعت عظیم کوهستان را در وی القا نمود و او همیشه سپاسگزار این آموزش ارزشمند بود و برای همین «دوک آبروزی» برای سپاسگزاری از تشویقات و محبت‌های ملکه «مارگاریتا» نام ایشان را بر دومین قله «گراند‌ژوراس» گذاشت و همچنین بلندترین قله «روان‌زوری» در آفریقا را به نام او به ثبت رسانید.

او در یک محیط خانوادگی «اشرافی» متولد شده بود. اما برای او هیچ‌انگیزترین مورد داشتن امتیاز وظیفه‌شناسی و تشخیص موقعیت والا بود. او سخت کار می‌کرد، سخت تمرین می‌کرد و تقریباً بهترین نمونه در خاندان پادشاهی در دربار آن زمان بود.

در سال ۱۹۰۴ دوک آبروزی در «هونولولوی هاوایی» به سر می‌برد و مشغول انجام یک سفر دیپلماتیک دور دنیا بود که برحسب تصادف آگهی درگذشت کاشف بزرگ انگلیسی یعنی «هنری مورگان استانلی» را دریافت نمود. در آن آگهی جمله زیر از طرف «هنری مورگان» چاپ شده بود. «آرزو می‌کنم دوستان کوهنورد و کاشفین دور دنیا صعود به قله «روان‌زوری» را در برنامه خود قرار دهند. دوک آبروزی فوراً برای صعود به قله «روان زوری» واقع در مرز «اوگاندا» و «کنگو»



ولی مهم‌تر از همه هوای رقیق منطقه بود که سبب می‌شد آنچه کوهنوردان آلپی تصور می‌کردند همه آنها را درهم بکوبد و برنامه‌های تدوین شده برابر با محیط آلپ را از بین ببرد. تا سال ۱۹۰۹ هیچ شخصی یا گروهی برای مقابله با این غول دست نیافتنی اقدام جدی انجام نداده بود. تیم دوک آبروزی یک تلاش بزرگ - فوق‌العاده و باورنکردنی را آغاز نموده بود و از مسیری که یال جنوب شرقی بود اقدام به صعود نمودند، اما فقط «جوزف و لوران پتیگاس»ها دو برادر از این گروه توانستند تا ارتفاع ۶۵۰۰ متر صعود کنند. این تیم صعود کننده بی‌باک تلاش خود را متوقف نکرده و تمامی منطقه را نقشه‌برداری نمود و یخچال‌های اطراف قله K2 را نام‌گذاری کردند و تا قله «اسکیانگ کانگری» نیز پیشرفت کردند. سپس در انتهای ثبت این عملیات آنها از «باتلورو» عبور کرده و تلاش کردند از نقاب یال برفی بگذرند یعنی مسیری که «هرمان بول» ۴۹ سال بعد در اثر سقوط از همان نقطه جانس را از دست داد. یعنی یال جنوب شرقی «چوگولیزا».

#### قله چوگولیزا:

تیم آبروزی هنگام صعود به قله «چوگولیزا» مواجه با شرایط بد جوی شد. دید به حداقل رسید و در اثر بارش دایم برف شدید بعضی اوقات آنها مجبور بودند در داخل چادرهای خود زندانی شده و زمین‌گیر شوند. ولی با تمام این اوصاف کار سخت خود را ادامه دادند و توانستند کمپ چهارم را نیز برپا کرده سپس عازم صعود قله «چوگولیزا» شوند. درست در نزدیکی‌های قله برای باز شدن آسمان و رویت قله و مسیر آن دو ساعت و نیم توقف کردند ولی تاریکی تهدیدکننده زود فرا رسید و آنها را مجبور به عقب‌نشینی نمود. قله چوگولیزا صعود نشد و اعلام کردند که آخرین ارتفاع صعود شده آنها ۷۴۹۸ متر بوده است. این رکورد بهتر از رکورد صعود شده قبلی بود که کوهنوردان نروژی «مونراد آس» و «کارل

ارتفاع بود. باردیگر گروه منسجم پادشاهی ایتالیا عازم کوهستان شدند این بار آنها از طریق «سریناگار» عازم منطقه شدند. چندین هفته بعد آنها به مجموعه یخچال‌هایی رسیدند که «مارتین کانوی» آنها را به یخچال‌های «کنکوردا» نام‌گذاری کرده بود. نام یخچال‌های «کنکوردا» در این منطقه برگرفته از یخچال‌های «کنکوردا» در کشور «سوئیس» بود هرچند این یخچال‌ها خیلی گسترده‌تر و عظیم‌تر از نمونه اصلی خود در سوئیس بودند. «مارتین کانوی» در سال ۱۸۹۲ برای اولین بار در این منطقه بزرگ یخچالی حضور داشت ولی در آن زمان برای صعود به قله K2 هیچ اندیشه‌ای در سر نداشت و تلاشی هم انجام نداد. اولین تلاش واقعی برای صعود به قله K2 به وسیله رقیب «کانوی» در سال ۱۹۰۲ و به نام «اوسکاراکن استاین» همراه با یک کوهنورد سوئیسی و شخص دیگر به نام «آلیستر کراولی» و «ژول جاکوت گیلامورد» انجام شد. «آلیستر کراولی» بدون بررسی‌های دقیق اسرار داشت که می‌توان از رخ یال شمال شرقی به قله صعود نمود. در هر حال او در نهایت همراه با هیات صعودکنندگان آمریکایی در سال ۱۹۷۸ به قله K2 صعود کرد ولی نه از مسیری که خود پیشنهاد کرده بود. ولی «آلیستر کراولی» معتقد بود که عملی‌ترین مسیر برای صعود به قله یال جنوب شرقی قله می‌باشد و این همان مسیری بود که دوک آبروزی در سال ۱۹۰۹ برای صعود به قله K2 انتخاب کرد:

کوهنوردی ارتفاعات بلند در آن دوره هنوز قدم‌های اولیه خود را طی می‌نمود و گروه‌ها مهارت هیات‌های صعودهای بلند امروزی را نداشتند. هرچند قله‌های بزرگ منطقه هیمالیا مانند قله‌های پوشیده از یخ و برف آلاسکا و قطب شمال سخت و دشوار نبودند ولی از کوه‌های آلپ اروپا خیلی بزرگ‌تر بودند. مقیاس‌های دسترسی به قله‌های این رشته کوه‌ها خیلی بزرگ و گاهی هم دست نیافتنی بودند.

کشاورزی و کاشت و برداشت محصولات بود. دوک آبروزی مانند همیشه که هر کاری با پشتکار فراوان و جدیت کار را پی‌گیری نموده و به انجام می‌رساند در این مورد هم موفق شد. او اعتماد مردم سومالی را جلب نمود و توانست سه لهجه اصلی مردم سومالی را به خوبی فرا گرفته و صحبت نماید. دوک آبروزی در سال ۱۹۲۶ به آرزوی بزرگ خود که ایجاد دهکده مدرن کشاورزی بود، رسید و تمام تسهیلات زندگی برای ۲۰۰ ایتالیایی و ۳۰۰۰ سومالی را از نظر خانه برای زیستن همراه با تمام تسهیلات زندگی فراهم آورد و ضمناً در کنار این دهکده مدرن زمین‌های پهناوری برای کشاورزی انواع محصولات، جهت فراهم آوردن مایحتاج ساکنین آن منطقه و صادرات محصولات به ایتالیا درست کرد. آخرین کار ایشان در ۲۹ - ۱۹۲۸ شامل کشف سواحل رودخانه بزرگ «شبهله Shebelle» در «اتیوپی» بود. متأسفانه کشفیات او دیر مورد بررسی و استفاده قرار گرفت و زمانی در حکومت «موسیلینی» مورد توجه قرار گرفت که او فوت کرده بود. دوک آبروزی در سال ۱۹۳۳ در اثر بیماری سرطان درگذشت و ماه‌های آخر زندگی خود را از ایتالیا به دهکده نمونه خود در «سومالی» بازگشت و سه یا چهار هفته بعد در همان محل و در میان مردم بومی و دوستان خود فوت نمود. جسد او در همان منطقه بدون تشریفات خاص ولی در میان ناله و سوگواری مردم محلی به خاک سپرده شد. آنها به احترام این مرد بزرگ که برای آنها مانند پدری مهربان و بانی خیر و برکت در منطقه بود، سوگواری ملی برپا نمودند. ■

روبنسون» در صعود قله «کابرو Kabru» بر جای گذاشته بودند. آنها تا ارتفاع ۷۳۸۸ متر صعود کرده بودند.

قله «چوگولیزا» برای دوک آبروزی آخرین صعود به قله‌های بلند بود. در اثنای جنگ جهانی اول او به عنوان فرمانده ناوگان قوای ایتالیا در دریای «آدریاتیک» وارد خدمت شد و مانند دیگر امرای نیروی دریایی از فعالیت‌های کوه‌نوردی بازماند. بزرگ‌ترین کار انجام شده او همکاری با گروه فرانسوی و انگلیسی در سال ۱۶ - ۱۹۱۵ بود که تأمین مناطق آسایش برای پناهندگان صرب به عهده آنها بود. هرچند در این نقل و انتقال حدود ۶۰۰۰۰ صرب در اثر حملات نیروهای دشمن غرق شدند ولی آنها توانستند ۱۶۰۹۸۵ نفر را نجات دهند در هر حال نیروی دریایی ایتالیا در سال ۱۹۱۷ او را مجبور به استعفا نمود ولی هم‌تایان فرانسوی و انگلیسی او که در عملیات انتقال صرب‌ها با او همکاری داشتند از او قدردانی شایانی انجام دادند. دوک آبروزی بدون از دست دادن روحیه خود با شجاعت تمام پروژه بزرگ بعدی خود را آغاز کرد «پروژه سومالی‌لند در (سومالی)». او جدا از تهاجمات قوای موسیلینی به کشورهای آفریقایی با آرامش خاص خود مشغول ایجاد یک شرکت تعاونی زراعی نمونه در سومالی شد ضمن آن که صاحبان صنایع را به پیوستن به این تعاونی به نام مرکز تحقیقات کشاورزی ایتالیا و سومالی تشویق نمود. هدف او از ایجاد این تعاونی بزرگ ایجاد زمین‌های کشاورزی - حفر کانال‌های آبرسانی - ساخت انبارهای بزرگ غلات و محصولات

amaWand دام‌واند  
پیش‌گامان ریشه‌چی فیاض  
طرح‌شماره مجری و مالک‌نمای:  
نورانی کوه‌نوردی، پیست گردی، پیش‌مار، بزل، کیر و فرنگی و ویسکاردی  
www.damaWand.com  
info@damawand.com / facebook.com/trishchchi  
+9821 55717829 / +98 912 513 7118

## فروشگاه ورزشی فرهنگ

عرضه‌کننده لوازم و وسایل کوه‌نوردی  
شرکت‌های معتبر در استان یزد

فروش انواع کفش، (خارجی و ایرانی) کوله‌پشتی، کیسه خواب، لباس‌های پلار و سی‌دی کوه‌نوردی

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

از کالای ایرانی بهره‌گیریم تا  
پشتیبان سازندگان ارجمند و  
میهن‌گرامی‌مان باشیم.

انجمن کوه‌نوردان مساعد

راهنمای صعود به قله لوند

The guide maps of

Alvand region

۶۶۹۶۳۶۶۳ - ۴ ۰۹۱۲۱۸۷۹-۷۹

نشان آلودگی - زمین، زنده باد خیل صد شو



# شرکت کوه نوردی هرم تبریز

## با ۳۸ سال سابقه کوه نوردی برگزار می نماید :

صعود به قله مختلف کشور ترکیه

**آرارات**  
۵ روزه

**ارجیس**  
۸ روزه

**سیپهان**  
۶ روزه

**کاج کار**  
۷ روزه

**کشور گرجستان**  
قله کازبگ

۸ روزه

**کشور روسیه**  
قله البروس

۱۱ روزه

**کشور ارمنستان**  
قله آراگاس

۶ روزه

Alpine Co. Heran Tabriz

مراکز ارتباطی ما :

دفتر مرکزی : تبریز / خیابان شریعتی جنوبی / اول پاستور قدیم / جنب بانک صادرات

کوچه سینا / پلاک ۸      تلفاکس ۰۴۱۱-۴۷۷۰۳۶۸

مدیریت : ۰۹۱۴۳۱۷۶۲۵۴ - مدیر فنی : ۰۹۱۴۳۱۷۹۴۲۲

دفاتر نمایندگی : ۰۵۶۱-۴۴۳۲۱۶۳ - ۰۳۱۱-۲۳۶۰۷۵۲

خلیفه سلطانی : ۰۹۱۳۱۰۸۱۰۴۴    اسماعیلی : ۰۹۱۱۱۹۴۷۶۴۲    سلمانی : ۰۹۱۳۳۹۳۷۵۲۵

رضایی : ۰۹۱۷۳۷۴۸۳۶۸    باقری : ۰۰۳۷۴۹۱۳۳۰۷۹۱    لاری : ۰۹۱۵۱۶۱۳۷۱۸

# گاشربروم ۲ مجنون لایلا

خبر مانند بمب ترکید و همه را در بهت فرو برد.  
لایلا اسفندیاری پس از صعود به قله گاشربروم ۲ در اثر سقوط  
درگذشت.



عزیز است که از ناخبری نیست که نیست  
شیشه بشکست و می ریخته و ساقی نیست

• صعود مسیر لهستانی های ۵۲ به همراه منبره رفیعی در سال ۱۳۸۵.  
این صعود، نخستین تلاش مستقل بانوان روی دیواره‌ی شمالی علم کوه  
است.

• پیمایش کامل غار پراو، عمیق ترین غار ایران در کرمانشاه در سال  
۱۳۸۰. وی نخستین بانویی بود که موفق به انجام این کار شد.

• پیمایش غار نمکدان، طولانی ترین غار نمکی جهان در جزیره قشم.  
• صعود قله دماوند از راه یخچال یخار در سال ۱۳۸۷ به همراه کاظم  
فریدیان و حسین ابوالحسینی.

• صعود قله‌ی ۸۱۲۶ متری نانگاپاربات، نهمین کوه بلند جهان در پاکستان  
در سال ۱۳۸۷. لایلا نخستین بانوی ایرانی بود که بر فراز این قله ایستاد.

• تلاش برای صعود قله‌ی K2 دومین کوه بلند جهان در پاکستان در  
سال ۱۳۸۹. تاکنون سه کوهنورد ایرانی روی این قله تلاش کرده‌اند؛ دو  
مرد و یک زن.

• عضویت در هیات بین‌المللی غارنوردی در منطقه‌ی "مگالایا" در  
هندوستان به همراه عرفان فکری در سال ۱۳۸۸.

• صعود قله‌ی ۸۰۳۵ متری گاشربروم ۲، سیزدهمین کوه بلند جهان در  
پاکستان در سال ۱۳۹۰. لایلا نخستین بانوی ایرانی بود که بر فراز این قله  
ایستاد.

بخش خبر قلمرو کوهستانی ایران ۳ مرداد ۹۰

نحوه چگونگی حادثه را از زبان آقای عظیم قیچی‌ساز می‌خوانید:

...حدود ساعت ۱۲ به قله رسیدم بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد «محمود  
هاشمی» و «حسین مقدم» صعود کردند. پس از عکس برداری و مراسم  
معمول قله آماده پایین آمدن شدیم. موقع پایین آمدن از محمود پرسیدم:  
خانم «اسفندیاری» داره صعود می‌کنه یا برمی‌گرده پایین؟ گفت: نه داره  
میاد، عقبه.

## صعود گاشربروم ۲ توسط کوهنوردان ایرانی و مرگ لایلا اسفندیاری

تعدادی از کوهنوردان کشورمان که شب گذشته را در چادرگاه سوم  
مسیر عادی قله‌ی گاشربروم ۲ به سر برده بودند، پیش از ظهر امروز، جمعه  
۳۱ تیر به قله رسیده‌اند.

بنا به گزارش‌های دریافتی، لایلا اسفندیاری که در بین نفرات  
صعودکننده‌ی قله بوده است، در مسیر بازگشت دچار سانحه شده و به  
پایین دست سقوط می‌کند. هم‌اکنون (شامگاه جمعه) تمامی کوهنوردان  
ایرانی در چادرگاه سوم در ارتفاع ۷۰۰۰ متری به سر می‌برند.

جزئیات بیشتر از این حادثه‌ی تاسف بار، به زودی از بخش خبر قلمرو  
کوهستانی ایران منتشر خواهد شد.

بخش خبر قلمرو کوهستانی ایران ۳۱ تیر ۹۰

## خانواده‌ی لایلا اسفندیاری: پیکر لایلا در گاشربروم بماند

پیکر لایلا اسفندیاری، بانوی کوهنورد کشورمان که روز جمعه ۳۱ تیر  
حین بازگشت از قله ۸۰۳۵ متری گاشربروم ۲ دچار سانحه شده بود، با  
رضایت خانواده‌اش در دامنه‌های این کوه می‌ماند. در بخشی از بیانیه‌ی  
خانواده‌ی این کوهنورد فقید که روز شنبه ۱ تیر منتشر شد، آمده است:  
"ما خانواده اسفندیاری با دلی آکنده از اندوه، به تصمیم لایلا در انتخابش  
احترام می‌گذاریم و بر اساس خواسته‌ی خودش، پیکر پاکش را در همان  
نقطه‌ای که هست به کوه‌های بلند، پاک و پر برف گاشربروم می‌سپاریم.  
جایی که تا ابد چشم انداز زیبای کوهستان قراقرم را برای او به منظر  
خواهد داشت."

لایلا اسفندیاری، متولد سال ۱۳۴۹ در شهر تهران بود. او را می‌توان در  
زمره‌ی زنان مشهور جامعه‌ی کوهنوردی ایران دانست. برخی از فعالیت‌های  
او که در نوع خود جالب توجه هستند، عبارتند از:

صبح از غار «انکره مینو» برگشته بودند «شیراز» مراسم اختتامیه. گفتم: «لیلا» عصر چه کارهای! گفت: برنامه گذاشتن بریم «تخت جمشید». گفتم: هر چند «تخت جمشید» خیلی عزیزه، ولی اگر قبلاً رفتی، من پیشنهاد می‌کنم بیایم سری به دوست کوهنورد که در یک برنامه کوهنوردی زمین خورده و کمرش آسیب دیده و فلج شده بزیم. رفتیم دیدن «شاهین».

دریای دل «لیلا» سرریز کرد و از چشمه چشمش باران بارید. و من دیدم ترک‌های کویر دلم از این همه صفا سیراب شد. «لیلا» با بغض گردن‌بندی را از گردنش درآورد و گفت: از سنگ «نانگاپارات» ساخته شده.

... و من دیدم لیلائی را که اولین دختر فاتح «نانگاپارات» بود، تنها یادبودش از آن کوه سترگ را در اولین دیدارش با اشک شوق به «شاهین» بخشید و من می‌دانستم که این تنها یادگارش از آن کوه است.

... و من دیدم زانوهای دل باورهایم می‌لرزند. امروز فهمیدم که ما بی‌سبب این همه سال تو بیابان‌ها دنبال «مجنون» می‌گشتیم.

... و باز فهمیدم که «گاشربروم» نام مستعار «مجنون» و نیک می‌دانم «مجنون» (لیلائی) ما را برای همیشه تودل خودش عزیز می‌دارد.

... و نام دل همه ما «گاشربروم» بود و نمی‌دانستیم و ... «لیلا» «گاشربروم» را فتح کرده بود

با دل‌ها مانع عکس یادگاری بگیریم، اینجا «گاشربروم» است و ..... لیلا ..... اینجاست.

اسماعیل کشتکار

من و «محمود» هر دو بی‌سیم داشتیم. گفتم تو برو پایین. من اینجا می‌مونم اما به خانم «اسفندیاری» نگو سرفله کسی منتظر توست. خسته است اگر برگردی بهتر است. باد هم خیلی شدید بود.

«محمود» قبول کرد برگردی پایین و بعد به من بیسیم بزنی و خبر بده که من هم سریع برگردم پایین. گفتم اگر قبول نکرد و مصمم بود که صعود کند. بهش بگو کسی آن بالا منتظر ته که محکم‌تر بیاد بالا و نترسه. آمد بالا. من ۵۰ متری قله ایشان را دیدم و مجدداً همراه او ۵۰ متر آخر را صعود کردم. حدود ده دقیقه قله بودیم و برگشتیم به طرف پایین. شیب خیلی تند بود. در آن قسمت من ۳۰ متر ثابت گذاشته بودم. آن را گرفتیم و پایین آمدیم. خانم «اسفندیاری» کلنگ نداشت و با باتوم صعود می‌کرد. کلنگ خود را به باربرش داده بود که او بهانه‌ای برای صعود نداشته باشد. خودم باتوم داشتم. وقتی کلنگ را به ایشان دادم و برگشتم باتوم را بردارم، دیدم ایشان تعادل خود را از دست داده و افتاده روی برف. بعد سر خوردن ایشان را دیدم. هوا مه بود و دید کافی نداشتیم. حدود ده بیست‌متر دیده می‌شد. او نتوانست خود را کنترل کند و ترمز بگیرد: مسیر سر خوردن ایشان را پی‌گیری کردم و رفتم پایین تر ... مسیر سر خوردن ایشان متأسفانه به طرف دیواره «گاشربروم» بود. از دور یک لنگه پوتین روی سنگ‌های دیواره دیدم که به نظر مثل سنگ بود. هوا مه داشت و نمی‌شد زیاد تشخیص داد. راه صعب‌العبور بود و اصلاً نمی‌شد رفت. دقت کردم دیدم یک لنگه دستکش هم روی سنگ‌هاست. مطمئن شدم که از این دیواره پرت شده. کمی هوا باز شد و من از بالا یک تکه زرد دیدم که حدس زدم کاپشن ایشان است. با بچه‌ها رفتیم بالای کاپشن. یک لنگه کفش هم کمی آن طرف‌تر افتاده بود. آوردیم گذاشتیم کنار هم. به باتوم هم زدیم کنارش که علامتی باشد و آخرین نشانه خانم «اسفندیاری». آمدیم به طرف کمپ ۳ - قمقمه آبش افتاده بود. اطراف را نگاه کردیم. از دور یک سیاهی دیده می‌شد. به بچه‌ها گفتم شاید خانم «اسفندیاری» باشد. خیلی دور بود و روی یک شیب بد، خیلی خسته بودیم. به بچه‌ها گفتم من می‌روم، چون امکان دارد زنده باشد. چون «اوراز» خدایامرز هم همین شکلی بود. من رفتم به طرف آن. شیب برفی سفت بود و حدود ۱۵ دقیقه طول کشید تا من به آن محل رسیدم. متأسفانه جسد خانم «اسفندیاری» بود. نبض ایشان را گرفتم. دیدم اثری از حیات در آن نیست. چندتایی عکس گرفتم. یک باتوم هم زدم بالا سرش که علامتی باشد. همون یکی دوساعت. نصف بدن ایشان را برف پوشانده بود. یک ساعتی طول کشید تا برگشتم پیش بچه‌ها و عازم کمپ ۳ شدیم.

فصل‌نامه کوه درگذشت شادروان «لیلا اسفندیاری» را بر بلندای گاشربروم ۲ به خانواده آن مرحوم و باشگاه دماوند و دوستانش تسلیت می‌گوید.

ای کوه بود دل خود را ز چه داری؟	برجان و دلم نافذ و نامیر کز لاری
مردان و عجبان خدایه به تو آند	بر قامت پر صولت تو پای کز آند
هم موسی عمران به برت باره راوید	هم تخم رل وی در آسوخس تو بشید
مادره تو کلام به نگریم کز ابریم	وان موبت خلقت و توحید نگریم
از شهر خین مگله و خانه کستیم	از مردوزن و پیر و جوان دل به تو بستیم
حرک که در این دانه مشق فاده است	دیللاش، و چون شینگان دل به توداده است
از کوگی اش لیلی و لیلیای کان بود	مجنون تو شد عاشق و فخرغ ز فخر بود
ره تو شد خود از زش کلانده عطا کرد	هم کوه جان در ره جانانده فدا کرد
وی زنده به نام است و انوس که او زود	در کستره دامن مشقن یاسود

# خستگی مفرط، خواب مرگ و تخلیه انرژی در ارتفاع

## (گذری بر حادثه کاشر بروم ۲):

دکتر حمید مساعدیان

دکتر بهالو



لیلا اسفندیاری



انجمن پزشکی کوهستان ایران: سقوط لیلا اسفندیاری حادثه ناگوار دیگری در تاریخ کوهنوردی کشورمان بود. علت‌شناسی چنین اتفاقاتی شاید بتواند از بروز چنین حوادثی بکاهد. مشابه چنین حادثه‌ای سه سال پیش در قله «تیلیچو پیک» اتفاق افتاد و یکی از بهترین جوانان این مملکت (زنده یاد دکتر سعید بهالو) را از بین ما برد. مقاله پیش‌رو گذری بر علل بروز چنین حوادثی دارد توجه کافی به این عوامل می‌تواند این سرمایه‌ها را برای افتخارات بیشتر در آینده حفظ کند.

### تلاش کنیم صعودهایی ایمن‌تر از پیش داشته باشیم.

عدم آگاهی به زمان و مکان و در شب هنگام و وقت استراحت باعث بی‌خوابی و خواب سبک گردد. در طی صعود خصوصا در ارتفاع بالای ۴۰۰۰ متر اگر علائم خواب‌آلودگی به‌فرد دست دهد از علائم هشدار و بسیار خطرناک می‌تواند باشد. بی‌توجهی به خستگی مفرط ناشی از ارتفاع و بیماری حاد کوهستان که ناشی از ادم خفیف مغزی است می‌تواند کم‌کم منجر به علائم جدی‌تر و علائم «ادم مغزی» شود که می‌تواند افت هوشیاری و مراحل پیش‌کما و در نهایت بیهوشی ناگهانی و مرگ را به‌همراه داشته باشد. پس در طی صعود وضعیت کوهنورد باید مورد توجه سرپرست تیم و سایر هم‌نوردان حاضر در برنامه صعود قرار گیرد و در صورت مشاهده علائم خستگی مفرط نسبت به کاهش ارتفاع و برطرف کردن وضعیت موجود هرچه سریع‌تر اقدام کرد. بهترین و موثرترین راه درمان چنین وضعیتی کاهش ارتفاع و فرود است. عدم پذیرش و مقاومت در برابر کاهش ارتفاع می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیر جانی به‌همراه داشته باشد.

### ۲- هیپوترمی و کاهش دمای عمومی بدن:

یکی از علت‌های اصلی خستگی مفرط در ارتفاع، سرمای شدید و متعاقب آن کاهش دمای عمومی بدن است. این وضعیت خصوصا در فصل زمستان (به‌خصوص در کشور ما) و شرایط سرما و هوای سرد پیش می‌آید. بر برنامه‌های زمستانی، در صعود از یخچال‌ها و ارتفاع بالا که هوا سردتر می‌باشد این وضعیت بیشتر به‌وجود می‌آید. گرم نگه‌داشتن بدن در طی صعود، استفاده از مایعات گرم، پوشش کافی و تحرک مداوم و پیوسته می‌تواند ریسک و خطر «هیپوترمی» را کم کند. در هیمالیا نوردی که همیشه شرایط سرما حکمفرماست و گاهی دمای هوا در ابتدای صبح در شرایط هوای ثابت و بدون باد به ۵۰ تا ۶۰ درجه زیر صفر می‌رسد بسیار بیشتر باید احتیاط کرد.

خستگی مفرط در ارتفاع، تخلیه انرژی در کوهنوردی (و اصطلاحاً خواب‌مرگ) یکی از علائم و نشانه‌های مهم و خطرناک و زمینه‌ساز بروز حوادث در ورزش کوهنوردی است. عوامل مختلفی می‌تواند باعث بروز خستگی مفرط در هنگام کوهنوردی باشد که بعضا می‌تواند علامت خطری جدی و هشداردهنده در کوهنوردان باشد. علامتی که گاهی خود کوهنورد به آن بی‌توجه بوده و آگاهی به وضعیت خطرناک خود ندارد و به‌مرور زمان به مرحله خطرناکی از عدم آگاهی به زمان و مکان می‌رسد. این وضعیت پیش از اینکه خود کوهنورد به آن توجه کند می‌تواند هشدار جدی برای سایر هم‌نوردان باشد تا جایی که شرایط لحظه به لحظه بحرانی‌تر و خطرناک‌تر شود. شاید بارها در طی صعود به ارتفاعات چه به‌صورت انفرادی و چه به‌صورت گروهی، خود یا هم‌نوردتان دچار چنین حالتی شده‌اید و به‌حدی انرژی خود را از دست داده‌اید که می‌تواند شرایط را تا مرحله خطرناک یا اصطلاحاً «خواب مرگ» پیش ببرد.

توجه به‌علل بروز خستگی مفرط در کوهنوردی می‌تواند از بروز حادثه یا فاجعه‌ای جدی جلوگیری کند. این امر باید بیشتر متوجه هم‌نوردان و سرپرست تیم باشد. شرایط صعود خصوصا در ساعات متوالی صعود در یک روز و در نزدیکی قله خصوصا صعودهای بلند ۸۰۰۰ متری می‌تواند پیش‌زمینه فاجعه‌ای غیرقابل جبران و حتی مرگ باشد.

### عوامل بروز خستگی مفرط:

#### ۱- ارتفاع‌زدگی و بیماری حاد کوهستان:

از علل اصلی خستگی مفرط در ارتفاع و متعاقب آن «ادم مغزی» و «ادم ریوی» می‌تواند عامل افزایش ارتفاع و کاهش فشار هوا و کمبود اکسیژن می‌تواند باشد. بیماری حاد کوهستان باعث خستگی مفرط و در نتیجه کندی حرکات، احساس سنگینی، کنفیوزن یا



توجه کافی داشته باشد. عدم صرف صبحانه، عدم استفاده از میان وعده‌های غذایی، بی‌اشتهایی ناشی از بیماری ارتفاع، عدم تنوع غذایی و... می‌تواند به راحتی سطح قند خون کوهنورد را کاهش داده و فرد را در ابتدا دچار بی‌حالی و رخوت و سستی کرده و به مرور زمان دچار خواب‌آلودگی کند. پس باید برای رژیم غذایی خود در پیش و حین برنامه‌های کوهنوردی جدی برنامه‌ریزی دقیق داشت. مصرف صبحانه مقوی و کم حجم، استفاده از تنقلات و استفاده از قندهای ساده به صورت شکلات، شیرینی، آب‌نبات و بیسکویت و... به عنوان مواد قندی که به راحتی هضم و جذب می‌شوند و می‌تواند سطح قند خون را در حد نرمال و نیاز بدن نگهدارد و استفاده از مواد قندی پلیمر و چند ملکولی نظیر نان، ماکارونی، برنج، سیب زمینی و... که بتواند ذخیره قندی و گلیکوژن کافی در کبد و سایر ارگان‌ها نظیر عضلات را برای حداقل ۸ تا ۱۲ ساعت تامین کند می‌تواند از افت قندخون جلوگیری کند. یک کوهنورد باید ذخیره چربی مناسب و کافی داشته باشد. داشتن ذخیره چربی مناسب در مواقع ضرورت که ذخیره قندی انسان تحلیل می‌رود می‌تواند تاحدی جایگزین ذخایر قندی کاهش یافته بدن در حین برنامه باشد. پس توجه به تغذیه خوب و با کیفیت می‌تواند از ایجاد زمینه کاهش قندخون و خواب‌آلودگی جلوگیری کند. اصول تغذیه خوب را در ورزش کوهنوردی باید حتما آموخت و آن را در حین برنامه اجرا کرد.

#### ۷ - **تجميع عوامل يادشده:**

همه عواملی که در بالا بیان شد می‌تواند دست به دست هم داده و یک تراژدی را بیافریند. به همین دلایل یک کوهنورد باید نسبت به همه عوامل فوق دقت لازم را داشته تا این عوامل باعث بروز فاجعه‌ای جبران‌ناپذیر نشود. شرایطی را در نظر بگیرید که کوهنوردی در نهایت خستگی در ارتفاع بالای ۵ یا ۷۰۰۰ متر یا بالاتر و در هوای سرد ۳۰ تا ۴۰ درجه زیر صفر بخواهد به مدت ۱۵ یا ۱۸ ساعت به کوهنوردی سنگین بپردازد. این عوامل را سهل‌گیریم و به سلامتی خود و هموردان مان بیشتر توجه کنیم. عدم برنامه‌ریزی زمانی و بی‌توجهی به تمامی یا بخشی از عوامل یاد شده در بالا می‌تواند به راحتی باعث بروز حادثه‌ای غیرقابل تصور و فاجعه‌ای بزرگ باشد. حوادثی نظیر مرگ زنده‌یاد «لیلا اسفندیاری» از بانوان کوهنورد قدرتمند کشورمان در سال جاری، فاجعه تاسف‌بار سقوط «دکتر سعید بهالو» در قله «تیلیچو پیک»، حادثه «نانگاپاربات»، حادثه برنامه زمستانی گروه آلمان‌ها که منجر به کشته شدن دو تن از کوهنوردان خوب کشورمان شد و... همگی به نوعی از عوامل گفته شده در بالا نشأت می‌گرفتند. در کوهستان همیشه حوادث در کمین است و کوهستان زاینده حوادث است؛ مراقب باشیم. ■

### ۳ - **فعالیت زیاد بیش از حد توانایی کوهنورد:**

گاه‌ها در ورزش کوهنوردی شرایطی به وجود می‌آید که فرد ناچاراً باید مدت طولانی حتی تا ۱۵ یا ۲۰ ساعت و یا بیشتر به‌طور پیوسته به فعالیت کوهنوردی جدی و در ارتفاع بالا بپردازد (در اینجا می‌توانید برنامه‌های صعودهای گذشته خود را مرور کنید). در روزهای صعود قله و هوای طوفانی که شرایط رسیدن به هدف و قله مشکل‌تر می‌شود و فرد ناچاراً است ساعات‌ها به فعالیت در شرایط سخت بپردازد خستگی مفرط بر انسان مستولی شده و فرد را از توان می‌اندازد. در چنین وضعیتی کندی حرکات بدن ناشی از خستگی مفرط وضعیت را بدتر کرده و فرد کم‌کم به سمت شرایط بحرانی پیش می‌رود که در صورت ادامه چنین وضعیتی، خطر مرگ کوهنورد را بیشتر تهدید می‌کند.

### ۴ - **مصرف داروها:**

بعضی کوهنوردان به‌واسطه وجود بیماری‌های زمینه‌ای ناچاراً از داروهای خاصی استفاده می‌کنند. داروهای نظیر ضدافسردگی‌ها، داروهای خواب‌آور و آرامبخش‌ها، داروهای ضدجئون، داروهای آنتی‌هیستامینیک، داروهای کاهنده قندخون، ضدحساسیت‌ها، داروهای ضد تشنج و... از این قبیل‌اند. در مورد داروها علاوه بر اثر مثبت دارویی که برای بیماری خاص خود دارند می‌توانند باعث خواب‌آلودگی و رخوت و سستی فرد شوند که این وضعیت در اجرای فعالیت‌های ورزشی کوهنوردی فرد را دچار مشکل می‌کند. خواب‌آلودگی در اثر مصرف بعضی داروها جزو لاینفک اثرات آنهاست که می‌بایست توسط پزشک تجویزکننده دارو تذکرات و هشدارهای لازم به بیمار داده شود. در چنین شرایطی نسبت به تنظیم دوز دارو توسط پزشک معالج باید اقدام کرد و این وظیفه بیمار است که شرایط خود و ورزشی که انجام می‌دهد را به اطلاع پزشک خود برساند و یا می‌بایست بیمار با پزشک متخصص طب ارتفاع و پزشکی کوهستان مشورت لازم را بنماید تا از اثرات منفی این داروها در برنامه‌های کوهنوردی درمان‌ماند باشد. اثر خواب‌آلودگی این داروها در حین برنامه‌های کوهنوردی و خصوصاً در بعد از ظهرها که خستگی بر فرد مستولی می‌شود بیشتر جلوه می‌کند و بیمار باید بیشتر مراقب باشد. البته امروزه داروهای با خواص مشابه دارویی و با اثر خواب‌آلودگی کمتر تولید می‌شود که به صورت جایگزین می‌توان از این داروها استفاده نمود و باید این را از پزشک درخواست نمود.

### ۵ - **بی‌خوابی‌های پیش از برنامه:**

یکی از عوامل دیگر خواب‌آلودگی در برنامه‌های کوهنوردی صعودهای شبانه، عزیمت‌های شبانه به مناطق کوهنوردی (به‌واسطه راه‌های دور) و بی‌خوابی‌های زمینه‌ای و عدم استراحت کافی پیش از برنامه است که می‌تواند تاثیر قابل ملاحظه‌ای در حین اجرای برنامه برای کوهنورد داشته باشد. برنامه‌های سنگین کوهنوردی اگر با استراحت کافی پیش از برنامه همراه نباشد می‌تواند در حین اجرای برنامه باعث خواب‌آلودگی مفرط برای کوهنورد باشد که این شرایط در ارتفاعات بالای ۶۰۰۰ متر و در صعود به قله بلند که بیماری حاد کوهستان یا ارتفاع زدگی هم مزید بر علت است می‌تواند خواب‌آلودگی را تشدید کند. برنامه‌ریزی زمانی مناسب و در نظر گرفتن زمان استراحت کافی می‌تواند شرایط بهتر و ایمن‌تری را برای کوهنورد فراهم کند تا با هوشیاری بیشتر و تمرکز بهتر بتواند صعود موفق‌تری داشته باشد.

### ۶ - **گرسنگی و کاهش قند خون:**

یک کوهنورد خصوصاً در شرایط فعالیت سنگین می‌بایست به وضعیت تغذیه‌ای خود



# نوع دیگری از نگاه به واقعیت‌ها

نقدی بر سرمقاله شماره گذشته

رحیم دانائی

هم می‌دانستید که حتی آن صعودهای هیمالیانوردی "حساب‌شده" هم با چه کمک‌های دولتی، پارتی‌بازی و قلب واقعیت‌هایی همراه بوده است، پس چرا در عرض این به قول خودتان دو دهه لب فرو بستید و چیزی درباره عدم درست بودن این جریان نگفتید. البته در مقاله اشاره کرده‌اید که گفته‌اید ولی من هنوز چیزی در این باره ( به جز سرمقاله فصل‌نامه کوه ۶۳) ندیده‌ام. دوم اینکه این درست که شما اعلام مواضع کرده‌اید و با چندین اما و اگر این نوع صعودهای فاجعه‌آمیز را نفی و محکوم کرده‌اید ولی متأسفانه یک نکته را فراموش کرده‌اید و آن اینکه افراد و جریان‌ها را بر حسب کار و عملی که انجام می‌دهند می‌سنجند و مورد قضاوت قرار می‌دهند نه آن چیزی که می‌گویند. وقتی من اعمال فصل‌نامه کوه را در این باره بررسی می‌کنم و شماره‌های گذشته مجله را ورق می‌زنم می‌بینم که هر گروهی که پا در هیمالیا گذاشت بدون هیچ تحلیل و توضیحی از فردایش سیل تبریک و پیام برای تیم صعود کرده در مجله شما نقش می‌بندد که از جمله یکی از این پیام‌های تبریک پیام تبریک فصل‌نامه کوه است که مهر تاییدی برای آن صعود از جانب شماست. فصل‌نامه کوه در این دو دهه نه تنها در هیچ‌جایی عنوان نکرده که مثلاً آیا این صعود واقعاً مورد نیاز بوده؟ و یا آیا این تیم آمادگی لازم را داشته و مسایلی از این قبیل، همیشه گزارش‌های با آب و تابی از آن صعود را در صفحاتی رنگی و همراه با جزئیات زیاد برای خوانندگان چاپ کرده است، که به این کار دادن پوشش خبری فوق‌العاده می‌گویند.

به لطف تبلیغات خوش‌آب و رنگی که در صفحات مجله کوه روز به روز بیشتر می‌شوند، هر جا اسم و نامی از کوهی خارجی باشد آن کوه در یک تصویر رنگی زیبا نشان داده شده و همراه تبلیغات دل‌فریب

با افتاده تبدیل شود. مقاله فصل‌نامه کوه ضمن تقبیح این اعمال متذکر شده است که این هیمالیانوردی نیست و باید ارزش‌ها و اعتبارهای انسانیت در کوه حفظ شوند و قابلیت‌های فنی افراد بالا بروند، در عین حال که کوه‌های کشور ما بر خلاف کوه‌های «آپ» زمینه و جای مناسبی برای تمرین فعالیت در هیمالیا و قله‌های بلند نیستند. در یک کلام سرمقاله مراتب عدم رضایت خود را از چیزی به اسم هیمالیانوردی به سبک ایرانی اعلام کرده است. خود من این مقاله و مطالب آن را در کلیت خود قبول دارم و نظراتم چیزی شبیه اینهاست با مقداری حواشی و مطالب مختلف که اگر فرصتی دست دهد در آینده از طریق فصل‌نامه کوه ابراز خواهم کرد.

فصل‌نامه کوه مجله وزینی است و در طول حدود پانزده سال فعالیت توانسته به‌عنوان تنها مجله پایدار و پابرجای جامعه کوه‌نوردی مطرح باشد و خود من از جمله کسانی هستم که افراد زیادی را تشویق به خواندن و خرید آن کرده و می‌کنم. برپا نگهداشتن و اداره کردن مجله بدون هیچ کمک دولتی و ... هنر خاصی می‌طلبد که فصل‌نامه کوه با مشقت و مشکلات زیاد توانسته است بر آنها فائق آید. از این جنبه ما باید ضمن تمجید و ستایش از دست‌اندرکاران آن از آنها متشکر باشیم که چنین امکانی را در جامعه کوه‌نوردی ما به‌وجود آورده‌اند.

با توجه به سرمقاله یادشده و اعلام مواضع فصل‌نامه کوه برای من چند سؤال پیش آمده که فکر می‌کنم طرح آنها بد نباشد. اول اینکه چرا شما این قدر دیر و بعد از قریب به بیست سال به نقد این جریان به اصطلاح هیمالیانوردی پرداخته‌اید؟ شما با توجه به اینکه در کانون خبرهای کوه‌نوردی و در تماس با عده زیادی کوه‌نورد قرار دارید، از همان روز اول

سرمقاله فصل‌نامه کوه شماره ۶۳ به نام "نگاهی به واقعیت‌ها..." که به قلم مدیر مسؤل محترم آن مجله نوشته شده است، اختصاص به نقد و بررسی صعودهای هیمالیانوردی دارد که در چند ساله اخیر در کشور ما مد و سپس فراگیر شده است. این مقاله ضمن تحلیل درباره شرایط فعلی برای کسب تجربه و مهارت‌های لازم، به انتقاد از وضع موجود پرداخته، که طبق این نوشته افرادی با چند صعود و کسب مقداری اطلاعات جسته و گریخته عازم فعالیت در منطقه‌ای می‌شوند که چیزهایی خیلی بیشتری را از یک کوه‌نورد واقعاً با تجربه می‌طلبد. رویهم رفته این مقاله جریان فعلی به اصطلاح هیمالیانوردی را قبول ندارد و معتقد است که مشتی سوداگر با توجیه‌های غیرعقلانی، افراد را به هیمالیا می‌برند، به کشتن می‌دهند و سپس عمل خود را توجیه می‌کنند. فکر می‌کنم بهترین کار برای شما که خواننده مقاله من هستید این است که این سرمقاله را خوب بخوانید تا از مطالب آن به‌عنوان یک کلیت مطلع شوید تا اینکه من قطعه‌ها یا جملاتی از آن را برای شما نقل کنم.

فکر می‌کنم که علت نوشتن و آمدن چنین مقاله‌ای به‌علت بروز یکی از حوادث اخیر ولی تکراری هیمالیانوردی ایرانی‌ها در دو دهه اخیر بوده است. یعنی کوه‌نوردی همراه گروهی دیگر از کوه‌نوردان و به کمک یک شرکت توریستی برای صعود به یک قله هیمالیا به منطقه رفته و کوه‌نورد مورد مثال ما در ارتفاعی دچار «ادم» شده و همراهان وی او را در کمپ تنها گذاشته‌اند و برای صعود به قله رفته‌اند و بعد از بازگشت از قله مواجه با کوه‌نورد مرده شده‌اند؛ چیزی کم و بیش به این صورت که داستانی است تکراری که من در این مدت صعودهای هیمالیایی سه نمونه‌اش را سراغ دارم و دیگر می‌رود که به چیز پیش

و کمک به صعودهای هیمالیایی مد نظر قرار داده بود، اکنون باید پرسید که دوستان آیا شما هم جوگیر نشده بودید؟ آیا شما هم به نوعی فکر نمی‌کردید که این هیمالیانوردی قرار است تخم دو زرده‌ای برای کوه‌نوردی کشور ما بکند؟ که امروزه ماحصل آن‌را می‌بینیم که به چه صورتی در آمده است: پایین آمدن ارزش انسانیت تا حدی که صعود قله ارزشی بسیار بالاتر از جان یک هم‌نورد، رفیق و اصولاً یک انسان پیدا کرده است.

«برتولت برشت» نمایشنامه‌نویس آلمانی جمله مشهوری دارد که می‌گوید: «کسی که حقیقت را نمی‌داند آبله است، اما آنکه آن‌را می‌داند ولی بازگو نمی‌کند تبهکار است». این عبارت مشهوری است که شاید خیلی‌ها آن‌را بدانند چرا که زنده‌یاد «صمد بهرنگی» نویسنده فقید ایرانی آن‌را در آغاز کتاب‌هایش می‌آورد. اکنون اصلاً زمان آن نیست که ما یقه هرکسی را بگیریم و بگوییم که مثل گروه اول در عبارت برشت عمل کرده است و یا مثل گروه دوم و بر مبنای آن او را محکوم کنیم. چرا که با محکوم کردن چیزی درست نخواهد شد. اما اگر مجله کوه هم مثل خیلی کسان دیگر نگران مسایل جاری کشورمان است، اگر شما هم هدف‌تان اعتلای ورزش کوه‌نوردی کشورمان به شکل صحیح است (که حتماً هست)، بیاییم گفته برشت را از این پس راهنمای عمل خود قرار بدهیم. البته پیش از آن باید چه در خفا و چه علنی، یک برخورد جدی با گذشته خود بکنیم چرا که بدون درس گرفتن و نقد گذشته ما قادر نخواهیم بود که هدف آینده خود را مشخص کنیم و بی‌خود نبود که آن نویسنده معروف ایرانی پس از نوشتن کتاب تاریخ معاصر ایران نام آن‌را گذاشت «گذشته چراغ راه آینده است». نوشتن یک یا چند مقاله کار بسیار ساده‌ای است ولی عمل و گذشته را باید زیر ذره‌بین قرار داد. متأسفانه آمدن سرمقاله فصل‌نامه کوه ۶۳ دردی از مشکلات موجود را حل نمی‌کند که هیچ، مقداری نمک هم به زخم‌های گذشته می‌باشد.

می‌گویند زمانی که شورای «خاخام‌های اورشلیم» فرمان به صلیب کشیدن «مسیح» را صادر کرد، از «پونس پیلات» فرماندار رومی اورشلیم نیز تأییدیه خواست. «پونس پیلات» پس از چند سؤال و جواب

جوانانی را در یک منطقه دور یا نزدیک که به‌قول شما پس از یکی دو سال فعالیت کوه‌نوردی و صعود چندقله چهارهزار متری و دماوند، فصل‌نامه کوه را ورق می‌زنند و مطالب آن‌را می‌خوانند. آنها عکس‌های جذاب کوه‌های عظیم و زیبایی را می‌بینند که از میان یخچالی عظیم سربلند کرده‌اند (و البته در زیر آن هم نوشته نشده که صعود آن کوه به چند سال تجربه کوه‌نوردی نیاز دارد)، گزارش برنامه‌های هموطنان خود را می‌بینند که با آب و تاب در مورد صعود خارج کشورشان درج شده است، پیام‌های تبریک افراد و شرکت‌های ریز و درشت را می‌بینند که خطاب به این «قهرمانان» آمده‌اند، لیست و اسامی کسانی را می‌بینند که توسط این شرکت‌های به قول شما سوداگر افراد را به صعودهای خارج از کشور برده‌اند و در کنار آن تبلیغات جدید برای صعودهای جدید و در عین حال یک نیم‌نگاهی هم به فعالیت‌های گروهی کوچک می‌اندازند که در ایران به یک قله صعود کرده‌اند یا غاری را مورد پیمایش قرار داده‌اند و گزارش برنامه محقر آنها با چند عکس سفید و بیشتر سیاه که انسان چیزی از آنها سر در نمی‌آورد، بدون هیچ تبریک و بدون هیچ تمجیدی. بالاخره بعد از تکرار چندباره این سناریو حالا وقت تصمیم‌گیری آنهاست که آیا به گروه اول بپیوندند یا گروه دوم؟ ظواهر امر حکم می‌کند که در صورت جور شدن چند تا اما و اگر (از جمله مساله مالی) به یکی از این شرکت‌های به قول شما سوداگر زنگ بزنند و کوله خود را برای صعودی جذاب و به یاد ماندنی در خارج کشور ببندند! حداقل تا به الان وضع به این ترتیب بوده است.

منابع و مراکز تبلیغ و پخش اطلاعات برای فعالیت‌های کوه‌نوردی در کشور ما زیاد نیستند و فصل‌نامه کوه یکی از آنهاست که در جهت تبلیغ صعودهای خارج کشوری چه به صورت آگاهانه (مثل تبلیغات شرکت‌های مسافرتی و کوه‌نوردی) و چه به صورت ناآگاهانه (چاپ گزارش صعودهای خارج کشوری با آب و تاب، تبریک گفتن برای این صعودها و تأیید ضمنی آنها و نیز چاپ تبریک دیگران) تا به حال نقش فعالی داشته است.

با توجه به مطالب عنوان شده که فقط بخشی از فعالیت‌های دو دهه فصل‌نامه کوه را در جهت تبلیغ

آن عرضه می‌شود که «کوه یعنی این». هر جا هم که گزارش برنامه خط‌الراس و یا صعود کوهی ایرانی باشد مطالب با یک سری عکس سیاه و سفید (که ارزش دیدن ندارند) می‌آیند، طوری که برای انسان این سؤال پیش می‌آید که آیا این خط‌الراس است یا تپه ماهور. کار فصل‌نامه تا جایی پیش‌رفته که در سابق حداقل یک عکس زیبا و رنگی از کوه‌های ایران بر روی جلد خود چاپ می‌کرد که خواننده فراموش نکند که ما هم کوه داریم. اما امروزه به لطف و فوور صعودهای هیمالیایی، هر گروهی که صعود بکند و یا نکند، اگر تصویری از کوه هیمالیایی خود بیاورد آن‌را روی جلد چاپ می‌کنند.

شما در سرمقاله خود کسانی که به قصد پول درآوردن، افراد را به هیمالیا و یا خارج کشور می‌برند به سوداگر تشبیه کرده‌اید و متأسفانه صفحات مجله کوه محل خوبی برای تبلیغات شرکت‌هایی است که این خدمات را عرضه می‌کنند. ای کاش کار فقط به چند صعود خارج کشور ختم می‌شد. در تبلیغات فصل‌نامه کوه تبلیغ مسافرت به قطب و صعود به پاتاگونیا هم آمده است، بدون اینکه احدی از این کسانی که قرار است مشتاقان را به اینجا ببرند پایش به چند هزار کیلومتری این نقاط رسیده باشد. البته در زمینه تبلیغات شاید توجه موجهی داشته باشید که برای تامین مخارج مجله نیاز به تبلیغ در مجله دارید، ولی آیا هر تبلیغی را به هر حال تحت این توجیه باید چاپ کرد. شما به‌طور ضمنی از کار افرادی که فردی را در حالت ادم در هیمالیا تنها گذاشته‌اند و رفته‌اند برای صعود قله انتقاد کرده‌اید و متأسفانه در همان شماره تبلیغ شرکتی را چاپ کرده‌اید که این «شاهکار» را انجام داده است، یعنی دعوت دوباره از کسانی دیگر برای اینکه جان و مال خود را در خدمت این حضرات قرار بدهند. چقدر خوب بود که در هنگام عرضه تبلیغات این شرکت‌ها حداقل مثل شرکت دخانیات خودمان عمل می‌کردید که در حالی که سیگار می‌فروشد اعلام می‌کند که ما داریم سرطان می‌فروشیم، شما هم به نوعی به افراد تازه‌کار و کم‌تجربه اعلام می‌کردید که گول تبلیغ را نخورند.

خوب حال با توجه به چند مثالی از واقعیات موجود در فصل‌نامه کوه که آوردم، تجسم کنید که جوان یا

از «مسیح» مهر تایید صلیب کشیدن او را صادر کرد، اما بلافاصله بعد از صدور حکم دستور داد تا آب آورند و دست‌های خود را شست و گفت: «من با شستن دست‌هایم نقش خودم در سرنوشت او را پاک کردم». سرمقاله مجله کوه هم تقریباً با بیان مسایل

گفته شده مثل پونس پیلات عمل کرده است باوجود اینکه مسایل گذشته کماکان با حدت و شدت خود باقی هستند. ولی اگر فصل‌نامه کوه و دیگران بخواهیم از این پس دیگر وضع به این صورت نباشد باید با کار طاقت‌فرسا و تحمل مشکلات فراوان به گونه‌ای

دیگر عمل کنیم (درست مثل زجر و ناراحتی‌هایی که مسیح تحمل می‌کرد). به خاطر داشته باشیم که برای ما بازگشت به گذشته و ایجاد آغازی نو غیرممکن است، ولی می‌توانیم از هم اکنون تلاش کنیم تا پایانی خوب را بنیاد کنیم. ■

## اشتباه دیگران را به پای دیگری نویسیم

ما قادر نیستیم چیزی به مردم بیاموزیم.

تنها می‌توانیم

یاریشان دهیم تا آن را درون خود بیابند

گالیلیو گالیله

جهان پیرامون ما لحظه به لحظه دگرگون می‌شود. آنچه که امروز اوج خلاقیت و تفکر بشر عصرنویین را به نمایش می‌گذارد به سرعتی باورنکردنی از دور خارج شده و جایگزینی به مراتب پیشرفته‌تر می‌یابد که آن هم دیری نمی‌پاید که کهنه شده و به همان سرنوشت دچار می‌شود. انسان امروز به دنبال تنوع بیشتر و نویافته‌هاست. تفکر و تکنولوژی به سادگی و فوریت برایش کهنه می‌شود. دیگر نمی‌توان کودکی را با تکه سیم و چرخی ساعت‌ها در کوچه‌ها مشغول داشت. طوفان تحولات اجتماعی، فرهنگی ورزشی، ادبی و ... دیرزمانی است که سراسر گیتی را پیموده و اگر از رهگذرش ما را هم نسیمی رسیده باشد خود طوفانی است تا دگرگونی‌های غیرقابل باوری در نسل کنونی ایجاد نماید نسلی که سرکشش می‌خوانیم، باورهایشان را غلط می‌پنداریم و غالباً به آنها خرده می‌گیریم.

عصر کنونی را به جرات می‌توان عصرارتباطات بدون مرز و قید و شرط دانست همه چیز به تسخیر دنیای مجازی درآمده و چه بخواهیم و چه نخواهیم تعیین‌کننده روش‌ها و منش‌های جوانان امروز است. این مسیر شتاب‌زده که کمی بیش از دودعه از ورودش می‌گذرد در تمام عرصه‌ها آنچنان تحولاتی ایجاد کرده که حتی «تحول هم» غافلگیر شده است. سرعت تغییر متغیرها از حد تصور ما خارج

است و هرآنچه که در جهت عدم تغییر، مقاومتی از خود نشان دهد محکوم به انزوا و فناست. حال با این توصیف و مختصر چگونه می‌توان دایما زبان به انتقاد و سرزنش گشود و در پی اثبات نظر درست یا غلط برآمد و به نتایجی مثبت دست یافت، نمی‌دانم. جهد و تمرکز و تکیه بر روی این کار به ماندن پرتاب تیری است که به سمت خودمان نشانه گرفته باشیم. در آسیب‌شناسی روندهای اجتماعی عوامل متعددی مانند محیط تولد و رشد و نمو، محیط‌های تحصیلی، مکان زندگی، وضعیت اقتصادی خانواده و ... تاثیرگذار بوده و با ساده‌بنداری و یک‌بعدی نگری نمی‌توان انگشت اتهام را بدون در نظر گرفتن کلیه عوامل ذیربط به سوی بخش کم‌تاثیر و یا بی‌تاثیر گرفت. ماهم بر این باور و اعتقادیم که مناسبات اجتماعی و خانوادگی به شکل گذشته و سنتی حداقل با فرهنگ و منش ما ایرانیان سازگاری بیشتری داشت که شوربختانه از نگاه گروهی و خوش‌بختانه از نگاه دسته‌ای دیگر همه چیز دچار تغییر شده است.

آنچه گفته آمد مقدمه‌ای بود تا وارد بحثی شویم در پاسخ به نامه دوست عزیزمان آقای دانایی که البته فکر می‌کنم مقدمه خود گویای نقطه نظرها باشد ولی یادآوری نکاتی چند ضروری است. دوست ارجمندمان در ابتدای متن مرقومه از خواننده خواسته‌اند که سرمقاله را بخوانند ولی گویا خودشان کم‌لطفی کرده و گذرا خوانده‌اند و یا شاید ایراد از ماست که نوشته را آنچنان که شایسته است سلیس و روان و قابل درک ننوشته‌ایم. در جایی دیگر اشاره کرده‌اند که این اولین باری است که به موضوعاتی از این دست پرداخته‌ایم شاید این طور باشد ولی حتم بدانید که بنا به ضرورت و موقعیت، نوشته و سعی کرده‌ایم که با جامعه کوه‌نوردی حرکت کنیم با این

توصیف بد نیست دوستان نگاهی داشته باشند به شماره‌های ۵۵ و ۶۲.

حال خواهش می‌کنیم به سوالات زیر توجه کرده و آن را به دقت بخوانید تا:

آیا می‌دانید سرانه مطالعه در ایران حدود چند دقیقه است؟

آیا تیراژ مجله کوه را می‌دانید؟

آیا تاکنون متن کادره شده صفحه را اول خوانده‌اید؟

آیا می‌دانید ما ایرانیان تجربه گریزیم؟

آیا می‌دانید بیشترین اطلاعات را در هر زمینه‌ای می‌توان از اینترنت استخراج کرد؟

آیا می‌دانید بیشتر عکس‌های روی جلد از مناطق ایران انتخاب می‌شود؟ (هرچند با کمبود عکس مواجه هستیم).

آیا می‌دانید بیشتر عکس‌های ارسالی فاقد کیفیت چاپ است؟

آیا می‌دانید هیات تحریریه مجله کوه، هیمالیانوردی را اوج تعالی کوه‌نوردی می‌داند و شکل صحیح آن را می‌ستاید؟

آیا می‌دانید تحسین کار خوب بسیار خصیصه والایی است؟

آیا می‌دانید تبریک و تحسین دال بر تایید نیست؟

آیا می‌دانید که باید بین حادثه و به استقبال خطر رفتن، فرق گذاشت؟

آیا می‌دانید تفسیر به رای کار شایسته‌ای نیست؟

آیا می‌دانید که ما معترفیم که هیچ نمی‌دانیم و همگان همه چیز را می‌دانند؟ ■

والسلام - فصل‌نامه کوه



# آغاز به کار مجدد شرکت نقش کوه

با ورود به سال ۱۳۹۰ هم اکنون ۱۵ سال از شروع کار این شرکت مکتبی آشنا برای آماده سازی تالیف و تدوین و طراحی و چاپ انواع کتب و نقشه های راهنما و مناطق کوهستان ایران علیرغم وجود مشکلات و موانع فراوان در این راه می گذرد. اینک پس از بازنگری طرح های موجود مجدداً فعالیت های قبلی خود را در راستای اهداف بسیار ارزشمند فرهنگی مطالعاتی برای کلیه علاقمندان و ترویج فرهنگ کتابخوانی عمومی و استفاده از نقشه به هنگام اجرای برنامه هایی می گیریم.

## فعالیت های جدید شرکت عبارتست از:

- ۱- آمادگی پذیرش انواع جزوات و دستنویس های پراکنده و هرگونه متون در حوزه اکتوریسم و کوهنوردی جهت تبدیل به انواع کتاب توسط مؤسسه انتشارات روزه
- ۲- تلاش در جهت ایجاد مرکزی برای جمع آوری کلیه کتب به چاپ رسیده کشور جهت ارسال به ناشران در تمامی شاخه های طبیعت گردی و کوهنوردی در مناطق ناشناخته کوهستانی و طبیعت گردی ایران
- ۳- فراهم نمودن امکان معرفی کلیه موسسات و فروشگاههای موجود در حیطه اکتوریسم بر روی انواع کتب و نقشه های در دست چاپ
- ۴- ارائه دهنده مشاوره تلفنی توسط علی مقیم به عموم علاقمندان در حیطه کوهشناسی ایران در راهنمایی جهت اجرای انواع پروژه های کوهنوردی و طبیعت گردی در ساعات مشخصی از روز

روزگار در گذر

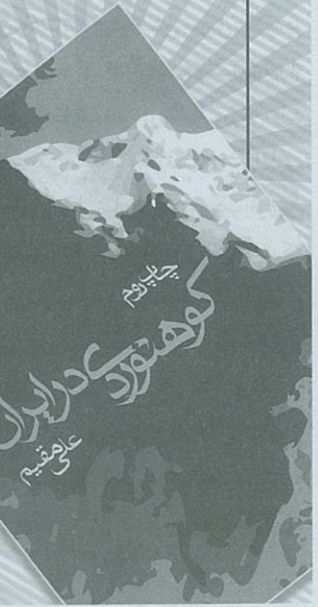


سعد چرامی نوجوان سامانی

نگاه من به گل های وحشی کوه های ایران



تلفن: ۰۲۱-۷۹۵۶۶۶۰۲۱  
 فکس: ۰۲۱-۷۹۵۶۶۶۰۲۱  
 روابط عمومی - خانم شعبانی: ۰۲۱-۷۹۵۶۶۶۰۲۱  
 E-mail: naghshshekoo@yahoo.com



# « نقش حیاتی آب در کوهستان »

دکتر ابوالفضل جوادی  
Javadi.a.md@gmail.com

می تواند موجب افزایش دفع ادرار و کم آبی بدن گردد. برای پیشگیری از کم آبی در ضمن ورزش باید به چند نکته مهم توجه کرد: نوشیدن مکرر آب (یا مایعات جانشین آن) با حجم کم یکی از راه های کلیدی است. بهره گیری از پوشاک مناسب به منظور افزایش تهویه و جلوگیری از تعریق شدید، تنفس از راه بینی برای جلوگیری از اتلاف آب از طریق بازدم و مصرف قند کافی برای کمک به حفظ آب بدن، روش های دیگری هستند که می توان برای جلوگیری از کم آبی به کار گرفت. حداکثر مدت بقا بدون آب در بهترین شرایط یک هفته و در شرایط دشوار فقط چند ساعت است. بنابراین مبالغه نیست که بگوییم «بدون غذا می توان صعود کرد ولی بدون آب هرگز!»

■ **پیامدهای کم آبی:** افت کارکرد ورزشی، اختلال در توزیع گرما، افزایش بار قلب، افزایش دمای مرکزی بدن و اختلالات کلیوی از پیامدهای کم آبی هستند. شاید مهم ترین پیامد کم آبی بدن، کاهش حجم خون و افزایش غلظت آن باشد. بررسی نشان داده که کاهش آب بدن به میزان ۲ درصد می تواند باعث افت محسوس کارایی ورزشکار گردد. البته کم آبی قابل ملاحظه بدن پیامدهای جدی تری دارد که می تواند حتی موجب مرگ ورزشکار شود. در شرایط محیطی دشوار، اتلاف آب بدن می تواند به بیش از دو لیتر در ساعت برسد. در ضمن تعریق علاوه بر آب، عناصری همچون سدیم، کلر، پتاسیم و منیزیم نیز از دست می روند. برای حفظ آب بدن در ضمن ورزش، باید بیش از نیاز ظاهری بدن مایعات مصرف کرد. نگهداری مقداری مایع در معده در طول زمان ورزش موجب افزایش سرعت تخلیه معده می گردد. بهترین روش آن است که بلافاصله پیش از ورزش چهارصد تا ششصد میلی لیتر مایع مصرف کرده سپس هر پانزده دقیقه دوپست تا دوپست و پنجاه میلی لیتر مایع بنوشیم.

■ **مایعات جانشین:** ورزشکاران به دلایل گوناگون از مایعات جانشین آب استفاده می کنند. مدت ورزش و شرایط محیطی، از عوامل مؤثر بر گزینش مایعات جایگزین

ضمن یک جلسه ورزش متوسط، به ازای هر کیلوگرم وزن بدن به سی میلی لیتر و در ضمن ورزش سنگین به ازای هر کیلوگرم به چهل و پنج میلی لیتر می رسد. یعنی یک مرد هفتاد کیلوگی در ضمن یک جلسه تمرین سنگین به حدود سه لیتر آب نیاز دارد. بدن ما آب مورد نیاز خود را از راه دریافت آب، مایعات جانشین و غذاها تأمین می کند. خشک ترین غذاها هم مقداری آب دارند (جدول یک).

جدول یک - میزان آب برخی مواد غذایی رایج در کوه:

نام ماده	میزان آب
کاهو	۹۶ درصد
هویج	۹۱ درصد
پرتقال	۸۸ درصد
سیب	۸۵ درصد
سیب زمینی آب پز	۸۰ درصد
موز	۷۶ درصد
ذرت	۷۴ درصد
پنیر	۴۰ درصد
نان	۲۶ درصد
کیک ساده	۲۲ درصد
کره	۱۶ درصد
اجیل	۵ درصد
غلات	۴ درصد

سوختن مواد در بدن نیز موجب تولید مقدار کمی آب می شود که آب سوخت و ساز نام دارد. به طور کلی بافت چربی آب کمتر و بافت عضلانی آب بیشتری جذب می کند درصد آب در بدن افراد چاق پایین تر و در افراد ماهیچه ای بالاتر است. به همین دلیل افراد ماهیچه ای، کارکرد ورزشی بهتر و تحمل و استقامت بیشتری دارند.

ورزشکاران باید سه تا شش ساعت پیش از ورزش مایعات کافی بنوشند تا در آغاز ورزش، بدنشان آب کافی داشته و در عین حال نیاز به دفع ادرار نداشته باشند. البته مصرف نوشیدنی های کافئین دار (مانند چای) در این مرحله

■ **کارکردهای آب:** بی تردید آب مهم ترین و حیاتی ترین ماده غذایی است. این مایع ترکیبی از اکسیژن و هیدروژن بوده، دارای خواص فیزیکی مهمی همچون گرمای ویژه بالا، دمای تبخیر بالا و حلالیت بالا است. به جرات می توان گفت هضم و جذب تمام مواد غذایی به وجود آب بستگی دارد. آب در بدن ما نقش های مهمی دارد که محافظت از بافت های حیاتی (همچون مغز و نخاع)، حفظ غلظت طبیعی کانی ها، حفظ روانی خون، کمک به گوارش و جذب غذا، توزیع مناسب گرما، دفع مواد زاید، تنظیم دمای بدن، کاهش درد و خستگی ماهیچه ای پس از ورزش و دفع سم های ناشی از تمرین از جمله آنهاست.

■ **دفع آب:** آب حدود چهل درصد از وزن افراد چاق، پنجاه درصد وزن زنان بزرگسال، شصت درصد وزن مردان بزرگسال و هفتاد درصد وزن افراد ماهیچه ای را تشکیل می دهد. تعریق و تنفس از راه های مهم دفع آب هستند. تعریق در محیط گرم و تنفس در محیط سرد عامل دفع آب به شمار می آید. بخشی از آب بدن نیز همواره از راه ادرار و مدفوع از دست می رود. غذاهای سرشار از پروتئین و همچنین مواد ادرار آوری چون الکل و کافئین (چای و قهوه) نیز موجب اتلاف آب بدن می شوند. دما، رطوبت محیط و پوشاک ورزشکار از عوامل مؤثر بر دفع آب هستند. مدت و شدت تمرین نیز بر میزان اتلاف آب تأثیر می گذارد. میزان دفع آب در افراد بی تحرک، حدود دو تا سه لیتر در روز است که ضمن ورزش های سنگین (از جمله صعودهای دشوار) تا حدود ده لیتر نیز می رسد.

جذب و حفظ آب: میزان نیاز به آب، به وزن بدن بستگی دارد ولی به طور کلی برای افراد بی تحرک، یک میلی لیتر آب به ازای هر کالری دریافتی لازم است. با این حساب یک زن بالغ متوسط به دو لیتر و یک مرد بالغ متوسط به سه لیتر آب در روز نیاز دارد. البته این میزان در ضمن ورزش، به شدت افزایش می یابد. آب مورد نیاز در

را جایگزین ساخت. آب چهل تا شصت درصد از توده بدن را تشکیل می‌دهد. حدود شصت و دو درصد از آب، تام بدن درون یاخته‌ای و سی و هشت درصد برون یاخته‌ای (پلاسما، لنف و سایر مایعات بیرون از سلول‌ها) است.

مصرف طبیعی آب از روزی دو و نیم لیتر در زمستان تا سه و نیم لیتر در تابستان متغیر است. ضمن ورزش، بدن از راه پوست (تعریق) و از طریق بخار هوای بازدمی (تنفس)، آب از دست می‌دهد. میزان این اتلاف بسته به دمای محیط، رطوبت و ارتفاع از نیم تا یک لیتر در نوسان است. در شرایط محیطی حاد، اتلاف مایع می‌تواند به بیش از دو لیتر در ساعت برسد. اگر کم‌آبی از حد دو درصد وزن بدن فراتر رود، افت آشکاری در کارکرد جسمی فرد دیده می‌شود. کم‌آبی شدید بالقوه کشنده است. ورزش کردن در شرایط کم‌آبی موجب افزایش سریع دمای بدن و گرم‌زدگی می‌شود. به عنوان مثال، در ضمن یک مسابقه ماراتن در دمای بالا ممکن است دوندگان حدود هشت درصد از وزن بدنشان را از دست بدهند که معادل سیزده درصد از آب بدن آنهاست. حتی در رقابت‌های کوتاه‌تر، احتمال دو تا چهار درصد کاهش وزن وجود دارد.

برای حفظ آب بدن در ضمن ورزش، باید بیش از انباز ظاهری بدن مایعات مصرف کرد. جایگزین‌سازی مناسب آب از دست رفته ضمن ورزش و پس از آن، زمانی میسر است که سدیم از دست رفته از طریق عرق نیز جبران شود. نوشیدن آب فراوان با نمک ناچیز می‌تواند موجب کاهش سدیم پلاسما گردد که پیامد آن گیجی، عدم‌آگاهی به محیط و حتی تشنج خواهد بود. افزودن قند به نوشیدنی، روشی سودمند برای افزایش انرژی دریافتی است که با حفظ غلظت قند خون، کارکرد استقامتی را در ورزش سنگین بهبود می‌بخشد. قند موجود در مایع مصرفی برای تأمین آب، می‌تواند جهت حفظ اندوخته گلیکوژن ماهیچه‌ها مصرف شود یا هنگامی که گلیکوژن ماهیچه به پایان رسیده است به عنوان گلوکز ذخیره عمل کند. باید ترکیب نوشیدنی را برپایه اولویت نیاز به انرژی یا آب - بسته به مدت و شدت ورزش و شرایط محیط - تغییر داد. البته این موضوع از سوی دیگر به ویژگی‌های فردی ورزشکار بستگی دارد. ایجاد الکویی برای مصرف مایعات باید بخشی از روند آموزش ورزشکار باشد. این آموزش به هر ورزشکار اجازه می‌دهد تا راهبرد شخصی خود را برای تأمین مایعات پیدا کرده، به احساس وجود مایع در معده

هستند. اگر فعالیت ورزشی کمتر از یک ساعت طول بکشد، مصرف آب ساده کفایت می‌کند. در فعالیت‌های بیش از یک ساعت، مایعات قندی نسبت به آب ساده ارجحیت دارند. در فعالیت‌های ورزشی بیش از سه ساعت (از جمله کوهنوردی) یا ورزش در محیط بسیار گرم، باید به مایعات قندی مقدار کمی نمک هم افزود. غلظت مناسب قند چهار تا هشت درصد (چهل تا هشتاد گرم در لیتر) و غلظت مناسب نمک حدود یک گرم در لیتر است. وجود همزمان قند و نمک در آب، به جذب بهتر و سریع‌تر آن کمک می‌کند. فراموش نکنیم که غلظت بالای قند (در مایعات خیلی شیرین) می‌تواند باعث اختلال در تخلیه معده و تشدید دفع آب از بدن شود که نتیجه آن کم‌آبی شدید است. به عنوان یک رهنمود عملی می‌توان چای کم شیرین را برای فصل سرما و شربت‌های خانگی رقیق را برای فصل گرما پیشنهاد کرد. دوغ رقیق و کم‌نمک، مایعی مناسب برای فصل گرماست که علاوه بر تأمین آب، نمک از دست رفته در اثر تعریق را نیز جبران کرده، حاوی کانی‌های ضروری و بسیاری از مواد مغذی نیز می‌باشد. یکی از آثار سودمند ورزش منظم در بلند مدت، افزایش حجم خون است. این افزایش هم گلبول‌های قرمز (یاخته‌های خون) و هم پلاسما (بخش مایع خون) را دربر می‌گیرد. یعنی در ورزشکاران آماده و تمرین کرده، هم ظرفیت انتقال اکسیژن و هم اندوخته آب بدن بالاتر از دیگران است. در پایان یادآور می‌شود که برای مصرف آب در ضمن ورزش، به هیچ وجه نباید منتظر تشنگی شد زیرا حس تشنگی هنگامی بیدار می‌شود که درصد قابل توجهی از آب بدن از دست رفته باشد و بدیهی است که آن هنگام برای جبران کم‌آبی، بسیار دیر است. پس کوهنوردان باید خود را عادت دهند که ضمن تمرین و صعود، پی‌درپی آب یا مایعات جایگزین بنوشند. ضمن کوهنوردی میزان اتلاف آب در اثر تعریق و تنفس به شدت افزایش می‌یابد و به همین نسبت، باید میزان دریافت مایعات را افزایش داد. سرما نیز میزان دفع ادرار را افزایش می‌دهد به همین دلیل میزان نیاز به آب در محیط‌های سرد و مرتفع افزایش می‌یابد.

■ **توازن آب:** تعریق شدید ضمن ورزش می‌تواند به اتلاف قابل ملاحظه آب و الکترولیت (یون‌های محلول در مایعات بدن) و سپس کاهش کارکرد جسمی منتهی شود. پس باید ضمن ورزش و پس از آن، مایعات از دست رفته

خوشی عادت نماید. این موضوع به ویژه برای ورزشکارانی مهم است که در آب و هوای سرد زندگی و تمرین کرده‌اند و قادر نیستند مایع اضافی مورد نیاز به هنگام تمرین و رقابت در آب و هوای گرم را تأمین نمایند. مایعات قندی جایگزین باید پنج تا هشت درصد قند با شاخص قند متوسط تا بالا داشته باشند. برای تعیین درصد قند یک نوشیدنی، مقدار قند بر حسب گرم به حجم مایع بر حسب میلی لیتر تقسیم و حاصل آن در عدد صد ضرب می‌شود. بهترین روش تأمین آب کافی، مصرف چهارصد تا ششصد میلی لیتر مایع بلافاصله پیش از ورزش و سپس دویست تا دویست و پنجاه میلی لیتر به فواصل پانزده دقیقه‌ای در ضمن ورزش - بسته به ویژگی‌های فردی ورزشکار و شرایط آب و هوا - است. بهترین معیار تشخیص کافی بودن آب بدن نیز، حجم و رنگ ادرار است. دفع حداقل یک لیتر ادرار روشن و رقیق در شبانه روز، نشانه وجود آب کافی در بدن است.

■ **پر آب سازی:** یکی از روش‌های پیشگیری از کم‌آبی ضمن ورزش، پرآب‌سازی است. به این صورت که با مصرف پی‌درپی مقادیر کم آب (صد تا دویست میلی لیتر در هر پنج تا ده دقیقه) می‌توان بدون افزایش سرعت تخلیه معده و ایجاد اختلالات گوارشی، میزان آب بدن را برای آغاز فعالیت بالا برد. برای جلوگیری از دفع کلیوی آب بهتر است از مایعات جایگزین آب با مقادیر مناسب قند و نمک استفاده کنیم زیرا بخش قابل توجهی از آب ساده مصرفی از راه ادرار تلف می‌شود. علت افزایش جذب آب از طریق مصرف محلول‌های قندی - نمکی، وجود گلوکز و سدیم در این محلول‌ها و نقش این دو ماده در افزایش جذب و نگهداری آب در بدن است. در صعودهای چندروزه نمی‌توان همه آب مورد نیاز را با خود برد. پس فراهم کردن آب از محیط، گریزناپذیر است. جوشاندن آب، یکی از بهترین راه‌های گندزدایی آن است. البته باید بدانیم که در ارتفاعات، آب در دمای پایین‌تری به جوش می‌آید. پس باید آن را مدت بیشتری بجوشانیم. از ترکیبات ید و کلر نیز می‌توان برای گندزدایی آب استفاده کرد. برفی که آب می‌کنیم آب تقریباً خالص است که دستگاه گوارش ما به آن عادت ندارد و موجب اختلالات گوارشی می‌گردد. به همین دلیل باید به آن کمی قند و مقدار ناچیزی نمک بیفزاییم. غلظت مناسب قند و نمک در آب، در همین فصل آمده است.

### ■ معایب نوشابه و الکل : نوشابه‌های موجود

در بازار برای جبران آب از دست رفته بدن، گزینه‌های مناسبی نیستند زیرا اولاً میزان قند آنها بالاتر از محدوده مطلوب است. دوم اینکه قند موجود در این گونه نوشابه‌ها معمولاً از نوع نامناسب (ساکاروز یا فروکتوز) است. از این گذشته، نوشابه‌های موجود عموماً دارای کربنات هستند که در معده تبدیل به دی اکسید کربن می‌شود و نفخ و اختلالات گوارشی پدید می‌آورد. کافئین موجود در نوشابه‌ها نیز ماده‌ای ادرارآور است که می‌تواند موجب افزایش اتلاف آب گردد.

ثابت شده که مصرف الکل در ضمن کوهنوردی یا پیش از آن - حتی شب پیش از صعود - کارایی ورزشی را کاهش می‌دهد. کاهش سطح هشیاری ناشی از مصرف الکل نیز برای کوهنوردان خطرناک است. اثر ادرارآور الکل، کوهنورد را در معرض خطر کم‌آبی بدن و پیامدهای آن قرار می‌دهد. باز شدن رگ‌های سطحی بدن در اثر نوشیدن الکل، کوهنورد را در محیط سرد در معرض خطر افت


دما قرار می‌دهد. الکل در روند رهایش گلوکز از کبد نیز اختلال ایجاد می‌کند و موجب کاهش سطح گلوکز خون می‌شود. مصرف بلندمدت الکل موجب پیدایش سوءتغذیه برخی ویتامین‌ها و مواد کانی مانند تیامین، پیریدوکسین و کلسیم می‌شود.

■ خلاصه : آب، حیاتی‌ترین ماده غذایی است که در بدن ما نقش‌های مهمی ایفا می‌کند. تعریق و تنفس از راه‌های مهم اتلاف آب در بدن ما هستند. تعریق شدید ضمن ورزش موجب اتلاف قابل ملاحظه آب و الکترولیت‌های محلول در آن گردیده ظرفیت کارکرد جسمی را کاهش می‌دهد. دما و رطوبت محیط، پوشاک ورزشکار و همچنین مدت و شدت ورزش از عوامل موثر بر دفع آب هستند. اتلاف آب در صعودهای سنگین، به ده لیتر در روز هم می‌رسد. برای حفظ کارایی و پیشگیری از خطرات کم‌آبی، ورزشکار باید آب و برخی الکترولیت‌ها را در ضمن تمرین و رقابت جایگزین نماید. جایگزین‌سازی آب و الکترولیت، در ضمن ورزش بلندمدت در شرایط محیطی

گرم و مرطوب و نیز در دوره بازیافت اهمیت ویژه‌ای دارد. در فعالیت‌های ورزشی بلندمدت (مانند کوه نوردی) باید از آب حاوی قند و نمک استفاده کرد تا ضمن حفظ اندوخته قند بدن، سدیم از دست رفته در ضمن تعریق نیز جبران گردد. غلظت مناسب قند حدود پنج درصد و غلظت مناسب نمک، حدود یک در هزار است. برای نوشیدن آب، نباید منتظر تشنگی شد. بهتر است هر نیم‌ساعت بسته به شرایط از نصف لیوان تا دو لیوان آب یا مایعات جانشین بنوشیم. نوشابه‌ها و آبمیوه‌های بازاری که قند زیادی دارند، برای مصرف در ضمن ورزش یا پیش از آن مناسب نیستند و باید با افزودن مقداری آب، رقیق شوند. کربنات و کافئین نیز از مواد زیان‌آور نوشابه‌ها هستند. مصرف الکل، به دلایل پرشمار برای کوهنوردان زیانبار است و پیامدهای

زودرس و دیررس دارد.

منبع: جوادی - ابوالفضل، «تغذیه در کوهستان، از الفبا تا هیمالیا»، چاپ اول، انتشارات ایران سنجش، هزار و سیصد و نود. ■



**مؤسسه کوهنوردی و طبیعت گردی اسپهبدان بر گزار می کند**  
شماره ثبت ۲۶۰۴۶

◀ آموزش

- کوهنوردی
- سنگ نوردی
- طبیعت گردی
- دوچرخه کوهستان

◀ تفکر صحیح امروز شما ، زمینه ساز کوهنوردی ایمن فردای شماست

با ارائه مدرک رسمی از فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ج.ا.ا

برگزاری دوره های کارآموزی مقدماتی کوهپیمایی در آبان ماه و آذرماه ۱۳۹۰

برگزاری دوره های کارآموزی مقدماتی و پیشرفته سنگ نوردی در مهرماه و آبان ماه ۱۳۹۰

آماده عقد قرارداد با کلیه سازمانها و ارگانهای دولتی و خصوصی با شرایط خاص و تخفیفات ویژه

اشترانکوه

آزادکوه

دنا

الوند

سبلان

دماوند

برنامه های کوهنوردی

دشت ورارو

کویر مصر

کمپینگ جنگل

غار کتله خور

کمپینگ دریاچه

کویر لوت

برنامه های طبیعت گردی

خیابان سهروردی شمالی - بالاتر از خیابان مطهری - روبروی بانک کشاورزی - شماره ۲۶۲ - طبقه همکف

تلفن : ۸۸۷۵۱۷۵۳ - ۰۹۱۹۱۰۶۲۹۳۰ - ۰۹۱۲۲۰۸۲۱۷۶ - ۰۹۱۲۲۷۰۰۶۵۵

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

# SHILER

شیلر نامی آشنا در تولید بهترین پوشاک زمستانی و گورتکس  
و کوله پشتی و کیسه خوابهای جدید در طرح های مختلف  
سایر وسایل و قبول سفارشات

شیلر همراه مطمئن شما در کوهستان

آدرس: تهران، خیابان جمهوری، روبروی فخر رازی

بین بانک تجارت و صادرات پلاک ۱۱۹۴ (۳۹۴)

همراه: ۰۹۱۲-۴۳۴۸۶۶۰ ایوب وند

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۶۰۱۰۲ ۰۲۱-۶۶۹۶۹۴۸۴

# کره‌ی میانه

سلام اسماعیل سرخ



گویش کردی سورانی صحبت می‌کنند. که جزو بخش کلاترزان به مرکزیت بخش (شویشه) که شامل ۴۵ روستا است. کوه (کره‌ی میانه) با ۲۹۰۰ متر ارتفاع مسلط به آبادی میانه از طرف شمال و از طرف جنوب‌غربی به روستاهای نسل و گوشخانی دسترسی دارد و از یال غرب به حومه سروآباد مسلط است که در زمستان برف زیادی را به خود می‌گیرد.

هرچند بهار است در آبکندها و گودال‌ها، برف کبود رنگی که سراسر به آب آغشته به‌جای مانده است، هنوز نفس سرما از آن برمی‌خیزد. ولی جوی‌های کوچک نامریی هم اینک با صدای نرم و خوش‌آهنگ زیر برف دامنه‌ها زمزمه می‌کند و تنه سپیدارها و درختان کهنسال گردو به‌نحو محسوس با رنگ سبز لطیفی پوشیده شده است. همواره، نسیم سبک بال از جانب «کره‌ی میانه» می‌وزد و خوش بو و خنک است. هرم خاک سیاه داغ و عطر مستی افزای همه‌گونه گیاهانی که از زیر برف سربر آورده‌اند و نور نافذ آفتاب به آنها زده است با خود می‌آورد. در گوشه گوشه‌ی دامنه «کره‌ی میانه» به‌علت چشمه‌های جوشان و پرآب مثل (زرده‌خانی، کانی چپاو، هانی کچان) و رودهای پرآب باغ‌های گردو، گلابی، سیب پرورش داده می‌شود و در گذشته‌های نه‌چندان دور در کنار باغداری، گوسفندداری هم شغل اصلی مردمان این ناحیه بوده است. به‌علت وجود گیاه‌های کما، لوه، به رزا، پیچک، سولان و پرآبی، محل اصلی بیلاق‌های مردمان روستاهای اطراف بوده است.

کوه سرکش و پرآب «کره‌ی میانه» باعث شده است که هیچ‌گاه در سال‌های خشکسالی هم این منطقه زمین داغ و خشکیده برخورد نبیند. تا نیم سده قبل به‌علت رودخانه‌های پرآب در روستای میانه و وجود معماران و استادان آسیاب، بیشترین آسیاب‌های آبی منطقه در این روستا وجود داشته است که از روستاهای همجوار برای آردکردن گندم به آنجا مراجعه نموده‌اند.

عرصه جنگل‌های زاگرس بنا به ادعا و ادله بسیاری از اکولوژیست‌ها که داشته و دارند یکی از اکوسیستم‌های منحصر به فرد دنیاست. جنگل‌های زاگرس با تنوع جالب آن و وسعتی برابر ۵ میلیون هکتار که از استعداد خوبی برای زادآوری و تکثیر برخوردار است. جنگل‌های مریوان به عنوان قسمتی از جنگل‌های زاگرس ۹۷ هزار و ۲۷۰ هکتار وسعت داشته و حدود ۴۰ درصد کل سطح این شهرستان پوشش جنگلی است که به‌علت شرایط مساعد جوی بارش باران در حدود ۹۰۰ میلی‌متر در سال، وضعیت مناسب‌تری از لحاظ شرایط زیستی نسبت به دیگر مناطق زاگرس دارد. آری جنگل‌ها و کوه‌ها مادران باران هستند و ابرها را به سوی خود فرا می‌خوانند و باعث

از سندانج به طرف مریوان، راهی پر پیچ و خم که شما را به طرف کوه‌های زیبا و سرکش ((کوسالان)) و قله «کره میانه» که جنگل‌های انبوه زاگرس به‌دور آن تنبیده شده است نزدیک می‌سازد. و هر چه به طرف مریوان نزدیک می‌شوید نوع خاص معماری سنگی روستاها که نشان از معماری سنگی «هورامان» است در روستاها دیده می‌شود. نوعی تعامل مردم با زندگی کوهستانی، که همه چیز در روشنایی آبی‌رنگ و شفاف غوطه می‌خورد. تارک برهنه درختان بلوط که هرم وار به‌سوی آسمان سربرافراشته‌اند، با نیرویی سرکش با طبیعت به‌نجوا می‌پردازند و آنجا که تارک بوته‌های غرق‌گشته را در جوار رودخانه کوسالان که به‌رودخانه سیروان می‌پیوندد به جنبش درمی‌آورد، آرام و سرودخوان زمزمه سر می‌دهد.

در روستای میانه در دامنه کوه (کره‌ی میانه)، معماری آنجا هم الفتی نزدیک با معماری هورامان دارد، معماری خشکه چین، دیوارهای قطور و سنگی که برای جلوگیری از ریزش و تخریب توسط زلزله در لای دیوارها، کلاف کامل یا ناقص چوب‌های جنگلی محکم (بلوط - گردو) که اصطلاحاً آن را (دیمک) گویند قرار می‌دهند که آن را چهارپهلوی تراش داده و استادانه در لای دیوارها و گوشه‌های آن قرار می‌دهند که بار زلزله و لرزش را به همه دیوارها منتقل می‌کند و از ترک برداشتن دیوار جلوگیری می‌نماید. این کار برای تراز دیوارها و تیرریزی سقف مناسب بوده، که هورامانی‌ها مبتکر و ابداع‌کننده این نوع معماری هستند.

که هرجا این نوع معماری سنگی و فونداسیون چوبی در کردستان دیده می‌شود، دلیلی بر ردپای هنر و فرهنگ هورامی بر این منطقه دارد.

در ۶۵ کیلومتری سندانج به مریوان بر سر راه مریوان روستای نگل با ۴۰۰ خانوار قرار دارد که امروزه مسافران زیادی را به‌علت اینکه یکی از چهار قرآن تاریخی دنیا در این روستا نگهداری می‌شود به خود می‌طلبند. از روستای نگل، جنگل‌های پرپشت بلوط، ون، زالزالک، زبان‌گنجشک، گلابی وحشی، به ارتفاعات بالاتر را در خود دارد و دیدارشان خاطرهای از آزادی، جنگل‌های سرفراز را با شدتی دردناک‌تر در انسان زنده می‌کند.

در ۱۰ کیلومتری شمال غربی روستای «نگل» روستای میانه با جمعیت ۴۰۰ خانوار قرار دارد. که همه جای این روستا با فرهنگ غنی، سوابق تمدن، معماری درخشان و نوع باغداری نشان از جای پنجه‌های فرهنگ و زبان هورامی برخورد دارد. که امروزه متأسفانه از این گویش و تکلم زبان هورامی در این روستا اثری نمانده است و به



روستای به نام (جلال فتحی) ۳ کیلومتر در دل کوهستان کندن و پیش رفتن و احداث قناتی پر آب که از سینه «کره میانه»، چشمه‌های جوشان فرو می‌ریزد، بیشتر کار و عشق فرهاد به شیرین را تداعی می‌کند. و باغات بزرگ گردو و سپیدارها در جوار این قنات، کاری بس سترگ و دلنواز است که همه را به حیرت وامی‌دارد.

وقتی که از این کشاورز سخت‌کوش چگونگی کندن این قنات را در دل کوه و ۳ کیلومتر پیش‌رفت را جویا شدم؟ با تفکر آرام گفت ... همچو می‌ماند که زندگی خوش موهایم را سفید کرده!

و کاشتن صدها نهال «نون» از کارهای دیگر این باغدار نسلی است که امروزه به تنوع و زنده شدن جنگل «نون» در این قسمت دامنه «کره میانه» همت گماشته است. آرامش طبیعت در کوهستان دلنواز، آفتاب گرمای بخیلانه دارد و «کره میانه» با سخاوت از دل چشمه‌ها طراوت و بخشش خود را فرو می‌ریزد. شیب کوه در این قسمت پایانی ندارد. ماریچ زنان از دامن سرایشبها به آبکندها فرو می‌ریزد و بار دیگر بر تارک پشته‌ها بالا می‌آید و از هر سو جنگل بلوط، ون، زالزالک و تا چشم کار می‌کند سبزه‌پوش و در بالاترین قسمت جنگل ییلاق قدیمی روستای نسل است که امروزه متروک است و دیگر چندان راهی نمانده است به دسترسی به قله کوه «کره میانه».

کوهنوردان و طبیعت‌دوستان با وقت‌گذشتن و اندکی اراده می‌توانند به گوشه‌ای از زیبایی‌های زاگرس و جنگل‌های دلنشین آن در این خطه از کردستان، موزه طبیعی را در کوهستان نظاره‌گر باشند. مصرف‌کنندگانی دادگر باشیم، گنجینه‌ای که زمین کهن در طول زمان و وادی طولانی به ما پیشکش کرده است و به آفرینندگی و چیرگی دست یافتیم. برای آسودگی خود همه چیز را به هم نزنیم. به یاری هوای خوب، آب، خاک، زندگی‌نوین را تجربه کرده‌ایم.

بر بیمان‌های خود وفادار بمانیم چونکه ما کاشته‌های خود را می‌درویم. جهان و طبیعت کردستان همچنان به‌نحوی شگرف، تازه و دلکش است. با چشمانی رخشان و قلبی پرهیجان به اطراف خود بنگریم، افق مه گرفته دور دست، زیبایی نادیده‌ای دارد. بدان امید کران‌های دور دست آبی‌رنگ و وطنم رخسندگی بهاران را داشته باشد و آسمان پهناور این سرزمین ژرف‌تر و نیلگون‌تر و گرم باشد.

در خاتمه برای تمام مهمان‌نوازی‌های مردمان خونگرم آبادی میانه چند عکس «کره میانه» و روستای میانه که قدمت ۵۰ ساله دارد توسط عکاس فرهنگی، از مردم آبادی میانه به نام (علی فیضی) تقدیم و زینت بخش مقاله است. ■

بارش می‌گردند. هنوز کانون‌های حیات در چشمه‌های گرم زندگی می‌جوشد. آب، جوشش زندگی وجود جنگل‌ها، چشمه‌سارها در منطقه مریوان باعث قطب توریستی شده است.

که بکوشیم این ارزش‌های طبیعی و خدادادی که ثروت ملی است از هرگونه تخریب و آتش‌سوزی و دست‌اندازی محفوظ داریم. اگر وجدان انسان‌ها که بر هم زیستی با طبیعت تکیه دارد، سست گردد هرگونه نابسامانی امکان‌پذیر است. فقط کافی است امروز را با دیروز مقایسه کنیم که ببینیم فردا چه اتفاق می‌افتد! نیروی زندگی‌زا پیوند است، هیچ چیز به‌تنهایی کارایی ندارد. آب، هوا، خاک، خورشید راز پیدایش. زندگی رازگونه است جانداران به روش گوناگون به هم پیوسته‌اند و آمیخته‌اند. پاره‌ای خود را با زیست‌گاه‌ها پیوند داده‌اند عده‌ای از زیست‌گاه‌ها خود را با جانوران تطبیق داده‌اند. و در بازی بزرگ زمین هرگونه و هر گروهی نقش خود را بازی می‌کند، هیچ چیز به دردخور نیست و هر گروهی نقش خود را بازی می‌کند. همه در هماهنگی هستند. ما نباید از یاد ببریم که سرچشمه‌های زندگی کمیاب هستند و کم و کوتاه است. آنچه زمین، همه چیز را در نهایت سخاوت به ما پیشکش کرده است نباید بیش از اینکه در هنگامه‌ها و گونه‌ها دست یابیم، همه چیز را به‌نابودی بکشانیم، با هوشیاری تهدیدها را به فرصت تبدیل بکنیم.

کوه «کره میانه» کوهی مخروطی است و در مقیاس کوچک‌تر همچون دماوند کوه واقع شده است. اگر کوه دماوند در ایران و «آرات» در کردستان ترکیه و «فوجی‌یاما» در ژاپن به‌علت وضعیت توپوگرافی و شکل مخروطی خواهر خوانده هم نام گرفته‌اند. پُر بیراه نخواهد بود که «کره میانه» را هم با دماوند کوه خواهر خوانده بنامیم.

برای صعود به‌قله «کره میانه» مسیرهای متنوعی وجود دارد. از روستای نگل مسیری جنگلی است به‌سوی آبادی میانه و دیدن انواع درخت‌های متنوع زاگرس، در این پهنه و همچنین معماری سنتی و سنگی روستای میانه به چشم هر بیننده‌ای چشم‌نواز. و فاتحه‌ای بر مزار عالم و عارف ربانی «ماموستا عبدالخالق میانه‌ای» که همواره نان را از عرق جبین خود خورد و سال‌ها علم و پرچم صلح و هم زیستی و دانش ورزی را برافراشت و همچون مردمان آن دیار بر کار و بر باغ شخصی خود امرارمعاش نمود و بر ترویج علم و دانش همت گماشت، دلنواز. (از چشمه کانی‌چیاو) نوشیدن، و رودهای که از کوه «کره میانه» جاری می‌گردد به تماشا نشستن، صعود را برای یکایک کوهنوردان دو چندان دلنشین می‌سازد. با پنج ساعت کوه‌نوردی در جنگل و دامنه‌های میانه به قله کوه صعود کردن آن وقت می‌فهمی که همه چیز، سنگ‌ها، سیروان، «کره میانه» و درختان اُبهت و عظمت خود را دارند. و همه چیز با کلامی دلنشین حرف می‌زنند. بر بلندای قله، روبه‌روی کوسالان و شاهو، قله‌های سر به فلک کشیده‌اند و پایین دست رودخانه خروشان (کوسالان) جریان دارد، به تماشا می‌نشینیم.

مسیری دیگر هم برای صعود به قله «کره میانه» در ۷۵ کیلومتری سنندج به مریوان دست راست از مسیر آبادی گوشخانی و آبادی نسل می‌گذرد. که اقلیمی کوهستانی و جنگلی است و بیشترین درخت‌های «نون» (در گویش کردی قزوان) را در این خطه از جنوب‌غربی «کره میانه» می‌توان دید. و زیبا خواهد بود که از آن به موزه‌ای طبیعی نام بنهیم. خصوصاً دربالادست روستای نسل با تلاش و پشتکاری

# رقابت و مسؤلیت

## بررسی مسؤلیت‌های حقوقی در ورزش‌های غیررقابتی

مه‌ری جعفری \*

از مسابقه بلند کند، خوب می‌داند که حرکت نادرست در بلند کردن وزنه کدام است و چه حرکتی تخلف محسوب می‌شود.

همه این مقررات خاص در تمامی رشته‌های رقابتی، حتی آنهایی که ورزش‌های محلی محسوب می‌شوند و جنبه سرگرمی دارند، برای اجراکننده آنها از یک طرف و برای تماشاچی و قضاوت‌کننده احتمالی از طرف دیگر کاملاً روشن و قابل درک است و چیزی که ممکن است باعث اختلاف رای در داوری شود، نه قبول یا رد این مقررات روشن، بلکه در نسبت دادن تخلف به فرد بازیکن یا اجراکننده است.

اما در ورزش‌های غیررقابتی ما می‌بینیم حتی در زمانی که برخی از آنها فدراسیون ورزشی جداگانه‌ای هم از آن خود دارند، نمی‌توانند مانند رشته‌های رقابتی تابع مقررات خاص باشند و به همین دلیل نیز تعیین میزان مسؤلیت حقوقی ورزشکاران در این نوع ورزش‌ها مشکل به نظر می‌رسد و همان‌گونه که گفته شد ملاک اثبات مقصر بودن یک فرد در یک حادثه ورزشی و محکومیت او به پرداختن دیه و مجازات او منوط به اثبات تخلف او از مقررات ورزش خواهد بود.

مسئله اصلی این جاست، در رشته‌ای که فاقد محل مسابقه است، به دلیل غیررقابتی بودن آن نمی‌توان به راحتی به مقرراتی روشن، دقیق و معین، دست پیدا کرد.

از طرف دیگر هنوز در تعریف این فعالیت‌ها به‌عنوان یک رشته ورزشی تردید وجود دارد، بسیاری از افرادی که به این‌گونه ورزش‌ها می‌پردازند خود را نه یک ورزشکار بلکه یک ماجراجو می‌دانند که در پی اهداف خاص ورزشی نیستند، بلکه به دلیل هیجان ناشی از این فعالیت‌ها جذب آنها شده‌اند و این‌گونه فعالیت‌ها را گاه حتی به‌عنوان روش زندگی خود انتخاب کرده‌اند که به‌طور نمونه می‌توان از دیواره‌نوردی، صعود دیواره‌های یخی، قایقرانی در رودخانه‌های خروشان، اسکی کوهستان در ارتفاعات بلند، غارنوردی، دوچرخه‌سواری در کوهستان و رشته‌های مشابه نام برد.

در این رشته‌ها با وجود این که مقررات ویژه‌ای برای نحوه اجرای آنها وجود دارد که در طول زمان موردپذیرش قرار گرفته و در دوره‌های آموزشی نیز، به‌وسیله مربی و به‌طور علمی یاد داده می‌شود، اما عدم قطعیت این اصول از یک طرف و عدم امکان تعیین ضمانت‌های اجرایی برای متخلفین از سوی دیگر، موانع بزرگی هستند که از تدوین مقررات روشن و معین جلوگیری می‌کنند.

البته باید این نکته مهم را نیز اضافه کرد که ذات آزاد این‌گونه از ورزش‌ها و پایبند نبودن آنها به مقررات قطعی، تغییرات هرروزه‌ای را نیز موجب می‌شود و این تغییرات که هم در شکل اجرایی و هم در ابزارهای آنها به وجود می‌آید، به این عدم قطعیت در

مسؤلیت افراد در حین اجرای یک فعالیت ورزشی اعم از آنکه این مسؤلیت در قبال اجرای مقررات آن ورزش باشد و یا در مقابل یک حادثه ورزشی، همواره مورد توجه قانون‌گذاران قرار گرفته و حقوقی تخصصی را به نام حقوق ورزشی شکل داده است.

مقررات ورزشی، مجموعه قوانینی است که چارچوب‌های اصلی یک رشته ورزشی را می‌سازد و آن را تعریف می‌کند؛ به عبارت دیگر در همه ورزش‌ها از مساحت و اندازه محیط زمین گرفته تا نحوه اجرای آن ورزش، از روش‌های اجرایی بنیادین آن تا دستورالعمل‌های کوچک، همه را مقررات ورزشی تعیین می‌کند.

با توجه به این موضوع که مطالعه مقررات هر ورزش، موضوع حقوقی خاص آن ورزش را شکل می‌دهد، بر مبنای مقررات ویژه هر ورزش است که می‌توان حدود اختیارات و مسؤلیت‌های حقوقی افراد و جرایم تعیین‌شده برای تخلفات ورزشی را مورد بررسی قرار داد.

به بیان دیگر در صورتی که در یک حادثه ورزشی افراد شرکت‌کننده در آن به‌عنوان مسبب و مسؤل حادثه مورد اتهام قرار بگیرند، تنها معیاری که برای بررسی قصور و مسؤلیت آنها می‌تواند مورد توجه قضایی قرار بگیرد، مقررات ویژه آن رشته ورزشی خواهد بود تا معلوم شود که فرد مورد اتهام تا چه حد از آن مقررات ویژه سرپیچی کرده و این تخلف او تا چه میزان در وقوع حادثه موثر بوده است. (۱)

بر این اساس بازیکن در داخل زمین فوتبال تابع اصول و قوانین دقیقی است که حدود اختیارات و محدوده عملکرد او را تعیین می‌کند و داوران بازی مطابقت رفتار ورزشکار را با آن اصول زیرنظر می‌گیرند تا کوچک‌ترین تخلفی از کسی سرزنند.

اما تطبیق این کلیت با رشته‌های ورزشی مانند کوه‌نوردی و یا رشته‌های مختلف کوهستان که به‌صورت غیررقابتی به اجرا در می‌آیند، مشکل به‌نظر می‌رسد و این در حالی است که میزان و شدت حوادثی که در این‌گونه ورزش‌ها اتفاق می‌افتد، مسؤلیت حقوقی افراد را بیشتر نشان می‌دهد؛ به گونه‌ای که در سال‌های اخیر دیده‌ایم بعد از حوادث کوهستان، پرونده‌های کیفری بحث‌برانگیزی بر علیه افراد تیم حادثه‌دیده باز شده و اعضای تیم از طرف مصدوم و یا خانواده او مورد اتهام کیفری قرار گرفته‌اند. (۲)

همان‌طور که می‌دانیم در ورزش‌های رقابتی حتی در رشته‌هایی مانند وزنه‌برداری که رقابت در آن به صورت انفرادی است، همه ورزشکاران با مقررات آن ورزش به طور کامل و دقیق آشنا هستند و حتی زمانی که یک وزنه‌بردار بخواهد وزنه‌ای را خارج

شده است، با نظر کارشناس آن رشته قابل تشخیص خواهد بود هرچند که این مقررات در بسیاری موارد به قطعیت مقررات ورزش‌های رقابتی مدون نشده‌اند. اما از طرف دیگر باید گفت چنانچه کارشناسان یک ورزش غیررقابتی در مورد درست یا غلط بودن یک عمل و یا ترک یک عمل خاصی به اتفاق نظر قطعی نرسیده باشند و مناقشه فنی و علمی در درست بودن و یا خطا بودن آن وجود داشته باشد، نخواهیم توانست در آن مورد خاص، مسؤلیتی را متوجه ورزشکاری بکنیم که حتی مسؤلیت آن عمل یا ترک عمل را پذیرفته است، چراکه آن موضوع هنوز به‌عنوان خطای ورزشی مورد پذیرش قطعی نیست و نتیجه آنکه مقررات ورزشی، ملاک تعیین وقوع خطای ورزشی است، نمی‌تواند درجایی که غیرمدون و ناروشن است، پایه قضاوت قرار بگیرد.

منابع:

(۱) بند ۳ ماده ۵۹: اعمال زیر جرم محسوب نمی‌شوند:

۳- حوادث ناشی از عملیات ورزشی مشروط بر این که سبب آن حوادث نقض مقررات مربوط به آن ورزش نباشد و این مقررات هم با موازین شرعی مخالفت نداشته باشد.

\* مهری جعفری

وکیل پایه یک دادگستری و مدرس کوه‌نوردی نویسنده کتاب «قانون در کوهستان»-۱۳۸۷- نشر مشکی ■

اصول و مقررات معین دامن می‌زند. می‌بینیم که بسیاری از روش‌های اجرایی جدید روش‌های قبلی را منسوخ کرده و گاه به طور کلی از میان برمی‌دارند. از طرفی این تغییرات نه تنها در جهت بهبود کار ورزشی در این رشته‌ها بلکه در جهت ایمن‌سازی هرچه بیشتر ورزشکار به کار برده می‌شوند و روش و ابزارهای قبلی را غیر قابل استفاده می‌گردانند.

در اینجا است که باید گفت مناقشه برسر حفظ اصول و مقررات و روش‌های قبلی و یا نسخ کامل آن نیز می‌تواند در یک دوره زمانی طولانی مانع از قطعیت یافتن مقررات اصول‌مند آموزشی گردد و در نتیجه مانع از کارشناسی دقیق در تخلف ورزشی خواهد شد.

از طرف دیگر نمی‌توان با افرادی که اقدام به نقض روش‌های اجرایی صحیح می‌کنند، برخورد انضباطی و انتظامی کرد تا راهی برای مدون کردن این اصول در یک مکانیسم ورزشی باز شود.

به‌عنوان مثال در فرود از آبشار در دره‌های تنگ مانند دره «اندرسم» در شمال ایران، اگر گروهی برخلاف اصول پذیرفته شده این فعالیت، در یک شرایط هوایی نامناسب بدون توجه به احتمال بروز سیل وارد منطقه شود، هیچ مرجع ورزشی نمی‌تواند در قالب یک تخلف به عمل این تیم بپردازد، مگر این که رفتار آنها منجر به حادثه شده باشد. اما با وجود مشکلات گفته شده، وجود رشته‌های رقابتی در کنار این رشته‌ها می‌تواند به تدوین و یا قبول مقررات مدون مشابهی کمک کند. به‌عنوان مثال تعدادی از ابزارها و تکنیک‌های رشته رقابتی سنگ‌نوردی با رشته‌های غیررقابتی دیگر مانند دیواره‌نوردی و صخره‌نوردی در طبیعت یکسان و یا مشابه است و نمی‌توان رابطه مقررات اجرایی سنگ‌نوردی داخل سالن را با سنگ‌نوردی در طبیعت و یا رابطه اسکی رقابتی را با اسکی کوهستان نادیده گرفت.

در عمل رشته‌های رقابتی با تدوین مقررات ویژه موجب شفاف‌سازی مقررات غیررقابتی می‌شوند. به‌نحوی که اگر در حال حاضر یک کوهنورد از ابزارهای فاقد استانداردهای پذیرفته شده ایمنی استفاده کند که استفاده از آنها در رقابت‌های سنگ‌نوردی داخل سالن ممنوع است، می‌توانیم وقوع تخلف ورزشی را در فعالیت کوه‌نوردی وی به روشنی درک کنیم.

از طرفی دوره‌های آموزشی در ورزش‌های غیررقابتی و یادگیری حفظ ایمنی در به‌کاربردن ابزار و استفاده از تکنیک‌ها، راه را برای پذیرش عمومی اصول و قراردادهایی باز می‌کند که از آنها می‌توان به‌عنوان مقررات ورزشی نام برد.

و همچنین باید اضافه کرد که نحوه استفاده درست از ابزارهای کاربردی در ورزش‌های غیررقابتی، نه فقط به‌وسیله مربیان ورزشی آن رشته بلکه از طرف شرکت تولیدکننده آنها نیز در دفترچه‌های ویژه‌ای شرح داده می‌شود که خود می‌تواند مسؤلیت فرد را در صورت استفاده نادرست اثبات کند.

به‌عنوان نتیجه می‌توان گفت هرچند ورزش‌های غیررقابتی، بیشتر به‌عنوان فعالیت‌های ماجراجویانه شناخته می‌شوند، اما همچنان تابع مقررات و اصول خاصی هستند.

و باید گفت تا آن جا که تخلف ورزشکار مربوط به اجرای نادرست اصول روشن و دقیق آن ورزش باشد، حدود مسؤلیت او در قبال یک خطای ورزشی که منجر به حادثه



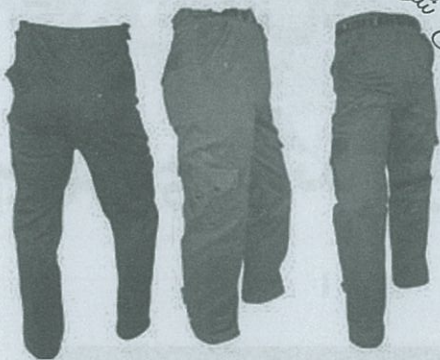
## هفت کوه

تولید پوشاک کوه‌نوردی

شلوار کوه‌نوردی کتان کش هفت کوه

سبک، کشی، محکم، انعطاف پذیر

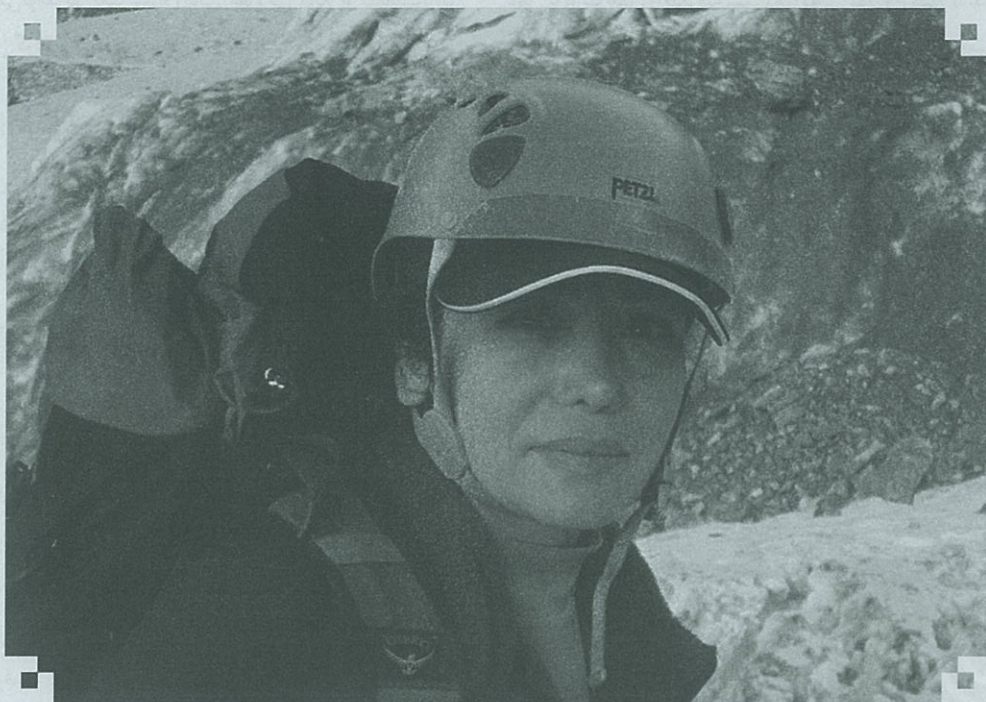
در سایز و رنگ مختلف



ایضاً شلوار احساس کنی  
بازر بپوشی تا

مرکز پخش اصفهان: زاکری اسپرت ۴۴۶۲۷۴۲-۰۳۱۱  
مرکز پخش تهران: فروشگاه کوهیار ۰۱۱۹-۶۶۴۰۰۲۱

اسپیلٹ البرز



پایندہ باد یاد

# لیلا اسفندیاری

چهره‌ی ماندگار کوه‌نوردی مستقل ایران

روابط عمومی شرکت خدمات مسافرتی، طبیعت گردی و کوه‌نوردی اسپیلٹ البرز - پاییز ۱۳۹۰



لیلا اسفندیاری، کوه نوردی پیشرو و جریان ساز بود که در پستو باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند آموزش دیده، رشد کرده تاثیر گذاشت و افتخارات بسیار آفرید. او در مدت یک دهه عمر نه چندان طولانی کوه نوردی اش، بسیاری از مرزها و باورها را در نوردید و این اعتماد به نفس را به همه ی زنان کوه نورد داد که **((زن ایرانی میتواند!))**

ما هم نوردان لیلا در باشگاه کوه نوردی و اسکی دماوند همواره به یاد خواهیم داشت تلاشهای مستودنی او را در فراز و فرودهای کوه نوردی و زندگی اش و برخورد وظیفه می دانیم تا همیشه در شناساندن ارزشی ها و دستاوردهای بزرگ او بکوشیم.

### باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند از تلاشهای اعضای خود سپاس گزار می نماید:

- معود زنده یاد لیلا اسفندیاری به قله گاشربروم ۲ (۸۰۳۶ متر)
- معود کوروش نگهبان به قله گاشربروم ۱ (۸۰۸۵ متر) و گاشربروم ۲ تا ارتفاع ۷۵۰۰ متر
- معود اسماعیل اسماعیل زاده و اسماء مایار تا ارتفاع ۷۴۰۰ متر قله مستاق آتا
- معود به قله خان تانگری (۷۰۰۹ متر) با سرپرستی امیر حسین جابر انصاری و عضویت سلیم شالوم، عباس توسلی و زوج پرتلاش فرج منصور و مهدی فرهادی
- عضویت محمدرضا رضایی، پویا کیوان و سارا آنجفی در تیم امید هیما لیا نوردی هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان تهران برای معود به قله پاسوپیک
- حضور علی عزیزی اصل در تیم باشگاه آرش گشاینده مسیر ایران بر قله بروچپیک
- پیمایش زمستانی خط الراس دوبرار توسط پویا کیوان و کوروش نگهبان
- تلاشهای اعضای تیم سنگ نوردی باشگاه آقایان : دانشمند، هوایی، کریمی، نژاد غلامی، حیدری، بختیاری، کبیر رضایی و سرپرستی طهوری در لیگ سنگ نوردی استان تهران
- ارتقای درجه حامد گرامت، پرستو ابریشمی، شهرام عباس نژاد، حسین بلنداختر و مهدی کریم طائی به مربی گری درجه ۲
- کسب قبولی مربی گری درجه ۳ صعودهای ورزشی توسط مهدی دانشمند، مهدی فراهانی، شهرام عباس نژاد و علی کریمی
- انتخاب عباس علی نژاد، اسماعیل اسماعیل زاده، پیمان ثروت و شیما شادمان به عنوان مربیان برتر استان تهران

**آموزش کارآموزی ها و علوم و فنون مربوط به ورزشهای کوهستانی  
با قوی ترین مربیان و پیشینه درخشان ۵۸ ساله تخصص ما است**

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

باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند

نشانی: لاله زار نو نبش انقلاب اسلامی پلاک ۷۰۱ طبقه ۴ تلفن: ۶۶۷۱۷۶۳۹، دور نگار: ۶۶۷۴۲۲۶۶

تاسیس ۱۳۳۲





### مقدمه

فعالیت رسمی ورزش کوهنوردی کارگران کشور حدوداً از سال‌های ۱۳۷۵ شروع گردید این فعالیت‌ها شامل صعودهایی بود که توسط کارگران سراسر کشور انجام می‌گرفت پس از رسمی شدن هیات کوهنوردی کارگران کشور این فعالیت‌ها با حمایت و پشتیبانی مسئولین اداره کل امور ورزشی و رفاهی کارگران ادامه و گسترش یافت. با پیش‌بینی و برنامه‌ریزی هیات کوهنوردی کارگران کشور تعدادی از کوهنوردان با تجربه و توانمند کارگر شناسایی و پس از اجرای چندین صعود شاخص به عنوان تیم منتخب و برگزیده در سال ۱۳۸۶ به قله آیلند پیک صعود نمودند و سپس با حمایت و پشتیبانی امور ورزشی وزارت کار اولین تیم مستقل کارگری قله ۸۰۴۵ متری برودییک را صعود نمودند و این صعود پرافتخار در تاریخ کوهنوردی کارگران ایران ماندگار شد.

### صعود سراسری کوهنوردان کارگر کشور به قله

#### سبلان

این برنامه با حمایت و پشتیبانی اداره کل امور ورزش وزارت کار و به سرپرستی هیات کوهنوردی کارگران کشور از تاریخ ۴/۲۸ لغایت ۹۰/۴/۳۰ انجام گرفت تعداد ۴۲ نفر از بانوان کارگر کشور و نیز ۱۳۵ نفر از آقایان از ۲۷ استان در این برنامه حضور داشتند. کلیه اعضای تیم در محل تربیت بدنی کارگران اردبیل گرد هم آمده و روز چهارشنبه حرکت به سوی پناهگاه آغاز و شب بارانی در آنجا سپری شد. صبح روز ۹۰/۴/۳۰ دو تیم آقایان و بانوان در

کنار هم صعود را شروع کردند نور چراغ پیشانی وصف طویل کوهنوردان کارگر سکوت شب را شکست و مسیر قله سبلان میزبان این قشر پر تلاش بود طبق پیش‌بینی هواشناسی از ساعت ۱۰ صبح روی قله وضعیت ناپایدار اعلام شده بود. با روشن شدن هوا و سپیده صبح چهره و ساز و برگ تیم کوهنوردی کارگران کشور نمایان می‌شود و با تشویق و زمزمه‌های زیر لب مسیر به سوی قله ادامه می‌یابد. در طول مسیر کادر اجرایی همواره با هشدار و حمایت روانی از خود جدیت زیادی نشان می‌دادند. مسیر صعود با بارش برف روز قبل سفیدپوش شده بود. برای صعود و دستیابی به قله همه در تب و تاب بودند. کثرت کوهنوردان و عدم شناسایی توانمندی اعضای تیم یکی از دغدغه‌های سرپرستی بود. حدود ساعت ۹ صبح تغییر دما و وجود ابر باعث نگرانی می‌شود. به همین منظور سرعت تیم را مقداری افزایش داده و در ساعت ۱۰ صبح دریاچه زیبای سبلان شاهد حضور ۱۶۰ نفر از کوهنوردان کارگر سراسر کشور می‌باشد.

#### استان‌های شرکت‌کننده در این برنامه:

- تهران - قزوین - سنندج - کرمانشاه - اردبیل - همدان - کرمان
- سیستان و بلوچستان - چهارمحال بختیاری - ایلام - مازندران
- گیلان - زنجان - اراک - کاشان - خراسان جنوبی - خراسان
- رضوی - آذربایجان غربی - آذربایجان شرقی - سمنان - گلستان
- هرمزگان - خوزستان - فارس - اصفهان

تهیه کننده: ابراهیم فرج‌پور

شرکت خدمات کوهنوردی **اطهر** مجری برنامه های متنوع کوهنوردی (داخلی و خارجی)

با ده سال سابقه اجرای برنامه های برون مرزی

به مدیریت: احد پرتوی و سرپرستی: سید حسن آل حسین پرور

برنامه های ششماهه دوم شرکت خدمات کوهنوردی اطهر در سال ۹۰



(( برنامه های اجرا شده در نیم سال اول سال ۹۰ ))

عیسی صداقت خشت مسجدی مهرداد ولی زاده سالیانی - افراسیاب یوسفی نیا - یونس نجاتی - سید محمد بابا پور - علی سلیمی - اسمعیل کوهستانی - حمید نجفی - علی نجفی - غلامعلی عزیزاده - امیر رضا رحیم زاده - رضا دهقان حسنه - امیر آتش افراز - پری چهره اسلامی - ناصر نادری نجف آبادی - مهران مجیدی - یوسف مددی گوگردقی - شاپور نادر فام - انوشیروان نوعدوست متیق - آرش ذاکری - ودود مهدوی - جواد کلهر - علی طلوعی کلویر - فاطمه نظری علی آباد - محمد کریمی - محمود باستانی - محمد علی کریمی - حسین حسینزاده - محمد ذاکری - محمد زبر دستان	۳۲ نفر	۹۰/۴/۲۴	۱- آراارات: تیمهای مختلف از استان های مشهد - گیلان - تبریز - اصفهان - تربت جام
یوسف اسمعیلی - عبدالله سلیمی - احسان سیاح - عادل صالح یحیی زاده - محبوبه شایان - پرویز سلیمانی - افشین مهربان - علی صرامی فروشانی	۹ نفر	۹۰/۴/۲۵	۲- کازبک و آراگاتس اصفهان - تنکابن - تبریز
حاج ابراهیم حاجیان (رئیس هیئت کوهنوردی شهرستان خمینی شهر) - مجتبی حاج حیدری: دکتر تیم - حاج علی پرنده سرپرست تیم و مسئول فنی برنامه - نادر کمالی - ایرج حاج حیدری - علیرضا حیدری - اکبر جعفری - احمد جعفری - مصطفی حاج حیدری - محمد پاریسیان علی حسین صادقی	۱۱ نفر	۹۰/۵/۱	۳- آراگاتس ((ویژه شهرستان خمینی شهر))
مهدی تلکانی - اسدا... شسواری - مهرداد آزاد مغانلوی - محمد زبر دست - محسن رهبر - محسن ساعدی - حسن مراد پور - بهنام مرغوب - بهزاد مرغوب - هانیه داودی شاه آبادی - سکینه خانی پور - پریسا محمدی - مسعود جعفری - سرپرست برنامه آل حسین پرور	۱۴ نفر	۹۰/۵/۱۹	۴- آراارات (شهرستان تنکابن)

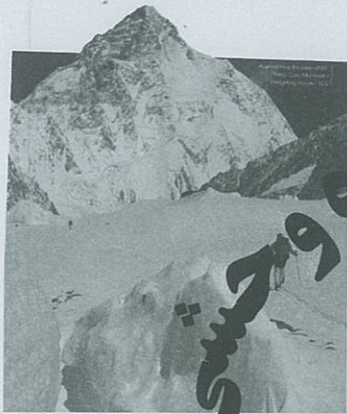
جهت اطلاع از شرایط برنامه های نیمسال دوم با ما تماس بگیرید

دفتر مرکزی تلفاکس: ۰۵۵۱۰۷۹۶ - ۰۴۱۱

تلفنهای تماس: ۰۹۱۴۴۱۲۴۹۳۷ آل حسین پرور ۰۹۱۴۳۱۰۶۹۴۴ پرتوی ۰۹۱۴۹۰۰۷۶۱۶ علی اوغلی

آدرس: تبریز - خیابان خیام مسجد میانه - جنب قنادی پونک

EMAIL: ATHARCO@HOTMAIL.COM



# مهم‌ترین قراقرم - کوه وحشی

مترجم: منیژه بزرگر

ماشینی دور باشیم، تصمیم گرفتیم که به هیچ وجه از اینترنت و تلفن همراه استفاده نکنیم. مصمم بودیم که در فصل بهار از نیروی بدنی خود برای تحرک استفاده کنیم و امیدوار بودیم که در مسیر یخچال‌ها با کوهنوردان دیگر روبه‌رو نشویم. در یک دره زیبا مسیری پر پیچ و خم را با ماشین طی می‌کنیم. از «اسلام‌آباد» تا «اسکارادو» دوروز راه است. پل‌های فلزی سبک جاده را به خانه‌ها وصل می‌کند. تمام منطقه پوشیده از شکوفه درختان زردآلو است. علف‌های خودرو هم جوانه زده و پر گل شده‌اند. اما بعضی جاها هنوز بقایای برف زمستانی به چشم می‌خورد.

از «اسکارادو» یک جاده بسیار باریک و خطرناک ما را به دهکده «آسکولی» می‌رساند که آخرین دهکده پیش از یخچال است. کشاورزان، خوشحال از سپری شدن زمستان مشغول زیرورو کردن بقایای برف زمستانی و کاشت گندم هستند. ما اولین گروه کوهنوردی فصل هستیم و روستاییان فرصت دارند که در حمل بارهای مان به ما کمک کنند. ما هم خوشحال از همراهی آنها، با آنها می‌خندیم و شیرینی و خوراکی‌های مان را با آنها قسمت می‌کنیم و در پایان روز در کنار آتش می‌نشینیم و با هم چای و نان محلی می‌خوریم. کم کم به جایی می‌رسیم که برف انباشته و عمیق است. باربرهای محلی را به پایین فرستاده با ریس آنها که نامش «حاجی بیگ» است قرار می‌گذاریم که دقیقاً یک ماه دیگر به دنبلمان بیایند. پس از رفتن آنها دست‌به‌کار شده و پس از آماده کردن سورت‌ها شروع به کشیدن آنها می‌کنیم. کاری مشکل که باید چندین و چند روز آن را انجام دهیم. گرچه در این قسمت از مسیر تنها هستیم و هیچ کوهنورد و یا عابری دیده نمی‌شود ولی هرگز تنها نیستیم. سرتاسر زمستان، سربازان پاکستانی در چادرها و اردو‌هایی که تا ارتفاع ۶۳۰۰ متری برپا کرده‌اند زندگی و نگهداری می‌کنند. یک سیم تلفن در سراسر مسیر

در انتظار کوهنوردان است.

برخلاف سفر به «چنگتار» در این سفر، هدف‌نهایی ما صعود قله K2 نبود ولی می‌خواستیم از مسیری حرکت کنیم که در سال ۱۹۰۰ چند کوهنورد فرانسوی و ایتالیایی پیموه بودند و برای ما خیلی مهم بود که با اسکی به K2 برویم و سعی کنیم که آسیبی به محیط‌زیست وارد نکنیم.

K2 که در محدوده مرزی چین و پاکستان قرار دارد تقریباً در ناحیه‌ای دور از دسترس قرار گرفته و به علت قرار گرفتن در مدار شمالی ااورست، از آنجا سردتر است. در سال‌های قبل K2 را به نام «قله خشن و وحشی» می‌نامیدند. قسمت اعظم شهرت آن به علت طوفان‌های شدیدی است که باعث توقف و غافلگیری کوهنوردان در کمپ‌های بالایی شده و ایجاد مشکل و آسیب‌های جدی می‌نماید. برخلاف ااورست که هر سال حدود صد نفر از دامنه‌های نیال و تبت به آن صعود می‌کنند، در سه سال گذشته حتی یک نفر هم به K2 صعود نکرده است. از سال ۱۹۵۳ تا سال ۲۰۰۸ بیش از دوهزار نفر به قله ااورست رسیده‌اند ولی در همین مدت فقط ۱۹۶ نفر موفق به صعود قله K2 شده‌اند. «رینهولد مسنر» در سال ۱۹۷۹ بعد از چهاربار تلاش موفق به صعود قله K2 و پس از آن موفق به صعود هشت‌هزار متری‌های دیگر شد. او نخستین کسی است که چهارده قله بیش از هشت‌هزار متر ارتفاع را صعود نموده و قله K2 را کوه کوه‌ها نامیده است. K2 قله مناسبی برای کوهنوردی تفریحی و یا گروه‌های اینترنتی، ناشناس نیست.

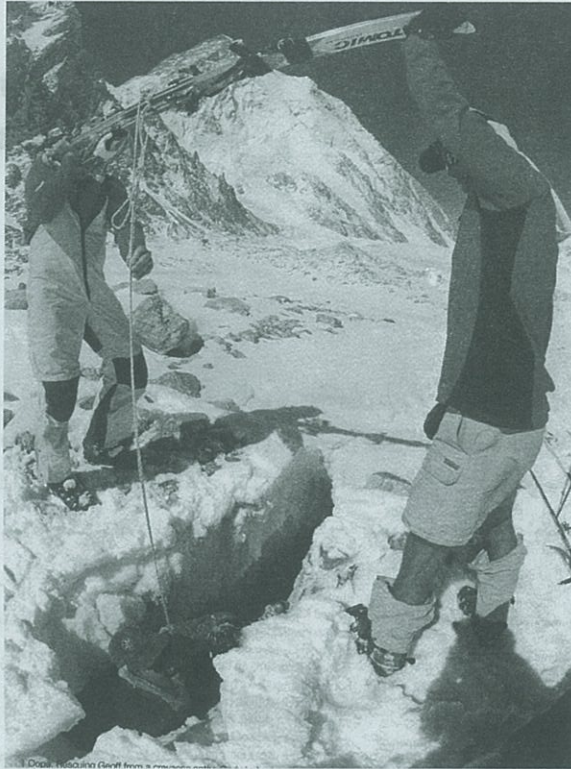
K2 در تابستان‌ها بسیار گرم است بنابراین ما ماه آوریل را برای اجرای برنامه خود انتخاب کردیم که نسبتاً خنک است و برف هم برای اسکی بسیار مناسب و ایده‌آل. برای اینکه کاملاً احساس تنهایی کنیم و از اجتماع و زندگی

کشیدن سورت‌ها مخصوصاً در ارتفاعات کاری دشوار و طاقت‌فرساست و فقط کسانی می‌توانند چنین کاری را تجربه کنند که توانایی تحمل دردورنج زیادی را داشته به زودی آن را فراموش می‌کنند. یکبار دیگر به هارنسم فشار وارد شد، در حالی که پوست خنزیر اسکی‌هایم بر روی بلورهای برف می‌لغزید سورت‌ها به حرکت درآمد. ریه‌هایم از هوای تازه و رقیق کوهستان پر شد. سه همسفر من که مثل خودم خسته بودند در پشت سرم حرکت می‌کردند. هر کدام به نوبت در جلو صف قرار می‌گرفتیم و همگی در جستجوی بهترین و آسان‌ترین راه صعود از میان آن برف انبوه بودیم. کشیدن یک سورت‌ها پریار و سنگین در ارتفاع ۵۰۰۰ متر کار سختی است. با این سرعت اندک صعود ما به قله K2 تا ابد طول می‌کشید.

انتخاب همراهان مناسب در هر سفر جمعی، اکتشافی بسیار مهم و گاه مشکل است نخستین کسی که انتخاب کردم کوهنورد با تجربه «جیاف گاباتیس» همسایه‌ام در نیوزلند بود که چندبار برای صعود به حوالی هیمالیا رفته و قبلاً چهاربار به قراقرم سفر کرده بود. «مارک» برادر کوچک «جیاف» و «جف دسبکر» از اهالی «کویزلند» بود. آن دو اسکی‌بازهای ماهر، قدرتمند و باتجربه‌ای بودند که به صعود هم علاقه داشتند. ولی تا آن روز به پاکستان نرفته بودند. من از سال ۱۹۸۰ در جریان سفرهای اکتشافی کوه‌های مختلف آسیا بوده ولی هرگز به دامنه جنوبی K2 نرفته بودم. البته در سال ۱۹۹۴ از راه چین به منطقه شمالی K2 رفته و نخستین صعود خود به قله ۷۳۰۰ متری «چنگتا» را انجام دادم. این کوه روبه‌روی دامنه شمالی قله K2 واقع شده و برای رسیدن به آنجا برنامه‌ای مهیج و جالب که توام با شترسواری از رودخانه‌های پرآب و خروشان

ناگهان احساس یاس و شکست همه وجودمان را دربر می‌گیرد. درست در لحظه‌ای که خیلی به موفقیت نزدیک شده‌ایم ناگهان دوستانمان «جیاف»، به درون شکافی افتاده و ناپدید می‌شود. شکافی که روی آن را لایه نازکی از برف پوشانده و از دید ما مخفی داشته است.

«مارک»، «جف» و من با حیرت به هم نگاه کرده و هرسه نفرمان به یک چیز فکر می‌کنیم. طناب و وسایل فنی که در چادر باقی گذاشته‌ایم، زیرا فکر نمی‌کردیم در ادامه مسیر احتیاجی به آنها داشته باشیم. «جف» و «مارک» به سرعت طناب کوتاه و نازکی را که به همراه داریم به درون شکاف انداخته و خوشبختانه معلوم می‌شود که او فقط ۴ متر سقوط کرده و چون شکاف باریک است در میانه راه گیر کرده است. من اسکی‌ام را به پایین فرستاده و «جیاف» با گرفتن آن و مشکل بسیار او را بالا می‌کشیم. دوباره حرکت را از سر می‌گیریم و پس از اندکی بالا رفتن به سنگ یاد بود کوه‌نوردانی که



یک‌هفته در این کمپ اقامت می‌کنیم تا دوره هم‌هوایی در ارتفاع را بگذرانیم. در چند روز آخر طوفان و بارش برف کار ما را به تاخیر می‌اندازد و باعث کندی کار می‌شود. پس از چند روز گذراندن وقت (کتاب خواندن، بازی با ورق، صحبت و گفتگو) بالاخره هوا باز شده و ما از چادرها خارج شدیم و زمانی که سورت‌مه‌های مان را از زیر لایه‌های برف بیرون می‌کشیدیم خیلی خوشحال و هیجان‌زده هستیم، گویی دروازه K2 به روی ما باز شده است. بزرگ‌ترین مشکل در صعود به K2 این است که در میان پیچ و خم برف و یخ و نهرهای جاری راهی به سوی قله پیدا کنیم. چون بارش برف ادامه دارد. چند روزی طول می‌کشد تا راهی برای کشیدن سورت‌مه‌ها پیدا کنیم. به علت طوفان در بیشتر مواقع روشنایی بسیار اندک است، گویی در درون یک محیط سربسته حرکت می‌کنیم. بالاخره در یک روز آفتابی درخشان به محل مناسبی برای برپایی چادر نزدیک «برودپیک» می‌رسیم از این نقطه مطمئن می‌شویم که می‌توانیم به K2 برسیم ولی مانند بسیاری از مواقع دیگر همیشه مشکلات غیر منتظره و پیش‌بینی نشده‌ای پیش می‌آیند. فروتنانه در سکوت و آرامش زیر یال K2 با اسکی پیش می‌رویم و به هدف رسیدن به قله که از ابتدا اندکی مشکوک به نظر می‌آمد، فکر می‌کنیم.

در بالای برف و یخ به چشم می‌خورد. ما ابتدا فکر می‌کردیم که این خط تلفن کاربرد چندانی نداشته و باید سال‌ها قبل سیستم رادیویی جانشین آن شده باشد ولی پس از مدتی بحث و گفتگو به این نتیجه رسیدیم که استراق سمع گفتگوهای تلفنی مشکل‌تر از استراق سمع رادیویی است و وقتی فهمیدیم که همقطاران هندی آنها در منطقه یخچال سیانچن در فاصله بسیار نزدیکی اردو زده‌اند به اهمیت این موضوع پی می‌بریم.

از سال ۱۹۸۴ تا به حال نیروهای نظامی هندی و پاکستانی، چندین بار به‌خاطر این ارتفاعات به روی هم آتش گشوده و درگیر شده‌اند. این منازعات تا به حال به مرگ ۳۰۰۰ نظامی از دو طرف منتهی شده است. البته تعدادی از این مرگ‌ها به علت سقوط در شکاف‌های یخچالی، ریزش بهمن و یا بیماری‌های ارتفاع رخ داده است. متأسفانه دامنه این درگیری‌ها به نواحی دامنه‌های کوه در کشمیر هم سرایت کرده است. با توجه به این موضوع که

هر دو طرف دارای اسلحه اتمی هستند، این اختلاف مرزی باید مورد توجه و دقت بیشتری قرار گیرد. خوشبختانه طی سفر ما، آتش‌بس کوتاه مدتی برقرار شده و پس از ۶۰ سال در ماه آوریل ۲۰۰۵ یک سرویس اتوبوسرانی در منطقه به راه افتاده بود. با وجود تهدید شبه نظامیان، سرویس اتوبوسرانی هنوز برقرار است و این شاید علامتی برای برقراری صلح در آینده نزدیک باشد.

دانه‌های برف بر روی لباس‌هایمان نشسته است و من از پشت شیشه‌های مه‌گرفته عینک کلبه‌ای برف گرفته را می‌بینم. کلاخ‌ها در میان زباله‌ها مشغول یافتن طعمه و غذا هستند گویی آنها مامور پاک‌سازی محیط‌اند.

سربازان ما را دیده و از این که خارجی‌ها زودتر از سال‌های قبل به منطقه آمده‌اند خوشحال می‌شوند. آنها با لباس‌های سفید کلفت و ضد سرما، در حالی که سلاح‌های خود را در گوشه‌های گذاشته‌اند به استقبال ما می‌آیند. جنگ در مرتفع‌ترین یخچال کره زمین، خیلی سخت و خشن به نظر می‌رسد، مخصوصاً که آن سربازان از سرزمین گرم و آفتابی پنجاب آمده باشند.

کوه‌های پر برف و یخ «کنکور دیا» و قله‌های بالای هشت‌هزار متری «گاشربروم»، «برودپیک» و «K2» برای ما مکان‌های مقدسی بودند. در آنجا چادر می‌زنیم و

من از پاکستان خاطرات خوبی دارم. مردم مسلمان پاکستان با مهربانی، احترام و مهمان‌نوازی با ما روبه‌رو شدند. آنها در تمام مواقع با ما و سایرین همراه و همدم بوده‌اند. مسلماً چنین رفتاری، نخستین قدم به سوی دوستی و همدلی انسان‌ها خواهد بود و قله K2 همچون برج روشنی در میانه فلات مرکزی آسیا نشانه‌ای از امید و دوستی انسان‌ها است. ■

# مروری بر یک روش فرود

مترجم: هادی فوقانی  
نویسنده: جف جکسون

پشتیبان را برقرار کند و من هم در حال حلقه کردن طناب‌ها جهت پرتاب به پایین بودم. سپس در هنگام بازدید از ترتیبات فرود من هم دچار همان اشتباه «الیس» شدم و فقط گره اصلی اتصال را کنترل کردم. «الیس» سه‌بار ترتیبات فرود را کنترل کرد بدون اینکه متوجه شود که هیچ سامانه پشتیبانی ایجاد نکرده است. تنها دلیل این حادثه حواس‌پرتی و اطمینان بیش از حد به خود بود.

در این حادثه بدترین حالت ممکن پیش آمد. گره اتصال طناب‌ها زیر فشار زیاد از حلقه فرود رد شد و هیچ ترتیبات پشتیبانی هم در کار نبود و سقوط منجر به مرگ اتفاق افتاد. پیشگیری: روش پیش گفته روشی خوب برای فرود روی یک رشته طناب با استفاده از ابزار خود قفل‌شونده است که در عین حال امکان بازیابی طناب را به فرودونده می‌دهد.



روش درست:

با استفاده از یک گره هشت و کارابین می‌توان در صورت گذر گره اتصال از حلقه فرود جلوی سقوط را گرفت.



روش غلط:

فرود روی یک رشته طناب (طناب کلفت‌تر): اگر گره از حلقه رد شود، سقوط حتمی است.

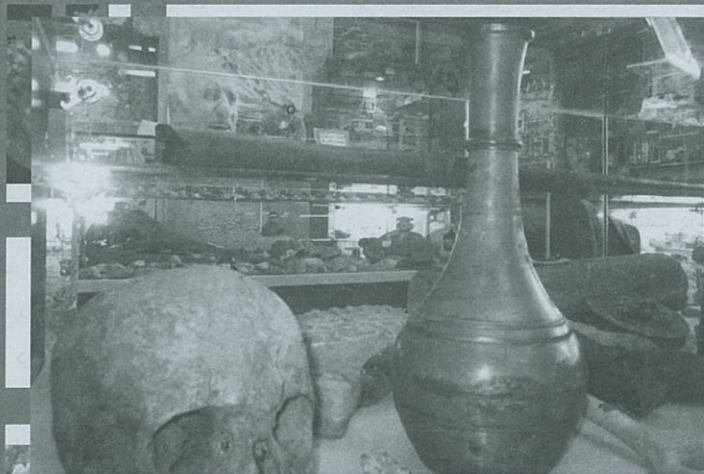
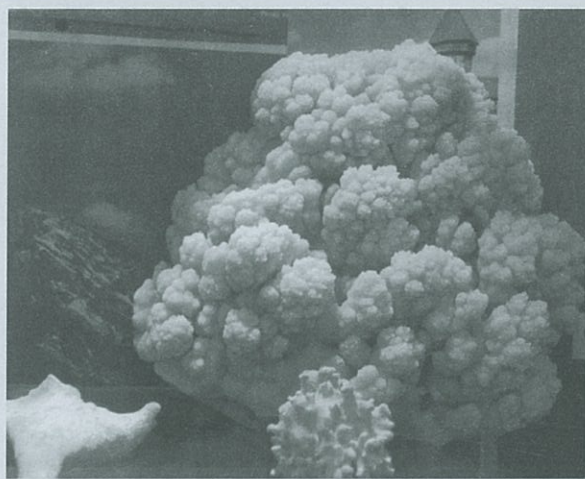
این روش به‌ویژه وقتی مفید است که بخواهیم با برداشتن یک طناب نازک‌تر از وزن بارمان بکاهیم. اما محدودیت‌هایی هم در کار است. ابتدا اینکه کارگاه فرود مجهز به حلقه‌های فرودی باشد که قطر آنها به حد کافی کوچک باشد تا گره اتصال نتواند از آنها بگذرد. در این حادثه سنگنوردان از گره سردست استفاده کردند که گره پرتلفدار است. باید توجه کرد که اگر قطر حلقه فرود به حد کافی کوچک نباشد باید از گره‌های استفاده کرد که اندازه بزرگ‌تری دارند و حجیم‌ترند. به‌رحال اگر حلقه فرود بزرگ باشد و یا اصلاً کارگاه فرود مجهز به حلقه فرود نباشد در آن صورت نمی‌توان از این روش فرود استفاده کرد. نکته دیگر آنکه باید حتماً همیشه از یک سامانه پشتیبان استفاده کرد. ■

رویداد: در بعدازظهر روز هفتم ماه مه سال دو هزار و ده میلادی دو سنگنورد آمریکایی مسیری پرتلفدار به بلندی هشت طول طناب را در منطقه «یوسمیتی» آمریکا به پایان رسانده و فرود خود را آغاز می‌کنند. آنها پس از چند طول طناب فرود به طاقچه‌ای رسیده و تصمیم به تغییر روش فرود می‌گیرند. روشی با دو رشته طناب با قطرهای متفاوت که به وسیله گره سردست به هم متصل شده و گره در پشت حلقه یا کارابین کارگاه قرار می‌گیرد و در پایان هم با کشیدن طناب نازک‌تر طناب از کارگاه بالایی آزاد شده و دوباره می‌توان برای فرود از آن استفاده کرد. به این ترتیب نفر اول با انداختن ابزار فرود بر روی طناب ۱۰/۲ میلی‌متر فرود خود را آغاز می‌کند. این دو سنگنورد در گذشته بارها از این روش استفاده کرده و آن را «الیس» پس از بررسی و کنترل لوازم و مطمئن شدن عدم عبور گره از حلقه فرود، فرود خود را آغاز کرد. او بیش از پنج متر فرود نرفته بود که برای عکس‌برداری از یک گره دیگر که در طول مسیر مجاور مشغول کار بود توقف کرد. برای اینکه به زاویه بهتری برای عکاسی دست‌یابد، چندبار روی طناب به چپ و راست رفته و پس از پایان عکس‌برداری دوباره فرود خود را شروع کرد. در این هنگام همونرد او روی طاقچه و در محل کارگاه فرود صدای تق بلندی شنیده و بلافاصله متوجه شد که طناب زوزه‌کشان و به سرعت از کنار او به پایین می‌رود. او می‌گوید: من سعی کردم طناب را با دستان لخت خویش بگیرم و تا آنجا که می‌توانم مانع حرکت طناب شوم. حتی سعی کردم طناب را دور کمر خود ببندم تا با ترمزی اضطراری مانع در رفتن طناب از حلقه شوم. اما متأسفانه تنها نتیجه تلاش او آن بود که طناب داغ از میان دستان او عبور کرده و دست‌های او را سوزانده بود. گره اتصال طناب‌ها از حلقه فرود عبور کرده و «الیس» حدود صد متر سقوط کرد و کالبد بی‌جان او در انتهای مسیر بر روی زمین افتاد.

بررسی: به گفته هم‌طناب «الیس»، او فرود روی یک رشته طناب را خیلی دوست داشت. اساس این روش بر مقاومت گره‌اتصال در برابر عبور از حلقه فرود است. او در گذشته بارها از این روش برای فرود استفاده کرده بود، اما در تمام آن موارد از یک سامانه پشتیبان استفاده می‌کرد که در صورتی که گره از داخل حلقه‌های فرود رد می‌شد، این سامانه مانع سقوط می‌گردید. شکل‌گیری این سامانه پشتیبان به این ترتیب است که باید بعد از گره اتصال، روی طناب نازک‌تر یا طناب بازیابی یک گره هشت ایجاد کرد و سپس یک کارابین پیچ یا کارابین قفل‌شونده را به داخل حلقه گره هشت ایجاد شده انداخت و طناب کلفت‌تر یا طناب فرود را هم از داخل این کارابین گذرانند. با نگاه به شکل می‌توان به سادگی تشخیص داد در صورتی که گره اتصال از داخل حلقه فرود عبور کند، این سامانه مانع حرکت آزاد طناب‌ها می‌شود. هم‌طناب «الیس» می‌گوید: "وقتی او داشت طناب‌ها را به هم گره می‌زد و ترتیبات فرود را آماده می‌کرد، فراموش کرد که سامانه

## افتتاح اولین موزه کوه‌نوردی ایران در شیراز

این موزه بی‌نظیر ارزشمند توسط آقای احمد معرفت به طور رایگان وقف کوه‌نوردان سراسر کشور گردید. هم‌نوردان گرامی و ارجمندم برای بازدید از این موزه جالب می‌توانند قبلاً با تماس تلفنی با آقای محمد ازدرنیا مربی کوه‌نوردی و مسؤل موزه کوه‌نوردی به شماره ۰۹۱۷-۶۸۸۸۶۵۵ هماهنگی و از «گنجینه معرفت» دیدن نمایند.





# آشنایی با کوه‌نوردی فنی و تجهیزات

مترجم: وارطان زاکاریان  
نویسنده: تام ریچاردسون

کتاب‌ها و خودآموزهای متنوع برای آشنایی با فنون سنگ‌نوردی و کوه‌نوردی فنی موجود است که هر شخص با مطالعه آنها می‌تواند مطالب اولیه را فراگیری کند، ولی بهترین و موثرترین و ایمن‌ترین راه، مراجعه به مراکز و کلاس‌های آموزشی صعودهای فنی است که به وسیله مربیان این ورزش تخصصی آموزش داده می‌شود و ضمن آموزش تجربیات هرکدام از مربیان به نوآموز و یا سنگ‌نورد کم تجربه انتقال می‌یابد.

از سالن‌های موجود در هر شهر بیشتر از روزهای قبل است اما در مورد سنگ‌نوردی در دیواره داخل سالن حداقل سه مورد مطرح است:

اول - سنگنوردان برای صعود از دیواره داخل سالن به وضعیت جوی وابسته نیستند و تا زمانی که هوای داخل سالن مناسب و قابل استنشاق باشد می‌توانند تمرین کرد. در این سالن دیگر تهدیدهای خارجی نظیر اتهام، توقیف شدن یا حمله سگ‌های نگهبان و مانند آن وجود ندارد. حقیقت آن است که در سنگ‌نوردی داخل سالن امکانات برای انجام کار سریع فراهم است و تمرین‌ها هر روز بهتر از روزهای قبل می‌شود، اما سنگ‌نوردی داخل سالن مشکلات و نقاط ضعفی هم دارد زیرا هرچند سنگنورد در تمرینات داخل سالن تجربیات خوبی کسب می‌کند ولی تجربیات او توأم با مشکلات گسترده در دیواره‌های طبیعی نیست بنابراین برای سنگ‌نوردی بر روی دیواره‌های طبیعی به کسب مهارت‌های اولیه در آن محیط‌ها که گاهی اوقات برای اولین بار با آن مواجه می‌شود نیاز دارد تا اهمیت ایمنی صعود در آن منطقه را درک و تامین کند.

دوم: من فکر می‌کنم سنگ‌نوردی داخل سالن را می‌توان به عنوان شروع ورزش مهم سنگ‌نوردی در طبیعت یا صعودهای فنی بر دیواره‌های طبیعی در نظر گرفت و همه این موارد مربوط به نحوه اجرا می‌باشد. سنگ‌نوردی در محیط باز خیلی بیشتر از یک ماجراجویی است و باید نسبت به آن عمیق‌تر فکر کرد. مواردی است که بسیاری از سنگنوردان فعالیت خود را از دیواره‌های داخل سالن به سنگ‌دیواره‌های طبیعی انتقال می‌دهند زیرا آنها به این نتیجه رسیده‌اند که

از پیشرفت و تنوع خاصی برخوردار بوده و تحت نظارت ویژه‌ای تولید می‌گردد.

ابزارها که با کمال دقت و علم روز تولید می‌شوند هرکدام به‌طور جداگانه باید مورد تایید مراکز بررسی EN - PPE و CE قرار گیرند تا استفاده‌کنندگان از آنها با آسودگی کامل استفاده کنند. مقاله‌ای که ملاحظه می‌کنید درباره شروع بخشی از سنگ‌نوردی و کوه‌نوردی به عنوان یک ورزش فنی و پرتکنیک است و به توضیح انتخاب ابزار و ادوات برای آغاز می‌باشد البته باید خاطرنشان کنم از آنجایی که این متن ترجمه‌ای از مجله کلابمب و مقاله مطابق با ویژگی‌های ملی، فرهنگی و منطقه‌ای نگاشته شده و تفاوت‌هایی وجود دارد خوانندگان عزیز این موضوع را در نظر خواهند گرفت.

اگر می‌خواهید بر روی دیواره‌ها کار کنید باید آموزش صحیح دیده و ابزار درست انتخاب کنید. در گذشته کوه‌نوردی و صعودهای فنی تقریباً تماماً در محیط‌های باز و روی تخته‌سنگ‌های طبیعی انجام می‌شد.

اکنون با گذشت زمان همان کوهنوردان و همان سنگ‌نوردان اعضای موثر جامعه کوه‌نوردی سنگ‌نوردی و صعودهای فنی ملی و بین‌المللی هستند و نسل جدید باید بداند آنها به چه بهایی این رشته ورزشی را احیا کردند. در ده سال گذشته استفاده از دیواره‌های فنی آنچنان در ابعاد گسترده‌ای است که گفته می‌شود در بعضی از کشورها میانگین درصد استفاده از دیواره‌های داخل سالن نسبت به سال‌های قبل حدود ۷۵ درصد افزایش یافته و استقبال سنگنورد

واژه کوه‌نوردی در گذشته به انواع فعالیت‌های کوه‌نوردی گفته می‌شد. کوه‌پیمایی - کوه‌گردی طبیعت‌گردی - کوه‌نوردی در ارتفاعات بلند، سنگ‌نوردی و حتی صعودهای ورزشی تحت نام کوه‌نوردی انجام می‌پذیرفت به عبارت دیگر هر کسی که به کوه می‌رفت و برنامه‌ای چندساعته یا یک یا چند روزه را اجرا می‌کرد مدعی بر اجرای برنامه کوه‌نوردی بود. امروز نیز هستند اشخاصی که یک مسیر مشخص را هفته‌ای یک‌بار صبح زود آغاز کرده و چند ساعت بعد در منزل به استراحت می‌پردازند که البته باید اذعان داشته باشیم که این در جایگاه خود کاری ارزنده و پر سود است. ولی در جهان امروزه واژه کوه‌نورد و کوه‌نوردی آن تعمیم گذشته را نداشته و به زیر مجموعه‌ای متنوع تفکیک شده است. شخصی که نگاهی جدی و تخصصی به هرکدام از این زیرمجموعه‌ها داشته باشد در آن رشته تمرین کرده و به ارتقاء سطح کمی، کیفی، علمی و تجربی خویش می‌افزاید. البته خوب می‌دانیم هستند کسانی که به طور حرفه‌ای در چند رشته از این زیرمجموعه‌ها فعالیت دارند. به طور نمونه سنگ‌نوردی یا یخ‌نوردی، دره‌پیمایی یا کوه‌نوردی و پیمایش خط‌الراس‌ها و قله‌های بلند. امروزه ابزار و ادوات فنی مخصوص هرکدام از این رشته به طور جداگانه ساخته شده و در اختیار علاقه‌مندان می‌باشد. به طور کلی کوه‌نوردی در این چند دهه پیشرفت قابل توجهی داشته و به زیرمجموعه‌های متنوع تقسیم شده است: پوشاک، لوازم و ابزارهای این زیرمجموعه‌ها هم

مشخص است بر روی ابزارها حک کنند و فروشگاه ورزشی در اروپا که ابزار و ادوات فنی سنگ‌نوردی و کوه‌نوردی می‌فروشد باید کالاهایی که عرضه می‌کنند دارای علامت PPE یا (Personal Protective Equipment) باشد.

قوانین ایمنی برای ادوات شامل هارنس، طناب، گوه‌ها، کارابین‌ها، کلاه ایمنی، اسلینگ‌ها و کلنگ یخ‌نوردی در نظر گرفته شده است. تمام اقلام فوق باید نشان تایید کمیته سنگ‌نوردی اروپا CE و نشان EN که کمترین حد استاندارد است داشته باشند.

### هارنس‌ها:

متناسب بودن یک هارنس با بدن سنگ‌نورد در تمامی مراحل صعود از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است



شکل ۱/۱ و ۱/۲

رسیدن کافی نیست زیرا این بخشی از اجرای برنامه است بخش مکمل آن به سلامت برگشتن خود و همراهان تا مبدا اولیه است.

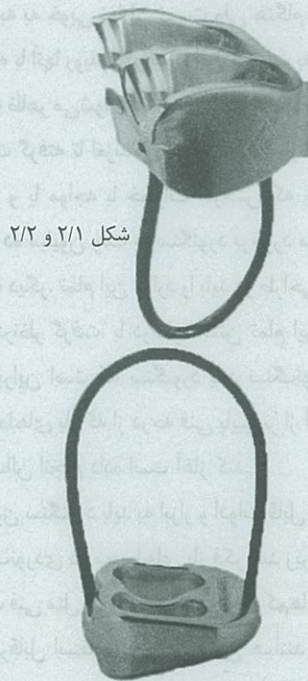
سومین اختلاف بزرگ سنگ‌نوردی داخل سالن و دیواره‌های طبیعی در این است که دیواره‌ها، پرتگاه‌ها و شکاف‌های سنگی همگی دارای خطرات گوناگون هستند که در مرحله نخست برای یک سنگ‌نورد کم‌تجربه به خوبی نمایان نیست ولی هنگام عملیات است که با آنها روبه‌رو می‌شود. این خطرات به اشکال مختلف ظاهر می‌شوند که از سقوط قله‌سنگ‌های ریز و درشت گرفته تا لغزندگی دیواره هنگام بارش باران یا برف و یا مواجه با خطرات آذرخش که با قدرت چندین ده میلیون ولت بر سنگ‌نورد برخورد می‌کند و خطرات دیگر. تمام این موارد را باید در طراحی برنامه صعود در نظر گرفت. با در نظر داشتن تمام این موارد عقیده بر این است که سنگ‌نورد باید سنگ‌نوردی را در محیط‌های باز که از درجه فنی پایین‌تر از آنچه که داخل سالن انجام داده است آغاز کند.

اکنون سنگ‌نورد باید به ابزار و ادوات قابل استفاده در سنگ‌نوردی در محیط‌های باز فکر کند زیرا بعضی از ادوات فنی مثل میخ‌ها و انواع گوه‌ها و کم‌ها، فرندها و ... غیرقابل استفاده در داخل سالن هستند ولی در صعود از دیواره‌ها از آن ابزارها به فراوانی استفاده می‌شود. یادآوری می‌شود کلیه ادوات و ابزارهای مورد استفاده باید مورد تایید کمیته ایمنی صعودهای فنی وابسته به اتحاد بین‌المللی کوهنوردان UIAA قرار گیرد. این کمیته چندین سال است که نظارت دایم و بررسی کامل بر ابزارها و ادوات ساخته شده در کلیه کارخانه‌ها را دارد. هرچند اخذ تایید استاندارد برای ادوات از طرف کارخانه‌های سازنده داوطلبانه است ولی اعتبار کالای ساخته شده را چند برابر می‌کند. گاهی در جراج‌های سالیانه ابزار و ادوات کوه‌نوردی در غرفه‌های غیر تخصصی ارایه می‌شود و ممکن است خریدار مواجه با ابزارها و ادوات گوناگون بشود بنابراین توصیه می‌شود به مارک و نشان معتبر کارخانه سازنده توجه شود که معمولاً بر روی کالاهای تولید شده حک می‌شود از سال ۱۹۹۵ میلادی کلیه تولیدکنندگان ادوات و ابزار کوه‌نوردی در اروپا موظف هستند علامت و نشانه ایمنی استاندارد اروپا را که با حروف PPE

از نظر فنی به خوبی توان صعود در انواع مسیرهای درجه‌بندی شده در دیواره‌های داخل سالن را دارند، اما نکته مهمی را در نظر نمی‌گیرند که تجربه آنها فقط حداکثر در امتداد یک طول طناب است و نه بیشتر زیرا حداکثر طول دیواره بیشتر از یک طول طناب نیست ضمن آنکه در این صعود ابزارگذاری انجام نمی‌شود؛ چون گیره‌ها و میانی‌ها قبلاً نصب شده است ولی در محیط خارج از سالن و در دیواره طبیعی موارد به این سادگی نیست. انتخاب مسیر و در نظر گرفتن ایمنی صعود در آن مسیر، برقراری مکان‌ها، حمایت و دیگر موارد تماماً به تجربه و مهارت در آن محیط نیاز دارد که با موارد داخل سالن قابل مقایسه نمی‌باشد. یک مسیر طبیعی از چند طول طناب تشکیل شده است که با درجات سختی مختلف پیش روی یک سنگ‌نورد قرار می‌گیرد و داشتن تجربه و انرژی کافی برای صعود در چنین مسیرهای بلند از شرایط اصلی امکان فعالیت در دیواره‌های طبیعی است اگر اشتباهی رخ دهد سنگ‌نورد یا کوه‌نورد با صدمات زیادی مواجه می‌شود و حتی ممکن است جانش را از دست بدهد. محیط و فضاهای باز طبیعی دارای خطراتی بیشتر از خود صعودهای فنی یا سنگ‌نوردی است اغلب کوهنوردها برای اجرای یک برنامه سنگ‌نوردی یا صعود فنی در یک مسیر مجبور هستند مسیر طولانی طی کنند تا به منطقه مورد نظر برسند و بعضی اوقات قسمتی از مسیر را با وسایل نقلیه طی می‌کنند که این مورد نیز خود خطرات زیادی به همراه دارد. اگر به آمارهای تصادفات و حوادث جاده‌ای توجه شود صحت مطلب فوق کاملاً روشن می‌شود. هر کوه‌نورد یا سنگ‌نورد باید مقدار زیادی از مسیر را پیاده طی کند. مسیرهای خارج از جاده اصلی یا به عبارت دیگر مسیرهای کوهستانی که وسایل نقلیه نمی‌توانند از آن عبور کنند سنگ‌نوردان پس از طی این مسیرها به منطقه کوهستانی مورد نظر می‌رسند و در بعضی از مواقع این خود قسمتی از مشکلات قبل از صعود فنی را دربر می‌گیرد. اما پس از خارج شدن از جاده و رسیدن به نقطه انتهایی قسمتی از فعالیت است حال باید به سلامت برگشتن تا مبدا حرکت نیز که خود سخت‌ترین مرحله است اندیشید. هر کوه‌نورد باید توجه نماید به‌دست آوردن پیروزی آسان‌تر از نگهداری آن است پس به هدف

واضح است هارنس باید متناسب دور کمر سنگ‌نورد بوده و فاصله محل انشعاب تسمه‌ها در هر ران تا کمر بند مساوی باشد ولی ضمناً باید توجه داشت هارنسی که برای بانوان سنگ‌نورد در نظر گرفته شده با هارنس مردانه کاملاً متفاوت است. بنابراین هنگام خرید توجه کنید هارنس متناسب خود را انتخاب و قبل از پرداخت وجه آن را امتحان کنید. باید به فاصله تسمه‌های ران‌ها با کمر بند توجه شود اگر فاصله خیلی کوتاه باشد در این صورت وزن خیلی زیادی بر حلقه

آمده مناسب‌ترین ابزار کنترل‌کننده سرعت نوع «بلک دیاموند Black Diamond ATC - XP» (شکل ۲/۱) می‌باشد که طناب‌های با قطر متفاوت استاندارد را جواب می‌دهد. کنترل‌کننده و ترمزکننده کارخانه «وایلد کانتری» نوع دیگری از کنترل‌کننده‌ها می‌باشد که برای طناب‌هایی با قطرهای گوناگون مناسب است (شکل ۲/۲).

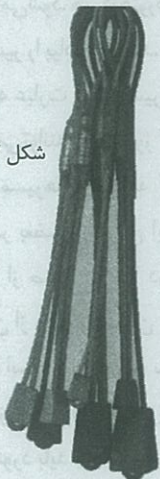


شکل ۲/۱ و ۲/۲

دارد: گوه‌های عمومی - گوه کوچک یا ریزگوه‌ها «Micro Nuts» و گوه‌های شش‌وجهی که به نام «هگزس Hexes» معروف می‌باشند. وقتی برای سنگ‌نوردی در محیط باز عازم هستید استفاده از گوه‌های ریز یا ریزگوه‌ها مورد ندارد زیرا آنها فقط برای موارد خاص و حمایت‌های ویژه و شکاف‌های خیلی تنگ با کشش‌های کم در نظر گرفته شده است پس شما به یک سری گوه عمومی و تعدادی گوه شش‌وجهی «Hexes» احتیاج دارید. وقتی گوه فلزی که به آن «Nut» می‌گویند را در شکافی قرار می‌دهید: میزان جایگیری آن در داخل شکاف و مقدار تماس با سنگ شکاف و زاویه جایگزینی در شکاف تعیین‌کننده توانایی و قدرت نگهدارندگی گوه است. در اینجا به معرفی چند نمونه از آنها می‌پردازیم.

### مجموعه گوه‌های وایلد کانتری:

این مجموعه از گوه‌ها تقریباً همیشه مورد استفاده قرار می‌گیرند همگی از گوه‌های فلزی یا آلایاز آلومینیوم فشرده و بدون انحنای باشند که به کابل فلزی متصل شده (مطابق شکل ۳) و از شماره یک تا چهارده موجود است، ولی مناسب با صعودهای مختلف شماره یک تا هشت برای جایگذاری در شکاف بیشترین و متنوع‌ترین کاربرد را دارد. در اصطلاح کوه‌نوردی فنی این مجموعه گوه‌های آلومینیوم رنگی که کابل فلزی بر آن نصب می‌شود به «Rock» یا گوه سنگی یا «Rock» شناخته می‌شود.



شکل ۳

### مجموعه ابزار و ادوات یک سنگنورد:

امروزه اغلب سنگنوردان و کوهنوردان از دو گروه ابزار و در دو ردیف استفاده می‌کنند که هر دو گروه نقش حمایت‌کننده غیرمستقیم در سنگ‌نوردی را دارند و شامل حمایت‌کننده‌هایی غیرمستقیم هستند که نقش گوه‌ها را ایفا می‌کنند و (Chock) و نوع دیگر گوه‌ها که عموماً با نام «فرند Friend» شهرت دارند. چوک‌ها «Chock» ابزارهایی هستند گوه‌مانند که در حمایت‌های غیرمستقیم استفاده می‌شوند آنها اشکالی هندسی داشته و با آلایاز آلومینیوم مخصوص ساخته می‌شوند کابل‌های فلزی متصل به آنها وسیله حمایت و قرار دادن آنها در داخل شکاف است آنها برای دو منظور به کار می‌روند یکی برای حمایت‌های روان و آسان و دیگری حمایت‌ها در کارگاه‌های ثابت. سه گروه از این نوع ابزار وجود

ران وارد شده و ران‌ها مواجه با درد شدید خواهند شد و در شرایط پاندول یا معلق شدن ممکن است سنگنورد را به سمت پشت برگرداند و اگر این تسمه‌ها خیلی بلند باشد وزن زیادی بر کمربند هارنس منتقل و کمربند به سمت قفسه و دنده‌ها حرکت کرده و در نهایت قفسه سنگنورد صدمه می‌بیند. هارنس‌های متناسب بانوان و آقایان در اندازه و سایزهای مختلف ارایه می‌شود هنگام خرید هارنس‌هایی را انتخاب کنید که دارای لایه‌های متناسب برای تهویه هوا است و راحتی بیشتری را ایجاد می‌کند. هارنس‌هایی که سگک‌های آنها کاملاً ضدضربه و ضمناً ساده هستند بهتر است. داشتن حلقه‌های حمل ابزار بر قابلیت هارنس می‌افزاید. با کمی دقت می‌توان هارنس‌های خوب با مشخصات ذکر شده از کارخانه‌های مشهور خریداری کنید. (عکس شماره ۱/۱ و ۱/۲)

ابزار و ادوات حمایت‌کننده: Belay Devices

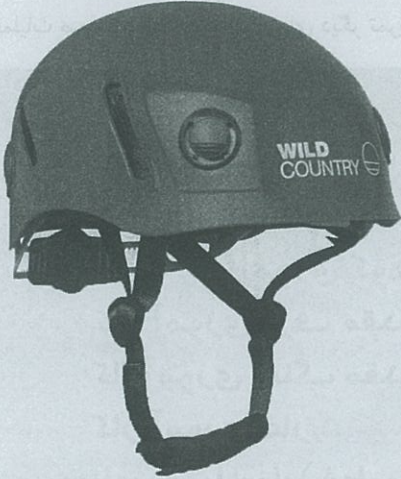
همه ادوات و ابزارهای حمایت‌کننده یکسان نیستند در حقیقت این ادوات در دامنه‌گسترده‌ای از عملیات کاربردی قرار دارند. در این دامنه عملیات ادوات از یک سو نوع ابزار حمایتی و تعدیل‌کننده سرعت عبور طناب به نام «گری‌گری» وجود دارد که در میان صعودکننده‌ها در دیواره‌های طبیعی خیلی طرفدار دارد. (گری‌گری = ابزار حمایت و فرود با ترمز اتوماتیک برای یک رشته طناب است که به وسیله شرکت پتزل در سال ۱۹۹۱ ارایه شد. این ابزار دارای بادامک متحرک بر روی طناب بوده و عامل ترمز و مهار سقوط‌کننده می‌باشد. ابزاری که کمک می‌کند تا حمایتچی بتواند با راحتی و اطمینان بیشتر حمایت کند). با کمک گری‌گری حمایتچی هنگام سقوط سنگنورد می‌تواند تقریباً سریع عمل کند. این خاصیت از طرفی خوب است ولی از سویی دیگر نیروی کشش زیادی به سنگنورد و همچنین طناب وارد می‌شود. این دست ادوات، ادواتی هستند که بسیار ساده بوده و ساده هم عمل می‌کنند تا زمانی که عملیات انجام می‌شود این ابزار نیروی کشش طناب را خیلی ساده کاهش می‌دهند و سنگنورد می‌تواند مقدار مطمئنی از طناب را از میان این ابزار آزاد کند بنابراین برای انجام کار با آنها استفاده‌کننده باید مهارت خاص نسبت به شرایط استفاده آن داشته باشد. با تجربه به دست

## کارابین پیچ دار Screw - Gate Carabiners: (شکل ۷):



شما در عملیات سنگ‌نوردی در دیواره‌ها به چند کارابین پیچ‌دار احتیاج دارید مانند برپایی کارگاه ثابت که لزوم کارابین پیچ‌دار حتما مشاهده می‌شود تا حمایت آسان و مطمئن انجام شود. توجه کنید همیشه از میان کارابین‌های موجود آن کارابینی را انتخاب کنید که با برنامه شما بیشتر هماهنگ باشد.

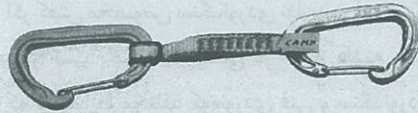
## کلاه ایمنی «Helmet» - (شکل ۸):



برای انتخاب کلاه ایمنی کار را آسان کنید و یکی از کلاه‌های ایمنی سبک را در سنگ‌نوردی انتخاب کنید. در سنگ‌نوردی یکی از انواع کلاه‌های ایمنی می‌تواند در مقابل ضربه‌های ناشی از ریزش سنگ‌ریزه مقاومت کند و مهم‌تر از آن که از سر سنگ‌نورد هنگام سقوط و برخورد با اطراف حفاظت کند. انواع کلاه‌های ایمنی سنگ‌نوردی وجود دارد و هنگام خرید باید مطابق با نوع فعالیت - درجه مهارت - نوع سنگ‌دیواره و حتی امکان ریزش سنگ‌ریزه‌ها از آن

توصیه می‌شود هنگام اجرای برنامه صعودهای بزرگ و صعود از دیواره‌ها اول مسیر صعود را دقیقا مطالعه کرده و سپس ابزارها و ادواتی که بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرند را انتخاب کنید تا متحمل وزن زیاد آنهايي که لازم نیست نشوید. کارخانه‌های مختلف، گوه‌های شش وجهی معروف به هگزان و با سری رنگ‌های مختلف، ساده و آبکاری شده ارائه می‌کنند (برای برداشت بهتر از موضوع به شماره ۶۲ مجله کوه مراجعه کنید - مترجم).

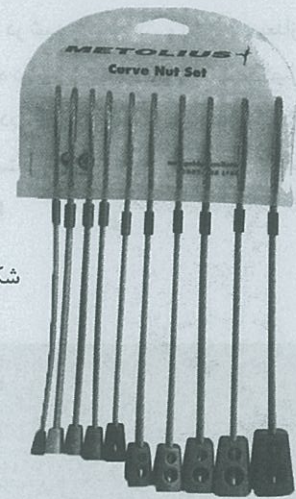
## زوج کارابین‌های «کوئیک دراو» Quick Draw: (شکل ۶):



این ابزار از دو کارابین که به یک تسمه یا اسلینگ وصل است تشکیل شده و در انواع قدرت مقاومت - وزن و ابعاد وجود دارد. اخیرا بین کارخانه‌های تولیدکننده رقابتی شدیدی وجود دارد تا هر کدام بتوانند زوج کارابین «کوئیک دراو» فوق سبک بسازند (به واژه‌نامه کوه‌نوردی - نوشته عباس محمدی چاپ در مجله کوه مراجعه کنید). زوج کارابین‌های «کوئیک دراو» در سه نوع ارائه می‌شود: زوج کارابین‌ها با ضامن مستقیم، این زوج کارابین‌ها دارای دریچه فلزی برای بستن دهانه کارابین می‌باشد این نوع زوج کارابین نسبت به انواع خود کمی سنگین است ولی قوی و کارایی خوبی دارد.

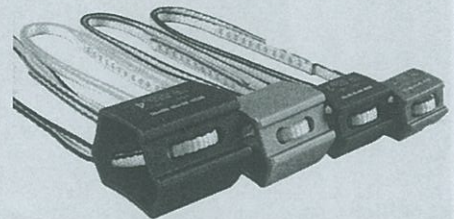
زوج کارابین‌ها با ضامن فنری منحنی‌دار با کارایی و امکان سریع برای قرار دادن طناب در داخل آن و موارد استفاده آسان دیگر هنگام عملیات. این نوع زوج کارابین مانند نوع اول بوده با این تفاوت که کمی سنگین ولی با مقاومت بیشتر است اما کارابین‌های این ابزار برای رد کردن و یا انداختن طناب به داخل آن خیلی آسان انجام می‌شود. یادآوری می‌شود، هنگام خرید این نوع ادوات مشخصات فنی هر یک از آنها را دقیقا مطالعه و توضیحات نوشته را با کارهای خود تطبیق دهید اگر هماهنگی وجود دارد؛ خریداری کنید.

مجموعه گوه‌های «فندقی متولیوس»: این نوع گوه‌ها کوچک هستند ولی ساختار آنها به گونه‌ای است که هرگاه داخل هر شکافی قرار گیرد سه وجه آن با سطوح شکاف تماس کامل خواهد داشت. این نوع گوه در جایگذاری در داخل شکاف نیز آسان انجام می‌شود. این مجموعه گوه‌های فندقی دارای ساختار آلیاژ آلومینیم و آبکاری شده در رنگ‌های گوناگون ارائه می‌شود. کابل فلزی به گونه‌ای از داخل آن عبور داده شده که از لغزیدن و جابه‌جا شدن کابل در داخل گوه جلوگیری می‌کند. کابل‌ها فولادی و بافته شده است. (شکل ۴).



شکل ۴

## گوه‌های شش وجهی به نام «هگزس Hexes»: (شکل ۵):



اگر به تصویر سه بعدی هگزس‌ها نگاه کنیم همگی به شکل شش‌وجهی هستند و می‌توانند مانند گوه‌های نوع کم مورد استفاده قرار گیرند که برای استفاده در جایگذاری شکاف‌های کوچک و موارد مشابه به بهترین نوع می‌باشد، ولی درعین حال برای شکاف‌های گشاد و بازتر نیز مورد استفاده دارد.

کلاه ایمنی استفاده شود.

### طناب:

در بعضی از کشورها کوهنوردان و سنگنوردان از دو نوع طناب استفاده می‌کنند که شامل طناب تک‌رشته و نیم‌طناب است (درباره انواع طناب - خواص ضرایب و مشخصات طناب پیش از این در مجله کوه توضیح داده شده است به مقاله شماره ۵۸ مجله کوه در صفحات ۶۵ تا ۶۹ مراجعه کنید - مترجم) هر دو طناب قابل ارتعاش دینامیک هستند. بهترین انتخاب برای سنگنورد و هم‌نوردش آن است که هر کدام یک رشته نیم‌طناب ولی با رنگ‌های مختلف خریداری کنند تا در مواقع ضروری بتوان آن دو را با هم جفت کرده تا نقش یک طناب کامل را داشته باشند.

### گره‌های کوهنوردی (Knots):

چندمتر طناب ۷ یا ۹ میلی‌متری خریداری کرده و قبل از رفتن به دامن طبیعت انواع گره‌ها را برای عملیات صعود، حمایت فرود و کارهای دیگر تمرین

کنید. هرچه در بستن و باز کردن این گره‌ها مهارت بیشتری داشته باشید، اطمینان هم‌نورد شما بیشتر خواهد شد. کتاب‌های راهنمای گره‌ها وجود دارد خریداری و تمرین کنید.

### کفش سنگ‌نوردی (Rock - Shoes):

اگر تمرینات اولیه سنگ‌نوردی را در دیواره‌های سرپوشیده انجام داده‌اید یک یا دو جفت کفش سنگ‌نوردی متناسب با پای خود دارید. توجه کنید که این کفش‌ها را از ابتدای عملیات کوه‌نوردی فنی نمی‌توانید استفاده کنید چون سریع فرسوده می‌شوند اگر کفش مخصوص سنگ‌نوردی ندارید در ابتدای کار بهتر است یک جفت کفشی در اختیار داشته باشید که در شرایط مختلف کوه‌نوردی فنی و سنگ‌نوردی قابل استفاده باشد. کفش‌های چند منظوره متناسب وجود دارند که در شروع کوه‌نوردی فنی و سنگ‌نوردی می‌توان از آنها استفاده کرد:

### نقشه و جزوه راهنما (Guide Book):

اگر مسیری را برای اولین بار صعود می‌کنید، یا حتی تمرین می‌کنید؛ بهتر است جزوه و نقشه راهنما برای دسترسی به آن منطقه و مسیرهای مختلف صعود، جبهه‌های مختلف سنگ‌دیواره‌ها، سوابق صعود، شرایط قابل صعود بودن و امکان غیرقابل صعود بودن آن را دقیقاً مطالعه کنید تا بدانید مسیرهای ورود به منطقه کدام است.

### پوشاک (Clothing):

باید پوشاک مناسب با مراحل مختلف صعود فنی و اقامت در شب یا شب‌مانی و استراحت بعد از عملیات به همراه داشته باشید که همگی آنها به فصل، محل، دما، برودت محیط، رطوبت نسبی، وزش باد و اوضاع جوی بستگی دارد و باید کاملاً به آن آگاهی داشته باشید. ■

## برگزار کننده دوره های مختلف کوهنوردی

دوره کار آموزشی کوهپیمایی

کار آموزشی برف مقدماتی

کار آموزشی سنگ مقدماتی

کار آموزشی غار

ناوبری با ابزار (قطب نما، نقشه خوانی و...)

پیشرفته برف

پیشرفته سنگ

پیشرفته غار

هواشناسی کوهستان

پزشکی کوهستان

کار با GPS

تلفن ثبت نام: ۰۳۰۴۶۰۸۸



موسسه طبیعت گردی تندرست زارگر

www.zagrosecotours.com



استاد گرامی آموزگار اخلاق

جناب آقای فرشید کاتوزیان

افتخاری است برای ما کوهنوردان انتصاب

شایسته و بجای جنابعالی به عنوان دبیر

هیئت کوهنوردی استان البرز و رییس هیئت

کوهنوردی آسارا

روزبه فرنا د

اسد الله صداقتی

گروه کوهنوردی شقایق کرج



## جناب آقای علیرضا شیخ نژاد

صعود موفقیت آمیز شما و همراهانتان به عنوان نخستین ایرانیان

بر فراز قله ۶۴۴۰ متری ایلیمانی در کشور بولیوی را تبریک می گویند

همنوردان شما در گروه کوهنوردی مهر قم

## باشگاه کوهنوردی اسپیلت

با مجوز رسمی از اداره کل تربیت بدنی استان تهران

## عصومی پذیرد

اولین و تنها باشگاه خصوصی دارای سالن سنگ نوردی

مرکز آموزش : دوره های کوه پیمایی ، سنگ نوردی داخل سالن

و طبیعت ، برف (یخ نوردی) ، کلاسهای پیشرفته و ...

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

جنکل و کویر نوردی ، صعود قله خارج از کشور ،

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



دروازه دولت ، اول منتهج چشویی پلاک ۲۰ ، طبقه همکف

تلفن : ۸۸۲۰۱۰۸۲ تلفن فکس : ۸۸۲۱۳۳۹۷

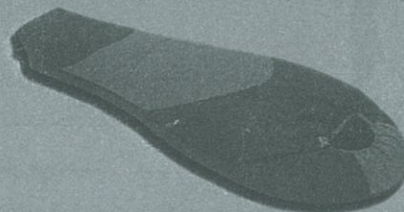
اطلاعات بیشتر در سایت : [www.espilat.com](http://www.espilat.com)

Email@espilat.com

## SAHAND 300

تولید تجویزات کوه نوردی سپند

تولید انبوه کیسه خوابهای ایاف - پر در وزنهای مختلف



Comfort

Transition

Risk



0°C



-4°C



-15°C

در منطقه ریسک ، احساس سرمای شدید و خطر هیپوترمی انتظار می رود.

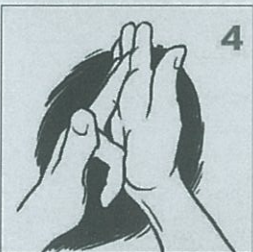
۰۱۱-۰۴۷۷-۳۶۸

۰۹۱۴۳۱۷۶۲۵۴

ساعت کار : همه روز به جز روزهای تعطیل از ساعت ۱ بعد از ظهر تا ۹ شب

# نکات تکنیکی: یوگای انگشتان

ترجمه: راما هاشمی علیا\*  
نویسنده: دیونا اویسه  
تصاویر از جیمی کیونز



سایت [www.fingeryoga.com](http://www.fingeryoga.com) ادعا می‌کند که "یوگا برای نوک انگشتان نیز مانند سایر اعضای بدن مفید می‌باشد." همچنین به نقل از این وب سایت "دستان به میزان قابل توجهی مدل کوچکی از اندام‌های حرکتی را به نمایش می‌گذارند." مشاهدات نشان می‌دهد که انجام حرکات یوگای انگشتان بعد از ورزش سنگ‌نوردی از ایجاد درد در انگشتان دست جلوگیری می‌کند. حرکات و حالات شرح داده شده زیر بیش از سایر حرکات برای پس از سنگ‌نوردی مورد علاقه من هستند. آموزش برای انگشت اشاره دست چپ ارایه شده است. حرکات را برای سایر انگشتان هردو دست تکرار کنید. خانم دکتر «سوزان سالیبا» که دارای ۱۸ سال تجربه کاری در زمینه درمان‌های فیزیکی و نیز آموزش ورزشکاران می‌باشند توصیه می‌کنند که در انجام حرکات مچ دست خمیده نباشد زیرا موجب آسیب به تونل کارپال می‌گردد. البته در انجام حرکات توسط شست دست می‌توان مچ را خم کرد. مدت هر حرکت کششی چندثانیه خواهد بود. در انجام حرکت افراط نکنید و در زمان کشش نباید احساس درد کنید.

اولین حرکت مربوط به انجام حرکت کششی می‌باشد که به باز شدن نزدیک‌ترین بند انگشتان به کف دست کمک می‌نماید. برای این منظور، انگشتان دست چپ خود را راحت و سست نمایید. از انگشت شست دست راست برای بالا آوردن انگشت اول استفاده کنید. در منطقه نزدیک به مفصل میانی آن را به سمت عقب فشار داده و سعی کنید سایر انگشتان را صاف نگه دارید.

حرکت دوم برای شرایطی است که مفاصل بسته هستند، در این حرکت اولین انگشت خود را به سمت کف دست خم و فشار دهید. در این حال سعی نمایید سایر انگشتان دست خود را باز نگه دارید. با دست راست خود انگشت خود را مطابق شکل نگه دارید و پایین‌ترین مفصل را با انگشتان فشار دهید. با استفاده از انگشت شست و سیب‌بسته فشار را به آخرین مفصل انگشت دست چپ اعمال نمایید.

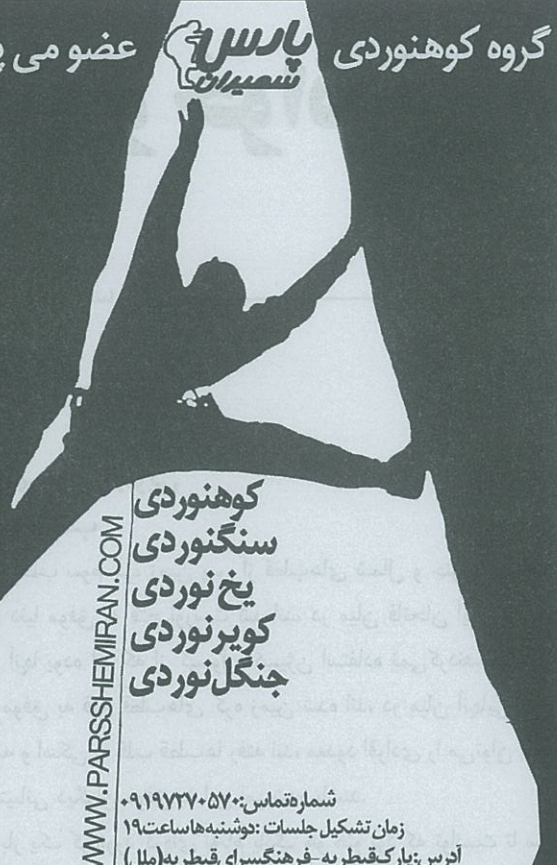
برای کمک به انعطاف‌پذیری جانبی دستان، از دست راست مطابق شکل برای نگه داشتن انگشت اشاره دست چپ کمک بگیرید. به آرامی و نرمی آن را از سایر انگشتان دور کرده و به سمت شست بکشید. کشش را معکوس و انگشت را از روی سایر انگشتان به سمت انگشت کوچک بکشید.

حالا حرکت فاصله ایجاد نمودن را انجام دهید. از دست راست برای اعمال فشار به انگشت اشاره دست چپ به سمت کف دست استفاده کنید. به طور همزمان از انگشتان دست راست برای اعمال فشار بر سایر انگشتان دست چپ به سمت بالا و عقب استفاده کنید. این بار شما یک انگشت را به سمت پایین و سایر انگشتان را به سمت بالا فشار می‌دهید.

برای حرکت کششی شست دست مچ دست را به عقب خم و از دست راست برای فشار وارد کردن به شست دست چپ به سمت مچ به صورت افقی مطابق با شکل کمک بگیرید. به شست خود استراحت دهید و این بار شست را به سمت کف دست فشار دهید. در مرحله آخر بعد از استراحت مجدد انگشت شست را به سمت عقب فشار دهید. ■

\*گروه کوهنوردی همت شمیران [www.hematshemiran.ir](http://www.hematshemiran.ir)

گروه کوهنوردی **پارس شمیران** عضو می پذیرد



کوهنوردی  
سنگنوردی  
یخ نوردی  
کویرنوردی  
جنگل نوردی

www.PARSSHEMIRAN.COM

شماره تماس: ۰۹۱۹۷۲۷۰۵۷۰  
زمان تشکیل جلسات: دوشنبه ها ساعت ۱۹  
آدرس: پارک قیطره - فرهنگسرای قیطره (ملا)

سمایت فرشاده خلیلی راه اندازی شد



www.farshadkhalili.com

جناب آقای میر علی هاشمی تقدیر و تشکر مارا به پاس تلاش خستگی ناپذیرتان جهت برگزاری دومین گرد همایی، بزرگان، پیشکسوتان و مربیان کوه نوردی که نشان از همراهی شما با جامعه کوه نوردی کشور دارد، بپذیرید.

خانواده علی عزیزی سراجی

جناب آقای حسین محمد پور مدیریت محترم آلپ تور تبریز تلاش گسترده جنابعالی را جهت برگزاری دومین گرد همایی بزرگان، پیشکسوتان، و مربیان کوه نوردی کشور یادمان کوه نوردان فقید در دامن سهند ارج نهاده و برایتان توفیق روز افزون آرزو مندیم

خانواده علی عزیزی سراجی

جناب آقای میرعلی هاشمی، جناب آقای حسین محمد پور، دوستان تبریزی و خانواده محترم علی عزیزی دومین گرد همایی بزرگان، پیشکسوتان و مربیان کوه نوردی کشور در دامن سهند تنها یک تجمع و صعود قله نبود ثبت لحظات پر نشاط و خاطره انگیزی بود که آثارش سالیان سال در اذهان باقی می ماند و این امر به هیچ شکل میسر نبود الا به تلاش و از خود گذشتگی شما عزیزان. دست هایتان را صمیمانه می فشاریم و برایتان تندرستی و بهروزی آرزو مندیم.

خانه کوه نوردان تهران

# کوتاه و خواندنی از اینترنت

تهیه، گردآوری و ترجمه: رضا زارعی\*

## گراند اسلم ماجراجویی فاتحان سه قطب

اورست را قطب سوم کره زمین پس از قطب‌های شمال و جنوب می‌نامند. افراد کمی در دنیا موفق به فتح اورست شده‌اند، در میان فاتحان این کوه هم تعداد کمی از آنها بوده‌اند که از کپسول اکسیژن استفاده نمی‌کردند. همچنین تعداد نادری موفق به فتح قطب‌های کره زمین شده‌اند، در میان آنهايي که با کمک سورتمه و اسکی به قلب قطب‌ها رفته‌اند، معدود افرادی را می‌توان یافت که بدون پشتیبانی دیگران موفق به این امر شده باشند.

نخستین بار یک کوه‌نورد کره‌ای به‌نام یانگ هو هئو بود که توانست تا سال ۱۹۹۴ مسیر قطب‌های شما و جنوب را پیموده و به بلندای اورست دست یابد. ضمن آنکه در همان سال یک نروژی به نام ارلینگ کاگ و یک ژاپنی به‌نام سوزومو ناکامورا توانستند در پی کوه‌نورد کره‌ای به این موفقیت دست یابند.

در سال ۲۰۰۲ یک زن سوئدی به‌نام تینا جوگرین به این موفقیت دست یافت و در سال ۲۰۰۶ یک زن نروژی به‌نام سلیون اسکوک نام خود را به ثبت رساند. از میان ۱۴ انسانی که در این رده بندی نام خود را به ثبت رسانده‌اند تنها یک فرانسوی به نام آنتونی چودنس موفق شده هر دو قطب شمال و جنوب را با اسکی طی نموده و اورست را نیز بدون بهره‌گیری از کپسول اکسیژن مصنوعی فتح نماید (متأسفانه وی در سال ۲۰۰۳ در شیشاپانگما کشته شد).

در کنار صعود اورست و پیمایش قطب‌ها، تعداد معدودی از کوه‌نوردان بزرگ دنیا توانسته‌اند ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری را نیز فتح نمایند، که البته اورست نیز در میان آنها است.

فتح هر چهار مورد یاد شده، کاری است بسیار بزرگ و قابل تحسین که آنرا گراند اسلم کوه‌نوردی می‌نامند و در دنیا تنها یک نفر موفق به این کار بزرگ شده.

پارک یانگ سوک کوه‌نورد بزرگ کره ای را مسنر آسیا می‌نامند. او نخستین کوه‌نورد آسیایی بود که توانست ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری دنیا را فتح نماید، ضمن آنکه با صعود قله مرتفع ۷ قاره جهان و همچنین با طی مسیر قطب‌های شمال و جنوب توانست به‌عنوان نخستین انسان کره زمین گراند اسلم کوه‌نوردی را فتح نماید. وی در ۲ نوامبر ۱۹۶۳ در کشور کره متولد شد.

در واقع پارک در این کار دنباله روی راینولد مسنر کوه‌نورد بزرگ ایتالیایی نیز بود، کسی که به‌عنوان نخستین انسان روی زمین موفق به فتح هر ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری گردید و دومین انسانی بود که قله مرتفع ۷ قاره را نیز فتح کرد. اما باوجود آنکه مسنر در ۱۹۹۰ توانست ۲۸۰۰ کیلومتر مسیر قطب جنوب را در مدت ۹۲ روز پیماید، در تلاش برای دستیابی به قطب شمال، در پیمایش سیبری تا کانادا ناکام ماند، تا علاوه بر این شکست، نتواند به‌عنوان نخستین انسان روی زمین به گراند اسلم کوه‌نوردی یا گراند اسلم ماجراجویی Adventure Grand Slam دست یابد.

البته پیش از این اگر کسی می‌توانست قله مرتفع ۷ قاره را فتح کرده و موفق به پیمایش قطب شمال و جنوب می‌گردید، او را فاتح گراند اسلم کوه‌نوردی می‌دانستند. اما پارک با صعود به هر ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری عنوان دست نیافتنی فاتح حقیقی گراند اسلم کوه‌نوردی را از آن خود نمود.

اما مهم‌ترین ویژگی گراند اسلم ماجراجویی، صعود بدون اکسیژن به هر ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری و البته قله مرتفع ۷ قاره و همچنین پیمایش قطب‌ها تنها به اتکای توان بدنی انسان می‌باشد، که پارک به‌درستی از پس آن بر آمد. اما باوجود این موفقیت‌ها پارک همچنان به تلاش خود در صعود به قله مرتفع ادامه می‌دهد، وی توانست در بهار ۲۰۰۶ با تراورس اورست از مسیر شمالی به جبهه جنوبی ثابت کند همچنان جزو پویاترین کوه‌نوردان دنیا به شمار می‌رود.

## جوان‌ترین فاتح لوتسه

در روز ۲۶ فروردین ۱۳۸۰ یک کوه‌نورد ۱۸ ساله ایرانی توانست در معیت تیم ملی کوه‌نوردی کشورش بر فراز قله لوتسه چهارمین کوه مرتفع دنیا به ارتفاع ۸۵۱۶ متر بایستد و آنچه را امروزه در هیمالیا تحت عنوان رکورد جوان‌ترین فاتح مرسوم شده را کسب نماید.

این جوان که نامش مقبل هنرپژوه بود، بعدها بر اثر سقوط از سنگ در کوهستان جان باخت تا تنها نام و رکورد آن روز بزرگ در خاطره‌ها بماند. اما در ساعت ۸:۱۰ روز ۲۰ می ۲۰۱۱ جوان‌ترین هندی فاتح اورست با ۱۷ سال سن رکورد جوان‌ترین فاتح چهارمین کوه دنیا لوتسه را نیز به نام خودش به ثبت رساند.

- ۹ می - پیرمرد ۸۲ ساله نیپالی بر اثر سکتته در اورست.  
 ۱۲ می - کوهنورد ۵۴ ساله فرانسوی در ماناسلو ناپدید شد.  
 ۱۲ می - کوهنورد ۳۶ ساله نیپالی در ماناسلو ناپدید شد.  
 ۱۳ می - کوهنورد ۵۸ ساله ژاپنی در اورست بر اثر ادم جان سپرد.  
 ۲۱ می - کوهنورد ۴۱ ساله ایرلندی در اورست بر اثر سکتته قلبی جان سپرد.  
 ۲۲ می - کوهنورد ۳۳ ساله سوئیسی بر اثر بیماری ارتفاع زدگی در ماکالو جان سپرد.  
 ۲۳ می - کوهنورد ۵۶ ساله هلندی در اثر بیماری ارتفاع جان سپرد.



## دماوند؛ دهمین کوه زیبای دنیا!

- برنا - مجله نشنال جئوگرافی طی اعلام رسمی ۱۰ کوه و قله زیبا و بعضی خطرناک دنیا را به شرح زیر اعلام کرد. در این رده‌بندی قله دماوند ایران رتبه دهم را دارد:
- ۱۰- کوه دماوند
  - کوه دماوند کوهی در شمال ایران است که به عنوان بلندترین کوه این کشور و بلندترین آتشفشان خاورمیانه شناخته می‌شود. این کوه در قسمت مرکزی رشته‌کوه البرز در جنوب دریای خزر واقع شده است.
  - ۹- کوه آنپورنا
  - این کوه بخشی از رشته کوه‌های هیمالیاست که در شمال نپال قرار دارد.
  - ۸- کوه دنالی
  - کوه دنالی در آلاسکا واقع شده و قله این کوه بلندترین قله در آمریکای شمالی محسوب می‌شود و حدود ۶ هزار و ۲۰۰ متر ارتفاع دارد.
  - ۷- کوه کیتلالتیلت و ایزتاکیهوالت
  - این ۲ قله دو قله در مکزیک واقع شده‌اند. این ۲ آتشفشان در کنار یکدیگر زیبایی خاصی به این منطقه می‌بخشند.
  - ۶- کوه البروس
  - این کوه در شمال فلات ایران در روسیه و نزدیک به گرجستان بین ۲ قاره آسیا و اروپا واقع شده است. این قله بلندترین قله اروپاست و نام آن با نام قله البرز هم‌ریشه است و هر ۲ شکلی از یک واژه ایرانی هستند.
  - ۵- کوه ماترهورن
  - این کوه یکی از بلندترین قله‌ها در آلپ را دارد و در مرز سوئیس و ایتالیا قرار گرفته است. ماترهورن شکلی هرمی دارد که چهار جبهه آن رو به چهار جهت

## بیستون در ورتیکال

مجله معتبر ورتیکال فرانسه در آخرین شماره خود گزارشی از جشنواره سنگ‌نوردی بیستون را در ۱۴ صفحه ارائه نمود. این گزارش به ۴ زبان انگلیسی، فرانسه، آلمانی و ایتالیایی به چاپ رسیده و نشان دهنده اهمیت آن و البته موفقیت آن در معرفی دیواره بیستون به حاضران در جشنواره بوده است.

## روز اورست پاک

۲۹ می سالروز نخستین فتح اورست توسط ادموند هیلاری و تنسینگ نورگی هر ساله به عنوان روز اورست پاک گرامی‌داشته می‌شود. در این روز ضمن انتقال زباله‌های جمع آوری شده از ارتفاع که به همت گروه‌های مختلف و سازمان SPCC (سازمان حفظ محیط ساقاراماتا) صورت می‌گیرد، زباله‌های مسیر راهپیمایی پارک ملی ساقاراماتا نیز توسط داوطلبان جمع آوری شده، به نامچه بازار و لوکلا منتقل می‌گردد. به این شکل زباله‌ها از کوهستان به کاتماندو ارسال می‌شود.

امسال نیز بالغ بر ۸ هزار و ۱۱۰ کیلو زباله از پارک ملی جمع آوری شد که حدود ۳۲۰۰ کیلوگرم آن متعلق به کمپ‌های بالای کوه اورست بود. در نهایت بخشی از این زباله‌ها دفن، بخشی بازیافت و بخشی نیز در معرض دید عموم برای عبرت سایرین به نمایش درخواهد آمد.

## فعالیت‌های بهار ۲۰۱۱ در هیمالیای نپال

سایت explorersweb با پایان فصل بهار و آغاز صعودهای منطقه قراقرم اقدام به درج آمار صعودهای بهار ۲۰۱۱ نمود. این آمار توسط Rodrigo Granzotto Peron گردآوری گردیده و خواندن بخشی از آن خالی از لطف نیست.

در مجموع حدود ۶۸۰ کوه‌نورد طی بهار گذشته موفق به فتح قله بالای ۸۰۰۰ متری نپال و تبت شدند که از این میان سهم اورست بیش از ۵۰۰ صعود بود (سایت اخبار اورست تعداد صعودهای این کوه را ۴۲۸ صعود ذکر نموده). سایر ۸۰۰۰ متری‌ها نیز در این فصل حدود ۱۸۰ صعود را به خود دیدند.

پوربا تاشی، شریای نیپالی موفق شد برفراز بیست و ششمین ۸۰۰۰ متری خود بایستد و البته خوان اورازابال اسپانیایی نیز بیست و پنجمین ۸۰۰۰ متری خود را پشت سر نهاد. اگرچه اورازابال در دو قله یعنی کی دو و لوتسه به دلیل آسیب دیدگی به پایین حمل شد و از آنپورنا نیز با بالگرد فرود آمد و با سخت گیری می‌توان گفت پوربا در تمامی صعودهای خود بر روی پاهای خود فعالیت نمود. ضمن آنکه با پذیرش صعود دارای اختلاف نظرش به ماناسلو در سال ۲۰۰۸ می‌توان این آمار را ۲۷ صعود در نظر گرفت.

۲۹ آوریل - کوه‌نورد ایرانی عیسی میرشکاری ۲۷ ساله بر اثر ادم مغزی در ماناسلو

۱ می - کوه‌نورد ۵۵ ساله آمریکایی بر اثر سکتته در اورست.

اصلی قرار دارند.

#### ۴- کوه اورست

کوه اورست با نام نیالی ساگاماتا (به معنی سر آسمان) بلندترین قله کوه زمین است. این کوه در رشته کوه‌های هیمالیا در کشور چین قرار گرفته است. ارتفاع قله آن از سطح دریا معادل ۸ هزار و ۸۴۸ متر است.

#### ۳- رشته کوه آند

رشته کوه آند طولانی‌ترین رشته کوه جهان است. آند به شکل زنجیره‌ای در راستای کرانه باختری آمریکای لاتین قرار گرفته و بیش از ۷ هزار کیلومتر درازا دارد.

#### ۲- کوه کلیمانجارو

قله کلیمانجارو بلندترین کوه آفریقا است. این کوه با ۵ هزار و ۸۹۵ متر ارتفاع، آتشفشانی نیمه خاموش در کشور تانزانیا و در مرز این کشور با کنیا قرار دارد.

#### ۱- قله کیوتن

این قله بلندترین قله مغولستان و در غرب این کشور واقع شده است. این کوه در مقایسه با سایر کوه‌ها یکی از زیباترین و آسان‌ترین کوه‌ها برای صعود است.



### ۲۰۲۰ و ورود سنگ‌نوردی به المپیک

کمیته بین‌المللی المپیک سرانجام رای موقت خود را به ورود رقابت‌های سنگ‌نوردی به المپیک‌ها از سال ۲۰۲۰ اعلام نمود.

در یکصد و بیست و سومین اجلاس IOC در دوربان آفریقای جنوبی این کمیته پس از سال‌ها بررسی اقدام به ثبت ۸ رشته جهت حضور در المپیک تابستانی و البته از سال ۲۰۲۰ نمود. این رشته‌ها عبارتند از:

کاراته، رولر اسپورت، اسکواش، سافتبال، موج سواری، ووشو و البته سنگ‌نوردی داخل سالن (البته سافت بال و بیس بال از المپیک ۲۰۰۸ به صورت غیر رسمی حضور داشتند). قرار است این کمیته در اجلاس سال آینده که در بوینس آیرس برگزار می‌شود نسبت به ثبت نهایی این امر تصمیم‌گیری نماید.

ژاک روگ رییس کمیته بین‌المللی المپیک با اشاره به رشد سریع سنگ‌نوردی آن را ورزشی مهیج نامید که به رغم جوانی قابلیت حضور در المپیک‌ها را دارد.

آیا سنگ‌نوردی داخل سالن ورزش خطرناکی است؟

در طول رقابت‌های سنگ‌نوردی قهرمانی جهان در سال ۲۰۰۵ در مونیخ آلمان، تحقیقی پیرامون آسیب‌های عمومی در میان سنگ‌نوردان سالی‌کار صورت

گرفت. در این تحقیقات تمامی آسیب‌های گزارش شده گردآوری و مورد بررسی قرار گرفتند. در این رقابت‌ها ۴۴۳ سنگ‌نورد شامل ۲۷۳ مرد و ۱۷۰ زن، از ۵۵ کشور در سه بخش مجموعاً ۵۲۰ صعود را انجام دادند. از میان ۱۸ آسیب دیدگی تنها ۴ مورد جدی به ثبت رسید. نتایج بررسی‌ها نشان دهنده ۳٫۱ حادثه برای هر ۱۰۰۰ ساعت سنگ‌نوردی بود و با توجه به آنکه هر روز ۴ ساعت سنگ‌نوردی صورت گرفت، می‌توان دوازده و چهار دهم حادثه را برای ۱۰۰۰ ساعت ثبت نمود.

این تحقیق که در رقابت‌های داخل سالن صورت می‌گرفت را تا حدی می‌توان به سایر فعالیتهای مرتبط با کوه‌نوردی مانند کوه‌پیمایی، تپه‌نوردی و ... نیز بسط داد. البته در ابعاد بزرگ‌تر در سنگ‌نوردی طبیعی این درجه به ۱۷ و ۱۸ افزایش می‌یابد.

اما آیا می‌دانید این میزان آسیب دیدگی در رقابت‌های فوتبال بوندس لیگای آلمان ۳۰٫۳ برای هر هزار ساعت مسابقه و ۶٫۵ برای هر هزار ساعت تمرین فوتبال بوده؟

مسابقات سنگ‌نوردی به‌ویژه در رده قهرمانی جهان با رعایت کلیه نکات ایمنی انجام می‌شود، بهترین نصاب‌ها برترین دیواره‌های مصنوعی را برپا می‌نمایند، بهترین طراحان اقدام به طراحی مسیر می‌کنند، تست‌های فنی پیش از شروع مسابقات میانی‌ها و پانل‌ها را چک می‌کنند تا از هر حادثه‌ای جلوگیری شود، از بهترین و کارآزموده‌ترین حمایتچی‌ها استفاده می‌شود جدیدترین و برترین طناب‌ها، کارابین‌ها، صندلی‌های صعود و ... ده‌ها نکته ریز و درشت دیگر بهره گرفته می‌شود، ضمن آنکه اگر رقابت‌ها در محیط‌های طبیعی باشد مطمئناً از کلاه کاسک نیز استفاده می‌شود.

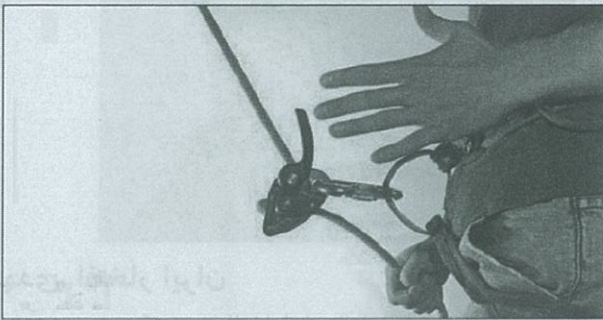
### ۸ تن زباله از قله اورست جمع‌آوری شد

هزاران پروژه در روز جهانی محیط زیست در حال اجراست. اما هیچ کدامشان به ارتفاع ۸ هزار و ۸۴۸ متری از سطح دریا و بر قله اورست نمی‌رسد. برای روز جهانی محیط زیست سال ۲۰۱۱ در منطقه اورست، دولت کشور نیپال با همکاری چندین سازمان و داوطلبان جهت محافظت از کوه اورست اجرا شد. سایت سازمان ملل نوشت که نیلیما شریشا گزارش می‌دهد اهداف پروژه برای نجات اورست و مناطق مجاورش از زباله و سیستم معیوب مدیریت زباله‌ها که می‌توانست به دیگر مناطق کوهستانی نیز برسد، توسط وزارت گردشگری و هواپیماهای غیر نظامی دولت نیپال، انجمن نیپال قله اورست (ENS) و انجمن اکو هیمال با همکاری آلپ- هیمالیا اجرا شد. کوه اورست یکی از تمثال‌های بی‌ظنیر محیط زیست است. از نخستین صعود موفقیت‌آمیز کوه‌نوردان در سال ۱۹۵۳، بازدیدکنندگان از منطقه بسیار افزایش یافته است. به‌طوری که از ۱۴۰۰ نفر در سال ۱۹۷۲ به ۳۲ هزار و ۱۲۴ نفر در سال ۲۰۱۰ رسیده است. این منطقه ماجراجویان سفرهای طولانی، کوهنوردان، پژوهشگران، دانشمندان، فیلمسازان و مستندسازان، عکاسان و جهانگردان را به خود جذب کرده است. هجوم بازدیدکنندگان به منطقه اورست، تأثیرات مثبت بسیاری بر اقتصاد منطقه گذاشته است. اما فشار زیاد توریسم هزینه‌های زیادی را بر محیط زیست تحمیل کرده است.

صورت آزاد (بدون طناب) صعود نماید. او که توانسته بود در روز ۱۳ جون مسیر Chouinard-Herbert دارای درجه سختی V ۵,۱۱+ را که دارای ۱۵ طول طناب است فتح نماید، در ۱۴ جون اقدام به صعود مسیر فونیکس نمود. هر دوی این صعودها به منظور فیلم برداری Peter Mortimer صورت گرفت. هونورد می گوید: دوربین و صدا همه جا بود، اما من بدون هرگونه کمکی صعود کردم. البته بجز کمی آب و کفش های شهریم که دیگران آنها را برایم به قله آوردند.

هونورد مسیر نخست را در مدت دو ساعت و فونیکس را در مدت ۸ دقیقه صعود کرد. شایان توجه است هونورد برای صعود فونیکس و تسلط بر آن دو روز کار کرده بود و البته Chouinard-Herbert را نیز در این فصل دوبار صعود کرده بود.

هونورد پیش تر در این منطقه دو مسیر ۵,۱۴b را صعود کرده بود و البته تعداد زیادی مسیر ۵,۱۳ را نیز در کارنامه داشت.



### جمع آوری ابزار معیوب

شرکت پتزل که از تولیدکنندگان بنام ابزارهای فنی کوهنوردی است، در اقدامی که می توان آن را توان بالای مدیریتی این شرکت دانست اقدام به جمع آوری تعدادی گری گری ۲ که از آخرین محصولات فنی این شرکت می باشد نمود. گرچه عده ای این کار را اقدامی تبلیغاتی می دانند که در دنیای تجاری روز موجب جلب نظر مشتریان به محصولات یک شرکت می شود، اما به واقع حتا اگر نظر بر این امر نیز استوار باشد باز نشان از توان بالای یک شرکت برای جلب نظر مشتریان است.

این اقدام پتزل باید الگویی باشد برای تولیدکنندگان داخلی که برخی محصولات ناکارآمد خود را با هزار ترفند واگذار کرده و پس از مراجعه برای بهره گیری از خدمات پس از فروش ایشان را به هزار نقطه پاس می دهند.

جمع آوری ابزارهای کوهنوردی که دارای نشان فدراسیون جهانی کوهنوردی UIAA نیز می باشند پیش از این نیز مشاهده شده بود، خوشبختانه در مورد گری گری دو، این شرکت، پیش از وقوع هرگونه مشکلی اقدام به جمع آوری و اصلاح محصولش نموده.

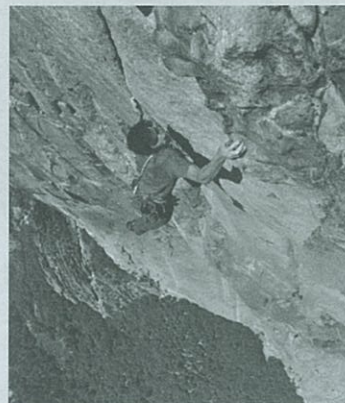
امید آنکه حتی فعالیت های تبلیغی یک شرکت نیز برایمان الگو باشد.

به ویژه، حجم زیاد زباله هایی که کوهنوردان در کوه اورست از خود به جای می گذارند. برای کمک به حل این مشکلات، هیات تمیزکنندگان کوه اورست، که توسط ESA رهبری می شد، از ۱۵ آوریل تا ۲۹ مه ۲۰۱۱ اجرا شد و هشت هزار و ۱۱۰ کیلو یا حدود ۸ تن، از زباله ها جمع آوری و پایین آورده شد. ۴۰ عضو این گروه متشکل از ۲۲ صعودکننده و پشتیبانان، به سه گروه پایه، اول و دوم تقسیم شدند که هرکدام یک ماه این کار را انجام دادند. ۲۲ صعودکننده حرفه ای گرد هم آمدند و زباله ها را از نقاط مختلف کوه جمع کردند و با خودشان پایین آوردند. هیات اعزامی با به خطر انداختن جان خود و به خاطر تمیز کردن کوه اورست، به قسمت هایی که فشار هوا زیاد می شد رفته و در نهایت توانستند هشت هزار کیلو زباله جمع آوری کنند. زباله های جمع شده شامل سیلندرهای فاسد اکسیژن، چادرهای قدیمی، طناب، سیلندرهای پخت و پز، قوطی، شیشه و بقایای هلیکوپتری که در دهه ۱۹۷۰ سقوط کرده بود، می شد.

### پاکسازی اورست الگویی برای ما درایران

در حقیقت کار خوب را باید یاد گرفت. ما که قله اورست در کشورمان نداریم اما کم نیستند مکان هایی که می توانیم چنین عمل به جایی را از خود نشان دهیم مانند قله دماوند. مطمئنا اگر روزی برای جمع کردن زباله های دیگر شهروندان، کمر همت ببندیم، فردا خودمان زباله ها را در محیط زیست رها نمی کنیم. کم نیستند مکان هایی که نیازمند اجرای چنین طرحی هستند. به عنوان مثال در فروردین ماه گذشته، مهر گزارش داد حضور انبوه گردشگران در غار علیصدر موجب انباشت پسماند زباله در این نمونه منحصر به فرد ژئو توریسم ایران شده است.

همچنین افرادی نیز قندیل های این غار را از جا کنده و با خود می بردند! بابک مغازه ای فعال میراث فرهنگی در گفت و گو با مهر با بیان اینکه حجم انبوه گردشگران در مناطق گردشگری و تاریخی به ویژه تعطیلات نوروز موجب تخریب محیط زیست و آثار تاریخی و فرهنگی می شود گفت: « غار علیصدر بهترین نمونه ژئو توریسم است، اما حضور گردشگران زیاد در مواقعی از سال مانند ایام نوروز باعث می شود آلودگی محیطی بسیاری در اطراف و داخل غار به جا بماند».



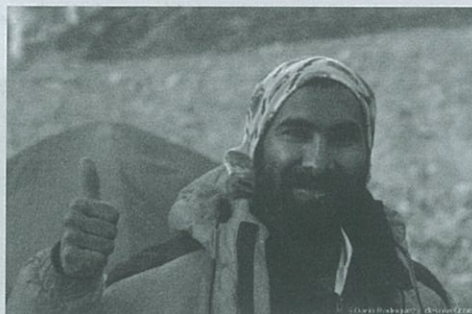
### صعود آزاد مسیر فونیکس

الکس هونورد موفق شد مسیر فونیکس (۵,۱۳a) را در پارک ملی یوسمیتی به

۹۰/۴/۱۴

## حادثه در گاشربروم

صبح دیروز و حوالی ساعت ۹ بامداد و در ارتفاع ۵۵۰۰ متر گاشربرومها یک باربر پاکستانی از تیم ژاپنی‌ها بر اثر سقوط در شکاف جان باخت. این حادثه تلخ در حالی رخ داد که سه باربر و یک شریپای ارتفاع از این تیم در حال حمل بار برای کمپ ۱ بودند و متاسفانه این باربر طعمه شکاف‌های ژرف گاشربرومها شد. بلافاصله با مخبره خبر این رخداد گروهی از کوه‌نوردان ایتالیایی با تجهیزات کامل برای امداد راهی محل شدند و توانستند به سایر اعضای تیم امداد رسانی کنند. امداد این حادثه در ساعت ۱۶ با بازگشت تیم‌ها به کمپ اصلی در حالی پایان یافت که امدادگران از ناتوانی ژاپنی‌ها در امداد این حادثه گله مند بودند.



## مهدی، افتخار ایران

مهدی عمیدی کوه‌نورد پرافتخار ایرانی (اهل خراسان) که در بهار گذشته موفق شد دو قله اورست و لوتسه را بدون بهره‌گیری از کپسول اکسیژن صعود کند، در بازگشت از لوتسه اقدام به امداد رسانی به کوه‌نوردانی از اسپانیا نمود. تلاش‌های ارزشمند مهدی بازتاب چندانی در رسانه‌ها و سایت‌های کوه‌نوردی نداشت، می‌رفت که به فراموشی سپرده شود. اما قدردانی کوه‌نوردان اسپانیایی از مهدی بازگوکننده زحمات این کوه‌نورد پر افتخار کشورمان است. برای مهدی بهترین‌ها را آرزو می‌کنیم.

## بخشی از نامه کوه‌نوردان اسپانیایی:

Hi Madhi

we had a lot of to fell like writing to you, but really we did not fell up to do it.

Firstly, we would like to give you again thank you, ones and thousand times, for everything you did for us on Lhotse, we have not forgotten and can never forget.

Madhi, we can not wait to see you again, and to tell you face to face, how gratefull we are for what you have helped us on the Lhotse. Isa is all time speaking about you and how treat her so good and what helped her. I think that if I had come down with you from the camp IV to the Camp II, I think that my injuries would not have been so great.

This time the mountain has beaten me strong, but we have been fortunate to meet a person like you. I hopefully we can meet in some other mountain of

7000.

Madhi, give Hussein our regards. Both are a very big guys.

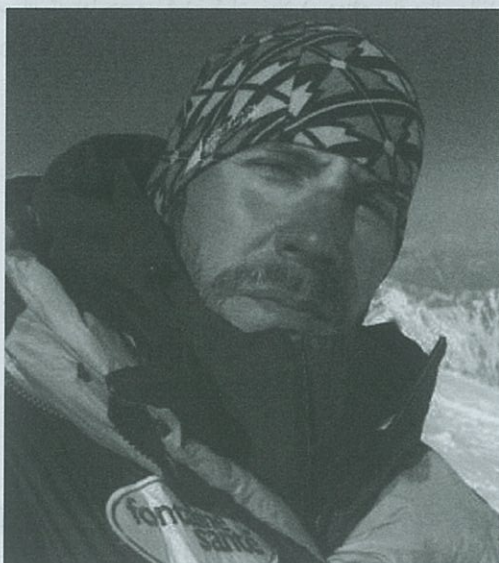
Please dont forget that if some day you come to Spain, in Bilbao always have a home. our best wishes,

## چند خبر کوتاه از کوه‌های ۸۰۰۰ متری

پس از حدود یک سال بی‌خبری از گرفتید گوشل اتریشی او به‌تازگی در طی مصاحبه ای اعلام کرده است قصد دارد در سال ۲۰۱۱ به همراه لوئیس روسو سه مسیر جدید را در پاکستان ابتدا با صعود زمستانی گاشر بروم ۱ باز کند. او گفت که دنبال یک هم‌نورد گشته است اما دیوانه‌های چندان زیادی پیدا نمی‌شوند که تحت چنین شرایط دشواری ریسک کنند. در زمستان هوای آنجا سرد تر است باد بیشتری دارد و روزها کوتاه تر هستند. گمان می‌کنم به این علت است که هیچ یک از ۸۰۰۰ متری‌های پاکستان در زمستان صعود نشده است. بالاخره او تیم کوچکی متشکل از دوستان قدیمی‌اش لوئیس روسو از کانادا و آلکس چیکون از کشور باسک اسپانیا ساخته و بنا به گفته او چند روز پیش مجوز صعود آن را هم از پاکستان دریافت کرده است.



گرفتید گوشل در کی دو در سال قبل



لوئیس روسو کانادایی

دیگر در هیمالیا بازگشته اند. آنها قصد دارند مسیر جدیدی را در رخ جنوبی لوتسه به روش کاملاً آلفی باز کنند. توساس می گوید که طرح ساده است اما اینکه چگونه آن را به واقعیت تبدیل کنیم چندان کار ساده ای نیست. او می گوید که قصد دارند ابتدا کمی مسیر روس ها را دنبال کنند و بعد بخش هایی را باز کنند و با خط سیر دنبال شده توسط کوچوکا کار را به پایان ببرند. البته همه چیز به شرایط آن زمان بستگی خواهد داشت. توساس می گوید که می خواهند به سبک آلفی صعود کنند چون بنا به گفته او نه پولی دارند نه کسی را و زمانی برای طناب گذاری.



جوردی کورومیناس



رخ جنوبی لوتسه

### تلاش برای جبران آبروی از دست رفته

کریستین استرانگل کوهنورد سرعتی اتریشی بار دیگر راهی کی دو شد تا پس از ناکامی و آبرو ریزی سال قبل شانس مجدد خود را برای صعود دومین قله مرتفع دنیا بیازماید.

کریستین استرانگل تابستان سال قبل و پس از تلاش بر روی کی دو مدعی شده بود توانسته در مدت ۷۰ ساعت قله این کوه را از کمپ اصلی صعود نماید! این ادعا با هجوم نقدهای کوهنوردان مواجه و تردیدهای بسیاری را به همراه داشت تا سرانجام وی لب به سخن گشود و ادعای صعودش را به علت استرس و ترس خود دانست و عنوان داشت این ادعا را در یک حالت کما و بیهوشی متصور شده و گمان برده قله را صعود نموده! اما در تلاش امسال یک عکاس متبحر اطریشی نیز استرانگل را همراهی می کند. شاید استرانگل پس از افتضاح

در خبری دیگر سیمون مورو و دنیس اوروبکو اعلام کرده اند که قصد دارند صعود زمستانی را به گاشربوم ۲ انجام دهند. او گفته است اکسپدیشن بسیار سبک خواهد داشت و به مانند اکسپدیشن زمستانی ماکالو سریع عمل خواهند کرد. به هر صورت باید شانس باشد که در آن زمان هوای خوبی داشته باشیم. سیمون گفته است تماس هایی با گریفید داشته است و امیدوار است در لجستیک کمپ اصلی با هم سهیم باشند، اما می گوید فکر نمی کند این گونه شود چون آنها کمی بعد از ما شروع می کنند.



سیمون مورو و دنیس اوروبکو

آرتورهاجزر و تیم زمستانی لهستانی ها پس از صعود نانگا پاربات در تابستان قصد دارند دسامبر امسال تلاشی زمستانی را در برود پیک آغاز کنند. بنا به گفته هاجزر تیم متشکل از هشت کوهنورد لهستانی و دو باربر ارتفاع بالا خواهد بود. آرتور می گوید که بعد از صعود تابستانی به نانگا پاربات همدیگر را بهتر می شناسیم و به این خاطر این تیم را تشکیل دادم. این تیم که هزینه آن را وزارت ورزش و گردشگری، انجمن کوه نوردی لهستان و بنیاد کوچوکا می پردازد، بر پروژه ای ۵ ساله شامل صعود یک ۸۰۰۰ متری در تابستان و یک صعود در زمستان هر سال تمرکز دارد. آرتور امیدوار است کوهنوردان جوان به بهترین نحو ممکن تربیت شوند و در آینده در زمان پیری جای او را بگیرند.



تیم

خبری دیگر آمده است که تیم اسپانیایی معروف به "دزدان دریایی کی دو" که در سال ۲۰۰۴ توانستند اولین تکرار "مسیر جادویی" افسانه ای کی دو را انجام دهند؛ یعنی جوردی کورومیناس و جوردی توساس اکنون برای انجام چالشی

سال پیش پی برده حتی اگر صعود هم کند، نداشتن اسناد معتبر موجب هجوم انتقادات خواهد شد!



### نزاع چین و نپال بر سر ۴متر / محاسبه دوباره ارتفاع اورست توسط نپال

چین و نپال بر سر سؤالی که به نظر بسیار ساده می‌آید، نزاع شدیدی را آغاز کرده اند: ارتفاع واقعی کوه اورست چقدر است؟ اورست که عموماً به عنوان بلندترین کوه جهان شناخته می‌شود، میان مرز این دو کشور واقع شده و هر یک از این دو کشور نیز ارتفاع متفاوتی از اورست را اعلام کرده اند. نپال ارتفاع این کوه را پس از تحقیقاتی که در سال ۱۹۵۴ انجام گرفت هشت هزار و ۸۴۸ متر اعلام کرده اما چین معمولاً در مذاکراتی که بر سر مرزها انجام می‌گیرد، ارتفاع این کوه را هشت هزار و ۸۴۴ متر اعلام می‌کند و این چهار متر اضافی جنجال بزرگی را به راه انداخته است.

راه حلی که برای برطرف شدن این درگیری ارایه شده راه حلی است که نپال آن را پیشنهاد کرده و بر اساس آن قرار است ارتفاع اورست دوباره اندازه گیری شود. سخنگوی وزارت مدیریت اصلاحات ارضی نپال می‌گوید: ما محاسبات خود را آغاز کرده ایم تا این اشتباه هرچه زودتر برطرف شود زیرا اکنون فناوری و منابع کافی را برای انجام این کار در اختیار داریم.

به گفته وی این محاسبات بسیار پیچیده بوده و نیازمند ایجاد نقطه‌های مرجع بر روی اورست است تا سپس با استفاده از ماهواره‌های GPS بتوان ارتفاع دقیق را اندازه‌گیری کرد. نتیجه این اندازه‌گیری‌های دقیق تا دو سال آینده مشخص خواهد شد. بر اساس گزارش AFP، ارتفاع اورست برای اولین بار در سال ۱۸۵۶ اندازه‌گیری شد، این کوه برای اولین بار توسط دو کوه‌نورد با نام‌های "شراپا تنزینگ" و "ادموند هیلاری" در سال ۱۹۵۳ فتح شد و پس از آن سه هزار نفر دیگر موفق به فتح قله این کوه شده اند.



### صعود یک معلول به قله کلیمانجارو با ویلچر

«کریس وادل» نخستین فرد فلجی است که توانسته با استفاده از یک چرخ دستی خود را به قله کلیمانجارو برساند.

برنا - «کریس وادل» نخستین فرد فلجی است که به کمک ۶۱ آفریقای و ۸ هم گروهی خود توانست به قله کلیمانجارو صعود کند.

«کریس وادل» فردی است که از کمر به پایین فلج است و با استفاده از چرخ دستی، خود را به قله رساند. وی قبلاً ورزشکار بوده و در جریان یک سانحه به هنگام ورزش اسکی در سال ۱۹۸۸ فلج شده بود. پس از آن حادثه این جوان تا یک سال به عضویت تیم ملی اسکی معلولان در آمد و صاحب ۱۲ مدال در مسابقات پارا المپیک شد. صعود به قله کلیمانجارو حدود ۶ روز و نیم به طول کشید.

قله کلیمانجارو بلندترین کوه آفریقا است و در ارتفاع ۶ هزار متری قرار دارد. با توجه به اینکه در این ارتفاع احتمال تورم مغز و یا شش‌ها و یا دیگر امراض کوهستانی وجود دارد، اما هیچ کدام از این مسایل نتوانست مانع صعود وادل به قله این کوه شود.



### ثبت جهانی فوجی یاما

ژاپن به دنبال ثبت کوه فوجی در فهرست میراث جهانی است. تلاش خود را برای ثبت کوه فوجی در فهرست میراث جهانی یونسکو آغاز کرد. ژاپن به دنبال ثبت کوه فوجی در فهرست میراث جهانی است.

ایرنا - به گزارش روز پنجشنبه تلویزیون ان اچ کی، در دیدار 'شومی یوکاواچی' فرماندار یاماناشی و 'سی ایچی کوندو' معاون استاندار شیزوئوکا این موضوع مطرح شد و پیش نویس این پیشنهاد قرار است روز جمعه این هفته به یونسکو ارسال شود. البته دولت ژاپن برای ثبت این کوه در میراث جهانی، چهار سال پیش نیز تصمیم گرفت که با مخالفت برخی از مقامات گردشگری، به یونسکو ارسال نشد. پیش نویس نهایی این موضوع، با تصویب مقامات گردشگری ژاپن با توجه به اهمیت مذهبی و ارزش هنری این کوه نزد مردم ژاپن، به یونسکو ارسال خواهد شد.

یاماناشی و شیزوئوکا در کوهپایه کوه فوجی 'فوجی یاما' قرار دارند و مقامات این شهر و استان برای ثبت جهانی آن، تلاش زیادی کرده‌اند و از دولت خواسته‌اند تا در این زمینه همکاری‌های لازم را به عمل بیاورد. دولت نیز قصد دارد برای ثبت جهانی این کوه در یونسکو اواخر ماه آینده میلادی اسنادی را به یونسکو ارایه دهد و انتظار می‌رود که یونسکو تا اواسط سال ۲۰۱۳ در این مورد تصمیم‌گیری کند.

هم‌اکنون در راه فتح کی دو از مسیر سزن می‌باشد. او که در ۱۳ جولای موفق شده بود گاشبروم I را صعود کند، به فاصله ۹ روز بعد توانست گاشبروم II را نیز به آمار صعودهای خود بیافزاید. به این ترتیب کی ۲ می‌تواند دهمین قله این کوه‌نورد خوب اسپانیایی باشد. در این صعودها لوئیس روسو، تسکین را همراهی می‌کند. روسو نیز دارای سه ۸۰۰۰ متری در کارنامه خود است. این دو به همراه ۱۳ کوه‌نورد دیگر صبح امروز و به قصد صعود کی دو راهی مسیر سزن در کی ۲ شده اند و امیدوارند از هوای خوبی برای فتح قله در روز جمعه برخوردار باشند.

### کوه‌نوردی

در میان تمامی رشته‌های ورزشی کوه‌نوردی شاخص‌ترین رشته در امر تعدد کتب بوده و کتاب و کتابخوانی جزو جدایی ناپذیرین ورزش است. از نخستین مقالات و کتاب‌هایی که به منظور آرایه گزارشات برنامه‌ها نگارش شده تا جدیدترین تالیف و ترجمه‌های فنی تمانن نقشی ارزشمند در راه پیشرفت این ورزش داشته‌اند. اما اینک گردآوری و زنده نگه داشتن آمار کتاب‌های کوه‌نوردی، خود کم از نگارش، تالیف و یا ترجمه یک کتاب و یا مقاله و تحقیق ورزشی نیست. کتاب شناسی کوه‌نوردی که نخستین بار ایده آن را رضا خوشدل آرایه نمود می‌تواند زنده نگاه دارنده نزدیک به یک قرن پشتوانه کوه‌نوردی مکتوب کشورمان باشد.

عنوان کتاب: کتابشناسی کوه‌نوردی، غارنوردی، کویرنوردی

مؤلف: رضا خوشدل، ناشر: انتشارات محقق، قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

این کتاب در ۱۱۲ صفحه و در قطع رقعی به چاپ رسیده:

reza.khoshdell@gmail.com

وبلاگ نویسنده

### زنده باد ایرج

گاشبروم II سیزدهمین کوه مرتفع دنیا در هفته جاری برای ایرانیان حاوی اخبار تلخ و شیرین بسیاری بود.

اگر خبر سقوط و درگذشت زنده یاد لیلیا اسفندیاری را نقطه تاریک روز ۳۱ تیر ماه بدانیم، صعود ۴ کوه‌نورد ایرانی: محمودهاشمی، عظیم قیچی ساز، حسین مقدم و زنده یاد لیلیا اسفندیاری نشان از توان و تجربه بالای کوه‌نوردان کشورمان در تلاش بر روی این کوه رفیع دارد.

اما آنچه روز ۳۱ تیر ماه را برایمان روشن‌تر می‌کند اراده بالای جوان پرتوان اربیلی ایرج معانی در بازگشتش از نزدیک قله به همراه هم‌نورد خسته خود می‌باشد. ایرج که سال ۸۸ نیز بر روی گاشبروم II تلاش نموده بود و تا حدود ۳۵ متری قله پیش‌رفته بود، در تلاش تابستان امسال و هنگام بازگشت هم‌نورد خسته خود، در حالی که توان صعود قله را نیز داشته، صعود را رها نموده او را در بازگشت به پایین همراهی می‌نماید.

ایرج معانی دارای سابقه صعود به قلل تیلیچوپیک، ماناسلو و صعود تا ارتفاع ۸۰۰۰ متری گاشبروم II در سال ۱۳۸۸ است.

### اسکی در مستاق آتا

حسین صالحی کوه‌نورد خوب کرجی و عضو اسبق تیم‌های ملی در صعود به قله اسپانتیک و دائولاگیری، موفق شد روز گذشته پس از فتح قله کوه مستاق آتا در منطقه کولان شان چین، از فراز این کوه با اسکی به کمپ اصلی باز گردد. حسین که حوالی ساعت ۱۵:۳۰ موفق به صعود قله شده بود، توانست با فرود از فراز قله با اسکی ساعت ۲۲:۳۰ شب خود را به کمپ اصلی برساند و به این شکل پس از زنده یاد فرشاد خلیلی که در سال ۲۰۰۸ موفق به صعود و فرود این کوه با اسکی شده بود، دومین تلاش موفق از این دست را در میان کوه‌نوردان کشورمان صورت دهد.

این موفقیت را به او و تمامی علاقه‌مندان اسکی کوهستان تبریک می‌گوییم.

پی نوشت- حسین در حالی موفق به صعود قله ۷۵۴۶ متری مستاق آتا گردید که کمتر از یک هفته از ورود او به کمپ اصلی این کوه مرتفع می‌گذرد. گرچه او تمرینات سختی را در ایران پشت سر نهاده بود و با آمادگی زیاد راهی چین گردید، اما بی توجهی به امر هم‌هوایی می‌توانست در صورت توقف زیاد در ارتفاع به هر دلیلی، موجب بروز عواقب سختی در ایشان شود.

در واقع چندسالی است شاهد این بی توجهی در میان کوه‌نوردان کشورمان هستیم که گاهن نتایج تاسف باری را هم به همراه داشته، صعود بهار گذشته تیمی از کوه‌نوردان کشورمان به ماناسلو (که متاسفانه منجر به درگذشت زنده یاد عیسی میرشکاری بر اثر بیماری ارتفاع گردید) اشاره نمود که در تمامی این موارد نفرات بی توجه به پروسه هم‌هوایی راهی قله می‌شوند.



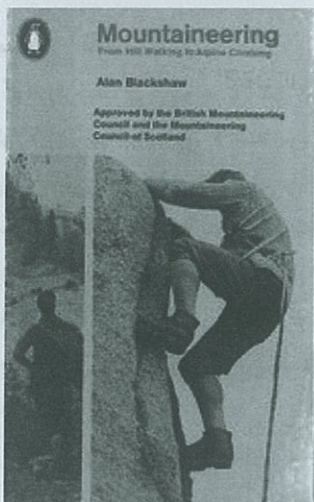
### ترانگو در دو روز

دو سنگنورد صرب به نام‌های Denis Veretenin و Eugeny Bashkirtsev موفق شدند دیواره ترانگو را از مسیر اسپانیایی‌ها در مدت زمان دو روز صعود نمایند. این دو صعود خود را روز ۲۱ جولای ساعت ۵ بامداد شروع نمودند و تا ساعت ۲۰ و در تاریکی موفق به بالا رفتن از ۱۴ طول مسیر شدند. آنها روز بعد مسیرشان را ادامه دادند و در ساعت ۲۰ موفق به فتح قله ترانگو شدند. این دو کوه‌نورد صرب در ساعت ۱۸ روز ۲۳ جولای به کمپ اصلی بازگشتند.

### گاشبروم II

#### سه ۸۰۰۰ متری در یک فصل

الکس تسکین کوه‌نورد اسپانیایی پس از صعود به قله گاشبروم I و II



از آلن بلاکشاو که شیفته آموزش و تعلیم کوهنوردی بود کتب و مقالات بسیاری در زمینه کوهنوردی به چاپ رسیده از جمله کتاب ارزشمند آموزش کوهنوردی، از کوهپیمایی تا صعودهای دشوار که در ایران در سال ۱۹۶۰ توسط آقایان شریفی و یوسف پور ترجمه شد و سال‌ها به عنوان مرجع آموزش کوهنوردی مورد استفاده قرار می‌گرفت. این کتاب بعدها به انجیل کوهنوردی معروف گردید.

اما بلاکشاو در سمت مدیریتی نیز طی سال‌های ۷۳ تا ۷۶ میلادی رییس اتحادیه کوهنوردی انگلستان، ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۴ رئیس آلپاین کلاب انگلستان، ۱۹۶۶ تا ۱۹۷۰ سردبیر آلپاین ژورنال و سال‌های ۲۰۰۴ و ۲۰۰۵ رییس اتحادیه جهانی کوهنوردی بود.

آلن بلاکشاو در روز ۲۴ اگوست ۲۰۱۱ و در سن ۷۸ سالگی در بیمارستان درگذشت. ■

**بدین وسیله از همگی هم‌نوردان و دوستانی که هر یک به‌نوعی جویای حال بنده بودند، کمال سپاس را دارم و از درگاه ایزدمنان برای همگان آرزوی سلامتی و بهروزی می‌نمایم.**

**با تشکر فراوان  
محسن نوری**

این اقدام ایرج که نشان از روح بلند او دارد را ارج می‌نهمیم.

## رکورهای جهانی!

با صعود قله گاشربروم I توسط ۷ کوهنورد از کشورمان طی روزهای ۱۳ و ۱۴ مرداد، این کوه یاد دو کوهنورد بزرگ کشورمان مهدی اعتمادی فر نخستین ایرانی فاتح گاشربروم I و محمد اوراز ایرانی قربانی در این کوه را زنده نمود. با صعود این کوه همچنین آمار تعداد صعودهای کوهنوردان کشورمان نیز افزایش یافت و عظیم قیچی ساز به هفتمین ۸۰۰۰ متری و محمودهاشمی به پنجمین ۸۰۰۰ متری خود رسیدند. ضمن آنکه عظیم، محمود و حسین مقدم سومین ۸۰۰۰ متری خود در یک فصل را نیز صعود کردند. به این شکل آمار صعود به قله ۸۰۰۰ متری در نیمه تابستان ۹۰ به عدد ۲۶ صعود در میان کوهنوردان کشورمان رسید که این صعودها بر روی ۶ قله ۸۰۰۰ متری:

اورست ۲ صعود،

کانچن چونگا ۱ صعود،

لوتسه ۲ صعود، ماناسلو ۱۰ صعود،

گاشربروم یک ۷ صعود

و گاشربروم دو ۴ صعود

انجام گردیده و البته آنچه را نمی‌توان نادیده گرفت کشته شدن دو کوهنورد ایرانی بر روی

ماناسلو (عیسی میرشکاری بر اثر بیماری ارتفاع) و

خانم لیلااسفندیاری در اثر سقوط در گاشربروم ۲

## درگذشت نویسنده انجیل کوهنوردی



آلن بلاکشاو در سال ۱۹۳۳ در شهر لیورپول انگلستان متولد شد. او که از سال ۱۹۴۸ به ورزش کوهنوردی روی آورد تحصیلات خود را در کالج والدهام در آکسفورد به پایان رساند. آلن بیش از ۵۰ گشایش مسیر در آلپ صورت داد، از جمله سرپرستی تیم انگلیسی‌ها در جبهه شمال شرقی پی بادیل و جبهه شمال شرقی برج تیروول. وی همچنین دو صعود به قفقاز در سال ۱۹۵۸ و گرینلند در سال ۱۹۶۰ را سرپرستی کرد.



برادر گرامی آقای

«عبدالعظیم قیچی ساز»

حماسه ساز قتل بالای هشت هزارمتری  
صعود تاریخی آن دلاور مرد آذربایجان  
را بر فراز قتل ۱ و ۲ گاشربروم تبریک  
عرض می نمایم.

شرکت کوهنوردی هرم تبریز  
بهرام ندیری



**گروه تبلیغات فرات**  
هدایای نمایشگاهی، همایشی و تبلیغاتی  
مدیر عامل  
کاظم مبهوتیان

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

تلفن: ۷ - ۸۸۵۱۲۱۸۰۵  
همراه: ۰۹۱۲ ۳۳۸ ۵۰۹۶ - ۰۹۱۲ ۱۳۰ ۸۳۷۰

**فروشگاه کوهنورد**  
لوازم کوهنوردی و مسافرتی

خ دکتر بهشتی نبش خیابان میرعماد پلاک ۲۸۲  
ساختمان گلدیس زیر همکف واحد ۱۰۸

تلفن: ۸۸۷۳۹۷۰۰ - نمابر: ۸۸۷۳۹۷۰۱  
همراه: ۰۹۱۲۱۰۵۲۹۷۶

**کوهستان خالی از خطر نیست**

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

فصل نامه کوه

پای گذاشتن به هیمالیا باید نشان رشد همه جانبه جوانب  
وسیع آن در میان هیمالیا نوردان باشد.  
امید که تمام دوستانی که امسال پای به هیمالیا گذاشتند  
به درجه بالایی از این بلوغ فکری رسیده باشند.  
به همه تلاش گران این عرصه از صمیم قلب تبریک گفته  
و همواره از ایزد منان برایتان سلامتی و تندرستی آرزو مندیم  
خانه کوه نوردان تهران




**فروشگاه سبلان**

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

اصفهان - خیابان ۵ رمضان - ساختمان آذر  
تلفن ۳۳۸۳۳۰۵  
همراه: ۰۹۱۳۲۲۹۶۱۳۴ مرادیان

## قسمت دهم: «از خومبو تا بارگاه اصلی»

ترجمه: ابوالفضل جوادی  
نویسنده: جی. وستون، دوالت  
به روایت: آناتولی بوکریف

# «صعود»

... 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 کراکوتر نویسنده و خبرنگار مجله اوت ساید، با نام «در هوای رقیق» و در ۲۱ قسمت و با ترجمه خانم تیموری به چاپ رسید که قسمت پایانی آن در شماره ۵۳ چاپ شده است. لازم به یادآوری 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 جانش را از دست داد. در کتاب «در هوای رقیق» شرح ماجرا از زبان یکی از صعودکنندگان تجاری بیان شده است اما در کتاب صعود، شرح و علت حادثه از زبان یک کوه‌نورد برجسته، آناتولی بوکریف آسیب‌شناسی و... نقل شده است. این کتاب با تلاش دوست و همکارمان دکتر ابوالفضل جوادی ترجمه شده است. با توجه به اینکه مترجم نیز از تجربه صعود به ارتفاعات بلند برخوردار است، مطالعه ترجمه این کتاب، خواننده را به هیمالیا می‌برد.

که ثابت‌های بارگاه سه را کار می‌گذاشتند چرا کمی بالاتر نرویم و طناب‌هایمان را به آنها نرسانیم؟ «بیدلمن» این ایده را پذیرفت و گفت آنقدر سرحال است که اگر ناچار شود، می‌تواند یکسره تا بارگاه چهار بالا برود.

«ما دوباره دربارهٔ ضرورت هم‌هوایی مناسب با مشتری‌ها حرف‌زدیم و یادآوری کردیم که باید پیوسته مراقب شرایط جسمی خود باشند و هشیار باشند که در ارتفاع، گاهی احساسات و واکنش‌ها کاملاً ناآشنا و دور از انتظارند. ما کارمان را به‌عنوان راهنما انجام می‌دهیم و مراقب آنها هستیم، اما فقط خودشان به حقایق درون خود آگاهی دارند. لازم است که ما با یکدیگر روراست باشیم. حتی با تجربه‌ترین کوه‌نوردان ممکن است نشانه‌های اولیه «خیز مغزی» و «خیز روی» را با اختلالات ناشی از هم‌هوایی اشتباه کنند. چنین سؤتفاهمی می‌تواند مرگبار باشد ما مجدداً تأکید کردیم که همواره باید مقداری انرژی کنار گذاشته شود و نباید اجازه داد بدن کاملاً از انرژی تهی گردد. باید توجه داشت که در ارتفاع، «من نمی‌توانم» یعنی من نمی‌توانم و نباید بالا بروم. باید توقف کنم، برگردم و جانم را نجات دهم.»

گرسنه و از صعود امروز خود خشنود بودیم. افراد ظاهری «قطبی» داشتند و لباس‌های کلفت پوشیده بودند. مارتین آدامز را از پیش می‌شناختم و شوخی کردن با او برایم آسان‌تر بود. پس وقتی که با یک‌دست لباس ارتفاع سبز تازه به سمت میز غذا آمد، با جمله «سلام، کروکودیل!» به استقبالش رفتم. انگلیسی من چندان خوب نبود و نگران بودم که مبدا خراب کرده باشم، اما مارتین و تنی چند از مشتری‌ها با روحیه خوبی خندیدند. من با دیدن احساس خوب و روحیه مثبت جمع، به سوی «تیل» برگشتم و پرسیدم: «برنامه مان برای فردا چیست؟» و پیشنهاد کردم فردا صبح زود ناشتایی بخوریم و سپس تا ارتفاع شش هزار و هشتصد متر و «رخ لوتسه» - جایی که ثابت‌ها آغاز می‌شوند - بالا برویم.»

«بوکریف» و «بیدلمن»، این نظر را با مشتری‌ها در میان گذاشتند و قرار شد صبح زود حرکت کنند تا بتوانند برای نهار به بارگاه دو برگردند، کمی استراحت کنند و پیش از تاریکی خود را به بارگاه اصلی برسانند. پس از توافق بر سر این برنامه، «بوکریف» پیشنهاد دیگری به «بیدلمن» داد: وقتی به بارگاه دو رسیدیم، شریاها را دیدم

... با فرونشستن خورشید در پشت «اورست» و کاهش سریع دما در واپسین ساعت‌های روز، کوه‌نوردان در فضای تنگ چادرها، پوشاک ارتفاعشان را پوشیدند. چند ساعت پیش، هوا تابستانی بود اما اکنون مشتریان و راهنماهای جنون کوهستان خود را با پوشاک کلفت پر و گورتکس می‌پوشاندند و برای سرمای شامگاه و حرکت به سوی چادر همگانی و گذراندن نخستین شب در بارگاه دو آماده می‌کردند. از این پس دیگر شب‌مانی در بارگاه یک وجود نداشت. بیشتر چادرها را کنده بودند و شمارندگی را برای انبار کردن لوازم و تجهیزات باقی گذاشته بودند تا شریاها بتوانند برای تأمین تدارکات بارگاه‌های بالاتر از آنها بهره بگیرند، اما اکنون تنها درموارد اضطراری از آنها استفاده می‌شد.

«غروب، در حالی که شریاها برنج و دال شام را در چادر آشپزخانه آماده می‌کردند، من و «تیل» و دیگر مشتری‌ها - به‌جز «پیت شونینگ» - دور میز غذا گرد آمدیم. «شونینگ» همراه «اسکات فیشر» به سمت بارگاه اصلی حرکت کرده بود. در چادر همگانی، ما همگی

سکوتی حکم فرما شد که احترام آمیز یا شاید آموزنده به نظر می‌رسید «بو کریف» به عنوان راهنمای جنون کوهستان، وارد بازی شده بود که لحظه به لحظه آن را بیشتر مورد تردید قرار می‌داد. او با مشتریانی همراه بود که توانمندی‌هایشان به مراتب کمتر از وی بود و می‌دانست که نخستین مسوولیتش حفظ ایمنی آنهاست، اما برخی چیزها بیرون از کنترل او بودند. او نگران «پیت شونینگ» و شرایط وی بود. مشکل «پیت» در ارتفاع، کم کم داشت تمامی نیروی وی را می‌بلعید. از دید «بو کریف»، سلامت او در معرض خطر جدی بود. مشکل دیگر، مربوط به کپسول‌های اکسیژن بود. در آغاز کار به نظر می‌رسید جنون کوهستان اکسیژن کافی در اختیار دارد و حتی مقداری نیز برای موارد پیش‌بینی نشده اضافه دارد. اما «پیت شونینگ» حتی در بارگاه اصلی با اکسیژن می‌خوابید؛ وضعیتی که چندان عادی نیست. اگر این وضع ادامه می‌یافت، حاشیه امنیت گروه از بین می‌رفت. از دید «بو کریف»، «شونینگ» بزرگ بسیار استوار، با اراده و دارای تمرکز کافی برای صعود بود و «بو کریف» همچنان به وی احترام می‌گذاشت، اما نگرانش در مورد سلامت وی از بین نمی‌رفت. «بو کریف» امیدوار بود که بازگرداندن وی به پایین، فیشر را مجاب خواهد کرد که او نباید دوباره اقدام به صعود نماید.

«دور و بر پنجاه تا صد متر پس از جایی که با پیکر کوهنورد سقوط کرده روبرو شدیم، به پای ثابت‌ها رسیدیم. اینجا در رخ زده «لوتسه»، شیب راه تندتر می‌شد. نیل پیشنهاد کرد طناب‌ها را همان‌جا بگذاریم و به بارگاه دو برگردیم، زیرا مشتری‌ها کرامپون و ابزار یخ نداشتند و نمی‌توانستند بی‌خطر روی ثابت‌ها کار کنند. من نگاهی به ساعت انداختم و گفتم که ترجیح می‌دهم روی ثابت‌ها بالاتر بروم و روی مسیر بارگاه سه کار کنم.

پس کرامپون، صندلی و یک لنگه یومار از کوله‌ام بیرون کشیدم و حلقه طناب همراه «بیدلمن» را نیز از وی گرفتم. در حالی که من به ثابت‌ها وصل می‌شدم تا صعودم را آغاز کنم، نیل برگشت تا مشتری‌ها را در فرود همراهی کند. آنها از کرختی بامدادی بیرون آمده بودند و خیال‌آسوده بود که با وجود «نیل»، هوای خوب و مسیر مشخص، در امنیت کامل هستند. من کمی حسرت ناهار

بارگاه دو را می‌خوردم اما در ضمن خوشحال بودم که فرصتی یافته‌ام تا خود را با کار در ارتفاع بالاتر بیازمایم.

نزدیک می‌شدند و ایستاده کوله‌اش را زمین گذاشت و در سکوت، به پیکر بیرون زده از برف خیره شد. «هیبت و شکوه کوهستان مرا تحت تأثیر قرارداد. من از دوران دبستان، داستانی از رومیان باستان را به یاد آوردم. آنان پس از هر نبرد پیروزمند جشنی برپا می‌کردند و سرگرم خوردن غذاهای خوشمزه و شنیدن موسیقی شکوهمند پیروزی می‌شدند، اما در گرما گرم جشن و اوج شادی، ناگهان درهای تالار باز می‌شد و پیکرهای هم‌زمان آنها را به درون می‌آوردند و پیش پایشان بر زمین می‌گذاشتند. در این لحظه شگرف بود که آنان در می‌یافتند برای پیروزی چه‌بهایی پرداخته‌اند.

آیا کسانی که پشت‌سر من بالا می‌آمدند میزان آمادگی خود را برای صعود پیش‌رو به درستی ارزیابی کرده بودند؟ چند ساعت پیش از این - به لطف شریاهی که بارها را تا بارگاه دو بالا کشیده بودند - همه ما از چنان آسایشی برخوردار بودیم که بسیاری از مردم روی زمین آرزوی آن را دارند. ما به هر تقدیر به آنجا رسیده بودیم ولی از خطر درامان نبودیم. اگر همه چیز به خوبی پیش می‌رفت، یکی دو هفته بعد در راه صعود به قله دوباره از همین نقطه می‌گذشتیم. صعود در بالای هشت هزار متر - جایی که رقت‌هوا هراسناکی را چندین باره بزرگ می‌کند و نوشیدن کمی چای داغ، تفاوت میان مرگ و زندگی را رقم می‌زند - هیچ ثروتی نمی‌تواند پیروزی را تضمین کند.

البته هر یک از ما انگیزه‌های برای رسیدن به قله، غلبه بر موانع و انجام دادن کاری که بسیاری آن را ناممکن می‌پنداشتند، داشت. اما از دید من، امروزه بهای صعود اورست را طور دیگری می‌پردازند. به نظر می‌رسد افراد بسیاری آماده‌اند تا برای این فرصت پول نقد بپردازند ولی کمتر کسی حاضر است برای کسب آمادگی جسمی لازم تلاش کند. بهبود تدریجی آمادگی جسمی و روانی در ضمن صعود به کوه‌های کوتاه‌تر و حرکت از صعودهای ساده به پیچیده و سرانجام به کوه‌های هشت هزار متری. من حیران بودم که آیا اصولاً تعهدی به طی کردن این فرآیند وجود دارد یا اینکه صعودهای بلند با وجود کپسول اکسیژن، پیشرفت فن‌آوری و توسعه انواع خدمات در دسترس، برای همیشه دگرگون شده است؟

«بو کریف» به یاد می‌آورد که پس از رسیدن «بیدلمن» و مشتری‌ها به پیکر افتاده در برف، سخنان اندکی رد و بدل شد. هر کسی این صحنه را از دریچه ذهن خود دید.

پس از شام با «فیشر» که همراه «پیت شونینگ» در بارگاه اصلی بود، تماس رادیویی گرفتیم و برنامه هم‌هوایی روز بعد مطرح و تصویب شد. «پیتمن» گزارش روزانه‌اش برای «NBC» را از طریق بیسیم به «فیشر» در بارگاه اصلی دیکته کرد و او به کمک تلفن ماهواره‌ای، آن را برای دفاتر «NBC» در «نیویورک» فرستاد. جایی که صدای «پیتمن» را تقریباً نامفهوم ولی صدای «فیشر» را بلند و واضح می‌شنیدند. در «نیویورک» این گزارش تایپ و از طریق پایگاه اینترنتی «NBC» به سراسر جهان ارسال گردید: «ما در اینجا غذا، لوازم ضروری و شریاهی قابل اعتماد در دسترس داریم.»

«بامداد روز بعد، بیشتر مشتری‌ها اشتیاق روز پیش را نشان نمی‌دادند و هنگام صبحانه در چادر همگانی، گفتگوها تهی از شوخی‌ها و لطیفه‌های شب پیش بودند. افزایش ارتفاع از بارگاه یک تا دو، تأثیر خود را بر آنها نهاده بود، اما به جز تلاش بلب‌هایشان برای سازگارش با ارتفاع، مشکل دیگری به چشم نمی‌خورد. پس من و «نیل» احساس کردیم که آنها آماده بالا رفتنند.»

«بو کریف» و «بیدلمن» هر یک حلقه‌های طناب در کوله‌شان گذاشتند و همراه مشتری‌ها، راه را در پیش گرفتند. «بو کریف» جلو می‌رفت و آهنگ حرکت را آرام نگه می‌داشت. او شکاف‌های مسیر را بررسی می‌کرد که برخی از آنها به خاطر برف سبک دیشب، به سختی دیده می‌شدند. حدود دو ساعت بعد، شیب راه تندتر شد و «بو کریف» کم کم به چپ پیچید تا راه کم‌شیب‌تری برگزیند و آنها بتوانند سیصد متر باقی‌مانده تا پای ثابت‌ها و رخ لوتسه را ببینند.

«پس از حدود سی متر پیشروی در این مسیر تازه، چیزی غیر عادی را در برابر خود دیدم: جسمی تیره که از برف بیرون زده بود. نخست فکر کردم وسیله‌ای است که ضمن صعودهای قبلی، از بارگاه‌های بالاتر پایین افتاده است. اما پس از آنکه نزدیک‌تر شدم یک جفت «کرامپون» و کفش کوه و نیمه‌پایینی بدن یک انسان را تشخیص دادم. بلافاصله پرسش‌هایی به ذهنم رسید: این کیست؟ چه فاجعه‌ای برایش رخ داده است؟ تنها می‌توانستم حدس بزنم که او کوه‌نوردی بوده که سال‌ها پیش از «لوتسه» پرت شده و ضمن سقوط در مسیری پرپیچ و خم، پیکرش در هم پیچیده و از هم گسیخته و سرانجام در این نقطه از حرکت بازمانده است.»

در حالی که دیگران - بی‌خبر از ماجرا - به «بو کریف»

بنا بر تجربه می دانستم که پیش از فرود از یک ارتفاع تازه هر چه سخت تر کار کنم در هنگام بازگشت به آن ارتفاع، آماده تر خواهم بود.»

«بوکریف» در کمتر از یک ساعت تا حدود شش هزار و نهصد متر بالا رفت؛ جایی که کار ثابت گذاری توسط شریاها متوقف شده بود. او یک حلقه طناب از کوله اش بیرون کشید و ضمن یک و نیم ساعت کار پیوسته، با استفاده از دو حلقه طناب خودش و «بیدلمن»، بیش از دو صد متر از مسیر را تا ارتفاع هفت هزار و صد متر ثابت گذاری کرد. حدود چهار بعد از ظهر، بوکریف با رضایت از پیشرفت کار، فرود خود را آغاز کرد. او هنوز توان ادامه کار داشت ولی آن را برای گذر از یخشار «خومبو» در ساعات پیش از تاریکی کنار گذاشت. چند روز بعد، مشتری ها پس از نخستین هم هوایی در بارگاه دو، به سراغ ثابت ها می آمدند تا خود را به بارگاه سه برسانند و «بوکریف» نمی خواست تاخیری در این روند پدید آید. پنجره زمانی برای صعود قله، می توانست از یک روز تا یک هفته باز بماند اما اگر مشتری ها برای صعود آماده نبودند، این پنجره باز هیچ ارزشی نداشت.

آنها نیاز به هم هوایی کامل داشتند و برای بالا رفتن، وجود ثابت ها ضروری بود.

«این فرود برای من بسیار ساده بود و در عرض یک ساعت، از ارتفاع هفت هزار و صد تا شش هزار و پانصد متر پایین آمدم. همان گونه که انتظار داشتم، نیل و مشتری ها بارگاه دورا ترک کرده بودند ولی هنوز بین چادرها فعالیت هایی دیده می شد و شریاها سرگرم محکم کردن آنها بودند. «گیالزن» شریا- آسپز تیم- به پیشوازم آمد و با مهربانی مقداری غذا و جای داغ برایم آورد. پس از چند دقیقه استراحت، به فرود ادامه دادم و پیش از تاریکی به بارگاه اصلی رسیدم. در چادر همگانی ضمن پیوستن به دیگران، چند کلمه ای با «اسکات» و «نیل» ردوبدل کردم و سپس به چادر خود رفتم. پس از یک روز کامل تلاش در ارتفاع، بسیار خسته و چشم به راه روزهای استراحت بودم.»

همان روز عصر، «سندی هیل پیتمن» گزارش نوزدهم آوریل خود را برای «NBC» فرستاد. او ضمن توضیح برخوردار با پیکر مشاهده شده توسط «بوکریف»، آن چشم انداز را «پایان فاجعه بار یک صعود موفق» توصیف کرد.

بامداد بیستم آوریل، هنگامی که آفتاب در حدود ساعت هشت به چادر «بوکریف» تابید، او هیچ انگیزه ای برای بیرون آمدن از کیسه خواب نداشت. حتی پس از نوشیدن

قهوه ای که یکی از شریاها آورده بود، او با تنبلی سعی کرد از فرصت موجود برای تکمیل استراحت پس از هم هوایی و کار روز پیش بهره بگیرد. سرانجام با یکی از آن حرکت های انفجاری ویژه روزهای استراحت، از کیسه اش بیرون آمد و پس از پوشیدن لباس هایش، به سمت چادر همگانی رفت. «بیشتر اعضا صبحانه شان را خورده و بیرون از چادر، روی صندلی هایشان نشسته بودند. برخی تن هایشان را به آفتاب سپرده و برخی سرگرم گفتگو بودند. پس از یک صبحانه سریع، داشتم خود را در آفتاب گرم می کردم که متوجه شدم «اسکات» دارد آماده می شود تا با «پیت شونینگ» بالا برود. «پیت» می خواست دوباره برای صعود تا بارگاه دو تلاش کند و شب آنجا بماند. «اسکات» خسته به نظر می رسید و من می دانستم که علاقه ای به این صعود اجباری ندارد. از دید من، مشکلات تدارکاتی و استراحت ناکافی پس از هم هوایی قبلی، او را به شدت فرسوده بود. او به سمت من آمد و دوستانه از من استقبال نمود، اما ناگهان با این جمله غافلگیرم کرد: «آنا تولی»، تو در هم هوایی قبلی، کارت را خوب انجام ندادی.»

«بوکریف» یکه ای خورد و خاموش برجای ماند زیرا از تلاش های خود در چند روز گذشته کاملاً راضی بود. او از «فیشر» پرسید: «در مورد کار من چه مشکلی هست؟» «فیشر» دوستانه اما محکم پاسخ داد: «به من گفته اند تو توجه کافی به مشتری ها نداشته ای و دربارگاه دو برای برپا کردن چادرهایشان، به آنها کمکی نکرده ای.»

«بوکریف» اعتقادی به نادرستی کارش نداشت و برای «فیشر» توضیح داد که پیش از رسیدن مشتری ها به بارگاه دو، در برپاسازی چادر همگانی با شریاها همکاری کرده و سپس به استراحت پرداخته است. در حقیقت او به مشتری ها کمک نکرده بود زیرا به نظر نمی رسید آنها نیازی به کمک داشته باشند. علاوه بر آن، «بوکریف» باور داشت که کار کردن در روند هم هوایی آنها مؤثر خواهد بود، اما فیشر موضوع را این گونه نمی دید.

«کم کم در می یافتم که در مورد دلایل استخدام من، برداشت های متفاوتی وجود دارد و انتظارات گروه از من، دستخوش تغییر شده است. تصور من این بود که نخستین اولویت «اسکات»، استفاده از تجربیات من برای تامین ایمنی و موفقیت مشتری ها در روز صعود است. با این ذهنیت، من به جزئیاتی توجه می کردم که می توانستند موجب موفقیت گروه شوند و تلاش می کردم تا مشکلاتی

را که مانع صعود می شوند برطرف نمایم. برای من پذیرفتنی نبود که گپ زدن با مشتری ها و راضی نگه داشتن آنان با انجام کارهای شخصی شان، در اولویت بالاتری قرار گیرد. من برای ایفای چنین نقشی، راهنماهای زیادی در آمریکا می شناختم. کسانی که شاید تجربه کمتری در ارتفاعات بالا داشتند، اما در این زمینه ها بسیار ماهرتر از من بودند.» «بوکریف» که غرور و بزه ای نسبت به توانایی های خود در حوزه صعودهای بلند داشت، دچار سرگردانی شده بود. او بر چه چیزی باید تمرکز می کرد؟ آیا او می توانست هم وظایف اساسی خود را انجام دهد و هم توقعات «فیشر» را برآورده سازد؟ «بوکریف» به سراغ «بیدلمن» رفت تا از وی راهنمایی بخواهد.

«من موضوع را با «نیل» در میان گذاشتم و نظرم را درباره گفته های «اسکات» توضیح دادم. «نیل» گفت: «آنا تولی، برخی از مشتری های ما برای نخستین بار به ارتفاعات بالا می آیند و بسیاری از چیزهای ساده را نمی دانند. آنها توقع دارند ما همه جا دستشان را بگیریم. من توضیح دادم که چنین چیزی محال است و تکرار کردم که ما باید استقلال و خود کفایی را در آنها تقویت کنیم و خودمان در ثابت گذاری و آماده کردن مسیر مشارکت نمایم. «نیل» با این موضوع موافق نبود و باور داشت که ما برای این کارها، شریای کافی در اختیار داریم. من توضیح دادم که با توجه به شرایط موجود، برپاسازی بارگاه های بالا عقب افتاده است و ممکن است برنامه هم هوایی نیز دچار اختلال شود. «نیل» با بی طرفی صلح آمیز همیشگی اش پاسخ داد: «آنا تولی، همه چیز روبه راه می شود. در آخرین هم هوایی، ما احساس کردیم اوضاع خوب است و این بیش از هر چیز اهمیت دارد. نیمی از مشتری ها شانس صعود ندارند. برای برخی از آنها، صعود در گردنه جنوبی (هفت هزار و نهصد متر) به پایان می رسد. من شک ندارم که در لحظات حساس بالای هشت هزار متر، تو خودت را نشان خواهی داد و همه آن را درک می کنند و سپاسگزارت خواهند بود.»

### «نخستین دیر کردها»

«در دومین روز استراحت (بیست و یکم آوریل) پیامی از اسکات دریافت کردیم که شب پیش را با «پیت شونینگ» در بارگاه دو گذرانده بود. به گفته او، باد در سراسر شب با سرعت بیش از یکصد کیلومتر در ساعت وزیده بود. آنها با کمک شریاها، چادرها را خوابانده بودند تا آنها را از پاره شدن نجات دهند. روشن بود که باد بسیار شدید و لگام گسیخته

بوده است زیرا در طول آن شب، چادر من نیز در بارگاه اصلی پیوسته در جنبش بود.»

در این دوره استراحت، «دکتر اینگرید هانت» - پزشک گروه - مانند باریش مشتریان و راهنماها را با «پالس اکسیمتر» مورد آزمون (میزان اشباع اکسیژن خون) قرار داد تا در شرایط موجود، بیشینه اکسیژن قابل انتقال در خون آنان را تعیین نماید. مانند همیشه، اشباع اکسیژن خون «بوکریف» بالای نود بود. افراد عادی، تنها در ساحل دریا چنین اشباع اکسیژنی دارند. از نظر «دکتر هانت»، «بوکریف» و «فیشِر» - که او هم نتیجه‌ای در همین حدود داشت - در زمینه سازگاری با ارتفاع، استثنایی بودند. از سوی دیگر، نتیجه آزمون خود «دکتر هانت» حدود هفتاد و از آن بدتر یکی از مشتری‌ها حدود شصت بود. «دکتر هانت» نگران این مشتری بود و این میزان را برای بارگاه اصلی «بسیار پایین» ارزیابی می‌کرد. «بوکریف» که خود دانشگاهی بود به نتایج این آزمون چندان باور نداشت: «این عددها برایم چندان معنی دار نیستند. من اعتقادی به این روش ندارم. شما با مشاهده مشتری‌ها و دقت در ظاهر آنها می‌توانید اطلاعات بیشتری به دست آورید.» گرچه «بوکریف» و «دکتر هانت» در ارزیابی وضعیت، شیوه‌های ویژه خود را داشتند اما نتیجه ارزیابی آنان یکسان بود: برخی از مشتری‌ها در صورت اقدام به صعود نهایی، در معرض خطر زیادی بودند. «ضمن استراحت، بحث‌های زیادی در مورد برنامه هم‌هوایی صورت گرفت و ما مرحله هم‌هوایی تا بارگاه سه را برای بیست و سوم آوریل برنامه‌ریزی کردیم. طبق برنامه، شریپاها تا این تاریخ بارگاه سه را بریا و تجهیز کرده بودند. از قرار معلوم، این مرحله از هم‌هوایی برای همه اجباری شده بود. من اهمیت گذراندن زمان در این ارتفاع را برای مشتری‌ها تشریح کردم و پیشنهاد نمودم که پس از شب‌مانی در بارگاه سه، بهتر است تلاش کنند صد تا سیصد متر دیگر ارتفاع بگیرند و سپس فرود آیند. بنا بر تجربه من، کاربرد این شیوه و سپس ارزیابی مناسب، نقش مهمی در افزایش شانس موفقیت آنها در بالای هشت هزار متر داشت.»

هدف «بوکریف» نه تنها هم‌هوایی مناسب، بلکه کسب اندوخته خوبی از انرژی بود. او به مشتری‌ها یادآوری می‌کرد که با پیشرفت برنامه هم‌هوایی، کم‌کم انرژی خود را از دست می‌دهند و این اتلاف انرژی، با دوره‌های استراحت - حتی استراحت کامل در بارگاه اصلی - کاملاً جبران نمی‌شود. از

دید «بوکریف»، مشتری‌ها این پیام را به‌درستی دریافت نکردند: بیشتر آنها توجه کافی به استراحت و ارزیابی نیروی خود نداشتند. کانون توجه آنها جابه‌جا شده بود. از دید آنها، هم‌هوایی به‌جز افزایش گام‌به‌گام ارتفاع مفهوم دیگری نداشت. البته «مارتین آدامز» یک استثنا بود.

«در یکی از روزهای استراحت - کمی پیش از شام - من و «مارتین» سرگرم گفتگو بودیم و او از من پرسید که آیا شانس برای صعود دارد؟ او گفت: «بار پیش در ماکالو، من مشکل ارتفاع نداشتم اما پس از شب‌مانی در گردنه «ماکالو» و برگشت به بارگاه اصلی، نیرویم تحلیل رفت. حتی پس از استراحت، احساس ناتوانی می‌کردم و انگیزه‌های برای صعود نداشتم.»

«بوکریف» با اشاره به تلاش «آدامز» در «ماکالو»، یادآوری کرد که او چند مرحله هم‌هوایی را به‌سرعت انجام داده و فرصتی برای ارزیابی کافی در فاصله آنها نداشته است.

«من به او گفتم: «کار تو این است که هم‌هوایی کافی را با کمترین شب‌مانی در ارتفاع به‌دست‌آوری. در دوره استراحت پیش از صعود نهایی باید خوب بخوابی، خوب بخوری و کاملاً آسوده باشی. پیشنهاد می‌کنم برای ارزیابی بهتر، از بارگاه اصلی نیز پایین‌تر بروی و خودت را به منطقه جنگلی سرشار از اکسیژن برسانی. جایی که اکسیژن بیشتری در هوا هست، روند ارزیابی سریع‌تر و کامل‌تر انجام می‌گیرد. بالا و پایین رفتن نیز کارایی ماهیچه‌ها را افزایش می‌دهد. استراحت فعال، به‌مراتب بهتر از دراز کشیدن در بارگاه اصلی است.»

اگر در ذهن مشتری‌ها تردیدی درباره پیامدهای کوه‌گرفتنی وجود داشت، یک‌فاجعه تمامی تردیدها را برطرف کرد: روز دوشنبه - بیست و دوم آوریل - کوهستان نخستین قربانی را از گروه «فیشِر» گرفت. تیمی از شریپاها سرگرم انتقال ملزومات از بارگاه یک به دو بودند. «تاوانگ» تاپچه» شریپا، عمومی «لوپسانگ جانگو» نیز در میان آنها بود. «فیشِر» که پس از توفان شدید و بازسازی چادرها در حال بازگشت از بارگاه دو بود، با «تاوانگ تاپچه» برخورد کرد که گیج و سردرگم به‌نظر می‌رسید. «فیشِر» که در کوهستان به‌خاطر توجه ویژه به تندرستی شریپاها شهرت داشت، از او خواست که برگردد. سپس با این تصور که «تاوانگ» اطاعت خواهد کرد، به فرود ادامه داد تا پس از تلاش در بارگاه دو، کمی استراحت کند. اما «تاوانگ» او را

دنبال نکرد. دلیل آن هرچه بود - غرور شخصی، نفهمیدن دستور «فیشِر» یا سردرگمی ناشی از بیماری - او به‌جای پایین آمدن، به‌بالا رفتن ادامه داد.

یک پیام رادیویی از بارگاه دو به اصلی، گروه را از مشکل بالادست با خبر ساخت. «تاوانگ» مانند ملوان مستی که به‌سوی کشتی خود تلوتلومی خورد کمی از مسیر بالا رفته بود. سپس او را در حالی یافته بودند که کاملاً گیج بود، سرفه می‌کرد و خلط خونی پس می‌داد. با توجه به نشانه‌ها، بیماری او به‌سرعت شناسایی شد: «خیز روی» ارتفاعات بالا یا «HAPE». در حالی که دارودرمانی برای «خیز روی» هنوز مورد تردید است، همه قبول دارند که پایین آوردن فوری بیمار در حد ششصد تا هزار و دویست متر می‌تواند نجات بخش باشد. اما بارگاه دو، تنها چهارصد متر بالاتر از بارگاه یک بود و برای رفع مشکل «تاوانگ»، باید وی را تا یخشار «خومبو» پایین می‌آوردند.

در بارگاه دو، «کلیو شونینگ» و «تیم مدسن» هماهنگ‌کننده عملیات نجات بودند. آنها برای تکمیل هم‌هوایی بالا رفته بودند و در غیاب راهنماهای گروه، این مسؤلیت به‌گردن آنان افتاد. «فیشِر» بارگاه دو را بامداد همان روز ترک کرده بود و «بوکریف» و «بیدلمن» نیز پس از هم‌هوایی، سرگرم استراحت در بارگاه اصلی بودند. «بوکریف» می‌دانست که در فرآیند نجات، غالباً نخستین اقدام مهم‌ترین اقدام است. پس سفارش کرد: «او را هرچه سریع‌تر پایین بیاورید. در ضمن به او اکسیژن هم بدهید.»

«شگفت‌آور بود که در این موقعیت شریپاهایی که در بارگاه اصلی بودند، با شنیدن خبر بیماری «تاوانگ» بلافاصله بالا نرفتند. «تاوانگ» هم مانند «لوپسانگ» و بیشتر شریپاهای ماه اهل دره «رووالینگ» بود اما آنان برخلاف انتظار من، مدتی بعد به سمت بالا حرکت کردند. دلیل این دیرکرد برای من روشن نبود اما موجب شد به این بیندیشم که در شرایط اضطراری، از شریپاهایمان چه انتظاری می‌توانیم داشته باشیم. من به توانایی‌های جسمی آنان احترام بسیار می‌گذارم، اما نباید تصور کرد که آنها در موقعیت‌های بحرانی، برابر انتظارات ما کار می‌کنند. موضوع ناتوانی در انجام کار نیست زیرا پیشینه تلاش‌ها و توانمندی‌هایشان برای کمک‌رسانی و راهنمایی در حوزه هشت هزار متری کاملاً گویا است. اما موضوع اصلی «ریسک» است: انتظار انجام کاری خطرناک که فراتر از وظیفه و مسؤلیتی است که بابت

آن دستمزد می گیرند»

«تاوانگ تایچه» شریا، هشیار نبود. پس «کلیو شونینگ» و «تیم مدسن» سورتمه‌ای ساختند تا وی را پایین بیاورند. همزمان با حرکت آنها، «تیل بیدلمن» و شماری از شریاهای گروه از بارگاه اصلی به‌راه افتادند تا پس از گذر از یخشار «خومبو» به آنان پیوندند. درست پیش از تاریکی، «بیدلمن» و «شریپاها ناوانگ» را تحویل گرفتند و «مدسن» و «شونینگ» در کوهستان ماندند تا روند هم‌هوایی خود را کامل کنند.

بامداد بیست و سوم آوریل، گام تازه هم‌هوایی برابر زمان‌بندی تعیین شده آغاز گردید. «بیدلمن» به‌خاطر گذراندن «تاوانگ» از یخشار در شب گذشته، از نفس افتاده بود. پس قرار شد که وی - بسته به سرعت رفع خستگی - حرکت خود را تا بعدازظهر یا روز بعد عقب‌اندازد. آن روز پیش از ناشتایی، «فیشر» در چادر تجهیزات ارتباطی «پیتمن» کار خود را آغاز کرد. او علاوه بر حفظ ارتباط با دفتر شرکت در «سیاتل باختری»، مکالمات تلفنی منظمی با مسؤل روابط عمومی خود - «جین برومت» - داشت. «جین» با وجود ترک بارگاه اصلی و بازگشت به خانه‌اش در «کاپیتول هیل» در نزدیکی «سیاتل»، هنوز به‌عنوان رابط گروه با «اوتساید آنلاین» کار می‌کرد. «فیشر» هرگاه که خبرهای رسمی قابل‌بخش برای برومت نداشت، اطلاعات محرمانه و حقایق پشت پرده «اورست» را با او در میان می‌گذاشت. یکی از سوژه‌های همیشگی وی پول بود که در کوهستان، گویی به‌شکل شگفت‌آوری بخار می‌شد به‌گفته یکی از شرکای تجاری «فیشر» موضوع پول، به‌ویژه پس از قضیه «تاوانگ» پیوسته موجب اضطراب او می‌شد. «اگر این بابا در بیمارستان دو سال در کوما بماند، چه کسی از پس هزینه‌هایش برمی‌آید؟... بنابراین، مساله پول برای «فیشر» استرس بزرگی بود. او تلاش می‌کرد به قضیه فکر نکند ولی این برایش بدل به یک مساله اساسی شده بود: «من از این کوه بالا می‌روم و بعد - اگر خوش شانس باشم - با ده هزار دلار بدهی به خانه برمی‌گردم. این اصلا خوب نیست...»

به حساب «کارن دیکینسون»، «گاملگارد» هنوز بیش از بیست هزار دلار به شرکت بدهکار بود. اندوخته اکسیژن گروه داشت تحلیل می‌رفت زیرا «پیت شونینگ» و برخی از مشتری‌ها در حال فروربردن اکسیژن کپسولی سیصد و بیست و پنج دلار بودند. شاید «فیشر» ناچار می‌شد

«تاوانگ» را با بالگرد به «کاتماندو» بفرستد که هزینه گزافی داشت. خستگی و فرسودگی جسمی وی فراتر از آن بود که تنها ناشی از ارتفاع باشد. پزشک و مدیر بارگاه او از بیماری کوهستان رنج می‌برد. بارگاه سه هنوز برپا نشده بود. ثابت‌های میان بارگاه سه و چهار هنوز کشیده نشده بودند. او از جدول زمان‌بندی خود عقب‌مانده بود و نمی‌دانست چگونه باید خود را از این گرداب نجات دهد. «فیشر» داشت رقص کتان به‌سوی پرتگاهی می‌رفت که به اندازه تک‌تک شکاف‌های یخشار «خومبو»، هولناک و مخاطره‌آمیز بود اما مانند همیشه با قدرت به‌جلو می‌تاخت و خندان و مثبت‌نگر بود.

«ساعت شش بامداد مشتری‌ها بلون همراهی راهنماها به‌سمت یخشار حرکت کردند تا از گرمای روز و درخشش کورکننده یخ درمان بمانند. برج‌های یخی با جذب گرما، ناپایدار و تهدیدآمیز می‌شدند. پیش از حرکت آنها، من و اسکات توافق کردیم که مانند پیش، با فاصله آنها را دنبال کنیم. روش ما در آزاد گذاشتن مشتری‌ها برای گذر از برخی موقعیت‌ها، توجه راهنماها و مشتریان گروه‌های دیگر را جلب کرده بود. بیشتر آنها با ما موافق نبودند اما در این زمینه، من و «اسکات» توافق کامل داشتیم. من روش حاکم بر گروه‌های متمرکز رانمی‌پسندم. مشتری‌های این گروه‌ها مانند سربازهای «کنسروی» عمل می‌کنند. من با توجه به تجربه‌ام به عنوان مربی و مدرس کوه‌نوردی و اسکی صحرانوردی، باور دارم که تشویق مشتری‌ها به کارکرد مستقل بسیار مهم است.»

نه تنها روش راهنمایی مشتریان در گروه جنون کوهستان، بلکه یکی از راهنماهای این گروه - «بوکریف» - نیز به‌نظر بسیاری از اعضای دیگر گروه‌ها عجیب می‌آمد. او را در بالا و پایین کوهستان، ضمن همراهی مشتری‌ها یا در حال کار در بارگاه‌های بالا می‌دیدند که کفش‌های سبک و میخ‌دار دو و میدانی به پا دارد. این پای‌افزار عادی او در ارتفاعات نه‌چندان بلند بود. برخی که کفش‌های او را سوژه جالبی یافته بودند، وی را یواشکی «سنیکرز» نامیدند که هم معنی «زدکی راه رفتن» می‌دهد و هم نام گونه‌ای نوشیدنی رایج در بارگاه اصلی است. «بوکریف» که به‌محض حضور در جمع این واژه را می‌شنید، تا مدتی نمی‌توانست ارتباط میان خود و این نوشیدنی را دریابد. سرانجام وقتی متوجه اصل قضیه گردید، از پیش‌یاftادگی موضوع کمی آزرده شد و سپس به خود گفت: «دلیلی ندارد چهار کیلوگرم

باراضافی را با خود بالا و پایین بکشم. نیرویی که با استفاده از این کفش‌های سبک می‌اندوزم، در بالای هشت هزار متر به کارم می‌آید و آنجا، لطیفه گفتن از بادشان می‌رود.» بوکریف به فرمول‌ها و روش‌های خود تعهد کامل داشت. او با نظم و انضباط یک قهرمان المپیک و دقت و تمرکز یک خلبان آزمایشی کار می‌کرد. وی با دقت ویژه‌ای کار کرده‌های بدن خود را در نظر گرفته و توجه زیادی به رویدادهای پیرامون خود داشت. او پیوسته برجیزی تمرکز می‌کرد که در نظرش، بیشترین اهمیت را داشت: آنچه که می‌توانست وی را زنده نگه دارد. بعضی وی را فردی گوشه‌گیر و برخی خودشیفته و دور از دسترس می‌پنداشتند ولی در حوزه هیمالیا، او والاترین جایگاه را داشت. جایگاهی که از دید «لین گاملگارد» می‌توانست هدفی بسیار خوب برای زندگی باشد: «کاش می‌شد در یک برنامه، فقط با آدم‌هایی مثل «آناتولی» صعود کرد. اما روی زمین تنها یک «آناتولی» وجود دارد و بعد از او، امثال «اسکات» هستند.

«با رسیدن به بارگاه یک، مشتری‌ها را دیدم که پس از گذر از یخشار سرگرم استراحت در آفتاب هستند. پس از بیماری «تاوانگ» و پایین رفتن چند شریا با وی، اکنون (بیست و سوم آوریل) دست‌تنها بودیم و لوازم زیادی بر جای مانده بود که باید از بارگاه یک به دو می‌بردیم و برای آماده‌سازی بارگاه سه به کار می‌گرفتیم. من کوله‌ام را با تعدادی کیسه‌خواب پر کردم و بلافاصله به سمت بارگاه دو به راه افتادم. در راه، چهار نفر از شریپاهایمان را پشت‌سر گذاشتم. آنها نیز سرگرم بارکشی بودند و مانند من می‌خواستند شب در بارگاه دو بمانند و روز بعد همه لوازم را به بارگاه سه برسانند و آنجا را برای مشتری‌ها آماده نمایند.»

«بوکریف» در هوایی صاف و آرام صعود می‌کرد و از گرمای آن سپاسگزار بود. کمی بالاتر، دیگر صعود با ژاکت پشمی امکان نداشت زیرا سرما تا مغز استخوان نفوذ می‌کرد.

«وقتی به بارگاه دو رسیدم، شریپاها داشتند برای مشتری‌های پشت‌سر من ناهار درست می‌کردند من به‌سرعت غذایی گرفتم و پیش از رفتن به چادر، آن را خوردم. سپس خسته از بارکشی و سرخوش از گرما و سکوت، بلافاصله به خواب رفتم.»

در بارگاه دو، «مارتین آدامز» با «بوکریف» هم‌چادر بود ناخشنودی او از روند مدیریت گروه، روز به روز بیشتر می‌شد

زیرا به نظر می‌رسید تبلیغات، اولویتی فراتر از تدارکات واقعی صعود دارد. او قله را می‌خواست اما با روند موجود هرگز به آن دست نمی‌یافت. آدامز به‌ویژه نگران این بود که بارگاه سه هنوز برپا نشده است و او نمی‌تواند برابر جلول هم‌هوایی، شب بعد را در آنجا بگذراند. «مارتین هم مانند من، پیش از شام چند ساعتی خوابید. سپس با تاریکی هوا، لباس پر مشهورش را پوشید و به هیات «کرو کودیل» درآمد. من هم لباس پر خود را به تن کردم. در چادر همگانی، بحث‌های زیادی درباره پیشرفت کار وجود داشت. از آنجایی که هنوز بارگاه سه برپا نشده بود، ما یک «طرح دوم» تدوین کردیم که اجازه می‌داد مشتری‌ها تا آغاز ثابت‌های پیشروی کنند و از آنجا تا ارتفاع هفت هزار متر بالا بروند. من با این نقطه آشنا بودم زیرا خودم تا آنجا ثابت‌گذاری کرده بودم. سپس من و «اسکات» باید تا هفت هزار و سیصد متر - جای بارگاه سه - بالا می‌رفتیم و بر روند هموارسازی محل و برپا کردن چادرها نظارت می‌کردیم.»

آن شب، توفان ابرهای زیادی باخود آورد و مقداری برف بارید اما شدت آن مانند توفان چند شب پیش دربارگاه دو نبود. بامداد روز بعد - پیش از سپیده - گروهی از شریاها با لوازم و تجهیزات، از بارگاه دو به سمت سه به راه افتادند و پشت‌سر آنان، ردی باقی ماند تا مشتری‌ها بتوانند آن را دنبال نمایند. پس از ناشتایی، «فیشر» تصمیم گرفت با «تیم مدسن» به بارگاه اصلی برگردد. تیم پس از تلاش برای نجات «تاوانگ»، هنوز به‌طور کامل بازیابی نشده بود. با توجه به ضرورت برپاسازی بارگاه سه، «فیشر» «بوکریف» را راهنمایی کرد که در برابر نقشه، خود را به شریاها برساند و در هفت هزار و سیصد متر، بر روند آماده‌سازی بارگاه نظارت کند. مشتری‌ها هم باید طبق برنامه، تا هفت هزار متر صعود می‌کردند و سپس برای ناهار به بارگاه دو برمی‌گشتند.

«من آرام به‌راه افتادم. لباس ارتفاع خودم و یک چادر ارتفاع در کوله‌ام بود. هوا ابری بود اما چندان تهدیدآمیز نبود. هنگامی که به ارتفاع شش هزار و هشتصد متر رسیدم و در «رخ لوتسه» به طناب ثابت وصل شدم، هوا بدتر شد: باد تندی شروع به وزیدن کرد، بارش برف‌ریزه آغاز شد و مه همه‌جا را فرا گرفت. من به بالا رفتن ادامه دادم اما کمی بعد دریافتم که اشتباه بزرگی کرده‌ام: فراموش کرده بودم کفش ارتفاع پیوشم و هنوز کفش‌های سبک می‌خدارم را به پا داشتم. من روی ثابت‌ها حرکت می‌کردم و موقعیت چندان دشواری نداشتیم ولی به‌هر حال این وضع رضایت‌بخش نبود.

من فشار میخ‌های کفشم را بر یخ سخت پوشیده از برف حس می‌کردم و با احتیاط کامل گام برمی‌داشتم.» در آن هنگام، دید به یک تا دو متر محدود شده بود، اما باد شدید، گاهی حفره‌ای خالی در فضا پدید می‌آورد نزدیک جای بارگاه سه، «بوکریف» از خلال یکی از همین حفره‌ها شریاهای گروه را دید که به سمت پایین برمی‌گشتند. او شگفت‌زده از آنان پرسید که آیا بارگاه را آماده و چادرها را برپا کرده‌اند؟ آنها به هر دو پرسش، پاسخ منفی دادند و گفتند که باد بسیار شدید و هوا خراب است.

«بازگشت شریاها، مرا به‌شدت نگران کرد زیرا بدون آن هم ما از جلول هم‌هوایی عقب‌مانده بودیم. ما باید یک شب در آن ارتفاع می‌ماندیم اما من در جایگاهی نبودم که به آنها دستور مانند بدهم. تنها «اسکات» یا «لوپسانگ» می‌توانستند چنین دستوری بدهند اما «اسکات» همراه تیم «مدسن» و «لوپسانگ» با عمویش «تاوانگ تاچچه» پایین رفته بودند. من شگفت‌زده از بازگشت شریاها، به صعود ادامه دادم اما وضع هوا - گویی در تایید تصمیم شریاها - از بدی به وخامت گرایید: برفی سنگین شروع به باریدن کرد، باد به توفانی تهدیدآمیز بدل شد و دید تقریباً به صفر رسید. من چادر ارتفاع را از کوله‌ام در آوردم و در کنار بقیه لوازم، در پایان ثابت‌ها دفن کردم. «رخ لوتسه» را در حالی پشت‌سر گذاشتم که از افت سریع دمای بدن دچار لرز شده و به‌خاطر کفش نامناسب، دشواری راه را دو چندان حس می‌کردم. در کمتر از یک ساعت پس از آغاز بازگشت، به بارگاه دوم رسیدم و در چادر همگانی، به اعضای گروه پیوستم که داشتند ناهار می‌خوردند.»

درست است که آنها به‌ارتفاع تعیین شده برای این گام از هم‌هوایی نرسیده بودند اما در عوض، هم‌زمان با خرابی ناگهانی هوا به بارگاه دو رسیدند و از خطر جستند.

«آن شب (بیست و چهارم آوریل) به کمک بیسیم با «اسکات» گفتگو کردم. «اسکات» و «تیل» هنوز در بارگاه اصلی بودند و ما درباره مشکلاتمان صحبت کردیم. بارگاه سه هنوز برپا نشده بود و شریاهای ما به‌خاطر چندروز تلاش پیوسته، از نفس افتاده بودند. پیشنهاد کردم که روز بعد، چهار تن از شریاها بالا بروند و بارگاه سه را برپا کنند. سپس برای استراحت به بارگاه اصلی برگردند. البته پایین فرستادن آنها به این معنی بود که در تاریخ بیست و ششم آوریل قادر به کار نخواهند بود و این موضوع، موقعیت ما را پیچیده‌تر می‌کرد.»

«فیشر» با «راب هال» از شرکت مشاوران ماجرا، «تاد بورلسون» از شرکت صعودهای آلی، «یان وودال» از گروه اعزامی «ساندی تایمز» ژوهانسبورگ و «ماکالو گائو» از گروه اعزامی تایوان توافق کرده بود که در بیست و ششم آوریل با همکاری یکدیگر، مسیر بارگاه سه تا چهار را ثابت‌گذاری کنند. «فیشر» نیز مانند دیگر گروه‌ها نمی‌خواست برای این کار از راهنماهای کمک بگیرد بلکه در نظر داشت شماری از شریاهایش را برای انجام آن آزاد نماید. حال اگر شریاها در بیست و پنجم آوریل بارگاه سه را برپا می‌کردند و سپس برای استراحت به بارگاه اصلی برمی‌گشتند، شریایی برای شرکت در ثابت‌گذاری مسیر سه به چهار باقی نمی‌ماند. پس تصمیم گرفته شد که «بوکریف» به‌جای شریاها در این کار شرکت کند.

«ما می‌توانستیم از مشارکت در این کار خودداری کنیم، اما در این صورت اولویت خود را برای صعود از دست می‌دادیم. به نظر می‌رسید روز دهم ماه «می» زمان مناسبی برای صعود قله باشد و ما نمی‌خواستیم نوبتمان را از دست بدهیم.» ثابت‌گذاری راه بارگاه سه به چهار یکی از دشوارترین و وقت‌گیرترین وظایف در روند آماده‌سازی مسیر صعود از تیغه جنوب خاوری «اورست» بود. «بوکریف» خشنود بود که این کار را به او سپرده‌اند. او می‌خواست پیش از صعودنهایی، از آمادگی و ایمنی مسیر مطمئن شود. البته او برای شرکت در این تلاش نیاز به یک روز استراحت داشت. پس توافق شد که او روز بعد را دربارگاه دو بگذراند و ضمن استراحت، لوازم سهم هر گروه را از آنان دریافت و برای انجام کار آماده نماید. در همین روزها، برخی از مشتریان به‌صورتی فزاینده دچار بی‌قراری و آشفتگی ناشی از دیر کرده‌ها می‌شدند. دیدن آنان، راهنماهای گروه تمرکز لازم را بر روند پیشرفت کار نداشتند. یکی از آنها که می‌خواست ناشناخته بماند، چنین بیان می‌کرد که ضمن حرکت با دو تن از مشتری‌ها، در مورد موقعیت فعلی گروه گفتگویی داشته‌اند. آنان براین باور بودند که «تیل»، «اسکات» و «آنتولی» توجه چندانی به جزئیات کار ندارند. «تیل» و «اسکات» طوری میان بارگاه‌ها بالا و پایین می‌روند که گویی با هم مسابقه دارند. آنها غالباً سرگرم عکس‌گرفتن یا کارهایی از این دست هستند. ... به نظر می‌رسید که راهنماهای گروه - یا به گفته یکی از مشتریان، «نیروهای کرایه‌ای» - نتوانسته‌اند تصویر خوبی در ذهن مشتری‌ها به‌جای بگذارند. ■

# قله پنهان (کاشربروم ۱)

قسمت دوم

مترجم: جمشید هدایت‌نسب  
اثر: دیتر پودشه

مقدمه مترجم:

قله پنهان یا «کاشربروم ۱» با ۸۰۶۸ متر ارتفاع یازدهمین قله مرتفع این کره خاکی است. در عین حال یکی از شش قله معروف منطقه قراقروروم است که به کوه‌های نورانی مشهور هستند. «دیتر پورشه» و هم‌طناش «پیتر گوگه موس» یک‌روزه دوهزار متر فاصله مابین کمپ اصلی و کمپ سوم در ارتفاع ۷۰۰۰ متری را پشت‌سر می‌گذارند و شبانه راه قله را در پیش می‌گیرند. کمی پس از آغاز حرکت «پیتر» سیصد متر مسیر را سقوط می‌کند اما با استفاده از توان شخصی خود مجدداً به کمپ سوم بازمی‌گردد. «دیتر» به تنهایی عازم قله می‌شود و از وجود حادثه زمانی مطلع می‌شود که به کمپ سوم بازمی‌گردد. او در این گزارش، از تیم کوچکش، حرکت سریع و حادثه‌ای که برای همراهش رخ داد صحبت به میان آورده و همه را به تصویر کشیده است.

شک داشتیم که «نانگا» باشد اما کمی که از پیچ‌وخم جاده جلوتر رفتیم و بخش بیشتری از آن را دیدیم جای شک و تردید باقی نماند آنجا بود که برای عکاسی متوقف شدیم.

گرده شمالی «رافیوت» با ابهت و عظمت خاصی از اینجا به خوبی دیده می‌شد و ما حدود ۲۵ کیلومتر از آن فاصله داشتیم و هفت هزار متر هم پایین‌تر از آن بودیم و گرده روپال که با ۴۵۰۰ متر ارتفاع سر به آسمان کشیده بود. برای من این قله پرمعناترین قله عالم است. به مسیر ادامه می‌دهیم تا جایی که تابلوی «پل - رافیوت» ظاهر می‌شود و از این‌جا نه تنها «نانگا» را بهتر می‌بینیم بلکه قله «گانالو» نیز مشاهده می‌شود که ۶۶۰۶ متر ارتفاع دارد.

پیش از این «نانگا» را از پایین و حتی از داخل هواپیما دیده بودیم و همیشه حس قوی داشتیم که هرچه سریع‌تر یکی از اهداف من باشد. قصد داشتیم با پیتر درباره آن صحبت کنم و حال که از لحاظ روحی و فیزیکی آماده بودم صعود آن را طراحی کنم. اما در حال حاضر دیدم بهتر است، اول به موفقیت در پروژه‌ای فکر کنم که در حال انجامش بودم و به اندازه کافی دشوار می‌نمود و آنجایی که در سمت چپ تابلوی «نانگاپاربات - کوه قاتل» ظاهر می‌شود از بزرگراه «قراقروروم» به سمت «گیلگیت» ادامه مسیر می‌دهیم تا به تقاطع «گیلگیت» و رودخانه «ایندوس» می‌رسیم. اینجا راهمان از بزرگراه جدا شده و به سمت «اسکارودو» منحرف می‌شویم که مرکز ناحیه «بالتیستان» است. مساحتی حدود ۱۰ × ۴۰ کیلومتر دارد و در ارتفاع ۲۵۰۰ متری واقع شده است. در خارج شهر در هتل - K2 مستقر می‌شویم که بیشتر اختصاص به گروه‌ها و هیات‌های کوهنوردی بزرگ دارد. باغی بسیار زیبا

هفدهم ژوئن - حرکت از بزرگراه قراقروروم به سمت اسکارودو

یک روز از برنامه جلو بودیم و خوشحال که در یک روز آفتابی می‌توانستیم سوار اتوبوس کوچکمان نشویم و بزرگراه قراقروروم را به سمت هدف ادامه دهیم. همه در حالی که درگیر بحث اولین صعود افسانه‌ای قله توسط «هرمان بول» بودیم چشم‌به‌راه داشتیم تا قله در معرض نگاهمان قرار گیرد و این در صورتی میسر بود که هوا صاف باشد.

در تاریخ سوم ژوئیه ۱۹۵۳، «هرمان بول» به اتفاق «آتور کمپو» از محل آخرین کمپ خود که در بالای سر «مورن‌ها» در ارتفاع ۶۸۵۰ متری واقع بود راه قله را در پیش گرفتند. «کمپو» با رسیدن به گردنه نقره‌ای از ادامه راه بازماند و «هرمان بول» به تنهایی ساعت هفت بعدازظهر به قله رسید و در بازگشت مجبور شد کمی پایین‌تر از قله ایستاده شب را به‌سر آورد. بخت و اقبال با او بود و شبی نسبتاً گرم و آرام را که از وزش باد خبری نبود پشت‌سر نهاد. او زنده‌ماند و روز بعد ساعت پنج بعدازظهر در محل گردنه نقره‌ای و ساعت هفت شب به کمپ «مورن‌ها» بازگشت. در آن زمان و در چارچوب تیم «کارل ماریا»، «هرلیخ کوفر» این کار را نوعی نافرمانی تلقی کرده و آن را کم‌ارزش دانست زیرا «هرمان بول» از سرپرستی تیم تبعیت نکرده و بدون اجازه مبادرت به انجام چنین کاری نموده بود، در حالی که امروزه کار او را به شکل دیگری ارزش‌گذاری کرده و از او به عنوان پیشگام کوهنوردی جدی یاد می‌کنند.

یک مرتبه راننده نظری به سمت راست افکند و کلمه «نانگاپاربات» را بر زبان آورد، همه بی‌اختیار متوجه کوه بزرگ سر تا پا سفید می‌شویم که در نگاه اول

همه ایستاده‌اند و سرنشینان ماشین‌ها پیاده می‌شوند، ماهم همین کار را کردیم و متوجه شدیم که بهمن از سنگ و شن جاده را پوشانده است. مدت زمان زیادی طول کشید که همه ما و جیب‌ها به سلامت از این منطقه پرخطر عبور کردیم و سرانجام حدود ساعت ۱۴ به «اسکول» رسیدیم، ما یکی از بدترین جاده‌هایی را که می‌توان تصور نمود پشت‌سر نهادیم. از هرجایی اجازه نداشتیم به عنوان کمپ استفاده کنیم. نهایتاً محل مناسبی را در قسمت مرکزی برای برپایی چادرها یافتیم و پس از صرف غذای کافی، اولین شب خود را در چادر به سر آوردیم.

نوزدهم ژوئن؛ راه‌پیمایی از «اسکول» به سمت کمپ بین «یولا» و «پاردومال» در ارتفاع ۳۱۵۰ متر:

زمانی که از خواب برخاستم کمی متعجب بودم که چقدر دچار تشویش و پریشانی و خواب‌های بد نشده بودم و فکر جیب‌های وارونه شده به‌ذهنم خطور نکرده بود، علی‌الظاهر سرحال بودم و از آرامش فکری لازم برخوردار. بیرون چادر سروصدای باربرها بود و هریک دنبال کاری بودند و منتظر کسب تکلیف از سرباربر و در عین حال افسر مربوطه در حال انجام کارهای ذریبط و پر کردن فرم‌های مخصوص بود. وسایل را می‌نوشت، کفش‌ها، عینک ضدبرف، بارانی ضدآب و غیره را و آنها را به دقت مشخص می‌کرد. طبیعتاً این باربران نیاز به وسایل و لباس‌های ارتفاعات نداشتند چرا که کمی جلوتر و پس از رسیدن به هدف اولیه، سریعاً راه بازگشت را درپیش می‌گیرند. با این وجود آنها غالباً وسایلی را هم که از تیم‌های کوه‌نوردی می‌گیرند می‌فروشند چرا کماکان آنها را با پای لخت و یا دمپایی و کفش‌های مندرس می‌بینیم. اما افسر مربوطه وظیفه دارد که این اقلام را کنترل و تحویل آنها را به باربران ثبت نماید چرا که عدم تحویل این لوازم به آنها در تضعیف تیم و کارکرد آنها تأثیر مستقیم دارد. حدود ساعت هفت بامداد «اسکول» را در ارتفاع ۳۰۵۰ متری پشت‌سر می‌گذاریم. در ابتدای امر مسیر ماریچ از میان مراتع سبز به سمت شرق عبور کرده و در تمام مدت قله‌ای مخروطی جلب‌توجه می‌کند. احتمال می‌دهیم این همان قله‌ای است که در سال ۱۸۹۲ توسط کانوی کشف شده و نام آن را «مانگو گوزور» گذاشته‌اند. چیزی که «دوران فورث» در برنامه تیم سال ۱۹۳۴ از آن با نام «جی. او (G-O)» یاد می‌کند با ۶۲۸۸ متر ارتفاع، بلندترین قله منطقه جنوب «برالدو» که در ده کیلومتری جنوب رودخانه واقع شده است. از دره «اسکول» به واسطه زنجیره‌ای از کوه‌ها که جلوی راه را گرفته در دید قرار ندارد. قله‌ای که از دره دیده می‌شود قله ۵۸۰۹ متری «باخور» است که در تقاطع یخچال‌های «بیافو» قرار دارد. یالی از قله «باخور» به سمت «مانگو گوزور» امتداد دارد و در ضمن قله «باخور» را می‌توان از رودخانه «دومورد» هم به خوبی دید. از «اسکول» به بعد مسیر فاقد مشکل تکنیکی است و فقط جایی که سابق‌براین مساله‌ساز بود آنجایی بود که مسیر عرضی به چپ کشیده می‌شد و با عبور از رودخانه‌ای که از یخچال‌های «بیافو» می‌آید همراه می‌گردید را پشت‌سر می‌گذاریم امروز دیگر آن مشکلات سابق را ندارد. یکی از آن پل‌های آویزان را به آن طرف رودخانه می‌برد که اگر با طغیان و بالا آمدن آب روبه‌رو شویم جدا شکل دهشتناکی به خود می‌گیرد. تا دهه هشتاد از این پل‌های آویزان خبری نبود و می‌بایست از لبه‌های صخره‌ای

مشرف به دره «ایندوس» و مکان مناسبی برای آخرین اقامت شبانه در بستر و پیش از راهی شدن به کوه و اقامت در چادرها.

هنگام شب طوفان شن شدیدی درگرفت و بنابراین ما از فرصت استفاده کرده و بارهایمان را برای قراردادن در جیب آماده کردیم.

هجدهم ژوئن! حرکت با جیب به طرف «اسکول» ۳۰۵۰ متر  
کمی از ساعت چهار بامداد گذشته بود، درحالی که مشغول صرف صبحانه بودیم، راننده‌ها بارها را داخل جیب‌های تویوتا ۴×۴ قرار داده و با طناب محکمشان کردند و سپس به سراغ ما آمده و خواستند که برای حرکت آماده شویم. علت تعجیل آنها این بود که تا آفتاب‌نزده بخش عمده‌ای از مسیر را طی کنیم و تابش آفتاب کمتر آزارمان دهد. سرراه از روستاهای بسیاری عبور کردیم و غالباً کودکان که عازم مدرسه بودند برایمان دست تکان می‌دادند. درگذشته مسیر اسکارودو به «شیگار» را پیاده طی می‌کردند. در برخی نقاط گذرگاه‌ها بهمن‌گیر بوده و عابرین غالباً تا زانو در برف فرو می‌رفتند و همیشه با ترس و توکل به خدا از آن رد می‌شدند و فکر می‌کنم عبور از این مناطق برای کسانی که کوله‌بارهای سی‌کیلویی حمل می‌کردند چندان دلپذیر نبوده است. باوجود این پل‌های عبور هم همان پل‌های آویزان بود که با طناب و استفاده از درختان به شکل مثلی درست شده بود طوری که سر آن به سمت پایین تمایل داشت. واقعیت این بود که تا تمام بارها و وسایل و افراد با کوله‌هایشان از آن رد می‌شدند چندین ساعت وقتشان را می‌گرفت و وقتی هم که تعداد زیاد بود نوسان پل بیشتر می‌شد و بنابراین زمان بیشتری را می‌برد چراکه افراد کم‌کم قادر به عبور می‌شدند، با این وجود تمام این مسایل هنوز هم تعدادی از این پل‌های آویزان برای عبور از رودخانه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. مسیر از طریق دره «شیگار» به سمت شمال غرب ادامه می‌یابد باید ورودی جنوبی «قراقوروم» را تعقیب کنیم که ما را پس از طی هفتاد کیلومتر به یخچالی که از «چوگولونگما Chogolungma» می‌آید وصل می‌کند و به این ترتیب بخش شمالی رودخانه «باشا Basha» به «شیگار» می‌پیوندد.

همین‌جا محل اتراق ما می‌شود و راننده‌ها برای صرف صبحانه می‌ایستند، «هلو» و «مانگو» در این منطقه بسیار است. در جریان سفر سال ۱۹۸۸، از همین‌جا از طریق رودخانه بهار و از طریق یخچال «چوگولونگما» به قله ۷۰۲۷ متری «اسپانتیک» رفتیم که قله بسیار زیبایی بود. قبلاً از وحشی بودن «قراقوروم» چندان مطلع نبودم ولی امروزه همین خصلت این منطقه است که مرا به طرف خود و قله‌هایش جذب می‌کند. برای رسیدن به «بالتورو» باید به طرف شرق رفت جایی که تمام قسمت‌های مرکز «قراقوروم» را آبیاری می‌کند یعنی «برالدوی» جنوبی، که بخش عمده آب‌های یخچال «بیافو»، «پانماه» و «بالتورو» را در خود جمع می‌کند. کلا حرکت با ماشین از این مسیر پرشیب و پر از پرتگاه که با لغزش سنگ همراه است، می‌تواند مرگبار باشد و سقوط به کف دره که همین یک هفته پیش یک جیب مشابه به چنین سرنوشتی دچار شد به همین سبب آنها برای اطمینان خاطر بیشتر از ماشین‌های دو دیفرانسیل خوب و پرقدردت با چرخ‌های پهن استفاده می‌کنند. در اینجا قادر به بیان احساسم نیستم زمانی که فکر می‌کنم هرآن ممکن است اتفاق مشابهی برای ما هم رخ دهد. ناگهان دیدیم که هیچ جیب دیگری حرکت نمی‌کند،

رودخانه «بالتورو» و «دومورد» برپا می‌کنیم که نیمه راه بین «یولا» و «باردومال» است.

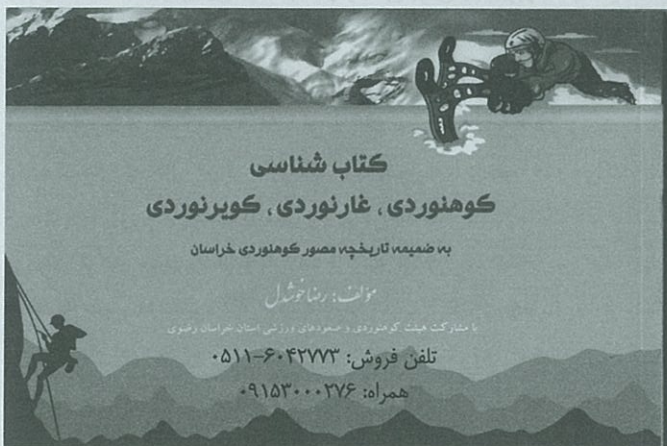
بیست ژوئن: راه‌پیمایی به طرف «پایو» در ارتفاع ۳۶۵۰ متری از تنوع صبحانه‌هایی که همیشه صبح هنگام صرف می‌شد خبری نیست و این منطقی است. چون باید بلافاصله، با اولین آثار روشنائی روز راهی شویم و این یعنی استفاده از خنکای صلح و گرمای کمتر. کورن فلکس و شیر، نان چاپاتی، مربا و عسل همیشه در دسترس بود و معمولاً چای، کاکائو



و قهوه هم می‌نوشتیم و شب هنگام چای سبز را ترجیح می‌دادم. اما با رسیدن به محل‌های توقف بعدی نه تنها چای و کاکائو بلکه کیک و گاهی سوپ‌های بسیار خوشمزه هم داشتیم و شب هنگام شام درست‌حسابی پخته می‌شد. سوپ امروز در محل کمپ «باردومال» صرف شد و از آنجا از طریق «بیاهو» - «لونگما» باید به طرف «پایو» در ارتفاع ۳۶۵۰ متری می‌رفتیم. مسیر جدی نبود اما می‌باید حواس خود را جمع کنیم چون وجود تخته‌سنگ‌ها بر روی «مورن‌ها» طوری است که باعث به هم زدن تعادل و زمین خوردن می‌شود جلوتر به جایی می‌رسیم که صخره‌های گرانیتی خود را به نمایش می‌گذارند که غالباً نود درجه شیب دارند و این آن چیزی است که «بالتورو» را معروف کرده است و شاید کمی جلوتر به جایی برسیم که از میان تمام این برج‌ها قادر به دیدن قله K2 شویم که دومین قله مرتفع جهان است. از آنجایی که پیش از ما محل کمپ «پایو» توسط آمریکایی‌ها و ایتالیایی‌ها اشغال شده است، بنابراین به محل دیگری در نزدیکی آنها می‌رویم. پس باید از دستشویی و محل حمام هم صرف‌نظر می‌کردیم. شب هنگام هوا خراب شد و دید کوه‌ها را در هنگام غروب آفتاب از بین برد. ■

کنار آب خود را بالا می‌کشیدیم و سوار کوه شدیم. امروزه تاحد زیادی از درگیری با یخچال «بیافو» و مورن‌های آن نیز کاسته شده است. حجم آب رودخانه در این زمان کاهش پیدا کرده بود طوری که به ما این امکان را می‌داد با حمایت یکدیگر از آن عبور کنیم که درنهایت حدود سه ساعت صرفه‌جویی زمانی را به همراه داشت، باوجود اینکه یک تصمیم جمعی بود ولی انجام مجدد آن را به کسی توصیه نمی‌کنم چراکه باتوجه به سرمای صفر درجه آب باید

بگوییم با چشمانی پر از اشک و دردی عظیم از پاهایم، از آن عبور کردم. حتی اگر این صرفه‌جویی زمانی بیشتر از اینها باشد، هیچ‌گاه تکرارش نخواهم کرد. در جریان صعود قله «گاشبروم ۲» در سال ۱۹۹۵ در همین مکان طناب ثابت وجود داشت که ظاهراً بالا آمدن آب آنها را از بین برده است و در صعود سال ۱۹۹۸ «برودپیک» مجبور شدیم سه کیلومتر مسیر خطرناک دره «دومورد» را در جستجوی پل اویزان طی کنیم که نوعی به پیشواز مرگ رفتن تلقی می‌شد، اما چرا چنین پل اویزانی حتی پیش از وجود تیم‌های اعزامی به «بالتیمور» وجود داشت، واضح بود که اهالی محلی از آن برای صعود به قله‌ها استفاده نکرده‌اند. موضوع از این قرار است که وجود این پل ارتباطی بین «آسکول» و «سین کیانگ» را برقرار می‌کرد که برای کسب و کار از آن استفاده می‌شد. این مسیر به بخش‌های پایین یخچال «بالتورو» و از آنجا از طریق یخچال «موستاق» به گذرگاه شرقی «موستاق» و در ادامه به یخچال «سارپو» - «لاگو» در شمال شرق منتهی می‌شد. هرگاه عبور از گذرگاه «موستاق» خطرناک می‌نمود یخچال «ترانگو»، «سارپو» و «لاگو» مورد استفاده قرار می‌گرفت، در همان سال تیم آمریکایی نیز با استفاده از طناب و ایجاد شکل T معکوس ترتیب عبور نفرات را به سمت دیگر رودخانه دادند و شب هنگام موفق شدند همگی به سمت دیگر رودخانه برسند. در نهایت نهادهای محلی از این شکل کار استفاده عینی کرده و ترتیب ساخت نوعی تله‌سیژ مکانیکی با طناب محکم را دادند که بتوان راحت‌تر عبور کرد. یک نفر می‌نشیند و یکی دیگر هل می‌دهد و یا اینکه خود شخص ایجاد نوسان می‌کند. این هم سوژه‌ای شده بود برای عکاسی‌ها. امروزه بیشتر از طریق پل اویزان جدید «یولا» به آن طرف می‌روند باوجود اینکه پنج الی شش کیلومتر طولانی‌تر است. یکی از دلایل دیگر انجام این کار سازماندهی کمپ و وسایل در «یولا» است و هم اینکه دستشویی و محل استحمام هم دارد بنابراین عبور از صخره‌های دره «دومورد» الزامی نیست. امروزه این مسیر را به گونه‌ای تعبیه کرده‌اند که بدون خطر و توجه ویژه و خاص به مسیر از «برالدو» می‌توان وارد دره «دومورد» شد. کمپ خود را درست در کنار صخره‌های ساحلی آب‌های



پانزدهم مهرماه پنجمین  
سالگرد درگذشت زنده‌یاد  
استاد «ثارالله زرین قلم»  
هنرمند و پیش‌کسوت تاریخ  
ورزش کوه‌نوردی ایران  
گرامی و یادش همواره زنده  
خواهد ماند.

خانواده حسن زرین قلم

همنورد و همکار عزیزمان جناب آقای  
مسعود اشرفی در غم از دست دادن مادر  
سوگوار است این ضایعه را به ایشان و  
بستگان محترم تسلیت می‌گوییم.

فصل نامه کوه

کوه‌بانو لیلا اسفندیاری  
قهرمان ملی کوه‌نوردی ایران  
برایت گریستیم.

مرگ ناب‌هنگامت، برگی از تاریخ کوه‌نوردی ایران را به پایان برد. غم  
فاجعه بر خانواده‌ی اسفندیاری و کوه‌نوردان کشور تسلیت باد.

داود محمدی‌فر

دوست ارجمند آقای حسین امانی

فقدان دردناک برادر عزیزتان را در حادثه تاسف‌بارتخت  
سلیمان به شما و خانواده محترم تسلیت گفته و برایتان  
از ایزد یکتا صبر و شکیبایی آرزومندم

رضا زارعی

جناب آقای حسین امانی ریاست هیئت کوه‌نوردی استان  
خراسان رضوی حادثه تاسف‌بار تخت سلیمان که منجر به  
از دست رفتن برادر عزیزتان علیرضا امانی گردید مارا  
متاثر و متالم نمود. این ضایعه را به جنابعالی و خانواده  
محترم تسلیت می‌گوییم

فصل نامه کوه

آرامش ابدی لیلا اسفندیاری را در دامن یخ‌های سرد گاشر بروم ۲ به خانواده محترم ایشان  
اعضای باشگاه دماوند، جامعه کوه‌نوردی کشور تسلیت می‌گوییم خانه کوه‌نوردان تهران

### قابل توجه خوانندگان محترم فصل نامه کوه

روال انتشار مجله بر مبنای ۹۶ صفحه است. لطفاً به نکات زیر توجه فرمائید:

- ۱- آگهی‌های رنگی مجله فاقد شماره صفحه است.
- ۲- در صورتی که میزان آگهی‌های سیاه و سفید بیشتر از ۱۰ درصد صفحات باشد. به منظور جلوگیری از تضییع حقوق  
همنوردان به صفحات مجله افزوده می‌گردد. به عنوان مثال این شماره در ۱۱۲ صفحه منتشر شده است.

# نکات فنی

گردآوری و ترجمه: علی پارسایی

<http://www.parsaei.com/techtip>

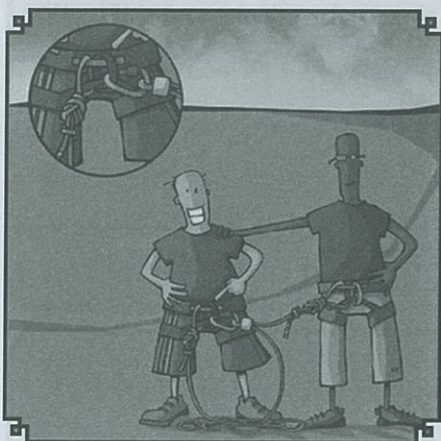
کوه‌نوردی فنی می‌تواند برای مبتدیان و حتی افراد با تجربه بسیار خطرناک باشد. نکاتی که در این صفحات ذکر شده تنها برای آشنایی و بهره‌گیری آن دسته از افرادی است که صلاحیت و توانایی کافی انجام صعودهای فنی را دارند.

کوه‌نوردی فنی احتیاج به ممارست تمرین و یادگیری فن زیر نظر یک مربی مجرب را دارد. نکات ذکر شده تنها به‌عنوان آشنایی و ایده گرفتن از روش‌های گوناگون بوده است. خواندن این مطالب به تنهایی نمی‌تواند از هیچ شخصی یک کوه‌نورد فنی بسازد.

تمامی تلاش هنگام گردآوری این مجموعه صورت گرفته تا مطالب عرضه شده خالی از خطا باشند اما احتمال وجود خطا و یا ناقص بودن هر یک از روش‌ها و یا توصیه‌ها وجود دارد. ضمناً ممکن است روش‌های بهینه‌تری برای انجام تکنیک‌ها و یا تاکتیک‌های کوه‌نوردی فنی به غیر از آنچه در این مجموعه آورده شده وجود داشته باشد.

نگارنده و فصلنامه کوه هیچ گونه مسؤلیتی چه مستقیم چه غیر مستقیم در باره حوادث ناشی احتمالی برای افرادی که از این توصیه‌ها استفاده نموده‌اند چه مبتدی چه کهنه کار را به عهده نمی‌گیرد. مسؤلیت کامل استفاده از توصیه‌ها و مطالب و تصاویر این مجموعه بر عهده خواننده است.

معرفی ابزار و لوازم فنی تنها جهت آشنایی خواننده با آن‌ها بوده و هدف تبلیغ ابزار از تولیدی خاصی نمی‌باشد.



سنگنوردان بارها در محیط‌های خانوادگی یا کاری با این نوع سؤالات از جانب دوستان یا آشنایان روبه‌رو

شده‌اند

شما چه جوری توی کوه از طناب بالا می‌روید؟ طناب را کی اون بالا می‌بنده که شما استفاده می‌کنید؟

اگر بیفتید طناب ول نمی‌شه؟

این‌ها سؤالات متداولی هستند که شاید هر کدام بارها در خانه، محل کار یا تحصیل از ما پرسیده شده‌اند. گاهی توضیح سنگ‌نوردی برای تا آشنایان به این کار سخت به‌نظر می‌آید هدف این بخش آرایه یک شمای کلی برای دادن چنین توضیحی است.

روش کلی برای صعود از یک مسیر شامل سرطناب leading و نفر دوم seconding است

سرطناب همان‌گونه که از اسم آن بر می‌آید یعنی بالا رفتن از مسیر در حالی که طناب به دنبال شما بالا می‌آید

و نفر دوم یعنی شما مسیر را در حالتی صعود می‌کنید که طناب در بالای سر شما است.

با وجودی که در هر دو حالت نفرات توسط طناب حمایت می‌شوند نفر دوم دارای امنیت و حفاظتی به مراتب بیشتر از نفر سرطناب می‌باشد و حتی سقوط بلندی هم ندارد.

ایمنی سرطناب بستگی به حمایت‌هایی دارد که در مسیر او قرار دارد و اگر سقوط کند طول سقوط بلندتری دارد بنابراین ریسک خطر برای نفر اول بیشتر است.

با توجه به این توضیحات بهتر است سنگنوردان تازه کار قبل از صعود سرطناب مدتی مسیرها را به عنوان نفر دوم صعود کنند.

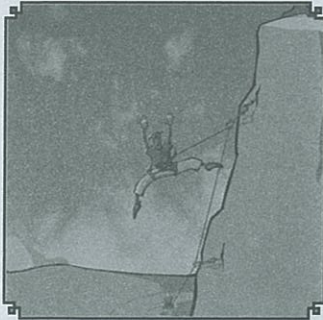
بعد از انتخاب مسیر سرطناب یک سر طناب صعود را به خود گره می‌زند. و نفر دوم با سر دیگر طناب این کار را انجام می‌دهد.

بهتر است نفرات قبل از صعود "کنترل هم طناب the buddy system" را انجام دهند.

یعنی سرطناب از درست بودن گره و ابزار حمایت میانی و کارابین حمایت‌چی مطمئن شود و حمایت‌چی هم گره و اتصالات هارنس صعود کننده را چک کند.

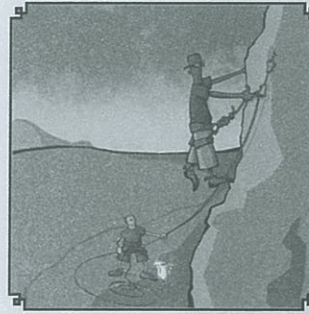
حمایت‌چی طناب صعود کننده را داخل ابزار حمایتی که با کارابین به حلقه حمایت هارنس متصل شده می‌اندازد.

ابزار حمایتی به حمایت‌چی اجازه کنترل طناب و مهار سقوط احتمالی را می‌دهد.



اگر سر طناب در مسیر سقوط کند ، سقوط توسط ابزار حمایت میانی نصب شده در مسیر مهار می شود و حمایت چپی با قفل نمودن ابزار حمایتی از سقوط بیشتر سرطناب جلوگیری می کند.

میزان سقوط سرطناب معمولا دو برابر فاصله او از آخرین حمایت میانی است.



سرطناب در حمایت طناب می تواند صعود را آغاز کند. و حمایت چپی با توجه به حرکت او باید به او طناب بدهد. سرطناب باید با توجه به مسیر ابزارگذاری کند و یا از ابزار ثابت مسیر استفاده کند. به طور کلی ابزار حمایت میانی

توسط کویک در (دو کارابین و یک تسمه) به طناب متصل می شوند و برای سهولت حرکت طناب، اندازه تسمه می تواند کوتاه یا بلند باشد.

ابزار حمایت میانی طیف وسیعی را در بر می گیرند و کاربرد صحیح آنها نیاز به ممارست دارد.

تمام حواس حمایت چپی باید در تمامی مراحل صعود معطوف سر طناب باشد.



سرطناب به انتهای مسیر می رسد و خود را به یک محل مطمئن به نام کارگاه متصل می کند.

یک کارگاه بسته به نوع آن می تواند از عوارض مستحکم طبیعی و یا چند ابزار مستحکم و یا ترکیبی از آنها تشکیل شده باشند.

و سرطناب باید بعد از اتصال خود و اطمینان از ایمن بودن موقعیت خود از حمایت چپی بخواهد که او را از حمایت آزاد کند.

سپس اضافه طناب را کاملا جمع می کند و آماده حمایت نفر دوم می شود و طناب را داخل ابزار حمایتی می اندازد.



وقتی نفر دوم شروع می کند سرطناب متناسب با حرکت او

طناب را جمع می کند. وقتی او به یک ابزار حمایت میانی رسید

این وظیفه او است که طناب را از آن در بیاورد و ابزار را از مسیر

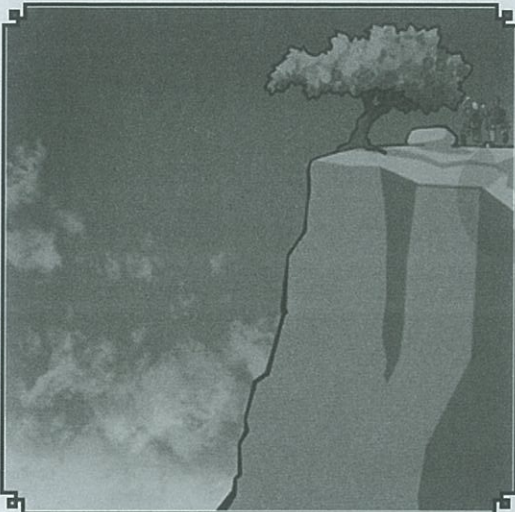
جمع کند و با اتصال آن با هارنس آن را بالا بیاورد.

نفر دوم باید با سرطناب در ارتباط باشد و از او بخواهد که

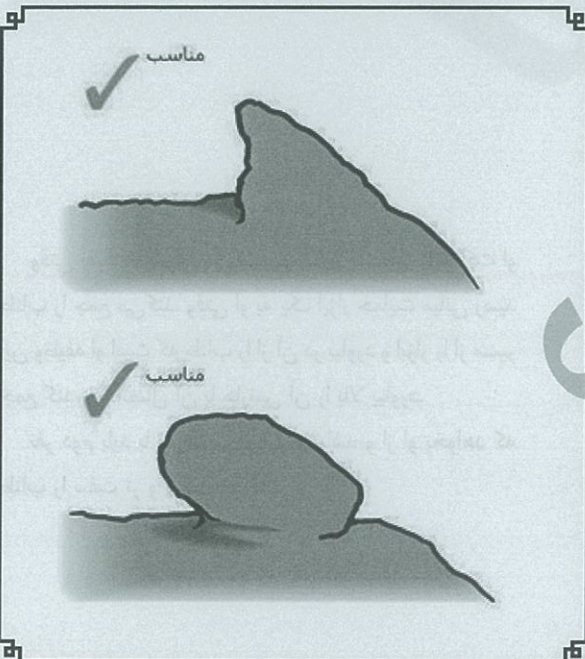
طناب را سفت تر و یا شل تر کند.



اگر نفر دوم سقوط کند سرطناب با جمع کردن طناب او را نگه می‌دارد و او سقوط بلندی نخواهد داشت. او می‌تواند بر روی طناب استراحت کند و مجدداً به صعود خود ادامه دهد.



وقتی هر دو نفر به بالا رسیدند نفر دوم باید به پشت کارگاه برود در صورت ایمن بودن از حمایت خارج شود. اگر صعود به پایان رسیده بود می‌توانند طناب را از هارنس باز کنند و از مسیر برگشت به پایین برگردند. توضیحات داده شده تنها برای ترسیم نمای کلی فرآیند یک صعود دو نفره ساده و یک طول طنابه است بدون ذکر جزئیات گیج کننده برای یک نا آشنا به سنگ‌نوردی.

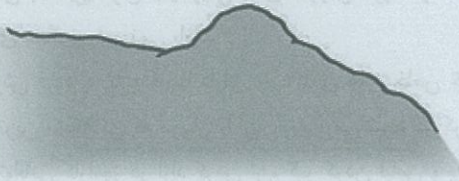


### مسیرهای ساده تر کوه‌پیمایی

در مسیرهای کوه‌پیمایی گاهی به معابر سنگی برخورد می‌کنیم که برای اطمینان از ایمنی بهتر است در آن‌ها نفرات به‌خصوص تازه کارها حمایت شوند. طبیعتاً اگر از قبل و حین تدارک اجرای برنامه اطلاعات کافی در باره این قسمت و ابزار مورد نیاز کسب نمایید، می‌توانید انتخاب بهتری برای به همراه بردن ابزار داشته باشید. اما همیشه همه چیز در کوهستان قابل پیش بینی نیست و ممکن است تنها ابزار که به همراه دارید یک حلقه طناب باشد.

معمولاً طناب‌های حمایت که برای کوه‌پیمایی استفاده می‌شود از نوع طناب‌هایی با قطر کم و طول کوتاه‌تر می‌باشد. این طناب‌ها جای کمتری نسبت به طناب‌های استاندارد صعود اشغال می‌کنند. و همان‌گونه که از نام آنها بر می‌آید تنها برای حمایت بار استاتیک و فرود هستند.

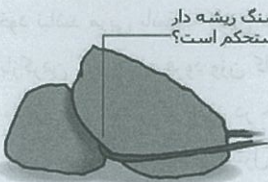
نامناسب X



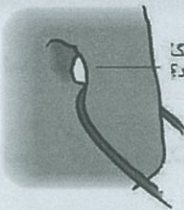
نامناسب به خاطر وجود شکاف در اطراف X



لاخ سنگ



آیا سنگ ریشه دار و مستحکم است؟



آیا لبه های سنگ تیز هستند؟



اگر طناب بر روی پوست درخت سایش ایجاد کند ممکن است درخت خشک شود

فرض کنید تنها همین طناب را در کوله دارید و نه هیچ چیز دیگر حتی یکی کارابین! یک روش برای حمایت می تواند به این صورت باشد.

نفر وارد تر در محلی مناسب باید یک کارگاه طبیعی با استفاده از عوارض موجود بر پا کند یک سر طناب را به آن متصل کند.

انتخاب درست این کارگاه بسیار مهم است و باید کاملا از گیرکردن طناب و نبود حاشیه‌ای تیز و نداشتن شکاف و ترک در اطراف آن اطمینان حاصل کرد.

مورد دوم اتصال صحیح طناب به دور سنگ است. سعی کنید تا حد امکان از سنگ های ریشه دار استفاده کنید.

سنگ های بی ریشه مجزا حتی با وجود سنگینی امکان تکان خوردن بر اثر عوامل جانبی را دارند و باید مراقب این امر بود.

عوارض طبیعی مانند درخت و یا حفره‌های روی سنگ و یا سنگ‌های لاخ شده هم می‌توانند به‌عنوان تکیه‌گاهی مطمئن برای حمایت مورد استفاده قرار گیرند.

### اما پیش از استفاده از آنها این موارد را کنترل کنید:

لاخ سنگ: آیا سنگ به خوبی و در شکاف لاخ شده است؟ آیا در صورت بروز فشار در جهت خاصی طناب از دور آن خارج نمی‌شود؟ و آیا سنگ کاملا مستحکم است. بهترین حالت سنگ بزرگی است که در پشت شکافی کوچک گیر کرده باشد.

آیا سنگ ریشه دار است؟ با پا بر روی آن بکوبید و از استحکام آن مطمئن شوید. اگر طناب را از فضای خالی دو سنگ عبور می‌دهید مطمئن باشید هر دو سنگ محکمند و امکان در رفتن طناب از بین آنها نیست و یا احتمال افتادن سنگ بر روی طناب و له شدن طناب. اگر سنگ ریشه‌دار نیست آیا به حد کافی مستحکم و سنگین است.

حتی سنگ های بسیار سنگین بدون ریشه می‌توانند توسط یک فشار در خارج از مرکز ثقلشان تکان بخورند!

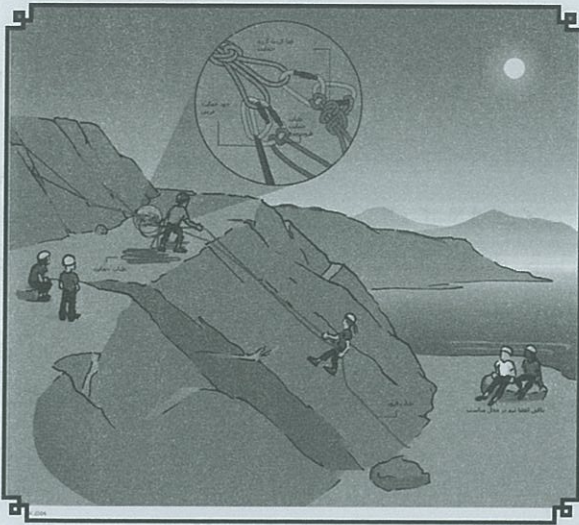
اگر طناب را به داخل حفره های طبیعی می‌اندازید دو مورد را در نظر بگیرید:

۱- عدم وجود لبه تیز در محل اتصال با طناب

۲- استحکام بخش جلویی حفره و نبود ترک و شکاف در آن

تنه درختان بسیار مطمئن هستند، اما به یاد داشته باشید درخت هم موجود زنده است. اگر طناب شما که به دور تنه درخت انداخته‌اید باعث انداختن اثر بر روی درخت شود و اصطکاک ایجاد کند ( بر اثر کشش و یا سرش) می‌تواند درخت را بخشکاند.

همچنین مطمئن باشید درخت ریشه دار و مستحکم است و جهت رویش آن در شیب برای حالتی که می‌خواهید طناب را به دور آن بیاندازید مناسب است.



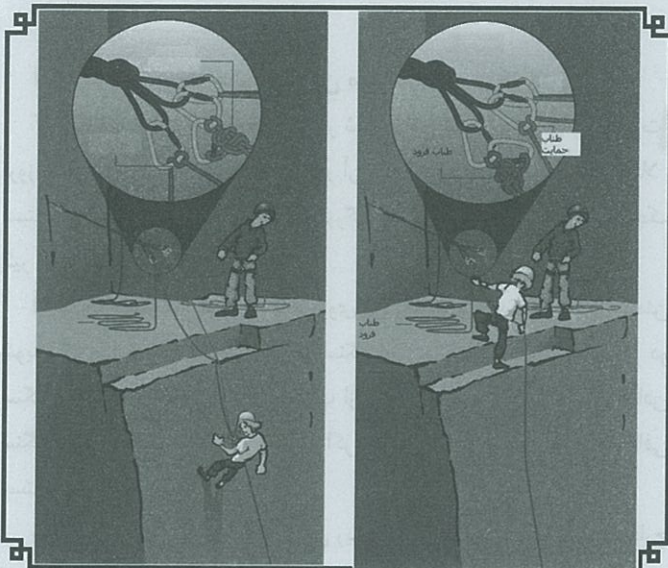
**مدیریت فرود برای نو آموزان**  
توجه! معرفی روش فوق تنها برای آشنایی و ایده گرفتن مریبان گرامی است. این روش به هیچ عنوان جایگزینی برای آموزش فرود در کلاس های رسمی کارآموزی سنگ‌نوردی نمی باشد.

آموزش فرود به تازه کارها دارای ریزه کاری های خاص خود است. یکی از عمومی ترین مشکلاتی که مریبان با آن روبه رو می شوند گیر کردن گره پروسیک و عدم توانایی کارآموز در آزاد کردن آن، گیر کردن لباس و یا موی کارآموز در داخل ابزار فرود و یا ترسیدن و متوقف شدن کارآموز در میانه مسیر است. طبیعتا با توجه به تجربه مربی کلاس راهکارهای گوناگونی برای حل این مشکلات وجود دارد. اما اگر تشویق، ارایه راهکار و صحبت با کارآموز تاثیری نداشت و او قادر به ادامه فرود نبود باید چکار کرد؟

یک راهکار، فرود مربی بر روی یک طناب موازی و رها کردن او و هدایت او به پایین است که روش مناسب و کارایی است. تنها نقطه ضعف این کار را می توان زمان بر بودن آن در صورت آماده نبودن کارگاه فرود و طناب مجزا دانست که چندان برای کارآموزی که فرضا مویش در ابزار فرود گیر نموده و دردناک است خوش آیند نیست!

روش توضیح داده زیر در دوره های آموزشی مربیگری سنگ‌نوردی در انگلستان به کار برده می شود.

همه موارد مانند روش عادی فرود است و تنها فرق نحوه اتصال طناب فرود به کارگاه است. طناب فرود توسط یک گره حمایت (MONTER HITCH) که بر روی کارابین قفل و با گره ضامن ثابت شده است به کارگاه متصل می شود. و کارآموز توسط یک طناب مجزای دیگر حمایت می شود. اگر به هر دلیلی کارآموز قادر به ادامه فرود خود نباشد مربی باسفت کردن طناب حمایت کنترل او را در دست می گیرد و با باز کردن گره طناب فرود وزن کارآموز از روی طناب فرود بر روی طناب حمایت منتقل می شود و کارآموز در حمایت مربی به پایین منتقل می شود. مزیت این روش عدم اتلاف وقت و کنترل کامل مربی بر روی کارآموز در کلیه مراحل فرود می باشد.



جناب آقای مسعود اشرفی  
درگذشت والده گرامیتان را  
به شما و خانواده گرامی  
تسلیت می گوئیم.

همرزم شما در جبهه های جنگ  
کاظم مبهوتیان

در سالروز درگذشت خادم  
ورزش کوهنوردی شادروان  
«حسن اکرامی فر» یاد او را  
گرامی می داریم.

فصل نامه کوه

# نگاهی به تجهیزات هیمالیانوردی در گذشت کفش‌های مالوری - ۱۹۲۴ اورست جلیقه پشمی داگ اسکات ۱۹۷۵ اورست

ترجمه: شایسته مصباح

با مرور تاریخ و سوابق کوه‌نوردی متوجه می‌شویم که انگلستان در جمع‌آوری و ثبت آمار و ارقام در این زمینه با نظم و دقت موشکافانه خاص خود در زمره پیشگامان بوده و همواره به این امر توجه داشته است. مطلبی حاکی از تایید این موضوع در یکی از شماره‌های مجله «تریل trail» به تاریخ آوریل ۲۰۱۱ پیرامون وسایل صعود انگلیسی‌ها به سرپرستی مالوری معروف در سال ۱۹۲۴ به «اورست» درج شده که بی‌مناسبت ندانستم جهت اطلاع خوانندگان گرامی ترجمه و ارایه نمایم. در آنجا ضمن اشاره به کفش‌های مالوری و اینکه در صعودهای هیمالیا نهایت کوشش را به کار می‌گیرند تا وسایل کوه‌نوردی با حداقل وزن تهیه گردد، برخلاف اذهان کوهنوردان امروز نوشته شده که کفش‌های مالوری نه تنها سنگین نبوده بلکه جزء سبک‌ترین کفش‌های حتی امروز محسوب می‌گردد. هرچند فقط و فقط ۸۰۰ گرم وزن

داشته که به احتمال قوی تا به امروز این یکی از سبک‌ترین کفش‌های صعود به اورست است. طراح این کفش کسی نبوده است جز «جرج فینچ» مسؤل تهیه و طراحی ماسک‌های اکسیژن. او بی‌وقفه و با علاقه زیاد وقت و انرژی خود را معطوف به تهیه کل وسایل کوه‌نوردی در هیمالیا نمود و در تهیه طرح کفش‌های مالوری پیش‌قدم شد، او با گذاشتن یک تکه نم‌نسبتا ضخیم بر روی چرم کف کفش این طرح را ارایه کرد و به منظور کارایی بر روی صخره‌های یخی تعدادی میخ بر لبه کفش نصب نمود و اندازه کفش را طوری درست کرد که مالوری بتواند با پوشیدن دو جفت جوراب ضخیم ساقه بلند با سرمای شدید ارتفاعات بالای هشت هزار متر اورست مقابله کند. جالب اینجاست که اصل و اساس این طرح نود و اندی سال پیش امروزه هم در کفش‌های صعودهای سنگین هیمالیا البته با فن‌آوری‌های جدید مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در ادامه مطلب چنین آمده که در صعود سال ۱۹۷۵ انگلیسی‌ها به سرپرستی «سر کریس بانینگتون» به اورست از نوعی جلیقه با جنس مخصوص استفاده شده که باعث نجات جان «داگ اسکات» و «دوگل هستن» شده است. او و «دوگل» در بازگشت از قله در ارتفاع ۸۴۸ متر به‌خاطر تاریکی هوا مجبور

به شب‌مانی شده‌اند. آنها لباس‌های ضدباد و سرمای خود را برای کاهش وزن در کمپ قبلی جا گذاشته و تنها با جلیقه و شلواری از جنس پر، پشم خالص و کرک صعود کرده‌اند. اگرچه آن شب بخت با آنان یار بوده و شب آرامی را پشت‌سر گذاشتند ولی سالم بودن آنان نشان از مقاومت بسیار خوب لباس‌هایشان در مقابل سرمای چندین ده درجه بوده است. نوع پشم به کار گرفته شده ابتدا توسط شرکت «هلی هانسن Helly Hanson» ساخته شد. این نوع جنس به علت حفظ گرمای بدن و غیرقابل نفوذ بودن سرما در سال‌های بعد (اواخر ۱۹۷۹) مورد توجه و استفاده کوهنوردان معروفی چون «پیتر بوردمن» و «دوگل هستن» قرار گرفت. رنگ نارنجی این جنس کم‌کم در سال‌های ۱۹۸۰ به بعد در صعودهای هیمالیا به‌طور چشمگیری مورد استفاده قرار گرفت و بعدا جنس پولار که امروزه مورد استفاده کوهنوردان هیمالیا است جایگزین آن شد و می‌توان گفت پولار، نوع پیشرفته جنس‌های به کار رفته آن روز می‌باشد. ■

# نکات فنی در غارنوردی

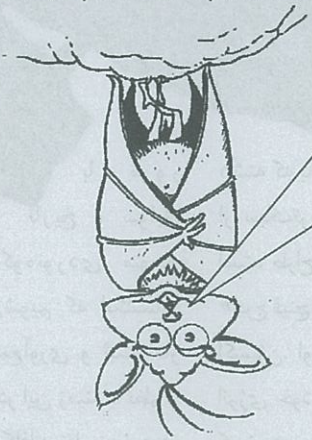
قسمت هشتم

افشین یوسفی

afshin\_yousefi\_kv@yahoo.com

## Speleo Tech Tip

afshin\_yousefi\_k2@yahoo.com



### منشور اخلاقی غارنوردی:

- هیچ چیز از غار بیرون نیاورید به غیر از عکس!
- هیچ اثری در غار به جا نگذارید به غیر از ردپا!
- چیزی را در غار نکشید مگر زمان!

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!

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 کارآموده به کسب تجربه پردازید و اطلاعات فنی خود را تکمیل کنید. مولف و نشریه کوه هیچ گونه مسؤلیتی در برابر حواث احتمالی برای افرادی که از این توصیه ها استفاده می کنند ندارد تمامی مسؤلیت به عهده خوانندگان است.

از بحث عکاسی حرفه ای غار که بگذریم هر غارنوردی ممکن است بخواهد به غیر از عکاسی حرفه ای در غار عکاسی آماتوری نیز انجام دهد. این عکاسی آماتوری می تواند برای گزارش های برنامه در مجلات یا سایت ها یا کمک به تیم های بعدی در زمان اکتشاف یا برای تیم های نقشه برداری به کار آید. در این بخش از نکات فنی قسمت هایی از تجربیات شخصی خود را در عکاسی غار که از عکاسان برجسته دنیا یاد گرفته ام برای شما بازگو می کنم تا شاید این تجربیات ساده بتواند شما را در امر عکاسی آماتوری در غار تا حدودی راهنمایی کند.

اما یکی از اصول عکاسی در غار داشتن تجهیزات ساده و اولیه آن است که

## عکاسی در غار

عکاسی در غار یکی از فعالیت های مهم و بسیار تخصصی در امر غارشناسی است که غارنوردان عکاس زیادی را در سراسر جهان مشغول به خود داشته است. عکاسی در غار یکی از بندهای منشور اخلاقی غارنوردی است. عکاسی در غار خود به تنهایی یک هنر و تخصص ویژه است که برای یادگیری آن باید سال ها تمرین و ممارست داشته باشید و زیر نظر اساتید این رشته به کسب تجربه و آموزش پردازید تا بتوانید در محیط تاریک و فاقد نور غار عکاسی کنید.

همچنان شاتر باز بماند و مابقی نور محیط را نیز جذب و ثبت کند.

فلاش	
	اتو
	روشن
	خاموش
	سرعت پایین
	وایرلس

اما برای عکاسی در محیط تاریک نیاز دارید که تنظیم حساسیت را نیز برای دوربین خود انتخاب کنید. حساسیت ISO در دوربین‌های دیجیتال همان حساسیت فیلم‌های قدیمی به نور است. هر چه مقدار «ایزو» بیشتر باشد دوربین می‌تواند در نور کم مقدار بیشتری از نور را ثبت کند. روی دوربین‌های دیجیتال ممکن است از ایزوی ۱۰۰ تا ایزوی ۳۲۰۰ نیز باشد. فقط این نکته را به یاد داشته باشید که حساسیت ایزو یک چاقوی دو لبه است. هر چه این حساسیت بالاتر رود نویزهای قرمز رنگ در تصویر بیشتر شده و کیفیت تصویر پایین می‌آید. پس اگر از دوربین دیجیتال «کامپکت» استفاده می‌کنید ایزوی دوربین را بیشتر از ۴۰۰ نکنید. این ایزو برای دوربین‌های «کامپکت» مناسب است. اما اگر دوربین‌های حرفه‌ای دارید می‌توانید ایزوی دوربین را از ۸۰۰ نیز بالاتر ببرید.

ISO...	
AUTO	
100	
200	
400	مناسب
800	
1600	نویز زیاد
3200	

در مرحله بعد باید تایمر ۲ ثانیه دوربین را نیز فعال کنید تا در هنگام شاترزدن لرزش دوربین روی سه‌پایه از بین برود تا عکس تار نشود. اکنون نیاز به یک دستیار همراه با یک چراغ‌قوه قوی یا پرژکتور دستی دارید. او را در محلی مناسب قرار داده و بعد از شاترزدن به او بگویید که چه منطقه‌ای را در غار نورافشانی کند.



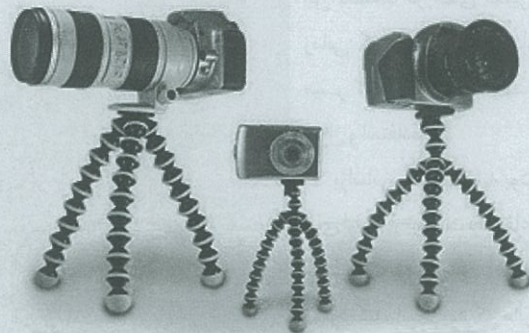
منابع تحقیقاتی این مطلب:

- طرح درس مقدمه ای بر تکنیک‌های عکاسی در غار- انجمن غارنوردان و غارشناسان ایران - افشین یوسفی- ۱۳۸۹

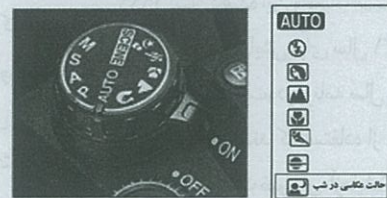
این تجهیزات حداقل‌های عکاسی ساده در غار هستند که شامل دوربین عکاسی، سه پایه و یک عدد چراغ‌قوه یا هد لامپ‌های پرنور همراه با یک نفر دستیار عکاسی است.

از آنجایی که امروزه تمامی عکاسان یا کسانی که دوربین دارند از دوربین‌های دیجیتال استفاده می‌کنند نکاتی که گفته می‌شود مربوط به دوربین‌های عکاسی دیجیتال است.

سه پایه از مهم‌ترین ابزار در عکاسی غارنوردی است که بدون آن عکاسی در غار معنا ندارد و اگر بخواهید عکس درست با نور مناسب در غار بگیرید باید حتما یکی از آنها را همراه خود داشته باشید. سه پایه‌ها انواع و اقسام مختلفی دارند. حتما نباید سه پایه سنگین و گران انتخاب کنید. برای عکاسی آماتوری در غار حتی سه پایه‌های کوچکی در بازار هستند که مناسب این کار است. یکی از انواع این سه پایه‌های کوچک و سبک سه پایه‌های اختاپوسی هستند که حتی پایه‌های آنها خم شده و در هر شرایطی ناهمواری در غار می‌توان آنها را سرپا کرد.



اما یکی از تکنیک‌های ساده و قدیمی برای عکاسی در غار جذب کردن نور روی دیوارها و موضوعات غار است به‌نحوی که با باز بودن دریچه شاتر دوربین هر جایی که در غار نور ببیند آنجا را روی سنسور دوربین ثبت خواهد کرد. پس برای این منظور باید از روی پیچ تنظیم دوربین دیجیتال خود گزینه عکاسی در شب را انتخاب کنید. این گزینه این امکان را به دوربین می‌دهد تا شاتر دوربین به مدت ۲ ثانیه باز بماند و در طول این مدت نور محیط و نور تابیده شده روی بدنه و دیوار غار توسط دوربین ثبت شود.



اما فلاش روی دوربین‌های دیجیتال از امکانات مهم آن است. بهتر است برای عکاسی در غار فلاش دوربین را نیز در این حالت روشن کنید. اما در دوربین‌های دیجیتال فلاش‌های دوربین چندگزینه دارند. یکی از آن گزینه‌ها گزینه «فلاش اسلو» یا SL است. پس روی تنظیمات فلاش دوربین این گزینه را نیز انتخاب کنید. این گزینه این امکان را برای دوربین فراهم می‌کند که بعد از زدن فلاش

نگاهی به تاریخچه کوهنوردی

# انگلستان با ۱۵۰ سال خدمت - سابقه در زمینه پیشرفت ورزش کوهنوردی

مترجم: شاهپور صمصام

بسیار تعیین کننده بود آنها با تهیه نقشه از منطقه و ارایه آن کار مهمی انجام دادند این نقشه‌ها در حدی معتبر بود که تا زمانی که امکان عکس‌برداری هوایی میسر گشت تنها مدرک مستند و قابل قبول و استفاده بود.

براساس همین نقشه بود که مالری برای اولین بار توانست به ارتفاعات اورست از طریق مسیر شمالی North Col صعود کند. اینجا بود که مالری با تمام توانایی‌های خود در زمینه کوهنوردی و قدرت بدنی فوق‌العاده استثنایی و مثال‌زدنی متوجه این حقیقت تلخ شود

که در شرایط سرمای وحشتناک و بادهای کشنده و نبود اکسیژن انسان زنده مبدل به شیئی منجمد و ناتوان می‌گردد. مالری در این مرحله از ادامه صعود منصرف گردید. مدارک به‌دست آمده از جسد مالری در سال ۱۹۹۹ نشان‌دهنده این واقعیت است که لوازم کوهنوردی، پوشش و کفش‌هایش برای سال ۱۹۲۱ نسبتاً قابل قبول و مناسب بوده است. در برنامه سال ۱۹۲۱ تیم و شخص مالری متوجه شدند که استفاده از اکسیژن برای صعود اورست امری است ضروری. آزمایشگاه‌های نیروی هوایی انگلستان با کمک به تیم اورست طرحی را ارایه نمود که در آن زمان از بهترین نوع کپسول‌های قابل حمل اکسیژن بود اما مشکل اصلی این بود که وزن بیش از حد این کپسول‌ها کارایی استفاده از اکسیژن را بی‌اثر می‌کرد. تیم ۱۹۲۲ اورست یک هدف داشت صعود به قله. از



اورست از ۱۹۲۱ تا ۱۹۲۴

هدف بعدی کوهنوردان انگلیسی قله‌ای جز بلندترین نقطه جهان نبود، قله «اورست» از سال ۱۹۲۱ تا ۱۹۲۴ برای اولین بار کشور تبت پروانه صعود برای اتباع خارجی را صادر نمود در سال ۱۹۲۱ افسر برجسته زمان جنگ جهانی اول «جان نوتل» که علاقه شدیدی به کوهنوردی داشت باعث شد که کمیته صعود به قله اورست در کشور انگلستان تشکیل شود. در مرحله اول در سال ۱۹۲۱ هدف شناسایی و بررسی مسیرهای مختلف برای دستیابی به قله اورست بود تیمی که در سال ۱۹۲۱ به منطقه اعزام شد. متشکل از زمین‌شناسان، گیاه‌شناسان و کارشناسان ورزیده‌ای در زمینه امکان موفقیت و دستیابی به قله اورست بود و فقط یک کوهنورد برجسته در تیم اعزامی شرکت داشت و او کسی نبود جز «جرج مالری». کار زمین‌شناسان و گیاه‌شناسان در آن زمان

مقدمه مترجم: چنانچه مروری داشته باشیم به نقش کشور «انگلستان» در رشد و پیشرفت کوهنوردی در جهان به این نتیجه خواهیم رسید که بدون شک فعالیت‌های این کشور باعث گردیده که دیگر کشورهای جهان با علاقه‌مندی هرچه تمام‌تر در این زمینه گام‌های بیشتری بردارند. مقاله در پیش رو به‌طور اختصار نگاهی دارد به ۱۵۰ سال فعالیت کشور انگلستان در زمینه کوهنوردی.

در سال ۱۸۵۸ اولین صعود دیواره شمالی ایگر توسط فردی به نام «چارلز برینگتون» صورت گرفت این فرد در آن زمان یکی از برجسته‌ترین سوارکارهای این کشور بود که برای سرگرمی کوهنوردی می‌کرد. اتکا به نفس و جسارت این فرد در حدی بود که او با سؤال و پرسش از اهالی محل در منطقه آلپ به این نتیجه رسید که کار مهم صعود «ایگر» یا صعود «ماتهورن» می‌باشد که او اولی را انتخاب نمود، توان و تسلط «برینگتون» در حدی بود که راهنماهای محلی او به نام‌های «پیتر بوهرن» و «کریستین آلمر» در طول مسیر به دلیل وحشت از ادامه صعود منصرف شدند ولی انصراف راهنماها باعث نشد که کوهنورد انگلیسی شکست را بپذیرد ادامه داد و موفق به صعود قله «ایگر» شد.



بعد از تلاش فراوان در سال ۱۹۹۹ تیمی به سرپرستی «کان رادانکر» که خود به احتمال قوی یکی از بهترین کوهنوردان و یخنوردان نسل خود بود و مساله ناپدید شدن مالری از زمان طفولیت برای او به صورت معمایی درآمده بود با خود عهد کرده بود که در ایام جوانی و در اوج توانایی تمام تلاش خود را به گار گیرد تا بلکه بتواند جسد مالری را پیدا کند. تمام کوشش او این بود که آیا در واقع «مالری» و «ارواین» در سال ۱۹۲۴ موفق به صعود قله اورست شده بودند و یا اینکه آنان در همان نقطه‌ای که جسد مالری به دست آمد جان باخته بودند.

«انکر» به همین دلیل با کوشش بسیار موفق شد فیلم مستندی راجع به این صعود به کارگردانی «آنتونی گفن» و خود با ایفای نقش مالری و با همکاری از کوهنورد دیگری از کشور انگلستان به نام «لئو هولدینگ» در نقش «اروین» بسازد. ■

ابرها به مدت کوتاهی کنار رفتند دیده شدند که در حال پیشروی بر روی یال شمال شرقی اورست بودند. اینجا بود که این دو کوهنورد برجسته در همان محل هم جاودانه شدند و هم نام نیکی از خود در تاریخ کوهنوردی جهان به جا گذاشتند.

توضیح مترجم: تا به حال چندین مقاله و دو یا سه فیلم مستند و هزاران سخنرانی در مورد «مالری» و «ارواین» انجام گرفته و شاید خوانندگان عزیز ندانند که وقتی مالری در آمریکا مشغول سخنرانی بود در جواب به یک خبرنگار سنج که از او پرسیده بود چرا تا این حد علاقه‌مند به صعود اورست هستی؟ او با عصبانیت جواب داده بود "Because His There" برای اینکه این کوه وجود دارد!". این جمله در محافل کوهنوردی جهان از معروف‌ترین اصطلاحاتی است که به کار گرفته می‌شود.

همان بدو شروع برنامه این تیم با هوای بسیار بد مواجه شد و اگر تسلط مالری و قدرت بدنی استثنایی او نبود ۳ نفر از اعضای تیم که در حال پرت شدن از روی دیواره‌ای بودند جان خود را از دست می‌دادند. برای اولین بار دو تن از اعضای برجسته تیم به نام‌های «فینچ» و «بروسی» رکورد جدیدی را به ثبت رساندند و با استفاده از اکسیژن تا ارتفاع ۸۳۲۰ متر پیشروی کردند اما بعد از این رکورد شانس و اقبال با آنها یار نبود و هفت نفر از شریاها طعمه بهمن بزرگی شده و جان خود را از دست دادند.

تیم ۱۹۲۴ هم از وسایل بهتری استفاده نموده و از تجارب تیم‌های قبلی استفاده کردند. برنامه و مسیر هر دو تا حدی نسبت به صعودهای قبلی با برنامه‌ریزی بهتری انجام گرفت.

با اینکه اعضای این گروه با شرایط جوی بسیار سختی روبه‌رو بودند ولی پیشرفت چشمگیری داشتند. «نورتن» و «سامرویل» تا جایی پیشروی کردند که امروزه با نام پله دوم شناخته شده، نورتن بدون استفاده از اکسیژن و به تنهایی تا ارتفاع ۸۵۷۳ متر صعود کرد که فقط تا قله ۳۰۰ متر فاصله داشت که این برای سال ۱۹۲۴ واقعا حرکت شگفت‌انگیزی بود.

و اما حالا می‌رسیم به آخرین صعود «مالری» و «ارواین» که هم‌اکنون به صورت فیلمی مستند به علاقه‌مندان ارایه شده است. صعود بیشتر از این ارتفاع در برنامه اولیه نبود اما «مالری» با سماجت و پشتکار خستگی‌ناپذیری که در وجود او بود از «نورتن» اجازه گرفت که فقط همین یک‌بار حمله‌نهایی به قله را با «ارواین» انجام دهد. او با تکیه بر تجارب در صعود قبلی خود و شرایط استثنایی بدنی این موافقت را به سختی از «نورتن» به دست آورد. مالری با اینکه از نظر اضافه وزن کپسول‌های اکسیژن همواره مخالف استفاده از آنها بود این بار وقتی از بقیه اعضا موارد مثبت و نجات‌دهنده اکسیژن در ارتفاعات را بررسی نمود برای استفاده از آن با علاقه استقبال کرد. او با اینکه «اودل» از نظر قدرت بدنی و تجارب کوهنوردی به مراتب از «ارواین» قوی‌تر بود اما «ارواین» تسلط خود را در استفاده و اداره کپسول‌های اکسیژن در این ارتفاع را ثابت کرده بود به همین دلیل به عنوان یار صعود به قله «ارواین» را انتخاب نمود.

این دو برای آخرین بار توسط «اودل» زمانی که



## به همت جامعه کوهنوردان تبریز صعود قله سهند «گرامیداشت» کوهنوردان فقید ایران»

نامشان زمزمه نیمه شب مستان باد

تا نگویند که از یاد فراموشانند

می‌روند و پس از شام برخی گروه گروه دورهم جمع شده و تا پاسی از شب به ترانه و شعرخوانی بیدار می‌مانند.

جمعه دهم تیرماه:

طبق قرار قبلی پس از صرف صبحانه و گرفتن تغذیه برای صعود، راس ساعت ۷ صبح همه در صفی مرتب راهی قله «جام» و برخی «سهند» می‌شوند. گروه گروه بر روی هر دو قله مراسم باشکوهی برگزار می‌گردد و سپس همه راهی کمپ می‌شوند. این بار دوستان تارکات، نهار مفصلی تدارک دیده و گرم گرم به دوستان می‌رسانند. پس از صرف نهار مراسم اختتامیه بسیار زیبا و دلنشین توأم با «عاشیق نوازی» شعف‌برانگیز استاد مسلم «عاشیق حسن اسکندری» و نوای تار استاد «ناصر به نژاد» برگزار می‌گردد. در پایان هدایایی به رسم یادبود تقدیم دوستان شده و از طرف هیأت کوهنوردی «مراغه» گواهی صعود قله اهدا می‌گردد. ساعت ۵ بعد از ظهر علی‌رغم میلان از همدیگر خلافاً حفظی کرده و سوار ماشین‌ها می‌شویم و دوباره به پارک «صبا» در «بستان آباد» می‌رسیم. این بار دیگر از آن شور و شعف خبری نیست. به درستی نمی‌دانیم از خستگی است یا از اندوه جدایی! ... ولی با این توصیف در گوشه لب‌ها لبخند نقش بسته و نمی‌خواهیم و نمی‌گذاریم ساعت‌های خوش در کنار یکدیگر بودن به تلخی جدایی آمیخته گردد. اتوبوس‌ها به حرکت درمی‌آید و با دور شدن از دوستانمان نمی‌دانیم که فرصت دوباره‌ای برای تشکیل چنین مجمعی خواهد بود؟ هشت سال گذشت تا دومین گردهمایی بی‌حضور عزیزانی همچون «علی عزیزی»، «علی محمدپور»، «مهندس ابوالقاسم نوروزی»، «ابراهیم شیخی»، «فریدون اسماعیل‌زاده»، «جعفر بهدادنیا»، «حسن اکرامی»، «محمدعلی بنی اسماعیل» و ... شکل گرفت. آیا با مشکلات عدیده و روزمره‌گی که روز به روز سیر صعودی دارد در انتظار برگزاری دوباره چنین مجمعی بود! در این جا بر خود واجب می‌دانیم از یکایک دوستان و هم‌نوردان عزیز به‌ویژه: شرکت «کوه اسکی»، خانواده محترم «عزیزی سراجی» پرسنل و مدیریت شرکت «آلپ‌تور تبریز» جناب «حسین محمدپور»، جناب آقای «میرعلی هاشمی» و دیگر عزیزانمان: بیوک بهزادی رضا ارغندی، سعید فخر موسوی، رحیم دینی، حسن انداچه، نعمت جوادپور، محمد صادقی، احد کاظم‌پور، منوچهر فکرآزاد، باقر صمدیان، وحید صادقی، کریم کاظم‌پور، ناصر جامبرزاده، احمد رضوانی، حسین محمدی، ایوب ترابی، احد شتربان، علیرضا وزرم، سیامک آذری، مهرداد لامعی، سید محمود فاطمی، احد نصیرزاده، ایرج محمدخانلو، رامین لطیفی، بابک بزرگر، سیدعلی آقاسیدی، تیم پزشکی و کادر هلال احمر استان، باشگاه کوهنوردی و اسکی آلپ و گروه کوهنوردی شادروان بابایی صمیمانه تشکر و قدردانی نماییم. ■

پنج‌شنبه نهم تیرماه ساعت ۳/۳۰ دقیقه صبح، پارک «صبا» در شهرستان «بستان آباد» (۴۰ کیلومتری تبریز) چهره متفاوتی با روزهای قبل دارد. محل پارک به‌گونه‌ای است که مسافری زیادی را به خود می‌بیند ولی صحبت از مسافر و بیتوته شبانه و استراحت چندساعته نیست. ازدحام به‌شکلی است که نظر عابری و کاسبان اطراف را کاملاً به خود جلب کرده و دوطرف خیابان به اشغال اتومبیل‌ها و مینی‌بوس‌ها درآمده است. با رسیدن دو دستگاه اتوبوس و چند اتومبیل دیگر سروصدا و همه‌همه به اوج خود می‌رسد. پیاده‌رو و ورودی پارک مملو از جمعیت است و همه با صدای بلند خوش و بش کرده همدیگر را در آغوش می‌گیرند، کسی آرام و قرار ندارد. از نظر افرادی که با تعجب به نظاره ایستاده‌اند، گویا اینها همه به دنبال گمشده‌های خود می‌گردند و تا نیابند آرام نمی‌گیرند و وقتی کسی را سراغ می‌گیرند و در جمع نمی‌بینند با ابراز تاسف از عدم حضورش فریاد برمی‌آورند. حالا صحبت‌ها از جور زمانه و دوری و سپیدی موی و شکسته شدن چهره‌ها و کسب و کار است. این چندمین بار است که میزبانان خواهش می‌کنند تا دوستان صبحانه خورده و حرکت کنیم. زمان به‌تندی می‌گذرد، تلاش‌ها نتیجه می‌دهد و همه سوار ماشین‌ها می‌شوند. عابری کنجکاو که به نظاره ایستاده بودند راه خود را گرفته و می‌روند. حالا مدت زمانی است که ۱۱ دستگاه مینی‌بوس و پانزده خودرو شاسی‌بلند و تعدادی اتومبیل‌های دیگر مسیر ۷۰ کیلومتری «بستان آباد» به «شاه‌پوردی» را درپیش گرفته تا مهمانان را به دامنه زیبای «جام» و «سهند» برسانند.

این گردهمایی به‌دعوت کوهنوردان «تبریز» و همت شرکت «کوه‌اسکی» و شرکت «آلپ‌تور» برگزار گردیده و تعداد زیادی از پیش‌کسوتان و کوهنوردان سراسر کشور دعوت دارند. حدود ساعت ۱۲ ظهر همه به محل کمپ «شاه‌پوردی» می‌رسیم. آنچه که دیده می‌شود نشان از تلاشی چندروزه در منطقه دارد. اکثر چادرها برپا شده است. دوستان گروه گروه برای استراحت به چادرها می‌روند. تابش شدید خورشید و گرمای هوا عاملی است تا کمتر کسی سایه را ترک کند ولی تعداد زیادی در تلاش برای رساندن نهار به چادرها، گرما را به‌جان می‌خرند. بعد از ظهر قرار است که مراسم افتتاحیه باشد ولی به‌علت گرمای منطقه به عصر ساعت ۳/۳۰ دقیقه موکول می‌شود. همه چیز از قبل مهیا شده است و پشت تربیون بنرهای بزرگی با متن‌های زیبا به چشم می‌خورد.

استمرار یاد یارانی که در جمع‌مان حضور ندارند، مرور دل‌نشین روزگاران است که گرمی‌بخش جمع بودند. یاد و نامشان گرامی‌باد.

پس از خیرمقدم از طرف میزبانان، مراسم افتتاح شده و برنامه‌ها یکی پس از دیگری به‌اجرا درمی‌آید. در پایان پس از اعلام برنامه فردا، همه برای استراحت و صرف شام به چادرها

# تاو‌های پا در ورزش کوه‌نوردی

دکتر حمید مساعیان

تاو‌ها هنگامی رخ می‌دهند که پوست در معرض اصطکاک قرار می‌گیرد و در نتیجه توده حساسی که درون آن پراز مایع است روی پوست تشکیل می‌شود.



تاو‌ها اغلب روی دست و پا در نتیجه پوشیدن کفش‌های تنگ یا کار کردن با یک‌ابزار جدید به وجود می‌آیند.

بهترین شیوه برای جلوگیری از تاو پا پوشیدن جوراب‌های ضخیم و کفش‌های راحت و اندازه است. با عوض کردن مرتب کفش‌های تان و در نتیجه آزاد کردن نقاط فشار هر جفت کفش معین به پاهای تان استراحت دهید. برای محافظت دست‌های تان بهتر است هنگامی که با ابزار یا وسیله‌ای کار می‌کنید که ممکن است تاو ایجاد کند دستکش ببوشید.

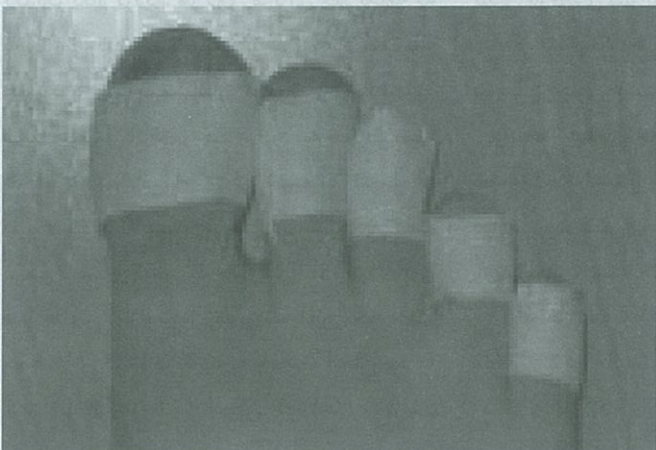
تاو‌ها معمولاً بدون درمان به‌خودی خود بهبود پیدا می‌کنند. اما باید محل تاو را خشک و تمیز نگه دارید. تاو را با یک بانداژ محافظت کنید و کفش‌هایی را که منطقه تاو را تحریک می‌کنند نبوشید.

## تفاوت انواع جوراب در جلوگیری از تاو پا:

جوراب‌های دارای بافت نایلونی در جلوگیری از تاو پا بهتر از انواع کتانی هستند. به گزارش «هلت دی» محققان دانشگاه‌های «میسوری کلمبیا» دریافته‌اند که در واقع همه جوراب‌های ورزشی کتانی معمولاً خوب نبوده و انواع گران‌قیمت



آنها الزاماً بهترین نیستند. این اطلاعات علاوه بر کمک به ورزشکاران برای بیماران دیابتی با مشکلات جریان خون جدی و کسانی که اندام‌های مصنوعی دارند حایز اهمیت است. براساس این تحقیق جوراب‌های ۱۰۰ درصد کتان معمولاً بدترین نوع جوراب بودند و انواع گران‌قیمت بر ارزان قیمت‌ها ارجحیتی نداشتند. آنچه اهمیت داشت ماده به‌کاررفته در بافت بود که نتایج جنس نایلون در این مورد بهتر از کتان بود. جوراب‌های غیرکتانی و دارای ماده «سنتتیک» نه‌تنها به جلوگیری از ایجاد تاو در پای ورزشکاران کمک می‌کند بلکه در پیشگیری از ناراحتی پوستی ایجاد شده در دیابتی‌ها نیز موثرند. ■



# در جستجوی یتی

آدم برفی

۱۶  
قسمت شانزدهم و پایانی

مترجم: پریسا حسین‌زاده  
نویسنده: رینولد مسنر

دوام آورده و در مقابل انقراض و ادغام در سایر گونه‌ها مقاومت نشان داده باشند. ولی صحرای چنگ دانگ قابل سکونی برای آنها نیست. سوال این است آیا این مساله فقط در مورد شموها صدق می‌کند؟ تعداد زیادی از راهبان و مردم بومی معتقدند که یتی‌ها در این گستره پهناور تردد می‌کنند.

فرهنگ چادرنشینی در سرزمین شریاها رو به نابودی است ولی اینجا بین هیمالیا و کنلون دوباره شکوفا می‌شود. مراتع یک غالباً در ارتفاعات پنج هزارمتری دیده می‌شوند، علف‌ها آنقدر پراکنده هستند که چوپانان گله‌های خود را دایماً جابه‌جا می‌کنند، از صبح تا شب سوت می‌زنند، فریاد می‌زنند و به آرامی با ترکه آنها را به جلو می‌رانند و یا سنگریزه به طرف آنها پرت می‌کنند. لازم بود کنترل شود حیوانات گیاهان را از ریشه در نیاورند و طعمه گرگ‌ها یا شاید یتی نشوند. روز و شب، تابستان و زمستان این ریتم برای چادرنشینان در حین حرکت گله‌ها از یک مرتع به مرتع بعدی، مبادله غلات، نمک و چای تکرار می‌شود، آنها هرگز بر روی زمین زراعت نمی‌کنند. صحرای چنگ تانگ متعلق به کسی نیست. آن سرزمین زمانی متعلق به معابد یا خان‌های فئودال بوده است، حالا متعلق به دولت یا به عبارتی به چینی‌ها است، ولی این صحرا که بلندترین در جهان است، بسیار

بزرگ و از هم باز بود، پاهایش خمیده و دست‌هایش از حد نرمال بلندتر بود. من دیدم که آن موجود از بخش‌های بیرونی پاهایش مانند انسان برای قدم زدن استفاده می‌کند"

اگرچه من هرگز در این بخش از تبت نبوده‌ام، فوراً دریافتم که چیزی که لوبسانگ رامپا نقل کرده نمی‌توانسته اتفاق افتاده باشد. توصیف او از مناظر نیز خیالی است. حتی در نیمه‌های تابستان وقتی که برف‌ها تا قلمرو رشته کوه‌ها عقب‌نشینی می‌کنند در شمالی‌ترین نقطه صحرا باد یخی درون ساختارهای سنگی می‌وزد. بهارهای صحرای چنگ تانگ گرم است و آن‌طور که لوبسانگ رامپا ادعا می‌کند نخلستانی وجود ندارد. میانکوه‌های فلات مرتفع هرگز تبدیل به فضای سبز نمی‌شوند. حیوانات وحشی بیش از اینکه تشخیص دهی آهو دیده‌ای یا میمون وحشی، سریعاً از جلوی چشم تو محو می‌شوند.

اینجا آن سوی ماورا است، مکانی که حتی شایعه‌ها نیز راهشان را گم می‌کنند. قدرت تخیل از بین می‌رود، همان‌گونه که پکن تمایل دارد. طبیعت وحشی خالی است.

از اواخر دهه ۱۹۷۰ از زمان جان پیپر دانشمند متخصص در کالبدشکافی پستانداران تاکنون این اعتقاد وجود دارد که ناندرتال‌ها باید در این صحراها

## زندگی و افسانه

... لوبسانگ رامپا فردی که مدعی بود یک راهب است در کتابش به نام "چشم سوم" از روبه‌رو شدن خود با یک یتی در مکانی بهشتی تعریف می‌کند، او مدعی است در منطقه‌ای بکر در بخش شمالی تبت به نام صحرای چنگ‌تانگ زندگی می‌کرده:

"خم شده بودم که کمی گیاه بچینم که چیزی باعث شد به بالا نگاه کنم. در آنجا حدود ده متری من این جانور که بسیار در مورد آن شنیده بودم ایستاده بود، پدر و مادرها در تبت اغلب بچه‌های بازیگوش را با گفتن "مواظب رفتارت باش وگرنه یک یتی تو را می‌گیرد" می‌ترساندند، حالا احساس می‌کنم که یک یتی مرا گرفته است و از این بابت خوشحال نبودم به یکدیگر نگاه کردیم. هر دوی ما برای چند لحظه که به نظر می‌رسید در زمان نمی‌گنجد از ترس خشکمان زده بود. با دست به من اشاره کرد و کنجکاوانه صدایی شبیه میومیوی گریه از خود درآورد. به نظر می‌رسید سر او فاقد پیشانی است ولی شیب آن تقریباً به طور مستقیم از پشت ابروهای پرپشتش به عقب بر می‌گشت. چانه‌اش به حد زیادی عقب رفته بود، دندان‌هایش دراز و بیرون زده بودند، با این وجود حجم جمجمه‌اش در ظاهر شبیه به جمجمه انسان بود به استثنا پیشانی از قلم افتاده‌اش. دست‌ها و پاهایش

بزرگ و بخیل حتی برای اربابان تبتی است و زندگی چادرنشینان یا یک به مرور تحت نفوذ چینی‌ها رو به تغییر است. حتی کمونیسم یا مکتب سرمایه‌داری نیز هرگز آنجا را لمس نکرده است.

زندگی آنها تحت امر یک‌های آنها است که باعث می‌شوند از عهده هر چیزی که برای بقا مورد نیاز است برآیند، چادرهایشان از موی یک بافته می‌شود، کمپ‌هایشان از یک مکان به مکان دیگر با یاک‌ها منتقل می‌شود، آتش کمپ‌ها با کود یک برپا می‌شود و چایی که آنها نثار خدایان می‌کنند پیش از نوشیدن با چاشنی نمک و کره یک مخلوط می‌شود.

در تبت هر جانوری مقدس محسوب می‌شود و برای هیچ منظوری آنها را ذبح نمی‌کنند. این امر در مورد یتی هم صدق می‌کند. فاتحین چینی از مذهب تبتی‌ها بی‌اطلاعت و به شکار حیوانات وحشی ادامه می‌دهند ولی قصد ریشه‌کن کردن آنها را هم ندارند. در طول سفرم بارها الاغ‌های وحشی، بزکوهی، موش خرما، عقاب، تاکین، جغد و یک‌های وحشی را مشاهده کرده‌ام. تبتی‌ها جنگل‌ها را نیز به عنوان مکانی برای بقا جانوران وحشی مقدس محسوب می‌کنند. یک هفته را در صحرای چنگ تانگ سپری کردم و حتی یک درخت ندیدم. متوجه شدم که چرا تبتی‌ها آنجا را مقدس می‌شمارند.

صحرای چنگ تانگ در پوشش گیاهی فقیر ولی در منابع معدنی غنی است و به همین دلیل آینده خوبی برای آن پیش‌بینی نمی‌شود. برای قرن‌ها چادرنشینان خرافاتی جرات ماجراجویی در آن مکان را از ترس عصبانی کردن ارواح آن سرزمین نداشتند، چینی‌ها چنین ترسی ندارند. بومی‌ها گرد چشمه‌های گرم مالمال از بوراکس (هیدرات سدیم) جمع می‌شوند تا نمک رسوب شده جمع‌آوری کنند که از آن به عنوان یک ماده یک‌کننده استفاده می‌کنند ولی هیچ‌گاه سعی در استخراج تیتانیوم یا نفت که در آنجا نیز یافت می‌شود را ندارند.

در اینجا در شمال تبت و در دره‌های شرق تبت که منشا بیشتر افسانه‌ها است با حرکت چادرنشینان به سمت جنوب با هر قدم بر شاخ و برگ این افسانه‌ها افزوده می‌شود. در جنوب تبت جایی که اکثراً "در دهکده‌های کوچک زندگی می‌کنند و در دره‌های

عمیق میانکوه‌ها زراعت جو می‌کنند این افسانه‌ها توسط ساکنین بیرون از این محدوده مانند داستان‌هایی که از سیاره‌ای دیگر آمده باشد بلعیده می‌شوند. بیش از دو هزاره است که غربی‌ها "سرزمین برفی" را در لفافی از اسرار پیچیده‌اند، رازی که نیاز به پرورش دادن دارد.

به جستجوییم برای یتی در مغولستان خاتمه دادیم، جستجو در محدوده وسیعی بین کانلون و کوه‌های آلیتا که درخشش آفتاب پرنورتر از هر جای دیگری در دنیا است.

نازی‌ها از آسیای مرکزی به عنوان مکانی مقدس که خاستگاه اولیه آریایی‌ها بوده یاد می‌کنند، در آنجا در جستجوی آثار باقیمانده نسل اشراف‌زاده مذهبی اسکاندیناوی بودند. درحالی که ماجراجویی‌های معاصر که به پهانه استفاده از ماهواره برای اندازه‌گیری دمای کل محدوده هیمالیا صورت گرفت پستانداران کشف نشده و انسان‌نماهای افسانه‌ای را مورد کندوکاو قرار دادند و تصویر آنها برداشته شد و به سرتاسر دنیا از طریق اینترنت ارسال گردید. آنها علاقه‌ای به شمو، جانوری که مردم کوهستان شالوده افسانه یتی را از آن گرفته‌اند نداشتند. یافتن حیوان محض چندان برای این ماجراجویان مهیج نبود. بنابراین آنها افسانه یتی را به زور به قلمرو تخیلات کشیدند، بسیار دورتر از منشا واقعی آن، آنها هنوز در جستجوی یک افسانه، یک شبح با لندرو، هواپیما و حتی با هلیکوپترهای مجهز به بی‌سیم و دوربین ویدیویی هستند.

بی‌طرفانه باید گفت این امکان وجود دارد که پستانداران مومیایی مطابق با توصیفی که از یتی می‌شود هنوز در یخبندان دایمی قطب شمال پیدا شوند و از طرفی اطلاعات کمی در خصوص وجود خرس‌های غارنشین در آسیای مرکزی (در اروپا نسل آنها طی آخرین دوره یخی منقرض شده است) برای ارایه نظر نهایی در خصوص منشا یتی وجود دارد. زمان به ما خواهد گفت که آیا موجوداتی شبیه ناندرتال‌ها، انشعابی از نمودار درختی تبارشناسی انسان، در ناهم‌واری‌های کوهستان‌های آسیای مرکزی و مغولستان دوام آورده‌اند یا نه.

یک چیز حتمی است، خصوصیات ناندرتال‌ها با خصوصیات یتی مطابقت ندارد، تمامی مدارکی که به

گونه‌های شبرگرد از خرس قهوه‌ای، حاکم سرزمین‌های یخی، گفته می‌شود در طی روز به انسان‌ها نسبت داده می‌شود. خرس می‌تواند بدود، از ارتفاع بالا برود و بهتر از انسان پیاده‌روی طولانی داشته باشد. خرس قهوه‌ای در رشته کوه‌های اورال در تمامی شرق آسیا، از تایگا و توندرا و تمامی راه‌های منتهی به تنگه برینگ و همچنین در کامچاتکا، ساخالین، جزایر شانتاری ژاپن، منچوری، مغولستان، افغانستان، ایران، سوریه، فلسطین، آسیای صغیر، کشمیر و پنجاب زندگی می‌کند.

به دلیل تنوع موجود در این گونه حیاتی مردم درباره جمعیت خرس‌ها صحبت می‌کنند نه نوع خرس‌ها، رفتارهای آنها به اندازه کافی مورد مطالعه قرار نگرفته است. تا آنجایی که به جستجوی من ارتباط پیدا می‌کند از زمانی که افسانه یتی با واقعیت درمو و شمو و شمونگ مطابقت داده شد، تفاوت‌های ژنتیکی بین این گونه‌ها کم اهمیت‌تر از الگوهای تفاوت‌های رفتاری یا کشف گونه ناشناخته شده است.

در قرن حاضر دانشمندان در خصوص گونه‌های جدید مرتکب اشتباه هستند. اوکاپی زرافه آفریقایی در سال ۱۹۰۰ کشف شد. گرازچاکون، یک نوع خوک که تصور می‌شد از دوران زمین‌شناسی پلیستوسین نسل آن منقرض شده است در سال ۱۹۷۲ در امریکای جنوبی پیدا می‌شود. در اواخر دهه ۱۹۹۰ دانشمندان ویتنامی نوع جدیدی از جانوران سم‌دار کشف می‌کنند و در سال ۱۹۹۷ دانشمندان بریتانیایی مدعی پیدا کردن گونه ناشناخته‌ای از میمون در جنگل‌های سوماترا می‌شوند که صاف راه می‌رفته. اخیراً آزمایشات ژنتیکی گونه‌های از میمون ویتنامی را به عنوان نوع مجزایی از پستانداران شناسایی نموده است.

عموماً ما گونه‌های مخلوط جانوری را سریع‌تر از آنکه کشف کنیم نابود می‌کنیم. تعداد کم بازماندگان اورانگوتان با ایجاد مسیرهای آسفی و خاکی در جنگل‌های بورنتو یا گشت‌زدن در اطراف دهکده‌ها برای یافتن غذا تلف شدند. آتش‌سوزی جنگل‌ها اقامت‌گاه آنها را از بین برد و جانوران مستأصل در تاخت و تاز به شالیزارهای برنج برای جستجوی غذا توسط مزرعه‌داران کشته شدند. سازمان حفاظت محیط‌زیست اندونزی آخرین بازماندگان اورانگوتان‌ها

را در یک مرکز بازسازی شده جمع‌آوری نکرد و در حال حاضر آنها فقط در باغ‌وحش‌ها زندگی می‌کنند.

تبتی‌ها ارزش بیشتری برای موجودات زنده قائلند. هیمالیایی‌ها به طور سنتی یتیمی را در جایگاهی بالاتر از مابقی جانوران قرار داده‌اند، در بعضی مکان‌ها هم‌ردیف با انسان، بنابراین یتیمی‌ها در آرامش به زندگی خود ادامه می‌دهند. امیدوارم روزی فرا رسد که ما مطالعه کافی در مورد این مخلوقات داشته باشیم، این پرسش که آیا آنها موجودات آگاهی هستند چندان برای ما اهمیت نخواهد داشت و ما به این درک خواهیم رسید که آنها مانند سایر جانوران حق زندگی در آرامش و آزادی را دارند و اگر ما حقیقتاً "موجودات خردمندی هستیم باید به آنها اجازه زندگی در آرامش را بدهیم، همان‌گونه که کوه‌نشینان از دوران بسیار کهن چنین می‌کنند که در نهایت تنها راه زنده نگه داشتن افسانه یتیمی است.

خرس قهوه‌ای امریکای شمالی حامیان بیشتری پیدا کرده است و شاید فهم این که یتیمی افسانه‌ای یک خرس افسانه‌ای است به ترغیب آگاهی بیشتر از تمایز ریشه‌ای بین حیات‌وحش طبیعی و باغ‌وحش منجر شود. خرس قهوه‌ای می‌تواند در قفس مانند طبیعت به زندگی خود ادامه دهد ولی یک خرس در باغ‌وحش یک حیوان اهلی است. تنها در طبیعت است که این جانوران به ما یادآوری می‌کنند که هیمالیا ناحیه‌ای است که انسان به آن تعلق ندارد.

بدون طبیعت وحشی یتیمی وجود ندارد. بنابراین بقای یتیمی افسانه‌ای بستگی به بقای طبیعت دارد، محیطی آنچنان دست‌نخورده که حتی جمعیت بومی نتواند با قاطعیت یکی بودن خرس قهوه‌ای و یتیمی را تایید یا رد کند. در آن سوی اشتیاق ما به هیولاها، بیش از کنجکاوی و گریز از واقعیت ترسی وجود دارد از اینکه زمین آخرین ناحیه‌ای را که افسانه‌ها می‌توانند در آن شکوفا شوند را از دست می‌دهد.

چه کسی به وجود داشتن یتیمی شک دارد؟ بسیاری از کسانی که با او مواجه شده‌اند نتوانسته‌اند بفهمند چه چیزی دیده‌اند بنابراین در مورد موجودی افسانه‌ای صحبت می‌کنند. آنهایی که تاکنون با آن برخوردی نداشته‌اند به عبارتی دیگر بیشتر مردم، به خودشان اجازه می‌دهند که به قلمرو تخیلات کشیده شوند.

دایناسورهای معروف که در تلویزیون ما پرده می‌زنند اگر حالا واقعا وجود داشتند از اهمیت کمتری برخوردار بودند. مدت زیادی است که مردم یقین دارند که این جانوران در سرزمینی ورای افق حقیقی سکونت گزیده‌اند، آنها تمایل به ایجاد جنجال دارند و این دلیلی است برای اینکه چرا ردپاهای یتیمی به سرعت در تمامی دنیای غرب معروف شد.

طی آخرین برنامه صعودم یک چادر نشین پیر به چادرم وارد شد. او صدای مرا تقلید کرد و وقتی که سعی کردم او را از چادرم به بیرون هدایت کنم به طرفم سنگ پرتاب کرد. او فریاد کشید "یتیمی!" از خودش حرکات اهانت‌آمیز درآورد و دست‌هایش را به طرف من تکان می‌داد طوری که انگار با کیش کیش کردن می‌خواست مرا بیرون کند، آیا او دیوانه بود؟ شاید او فقط ترسیده است. مانند حیوانات به هم چشم دوخته بودیم ولی از حرکات و عباراتی که به کار می‌برد می‌شد فهمید که در مورد من چیزهایی شنیده است و من به زودی به شخصیتی در داستان‌ها تبدیل خواهم شد که او می‌تواند داستانم را برای نوه‌هایش تعریف کند. یک آدم عجیب که از همه کس در مورد یتیمی پرسید و خودش شبیه یتیمی بود.

نمی‌خواهم در مورد این داستان چیزی بدانم، ولی می‌دانم که مفهوم آن این است که داستان یتیمی به یک شکلی برای همیشه زنده خواهد ماند.

داستان سرایان می‌میرند، داستان‌های آنها به زندگی ادامه خواهد داد.

افسانه یتیمی در سال ۱۸۳۲ آغاز گردید، وقتی که یک طبیعی‌دان بریتانیایی از یک موجود پشمالوی شبیه به میمون که در مناطق پر برف هیمالیا زندگی می‌کرد، خبر داد. صبورانه اطلاعات جمع‌آوری می‌شد، محتاطانه ممکن‌ها از غیر ممکن‌ها بیرون کشیده می‌شد، مسرر نتیجه گرفت که یتیمی یک ساختار آدارکی، سنت و موضوع جانورشناسی است. "در جستجوی یتیمی" یک داستان ماجراجویانه است که شبیه بقیه نیست، ما را بیشتر به حقیقت آن سوی یک افسانه نزدیک می‌کند و باعث می‌شود که درک کنیم که چرا آنچه که در مسیر او در شرق تبت در آن روز در سال ۱۹۸۶ بود، برای همیشه در ذهنش باقی ماند.

رینهولدا مسنر

در یکی از بزرگ‌ترین ماجراجویی‌های دوران ما، علاوه بر قهرمانی‌های مشهور و جهانی او در کوه‌های هیمالیا، قطب جنوب و گرینلند را نیز پیاده طی کرد. او نویسنده بیش از سی کتاب است که به هجده زبان انتشار یافته است، از جمله اورست، افق شیشه‌ای، روح‌آزاد و قطب جنوب. او در یک قصر در آلپ ایتالیا زندگی می‌کند.

سفر به نواحی کوهستانی فقط از کسی ساخته است که صاحب قدرت و فنون افسانه‌ای کوه‌نوردی او برای دوام در این نواحی باشد، در جستجوی یتیمی گریزپای رینهولدا مسنر ما را به قلمروهای دست‌نیافتنی و جذاب می‌برد. منطقه مرزی تاریک که افسانه با جغرافیای بی‌تجربه مواجه می‌شود.

کارولین الکساندر، نویسنده Endurance (استقامت)

راهم را درون بوته‌های سرو کوهی خاکستری رنگ ادامه دادم، ناگهان یک صدای ترسناک شنیدم، صدای سوت بود، شبیه صدای هشدار که بزهای کوهی به هم می‌دهند. از گوشه چشمم نقش یک اندام صاف را دیدم که از بین درخت‌ها به لبه منطقه صاف، جایی که علفزار انبوه سرتاسر شیب تند را پوشانده بود می‌رفت. او عجله داشت، ساکت بود، خم شد و در پشت یک درخت ناپدید شد، دوباره در نور ماه پدیدار شد. چند لحظه ایستاد و برگشت و به من نگاه کرد. دوباره صدای سوت را شنیدم، یک صدای خشن و برای یک لحظه خیلی کوتاه دندان‌ها و چشم‌های او را دیدم. آن موجود به طرز فوق‌العاده‌ای رعب‌آور بود، صورت او یک سایه خاکستری، اندام او یک طرح تیره پوشیده از مو، روی دو پای کوتاه خود صاف ایستاده بود، دست‌های بسیار قوی داشت که تقریباً "تا سر زانوهایش آویزان بود. بیش از دو متر بلندی قدش بود.

بدن او سنگین‌تر از انسانی به همین سبب بود ولی چنان با چابکی و قدرت به سمت لبه سرازیری حرکت کرد که من در آن واحد هم متحیر شدم و هم آسوده خاطر. ■

## جناب آقای مهدی عمیدی آهنگ

صعود بدون اکسیژن شما را به قله اورست و  
لوتسه را تبریک می گویم.

حمید دهقان

## جناب آقای عظیم قیچی ساز

صعود شما به قله گاشر بروم ۱  
و ۲ موجی از شادی در جامعه  
کوهنوردی به وجود آورد. این  
موفقیت را تبریک می گویم.

حمید دهقان

## جناب آقای حسین بهمن یار

صعود شما بر بلندای قله لوتسه  
مبارک باد.

حمید دهقان

## فرم اشتراک

همنورد گرامی توجه فرمایید:

نظر به اینکه تعدادی از حواله های واريز شده به حساب مجله فاقد نام پرداخت کننده است و يا آدرس آنها به دست ما نرسیده است بنابراین 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 فقط با پست عادی ۱۰۰/۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی (۱- آمریکا و کانادا ۵۰۰/۰۰۰ ریال ۲- اروپا ۴۰۰/۰۰۰ ریال سایر کشورها ۳۰۰/۰۰۰) که این مبلغ باید به حساب سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰۰) بانک صادرات به نام دکتر صالحی و موسوی (قابل پرداخت در کلیه شعب) واريز 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 سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.
- ۵- دوره های صحافی شده فصلنامه ۱-۸، ۹-۱۶، ۱۷-۲۴، ۲۵-۳۲، ۳۳-۴۰، ۴۱-۴۸، ۴۹-۵۲، ۵۳-۵۶ 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:.....

توجه فرمایید: به علت افزایش غیرمنطقی هزینه های پستی از پذیرفتن مشترک به صورت سفارشی جداً معذوریم.

مشترک محترم: در صورتی که پس از ۲۰ روز از آغاز فصل، مجله به دست شما نرسید لطفا اطلاع دهید تا مجدداً ارسال شود.

فتوکپی فرم ارسالی مورد قبول است. لطفاً فقط برای یک سال وجه اشتراک واريز نمایید.



فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

# اخبار فدراسیون

www.msfi.ir

## صعود کوه نوردان ایرانی به قله های گاشربروم یک و دو

به گزارش رسیده: پنج نفر از کوه نوردان ایرانی موفق شدند پنجشنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۰ بر فراز قله "گاشربروم یک" به ارتفاع ۸۰۶۸ متر بایستند. عظیم قیچی ساز، محمود هاشمی، ایرج معانی، حسین مقدم و کوروش نگهبان کوهنوردانی هستند که تا زمان درج خبر موفق شده‌اند "گاشربروم یک" را صعود کنند. گفتنی است که سه نفر از این کوهنوردان دو هفته پیش نیز قله "گاشربروم دو" را صعود کرده بودند. این گزارش حاکی است، عظیم قیچی ساز و محمود هاشمی ساعت ۱۰:۵۵، ایرج معانی و حسین مقدم ساعت ۱۲ و کوروش نگهبان ساعت ۱۳:۱۰ (به وقت تهران) به این قله صعود کرده‌اند. شایان ذکر است این هفتمین صعود عظیم قیچی ساز به قله هشت هزار متری، پنجمین صعود محمود هاشمی و سومین صعود ایرج معانی و حسین مقدم به این قله می‌باشد. خاطر نشان می‌شود: در همین روز (۹۰/۴/۳۱) لیلا اسفندیاری نیز یکی دیگر از کوه نوردان ایرانی پس از صعود به قله گاشربروم دو و در حین بازگشت با حادثه سقوط مواجه شد و جان به جان آفرین تسلیم کرد. اضافه می‌شود: دو کوهنورد دیگر ایرانی نیز روز جمعه ۱۴ مرداد ماه موفق به صعود قله گاشربروم ۱ شدند. بنا بر این گزارش رضا بهادرانی و برادرش صحبت بهادرانی موفق شدند قله ۸۰۶۸ متری گاشربروم ۱ را صعود کنند. یادآور می‌شود: قلی پور و رنجبری نیز از دیگر کوهنوردان حاضر در منطقه بودند که تلاش ارزنده ای برای صعود به این قله انجام دادند.

## رقابت های سنگ نوردی جام فجر برای نخستین بار در تقویم فدراسیون جهانی

بنا بر گزارش کارگروه روابط بین الملل فدراسیون: پس از پیگیری های مکرر و مذاکرات انجام شده با فدراسیون جهانی سنگ نوردی مبنی بر گنجاندن رقابت های سنگ نوردی جام فجر در تقویم مسابقات جهانی IFSC؛ "ژروم میر" مدیر ورزشی فدراسیون جهانی با ارسال ایمیلی به فدراسیون کشورمان، ضمن صحنه گذاشتن به میزبانی ایران، برای برگزار کنندگان این رویداد آرزوی موفقیت کرد. گفتنی است: مسابقات سنگ نوردی جام فجر در قالب مستر کاپ جهانی بهمن ماه ۱۳۹۰ برگزار خواهد شد. شایان ذکر است: این برای نخستین بار است که رویدادی از رقابت های سنگ نوردی، به میزبانی کشورمان در تقویم فدراسیون جهانی این رشته لحاظ می‌گردد.

## درخشش دوباره سنگ نوردان جوان ایران

در رقابت های سنگ نوردی قهرمانی آسیا (رده سنی نوجوانان و جوانان در سنگاپور)، "ایمان احسانی فر" سنگنورد تیم ملی کشورمان موفق شد در رشته "سرعت" به مقام دوم

و مدال نقره آسیا و "محسن عسگری" به مقام سوم و مدال برنز آسیا، در همین رشته دست یابد. سایر نتایج قابل توجه سنگنوردان تیم ملی کشورمان در بخش دختران به این شرح است: \*سرعت جوانان: فاطمه جعفری رتبه پنجم - سمیرا افضلی کاخ رتبه هفتم \*سرعت نوجوانان B: پرنیا روح الفدا رتبه هشتم. همچنین: "علیرضا امیریان" سنگنورد خوزستانی تیم ملی کشورمان در رده جوانان نیز موفق شد در رشته "سرطناب" به مقام سوم و مدال برنز آسیا دست یابد. سایر نتایج قابل توجه سنگنوردان تیم ملی کشورمان در دو بخش پسران و دختران به این شرح است: \*سرطناب جوانان: احمدرضا سولگی از همدان در رده پنجم - محمد صادق یوسفی در رتبه هفتم - فاطمه جعفری از کرمان در رده پنجم و سمیرا افضلی از کرمان در رده هفتم. \*سرطناب نوجوانان A: ایمان کمالی از خراسان رضوی در رده ششم و محمدرضا بیگدلی در رده هشتم. \*سرطناب نوجوانان B: محمدحسین دسترنج از کرمانشاه در رده چهارم.

## تلاش ارزنده سنگنوردان ایران در مسابقات قهرمانی جهان

به گزارش کارگروه روابط بین الملل فدراسیون از ترانتینوی ایتالیا، محل برگزاری رقابت های سنگ نوردی قهرمانی جهان؛ سنگنوردان کشورمان که در دو بخش آقایان و بانوان در این رقابت ها شرکت کرده اند؛ تلاش ارزنده ای را در میان برترین های دنیا از خود به نمایش گذاشتند و توانستند نسبت به حریفان آسیایی خود جایگاه در خور توجهی را در این مسابقات مهم کسب کنند. این گزارش حاکی است: در بخش بانوان؛ حضور سنگنوردان محجبه ایرانی و تلاش ارزنده آنان با پوشش؛ مورد توجه خاص دوربین های پخش زنده ی تلویزیونی ایتالیا و خبرنگاران و عکاسان خارجی قرار گرفته است. نتایج سنگنوردان کشورمان در دو بخش آقایان و بانوان در بخش مقدماتی رشته بولدرینگ به این شرح است: - غلام علی برات زاده: در بین ۷۱ شرکت کننده گروه خود؛ در رده بیست و پنجم قرار گرفت. (شایان ذکر است: وی از حیث نتیجه در میان آسیایی ها؛ پس از سنگنورد ژاپنی که به مقام اول این گروه رسید، در رده دوم قرار گرفت) در این گروه سنگنوردانی از اتریش و ایتالیا به ترتیب دوم و سوم شدند. - حمید رضا تونزدجانی: در بین ۷۰ شرکت کننده گروه خود در رده سی و دوم قرار گرفت. (شایان ذکر است: وی از حیث نتیجه در میان آسیایی ها؛ پس از سنگ نورد ژاپنی که به رده بیست و یک و سنگ نورد ژاپنی که به رده بیست و دوم این گروه رسید، در رده سوم قرار گرفت) در این گروه سنگ نوردانی از سوئیس، چک و روسیه به ترتیب اول تا سوم شدند. - مجتبی خدایی: وی با حمید رضا تونزدجانی هم گروه شده بود، در نهایت در رده چهل و پنجم قرار گرفت (خدایی نیز در بین آسیایی های این گروه ششم شد) - نگار ورشوچی: در گروه خود با دو تاپ مسیر که به جهت پوشش خاص وی، مورد توجه خبرنگاران و دوربین های

فی ما بین دو کشور اثربخش باشد. گفتنی است: در جریان این سفر؛ رییس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی کشورمان سعودی را نیز به قله ۴۱۰۸ متری la barre des ecrons از رشته کوه های آلپ انجام داد.

**«اسکی بر فراز مستاق آتا» یادواره زنده یاد فرشاد خلیلی**  
 "سید حسین صالحی" از اعضای تیم ملی کوه نوردی کشورمان در صعود به قله "دائو لاگیری"؛ بار دیگر صعود و فرود با اسکی را در "مستاق آتا" انجام داد و یک فیلم مستند اسکی کوهستان نیز در این باره تهیه نمود.

**اقدام قابل توجه و منطقی تیم آذربایجان غربی در لنین**  
 تیم منتخب هیات آذربایجان غربی اعزامی به قله لنین به دلیل شرایط نامناسب جوی و پایان یافتن فصل صعود، به فعالیت خود در منطقه پایان داد. این تیم در تلاشی ارزنده توانست تا کمپ سوم این قله پیشروی کند و با اقدامی قابل توجه و منطقی؛ به جهت شرایط نامساعد از ادامه صعود صرف نظر کرد.

**"مجتمع کوهستانی ونداربن" رسماً افتتاح و به بهره برداری رسید**

پنجشنبه ۲۶ خردادماه ۱۳۹۰ "مجتمع کوهستانی ونداربن" در منطقه کلاردشت، طی مراسم با شکوهی رسماً افتتاح و به بهره برداری رسید. کلنگ این مجتمع در سال ۱۳۸۲ توسط رییس وقت فدراسیون (صادق آقاجانی) در زمینی به مساحت ده هزار متر مربع و زیربنای ۲۰۱۶ متر مربع به زمین خورد و پس از حدود ۸ سال با تجهیزات و امکانات خوبی جهت سرویس دهی به عموم کوهنوردان و گردشگران افتتاح و به بهره برداری رسید.

**بررسی نهایی حادثه «ماناسلو» در کمیسیون حوادث فدراسیون**

سومین جلسه ی کمیسیون بررسی حوادث در رابطه با حادثه ماناسلو روز چهارشنبه ۲۶ مرداد ماه تشکیل شد و بررسی نهایی و جمع بندی موضوع صورت گرفت. به گزارش رییس این کمیسیون؛ نظر کارشناسی کمیسیون به زودی پس از تنظیم به فدراسیون اعلام می شود.

**تیم کوهنوردان نایبای روسیه در ایران**  
 تیم کوه نوردی نایبایان شهر لیپستک روسیه متشکل از ۶ کوهنورد چهارشنبه مورخ ۹۰/۵/۵ وارد ایران شد. این تیم به همراه تیم کوهنوردی نایبایان جمهوری اسلامی ایران به سرپرستی محمد رضا ریشه چی پس از برگزاری برنامه آمادگی صعود قله توچال؛ سعودی را به قله دماوند با شعار جهان بدون مانع مرز و با هدف تقویت روابط و همکاری ورزشی - فرهنگی بین دو کشور ترتیب دادند. گفتنی است سرپرستی تیم روسی را آقای آلکسی لوگینف از کوهنوردان بنام کشور روسیه بر عهده داشت.

**انتصاب ها**  
 "محبت خزایی" رییس هیات البرز / "مهدی کرمی" سرپرست هیات همدان / "رضا زارعی" رئیس کارگروه آموزش / "مهدی داور پور" و "احمد شیر محمد" ابقاء به ترتیب در مسؤلیت رییس کارگروه صعودهای ورزشی و مدیر تیم های ملی سنگ نوردی و "محمد فهیمی" و "حامد فیاضی" به ترتیب ابقاء در دبیری روابط بین الملل و دبیری امور استان ها / "داوود احمدیان" دبیر کارگروه راهنمایان کوهستان / "روشن امین نیا" نماینده فدراسیون در کارگروه ملی غارشناسی ایران. ■

تلویزیونی قرار گرفته بود؛ در رده بیست و دوم جای گرفت. (شایان توجه است: وی از حیث نتیجه در میان آسیایی ها؛ پس از دو سنگنورد کره ای و یک قزاقستانی در رده ی چهارم قرار گرفت). در ادامه "داوود رکابی" سنگنورد شایسته کشورمان موفق شد در رشته سرطاب با تلاشی ارزنده به مرحله نیمه نهایی این رقابت ها راه یابد. بنا بر این گزارش: دور مقدماتی رقابت های سرطاب این دوره از مسابقات با شرکت ۱۳۷ سنگنورد در دو گروه برگزار شد که سنگنورد خوب کشورمان با قرار گرفتن در جمع نفرات برگزیده گروه خود؛ توانست با کسب رتبه هفدهم، جزو ۲۶ سنگ نورد راه یافته به مرحله نیمه نهایی باشد. سایر نتایج سنگنوردان کشورمان در رشته سرطاب از این قرار است: غلامعلی برات زاده رده ۶۹ - امیرحمزه پورشفیع رده ۷۷ - خسرو هشام زاده رده ۱۰۱ و مجتبی خدایی رده ۱۰۹. در رشته سرعت نیز از کشورمان نیز حمید رضا توندجانی، محسن محمدی نژاد و فرناز اسماعیل زاده با حریفان خود رقابت کردند. "حمید رضا توندجانی" در دور مقدماتی با رکورد ۷ ثانیه و ۴۶ صدم ثانیه در رتبه هشتم قرار گرفت و به همراه ۱۶ سنگنورد دیگر به مرحله بعد راه یابد. در این گروه یک سنگنورد روسی با رکورد ۶ ثانیه و ۶۹ صدم ثانیه در رتبه ی اول قرار گرفته است. گفتنی است: "محسن محمدی نژاد" دیگر سنگ نورد کشورمان با رکورد ۸ ثانیه و سی و پنج صدم ثانیه در رتبه بیست و یکم این گروه قرار گرفت و از راه یابی به مرحله بعد بازماند. و در نهایت: در رشته سرعت "حمید رضا توندجانی" موفق شد با زمان ۷ ثانیه و ۳۰ صدم ثانیه در رده دوازدهم جهان قرار گیرد و "داوود رکابی" نیز در رقابت با حریفان خود در رشته سرطاب در رده بیست و یکم جهان قرار گرفت.

**مذاکرات مسؤلین فدراسیون ایران و ارمنستان**

دو نفر از اعضای هیات ریسه فدراسیون ارمنستان به همراه ۸ نفر از کوه نوردان این کشور؛ پس از اجرای برنامه موفق صعود به قله دماوند، با حضور در فدراسیون کشورمان با رییس، نایب رییس و دبیر فدراسیون دیدار و گفت و گو کردند. در این دیدار پیشنهادات و راهکارهایی از سوی فدراسیون جهت عضویت ارمنستان در UIAA و همچنین اعلام آمادگی جهت فراهم آوردن زمینه هایی برای رشد و توسعه سنگ نوردی در این کشور ارایه شد. از سوی مسؤلین ارمنستانی نیز ضمن دعوت از مسؤلین فدراسیون ایران جهت سفر به ارمنستان، آمادگی بهره مند شدن از توانایی های فراوان این کشور جهت آموزش های امداد و نجات و کار در ارتفاع عنوان شد. در پایان نیز مقرر شد در آینده نزدیک تفاهم نامه مشترک مبادله کوهنورد همراه با ارایه تسهیلات از طریق فدراسیون های دو کشور به کوه نوردان منعقد شود. گفتنی است: در این جلسه «سورن استپانیان» از کوهنوردان نام آشنا و ارامنه کشورمان به عنوان رابط حضور داشت.

**عقد توافق نامه همکاری بین فدراسیون و فدراسیون باشگاه های کوه نوردی فرانسه**

فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی کشورمان با فدراسیون باشگاه های کوهنوردی کشور فرانسه توافق نامه همکاری منعقد کرد. این توافق نامه در جریان سفر اخیر "محمود شعاعی" رییس فدراسیون ایران به فرانسه، با "جرج الزیر" رییس فدراسیون باشگاه های کوهنوردی آن کشور صورت گرفت تا در جهت پیشبرد تعاملات و مبادلات



\* ششمین گردهمایی سراسری «صعود قلم» در همدان برگزار شد

این همایش از سوی وبلاگ‌نویسان کوهنورد به صورت خودجوش از طریق فراخوان اینترنتی مدت شش سال است که در شهرهای مختلف برگزار می‌شود و این بار قرعه به نام همدان افتاد. در این برنامه بیش از صدویست نفر از کوهنویسان و جمعی از فعالین و پیشکسوتان کوهنوردی ایران از شهرهای تهران، اصفهان، همدان، کاشمر، سنندج، مهاباد، تبریز، زنجان، اردبیل، سنقر، سقز، بیرجند، مشهد، کرمان و ... شرکت داشتند، که از بزرگ‌ترین گردهمایی‌های کوهنوردان به‌شمار می‌رود. مراسم «صعود قلم» در دو روز با برنامه‌های متنوع اجرا گردید. مراسم در تالار شهرداری همدان با سخنرانی میزبان (فواد رضاپور) آغاز شد، وی به معرفی و بیان ویژگی‌های کوه الوند در چهاربخش پرداخت و به مقدس بودن این کوه در میان بومیان منطقه اشاره کرد که همه‌ساله مراسمی با نام «شاه‌الوند» برگزار می‌کردند. سپس «بابک رضاپور» استاد دانشگاه و پژوهشگر ارتباطات و نقش امروزین آن سخن و به وبلاگ‌نویسان توصیه کرد از خودسانسوری بپرهیزند و در مقابل آسیب‌هایی که به طبیعت و کوهستان می‌رسد با جسارت موضع‌گیری کنند. پس از آن جهت انتخاب هیأتی برای هماهنگی «کوهنویسان» رای‌گیری انجام شد و پنج نفر انتخاب شدند. در پایان جلسه شرکت‌کنندگان عازم صعود به قله «یخچال» شدند. قله «یخچال» در جبهه جنوب غربی «الوند» با ارتفاع ۳۵۸۰ متری از سطح دریا قرار دارد و از زیبایی منحصر به‌فردی برخوردار است. شرکت‌کنندگان پس از حدود چهار ساعت کوه‌پیمایی شب‌رادر پناهگاه یخچال گذرانده و جمعه با طلوع خورشید به سمت قله حرکت کردند، در طول این گردهمایی مباحثی چون بهداشت کوهستان، نقش وبلاگ‌نویسی به‌عنوان رسانه و نقد جدی به تخریب‌های صورت گرفته از جمله تخریب و جاده‌سازی جبهه‌جنوبی کوه «کرکس» که متأسفانه توسط تربیت‌بدنی صورت گرفته مطرح شد. در پایان برنامه کار نمادین جمع‌آوری زباله از کوهستان انجام گرفت.

\* باشگاه کوهنوردی «کاسپین» بندر آستارا در مورخ ۴ و ۵ و ۶/۵/۹۰ به قله «دماوند» صعود کردند.

افراد شرکت‌کننده در برنامه: شهیندخت ولی‌نژاد، هایده براتی‌پور، زهرا حمیدی زارع، میرعلی اکبر صابر، سید احمد جاهد (سرپرست)، سید ابراهیم سیدی مقدم، علی لطفی، آرش عظیمی کهن، بابک فکری، حسین علمی‌نیا، حجت نوری‌منش.

\* در مرداد ماه آقای «حجت‌الله ثابت» از کرمانشاه به قله «آراگاتس» ارمنستان صعود نمود. این برنامه برای بزرگداشت زنده‌یاد «لیلا اسفندیاری» انجام شد.

\* در خرداد ماه امسال تیم مخابرات استان اصفهان مرکب از کوهنوردان شهرستان‌های استان به قله «بینالود» صعود نمودند. در این برنامه ۳۵ نفر شرکت داشتند. همچنین تیم دیگری با شرکت ۲۲ نفر به قله «چهل چشمه» کردستان صعود نمودند.

\* گروه کوهنوردی «پی‌کاوش زاگرس» شهرستان پاوه به قله ۵۱۶۵ متری آرات ترکیه در مورخه ۱۷/۴/۹۰ صعود نمودند. اعضای گروه شامل: تحسین بابایی، پیمان احدی، سید فاتح حسینی، سیروس احمدی، کمال حیدری، صباح میرانی، دلشاد صالحی، افراسیاب سلیمانی، ساسان احمدی، حشمت بهشتی‌زاده، احد رستمی، سرحد رستمی.

\* هشت نفر از کوهنوردان شهرستان «دیواندره» به تاریخ ۲ و ۳ تیرماه ۱۳۹۰

در شهرستان «بانه» ۶ گروه بانوان و ۵ گروه آقایان فعالیت می‌کنند.

**\* کوهنوردان هیات کوه‌نوردی «اراک» موفق به طی مسیر دره موده (دره قائد) به «سپید دشت» شدند. آنها از دزفول و با طی جاده «سردشت» و جاده «سالن کوه» به دره «موده» که در آخر خط‌الراس «کینه‌زا» می‌باشد رسیده و روز بعد شروع به طی مسیر نمودند. پس از ۴ روز به «سپیددشت» رسیدند. نکات مهم برنامه که برای سایرین مفید است:**

۱ - مسیر از آب کافی مناظر بکر و زیبا برخوردار می‌باشد.  
 ۲ - حتما ادامه مسیر از راه‌هایی که عشاير تایید می‌کنند طی شود.  
 ۳ - مواقع بارندگی زیاد به هیچ عنوان وارد منطقه نشوید.  
 ۴ - از افرادی که تجربه شنا و آشنایی با سنگ داشته باشند در این برنامه حتما استفاده کنید.

۵ - بهترین اجرای این برنامه فروردین ماه است.  
 ۶ - وسایل فنی و جلیقه نجات به همراه داشته باشید.

شرکت کنندگان: آقایان جلال اعتمادیه (سرپرست برنامه)، حمید مهربانی، وحید مهربانی، عماد مهربانی، فیروز پورمتین، ولی خسروی و محمد مهدی محمدی.

**\* مراسم گزارش برنامه صعود به قله «اورست» و قله «لوتسه» توسط کوهنورد خراسانی «مهدی عمیدی» در روز سه‌شنبه ۹۰/۴/۲۸ در سالن آمفی تئاتر هتل «پردیسبان» مشهد برگزار گردید.**

**\* انجمن کوهنوردان زنجان در مدت کوتاه تاسیس خود برنامه‌های مختلف و خوبی برگزار کرده است. این انجمن در تاریخ‌های ۸، ۹، ۱۰ تیرماه توانست با ۲۵ کوهنورد قله «سبلان» را از ۳ مسیر یخچال شمالی، گرده شمالی و نرمال صعود کند.**

**\* مراسمی برای تجلیل از آقای «عظیم قیچی‌ساز» با حضور مسؤولین شورای شهر، هیات کوه‌نوردی تبریز و گروهی از دوستداران ایشان در تبریز برگزار شد. در این مراسم آقای «قیچی‌ساز» گزارش صعود خود به «کانچن چونگا» را ارائه داد. ایشان اولین نفر از ایران می‌باشد که به این قله صعود کرد.**

**\* جمعی از کوهنوردان سیرجانی موفق به فتح قله ۵۱۳۷ متری «آارات بزرگ» در کشور ترکیه شدند.**

در این صعود سه روزه که از تاریخ ۹۰/۴/۲۰ آغاز و در تاریخ ۹۰/۴/۲۲ به پایان رسید. احمد صداقت، جلال یوسفی، مهدی عزت‌آبادی، مهدی قاسمی، مهدی حاج‌ریبی، اکبر ابراهیمیان، ناصر نصرت‌آبادی، جواد فرهادیان، ابراهیم میرشکارپور، سیدمحسن طبایی، سید مجتبی طباطبایی، احمد نجف‌آبادی، اسماعیل اکبری، اصغر معتمدی، محمدعظیم ایران‌نژاد، علیرضا آزادی‌خواه، محمد پاداش، حسین افشار جهانشاهی، خانم طیبه صالحی و خانم حکیمه مرادپور شرکت داشتند و سرپرستی گروه با «غلامرضا صداقت‌نیا» بود.

**\* با همکاری هیات کوه‌نوردی شهرستان «ماکو» و موسسه ورزشی و کوه‌نوردی «ساوالان» و گروه کوه‌نوردی «یاران سبداغی» به مناسب استقبال از ماه مبارک رمضان عملیات پاکسازی اطراف**

به قله «سبلان» صعود کردند. نفرات صعودکننده عبارتند از: عطا بهرامی، سعید بهرامی (سرپرست)، سیدجمیل باینچویی، رسول صفایی، کاوه ویسی، یاسر قریشی، کوروش کهزادی، اشرف علوی.

**\* در دامنه کوه «چهل چشمه» دیواندره: به همت هیات کوه‌نوردی استان کردستان، خصوصا مهندس «موسی مرادیانی» از اعتبارات استانی مسکن و شهرسازی، بعد از ۲ سال تلاشی قرارگاه کوه‌نوردی در روستای «بست» با هزینه‌ای بالغ بر ۲۲۰ میلیون تومان افتتاح گردید.**

**\* کوهنوردان «دیواندره» و شهرستان سقز خردادماه ۱۳۹۰ به قله «قندیل» صعود نمودند. نفرات صعودکننده عبارتند از: امیر محمدخانی، کاوه ویسی، سیدجمیل باینچویی، نصرالله مرادی، حامد نوشادی، سلام اسماعیل سرخ (سرپرست)، حسین فیاضی، اشرف مرادی، محمود بهرامی، محمد غریب، عطا، محمد صالح.**

هم‌چنین (دوچرخه‌سوار کوهستان) به نام «بهزاد براخاصی» با دوچرخه کوهستان به قله «چهل چشمه» صعود نمود.

**\* صعودهای انجام شده گروه کوه‌نوردی «دومیر» کاشان: صعود به چندین قله رشته کوه کرکس سیرو، بزیش، کلنگ، سیاه‌کوه، ابسی، اژدره، گوگش، شاهین و قله کرکس صعود به قله «چهل چشمه» کردستان در خردادماه و صعود به قله «سن‌بران اشتران کوه» و قله «پل» در شهرستان اقلید فارس.**

**\* ۱ - صعود فرهنگیان بازنشسته شهرستان «مرند» در قالب گروه کوه‌نوردی «آراز» در مورخه ۹۰/۵/۷ به قله دماوند با سرپرستی «حاج جواد مقبولی» انجام پذیرفت و اعضای تیم عبارتند از: مصطفی رفیعیان، احمد عاملی، علیرضا حاج خیاط، ولی نورآبادی، محمد فتح‌پور، عزیز نگارستان، ناصر زبانی، حسین زبانی، عسگر محمدی، کریم ولایی، عین‌الله دلدار، هدایت باقری، بیوک رضایی.**

**۲ - صعود گروه کوه‌نوردی «ساوالان» بانوان شهرستان مرند به سرپرستی خانم «عبادی» بر قله «علم‌کوه»، اعضای تیم عبارتند از: سمیه مصیب‌زاده، فهیمه ابراهیمی، سحر و مریم خندان، صدیقه لطفی، رضوان احمدی، فرشته شافعی.**

**۳ - صعود گروه‌های کوه‌نوردی «صبا» و «سهند» بر قله «علم‌کوه» به سرپرستی «سیروس حداد» انجام پذیرفت و درضمن گروه کوه‌نوردی «صنعت» مرند بر قله «ساوالان» صعود کردند.**

**\* تیمی مرکب از ۴۵ نفر از کوهنوردان گروه‌های استان بوشهر به قله «کرکس» صعود نمودند. لازم به ذکر است که در این گروه تعدادی از جانبازان حضور داشتند. سرپرست برنامه «علی مرادی پور» و سرپرستی جانبازان به‌عهده «غلامرضا مریدیان» بود.**

**\* اخبار گروه‌های کوه‌نوردی شهرستان «بانه»:**  
 صعود کوهنوردان گروه «بابوس» به قله (سلطان، مسجد میرزا، چهل چشمه، قندیل).

همچنین گروه‌های سورکیو، زاگرس، دوستی و بانوان سولاف به قله «چهل چشمه» و گروه‌های زاگرس و بانوان سولاف به قله «قندیل».

### متری زیر قله سقوط می‌کند.

«مهدی عمیدی» کوهنورد و هیمالیانورد خوب ایرانی، نخستین فاتح قله «اورست» و «قله لوتسه» بدون اکسیژن در ایران، اینک افتخاری دیگر آفرید. او که تا چندی پیش صعود به چهار قله مرتفع شوری سابق به نام‌های خانتانگری (۷۰۱۰ متر) سال ۸۴، لنین (۷۱۳۴ متر) سال ۸۷، کمونیزم (۷۴۹۵ متر) سال ۸۹ و قله کورژن و سکایا (۷۱۰۵ متر) در سال ۸۹ را در کارنامه درخشان صعودهای خود داشت، اینک با صعود موفقیت‌آمیز خود بر بلندای قله پوبدا (۷۴۳۹ متر) واقع در قرقیزستان در روز سه شنبه مورخ ۹۰/۵/۲۵ لقب پرافتخار نشان «پلنگ برفی» را از آن خود نمود.

پیش از این کوهنورد خوب و به نام ایرانی آقای «مهدی اعتمادی فر» تنها فردی بود که توانست با همت خود لقب پرافتخار «پلنگ برفی» را به‌عنوان نخستین کوهنورد ایرانی دریافت نماید. ولی متأسفانه ایشان در سال ۱۳۸۵ در طی صعودی بر بلندای قله هشت هزارمتری داتولاگیری (۸۱۵۶ متر) مفقود شد و به دیار باقی شتافت. یادش گرامی ....



### صعود به بام ایران (قله ۵۶۷۱ متری دماوند) به یاد اسطوره کوهنوردی ایران لیلا اسفندیاری

بر اساس تقویم ورزشی نیمسال اول ۹۰ گروه کوهنوردی سندان شهرستان خرم دره یک تیم ۹ نفره روز چهارشنبه مورخ ۹۰/۵/۱۹ از مسیر شمال شرقی، با توجه به شرایط بد آب و هوایی به قله ۵۶۷۱ متری دماوند صعود کردند و بر فراز این کوه مراسم یادبودی برای زنده یاد لیلا اسفندیاری برگزار نمودند. این برنامه به سرپرستی هادی عزیزی و متشکل از اعضای زیر برگزار گردید:

آقایان: جلال نوحی، شهرام شریفی، ناصر ضایی، احمد محمودی، حمید کریمی، مهران عزیزی، حمید نصیری، امین کلانتری و هادی عزیزی

### صعود گروه کوهنوردی دانشگاه پیام نور مرکز سقز به قله ۴۸۱۱ متری سبلان

۱- محمد امین احمدیان ۲- سلام اسلامی ۳- سامان دارایی ۴- رزگار فتاحی ۵- مهران حقی ۶- فرشته حقی ۷- جمال بابامیری ۸- رضا غلامی ۹- عطا اله رضایی ۱۰- هوزان داوری ۱۱- محمد رضایی ■

چشمه چنگیزخان بولاغی، دشت حاج سیدعلی و اطراف روستای توریان به اجرا درآمد. در این برنامه بیش از ۴۰ کیسه زباله جمع‌آوری و با همکاری شهرداری به پایین حمل شد که جادارد از همه کسانی که در این امر شرکت نمودند تشکر و قدردانی نمود.

\* سومین همایش بهار کوهنوردی به منظور صعود به قله «قلات‌شاه» با اسم باستانی «بشتو» و دیدار کوهنوردان گروه‌های مختلف کوهنوردی مهاباد، امسال نیز در روزهای پنج‌شنبه و جمعه ۱۵ و ۱۶ اردیبهشت ماه توسط هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی «مهاباد» برنامه‌ریزی و برگزار گردید.

«قلات‌شاه» یکی از قلل کوهستان «سرشاخان» در جنوب‌غربی مهاباد است که در انتهای دره «شیخان» قرار گرفته و حداقل جغرافیایی شهرستان‌های مهاباد و پیران شهر می‌باشد. در این برنامه گروه‌های مختلف کوهنوردی مهاباد، اعضای کانون کوهنوردان اوراز، انجمن کوهنوردان مهاباد و حدود ۵۰ نفر مهمان از شهرهای تهران، تبریز، زنجان، بوکان، سقز، بانه و مریوان (با حضور ۱۳ نفر ویلاگونیس کوه) حضور داشتند. این برنامه به‌مناسبت اولین صعود ایرانیان به اورست اجرا شد.

\* صعود مشترک «کارکنان بانک ملی»، «فرش نفیس کردستان» و گروه کوهنوردی «دنا سندانج» به‌قله «دماوند»، جبهه غربی، یادبود زنده‌یاد «لیلا اسفندیاری»، اعضای گروه: فرهاد تیفوری، محمد مرادی، جواد صلواتی، مجید قوامی، کیوان شریعتی، محمد اسماعیلی، احمد قوامی، جمال حسینی، مسعود مقصودی، محمد طهماسبی، سید حسین سلیم‌پور (سرپرست).

\* به‌مناسبت نیمه شعبان دو تیم از گروه کوهنوردی فراز مشهد در تاریخ‌های ۹۰/۴/۲۳ و ۹۰/۵/۱ قله «سبلان» را از جبهه غربی صعود و از جبهه شرقی فرود آمدند. اعضای صعودکننده دو گروه: مسعود و منصور ضیایی‌مهر (سرپرست)، رضا صمیمی (سرپرست)، محمدرضا ایمانی، داود و مسعود داودی، حسن رهنما، مرتضی خوشانی، رحمان علی‌اکبری، حامد باقریان، بهروز صفایی‌راد، امیر شکری، جواد بلیلی، مرزیه رستمیان.

\* ۵ نفر از اعضای هیات کوهنوردی کاشان در برنامه‌ای ترکیبی (دوچرخه و کوهنوردی) از شهر «ایروان» تا کمپ اصلی قله «آراگاتس» در ارتفاع ۳۲۰۰ متر را با دوچرخه پیموده و سپس قله «آراگاتس» را صعود نمودند. اعضای شرکت‌کننده: حسین تمنایی، ناصر دانش، داریوش میرانی، حمید باقری‌نسب و وحید باغشخی.

\* تیم اعزامی به کشور تاجیکستان متشکل از ۹ نفر و به‌سرپرستی آقای قربان رمضان‌پور در روز چهارشنبه مورخ ۹۰/۵/۱۲ قدم بر بلندای قله ۷۱۰۵ متری «کورژن و سکایا» گذارند.

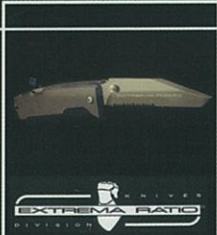
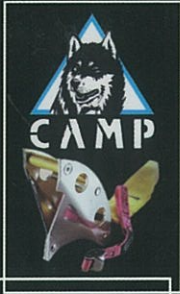
\* تیم کوهنوردی اعزامی به قله سامانی (کمونیزم) سرانجام در روز چهارشنبه ۹۰/۵/۲۶ موفق شد بر بلندای این قله بایستد. این تیم در روز گذشته جمعه ۹۰/۵/۲۸ به سلامت به کمپ اصلی بازگشت. گفتنی است یکی از کوهنوردان زنده روسی بر روی قله «کمونیزم» پس از صعود موفقیت‌آمیز به این قله دچار عدم تعادل شده و در فاصله ۵۰



# Mosaffa

## شرکت مصفا

### نماینده انحصاری



۰۵۶۲۵۲۲۱۲۲۷ - ۸ آقای هادی نژاد - خراسان جنوبی - ۶۶۴۶۶۷۳۹ (نماینده اصلی) تهران - قله قاف (نماینده اصلی)  
 ۰۲۴۱۲۳۲۲۰۷۴ زنجان - کوهداران ۰۶۶۱۲۲۱۲۰۵۱ خرم آباد - فروشگاه رضایی  
 ۰۲۳۱۴۴۴۵۴۷۴ سمنان - کوهستان ۰۱۵۱۲۲۱۰۷۹۲ ساری - چکاد  
 ۰۸۷۱۲۲۲۹۸۸۷ سنندج - زاگرس ۰۹۱۵۵۷۱۲۹۸۸ سبزوار - ناصری  
 ۰۸۷۲۵۲۲۲۰۴۵ قروه - نعمتی ۰۸۷۱۳۲۲۵۰۵۷۴ سنندج - شاهو  
 ۰۲۶۱۲۲۲۷۲۴۰ کرج - هامون ۰۷۱۱۲۲۳۷۳۹۶ شیراز - حق نکهدار  
 ۰۳۶۱۴۴۴۴۴۳۹ کاشان - کوهنورد ۰۹۱۷۷۱۵۸۶۹۱ شیراز - رایان اسپرت  
 ۰۹۱۵۵۰۳۳۹۱۱ قاسمی - فروشگاه اینترنتی ۰۹۱۳۳۱۷۹۳۶۰ شهرکرد - K2  
 ۰۲۸۱۲۲۲۴۳۳۷ قزوین - هاشمیان ۰۶۱۱۲۷۰۸۰۹۵  
 ۰۸۳۱۷۲۹۲۵۴۴ کرمانشاه - بهستون ۰۹۱۷۷۷۵۸۰۴۸  
 ۰۵۱۱۶۰۶۵۸۳۲ مشهد - اولین ستاره شرق ۰۶۶۲۳۵۱۳۲۵۹  
 ۰۵۵۱۲۲۲۸۱۰۲ نیشابور - صامر ۰۷۶۱۲۲۳۶۱۴۷  
 ۰۹۱۸۸۱۱۴۱۹۳ همدان - کاریز ۰۹۱۴۴۱۵۲۷۱۶  
 ۰۳۵۱۶۲۶۹۶۲۶ یزد - فروشگاه خان ۰۴۱۱۲۲۳۳۰۹۰

تهران - فروشگاه شهروزش ۸۸۹۲۱۹۲۱  
 تهران - پایار ۶۶۴۹۵۳۵۰  
 تهران - آپامهر ۶۶۴۵۳۶۶۳-۴  
 اراک - شریا ۰۹۱۸۸۶۳۹۳۷۲  
 اراک - پیک لجور ۰۹۱۸۳۶۱۷۱۴۷  
 اصفهان - ققنوس ۰۳۱۱۶۶۳۹۳۳۴-۵  
 اهلی - سهند اسپرت ۰۹۱۱۳۸۳۱۵۲۲  
 ارومیه - آلپای ۰۹۱۴۱۴۶۸۳۸۰  
 اهواز - کی نو ۰۶۱۱۲۷۰۸۰۹۵  
 برازجان - آرش ۰۹۱۷۷۷۵۸۰۴۸  
 بروجرد - برف سیاه ۰۶۶۲۳۵۱۳۲۵۹  
 بندر عباس - هماگ ۰۷۶۱۲۲۳۶۱۴۷  
 تبریز - داغداش ۰۹۱۴۴۱۵۲۷۱۶  
 تبریز - هرم ۰۴۱۱۲۲۳۳۰۹۰

### اسامی نمایندگی ها در تهران و شهرستانها

E-mail:homb7576@yahoo.com

۷۷۶۵۲۷۶۹ - ۷۷۶۵۲۴۷۱

۷۷۶۵۲۷۸۳ - ۷۷۶۵۴۷۸۰

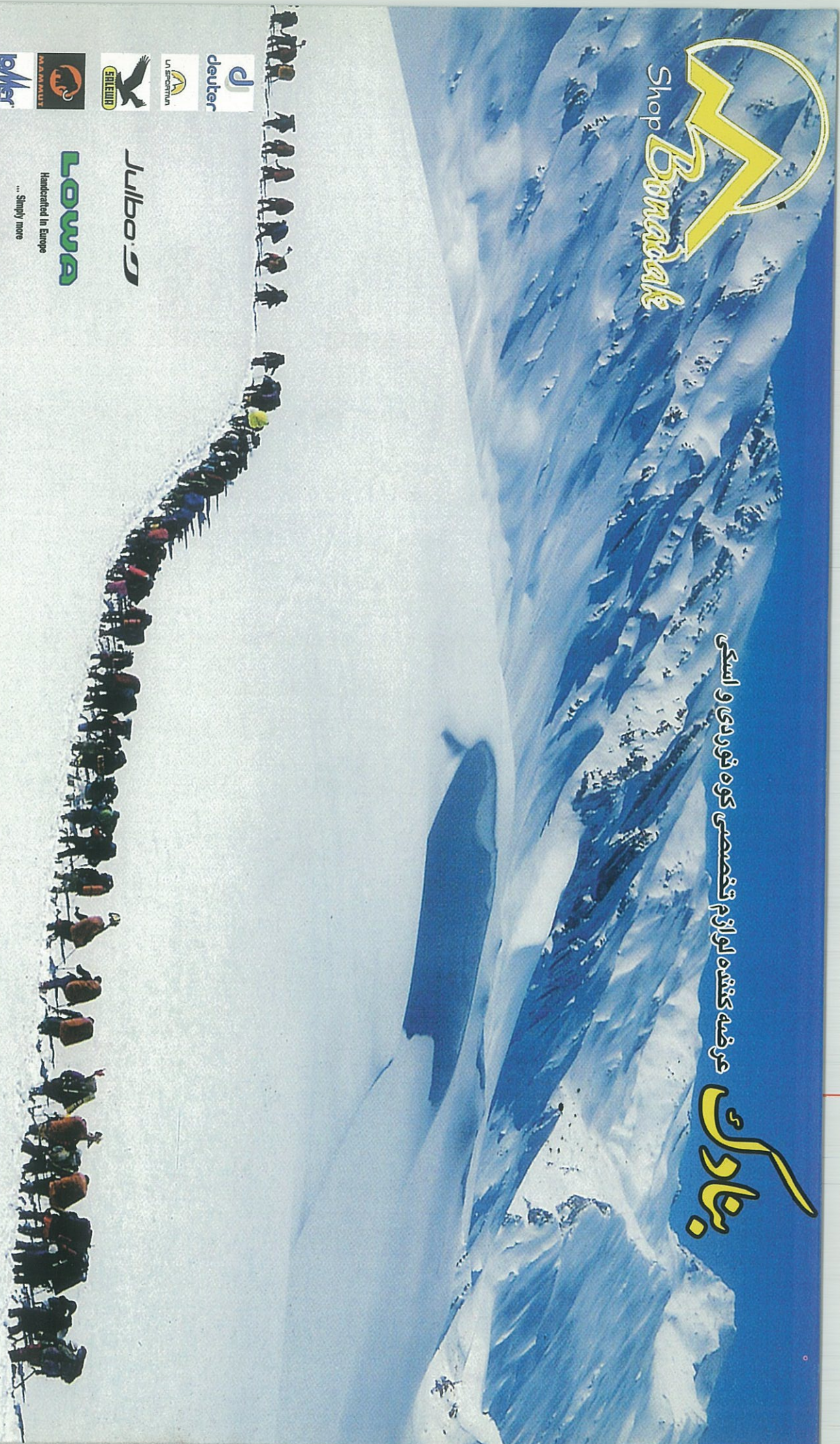
نشانی: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده

به پل چوبی، کوچه فروغی، پلاک ۲۲

Shop **Bonadakh**

عرضه کننده لوازم تخصصی کوه نوردی و اسکی

**بناداک**



نماینده محصولات  
Bonadakh کفش بنادک

**Bonadakh**

تهران: میدان منیریه، خیابان ولیعصر، نرسیده به چهارراه سیپه، مقابل پاساژ تابان، پلاک ۹۹۴

تلفن: ۶۶۴۶۰۵۷۰ - ۶۶۴۶۳۱۸۱ - ۶۶۹۶۵۸۵۰