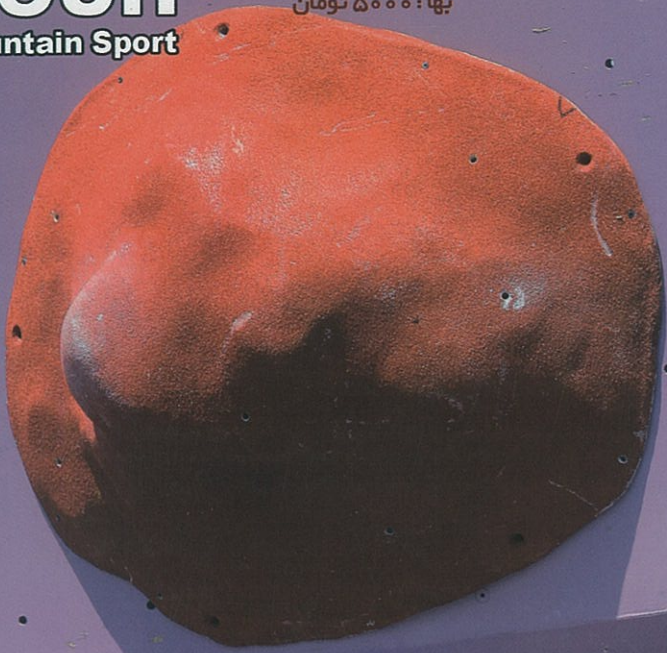


۷۱ کوه

فصل نامه

KOUH
Mountain Sport

سال هجدهم، تابستان ۹۲
بها: ۵۰۰۰ تومان



SCOTT RUNNING

eRide

راحتی، سبکی و تنفس بالا را
با کفش های پیاده روی اسکات
تجربه نمایید

eRide Support 2



eRide Trainer 2



eRide Grip 2



Mk4



eRide Aztec 3

دفتر مرکزی:
بلوار آفریقا، بالاتر از پل میرداماد، خیابان آناهیتا، پلاک ۱۳



facebook.com/sct.per

تلفن: ۰۶۵۱ ۸۸۷۸



SCOTT
www.scott-sports.com

فصلنامه کوه

۷۱

سال هیجدهم - تابستان ۱۳۹۲

صاحب امتیاز و مدیرمسئول:
دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

شورای تحریریه: **مهندس وارطان زاکاریان**، مهندس شاپور صمصام، مهندس منیژه برزگر، مهدی شیرازی، سید مرتضی موسوی، علی پارسایی، مهدی داوودپور، نصراله فتوگرافی، رضا زارعی، مهندس هادی فوقانی، مسعود اشرفی، جمشید هدایت‌نسب، عباس محمدی، رضا چهکنوی و افشین یوسفی
صفحه‌آرایی: زهره بیگی
اشتراک و توزیع: ایران جوادپور
تایپ: آزاده فشاهی

عکس روی جلد از:

میثم میرزندهدل (مسابقات قهرمانی آسیا-پارک ملت تهران)

همکاران این شماره به ترتیب حروف الفبا:

شاهین بهرامی، شهریار بیگی، شهنام جباری، دکتر ابوالفضل جواد، حسین جودکی، دکتر سهیل جهانتاب، دکتر غلامحسین حسن پور، پریسا حسین‌زاده، غزاله حشمت‌منش، آذران حمیدی، پروین رضایی، حسن زارعی، دکتر جعفر سپهری، رضوان سلماسی، دکتر جلال شاهبازی، محمدرضا شریعت‌زاده، حمیدرضا شفق، نوشین صمیمی، مهرداد عدالت، مهدی فرهادی، حامد کرامت، عطیه محمدشیرازی، دکتر حمید مساعدیان، حمید ناصری، حسن نجاریان

۲	حرف اول
۴	گشایش مسیر جشنواره - دیواره بیستون
۷	قله مهرچال از مسیری بکر و متفاوت
۸	پیمایش خطالراسی در قلب البرز مرکزی
۱۰	رشته کوه خرگوشان لرستان
۱۱	تائیرات سوء کم خونی فقر آهن در زنان کوهنورد
۱۲	صعود یا سقوطی بی بازگشت
۱۶	اکتشاف غار دوسر
۲۰	سازندهای زمین‌شناسی در زاگرس مرکزی
۲۲	ردی نگذارید
۲۶	ملاقات با ترس
۲۸	هیمالیانوردی ما ایرانی‌ها
۳۴	ناگفته‌های صعودهای اورست
۳۷	کوه اورست و "همزمانی مقدس"
۳۸	جلوگیری از تورم انگشت
۴۰	نکات آموزشی و تخصصی در گردش آمینواسید
۴۲	سرنوشت پنجه‌های پای "برانکو"
۴۳	سدهی از جنس یخ
۴۴	فعالیت‌های اکتشافی بر روی غار دارینو
۴۹	اقدامات اولیه در طبیعت (مناطق وحش)
۵۲	قدرت زنان
۵۴	گرفتگی ماهیچه‌ها در فصل گرم
۵۵	هرچه مرطوب‌تر، بهتر!
۵۸	عنکبوت سفید
۶۲	«صعود»
۶۸	کوتاه و خواندنی
۷۵	مدیریت و سازماندهی اکسپدیشن
۷۹	استاندارد طناب‌های کوهنوردی
۸۱	اشتیاق و خطر روی قله وحشی K۲
۸۱	معرفی کتاب
۸۲	جامعه‌شناسی هیمالیانوردی و علل گرایش به هیمالیا
۸۶	نکات فنی در غارنوردی
۸۸	اخبار فدراسیون
۹۰	اسکی (کوه‌پیمایی) سفری
۹۲	ترمیم کارگاه مسیرهای دیواره پل خواب
۹۳	از میان نامه‌ها
۹۴	بهترین تمرین برای کوه‌نوردی
۹۵	اخبار
۹۶	Azure Lakes Within Alborz mountain range

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 با ذکر ماخذ مانعی ندارد. مطالب را حتی‌المقدور تایپ شده و یا با خط خوانا، با رعایت فاصله خطوط و در یک روی کاغذ ارسال نمایید و چنانچه ترجمه شده است، کپی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید. مسؤلیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است.
گزارش معرفی مناطق کوه‌نوردی و یا خطالراس‌ها حتما با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن برای دیگروان فراهم گردد.
فصلنامه کوه از درج گزارش‌های داخلی که تکراری و مربوط به سال‌های قبل است، معذور می‌باشد.
صحت و سقم مطالب آگهی‌ها به عهده آگهی‌دهنده می‌باشد.

پست الکترونیکی: faslnameyekouh@yahoo.com

تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶ و ۲۲۷۴۵۳۵۴ نمابر: ۲۲۷۱۲۸۱۷

نشانی: تهران، صندوق پستی: ۱۹۶۱۵/۹۳۸



حرف اول

افسانه نیک شو نه افسانه بد

باری چو افسانه می شوی ای بخرد

شخصی از محلی عبور می کرد فردی را دید که دو ظرف را در دو طرف گوش‌های خود گرفته و راه می‌رود، با تعجب علت را از او جویا شد. او گفت که صداهایی مانند مسابقه فوتبال در استادیوم می‌شنوم، بیا تو هم بگیر و گوش کن. او ظرف‌ها را هرچه در کنار گوش‌های خود جابه‌جا کرد صدایی نشنید. پس گفت من که صدایی نمی‌شنوم. فرد با نگاهی پرمعنی همراه با لبخند گفت: پس حتما زمان استراحت بین دو نیمه است.

ما عمری را با رویاهایمان زندگی می‌کنیم و در پی برخورد با واقعیت‌ها به توجیهات کودکانه مورد خوشایندمان دل قوی می‌داریم که استدلال است و منطق، در حالی که اگر برای لحظه‌ای هرچند کوتاه جایمان را با طرف مقابل و یا ضمیر بیدار و واقع‌بینان عوض نماییم به زیرکی درمی‌یابیم که به چه درجه والایی از تبحر و اجتهاد در توجیه دست یافته‌ایم. من فکر می‌کنم اولین چیزی که انسان بعد از آتش به کشف آن نایل آمد، توجیه بود، توجیهی که مانع آگاهی، حرکت و پیشرفت است. حال چگونه و چطور به این مدارج رسیده است این محصولی از آن بخش از ذهن اوست که با پذیرش واقعیت توجیه را طرد نموده است. لباس زیبای توجیه آن قدر فریبنده، دلنشین و مسحورکننده است که ما را در همان نقطه و جایی که هستیم زمین‌گیر کرده و نمی‌گذارد از رویاهایمان فاصله گرفته و ذهن و فکرمان را از رخوت و انجمادی که دچار آن گشته‌ایم نجات بخشیم. از این رو افسانه می‌سازیم و در پشت آن خود را پنهان می‌نماییم و گریزان از آفتاب حقیقت به سایه‌سار نخوت و تنگ‌نظری و محصور در بدبینی پناه می‌بریم و با دوری و بی‌زاری از ناقدان خیراندیش و مصلحین و خادمین فرصت رشد و پویایی را به نابودی می‌کشانیم. راه آنانی را که با شایستگی از هر جهت از ما پیشی گرفته‌اند کج‌راهه دانسته و چون خود نمی‌توانیم درحد و اندازه آنها باشیم بدون کوچک‌ترین تردیدی با تمام توان تلاش می‌کنیم تا با تحقیر، تهمت و تخریب جایگاه آنان را تنزل بخشیده تا تشخیص سره از ناسره میسر نباشد. دیگر همه هم قد و هم سنگ‌اند. البته برای انجام تمام این کارها دلایل، مشاهدات و مستندات وجود دارد «شما بهتر است بخوانید توجیهاتی» که یکی از آنها برای محکمه‌ای که ما خودمان قاضی و وکیل آن هستیم، کافی است. از مسایل مالی و مادی و منافع شخصی و توجیهات حوزه آن صحبت به‌میان نمی‌آورم چون شوری آن در حدی است که نمک شکر را رو سفید کرده است. باری آنچه گفته آمد برای وارد شدن به سخن و تعریف خاطرات است،

خاطره که نه بیان بخشی ناچیز از ناملایماتی که کوهنوردی کشور در این چند دهه متحمل شده است. در افواه مردم به خصوص قدیمی‌ها جملات و کلماتی کوتاه و مختصر با دنیایی از زیبایی و مفهوم جاری بود که به قول همان بزرگان می‌باید با زر می‌نوشتند و از آن جمله، جمله‌ای بود که در سنین پیری، پدر بر زبان داشت: «من به تو نمی‌رسم، ولی تو به من خواهی رسید». آیا از این ساده‌تر و دلنشین‌تر می‌توان گذر عمر و شتاب دور فلک و سستی و ناتوانی بعد از دوران شباب را بیان نمود و همه به چشم برهم زدنی به آنجا می‌رسیم که فکر نمی‌کنیم که خواهیم رسید.

پرتو عمر چراغی است که در بزم وجود به نسیم مژه برهم زدنی خاموش است

به‌خاطر دارم کمی بیش از سه دهه قبل و در آشفتگی زمان جنگ فردی در راس فدراسیون کوهنوردی قرار گرفت که معتقد بود که باید تمام امکانات "نداشته" فدراسیون در خدمت جبهه و جنگ قرار گیرد. خوب تا اینجا کار حرفی نبود و همه بر این باور بودیم که باید با تمام وجود در مقابل دشمن ایستاد و ایستادیم. آنچه که ایشان در ادامه صحبت‌هایشان به علت عدم اطلاع و یا رویا باوری بر زبان آوردند و تعجب همگان را برانگیخت آن بود که کوهنوردی نیازی به تجهیزات و حتا کفش مخصوص نداشته و می‌توان با همین کفش‌های معمولی و گیوه کوهنوردی کرد. یادآوری این موضوع و موضوع‌های مشابه مانند طرح گرفتن مجوز برای ورود به مناطق کوهنوردی نه تنها جالب نیست بلکه بسیار غم‌انگیز و دردآور است به خصوص برای آنانی که در دوران جوانی و شادابی و اوج فعالیت کوهنوردی خود با این‌گونه موانع روبه‌رو شده و سالیان متمادی بدون کوچک‌ترین روزنه امیدی برای فعالیت جدی گذر عمر را به‌نظاره ایستادند. از آن روزها تاکنون فرآیندی بسیار طولانی و پرفراز و نشیب در کوهنوردی کشور طی شده و تنی چند در راس فدراسیون کوهنوردی قرار گرفته‌اند که نقد و بررسی کارنامه آنان و نقاط قوت و ضعف فعالیتشان نیاز به زمان مقتضی و متخصصین مجرب و کارآزموده و بدون حب و بغض دارد، آن هم صرفاً به‌منظور آشکار شدن نقاط تاریک و روشن فعالیت‌ها برای جلوگیری از تکرار مکرر اشتباهات و ادامه حرکت‌های اصولی و منطقی.

و اما چالش امروز فدراسیون کوهنوردی که وزارت ورزش و جوانان تحمیل نموده است قابل تعمق و شنیدنی است. حدود یک سال اندی قبل «قبل از پایان دوره ریاست فدراسیون» با اعلام این وزارت‌خانه تنی چند از کوهنوردان آمادگی خود را جهت شرکت در انتخابات ریاست فدراسیون اعلام و نام‌نویسی نمودند ولی متأسفانه بعد از مدتی وزارت‌خانه بدون ارایه دلیلی برگزاری انتخابات را به تعویق انداخته و برای مدت شش ماه رییس سابق را به‌عنوان سرپرست معرفی نمود. حال سوال اینجاست. آیا این تناقض نیست. چگونه می‌توان فردی را که نمی‌تواند به دلیل قانونی در جایگاه رییس باقی بماند به‌عنوان سرپرست انتخاب نمود. به چه دلیلی انتخابات را به تعویق انداخته و هنوز پس از گذشت یک سال و اندی اقدام به برگزاری آن ننموده‌اند. آیا این کار خدش‌های به جایگاه فدراسیون و لطمه‌ای به شان و شخصیت افراد وارد نمی‌آورد. آیا باعث دلسردی کسانی که بدون هیچ‌گونه مزد و منتهی در خانه دوم خودشان زحمت می‌کشند، نمی‌شود. آیا این رفتار نادیده گرفتن کوهنوردان به‌عنوان تعیین‌کننده اصلی حقوق خود نیست. چه زیباست که همه به قوانین احترام بگذاریم و همه در مقابل آن به یک چشم دیده شویم.

هم مگر پیش نهد لطف شما گامی چند
بوسه‌ای چند برآمیز به دشنامی چند
نفی حکمت مکن از بهر دل عامی چند
که مگو حال دل سوخته با خامی چند

ما بدان مقصد عالی نتوانیم رسید
قند آمیخته با گل نه علاج دل ماست
عیب می‌جمله چوگفتی، هنرش نیز بگو
بیر میخانه چه خوش گفت به دردی کش خویش

می‌خواستم این مقال را با ابیاتی از حافظ به پایان ببرم اما حیف آمد؛ دست خالی عشق را ببینم و دم فرو بندم. تلاش بی حد و مرز را نظاره‌گر باشم و روی برگردانم. رنج طاقت‌فرسا را دیگران بکشند و نام و کام آن را دیگران ببرند و من سکوت کنم و به دو طرف! دست‌میزاد نگویم. به دسته‌ای نگویم خسته نباشید و به دسته دیگر بگویم خسته نشوید. توانتان پایدار که با دستان خالی و دلی سرشار از علاقه‌مندی هفته‌ها و ماه‌ها تلاش کردید تا مسابقات سنگ‌نوردی آسیا در پارک ملت هرچه باشکوه‌تر برگزار گردد.



گشایش مسیر جشنواره - دیواره بیستون

گزارش از: حمید رضا شفق

در طول اولین جشنواره سنگنوردی در دیواره بیستون که با حضور تعداد زیادی از سنگنوردان ایرانی و خارجی و انجام فعالیت‌های مختلف اجرا گردید جرقه‌ای ایجاد شد برای گشایش مسیری جدید در دیواره بیستون با نام جشنواره. این پیشنهاد توسط حسن گرامی که در زمان برگزاری جشنواره مسؤل اجرایی بود مطرح گردید و بدین‌سان پروژه‌ای ارزشمند در سطح دیواره‌نوردی ایران کلید خورد. این پروژه و گشایش را می‌توان به سه فاز عمده تقسیم نمود.

فاز ۱: شروع گشایش مسیر: در این فاز و درحین اولین دوره جشنواره سنگنوردی نفرات زیر اقدام به شروع کار نمودند.

حسن گرامی، امید احمدی، امید صافی، نسیم عشقی

هدف: گشایش یک مسیر اسپرت در سطح دیواره بیستون با میانی‌های بولت

و استاندارد و کارگاه‌های مناسب

در طول ۳ روز فعالیت انجام شده در این دوره و با همکاری تعدادی دیگر از سنگنوردان، ۶ طول اول این مسیر گشایش گردید. لازم به ذکر است که این گشایش به‌صورت سرطناب و از پایین به سمت بالا انجام شد و دارای ارزش بالایی در سطح گشایش مسیر می‌باشد. عموماً بیشتر این گشایش به‌صورت ابزارگذاری انجام گردید. این ۶ طول در طول اولین دوره جشنواره سنگنوردی در دیواره بیستون در سال ۸۹ انجام گردید.

روز اول: گشایش طول‌های ۱ و ۲ مسیر (حسن گرامی - امید احمدی)

طول ۱ - ۵.۱۱ b و ۵۰ متر

طول ۲: ۵.۱۱b/c و ۵۰ متر

روز دوم: گشایش طول‌های ۳ و ۴ (حسن گرامی - امید احمدی)

طول ۳: ۵.۱۱ b/c و ۴۰ متر

طول ۴: ۵.۹ و ۱۵ متر

روز سوم: گشایش طول‌های ۵ و ۶ (امید صافی - نسیم عشقی)

طول ۵: ۵.۱۰ c و ۴۵ متر

طول ۶: ۵.۱۱b/c و ۴۰ متر

فاز دوم: در پاییز سال ۹۱ و در طول دومین جشنواره سنگنوردی در دیواره بیستون، نفرات زیر اقدام به گشایش پله دوم دیواره نمودند.

لزلی فوسکو، حسن گرامی، حسین هیزم‌کار، حمید رضا شفق، عامر ازوجی

و پرهام گیاهی

در طی یک دوره ۳ روزه، طول‌های ۷ تا ۱۳ این مسیر به‌صورت سرطناب گشایش گردید. این طول‌ها که جزو سخت‌ترین طول‌های مسیر جشنواره بودند با توجه به نیاز حمل بار سنگین از پای دیواره تا ابتدای پله ۱ با سرعت نسبتاً خوبی

گشایش شدند.

روز اول: بارکشی تجهیزات و وسایل موردنیاز برای گشایش مسیر تا پله یکم

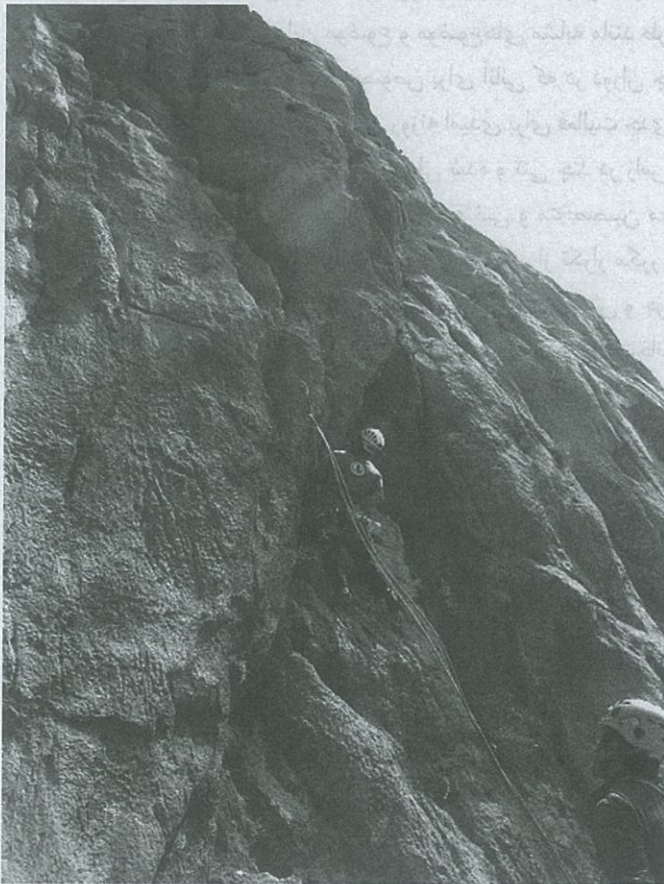
دیواره بیستون و گشایش طول ۷ مسیر جشنواره با درجه ۵.۱۱b و ۴۲ متر نفرات:

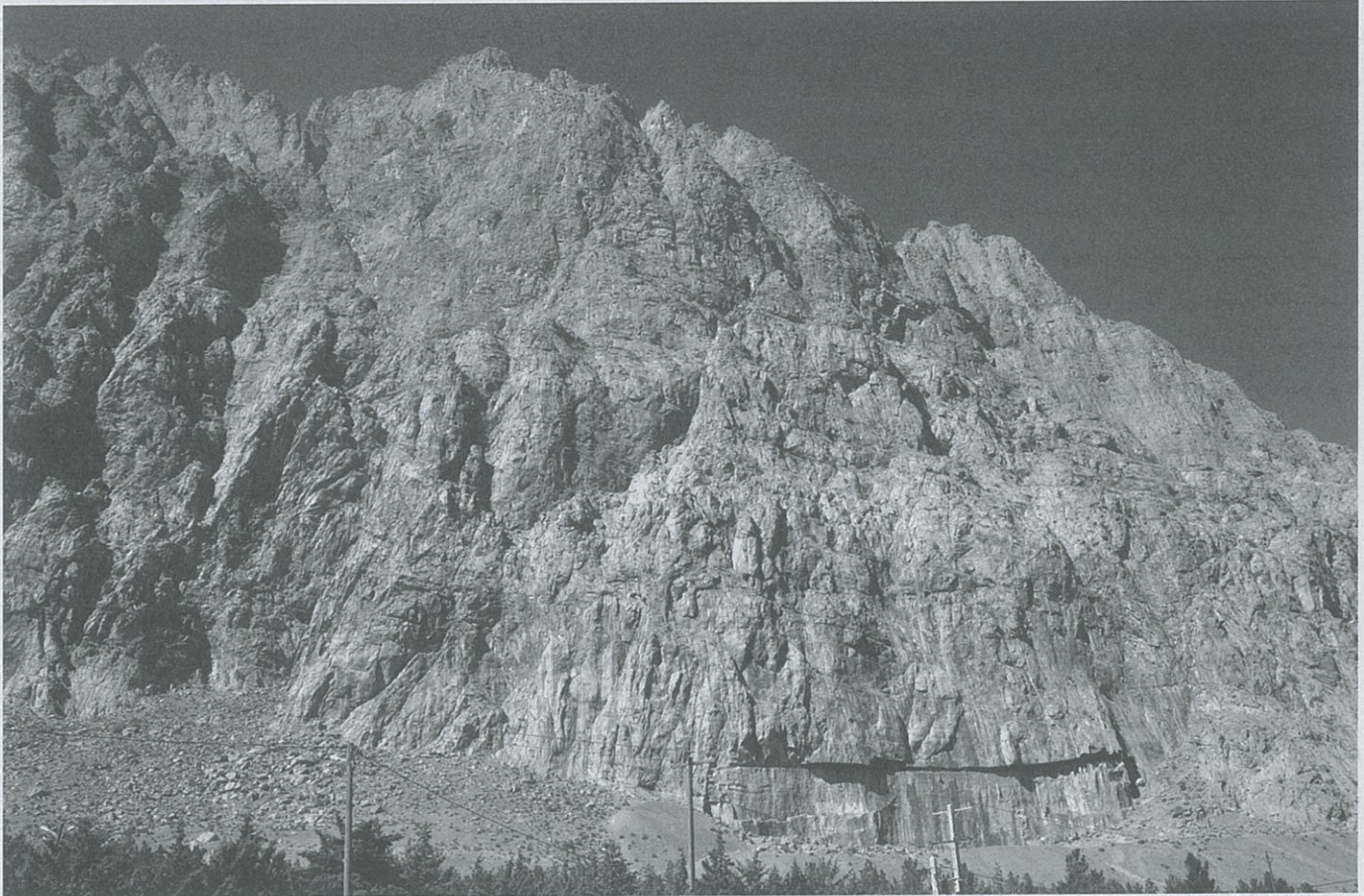
حسین هیزم‌کار، حمید رضا شفق

روز دوم: بارکشی تا پله ۱ دیواره و ادامه گشایش طول‌های دیواره به شرح زیر:

طول ۸: ۵۰ متر و با درجه سختی ۵.۱۰a

طول ۹: ۲۶ متر و با درجه سختی ۵.۱۲b/c





با درجه سختی‌های ۵.۹ و ۵.۱۰a هستند و پس از پیمایش این دو طول به پله دوم دیواره بیستون رسیدیم. در طول این فعالیت به غیر از میانی‌های طول‌های ۱۳ و ۱۴ میانی‌های کلیه طول‌ها نصب گردید و کلیه کارگاه‌ها به غیر از کارگاه ۱۴ زنجیر گردید. نفرات حاضر در این فعالیت: حسن گرامی، عامر ازوجی و آیدین بزرگی

روز سوم: بارکشی از کافه شیرزادی تا پله ۱ و صعود طول‌های گشایش شده به صورت کامل و رول کوبی طول‌های ۱۳ و ۱۴ و ایجاد کارگاه زنجیر در طول ۱۴، اصلاح کارگاه طول ۱۲ و شناسایی امکان ادامه مسیر در پله سوم - نفرات حاضر در این فعالیت: حمید رضا شفق و آیدین بزرگی

روز چهارم: صعود ۶ طول اول مسیر و تعویض کارگاه‌های طنابچه با کارگاه‌های زنجیر و ترمیم کارگاه‌ها و آماده‌سازی کامل ۶ طول اول - نفرات اجرایی: حسن گرامی و حمید رضا شفق

نکاتی پیرامون مسیر جشنواره:

گشایش این مسیر را می‌توان نمونه‌ای دیگر از کار تیمی در دیواره‌نوردی ایران نام برد. پس از صعود برج بی‌نام ترانگو در قالب یک کار تیمی، دیواره‌نوردی ایران می‌تواند گرایش خود را به سمت بهره‌گیری از نیروی جمع به رخ دیگر رشته‌ها بکشانند.

کلیه میانی‌ها و کارگاه‌ها در طول این مسیر، شامل استانداردهای جهانی بوده

طول ۱۰:۴۷ متر و با درجه سختی ۵.۱۰c

طول ۱۱:۴۲ متر و با درجه سختی ۵.۱۰a

نفرات اجرایی: لزی فوسکو، حسن گرامی، حسین هیزم کار، فرانسیسکو تارانتو (مستند ساز)، حمید رضا شفق، عامر ازوجی و پرهام گیاهی

روز سوم: صعود طول‌های گشایش شده و صعود یک طول دیگر و ایجاد کارگاه و فرود:

نفرات اجرایی: لزی فوسکو، حسن گرامی و پرهام گیاهی

طول ۱۲:۵۰ متر، ۵.۱۰a

فاز سوم: در بهار سال ۱۳۹۲ خورشیدی و طی یک فعالیت ۴ روزه ۲ طول دیگر نیز در ادامه این مسیر گشایش و رول کوبی گردید و همچنین کلیه کارگاه‌های پله دوم نیز به صورت زنجیر در آمد. نفرات اجرایی عبارت بودند از:

حسن گرامی، حمید امیری، حمید رضا شفق، عامر ازوجی، آیدین بزرگی
فعالیت‌های انجام شده در طول این فاز به شرح ذیل بوده است:

روز اول: بارکشی و حمل لجستیک از کافه شیرزادی تا پله اول و از آنجا بارکشی سنگین شامل دریل، صفحه رول و بولت، طناب ثابت، باتری دریل و ... به سمت کارگاه طول ۱۲ - نفرات: حسن گرامی - حمید امیری - عامر ازوجی - آیدین بزرگی

روز دوم: گشایش دو طول باقی‌مانده تا پله دوم دیواره بیستون - این دو طول

و این اولین مسیر بلندی در ایران است که سعی شده ایمن‌سازی آن با توجه به استانداردهای جهانی انجام شود. میانی‌های مسیر و بولت‌های گوه‌ای استاندارد هیلتی بوده و کارگاه‌ها تماماً زنجیر می‌باشد.

در طول این گشایش و در هنگام گشایش پله دوم (طول‌های سنگین ۷ و ۸ و ۹ مسیر جشنواره) لرزی فوسکو (سنگنورد معروف و مطرح فرانسوی) اعلام داشت که دیواره‌نوردی ایران وارد سطح جدید و حرفه‌ای از دوران فعالیت خود شده است. او با مشاهده شیوه و سرعت گشایش این سه طول، اعلام کرد که زمان آن رسیده است تا همه بدانند ایرانیان فراتر از کوه‌نوردی ساده را به‌راحتی انجام می‌دهند. نتیجه این اقدام حضور فرانسیسکو تاراتو (مستندساز معروف) و همراهی وی با تیم گشایش مسیر بود که هم‌اکنون نیز کلیبی از جشنواره بیستون منتشر گردیده که قسمت‌هایی از آن به این گشایش اختصاص یافته است.

این روزها باوجود رشد سنگ‌نوردی و عمومی شدن تصویر ذهنی آن در بین افراد زیادی در جامعه، واژگان اشتباهی بین سنگنوردان رایج است که در صورت برطرف نشدن ممکن است به‌صورت یک عادت در بیاید. در اینجا تعدادی از این واژگان را لیست کرده‌ام و تعاریف آنها را نیز نوشته‌ام شاید بتوانیم اسم درست آنها یا هر اسم پیشنهادی که بهتر بتواند مفهوم مطلب را برساند، مورد استفاده قرار دهیم:

۱. گشایش مسیر (سرطناب): این نوع گشایش با ارزش‌ترین نوع گشایش مسیر به‌شمار می‌رود. در این نوع گشایش فرد، با استفاده از تکنیک‌های صعود و یا به صورت طبیعی یا مصنوعی اقدام به صعود و گشایش همزمان می‌نماید. این نوع گشایش با ارزش‌ترین نوع در کار فنی به شمار می‌آید و متأسفانه تعداد مسیرهایی که به این صورت در کشور گشایش می‌شود نسبتاً کم است.

۲. گشایش مسیر (قرقره): در این حالت با استفاده از کارگاهی که در بالای سنگ ایجاد می‌شود و با چندین بار پیمایش مسیر، محل نصب ابزارهای میانی مشخص شده و ابزارهای میانی (بولت یا صعود تمیز) نصب گردیده و صعود انجام می‌شود. ارزش این نوع گشایش به مراتب پایین‌تر از گشایش مسیر به صورت سرطناب است زیرا خطراتی مانند ریسک سقوط و حوادث احتمالی در طول مسیر صعود در آن بسیار پایین است. (همچنین در این روش تکنیک‌های گشایش سرطناب مورد استفاده قرار نمی‌گیرد) لازم به‌ذکر است که تعداد بسیاری از مسیرهای گشایش شده در مناطق سنگ‌نوردی مانند پل خواب، بند یخچال و ... به این صورت گشایش شده‌اند که ارزش آن فقط از لحاظ آماده کردن مسیر

تمرینی می‌باشد و گرنه از لحاظ ارزش صعود، خیلی مورد توجه نیست.

۳. اگر فردی اقدام به رول‌کوبی و ایمن‌سازی مسیری نماید که قبلاً این مسیر گشایش و صعود شده است این امر موجب نمی‌شود که نام اولین نفرات گشایش‌کننده با نام نفرات ترمیم‌کننده تعویض گردد. بهترین کلمه برای این حالت "آماده‌سازی یا ایمن‌سازی مسیر" است. به‌عنوان مثال ممکن است در طول یک مسیر و بنا به دلایل ایمنی کارگاه‌ها تقویت و یا ابزارهای میانی نصب گردد.

۴. بازگشایی مسیر: در این حالت مسیر بنا به دلایلی مانند گذشت زمان، فرسوده شدن رول‌ها، از بین رفتن تعدادی از میانی‌ها و ... مشکلاتی داشته و صعود از آن دیگر امکان‌پذیر نیست. تیمی که در این حالت به ترمیم مسیر یا صعود و یا فرود از آن اقدام کنند را می‌توان باعنوان "بازگشایی مسیر" نام برد.

اشتباهات رایج:

بارها و بارها دیده‌ام که افراد با گشایش مسیری جدید لقب بازگشایی ... را به آن داده‌اند که اشتباه است.

بارها افراد به صعود قرقره و رول‌کوبی لقب گشایش را داده‌اند که این مساله درست نیست.

افرادی که آماده‌سازی مسیر را انجام می‌دهند خود را به‌عنوان گشاینده‌گان آن معرفی می‌کنند که این درست نیست و باید افرادی که در این راه زحمت فراوانی کشیده و سال‌ها قبل مسیر موردنظر را صعود کرده‌اند را به‌عنوان گشاینده‌گان اصلی مسیر نام برد.

مسیرهایی که به صورت طبیعی گشایش می‌شوند می‌توانند درجه صعود طبیعی بگیرند مگر آنکه بعد از گشایش به صورت مصنوعی نفر دوم مسیر را به صورت طبیعی و یک تیکه صعود کرده و درجه مسیر را اعلام نماید. در غیر این صورت نمی‌توان با گشایش مصنوعی یک مسیر درجه طبیعی به آن داد.

جا دارد در انتها از زحمات دیواره‌نوردان دیگری که در گشایش مسیرهای ایمن ترمینی مانند (پیتون دیواره بیستون) و آریا (دیواره یافته) زحمات زیادی را متقبل شده‌اند فراموش نکرد.

همچنین جا دارد یادای کنیم از کلیه پیشکسوتان و بزرگان دیواره‌نوردی ایران که تلاش زیادی در برای اعتلای این رشته ورزشی متحمل شده‌اند ■

اسپانسرهای این برنامه: گروه تولیدی ژاک و شرکت کساء

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از کمیته ملی المپیک و فدراسیون کوه‌نوردی، اعضای تحریریه مجله کوه کوه‌نوردان و هم‌نوردانی که از بدو انتشار خبر درگذشت معلم اخلاق و مترجم و مربی پیشکسوت کوه‌نوردی "شادروان مهندس وارطان زاکاریان" که با حضور و تلاش‌های خود و ارسال تاج گل و درج آگهی، تسلی بخش خاطرمان بودند صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نماییم.

خانواده زاکاریان - فصل‌نامه کوه

قله مهرچال از مسیری بکر و متفاوت

گزارش: مهرداد عدالت

موقعیت قله: قله مهرچال با ۳۹۲۲ متر ارتفاع بلندترین قله منطقه لواسانات به‌شمار می‌رود که روی خط‌الراسی طولانی قرار دارد. جنوب قله را دیواره‌های بلند کهو احاطه کرده است و از شمال به قله پیرزن کلوم و در نهایت به دشت لار کوچک در شمال شرق خود می‌رسد و از سمت شرق به قله آتشکوه و از سمت غرب بعد از قله شمالی پیرزن کلوم به قله هم‌هن متصل می‌گردد.

مسیر صعود:

مسیر صعود بعد از روستای امامه بالا و جنوب قله مهرچال از میان دیواره‌های کهو می‌باشد. بعد از گردنه کوچک و ادامه جاده اوشان، فشم بعد از اوشان در سمت راست جاده به روستای امامه می‌رسیم. بعد از روستای امامه در حدود ۵ کیلومتر ادامه مسیر داده و به بلندترین نقطه جاده می‌رسیم.

در این محل، مکانی برای آموزش و نگهداری اسب قرار دارد که مبدا صعود است.

رو به شمال و از سمت راست با دور زدن حصارهای این مکان، مسیر مشخصی را ادامه داده که در نهایت به داخل دره‌ای با آبشار کوچک می‌رسد، به سمت شرق به بالای یالچه‌ای صعود می‌کنیم بعد از رسیدن به بالای یالچه به سمت شمال می‌رویم و از کنار چندین درخت و نهر آبی عبور کرده از کمرکش کوه ادامه مسیر می‌دهیم.

در این قسمت تمامی جناح جنوبی و دیواره‌های کهو نمایان می‌شود در میان این دیواره‌ها دو دهلیز سنگی دیده می‌شوند که مسیر ما دهلیز سمت شرق (راست) است که با دهانه‌ای عریض در بالای یک یال با شیب نسبتاً تند نمایان است. در ادامه مسیر پاکوب به داخل دره می‌رسیم که آبی در داخل آن در جریان است که محل مناسبی برای صرف صبحانه و برداشتن آب می‌باشد به سمت شرق (راست) دره منحرف می‌شویم و شیب تندی را تا پای دهلیز صعود می‌کنیم، استراحتی کرده مسیر را داخل دهلیز بر روی سنگ‌های صاف ادامه می‌دهیم هرچه بالاتر می‌رویم دهلیز تنگ‌تر و شیب زیادتر می‌شود در قسمت‌هایی از مسیر به‌صورت پاکستر صعود می‌کنیم، هردو طرفمان را دیواره‌ها و برج‌های سنگی احاطه کرده است. بعد

از مدتی صعود دهلیز عریض‌تر می‌شود و آرام آرام به انتهای آن می‌رسیم. انتهای دهلیز را که کمی ریزشی است با احتیاط صعود می‌کنیم. در سمت راستمان بالای دهلیز، سکوی مناسبی برای استراحت وجود دارد، کمی استراحت کرده مسیر را به سوی شرق حدود ۳۰۰ متر زیر یک دیواره تراورس کرده مجدداً به سمت شمال در مسیری

لاخی به قله مهرچال صعود می‌کنیم. استراحتی کرده از مسیر نرمال به دشت ولاره فرود می‌رویم در کنار چشمه‌ای پر آب و زیبا برای صرف نهار توقف می‌کنیم. در ادامه در مسیری کاملاً مشخص به راهمان ادامه داده و به روستای زیبای امامه می‌رسیم.

چند نکته:



(۱) بهتر است در طول مسیر دهلیز و کمی بعد از آن از کلاه سنگ‌نوردی استفاده شود.
(۲) در طول صعود در داخل دهلیز باید در سمت چپ آن قرار گیریم زیرا سمت راست دهلیز در قسمت‌های عریض ریزشی است.
(۳) در اواخر بهار و اوایل تابستان در داخل دهلیز آب جاری است که صعود را مشکل‌تر می‌کند ■
"تقدیم به زنده یادان میکایل هاشمی و میرشمس الدین کمالی"

سنگلاخی صعود می‌کنیم و از یک برج سنگی از سمت غرب (چپ) تراورس کرده به آخرین بخش سنگی مسیر می‌رسیم که حدوداً ۲۰ متر و با شیب ۸۰ درجه است با احتیاط مسیر سنگی را صعود می‌کنیم و به بالای یال و خط‌الراس می‌رسیم. ادامه خط‌الراس به سمت شرق تا گردنه کم ارتفاعی پایین می‌رود و به قله آتش‌کوه می‌رسد و یال جنوبی به قله مهرچال منتهی می‌گردد. مسیر را به سوی شمال ادامه داده بعد از عبور از یک قله سنگ



پیمایش خطالراسی در قلب البرز مرکزی: سکه نو به اشتر

گزارش: مهرداد عدالت

موقعیت قله: سکه نو اولین قله این خطالراس طولانی، از غرب به آبادی وارنگه رود، از جنوب به آبادی‌های گاجره و ولایت‌رود و از شمال به دره بزرگ وارنگه‌رود مشرف است. ادامه این خطالراس از روستای وارنگه‌رود دربرای غرب به شرق به ترتیب قله‌های سکه نو ۳۸۸۷ متر، سه‌چال ۴۰۰۰ متر، شیورکش ۳۶۳۹ متر، نوسوم بویدر ۳۹۷۱ متر، دالی کولی ۴۱۳۰ متر، بند دالی کولی ۴۱۱۸ متر، فراخه‌نو ۴۲۰۰ متر، خرس‌چال ۴۲۵۳ متر، هرزه کوه ۴۲۶۵ متر، برج خلنو ۴۳۲۵ متر، وزوا ۴۰۳۶ متر، جانستون ۳۹۵۲ متر، نسی جر ۳۹۰۵ متر، خرسنگ شمالی ۳۸۰۶ متر، خرسنگ جنوبی ۳۹۳۰ متر، گیز نو ۳۹۲۰ متر، خاتون بارگاه ۳۸۷۷ متر و چند قله بی‌نام در نهایت به قله ۳۶۷۳ متری اشتر منتهی می‌گردد که از جنوب به گردنه یونزار و در پایین دست جنوب غربی به آبادی‌های گرمابدر و آب‌نیک و از شمال به دره لار منتهی می‌گردد. همچنین در شمال قله‌های مزبور بزرگ‌ترین و زیباترین برف‌چال‌ها و دریاچه‌های کوهستانی قرار گرفته‌اند که زیبایی این خطالراس را دوچندان کرده است.

در دو سمت شمال و جنوب این خطالراس رودخانه‌های نسبتاً پرآبی جریان دارد: رودخانه وارنگه‌رود در شمال و رودخانه دریوک و دیزین در جنوب که در نهایت به سد امیرکبیر منتهی می‌گردند. رود لار از شمال شرق قله برج خلنو سرچشمه گرفته و به سد لار می‌ریزد و رودهای دره‌های تلخ آب و آب‌نیک در جنوب به سد لتیان ختم می‌شوند.

کردن ارتفاعی حدود ۱۰۰ متر با شیب تندی تا قله سه‌چال ادامه پیدا می‌کند. بعد از قله سه‌چال ۳۵۰ متر ارتفاع کم کرده و به گردنه شیورکش می‌رسیم. از گردنه به بعد قله‌های هرزه کوه‌ها با تیغه‌هایشان قرار دارد. در ادامه به قله شیورکش رسیده و ادامه تیغه‌ها را پی گرفته با احتیاط و دقت بیشتری از روی تیغه‌ها و گاهی از سمت شمال صعود می‌کنیم. در میانه تیغه‌ها قله نوسوم بویدر صعود می‌شود و در ادامه برفراز قله دال کولی قرار می‌گیریم. از بلندای قله تمام منطقه البرز مرکزی به وضوح دیده می‌شود. دره وارنگه‌رود و قله‌های کمان کوه، سرماهو، یخچال

پیمایش خطالراس:

با رسیدن به روستای زیبای وارنگه‌رود در ابتدای ورودی روستا (اولین خانه‌ها) از طریق دامنه‌های شرقی از روستا ارتفاع گرفته بر لبه خطالراس قرار می‌گیریم و به سوی شرق ادامه مسیر می‌دهیم با صعود شیب تندی به یک سنگ‌چین بزرگ به‌روی خطالراس خواهیم رسید از این نقطه به بعد، خطالراس شیب ملایمی گرفته در ادامه با تشکیل چند قله فرعی به بلندای قله اصلی سکه نو می‌رسد مسیر با کم



Photo: mehrdad adalat

یونزار و در نهایت به گردنه و در ادامه به گرمابدر و پاسگاه محیطبانی می‌رسیم.

چند نکته:

- (۱) زمان لازم برای اجرای این خطالراس سه روز کامل می‌باشد و بهترین فصل صعود اواخر خرداد تا اواخر تیرماه است.
- (۲) از گردنه شیورکش تا قله فراخه نو به هیچ وجه مکانی برای برپایی کمپ وجود ندارد بنابراین باید طوری برنامه‌ریزی کرد که قبل یا بعد از این منطقه اقدام به شبمانی کرد.
- (۳) در طول مسیر، قبل از سکه نو تا گردنه شیورکش، گردنه وزوا و حوالی قله خاتون بارگاه، می‌توان آب موردنیاز را که از ذوب برف‌های روی خطالراس حاصل می‌شود تهیه کرد ■

و آزادکوه در شمال، دره دریوک، قله بی‌انتهای کلون بستک و سرکچال‌ها در جنوب و ادامه خطالراس و تیغه‌های بند دالی کولی در شرق وصف ناشدنی هستند با کمی فرود به ابتدای تیغه‌های بند دالی کولی رسیده از سمت جنوب و کمی پایین‌تر صعود کرده و به قله بند دال کولی می‌رسیم از این قله به بعد ساختار خطالراس تغییر کرده خاکی و سنگلاخی می‌شود. در ادامه قله‌های فراخه نو، خرس چال، هرزه کوه صعود می‌گردد و با گذر از کنار جنوبی یک برج سنگی به بلندترین قله این خطالراس، برج خلنو، که محل تلاقی خطالراس‌های جنوبی و شمالی البرز مرکزی هستند گام می‌نهیم. با فرود در مسیری پاکوب به گردنه وزوا و با صعودی دوباره قله وزوا را پشت‌سر گذاشته بعد از یک قله فرعی مسیر کمی سنگی و گرده مانند می‌شود با صعود این قسمت به قله جانستون غربی رسیده دوباره ارتفاعی حدود ۱۵۰ متر را کم کرده قله جانستون شرقی را پشت‌سر می‌گذاریم و در ادامه قله نسی جر را با تخته سنگ‌های بزرگ و سیاه رنگش صعود کرده به گردنه خرسنگ شمالی می‌رسیم. از این گردنه برای خطالراس تا قله خرسنگ جنوبی در برای شمال به جنوب تغییر کرده و دوباره بعد از قله گیزنو در برای غربی - شرقی ادامه پیدا می‌کند. با صعود یال شمالی از میان صخره‌ها گام بر بلندای قله مخروطی شکل خرسنگ شمالی می‌نهیم. با فرودی کوتاه به گردنه لاری گردن، و سپس قله خرسنگ جنوبی و گیزنو و با فاصله نه‌چندان دور قله خاتون بارگاه را صعود می‌کنیم. در ادامه خطالراس با عبور از چند قله بی‌نام و یک برج سنگی زیبا به سمت آخرین قله خطالراس با سنگ‌های روی هم انباشته شده ره می‌سپاریم و بر بلندای قله دورافتاده اشتر قرار می‌گیریم.

در برای جنوب غربی قله فرود را آغاز کرده به گوسفندسرای بزرگی می‌رسیم بعد از گوسفندسرا با دوزدن دامنه‌های سمت راستمان به جاده خاکی منتهی به گردنه

گروه تبلیغات فرات

هدایای نمایندگانی، همایشی و تبلیغاتی

مدیر عامل
کاظم مبهوتیان

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

تلفن: ۰۸۰۲۶۰۵۴

همراه: ۰۹۱۲۳۳۸۵۰۹۶ - ۰۹۱۲۱۳۰۸۳۷۰



فرات

رشته کوه خرگوشان لرستان

حسین جوذکی

پیشگفتار:

جاده ارتباطی تهران به جنوب ایران لرستان، از جنوب شهرستان خرم‌آباد با نیم قوسی از دایره پس از عبور از شهر پل‌دختر وارد استان خوزستان و شهرستان اندیمشک می‌شود. این مسیر به‌ویژه از کیلومتر ۴۰ خرم‌آباد - پل‌دختر (فاصله این دو شهر ۱۰۰ کیلومتر است) با جریان رودخانه کشکان در کناره غربی آن چشم‌انداز بسیار جالب و کوهستانی دارد.



با احداث آزادراه خرم‌آباد - پل زال (اندیمشک) و افتتاح آن در سال ۸۹، تردد در مسیر سابق کاهش یافته و به وسایط نقلیه محلی محدود شده است. مسیر آزادراه به طول ۱۰۴ کیلومتر به‌صورت وتری بر کمان مسیر دایره‌ای شکل فوق‌الذکر علاوه‌بر کم کردن مسافت، از عرض رشته کوه زاگرس میانی گذشته و ضمن عبور از منطقه کوهستانی میان کوه در جنوب خرم‌آباد، مناظر بسیار جالب و زیبا با طبیعتی بکر را فراروی بیننده می‌گذارد. به‌خصوص جریان رودزال در قسمتی از شرق آزادراه و حفر تونل‌های طویل و پی‌درپی با فواصل بسیار کوتاه، دیواره‌های عظیم و سترگی را نمایان ساخته است. احداث این آزادراه، دسترسی به منطقه کوهستانی «میان کوه» لرستان را برای کوهنوردان و علاقه‌مندان به این منطقه آسان نموده است. رشته کوه خرگوشان، دیواره آسیاب بادی دیواره‌های مسیر عبور رود زال، بهشت کوه و ... ده‌ها منظره زیبا و کوهستانی دیگر از آن جمله است. که در این فرصت قصد داریم به معرفی رشته کوه خرگوشان بپردازیم با امید به اینکه با ما همراه شوید.

در کیلومتر ۴۰ آزادراه خرم‌آباد - پل زال (اندیمشک) آن‌گاه که مسیر با پیچی نسبتاً بزرگ به شرق تغییر برای داده رشته کوهی با خط‌الراس ممتد و طولانی در سمت راست خودنمایی می‌کند. این کوه خرگوشان است که چون قوسی از غرب به شرق در فاصله‌ای نه‌چندان دور از آزادراه قرار گرفته است. جبهه شمالی آن از انبوه جنگل با فراوانی درخت بلوط و پوشش گیاهی یکدست پوشیده است. در قسمتی از این جبهه کول‌هایی (دره‌های کم و بیش عمیق، با

خرگوشان در شرقی‌ترین نقطه است. هرچند که ارتفاع حدود ۲۰۰۰ متر آن کم اهمیت به‌نظر می‌رسد اما پیمایش خط‌الراس حدود ۳۰ کیلومتری این رشته کوه از نظر کوه‌نوردی حائز اهمیت است. از دو برای شرق و غرب می‌توان اقدام به صعود این خط‌الراس کرد. از برای شرق می‌بایست از طریق آزادراه و در کیلومتر ۶۰ آن خودرو را در روستاهای طرفین جاده (روستاهای رشنو در سمت راست و روستای نجف‌وند در چپ) پارک نمود و با طی مسیری در حدود یک‌ساعت در طول آزادراه و گذشتن از تونل اول با تغییر مسیر به سمت راست خود را به بالای تونل دوم به‌نام «آثر» که از شرقی‌ترین نقطه خرگوشان عبور کرده رساند و با حرکتی تراورسی از روی تونل یادشده در ابتدای

یال صخره‌ای) مشاهده می‌شود که در هنگام صعود باید مدنظر قرار گیرند. تمامی جبهه جنوبی و جنوب غربی خط‌الراس این رشته از دیواره‌ای ممتد شکل گرفته که در برخی نقاط ارتفاع آن به بیش از ۳۰۰ متر می‌رسد. ممتد بودن این دیواره موجب قطع ارتباط ساکنین شمالی و جنوبی رشته کوه خرگوشان گردیده است. تنها راه ارتباطی شمال و جنوب در قسمت غربی این رشته کوه و از گردنه دهلیز (دهلیج) آن‌هم از مسیر جاده سنگ‌فرش شده میسر است. این جاده به‌منظور ارتباط روستاهای منطقه با شهرستان پل‌دختر در ادوار گذشته احداث شده است. شرق رشته کوه به تنگه‌ای باریک می‌رسد که محل عبور رودخانه زال است و در صورت کم بودن مقدار آب، راه ارتباط شمال و جنوب

این است که چنانچه هدف برنامه صعود شرق - غرب باشد می‌توان پس از اتمام خط‌الراس خود را به روستای قلعه نصیر رساند و از آنجا برای آوردن خودرو از محل پارک اقدام کرد و در صورتی که هدف پیمایش غرب - شرق خط‌الراس باشد پس از اتمام برنامه می‌توان از طریق آزادراه خود را به روستای قلعه نصیر رساند. در پایان از همراهان صعود آقایان سیروس حسنونند و مهدی جودکی قدردانی می‌گردد ■

انجمن کوهنوردان خرم‌آباد

صعود بین ۱/۵ تا ۲ روز پیش‌بینی می‌شود. بهترین فصل صعود نیمه دوم اردیبهشت ماه است. مسیر بدون آب است و آب مورد نیاز را باید از قبل (شهر) و یا روستاهای منطقه تهیه کرد. برای صعود خط‌الراس غربی - شرقی باید خودرو را در روستای قلعه نصیر (روستایی نسبتاً بزرگ با قلعه‌ای تاریخی به همین نام در سمت راست در جوار آزادراه) پارک نمود و از آنجا با استفاده از وسیله نقلیه محلی از جاده پل دختر به ابتدای مسیر یا همان گردنه دهلیز (دهلیج) رسید و با چرخش کامل در برای شرق صعود را شروع کرد. نکته قابل ذکر

خط‌الراس قرار گرفته و با تغییر برای کامل به سمت راست (در برای غرب) پیمایش مسیر را دنبال کرد. پس از پیمودن مسیری با شیب تند و سنگلاخی از ابتدای خط‌الراس و بعد از حدود دو ساعت زمان، صخره‌ای به طول تقریبی ۲۵ متر در مسیر مشاهده می‌شود که برای عبور از آن باید از طناب و کارگاه طبیعی استفاده نمود در غیر این صورت با فرود حدود ۳۰۰ متر در جبهه شمالی می‌توان از عرض دره گذشت و با صعود مسیر رفته، بر فراز مسیر قرار گرفت. زمان برای پیمایش این خط‌الراس بسته به میزان آمادگی اعضا و فصل

تأثیرات سوء کم خونی فقر آهن در زنان کوهنورد

دکتر حمید مساعیان *

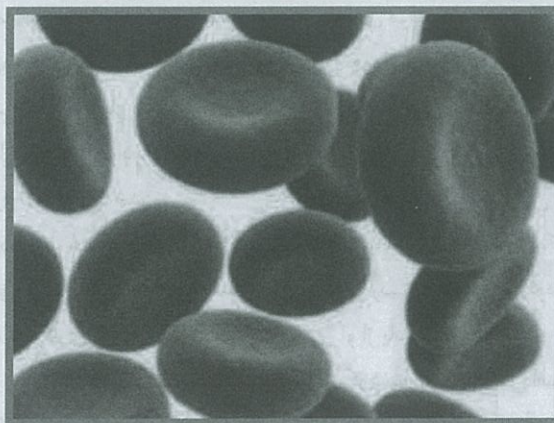
کمبود یا فقر آهن شایع‌ترین علت سوء تغذیه در دنیاست که بین ۶۶ تا ۸۰٪ جمعیت جهان به‌نوعی به آن مبتلا بوده یا در تهدید هستند. همچنین عامل بیش از ۳۰٪ کم خونی‌ها ناشی از فقر آهن می‌باشد. فقر آهن در صورت عدم درمان و بسته به شدت آن و کم خونی ایجاد شده می‌تواند روی کارکرد فیزیکی و ظرفیت عملکرد هر فرد تأثیر مستقیم بگذارد و همچنین موجب نقص در متابولیسم پایه افراد و عملکرد مغزی و عضلانی و کم‌کاری سیستم ایمنی افراد می‌شود. همچنین موجب اختلال در کنترل دمای بدن و اشکال در خون‌سازی بدن نیز می‌شود.

بدن فرد با کمبود آهن مواجه باشد یکی از عناصر لازم خون‌سازی که همان عنصر آهن است به اندازه کافی به این مراکز نرسیده و فرد با کم‌خونی مواجه بوده و در نتیجه پروسه هم‌هوایی فرد دچار اختلال می‌شود.

به‌همین دلیل در تمام افرادی که در معرض کم خونی فقر آهن هستند همچون بانوان و خصوصاً اگر در سنین باروری قرار دارند، حتماً می‌بایست اقدامات پیشگیرانه نظیر درمان کم‌خونی احتمالی فقر آهن در آنان انجام شود.

برای این کار باید از روش‌های پیشگیرانه و تشخیصی آزمایش کم خونی به‌طور جدی استفاده کرد و در چنین شرایطی است که می‌توان از بروز بیماری‌های حاد ارتفاع و عوارض آن که در مواردی می‌تواند بسیار خطرناک و جبران‌ناپذیر باشد، جلوگیری کرد ■

عضو کمیسیون پزشکی اتحادیه جهانی کوهنوردی
با اقتباس از مقاله شماره ۱۳ MEDCOM



شرایط هم‌هوایی کمک‌کننده باشد. همان‌طور که می‌دانید در صورتی که فردی در ارتفاع بالای ۲۰۰۰ متر قرار گیرد به‌دلیل کمبود اکسیژن محیط، هورمونی از کلیه‌ها به‌نام اریتروپوئیتین ترشح می‌شود که با تأثیر بر مراکز خون‌سازی بدن نظیر کلیه‌ها، طحال و مغز استخوان میزان خون‌سازی را بیشتر کرده و موجب تحریک خون‌سازی فعال‌تری می‌شود. در صورتی که

بعضی علت‌های فقر آهن از این قرار است: عفونت‌های انگلی، اهدای خون بیش از حد مجاز، سوء جذب و سوء هضم آهن، قاعدگی در بانوان خصوصاً عادات ماهانه با خونریزی بیش از حد نرمال و برخی برنامه‌های تمرینی ورزشکاران.

با توجه به شیوع بالای کم‌خونی فقر آهن و همچنین احتمال حضور بانوان در ارتفاع بالای ۲۷۰۰ متر به دلایل مختلف از جمله پرداختن به ورزش کوه‌نوردی، اسکی و همچنین فعالیت‌های کاری برخی بانوان و لزوم حضور در ارتفاع

و توجه به بالا بودن شیوع این بیماری در زنان در دوران باروری و افزایش احتمال وجود کم‌خونی فقر آهن، غربالگری بانوان کوهنورد از اهمیت بالایی برخوردار است.

درمان کم‌خونی فقر آهن می‌تواند از بروز احتمال ارتفاع‌زدگی و ابتلا به بیماری حاد ارتفاع جلوگیری کند. همچنین می‌تواند در سازگاری با ارتفاع بالا و

صعود یا سقوطی بی بازگشت

نکاتی پیرامون صعود زمستانی

حسن نجاریان

زندگی را تنها باید بر قله‌ها جست،
آنجا که بوی تند آدمیان به مشام نرسد

پیشگفتار:

سلام سلام به کوهی‌ها، سختون چون‌ها همان‌ها که دلاوران توی این سختی سرد شال و کلاه می‌کنند و راهی قله‌های بلند می‌شوند دست مریزاد ایام به کام...

اول که: خیلی وقته باب شده با یه کلیک، به آن سوی و این سوی جهان رفتن، حال و احوال پرسیدن، از وضع دورترین کوه‌ها باخبر شدن، جدیدترین تکنیک و یا اخبار را گرفتن. یادش بخیر قدیم دست به دعا می‌شدیم نکنه آقا کریم خشم بگیره و چند روز برنامه رو به کام ما زهر کنه اما حالا می‌تونیم هر قله‌ای رو رصد کنی. باد، بارش و ... نمی‌دانم شاید با این بی‌احتیاطی‌های مرسوم بشود گفت کاش این همه امکانات نبود شاید نفرات آماده‌تر و مجهزتر تن به زمستان و سختی می‌دادند. کافی است هوا صاف و سرعت باد کم شود. غافل از اینکه کوهستان مهربان خشمگین و بی‌رحم به انتظار نشسته تا هر حماقتی را به بدترین شکل پاسخ گو باشد. نمی‌دانم باید به دنیای فناوری نفرین کرد یا به ما با این همه بی‌خیالی و بی‌فکری که ساده‌انگاره تن به خطر می‌دهیم.

دوم: باورش برام سخته که یعنی بعد این همه سال و افزایش جمعیت هنوز هم باور این قصه برای دولت‌مردان و سیاست‌گذاران، سخت است. که بابا پدرجان این مردم عاصی از دود و دم و کار روزانه منتظر یک تلنگرند تا بار سفر بسته به دنبال هوایی پاک، و این یعنی تن لرزه و مدام اخبار تکان‌دهنده از حوادث، جاده‌ها هم که جای خود دارد و هنوز سال‌های نوری فاصله دارد تا استاندارد شدن.

اما کوهی‌های عاشقو هجوم بی‌رویه به کوه‌ها و... همان عواقبی که آمارش تکان‌دهنده است و دل را به درد می‌آورد... از حق نباید گذشت در این چندساله با همت و نگاه کارشناسانه فدراسیون، هلال احمر، شهرداری و هیات تهران صدالبته با بازوی قدرت‌مند اجرایی کوهنوردان، باشگاه‌ها و گروه‌ها تا حدود زیادی مشکلات

امداد در مناطق تهران مرتفع شده اگرچه جای کار بیشتر و امکانات مدرن‌تر دارد. اما هنوز مشکل و ساماندهی امداد در مناطق دشواری چون دماوند، علم‌کوه، اشتران و... همچنان به عنوان مُصلی غیرقابل حل باقی مانده که نمونه‌های دردآوری از آن را در هر فصل باخبر می‌شویم. فکر ساخت و ساز امکانات جدید هستیم بدون نگاه به ایمنی و حوادثی که از قبل آن رخ خواهد داد. به‌طور مشخص وقتی ما اقدام به احداث قرارگاه، پناهگاه و... می‌کنیم آن هم با آن مشقت و پیدا کردن راه کارهای مالی (پلور، وندارین، شیرپلا و بارگاه سوم) شایسته است به موارد مهمی چون نگهداری، سپردن به سرپرستی لایق و کارآمد، نظارت دقیق بر استهلاک‌ها، ایجاد فضایی برای کارهای پزشکی و امداد و غیره. بنده هم به‌عنوان یک شهروند باید

بدانم این محل با چه هزینه‌ای درست شده پس باید بیاموزم که باید ورودیه بدهم پر مسلم است در مقابل پرداخت وجه باید سرویس بهداشتی، محل غذاخوری، پزشکی یا امدادگر، کپسول اکسیژن نه یک عدد برای یک فصل، بیسیم و تلفن و... مهیا باشد. قصد توهین به ملیتی را ندارم ولی به خدا دلم درد می‌آید وقتی می‌بینم کسی غیر از ملیت ایرانی این محل را اداره می‌کند و کاری از او جز گرم کردن کنسرو، دادن لیوانی آب بر نمی‌آید. نمی‌شود سرمایه مملکتی را به صرف اینکه آنها حقوق کم می‌گیرند به باد فنا داد. اینها مردان مهربان، دلسوز و... اما این محل‌ها مدیر می‌خواهد با کارکنان مجرب پر مسلم است قدری از هزینه‌اش را ما باید جبران کنیم. چرا باید شب‌ها برای چند ساعت خواب تا جلو در کیسه‌خواب پهن شود. با یک مدیر مدبر و دلسوز می‌شود از طریق سایت و کیوسکی در پایین اطلاع‌رسانی کرد که ظرفیت پناهگاه تکمیل است.

با این شرایط و عرصه تنگ حالا حالاها ما قادر به ساخت محلی امن مثل بارگاه سوم نخواهیم بود. این وظیفه من کوهی است در حفظ و نگهداری آن کوشا باشم چرا باید تخت‌ها شکسته و یا پتوها با گاز سوزانده شده باشند ... ای کاش می‌شد دوربینی در روزهای شلوغ در بالای سر در خوابگاه گذاشت آن موقع است که خواهید دید، صد رحمت به هوای دود گرفته تهران من نمی‌دانم با این هوای آلوده چه‌گونه صعودی موفق صورت می‌گیرد. به امان خدا رها کردن این اماکن آیا بی‌انصافی و بی‌مهری به حقوق انسانی نیست.

سوم: روی سختم با کوهنوردان عزیز می‌باشد به آنها که می‌توانند قبل از حرکت نگاهی هرچند گذرا بیندازند به نکاتی خلاصه از این موارد که گردآوری آن حاصل سال‌ها تلاش خاک خوردگان این گود می‌باشد، قبل حرکت تفکر و تعمق کنیم: البته با کسب اجازه از پیشگاه پزشکان، مربیان و اساتید محترم عاشق کوه.

تندرست و هوشیار به کوه بروید و تندرست و سودبرده باز گردید!
و از یاد مرید که:

کوهستان، جان‌بخش است، نه جان‌ستان.

همنورد گرامی که قصد سفر گروهی یا تنهایی دارید:

آیا قبل از برنامه: اشراف دارید تنهایی سفر کردن یعنی بار مشکلات زیادی را تنها به دوش کشیدن. تنها نرو می‌خواهم برایم بمانی گروه، هیات و باشگاه عزیز آیا با توجه به پتانسیل فردی و گروهی، وسایل موجود و فصل برنامه‌ریزی کرده‌اید؟

آیا تمرینات مناسب، متناسب و هدف‌مند با ابزار فنی لازم داشته‌اید؟

آیا هماهنگی‌های لازم و تمرین درخصوص مدیریت زمان انجام گرفته است؟

آیا چک لیست وسایل، امداد، فنی و تغذیه تهیه گردیده و کنترل صورت گرفته است؟

شما سرپرست ارجمند اطمینان حاصل کرده‌اید که، هم‌نوردانتان از تجربه،

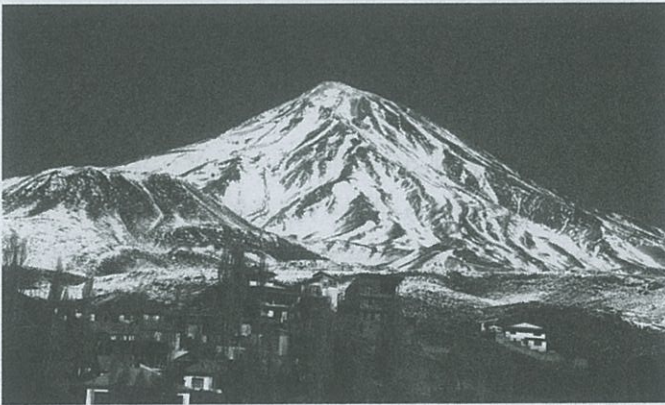
جدی پیگیری کرده، به روی وسایل موجود در بارگاه حساب باز نمی‌کنیم. آب و هوا را از طریق دو سایت

www.mountain-forecast.com

www.snow-forecast.com/resorts/Damavand

چک می‌کنیم. توجه به تغییرات احتمالی در زمستان اعلام می‌شود، نفرات کفش دو پوش یا سه پوش همراه داشته باشند. همچنین به منظور هم‌هوایی بهتر، نفرات بندر یک‌روز زودتر در تهران حضور می‌یابند.

۱۹ بهمن از مسیر جاده هراز وارد پلور شده از قرارگاه پلور وضعیت بارگاه را جویا می‌شویم، همچنین با مسؤل مربوطه در خصوص رزرو اتاق هماهنگی صورت می‌گیرد. ایشان از شلوغی زیاد گله‌مند است از این رو چادر ارتفاع به بارها اضافه می‌گردد. از کنار جاده رینه سفر آغاز می‌شود. به راننده چند شماره ضروری داده می‌شود که به موقع اقدام کند. همچنین زمان دقیق بازگشت مشخص نمی‌شود. دماوند به نظر خشمگین است. در محل گوسفند سرای احسانی تا نیمه شب عده‌ای سرگردان و به دنبال اقامت هستند. چند نفری عصر به طرف بارگاه حرکت کرده و در گیر هوای خراب می‌شوند و اگر نبود کمک نفرات بالا چه پیش می‌آمد و بقیه



به پایین برمی‌گردند.

۲۰ بهمن مسیر بارگاه

صبح زود در راهیم عده‌ای با کفش ترکینگ در مسیر تردد می‌کنند با آنها صحبت می‌کنیم، جواب می‌دهند: "تا بارگاه می‌آیم ببینیم چی می‌شه". دیدار با دوستان آذربایجانی با مریگری جناب محمد نصیری در بارگاه مسروران می‌سازد. بارگاه نگو شهر شام، خبری از میزهای غذاخوری کف سالن نیست، همه‌جا کیسه‌خواب پهن شده. با عرض تاسف چند پوک آمپول دگزا و... در سطل زباله چشمم را می‌آزارد؟!

آشنایی با خانم ماریا از کوهنوردان مجرب آلمان صعودکننده قله ۸۰۰۰ متری چوایو و چندین قله هفت هزارمتری، متخصص بیهوشی و دارای اطلاعات ارزنده ارتفاع‌زدگی را مدیون دوست سال‌های دورم آقای حمید باقرپور هستم. شایان ذکر است باقرپور زحمت زیادی در ساخت و راه‌اندازی بارگاه طی سال‌های اولیه متحمل گردیده است.. این دو روز از ماریا چیزها آموخته که بسیار موثر و مفید واقع می‌شود

توان روحی و جسمی، سلامت کامل، مسؤلیت‌پذیری و حرف‌شنوی مناسب در طول برنامه برخوردار هستند؟ اگر نه در انتخاب نفرات دچار اشتباه شده‌اید منتظر عاقبتش باشید.

تمرینات چطور آیا مناسب هدف انجام شده است؟ حتما که پای رکاب خودرو نفر بی‌تمرین سوار نکرده‌اید.

جلسه توجیهی برگزار شده به‌منظور: توضیح برنامه، چک کردن وسایل، شرایط و مشکلات برنامه و...

حتما که والدین مسؤلین و هیات و... از اجرای برنامه مطلع هستند!

ای عاشق سفر حین سفر چه می‌کنی:

● دقت در مدیریت زمان با توجه به فصل

● نظارت سرپرست در کلیه امور جاری تیم

● دقت در شرایط فیزیولوژی اعضا

● استفاده و حرف‌شنوی از تجارب پیش‌کسوتان

● نظارت سرپرست در حرکت دسته جمعی بدون ازهم‌پاشیدگی

● تذکر و تست نفرات در ارتفاعات به لحاظ کوه‌گرفتنی و استفاده به‌موقع

از ابزار و...

● رها نکردن وسایل بین راه خصوصا زمستان

● همراه داشتن وسایل ضروری، امداد، تغذیه، کیت بقا و... تا اتمام برنامه

● قرار نگرفتن در جاذبه صعود قله به هر بهایی و بازگشت به‌موقع به‌منظور

سلامت اعضا

● همراهی فردی کارآزموده و کاردان در صعودهای حساس و زمستانی...

● دقت در برگشت به‌موقع

پرنده اگر در ارتفاع سرش گیج رود همان بهتر در قفس بماند

و آواز تنهایی بخواند

نگاهی به صعود زمستانی: دماوند ضلع جنوبی زمستان ۹۱

ما نیز چون شماری از شیفتگان کوه راهی بام کشور شدیم، از مدت‌ها قبل برنامه‌ریزی کرده، تماس زیادی صورت گرفته، تمریناتی داده می‌شود که متعاقب گزارش آن ارایه می‌شود.

سفر ما با دوستانی انجام می‌گیرد، که یکی از عمدۀ دغدغه‌هایشان هم‌هوایی است. چرا که از کم ارتفاع‌ترین مناطق ایران حضور دارند. تمرینات "هوای استقامتی" برای این عزیزان کارگشاست نمونه آن صعود هم‌نوردی از بندر به قله ۶۴۵۴ متری مراپیک با تمرینات دو و شنا کنار ساحل به‌طوری که ایشان روز نهایی صعود یک بار تا نزدیکی قله پیش‌رفته برای امداد به فردی کوه‌گرفته به کمپ سوم رفته با ساعتی استراحت مجددا در چرخه صعود قرار می‌گیرد، که می‌شود گفت این نمونه‌ای از برنامه‌ریزی و تمرینات مستمر زیر نظر مربی است. این دوستان به‌جز تمرینات گفته شده چند برنامه کوه‌نوردی به‌صورت شب‌مانی روی قله‌های بالای ۴۰۰۰ متری در منطقه جویبار و... انجام داده‌اند.

وسایل و نواقص تا قبل از برنامه رفع و چندبار چک می‌شود. بحث خوراک را

در اینجا از کوهنوردان کنگاوری کمال تشکر و سپاس را دارم.

در همان ابتدای آشنایی چند نفری ویزیت می‌شوند، یک نفر نیاز به اکسیژن دارد. کپسولی بزرگ و آسیب دیده به ما داده می‌شود به‌سختی آماده استفاده می‌گردد. حدود ساعت یازده شب وضع او وخیم اعلام می‌شود گویا در شمال به او آمپول دکزامتازون تزریق کرده‌اند و در ادامه یکی در حسینیه و یکی هم در بارگاه دچار مشکل تنفسی است، تصمیم بر این است، پایین بروم که با همت دوستانش انجام می‌شود.

شب. شب بدی بود اگر ماریا دکتر نازنین آلمانی نبود تعداد زیادی از قهرمانان "آمپول دکزایی" الان در قید حیات نبوده یا شرایط بدی پیدا می‌کردند. تا صبح به‌سختی چند ساعت استراحت کردیم. مدام یک پایمان بالا است یکی پایین برای یکی اکسیژن گذاشته، دیگری را دارو می‌دهیم. هوای خوابگاه بالا به‌علت روشن کردن گاز در محوطه و... بسیار آلوده و مسموم است ولی اینها بی‌چادر و ... کجا بروند اوضاع شلوغ‌تر از مردامه شده، چندمورد استفراغ، سردرد شدید و تعدادی زیادی ارتفاع‌گرفتنی که بیشتر دستمزد آنهاست که با تعجیل بالا آمده‌اند. ضرورت داشتن امکانات و حضور امدادگر کارکشته با جان و دل حس می‌شود.

سپیده زده عده‌ای از راه قله باز می‌گردند با لهن مودبانه "نشد بزیمش؟!"; نرسیده به آبشار یخی به دو نفر برمی‌خوریم که راهنمایی شده باز می‌گردند. بالاتر سه نفر که از یخچال بین جنوب و جنوب غربی فرود می‌آیند نفر اول روی شیب تند یخچال در رفته به‌طرز معجزه‌آسایی جان سالم به‌در می‌برد و باوجود جراحات، دوستانش در پی او روانند!;

از ارتفاع حدود ۵۴۰۰ متر به بالا به بازار مکارهای از وسایل متنوع بر می‌خوریم، کوله، یخ‌شکن، کرامپون، کلنگ و تیر و ظرف آب و... که روی زمین ردیف شده‌اند؟! برایم جای سوال و درد است این دیگر چه کوه‌نوردی است؟! مگر نه اینکه بیشترین خطر خصوصا در دماوند از این نقطه به بالا پیش می‌آید مگر نه اینکه هوای کوهستان هر لحظه به رنگی است، آن هم در این فصل؟! ای وای بر ما. ای وای بر سرپرستان...

زیر تپه گوگردی چند نفری انگار حمام آفتاب می‌گیرند. تقاضای تزریق آمپول دکزا دارند. ماریا هم کلافه است با لهجه شیرین ایرانی اظهار می‌دارد، "اینا فکر کردن ما داروخانه همراه دارم".

دوستی اشاره می‌کند این بالا مریض دارید. به جوانی مودب و فهمیده برمی‌خورم. نشسته و رمقی ندارد. تقاضای دارو برای ادامه صعود دارد، نبضش را که می‌گیرم و هم کلامش می‌شوم متوجه می‌شود باید سریع ارتفاع کم کند. با نهایت احترام برمی‌گردد. یک نفر که گویا کرجی است به من می‌رسد، نمی‌داند قله رفته یا نه از وضع یخچال جنوب غربی می‌پرسد. که آیا می‌شود پایین رفت. کفشش را نگاه می‌کنم. ابتدا من و در ادامه دیگر دوستان با صراحت عنوان می‌کنند یخ‌زده است و ساعتی پیش یک نفر در رفت. درنگ می‌کند. می‌پرسد "شما از کجا برمی‌گردید؟" جواب می‌گیرد راه صعود شده.

"با خود و دماوند به گفتگو در می‌آیم:

دماوند تو را چقدر دست کم گرفته‌اند کاش لوحه‌ای بر پیشانی‌ت بود تا می‌گفتی که جان چه عزیزانی را بر اثر اشتباه و یا... گرفته‌ای کاش عکس جلال، ساجده،

یزدانی، نادعلیان و بنی‌هاشمی و... اینجا بود شاید عبرت می‌شد و..."

"در رنجی که ما می‌بریم، درد نه تنها در زخم‌هایمان، که در اعماق قلب طبیعت نیز حضور دارد. در تغییر هر فصل، کوه‌ها، درختان و رودها ظاهری دگرگونه می‌یابند، همان‌گونه که انسان در گذر عمر، با تجربیات و احساساتش تحول می‌یابد. در دل هر زمستان، تپشی از بهار و در پوشش سیاه شب، لبخندی از طلوع نمایان است."

«حیران خلیل جبران»

نزدیک قله به چند دوست قدیمی برمی‌خورم کوروش یار جعفر در مستاق آتا دقایقی در سکوت می‌گذرد و ابراز ارادات خالصانه. از جبهه شمالی به جنوبی آمده‌اند. تجهیزاتشان کامل است. باهم عقده دل می‌گشاییم و نم‌اشکی بر خاطرات گذشته به یاد جعفرناصری در مستاق آتا و... یادش را در اینجا پاک در دل زنده می‌کنیم.

تیم ما با اینکه ساعت ۶ صبح حرکت کرده اما با زمان زیادی و با اکثر نفرات به قله می‌رسد. از طرفی کمک‌رسانی به دوستان و عکاسی هم در تاخیر موثر است. از طرفی خرسند بودم که با توجه به اینکه تیم آخری هستیم، می‌توان نفرات را جمع کرد و کرکره صعود امروز دماوند را پایین کشید. سرازیر می‌شویم. هیئات حداقل ده نفری هر یک از طرفی بالا می‌آیند. خانم آقا تو رو خدا باز گردید!؛ دیر وقت است... و جواب به ما: "په آ آخم، تخم و یکی ناسزا کم مانده کتک هم بخوریم." یک نفر ۵۰ متری قله زمین‌گیر شده: ارتفاع‌زدگی خفیف، تخلیه انرژی شدید، تاثیر گوگرد به روی ریه، سردرد شدید در او کاملاً مشهود است.

ندا آمد "دگزا بزیند". نه نیاز نیست.

این دو روز از ماریا چیزهای زیادی آموختم. اول تفکر کن! بیماری را تشخیص بده. موضوعات را قاطی نکن. فکر فرود باش، تنفس عمیق و خوراندن نوشیدنی و بعد تصمیم داری.

نکته‌ای که به‌ندرت می‌شود انتظار داشت شاخه شانه‌کشی عده‌ای معدود بود با

کوه که در راه رسیدن به این هدف اصلاً مهم نبود غلتاندن سنگ و...

شب در راه است. ساعت از ۴ عصر گذشته، عده‌ای زیر تپه گوگردی در تلاش برای رسیدن به قله هستند. گفتگو با آنها بی‌نتیجه است، از خواهش و التماس نیز کاری ساخته نیست. جواب فقط یک کلمه است. "می‌زنیم و برمی‌گردیم." ای کاش

این کوه بلند زبانی گویا داشت و خود می‌گفت قاتلی مهربان در کمین شماست. نفر مصدوم را در طناب برده عقب آن راه می‌آیم حتی چندبار تعادلش به‌شکل جدی به‌هم می‌خورد با نرمش دادزدن و... پایین می‌رویم به حدود ارتفاع ۵۰۰۰ یا قدری پایین‌تر چون GPS را به‌خاطر حفظ باتری زیر لباس پنهان کرده‌ام. تعدادی در یخچال مشاهده می‌شوند که صدای کوروش در این میان آشناست. مسیر خود را به سمت آنها منحرف کرده هم‌کلام می‌شویم دوستی به ما ملحق شده درخواست طناب، کارابین، نفر و دارو دارد. از احوال جويا می‌شویم، خون‌ریزی شدید، احتمال شکستگی، و هاپتوترمی، با کوروش هم‌کلام می‌شویم کار خود را به‌خوبی می‌داند از طرفی دوستان اصفهانی کنارش هستند و بودن بیسیم آنها موجب ارتباط با بارگاه می‌باشد. تعدادی از دوستانی که آماده‌تر هستند را به همراه وسایل

قالب آن امداد هم انجام شود. دوستانش به صورت شیفتی بالای سرش باشند. روز بعد ساعت شش بر بالین بیمار رفته ماسکش را تنظیم کرده متوجه می شوم کپسول رو به اتمام است با جناب کاشفی ریاست هیات تهران تماس می گیریم می گوید قول همکاری و پرواز داده اند. خواهش می کنم نظر به رو به اتمام بودن کپسول، اصرار کنند. وسایل را جمع کرده با نفری که قدری بهبود یافته به راه می افتم، حدود ساعت ۸ از بالا مطلع می شویم، که اکسیژن تمام شده و وضعیت مصدوم رو به وخامت گذاشته و متأسفانه در گذشته است.

هیلی کوپتر ساعت ۹:۳۰ به روی دماوند ظاهر می شود. به طرف قله های دوبار و دماوند رفته و نمی تواند به بارگاه نزدیک شود بر می گردد. مجدداً ساعتی بعد پروازی دیگر انجام می شود گویا در پرواز خود آقای مقدسی حضور دارد گویا بازگشت هلی کوپتر برای کم کردن سوخت و نزدیک شدن به بارگاه بوده است. در همین روز، حادثه ای در مسیر شمالی دماوند بالای ۵۰۰۰ متر برای یکی از کوهنوردان باشگاه اسپلیت رخ می دهد که روز بعد هلال احمر در عملیاتی سریع در مسیر شمالی و در شرایطی نامطلوب موفق به عملیات نجات می شود. جا دارد جان باختن کوهنورد عزیز آقای علی محمد مهدور ۴۱ ساله از اسلام شهر را به همنوردان و خانواده محترم خصوصاً فرزند نازنینش که گویا به یاد تولدش نوشته ای روی قله آورده بود تسلیت عرض نمایم.

موضوع پرواز:

درست است که هلال احمر نسبت به اعزام به موقع تعلل داشت و نتوانست به موقع عملیات را انجام دهد اما واقعیت این است این هلی کوپترها مخصوص کار امداد در این مناطق نیست و باید نسبت به تعویض آنها و آموزش کادر پروازی اقدام گردد.

ناگزیر از سفرم / بی سر و سامان / چون باد

به گرفتار رهایی / نتوان گفت / آزاد

موردی که در این صعود به ذهن بنده رسید:

- نداشتن مدیریت زمان
- ساده انگاشتن صعودهای زمستانی
- نداشتن آمادگی جسمانی مناسب
- تعجیل به صعود در ارتفاعات
- نامناسب بودن وسایل و تجهیزات صعود
- عدم آگاهی سرپرستان از شرح وظایف سرپرستی
- عدم آگاهی کوهنوردان از شرح وظایف اعضا
- نداشتن اطلاعات کافی از اصول اولیه تغذیه
- عدم آگاهی برخی از کوهنوردان به مسایل پزشکی خصوصاً مشکلات ارتفاع و...

می گویند شاد بنویس،

نوشته های ت بوی درد دارند...

و من یاد مردی می افتم که با کمانچه اش گوشه خیابان شاد می زد...

اما چشم هایش خیس بود ■

فنی موجود می فرستم. فقط تکه طنابی برای پایین آوردن فرد بیمار در گروه نگه می داریم. به علت بی قراری بیمار همراه نمی توانم نزد ایشان بروم. از این رو سریع برای اقدامات بارگاه سرازیر می شویم. به سرعت خود می افزایم.

شب در رسید. با همت ستودنی مصدوم با برانکاردی ابتدایی وارد بارگاه می شوند. باران تلفن به تهران شروع می شود. نمازخانه سرد و بی امکانات محل بستری ایشان است. ماریا با دیدن ایشان آمیدی به زنده ماندنش ندارد همه در تلاشند. چندبار ماریا اصرار بر آمدن هلیکوپتر دارد. که خیالش را راحت می کنیم. سرم می خواهد و امید دارد از پایین بیاید. از این برای هم راحتش می کنیم که امید بندند. هرچه هست همین است و بس. برایش دعا می کنیم؟! درویش و گلیم پاره. درحالی که اشکش را نگه می دارد. درخواست تعویض لباسش را دارد. با آنچنان وسواس پرستیدنی به کار نظارت دارد که نگو و نپرس. تمام لباسش خونی شده و اصرار دارد تمیز و ضد عفونی کار کنیم تا سرش را پانسمان کند. یاد کش پا می افتم در گاشبروم یک و بستن سر محمد اوراز، پیشنهاد مرا می پذیرد. ای کاش تخت، سرم و امکانات ضد عفونی ... موجود بود. "یاد کنایه هایی که در سال ۸۲ به تیم گاشبروم یک زدند افتادم که حضرات می گفتند "در تیم باید سرم، برانکارد و... همراه تیم حمله بود" اینجا در کف زمین ساده ترین امکانات



بهداشتی موجود نیست، کجا باید نقادان چیره دست و خوش قلم...؟! "

با تلاشی زیاد و نفس گیر موفق به تعویض البسه که کاملاً ابتدایی شامل شلوار گرمکن معمولی، لباس کاموایی، کفش ترکینگ و خیس فرد شده، در تلاش هستیم محیط آلوده تأثیر منفی روی ایشان نگذارد. ماریا معتقد است کار زیادی نباید انجام داد فقط به پانسمان سر که هنوز خون ریزی دارد بسنده می کنیم.

نیاز مبرم به سرم است، که نیست. کپسول اکسیژن مانیمتر آن نشتی دارد با تکنیک من درآوردی توسط دوستان تعمیر شده و جلو نشتی هوا گرفته می شود. اما متأسفانه ماسک کوچک، خشک و نا کارآمد است. برای گرم نگه داشتن مصدوم و رفع هایپوترمی با عمل ابتکاری دوستان و با ریختن آب داغ درون ظروف نوشابه تا حد زیادی دمای بدن وی را بالا می بریم. اما بنا به شواهد و اظهارات ماریا امید زیادی به زنده ماندن او نیست، چون ضربه شدید بوده و فرد در بیهوشی مطلق به سر می برد علایم بهبودی در این چند ساعت مشاهده نمی شود. و امکان ضربه مغزی وجود دارد.

تماس های زیادی با مسئولین، دوستان و هلال احمر صورت می گیرد. امداد هوایی در شب منتفی است. و فردا روز ۲۲ بهمن با تلاش جناب آقایان مقدسی و یاری مسئولین هلال احمر مقرر می گردد تا چنانچه پروازی برای گلریزان صورت گیرد در

اکتشاف غار دوسر

چهارمین تالار غار بزرگ جهان و بزرگ‌ترین تالار غار ایران در استان یزد

گزارش: سعادت لطفی زاده

مقدمه:

پس از کشف اورست غارهای جهان در کرمانشاه طی سال‌های ۱۹۷۱ و ۱۹۷۲ که مدت‌ها در رنکینگ جهانی از رتبه خوبی برخوردار بود، به‌علت عدم پیگیری و جستجو در ایران و همچنین اکتشافات گسترده در دیگر نقاط دنیا درحال حاضر این غار (پراو) در رده ۲۲۱ غارهای جهان از لحاظ عمق قرار دارد. با کشف غارنمکدان قشم به طول ۶۸۵۰ متر، این غار نیز به‌عنوان طولانی‌ترین غار نمکی جهان به نام کشورمان ثبت شد. اینک یک‌بار دیگر نام ایران با یکی از بزرگ‌ترین تالارها به گوش جهانیان می‌رسد. مطمئناً تلاش غارنوردان ایرانی موجبات شناسایی بیشتر ایرانیان در مجامع غارنوردی جهانی را فراهم خواهد کرد که بسیار حایز اهمیت است و می‌تواند دستاوردهای خوبی برای کشور عزیزمان به‌همراه داشته باشد.

قبلی مسیر با GPS ذخیره شده بود که کار برای یابی را آسان‌تر می‌نمود. حدوداً ۱.۵ کیلومتر قبل از دهانه باید از ماشین پیاده شده و دشتی با شیب ملایم را پیمود. این مکان در منطقه حفاظت شده قرق حیات وحش علی‌آباد قرار دارد. پس از رولکوبی و فرود از دو چاه ۱۹ و ۹۰ متری با تالاری مواجه شدیم که بزرگی آن همه ما را شگفت‌زده کرد. با ابزارهای محدودی که همراهمان بود شروع به نقشه‌برداری از این تالار عظیم نمودیم. با اعلام خبر این اکتشاف و انتشار نقشه اولیه، مشخص گردید که تالار انتهایی آن ابعاد قابل ملاحظه‌ای داشته و ارزش بررسی‌های بیشتر را دارد.

با گذشت یک ماه از اکتشاف این غار به‌دلیل اینکه نقشه ابتدایی با درجه سه "GRADE 3" برداشت شده بود (میزان خطای پیش بینی شده در این درجه حدود ۱۰ درصد است) و نظر به اهمیت موضوع، برآن شدیم تا برای نقشه‌برداری با درجه شش "GRADE 6" که میزان خطا را به ۱ درصد کاهش می‌دهد بار دیگر وارد غار شویم. این درجه پس از درجه X که با دوربین‌هایی مخصوص نقشه‌برداری نظیر تئودولیت برداشت می‌شود از بالاترین دقت برخوردار است. به‌همین برای درخواستی از مربی عزیز علیرضا بلاغی داشتیم و ایشان نیز با سخاوت

سوم بهمن ماه ۱۳۹۱ به‌همراه دونفر دیگر از اعضای گروه غارنوردی و غارشناسی نقش جهان اصفهان (اعضای انجمن غارنوردان ایران) پس از مهیاکردن کلیه تجهیزات موردنیاز (اعم از ۳۰۰ متر طناب، دریل شارژی، رول وپلاک، لوازم نقشه‌برداری و ...) به سمت یزد حرکت و درآنجا پس از سوار کردن دوست و هم‌نورد خوبمان آقای انتظاری به سمت غار به‌راه افتادیم. از مهریز جاده انحرافی تنگ چنار را پیش گرفته و پس از چندی وارد جاده خاکی می‌شویم که ۳۰ کیلومتر تا دهانه فاصله دارد. خوشبختانه در بازدید

چندی قبل شخصی محلی به نام فتحعلی حیدری وجود دهانه غاری عمودی در نزدیکی شهر مهریز را به آقای انتظاری مسؤل آموزش هیات کوه‌نوردی استان یزد اطلاع می‌دهد. در برنامه‌ای برای شناسایی به‌همراه هم به منطقه رفته و آقای انتظاری در حدود ۵۰ متر نیز درون غار فرود می‌رود و با یک تصمیم عاقلانه به‌دلیل عدم وجود تیم پشتیبان فنی، ادامه کار را به برنامه‌ای دیگر موکول می‌نماید. پس از درمیان گذاشتن موضوع و توصیف شرایط، قرار شد با عزیمت به محل به بررسی آن بپردازیم.





نوعی سوسک سیاه رنگ و یک اسکلت کبوتر هم در کف غار.

نقشه برداری: پس از برداشت درون غار و انتقال به نرم افزارهای مربوطه و به دست آمدن ابعاد غار و تهیه نقشه نهایی، مشخص گردید این غار قابلیت طرح در سطح بین المللی را دارد و با پیگیری های انجمن غارنوردان ایران در نهایت رتبه چهارمین تالار بزرگ جهان را از آن خود کرد.

www.caverbob.com/rooms.htm

زمین شناسی اولیه : رشته کوه های منطقه غار دوسر بیشتر از سنگ های کربناتی (آهکی - دولومیتی) در برای NW - SE تشکیل شده که درون سازند تفت (TAFT Fm) قرار دارند و زیر فرمان گسله های بزرگی در همین برای به شدت به هم ریخته اند. در ارتفاعات این منطقه به دلیل ساز و کار تکتونیک شدید، همگام با پیدایش شکستگی های پر شمار پرتگاه های فراوانی هم به وجود آمده است. وجود این گسله ها حتی در سقف غار نیز قابل مشاهده است. همانند غالب منطقه، غار دوسر

در سازند تفت متعلق به کرتاسه زیرین (Lower Cretaceous) قرار دارد.

از لحاظ نوع سنگ، این غار درون سنگ آهک اربیتولین دار ضخیم (cliff forming orbitolina) به رنگ خاکستری (limestone) تشکیل شده است. شکل غار به صورت یک قیف وارونه است که در اصطلاح زمین شناسی، آو (Aven) نام دارد.

توصیه ها:

کوچک حکایت از ریزشی بودن سقف تالار دارد.

مشخصات فنی: در این برنامه، غار به صورت سیستم SRT رولکوبی شد. در ابتدای دهانه تیم قبلی یک رول بولت و یک رول P نصب کرده که از همان ها به عنوان کارگاه استفاده شد و با عبور از یک تراورس به دو رول کارگاه چاه اول رسیده، با فرود از دو میانی دیگر در کف چاه اول هستیم. در کنار آبراهه با یک رول وارد تراورس شده و به دو رول کارگاه بالای چاه دوم می رسیم، تا اینجا یک رشته طناب ۵۰ متری احتیاج است. از آن دو رول وارد چاه ۹۰ متری شده و پس از یک رول میانی، به دلیل معلق شدن یک تکه ۸۰ متری دو رول دیگر نیز نصب گردید. چاه دوم از ابتدا یک رشته ۱۰۰ متری احتیاج دارد. در مجموع ۱۱ رول بولت هیلتی سایز ۸ و یک رول P نصب، کلیه پلاک ها جمع آوری و مهره ها نیز مجدداً روی بولت ها بسته شد.

جانداران غار: تعداد زیادی کبوتر در چاه اول و چند خفاش و شاپرک نیز در چاه دوم مشاهده گردید.



همیشگی، کلیه ابزارهای مورد نیاز دیجیتالی از جمله DISTO X را در اختیارمان قرار دادند.

پس از هماهنگی با برخی دوستان، گروهی ۸ نفره صبح روز چهارشنبه نهم اسفند ۱۳۹۱ وارد غار شده و تا عصر مشغول نقشه برداری و عکاسی بودیم. به دلیل وسعت تالار و استفاده از روش ستاره ای در برداشت قبلی، این بار برای دقت حداکثری روش محیطی را برگزیدیم. در نهایت با ترسیم نقشه نهایی این نتایج به دست آمد:

تالاری بیضی شکل با طول ۳۸۵ متر، عرض ۲۶۵ متر و ارتفاع متوسط ۷۰ متر. مساحت تالار حدوداً ۸۱ هزار مترمربع (محاسبه با AUTOCAD). محیط تالار ۱۰۸۰ متر، عمق غار ۱۴۳ متر و اختلاف ارتفاع بالاترین و پایین ترین نقطه کف تالار ۱۱۰ متر است به عبارت دیگر یک کوه پیمایی درون غار !!!

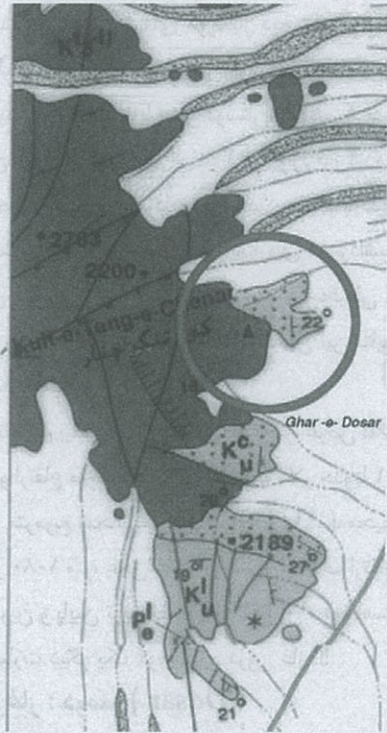
نام غار : دوسر (Dosar)

وجه تسمیه: طبق گفته راهنمای غار به دلیل قرار گرفتن دهانه بین دو تپه یا قله به آن دو سر می گویند. نام کوه نیز دوسر خوانده می شود.

مشخصات دهانه: بیضی شکل با ابعاد ۴.۵ در ۲.۵ متر دقیقاً در مسیر یکی از آبراهه های فصلی. البته سوراخی هم ۶ متر بالاتر از دهانه وجود دارد که آدم رو نیست و محل ورود آب های سطحی به غار است.

مشخصات غار: همان ابتدا چاهی به عمق ۱۹ متر وجود دارد با چند پله و شیبی حدوداً ۷۰ درجه. سپس مسیر آبراهه حدود ۸ متر با شیب کم و بعد از آن چاهی ۹۰ متری. زیر این چاه نیز تالاری

عظیم هنگام فرود در چاه دوم پس از ۱۰ متر به یکباره دیواره های غار از شما جدا شده به طوری که در ۸۰ متر باقی مانده از هر طرف حداقل ۱۰۰ متر با بدنه فاصله خواهید داشت و اینجاست که صعود و فرود معلق به معنای واقعی را می توان تجربه کرد. شیبی ملایم به سمت پایین ترین قسمت غار جایی که به شکل یک جلگه محل رسوب گل و لای است ادامه می یابد. به غیر از این قسمت، در کل کف غار وجود سنگ های بزرگ و



آقای حسن انتظاری (مسؤل آموزش هیات کوهنوردی استان یزد)، جناب مهندس عباس توسلی (مسؤل واحد تحقیق و پژوهش بخش غارنوردی فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ا.)، خانم مهندس فاطمه سبکخیز (دانشجوی دکتری ژئومورفولوژی دانشگاه اصفهان، جناب آقای علیرضا بلاغی (مدرس نقشهبرداری غار و مدرس درجه ۲ غارنوردی فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ا.)، جناب آقای فتحعلی حیدری (راهنمای اولیه غار)

شرکت کنندگان برنامه اول: (اکتشاف، رولکوبی و نقشهبرداری اولیه)

محمد منصوری، حسن انتظاری، امیر جلوانی و سعادت لطفی زاده

شرکت کنندگان برنامه دوم: (عکاسی و نقشهبرداری با ابزار دقیق)

سعادت لطفی زاده، محمد منصوری، نازنین بدرخانی، یونس شریعتمداری، احمدرضا ریاحی، حسن انتظاری، سعید محمدی، رضا عباسی ■

۱- این غار کاملاً فنی بوده و احتیاج به تجهیزات سیستم SRT و تسلط در استفاده از آنها دارد و می‌تواند برای افراد ناآشنا به اصول غارنوردی فنی خطرات بالقوه‌ای را به همراه داشته باشد.

۲- وجود سنگ‌های بزرگ و کوچک که سرتاسر تالار اصلی را پوشانده نشان از ریزشی بودن سقف آن دارد، بنابراین به‌طور جدی از سر و صداهاى بلند اجتناب شود.

۳- سنگ‌های کف به‌طور کاملاً اتفاقی روی هم قرار گرفته‌اند به‌همین دلیل عبور از روی آنها دقت و احتیاط فراوانی را می‌طلبد.

۴- لذت بردن از شگفتی‌های طبیعت حق همه طبیعت دوستان است پس در حفظ و نگهداری آنها کوشا باشیم.

تشکر ویژه از:

انجمن غارنوردان و غارشناسان ایرانیان، گروه غارنوردی و غارشناسی نقش جهان اصفهان، جناب

تقدیر و تشکر

با عرض تقدیر و تشکر از مراجع عالی‌تر جامعه محترم کوهنوردی استان آذربایجان شرقی،

پیشکسوتان، کوهنوردان، مربیان، هم‌نوردان،

هیات‌های محترم کوهنوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران،

سردبیر محترم فصل‌نامه کوه و همکاران و دست‌اندرکاران گرامی،

گروه‌های محترم کوهنوردی،

جمعیت هلال احمر - معاونت امداد و نجات - مسئولین محترم امداد و نجات کوهستان - امدادگران و نجات‌گران،

تولیدکنندگان و فروشندگان لوازم کوهنوردی،

و سایر دوستان و بزرگواران،

از اینکه با حضور پر ارج و خالصانه خود در مراسم تشییع، تدفین، شام غریبان و مجلس ترحیم و مجلس چهلم عزیز از دست رفته‌مان مرحوم مغفور کوهنورد

حاج جلیل جمال صفایی

با ارسال تاج گل، تابلوهای تسلیت، کارت تسلیت، بلاکاراد، بنرهای تصویری، آگهی‌ها و تلفن‌های متعدد اظهار همدردی فرموده و با لطافت برخورد و حلاوت کلام خود موجب سربلندی و تسکین خاطر خانواده‌های معزا شده‌اید تا پای دست‌بوسی سپاسگزار بوده و از اینکه به‌علت کثرت تالمت روحی، حضوراً توفیق عرض ادب و ارادت و سپاس را نداشتیم در نهایت شرمندگی پوزش می‌طلبیم. از خداوند منان بر همگان بقای عمر، شادی روزگار و شادکامی همیشگی آرزو مندیم.

خانواده: معزا

ناصر جمال صفایی



برنامه تابستان ۹۲

سیمرغ پارس کوه
simorgh pars kouh

با ۱۰ سال تجربه صعودهای برون مرزی و اجرای بیش از ۱۰۰ صعود در کشورهای مختلف در خدمتان هستیم

آارات ، سپان ، کاکار	زمینی	۱۴ روزه
کازبک	زمینی و هوایی	۱۰ روزه
آارات	زمینی	۶ روزه
شاهداغ	زمینی و هوایی	۹ روزه
آراگاسی	زمینی و هوایی	۶-۷ و ۸ روزه
سپان	زمینی	۶ روزه
کاکار	زمینی	۸ روزه

پاییز و زمستان امسال اجرا خواهد شد

کلیمانجارو ، مرابیک ، آیلندپیک ، بیس کمپ اورست

www.spkrm.com

www.spkrm.ir

www.spkm.ir

Info@spkrm.com

همراه : ۰۹۱۲ - ۶۲۶۶۹۸۰

تلفن : ۰۲۱ - ۳۳۶۹۷۷۱۹

تلفکس : ۰۲۱ - ۳۳۶۹۷۹۸۶

سازندهای زمین‌شناسی در زاگرس مرکزی

و نقش آن در سنگ‌نوردی خوزستانی‌ها

دکتر غلامحسین حسن پور*

مقدمه:

از نظر موقعیت زمین‌شناسی و جغرافیایی، ایران فلات چین‌خورده‌ای است که بین سیر عربستان (در جنوب) و فلات روسیه (در شمال) قرار گرفته است. مهم‌ترین رشته‌کوه‌های اصلی ایران که چین‌خوردگی آنها مربوط به فازهای آلی است، عبارتند از: البرز در شمال و زاگرس در جنوب. زاگرس از دو کلمه زاگ یا زاج و رس تشکیل شده است. زاج یا زاگ جسمی است معدنی و بلوری‌شکل به رنگ‌های سفید، سبز و سیاه و رس نیز خاکی قرمز رنگ و چسبناک است که در سفالگری از آن استفاده می‌کنند. زاگ یا زاج همان سولفات کلسیم آبدار یا انیدریت است که در اصطلاح شیمیایی جزو مواد معدنی به حساب می‌آید. بنابراین زاگرس از جنس سولفات کلسیم آبدار و خاک رس بوده و از نظر یافت زمین‌شناسی دارای استحکام نسبتاً مناسبی می‌باشد. خصوصیات زمین‌شناسی ایران در رابطه با وضع ساختمانی و تکتونیکی آن بوده و تحولات زمین‌شناسی ایران عمدتاً به‌وضع حوضه‌های رسوبی، شدت و نوع فازهای تکتونیکی و فعالیت‌های ماگماتیزم به صورت سنگ‌های خروجی و نفوذی مربوط است.

۱- دشت خوزستان: این دشت قسمتی از دشت وسیع بین‌النهرین را شامل می‌شود که از نظر ساختمان زمین‌شناسی دنباله پلیت فرم Plat Form عربی محسوب می‌شود. دشت خوزستان اغلب به وسیله رسوبات آبرفتی پوشانده شده است.

۲- منطقه چین‌خورده زاگرس: این زون زمین‌شناسی که کوه‌های زاگرس را دربر دارد، در جنوب غربی ایران قرار گرفته، از سمت شرق به گسل میناب محدود می‌شود. جنس رسوبات این منطقه از آهک، دولومیت همراه با مارن و مارن‌های آهکی می‌باشد. رسوبات نمک‌دار در شرق زاگرس وجود دارد.

۳- منطقه رورانده زاگرس: رسوبات این منطقه به طور هم‌شیب به ضخامت ۳۵۰۰ متر می‌باشد که شامل: مارن‌های گلوبی ژرین‌دار، آهک‌های ادیو لاریت‌دار همراه با سنگ‌های افیولیت و رسوبات آواری از نوع فلیش می‌باشد. این منطقه مرتفع‌ترین قسمت زاگرس است که به آن زاگرس مرتفع می‌گویند.

رسوبات موجود در منطقه زاگرس مرکزی شامل ماسه سنگ، مارن، آهک و رسوبات تبخیری است که به طور هم‌شیب روی آهک‌های آسماری از جمله کوه آسماری در مسجد سلیمان قرار گرفته‌اند. رسوبات موجود در جنوب غرب خوزستان شامل مارن و آهک‌های شیلی است. در نواحی نفت‌خیز اهواز و منصوری حدود ۲۱۵ متر ماسه سنگ آهکی، آهک ماسه‌ای و مقدار کمی شیل مجموعاً به نام بخش ماسه سنگی اهواز معروف است که هم عرض بخش زیرین آهک‌های آسماری است.

در منطقه زاگرس مرکزی سازند یا تشکیلاتی به نام سازند گچساران، میشان، شهبازان، تله زنگ، بیده، آغاچاری و کنگلومرای بختیاری وجود دارد.

۱- سازند گچساران: شامل شیل‌ها، انیدریت، نمک، آهک نازک لایه و

تعریف سازند: سازند به مجموعه‌ای از لایه‌های زمین گفته می‌شود که دارای لیتولوژی (لایه‌شناسی) یکسان هستند. این لایه‌ها از نظر جنس، رنگ، ضخامت یکسان می‌باشند. لایه کوچک‌ترین واحد سنگ‌های رسوبی است که به صورت موازی با سطح افق می‌نشینند و از نظر تقسیم‌بندی به شکل زیر است:

لایه ← بخش ← سازند ← گروه ← تشکیلات



مجموعه رسوبات را اصطلاحاً تشکیلات می‌گویند. تشکیلات رسوبی از چند گروه و هر گروه از چند سازند و هر سازند از چند بخش و هر بخش از چند لایه تشکیل می‌شود.

تقسیم‌بندی زمین‌شناسی در زاگرس مرکزی
در زاگرس مرکزی قسمت‌های زمین‌شناسی به شرح زیر تقسیم‌بندی شده است:

مارن دارای لایه‌بندی می‌باشد.

۲- سازند میشان: شامل مارن‌های خاکستری و آهک‌های صدف‌دار با میکروفسیل‌های فراوان می‌باشد.

۳- سازند آغاچاری: شامل ماسه سنگ آهکی قهوه‌ای رنگ تا خاکستری، مارن‌های قرمز ژئیس‌دار همراه با مقداری گچ به صورت ژئیس یا انیدریت وجود دارد.

۴- سازند کنگلومرای بختیاری: این واژه از نام ایل بختیاری گرفته شده است و اولین بار در مسجد سلیمان در کنار رودخانه کارون مشاهده شده است. این تشکیلات شامل قلوه سنگ‌های کروی است که توسط سیمانی از ماسه، سیلیس و آهک به هم جوش خورده است.

۵- سازند شهبازان: این سازند در تنگ دو در پنج کیلومتری جنوب غربی ایستگاه راه آهن اندیمشک به تهران واقع شده است و ترکیبات آن شامل دولومیت‌های دانه شکری سفید و آهک‌های دولومیتی است.

۶- سازند تله زنگ: مقطع اصلی این سازند در تنگ دو حدود پنج کیلومتری جنوب شرقی ایستگاه راه آهن اندیمشک - تهران بوده و شامل آهک تیره با لایه‌بندی متوسط است.

۷- سازند پیده: مقطع اصلی این سازند در تنگ پیده در جنوب شرقی کوه پیده در لالی واقع شده است. ترکیبات این سازند شامل شیل و آهک رسی خاکستری و برخی از قسمت‌های آن، شیل‌های سیلیسی و ماسه‌ای قرمز رنگ تا خاکستری و آهک رسی است.

در مجموع رسوبات موجود در زاگرس مرکزی که رشته کوهی است که بر اثر حرکات کوه‌زایی به وجود آمده حاصل رسوب‌گذاری در حوضه وسیعی در بزرگ ناودیس زاگرس بوده است.

طرز تشکیل این رشته کوه که بر اثر جنبش‌های کوه‌زایی از دوران قبل از دوران اول تا دوران سوم که رسوبات موجود در این حوضه رسوب‌گذاری چین‌خورده و یا شکستگی پیدا کرده‌اند، همگی بر اثر پیش‌روی یا پس‌روی دریای زاگرس است که شامل رسوبات آهکی، رسی و مارنی است که این رسوبات چون بر اثر گذشت زمان و دگرگونی‌های متفاوت سخت و محکم شده‌اند می‌توانند در مناطقی که استحکام بیشتری دارند مورد استفاده سنگ‌نوردی قرار گیرند.

با توجه به آهکی بودن سازندهای یاد شده فقط سازندهای آسماری، آغاچاری، شهبازان، تله زنگ و پیده برای سنگ‌نوردی مناسب می‌باشند، که خوشبختانه بیشتر کوه‌های شمال خوزستان از این‌گونه سازند هستند. این سازندها دارای گیره‌ها، سوراخ‌ها، شکاف‌ها و ترک‌ها و منافذ بسیار عالی می‌باشند و ابزارگذاری بسیار خوبی دارند.

ولی سازند بختیاری باوجود استحکام بالایی که دارد در برابر میخ و چکش دوام نیاورده و پاشیده می‌شود و ابزارگذاری آن نیز نامناسب می‌باشد. ولی برای کار سنگ‌نوردی بدون وسیله از جمله صعود آزاد، کار روی سنگ‌های کوتاه بسیار عالی هستند؛ بنابراین در خوزستان هم می‌توان روی دیواره‌های بلند با ابزار و تجهیزات

فنی سنگ‌نوردی نمود و هم روی سنگ‌های کوتاه کارهای صعود آزاد بولدترینگ را با درجه سختی متفاوت انجام داد.

کوه‌هایی که در خوزستان قابل سنگ‌نوردی می‌باشند عبارتند از: لنگر کوه، سالن کوه، کینو، کینه‌زا در شمال دزفول زرد آب بید، شیبه، گچ در شوشتر، آسماری، ادیو، بابا زاهد، باستان، تازی، بهانگ، چیتوک، برتاپو - تل گاوی در مسجد سلیمان، تراز، تخت کاشون، تنوش، دلا، سفید کوه، لمر، منار، منگست، جریک، تاوارا، آهنگری اشگفت سلمان، کول فرح در ایذه شیرکون، سفیدون، سونار، کمره، چیلو در لالی، پازنان، زیدون، میشون، بندگللال، سفیدکوه، تنگ ماغر در بهبهان.

تشکیل چند دوره آموزش مقدماتی سنگ‌نوردی، مربیگری درجه سه و دو سنگ‌نوردی موید این موضوع است. به‌نظر بعضی از کارشناسان و مربیان و مدرسین سنگ‌نوردی فدراسیون که قبلاً برای تشکیل کلاس سنگ‌نوردی به این مناطق اعزام شده‌اند. در هر منطقه از خوزستان می‌توان مدرسه سنگ‌نوردی تشکیل داد.

به امید رونق هر چه بیشتر ورزش سنگ‌نوردی و تربیت سنگ‌نوردان در سطح بالا در این استان و کل ایران ■

منابع: چینی‌شناسی ایران، دکتر خسرو خسرو تهرانی

*عضو هیات علمی گروه تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد دزفول و مدرس سنگ‌نوردی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی ایران

گروه کوه‌نوردی پارس شهبازان
عضو می‌پذیرد

کوه‌نوردی
سنگ‌نوردی
یخ‌نوردی
کویرنوردی
جنگل‌نوردی

WWW.PARSSHEMIRAN.COM

تلفکس: ۳۳۹۰۹۹۵۱
شماره تماس: ۰۹۱۹۷۲۷۰۵۷۰
زمان تشکیل جلسات: دوشنبه‌ها ساعت ۱۹
آدرس: پارک قیطره - فرهنگسرای قیطره (ملا)

ردی نگذارید

طبیعت‌پیمایی کم اثر*

عباس محمدی*

خورشید بامدادی را ببینیم. اما در دهه ۱۹۶۰ انفجاری پیش‌بینی نشده در طبیعت‌پیمایی پیش آمد. در کمتر از یک دهه، شمار بازدیدکنندگان دریاچه تنهایی و نقاط مشابه از صدها و هزاران نفر در یک سال، به ده‌ها هزار نفر رسید. دریاچه دیگر با نام خود همخوانی نداشت. گیاهان حساس کوهستانی تا حدی که دیگر امکان رشد دوباره نداشتند، لگدمال شدند. سنگ‌ها و صخره‌ها از آتش چادرگاه‌ها مخدوش شدند، و روی زمین چوبی باقی ماند. انسان - و نشانه‌های حضور او - به پدیده غالب محیط دریاچه بدل شد.

مدیران پارک برای حفظ فرصت لمس طبیعت وحش از سوی مردم ناچار به حراست از عرصه‌ها هستند. آنان درمقابل افزایش فراگیر استفاده از طبیعت، برای اقامت‌های شبانه مجوز وضع کردند. همچنین زدن چادر در پاره‌ای نقاط، به‌ویژه در زیر "دارمرز" [مرز رویش درختان] را محدود کردند. و سرانجام این که افروختن آتش باز در عرصه گراند تیتان ممنوع شد. امروزه، یک ناحیه "ضربه گیر" چادر ممنوع در اطراف دریاچه تنهایی وجود دارد که استفاده از محیط را به بازدیدهای یک روزه از جاده یا پایگاه‌ها (basecamps) محدود می‌سازد. منطقه به لطف این تصمیم‌های مدیریتی، به آرامی در حال بازیابی خود است.

دیگر مناطق وحشی هم آسیب دیده یا در معرض خطراند. محیط‌های طبیعی بدل به مکان‌های شلوغ شده‌اند. شیوه‌نامه "ردی نگذارید" راه دیگری به جای وضع مقررات ارایه می‌کند. مدیران منطقه‌های طبیعی می‌دانند که شمار زیادی از مردم - اگر ملاحظه کار باشند - می‌توانند بی‌آسیب رسانی، از یک منطقه عبور کنند. فراگیری شیوه "ردی نگذارید" تا حد زیادی درک این است که چگونه با اندکی دقت در محیط‌های طبیعی گام برداریم و چادر بزنیم.

طرح مساله:

هنگامی که مردم دست به طبیعت‌پیمایی می‌زنند، خواه ناخواه بر محیط اطراف اثر می‌گذارند. حتی کارآموده‌ترین و ملاحظه‌کارترین راه‌پیمایان هم یک نمونه ادرار یا یک توده گیاهی تخت شده در زیر چادر، از خود برجا می‌گذارند. در محیط‌های حساس و شکننده یا در جاهایی که از آنها استفاده سنگین می‌شود، آسیب‌ها ممکن است بسیار سخت‌تر باشد: راه‌هایی بیش از حد فرسوده، آب‌هایی آلوده به پسماندهای انسانی، و کهکشانی از حلقه‌های آتش در اطراف چادرگاه‌ها.

حیات‌وحش و گردشگران، هر دو ممکن است که تحت تاثیرهای منفی قرار گیرند. هنگامی که مردم بیش از حد نزدیک می‌شوند، جانوران دچار تنش می‌شوند. پاره‌ای از جانوران - مانند خرس‌ها - بر اثر ریخت و پاش زباله به آدم‌ها عادت می‌کنند و یاد می‌گیرند که به دنبال ایشان بروند. این موضوع، به رویارویی‌های خطرناک می‌انجامد و منطقه به روی بازدیدکنندگان بسته می‌شود یا جانوران کشته می‌شوند و بازدیدکنندگانی که در جستجوی خلوت هستند، با دیدن آشغال و شنیدن سر و صدا، احساس مزاحمت می‌کنند.

جستجوی راه‌های حضور نرم‌تر در طبیعت، به ما کمک می‌کند که سه‌گونه اثر منفی را به‌خاطر آوریم:

مادی: تغییر چشم‌انداز و خاک

زیست‌شناختی: آسیب‌رسانی به جانوران و گیاهان وحشی

مقدمه: بیشتر ما، برای سفر یا چادرزنی در طبیعت شیوه‌های آشنا را پیش می‌گیریم. یک جفت پوتین کهنه راحت می‌پوشیم، نگاهی به نقشه می‌اندازیم، و به سوی سربالایی‌ها می‌رویم. در چادرگاه، محل را می‌روبینم، آشپزخانه‌ای برقرار می‌سازیم، و ستارگان که درآمدند آتشی می‌افروزیم. برای بسیاری از ما، این رفتارها همه آن چیزی است که به چادرزنی مربوط می‌شود - این کارها تجربه طبیعت‌پیمایی ما را تعریف می‌کنند. شیوه‌نامه "ردی نگذارید" ما را به دگرگون‌سازی اگرچه اندک تعریف‌هایمان فرا می‌خواند. تامل برای گزینش کفشی با زیره کوتاه‌تر، خودداری از "آماده‌سازی" یک محل پیش از چادرزنی و حتی شاید چشم‌پوشی از افروختن آتش غروبگاهی.

چرا برجا نگذاشتن رد مهم است؟

می‌گویید: "اما، این برنامه چادرزنی من است، چرا به خودم زحمت تغییر عادت‌ها را بدهم؟"

پاسخ ساده است: اگر یاد نگیریم که ردی برجا نگذاریم، طبیعت را با عشق خواهیم کشت. زمین با کوبش لگدها بی گیاه و سخت خواهد شد، حیات‌وحش فرار خواهد کرد، و دیگران از راه‌های فرسوده، سر و صدا، آشغال و زخم‌های زمین شکوه خواهند کرد.

واقعیت این است که مالکان و مدیران زمین‌های روستایی یا بکر با موضوع تفرج روزافزون مردم بر عرصه‌های طبیعی رو به کاهش روبه‌رو هستند. برای حفاظت زمین، حیات‌وحش آن و حفظ کیفیت تجربه تفرجی همگان، مدیران عرصه‌ها غالباً ناچار به وضع مقررات یا ایجاد محدودیت دسترسی هستند. ممکن است شمار مردمی را که در هر دوره زمانی می‌توانند از محدوده‌ای استفاده کنند، محدود سازند. یا ممکن است پاره‌ای انواع استفاده از عرصه را ممنوع کنند.

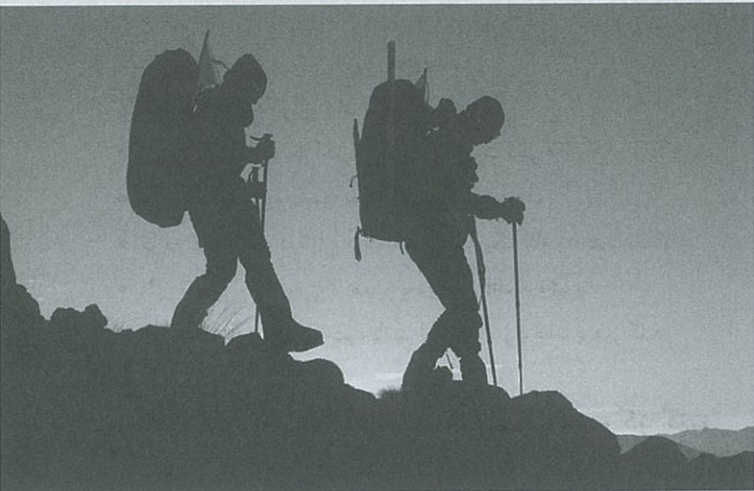
یک مثال خوب (و یک راه حل قانونی) درمورد این مشکل را می‌توان در لیک سولیتود [Lake Solitude به معنای: دریاچه تنهایی] در پارک ملی گراند تیتان [Grand Teton، یکی از معروف‌ترین پارک‌های ملی کوهستانی در آمریکا] دید. این دریاچه، در ارتفاع حدود ۳۰۰۰ متر و به فاصله بیش از ۱۵ کیلومتر از جاده، نام بامسمایی داشت. برای سال‌ها، اندک کسانی بودند که زحمت پیمودن راه سخت تا کناره این دریاچه را به خود می‌دادند. پاداش کسانی که چنین می‌کردند، خلوتی دست نخورده در چشم‌اندازی کوهستانی بود. بعضی از ما، به یاد داریم که از کیسه‌خواب‌هامان در کنار آب، می‌توانستیم زراندود شدن رخ گراند تیتان با نور

- روی استفاده از پاکوب‌ها و چادرگاه‌های موجود متمرکز شوید.
- در یک ردیف و در وسط پاکوب راه بروید، حتی اگر گلی یا خیس است.
- در منطقه‌های دست‌نخورده، چادرگاه را کوچک بگیرید و فعالیت را در نقطه‌ای متمرکز کنید که گیاه ندارد.

- استفاده‌های خود از زمین را بخش کنید تا چادرگاه و راه جدیدی درست نکنید.
- از نقاطی که تاثیر حضور انسان در حال پدید آمدن است، دوری کنید.

۳- پسماندها را درست دفع کنید

- ببندید و ببرید. چادرگاه و استراحتگاه خود را با زبینی کنید تا زباله و ته‌مانده غذا باقی نمانده باشد. تمام آشغال‌ها و ته‌مانده‌های خوراکی را با خود ببرید.
- مدفوع را در چاله‌هایی به عمق حدود بیست سانتی‌متر، در فاصله دست کم هفتاد متر از آب، چادرگاه، و راه دفن کنید. چاله را بپوشانید و با محیط هماهنگ کنید.



- دستمال توالت و اقلام بهداشتی مشابه را بسته‌بندی کنید و با خود ببرید.
- برای شستن خودتان یا ظرف‌ها، آب را بردارید و به فاصله دست کم هفتاد متری رودخانه یا دریاچه ببرید و مقدار کمی صابون "زیست تجزیه‌پذیر" به کار برید. آب شستشو را بخش کنید.

۴- چیزهایی را که می‌بینید، باقی بگذارید

- گذشته را حفظ کنید: به بناهای تاریخی و آثار فرهنگی دقت کنید، اما به آنها دست نزنید.
- سنگ‌ها، گیاهان و دیگر چیزهای طبیعی را به همان شکل که می‌یابید، باقی بگذارید.

- از آوردن یا بردن گونه‌های گیاهی یا جانوری غیربومی خودداری کنید.
- میز و صندلی نسازید، و گودال جان پناه حفر نکنید.

۵- تاثیر آتش را به حداقل برسانید

- آتش در چادرگاه‌ها، می‌تواند سبب تاثیرهای ماندگار شود. برای پخت و پز، از یک اجاق کوچک و برای روشنایی از شمع یا لامپ‌های ال ای دی استفاده کنید.
- اگر در منطقه آفرودختن آتش مجاز است، از جایگاه‌های نصب شده برای این

اجتماعی: مزاحمت برای مردم

راه حل:

برای جلوگیری یا کاستن از اثرهای منفی، لازم است بدانیم که چه رفتارهایی مناسب و کدام‌ها زیانمند هستند - خلاصه اینکه کدام درست و کدام نادرست است. آلدو لئوپولد [۱۸۸۷-۱۹۴۸، Aldo Leopold، جنگل‌شناس و زیست‌شناس آمریکایی، استاد دانشگاه ویسکانسین و یکی از چهره‌های تاثیرگذار زیست‌بوم‌گرایی] در کتاب خود به نام A Sand County Almanac می‌نویسد: «آن چیز درست است که در برای حفظ یکپارچگی، پایداری و زیبایی جامعه زیستی باشد. آن چیز غلط است که خلاف این باشد.»

این سرآغاز خوبی است، به‌ویژه اگر به یاد داشته باشیم که انسان بخشی از جامعه زیستی است. در یک مقیاس بزرگ، یادگیری شیوه باقی نگذاشتن رد، مربوط است به حفظ یکپارچگی، پایداری و زیبایی خودمان، چه در مقام یک فرد و چه در مقام اجتماع. اما، لازم است که تکلمه‌ای هم به اصل اخلاقی لئوپولد بیفزاییم: «در محیط‌های باز، گزینه‌های درست و نادرست همیشه مشخص نیستند.»

خوش بودن را به یاد داشته باشید

به یاد داشته باشید که برای چه در محیط طبیعی هستیم؛ ما می‌خواهیم که طبیعت را تجربه کنیم و در این بهشت سرخوش باشیم بی آنکه به آن آسیب برسانیم.

هفت اصل در شیوه رفتاری ردی نگذارید

هنگامی که گزینه‌ها دشوار باشند، نیاز به یک اصول راهنما داریم؛ یک دستور عمل رفتاری ساده برای حفاظت زمین، آزادی‌های خود و فرصت طبیعت‌پیمایی‌های دیگرمان. هفت اصل زیر، اصول رسمی "موسسه ردی نگذارید" (Leave No Trace Inc) است و در اینجا با مجوز آنان نقل می‌شود.

۱- پیشاپیش برنامه‌ریزی کنید و آماده باشید

- مقررات و لازمه‌های منطقه‌ای را که می‌خواهید ببینید، بشناسید.
- برای شرایط آب و هوایی سخت، خطرناک، و شرایط اضطراری آماده باشید.
- سفر خود را برنامه‌ریزی کنید تا وقت کم نیاورید.
- در گروه‌های کوچک به منطقه بروید. گروه‌های بزرگ را به دسته‌های چهار تا شش نفره خرد کنید.

- غذاهای خود را دوباره بسته‌بندی کنید تا دورریزها را به حداقل برسانید.
- از نقشه و قطب نما و جی پی اس استفاده کنید تا مجبور به علامت‌گذاری با رنگ، سنگ‌چین یا پرچم نشوید.

۲- بر روی سطح‌های سخت گام بگذارید و چادر بزنید

- سطح‌های سخت شامل راه‌های پاکوب، چادرگاه‌های پیشین، سنگ و صخره، علف‌های خشک و برف می‌شود.
- چادرها را دست کم دوپست متر دورتر از دریاچه‌ها و رودها بزنید تا زیست‌بوم‌های "کنار رودخانه‌ای" آسیب نبینند.
- چادرگاه‌های خوب پیدا می‌شوند، نه آنکه ساخته شوند. در منطقه‌هایی که دیگران هم رفت و آمد دارند، نیازی به تغییر محل چادرزنی نیست.

کار استفاده کنید.

- آتش را کوچک بگیرید. فقط از چوب‌های ریخته بر زمین که با دست قابل شکستن هستند استفاده کنید.
- چوب و زغال‌ها را تا حدی که خاکستر شوند بسوزانید، آتش را کاملا خاموش و خاکسترها را پخش کنید.

۶- حیات وحش را پاس بدارید

- جانوران وحشی را از دور نگاه کنید. دنبال آنها نروید.
- هیچ‌گاه به جانوران غذا ندهید. خوراک دهی به جانوران به سلامت آنها آسیب می‌رساند، رفتارهای طبیعی‌شان را دگرگون می‌سازد، و آنها را در معرض خطر شکارگرها و عوامل دیگر قرار می‌دهد.
- با نگاهداشت مطمئن غذا و زباله‌ها، از حیات‌وحش و مواد خودتان حفاظت کنید.
- حیوان‌های اهلی خود را در همه حال کنترل کنید یا آنها را در خانه بگذارید.
- در دوره‌های حساس مانند زمان جفت‌گیری، آشیانه‌سازی، پرورش بچه‌ها و در زمستان، از جانوران وحشی دوری بجوید.

۷- نسبت به دیگران ملاحظه‌کار باشید

- به بازدیدکنندگان دیگر احترام بگذارید و کیفیت تجربه ایشان را حفظ کنید.
- مراعات دیگران را بکنید. به دیگران راه بدهید.
- اگر به کوله‌پشتی دیگران برخورد می‌کنید، یک گام به عقب بگذارید.
- برای تنفس و چادرزنی، از مسیر و دیگران فاصله بگیرید.
- بگذارید صدای طبیعت چیره باشد. از ایجاد سر و صدا پرهیز کنید.

خلاصه

در منطقه‌های پر رفت و آمد، استفاده را متمرکز کنید

- در منطقه‌هایی که خیلی‌ها رفت و آمد دارند، هدف اصلی محدودسازی فعالیت در نقطه‌هایی است که پیش از این آسیب دیده‌اند. این کار، منطقه‌های سالم را حفظ می‌کند و احتمال آسیب دیدن بیشتر خاک لخت و فشرده این نقطه‌ها که سخت شده، کم است.
 - بر راه‌های پاکوب گام بگذارید.
 - از چادرگاه‌های موجود استفاده کنید و از آب، راه اصلی، و دیگران به اندازه کافی فاصله بگیرید.
 - از آتشدان‌های موجود، و فقط هنگامی که چوب به زمین ریخته و کافی موجود است، استفاده کنید.
 - تمام مدفوع انسانی را از محیط خارج کنید یا آن را در چاله‌هایی به فاصله دست کم هفتاد متر از آب، به گونه‌ای که دیگران از آن چاله استفاده نکنند، دفن کنید.
 - چادرگاه را تمیز ترک کنید تا دیگران هم بتوانند از آن استفاده کنند و ناچار به درست کردن چادرگاه جدید نشوند.
- ### در منطقه‌های بکر، استفاده را پخش کنید
- در منطقه‌های بکر، هدف اصلی به حداقل رساندن اثر لگدکوبی و دیگر آسیب‌رسانی‌ها، با پخش کردن استفاده‌های انسانی در یک منطقه گسترده و با یافتن یک سطح سخت است. این کار دیگران را از دنباله روی از شما باز می‌دارد،

و به این ترتیب امکان ایجاد راه یا چادرگاه جدید کم می‌شود.

- اندازه گروه را کوچک بگیرید؛ دو تا شش تن بهترین است، بیش از ده تن نشوید (در گروه‌های بزرگ‌تر، بیشتر مراقبت کنید تا آسیب را به کمینه برسانید).
- هنگامی که بیرون از پاکوب‌ها گام برمی‌دارید، پخش شوید تا کسی در جای پای دیگری پا نگذارد. یا روی سطح‌های سخت مانند شن‌ها، صخره‌ها، برون‌زدهای سنگی، و برف گام بردارید. از شیب‌های تند دوری کنید.
- چادرگاه خود را روی سطح‌های سخت یا نقطه‌های مقاوم به لگدکوبی مانند علفزارهای خشک برقرار سازید.
- چادرگاه را پیوسته جابه‌جا کنید (در صورت امکان، روزی یک بار). از راه رفتن چندباره روی یک محدوده خودداری کنید.
- از افروختن آتش پرهیز کنید. اگر ضرورت دارد، از منقل یا چاله به منظور به حداقل رساندن آسیب به خاک و گیاه استفاده کنید.
- هر جا که ممکن است، مدفوع انسانی را از منطقه بیرون ببرید. اگر امکان ندارد، چاله به فاصله دست کم هفتاد متر از آب و مسیر، و با عمق حدود بیست سانتی‌متر درست کنید.
- هنگام ترک چادرگاه، هیچ اثری از خود باقی نگذارید. علف‌های خمیده را راست کنید، نقطه‌های لخت را با شاخ و برگ بیوشانید و تمام آشغال‌ها را با خود ببرید.

از پا گذاشتن بر نقطه‌های کمی فرسوده پرهیزید

- هدف اصلی در مکان‌هایی که به‌تازگی در آنها نشانه‌های فرسایش دیده می‌شود، این است که از بیشتر کردن آسیب‌ها خودداری کنیم و بگذاریم که منطقه خود را بازیابی کند.
 - خود را از کوره راه‌های غیر رسمی کم و بیش نامشخص یا دارای کمی پوشش گیاهی دور نگه‌دارید.
 - چادرگاه را در نقطه‌های قبلا استفاده شده یا بر سطح‌های سخت برقرار سازید.
 - برای بازداشتن دیگران از استفاده از چادرگاه‌های کمی استفاده شده، اثر آتش و توده‌های هیزم، یا هرگونه اثر انسانی دیگر را محو و منطقه را چنان استتار کنید که به‌نظر بگر آید.
 - نکته: رهنمود آخر که تمام رهنمودهای گفته شده را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، این که قوانین و مقررات خاصی را که برای هر منطقه وضع شده، بشناسید و از آنها تبعیت کنید. مقررات، برای حفاظت سرزمین و حمایت از شما و همراهان‌تان وضع شده‌اند. رعایت آنها، ضامن حفظ فرصت همگانی برای لذت‌بردن از عظمت طبیعت است.
- * این نوشته، برگردان چند صفحه نخست از کتابچه زیر است:
- Harmon, Will. Leave No Trace, Minimum Impact Outdoor Recreation, American Hiking Society, Falcon Publishing Inc., ۱۹۹۷
- توضیح‌های کوتاه که داخل قلاب [] آمده، از مترجم است. امید آنکه بتوانم در آینده متن کامل کتابچه را در اختیار طبیعت دوستان ایران قرار دهم.
- * عضو گروه دیده‌بان کوهستان انجمن کوهنوردان ایران

مؤسسه کوپیاران سولدوز نشت

مجری برنامه های کوهنوردی و طبیعت گردی در کشورهای:
ایران، ترکیه، آذربایجان، ارمنستان، گرجستان

برنامه های در دست اجراء تابستان ۱۳۹۲



آراگاتس
صعود مرتفع ترین قله ارمنستان و دیدار از میدان هرابراک، کلیسای گفارد، دره مصفای آزاد و جاذبه های دیدنی شهر ایروان

کازبک
صعود مرتفع ترین قله گرجستان و دیدار از دهکده توریستی کازبکی گلگشت شهر تاریخی تفلیس



کاچکار
صعود کاچکار و دیدار از سواحل زیبای دریای سیاه، جنگلهای آیدرو و شهرهای طرابوزون و ریزه

آبشار خراباب پیرانشهر و آبشار شلماش سردشت کوهپیمایی و دیدار از آبشارهای دیدنی خراباب و شلماش در دل جنگلهای بلوط و رودهای خروشان

آزارات
صعود به یاد ماندنی بر بام ترکیه



آدرس دفتر مرکزی: استان آذربایجان غربی / شهرستان نقده / خیابان امام / مجتمع تجاری سولدوز / طبقه سوم
تلفکس: ۰۶۲۳۱۹۶۵ - ۰۴۴۳
موبایل: ۰۹۱۴ ۷۱۱ ۴۵۲۰ - گرمی پور
وبسایت: WWW.KOUHYARAN.COM
ایمیل: INFO@KOUHYARAN.COM

ملاقات با ترس

ترجمه: دکتر سهیل جهانتاب

دکتر رس لوریم (Ross Lorimer) روان‌شناس و کوهنورد نگاهی دقیق به ترس به‌عنوان چالش برانگیزترین احساس یک ماجراجو دارد.

از آنجایی که تمام رشته‌های کوه‌نوردی با خطرات خاص خود همراه هستند، ترس بخش جدایی‌ناپذیر ورزش مورد علاقه ماست و در دنیای عمودی همواره در کنار ما، از خطرات بدنی محیط‌های کوه‌نوردی گرفته تا احساس ترس از شکست، در عین حال همواره این مقوله (ترس) دو جنبه دارد: ۱ - مانعی در برابر رسیدن به اهداف ۲ - هوشیارکننده و آگاهی‌دهنده که جنبه مثبت قضیه است.

ترس یا استرس نوعی مکانیسم غیر ارادی است که شرایط مناسب را مهیا و ما را در رفع مشکلات حین کار کمک می‌کند. "هنریش هارر" ترس را این‌گونه تعریف می‌کند: مجموعه‌ای از فاکتورهای لازم و مناسب تعادلی که سبب اطمینان صعودکنندگان و در عین حال پیشگیری از صدمات آنها به خود می‌شود. برخلاف این فواید چرا گروهی از مردم واکنشی منفی نسبت به ترس دارند. در عین حال تمام مردم کم و بیش ترس را تجربه کرده‌اند، عکس‌العمل عامه نسبت به آن خیلی متفاوت است، گروهی از مردم با کوچک‌ترین ترسی کاملاً فلج می‌شوند، در طرف مقابل افرادی هم هستند که تا آسیب جدی به آنها وارد نشود، دست از خطر بر نمی‌دارند.

همه ما تجربه ترس را در یکی از جنبه‌های آن داریم: شرایط ذهنی و فکری ترس می‌تواند سبب افزایش تمرکز شود ولی اگر استرس از حدی بیشتر شود، می‌تواند موجب تردید، اشتباه و در نهایت فلج ذهن شود، آثار بدنی هم شامل لرزش خفیف تا شدید پا می‌باشد که به آن پای رقصنده (Disco - Leg) می‌گویند. این حالت می‌تواند تعادل کوهنورد را به هم بزند و موجب اختلال در تعادل و انعطاف‌پذیری بدن وی شود. باید دید چگونه گروهی از کوهنوردان نسبت به ترس این‌گونه راحت هستند: منشا این واکنش می‌تواند خونسردی، بی‌خیالی یا اعتماد به نفس بیش از حد باشد، این روحيات می‌تواند سبب افزایش اشتباهات ساده و عدم رعایت احتیاطات لازم شود، از لحاظ بدنی هم کوهنوردی که خیلی بی‌خیال است ممکن است کند شود و نتواند صعود را به‌خوبی تمام کند. "هرمان بول" خلاصه و موجز می‌گوید: کوه‌ها همیشه می‌توانند سبب اعتماد بنفوس بیش از حد شوند. نترسی زیاد می‌تواند به اندازه ترس زیاده از حد خطرناک باشد.

همان‌قدر که بدن‌سازی برای کوهنورد لازم است، میزان کم استرس هم می‌تواند راهگشا و موجب افزایش تمرکز شود البته پر واضح است که این ترس نباید به نگرانی شدید، گرفتگی عضلات و خشم منتهی شود. یکی از روش‌های کنترل این حالات این است که کوهنورد در عین اشراف به برنامه تمام زندگی‌اش را تحت تاثیر برنامه صعود قرار ندهد. مایکل کندی کوهنورد پیشرو آمریکایی در دهه ۷۰ معتقد است همان‌قدر که اجرای درست برنامه ضروری است برگشت با

ترس در زمان‌ها و مکان‌های گوناگون سراغ کوهنورد می‌آید، هرازگاهی ما در بدو شروع برنامه دچار ترس می‌شویم همین که مسیر پیش‌رو را می‌بینیم دچار لرزش عصبی می‌شویم، درحین برنامه هم ترس می‌تواند سراغ ما بیاید، زمانی که پایین‌دست را می‌بینیم انگار دلمان هری می‌ریزد، جالب است نظر چند پیشکسوت کوه‌نوردی را در این مورد بدانیم:

"ولفگانگ گولچ" از «ترس فلج‌کننده» می‌گوید که سبب توقف حرکت و خیس عرق شدن دست‌هایش حین صعود شده است، "جان کراکور" از ترس مانند حبایی یاد می‌کند که شما را بر لبه مسیر می‌راند و سبب می‌شود حرکت ما بد فرم و ناموزون باشد، کوهنورد افسانه‌ای آمریکا "جوهن شرمان" اعتراف جالبی دارد، می‌گوید ترس نه در حین برنامه بلکه بعد از آن به سراغ او آمده است و دلیل این ترس نه تهدید آسیب‌دیدگی جدی بلکه ترس از این بوده که نتواند فرود بیاید. باوجود تمام این مسایل استرس در مواردی می‌تواند مولد انرژی برای صعود بهتر، احتیاط بیشتر و در نهایت لذت بیشتر از صعود شود. همیشه برای کنترل هر مشکلی، بهتر است آن را بیشتر بشناسیم. ترس عبارت رایجی است که شامل فاکتورهای مختلف روانی است، در عین حال دو جنبه دارد: جنبه بدنی یا فیزیکی و بخش روحیه قضیه. بخش روانی آن اندیشه‌ها و احساسات شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد، نگرانی‌ها و دودلی‌های حین صعود ریشه در ترس دارند. نشانه‌های فیزیکی یا بدنی ترس عبارتند از: افزایش ضربان قلب، تنفس سنگین و گرفتگی عضلات، اینها نشانه‌های آشنا برای همه ما هستند، حال باید ببینیم چطور می‌توانیم از ترس کمک بگیریم، ترس برای حفظ زندگی ما لازم است این کمک می‌تواند از انجام اعمال خطرناک و احمقانه پیشگیری کند و ما را در عبور از یک وضعیت خطرناک یاری دهد. ابتدا در مورد اثرات روانی ترس بحث می‌کنیم، ترس موجب نگرانی و در موارد شدید عدم توانایی در تمرکز می‌گردد، این وضعیت موجب توجه خاص ما به خطرات احتمالی می‌شود. ترس تمرکز ما را در مسایل اصلی صعود افزایش می‌دهد. آثار بدنی ترس مانند: افزایش ضربان قلب و گرفتگی عضلات، بدن ما را برای عملکرد بهتر آماده می‌سازند، جریان خون را افزایش داده، انتقال اکسیژن و گلوکز را به عضلات تسریع می‌کنند.

همه ما می‌دانیم که کوه‌نوردی ورزشی است که نیاز به تمرکز زیادی دارد و بی‌خیالی و خونسردی بیش از حد می‌تواند جان شخص را به خطر بیندازد، در این مواقع باید از جنبه‌های مثبت استرس که هوشیاری بدنی و ذهنی است، استفاده بهینه داشته باشیم. با کمک روش‌های ساده مانند گوش دادن به موسیقی و تکرار عبارات روحیه‌دهنده، می‌توانیم روحیه خود را بالا نگه داریم، از روش‌های دیگری هم می‌توانیم بهره بگیریم مانند تکنیک تصور یا تجسم کردن (تجسم و سنجش دقیق بخش‌های مشکل صعود)، تبیین استراتژی مناسب برای عبور از موانع و بخش‌های سخت صعود و در نهایت به یاد آوردن شرایط سخت‌تر صعودهای قبلی. کوهنوردان در شرایط گوناگون و در صعودهای مختلف، هر کدام به گونه‌ای شرایط جسمی و ذهنی خود را ارتقا می‌بخشند، بعضی کوهنوردان با بی‌باکی و تهور صعود را انجام می‌دهند، بعضی هم با خونسردی و آرامش. در بخش‌هایی از صعود باید از تمام توانایی خود برای صعود استفاده کنیم و حرکات ممکن است انفجاری باشد، اینجا ترس کمک بزرگی است، در زمان‌هایی هم حرکات ما باید بسیار آرام، متعادل و کنترل شده باشند و کوچک‌ترین لرزشی در عضلات می‌تواند منجر به سقوط شود، هیچ کوهنوردی نمی‌تواند منکر ترس حین صعود شود، بهترین کوهنوردان کسانی هستند که یاد گرفته‌اند چگونه استرس را در برای اهداف خود به کار گیرند ■

سلامتی هم حیاتی است. روش‌های آرام‌سازی می‌توانند در کاهش ترس خیلی موثر باشند و ما را قبل و حین برنامه کمک کنند. هدف از این روش‌ها عدم تداخل ترس با برنامه است. روش‌های آرام‌سازی می‌توانند شامل تکنیک‌های تنفس و تمرکز باشند، تحقیقی در مورد شیوه برخورد ورزشکاران آماتور و حرفه‌ای در مواجهه با ترس قبل از صعود انجام شده است، نتیجه این تحقیق در نوع خود جالب می‌باشد، زمانی که ورزشکاران آماتور از روش‌های آرام‌سازی قبل از صعود برای فائق آمدن بر ترس خود استفاده می‌کنند، حرفه‌ای‌ها سعی نمی‌کنند ترس را کاهش دهند بلکه با تجربه خود به این فاکتور برای می‌دهند و از آن به‌عنوان عامل محرک استفاده می‌کنند، استرس می‌تواند نشانه‌ای از آمادگی برای انجام کار باشد. یکی از مناسب‌ترین روش‌ها برای مواجهه با ترس، تغییر شکل آن است، می‌توان ترس را تبدیل به هیجان کرد. هیجان نشانه‌ای از آمادگی شما و دارای جنبه مثبت و نه منفی است. زمانی که هیجان زده‌ایم، ضربان قلبمان افزایش یافته، تنفس سریع و سطحی می‌شود و عضلاتمان می‌گیرند، درست مانند علائم ترس آنچه ترس و هیجان را جدا می‌سازد، تعبیر ما از آنهاست، زمانی که با خود می‌گوییم من مطمئن نیستم که بتوانم این کار را انجام دهم. کار را بر خود سخت کرده‌ایم ولی وقتی مساله را این‌طور مرور می‌کنیم که من نگران هستم و باید تمرکز بیشتری بکنم انگار نیرویی شما را به جلو می‌راند.

گاهی اوقات هنگام ترس یا هیجان (هر کدام که تعبیر کنیم) بدن و ذهن ما فرمان درستی نمی‌برد، اولین و ساده‌ترین روش برای تغییر برای این وضعیت کنترل و هدایت شرایط محیطی است. یکی از مهم‌ترین دلایل ترس عدم اطمینان یا خاطر جمع نیست، آیا ما توانایی صعود را داریم؟ حمایت مناسب برقرار است؟ بخش بعدی مسیر (سنگ یا یخ) اجازه صعود را می‌دهد؟ ایجاد اطمینان به ما اجازه پیش‌بینی شرایط آتی را می‌دهد. بعضی کارهای ساده مثل کنترل حمایت‌ها، بررسی دقیق مسیر صعود و صعود با همنورد همیشگی و مورد اطمینان، کمک بزرگی به ایجاد اطمینان خاطر هستند. دانستن میزان آمادگی بدنی و مهارت به ما قوه تشخیص صحیح توانایی‌هایمان را می‌دهد. تمرین و آموزش نه تنها برای افزایش مهارت بلکه از برای آمادگی برای مواجهه با شرایط مختلف برای همه ضروری است، می‌توان در شرایطی کنترل شده و در مسیرهای راحت‌تر حرکت کرد و شرایط ابتدایی تمرین را ساده‌تر از شرایط برنامه اصلی تبیین کرد.

یکی از راه‌های کنترل ترس، بررسی میزان اهمیتی است که برای هر کاری متصور می‌شویم، زمانی که برای کاری اهمیت زیادی قائل شویم و آن را برای خودمان بزرگ کنیم. انجام آن می‌تواند برای ما استرس‌زا باشد، باید صعود را دور از رقابت و به‌عنوان یک تفریح برای خودمان در نظر بگیریم، معمولاً رقابت و صعودهای بلند شخص را به ترس می‌اندازند. در صعودهای بلند هزینه‌های گزاف، مراحل پیچیده خروج از کشور و ترس از عدم صعود، می‌تواند شخص را شدیداً دچار استرس کند. باید این باور را برای خود ایجاد کنیم که این برنامه هم مثل سایر صعودهاست، رقابتی در میان نیست و به هر میزانی که ارتفاع صعود بلند باشد حمایت خوبی را هم داریم، همواره بهتر است به‌دلیل اصلی صعودهایمان فکر کنیم: لذت از طبیعت، ماجراجویی و ارضای خواسته‌های ذهنی و بدنی.

بسمه تعالی

**جناب آقای عبدالعظیم قیچی ساز
فرزند شایسته آذربایجان (تبریز)
با عرض تبریک صعود قله ماکالو
امیداست بزودی چهاردهمین صعودت
را به قله بالای ۸۰۰۰ متری به جشن
بنشینیم.**

انشاله

**شرکت کوه نوردی هرم تبریز
بهرام ندیری**

همایانوردی ما ایرانی‌ها

● حمید ناصری

هر نظام اجتماعی مجموعه‌ای از خرده نظام‌ها و نقش‌هایی است که هدف مشترکی را دنبال می‌کنند. پیوستگی این نقش‌ها، ارزش‌هایی را پی می‌گیرد که بر همدیگر تاثیر گذارند. همچنین ارزش‌ها و هنجارهایی دارد که برخی از آنها مورد قبول تمام خرده نظام و برخی دیگر برای معدودی از آنها ارزشمند و قابل توجه است.

نظام اجتماعی ایران دارای ویژگی و شرایط خاص در نظام جهانی است این ویژگی‌ها گاهی انحصاری است و گاهی اشتراکاتی با سایر نظام‌ها و ملت‌ها دارد. این ویژگی‌ها برخی بازتاب شرایط اجتماعی و سیاسی و اقتصادی است و به‌طور کلی ویژگی‌های القایی هستند و بعضی نیز برگرفته از ارزش‌ها و باورها، سنت‌ها و رسومات... (فرهنگ‌ها) می‌باشد. کوه‌نوردی نیز شکلی جزئی از فعالیت‌ها و فرآیندهایی اجتماعی و به‌نوعی خرده نظامی از نظام اجتماعی ایران به‌شمار می‌آید که نمی‌توان شرایط، ارزش‌ها، باورها و سنت‌های رایج در کوه‌نوردی را در مفهوم کلی آن جدا از نظام ایران مورد بررسی قرار داد.

سابقه حضور ایرانیان در هیمالیا همان پانزده سال است در بین کشورهای صعودکننده به هشت‌هزار متری کمتر کشوری را مثل ایران می‌توان یافت که با این سرعت و سابقه بتواند تمام ۱۴ هشت هزار متری را صعود کرده باشند. کشورهای غربی با آن سابقه و قدمت و پیشرو بودن در زمینه‌های کوه‌نوردی و هیات‌های اعزامی به هیمالیا مثل ایرانیان سرعت عمل به خرج نداده‌اند. طبیعتاً چنین جهش در دستیابی به افتخار و امتیاز، تبعات خاص خود را نیز خواهد داشت.

این سبک جدید، شیوه رفتار و اعزام و برخورد، نگرش و رفتار در همایانوردی به‌اصطلاح فرهنگ خاص خود را خواهد داشت این فرهنگ هم در حین اجرای برنامه‌ها نمود پیدا خواهد کرد و هم در پیرامون آن، چه قبل از شروع برنامه و چه بعد از پایان آن. همچنین نوع پایان برنامه نیز تبعات خاص خود را بروز خواهد داد، پیروزی یا عدم پیروزی در اجرای برنامه یعنی صعود به قله، حالات و بازخوردهای متفاوت و متناقضی را به نمایش خواهد گذاشت.

همه‌ی این موارد به نوعی سرعت و جهش در زمان را نشان می‌دهد که با حداقل سابقه و عمر حداکثر اندوخته و آورده را به‌دست آورده است. این قاعده در همه‌ی نظام‌ها چه سیاسی، اقتصادی و فرهنگ چندان مایه خرسندی نبوده و به‌عنوان پیشرفت و توسعه به حساب نیامده است. چرا که زمانی می‌توان از توسعه صحبت به‌میان آورد که همه جوانب یک امر هماهنگ و موازی حرکت نمایند؛ نه اینکه دربرایی با سرعت بالا و دربرای دیگر با حداقل سرعت. چنانچه در نظام اقتصادی نیز مطرح است: اگر سرعت تغییرات در نظام اقتصادی به حدی باشد که دیگر نظام‌ها نتواند خود را با آن هماهنگ سازد تضاد و تعارض در اجزای آن نظام اجتماعی پدید می‌آید که تبعات تخریبی آن به مراتب بیشتر از نتایج و ثمرات آن تغییرات است. در نظام آموزشی، سیاسی و فرهنگی و... نیز چنین بوده است.

در جامعه کوه‌نوردی ما نیز این مقوله همچنان است، سیل اخبار و تبلیغات به‌همراه انبوهی از ادوات و تجهیزات و ابزارهای کوه‌نوردی با شبکه گسترده تبلیغ و وجود بستر مناسب برای انجام فعالیت‌های همایانوردی، هجوم سیل‌آسای کوه‌نوردان و کوه‌روها به مناطق بلند نپال و پاکستان و پامیر را پدید می‌آورد.

بی‌شک همگان بر این باورند که جامعه ایران جامعه در حال گذر است جامعه‌ای که از قالب سنتی و باورهای قدیمی و محدود خود درآمده هنوز به‌طور کامل مدرن و نوین نشده است. جامعه‌ای که در مسیر مناسبات اجتماعی نوین سرعت دست‌یابی به فرآیندهای تکنولوژی و عوالمات آن بیش از دیگر ممالک و کشورها بوده است. وضعیت اقتصادی و شرایط جغرافیایی و واقع شدن در شاهراه‌های ارتباطی از جهات مختلف ایران را در وضعیتی قرار داده که به بسیاری از پدیده امکانات و تجهیزات دست‌یافته، بدون اینکه سبک و سیاق استفاده و شیوه برخورد با آن پدیده را کسب کرده باشد. در برخورد با پدیده‌هایی همچون استفاده از خودرو، لوازم آرایشی، استفاده از انرژی، مواد پلاستیکی، نوشابه و... گوی سبقت را از بنیان و صاحبان اصلی آن صنایع و پدیده‌ها ربوده‌اند. چنان که برهمگان واضح است در ایران میزان تصادفات بی‌شک بالاتر و بیشتر از دیگر جوامع است. اگرچه جاده‌ها و کیفیت خودروها نیز در افزایش میزان تصادف دخالت دارد، اما عدم تعهد و مسوولیت‌پذیری رانندگان و آموزش و رفتارها و رعایت قوانین و قواعد آنها دیگر به جاده و خوردو ارتباطی ندارد، بلکه فرآیندی است که در طی زمان در طول زندگی در کنار دیگران به‌دست می‌آید و به‌اصطلاح با فرهنگ جامعه شکل می‌گیرد، چنانچه در زبان عامیانه گفته می‌شود: "فرهنگ رانندگی هنوز جا نیافتاده است." این موارد و موارد مشابه آنها آن قدر در جامعه ایران موضوعیت پیدا کرده‌اند که با اندکی تامل و تفکر همه شهروندان می‌توانند نمونه‌هایی برای این نظریه شاهد و مصداق ارائه دهند.

برای جامعه کوه‌نوردی که ورزشی مانند بیشتر ورزش‌ها، پدیده‌ای وارداتی است این حکایت، جریان دارد. کوه‌نوردی در شکل جدی آن در صعودهای بلند سابقه‌ای بسیار اندک دارد. اگر فعالیت‌های جدی در زمینه همایانوردی را از نیمه دوم دهه هفتاد در نظر بگیریم، در عرض پانزده سال فعالیت‌های چشم‌گیری صورت گرفته است (البته در دهه‌های چهل و پنجاه نیز برنامه‌هایی در مناطق هیمالیا صورت گرفته که تعداد آنها به تعداد انگشتان یک دست هم نمی‌رسد). از سال هفتاد و شش که صعود اولین هشت‌هزار متری برای ایرانیان به‌ثبت رسید تا ۹۱ که آناپورنا به‌عنوان آخرین هشت‌هزار متری ایرانیان صعود شد حدود ۱۵ سال طول کشید. درحالی که



تاریخ جدی گرفته نمی‌شود.

این بیگانگی با تاریخ در جامعه کوهنوردی ایران نیز جریان دارد. به جرات می‌توان گفت برخلاف ادعای ظاهری کوهنوردان، بسیاری از افرادی که در زمینه‌های مختلف کوهنوردی فعالیت دارند از سابقه و پیشینه این رشته ورزشی اطلاعات جامع و موثق چندانی ندارند. کوهنوردی که برای اجرای برنامه برون مرزی راهی می‌شود از سابقه صعود به قله مورد نظر گزارش‌های آن، اتفاقات مرتبط با آن و... اطلاعات چندانی ندارد. البته اگر بعد از برنامه موفق قرار باشد گزارش رسمی در مورد صعود سرفرازانه ارائه شود بلافاصله مطالب رسا و بلندبالایی برای آن تهیه خواهد شد (که این نیز یکی از خصایص ایرانیان است).

مطالعه تاریخ کوهنوردی و مسایل مرتبط با آن و انجام برنامه‌های برون مرزی به خصوص در شکل ارتفاع بلند اگر با هم هماهنگ باشند و موازی حرکت نمایند بسیاری از اتفاقاتی را که در برنامه‌ها پیش می‌آید، می‌تواند به راحتی حل و فصل داده به خیر و توسعه ختم یابد.

حقیقت گریزی و پنهان کاری

در مجموع ما ایرانی‌ها به روبرو شدن با حقایقی که به هر دلیل مطابق میل و سلیقه‌مان نباشد علاقه چندانی نداریم داستان عامیانه "درویشی را که سگ کاسه روغنش را لیسیده بود و آن را نجس کرده بود"، همه می‌دانیم. درویش مال باخته به این دلخوش کرده بود که انشالله... گربه بود. در صورتی که خودش خوب می‌دانست که واقعا آن که کاسه‌اش را لیسیده و نجس کرده بود، سگ بود نه گربه... ما هم بیشتر مسایل مان را خوب می‌دانیم ولی خودمان را هم گول می‌زنیم نه اینکه الزاما قصد دروغ گویی داشته باشیم بر حسب عادت فکر می‌کنیم این طوری

در لابه‌لای چنین شرایطی، آنچه که تاثیر گذار و شکل دهنده است آداب و رسوم و خلیات ما ایرانیان است. ایرانیان در جهان هیچ وقت ملتی نبوده‌اند که در بین دیگر اقوام گم شده و ناشناخته بمانند، همیشه در بیشتر جوانب توجه جهانیان به خصوص غربی‌ها را به خود جلب کرده‌اند. در دوره‌ها و سده‌های مختلف جهانگردان و مستشرقان غربی به کرات در مورد خلیات و رفتار و شیوه زندگی ما ایرانیان تحقیقاتی انجام داده و اظهار نظر کرده‌اند. اگر از منظر جامعه شناختی بدون هیچ حب و بغضی به این نظرات توجه کنیم و شرایط فعلی جامعه ایرانی را با آن تطبیق کنیم و جامعه کوهنوردی در ایران را جزیی از آن مجموعه بگیریم می‌توانیم در بسیاری رفتارها و پیشامدها علاوه بر نقش آموزش، تبلیغ، رسانه‌ها و نهاد فدراسیون و... خلق و خوی و رفتار ایرانیان را نیز دخیل بدانیم. چرا که کوهنورد هر چه قدر هم آموزش دیده، آماده و متبحر باشد، باز در جامعه ایرانی در بین این قوم جامعه‌پذیر شده، پرورش یافته و بالیده است.

در اینجا به نمونه‌هایی از این خصوصیات اخلاقی و رفتاری و نگرشی ما ایرانیان که جامعه کوهنوردی مان نیز جزیی کوچک از این مجموعه بی‌انتهاست پرداخته می‌شود:

بیگانگی با تاریخ

یکی از دردهای مزمن جامعه ایرانی بیگانگی با تاریخ است حتا تحصیل کرده‌ها نیز با تاریخ میانه خوبی ندارند. اگر در محیط کار و زندگیمان تحقیق مختصری انجام بدهیم غیر از بی سوادها و کم سوادهای بی‌ادعا، بسیاری از دانش‌آموختگان ما که قاعدتا باید پرچم‌داران این جامعه باشند از هر گروه و طبقه، از استاد دانشگاه، پزشک، معلم، مهندس، بازاری و... گرفته تا رده‌های پایین شغلی و صنفی، از تاریخ اطلاعات بسیار اندک در حد دبیرستان دارند. این ویژگی ایرانی در برنامه‌ریزی آموزش و پرورش نیز دیده می‌شود، چرا که در دوره‌های مختلف تحصیل معمولاً نه درس تاریخ و نه معلم

راحت‌تریم. این مشکل وقتی در فرهنگ ما ایرانی‌ها وجود دارد همین که این فرد وزیر شد، وکیل شد، ورزشکار شد، مربی شد و کوهنورد شد این روحیه‌اش را نمی‌تواند از خودش دور کند بنابراین زمانی که اتفاقی در حوزه کوهنوردی و هیمالیا نوردی ما روی می‌دهد افراد اول از همه سعی می‌کنند موضوع را به شکلی پنهان نمایند و جوانب امر را به کسی بروز ندهند و اگر احياناً قرار شد موضوع به گوش مخاطبان برسد، مطمئناً گوشه‌های ناگفته و گمراه‌کننده بسیاری مدنظر خواهد بود. در گزارش‌ها و اخبار شفاهی و بیان خاطرات از برنامه چنین خصلت و خوی ایرانی به‌خوبی خود را نشان می‌دهد. در این صورت کوهنورد تازه‌کاری که می‌خواهد قدم در این راه بگذارد با همه‌ی جوانب قضیه هیمالیا نوردی آشنا نمی‌شود و نمی‌تواند تجزیه و تحلیل واقع‌گرایانه و منصفانه‌ای نسبت به برنامه اجرا شده و ارزیابی درست برنامه درآستانه اجرا به‌دست آورد و چه بسا همین پنهان‌کاری در موقعیتی دیگر و شرایط دیگر آسیب جبران‌ناپذیری را سبب می‌شود.

بیان این نکته هم ضروری است، همان‌طور که به پنهان‌کاری و حقیقت‌گریزی خو گرفته‌ایم، شفاف‌سازی و آینه‌گون بودنمان نیز باب میل و طبع اکثر شهروندان مان نیست. در بسیاری از مناسبات اجتماعی مشاهده شده است که بستر لازم برای صریح و شفاف بودن وجود ندارد. در برنامه‌های کوهنوردی نیز بارها مشاهده شده که شفافیت در گزارش‌ها، ابراز نظرها، ارزش‌های برنامه و توانمندی‌های بسیاری را ازین برده است. نبود تعادل در قضاوت و داوری‌ها خود عامل بسیار مهم در بروز خصلت "پنهان‌کاری" است. همچنان که در زندگی روزمره، کسی که برای ما مهم و عزیز است برایش مقام متعالی و فوق‌العاده‌ای قائل می‌شویم. او را برتر از همه، در همه مسائل کاردان و با کفایت می‌پنداریم؛ اگر در زمینه علمی موفق است برای او جایگاه سیاسی و فرهنگی شامخی نیز در نظر می‌گیریم، اگر اهل ورزش است در مسائل علمی، نظامی و تئاتر هم صاحب‌نظر می‌شود و ... برعکس این قضیه هم صادق است. زمانی همین فرد به‌هر دلیل از چشم و نظر افراد در یک زمینه می‌افتد حتا در تخصصی‌ترین نقش‌ها نیز وی را ناتوان و درمانده می‌شماریم. این عدم تعادل برخوردها و داوری‌ها افراد را به رفتارهایی توأم با "پنهان‌کاری" و "ظاهرسازی" رهنمون می‌شود و پیامدهای آن را شکل می‌دهد.

ظاهر سازی

از جمله رفتارها و خوی ما ایرانیان که برجستگی خاصی نیز دارد ظاهرسازیمان است. اکثریت جامعه ایرانی رفتارهاشان متظاهرانه و ریاکارانه است. تظاهر به درستی، تظاهر به توانمندی مالی، تظاهر به دینداری، تظاهر به وفاداری و ده‌ها صفت دیگری که به هر دلیل دوست داریم به داشتن آن صفت‌ها شهره شویم. در زندگی روزمره همه‌مان این خصلت را بروز می‌دهیم و در دیگران شاهدیم. مثلاً زمانی که قرار باشد به منزل ما مهمانی بیاید طبیعتاً شیرینی و میوه (خارج از توان عادی‌مان) و ملزومات مهمانی را تدارک می‌بینیم و خود را بیش از آنچه که هستیم نشان می‌دهیم. شاید این لطف و عنایت در حق مهمان، صفت شاخص مهمان‌نوازی و احترام به مهمان تلقی شود، اما در بیشتر مواقع اگر بدون تعصب به قضیه نگاه کنیم بیشتر جنبه ظاهرسازی ما جلب توجه می‌کند.

در جامعه کوهنوردی ما هم کم و بیش این خصلت ایرانی نمود دارد. تظاهر به قدرت بدنی بالا، تظاهر به تجربه در صعودهای سخت و دشوار، تظاهر به فنی بودن، مهارت در تکنیک‌های مرتبط به کوهنوردی و... زمانی که در سابقه افرادی که قصد شرکت در برنامه‌های ارتفاع بلند دارند بررسی صورت می‌گیرد بسیاری از افراد سابقه‌شان را بیشتر از آنچه که دارند نشان می‌دهند. بارها مشاهده شده است کوهنوردی که در پای یخچال یا دیوارهای تمرین ارزشمندی انجام داده، صعود آن دیواره و یخچال را بیشتر به رخ می‌کشد تا تمرین ارزشمند خود. این روند ادامه می‌یابد در ارتفاع بلندتر نیز تظاهر به توانمندی و قدرت‌مندی، نکات خلا بسیاری را پدید می‌آورد. چنانچه در پایان برنامه‌ها (که متأسفانه تعدادشان هم کم نیست) تظاهر به پایان موفقیت‌آمیز کار یعنی صعود قله همه‌جا به چشم می‌خورد و گزارش‌ها بر محور صعود قله می‌چرخد. در چنین مواقعی باز بستر جامعه است که خریدار تظاهر است شرایط مناسب برای ابراز وجود، چرا که وقتی کوهنوردی فعالیت در خور توجهی انجام می‌دهد ولی به قله صعود نمی‌کند، ارج و منزلت وی را ناچیز می‌انگارد. و این تعاملات تداوم خصلت "ظاهری سازی" را در مناسبات اجتماعی روزمره، و مجموعه کوهنوردی نهادینه می‌کند.

قهرمان پروری

همه‌مان این جمله طلایی اما تکراری را خوب می‌دانیم "بیچاره ملتی که به قهرمان نیاز داشته باشد."

با اندکی تأمل می‌بینیم که سراسر تاریخ‌مان از قهرمان‌بازی و قهرمان‌پروری پر است. به‌محض اینکه قهرمانی را پرورش دادیم و به سکو نشاندیم به‌ستایش و تعریف کردن می‌پردازیم. حتی در حد افراط به اندازه‌ای پرستش می‌کنیم، برایش شعرها می‌سراییم و ترانه‌ها می‌سازیم در حد اعلا بالایش می‌بریم اما وقتی اندک خواسته ما را به حق نتواند برآورده کند، ملامتش می‌کنیم دورش می‌اندازیم. نه اینکه این ما بودیم که او را مثل بت ساختیم و بالایش بردیم. هرچه بیشتر شخص را بالا می‌بریم موقع زمین‌زدنش بیشتر آسیب را بر وی وارد می‌سازیم. حال این زمین زدن به شکل‌های مختلف است. به‌استهزا گرفتن، بی‌توجهی نمودن، کنارزدن و... اگر زورمان برسد به شکلی آسیب رساندن.

وقتی قهرمان پروری هدف نهایی می‌شود، زیردستان قهرمان را بالاتر از خود و دیگران می‌بینند او را تافته جدا بافته قلمداد می‌کنند به‌نوعی به "ابر انسان" تبدیل می‌نمایند. این "ابر انسانی" هم خود و هم دیگران را مشتبه می‌سازد و رویای قهرمانی را در ذهن می‌رویاند. در جامعه کوهنوردی بارها و بارها عنوان قهرمان ملی، قهرمان فلان قوم، افتخار فلان منطقه... را شنیده‌ایم چه زمانی که آن کوهنورد در اثر سانحه‌ای فوت شده باشد و یا در قید حیات باشد. این عنوان که خیلی مواقع هم بی‌دلیل و بی‌برای به این و آن داده می‌شود هم اعتبار قهرمانی را پایین می‌آورد و هم تازه‌کاران را هوای قهرمانی فرا می‌گیرد و حالات خاص خود را در پی می‌آورد.

به دفعات در رسانه‌ها و مجلات در مورد "پیشکسوت" بحث شده و بزرگان این رشته به موضوع پرداخته‌اند اینکه "پیشکسوت" لزوماً فردی مسن نیست یعنی هر فردی که هم سنش از دیگران بیشتر است و هم در رشته‌ای مثلاً کوهنوردی بیشتر فعالیت

گردن این و آن خواهد انداخت.

در تشکیلات و مجموعه کوهنوردی همچنین روالی جریان دارد. برنامه‌ای اجرا شده که چه بسا در خیلی از آنها بخت و اقبال مساعد از پیامدهای ناگوار پایانی جلوگیری کرده است، اگر در مورد برنامه: هم‌هوایی، تدارکات، ساعات حرکت، شیوه تقسیم و انتقال بارها، شرایط سرپرست و نفرات و... سوال شود و اشکالی گرفته شده انتقادی شود، بی شک تک تک نفرات فقط این جمله را نخواهند گفت که: "در آن زمینه اشتباه کردیم و راه را به خطا رفتیم". همگان به نوعی مسؤلیت را از خود دور می‌کنند و آن دیگری و شاید هم آن "دیگران" خارج از برنامه را مسؤل و مقصر برنامه غلط، نامناسب و منجر به شکست یا پیروزی معرفی می‌نمایند. در چنین صورتی چگونه می‌توان از برنامه‌ای شناخت به دست می‌آورد و چراغی برای آیندگان برافروخت؟!!

توقع زیاد و نارضایتی دایمی

شهروندان ایرانی بسیار پر توقع هستند از خانواده، از دوستان، از دولت حتا از خودشان به طور کلی افراد طلبکاری هستند. طبیعی است وقتی این توقعات و انتظارات، همیشه به صورت دلخواه برآورده نمی‌شود. قطعا نارضایتی را پدید می‌آورد و این است که در جامعه ایرانی کمتر می‌توان با لبخند رضایت روبه‌رو شد.

افراد از خودشان توقع دارند که فردی برجسته در جامعه باشند و همگان بر او احترام بگذارند. در مراحل درسی اول و ممتاز شناخته شوند بدون اینکه به این مساله فکر کنند که هر مسابقه فقط یک برنده دارد. تا حالا چنین فکری مطرح نشده: به جای شاگرد اول بودن می‌توان شاگرد خوبی بود. شاگرد موفقی بود. به جای اینکه در مسابقه حتما نفر اول باشد، سعی کند مسابقه دهنده بهتری باشد. این توقع در بسیاری مواقع مانع پیشرفت در امور مختلف از جمله ورزش می‌شود. ورزشکاری که تنها توقعش برنده شدن و به مقام دست یافتن است وقتی احساس می‌کند به هر دلیل نمی‌تواند به مقام دلخواه خود برسد، از صحنه رقابت و مسابقه کنار می‌کشد و بهانه‌ای می‌آورد. در حالی که می‌تواند تمام تلاش خود را بکار گیرد تا آخر کار بایستد. در بسیاری از جوامع دیگر با روال مغایر این طرز تفکر زیاد روبه‌رو می‌شویم در برنامه‌های همگانی خیل عظیم شرکت‌کنندگان دیده می‌شوند از کودکان کم سن تا افراد مسن و گاه بیمار، برای آنها مهم رسیدن به خط پایان است که بتوانند در حد خود کاری انجام دهند نه اینکه لزوما برای برنده شدن کاری انجام دهند. اما در جامعه ایران به گواه بسیاری از اتفاقات و جریانات، وقتی شهروندان احساس می‌کنند نمی‌توانند رتبه برتر و مقام اصلی ماجرا را به دست آورند کنار می‌کشند و شرکت نمی‌کنند چرا که توقع‌شان آن قدر بالاست که همه چیز را برای خود و شایسته خود می‌پندارند. اینجاست که درس خواندن و ورزش کردن از حالت وسیله بودن خود خارج شده به هدف تبدیل می‌شود.

این توقع در مناسبات اجتماعی در شکل دیگری نیز خود را نشان می‌دهد، افراد به خود اجازه می‌دهند با هر پدیده پیشرفته‌ای که در غرب برخورد می‌کنند، سریع به مقایسه آن با مشابه ایرانی می‌پردازند، بدون اینکه در نظر بگیرند: "سال‌ها پیش هنگامی که پادشاهان این سرزمین در کاخ‌های خود مشغول عیش و بازی بودند غربی‌ها در اندیشیدن ساختن و اندوختن بودند." این نشانه توقع بیش از حد خود، جامعه و فرآیندهای آن به شمار می‌رود.

کرده است یا بیشتر از همه به قله شهر و دیار خود صعود نموده، بلکه "پیشکسوت" به کسانی گفته می‌شود که دربرای رونق و بهبود رشته خود قدمی برداشته و کاری از پیش برده است. راهنما و همراه نوپاها و نوباوگان بوده و به راهشان انداخته است. شاید هم از نظر سنی بیشتر از همه نباشد. درحالی که در محاوره‌های روزمره و در برنامه‌های عادی عنوان و نقش "پیشکسوت" را به راحتی به بزرگ‌ترها از نظر سنی عطا می‌کنیم و به شکلی قهرمان‌سازیمان شکل می‌گیرد. اگر چه روحیه احترام به بزرگ‌ترها و رعایت ادب هم می‌تواند از عوامل این خطاب‌ها باشد.

با وجود این بذل و بخشش در حوزه قهرمانی این عنوان به همه هم داده نمی‌شود. توجه بیش از حد به جایگاه قهرمان‌سازی و قهرمان‌پروری، کم کم خود محوری را پدید می‌آورد اینکه باید به هر قیمتی شده باید کاری کرد و خودی نشان داد. باید از چراغ قرمزی عبور کرد، در خیابان از لابه‌لای ماشین با حرکات موزون و ناموزون با سرعت بالا گذشت. یا سر کوچه به دیگران خودی نشان داد یا... این رفتار لاجرم به مجموعه کوهنوردی هم کشیده می‌شود. این اندیشه به تبع جامعه‌ای که فرد را پرورش داده به ذهن کوهنوردی می‌رسد و متقاعد می‌شود که باید کاری انجام دهد. بدون آمادگی، بدون شناخت و بدون تمرین و تجربه. یکی از این کارهایی که باید در زمینه کوهنوردی انجام دهد، شرکت در برنامه‌های برون مرزی است که کم کم کسوت قهرمانی را بر اندام خود برانزده سازد و می‌سازد. اما در برخی مواقع در مورد برخی کسان جواب نمی‌دهد.

گاهی این خصلت با خوی پنهان کاری و حقیقت‌گریزی افراد درمی‌آمیزد و در برنامه‌های اجرا شده رمز و رازی توأم با احترام مبهم پدید می‌آورد. در گزارش‌ها و مراسم‌ها، یادبودها، گرامی‌داشت‌ها، صحنه‌هایی به‌دور از واقعیت‌ها تعریف می‌شود، جهانی وهم‌آمیز با لذت درونی در ذهن مردم شکل می‌گیرد و به خیالشان می‌برد: "بهمین سهمگینی آمد" و هم‌طاب فرد یا خود از آن رهایی یافت یا در کام آن فرو رفت، "مسیری را طی کرد که کار هر کسی نبود". صعودی را انجام داد که از دست خیلی‌ها بر نمی‌آمد، "ایرانی‌ها اولین تیمی بودند که... این نگرش واقعیت‌ها را نشان نمی‌دهد تا راه‌گشای رهبویان بعدی باشد. از گزارش‌ها و مکتوب‌های آنان فقط وهم و رویای دلنشین نصیب افراد می‌شود.

عدم مسؤلیت‌پذیری

در مناسبات اجتماعی ایران کمتر کسی را می‌توان یافت که مسؤلیت کاری را به عهده بگیرد یا پیامدهای منفی یک فعالیت را نتیجه ناکارآمدی خود یا مجموعه تابعش بداند. از ساده‌ترین کارها و پیش‌یا افتاده‌ترین نقش‌ها گرفته تا بالاترین رده‌های ممکن، از کارگری که موظف است کاری ساده و سطحی را انجام بدهد تا فلان مقام و فلان وزیر که طرحی را در دست اجرا دارد. اگر از آن کارگر زحمت‌کش که قسمتی از کار مقررش را انجام نداده، سوال شود که چرا طبق قرار کار پیش نرفته بی‌شک چنین جواب‌هایی را نخواهیم شنید که: "یادم رفته فلان کار را انجام دهم یا بلد نبودم" این خطاب شامل مقامات بالا دست هم می‌شود اگر مقامی و منصبی که برنامه و تصمیمش منجر به شکست و زیان شده مورد سوال قرار گیرد مطمئنا به این جواب برنخواهیم خورد که: "در فلان قسمت این طرح اشتباه کردم و نتوانستم" و با یک پوزش خواهی مختصر موضوع را پایان دهد. بلکه به راحتی وسادگی، شکست را

در ورزش کوهنوردی مان این خوی و خصلت به خوبی خود را نشان می‌دهد. زمانی که حدود یک و نیم قرن پیش، غربی‌ها به قله "دنت بلانت" به صورت حرفه‌ای صعود می‌کنند و یا زمانی که در دوران قاجار شاهزاده‌های ایرانی با افرادی که "در ده شامونیکیس با طناب بالا پایین می‌روند" روبه‌رو می‌شوند با تعجب کاری بیهوده را به فرانسویان منتسب می‌کنند. آن موقع در ایران کدام حرکت کوهنوردی وجود داشت؟ یا کدام نهاد و سازمانی کوهنوردی را ترویج می‌داد؟ حدود شصت هفتاد سال بعد از حرکت‌های اولیه غربیان، زمینه کوهنوردی و فعالیت‌های کوهنوردی کم‌کم در ایران شکل می‌گیرد. آن هم در طبقات تقریباً بالای جامعه به همراهی برخی شهروندان آلمانی و فرانسوی ...

از نخستین برنامه‌های اجرا شده در مناطق بلند هیمالیا و قراقرم بیش از یک قرن می‌گذرد. غربی‌ها برای این مناطق و یخچال‌ها و قله‌ها اسم و عنوان تدارک می‌بینند و تیم‌های عربض و طویل به راه می‌اندازند بارها و بارها شکست خورده، به کشور خود برمی‌گردند و مجدداً تیمی دیگر از کشوری دیگر راهی آن مناطق می‌شود. آن مواقع در ایران نشانی از حرکتی به نام کوهنوردی وجود نداشت که هیچ چه بسا مذموم هم شمرده می‌شد اما اکنون در زمان حاضر که آشنایی ایران در هیمالیا بیست سی سال بیشتر نیست، قدم‌های به‌ظاهر فوق‌العاده‌ای برداشته می‌شود که نمونه آن در سال ۹۰ صعود حدود ۲۶ نفر به قله بالای هشت‌هزار متر است. این جهش یک توقع بیش از حد توان نمی‌تواند باشد؟! گرچه آثار مثبت و گران‌قیمت آن نیز در اشکال مختلف قابل توجه است.

همه چیز دانی

گراز بسیط زمین عقل متعدهم گردد به خود گمان نبرد هیچ کس که نادانم کمتر کسی از هموطنان را می‌توان یافت که در مقابل سوالی، پاسخ بسیار کوتاه "نمی‌دانم" را بدهد اگر از افراد استثنا چشم‌پوشی شود، این شیوه و روش تقریباً مقبول و جاافتاده است. اگر هم نمی‌خواهیم پاسخ غیرواقعی بدهیم "چون نمی‌دانیم" سعی می‌شود سوال را با سوال‌های دیگر پاسخ داده شود. یعنی از زیر "نه گفتن" "نمی‌دانم" به شکلی در رفتن. این ویژگی در همه مناسبات اجتماعی ایرانیان دیده می‌شود. اگر از کارشناسی در زمینه پزشکی سوال شود، او که تخصص در زمینه ساختمان دارد، توضیحات عربض و طویل درمورد سوالی که حداقل اطلاعات را در آن زمینه دارد ارایه می‌دهد. اگر زمانی هم اظهار نظر و پیش‌بینی‌ها غلط از آب دربیاید مطمئناً از روی بدشانسی بوده و یا دیگران مسؤل این اشتباه و نادرستی بوده‌اند. یعنی به‌هیچ وجه قبول نمی‌کنیم که نمی‌دانیم و ندانستن مان کار را به این‌جا رسانده است. در همین زمینه‌هاست که مشاوره و هم‌فکری در بین ما چندان بهایی ندارد.

به‌جرات می‌توان گفت که هر یک از ما اگر با خود خلوت کنیم و سعی کنیم با خود روراست باشیم و کارنامه خود را در زمینه‌های مختلف بررسی کنیم به این نتیجه می‌رسیم که بخش بزرگی از این نابسامانی‌ها و مشکلاتی که عارضمان شده، اعم از اجتماعی، خانوادگی، علمی، ورزشی و... ناشی از اشتباهات خودمان، یا نتیجه کج‌اندیشی و بی‌توجهی‌های خودمان بوده است در صورتی که روحیه "همه‌چیز دانی مان" موجب شده که بانی و موجب اصلی اشتباهات و ناگواری‌ها، اوضاع جامعه و شرایط خارج از

حدود اختیارات تلقی شود.

این خوی و منش در خرده نظام‌های جامعه ایرانی به‌خوبی نمود پیدا کرده است همچنان که در دست‌اندرکاران مسایل اجتماعی و مقامات این رویه معمول شده، در جامعه محدود کوهنوردی هم طبیعتاً وجود خواهد داشت. در طی سالیان گذشته برنامه‌های متعددی اجرا شده است چه‌بسا درصد بالایی از آنها توأم با اشتباه بوده است. اما روحیه "همه‌چیز دانی" و "پنهان‌کاری و حقیقت‌گریزی" شهروندان در کسوت کوهنورد مانع شده است که نکات مختلف قوت و ضعف برنامه‌ها مورد ارزیابی قرار گیرد و اگر هم اندکی پیرامون برنامه‌ها بحث و جدل راه افتاده، بی‌شک شرکت‌کنندگان در برنامه خود را بری از اشتباه و نواقص به‌شمار آورده‌اند. کمتر به این اصل اساسی برخوردیم که اشتباه کردیم و نمی‌دانستیم یعنی ما همه‌چیز را می‌دانستیم "اما" و "اگر" ... این خصلت در لایه‌های ریز و درشت این جامعه جریان دارد. در تمام رشته‌های ورزشی نیز به‌خوبی رسوخ کرده و به‌هنگار مبدل شده است، چرا که نتایج و کارنامه آنها گویای "همه‌چیز دانی" ماست!!

این ویژگی‌ها و خلق و خوی‌های دیگر که انعکاسی از سبک و سیاق زندگی جامعه ایرانی است و با اصطلاح فرهنگ ایرانی شناخته می‌شود بر تمام جوانب زندگی تاثیر می‌گذارد. این تاثیرات شیوه تعاملات و برخوردهای شهروندان را شکل می‌دهد. در فعالیت اجتماعی و گروهی خود را نشان می‌دهد. وقتی گروه مختصری از این جامعه کلان به کوهنوردی روی می‌آورند و درصد کوچک‌تری نیز هیمالیانوردی را انتخاب می‌کنند، خلیقات ایرانیان متاسفانه در برخی موارد منجر به سانحه و حادثه می‌شود. اگر با کمی تامل و خلوت با خود با مقدار زیادی از انصاف و بزرگ منشی به کلیات برنامه‌های هیمالیانوردی بیندیشیم و به بررسی آنها بپردازیم در سابقه کوهنوردان، آموزش‌ها و دوره‌ها، نقش تکنولوژی در هیمالیانوردی، علت گرایش به هیمالیانوردی، حوادث روی داده، برنامه‌ریزی، ابعاد تجاری و مالی برنامه‌ها، وضعیت روحی و روانی ورزشکاران، توانایی‌ها و ویژگی‌های سرپرستان، مشکلات و مزایای بعد از صعود و... در همه‌ی موارد بالا به شکلی خلیقات و رفتار و نگرش ایرانی تاثیرگذار است و به آنها سمت و سو می‌دهد. که هر کدام نیاز به مطالعه و تحقیق دارد که طبیعتاً کارشناسان مختلف در زمینه‌ها متعدد به این مهم پرداخته‌اند.

نگارنده معتقد است استثناهایی در جامعه هستند که این خلیقات را ندارند. شاید بیشتر آن استثناها خوانندگان این سطور یا شنوندگان حاضر باشند. همچنین غرض بازتاباندن اندکی از پس‌زمینه‌های برخی اقدامات و اتفاقات است و به‌هیچ وجه کوچک و ناچیز نشان دادن هیچ حرکت و افتخاری نیست.

به رسم امانت باید یادآور شود که از کتاب جامعه‌شناسی خودمانی آقای حسن

نراقی بهره فراوان بردم ■

منابع: ما چگونه ما شدیم: صادق

موانع توسعه سیاسی در ایران: حسین بشیریه

چرا در ماندیم! حسن نراقی

مجله کوه شماره‌های ۶۴، ۶۵، ۶۷، ۶۸،



موسسه آوای طبیعت پایدار برگزار می کند: آشنایی با طبیعت و فرهنگ ایران

دوره آموزشی راهنمایان ایرانگردی و جهانگردی

- شناخت اماکن تاریخی ایران
- جغرافیای جهانگردی ایران و نقشه خوانی
- فرهنگ و اقوام ایران زمین
- شناخت روحیات ملل
- آشنایی با معماری ایران و جهان
- آشنایی با میراث فرهنگی و هنرهای سنتی ایران
- شناخت موزه های ایران
- آشنایی با تاریخ ایران
- زبان تخصصی
- اکوتوریسم و طبیعت گردی
- فنون و مهارت های تورگردانی و فن بیان
- شناخت صنعت گردشگری
- بهداشت سفر و کمک های اولیه
- الگوهای رفتاری
- اجرای تور
- ... و سمینارهای مرتبط

دوره آموزشی راهنمایان طبیعت گردی

- آشنایی با اکوتوریسم، مناطق تحت حفاظت محیط زیست و قوانین آن
- آشنایی با پرندگان ایران
- آشنایی با گیاهان ایران
- آشنایی با زمین شناسی و ژئوتوریسم ایران
- فنون استقرار در طبیعت و زندگی در شرایط سخت
- آشنایی با حشرات و پروانه های ایران
- آشنایی با پستانداران ایران
- آشنایی با خزندگان و دوزیستان ایران
- آشنایی با کوه ها و غارهای ایران
- اقوام و عشایر ایرانی
- آشنایی با نژادهای مختلف اسب
- فنون و مهارت های تورگردانی و فن بیان
- آشنایی با روحیات ملل
- زبان تخصصی
- آشنایی با اکوسیستم های مختلف ایران
- آشنایی با آبریزان ایران
- عکاسی در طبیعت
- آشنایی با ابزار سفرهای طبیعت گردی
- آشنایی با GPS
- شناخت صنعت گردشگری
- بهداشت سفر و کمک های اولیه
- الگوهای رفتاری
- ... و سمینارهای مرتبط



با ارائه کارت از سوی سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری

نشانی: تهران - خیابان مطهری، بعد از ایستگاه مترو مفتح، پلاک ۱۴۵، طبقه ششم

تلفن: ۸۸۵۲۱۶۸۲ - ۸۸۷۶۳۲۷۹

www.tabiatpaydar.com

info@tabiatpaydar.com

ناگفته‌های صعودهای اورست

ترجمه و تنظیم: شاپور صمصام

آنچه در مورد صعودهای اورست نمی‌دانیم

نظریات افراد و موسسات معتبر در مورد این کتاب

- ۱- اورست کوهی بود که من فکر می‌کردم خیلی درباره آن اطلاع دارم، اما با خواندن این کتاب متوجه شدم که چیز زیادی نمی‌دانم (Jeremy Bermsten روزنامه نیویورک).
- ۲- گزارش مفصلی از تاریخ گذشته و تاریخ فعلی اورست (مایک - شاندریک سردبیر مجله کلایمینگ).
- ۳- بدون شک بهترین و کامل‌ترین کتاب در مورد اورست (چارلز وارن از آمریکا عضو اکسپدیشن اورست در سال‌های ۱۹۳۸ - ۱۹۳۶ - ۱۹۳۵).
- ۴- این کتاب دستاورد بسیار ارزنده‌ای است که نویسنده با دیدگاهی موشکافانه آنان را به رشته تحریر درآورده است (جان هانت اورست ۵۳).
- ۵- این واقعا کار یک اسطوره است که خاطرات اورست را به‌طور کامل زنده می‌کند (تایمز لندن).
- ۶- هرکس که کوچک‌ترین علاقه‌ای به اورست و یا اطلاعات آن دارد، باید این کتاب را بخواند (مجله آلپاین).

قسمت اول

پیشگفتار:

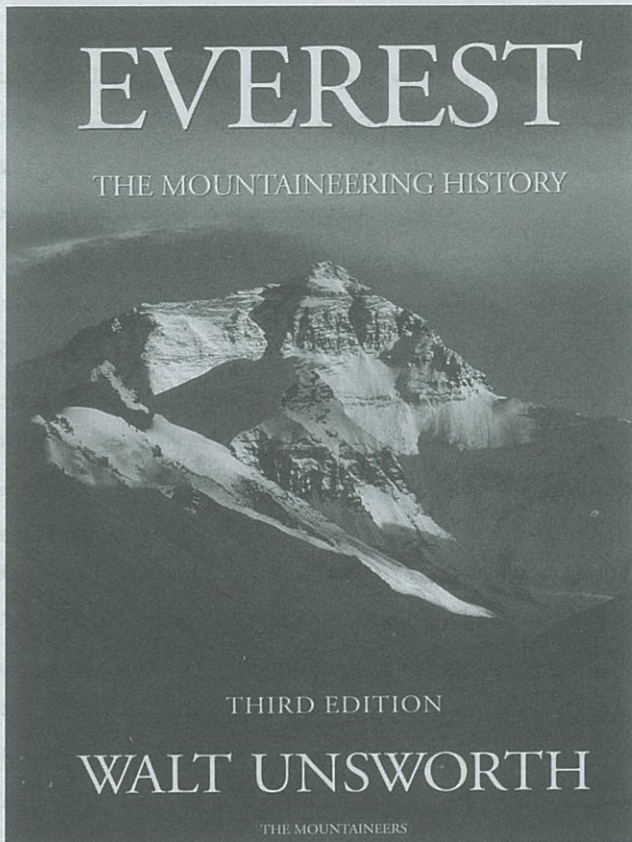
تاریخ صعودهای اورست از: ۱۸۹۸ تا ۱۹۲۲

به احتمال بسیار زیاد «والث آنورث» یکی از برجسته‌ترین نویسندگان و محققان تاریخ صعودهای هیمالیا و خصوصا تاریخ صعودهای اورست می‌باشد. وی تاکنون چندین جلد کتاب به‌چاپ رسانده که برجسته‌ترین این آثار «دایره‌المعارف هیمالیا» است. وی در سال ۱۹۸۱ کتاب تاریخ کوه‌نوردی اورست را با زحمات طاقت‌فرسا تهیه و منتشر کرد. این اثر با چنان استقبال پرشوری مواجه شد که در سال ۱۹۸۹ به‌چاپ دوم رسید. چاپ سوم این کتاب مجدداً در سال ۲۰۰۰ منتشر شد و در سال ۲۰۰۱ این اثر با کلیه اطلاعات به روز شده انتشار یافت. مطالب کتاب با کوشش و دقت بسیار، مشورت و کمک بزرگانی چون: جورج بنه، کریس بانینگتون، پیتر برودمن، کرت دیمبرگر، دکتر چارلز اوانس، پیتر هابلر، ادن هار کریوز، دوگل هستن، لرد جان هانت، پروفیسور نول اودل، داگ اسکات، تنسینگ نورگی و دان ویلانز تهیه و تنظیم شده است.

ضمناً مولف از کتاب‌های بسیاری که حاوی خاطرات و صعودهای اورست می‌باشد استفاده و به آن استناد کرده است که مختصراً به تعدادی از آنها اشاره می‌شود: مسیر دشوار "بانینگتون"، شناسایی اورست سال ۱۹۵۱ "شیپتون"، جدال برای صعود به اورست ۱۹۲۴ "نورتون"، به‌سوی آن کوه "شیپتون"، خاطرات شریا تنسینگ (اولمن)، مسیر دیواره جنوبی - غربی اورست "بانینگتون"، خاطرات مسنر و هابلر در صعود بدون اکسیژن ۱۹۷۸ و نهایتاً صعود انفرادی و غیرقابل تصور مسنر در سال ۱۹۸۰. در تهیه چاپ سوم به‌منظور به‌دست آوردن دقت هرچه بیشتر در اطلاعات و آمار از دو صاحب‌نظر برجسته و بی‌چون و چرا در منطقه هیمالیا به‌نام‌های اودری سالکت و الیزابت هاولی بهره برده است. وی در حال حاضر ریاست انجمن نویسندگان ورزشی در انگلستان را به‌عهده دارد و قبلاً عضو انجمن کوه‌نوردی انگلستان بوده و هم‌اکنون با همسر خود در منطقه شمال انگلستان سکونت دارد.

در سال ۱۸۹۲ اولین تیم مصممی که به منطقه قره‌قروم اعزام شد چارلی بروز از کشور انگلستان سرپرستی آن را به‌عهده داشت. در آن زمان "چارلی" به‌عنوان "لکوموتیو" پر قدرتی که توان بکسل کردن چندین واگن پر از بار را داشته به شهرت رسیده بود. بعد

از این سفر، هدف اصلی و برنامه‌ریزی‌های او برای مناطق هیمالیا فقط و فقط بر روی قله اورست متمرکز گردید. وقتی که در سال ۱۸۹۸ لرد کرزون به سمت نایب سلطنه انگلیس در هند منصوب شد، مساله شناسایی و صعود اورست ابعاد جدی‌تر و ملموس‌تری به خود گرفت. با اینکه او هیچ‌گونه رابطه‌ای با کوه و کوه‌نوردی نداشت، در سن ۳۹ سالگی به‌عنوان یک سیاستمدار زیرک و برجسته و وطن‌پرست در صحنه سیاسی انگلیس همواره نقش بسزایی در پیشبرد اهداف مملکت خود ایفا می‌نمود. لرد کرزون در سال ۱۸۹۹ به‌دنبال دریافت مجوز سفر برای هیات انگلیسی به کشور نپال بود تا برای صعود اورست برنامه شناسایی را انجام دهد که این تقاضا به‌جایی نرسید. او همواره نگران این بود که پس از پایان ماموریتش در هند جانشینش اصولاً علاقه‌ای به برنامه‌ریزی برای شناسایی و صعود اورست نشان ندهد و همواره فکر و ذکرش این بود که اورست باید به هر قیمتی توسط انگلیسی‌ها صعود شود و تمام کوشش او و نفوذ سیاسی‌اش بر به‌ثمر رسیدن برنامه‌های بعدی انگلستان برای این امر مشاهده می‌شود. در سال ۱۹۰۶ لرد کرزون در جلسه کمیته هیمالیا و بالاکس صعودهای اورست شخصاً شرکت نمود. این جلسه با حضور کوهنوردان برجسته آن زمان و اعضای اصلی کمیته هیمالیا به‌اسامی: مام، بروس، لانگ استاف تشکیل شد. حضور لرد کرزون در چنین جلسات مایه امید و دلگرمی کوهنوردان و اعضای این کمیته بود. در سال ۱۹۰۹ دوک آبروزی از ایتالیا پس از آنکه تقاضایش برای صعود K2 پذیرفته نشد از تبت برای صعود به اورست از جبهه شمالی تقاضای مجوز کرد. این برای جامعه کوه‌نوردی انگلستان زنگ خطری جدی تلقی شد و به‌همین دلیل در اکتبر ۱۹۱۱ لرد کرزون مجدداً نامه‌ای به مهاراجه نپال نوشت و در آن نامه اظهار امیدواری نمود که ایشان مجوز صعود انگلیسی‌ها به اورست را صادر فرمایند. ولی این تقاضا به‌جایی نرسید. از سال ۱۹۱۱ تا شروع جنگ جهانی اول تعداد معدودی افراد سعی نمودند وارد منطقه نپال شده و شانس خود را برای صعود اورست امتحان نمایند که البته همگی با ناکامی کامل مواجه شدند. یکی از آنان که به احتمال قوی از دیگران باتجربه‌تر و دارای سوابق کوه‌نوردی در منطقه سی‌کیم بود، دکتر کلاس نام داشت که او هم در همان اوایل کار با شکست مواجه شد. در طول جنگ جهانی اول که از سال ۱۹۱۴ آغاز و در سال ۱۹۱۸ پایان یافت تمام برنامه‌های کوه‌نوردی در منطقه هیمالیا متوقف گردید و کسی از کشور انگلستان و یا سایر کشورها



گردید، کمیته هیمالیای کشور انگلستان تصمیم گرفت که سرپرستی را به ژنرال بروس واگذار نماید. این انتخاب موجب اختلافات فراوانی بین اعضای گروه گردید. او با ۵۶ سال سن و سابقه‌ای بسیار درخشان به‌تازگی از ارتش بریتانیا بازنشسته شده بود، آنچه که از انتخاب او موجب حیرت اعضای گروه گردیده بود سن بالا و جراحات زیادی بود که در زمان جنگ جهانی اول برداشته بود. آنان به نتیجه آزمایش پزشکی با شک و تردید نگاه می‌کردند. با وجود تمام اختلافات که به آن اشاره شد رد پیشنهاد عضویت در این هیات برای مالوری بسیار مشکل بود. چرا که در صعود سال قبل در خود این توانایی را دیده بود و اعتقاد راسخ داشت که اگر کسی از کشور انگلستان قرار است موفق به صعود اورست شود آن شخص خود اوست حتی اگر به‌قیمت جانش تمام شود. سخنرانی‌های پی‌درپی مالوری از شمال تا جنوب کشور انگلستان که حدوداً ۲۵ جلسه - با عکس و پرسش و پاسخ همراه بود - شهرت و محبوبیت مالوری را به جایگاه بسیار والایی در کشور خود رسانده به طوری که بی‌شک در آن زمان به یکی از چهره‌های سرشناس تبدیل شد. دیگر اعضای هیات ۱۹۲۲ علاوه بر ژنرال بروس به عنوان سرپرست، عبارت بودند از: سرهنگ استرات، جورج فینچ، هاورد سامرویل، دکتر ویک فیلد، برادران ابراهام و ستوان نورتون که در سن ۳۸ سالگی به‌عنوان یکی از برجسته‌ترین کوهنوردان کشور انگلستان جایگاه خود را به‌سرعت در محافل کوهنوردی به‌دست آورده بود و به‌همین دلیل از وی در این هیات دعوت به‌عمل آمده بود. آنچه که به‌عنوان خورد و خوراک مورد استفاده هیات ۱۹۲۱ قرار گرفته بود به‌هیچ وجه قابل قبول نبود به‌همین دلیل کوشش‌های فراوانی صورت گرفت تا در صعود سال ۱۹۲۲ با معیارهای علمی - پزشکی و محاسبه مقدار سوخت کالری هر کوهنورد در یک روز و ذائقه اعضای برنامه‌خوراکی تنظیم گردد.

به فکر صعود اورست نیفتاد و این امری کاملاً طبیعی بود. بلافاصله بعد از پایان جنگ در سال ۱۹۱۸ مساله صعود اورست مجدداً مورد بحث و گفتگو قرار گرفت و پس از کشمکش‌های فراوان و بگو و مگوهای متداول برای تعیین سرپرست و اعضای تیم اعزامی و مهم‌تر از همه تعیین و به‌دست آوردن هزینه‌های لازم بالاخره در ماه ژانویه سال ۱۹۲۱ تیم اورست مشخص و سرپرستی آن به‌عهده «هاوارد بروس» گذاشته شد؛ وی فردی متمکن بود و مقداری از هزینه صعود را شخصاً به‌عهده گرفت. این هیات کارهای شناسایی ارزشمندی را انجام دادند و این پیشرفت مدیون کسی نبود جز مالوری که در آن زمان بی‌شک یکی از برجسته‌ترین و قوی‌ترین کوهنوردان زمان خود در جهان به‌شمار می‌رفت. مالوری که از نظر شغلی رییس یکی از معتبرترین کالج‌های انگلستان بود با شکل و شمایل منحصر به‌فرد خود که بیشتر شبیه ستاره‌های سینما بود، در ارتفاع ۷۰۰۰ متر با مرور آثار شکسپیر دیگر اعضای گروه را سرگرم و درعین حال دلداری می‌داد و موجب دلگرمی همگان می‌شد. در این سفر بود که مالوری متوجه شد که اگر قرار است گروه‌های اروپایی شانس پیشرفت و نهایتاً صعود به اورست را داشته باشند باید باربرها و خصوصاً شرباهایی که در ارتفاعات ایفای نقش می‌کنند به فنون کوهنوردی و یخ‌نوردی و استفاده از طناب، تبر و چکش آشنایی کامل داشته باشند. وی حتی با کمک یکی دیگر از اعضای گروه به‌نام بولاک مدت زمانی را در طول روز به آموزش شرباها اختصاص داد. مالوری متوجه شد که شرباها دارای عضلاتی فوق‌العاده قوی و بدن‌هایی بسیار مناسب برای صعود به ارتفاع هستند.

یکی از دستاوردهای مهم این هیات پی‌بردن به این مساله بود که در زمان بادهای موسمی (مونسون) به‌هیچ وجه نباید صعود انجام شود. علاوه بر مساله قدرت بدنی و فنون کوهنوردی استثنایی، مالوری عکاسی بسیار توانا و باتجربه بود و عکس‌هایی که وی در آن زمان از یخچال رومبوک و گردنه غربی با خود به انگلستان برد خدمات شایانی به شناسایی مسیرهای مناسب برای صعود به اورست نمود. تا به حال هیچ گروهی از اروپاییان چنین مدت زمانی را در ارتفاعات بالا سپری نکرده بودند و در آن زمان هیچ نوع اطلاعات دقیقی در مورد اثرات مخرب بر روی بدن کوهنوردان در چنین ارتفاعاتی وجود نداشت. لوازم آن زمان برای صعود به ارتفاع بالا بسیار نامناسب بود به‌عنوان مثال برای صعود بر روی دیواره‌های یخی تعدادی میخ در کف پوتین نصب می‌شد. لباس‌های ضد باد در شرایط -۴۰ تا -۴۵ درجه زیر صفر هم از نوع لباس‌های پشمی عادی بود. با این حال با تمام کمبودهای موجود از نظر تجهیزات هیات سال ۱۹۲۱ از نظر شناسایی و به‌دست آوردن عکس‌های ارزشمند در آن زمان بسیار موفق عمل کرد چرا که نه تنها مسیر قابل صعود را از طرف شمال شناسایی نمودند بلکه هیچ هیات اروپایی تا آن زمان نتوانسته بود به این وسعت به جزییات بومی و شرایط اقلیمی کشور نپال دسترسی پیدا کند، البته بعد از جنگ جهانی دوم پیشرفت‌های بیشتری در این زمینه نصیب هیات‌هایی از کشورهای غربی گردید. بلافاصله پس از بازگشت این هیات به لندن برنامه‌ریزی برای هیات دیگری در سال ۱۹۲۲ در دستور کار کمیته هیمالیای انگلستان قرار گرفت. برسر انتخاب سرپرست این هیات بگومگوها و اختلاف نظرهای فراوانی وجود داشت. هاورد بروس (سرپرست سال قبل) خود را بهترین گزینه این سمت می‌دانست. مالوری که با هم‌طنایی بولاک بیشترین نقش را در پیشبرد و موفقیت هیات سال قبل داشت خود را تنها فرد واجد شرایط می‌دانست. پس از اینکه بودجه کافی برای اعزام هیات ۱۹۲۲ فراهم

با سوالات فراوان روبه‌رو می‌شد ولی یک سؤال دایمی و خسته‌کننده که همیشه تکرار می‌شد و موجب عصبانیت او شده بود این بود: «چرا می‌خواهی اورست را صعود کنی»، مالوری در حالی که تحت فشار روحی - روانی از تکرار چنین سؤالی قرار گرفته بود در پاسخ در حالی که دست‌هایش را به نشانه پرخاشگری تکان می‌داد چنین می‌گفت: برای اینکه آنجاست (Because Its There).

این جمله نه تنها در محافل کوهنوردی بلکه در میان عامه مردم آمریکا پس از گذشت ۹۰ سال جایگاه خاص خود را حفظ نموده است. به احتمال قوی کوتاه و مبهم بودن این پاسخ موجب محبوبیت این جمله گردید. یک احتمال دیگر هم این است که این پاسخی است از زبان یک سخنران خسته در مقابل یک سؤال تکراری که اگر چنین بود خود این نشان‌دهنده حضور ذهن و هوش فوق‌العاده او بود که او را نه تنها در کوهنوردی بلکه در جهان به شهرت رساند. بعد دیگر این است که چون مالوری در دوران تحصیلات کتاب‌های ادبی و فلسفی بی‌شماری خوانده بود و ته ذهنش به شعری از شاعر معروف به نام فرانس وفل (Franz Wefel) توجه داشت او می‌گوید: برای عاشقانی که به انجام کاری هرچند خطرناک اعتقاد راسخ دارند هیچ توضیحی لازم نیست؛ و اما برای آنان که هیچ‌گونه اعتقادی و علاقه‌ای به انجام کاری ندارند هر پاسخ و توضیحی زاید است.

خوانندگان عزیز باید به این نکته توجه داشته باشند که برای هر صعود قله اورست چندین کتاب و مقالات بی‌شماری نگاشته شده و به چاپ رسیده است که در این مقاله فقط اهم نکات به‌طور مختصر ترجمه شده است و به همین علت گاهی مطالب از پیوستگی‌های لازم برخوردار نمی‌باشد (مترجم) ■

طبیعی است که مساله تجهیزات و سیلندرهای اکسیژن هم با گذشت چند سفر به منطقه هیمالیا، از کیفیت بهتری برخوردار می‌شود. طی این برنامه که از مسیر شرقی یخچال رومبوک و گردنه شمال - شرقی صورت می‌پذیرد فینچ و بروس با استفاده از اکسیژن موفق می‌شوند تا ارتفاع ۸۳۲۰ متر صعود نمایند و این کار بسیار مهمی است که آنها در اولین صعود خود به چنین ارتفاعی دست می‌یابند.

مالوری هم موفق می‌شود که از کمپ سه تا ارتفاع ۸۱۷۰ متر صعود کند. اولین فاصله را ظرف مدت ۱۴ ساعت و ۴۵ دقیقه طی می‌کند که بی‌شک این مدت در آن زمان رکورد بسیار خیره‌کننده‌ای بوده است. متأسفانه در این برنامه با وجود رعایت کلیه نکات ایمنی و چشم‌پوشی از کوشش برای دستیابی به قله در تاریخ ۷ ژوئن هفت شریا بر اثر بهمن در زیر گردنه شمالی جان خود را از دست می‌دهند. صعود سال ۱۹۲۲ با اینکه به نتیجه نهایی نینجامید ولی نقطه عطفی در تاریخ کوهنوردی کشور انگلستان و سایر جوامع کوهنوردی جهان محسوب می‌شود. پس از بازگشت به لندن این صعود چنان شهرتی برای مالوری به‌همراه داشت که توانست از این شهرت برای کسب درآمد و هزینه‌های زندگی خانواده‌اش استفاده نماید. (در تمام مدت این دو صعود مالوری از سمت خود کناره‌گیری نموده بود و هیچ‌گونه درآمدی نداشت). بنابراین سفر سه ماهه‌ای را در آوریل سال ۱۹۲۳ برای سخنرانی و کسب درآمد به ایالت متحده آمریکا آغاز نمود. برنامه سفرهای پی‌درپی برای سخنرانی در مسیرهای طولانی و با وسایل نقلیه آن زمان خستگی جسمی و روحی شدیدی برای او به‌همراه داشت. اما با گذشت هر سخنرانی و با بیان شیرین و منحصر به‌فردش موجب می‌شد محبوبیت و شهرتش در ایالات متحده آمریکا دوچندان گردد و در پایان هر سخنرانی مورد هجوم تعداد بی‌شماری خبرنگار قرار می‌گرفت، در سخنرانی‌ها

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 پاراشوت و تیر تیر اسلاید مجرب

زیر نظر هیئت ورزشهای هوایی استان تهران

آدرس: تجریش، روبروی بیمارستان شهداء، پاساژ میری،

طبقه همکف بازار، شماره ۲۳ تلفن: ۲۲۷۱۴۷۷۲

همراه: ۷۳۸۴۲۹۵ - ۰۹۱۲ - فاضلی

Email: f.damavand@yahoo.com

کوه اورست و "همزمانی مقدس"

ترجمه: غزال حشمت منش



Leszek Cichy
Krzysztof Wielicki



Wanda Rutkiewicz
Pope John Paul II

جدیدی از اورست اعلام کرده است. در می ۱۹۹۲ طیف نمایی روی قله گذارده شد و اندازه گیری‌های لیزری انجام شد. نتیجه در آن زمان ۸۸۴۶ متر شد.

اول دو متر کمتر، بعد دو متر بیشتر و در نهایت ارتفاع "رسمی" دقیقاً درمیانه قرار دارد. به علاوه حقیقتی وجود دارد که ارتفاع انباشتگی برف سال به سال تغییر می‌کند و به خاطر بادهای موسمی می‌تواند تا دو متر تغییر کند.

چندی پیش چینی‌ها هم

ارتفاع این کوه را اندازه گرفتند

و دوباره نتیجه ۸۸۴۴ متر و ۴۳ سانتی‌متر شد. برای تغییر عدد قبلی تمامی منطقه بایستی نقشه‌برداری شود و نه فقط این کوه، بلکه هر کوه دیگری به‌هر دلیلی بایستی دوباره و دوباره نقشه‌برداری شود.

جدیدترین نقشه‌های چین و نپال هنوز ارتفاع قله را ۸۸۴۸ متر ثبت کرده است و تا زمانی که نقشه‌برداری کامل و جدیدی از منطقه انجام شود به این رقم قدیمی استناد می‌شود ■

در شانزدهم اکتبر، ۱۹۷۸، اولین فرد لهستانی، بانوی کوهنورد واندا روتکیویچ بر فراز قله اورست ایستاد! دقیقاً در همان روز نیز اولین پاپ لهستانی در تاریخ انتخاب شد. این همزمانی بسیار جذاب، مورد توجه جان پل دوم که خود شیفته کوه‌نوردی بود، قرار گرفت. او از تیم هیاتی لهستانی بعدی که قصد داشت اورست را صعود کند درخواست کرد که تسبیح پربرکت حضرت مریم را روی قله اورست بگذارد. بنابراین در خلال اولین صعود زمستانی اورست در هفدهم فوریه ۱۹۸۰، کرزیستوف ویلیکی و لسزک سیچی این تسبیح را روی قله گذاشتند. سپس در چهاردهم می همان سال اولین کوهنورد اسپانیایی به نام مارتین زابالتا اورست را صعود کرد و تسبیح را به خانه برگرداند و آن را به مادر دینی‌اش تحویل داد. او هنوز هم از این موضوع خوشحال است! درست هشت سال پس از این "همزمانی مقدس" در شانزدهم اکتبر ۱۹۸۶ رینهولد مسنر تلاشش را به اتمام رسانید و با صعود به قله لوتسه اولین نفری شد که تمامی چهارده قله بالای ۸۰۰۰ متر را صعود کرده بود.

سوال درباره ارتفاع قله:

سایت 8000ers.com اظهار می‌دارد که قابل اعتمادترین ارتفاع هنوز

۸۸۴۸ متر است!

در یازدهم نوامبر ۱۹۹۹ انجمن جغرافیای ملی ارتفاع جدیدی از اورست اعلام کرد، ۸۸۵۰ متر که بر اساس خوانش از روی GPS بود. در پنجم می ۱۹۹۹ کوهنوردان نپالی و آمریکایی ابزار GPS را روی قله اورست گذاشتند.

در سال ۱۹۹۸ بهترین کتاب آلمانی درباره اورست با نام "اورست ۸۸۴۶" پیتر گیلمن چاپ شد. همچنین در این کتاب گفته شده بود که انجمن جغرافیا ارتفاع

فروشگاه ورزشی فرهنگ

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

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

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

فروشگاه کوه نورد لوازم کوه نوردی و مسافرتی

خ دکتر بهشتی نبش خیابان میر عماد پلاک ۲۸۲

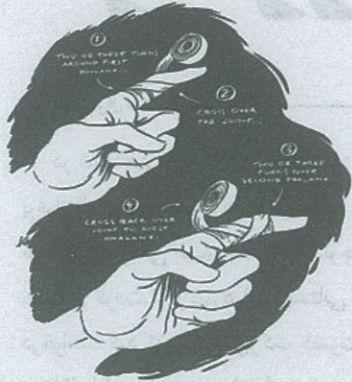
ساختمان گلدیس زیر همکف واحد ۱۰۸

تلفن : ۸۸۷۳۹۷۰۰ تلفکس : ۸۸۷۳۹۷۰۱

همراه : ۰۹۱۲ - ۱۰۵۲۹۷۶

جلوگیری از تورم انگشت

نویسنده: Dr. Guillaume Michaud
مترجم: عطیه محمدشیرازی

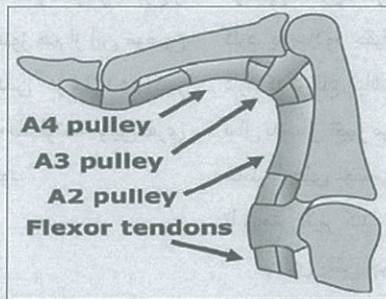


توضیحات:

۱. تاندون‌ها رشته‌هایی از بافت همبند متراکم منظم هستند که وظیفه آنها اتصال عضله به استخوان است. تاندون شامل کلاژن نوع ۱، ۷ و ۸ است که مقاومت لازم در برابر کشش را در تاندون ایجاد می‌کنند.
۲. رباطها رشته‌هایی از بافت همبند متراکم منظم هستند که در اطراف مفاصل قرار گرفته‌اند و وظیفه آنها اتصال دوسر استخوان دو طرف مفصل به یکدیگر است. به این طریق مانع حرکت مفصل در هر برای می‌شوند.
۳. تاندون‌های خم‌کننده هر انگشت در هنگام عبور از روی استخوان از زیر بافتی از جنس همبند متراکم عبور می‌کنند که به این بافت پولی می‌گویند. وظیفه پولی‌ها این است که تاندون را به‌خصوص هنگام خم شدن انگشت نزدیک به استخوان نگه دارد.
۴. به استخوان‌های انگشت فالانکس می‌گویند.
۵. آناتومی انگشتان دست:



بیشتر آسیب می‌بینند به‌خصوص وقتی پیچ می‌خورند. مطالعات نشان داده است که فشار وارد شده به پولی A2 زمانی که دست خم است ۳۶ برابر زمانی است که دست کاملا باز و آویزان است و سه برابر زمانی است که فشار روی سر انگشتان باشد.



بستن معمولی چسب نواری به‌صورت دایره‌وار از فالانکس اول به‌طوری که فقط پولی A2 را حمایت کند، در آزمایشگاه مورد بررسی قرار گرفته است. مشاهدات نشان داده است که در این روش تفاوتی بین انگشتان بسته شده با انگشتانی بسته نشده وجود ندارد. در زیر روشی شرح داده شده است که همزمان سه پولی را حمایت می‌کند. می‌توانید این روش را امتحان کنید. ابتدا یک رشته ممتد چسب نواری را به‌طور کامل دو یا سه دور حول فالانکس^۴ (Phalanx) اول ببیچید. خیلی محکم نبندید! در هر طرف انگشت یک شریان و یک عصب وجود دارد و شما نباید آنها را تحت فشار قرار دهید. سپس از روی مفصل عبور دهید و کاملا دو یا سه دور حول فالانکس دوم ببیچانید. درنهایت به عقب باز گردید و از روی مفصل به سمت فالانکس اول شکل یک "X" را ایجاد کنید و بستن دایره‌وار نهایی را برای محکم کردن نوارچسب کامل کنید. اگر خوب عمل کنید این روش بستن مانع خم کردن انگشتان نمی‌شود. این روش از پوست شما محافظت خواهد کرد و به‌خصوص برای زمانی که از شکاف‌های نازک صعود می‌کنید مفید خواهد بود.

از پولی انگشتان خود در هنگام صعود محافظت کنید

نوار چسب زدن برای پشتیبانی از تاندون (tendon) انگشت می‌تواند از آسیب پیشگیری کند، ولی مطالعات نشان داده است که بیشتر اوقات به‌کار گرفتن روش معمولی نوارچسب زدن موثر واقع نمی‌شود. در اینجا یک روش بهتر ارائه شده است. در هر انگشت دو عضله خم‌کننده تاندون وجود دارد. یکی از آنها بند میانی را خم می‌کند و دیگری نوک انگشت را. این تاندون‌ها توسط سیستم رباطی^۲ (ligament) شکل به نام پولی^۳ (pulley) محافظت می‌شوند که تاندون‌ها را به استخوان انگشت نزدیک نگه می‌دارد و به آنها مزیت مکانیکی لازم برای خم کردن انگشتان را می‌دهد.

فشار بیش از اندازه به انگشتان موجب پارگی پولی می‌شود، که نتیجه آن خم شدن رشته تاندون است. پیش از سال ۱۹۸۰ میلادی، تقریباً موردی از پارگی پولی ناشی از ورزش در علم ارتوپدی مشاهده نشده بود، ولی در حال حاضر هر ساله در آمریکا مواردی مشاهده می‌شود که بیشتر در میان سنگنوردان شایع است. هر انگشت ۵ پولی دارد که در میان آنها A2، A3 و A4 از همه مهم‌تر هستند زیرا این پولی‌ها دور مفصل دوم انگشت قرار دارند، محلی استراتژیک که امکان پارگی پولی در این قسمت‌ها بیشتر از سایر قسمت‌هاست. انواع روش‌های بستن نوارهای چسبی صرفاً برای پشتیبانی و محافظت از این پولی‌ها است.

پولی‌ها مقاوم هستند و احتمال آسیب‌زدن به این قسمت فقط طی یک انقباض کنترل نشده می‌تواند رخ دهد. انگشت حلقه و میانی انگشتانی هستند که معمولاً

حرف اول نام اوست

بزرگی می گفت " آنانکه از (دانش و تجربیات) گذشته استفاده نکنند محکوم به تکرار آن هستند "

همان گونه که مشاهده کرده اید در این چند سالی که از قرن بیست و یک می گذرد، مدیریت دانش (دانایی) و تبدیل اطلاعات ضمنی ، شفاهی و نهفته به دانشی ماندگار و قابل دسترسی موقیع نیاز و قابل انتشار برای همه، رکنی شاخص در انواع فعالیت ها شده است .

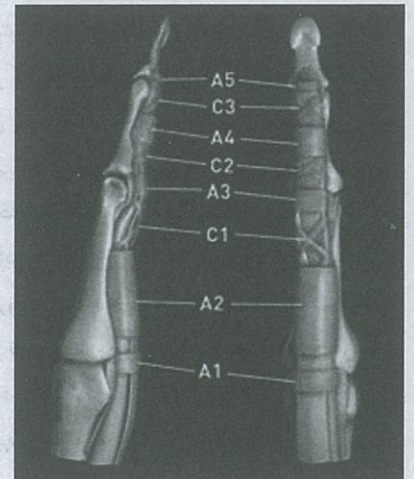
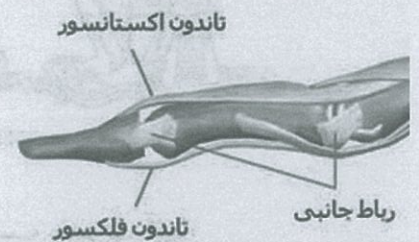
توضیح بیشتر در مورد اهمیت مدیریت دانش و مستند سازی لزومی ندارد چون دوستان با اندکی تامل خود می توانند در مورد آن صحبت کنند .

هفتاد شماره مجله کوه گواهی بر همت آقای دکتر صالحی مقدم و همکارانشان در طی نزدیک به دو دهه جمع آوری و انتشار گزارش های برنامه، اطلاعات فنی ، تاریخ نگاری و بحث های روز جامعه کوه نوردی و است که دسته بندی و انتشار دیجیتال این منبع بزرگ ارزشمند مکتوب از توان زمان و قدرت مالی این نشریه خارج است و همین که این مکتوب به صورت منظم و مناسب و بدون حمایت ارگان های با ربط و بدون ربط به موضوع در حال انتشار است جای بسی تشکر دارد .

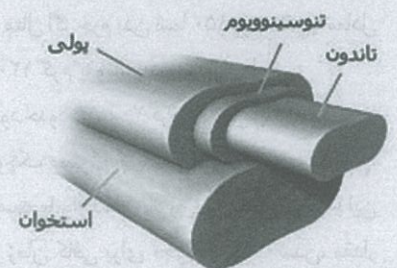
پیشنهاد می کنم که هفتاد همنورد در قالب یک تیم مجازی و با هماهنگی مجله کوه هر کدام اطلاعات مطالب (نه متن خود مطالب) یک شماره از مجله را در قالبی واحد و استاندارد و جامع در برنامه ای مانند excel وارد کنیم و به عنوان مثال اگر کسی اطلاعاتی در مورد غار ترنگ یا کوه مافارون خواست با یک جستجوی ساده متوجه می شود که در مجله کوه شماره ۳۵ دو گزارش در مورد آنها موجود است .

دوستانی که مایل هستند با همت عالی خود در این حرکت ماندگار سهمی داشته باشند و یا پیشنهاد تکمیلی دارند با من از طریق پست الکترونیک mozahedi@gmail.com در تماس باشند

محمد علی زاهدی
مربی درجه ۳ کوهپیمایی
کارشناس ارشد مدیریت بازرگانی



در شکل بالا بولی های قوی به رنگ آبی و بولی های ضعیف تر به رنگ قرمز نشان داده شده اند



منبع:

متن اصلی: <http://www.climbing.com>
توضیحات: کتاب بافت شناسی پایه Junquera, Luiz
Carlos Uchoa _ Basic Histolog
تصاویر قسمت توضیحات: <http://www.iranorthoped.ir>
(کار گروه ترجمه گروه کوهنوردی همت شمیران)

در گذشت ناگهانی کوهنورد و عکاس گرامی

شادروان علیرضا حسینی

را به خانواده محترم ایشان و جامعه کوهنوردی برازجان تسلیت گفته و از خداوند منان برای آن عزیز علو درجات و برای خانواده بازماندگان صبر و شکیبایی آرزو مندیم.

انجمن کوهنوردان برازجان

نکات آموزشی و تخصصی در گردش آمینواسید



تصویر از: Mike Clelland

نویسنده: Kyle Vassilopoulos¹
مترجم: شاهین بهرامی

بازیابی و بالابردن سطح انرژی با پروتئین:

احتمالا یک بار یا بیشتر اتفاق افتاده که افکار نگران کننده پیرامون کمبود انرژی تاثیر مخربی بر عملکرد صعود شما گذاشته باشد و شما را در طی شب بیدار نگه داشته باشد. متاسفانه صعودکنندگان^۲ همیشه از بهترین روش ها استفاده نمی کنند. نگرش اشتباه به انتخاب الگوی غذایی نشان می دهد که ما اغلب رژیم های غذایی مضر و ناسالمی را انتخاب می کنیم. اما واقعا چرا باید رژیم های غذایی ما کمبود پروتئین داشته باشد در حالی که پروتئین یک ماده خام برای بازیابی و عملکرد مناسب بدن محسوب می شود.

پروتئین علاوه بر ترمیم بافت های بدن، با تولید آنتی بادی ها (antibodies) از سیستم ایمنی بدن شما محافظت می کند، به تولید سلول های بدن کمک می کند، در فعالیت انتقال دهنده های عصبی تاثیر مثبتی می گذارد و با انتقال برخی مواد معدنی و اکسیژن از راه خون با زدهی عضلات را بهبود می بخشد. واقعا پروتئین تاثیرات وسیع و عمیقی در صعود شما می گذارد. بدیهی است که یک صعودکننده بدون پروتئین سطح انرژی بسیار پایین تری در طبیعت خواهد داشت و روند بازیابی انرژی اش طولانی تر خواهد شد. بنابراین پروتئین باید بخشی از رژیم غذایی شما باشد.

نیاز به پروتئین:

اگر فهرست محتویات تشکیل دهنده یک غذا را بخوانید و با توجه به آن تصور کنید که به میزان کافی پروتئین دریافت کرده اید، احتمالا در اشتباه هستید. پروتئین بیش از ۲۰ نوع آمینو اسید را تامین می کند که از این میان ۹ نوع از آنها برای سلامتی بزرگسالان ضروری است چرا که بدن نمی تواند آنها را بسازد.

ترکیب پروتئین ها:

اگر یک منبع گیاهی برخی آمینواسیدهای ضروری مانند لیزین (lysine) را کم داشته باشد یک منبع مکمل آمینواسید مانند کره بادام زمینی می تواند تمامی ۹ آمینو اسید را تامین کند که این را "مکمل متقابل" (mutual supplementation) می نامند. البته نیازی نیست که همه ی اینها را در هر وعده غذایی بخورید. بسیار جالب است، با وجود اینکه گیاهان میزان آمینواسید زیادی ندارند اما پروتئین های داخل بیشتر گیاهان مانند حبوبات حتی در مقدار کم نیز هر ۹ آمینو اسید ضروری را دارند. بنابراین در مقایسه با گوشت ماهی های قزل آلا، هالیبوت (halibut)، تونا یا تون (tuna) و ... که سرشار از آمینواسیدها هستند باید مقدار بیشتری پروتئین گیاهی مصرف کنید تا بتوانید به همان اندازه از آمینواسیدها را جذب کنید.

مکمل ها و زمان مناسب مصرف آنها:

می توانید در کنار منابع پروتئینی گیاهی و حیوانی، مکمل های پروتئینی مختلف دیگری را هم اضافه کنید که بیشترشان در فروشگاه های مواد غذایی نزدیکتان در دسترس هستند. شیر - به خاطر کازیین (casein) موجود در آن - و کشک در بالای فهرست بهترین مکمل های پروتئینی قرار دارند. بدنتان می تواند از این دو منبع پروتئینی که از شیر نشأت می گیرند به راحتی استفاده کند. هردو پروتئین بر روی زنجیره های آمینواسیدی شاخه بندی شده قرار می گیرند^۳ و عمدتا در عضله دگرگون و شکسته می شوند. بنابراین در تمرین و بازیابی انرژی و ترمیم بافت ها بسیار حیاتی هستند. کازیین یک پروتئین دیر هضم است که می تواند نیاز بدن شما به آمینواسیدها را با یک منبع پایدار تامین کند. بهترین زمان مصرف کازیین درست پیش از خواب یا در روزهای استراحت است. در مقابل کشک موجب افزایش سریع سطح آمینواسید خون می شود و بهتر است که پیش از صعود یا در طی آن یا درست پس از آن مصرف شود.

مقدار مناسب مصرف پروتئین:

مقدار مجاز روزانه توصیه شده^۴ برای پروتئین مصرفی ۰/۳۶ گرم به ازای هر پوند (تقریبا معادل ۴۵۳.۵۹ گرم) از جرم بدن است که این مقدار برای کوهنوردان حرفه ای به ۰/۶ تا ۰/۸ گرم می رسد. به عنوان مثال اگر جرم بدن شما ۱۵۰ پوند (تقریبا معادل ۶۸ کیلوگرم) باشد در حدود ۹۰ تا ۱۲۰ گرم پروتئین در روز نیاز دارد.

سعی کنید نیم ساعت قبل از صعود حدود ۱۵ تا ۲۰ گرم پروتئین (با ارزشی حدود ۲۰۰ کالری) در یک میان وعده کوچک مصرف کنید - مانند ساندویچ بوقلمون، پنیر موزارلا (mozzarella)، ماست یا واحدهای انرژی پروتئینی دیگر - این کار موجب می شود تا غذا با داشتن زمان کافی برای تجزیه و جذب شدن، مقدار آمینواسیدهای خون شما را افزایش دهد.

هنگامی که در طبیعت هستید، یک نوشیدنی ورزشی با نسبت ۶۰٪ کربوهیدرات و ۴۰٪ پروتئین مصرف کنید. به نوشیدنی ورزشی مورد علاقه تان ۱۵ تا ۲۰ گرم پروتئین (کشک، آب پنیر و...) را اضافه کنید. این کار با تامین کربوهیدرات

۹. کوئینوا (Quinoa): نوعی گیاه بومی آمریکای جنوبی است که فیبر بالایی دارد و عاری از گلوتن می‌باشد. به‌ازای هر نصف فنجان، ۱۱ گرم پروتئین دارد و به‌عنوان یک پروتئین کامل شناخته می‌شود.

۱۰. گوشت بوقلمون: گوشت درسته یا تکه تکه شده برای ساندویچ.

توضیحات:

۱. او در بازم (Bozeman) ایالت مونتانا (Montana) زندگی می‌کند. جودوکار سابق و بازیکن حرفه‌ای اسکی سرعت که هم‌اکنون یک صعودکننده با درجه صعود ۵.۱۴ است. کایل همیشه به‌دنبال راه‌های خلاقانه برای آموزش بوده است.

۲. صعودکننده ورزشکاری محسوب می‌شود که در رشته ورزشی‌اش به‌غیر از دو بعد طول و عرض، فاکتور ارتفاع هم اضافه می‌شود. مانند: کوه‌نوردی، سنگ‌نوردی، دیوارنوردی، یخ‌نوردی و... ویراستار.

۳. A branched-chain amino acid =BCAA

۴. The Recommended Daily Allowance =RDA

۵. یک ناقل عصبی است که سطح انرژی و سلامت روانی را تنظیم می‌کند.

۶. نوعی پنیر دلمه شده است ■

منابع:

متن اصلی: <http://www.climbing.com>

توضیحات ۳ و ۴: <http://wikipedia.org>

(کار گروه ترجمه گروه کوه‌نوردی همت شمیران)

مورد نیاز بدن شما را هیدراته نگه می‌دارد و کربوهیدرات‌های ساده و زنجیره‌های آمینواسیدی شاخه‌بندی شده (BCAA) عضلات شما را تامین می‌کند. باید توجه داشت که مصرف پروتئین از تولید سروتونین^۵ (serotonin) اضافی جلوگیری می‌کند درحالی که کربوهیدرات‌ها وقتی به تنهایی خورده شوند، سطح سروتونین را افزایش می‌دهند.

بعد از یک روز سخت فورا مقداری کربوهیدرات ساده مانند میوه میل کنید. تا یک‌ساعت بعد از صعود ماهیچه‌های شما بالاترین سطح جذب مواد مغذی را دارند که با مصرف یک وعده غذایی مناسب و کامل می‌توانید طی دو ساعت بیشترین تأثیر را در بازیابی انرژی و توان خود بگذارید. در روزهای استراحت سعی کنید با مصرف غذاهای متنوع که سرشار از پروتئین هستند حداقل ۱/۵ برابر مقدار مجاز روزانه توصیه شده (RDA) به بدنتان پروتئین برسانید.

منابع تامین پروتئین:

۱. لوبیا و حبوبات

۲. پنیر: پنیرهای کم چرب مانند پنیر سوئیسی موزارلا و کتیج (cottage) مناسب هستند. ۳. سینه مرغ. ۴. تخم مرغ: در کاستن میزان جذب چربی موثر است و همچنین سعی کنید بیشتر سفیده تخم مرغ را بخورید که سرشار از پروتئین است. ۵. ماهی: ماهی قزل‌آلا، ماهی تون، هالیبوت و... ۶. آجیل: مغز بادام، مغز گردو، دانه آفتابگردان و کره بادام‌زمینی طبیعی. ۷. گوشت گاو خالص: وجود ۹۵٪ پروتئین در راسته و گوشت کبابی. ۸. پودر پروتئین: کشک و کازئین.

مؤسسه کوه‌نوردی و طبیعت گردی اسپهبدان برگزار می‌کند

شماره ثبت ۲۶۰۴۶

آموزش

- کوه‌نوردی
- سنگ‌نوردی
- طبیعت‌گردی
- دوچرخه‌کوهستان

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 کارآموزی مقدماتی کوهپیمایی ویژه آقایان و بانوان در سه ماهه تابستان ۱۳۹۲

برگزاری دوره کارآموزی مقدماتی سنگ‌نوردی ویژه آقایان و بانوان در سه ماهه تابستان ۱۳۹۲

برگزاری دوره کارآموزی پیشرفته سنگ‌نوردی ویژه آقایان و بانوان در سه ماهه تابستان ۱۳۹۲

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

برنامه های کوهنوردی دماوند آرات آراگاس سلان علم کوه دنا

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

تلفن: ۸۸۷۵۱۷۵۳ - ۰۹۱۹۱۰۶۲۹۳۰ - ۰۹۱۲۲۷۰۰۶۵۵

www.espahbodan.com



سرنوشت پنجه‌های پای "برانکو"

مترجم: منیژه بزرگر

که در حال ازبین رفتن هستند. محلول فرمالدئید که پنجه‌ها در آن غوطه‌ور هستند، در حال تجزیه و فساد است. ما به دنبال راه حلی هستیم که بهترین روش برای حفظ آن چیست. بعضی از وسایل و لوازم موزه به صاحبان اصلی و خانواده آنها مسترد می‌شود. لباس زیر پاره و خون‌آلود "داگ اسکات" در صعود سال ۱۹۷۷، زمانی که او در مراجعت از قله با دو پای شکسته روی زمین می‌خزید و لباسش از ناحیه زانو پاره شده بود، برای خانواده او فرستاده می‌شود. همین‌طور تبر یخ‌شکن که کریس بانینگتون سال ۱۹۷۵ در سفرش به اورست استفاده کرده بود برای خانواده او پس فرستاده می‌شود. در مورد لباس‌ها، لوازم و وسایل جورج مالوری وضعیت متفاوت است. یک مقام مسئول انجمن پادشاهی جغرافی می‌گوید: تمام لوازم و وسایلی که در کنار جسد مالوری یافت شدند مثل: پوتین‌ها، عینک و ساعت او به قفسه‌های بایگانی ما منتقل می‌شوند. هر کس که مایل باشد می‌تواند از طریق سایت اینترنتی ما آنها را ببیند. مسئول بایگانی مؤسسه "میراث فرهنگی کوهستان" به خبرنگار مجله تریل گفت: این مؤسسه با وفور و ازدیاد آثار و وسایل روبه‌رو خواهد شد. فیلم و دستگاه فیلم‌برداری "تام استوبارت" فیلم‌بردار اولین گروه صعود اورست در سال ۱۹۵۳ نزد ما بایگانی خواهد شد. برای دیدن این فیلم هم می‌توانید Online شوید. پنجه‌های بریده برانکو هم شاید دوباره در "موزه ملی ارتش" به معرض تماشا گذاشته شود ■

در محوطه نمایشگاه ملی کوه‌نوردی انگلیس به جعبه‌ای می‌رسیم که به دیوار نصب شده و در آن یک جسم بزرگ تیره رنگ درون مایعی غوطه‌ور است. شاید به سختی آن را واقعی بدانیم ولی وقتی می‌بینید که از گوشه آن تکه‌ای استخوان بیرون زده است آن وقت واقعی بودن آن را باور می‌کنید. کمی نزدیک‌تر می‌شوید، بافت فرسوده پوست انسانی را می‌بینید و حقیقت را در می‌یابید. این پنجه‌های یخ‌زده به کوه‌نورد قدیمی "مایکل برانکو لین" متعلق است. در سال ۱۹۷۶ که او و "همنوردش جان برومی سکاوتر" هنگام فرود از اورست به‌علت شرایط بسیار بد جوی مجبور به شبمانی در نزدیکی قله اورست شدند، او به یخ‌زدگی پنجه‌های پا مبتلا شد و یزشکان مجبور به قطع آنها شدند. تا پایان سال ۲۰۰۷ این پنجه‌ها غوطه‌ور در محلول فرمالدئید در مجاورت ایشیا و لوازم مکشوفه از ملوری، اسکات و بانینگتون قرار داشت ولی کمبود بودجه این موزه را درخطر تعطیلی قرار داده است و معلوم نیست که این ایشیا و لوازم با ارزش دچار چه سرنوشتی خواهند شد. مدیر بخش اورست این موزه می‌گوید "خیلی تاسف‌آور است که ما مجبوریم این نمایشگاه جالب و موفق را تعطیل کنیم. البته بخش اعظم این ایشیا تا چند ماه برای بازدید گروه‌های فرهنگی و دانشجویی که قبلاً ثبت‌نام کرده‌اند در معرض دید خواهد بود ولی پس از آن احتمال باز شدن مجدد آن بسیار ضعیف است". آن شیئی ترسناک (پنجه‌های برانکو) ممکن است کلاً از دید مردم پنهان شود. کیت میلر مسئول موزه ملی ارتش می‌گوید "پنجه‌های برانکو برای ما فرستاده شده‌اند ولی به‌نظر می‌رسد

گروه کوه‌نوردی بانوان آذر پناپ

در یک اقدام نمادین و استانی اقدام

به جمع‌آوری مبالغ و وسایلی ناپیز در

مدود هفت میلیون تومان و تمویل آن

به روستای باجه باج ورزقان همدردی

فود را با زلزله‌زدگان آذربایجان شرقی

اعلام نمودند.

صبر است مرا چاره هجران به تو لیکن

چون صبر توان کرد که مقدر نماندست

اولین سالگرد درگذشت یار مهربان

و هم‌نوردمان زنده‌یاد مریم شاهرخ

را به همسر گرامیشان آقای عزیز

خلج، نگار و فراز فرزندان آن

مرحومه و جامعه کوه‌نوردی ایران

تسلیت می‌گوییم.

از طرف خانواده‌های ناصر شفاهی - حیدر نادری

سدی از جنسی یخ

مترجم: هادی فوقانی

رویداد: در روز شانزدهم فوریه سال دوهزار و یازده میلادی یک زوج یخنورد، متشکل از یک مرد سی و هفت ساله و یک زن سی و یک ساله، در دره‌ای در ایالت کالیفرنیا آمریکا مشغول یخنوردی، بودند. آنها روز خود را با صعود مسیری پرطرفدار و شناخته شده آغاز کردند. پس از به پایان رساندن این مسیر چند طول به درجه سختی ۴، دیواره یخی اغواکننده و کوتاه‌تری توجه آنها را به خود جلب کرد که بلندی آن به‌زحمت به یک طول طناب می‌رسید و در پرشیب‌ترین قسمت، درجه سختی آن فقط ۲ بود. آنها وقتی به پای کار رسیدند با خود فکر کردند که باتوجه به تجربه و شناختی که از یکدیگر دارند و باتوجه به راحتی‌ای که در هنگام یخنوردی روی مسیرهای دشوارتر این رشته کوه حس می‌کردند، این صعود را بدون طناب انجام دهند. بنابراین آنها طناب و کوله‌های خود را زمین گذاشته و شروع به صعود برف‌چال زیر دیواره نموده و به پای دیواره رسیدند. آنها یخنوردی را با اطمینان آغاز کردند در حالی که افقی حدود ۵ متر عمودی حدود ۳ متر با یکدیگر فاصله داشتند.

ابتدا مرد یخنورد به انتهای مسیر دیواره یخی رسید. او در حالی که تبر یخ دست راست خود را در برجستگی انتهایی بخش پرشیب مسیر می‌نشانده با صدای وحشتناک شکستن یخ مواجه شد و همزمان در محل نشستن تبر یخ او دو ترک بزرگ پدیدار گشت. در کسری از ثانیه قطعه‌ای بزرگ از یخ به اندازه بدن یک انسان از دیواره جدا شده و پشت سر آن جریانی ناگهانی از آب به پایین سرازیر گشت. او این حادثه را چنین توصیف می‌کند: ناگهان بخش بزرگی از یخ متورم شد و شبیه یک تاول بزرگ ترکیب و مخلوطی از آب و یخ به وزن حدود یک تن به پایین سرازیر گشت. جریان آب و یخ، یخنورد دیگر را که هنوز حدود ۳ متر تا انتهای مسیر فاصله داشت از دیواره جدا کرده و به برف‌چال زیر دیواره که حدود سی متر پایین‌تر بود می‌اندازد. سقوط او همراه با برخورد به صخره‌ها و قطعات یخ است که سبب ایجاد جراحت و شکستگی‌هایی در بدن او می‌شود. چون او از تبر یخ بدون بند استفاده کرده بود، در جریان سقوط تبرهای یخ‌اش را به راحتی از دست می‌دهد. با این توصیف او در برف‌چال زیر دیواره انزاری ندارد تا به کمک آن ترمز کند. سرانجام او با فشار زانوها و آرنج‌هایش توانست پیش از برخورد با توده‌ای از قطعات سنگی از حرکت باز ایستد. او بی‌هوش نیست اما گیج است، از ترس برخورد با قطعات بیشتری از سنگ و یخ، شروع به خزیدن روی برف می‌کند تا خود را از مه‌لکه دور کند. اما سقوط به شدت او را تحت تاثیر قرار داده و فوق‌العاده گیج کرده به طوری که به‌جای دور کردن خود از منطقه خطر فقط چندبار به دور خودش چرخیده است.

مرد یخنورد که آسیبی ندیده است پس از صعود دیواره یخی، از مسیری آسان به پایین بازگشته و خود را به زن آسیب دیده می‌رساند. زن به ارزیابی آسیب‌های وارده پرداخته و متوجه می‌شود که به شدت آسیب دیده و قادر به ایستادن و حرکت کردن نیست و علاوه بر آن بر اثر جریان آب کاملاً خیس هم شده است. برای اجتناب از افت دمای بدن، او لباس‌های بیرونی خیس‌اش را با لباس‌های خشکی که مرد یخنورد در اختیارش می‌گذارد عوض می‌کند. آنها برای مقابله با شرایط زمستانی پیش آمده هرچه می‌توانند انجام می‌دهند. آنها می‌بایست

به هر ترتیب خود را به محل پارک وسیله نقلیه خویش برسانند. در قسمت‌های هموارتر مسیر مرد، زن آسیب دیده را به کمک تسمه‌های متصل به صندلی صعوداش روی برف می‌کشید و در قسمت‌های پرشیب‌تر مسیر زن، خوابیده بر پشت خویش، روی برف سر می‌خورد. به این ترتیب چهار ساعت طول می‌کشد تا آنها خود را به کنار وسیله نقلیه برسانند. در یک مسیری راه‌پیمایی که در شرایط عادی به نیم‌ساعت وقت بیشتر نیاز ندارد. آنها در ساعت نه بعدازظهر از کنار وسیله نقلیه با بیمارستانی که زن در آنجا به عنوان پرستاری تعلیم دیده کار می‌کند، تماس گرفته و کارکنان بخش اضطراری بیمارستان را در جریان می‌گذارند. آنها تقاضای کمک‌های فوری پزشکی به هنگام رسیدن به شهر را دارند. یک ساعت و نیم طول می‌کشد تا آنها به شهر برسند. پزشکان بلافاصله زن را معاینه کرده و آسیب‌های او را به شرح زیر تشخیص می‌دهند: ضربه شدید به سر، پارگی رباط زانو، پارگی غضروف، شکستگی درشت‌نی، پیچ‌خوردگی هر دو قوزک پا، شکستگی انگشت شست پا، کوفتگی و ضرب دیدگی‌های متعدد و چندین زخم و پارگی کوچک در سطح بدن.

بررسی: نمی‌توان در طبیعت همه‌چیز را تحت کنترل گرفت. صخره‌ها درهم می‌شکنند، دیواره‌های یخی ترک برمی‌دارند، برف لغزشی پیدا می‌کند و آب هم ممکن است چون سیل جریان یابد. در هر محیطی که کوهنوردی می‌کنید و در هر سطحی از تجربه که قرار داشته باشید، خارج از کنترل شما حوادث اتفاق می‌افتند. کوهنوردان باید همیشه بهترین ارزیابی و داوری را درباره پیش‌آمدها داشته باشند تا براساس آن، سلامتی و امنیت خود و همراهانشان را تامین کنند. صعودهای انفرادی همیشه خطرناک‌اند. مهم آن است که صعودکننده کاملاً نسبت به تمامی خطرات آگاه باشد تا در مورد روش صعود خویش بهترین تصمیم را بگیرد.

در رویداد مورد بحث، حادثه در آخرین ساعات روز اتفاق افتاد، در شرایطی که زوج یخنورد تصمیم داشتند که در آخرین تلاش خود، پیش از پایان روز، یک صعود دیگر نیز انجام دهند. آنها اگر توجه بیشتری به دمای هوا در طول روز و در طول هفته پیش از آن روز داشتند، به‌طور قطع چنین حادثه‌ای رخ نمی‌داد. برای پیشگیری از بروز حوادث به هنگام یخنوردی، توجه و دقت به وضعیت یخ و شرایط هواست.

زوج یخنورد مورد اشاره گرچه هر دو یخنوردانی باتجربه بودند، اما هرگز پیش از آن چیزی در مورد سدهای یخی نشنیده بودند. اگر آنها درباره وجود چنین پدیده‌ای آگاه بودند، احتمالاً با احتیاط بیشتری کار می‌کردند. در مورد زن یخنورد مورد بحث باید گفت که استفاده از تبرهای یخ بدون بند احتمالاً کمک فراوانی به او کرده است. اگر تبرهای یخ او بند داشتند، نمی‌توانستند به راحتی از او جدا شوند و برخورد لبه‌های تیز آنها با بدن یخنورد موجب جراحت‌های شدیدتر و جدی‌تری می‌شد. مرد یخنورد مورد بحث، هیچ آموزش رسمی در مورد چگونگی برخورد با حوادث اضطراری در طبیعت ندیده بود. در این حادثه عقل سلیم و آموزش دیدگی زن یخنورد به‌عنوان یک پرستار به آنها کمک کرد تا پس از حادثه تصمیم‌های درستی بگیرند. اگر کسی می‌خواهد به کارهای ماجراجویانه و پرخطر در طبیعت بپردازد، قویاً توصیه می‌شود که در زمینه چگونگی برخورد با حوادث، کمک‌های اولیه اضطراری و فن بقا در محیط‌های طبیعی آموزش ببیند و مهارت‌های خود را در این زمینه‌ها به روز نگه دارد. یخنوردی دارای ضربیب خطری بیرونی است که تابع درجه حرارت و شرایط آب و هوا است و این به ما می‌گوید که باید نسبت به شرایط یخ و محیط آگاه بود و آنها را دایم مورد ارزیابی دوباره قرار داد ■

فعالیت‌های اکتشافی بر روی غار دارینو

گزارش: محمدرضا شریعت‌زاده*

غار دارینو واقع در ارتفاعات مشرف به روستای سرچال می‌باشد، برای رسیدن به محل غار باید از شهر اراک به سمت ملایر حرکت نمود و در محل روستای فر، واقع در ۳۵ کیلومتری اراک از طریق جاده آسفالتی که از جاده اصلی جدا می‌شود، به سمت روستای سرچال حرکت کرد، پس از گذشتن از چند آبادی در حاشیه جاده آسفالتی که توسط قله‌های لچور و شاه کیخسرو، از یک طرف (سمت جنوب) و قله آداغ از طرف دیگر (سمت شمال) محاصره گردیده، پس از طی حدود یک ساعت به روستای سرچال رسید.

جویبار حاصل از این چشمه پس از پایان شیب کف تالار وارد یک سوراخ تنگ غیرقابل عبور می‌شود اما صدای ریزش آب از زیر این تالار به گوش می‌رسد. اگر رو به خروجی این چشمه بایستیم در سمت چپ و در ارتفاع ۲ متری دیواره غار، سوراخی وجود دارد که باید به صورت گریه‌رو وارد آن شد، پس از حدود ۱/۵ متر چاهی نمایان می‌شود که صدای ریزش آب از داخل آن شنیده می‌شود. برای ورود به آن کارگاهی به صورت قرقره آماده می‌شود تا بتوان در صورت کمبود وقت و یا مسایل غیرقابل پیش‌بینی در بازگشت از آن استفاده نمود، پس از یک فرود آسان به ارتفاع ۳ متر به



یک دالان می‌رسیم ورودی آن کمی تنگ است پس از حدود ۱۵ متر، افت و خیز به یک فرود معلق ۳ متری می‌رسیم که وارد یک تالار نسبتاً کوچک می‌شود و در پایان مسیر مجدداً تنگ می‌شود. در این نقطه جوی آب ناشی از چشمه یاد شده وارد این تالار می‌شود و از مسیر تنگ خروجی عبور می‌کند. هرچند که از این ناحیه نمی‌توان عبور کرد اما به نظر می‌رسد تالارها و معبرهای دیگری در ادامه این غار وجود داشته باشد که ممکن است بعداً کشف شود. همچنین تشکیلات آهکی زیبایی در این تالار در حال شکل‌گیری است که به نظر جوان می‌آید.

اسامی کسانی که در اکتشاف این غار طی سالیان یاد شده شرکت داشته‌اند:

۱. حمید گلکار عراقی: مسؤل فنی و مربی غارنوردی ۲. محمدرضا شریعت‌زاده
۳. سعید کرمی ۴. محسن گلکار عراقی ۵. محسن مرادی ۶. محمدرضا امیری ۷.
- مهدی مشایخی ۸. احسان صیدی ۹. مصطفی محمدآبادی ۱۰. محسن شکروی ۱۱.
- مجید غنی ۱۲. محمود رفیعی ۱۳. علی جودکی ۱۴. علیرضا نظام‌آبادی ۱۵. ناصر
- کردیان ۱۶. محمد کردیان ۱۷. رضا احمدی ■

* گروه کوه‌نوردی مهر اراک"

در پایین دست این روستا امامزاده‌ای معروف به دارینو (دارنو) قرار دارد که واقع بر روی خروجی سرابی است که از دل یک غار بیرون می‌آید. طبق اعتقادات محلی، خواهران امام رضا (ع) برای فرار از شر دشمنان در دل این غار پنهان گردیده و دیگر بیرون نیامده‌اند.

مردم بر در این غار دخیل می‌بندند و شمع می‌افروزند. مردان اجازه ورود به این غار را نداشته و به‌طور کل حال و هوای خاصی بر آنجا حکمفرماست.

بر روی خط‌الراس کوهی که این امامزاده و غار و سراب در آن واقع گردیده، دهانه‌هایی وجود دارد که برخی از آنها محل زندگی کیوت‌های چاهی است. یکی از دهانه‌ها هم به گفته اهالی توسط خود آنها به وسیله خاک کور گردیده و علت آن حادثه‌ای است که برای فرزند یکی از اهالی رخ داده و او به داخل آن سقوط کرده است. دهانه اصلی غار را می‌توان با کمک اهالی پیدا کرد. در اولین مراجعه گروه کوه‌نوردی مهر اراک در سال ۱۳۸۱ با کمک یکی از اهالی توانست دهانه اصلی غار را شناسایی نماید و پس از آن طی سال‌های ۱۳۸۱ تا ۱۳۸۹ در چند برنامه یک‌روزه کار اکتشاف بر روی این غار را به پایان ببرد.

برای ورود به غار باید از دهانه نسبتاً تنگی عبور کرد، ارتفاع ورودی غار تا اولین تالار آن ۳ متر می‌باشد که نیاز به وسیله فنی ندارد، اما کمی احتیاط لازم است.

تالار اول غار تقریباً مکعب شکل و به ارتفاع متوسط ۴ متر و عرض ۱۰ متر و طول ۱۵ متر می‌باشد اگر برخلاف ورودی غار به سمت مخالف آن حرکت کنیم، درست در عرض مخالف ورودی ابتدا دهانه قیفی به قطر ۳ متر قرار دارد که در ادامه با زاویه ۴۵ درجه به چاهی متصل می‌شود، با استفاده از چند سنگ طبیعی در داخل تالار می‌توان کارگاهی نصب نموده و طناب را مستقیماً داخل قیف ریخت. پس از ۳ متر فرود ابتدای قیف، وارد چاهی می‌شویم که ادامه فرود به صورت معلق را میسر می‌سازد. سپس پس از حدود ۸ متر وارد دهانه‌ای تنگ‌تر می‌شویم (در امتداد همان مسیر) که برای عبور لازم است قبل از آن کیسه بارها را پایین فرستاده. (به دلیل تنگی مسیر) و پس از عبور از این قسمت حدود ۳ متر دیگر را فرود رویم، پس از رسیدن به کف وارد شیب تند می‌شویم در این محل چشمه‌ای به بیرون می‌جوشد و از طریق شیب تند وارد تالار نسبتاً بزرگ دیگری می‌شود، پس از ادامه فرود وارد یک تالار دیگر می‌شویم. این تالار هم تقریباً به شکل یک مکعب نه چندان منظم می‌باشد (به ارتفاع ۸ الی ۱۳ متر و طول و عرض تقریبی ۱۵×۱۲ متر).

« کوهنوردی فعالیتی ماجراجویانه متکی بر آموزش و کسب مهارت در چارچوب هنشی انسانی می‌باشد. »



موسسه ورزشی
باشگاه کوه‌نوردی و اسکی دماوند
تاسیس ۱۳۳۲

60

شصتمین سال تاسیس
باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند
فرخنده باد

باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند بعنوان قدیمی‌ترین شکل مستقل کوهنوردی در ایران افتخار دارد به مناسبت شصتمین سال تاسیس خود با رویکردی تازه از میان علاقمندان به ورزش‌های کوهستانی عضو فعال بپذیرد.

ارائه کلیه آموزش‌های تئوریک و عملی کوهنوردی (سنگنوردی سالی، سنگنوردی در طبیعت، دیواره نوردی، دره نوردی، دوچرخه کوهستان، اسکی کوهستان و ...)

ارائه کارگاه‌های تمرینی به منظور ارتقاء مهارت در آموزش‌های کسب شده.

انجام برنامه‌های گوناگون در زمینه‌های مختلف کوهنوردی.

ارائه کلیه خدمات مشاوره، طراحی و اجرای برنامه در سطوح مختلف جهت نهادها و سازمان‌های دولتی و خصوصی.



تهران، خیابان انقلاب، اول لاله‌زار نو، پلاک ۷۰۶، طبقه ۴
تلفن: ۶۶۷۳۳۴۴۴ و ۶۶۷۱۷۶۳۹ فکس: ۶۶۷۳۳۴۶۶
www.damavandclub.ir info@damavandclub.ir

دفترچه ثبت تجربیات کوهنوردی
Mountain Logbook

سال سابقه
فروش و تعمیرات تخصصی
انواع دستگاه، نقشه، لوازم

www.GPSIran.com



Montana 650

دستی / خودرودنی

جی پی اس ایران
همواره در کنار کوهنوردان و گردشگران
کامل ترین و تخصصی ترین فروشگاه جی پی اس در ایران

- برگزاری دوره های تخصصی آموزشی بصورت خصوصی و گروهی، تعمیرات تخصصی و به روز رسانی انواع جی پی اس
- مجموعه کاملی از لوازم جانبی، نقشه شهر و جاده ایران، نقشه توپوگرافی کل کشور، نقشه کلیه کشور های خارجی

آدرس: تهران، خیابان طالقانی، نرسیده به قرن، پلاک ۲۹۸، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۴۴۵۷۴، ۸۸۹۴۴۵۰۷، ۸۸۹۲۲۵۲۴ فکس: ۸۸۹۲۲۵۲۳ Email: GPSIran.Co@Gmail.com



Oregon 550

منوی فارسی / دوربین



eTrex 30

منوی فارسی / اسپورت



eTrex 20

منوی فارسی / اسپورت



eTrex 10

اسپورت



MAP 62s

منوی فارسی / خوبی دست



MAP 78s

منوی فارسی / مشاور روی آب



نقشه مسیرهای کوهنوردی

راهنمایان کوهستان در یک نگاه

در حال حاضر راهنمایان کوهستان، نقشی اساسی در صنعت گردشگری کشورهای کوهستانی پیشرو در عرصه گردشگری جهان دارند و برنامه ریزی و اجرای برنامه های کوهنوردی توسط راهنمایان کوهستان انجام می شود. بر طبق قوانین حقوقی کشور ما (در زمینه اجرای تور و برنامه) نیز، سرپرستان تورها و برنامه های طبیعت گردی و کوهنوردی ملزم به دریافت کارت راهنما هستند و در صورت بروز حادثه تنها گروه هایی تحت پوشش بیمه مسئولیت قرار خواهند گرفت که سرپرست برنامه دارای کارت راهنما باشد.

برگزاری دوره آموزشی راهنمایان کوهستان در ایران نیز با همکاری و تلاش مشترک فدراسیون کوهنوردی و سازمان گردشگری از ۲ سال پیش آغاز شده است و در حال حاضر گواهینامه تعدادی از فراگیران این دوره آموزشی صادر گردیده و تعدادی دیگر از فراگیران دوره راهنمایان کوهستان در حال تطبیق مدارک گذرانده شده خود در فدراسیون کوهنوردی هستند که پس از تایید دوره ها توسط کارگروه راهنمایان کوهستان فدراسیون کوهنوردی، مدارک این عزیزان نیز جهت صدور گواهینامه راهنمایان کوهستان آماده خواهد شد.

شایان ذکر است که گواهینامه راهنمایان کوهستان به امضای مشترک ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی و همچنین ریاست محترم سازمان گردشگری می رسد. لذا فارغ التحصیلان این دوره علاوه بر سرپرستی برنامه ها در باشگاه ها و گروه های کوهنوردی، می توانند به عنوان سرپرست و راهنمای تورهای طبیعت گردی و کوهنوردی در آژانسهای گردشگری نیز فعالیت نمایند.

تمهیدات و تسهیلات ویژه برای مربیان فدراسیون کوهنوردی

دوره راهنمایان کوهستان از ۳ بخش مختلف تشکیل می شود.

دوره آشنایی با طبیعت :

این دوره در خصوص طبیعت و حیات وحش ایران می باشد که زیر نظر سازمان گردشگری برگزار می شود و حدود ۵ ماه به طول می انجامد. این دوره شامل دروسی همچون آشنایی با پرندگان ایران، آشنایی با گیاهان ایران، آشنایی با پستانداران ایران، آشنایی با اکوتوریسم و مناطق حفاظت شده، آشنایی با اقوام و عشایر ایران، آشنایی با ژئوتوریسم و زمین شناسی و می باشد.

کوهنوردی عمومی :

کارآموزی کوهپیمایی مقدماتی - نقشه خوانی و کار با قطب نما - مقدماتی جی پی اس - هواشناسی کوهستان - پزشکی مقدماتی کوهستان - کارآموزی مقدماتی برف - کارآموزی مقدماتی سنگ - بهمن شناسی و غاربرفی

کوهنوردی پیشرفته :

کارآموزی پیشرفته سنگ - کارآموزی پیشرفته برف - مبنای جستجو در کوهستان

مربیان و مدرسان محترم فدراسیون کوهنوردی معمولاً دوره های بخش کوهستان را در حین گذراندن دوره های مربیگری پشت سر می گذارند و تمامی مدارکی که در گذشته توسط فدراسیون کوهنوردی صادر شده باشد مورد تایید است و نیازی به حضور مجدد در دوره نمی باشد. تنها مشکل این عزیزان دوره ۵ ماهه آشنایی با طبیعت است. بر این اساس موسسه آموزشی ارسباران تصمیم گرفت تا با همکاری فدراسیون کوهنوردی تسهیلات ویژه ای را در اختیار مربیان قرار دهد و بخش آشنایی با طبیعت دوره راهنمایان کوهستان بصورت فشرده و طی ۲ زمان ۴ روزه برای مربیان کوهنوردی برگزار شود. این امکان فقط و فقط اختصاص به مربیان و مدرسان فدراسیون کوهنوردی دارد و کارآموزان دیگر باید در دوره ۵ ماهه شرکت کنند.

گفتنیست؛ در این دوره ۸ روزه تمام مباحث مورد نیاز برای امتحان جامع سازمان گردشگری که شامل ۷ درس اصلی میباشد گنجانده شده است، در کنار آن فیلم مربوط به کلاسها جهت پوشش دادن تمام موارد در اختیار مربیان محترم شرکت کننده در دوره فشرده قرار داده می شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه به آدرس سایت موسسه آموزشی ارسباران به نشانی aaei.ir مراجعه و یا با شماره تلفن ۲۲۲۲۲۰۳۲ تماس بگیرید.

حامیان باشگاه ورزشهای کوهستانی ارسباران در برگزاری دوره آموزشی راهنمایان کوهستان در ایران :
گروه تولیدی ژاک (ژانو، آپامهر و کاراکال) ، فروشگاه لوازم کوهنوردی و طبیعت گردی دونا، گروه کوهنوردی بهمن و همت شمیران، خانه کوهنوردان و ...



سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری

تاریخ: ۹۱/۱۰/۱۲

شماره: ۲۶۳۰۴۰۰۱۲



فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گواهینامه دوره آموزشی سطح عمومی راهنمای کوهستان

گواهی می شود:

آقای:

با شماره ملی:

متولد:

دوره آموزش سطح عمومی راهنمای کوهستان را زیر نظر موسسه آوای ارسباران طی ۲۴۲ ساعت کلاس تئوری و ۳۲ روز برنامه عملی با موفقیت به پایان رسانیده است و صلاحیت فعالیت به عنوان راهنمای تورهای طبیعت گردی و کوه‌نوردی (به جز اسکی کوهستان، دره و آبشار نوردی، صعودهای ترکیبی، دیواره نوردی، غارنوردی، پل‌های معلق، گذرهای عرضی و ویافراتا) را از تاریخ ۱۳۹۱/۱۰/۱۲ تا ۱۳۹۴/۱۰/۱۲ به مدت سه سال دارا می باشد. این مجوز در صورت آمادگی مهارت‌های متقاضی و همچنین ارائه دفترچه ثبت و ارزیابی فعالیت راهنمای کوهستان، قابل تمدید می باشد.

Ref: 2630400012

Date: 2013/1/2

General Mountain Guide training course certification

This is to certify that Mr.

Date of birth :

With the ID number :

Has successfully completed the General Mountain Guide training course, under the supervision of Avaye Arasbaran Institute in 242 hours theoretical class and 32 days practical class, and is qualified to work as an "Ecotour Leader and Mountain Guide" since 2013/1/2 to 2016/1/2 (Excluding: Skiing, Canyoning, waterfall climbing, rock climbing, caving, suspension bridges, transverse cross, Via Ferrata.)

This certificate could be extended in the case of presenting the register notebook, Evaluations and having the required qualifications.

منوچهر جهانیان

معاون گردشگری سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری

Tourism Department Deputy

Cultural Heritage, Handicrafts & Tourism Affairs

محمود شعاعی

رئیس فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

The President of Iran Mountaineering

and Sport Climbing Federation

کوهنوردی تخصصی و فنی ، جنگل و کویرنوردی ، طبیعت گردی و صعود قتل خارج از کشور را با پورا تجربه کنید



برنامه های سال 92

ردیف	عنوان برنامه	ردیف	عنوان برنامه
1	آرارات	9	پویدا
2	شاه داغی	10	کورژن و سکايا
3	آراگاتس	11	کمونیزم
4	کاچکار	12	کلیماتجارو
5	کازبیک	13	بارونتسه
6	موستاق آتا	14	مراپیک
7	خانتانگری	15	ایلندپیک
8	لنین	16	دیدار از بیس کمپ اورست



صعود به آرارات، مرتفع ترین قله ترکیه با نازلترین هزینه

صعود به کازبیک مرتفع ترین قله گرجستان و دیدار از شهر تاریخی تفلیس

صعود به آراگاتس مرتفع ترین قله ارمنستان و بازدید از جاذبه های دیدنی شهر ایروان

صعود به قله کاچکار و دیدار از شهرهای طرابوزون و ریزه



برنامه های اجرا شده در سال 91 خانتانگری ایلندپیک آرارات زمستانی

جهت اطلاع از شرایط برنامه ها با ما تماس بگیرید
www.poura.ir و pouragroup.blogfa.com
09382638250 - 02632255161

فروشگاه تجهیزات کوهنوردی و گردشگری پورا

تنها پایگاه خرید و فروش اجناس دست دوم کوهنوردی در استان البرز

تولید ، مشاوره و فروش کلیه لوازم و تجهیزات
کوهنوردی، کمپینگ، سنگنوردی و سفر به طبیعت



دسترسی در سراسر ایران با فروشگاه آنلاین www.poura.ir
آدرس : میدان کرج - پاساژ مرتضی کمالی طبقه سوم
تلفن تماس : 02632255161-09192638250 رحیمی

اقدامات اولیه در طبیعت (مناطق وحش)

(قسمت دوم)

ترجمه: دکتر جلال شاهبازی

کمک‌های اولیه برای فعالیت در مناطق دورافتاده از قبیل تپه‌نوردی، کوه‌نوردی، گلگشت، ماهی‌گیری، شکار، شکار پرنده و یا اسنوموبیل سواری مورد نیاز است. افرادی که در مناطق وحش زندگی یا کار می‌کنند، یا به آنجا مسافرت می‌کنند و یا برای لذت بردن به این گونه مناطق می‌روند، باید خود را برای مدیریت یک شرایط اورژانسی پزشکی آماده کنند. در یک تعریف کلی، مناطق بکر و وحش شامل مکان‌های جغرافیایی دور افتاده‌ای هستند که بیشتر از یک ساعت از مراکز پزشکی - درمانی مشخصی فاصله داشته باشد.

شرایطی پیش می‌آید، که شما برای کمک به یک شخص در حال زجر دست به کار شوید. عملکرد موثر در این شرایط، برپایه آموزش و آمادگی قبل از شرایط اورژانسی استوار است. اطلاعات مربوط به واقعه ممکن است مختصر و یا نادرست باشد. اما مشتمل بر چیزهایی درباره ماهیت حادثه باشد (احتمال غرق شدن، سقوط بهمین، سوختگی، زخم شدید). ضمن نزدیک شدن به صحنه موارد زیر را مرور کنید. برای مثال، چه باید کرد، با چه کسی برای کمک تماس بگیریم و چگونه درخواست کمک کنید. شما ممکن است به‌عنوان عضوی از گروه امدادی به صحنه حادثه بروید. (شکل ۱-۲).



اگر چنین است، با دیگر اعضای گروه صحبت کنید و در مورد واگذاری مسؤلیت‌ها تصمیم بگیرید، چون افراد مختلف، مهارت‌های مختلف دارند. اگر عضو گروه رسمی امدادی نیستید، یک سرپرست را برای تصمیم‌گیری انتخاب کنید. زمانی به صحنه حادثه وارد شوید، که حداقل یک برنامه‌ریزی اولیه داشته باشید، از چگونگی کمک به مصدوم آگاه بوده و در صورت نیاز برای انتقال مصدوم، طرح عملیات مشخصی داشته باشید.

نزدیک شدن به مصدوم:

زمانی که به‌عنوان اولین تیم به صحنه حادثه رسیدید ۱۰ ثانیه اول را به ارزیابی صحنه حادثه اختصاص دهید (شکل ۲-۳-۲A).



آیا محل ایمن است؟ آیا احتمال سقوط بهمین و یا سنگ از دیواره وجود دارد؟ آیا حیوان خطرناکی وجود دارد که باید از آن دوری کرد؟ آیا آتش‌سوزی در حال گسترش وجود دارد؟ آیا آب خشن‌تر از آن است که برای امدادسانی ایمن باشد؟

اگر شما مصدوم شوید، قادر به کمک نخواهید بود! در چند دقیقه اول، علت آسیب را ارزیابی کنید. مکانیسم آسیب ممکن است به شما کمک کند تا وسعت آسیب را تعیین کنید و یا آسیب‌های پنهانی را حدس بزنید. چند نفر آسیب دیده‌اند؟ در صورتی که بیش از یک مصدوم باشد، دنبال آنها هم بگردید.

مکانیسم‌های آسیب:

• توجه به مکانیسم‌های آسیب در درک و پیش‌بینی شدت آسیب به شما کمک می‌کند. اغلب آسیب‌ها ناشی از، برخورد حاصل بین یک جسم متحرک با جسم ثابت

یا متحرک دیگر است.

نسبت افزایش انرژی ناشی از افزایش سرعت، بیشتر از وزن جسم متحرک است. اگر وزن دو برابر شود، انرژی حاصل دوبرابر می‌شود، اما اگر سرعت دوبرابر شود انرژی چهاربرابر افزایش خواهد یافت.

اگر می‌خواهید در محل حادثه صحنه را بازسازی کنید، موارد زیر را مدنظر قرار دهید:

- مسافت سقوط یا سرعت جسم متحرک چقدر بوده است؟ آیا ضربه به اندازه کافی قوی بوده است که آسیب جدی وارد کند؟
- از چه سمتی و به کدام قسمت از بدن ضربه وارد گردیده است؟

• انتظار دارید آسیب‌ها را در کدام قسمت از بدن پیدا کنید؟

• آیا احتمال آسیب‌های داخلی وجود دارد؟

• آیا احتمال آسیب ستون فقرات وجود دارد؟

صدمات جدی و متعدد، شامل آسیب‌های داخلی، در وضعیت‌های زیر مورد انتظار است:

- سقوط به اندازه ۲/۵ تا ۳ برابر قد (درشت جثه، با سرعت نسبتاً بالا)
- موتورسیکلت، تمام وسایل نقلیه زمینی یا تصادم با ماشین برف‌برو، مخصوصاً اگر کلاه ایمنی نگذاشته باشند (درشت جثه، سرعت بالا)

• تصادم اسکی‌باز یا اسنوبورد سوار با سرعت بالا (درشت جثه، سرعت بالا)

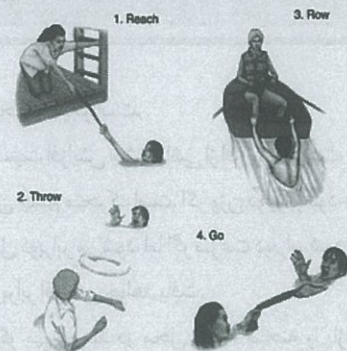
• زخم ناشی از شلیک گلوله به سر، گردن یا تنه (جرم کوچک، سرعت خیلی بالا)

رسیدن به مصدومان:

در صورت ایمن نبودن امداد و نجات بر امدادگر، اقدام به امداد نکنید. آب و هوا، موقعیت مصدوم، خطر بهمین، آتش و گیرافتادن مصدوم همگی موقعیت‌های خطرناکی هستند و ممکن است به تیم‌های امداد تخصصی نیاز باشد.

امداد در آب:

رسیدن، پرت کردن و پارو زدن ترتیبی از تلاش برای یک امداد در آب است. (شکل ۲-۳)

**رسیدن:**

در ابتدا، با یک میله سبک، تخته چوب، چوب دراز، پارچه و یا هر وسیله در دسترس به مصدوم نزدیک شوید.

گامتان را مطمئن بردارید. یک نفر را برای گرفتن کمرتان یا شلوارتان بگمارید و یا به یک جسم مطمئن تکیه دهید. وزن‌تان را به پایین و عقب نگاه دارید.

پرت کردن:

هر چیز با قابلیت شناوری را پرت کنید (بتری خالی، گالن خالی سوخت، جلیقه نجات، بالشک‌های شناور، تکه‌های چوب، تایلر ماشین و یا تیوب باد شده). در صورت امکان طناب را به اجسام گره بزنید تا قابل پرتاب بوده و مصدوم با آن کشیده شود.

اگر خالی برگشت، بتوانید وسیله را مجدداً پرت کنید. بیشتر افراد قادر به پرتاب جسم، دورتر از ۱۵ متر هستند.

پارو زدن:

اگر غرق شده دور از محدوده است و در نزدیکی قایق پارویی، پدالی، موتوری وجود دارد، سعی کنید با قایق به مصدوم نزدیک شوید.

هدایت قایق خطرناک است و نیاز به مهارت دارد. برای ایمنی خودتان، همیشه جلیقه نجات را بپوشید (وسیله شناورساز انفرادی یا PFD).

برای اجتناب از واژگون شدن قایق، غرق شده را از طرف دهانه و یا عقب قایق بکشید و از سوار کردن مغروق از کناره‌های قایق اجتناب کنید.

شنا کردن:

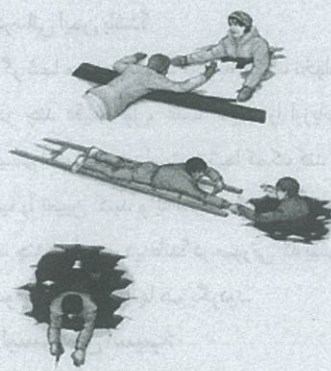
نجات یک غریق با شنا کردن تنها زمانی میسر است که شما شناگر قوی و آشنا به تکنیک‌های نجات باشید. امدادسانی با شنا کردن، حتا در آب آرام، سخت و خطرناک است. غالباً امدادگر بالقوه، خود قربانی می‌شود. اگر وارد آب می‌شوید، در صورت دسترسی، جلیقه نجات بپوشید و برخی وسایل (جلیقه نجات اضافی - چوب دراز) برای به کارگیری در فضای بین خود و غریق داشته باشید.

توجه:

برای نجات شخص غرق شده، به روش شنا کردن اقدام نکنید، مگر آموزش کافی برای نجات غریق دیده باشید.

امداد در یخ:

اگر فردی به علت شکستن یخ در آب سقوط کند، چنانچه نزدیک لبه باشد، با دراز کردن یک میله یا پرتاب طناب متصل به یک جسم شناور نجاتش می‌دهیم. اگر غریق سقوط کرده داخل یخ، از لبه یخ دور باشد و نتواند به میله و یا طناب پرت شده نزدیک شود، دراز کشیده و نردبان یا الوار یا شاخه درخت را به جلو هل بدهید تا غریق به آن چنگ بزند (شکل ۴-۲).



یا طنابی را محکم به تیوب وصل کنید، سپس دراز کشیده و تیوب را جلوی خود فشار دهید. غریق را به

ساحل یا به لبه یخ بکشید.

خود امدادی:

مصدومانی که به داخل یخ سقوط می‌کنند باید کوشش کنند تا بالاتنه خود را بر روی یخ کشانند و خودشان را به جلو بکشند. آنها باید به حالت خوابیده موجب پخش شدن وزنشان شده و احتمال سقوط مجدد به داخل یخ را کاهش دهند.

توجه:

بدون حمایت یک کمک‌دهنده به یخ‌های شکسته شده نزدیک نشوند.

نجات اورژانس برق گرفتگی:

حتا یک شوک الکتریکی ملایم می‌تواند منجر به مرگ یا آسیب جدی داخلی شود. یک جریان برق قوی‌تر از ۱۰۰۰ ولت، به‌عنوان ولتاژ بالا در نظر گرفته می‌شود اما جریان خانگی ۱۱۰ ولت هم می‌تواند کشنده باشد. جریان برق در نقطه اتصال وارد بدن شده و از نقاط کم مقاومت بدن عبور می‌کند (اعصاب و عروق خونی). جریان عبوری از بدن با تولید حرارت موجب تخریب سلول‌ها می‌شود.

توجه:**نکته:**

- تا زمانی که وسیله یا مصدوم از جریان برق قطع نکرده‌اند، او را لمس نکنید.
- سعی نکنید سیم‌ها را بکشید.
- برای جدا کردن مصدوم از جریان برق با ولتاژ بالا، از اشیای مختلف جارودستی خشک، اسباب، صندلی، یا چهارپایه استفاده نکنید. این‌گونه وسایل از شما محافظت نمی‌کنند.

ولتاژ پایین (داخل ساختمان):

اغلب برق گرفتگی‌های خانگی در نتیجه استفاده اشتباه و یا بی‌دقتی از وسایل اتفاق می‌افتد. جریان برق را از کلید قطع و وصل، جعبه فیوز، یا جعبه کلید بیرون خانه و یا دو شاخه قطع کنید.

ولتاژ بالا (خطر فشار قوی):

اگر به هنگام نزدیک شدن به مصدوم برق گرفته، احساس گزگز در بازوها، پاها و اندام تحتانی کردید، توقف کرده و به مصدوم نزدیک نشوید. این احساس علامتی است که شما در مسیر انرژی زمینی قرار دارید و جریان برق از بدن شما در حال عبور است. اگر چنین اتفاقی

Safety zones

مکان‌های ایمن یافتن

به‌طور مداوم به تغییر مسیر آتش توجه کنید بتوانید این تغییر را به‌اطلاع دیگران برسانید. مسیر فرار تان را در نظر گرفته و موقعیت مناطق ایمن را ارزیابی کنید.

حملات قلبی و استرس گرمایی از علل عمده مرگ در بین آتش‌نشانان است. ترومای داخلی، سوختگی، خفگی، بیشتر از سایر مرگ‌ها مطرح است. آسیب‌های شایع شامل سوختگی و ترومای ناشی از افتادن اجسام می‌باشد.

اقدامات:

۱. افراد را به‌سرعت از محل خارج سازید.
۲. برای کمک تماس بگیرید.
۳. از کپسول‌های آتش خاموش‌کن زمانی استفاده کنید که آتش کوچک و مسیر فرار شما واضح باشد. نبرد با آتش در پنج دقیقه اول بسیار مهم است.
۴. به روی مصدوم آب بپاشید، پتوی کوچک یا بلانکت، دور گردن مصدوم ببیچید و از سرایت آتش به صورت وی ممانعت کنید. کیسه‌خواب‌های پشمی برای پیچیدن ایمن است اما اگر از کیسه خواب و لباس‌های نایلون برای خاموش کردن شعله استفاده گردد، با ذوب شدن موجب سوختگی عمیق می‌شود. مصدوم را داخل پتویچانده و روی زمین بغلتانید تا آتش خاموش گردد و برای جلوگیری از شعله‌ور شدن آتش از فرار مصدوم جلوگیری کنید.
۵. لباس سوخته مصدوم را خارج سازید، در صورت امکان این کار ایمن انجام گیرد. مواد نایلون، پلی پروپیلن، پلی‌استر و نایلون در دماهای بالا به سرعت ذوب می‌شوند و موجب سوختگی عمیق و شدید می‌شود. اغلب مواد High-tech در لباس‌های طبیعت‌گردی و چادرها کاربرد دارند و بالقوه، خطرناک هستند. برخی چادرها دیر آتش‌گیر هستند، اما باید توجه داشت که در صورت شعله‌ور شدن خطرناک خواهند بود.

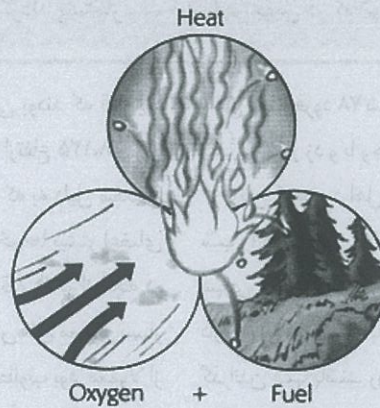
توجه:

نباید:

- اجازه دهید که مصدوم با لباس آتش گرفته، فرار کند.
- به هنگام نبرد با آتش در تله آن بیفتید. همیشه یک راه فرار نگاه‌دارید تا بتوانید به‌سرعت از آن خارج شوید ■

می‌کنند، ممکن است با آتش‌سوزی لجام‌گسیخته در طبیعت مواجه شوند. آنها باید از چگونگی انتشار آتش و دلایل بروز صدمه و حتا مرگ به‌خوبی آشنا باشند و اقدامات ایمن، برای اجتناب از خطر را هم بدانند.

آتش به سه چیز نیازمند است. منبع حرارت، ماده سوختنی، اکسیژن (شکل ۵-۲). به این دلیل



آتش‌سوزی در هوای گرم و خشک بسیار شایع است و به‌وسیله باد به سرعت شعله‌ور می‌شود و به‌عنوان منبع سوخت درختان، بوته‌ها و چمنزارها، نیاز اصلی برای آتش‌سوزی هستند.

آتش به‌طور مستقیم و نقطه به نقطه گسترش می‌یابد. (گسترش آتش با شعله‌ور شدن، خاکسترهای به‌جا مانده).

از خطرات آتش در اطرافتان آگاه باشید. خطرات داخل چادر شما شامل ماده سوختنی و گاز خوراک‌پزی می‌باشد. خطرات محیط شامل: علوفه خشک، چوب آتش‌گیر و بوته‌ها است. در مکان‌های ایمن اقدام به برپایی کمپ کنید.

آتش و یا گاز خوراک‌پزی را از بوته‌ها و سوختنی‌های خشک، پاکسازی کنید.

ایمن‌ترین نقطه در نزدیک آتش، امتداد شعله‌های آن در پشت مسیر گسترش آتش (مخالف برای وزش باد) و پایین کوه‌پایه ارجح‌تر از قله می‌باشد. (آتش به سرعت به طرف بالا گسترش می‌یابد).

ایمنی در طول یک آتش‌سوزی شامل قواعد LCES می‌باشد.

Lookout

توجه

Communication

برقراری ارتباط

Escape routes

راه‌های فرار

افتاد یک پایتان را بلند کرده و به عقب چرخیده و به مکان ایمن بپرید. منتظر بمانید تا اکیپ ماهر با تجهیزات مناسب، جریان برق را قطع و یا سیم‌ها را ببرد.

سقوط خطوط برق به‌روی وسایل نقلیه:

به راننده و مسافران بگویید که در داخل ماشین بمانند، دست‌ها را بغل کنند و ماشین را لمس نکنند. فقط زمانی که در معرض انفجار یا آتش‌سوزی تهدیدکننده قرار گرفتید، سعی کنید خود را به بیرون پرت کنید.

حوادث مربوط به وسایل نقلیه موتوری:

در بیشتر جوامع شما تعهدات قانونی دارید که متوقف شوید و برای شخصی که با وسیله نقلیه موتوری تصادف کرده است کمک برسانید. اگر بلافاصله بعد از بروز حادثه در محل حاضر شوید، قانونا شما ملزم به توقف نیستید. اگر ببینید که به کمک نیازمند هستند، ضمن اینکه برای کمک تماس می‌گیرید؛ اخلاقاً، توقف کنید و هرگونه کمک‌های اولیه مورد نیاز را آماده سازید.

اقدامات:

۱. خودروی خود را در یک مکان ایمن متوقف کنید. اگر پلیس در محل حاضر باشد، توقف نکنید مگر از شما درخواست شود.
۲. چراغ احتیاط را روشن کنید و در محل حادثه علامت شبرنگ و شعله هشداردهنده قرار دهید.
۳. کسی را به‌عنوان آگاه‌سازی رانندگان عبوری، در محل قرار دهید.
۴. سعی کنید از راه درب، به وسیله نقلیه تصادفی وارد شوید. اگر درها درهم فشرده باشند، برخی از سرنشینان داخل ماشین، ممکن است بتوانند از راه پنجره به بیرون بخرزند. به‌عنوان آخرین گزینه پنجره را بشکنید. فرد داخل ماشین، آن را پارک کرده، موتور را خاموش و ترمز دستی را بکشد.

۵. سر و گردن مصدوم غیر هوشیار و یا فرد دچار آسیب نخاعی را تثبیت کنید.

۶. صدمات را بررسی کرده و ببینید؛ ابتدا آسیب‌های تهدیدکننده حیات را درمان کنید.

۷. در صورت امکان، برای رها سازی مصدومان، منتظر رسیدن اکیپ آموزش دیده اورژانس باشید.

آتش‌سوزی‌ها در طبیعت وحش:

مسافرانی که به مناطق دورافتاده و غیرقابل دسترسی عازم هستند و اشخاصی که در حومه شهرها زندگی

قدرت زنان

نویسنده: لیندسی گریفین
مترجم: نوشین صمیمی

تابستان ۲۰۱۱ گروه‌هایی که منحصرًا از کوهنوردان زن تشکیل می‌شدند حضور چشمگیری در قراقرم و هندوکش داشتند. دو گروه پیشگام بودند و ثابت کردند پشتکار و روحیه ماجراجویی در کوه‌نوردی زنان زنده است.

راهی مسیر فرود ۷۸ شد. او در طول مسیر بالا رفتن سه‌بار و در هنگام پایین آمدن نیز یک بار چادر زد و با وجود بارش سنگین برف در ارتفاعات موفق به صعود قله شد. زنان کوهنورد اهل اسلوونی روز ۱۸ آگوست صعود خود را آغاز کردند و اولین شب را در ارتفاع ۴،۷۵۰ متر نزدیک محلی که مسنر در سال ۱۹۷۸ چادر زده بود، سپری کردند. ظهر روز بعد آنها به دهلیزی که کنار تیغه مامری در ارتفاع ۵،۸۰۰ قرار دارد، رسیده بودند که به علت تغییر ناگهانی هوا مجبور شدند به دنبال سرپناهی برای گذراندن شب باشند. روز ۲۰ آگوست با بهتر شدن هوا ایرنا و موژکا توانستند صعود را از سر بگیرند. با حرکت از سمت آبراهه به بالای ستون یخی مسنر رسیدند و پس از عبور از مسیر مسنر تلاش کردند با گذشتن از ستون‌های یخی محل امنی برای چادرزدن پیدا کنند. شب چهارم را در ارتفاع ۷،۲۰۰ متر سپری کردند. در این ارتفاع هر دو چندبار سعی کردند با گذشتن از موانع صخره‌ای به شیب‌های منتهی به قله برسند، اما با وجود لایه‌های نازک برف پودری روی صخره‌هایی که هر لحظه امکان داشت سقوط کنند این کار بسیار مشکل و پرخطر بود و آنها مجبور شدند برای گذراندن شب ششم به کمپ شان در ارتفاع ۷،۲۰۰ متر بازگردند.

در این موقعیت دیگر امیدی برای رسیدن به قله وجود نداشت؛ بنابراین تصمیم گرفتند با ادامه گرده جنوب‌غربی جبهه دیامیر را به‌طور کامل صعود کنند. روز بعد با کوله‌های سبک، تجهیزات کم و درحالی که فقط یک طناب ۳۰ متری با خود داشتند، حرکت کردند. ساعت ۱:۳۰ دقیقه بعد از ظهر به یالی که دقیقاً زیر ارتفاع ۷،۶۰۰ متر قرار داشت، رسیدند.

سه روز صرف پایین آمدن شد که خالی از اتفاق نبود. در هنگام فرود از دهلیز پوشیده از یخی که پایین‌تر از مسیر مسنر قرار داشت بر اثر ریزش ناگهانی سنگ هر دوی آنها ۱۵۰ متر سقوط کردند که خوشبختانه دچار آسیب جدی نشدند. ۳،۱۰۰ متر از صعود روی شیب‌های ۴۵ تا ۶۰ و حتا گاهی ۷۰ درجه انجام شده بود. گرچه ایرنا و موژکا موفق نشدند به قله برسند، تلاش آنها یکی از چشمگیرترین صعودهای آلبی است که توسط گروهی متشکل از دو زن در ارتفاع بالا و سرزمینی ناشناخته انجام شده است. رینولد مسنر در مورد این صعود گفت: "قله آن قدرها هم مهم نیست. ماجراجویی است که ارزش دارد. هشت شب چادرزدن در چنین جبهه خطرناکی بیش از چند قله هشت‌هزار متری که از مسیرهای معمول صعود شود، می‌ارزد."

در ارتفاع پایین‌تر و در منطقه‌ای با آب و هوای پایدارتر، کوه‌بابانتگی به ارتفاع ۶۵۱۶ متر در رشته‌کوه‌های هندوکش در افغانستان واقع شده است. دو خواهر از زلاندنو به نام‌های کریستین بیوچ و پت دیوول که هر دو کوهنوردانی با سابقه به‌شمار

ایرنا مراک و موژکا اسواگر اعضای هیات اعزامی اسلوونی بودند که قرار بود مسیر معمول کینشوفر در جبهه دیامیر نانگاپاربات پاکستان به ارتفاع ۸،۱۲۵ متر را صعود کنند. با این حال، به دلیل وجود لایه‌های نازک یخ سیاه که به دلیل شفافیت زیاد به سختی قابل دیدن است و همچنین ریزش خطرناک صخره‌ها بیشتر اعضای تیم تصمیم به بازگشت به خانه گرفتند. درجه حرارت هوا روی قله بالاتر از آنچه در ۲۰ سال گذشته بود، گزارش شده بود. بنابراین صعود مطابق روش‌های معمول بسیار پرخطر به نظر می‌رسید اما صعود به شیوهی آلبی ممکن و حتا مطلوب بود. معمولاً از روش آلبی برای صعود به قله‌های بلند استفاده می‌شود، در این روش با یک حرکت ممتد از کمپ اصلی بدون بازگشت به پایین برای تجدید قوا و همچنین بدون کار گذاشتن طناب ثابت و کمپ، قله را صعود می‌کنند. پس از هم‌هوایی نسبی در ارتفاع ۵،۸۰۰ متر هر دو تصمیم گرفتند به سمت مسیر کناری تیغه مامری که در سمت راست جبهه ی دیامیر قرار دارد، بروند.

آلفرد مامری و همراه او گورخای راجوبیر این تیغه را برای صعود خود به نانگاپاربات در سال ۱۹۸۵ انتخاب کردند. در این صعود مامری عظمت نانگاپاربات و تاثیرات ارتفاع را به درستی پیش‌بینی نکرده بود. در کمپ ۶،۱۰۰ متر راجوبیر بیمار شد. پس از آن مامری تصمیم گرفت تلاش خود را به جبهه شمالی قله معطوف کند و از گذرگاه دیامیر عبور نماید، تلاشی که به مرگ او و همراهانش بر اثر سقوط بهمن منجر شد. رینولد مسنر و برادرش گانتز پس از صعود تاریخی و بحث برانگیزشان به قله از جبهه روپال از تیغه مامری پایین آمدند. گانتز نزدیک کمپ اصلی به‌علت سقوط بهمن کشته شد ولی مسنر در حالی که به‌شدت دچار سرمازدگی شده و نیمه‌جان بود به دره دیامیر رسید. در سال ۱۹۷۸ مسنر بازگشت تا به تنهایی بر روی شیب‌هایی که سمت راست این جبهه قرار داشتند، مسیر جدیدی باز کند. او پس از رسیدن به قله از کنار تیغه مامری فرود آمد.

به مدت بیست سال هیچ تلاشی برای صعود تیغه یا دیگر مسیرهای جبهه دیامیر صورت نگرفت زیرا همه این مسیرها بسیار دشوار هستند و در قسمت‌های پایینی ستون‌های یخی غول‌پیکر سدهایی را روی یخچال‌های طبیعی تشکیل داده‌اند که همواره خطر واژگون شدنشان وجود دارد. سرانجام در سال ۱۹۹۹ زولت اروس کوهنورد مجار پس از آنکه قله ۶،۶۰۸ متری گانالو را به‌منظور هم‌هوایی به تنهایی صعود کرد



طاقچه سنگی چادر ززند و شب سختی را گذراندند. خوشبختانه ساعت هشت صبح روز بعد هوا صاف و آفتابی شد. دو خواهر با زحمت زیاد راه خود را به سمت انتهای غربی فلات زیر قله در میان برف سنگین باز کردند. ساعت ۴ بعد از ظهر در ارتفاع ۶۰۰۰ متر به محل بسیار مناسبی برای گذراندن شب برخوردند. صبح روز ششم ساعت ۴:۳۰ چادرشان را جمع کردند. درحالی که باد بسیار سردی از سمت قله می وزید با پیمودن

یالی طولانی و نسبتاً پرشیب ساعت ۱۰ صبح به قله رسیدند. پانورمای باشکوهی از منطقه مقابل چشمانشان گسترده شده بود؛ قله‌های هندوکش پاکستان در غرب خودنمایی می کرد و سمت شمال چشم انداز پامیر تاجیکستان و در شرق نیز مرزهای چین دیده می شد.

بعد از ظهر بود که دوباره به محل آخرین کمپ شان بازگشتند. آنها تصمیم گرفتند از یال غربی پایین بیایند چون چشم انداز زیباتری داشت و همچنین با تراورسی عرضی می توانستند مسیر پایین رفتن را خیلی کوتاه تر کنند. ساعت شش صبح روز بعد به یک شکاف گرانیتی بسیار بزرگ رسیدند و مشخص بود که راهی جز فرود با طناب

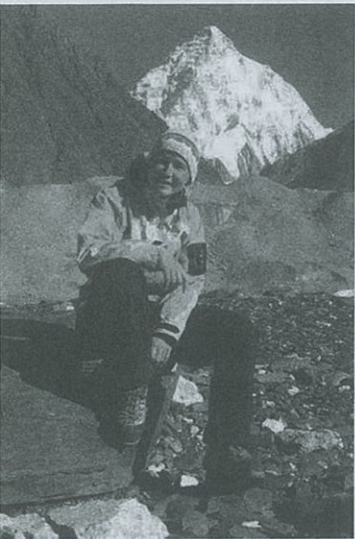
ندارند. پس از چهار فرود متوالی و پشت سر گذاشتن تراورسی طولانی به تاج یال غربی رسیدند. سنگ چین‌های یادبود و محوطه کمپی که از اولین صعود یال غربی به جا مانده بود دیده می شد اما آنها توقف نکردند و با وجود خستگی زیاد یال صخره ای ۱۵۰۰ متری را پایین رفتند و بعد از ظهر به کمپ بعدی رسیدند. غروب زیبایی بود و هوا آن قدر خوب بود که نیازی به چادرزدن احساس نمی کردند. روز هشتم پس از ترک کمپ اصلی به یخچال رسیدند و در نهایت خوشحالی دان را دیدند که از دور به پیشوازشان می آمد.

دیوول بسیار راغب است که باز هم به این کوهستان‌های بکر و ناشناخته بازگردد اما متأسفانه با وجود عقب نشینی نیروهای ارتش آمریکا و ضعیف شدن N.G.O شمال شرق افغانستان در سال‌های آینده امنیت چندانی برای کوهنوردان در این منطقه وجود نخواهد داشت ■

می آیند قصد داشتند این قله را صعود کنند. دیوول همواره به عنوان یکی از کوهنوردان برجسته زلاندنو شناخته شده است. بابتنگی که در گویش محلی به معنی قله یشم است به دو دلیل حایز اهمیت می باشد. این کوه بلندترین قله در قسمت شرقی رشته کوه هندوکش در افغانستان است و پیش از این تنها یک بار صعود شده است. سه کوهنورد ایتالیایی به نام‌های ژیانکارلو بیاسین، ژیانکارلو کاستلی و کارلوآلبرتو پینلی در سال ۱۹۶۳ برای اولین بار به قله‌ی بابتنگی رسیدند. پینلی به تازگی کتابی در مورد قله‌های مرتفع هندوکش به نام قله‌های نقره و یشم نوشته است که عکسی از جبهه شمالی بابتنگی روی جلد کتاب خودنمایی می کند. پینلی می نویسد: "یال شمال غربی بابتنگی که تاکنون کسی موفق به صعود آن نشده بسیار جالب است؛ مسیری متنوع با ترکیبی از یخ و صخره که اگر چه دشوار است اما خطرناک نیست".

سال ۲۰۰۸ چهار زن ایتالیایی سعی کردند یال غربی را دوباره صعود کنند اما مسیر مشکل تر از آن بود که انتظار داشتند و موفق نشدند. بیرچ، دم و دیوول با گذشتن از کریدور واخان به روستای کرت Kret افغانستان رسیدند و مسیرشان را از جنوب به سمت بالای دره کزقت Kezghet و پیشانی یخچال ادامه دادند. روز بعد به کمپی که در صعود سال ۲۰۰۸ مورد استفاده قرار گرفته بود، رسیدند. ده روز بعد را برای هم‌هوایی و کسب آمادگی لازم برای صعود در همین کمپ در ارتفاع ۵۲۰۰ متر که حالا تبدیل به کمپ اصلی شان شده بود، سپری کردند. دن از صعود منصرف شده بود بنابراین قرار شد او در همین کمپ بماند و در صورتی که دو خواهر تا ده روز دیگر بازنگشتند درخواست کمک کند. هدف آنها یال شمال غربی بود که تا کنون صعود نشده بود. دیوول با کوله‌ای سبک جلوتر حرکت می کرد و بیرچ با کوله سنگین تری که حاوی ابزار و وسایل بود پشت سر او می رفت و هر جا لازم بود از یومار استفاده می کرد. زمانی که کار خیلی دشوار می شد کوله سنگین تر را جداگانه با طناب بالا می کشیدند.

روز اول پس از ترک کمپ اصلی با پیمودن یک شیب بسیار تند و دو شیب نسبتاً آسان به یک گردنه کوچک رسیدند و چادرشان را برپا کردند. روز بعد ساعت ۵ صبح صعود دهلیز باریک یخی‌ای را که پیش رو داشتند، شروع کردند. برخلاف روز قبل بالا کشیدن کوله‌ها با طناب سخت و وقت گیر بود آنها مجبور شدند شب را در خروجی دهلیز بگذرانند. بعد از ظهر روز چهارم درحالی که پیوسته از سمت غرب بر تراکم ابرها افزوده می شد به فلات زیر قله رسیدند. بارش برف شروع شده بود بنابراین با عجله روی یک



جناب آقای حسین محمدپور (مدیریت آژانس آلپ‌تور)

درگذشت مادر گرامی تان را تسلیت گفته و از خداوند متعال برای جنابعالی و خانواده محترم صبر و شکیبایی آرزومندیم.

کوهنوردان تبریز

جناب آقای ایرج محمد خانلو

مصیبت وارده را از صمیم قلب تسلیت گفته و از خداوند متعال برای جنابعالی و خانواده محترم صبر و شکیبایی آرزومندیم.

کوهنوردان تبریز

گرفتگی ماهیچه‌ها در فصل گرم

دکتر ابوالفضل جوادی*

یا ورزش در گرما و در ضمن آن، مایعات کافی و مناسب مصرف کنید. البته در صورت ادامه فعالیت در گرما، بدن با شرایط سازگار می‌شود و در صورت دریافت آب و الکترولیت کافی، گرفتگی‌ها برطرف می‌گردند. استراحت کافی، از عوامل جلوگیری از گرفتگی ماهیچه است. برقراری تهویه کافی با کاربرد پوشاک مناسب نیز در پیشگیری از این پدیده نقش دارد.

کمک‌های اولیه: بیشتر گرفتگی‌های ماهیچه، خودبه‌خود بهبود می‌یابند و نیاز به درمان ویژه ندارند اما این کارها به برطرف شدن آنها کمک می‌کنند:

● بیمار را در جای سایه و خنک استراحت دهید: برای ایجاد سایه از باتوم، پتو، زیرانداز چادر، شل باران یا دیگر امکانات در دسترس کمک بگیرید.

● کفش‌های بیمار را درآورید و یقه و کمر بند وی را شل کنید.

● حدود یک لیتر مایع خنک دارای الکترولیت را به آرامی به بیمار بخورانید.

● ماهیچه‌های گرفته را آرام کشش دهید.

● در صورت تداوم گرفتگی، بیمار را به درمانگاه انتقال دهید.

* از قرص‌های نمک استفاده نکنید. آنها موجب اختلال گوارشی می‌شوند و مایعات از دست رفته را جبران نمی‌کنند.

زمان آغاز درمان: گرفتگی ماهیچه می‌تواند بسیار دردناک باشد. اگر گرفتگی با استراحت، خنک کردن و جایگزینی آب و الکترولیت برطرف نشد، به فکر درمان باشید! گرفتگی می‌تواند پیش‌درآمد گرم‌زدگی باشد که شکل شدیدتری از اختلالات ناشی از گرم‌زدگی است. در صورت پیدایش این حالت‌ها، درمان فوری لازم است:

● ناتوانی از نوشیدن مایعات کافی به‌خاطر تهوع یا استفراغ، که در این شرایط بیمار نیاز به تزریق وریدی سرم نرمال سالین (نمکی) دارد.

● علامت‌ها شدیدتر یا گسترده‌تر از آن باشند که معمولاً در گرم‌زدگی دیده می‌شود مانند گیجی، واماندگی، سردرد، استفراغ، تنگ نفس و تب بالا.

پس در مواردی که علامت‌ها شدیدند یا مایعات وریدی مورد نیاز است، باید بلافاصله درمان آغاز شود یا بیمار به نزدیک‌ترین درمانگاه انتقال یابد.

● علامت‌ها شدیدتر یا گسترده‌تر از آن باشند که معمولاً در گرم‌زدگی دیده می‌شود مانند گیجی، واماندگی، سردرد، استفراغ، تنگ نفس و تب بالا.

پس در مواردی که علامت‌ها شدیدند یا مایعات وریدی مورد نیاز است، باید بلافاصله درمان آغاز شود یا بیمار به نزدیک‌ترین درمانگاه انتقال یابد.

● علامت‌ها شدیدتر یا گسترده‌تر از آن باشند که معمولاً در گرم‌زدگی دیده می‌شود مانند گیجی، واماندگی، سردرد، استفراغ، تنگ نفس و تب بالا.

پس در مواردی که علامت‌ها شدیدند یا مایعات وریدی مورد نیاز است، باید بلافاصله درمان آغاز شود یا بیمار به نزدیک‌ترین درمانگاه انتقال یابد.

● علامت‌ها شدیدتر یا گسترده‌تر از آن باشند که معمولاً در گرم‌زدگی دیده می‌شود مانند گیجی، واماندگی، سردرد، استفراغ، تنگ نفس و تب بالا.

پس در مواردی که علامت‌ها شدیدند یا مایعات وریدی مورد نیاز است، باید بلافاصله درمان آغاز شود یا بیمار به نزدیک‌ترین درمانگاه انتقال یابد.

● علامت‌ها شدیدتر یا گسترده‌تر از آن باشند که معمولاً در گرم‌زدگی دیده می‌شود مانند گیجی، واماندگی، سردرد، استفراغ، تنگ نفس و تب بالا.

پس در مواردی که علامت‌ها شدیدند یا مایعات وریدی مورد نیاز است، باید بلافاصله درمان آغاز شود یا بیمار به نزدیک‌ترین درمانگاه انتقال یابد.

● علامت‌ها شدیدتر یا گسترده‌تر از آن باشند که معمولاً در گرم‌زدگی دیده می‌شود مانند گیجی، واماندگی، سردرد، استفراغ، تنگ نفس و تب بالا.

پس در مواردی که علامت‌ها شدیدند یا مایعات وریدی مورد نیاز است، باید بلافاصله درمان آغاز شود یا بیمار به نزدیک‌ترین درمانگاه انتقال یابد.

● علامت‌ها شدیدتر یا گسترده‌تر از آن باشند که معمولاً در گرم‌زدگی دیده می‌شود مانند گیجی، واماندگی، سردرد، استفراغ، تنگ نفس و تب بالا.

پس در مواردی که علامت‌ها شدیدند یا مایعات وریدی مورد نیاز است، باید بلافاصله درمان آغاز شود یا بیمار به نزدیک‌ترین درمانگاه انتقال یابد.

● علامت‌ها شدیدتر یا گسترده‌تر از آن باشند که معمولاً در گرم‌زدگی دیده می‌شود مانند گیجی، واماندگی، سردرد، استفراغ، تنگ نفس و تب بالا.

پس در مواردی که علامت‌ها شدیدند یا مایعات وریدی مورد نیاز است، باید بلافاصله درمان آغاز شود یا بیمار به نزدیک‌ترین درمانگاه انتقال یابد.

گرفتگی ماهیچه (Muscle Cramp)، معمولاً در روند کار یا ورزش در محیط گرم رخ می‌دهد. این پدیده، گاهی در دماهای نه‌چندان بالا نیز به چشم می‌خورد که علت آن، ناتوانی سازوکارهای جبرانی بدن به‌خاطر کم‌آبی (Dehydration)، استراحت ناکافی یا اختلال در دفع گرمای بدن است.

تعریف: گرفتگی‌های کوتاه و دردناک عضله که ضمن کار یا ورزش در محیط گرم رخ می‌دهند، گرفتگی ماهیچه نامیده می‌شوند. این پدیده، گاهی با سفتی یا انقباض عضله هم همراه است. گاهی گرفتگی، تاخیری است و چندساعت بعد رخ می‌دهد. ماهیچه‌هایی مانند ساق، ران، شکم و شانه که کار سنگین کرده و خسته شده‌اند، بیشتر گرفتار می‌شوند.

علت: علت دقیق گرفتگی ماهیچه، روشن نیست اما به‌نظر می‌رسد کمبود الکترولیت‌ها (کاتی‌های محلول در مایعات بدن) در پیدایش این پدیده نقش داشته باشد. سدیم، پتاسیم، کلسیم و منیزیم از این الکترولیت‌ها هستند. آنها برای کارکردهای گوناگون بدن مهم‌اند و عدم توازن آنها مشکلات جدی پدید می‌آورد. عرق انسان مقدار قابل توجهی سدیم دارد. نوشیدن مایعات بی‌سدیم یا با سدیم کم در ضمن تعریق شدید، می‌تواند وضعی پدید آورد که به آن هایپوناترمی (Hyponatremia) یا کاهش سدیم خون می‌گویند.

عوامل خطرزا (Risk Factors): این افراد بیش از دیگران در خطر گرفتگی ماهیچه هستند:

- شیرخواران، کودکان و سالمندان
- کسانی که تنها زندگی می‌کنند
- کسانی که نمی‌توانند در محیط گرم، تهویه مناسب ایجاد کنند
- کسانی که الکل مصرف کرده‌اند
- کسانی که در محیط گرم، کار یا ورزش می‌کنند
- مصرف‌کنندگان برخی داروهای آرام‌بخش، روان‌گردان، سرماخوردگی و ضدحساسیت

علامت‌ها (Symptoms):

- تشنگی شدید
- گرفتگی ماهیچه که این ویژگی‌ها را دارد: دردناک، غیر ارادی، کوتاه، متناوب و محدود شونده

نشانه‌ها (Signs): در گرفتگی ماهیچه‌های دست و پا، ممکن است بیمار را در حال چنگ‌زدن یا مالیدن ماهیچه گرفتار ببینید. در مورد ماهیچه شکم، معمولاً بیمار روی شکم خود خم می‌شود تا درد را کاهش دهد. پوست بیمار، معمولاً خیس است.

پیشگیری: خود را از محیط‌های گرم و مرطوب دور نگه دارید. پیش از کار

REFERENCE:

CDC.gov. Extreme Heat: A Prevention Guide to Promote Your Personal Health and Safety.

Author: John P. Cunha, DO

Editor: Melissa Conrad Stöppler, MD

* مدیر آموزشگاه کوهنوردی فلات

هرچه مرطوب‌تر، بهتر!

نویسنده: Blake Herrington
تصاویر از: Keith Svihovec
ترجمه: حامد کرامت*

همراه می‌برم که جمع ظرفیت این دو حدود ۶/۵ لیتر آب بشود (البته با احتساب کیسه ۴ لیتری و برای کل تیم). چنانچه شما و هم‌طنابان این هدف را داشته باشید که حداقل در طی روز ۴ لیتر می‌شود، قطعا چاره‌ای جز جمع‌آوری آب هنگام صعود ندارید.

جمع‌آوری:

آب یکی از سنگین‌ترین ملزومات درون کوله یک سنگنورد است. ضمنا محل آن در کوله باید خیلی در دسترس و نزدیک بدن باشد. برای نوشیدن آب می‌توان از سیستم آشامیدن با شلنگ استفاده کرد، که در این حالت علاوه بر اینکه با کوله‌ای بر پشت نوشیدن آب میسر می‌باشد، هیچ نگرانی از خطر

سقوط کیسه و یا ظرف آب به وجود نمی‌آید.

ابتدا از یک تیوب تاشو و با کمک شلنگ آب بنوشید، هنگامی که خالی شد دوباره آن را از بتری‌هایتان که از آب و برف پر شده و در جای مناسب کوله‌پشتی قرار دارد، پر نمایید.

روش‌های

جمع‌آوری آب:

هیچ‌گاه فرصت‌های جمع‌آوری آب و یا آب خوردن را از دست ندهید. روش‌های زیر

برای پر کردن بتری‌های آب و سیراب نگه داشتن خود در هنگام سنگ‌نوردی بسیار مناسب است:

استراتژی حمایت:

هنگام حمایت کردن وقتی که روی سکویی پر از

مسیر) کاهش می‌دهد، درعین حال سبب تامین آب موردنیاز بدن نیز می‌شود.

در مسیر:

درحالی که منابع آب مناسب در مسیرمان وجود دارد، ضرورتی ندارد متحمل وزن زیاد بطری‌های آب درطول مسیر باشیم. من شخصا از یک نقشه برای اینکه هنگام راه‌پیمایی کجا ممکن است آب پیدا کنم، استفاده می‌نمایم. آیا به یک جویبار یخی بر می‌خورم؟ یا با یک دریاچه فصلی کوهستانی؟ یا از یک یخچال طبیعی عبور خواهیم کرد؟ دراین مواقع ترجیح می‌دهم که بایستم و از جایی که آب روان است بنوشم. قطره‌های تصفیه‌کننده ید و یک فیلتر که وزن هر کدام کمتر از ۶۰ گرم است، در این شرایط کمک شایانی می‌کند.

در طول صعود:

اگر در طول شب، برودت هوا پایین‌تر از صفر درجه سانتی‌گراد نرود؛ می‌توان از آبی که بعدازظهر روز قبل جمع‌آوری یا ذوب شده استفاده نمود. دراین صورت آب کافی برای تهیه قهوه و یا صرف صبحانه دراختیار است. همچنین می‌توان بعدازظهر روز قبل، پودر الکترولیت را به آب اضافه کرد تا هم یخ‌زدن آب به تعویق بیفتد و هم آب برای آشامیدن مناسب‌تر شود. با این حال اگر آب ذوب شده گل‌آلود و یا حاوی گرد و غبار بود، می‌توان از فیلتر برای گرفتن ناخالصی‌های آن استفاده کرد. مگر اینکه کسی تمایل به تجربه تزریق واکسن پروتئینی داشته باشد!

آنچه باید حمل کرد:

یک کیسه آب خیلی کم حجم که جای چندانی را اشغال نمی‌کند بسیار مناسب است ولی باید درنظر داشت که بسیار سخت است که فقط با یک کیسه تمام آب مورد نیاز صعود را تامین کرد. من علاوه بر کیسه، یک بطری یک نفره دهان گشاد هم با خود

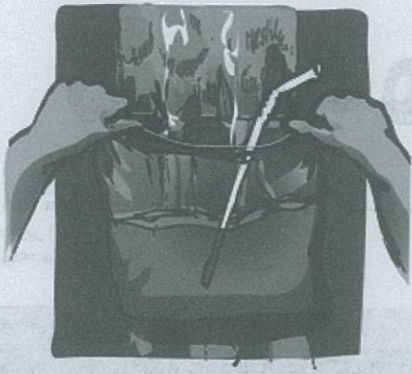


چگونه خیلی سریع در ارتفاعات بالا آب جمع کنیم؟

هنگامی که بر روی دیواره مندل هال آلاسکا در اواخر ماه جولای من و هم‌طنابم، به هوای بسیار گرم و طاقت‌فرسا که کاملا با شرایط آب و هوایی منطقه‌ای که از آن آمده بودیم مغایرت داشت، برخوردیم، با وجود مناسب بودن زمان‌بندی و بقیه برنامه‌ریزی‌ها، اما با توجه به اینکه طول روز در آن منطقه بیست ساعت است و با چالش زیادی برای یافتن آب کافی روی دیواره و نوشیدن آن مواجه شدیم. در این شرایط چه در مسیری با درجه سختی ۵/۴ فعالیت کنید و یا در مسیری با شیبی منفی و با درجه سختی ۵/۱۲ و مشکل یکی است: چگونه آب بدن خود را حین کار حفظ کنیم؟

بدیهی است که آب از زمین‌های پرفراز برفی بر روی شیب‌های پایین دست و دامنه قله‌ها سرازیر می‌شود. اما وقتی که در بالای یک رشته‌کوه بلند و یا روی صخره‌ای در حال تلاش هستید، بی‌آبی معضلی واقعی است. ما در صعودمان بر روی دیواره مندل هال در طول ششم مسیر گرانیتهی دیواره به دنبال آب گشتیم و با جست و جو در تکه‌های برف و چاله‌های برفی توانستیم آب خود را به راحتی تامین نماییم.

تکنیک‌هایی وجود دارد که علاوه بر آنکه وزن منابع آب همراه را در بخش دشوار مسیر (کراکس



به کمک آن آب بنوشید.

یک نکته مثبت دیگر: آبهای زیرزمینی و آبهای موجود در کوه معمولاً نیازی به تصفیه کردن ندارد و شما با خیال راحت می‌توانید از آن استفاده کنید.

*عشق "بلیک هدینگتون" به ادویه جات و تنقلات نمکی او را به استفاده هوشمندانه از نی، قاشق و ابزار آشپزی هنگام سنگ‌نوردی در سه قاره هدایت می‌کند ■

منبع: سایت www.climbing.com
*مربی درجه ۲ سنگ‌نوردی و برف و یخ

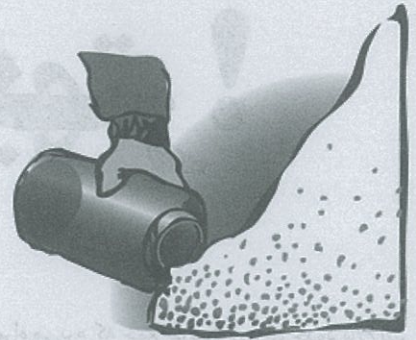
کوهستان خالی از خطر نیست

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

فصل نامه کوه

با نگه داشتن بطری در زیر آرنج می‌توان مقداری آب تهیه کرد.

یک کیسه نایلونی زیپ‌دار برای جمع‌آوری آب از چاله‌های آب باران و یا سنگ‌هایی که قطرات آب از آن می‌چکد، با خود همراه داشته باشید. چون این کیسه‌ها قابل انعطاف است با چسباندن آن به قسمتی از سنگ که آب از آن روان است به راحتی شکل سنگ

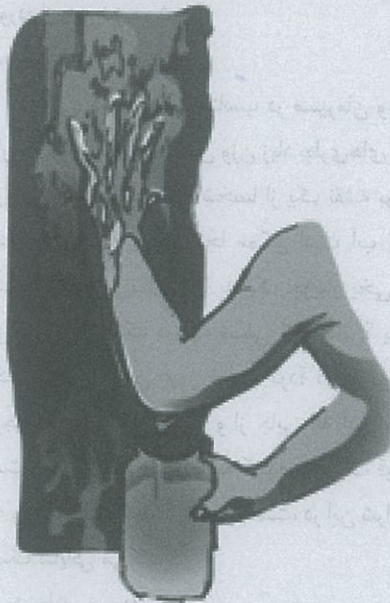


برف و یخ هستید، اگر از یک ابزار خود قفل شونده استفاده کنید به راحتی می‌توانید همزمان با حمایت دوستان به جمع‌آوری آب مشغول باشید.

روش جمع‌آوری: هنگامی که از ظرف و یا بطری برای جمع‌آوری آب استفاده می‌کنید، از سطح پایینی برف، آب را جمع‌آوری کنید. برف در این قسمت نسبت به برف بالاتر، از سنگینی و تراکم بیشتری برخوردار است، در نتیجه می‌توان با این روش آب بیشتری جمع‌آوری نمود. در یک روز گرم و آفتابی یخ تدریجاً ذوب و قابل آشامیدن می‌شود و با اضافه نمودن پودر مناسب می‌توان مقدار مناسبی آب قابل شرب تهیه کرد.

گاهی اوقات آب روی دیواره و یا از میان آبراهه‌های باریک حرکت می‌کند که جمع‌آوری آن به سادگی امکان‌پذیر نیست. در این شرایط نیز راه حلی وجود دارد: ژاکت یا پیراهن آستین بلندتان را از تن خارج کنید، سپس کف دستتان را روی سنگ قرار دهید و بگذارید آب از روی انگشتانتان به سمت مچ و ساعد روان شود تا به آرنجتان برسد، در این حالت

را به خود می‌گیرد و به سادگی پر می‌شود. حتی اگر تشنه نیستید این کیسه‌ها منابع کوچک و مناسب و در دسترس برای آب هستند. در چنین مواقعی می‌توانید زیپ کیسه را ببندید و یک نی درون آن قرار دهید و



جناب آقای ناصر جمال صفایی
(تبریز)

درگذشت پدر ارجمندتان موجب تأسف شد.
تسلیت ما را پذیرا باشید.

فصل نامه کوه

جناب آقای حسین محمدپور
(تبریز)

درگذشت مادر گرامی‌تان را به شما و خانواده
محترم تسلیت عرض می‌نمایم.

فصل نامه کوه

آگاهی و دانش = ایمنی و آسایش

برگزاری دوره های آموزشی با ارائه مدرک رسمی فدراسیون
کوهنوردی و صعودهای ورزشی

دوره کارآموزی کوهپیمایی

دوره های مقدماتی و پیشرفته سنگنوردی، یخ و برف، غارنوردی

دوره های مقدماتی و تکمیلی پزشکی کوهستان، دوره های هواشناسی

نقشه خوانی، کار با قطب نما، جهت یابی با GPS

بهمن شناسی و ساخت اتاق برفی

دوره مقدماتی و پیشرفته سازمان

دوره سازماندهی و سرپرستی در کوهستان

تقویم آموزشی در سایت:

www.koohshop.com

برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن های زیر تماس

حاصل فرمایید و یا به آدرس زیر مراجعه نمایید.

عماد فتاحی

۴۴۲۸۸۱۴۰

۰۹۱۹۶۲۷۰۲۰۵

مربی درجه ۳ کوهپیمایی و مسئول آموزش

فلکه دوم صادقیه، کوچه سامان،

هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی شمیرانات

مرکز خرید سامان، طبقه بالای همکف، شماره ۵

عنکبوت سفید

گزارشی موثق از صعود به آیگر

مترجم: پریسا حسین زاده
اثر هنریخ هارر نویسنده هفت سال در تبت
با مقدمه‌ای جدید از جو سیمپسون نویسنده لمس خلا

قسمت سوم

مقدمه مترجم: سال گذشته مطلبی به نام "عنکبوت سفید" در وبلاگ کوه‌ها و آدم‌ها به قلم آقای علی پارسایی، منتشر شد که یادآور صحنه‌های تراژیک فیلمی بود که در سال ۱۳۸۸ از تلویزیون پخش شده و موضوع آن اولین تلاش در صعود از دیواره شمالی آیگر در کشور سوئیس بود، تلاشی ناموفق در شرایطی بسیار دشوار و باور نکردنی که صحنه‌های آن هرگز از ذهنم پاک نخواهد شد. وجود کتابی با ارزش که مستندی باشد از تمامی تلاش‌های انجام شده در صعود از این دیواره سهمناک و در نهایت روایت چگونگی غلبه بر آن، این گونه توسط جناب پارسایی اطلاع‌رسانی شد و دلیلی بود برای آغاز ترجمه تأثیرگذارترین کتاب کوه‌نوردی دنیا. مقدمه جو سیمپسون نویسنده "لمس خلا" ارزش این کتاب تاریخی را چندبرابر کرده و اشتیاقی باورنکردنی در خواننده برای پیگیری این داستان به وجود می‌آورد، و امیدوارم مطالعه این داستان همان تاثیری را در دنیای کوه‌نوردی ما به وجود آورد که بر دنیای کوه‌نوردی اروپا گذاشت. هنریخ هارر در سال ۱۹۱۲ در کرتتن (یکی از استان‌های کشور اتریش در شرق آلپ) به دنیا آمد و در دانشگاه کراز تحصیلات خود را گذراند، جایی که در ورزش و جغرافیا خود را فردی متمایز یافت، قابلیت‌های او در ورزش اسکی موجب شد در تیم المپیک سال ۱۹۳۶ اتریش قرار گیرد و در سال ۱۹۳۷ موفق به کسب مقام جهانی اسکی ماریچ دانشگاه‌های جهان شد. او عضو تیمی بود که برای اولین بار دیواره معروف شمالی آیگر را در سال ۱۹۳۸ (۱۳۱۶ شمسی) صعود کرد. عنکبوت سفید روایتی است از این برنامه و تلاش‌های پیشینی که منجر به این صعود سهمناک شد، شهرت هارر شاید بیشتر در تحریر کتاب "هفت سال در تبت" باشد.

آخرین پاراگراف قسمت قبلی

"عنکبوت سفید" در جبهه شمالی آیگر، آزمونی است دشوار، نه تنها بستگی به توانایی فنی صعودکننده دارد بلکه به شخصیت او نیز وابسته است. بعدها در زندگی زمانی که سرنوشت به‌مانند تار عنکبوت بر مسیر زندگی من می‌تنید، افکار من به سمت "عنکبوت سفید" برمی‌گشت. زندگی نیز همین روش را می‌طلبید، همین خصوصیت، به‌نظر می‌رسد که امکان رهایی از دشواری‌های آن وجود ندارد، و در نهایت همان راهی را به ما نشان می‌دهد که برای خروج از دشواری‌های جبهه شمالی آیگر پیش روی ما گذاشت، عقل سلیم، صبر و شهادت آگاهانه. عجله حاصل ترس است و تمامی واکنش‌های نابخردانه ناشی از آن منتهی به فاجعه می‌شود. گفته‌ای از شوپنهاور را به یاد می‌آورم: "همانند رهرویی که فقط جاده‌ای را می‌شناسد که از آن عبور کرده باشد و وقتی به نقطه‌ای مرتفع می‌رسد می‌ایستد و به پشت‌سر خود نگاه می‌کند تا تمامی مسیر پیموده شده را نظاره‌گر باشد، بنابراین ما نیز فقط می‌توانیم مرحله‌ای از زندگی را که به پایان رسیده است ارزیابی و شناسایی کنیم." جبهه شمالی آیگر و پیمایش "عنکبوت سفید" در زمان خود برای من یک سفر و یک مرحله از زندگی بود، اگرچه مدت‌ها بعد موفق شدم آن را به خوبی درک کنم اما امروز هیچ شکی در تمامی تلاش‌هایی که برای غلبه بر این جبهه دشوار که به عقیده بسیاری از مردم خطرناک‌ترین صعود معاصر بوده، ندارم. من نه به تقدیر کور و تاثیر آن بر زندگی اعتقاد دارم و نه می‌توانم به صراحت با این گفته شوپنهاور موافق باشم: "سرنوشت ورق‌ها را به هم می‌ریزد و ما با آنها بازی می‌کنیم"

زیرا کاملاً معتقد هستیم که ما در به هم ریختن این ورق‌ها دست داریم.

مطلب تازه‌ای از رفتار انسان در مواجهه با شرایط بحرانی و خطرناک برای گفتن وجود ندارد، قبلاً به اندازه کافی درباره تمامی آنها تفکر و صحبت شده است ولی اگر قرار باشد از میان کلمات قصاری که از تقدیر اجتناب‌ناپذیر و شانس وجود دارد، یکی را انتخاب کنم، کلماتی بهتر از آن چیزی که مناندر اهل آتن گفته نمی‌توانم برگزینم، "سرشت یک انسان و روش زندگی او تقدیر او را به وجود می‌آورد و هرچیزی که او آن را تقدیر می‌نامد یقیناً تقدیر است اما در واقع تمایل اوست". این حقیقت آشکارا از زمانی با من همراه شد که برای نخستین بار روی شیب "عنکبوت سفید" بودم. شاید همه ما چهار نفر تصادفی از شرایطی برخوردار بودیم که عامل اصلی موفقیت ما در صعود بود، آموزش، آماده‌سازی علمی و تجهیزات، فقط فرعیاتی ضروری بودند.

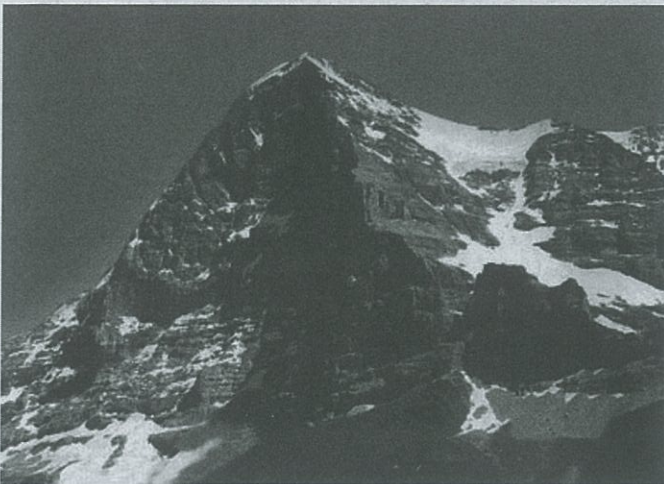
جبهه شمالی آیگر نخستین بار توسط ای. دبلیو. مور با ادبیات آلمانی در کتاب فوق‌العاده‌ای به نام "آلپ در سال ۱۸۶۴" توصیف شد، قضاوتی عادلانه در باره شکوه وحشی این کوهستان. مور با راهنمایان و همراهان خود که در میان آنها دختری به نام والکر نیز وجود داشت، سومین صعود از آیگر را در بیست و پنجم جولای سال ۱۸۶۴ انجام داد سپس با کمی پیشروی در امتداد جبهه شمال غربی به مکانی رسیدند که از آن بالا شیب تند جبهه شمالی قابل مشاهده بود.

مور در کتاب خود نوشته: "از هزاران نفری که سالانه زیر سایه این دیوار باشکوه که ارتفاع و شیب آن شبیه جبهه متناظر خود در ماترهورن است، عبور می‌کنند، فقط تعداد معدودی هستند که تحت‌تاثیر ویژگی، ابهت و شیب منحصر بفرد آن

انجام دهم، برداشتن یادداشت و لبخندی از روی تفنن است زیرا زمانی که ما از صعود به این جبهه برگشتیم هیچ کس با شلیک تفنگ برای ما شادمانی نکرد. قطعا یکصد سال پیش احساسات آنها در نوع و تاثیر هیجان قوی تر بوده است.

اما اولین صعود از آیگر چه زمانی تحقق یافته؟

امروزه می دانیم که یازدهم آگوست سال ۱۸۵۸ بوده اما هنگامی که در مجله



آلپاین به دنبال گزارشی در این خصوص، در بخش اولین صعودهای شاخص معاصر بودم، چیزی پیدا نکردم. گفته می شد که فردی به نام هرینگتون با چند راهنما برای نخستین بار قله را صعود کرده و تنها اشاره ای که به این نام شده فقط همین است، برای نام فردی که نخستین بار آیگر را صعود کرده کمی تعجب آور است زیرا به طور کلی این نام هرینگتون نیست بلکه بارینگتون است، آقای چارلز بارینگتون.

در سال ۱۸۸۳ یعنی بیست و پنج سال بعد از اولین صعود موفق به قله آیگر، بارینگتون گزارش دیر هنگام خود را در قالب یک نامه به سردبیر مجله آلپاین ارسال می کند. در این گزارش آمده است که بارینگتون عضو انجمن کوهنوردان نبوده است زیرا در زمان صعود فقط یک سال از تاسیس آن گذشته بود. در اوایل آگوست سال ۱۸۵۸ او وارد گریندل والد می شود و دو راهنمای معروف استخدام می کند، کریستین آلمر و پیتر بورن، نفر دوم را با اسم مستعار "گرگ یخچال ها" می شناختند. در ششم آگوست آنها به سوی استرالگ و نهم همان ماه جانگفرا را از طریق غاری در قالب برگ صعود می کنند و همان شب به گریندل والد برمی گردند. آفتاب سوختگی به صورت بارینگتون آسیب می زند و او از این قضیه توصیه طنزامیز می کند که چگونه آن شب را سپری کرده "با بیفتگی بر روی صورت به خواب رفتم" ...

اما چارلز جوان به هیچ وجه از این برنامه آلپی راضی نبوده، او با سخاوت نظیر مردی که در جیب خود پول خرد هم ندارد اما قیمت دنیا را می پرسد از همراهان خود سؤال می کند که چه قله دیگری را می توانند صعود کنند آنها مشاوری خوبی که به او می دهند قیمت کمی داشته اما انجام آن گران تمام می شده، او این پاسخ را می شنود: "شما می توانید ماترهون یا آیگر را صعود کنید که تاکنون کسی آنها را صعود نکرده".

قرار نمی گیرند، باوجود اینکه از صخره های پایین نیز عظمت و شکوه آن قابل مشاهده است اما هیچ کس نظیر ما، از آن بالا این ویژگی ها را این چنین مشاهده و ستایش نکرده. به غیر از دوفین هرگز پرتگاهی به این صافی و عمودی ندیده بودم. سنگی که از لبه آن بلغزد، صدها متر بدون برخورد با مانعی در سر راه به سمت پایین سقوط خواهد کرد. هر چقدر جبهه شمالی این صخره عظیم، شبیه تند و غیرقابل دسترسی دارد، جبهه غربی آن نسبتا ساده و قابل صعود است ...

غیرممکن بودن صعود از این دیواره از دیدگاه مور به این دلیل بود که در هیچ بخشی از آن گیره ای برای صعود به چشم نمی خورد. ای. ای. استیونس که چاپ جدید کتاب مور را در سال ۱۹۳۹ منتشر کرده، به توصیفی که مور در بالا از این جبهه سهمناک کرده این طور اضافه کرده:

"بخش غربی جبهه شمالی آیگر به نام آیگرواند، بخش وحشتناک این جبهه است که طی دو یا سه سال گذشته صحنه تاثرآورترین فجایع برای تیم هایی بوده که با بی پروایی و جسارتی نسنجیده (نویسنده اصلی این پاراگراف شهامت و جسارت را ناشی از ذهن بیمار آنها می داند) سعی در تلاش و غلبه بر دشوارترین بخش آلپ را داشته اند و عاقبت در سال ۱۹۳۸ این صعود انجام شد."

به عنوان کسی که عضو تیمی بوده است که نخستین صعود موفق از این جبهه را در سال ۱۹۳۸ انجام داد، باید بگویم که ضمن احترام به قضاوت منتقدان، نه تنها طی بیست سال گذشته بلکه در حال حاضر نیز خود را بیمار ذهنی و دیوانه نمی پندارم.

انتقاد به هر گونه تلاش و صعود از این جبهه، در سطح گسترده ای در آن زمان، عرف جامعه کوهنوردی محسوب می شد و برای این موضوع صحنه ای درست شده بود، صحنه ای طبیعی با بازیگرانی که هر حرکت آنها تماشا و دنبال می شد تا اینکه تشویق و استقبال از فاتحان این جبهه هنگام بازگشت، موضوع بحث جدید آنها و نشانه ای آشکار از زوال درونی آنها شد ...

هیچ کس به اندازه مردانی که جبهه شمالی آیگر را صعود کرده بودند حسرت نمی خورد، آنها به غیر از برقراری صلح و آرامش درخواست دیگری نداشتند و نمی خواستند که مرکز توجه قرار گیرند، آنها حسرت دوران پدربزرگ خود را می خوردند که کسی به کوهنوردان توجهی نداشت و به زحمت نگاهی به آنها می انداخت. با دلتنگی عمیق برای روزهای خوش گذشته به انتهای کتاب مور از اولین صعود بر روی این کوهستان رسیدم، برگشت به ونجرن آلپ.

افسوس، آرزوی من برای صلح و آرامش و پایانی بی سر و صدا برای این نمایش، امکان پذیر نبود، حتی پس از پایان ماجرا. این چیزی بود که من خواندم:

"بعد از دویدن روی برف نرم و مسیری هموار در ساعت ۲/۴۰ به چمنزار رسیدیم، از آن نیز سریع گذشتیم و در ساعت ۳/۱۰ وارد هتل شدیم. به محض اینکه دیده شدیم در میان شلیک تفنگ ها به نشانه شادی قرار گرفتیم، ورود مجدد ما به ونجرن آلپ با شوق و شغف و فشردن مداوم دست هایمان توأم بود که مقاومت ناپذیر بود ..."

این اتفاق در ۲۵ جولای سال ۱۸۶۴ در اوج "عصر طلایی" کوهنوردی آلپ رخ داد. آیا باید از خواندن آن مایوس شوم زیرا کوهنوردان آن زمان فقط انسان هایی بودند با تمامی ضعف ها و ناتوانی های خاص یک انسان؟ تنها کاری که می توانم

جبهه جنوبی در سال ۱۸۷۶ صعود شد. در سال ۱۸۸۵ تعدادی از راهنمایان گریندل والد کرده میتلجی را صعود کردند که کوتاه‌ترین مسیر مستقیم بین دهکده محل سکونت و قله آیکراست و چندان دشوار نیست. آنها طول آخر بخش صخره‌ای را با طناب صعود کردند.

سال ۱۹۱۲ سال شکوفایی علم بود، در این سال راه آهن یونگفرا تکمیل شد. این خط فرسنگ‌ها در قلب کوهستان، درون صخره‌های منطقه دیگر کشیده شده بود. حتی دو پنجره از تونل این خط رو به هوای جبهه شمالی باز می‌شد و این دریچه‌ها بعدها مکان تماشای فاجعه‌های این دیواره شوم شد.

سال ۱۹۲۱ سالی بود که آخرین جبهه این کوهستان به نام میتلجی صعود شد. این بار نیز سه راهنمای گریندل والد به نام‌های فریتز آمتر، ساموئل براواند و فریتز استیوری با همراهی یک توریست فوق‌العاده جوان ژاپنی به نام یوکو ماکی این صعود را انجام دادند. سی و هفت سال بعد این فرد رهبری تیم ژاپنی‌ها در صعود موفق به هشتمین قله بلند جهان، ماناسلو را به‌عهده داشت، یوکو ماکی اولین فردی بود که صعود از آیکرا را به سمت هیمالیایانوردی متمایل ساخت، بعدها البته کاملاً طبیعی بود که نام تعداد زیادی از افرادی که جبهه شمالی آیکرا را صعود کرده بودند در میان اخبار صعود از بلندترین قله‌های جهان به چشم بخورد.

سال ۱۹۳۲ آخرین صعود برجسته سبک کلاسیک آیکرا تحقق یافت، هنس لوپر و آلفرد زورش، کوهنوردان برجسته سوئسی با دو راهنمای مشهور جوزف نوبل و آلکساندر گراون از جبهه شرقی آیکرا به قله رسیدند.

تمامی جبهه‌های این کوه قدرتمند تا آن زمان صعود شده بود به غیر از یک جبهه که به‌هیچ وجه قابل صعود نبود "دیواره آیکرا" که شرایط جوی نامساعد را دریافت و در خود نگاه می‌دارد و منجر به توفان در کوهستان از سمت شمال و شمال غربی می‌شود، دیواره بلند با عنکبوتی بر روی آن با دست‌هایی دراز که صدها متر ارتفاع آن می‌باشد سرتاسر پوشیده از یخ و برف که به نظر می‌رسد منتظر است و به صخره چنگ انداخته است.

انتظار؟

اما این عنکبوت نبود که منتظر بود. این آدم‌ها بودند که انتظار می‌کشیدند، مردانی جوان. آنها در انتظار فرصت مناسبی بودند. حالا ماترهورن برای نخستین بار صعود شده و از صعودهای بکری که پیش‌تازان عصر طلایی با تمامی اشتیاق در پی آن بودند، خبری نیست و البته آخرین جبهه مهم آیکرا نیز صعود شده بود. در سال ۱۹۳۱ برادران اشمیت جبهه شمالی ماترهورن و در سال ۱۹۳۵ دیواره شمالی گراند ژوراس تسلیم پیترز و مایر شده بود.

اما جبهه عظیم شمالی آیکرا چطور؟ دیواره‌ای که عنکبوت سفید روی آن به فکر فرو رفته بود، آیا این کار غیرممکن است یا امکان آن وجود دارد؟ از همه اینها گذشته راهی که بتوان از روی آن به قله رسید کدام است؟ کسی که تلاشی روی این جبهه انجام نداده باشد پاسخ این سؤال‌ها را نمی‌داند، کسی خواهد آمد و اولین نفر خواهد بود، در تابستان سال ۱۹۳۵ او از راه رسید.

فصل سوم

اولین تلاش روی جبهه شمالی

مسیر ماترهورن از بالای والیس بی‌شک با هزینه گزافی امکان‌پذیر بوده. در گریندل والد، آیکرا درست جلوی چشم شما قرار دارد و برای صعود پول زیادی لازم نیست، بنابراین آنها آیکرا را انتخاب کردند! نیمه شب دهم اگوست چارلز و راهنماهای او وارد ونجرن آلپ شدند. چارلز به مدت سه ساعت روی کاناپه به خواب فرو می‌رود. ساعت ۳ صبح روز یازدهم هر سه مهمان سرا را ترک می‌کنند و عازم آیکرا می‌شوند.

به محض اینکه به صخره‌ها می‌رسند، بارینگتون با بررسی جوانب، سرپرستی تیم را به‌عهده می‌گیرد و به لطف اشتیاق چارلز جوان به صخره‌نوردی شروع به صعود می‌کنند اما نه از مسیر عادی که امروز از آن استفاده می‌شود بلکه تقریباً مستقیم به سمت تاج‌کرده شمال غربی و قله را به‌راحتی قبل از ظهر صعود می‌کنند. هنگام فرود یک دهلیز را دنبال می‌کنند و به پای شیبی می‌رسند که امروز مسیر عادی صعود محسوب می‌شود. به هنگام بازگشت ماجراجویی کماکان ادامه می‌یابد و دوبار تقریباً بهمن برس آنها آوار می‌شود، خوشبختانه آنها پس از چهار ساعت بعد از ترک قله در صحت و سلامت به ونجرن آلپ برمی‌گردند. بارینگتون نوشته خود را این‌طور به پایان می‌رساند: "بدین‌گونه اولین و تنها دیدار من از سوئیس به‌پایان رسید و به‌دلیل نداشتن پول کافی برای تلاش روی ماترهورن به خانه برگشتم ..."

آیا من در حد و اندازه اسب پیرم، سر رابرت پیل، که جایزه بزرگ سوارکاری ایرلند را با او به‌دست آوردم هم نبودم. (سر رابرت پیل اسم اسبی است که در افتتاحیه مسابقات سوارکاری و شکار در سال ۱۸۷۰ در ایرلند باوجود سن بالای پنج سال که برای اسب‌ها سن پیری است، مقام اول مسابقات را با سوارکار خود به‌دست آورد) زیرا نیمی از مسابقه را نتوانستم ببینم ..."

او یک ورزشکار واقعی بود، توصیفی که، یک وقایع‌نگار انگلیسی نظیر چارلز بارینگتون، شاهکار او و لحن گزارش او به رسمیت شناخته می‌شود، بنابراین این‌طور به‌نظر می‌رسد که رقابت به‌عنوان یکی از انگیزه‌های عمده در ترویج کوه‌نوردی به‌هیچ وجه در تعامل بین نسل جوان و نسل قدیم نمی‌باشد. وقتی یک جوان باید در حد و اندازه یک اسب پیر باشد یعنی ناپودی نادیده‌هایی که او باید تجربه می‌کرد که این امر همواره عامل تحریک و اختلاف بین کوهنوردان دو نسل بوده است که شروع آن کشمکش بین بالما و پاکارد و ادامه آن رقابت بین ومپیر و کارل بود که تا نسل بوهل برعلیه رابوافت در نسل فعلی جوانان (منظور زمان نگارش این کتاب است) ادامه یافت.

نکته منحصر به‌فرد در مورد نیاز به صعود این است که سرچشمه آن انگیزه‌های معنوی و اخلاقی در کنار مبنای صرفاً "ورزشی" است، غیرممکن است که بتوان کوه‌نوردی را دسته‌بندی یا اینکه با طبقه خاصی از فرهنگ امروزی ادغام کرد. باید جایگاه منحصر به‌فرد آن را به او اعطا کرد.

تاریخ آیکرا، نمونه‌ای از تاریخ صعودهای آلپی است، نخستین بار چارلز بارینگتون موفق به لمس آن شد که با تمامی سادگی و از روی ناآگاهی، میل به صعود آن را به‌دلیل گران بودن تلاش بر روی ماترهورن عنوان کرد، فقط یک‌سال بعد، این نقطه به‌عنوان مغز متفکر و روح حساسی شناخته شد که تا آن زمان در آلپ صعود شده بود. لسللی استفان با همراهی جرج و ویلیام ماتئوس و سه راهنما در سال ۱۸۵۹ آیکرا جوش را تراورس کردند. جبهه جنوب غربی در سال ۱۸۷۴ و

و آیا موفقیت را لمس خواهند کرد؟ و مردم آنها را سخاوتمندانه تشویق خواهند کرد؟ آماده برای هجوم تبلیغات و نشاندن قهرمان روی سکوی موفقیت، همان کسی که قبلاً مورد تمسخر قرار گرفته بود و متهم به بی‌مسئولیتی شده بود. تحقیر قهرمانان و قهرمان پرستی هر دو به یک اندازه ناسالم هستند و هر دو به سمت فساد سوق خواهند یافت، از آغاز بشریت، تهور و شجاعت به "غیرعادی" بودن ترجمه شده و همیشه همین‌طور بوده، افراط و تفریط، طرد از یک سو و چاپلوسی از سوی دیگر. آیا کوهنوردی فقط یک مشکل اضافی است؟ با خوش بینانه‌ترین تعبیر نمی‌توان مفید بودن صعود از این جبهه دشوار را به عقیده عمومی تزریق کرد، چنین صعودی باید یک پیروزی شخصی برای فرد صعودکننده باقی بماند. به هر حال به بسیاری از ملاحظات باید متوسل شد که تحمل مقایسه با خطر را ندارند، کار طاقت فرسا و دشوار که به حداکثر قدرت بدنی نیازمند است، مقاومت ذهنی و روحی. به شهرت رسیدن با هزینه‌ای گزاف، البته جاه طلبی نقش بسیار بزرگی در این سرمایه‌گذاری بازی می‌کند.

خودآزمایی؟ تاوان یک عقده حقارت؟ کوهنوردی که روی جبهه شمالی دیگر تلاش می‌کند باید صدها بار خود را آزمایش و ثابت کند. فرض کنید گاهی از عقده حقارت رنج می‌برد، چه کسی است که گاهی این‌طور نباشد؟ مگر اینکه از زندگی راکد و بی‌بیهوده راضی باشد. او باید مدت طولانی قبل از عزیمت به تعادل و سازگاری کامل رسیده باشد، یک هیستریک یا هیجان شدید، یک شخصیت بی‌ثبات در ابتدای دیواره متلاشی خواهد شد ■

تنها جوان‌ها نبودند که "در حرف" آماده صعود از جبهه شمالی دیگر بودند بلکه طیف گسترده‌ای از عموم مردم همواره آماده اظهار نظر در باره حوادث و اموری از این دست بودند که اطلاعی از آن نداشتند و آن را درک نمی‌کردند. آنها همه چیز را مورد قضاوت و اعتراض قرار می‌دادند، توصیفی از "حماقت" و "قمار برای زندگی" برای واقعیتی که "عشق به ماجراجویی" و "حفظ زندگی" بود. علم و روانشناسی مدرن نیز در حمایت از این موج انتقاد و اعتراض، به قافیه پردازی و خلق عبارات جدید مشغول بود. عقده حقارت معکوس، خود توجیه ناسازگار، قهرمان ساختگی شکست و لیست و صفحاتی طولانی از اصطلاحاتی که کوهنوردی را می‌ستودند و همزمان آن را لعنت می‌کردند.

اما آیا واقعا قرار است که این اصطلاحات عجیب و غریب را باور کنیم، به‌طور مثال در سال ۱۸۸۸ فریتجف نانسن عازم عبور از سرزمین یخی گرینلند با اسکی می‌شود زیرا از عقده حقارت رنج می‌برده، یا آن کاوشگر و مبارز بزرگ نروژی که برای صلح، سفری استثنایی را فقط برای خدمت به علم درپیش می‌گیرد، چه چیزی عامل این ماجراجویی بزرگ و اشتیاق عجیب برای یورش به سرزمینی ناشناخته شد؟ کشف چیزی جدید حتی اگر در باره خودش باشد. در این راه جرقه‌هایی نهفته است، سرچشمه‌ای نهان از قدرت که انسان را قادر به به‌دست آوردن غیرممکن‌ها می‌سازد. آیا احساس خوبی است؟ یا احساسی است سرشار از پوچی؟ چه کسی باید تصمیم بگیرد؟ چه کسی جرأت قضاوت درباره آن را دارد؟ آیا ماجراجویان دوام خواهند آورد

سامانه اطلاع رسانی سراسری

کانون مربیان کوهستان

ارسال کلمه دماوند به شماره

3000635735

اطلاع از اجرای همایش و سمینار های

کوهنوردی در سراسر ایران

اطلاع از تاریخ برگزاری کلاسهای آموزشی

تلفن: ۰۹۱۲۵۳۳۹۶۳۵

www.mountainiran.ir



بخش نوزدهم: «نجات»

مترجم: ابوالفضل جوادی
نویسنده: جی. وستون. دوالت
به روایت: آنا تولی بوکریف

«صعود»

بخش «نجات»، بی تردید نقطه اوج تراژدی اورست و کتاب «صعود» است. نویسنده کتاب برای رعایت امانت داری و بی طرفی کامل در توضیح روند نجات و مسایل پیرامون آن، این بخش را به صورت پرسش و پاسخ آورده است. مصاحبه‌ای که به طور مستقیم و بدون کمترین تغییر از روی نوار ضبط صوت پیاده شده است. روشن است که این سبک نگارش، نقش مهمی در انتقال دقیق و بی کم و کاست روایت بوکریف از فرایند نجات کوهنوردان توفان زده دارد. اما به باور نگارنده، قالب پرسش و پاسخ دو اشکال دارد: یکی این که خواننده را از فضای توفانی و پرتلهاب عملیات نجات دور می کند و دیگر آن که با تکرار برخی گفته‌ها و افزایش حجم مطلب، در عمل از کارایی و تاثیرگذاری مطالب حیاتی این بخش می‌کاهد. به همین دلیل با حذف پرسش‌های نویسنده و یکپارچه کردن پاسخ‌های بوکریف، تلاش کردم تا جنبه دراماتیک و لحن روایی موثری که در سراسر کتاب هست، در این بخش نیز حفظ گردد و در ضمن، حجم نوشتار از امکانات فصل‌نامه فراتر نرود. (مترجم)

و گام‌گارد دریابد که چگونه باید خود را به کوهنوردان جامانده برساند. هیچ شاخصی برای نشانی دادن در کار نبود. مانند آن بود که بخواهند یک خلبان نابینا را به راه درست راهنمایی کنند. بوکریف سراغ بیدلمن رفت تا شاید اطلاعات دقیق تری به دست آورد. او بیدلمن را درحالی یافت که پایین تنه‌اش بیرون چادر بود و هنوز کرامپون به پا داشت. بوکریف می‌دانست که کرامپون می‌تواند چادر را پاره کند و در آن توفان، جان وی را به خطر اندازد. پس کرامپون‌های بیدلمن را درآورد تا او بتواند وارد چادر شود اما شرایط وی به گونه‌ای نبود که بتواند حرفی بزند.

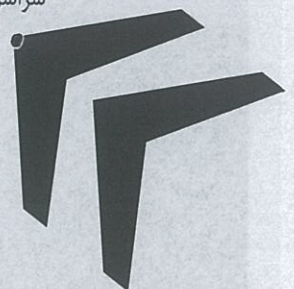
«من به چادر خود برگشتم. لین و کلیو در کیسه خواب‌هایشان بودند و من می‌خواستم مطمئن شوم که نباید بالا بروم. آنها گفتند: «بالا نرو! فقط از عرض تختان رد شو!» به خصوص لین تاکید می‌کرد که لازم نیست بالا بروم. در همین حال، پمبا وارد چادر شد و گفت: «لوپسانگ می‌گوید تو باید بروی بالا.» ... آخر چرا؟ به کجا؟ ... بالاخره من باید چه

و ماسک آنها دیده نمی‌شد. آنها قادر به هیچ کاری نبودند، پس کرامپون‌ها و لوازم دیگرشان را باز کردم و کمک کردم تا وارد چادر شوند. آن موقع متوجه شدم که اوضاع خیلی جدی است. در چادر سه کپسول اکسیژن داشتم که اولی را به مارتین داده بودم. دو تای دیگر را هم به کلیو و لین دادم. می‌دانستم که باید آماده باشم. روپوش کفش‌هایم را پوشیدم و برای بیرون رفتن حاضر شدم. آنها حدود یازده رسیدند اما من زودتر از یک نتوانستم راه بیفتم چون بچه‌ها نیاز به چای، اکسیژن و کیسه خواب داشتند. باید عجله می‌کردم زیرا به گفته لین، سندی و شارلوت رو به مرگ بودند. کلیو گفت: «فقط باید راه درست را بروی. بالا نرو! فقط از عرض گردنه جنوبی رد شو! آنها را نزدیک جبهه کانگ شونگ پیدا می‌کنی.» از او پرسیدم چه مدت باید جلو بروم؟ او گفت: «پانزده دقیقه» پرسیدم: «پانزده دقیقه برای من یا تو؟» کلیو گفت: «برای تو پانزده دقیقه است.» بوکریف تلاش می‌کرد از گفته‌های شونینگ

گام‌گارد به یاد می‌آورد که نخست او و شونینگ، تلاش برای یافتن بارگاه چهار را آغاز کردند: «من و کلیو، همیشه با هم حرکت می‌کردیم. نیل این سو و آن سو پرسه می‌زد اما سرانجام به ما پیوست. من نمی‌دانستم بارگاه کجاست اما به کلیو اعتماد کردم زیرا در آن موقع، این بهترین گزینه بود. ... بعد برای یک آن، روشنایی دیدم. بلند شدم و به کلیو گفتم: «این نور از کمپ است. باید به چپ بیچیم. آن طرف!» ما به سمت روشنایی رفتیم و بالاخره به آناتولی رسیدیم.»

گام‌گارد هم مانند دیگر کوهنوردانی که از قله برمی‌گشتند، در مرز واماندگی دست و پا می‌زد. با دیدن بوکریف، شادی ناب جان در بردن از مرگ سراسر وجودش را فرا گرفت.

«من اول نور چراغ سر و بعد لین و کلیو را دیدم. یخ زیادی به صورتشان چسبیده بود





گردنه جنوبی، لبه رخ کانگ شونگ - پیکر یاسوکو نامبا (عکس از آناتولی بوکریف)

می‌کردم؟ من مسؤل جان آنها بودم. پیش از آن فکر می‌کردم آنها راهنما دارند، شریا و اکسیژن دارند. فقط دید کافی ندارند. حالا وضع تغییر کرده بود: ناگهان افرادی یخ‌زده با بارانی از خبرهای بد از راه رسیدند و غافلگیرم کردند. ... اما غافلگیری به من نیرو داد.

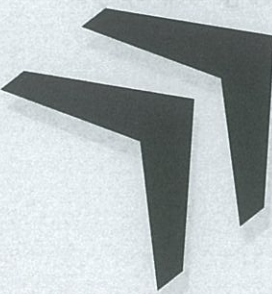
در نخستین گفتگو، شونینگ به بوکریف گفت که لازم نیست از کوه بالا بروی، بلکه باید از پهنای گردنه جنوبی بگذرد. معنی این حرف آن بود که کوهنوردان گرفتار از مسیر معمول فرود، فاصله قابل توجهی گرفته‌اند. برای همین، بوکریف می‌خواست شنیده‌هایش را یک‌بار دیگر بررسی کند. در حالی که او با گاملگارد و شونینگ گفتگو می‌کرد تا بتواند بهترین تصمیم را بگیرد، پمبا وارد چادر شد و گفت که لوپسانگ تازه به بارگاه چهار برگشته است. او چند ساعت پیش ناچار شده بود فیش را درست زیر ایوان رها کند. فیش که دیگر اکسیژن نداشت، هذیان می‌گفت و به نظر می‌رسید دچار خیز مغزی شده است. او بی‌کمک لوپسانگ نمی‌توانست حرکت کند و لوپسانگ با همه تلاش‌های قهرمانانه‌اش، نمی‌توانست وی را پایین آورد. او که نتوانسته بود به دوستش کمک کند، از بوکریف می‌خواست که بالا برود و برای فیش اکسیژن و چای داغ ببرد. اطلاعات مبهم و متناقضی که این کوهنوردان دچار کمبود اکسیژن به بوکریف می‌دادند، او را به کلی گیج کرد. آیا فیش همراه مشتری‌ها بود؟ او باید به کدام سو می‌رفت؟ به سمت بالا یا به سوی دیگر گردنه جنوبی؟ ... بوکریف تلاش می‌کرد تا اندیشه‌هایش را منظم کند.

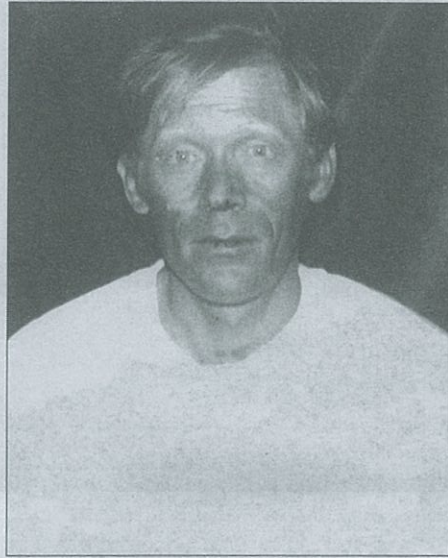
« پمبا گفت که لوپسانگ از بالا آمده و با او حرف زده است. پس من از چادر بیرون آمدم و پی لوپسانگ گشتم اما نمی‌دانستم او کجاست. به چادر نیل رفتم ولی او بی‌حال افتاده بود. بیرون آمدم و صدای لوپسانگ را شنیدم که گفت: «آناتولی! تو باید بروی بالا.» من به چادر برگشتم و از لین و کلیو پرسیدم که باید بالا بروم یا از عرض گردنه رد شوم. آنها گفتند: «فقط باید به آن طرف گردنه بروی.» پرسیدم: «آیا اسکات آنجاست؟» گفتند: «نه. اسکات آنجا نیست.» ... تازه داشتم متوجه می‌شدم: اسکات بالا بود و مشتری‌ها پایین. آنها از هم جدا شده بودند.

گفتم: «یاسوکو نامبا و بک ودرز کمک می‌خواهند. حاضرید به من کمک کنید؟» ... پاسخی نبود. سراغ چادر دیگر و چادرهای بعدی رفتم ولی نتیجه همان بود. بعد چادرهای شریپای راب حال را دیدم. در یکی را باز کردم و گفتم: «یاسوکو نامبا و بک ودرز نیاز به کمک دارند. باید با من بیایید تا به مشتری‌ها کمک کنیم. آماده شوید!» سپس به چادرهای تیم تایوان سر زدم اما هیچ‌کس پاسخی نداد.

لوپسانگ هنگام ترک اسکات فیش به او قولی داد. او گفت: «خوب! لطفا این جا بمان! من چند شریپا را با اکسیژن و چای بالا می‌فرستم.» فیش که از درد می‌نالید گفت: «تو برو پایین! برو پایین!» لوپسانگ ضمن جدا شدن از او دوباره گفت: «اسکات! لطفا هیچ‌جا نرو! همین جا بمان! من شریپاها و آناتولی را می‌فرستم. اکسیژن و چای می‌فرستم.» ... لوپسانگ همانند بوکریف می‌دید که شریپاها ی جنون کوهستان نمی‌توانند

دوباره سراغ لوپسانگ رفتم و گفتم: «لوپسانگ! باید با من بیایی. شاید بعضی از مشتری‌ها مرده باشند. باید آنها را بیاوریم.» او دوباره گفت: «آناتولی! تو باید بروی بالا. اسکات منتظر توست. او به تو اعتماد دارد و منتظر است کمکش کنی. باید اکسیژن و نوشیدنی داغ برایش ببری.» من در آستانه چادر ایستاده بودم و لوپسانگ را نمی‌دیدم اما فکر کردم او باید همه جوانب وضعیت را بداند. پس گفتم: «لوپسانگ، ما باید چند تا از مشتری‌ها را بیاوریم. شاید پانزده دقیقه راه باشد. تو می‌توانی کمک کنی؟» او به جای پاسخ دادن به پرسش من، دوباره گفت: «آناتولی! تو باید بروی بالا.» او متوجه حرف‌های من نمی‌شد. فقط صدایم را می‌شنید و آنچه در ذهن داشت تکرار می‌کرد. من تنها بودم، در حالی که به کمک پنج نفر نیاز داشتم. سراغ چادر شریپاها رفتم و از پمبا اکسیژن خواستم. از دومین گفتگویم با لین، چیزهایی درباره «بک ودرز» و «یاسوکو نامبا» فهمیده بودم. به پمبا گفتم: «خوب! تو باید برایم اکسیژن پیدا کنی. من به چادرهای راب حال می‌روم. شاید کسی کمک کند.» در اردوی راب حال، در چادری را باز کردم و





آنتا ولی بوکریف - عکس روی رواید آمریکا که کمی پس از عملیات نجات در یازدهم می ۱۹۹۶ گرفته شده است.

بود. فریاد زد: «لوپسانگ! یک نفر کمک کند.» هیچ کس پاسخ نمی داد. انگار از هوش رفته بودند. درک این رفتار برایم دشوار بود.»

بوکریف باور نمی کرد که پمبا نتوانسته است اکسیژن فراهم کند. او عصبی و ناشکیب بود و امیدی نداشت که بتواند به کمک مشتری‌های گم شده بشتابد. پیش از آغاز صعود نهایی، پانزده کپسول «پویسک» در بارگاه چهار گذاشته بودند. او پیشتر، سه تا از کپسول‌ها را برداشته بود و فکر می کرد باید کپسول‌های دیگری باشد اما پمبا می گفت اکسیژنی نمانده است.

«لین گفته بود که وضع سندی خیلی بد است و باید عجله کنم اما وقت زیادی را برای یافتن همراه از دست داده بودم. حالا اکسیژن هم نداشتیم. فقط ماسک و رگلاتور بود. در چادر شریاها، کسی با من حرف نمی زد. بعد لوپسانگ را دیدم که داشت اکسیژن مصرف می کرد. این صحنه مرا عصبی کرد زیرا بارها گفته بود که نیازی به اکسیژن ندارد. پس کپسول اکسیژنش را برداشتم و گفتم: «من این اکسیژن را لازم دارم.» او ساکت بود و واکنشی نشان نداد. من گفتم: «عده‌ای به کمک نیاز دارند و ما باید آنها را بیاوریم.» من خیلی عجله داشتم و سریع کپسول را گرفتم. حالا مقداری چای، اکسیژن، ماسک و رگلاتور داشتم. می دانستم که باید هر چه زودتر سندی را پیدا

یا نمی خواهند بالا بروند. او روی بوکریف حساب می کرد اما بوکریف، بیشتر نگران پنج کوهنورد زمینگیر در گردنه جنوبی بود که سه تن آنان از مشتری‌های خودش بودند. او نمی توانست همه ی کارها را تنها و یکباره انجام دهد. پس به سرعت به چادرهای نزدیک تر سر زد تا کمک بگیرد اما کسی از شریاهای جنون کوهستان، مشتریان راب هال، شریاهای راب هال و اعضای تیم تایوان نمی توانستند یا نمی خواستند به وی کمک کنند. لو کاسیسکه - از مشتری‌های راب هال - توان هیچ کاری را نداشت. او که از برف کوری رنج می برد، در چادرش تنها بود. هم چادرهایش - اندی هریس، بک ودرز و دوگ هنسن - تا این زمان یعنی ساعت یک بامداد، به بارگاه چهار نرسیده بودند. به این ترتیب برای دومین بار در طول شب، درخواست کمک بوکریف با بی‌اعتنایی کوهنوردان و شریاها روبه‌رو شد.

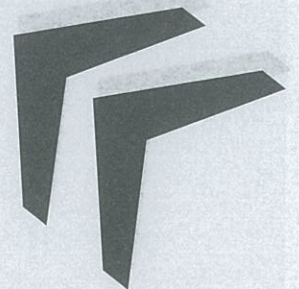
مایک گروم، یاسوکو نامبا و بک ودرز را در محل «حلقه» جا گذاشته و همراه کوهنوردان گروه جنون کوهستان - شونینگ، گاملگارد و بیدلمن - به بارگاه چهار برگشته بود. او نیز حدود یک ساعت پیش، از اعضای گروه مشاوران ماجرا خواسته بود تا برای نجات مشتری‌های جا مانده به او کمک کنند اما به جایی نرسیده بود. به همین ترتیب، از سوی تایوانی‌ها نیز کمکی صورت نگرفت. هیچ کس نمی توانست یا نمی خواست کمک کند.

«من نزد پمبا برگشتم و گفتم: «پمبا! چای داغ داری؟» او چای داشت. «اکسیژن کجاست؟» او گفت که اکسیژن پیدا نکرده است. «چطور پیدا نکردی؟ من چند تا کپسول اکسیژن می خواهم. مشتری‌ها به اکسیژن نیاز دارند.» او گفت: «همه‌ی کپسول‌ها خالی‌اند.» سعی کردم خودم اکسیژن پیدا کنم. من عجله داشتم. می دانستم که ممکن است کسانی بمیرند. کپسول‌ها را به سرعت واریس کردم اما چیزی نیافتیم. دوباره به چادر شریاهای خودمان رفتم. هیچ صدایی نبود. شاید فکر کرده بودند می خواهم آنها را همراهم ببرم. این کار خطرناکی بود. به خاطر همین، صدایی از آنها در نمی آمد. سکوت محض! ... باد شدید، سرما و وضع بحرانی، آرامشم را گرفته

کنم و کسی هم کمک نمی کند. بیرون آمدم و در باد شدید و تاریکی کامل به راه افتادم. نقشه گردنه جنوبی در ذهنم بود. کرامپون بسته بودم زیرا خیلی عجله داشتم و می دانستم که نیازی نیست بالا بروم. کمی از بارگاه دور شدم و با توجه به برای ورزش باد، سعی کردم بکراست از عرض گردنه بگذرم. چیزی نمی دیدم و چراغ سرم کمک چندانی نمی کرد. حدود پانزده دقیقه راه رفتم و بعد به ساعت نگاه کردم. پانزده یا بیست دقیقه از یک گذشته بود. بعد توانستم یک سنگ بزرگ را تشخیص دهم. سپس سنگ‌های کوچک تری در سمت راست آن دیدم که به سمت جبهه کانگ شونگ پایین می رفتند. هیچ کس آنجا نبود. می خواستم کمی بالا بروم اما بی کرامپون امکان نداشت. فکر کردم نکنم بچه‌ها اشتباه کرده‌اند. پس دوباره به بارگاه برگشتم.»

بوکریف در حالی که باد پشت سرش بود، به سوئی رفت که گاملگارد و شونینگ راهنمایی کرده بودند اما پس از سپری شدن برآورد زمانی آنها، کسی را نیافت. او اندیشید که آنان در تشخیص برای حرکت اشتباه کرده‌اند. پس به سمتی چرخید که او را به مسیر صعود می رساند. این راه، پرشیب تر از آن بود که بتوان بی کرامپون از آن بالا رفت. بوکریف رو به باد و کولاک، به بارگاه چهار برگشت.

«من با لین و کلیو حرف زدم و گفتم که کسی را نیافته‌ام. بعد پرسیدم: «نباید کمی بالا بروم؟ من گردنه را بریدم و تا جایی که سنگ‌ها تمام می شوند رفتم اما کسی را ندیدم.» آنها گفتند: «نه. احتمالاً باید کمی پایین تر بروی.» گفتم: «باشد. شاید اشتباه کرده‌ام. دوباره امتحان می کنم.» ساعت، نزدیک دو بود. از چادرم بیرون آمدم و به چادر نیل رفتم تا با او حرف بزنم. نیل به زحمت حرف می زد. او چیزهایی درباره جبهه کانگ شونگ و چگونگی پایین آمدنش گفت اما من از او تقاضای کمک نکردم. من از کلیو هم کمک نخواستیم بودم اما نیل وضع دیگری داشت: چهره یخ زده‌اش نشان می داد که شرایط ترسناکی را گذرانده است. او داشت می لرزید و در گوشه چادر، بسیار درمانده به نظر می رسید. او چیزی از اسکات نگفت و



حالا سندی اکسیژن دارد اما مشکل بزرگ، یاسوکو نامباست. آنها فقط یک کپسول داشتند، من اکسیژنی نداشتم و پمبا هم نتوانسته بود اکسیژن پیدا کند. من باز به چادر شریپاهای خودمان رفتم و ماسک و کپسول یکی از آنها را گرفتم. آن را در کولهام گذاشتم و به راه افتادم. وقتی بیرون آمدم، حدود چهار یا چهار و ده دقیقه بود. ساعت پنج، سپیده می‌زد و تا اندازه‌ای می‌شد دوروبر را دید. من برای سومین بار از پهنای گردنه جنوبی گذشتم و تیم و سندی را یافتم. آنها یک ساعت پیش، اکسیژن را تمام کرده بودند. با هم حرف زدیم و من حالشان را پرسیدم. آنها شروع به صحبت کردند و من فهمیدم که حالشان بهتر است. به آنها کمی چای دادم و بعد پرسیدم: «یاسوکو چه شد؟» وقتی همراه شارلوت از آنها جدا شدم، یاسوکو در دو متری آنان بود. به آنها چای و اکسیژن دادم اما یادآوری نکردم که به او هم بدهند. به‌هرحال، آنها سه نفر بودند و تنها یک کپسول نیمه‌پر داشتند. موقعیت حساسی بود و من از شدت خستگی، بی‌اراده و ماشین‌وار کار می‌کردم.

من کپسول و ماسک را به تیم دادم. بعد سندی را بلند کردم و مثل بار قیل، با هم به راه افتادیم. نزدیک ساعت پنج، هوا کمی روشن شد و کمی بعد، دوباره به چادرها رسیدیم. کرامپون و لوازم آنها را درآوردم و کمک کردم تا وارد چادرشان شوند. من خیلی خسته بودم و باید استراحت می‌کردم. تلاش‌های چند ساعت گذشته، تمام توانم را گرفته بود. پس خودم را به چادر رساندم و از پمبا تقاضای چای کردم. لین که بیدار شده بود گفت: «آنا تولی! تو نیاز به استراحت داری. اکسیژن لازم داری. صورتت را ببین! وحشتناک شده‌ای.» به او گفتم: «نگران من نباش! الان اسکات چه وضعی دارد؟» می‌دانستم که او در وضع بدی است. به جز او، همه اعضای گروه ما در چادرهایشان بودند. او در شرایط خوبی نبود اما

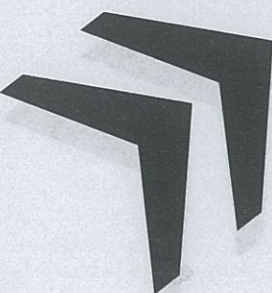
می‌دانستم که یک راهنماست و خیلی بهتر از مشتری‌ها می‌تواند دوام بیاورد. وقتی پمبا آمد، ضمن چای خوردن با او در

هستند؟» گفتم: «من تنها هستم. کسی نتوانست کمک کند.» من فقط یک کپسول داشتم و معلوم بود که آنها بدون کمک نمی‌توانند کاری بکنند. گفتم: «شاید کسی بتواند با من بیاید.» و شارلوت گفت: «شاید من بتوانم.» به تیم و سندی گفتم: «خوب! این کپسول اکسیژن! با هم مصرف کنید. من شارلوت را می‌برم.» یک دقیقه بعد، کولهام را انداختم و با شارلوت راه افتادم. این بار کرامپون داشتم اما از روبه‌رو، باد تندی می‌آمد و هیچ چیز را نمی‌شد دید. شارلوت بدون کمک نمی‌توانست راه برود و من سعی می‌کردم او را سرپا نگه دارم. این کار برایم سخت بود و دایم باید تعادل او را حفظ می‌کردم. دست راست من دور تنه او و دست چپ او روی شانه من بود و به این صورت جلو می‌رفتم. ما هر دو یخ کرده بودیم. شارلوت کم حرف می‌زد و خیلی کند راه می‌رفت. ما قدم به قدم جلو می‌رفتم اما چهارصد متر راه درپیش بود. اگر به سنگ مناسبی می‌رسیدیم، صبر می‌کردم تا شارلوت بنشیند و کمی استراحت کند. بلند کردن او از زمین خیلی سخت بود اما از روی سنگ، می‌شد این کار را کرد. شاید سه چهار بار استراحت کردیم تا اینکه حس کردم کرامپون‌هایم به فلز خورد. به تل کپسول‌های خالی اکسیژن رسیده بودیم و فهمیدم که نزدیک بارگاه هستیم. شاید دویست متر فاصله داشتیم. شارلوت گاهی می‌گفت: «خیلی سخت است.» او مثل آدم ماشینی راه می‌رفت و من هم ناچار بودم همان‌طور حرکت کنم. ما از عرض گردنه جنوبی گذشتیم و درون چادرها، چراغ روشنی دیدیم. شاید پمبا بود. هیچ چراغ چشمک زنی روشن نبود. حدود سه به اردوی خودمان رسیدیم. کرامپون، صندلی و سایر وسایل شارلوت را جدا کردم و او به داخل چادر نیل خزید. حال نیل را پرسیدم. او پس از مصرف اکسیژن، کمی بهتر شده بود. به نیل گفتم: «باید به شارلوت کمک کنی.» و ماسک اکسیژنش را روی صورت شارلوت گذاشتم. بعد دوباره سراغ چادرها رفتم و وضع یاسوکو نامبا را برایشان توضیح دادم. این بار هم هیچ یک از مشتری‌ها و شریپاها پاسخی ندادند. من تلاش زیادی کرده بودم و نیاز به استراحت داشتم. پس از پمبا مقداری چای خواستم و او برای شارلوت، نیل، لین و من چای آورد. درباره شارلوت با لین حرف زدم. سپس به او گفتم که

من هم نپرسیدم. می‌خواستم از بقیه خبری بگیرم. اینکه سندی کجاست و چه وضعی دارد. بعد دوباره سراغ چادر شریپاهای خودمان و چادرهای راب‌هال رفتم. از یکی کمک خواستم و گفتم: «تو باید با من بیایی.» آن شریپا نگاهی به بیرون انداخت و کوله‌اش را برداشت تا آماده شود. به او گفتم: «من در چادر منتظرت هستم.» سپس وارد چادرم شدم تا از توفان درمان باشم. پنج دقیقه گذشت اما کسی نیامد. در چادر را باز کردم و شریپا را دیدم که می‌آید. او گفت: «تمی خواهیم در این موقعیت با تو بیایم. هیچ شریپایی با من نمی‌آید و من هم این وضع را دوست ندارم.» گفتم: «چرا دوست نداری؟» گفت: «هیچ شریپایی نمی‌آید. چرا من باید خودم را به‌خطر بیندازم؟» من تنها بودم و کسی حاضر نبود با من بیاید. با درک این موضوع، دوباره اکسیژن را برداشتم و بیرون آمدم تا گم‌شده‌ها را پیدا کنم. ... دوباره از همان راه رفتم و این بار، یک روشنی دیدم. شاید روشنایی چراغ سر تیم بود. ساعت، از دو گذشته بود. من آنها را بسیار نزدیک هم یافتم و حالشان را پرسیدم. آنها بسیار کند بودند. تیم با صدایی یخ‌زده، به‌سختی حرف می‌زد و شارلوت اصلاً نمی‌توانست حرف بزند.»

بوکریف به همان جایی برگشت که بار پیش آن را جستجو کرده بود اما این بار به جای آن که به سمت سربالایی بیچد، بخش هموار را واری کرد. او نتوانست در سی متری جایی که بار پیش به سمت بالا پیچیده بود، چراغ سر تیم مدسن را ببیند. وی مدسن، پیتمن و فاکس را درحالی یافت که در حلقه‌ای کوچک، یکدیگر را بغل کرده بودند. یاسوکو نامبا روی زمین افتاده بود و بیهوش به نظر می‌رسید. خبری از بک و درز نبود. تیم مدسن گفت که ودرز، مدتی قبل از حلقه دور شده است.

«آنها روی زمین یا کوله نشسته بودند. من کپسول اکسیژن و فلاسک چای را بیرون آوردم و به شارلوت، سندی و تیم چای دادم و بعد موقعیت را بررسی کردم. من یک نفر بودم و آنها سه تن. یاسوکو هم دو متری آنها افتاده بود. سندی بی حرکت بود و به‌سختی حرف می‌زد. او کاملاً یخ‌زده بود و صدایش در باد شنیده نمی‌شد. شارلوت هم نمی‌توانست حرف بزند اما وضع تیم بهتر بود. او گفت: «بقیه کجا



باره موقعیت حرف زد. توفان داشت فروکش می کرد و هوا روشن می شد. باید دو شریا را با اکسیژن برای کمک به اسکات بالا می فرستادیم. به پمبا گفتیم: «سعی کن با لوپسانگ و دو شریا حرف بزنی. باید برای اسکات، کمک و اکسیژن بفرستیم. سعی کن اکسیژن پیدا کنی.» بعد داخل کیسه خواب رفتیم و کمی چای نوشیدیم. به اسکات و موقعیت سخت او فکر می کردم که خوابم برد. شاید دو ساعتی خوابیدم.»

لین گاملگارد به یاد می آورد که بوکریف پس از رساندن پیتمن و مدسن، به چادر بازگشت. آنها توانسته بودند با پای خودشان تا بارگاه بیایند. لین حدود ساعت پنج بیدار شد و دید که هوا روشن شده و بوکریف برگشته است. او در چادر نشسته بود و به نظر می رسید که از همه چیز تهی شده است. ذره ای نیرو در وی نمانده بود. گاملگارد حوادث شب پیش را مرور کرد و اندیشید که بوکریف توانسته است شارلوت، تیم و سندی را به بارگاه برساند اما یاسوکو نامیا و آن دیگری - ودرز - چطور؟ در آن لحظه، چیزی درباره آنها نمی دانست.

بخش بیستم

«واپسین تلاش»

بامداد یازدهم ماه می، اندوخته اکسیژن جنون کوهستان به پایان رسید. بیدلمن و مشتریها تصمیم گرفتند از کوه پایین بیایند. برخی از آنان برای فرود نیز به اکسیژن نیاز داشتند که گروه «ایمکس» با بخشندگی، نیاز آنان را برآورده ساخت. در حالی که بیدلمن و مشتریها آماده فرود می شدند، دو شریای جنون کوهستان و یک شریا از تیم تایوان با اکسیژن و چای داغ، شروع به صعود کردند تا خود را به زیر ایوان برسانند: جایی که فیشر و کوهنورد تایوانی - ماکالو گائو - شب را سپری کرده بودند. بوکریف نمی خواست پیش از آگاهی از شرایط فیشر پایین برود. پس با بیدلمن حرف زد و در بارگاه چهار ماند.

در گروه راب هال، غوغایی به پا بود. تماس های رادیویی او در سراسر شب ادامه داشت. او در قله جنوبی زمینگیر شده

و تا حد مرگ یخ زده بود. دوگ هسنن تا شامگاه روز پیش با هال بود اما پس از آن، کسی از سرنوشت او خبر نداشت و به نظر می رسید مرده باشد. اندی هریس نیز به چادر خود برگشته بود. جان تاسکه، استوارت هاچیسون، جان کراکوئر و مایک گروم از اعضای تیم هال، یک ودرز و یاسوکو نامیا را نزدیک رخ کانگ شونگ، در حالی دیده بودند که هنوز نشانه هایی از زندگی داشتند. به گفته کراکوئر، آنها پس از گفتگو در باره اقدام مناسب، تصمیم گرفته بودند «آنها را همان جا رها کنند» زیرا فکر کرده بودند برای آنها هیچ کاری نمی توان کرد.

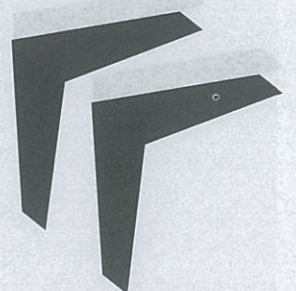
پیش از حرکت سه شریا برای جستجوی فیشر و گائو، دو شریا از گروه راب هال برای یافتن و نجات دادن وی یا هر یک از کوهنوردان زنده گروه او، بالا رفته بودند. هوای بد آنها را پس زد و نتوانستند کوهنوردان گم شده را بیابند. ساعت شش و بیست دقیقه عصر، هال با بارگاه اصلی تماس گرفت و از آنجا، وی را به همسرش در نیوزیلند وصل کردند. او پس از ابراز عشق، از همسرش خواست که برای وی ناراحت نباشد و سپس بیسیم خود را خاموش کرد. اینها واپسین واژه هایی بودند که از راب هال شنیده شدند.

در حالی که راب هال داشت آخرین حرفها را به همسرش می زد، بار دیگر بوکریف داشت از کوه بالا می رفت تا خود را به فیشر برساند. شریاهای جوینده، همراه ماکالو گائو - که اکسیژن و چای داغ به او جانی تازه بخشیده بود - به بارگاه چهار برگشته بودند. آنها دور و بر یک بعد از ظهر، فیشر را در حالی یافته بودند که بیهوش بود اما هنوز نفس می کشید. سپس ماسک متصل به یک کپسول پر از اکسیژن را روی صورت او گذاشته و پایین آمده بودند.

«من حدود دو ساعت خوابیدم و هفت و نیم بود که پمبا با چای به چادر آمد. سر و صدای چند شریا را شنیدم که از کنار چادر گذشتند. از پمبا پرسیدم: «اوضاع چطور است؟ کسی سراغ اسکات رفته است یا نه؟» او مقداری چای به من داد اما ساکت بود. گفتم: «اسکات نیاز به کمک دارد. لطفا چند شریا را بفرست بالا!» او برخاست، به چادر شریا رفت و با آنها سرگرم صحبت شد. من هیچ قدرتی نداشتم و احتمالاً بود که بخوایم دوباره بالا بروم. برای بازیابی

توانم، نیاز به زمان داشتم. حدود هشت و نیم، نگاهی به مسیر صعود انداختم. توفان آرام شده بود و توانستم شریاها را ببینم که بالا می رفتند. پمبا برگشت و گفت: «خوب! پدر لوپسانگ و تاشی شریا رفتند بالا.» پرسیدم: «اکسیژن بردند؟» او پاسخ مثبت داد. بعد با نیل حرف زدیم و گفتم که می خواهم در بارگاه چهار بمانم. نیل پذیرفت و راه افتاد که مشتریها را برای پایین رفتن آماده کند.

از پایین باد سردی می وزید. من در چادر پناه گرفته بودم اما دور و بر ساعت یک یا دو، بیرون آمدم. با «تاد بولسون» و «پیت آتانس» حرف زدیم. آنها راهنماهای یک گروه تجاری به نام «صعودهای آلی» بودند که به بارگاه چهار آمده بودند تا در پایین رفتن، به کوهنوردان گرفتار کمک کنند. از آنها جویای خبرهای تازه شدم که گفتند چند شریا همراه ماکالو گائو برگشته اند. سراغ چادرهای تایوانیها رفتیم و ماکالو گائو را دیدیم. صورت و دستهایش، سراسر یخ زده بود اما می توانست چند کلمه ای بگوید. پرسیدم: «تو اسکات را دیدی؟» گفت: «بله. دیشب با هم بودیم.» امیدوار بودم که اسکات دوام آورده باشد اما گویا او به آخر کار رسیده بود. با وجود این، وارد چادر شریاهای خودمان شدم تا با آنها هم حرف بزنم. پدر لوپسانگ خیلی ناراحت بود و گریه می کرد. او گفت: «ما نتوانست کمک کرد.» او خیلی کم انگلیسی بلد بود و من نفهمیدم چه می گوید اما دیگران گفتند: «او مرده است.» پرسیدم: «هنوز نفس می کشید؟» گفتند: «بله. نفس می کشید اما هیچ علامت دیگری از حیات نداشت.» گفتم: «به او اکسیژن و دارو دادید؟» پاسخ دادند: «اکسیژن دادیم اما دارو ندادیم.» ... تازه موضوع را فهمیدم. از چادر بیرون آمدم و از بولسون و آتانس پرسیدم: «می توانید کمک کنید بالا بروم؟ می گویند اسکات هنوز زنده است. حدود ۸۳۵۰ متر.» پیت آتانس که زبان نیپالی می دانست گفت: «من با شریاها حرف زده ام. آنها می گویند امکان ندارد به اسکات کمک کنیم.» گفتم: «چرا؟ باید سعی خودمان را بکنیم.» گفت: «اما هوا دارد خراب می شود. توفان تمام نشده است. اینها هم به او اکسیژن داده اند اما کمکی نکرده است. چای هم به دهانش ریخته اند اما نتوانسته است آن را بلعد. ... غیرممکن است. ... در این شرایط غیر



خیلی غمگین بودم. ... توفان خیلی شدید بود. باد تند، برف تازه را به سرعت با خود می برد. به ثابت‌ها چسبیده بودم و کورکورانه پایین می رفتم. حدود ارتفاع ۸۲۰۰ متر، دیگر هیچ چیز را نمی دیدم. حدود هفت و چهل دقیقه، هوا کاملاً تاریک شده بود. چراغ سر داشتم. شروع به مصرف اکسیژن کردم اما به زودی آن را کنار گذاشتم زیرا دیدم را بدتر می کرد. حداکثر تا دو سه متر را می دیدم. بعد دوباره خودم را نزدیک جبهه کانگ شونگ یافتم. چیزی نمی دیدم اما می دانستم نزدیک همان جایی هستم که یاسوکو نامبا افتاده بود. کمی جلوتر، برف تمام شد و تعدادی کپسول اکسیژن دیدم. برگشتم، کمی بالا رفتم و بعد چند چادر یافتم. می دانستم که اینها چادرهای ما نیستند اما چادرهای بعدی، مال ما بودند. بعد صدایی شنیدم و به سمت آن رفتم. به دنبال صدا، به چادری رسیدم و در آن را باز کردم. در آنجا همان مرد- بک و درز- را دیدم اما هیچ کس با او نبود. نمی فهمیدم چرا او تنهاست اما توان کمک کردن هم نداشتیم. به سمت چادر خودم رفتم. به زحمت توانستم داخل چادر بخزم و وارد کیسه خواب شوم.»

بوکریف در بازگشت به بارگاه چهار، گرفتار توفانی شد که شدت آن کمتر از توفان شب پیش نبود. او تنها پایین می آمد و در بارگاه چهار، هیچ چراغی برای راهنمایی روشن نبود. تنها غریزه و نقشه‌ای که از گردنه جنوبی در ذهن داشت، به او کمک کرد تا راه درست را بیابد. در آخرین گام‌ها، برخورد با کپسول‌های خالی دور ریخته، او را به سمت چادرها راهنمایی کرد. او ضمن جستجو در میان چادرها، ناله‌ای شنید و به سمت آن رفت. در چادر، بک و درز را دید که اعضای گروهش او را رها کرده بودند و از شدت درد به خود می پیچید. تلاش برای نجات فیشر و جدال با توفان، بوکریف را از نفس انداخته بود. او به سختی توانسته بود از گم شدن در بوران بگریزد و اکنون کاملاً ناتوان بود.

بوکریف ناچار شد و درز را تنها بگذارد

و خود را به چادرش

برساند. او با آخرین

بازمانده نیرویش به

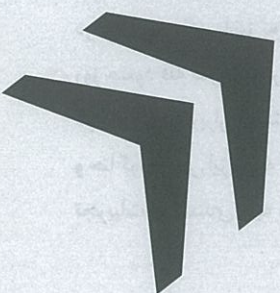
کیسه خواب خزید و از

حال رفت ■

است. ... از او نامش را پرسیدم که پاسخی نداد. گفتم: «اسکات را دیده‌ای؟» گفت: «هیچ کس را ندیده‌ام ... آخرین بار بود که به کوه آمدم ... دیگر نمی‌خواهم به کوه برگردم ... هیچ وقت! ... هیچ وقت! ...» حرف‌هایش دیوانه‌وار بود. گویی ضربه‌ای به سرم خورد. به خود گفتم: «اگر می‌خواهی دوباره بالا بروی، باید بتوانی خوب فکر کنی و درست تصمیم بگیری.» بعد رو به پشت سر فریاد زدم: «بورلسون! پیت! کمک کنید!» وقتی آنها رسیدند گفتم: «می‌توانید به این مرد کمک کنید؟ من می‌روم. باید از وقت استفاده کنم.» آنها گفتند: «نگران نباش! ما از او مراقبت می‌کنیم.»

همه می‌گفتند بالا رفتن برای نجات اسکات، احمقانه است اما او شب را از سر گذرانده بود و این، انگیزه‌ای برای من بود. همه‌ی چیزهای لازم را برداشته بودم و در حالی که اکسیژن مصرف می‌کردم، پیوسته و بی‌وقفه بالا می‌رفتم اما تاریکی به سرعت از راه می‌رسید. از طرف دیگر، باد شدیدی درآمد و دوباره بوران شد. ساعت هفت یا شاید هفت و پنج دقیقه، اسکات را پیدا کردم. هوا تاریک و توفان، شدید بود اما از ورای پرده برف، شبی را دیدم که میان برف‌ها افتاده است. به طرفش رفتم. زیپ لباس یکپارچه‌اش باز بود و دستی یخ‌زده و بی‌دستکش از آن بیرون آمده بود. ماسک را برداشتم. صورتش در اطراف ماسک یخ‌زده و در زیر آن، مانند یک خون‌مردگی بزرگ، کبود شده بود. نشانی از زندگی در چهره‌اش نبود. نفس هم نمی‌کشید. آرواره‌اش قفل شده بود. ... امیدم را از دست دادم. هیچ کاری نمی‌توانستم بکنم. آنجا هم نمی‌توانستم بمانم. توفان دوباره شروع شده بود. موقع بالا آمدن، فکر می‌کردم اکسیژن او را نجات خواهد داد اما این‌طور نشده بود. نه نشانه‌ای از زندگی، نه نبض، نه تنفس ... توفان شدت گرفته بود و من دیگر رمقی نداشتیم. چه باید می‌کردم؟ اگر او را در شرایطی مانند بک و درز می‌یافتم، می‌شد کمک کرد و نجاتش داد اما حالا هیچ راهی برای او نبود. هیچ راهی برای من نبود. ... من کوله اسکات را یافتم. آن را روی سرش کشیدم و با طناب بستم تا در دسترس پرنده‌ها نباشد. بعد چهار پنج کپسول خالی اکسیژن از دور و بر آوردم و با آنها بدنش را پوشاندم. حدود هفت و پانزده دقیقه، به سرعت به سمت پایین حرکت کردم. توان نداشتیم. روحیه نداشتیم. چطور بگوییم؟

ممکن است.» گفتم: «اما او نفس می‌کشیده. اگر نفس بکشد، شاید اکسیژن حالش را بهتر کند. من می‌روم بالا.» بعد از شریاها یک بیسیم گرفتم و با اینگرید در بارگاه اصلی حرف زدم. موقعیت را برای او توضیح دادم و نظرش را خواستم. او خیلی ناراحت بود و گفت: «اناتولی، هرچور می‌توانی کمکش کن! سعی کن راهی پیدا کنی.» گفتم: «باشد! هرکاری بتوانم می‌کنم، اما تجویز تو چیست؟» اینگرید گفت: «خوب! از آن بسته‌های کوچک آمپول داری؟» گفتم: «بله. آمپول دارم.» او از من خواست که آن آمپول را تزریق کنم و من قول دادم همه تلاشم را بکنم. سپس به چادر شریاها رفتم و دیدم لوپسانگ و شریاها دارند اکسیژن مصرف می‌کنند. گفتم: «خوب! من سه تا کپسول اکسیژن و یک فلاسک چای می‌خواهم. می‌توانید برایم آماده کنید؟» آنها گفتند: «برای چه می‌خواهی؟» گفتم: «می‌خواهم بروم بالا.» آنها گفتند: «این کار، احمقانه است.» من از چادر بیرون آمدم. بعد پدر لوپسانگ به نیالی با آتانس حرف زد و پیت دوباره به سمت من آمد. او تلاش کرد توضیح دهد که این، ایده خوبی نیست اما من بنا به تجربه‌ام می‌دانستم که شرایط اسکات، به‌کندی تغییر می‌کند و او هنوز فرصت دارد. شاید هم اکسیژن او را به هوش آورده باشد. او درست زیر ایوان بود و شاید تا ساعت هفت، اکسیژن کافی داشت. باید مقداری اکسیژن فراهم می‌کردم. من سه کپسول می‌خواستم اما فقط دو تا جور شد. فکر می‌کنم آنها را از گروه دیوید بریشر گرفتند. من خودم را آماده صعود کردم اما همزمان، باد شدیدتر شد. ساعت، حدود چهار یا چهار و نیم بود. کوله‌ام را برداشتم و به راه افتادم. بیرون چادر، پیت آتانس را دیدم و پرسیدم: «شاید بخواهی بیایی بالا؟» او گفت: «نه!» پرسیدم: «چند نفر برای کمک می‌آیند؟» پیت ناراحت شد و کمی گریه کرد. او فکر می‌کرد هیچ شانس نمانده است. شروع به حرکت کردم و صد و پنجاه متر جلو رفتم. سپس نقطه‌ای را دیدم که می‌جنبید. یک نفر داشت به سمت من می‌آمد. ظاهری عجیب و وهم‌آلود داشت و من به سرعت به سویش رفتم. کمی بعد به او رسیدم: دست‌های برهنه‌اش را مانند سربازان تسلیم شده به سمت جلو و بالا آورده بود. آن موقع او را نشناختم اما بعدها فهمیدم که او بک و درز بوده



کوتاه و خواندنی

تهیه، ترجمه و تنظیم: رضا زارعی

جالب آنکه هیچ کسی در آن دیار به دنبال آینه بین و فال بین نمی‌رود!



– شاید یکی از بزرگ‌ترین تجربه‌های این صعود نمود کار تیمی بود. لهستانی‌ها بر روی کوهی قدم نهادند که ۲۵ سال قبل نیز توسط آنها تا مرز صعود پیش رفته بود. در آن زمان هم ماسیژ بریکا از صعودکنندگان سال جاری تا قله فرعی برودپیک بالا رفته بود. آن تیم بر روی دو قله کی دو و برودپیک تلاش می‌کرد و حاصل سال‌ها تجربه لهستانی‌ها به سرپرستی «آندره زاوادا» در صعودهای زمستانی بود. بعدها این کوه توسط افرادی خاص نظیر سیمون موروی ایتالیایی مورد تلاش واقع شد، اما سیمون مورو همواره برودپیک را به صورت انفرادی می‌دید!

– لهستانی‌ها اوایل ژانویه تیم خود را راهی پاکستان نمودند. آنچه آموختنی بود صبر و شکیبایی تیم در شرایط هوای خراب و تلاشی دوماهه برای دستیابی به هدفی دور بود که عاقبت محقق گردید.

– پس از صعود و موفقیت لهستانی‌ها اعلام خبر تلاش آنها از سوی سرپرست تیم و همین‌طور آرتور هایزر سرپرست طرح صعودهای زمستانی لهستانی‌ها با تاخیر صورت گرفت که نشان از تمایل آنها به موفقیت نهایی یعنی بازگشت اعضای تیمشان به کمپ آخر داشت. هایزر این امر را در انتهای خبر صعود موفق تیمشان نیز ابراز داشت:

«پیروزی نهایی زمانی است که همه نفرات در صحت و سلامت به کمپ اصلی بازگردند.»

– پس از صعود موفق و بازگشت ناموفق دوتن از کوهنوردان لهستانی به کمپ آخر، در همان فردای حادثه می‌شد حدس زد ایشان دیگر به خانه بازخواهند گشت! واقعیتی که سرپرست تیم لهستانی، کریستف ویلیچکی با درک آن به سرعت آن را اعلام و نفرات باقی مانده خود را به پایین بازگرداند.

او می‌گوید:

«تجربه من، تاریخ کوهنوردی هیمالیا، دانش پزشکی و فیزیولوژی ارتفاع گویای واقعیت تلخ درگذشت دوستانمان در برودپیک است.»



سرانجام کوهنوردان لهستانی موفق شدند دوازدهمین کوه مرتفع دنیا را نیز در زمستان صعود نمایند و به این ترتیب برودپیک دهمین ۸۰۰۰ متری‌ای خواهد بود که در نخستین صعود زمستانی‌اش نام مردان بزرگ لهستانی به چشم می‌خورد (۹ صعود مستقل و تنها شیشاپانگما مشترک).

این تیم را که با مربیگری آرتور هایزر خود را به مرز آمادگی رساند کریستوف ویلیچکی سرپرستی کرد و از تجربیات ماسیژ بریکا برای صعود نهایت بهره را برد. آنها موفق شدند در ساعت ۱۷:۳۰ تا ۱۸ به وقت محلی بر فراز برودپیک بایستند. ماسیژ بریکا، آدام بیللیکی، آرتور مالک و توماس کوالسکی صعودکنندگان زمستانی برودپیک هستند.

لازم به ذکر است این صعود در راستای پروژه ۲۰۱۰-۲۰۱۵ لهستانی‌ها برای دستیابی به ۸۰۰۰ متری‌های باقی‌مانده در زمستان است و به صورت مستقیم زیر نظر و پشتیبانی رییس جمهور و وزارت ورزش لهستان اجرا می‌گردد.

به جرات می‌توانم بگویم صعود زمستانی لهستانی‌ها به برودپیک یکی از هیجان‌انگیزترین صعودهایی بود که طی سال‌های اخیر اخبار آن را دنبال می‌کردم که البته درس‌های بزرگی را نیز به همراه داشت. این امر به‌ویژه روز صعود قله نمود بیشتری داشت که اثرات آن را نه تنها در میان کاربران لهستانی، که کوهنوردن اغلب دنیا و حتا کوهنوردان ایرانی به خوبی درک کردند. این صعود تجربیات ارزشمندی را به همراه داشت:

با پایان یافتن رقابت‌های یخ‌نوردی جام جهانی و قهرمانی جهان در روسیه نتایج نهایی حاکی از قهرمانی

- جولیا اولینکوا از روسیه در سرعت زنان
 - آگور تراپزینکو از روسیه در سرعت مردان
 - پارک هی یونگ از کره در سختی مردان
 - ماریا تولوکونیا در سختی زنان
- در مجموع ۵ دور رقابت در کشورهای کره جنوبی، ایتالیا، سوئیس، رومانی و روسیه می‌باشد.
- از نکات جالب این دوره قهرمانی پارک کره‌ای در حضور قهرمانان روسیه بود.

اما نکته جالب در رقابت‌های سرعت و بخش تیمی رخ داد، جایی که کشور نه چندان مطرح آذربایجان به دلیل تعداد زیاد شرکت‌کننده و با کسب ۲۰۰ امتیاز در سکوی دوم ایستاد! این امر گویای سرمایه‌گذاری آذری‌ها در این رشته است. روسیه با ۳۶۰ امتیاز قهرمان

تیمی سرعت و اکراین با ۱۷۵ امتیاز در سکوی سوم تیمی قرار گرفت. هلند چهارم، ژاپن پنجم و ایران نیز با ۶۵ امتیاز (۴۳ امتیاز بانوان و ۲۲ امتیاز مردان) در سکوی ششم قرار گرفت.

- مهدی پهنور ورزشکار ایرانی تیم آذربایجان نیز در این رقابت‌ها و در مجموع ۲۰۱۳ در سکوی ۴۱ ایستاد.



مراسم کلنگ طلایی

بدون شک معتبرترین جشنواره کوهنوردی است که ۲۱ سال قبل به همت سازمان صعودهای بلند کشور فرانسه GHM و مجله کوه این کشور پایه گذاری شد. در این مدت این جشنواره با فراز و نشیب‌های بسیاری همراه بود، اما به مرور گام به راهی

نهاد که شهرتش جهانی شد و همگان آن را پذیرفتند. این جشنواره برای انتخاب برترین صعودهای هر سال، بدون در نظر گرفتن ملیت افراد، الگویی را بر سر راه هیات داوری خود قرار داده که می‌تواند برای همگان در صعودهای پیش روی خود درسی باشد تا کوهنوردی را به سوی رشد و تکامل پیش برد:

• سبک صعود (صعودهای سبکبار، بدون بهره‌گیری از باربر ارتفاع و طناب‌های ثابت)

• دارا بودن روح خلاقیت در انتخاب مسیر و یا کوهستانی بکر و دست‌نخورده

• متعهد بودن به سبک صعود در تمامی مراحل و بی‌نیاز به سایرین

• سطح بالا از توانایی فنی مورد نیاز

• پرهیز از مسیرهای خطرناک

• صعود با حداقل و البته کارآمدترین لوازم

• بیان شفاف و صحیح مراحل صعود و منابع بهره‌برداری شده

• احترام به مردم، هم تیمی‌ها، سایر تیم‌های حاضر در منطقه، مردم محلی، باربران ارتفاع پایین و شرکت‌های خدماتی

• احترام به محیط زیست

• احترام به نسل‌های آینده و نیاز آنها به بهره‌برداری از

همان منابع و امکان بهره‌برداری ایشان از آن تجارب - بسیاری از موارد بیان شده‌ی بالا را حتما می‌توان در کوهپیمایی‌های عادی نیز به کار برد. نظیر اجتناب از صعود مسیرهای عادی و تکراری، احترام به محیط زیست و ...

سرانجام پس از مشخص شدن تیم داوری

کلنگ طلایی سال ۲۰۱۳ به سرپرستی استفان ونبلز بریتانیایی سایت کلنگ‌طلایی از میان برگزیدگان ۶ صعود برتر که ۳ صعود آنها در پاکستان، دو صعود در هندوستان و یک صعود در نپال اجرا شده بود را به فینال برترین صعودهای سال برای شرکت در مراسم ۱۲ تا ۱۶ آوریل شهرهای کورمایور ایتالیا و شامونی فرانسه فرا خواند.

- کیاشار ۶۶۷۰ متر در نپال برای نخستین صعود برج ۲۲۰۰ متری جنوبی توسط سه کوهنورد ژاپنی تاتسویا اوکی، یاسوهیرو هاناتانی و هیرواوشی مانومی

- شیوا ۶۱۴۲ متر در هندوستان برای تراورس شمال شرقی به جنوبی توسط دو کوهنورد بریتانیایی مایک فاولر و پل رامسندن. این دو در سال ۲۰۰۳ نیز برای مسیر جدید در جبهه شمالی سیگونینگ ۶۲۵۰ در چین موفق به بردن جایزه کلنگ طلایی شده بودند.

- برج موسناق ۷۲۸۴ متر در پاکستان برای صعود رخ صعود نشده شمال شرقی توسط دیمتری گولوچنکو، الکساندر لانتکه و سرگر نیلوف

- کوه غول؛ اگر ۷۲۸۵ متر در پاکستان برای صعود یال جنوب شرقی به رخ جنوب شرقی توسط کیل دمپستر، هایدن کندی و جاش وارتون از ایالات متحده

- کامت ۷۷۵۶ متر در هندوستان برای نخستین صعود رخ جنوبی غربی به ارتفاع ۲۲۰۰ متر به صورت آلپی توسط سباستین بوهین، دیدیه جوردن، سباستین موتی و سباستین راتل از فرانسه در مدت ۵ روز

- نانگاپاربات ۸۱۲۵ متر در پاکستان برای نخستین صعود یال مازنو توسط سندی و ریک آلن دو کوهنورد بریتانیایی (گزارش این برنامه با ترجمه خوب کارگروه مترجمین همت شمیران در مجله چاپ خواهد شد)

همچنین به رسم ۵ سال اخیر کلنگ طلایی دوران این بار به کورت دیمبرگر قهرمان افسانه‌ای دهه ۵۰ و ۶۰ میلادی تعلق خواهد گرفت.

لازم به ذکر است مراسم کلنگ طلایی که به اسکار کوهنوردی معروف است از سال ۱۹۹۱ آغاز و در سال جاری بیست و یکمین دوره خود را پشت‌سر خواهد نهاد.

هیات داوران در تایید عملکرد خود عنوان داشت: "سال ۲۰۱۲ از لحاظ صعودهای شاخص سالی فوق‌العاده بود. بر همین اساس ما با مشکل انتخاب مواجه بودیم. آیا گشایش یک مسیر نو و یا گذر از یک خط‌الراس طولانی ورود به دنیایی جدید یا یک اکتشاف است؟"

هنوز چندماهی از مفقود شدن کوهنورد نامدار کشورمان مهدی عمیدی در مون‌بلان نگذشته که خبر مفقود شدن یک کوهنورد دیگر، علی اسدی از کوهنوردان سرعین در البروز بیش از آغاز سال جدید کوهنوردی کشورمان را متاثر نمود!

قطعا تمامی علاقه‌مندان کوهستان بارها و بارها در اخبار رسانه‌ها و یا سایت‌های ورزشی و کوهنوردی نکات ایمنی مورد توجه را شنیده و خوانده‌اند:

از کوهنوردی انفرادی اجتناب کنید. هدف و مقصد خود را پیش از سفر اطلاع دهید. از شرایط آب و هوا اطلاع حاصل نمایید.

ایده حضور سنگ‌نوردی داخل سالن در المپیک‌ها از حدود ۳ دهه قبل و برای توجه بیشتر کشورها به این ورزش مطرح گردید. نخستین مانع این حضور به حد نصاب نرسیدن کشورهای عضو کمیته صعودهای ورزشی در اتحادیه جهانی کوهنوردی بود. با گذشت دو دهه و در اوایل قرن ۲۱ و البته با سرمایه‌گذاری کشورهای حاشیه آلپ نسبت کشورهای عضو به حدی رسید که کمیته صعودهای ورزشی خود توانست مجوز تشکیل اتحادیه جهانی را دریافت نماید و تحت عنوان اتحادیه جهانی سنگ‌نوردی IFSC و مجزا از کوهنوردی به فعالیت‌های خود ادامه داد. و اینک این رشته جوان برای ادامه حیات خود نیازمند حضور در آوردگاهی بزرگ‌تر همچون المپیک با پیشینه‌ای بیش از یک قرن می‌باشد.

حضور در میان ۲۸ رشته حاضر در المپیک آرزوی بسیاری از رشته‌های ورزشی است که باوجود تجربه‌ای بیش از سنگ‌نوردی همچنان پشت خط این آوردگاه

مانده‌اند. اما رشته سنگ‌نوردی با نظم در برگزاری، مدیریتی جوان و پویا، رقابت‌هایی جهانی و قاره‌ای منظم و البته توانایی در کسب پشتیبان مالی توانسته از بسیاری رشته‌های در صف ورود به المپیک پیشی گیرد و تعجب برانگیز نخواهد بود اگر این رشته در شهریور ماه ۹۲ بتواند جزو سهمیه‌های ورود به المپیک باشد.

در این راه اتحادیه جهانی سنگ‌نوردی نیز با وسواس بسیار و البته کار کارشناسی سعی در جلب نظر مقامات IOC کمیته بین‌المللی المپیک را دارد. از جمله این نوآوری‌ها پیشنهاد حضور هر سه رشته سرطناب، بولدرینگ و سرعت در کنار هم (اورال) و اعطای مدال به امتیازآورترین ورزشکار در هر سه رشته است. این امر اگرچه سد راه حضور بسیاری از قهرمانان تخصصی هر یک از رشته‌ها در المپیک‌ها می‌شود، اما قادر است براساس موازین صاحبان المپیک عاملی برای حضور رشته سنگ‌نوردی در المپیک ۲۰۲۰ گردد.

شاید در المپیک ۲۰۲۰ شاهد حضور بلندتر (سرطناب)، قوی‌تر (بولدرینگ) و سریع‌تر (سرعت) در سنگ‌نوردی داخل سالن باشیم!



چوریوم در حال دریافت یادمان گینس

درحالی که بیش از ۹ ماه از دو صعود شریپانی* چوریوم دختر کوهنورد نیپالی به اورست طی یک هفته، یعنی روزهای ۱۲ و ۱۹ می ۲۰۱۲ می‌گذرد، طی پیامی دفتر ثبت رکوردهای گینس به او اعلام نمود صعودهایش در این سازمان بین‌المللی به ثبت رسیده.

زمانی که چوریوم کودکی بیش نبود، با دیدن بام دنیا از روستای خود در دامنه سومین کوه مرتفع دنیا، کانچن چونگا در شرق نیپال و تماشای عظمت اورست روپای صعود به آن را درس می‌پروراند. اما اوضاع اقتصادی و فشارهای سیاسی بر تفکرات او سایه می‌افکند زیرا او به دلیل زن بودن نمی‌توانست بر اوج قله‌های

مقدس بایستد! اما با گذشت زمان همه چیز تغییر کرد و او در آستانه ۲۹ سالگی جشن دوبار صعودش به بام دنیا طی ۱ هفته را برگزار می‌کند.

او در حالی که در آپارتمانش در کاتماندو نشسته که برخلاف رسومات نیپالی‌ها شلوار جین تنگ به پا دارد و ظرف پر از شکلات تافی را بر روی میز نهاده و می‌گوید: "من فرد خوش‌شانسی هستم که توانستم برای صعودهایم پشتیبان مالی به‌دست آورم و از همه بالاتر آنکه توانستم برای کشورم افتخارآفرین باشم".

چوریوم را همچون سایر کوهنوردان نیپالی با نام فامیل شریپا (برای بانوان شریپانی) خطاب قرار می‌دهند و او نیز همچون سایر هم‌نوعان افتخارآفرینش توانسته با ثبت نام خود در کتاب رکوردهای گینس بار دیگر کشورش را سرفراز نماید.

فرزند ششم از خانواده ۸ فرزنددی در روستای Ghunsa در سایه سومین کوه مرتفع دنیا کانچن چونگا با ارتفاع ۸۵۸۶ متر در شرق نیپال متولد شد.

از کودکی مجذوب افسانه تلاش زنان بر کوه‌ها بود. داستان‌های جونکوتابای ژاپنی نخستین زن صعودکننده اورست در سال ۱۹۷۵ و پاسانگ لامو نخستین بانوی نیپالی صعودکننده اورست در سال ۹۳ که در بازگشت از این کوه جان باخت.

جالب آنکه همین بالا رفتن از کوه حتا بدون موانع فرهنگی هم برای او به عنوان یک زن در ابهام بود و او می‌دانست کوهی را که ۶۰ سال قبل نیاکان او تنسینگ نورگی به همراه ادموند هیلاری نیوزلندی برای نخستین بار صعود نمودند و تاکنون بیش از ۴۰۰۰ (۵۵۴۸) صعود توسط ۳۴۴۸ کوهنورد تا پایان بهار ۲۰۱۲) نفر بر بلندای آن ایستاده‌اند را کمتر از ۴۰۰ زن صعود نموده‌اند!

۲۱ سال پس از مرگ وندا رتکوچ کوهنورد نامدار زن لهستانی، کینگا بارانوسکا قصد دارد تا با صعود به ماکالو نام خود را در میان بزرگان کوه‌نوردی کشورش به ثبت رساند.

رتکوچ در سال ۱۹۷۸ با صعود به عنوان نخستین لهستانی، سومین بانوی دنیا و اولین زن اروپایی موفق به صعود اورست گردید. این صعود درست سه سال پس از نخستین صعود پانزدهمین کوه دنیا گاشربروم III به

سرپرستی او صورت گرفت. وندا بعدها با صعودش به ۷ قله ۸۰۰۰ متری دیگر نام خود را به عنوان پیشگام زنان دنیا برای صعود به ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری ثبت کرد. اما در بهار ۹۲ کارلوس کارسولیوی مکزیکی که در مسیر صعود به قله کانچن چونگا بود با جسد او در کیسه خواب روبه‌رو شد. به این ترتیب او با ۸ صعود ۸۰۰۰ متری با دنیای کوه‌ها وداع کرد.

اینک کینگا بارانوسکا قصد دارد تا با صعود ماکالو ضمن افزایش صعودهای ۸۰۰۰ متری خود و رساندن آن به عدد ۹ قله بار دیگر نام خود و وندا رتکوچ را در میان علاقه‌مندان کوه‌نوردی زنده کند. بارانوسکا در سال ۲۰۰۹ به عنوان نخستین بانوی لهستانی کانچن چونگا را صعود کرده بود.

وی عضو تیم ملی کوه‌نوردی بانوان کشور لهستان، عضو باشگاه کوه‌نوردی لندن و عضو تیم Salewa alpineXtrem است. بارانوسکا همچنین جوایز زیادی را برای صعودهای خود دریافت نموده از جمله جایزه حفظ محیط زیست برای صعود به سومین کوه دنیا.

او امیدوار است بتواند در پی مردان نامدار کشورش نام خود را به‌عنوان نخستین بانوی لهستانی صعودکننده ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری در باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها به ثبت رساند.

در ۲۱ می ۲۰۰۴ پمبا دورجی شریپای ۲۶ ساله موفق شد در یک صعود اعجاب‌انگیز از کمپ اصلی جبهه جنوبی، قله اورست را در زمان ۸ ساعت و ۱۰ دقیقه صعود نماید و رکورد لاکپا جلو با زمان ۱۰ ساعت و ۵۶ دقیقه را ارتقا دهد.

پمبا متولد ۲۹ آوریل ۷۷ در منطقه دولکا در دره خومبو می‌باشد. او که علاقه و توان بسیاری داشت به جز صعود سریع به اورست رکوردهایی نظیر دوبار صعود قله طی ۵ روز در سال ۲۰۰۴ (صعود نخست با زمان ۱۲ ساعت و ۴۵ دقیقه رکورد محسوب می‌گردید و به محض آنکه پس از این صعود لاکپا جلو توانست آن را به ۱۰ ساعت و ۵۶ دقیقه کاهش دهد، پمبا صعود سریع دیگری را بر روی قله صورت داد) و سه‌بار صعود قله طی ۱۰ روز (۸ تا ۱۷ می) در سال ۲۰۰۷ را نیز به نام خود به ثبت رسانده است.

از طریق قطب جنوب از عرض اقیانوس اطلس نیز با موفقیت عبور کرد. او قبل از اکسپدیشن اورست به عنوان معلم فعالیت می‌کرد و بعد از بازگشت نیز دوباره به آموزش بازگشت و یک دهه را به عنوان دبیر که البته هشت سال آخر آن را مدیر بود، سپری کرد.

استفان ونبلز (Stephen Venables)، اولین بریتانیایی که بدون استفاده از اکسیژن موفق به صعود اورست شده و رییس فعلی هیات دآوری کلنگ طلایی ۲۰۱۳، درباره جورج می‌گوید: "او چقدر با خود گذشتگی و عاری از نفس پرستی تلاش کرد تا دوستش هیلاری بر قله اورست بایستد."

کتاب "نامه‌هایی از اورست (Letters from Everest)" نوشته جورج لوو در ۲۸ می ۲۰۱۳ یعنی هفت خرداد ماه ۹۲ منتشر خواهد شد. این کوهنورد نیوزلندی نقش بسزایی در پی نسل آینده جوانان برای شروع کوه‌نوردی داشت.

صعودکننده ۴ جبهه اورست

۱۹۹۹ صعود از مسیر شرقی

در میان شریاها افراد منحصر به فرد زیادی را می‌توان یافت. کوشانگ دورجی یکی از این افراد است که به‌عنوان تنها فردی که موفق شده اورست را از ۴ جبهه مختلف صعود کند شناخته شده است.

کوشانگ در سن ۱۴ سالگی برای امرامعاش روستای خود را که در منطقه ماکالو بارون قرار دارد ترک نمود و به‌عنوان باربر در مسیرهای راه‌پیمایی هیمالیا مشغول به کار شد.

وی نخستین بار در ۱۰ می ۱۹۹۳ موفق شد اورست را از مسیر عادی جنوب شرقی صعود نماید. در سال ۱۹۹۶ و در روز ۱۷ می کوشانگ این کوه را از مسیر عادی جبهه شمالی صعود کرد. دو سال بعد و در ۲۸ می ۱۹۸۸ این شریای پرتوان توانست سومین صعود خود را از مسیر نرمال جنوب شرقی صورت دهد. این کوشانگ در سال ۹۹ و در روز ۲۸ می از مسیر شرقی موفق به صعود اورست شد. وی سرانجام با صعود سال ۲۰۰۳ خود به اورست از مسیر غربی نام خود را به‌عنوان تنها انسانی که توانسته از ۴ مسیر این کوه را صعود نماید به ثبت رساند.

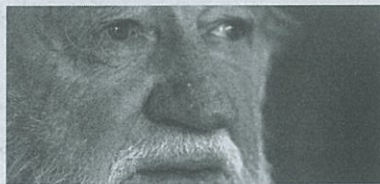
وی هم‌اکنون ساکن دارجلینگ در غرب بنگال

خود اقدام به تورگردانی می‌کرد. ایمان ساعتی بعد دومین صعود خود را نیز بر روی اورست انجام داد. وی همچنین سابقه صعود چوآبو در سال‌های ۹۱ و ۹۷ و همین‌طور شیشاپانگما در سال ۹۲ را داشت. ایمان در زمان مرگ ۴۵ سال سن داشت.



امدادگران در جستجوی قربانیان بهمن

درگذشت آخرین بازمانده اولین صعود اورست:



"چشمانم را می‌بندم و به لحظات خوشی که در بالای آن کوه داشتیم افتخار می‌کنم"

جورج والاس لوو (George Wallace Lowe)

کوهنورد نیوزلندی که آخرین بازمانده اکسپدیشن تاریخی اورست در سال ۱۹۵۳ بود در روز چهارشنبه گذشته برابر با ۲۰ مارس ۲۰۱۳ بر اثر بیماری در سن ۸۹ سالگی درگذشت. او سه فرزند پسر دارد که به‌همراه همسرش ماری از او به‌یادگار مانده‌اند.

جورج که متولد ۱۵ ژانویه ۱۹۲۴ بود در اکسپدیشن بریتانیایی یاد شده به همراه سرداموند هیلاری، دیگر نیوزلندی این اکسپدیشن و تنزینگ نورگی، شریای نیپالی بود و در برقراری کمپ آخر در فاصله تقریباً ۳۰۰ متری قله به همراه ادموند هیلاری بود.

جورج لوو با تصاویری که از اکسپدیشن اورست تهیه کرده بود به تهیه فیلمی مستند درباره این اکسپدیشن به نام "فتح اورست (The Conquest of Everest)" به کارگردانی تام استوبارت (Tom Stobart) کمک زیادی کرد. او بعدها در دهه ۱۹۵۰

او همچنین در تلاشی سخت مین بهادر شیرخان پیرمرد ۷۶ ساله نیپالی را با خود راهی قله نمود، تا بدین صورت رکورد مسن‌ترین صعودکننده اورست نیز از دست کاتسوسوکه یاناجیساوا ژاپنی خارج گردد.

همچنین در سال ۲۰۰۷ پمبا در اقدامی جالب کاپشنی مزین به پرچم ۲۵۰ کشور جهان را بر فراز بام دنیا به نشانه دوستی ملت‌ها بر تن نمود.

اما در صعود سریع اورست، پمبا کمپ اصلی را در ساعت ۱۸ روز ۲۰ می ترک نمود و در ساعت ۲:۱۰ بامداد روز ۲۱ می بر فراز قله ایستاد.

البته بر سر صعود یا عدم صعود سریع پمبا بحث و جدل بسیاری وجود داشته و دارد.

از جمله لاکپا جلو صاحب پیشین رکورد سریع اورست! وی در این باره می‌گوید: "در روزی که پمبا مدعی شد قله را صعود کرده تمام کوهنوردان و شریاها به‌دلیل خرابی هوا در کمپ دوم به سر می‌بردند. پمبا مدعی بود بر روی قله گروهی را دیده که از جبهه شمالی به سمت قله می‌آیند، اما اتحادیه کوه‌نوردی تبت این ادعا را رد کرد و عنوان کرد در این روز هیچ کوه‌نوردی از مسیر شمالی به قله نرسیده."

گرچه باوجود همه‌ی بحث‌ها رکورد پمبا مورد توجه مسئولین وزارت توریسم نیپال قرار گرفت و اینک در اغلب کتاب‌ها، از جمله گینس، از او به‌عنوان رکورددار صعود سریع به اورست یاد می‌شود.

امروز همچون اغلب روزهای هفته به سایت ۸۰۰۰ متری‌ها برای دیدن روزشمار حوادث این سایت سر زدم و البته نام‌هایی آشنا زینت بخش صفحه بود. در میان متولدین این روز نام ایمان گورانگ Iman Gurung، شریای سال ۷۷ ایران در اورست نیز به چشم می‌خورد. اما نام او را همچنین در میان کشته‌های قله Kang Guru کانگ گورو ۶۹۸۱ متر در سال ۲۰۰۵ ثبت نموده بودند.

به‌یاد می‌آورم ایمان در بهار ۲۰۰۵ تیم مغولستان را همراهی می‌کرد. او را بر روی قله جنوبی دیدم در حالی که خنده همیشگی همراه با دندان طلایش همراهش بود. در همان مدت کوتاه دقایقی هم صحبت شدیم و با خوشحالی از صعودش به اورست در سال ۲۰۰۱ به همراه فرانسوی‌ها گفت. او چندسالی بود شرکتی را ثبت کرده و

است و به‌عنوان راهنما و مربی کوهنوردان در این رشته فعالیت می‌کند.



کنتون کول کوهنورد ۴۰ ساله بریتانیایی و صعودکننده ۱۰ باره قله اورست قصد دارد تا برای نخستین بار در یک تلاش هر سه قله اطراف کم غربی، اورست، لوتسه و نوپتسه را صعود نماید.

پیش از این تلاش‌های موفقی بر روی هر سه قله در یک فصل صورت گرفته بود، اما این تلاش‌ها هر بار به چند روز استراحت پس از صعود یک قله ختم گردیده بودند.

کنتون کول می‌گوید: "این کار یک رویایی دیرینه است که سال‌ها در پی‌اش بودم و دیگر زمان عملی کردن آن فرا رسیده. کم غربی برایم جذابیتی ورای هر مکان دیگری را دارد، آنجا یک مکان خاص است". کنتون همچنین ابراز داشت: "زمانی که جوانی بیش نبودم تصویری از این مکان را که توسط کریس بایننگتون گرفته شده بود برای نخستین بار دیدم که مربوط به سال ۱۹۷۵ بود و کمپ ایشان را در دل این سه قله نشان می‌داد و من محو در آن تصویر آرزوی بالا رفتن از کوه‌ها را در دل پروراندم و اکنون با تجربه ۱۰ بار صعود به اورست زمان آن رسیده تا این ایده را عملی نمایم".

او همچنین می‌گوید: "هنوز مطمئن به موفقیت در این کار نیستم با این حال وجود آن کوه‌های جذاب تنها دلیل بر این تلاش است".

با توجه به دشواری صعود به این قله‌ها ممکن است کنتون کول برای عملی ساختن این پروژه مجبور باشد حدود ۱۰ روز را بالاتر از کمپ اصلی سپری نماید. در این سفر قرار است شریا Dorje Gylgen کنتون را همراهی نماید. دورجی در ۶ صعود از ۱۰ بار صعود اورست کنتون را همراهی نموده است.

شاید پریخت و داغ‌ترین موضوع مورد اشاره طی روزهای گذشته در اورست بحث درگیری اولی استیک کوهنورد معروف سوئیسی با تعدادی از شریاها باشد. ابتدا باید اشاره نمایم در مسیر جنوبی اورست وظیفه ثابت‌گذاری کمپ اصلی تا کمپ ۲ برعهده تیمی از شریاها سازمان حفظ محیط ساقاراماتا SPCC است. ایشان پیش از حضور تیم‌ها در کمپ اصلی اقدام به گشایش مسیر آبشار یخی می‌نمایند. از آنجایی که حفظ و نگهداری این مسیر به دلیل حرکت زیاد برج‌های یخی کاری است دشوار و موجب فرسودگی تیم‌ها می‌شود، اتحادیه کوهنوردی نپال سال‌هاست اقدام به تشکیل چنین تیم‌هایی در اورست می‌نمایند و اعضای این تیم را که دکترهای آبشار یخی لقب گرفته‌اند، از میان برترین و پرسابقه‌ترین شریاها برمی‌گزینند. تیم‌ها نیز براساس تعداد نفراتشان هزینه بازگشایی و حفظ مسیر را پرداخت می‌کنند.

اما مسیر کمپ ۲ تا قله که به دلیل ارتفاع بالا نیازمند دقت و صرف هزینه بیشتر است با کمک تمامی تیم‌های حاضر در منطقه بازگشایی می‌شود. هر تیم علاوه بر تقبل طناب‌های ثابت موردنیاز مسیر، تعدادی شریا را نیز در اختیار قرار می‌دهد تا مسیر پرشیب لوتسه فیس تا گردنه جنوبی و در ادامه تا قله را بازگشایی نمایند. در این راه معمولاً تعدادی از راهنمایان ورزشی نیز ایشان را همراهی می‌کنند. بدیهی است خطرات موجود مسیر از جمله ریزش یخ‌های جبهه لوتسه و خطر سقوط همواره این افراد را تهدید می‌کند و تنها شریاها می‌توانند را یاری چنین کار خطیری است. این شریاها در میان سایر هموطنان خود زبانزد هستند. از این رو ایشان را یاری تحقیر کوهنوردان غربی نیست! حال به بهانه ریزش یخ از زیر پای ایشان و یا صعود سریع‌تر مسیر!

کوهنوردان باید بدانند شریاها صاحبان اصلی کوه‌های هیمالیاستند.

اولی استیک عنوان داشته در مسیر صعودش برای هم‌هوایی به لوتسه فیس با شریاها برسر ثابت‌گذاری همکاری نموده بدون آنکه یخی را برسر ایشان بریزد. اما او اظهار داشته سرپرست شریاها در زمان ثابت‌گذاری مسیر با دلخوری تمامی اعضای تیمش را به کمپ ۲ فراخوانده و در بازگشت کوهنورد سوئیسی ایشان با سنگ و چاقو قصد جانش را کرده‌اند! اگرچه هیچ‌گونه حادثه‌ای

از اورست مخابره نشده، اما وزارت ورزش نپال دست به تحقیقات گسترده‌ای در این مورد زده و احتمال ترک کمپ اصلی توسط اولی استیک می‌رود.

لازم به ذکر است اولی استیک سوئیسی قصد داشت تا به‌همراه سیمون موروی ایتالیایی بر روی مسیری نو به سبک آلی بر روی دیواره جنوب غربی اورست تلاش نماید.

پس از اتفاقات عجیب و تلخ رخ داده در کمپ دوم اورست که موجب حمله شریاها به اولی استیک، سیمون مورو و جان گریفیت (فیلمبردار تیم) گردید، اخبار متناقضی درباره حادثه مخابره گردید که مجموع آنها حکایت از مقصر شناخته شدن شریاها داشت!

اینکه چه کسی دروغ و چه کسی راست می‌گوید مهم نیست، مهم آن است که حرمت اورست برای خودخواهی‌های دوطرف به سخره گرفته شده و البته نقش رسانه‌های غربی را در برانگیختن اذهان عمومی بر علیه شریاها نمی‌توان در این واقعه نادیده گرفت!

اخبار ارسالی حکایت از ترک کمپ اصلی توسط اولی استیک و جان گریفیت بریتانیایی دارد و البته سیمون مورو برای همراهی تیم امداد هوایی در نپال باقی خواهد ماند. او می‌گوید: "برای نجات جان‌آنهايي که قصد جانم را داشتند در اورست می‌مانم!"

این رخدادها در حالی صورت گرفت که کشور نپال خود را برای برگزاری جشن شصتمین سالگرد نخستین صعود اورست توسط ادموند هیلاری و تسینگ نورگی با حضور تعداد زیادی از فاتحان سال‌های دور و نزدیک اورست آماده می‌کند.

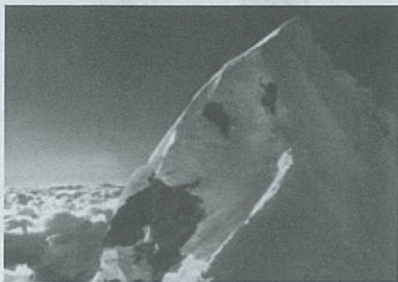
و شاید بازماندگان تسینگ نورگی که به‌درستی آنها را صاحبان هیمالیا می‌نامند دیگر تاب هوچیگری‌های رسانه‌های غربی و فشارهای کاسبکارانه شرکت‌های نپالی را نداشته به فکر چاره در همراهی کوهنوردان بیفتند! به هر حال اورست همچنان نظاره‌گر ایشان خواهد بود.

از آنکه در بهار ۲۰۱۱ مینگما شریا موفق شد به‌عنوان نخستین نپالی و با صعود به کانچن چونگا به عضویت باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها درآید، برادر کوچک‌تر او نیز با صعود شیشاپنگما در روز ۳۰ آوریل ۲۰۱۳ نام خود را به عنوان سی‌امین عضو باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها به‌ثبت

شاید اورست نمونه مناسبی برای مطرح کردن و مثال زدن باشد. کوهی با بیش از ۵۵۰۰ صعود (از سال ۱۹۵۳ تا پایان بهار ۲۰۱۲ تعداد ۶۱۴۹ صعود توسط ۳۷۵۵ کوهنورد و شریا بر روی اورست صورت گرفته). که به درستی قطب سوم زمین لقب داده شده و هر انسانی (حتی غیر کوهنورد را آرزوی ایستادن بر فراز آن است). بی گمان این تعداد صعود از میان حداقل ۴ برابر کوهنوردی است که بر روی آن تلاش کرده‌اند و بسیاری از آنها برای دستیابی به قله ناکام مانده‌اند. در کنار آن رقم ۲۲۸ کشته این کوه نیز گواهی است بر خطرات و دشواری‌های مسیر و صدا البته ناآمادگی برخی تلاشگران آن!

شاید بهترین مثال تلاش‌های نو بر روی اورست را بتوان در همین بهار ۲۰۱۳ آورید. جایی که ابتدا ۳ تیم برای کار نو در دیواره جنوب غربی و جبهه کانشونگ ثبت نام نمودند. تیم جبهه کانشونگ از همان ابتدا به دلیل عدم تامین منابع مالی از صعود سر باز زد و دو تیم دیگر نیز آنچنان در حاشیه‌های به وجود آمده غرق شدند که یکی به خانه بازگشت و دیگری همچنان در بهت به سر می برد و شاید نتواند از زیر بار روانی حادثه یا به قول اوربکوی قزاق نبرد خومو رهایی یابد.

با نگاهی به آمارهای صعود اورست در خواهیم یافت ۱۶ مسیر در این کوه به ثبت رسیده اما عمده صعودهای آن از دو مسیر عادی جنوب شرقی و شمالی می باشد. حتی با فرض صعود یک دهم فاتحان این کوه از مسیر نو (که باز هم اغراق آمیز است) نمی توان توقع داشت سایرین یعنی ۶۰۰۰ نفر باقی مانده در کی کمتر از منتقدان حاضر داشته باشند و به تلاش‌های نو فکر نکرده باشند. بدیهی است آنها به خوبی به واقعیت حرف تا عمل پی برده‌اند و گرنه امروزه به جای ۱۸ مسیر باید حداقل ۱۸۰ مسیر بر روی اورست به ثبت می رسید!



هستون در قدمگاه هیلاری

مقالات و گزارشات او در مجلات و روزنامه‌های زیادی به چاپ رسید و البته به سایر زبان‌ها ترجمه شد، ضمن آنکه درباره زندگی او نیز کتب زیادی به رشته تحریر در آمده است.

سرانجام این کوهنورد بزرگ در روز ۳۱ می سال ۱۹۸۵ در پاریس بر اثر بیماری سرطان درگذشت.

پس از صعود مقتدرانه عظیم قیچی ساز به قله ماکالو و در حالی که گمان می رفت وی در ادامه فصل صعود راهی لوتسه دیگر ۸۰۰۰ متری باقی مانده خود شود، در ظاهر به دلیل مشکلات مالی و عدم تامین هزینه‌ها به کشور بازگشت!

عظیم که در آستانه فتح ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری است و می تواند نام خود را به عنوان نخستین ایرانی در جمع اعضای باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها بیفزاید مدتی است آماج حمله‌های بدخواهان و حسودان قرار گرفته. آنها بی توجه به توانمندی‌های این کوهنورد بی ادعای تمامی تلاششان را برای بازداشتنش از این افتخار ملی صورت می دهند! امید آنکه حداقل همشهری‌های عظیم به دور از حاشیه‌ها از او پشتیبانی کنند تا در آینده‌ای نزدیک شاهد به ثمر نشستن تلاش‌های او باشیم.

پی نوشت:

در حالی که تصاویر صعود عظیم در سایت شخصی اش منتشر شده باید منتظر باشیم تا کارشناسان! با بررسی‌های گوگل ارت صعود وی را تایید نمایند! پیش از آن از ثبت این صعود معذوری! —

تقریباً روزی نیست در محافل کوهنوردی (نظیر کارشناسان فروشگاه‌های منیره!) مطلبی تحت عنوان لزوم تغییر نگرش در کوهنوردی و روی آوردن به صعودهای نو مشاهده نشود! ادعای کارهای نو در دنیای کوهنوردی اگرچه همپای کشورمان نیست با این حال در عمل تفاوت‌های اساسی در آن مشاهده می شود.



رساند. دو برادر عضو باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها در دهکده NurbuChaur از توابع ماکالو بارون متولد شدند و هر دو به عنوان باربر و راهنمای گردشگران کار خود را آغاز نمودند. بعدها مینگما که توانسته بود به عنوان شریایی جسور وارد عرصه ۸۰۰۰ متری‌ها شود، داوا را هم به این شغل وارد کرد.

در بهار ۲۰۱۱ مینگما با صعود کانچن چونگا در طی ۱۱ سال (از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۱) و در سن سی سالگی ۱۴ صعود ۸۰۰۰ متری خود را به پایان رساند.

اینک چانگ داوا برادر کوچک تر نیز با ۳۰ سال و نه ماه سن و به عنوان جوان ترین فاتح ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری توانست بار دیگر نام نیال را در عرصه ۸۰۰۰ متری‌ها بلندآوازه نماید.

داوا صعودهای خود را در مدت ۱۲ سال (۲۰۰۱ تا ۲۰۱۳) به انجام رساند.

به ایت ترتیب این دو برادر نام خود را به عنوان نخستین اعضای یک خانواده در باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها به ثبت رساندند.

مینگما و داوا شریاهای تیم ایران در صعود به قله لوتسه ۸۵۱۶ متر بودند ضمن آنکه داوا در صعود سال ۲۰۰۵ به اورست ۸۸۴۸ متر تیم ایران را همراهی کرده بود.

مینگما شریا چندسالی را در ژاپن به کار مشغول بوده و پس از بازگشت به نیال با ثبت شرکتی گردشگری به ارائه خدمات گردشگری مشغول گردید.

گاستین رابوفا.

رابوفا کوهنورد نامی فرانسوی متولد ۷ می ۱۹۲۱ در شهر ماری بود. او کوهنوردی را از Calanques و در سن ۱۴ سالگی آغاز کرد و در سال ۱۹۴۲ به جرگه راهنمایان کوهستان پیوست. رابوفا در سال ۱۹۵۰ و در تیم رویایی آنپورنا عضویت داشت و یکی از ۴ عضو تاثیرگذار تیم بود. اما آنچه رابوفا را به عنوان یک اسطوره مطرح کرد صعود او به عنوان نخستین انسان به شش دیواره شمالی آلپ بود.

گراند ژوراس، پیز بادیل، درو، ماترهون، سیماگرانده و دیگر و در مجموع این کوهنورد افسانه‌ای توانست بیش از ۴۰ مسیر نو در آلپ را گشایش نماید.

از این کوهنورد بزرگ ۲۰ کتاب نیز به یادگار مانده و

عکس از دوگ اسکات

کوهنورد اسکاتلندی که در ۱۹ آوریل ۱۹۴۰ نزدیک ادینبورگ متولد شد از مفاخر ورزشی بریتانیا به شمار می‌آید. او به همراه دوگ اسکات انگلیسی نخستین بریتانیایی‌هایی بودند که توانستند در سال ۱۹۷۵ و از مسیر دشوار دیواره جنوب غربی بر فراز اورست بایستند. هاستون پیش از ورود به جرگه مفاخر کوهنوردی بریتانیا توانسته بود چندین مسیر نو را در کوه‌های سرد و یخ‌زده کشورش به‌همراه دیگر هموطنش روبین اسمیت گشایش نماید. در واقع او نیز همچون اغلب هموطنانش از بن نویس کوهنوردی را آغاز نمود. اسمیت همراه همیشگی هاستون بر اثر حادثه‌ای در سال ۱۹۶۲ جان سپرد اما هاستون به تفکراتی که آن دو با هم داشتند جامه عمل پوشاند. او در سال ۱۹۶۴ راهی سوئیس و شهر لیزین برای ادامه زندگی شد.

هاستون در سال ۱۹۶۶ از مسیر مستقیم جان هارلن نخستین صعود دیواره شمالی آیگر را عملی کرد در این صعود جورج لهن، گونتر استروبل، رولند وتلر و زیگفريد هویفور او را همراهی می‌کردند. او در سال ۱۹۶۷ نیز از مسیر دیواره شمالی، ماترهورن را صعود کرد.

هاستون در سال ۱۹۷۰ به همراه دان ویلانز و در تیمی بریتانیایی به سرپرستی کریس بانینگتون توانست نخستین صعود یک دیواره در هیمالیا را با صعود از مسیر دیواره جنوبی آنپورنا اجرا نماید. او در سال‌های ۱۹۷۱ و ۷۲ نیز عضو تیم بریتانیایی‌ها بر روی دیواره جنوب غربی اورست بود و در سال ۱۹۷۵ به همراه دوگ اسکات با صعود از این مسیر دشوار توانست نخستین صعود بریتانیایی‌ها را بر فراز اورست عملی کند؛ سرپرستی این تیم نیز برعهده کریس بانینگتون بود. هاستون در طول دوران اوج کوهنوردی خود و پس از فتح اورست رییس مدرسه کوهنوردی لیزین در کشور سوئیس جایی که متاسفانه در سال ۱۹۷۷ او بر اثر سقوط بهمن در هنگام اسکی خارج از پیست جان خود را از دست داد.



متاسفانه بهار ۲۰۱۳ تا نیمه راه و در حالی که تیم‌ها به انتهای هم‌هوایی خود نزدیک هستند چهارمین کشته خود را نیز از میان کوهنوردان و شریاها گرفت. ابتدا Mingmar Sherpa شریای ۴۵ ساله عضو SPCC که وظیفه تجهیز و ترمیم مسیر آبشار یخی را دارند بر اثر سقوط در شکاف یخی جان سپرد. در روز ۵ می DaRita Sherpa شریای شرکت آی ام جی احتمالاً بر اثر ادم‌مغزی در کمپ ۳ درگذشت.

مرگ Sergey Ponomarev بر اثر سکت قلبی در کمپ اصلی پیشرفته موجب سومین کشته اورست در این فصل گردید.

و متاسفانه در روز ۸ می Lobsang Sherpa شریای شرکت سون سامیت هنگام بازگشت از مسیر کمپ ۴ بر روی لوتسه فیس و هنگام تعویض خود حمایت خود به علت سقوط تا نزدیک کمپ ۲، جان سپرد.

بهار ۲۰۱۳ همراه است با حضور ۳۱۵ کوهنورد از ۲۹ تیم در جبهه جنوبی و حدود ۱۰۰ کوهنورد از ۱۰ تیم در جبهه شمالی ■

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

کاهنده مصرف برق از ۱۰٪ الی ۳۰٪



خانگی و تجاری NEW



Dazer



(دفع کننده فرا صوتی)

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

ساخت کشور آمریکا

وزن ۱۲۰ گرم

منبع تغذیه باتری دکایی ۹ ولتی

ابعاد دستگاه ۱۱/۵ در ۵ سانت

دفع از فاصله ۷ متری

دلاری گره کمری از جنس فولاد ضد زنگ

محصول نمونه سال ۱۹۹۳ آمریکا



خلیل دره گو
Co. -۹۱۹۴۸۳۷۸۱۳
kh.darelou@fta.ir
www.fta.ir

مدیریت و سازماندهی اکسپدیشن

نویسندگان: شهنام جباری حسن زارعی*
رضوان سلماسی پروین رضایی

چکیده:

طی این مقاله چارچوب مدیریت و سازماندهی یک صعود از زمان شکل‌گیری تصمیم صعود تا مراحل تکامل اولیه تفکر این صعود، از جمله تعیین قله، شناسایی و بررسی ویژگی‌های آن، محاسبه و برآورد هزینه صعود به قله و سپس مراحل برنامه‌ریزی و اجرا برای انتخاب نفرات، آماده‌سازی آنها، تامین هزینه‌های اردویی تا صعود نهایی، تعیین مسؤلیت نفرات و کادر اجرایی، دریافت مجوزهای لازم برای خروج، تعیین نفرات نهایی تیم اعزامی، انتخاب کادر اجرایی، انجام مقدمات و ملزومات سفر و نهایتاً نظارت و پیگیری دقیق بر اجرای برنامه صعود، بازگشت تیم از کوهستان و ورود به کشور و ارزیابی و جمع‌بندی برنامه و نقش برجسته سرپرست تیم در یک صعود تشریح می‌گردد.

مقدمه:

کند. یک فعالیت ذهنی است که شامل حقایق، عقاید و اهداف می‌باشد. دانش، تفکر منطقی و قضاوت درست یا در برنامه‌ریزی وجود دارند و یا باید در آن قرار داده شوند، اگر بخواهیم برنامه‌ریزی موثر باشد.

سازماندهی:

فرآیندی است که در آن دو یا چند شخص تلاش‌های خود را هماهنگ و ابتکارهای خود را یک کاسه می‌کنند تا به اهداف مشخصی دست یابند. سازماندهی، شامل رسیدگی به موضوعاتی همچون گروه‌بندی فعالیت‌ها، چندبخشی کردن، واگذاری کار و استفاده از کارگروه‌ها و اعضای اجرایی می‌شود.

انتخاب هدف:

اولین قدم در سازماندهی یک اکسپدیشن (صعود بلند) از سوی برگزارکننده، انتخاب هدف یا قله مشخص است. کشورمنطقه صعود، ارتفاع قله، موقعیت جغرافیایی و شیوه دستیابی، خدمات دریافتی از شرکت‌های خارجی درخصوص آن قله، مجوز صعود، ارزیابی کیفیت دستیابی به قله، ویژگی‌های فنی و یا سختی مسیر و بسیاری دیگر از عواملی که باید به‌درستی و با صرف زمان مناسب بررسی شود و با توجه به کلیه توانایی‌های موجود و یا بالقوه و با سرمایه‌های بعدی اکتسابی سنجیده و انتخاب می‌گردد.

۲- تامین مقدمات:

مقدمات اجرای برنامه شامل تعیین بودجه، تعیین سطح آمادگی کوهنوردان به تناسب قله هدف، تعیین تعداد نهایی افراد منتخب با توجه به قله هدف، تعیین نیازهای آموزشی در اردوها به تناسب قله هدف، تهیه تقویم اردوها، تهیه لیستی از مربیان و سرپرستان اردوها با توجه به توان و سوابق متناسب آنها با قله هدف، تعیین کار گروهی مشخص برای اجرای این پروژه تا انتها با مسؤلیت‌های مشخص، تنظیم بخشنامه یا فراخوان با ذکر شرایط حضور و ثبت نام در اردوها و ... می‌باشد.

۱-۲ تعیین بودجه: پیش‌بینی و تعیین بودجه برای شروع تا انتهای اردوهای

حضور مستمر تیم‌های هیمالیانوردی در مناطق هیمالیا و پامیر، طی سال‌های اخیر و نتایج کسب شده موفق یا ناموفق این صعودها، حوادث و تلفات آنها، اندازه تیم اعزامی به لحاظ تعداد و بسیاری از این دست، همه و همه مرتبط با برنامه‌ریزی و سازماندهی و مدیریت این تیم‌ها خواهد بود.

مدیریت صحیح یا سوء مدیریت به تناسب، نتایج مثبت و منفی به‌بار خواهد آورد هرچند که برخی از حوادث ناشی از عوامل قهریه و طبیعی است و نیز بعضی از اجراهای ناموفق درعین اینکه نتیجه مطلوب محسوب نمی‌شود اما سرپرستی و مدیریت تیم و اعضای آگاه و هماهنگ یک تیم، با دقت در جمع شرایط موجود، انصراف از ادامه صعود را بهترین تصمیم برای ایمنی و سلامت تیم دانسته و به‌عنوان یک تاکتیک، عملکرد موفقی را خلق می‌نمایند. اما درنهایت آنچه چارچوب و قواعد کامل یک صعود را با هراندازه تیم ترسیم می‌کنند برنامه‌ریزی، سازماندهی و مدیریت تیم است که آن را به‌سوی مسیر صعود هدایت می‌کند و نتایج گوناگونی را رقم می‌زند. بنابراین به‌منظور ورود به موضوع موردنظر، لازم است تا به تعاریفی از مدیریت و برنامه‌ریزی پرداخته شود.

مدیریت:

مدیریت، عبارت است از علم و هنر متشکل کردن و هماهنگ نمودن و رهبری و کنترل فعالیت‌های دسته‌جمعی که برای رسیدن به هدف یا هدف‌های مشترک انجام می‌گردد.

مدیریت، عبارت است از هماهنگ کردن منابع انسانی و مادی در برای تحقق و تکمیل هدف‌های سازمان.

برنامه‌ریزی:

برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری است که باید پیش از اجرا انجام شود. روش و تکنیک تصمیم‌گیری است که اساسی را برای خط‌سیر فعالیتی در آینده تدبیری

انتخابی:

مدارک و مستندات دریافتی یا شناخته شده قله هدف، چشم‌انداز راهبردی مباحث اردویی را مشخص می‌کند. نوع تکنیک‌های قابل استفاده، نوع پوشاک یا تجهیزات، آشنایی با خطرات و شیوه فرار یا مقابله با آنها، ویژگی‌های ارتفاعی و آب و هوایی و بسیاری از این دست می‌تواند چارچوب آموزشی اردوها را معین نماید تا از طریق مربیان باتجربه، تجارب و نکات آموزشی یادشده به شرکت‌کنندگان انتقال یافته و نهایت بهره را از یک چنین برنامه‌هایی ببرند.

۶-۲ تعیین تقویم اردوها:

اینک که شناخت کاملی از ویژگی‌های قله به‌دست آمده و میزان انتظار نهایی از تیم آماده به اعزام برای صعود آن مشخص گردید، باید متناسب با این موضوعات برنامه‌های تمرینی تئوری و عملی تهیه و تدوین شود. فارغ از شکل مشخص دوره‌های آموزشی تئوریک که مکان مناسب خود را می‌طلبد اردوهای عملی و کوهستانی را می‌توان از مراحل ساده‌تر، درنهایت به اردوهای سنگین و بسیار سنگین در مراحل پایانی هدایت نمود و باتوجه به فصل یا شدت و سختی تمرینات اردویی، برنامه‌های یک تا چند روزه پیمایشی، استقامتی یا فنی برگزار کرد. تاکید بر اجرای منظم تقویم اردویی بسیار ضروری است و چیدمان و هدفمندی هر برنامه در تقویم از اهمیت بالایی برخوردار خواهد بود. همچنین تعیین هر برنامه با توجه به موقعیت مکانی و فصلی آن و درنتیجه بهره‌مندی مناسب از این شرایط در اجرای برنامه ویژگی مهم دیگری است که برنامه‌ریزان باید موردتوجه قرار دهند.

۷-۲ انتخاب مربیان و سرپرستان اردوها:

شناخت مناسب برگزارکننده نسبت به دانش، توان، قدرت آموزش، هدایت، سرپرستی و مدیریت کادر اجرایی اردو بسیار مهم است. باتوجه به نوع برنامه و هدفی که در طی یک اردو تعیین گردیده، مربی و سرپرست متناسب گزینش می‌شود (البته شاید تمامی ویژگی‌های لازم برای کلیه اردوها در یک مربی یا سرپرست موجود باشد). اشراف به موضوع، تسلط بر اجراء، انتقال مطالب و مدیریت بر موضوع اردویی از سوی مربی یا سرپرست اردو از نقاط مثبت یک چنین برنامه‌ای خواهد بود. همچنین توجه به عدالت و قضاوت صحیح یک مربی در ارایه نتیجه نفرات شرکت‌کننده، امر قابل توجهی است که در زمان انتخاب وی از سوی برگزارکننده باید مورد لحاظ قرار گیرد.

مربی‌یی که در اعزام تیم به قله هدف همراه تیم خواهد بود باید حتما در بخش زیادی از اردوها در کنار تیم بوده باشد و بدین‌برای شناخت مناسبی از کلیه نفرات داشته و در ادامه یقیناً موفق‌تر عمل خواهد کرد. بنابراین برنامه‌ریزان، اردوها را با محوریت ۳ یا ۴ مربی و سرپرست برگزار می‌نمایند و این امر در گزینش نهایی مربی یا سرپرست اعزامی با تیم، منتج به حضور فردی در کنار تیم خواهد بود که به نفرات و ویژگی‌های رفتاری، روانی و جسمانی آنان شناخت مناسبی دارد. ضمن اینکه مربی یا مربیان برگزیده برای همراهی نهایی با تیم اعزامی، باید در شرایط بالای آمادگی جسمانی، روانی و فنی باشند.

۸-۲ تعیین کار گروه اجرایی:

تقسیم کار و تعیین مسؤلیت لازمه یک برنامه بزرگ و منظم است. ایجاد کارگروه‌ها تعیین وظایف هر یک و تفویض مسؤلیت و تعهد به مسؤلین کار گروه

با تعیین نیازهای آموزشی و سپس تنظیم تقویم اردویی و مشخص شدن نوع برنامه اردویی، مکان یا قله موردنظر تمرینی به‌لحاظ دوری یا نزدیکی، تعداد روزهای اردو، محاسبه هزینه‌های مربوط به حمل و نقل، تدارکات، دستمزد مربیان و سرپرستان و همچنین درآمدزایی به‌واسطه دریافت ورودیه از شرکت‌کنندگان در هر اردو، بودجه هر اردو مشخص می‌گردد.

ارزیابی و جمع‌بندی کلیه هزینه‌های مربوط به اعزام تیم به کشور و منطقه قله هدف، باتوجه به تعیین تعداد نفرات نهایی تیم به‌علاوه مربی، سرپرست، پزشک، مسؤل تدارکات تیم (کادر اجرایی) و توافق با شرکت‌های خدمات کوه‌نوردی کشور میزبان، هزینه ویزا، بلیت هواپیما، تجهیزات عمومی و فنی کوه‌نوردی، تغذیه طول سفر از جمله تغذیه کوهستان و نیز پیش‌بینی هزینه‌های احتمالی و یا غیرقابل پیش‌بینی، بودجه موردنظر ارزیابی و تعیین می‌گردد و با این توصیف برگزارکننده درپی منابع تامین هزینه خواهد بود.

۲-۲ منابع تامین هزینه:

بودجه و دارایی نقدی برگزارکننده، تامین تمامی یا بخشی از بودجه توسط مقام یا سازمان مافوق برگزارکننده، اخذ حمایت مالی از صنایع و صاحبان تولید و یا انواع شرکت‌ها، تامین تمامی یا بخشی از هزینه‌ها توسط سازمان‌ها و نهادهای خصوصی و دولتی، تامین تمامی یا بخشی از هزینه‌ها توسط خود شرکت‌کنندگان.

۳-۲ تعیین سطح آمادگی کوهنوردان به تناسب قله هدف:

وقتی ویژگی‌های قله موردنظر دقیقا ترسیم و مشخص گردید و به‌عبارت دیگر زمانی که کیفیت پیمایش و صعود و اقسام درگیری‌های فنی و تاکتیکی و شکل برنامه‌ریزی صعود به قله هدف مشخص شد، برگزارکنندگان و مشاوران مجرب آنها تصمیم می‌گیرند تا طی دوره اردویی چه نوع تمریناتی را طراحی، آموزش و اجرا کرده و اجرای آنها را از کوهنوردان انتظار داشته و بر همان اساس نفرات را درنهایت گزینش نمایند. بدیهی است شبیه‌سازی تمرینات آمادگی در اردوها با قله موردنظر، نقش موثرتری در موفقیت یک اکسپدیشن خواهد داشت.

۴-۲ تعیین تعداد نهایی افراد منتخب برای اعزام:

جدا از اینکه در صعودهای بلند حداقل و حداکثر متعارفی در تعداد نفرات تیم، شناخته شده و غالبا اعمال می‌گردد، بعضا مشاهده می‌شود که عدول از این تعداد متعارف، شرایط سخت‌تر و دشواری‌های پیچیده‌تری را به‌بار می‌آورد. تعداد زیاد نفرات: برنامه‌ریزی، هماهنگی، وفاق و یکدستی، کنترل و نظارت را سخت می‌کند و از سوی دیگر، نفرات اندک همچون صعود انفرادی یا ۲ تا ۳ نفره: درانتقال بار و تقسیم تجهیزات کمپ‌ها، حمل مصدوم یا بیمار به نقاط پایین دست، انجام کارهای فنی، رسیدگی‌های تخصصی پزشکی، دچار مشکل شده و همچنین هزینه به مراتب زیادتری نسبت به تیم بزرگ متحمل می‌شوند. بنابراین ترکیب و تعداد نفرات به لحاظ فنی (کیفی) و کمی حاصل ارزیابی کادر برگزارکننده پس از تعیین قله و شناخت ویژگی‌های آن خواهد بود و این امر نیز می‌تواند بر تعداد اردوهای انتخابی موثر باشد.

۵-۲ تعیین نیازهای آموزشی:

میزبان و تشریح سفر و ارزش صعودی که اجرا می‌گردد و شیوه برخورد وی با مسئولین سفارت می‌تواند امنیت‌خاطر مناسبی را به‌برای روانی تیم حاصل نماید. موارد زیر از دیگر مسؤلیت‌های او می‌باشد:

- حضور وی در دفتر شرکت خدمات کوهنوردی کشور میزبان و سماجت و پیگیری در دریافت به‌موقع و کامل خدمات توافق شده و حتی تسهیلات بیشتر.

- رعایت عدالت در برخورد و ارتباط با تمامی اعضای تیم. کوچک‌ترین تبعیض غیرموجهی می‌تواند تاثیر بزرگ در روحیه حساس و دلتنگ کوهنوردان اعزامی بگذارد. تشویق‌ها و تنبیه‌ها باید متناسب و به‌جا اعمال گردد.

- روابط گرم و دوستانه سرپرست با مربی یا مربیان، آنها را به‌لحاظ فکری در شرایط بهتری قرار داده تا تصمیمات فنی مناسبی را با مشورت سرپرست اخذ نمایند.

برنامه‌ریزی رفتاری و چارچوب کرداری سرپرست به‌گونه‌ای است که همیشه توانایی اعمال نظر و ارایه یک تصمیم قاطع و قابل تبعیت را داشته باشد. شخصیت وی آنگونه وجاهت و نفوذ دارد که تمامی نگاه‌ها برای شنیدن آخرین جمع‌بندی و بهترین و مناسب‌ترین تصمیم به‌سوی او جلب می‌گردد.

او مورد اعتماد اعضای تیم و کادر اجرایی (مربیان، تدارکات و پزشک) می‌باشد. رفتارهای اشتراکی وی همچون استقبال از پیشنهادات و نظرات، مشورت گرفتن و مشورت دادن، همدردی و دلجویی با نفرات، مشارکت در شادی‌ها و کارهای گروهی موجبات نزدیکی افراد به یکدیگر و آرامش خاطر تیمی را فراهم می‌آورد. شاید او یک کوهنورد خوب باشد، اما تخصص و اطلاعات مطلوبی در زمینه پزشکی نداشته باشد، این امر مانع از این نخواهد بود تا پزشک تیم را به‌حال خود رها کرده و نظارت یا درخواستی نسبت به او ارایه ندهد.

سرپرست از پزشک می‌خواهد تا در وظایف خود از جمله انجام معاینات منظم از کلیه نفرات، کوشا و دقیق بوده و با تشکیل پرونده پزشکی برای هر فرد، وضعیت نفرات را به‌اطلاع وی برساند و مربیان هم در انتخاب نفرات، برای مراحل صعود می‌توانند از نتیجه این معاینات استفاده نمایند. تعیین جایگاه استقرار پزشک در کمپ‌ها، اختصاص چادر ویژه درمان و معاینه، نظارت بر رفتار پزشک با دیگر اعضا و تصمیم برای اعزام پزشک به نقطه بالاتر و پایین‌تر برحسب نیاز یا ضرورت از دیگر وظایف یک سرپرست در صعودهای بلند است.

- ارتباط مستمر و به‌موقع از طریق وسایل ارتباطی با مدیریت (برگزارکننده) در کشور و اعلام وضعیت موجود و گزارش آخرین اقدامات و موارد مربوط به تیم و کسب مشورت در برخی موارد لازم و دریافت نقطه نظرات یا راهکارهای مناسب و اخذ استعلامات آب و هوایی منطقه یا قله، برای روزهای آینده و ارتباط نزدیک با مسئولین شرکت خارجی و هماهنگی برای خدمات موردنیاز، تسریع کار، اخذ استعلام جوی و مسایل مربوط به بازگشت از قله و ...

درمواقعی که ادامه صعود به دلایل آب و هوایی، بیماری نفر یا نفرات تیم، حادثه، کمبود زمان، خطرات پیش‌رو، نبود مسیر مناسب و یا ایمن، اتمام تغذیه یا تجهیزات صعود، دیرشدن زمان صعود یا پایان فصل صعود و ... از نظر سرپرست و کادر اجرایی امکانپذیر نباشد، تصمیم نهایی توسط سرپرست اخذ و به‌اطلاع اعضا

و افراد آنان از سوی برگزارکننده، نظم و ترتیب مطلوبی به یک برنامه کوهنوردی جدی خواهد داد. کار گروه تدارکات و پشتیبانی، کارگروه انبار و تجهیزات، دبیرخانه، روابط بین‌الملل و ... کار گروه‌های اجرایی وظیفه عملیاتی کردن اهداف تعیین شده راهبردی از سوی برگزارکننده را برعهده دارند و هرچقدر مدیریت و نظارت بالادست و نیز عملکرد خود کارگروه‌ها مطلوب‌تر باشد، سازماندهی اردوها و اجرای صعود، موفق‌تر و کارآمدتر خواهد بود.

۹-۲ تنظیم فراخوان و اعلام آن:

برگزارکننده در وضعیت کاملاً آماده‌ای برای اجرای اردوها قرار دارد و بنابراین با درنظر گرفتن شرایط لازم برای ورود به این اردوها، از متقاضیان یا علاقه‌مندان دعوت به شرکت می‌کند. شرایط لحاظ شده در فراخوان می‌تواند به دارا بودن برخی پیش‌نیازها، سوابق، تجارب کوهنوردی، پوشاک، جنسیت، سن، (محدوده سنی)، تایید و معرفی فرد از سوی مراجع کوهنوردی، تاییدیه سلامت و ... اشاره نماید.

۳- مدیریت اکسپدیشن:

مدیریت یک اکسپدیشن می‌تواند برعهده فدراسیون کوهنوردی، هیات‌های کوهنوردی استان، شهرستان و شهر، بخش ورزشی یا کوهنوردی یک شرکت، اداره، سازمان یا نهاد باشد و یا مدیران یک گروه کوهنوردی به‌عنوان مدیر و سازماندهی‌کننده یک اکسپدیشن باشند. دربخش قبل چگونگی شکل‌گیری و سازماندهی اردوهای هیمالیانوردی تا تعیین نفرات تیم اعزامی تشریح گردید، اینک سازماندهی تیم اعزامی.

۱-۳ تهیه ملزومات و رفع موانع:

در این مرحله نفرات گزینش شده‌اند و تمرکز مدیریت باید بر روی مسایلی همچون دریافت ویزا، هماهنگی با شرکت‌های خدمات کوهنوردی در کشور میزبان، جمع‌آوری هزینه و مبالغ لازم برای صعود، تبدیل ارز، اخذ مجوزهای ورزشی (شورای مرزی) و هماهنگی با فدراسیون کوهنوردی، تامین تجهیزات و لوازم عمومی کوهنوردی، تعیین مربیان و همراهان تیم (سرپرست، مسؤل تدارکات، پزشک تیم)، بستن قرارداد با بیمه‌گر برای نفرات تیم و تجهیزات آنها، اخذ رضایت‌نامه محضری از خانواده اعضای تیم، انجام معاینات پزشکی و ... باشد.

۲-۳ سرپرست:

سرپرست اعزامی به برنامه، نماینده تام‌الاختیار مدیریت (برگزارکننده) در طول سفر و اجرای برنامه است. او بالاترین مرجع مدیریت و تصمیم‌گیری در تیم است و به برای دارا بودن صفاتی از جمله: صلاحیت اخلاقی، فنی، مدیریتی، رهبری، توانایی در ایجاد هماهنگی، توانایی در ایجاد روحیه وفاق و همکاری جمعی، داشتن روحیه مشارکت‌گرایی و مشورت‌گیری در تصمیم‌سازی، قاطعیت و توانایی در اعمال مدیریت برای تحقق تصمیم‌ها، مقید بودن به مقررات، صبر و شکیبایی، انضباط و گشاده‌رویی، درنظر داشتن صلاح و صرفه مدیریت (مافوق)، مناسب‌ترین فرد برای این مسؤلیت شناخته شده است.

سرپرست باید از ویژگی‌های بارز فردی خود که به تعدادی از آنها اشاره گردید به‌نحو احسن استفاده نماید. او می‌تواند نقش بسیار مهمی در ایجاد ارتباطات پشتیبان برقرار نماید. تماس و ارتباط حضوری وی و اعضای تیم با سفارت ایران در کشور

و مدیریت در کشور می‌رسد و باید از تصمیم وی تبعیت نمود.

مسئله در صورت هرگونه تصمیم اشتباه، غیرموجه و غیرمنطقی مسؤل پاسخگویی به آنها، سرپرست خواهد بود، بنابراین سرپرست مدبر با مشورت و بررسی تمامی جوانب تصمیم قاطع را گرفته و دیگران ملزم به اطاعت از وی می‌باشند.

سرپرست پس از اتمام صعود با هماهنگی پزشک تیم و مربیان، آخرین وضعیت سلامتی جسمانی و روحی اعضا را بررسی و رسیدگی می‌نماید. آخرین هماهنگی‌ها با شرکت کوهنوردی خارجی برای انتقال لوازم و بارها و نیز خروج از منطقه کوهستانی را انجام می‌دهد. سرپرست پیگیر اقدامات مربوط به خروج از کشور میزبان، به‌ویژه بلیط برگشت و انتقال بارها برای ارسال به کشور، ارایه گزارش به سفارت با حضور خود یا تیم در سفارت و قدردانی از زحمات آنها و انجام آخرین هماهنگی با شرکت کوهنوردی برای صدور گواهی صعود و تسویه حساب مالی با آن، به‌عنوان آخرین اقدامات در کشور میزبان خواهد بود.

در طول سفر و به‌ویژه در خاتمه برنامه به‌لحاظ شادی بازگشت و احساس راحتی و آزادی بیشتر در اعضای تیم، نظارت و مدیریتی به‌مراتب دقیق‌تر از سوی سرپرست صورت می‌گیرد تا مانع از برخی رفتارهای ناهنجار و برخلاف شئون اخلاقی - ورزشی باشد.

در بازگشت، سرپرست با حضور در جلسه، به صورت شفاهی و مکتوب گزارشی مبسوط به مدیریت ارایه داده و طی آن نقاط ضعف و مشکلات به‌وجود آمده و دلایل آن را تشریح می‌نماید و از نکات مثبت و موفق آن و توصیف نقش هریک از کادر اجرایی یا اعضا در تحصیل موفقیت را مستدلا ذکر می‌نماید. نتیجه‌گیری و تحلیل آسیب‌شناسی خود را نیز برای بهبود عملکرد تیم‌های بعدی ارایه می‌دهد. وی پیشنهاد تشویق افراد شایسته تیم را می‌دهد. سرپرست، کلیه مخارج و هزینه‌های انجام شده در برنامه را به طور شفاف و کتبا در اختیار مدیریت قرار داده و کسری یا مازاد نقدی را طی صورتی مشخص ارایه یا تحویل می‌دهد.

۴- آموزش‌های لازم برای سرپرست:

در مطالعه آنچه تاکنون تشریح گردید می‌توان دریافت که سرپرست، بیش از هرچیز از محصول تجربه خود بهره می‌برد. آنچه که طی سال‌ها کوهنوردی و سرپرستی برنامه‌های کوچک و بزرگ و مدیریت تیم‌ها و برنامه‌های مختلف به آن دست‌یافته است. تجربه بزرگ‌ترین سرمایه یک سرپرست است و اگر این تجربه با شخصیت مدیر، مدبر و قاطع او عجین گردد بی‌تردید برنامه صعود با موفقیت اجرا خواهد شد. مدیریت در انتخاب سرپرست بسیار با دقت و وسواس عمل خواهد نمود، زیرا زمان و تجربه کسب شده طی سال‌ها کوهنوردی، بهترین آموزشگاه یک فرد است تا با این پیشینه و پشتیبان اکنون به‌عنوان سرپرست گزینش گردد.

روشن است که به ناگاه نمی‌توان فراخوانی داد و طی یک دوره مشخص آموزشی، سرپرست تربیت نمود. سرپرستی از موارد استثنایی است که در این قاموس نمی‌گنجد. اما می‌توان اهمیت میزان مسؤلیت و تعهد یک سرپرست و عواقب ناشی از اشتباهات سرپرستی در غالب دوره آموزش مقررات حقوقی - کوهنوردی به افرادی که صلاحیت سرپرستی آنها برای مدیریت محرز است را، بیان نمود. همچنین برگزاری نشست با سرپرستان مجرب و با سابقه در زمینه هیمالیانوردی، این تجربه

را می‌توان در زمره کسب مهارت بیشتر برای سرپرست به‌حساب آورد.

نتیجه‌گیری:

آنچه می‌توان به‌عنوان دستاورد این بررسی به آن اشاره کرد، این است که عملاً هیچ‌گونه تصویری از یک اکسپدیشن بدون سازماندهی و یا برنامه‌ریزی هرچند ناقص نمی‌توان داشت. سازماندهی، برنامه‌ریزی و حضور پررنگ مدیریت و سرپرستی عامل موثر شکل‌گیری هدف یا همان صعود و هدایت ارکان و اجزای آن تا مرحله نهایی می‌باشد. همان‌گونه که صلاحیت یک مدیر برنامه در اداره و سازماندهی یک تیم غیرقابل انکار است، انصاف یا انتخاب دیگر افراد کادر اجرایی تیم همچون مربی، پزشک و مسؤل تدارکات و هماهنگی باید در نهایت دقت، حوصله و به دور از هرگونه گذشت و تساهل صورت گیرد.

پیشنهادات:

- تدوین معیارهای مشخص تعیین کادر اجرایی یک اکسپدیشن و شرح وظایف هر یک
- دخالت و نظارت بیشتر مراجع کوهنوردی بر روند مدیریت و سازماندهی و اجرای اکسپدیشن
- تشکیل همایش یا نشست سرپرستان صعودهای هیمالیایی انجام شده و تبادل تجارب و نظرات آنان با یکدیگر و جمع‌آوری مکتوب نتایج این همایش‌ها
- همکاری نزدیک‌تر مراجع کوهنوردی در رفع موانع سازماندهی و اجرای یک اکسپدیشن به‌ویژه در رابطه با سرعت بخشیدن در اقدامات اداری و مالی دولتی و هماهنگی‌های سطوح بالاتر
- تعامل بیشتر مراجع کوهنوردی در تامین یا تهیه تجهیزات و لوازم موردنیاز تیم‌ها
- افزایش همایش‌های مربوط به مسایل هیمالیانوردی، تحلیل مدیریت‌های موفق در این همایش‌ها و تدوین الگوهای مدیریتی صعودهای بلند
- برگزاری سمینارهای علمی مدیریت و سازماندهی ورزشی - کوهنوردی.

منابع:

- ۱- مدیریت سازمان‌های ورزشی، دکتر سید نصرالله سجادی
- ۲- مدیریت سازمان‌های ورزشی، مهرزاد حمیدی
- ۳- مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی، دکتر غلامرضا شعبانی بهار
- ۴- انگلیسی برای دانشجویان رشته تربیت‌بدنی، محمدعلی محمودی و همکاران

*از مقالات ارایه شده در سمینار چالش‌های هیمالیانوردی

از کالاهای ایرانی بهره‌گیریم تا
پشتیبان سازندگان ارجمند و میهن
گرامی مان باشیم.

انجمن کوهنوردان مساعد

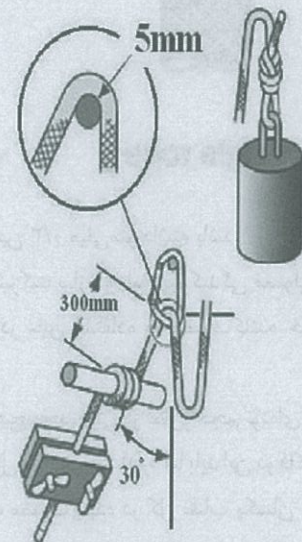
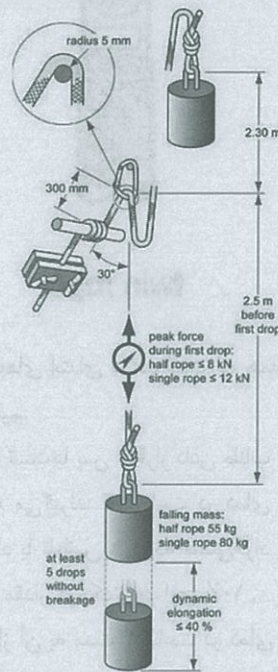
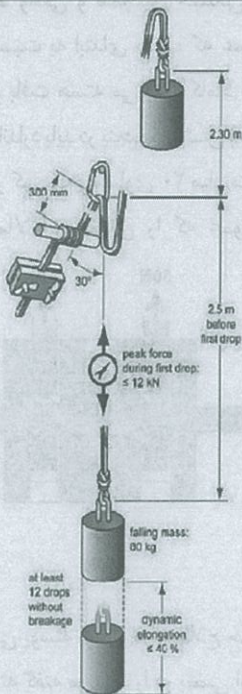
استاندارد طناب‌های کوهنوردی

EN 892

مترجم: آذران حمیدی

مقدمه:

به قصد خرید طناب وارد فروشگاه می‌شویم و طنابی را که فروشنده به ما پیشنهاد می‌کند بدون مشاهده کاتالوگ خریده و خارج می‌شویم. اما نمی‌دانیم که واقعا چه طنابی خریده‌ایم و برای چه کاری قابل استفاده است!!!
طناب‌های کوهنوردی می‌بایست حتما از طرف کارخانه سازنده مورد آزمایش‌های متعدد قرار گرفته و پس از کسب تاییدیه از فدراسیون بین‌المللی کوهنوردی (UIAA) شروع به تولید نماید. طناب‌هایی که این مراحل را طی کرده باشند دارای برچسب EN هستند.



متحمل شده است بدون گسیختگی، طناب دینامیک حداکثر می‌بایست خاصیت کش‌سانی ۴۰ درصدی داشته باشد.

ذکر این نکته را فراموش نکنیم در صعودهایی که با سقوط‌های پی‌پی همراه می‌باشد، ظرفیت دینامیک طناب کاهش می‌یابد. تست طناب دوقلو هم به همین ترتیب است.

تست لغزش پوسته

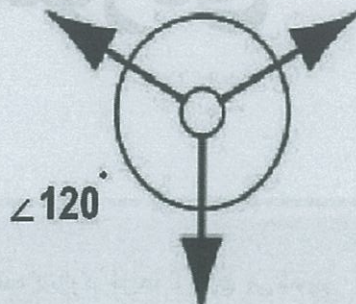
یکی دیگر از قسمت‌های تست، لغزش پوسته است. به این صورت که در ۲ متر از نمونه طناب به مدت ۵ دقیقه، دستگاهی با ۳ بازو که نسبت به یکدیگر ۱۲۰ درجه اختلاف زاویه‌ای دارند، نیروی ۵۰ نیوتن را

سوال: به نظر شما چرا به دور میله پیچیده می‌شود؟

در تست تک طناب و نیم طناب که در واقع یک رشته هستند وزنه با فاصله ۲/۳ سانتی‌متر از کارابین قرار می‌گیرد که پس از سقوط، طبق سنجش نیروسنج، حداکثر نیروی وارده به طناب که توسط عقربه نشان داده می‌شود حاکی از این است که نیروی وارد بر تک‌طناب کوچک‌تر مساوی ۱۲ کیلو نیوتن و در نیم‌طناب کوچک‌تر، مساوی ۸ کیلو نیوتن باشد. قسمت دیگر نتیجه‌گیری از این تست بیان‌کننده این است که پس از ۵ سقوط متوالی بر روی نمونه‌ای از طناب که تست خستگی طناب را

در ابتدا باید بدانیم:

- که این تست با یک وزنه ۸۰ کیلوگرم برای تک‌طناب و نیم طناب و ۵۵ کیلوگرم برای طناب دوقلو انجام می‌گیرد که با فاکتور سقوط ۱/۷۷ می‌باشد.
- این مقدار وزن در واقع میانگین وزن سنگنورد به همراه تمام ابزارهای در نظر گرفته می‌شود.
- تمام تست‌ها با استفاده از گره هشت انجام می‌شوند.
طبق شکل، طناب را پس از اتصال به وزنه با گره هشت از داخل کارابینی با ضخامت ۵ میلی‌متر عبور داده و سپس با به وجود آمدن زاویه ۳۰ درجه به دور میله‌ای پیچیده و توسط دو صفحه موازی فیکس می‌کنند.



قسمت بعدی تست کشش استاتیک است که در واقع مقدار کشش طناب در حالت ایستا می باشد. در ابتدا وزنه‌ای ۵ کیلوگرمی به ۱ متر از طناب آویزان می کنند و سپس وزنه ۸۰ کیلوگرمی را آویزان کرده و در نهایت مقدار کشسانی استاتیکی طناب مورد سنجش قرار می گیرد. که طبق استاندارد باید در تک طناب کوچکتر مساوی ۱۰٪ و در نیم طناب و طناب دوقلو (هر دو با هم) کوچکتر مساوی ۱۲٪ باشد.

علامت گذاری

تست یا عملیات بعدی روی طناب همان مشخصه

دمای ۲۰ درجه سانتی گراد با تیرانس ۲ درجه سانتی گراد و رطوبت کوچکتر مساوی ۶۵٪ قرار می گیرد.

مقررات اضافی

- اگر وسط طناب مشخص شده باید این علامت در مابین ۱ متر از وسط طناب باشد.

- اگر تک طناب و نیم طناب تحمل ۱۰ سقوط یا بیشتر را داشته باشند، سازنده می تواند طناب خود را مولتی طناب معرفی کند.

- هنگامی که شرکتی بر روی کاتالوگ خود در رابطه با قطر طنابش صحبت می کند، می تواند طنابی



single rope

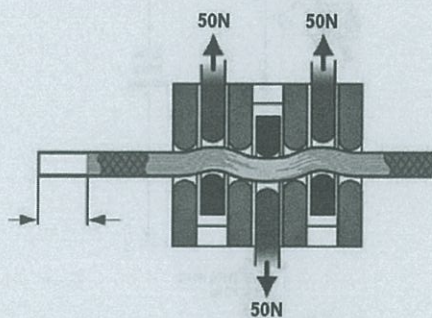


half rope



twin rope

به طور مکرر وارد می کنند تا در واقع پس از قرار دادن در شرایط واقعی و همچنین خستگی طناب فاصله روکش نسبت به ابتدای طناب که عموماً بر اثر نوع پیچش و بافت هسته می باشد، کاملاً مشخص شود. طبق استاندارد باید در پنجمین کشش (حرکت دستگاه) این مقدار کوچکتر مساوی ۲۰ میلی متر باشد. احتمالاً این لغزش را که عموماً به صورت



تا تیرانس ۰/۳ میلی متر داشته باشد. شرکت سازنده باید چروکیدگی معمولی و تاثیر آن را در حین استفاده به مصرف کننده خاطرنشان نماید.

- هیچ محدودیتی در قطر و حجم توده‌ای طناب در کل طول طناب وجود ندارد اما باید این دو فاکتور برای استفاده مصرف کننده در کل طناب یکسان باشند ■

* با تشکر فراوان از استاد کامبیز موجی

از مقالات ارائه شده در سمینار چالش های هیمالیانوردی

و علامت‌های ابتدای طناب است که همه ما آن را می شناسیم:

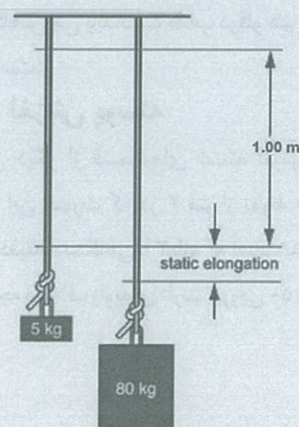
کلیه تست‌ها پس از قرار دادن طناب در شرایط زیر انجام می گیرند: ۲۴ ساعت در دمای ۵۰ درجه سانتی گراد با تیرانس ۵ درجه سانتی گراد و رطوبت واقعی به مقدار کوچکتر مساوی ۱۰٪.

بعد از آن به مدت ۲ ساعت در دمای ۲۰ درجه سانتی گراد با تیرانس ۲ درجه سانتی گراد و رطوبت کوچکتر مساوی ۶۵٪.

پس از این دو مرحله طناب به مدت ۷۲ ساعت در

چروکیدگی پوسته بوده و در اصطلاح حرکت پوسته بر روی هسته گفته می شود را در بعضی از طناب‌های ۷ میلی متر یا تک طناب‌ها مشاهده کرده‌اید.

کشش استاتیکی



SUMMER 2013

 FOOT WEAR				
 BACK PACK				
 SLEEPING BAG				
 TENT				
 BASE LAYER & MID LAYER				
 OUT LAYER				
 EXPEDITION DOWN CLOTHING				
 GLOVES & HAT				
 Pole				
 HEAD LAMP				
 GLASSES				
 STOVE				
 CLIMBING ACCESSORIES				
 SOCKS				
 CLEANER & PROOF				

فروشگاه یوسفیان (آدیداس)

عرضه کننده متنوع ترین لوازم و تجهیزات کوه نوردی از معتبر ترین برندهای ایرانی و خارجی

فیابان ولی عصر - بالاتر از میدان منیریه - پلاک ۳۰۹
تلفن: ۰۲۱۷۹۶۷۰۴۴۱۷ - ۰۲۱۷۹۶۷۰۴۴۱۷ - ۰۲۱۷۹۶۷۰۴۴۱۷

NIKWAX

راهنمای قدم به قدم شستشو و مراقبت از کفش های کوهنوردی.
بعد از هر بار استفاده از کفش و بازگشت از برنامه ورزشی تا استفاده بعدی، متما دافل کفش را از پارچه و یا کاغذ خشک کاملا پر نموده تا کفش شکل و حالت خود را فقط نماید. کفش ها را در جای خشک با دمای متعادل نگهداری نمایید و از قرار دادن آنها در جاهای بسیار گرم و یا بسیار سرد و در زیر نور مستقیم فروداری نمایید.



تمیز کردن گل و لای و شستشوی کفش
بندهای کفش را باز کرده و کفی کفش را خارج نمایید. سپس کفش ها را زیر آب سرد برده و با یک برس گل و لای روی کفش را بشویید.



بعد از تمیز کردن گل و لای از ژل تمیز کننده به مقدار فراوان برای شستشو و تمیز کردن لکه ها و آلودگی های سارسفت کفش استفاده نمایید. بدین منظور کفش میس را به طور کامل با ژل تمیز کننده آغشته نمایید. سپس با یک فرچه روی آن بکشید تا کف نموده و کاملا کفش را تمیز نمایید و سپس با استفاده از آب سرد مواد شستشو و دهنده را از روی کفش بشویید و بعد از آن با استفاده از یک دستمال خشک رطوبت اضافی کفش را خشک نمایید.



پرووف یا ضد آب کردن کفش
اکنون یک لایه سبک از مایع ضد آب کننده (پرووف کننده) را روی کفش مرطوب بمالید و یا اسپری نمایید. این مواد در آب قابل مل هستند و با رطوبت کفش جذب بافت های کفش می شوند.



بعد از ۲ الی ۳ دقیقه، اضافی مواد ضد آب کننده را از روی کفش پاک کنید.



سپس کفش را در یک نقطه از اتاق که جریان و گردش هوای خوبی دارد قرار بدهید. از قرار دادن کفش ها در کنار شوومینه، شوفاژ و رادیاتور ها و سیستم های برودتی و مرارتی اجتناب نمایید. بهتر است کفش ها را قبل از خشک شدن کامل پر نمائید تا شکل خود را فقط کند. بعد از خشک شدن، بند کفش ها را بسته و کفی های آن را در درون کفش قرار دهید.

توزیع کننده محصولات متولیوس در ایران

METOLIUS



www.koohamoozan.com

موسسه کوه آموزان طبیعت دوست پارسین

فروشگاه تخصصی

تجهیزات کوهنوردی، امداد و نجات در کوهستان و کار در ارتفاع

آموزشگاه باشگاه فروشگاه

شیراز: خیابان تختی شرقی، حدفاصل میدان ولیعصر و چهارراه راهنمایی روبروی بانک رفاه

چمن فر

تلفن: ۰۷۱۱-۲۲۲۶۱۲۶ فکس: ۰۷۱۱-۲۲۴۸۷۰۶

www.koohamoozan.com

koohamoozan@ymail.com

سالها بگذشت

و گامهایمان بسوی بلندی هستی

در جستجوی قله های معرفت

در جای جای این کره خاکی

تا همیشه رهرو راه سبزی، مستقیم

که تو در پیش رویان گشودی



آغاز مرداد ماه یاد آور سالروز درگذشت زنده یاد محمد رضا فدایاری است که در
اول مرداد ماه سال یک هزار سیصد هفتاد در اثر حادثه سقوط سنگ در دیواره
علم کوه دعوت حق را لبیک گفت

یادش گرامی

گروه کوهنوردی محمد رضا فدایاری (همدان)

اشتیاق و خطر روی قله وحشی K2

ترجمه: غزال حشمت منش



ژئوگرافیک آپریل ۲۰۱۲ به صورت داستانی تبلیغاتی درآمد، او قرار بود عضوی از تیم حمله باشد که به همراه همسرش Ralf Dujmovis هدایت می‌شد که K2 را از جبهه چین صعود می‌کرد و پرخطرترین مسیر بود. K2 که به کوه کوه‌ها معروف است، جان یک نفر از هر ۴ نفری را که موفق به صعود قله می‌شوند، می‌گیرد. در این صعود بارش برف سنگین درست قبل از تلاش تیم حمله خطر ریزش بهمن را در جبهه پرشیب آن بالا برده بود. تیم در مقابل تصمیمات چالش برانگیزی قرار گرفته بود. دو نفر از اعضای تیم که Ralf هم جزو آنان بود تصمیم گرفتند از میانه راه برگردند. Kaltenbrunner به همراه سه کوهنورد دیگر با وجود خطرات پیش‌رو همچنان به تلاش خود ادامه می‌دهد و به‌عنوان اولین نفر روی قله می‌ایستد؛ و تاریخ‌ساز می‌شود.

"بسیاری اوقات حس می‌کردم انگار نیرویی سحرآمیز مرا به جلو می‌کشد. از جایی نیرو می‌گرفتم. قدرت این نیرو در هیچ کجای دیگر به اندازه K2 نبود."

Gerlinde Kaltenbrunner

چون Gerlinde Kaltenbrunner

می‌خواست اولین زنی باشد که تمام ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر را بدون اکسیژن کمکی صعود می‌کند، K2 را صعود نکرده بود. اما دقیقاً این کاری بود که او موفق به انجامش شد. در زادگاهش اتریش با اسکی بزرگ شده بود، بعد به‌عنوان پرستار کار کرده بود و آخر هفته‌ها هم در مناطق بومی آلپ کوه‌نوردی می‌کرد. میل سیری ناپذیرش برای ماجراجویی سرانجام موجب شد تا بتواند در جامعه مرد محور کوه‌نوردی در ارتفاعات بلند رکورد بزند.

هدف اصلی او صعود K2 بود که در نشنال

معرفی کتاب

A CARAVAN OF DREAMS

"Wanda Rutkiewicz"، برجسته‌ترین کوهنورد زن جهان با شخصیتی جادویی که قوی‌تر و بسیار موفق‌تر از بسیاری کوهنوردان مرد زمان خودش بود، به مدت بیش از ۲۲ سال در ۲۰ اکسپدیشن شرکت کرد. اما در ۱۲ می ۱۹۹۲ در ارتفاع ۸۳۰۰ متری هنگام تلاش برای افزودن Kanchenjunga به یک هشت‌هزاری دیگر که قبلاً صعود کرده بود، ناپدید شد بدون اینکه اثری از او به‌جا بماند. حتی الان که از آن اتفاق زمان زیادی می‌گذرد هنوز برای دوستانش قابل باور نیست که او از صعود آخرش باز نخواهد گشت. این کتاب تمام سوالات در مورد واندا را پاسخ نخواهد داد. او هیچ‌وقت خودش تمام این سوالات را جواب نداد و من هم تصمیم ندارم از قوه تخمیل برای پاسخ دادن به آنها استفاده کنم. او همیشه امیدوار بود افرادی که درباره او می‌نویسند دقیقاً آنچه را که او گفته بنویسند و نه آنچه را که درباره او فکر می‌کنند. حتی زمانی که مشغول ثبت خاطرات و تجربه‌های مشترکمان هستم سعی می‌کنم بدون ابهام و پیچیدگی بین دیدگاه‌های او و خودم تمیز قابل شوم." برگرفته از مقدمه کتاب A Caravan of Dreams نوشته Gertrude Reinisch

معرفی کتاب

I'LL CALL YOU IN KATHMANDU

کتاب I'LL CALL YOU IN KATHMANDU

نوشته BERNADETTE MCDONALD

بر پایه داستان بیش از ۴۰ سال زندگی خانم الیزابت هاوولی Elizabeth Hawley در نپال است.

سرادموند هیلاری هم مقدمه‌ای بر روی این کتاب نوشته‌اند.

خانم الیزابت هاوولی محدودیت‌های دوره‌اش را به‌چالش کشیده است و به‌عنوان یک زن آمریکایی مستقل ۴۰ سال از زندگی‌اش را در نپال گذرانده است. این کتاب براساس مصاحبه‌های گسترده با ایشان و دیگر کوهنوردان برجسته نوشته شده است. همچنین به کمک این کتاب می‌شود دسترسی جامع و کاملی به آرشیو دقیق خانم هاوولی و مکاتباتش در این زمینه داشت.

همچنین پیگیری پیشرفت هیمالیائوردی در نپال و جزئیات دوستی خانم هاوولی با کوهنوردان برجسته از جمله هیلاری، مسنر، بانینگتون و دیگران ... ■ برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به آدرس زیر مراجعه کنید:

www.himalayandatabase.com/hawleybio.html

جامعه‌شناسی هیمالیایانوردی

و علل گرایش به هیمالیا

نویسنده: استفن گودوین
ترجمه: شهنام جباری، پروین رضایی، رضوان سلماسی*

در این مقاله تلاش گردیده است تا با بررسی دلایل رویکرد کوهنوردان به هیمالیانوردی در سال‌های اخیر، علت این گرایش و میزان تاثیرگذاری این عوامل مورد تحلیل قرار گیرد. عواملی همچون کسب جایگاه و اعتبار اجتماعی، کسب مدال قهرمانی، قوانین و سیاست‌های فدراسیون، نقش خانواده، رقابت و... که می‌توانند هر یک در جایگاه خود شکلی ثمربخش و مثبت و یا معیوب به نمایش بگذارند. نتیجه‌گیری و آرایه راه‌کارهای منطقی و قابل استفاده که توانایی برای دادن به گرایش منطقی به هیمالیانوردی را دارا باشد و صعودها را به لحاظ کیفیت، سلامت و کاهش حوادث و مخاطرات هیمالیانوردی در مسیری بهتر هدایت نماید، مجموعه مطالعات و هم‌اندیشی‌هایی است که در خلق این مقاله به آن پرداخته شده است.

مقدمه:

در زمانی که تفکر صعود به قله‌های مرتفع جهان و تلاش بر روی کوهستان هیمالیا با سرعت روزافزونی در کشور گسترش می‌یابد، بررسی جامعه‌شناختی هیمالیانوردی و کاوش در علت گرایش کوهنوردان به این موضوع امری ضروری به‌نظر می‌رسد، بنابراین برای ورود به مبحث موردنظر باید در آغاز تعاریفی مرجع و راهبردی بیان و با تشریح سلسله مراتبی مرتبط، به بررسی جامع موضوع پرداخت.

تعریف ورزش:

ورزش به فعالیت‌ها یا مهارت‌های جسمانی گفته می‌شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی، مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزشی، مهارت جویی یا آمیزه‌ای از این اهداف انجام می‌شود (۱). با دقت در این تعریف نقش ورزش در سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی فرد، قابل توجه خواهد بود. باتوجه به تعریفی که از ورزش شد و قواعد تعریف شده فعالیت روانی، اجتماعی، جسمانی باید دید این توصیف تا چه اندازه مشمول کوهنوردی می‌گردد.

بسیاری عقیده دارند کوهنوردی به نوعی ماجراجویی و اجرای فعالیتی است که افرادی خاص با درجه هیجانی بالا و درصد ریسک‌پذیری قابل توجه به آن می‌پردازند. گروهی دیگر با بر شمردن نیازهای جسمی و روانی یک کوهنورد و لزوم رسیدگی به این نیازها از طریق ممارست و بهره‌گیری از علوم مختلف تغذیه و ورزش در راستای افزایش سطح آمادگی، آن را یک رشته ورزشی توصیف می‌نمایند. برخی دیگر ضمن اعتقاد به توصیف ماجراجویانه کوهنوردی ابعاد علمی - ورزشی کوهنوردی را نیز در نظر گرفته و تعریفی ترکیبی از آن آرایه می‌دهند. گروهی دیگر نیز با مقایسه آمار حوادث و تلفات کوهنوردی با دیگر رشته‌های ورزشی و اساس

ورزش که در برای سلامت روانی اجتماعی و جسمانی فرد می‌باشد، کوهنوردی را منطبق با شعار و اصول ورزش ندانسته و از این برای با نگاه ماجراجویی به نوعی دیگر آن را توصیف می‌کنند.

به هر تقریر چه به‌عنوان ورزش کوهنوردی و چه با نام رشته کوهنوردی، ذات کوهنوردی ماجراجویی است همراه با افزایش توان جسمی و روانی و محتوای آن سرشار از دانش و علم عملی و تئوری است و با نگاهی منصفانه، تمامی اوصاف یادشده در تعاریف گذشته را می‌توان برای آن برشمرد. کوهنوردی جامعه یا صنفی ورزشی است که همچون دیگر صنوف اجتماعی دسته‌بندی و تقسیمات خاص خود را دارا است.

کوهرو:

اعضای یک خانواده، دوستان دانشجو، جوانان یک محل، افراد سالخورده و... می‌توانند در دسته بندی به نام کوهرو قرار بگیرند. کوهروها با تجهیزات و پوشاک غیر کوهنوردی و غالباً شهری با تغذیه خانگی و انگیزه لذت از طبیعت سبز و تنفس در هوای مطبوع کوهستانی غالباً در حواشی رودخانه‌ها، باغ‌ها، در سایه درختان و دره‌های آبادان و تا ارتفاع و شیبی که خارج از توان جسمانی آنها نباشد وارد کوهستان می‌شوند.

کوهپیمای:

کوهپیمایان آشنا به تجهیزات ابتدایی تا متوسط کوهنوردی هستند. پوشاک آنها نیز با همین میزان آشنایی برقامت آنها جلوه‌گری می‌نماید. بیشترین استقبال کوهپیمایان از کوهستان، در فصول گرم و نیمه سرد سال است و طی این زمان ممکن است برخی از آنان قادر به دستیابی به قله‌های مرتفع باشند. این گروه را می‌توان مشتریان هفتگی یک مسیر خاص کوهستانی بر شمرده و اغلب با اجرای صعودهای یک روزه در تعطیلات در پایان روز به سوی خانه‌هایشان باز می‌گردند.



خوراک آنان عموماً شامل خوراک‌های خانگی و بعضاً خوراک‌های آماده است.

کوهنورد:

این گروه را می‌توان بخش متکامل صنف کوه‌نوردی دانست. پوشاک، تجهیزات و تغذیه آنها تخصصی و حرفه‌ای و هدفمند می‌باشد. آنها توانایی صعود به بیشتر قله‌های متعارف در هر فصلی از سال را دارند. به لحاظ انگیزه و اشتیاق وافر که در شخصیت این افراد وجود دارد برای نیل به توانایی‌های افزون‌تر، در دوره‌های رسمی و غیررسمی متعدد شرکت نموده و آگاهی خود را ارتقا می‌بخشند.

ضمن اینکه شرکت در هر یک از این گونه دوره‌ها، آنها را با ادوات و تجهیزات جدیدی آشنا می‌سازد و دیری نمی‌پاید که غالب این افراد به‌زودی خود را مجهز به آنها نموده و با کسب این توانایی‌ها افق‌های وسیع‌تری را در تخیل و واقعیت جستجو می‌نمایند. هرچقدر سطح دانش و توانایی کوهنوردان بالاتر می‌رود، متناسب با رشد کوه‌نوردی داخلی و حتا علوم و فنون کوه‌نوردی وارداتی، توسعه ارتباطات بین‌المللی و دستیابی آسان‌تر به منابع نوشتاری و خبری کوه‌نوردی دنیا آنان نیز تلاش می‌کنند تا آنچه دیگران قادر به انجام آن شدند را تحلیل و واریسی نموده و در این میان هدفی مشابه را برای خود ترسیم نمایند.

رشته‌هایی همچون سنگ‌نوردی، یخ‌نوردی، اسکی کوهستان و هیمالیانوردی سرشار از جاذبه‌ای وسوسه‌انگیزی است که رهروان و آرزومندان بسیاری را به دنبال خود می‌کشد. در این میان هیمالیانوردی با سرعت روزافزونی در جامعه کوه‌نوردی گسترش یافته و گوی رقابت را از دیگر رشته‌های یادشده ربوده است. رشته‌ای که در مقایسه با هم‌تایان خود (زیرمجموعه‌های کوه‌نوردی) حادثه‌بارترین، پرمخاطره‌ترین و گران‌ترین آنها محسوب می‌گردد.

طرح تحقیق:

اهمیت و ضرورت حوادث و اتفاقات ناگوار سال‌های اخیر در هیمالیا، نقش اشتباهات فردی در بروز این حوادث ضرورت آسیب‌شناسی، شناخت، بررسی و تحلیل هریک از عوامل بروز حادثه و سپس مطالعه صلاحیت فنی و جسمانی و

روانی فرد حادثه‌دیده، ما را برآن وامی‌دارد تا ضمن آسیب‌شناسی این اتفاقات برای بررسی صلاحیت و توانایی فنی روانی و جسمانی هیمالیانوردان، انگیزه‌گرایش به این صعودها را بررسی کرده و با نتیجه‌گیری از این مطالعه راهکاری مفید و متناسب با این موضوع و با هدف کاهش حوادث و تلفات برگزید.

علل گرایش به هیمالیانوردی:

۱- جاذبه‌های طبیعی:

برای افرادی که به‌راستی از حضور در کوهستان و چشم‌اندازهای بی‌بدیل لذت می‌برند و چشمان آنان به عطش دیدار طبیعتی زیباتر، جذاب‌تر و متفاوت‌تر چرخ می‌زند، با شنیدن اشکال و اوصاف هیمالیا و دیدن تصاویر و گزارشات آن ناحیه، مجذوب سرزمین‌های هیمالیایی شده و با توجه به مهارت فنی، تجربه کوه‌نوردی، توانایی جسمی، قدرت مالی و میزان انگیزه که دارند پیمایش مسیر یا صعود قله‌ای را هدف قرار داده و به نوعی هیمالیا را سیاحت، پیمایش و یا فتح می‌کنند.

۲- جذابیت‌های کوه‌نوردی و ماجراجویی:

بسیاری از شاخصه‌های توانایی سنجی و مهارت آزمایی کوه‌نوردی را می‌توان در قله‌های ریز و درشت هیمالیا جستجو کرد. کوهنوردان از نقاط مختلف دنیا با مطالعه بر روی قله‌ها و مسیرهای کلاسیک و بعضاً ناشناخته آنها و حتا درپی صعود قله‌ای که هرگز صعود نشده به کشورهای میزبان می‌آیند. گروهی علاقه‌مند به تلاش بر روی مرتفع‌ترین قله‌ها هستند و گروهی پنجه در پنجه مسیرهای سخت و ناممکن می‌افکنند تا به کارنامه فنی خود وزن بیشتری بیفزایند. حتا حضور بی‌شماری از کوهنوردان نامدار و ناشناس دنیا در کنار هم خود جاذبه‌ای مثال زدنی است که برای بسیاری از مشتاقان هیمالیا می‌تواند انگیزه‌ای برای بستن کوله‌بار سفر باشد، به نیت بازدید از پایتخت کوه‌نوردی دنیا و هیمالیا و یا خواه تجربه‌اندوزی و همراهی با دیگر کوهنوردان دنیا.

اکنون تلاش می‌گردد با نگاهی دقیق‌تر دیگر عوامل گرایش به هیمالیانوردی به‌ویژه در محدوده جغرافیایی کشورمان بررسی شود.

الف) رقابت:

حس رقابت و پیشی گرفتن از دیگران، احساسی مشترک در بین تمامی ورزشکاران است. اجرای صعودهای موفق هیمالیانوردی و بازخورد تشویق‌ها، استقبال‌ها و تحویل جایگاه‌های معتبر صعودکنندگان، دیگران را در مقام مقایسه به برتری‌جویی دعوت می‌کند و به زبان دیگر آنها جا ماندن از این قافله را تاب نمی‌آورند و به شوق دستبازی به آنچه هیمالیانوردان به‌دست آوردند به تدارک این سفر می‌اندیشند و می‌پردازند.

ب) مطرح شدن:

بزرگی و اهمیت صعود به ارتفاع بلند، و مطرح جهان اعتباریست که همگان در سراسر دنیا به آن اعتراف می‌کنند. صعودهای بلند انگار که با خود شخصیتی خاص برای فرد به ارمغان می‌آورد. این شخصیت جدید نه تنها برای کوهنورد جالب توجه است، بلکه در نگاه مردم نیز با هر قشر و صنفی که باشند قهرمان وجه متمایزی دارد. توجه، اظهار ارادت ویژه، مقدم دانستن یک قهرمان در جمع، مطرح شدن در رسانه‌های صوتی، تصویری و سایت‌ها و در مجموع جایگاه اجتماعی برجسته‌ای که جامعه با یک قهرمان هیمالیا قایل می‌گردد، لذت مطرح شدن و کسب این موقعیت را دیگران ایجاد می‌کنند.

ج) رسانه‌ها:

رسانه‌ها و فضاهای مجازی هرکدام با توجه به نوع کار و مخاطبان خود می‌توانند تأثیرات متفاوتی بر روی میزان گرایش به کوهنوردی‌های فنی مخصوصا هیمالیانوردی داشته باشند. به‌نظر می‌رسد در فضاهای مجازی به‌دلیل اینکه تعداد زیادی از افرادی که به آن دسترسی دارند به صورت شخصی در وبلاگ‌ها و یا سایت‌های مختلف فعالیت می‌کنند و نظرات شخصی خود را نسبت به هیمالیانوردی و هیمالیانوردان مطرح می‌کنند، ممکن است گاهی موجب تشویق یا ترغیب کوهنوردان به هیمالیانوردی گردد، با توجه به اینکه رسانه‌ها مخصوصا رادیو و تلویزیون در این زمینه فعالیت زیادی ندارند، بیشتر شناخت‌ها و ارتباطات از طریق فضاهای مجازی صورت می‌گیرد.

و اگرچه نسبت به سایر عوامل نقش زیادی را ایفا نمی‌کند ولی معرفی و پرداختن آنها به هیمالیانوردی و میزان تأیید یا تکذیب آنها در رابطه با فعالیت‌های انجام شده، گاهی موثر است. به‌عنوان مثال معرفی یک هیمالیانورد و آرایه کارها و فعالیت‌های او می‌تواند موجب ترغیب فردی گردد تا برای داشتن تجربه مشابه و حضور در منطقه تصمیم به انجام کار مشابه بگیرد و یا حتی برای انجام کار بزرگ‌تری اقدام کند.

رسانه‌ها و فضاهای مجازی گرچه نقش عمده‌ای ایفا نمی‌کنند ولی در صورتی که بیش از حد به یک هیمالیانورد که توانایی کار در منطقه را ندارد بها دهند ممکن است او را ترغیب به انجام فعالیت بیشتر در این زمینه نمایند که خود می‌تواند به دلیل عدم آگاهی و تجربه سبب بروز حادثه برای آن فرد گردد. ولی بهادادن به یک فرد با تجربه و معرفی او به دیگران گاهی می‌تواند، راه‌های جدیدتر و شرایط مناسب‌تری برای انجام کارهای دیگر او فراهم کند.

د) تبلیغات:

تبلیغات در جامعه کوهنوردی با توجه به اهمیت پایین آن در امور بازاریابی، اقتصادی و ورزشی نقش چندانی در گرایش کوهنوردان به هیمالیانوردی ندارد. ولی می‌توان از نگاهی دیگر این موضوع را مورد بررسی قرار داد. در تبلیغات شرکت‌های خدماتی کوهنوردی در داخل و خارج از کشور، جملاتی همچون صعود تضمینی به قله.....به‌واسطه حضور مربیان نامی، شریبا.....و یا آسان‌ترین قله هفت هزارمتری.....عمومی‌ترین قله هشت‌هزار متری و.....دیده می‌شود. این جملات به همراه گزارش صعود قله که در سایت آن شرکت آرایه شده است و گه‌گاه تصاویری از نفرات صعودکننده با مضامینی همچون افراد مسن و زنان در نظر کوهنورد مشتاق ایرانی، انگیزه‌ای ایجاد می‌کند تا با شبیه‌سازی و توان آزمایشی خود نسبت به آنچه در این شرح خدمات و تبلیغات آمده، قله مورد نظر خود را برگزیند بی‌آنکه در آن لحظه به بخش‌های مهم‌تری که در تبلیغات شرکت به آن اشاره شده است تأمل نماید. تکنیک‌های صعود، درگیر شدن با باد، طوفان، برف، بهمن، صاعقه، تکنیک‌های یخ‌نوردی، هم‌هوایی، بیماری‌های ارتفاع، ثابت‌گذاری، شیوه استفاده از پوشاک گوناگون و متناسب با شرایط آب و هوایی و بسیاری از ظرایف و معلومات پراهمیت هیمالیانوردی یا صعود بلند.

ه) کسب درآمد:

گروهی از کوهنوردان با اندیشه درآمد و کسب منافع مالی به دوشکل به هیمالیا رو می‌آورند. دسته اول با تاسیس شرکت‌های توریستی - کوهنوردی و اجرای صعودهای برون مرزی برای متقاضیان، حضور در منطقه هیمالیا و آرایه خدمات مرتبط را به‌عنوان شغل اصلی و ممر درآمدی برای خود بر می‌گزینند. موفقیت در این زمینه و دریافت دستمزد مناسب و میزان رضایت‌مندی از این شغل، انگیزه تکرار و استمرار حضور در هیمالیا را نزد این گروه تثبیت می‌کند.

دسته دوم از کوهنوردان که اغلب با درجات مربیگری و سوابق کوهنوردی و هیمالیانوردی از حضور در برنامه صعودهای برون‌مرزی صاحب درآمد می‌گردند، به‌این ترتیب که شرکت‌های خدمات کوهنوردی کشور، افراد، نهادها یا سازمان‌ها، هیات‌های شهر یا استان و گاهی فدراسیون آنها را برای همراهی تیم‌ها به استخدام خود درآورده و از این راه با انعقاد قرارداد، دستمزد و حقوق متناسب به فرد آرایه می‌گردد و از این حیث تعداد قابل توجهی از مربیان و هیمالیانوردان را می‌توان یافت که با این امر با عنوان شغل اصلی اشتغال دارند.

و) خانواده:

خانواده را می‌توان در دو گروه بازدارنده و مشوق تحلیل نمود. گروهی از خانواده‌ها با مخالفت جدی و جلوگیری از اشتغال فرد به کوهنوردی و یا ورود به عرصه هیمالیانوردی به علت خطرات آن، هزینه‌های گزاف و تأثیر آن بر تحصیل، شغل و پیشرفت‌های اقتصادی و اهرمی بازدارنده در گرایش و ورود فرد به هیمالیانوردی محسوب می‌شوند. درمقابل برخی از خانواده‌ها با شناختی که نسبت به کوهنوردی و یا هیمالیانوردی دارند با تشویق عضو کوهنورد خانواده به شرکت در صعودهای برون مرزی، ضمن دستیابی به آرزوها و خواهش‌های عاطفی خود، ارزش‌های اجتماعی همچون کسب جایگاه و اعتبار در میان اقوام، جامعه و به‌ویژه اهالی کوهنوردی و به دنبال آن منافع اقتصادی و.....را برای وی

همراهی رسانه‌ها و بخش تبلیغات می‌تواند اثرات مثبت و موثری بر روند عملکرد هیمالیانوردان کشور داشته باشد.

به نظر می‌رسد نقش فدراسیون در این زمینه را می‌توان حداقل در قالب سه بخش بیان کرد:

- ۱- تدوین قانون جامع‌تری برای کسب عنوان قهرمانی و دریافت جوایز
 - ۲- نظارت کامل و موثر با همراهی مراجع قضایی بر روند کار تورهای هیمالیانوردی
 - ۳- سرمایه‌گذاری در بخش آموزشی برای کوهنوردان کشور با همکاری هیات‌های استان‌ها و رسانه‌های ملی
- در صورت تدوین یک قانون موثر برای چگونگی کسب عناوین قهرمانی، به طوری که این قوانین تنها به ارتفاع صعود محدود نباشد ممکن است سبب گردد کوهنوردان توانایی‌های خود را در رابطه با مسایل دیگر مانند درجه سختی صعود قله‌های مختلف محک بزنند بنابراین با کسب تجارب بیشتر و کامل‌تر به صعودهای قله‌های بالای ۸۰۰۰ متری اقدام کنند.

ضمن اینکه بررسی توانمندی کوهنوردان هیمالیانورد در خصوص اجرای برنامه‌های خاص در کشور از جمله داشتن کارنامه درخشان در رابطه با صعودهای مختلف قله‌های مرتفع کشور در فصول مختلف سال، انجام کارهای فنی یخ‌نوردی و غیره از لحاظ نوع، تنوع، تعداد و لحاظ کردن آنها در رابطه با درخواست شورای برون مرزی می‌تواند در این امر موثر باشد.

یکی دیگر از نیازهای اساسی نظارت کامل و دقیق بر روند کار تورهای هیمالیانوردی است. زیرا بسیاری از کوهنوردان ما با اعتماد به شرکت‌های هیمالیانوردی اقدام به ثبت نام در این تورها و شرکت در برنامه‌های هیمالیانوردی می‌نمایند. داشتن آشنایی کافی و کامل در رابطه با کوه‌نوردی توسط مدیر تور، استفاده از مربیان و سرپرستان فنی و توانمند در طی اجرای برنامه و نظارت بر روند کار آنها و نیز عقد قرارداد با شرکت‌های معتبر خارجی برای اجرای برنامه در کشور میزبان می‌تواند در اجرای یک صعود لذت بخش، خاطره‌انگیز و بی‌خطر بسیار موثر بوده و راه را برای انجام صعودهای بیشتر و بهتر توسط هیمالیانوردان باز کند.

بحث آموزش موثرترین، کارآمدترین و مهم‌ترین بخش در این زمینه است. در صورت تشکیل یک کمیته آموزش مستقل در بخش هیمالیانوردی با هدف تدوین برنامه‌های آموزشی برای آشنا نمودن بیشتر کوهنوردان کشور با منطقه هیمالیا، شرایط صعود ارتفاعات مختلف منطقه، آب و هوا، نیازها، توانمندی‌ها و ... با همراهی هیات‌های استان‌ها و مخصوصاً رسانه‌های ملی از جمله رادیو و تلویزیون و نشریات معتبر و پرطرفدار کشور و نیز تدوین طرح درس آموزش‌های اولیه در خصوص اطلاعات پایه‌ای صعودهای بلند برون مرزی می‌تواند تاثیرات بسیار زیادی را بر عملکرد مناسب و خوب کوهنوردان کشور مخصوصاً جوانان داشته باشد.

تهیه برنامه‌های آموزشی رادیو و تلویزیونی و دعوت از اساتید مجرب و کارآزموده برای استفاده از تجارب آنها در این برنامه‌ها به‌عنوان عوامل بسترسازی صعودهای بلند بسیار موثر است ■

*از مقالات ارایه شده در سمینار چالش‌های هیمالیانوردی

خواستار می‌گردند. این امر می‌تواند به‌عنوان دلیلی بر گرایش برخی از کوهنوردان مطرح گردد تا به تبع این‌گونه انگیزه‌های احساسی و پرستیژی (اعتباری) از سوی خانواده‌ها، راهی هیمالیا شوند.

ج) تشویق، ترغیب مسئولین ورزشی، کوه‌نوردی، هم‌نوردان و به صعودهای بلند و هیمالیایی با توجه به مشاهده، انگیزه علاقه و توانایی فرد.

چ) فدراسیون کوه‌نوردی کشور:

فدراسیون کوه‌نوردی به عنوان مرجع کوه‌نوردی کشور و واضح قوانین و سیاست‌های این رشته با تدوین الگوی ارزشیابی صعودهای بلند به تناسب ارتفاع صعود شده و تایید آن توسط سازمان تربیت بدنی سابق (وزارت ورزش و جوانان فعلی) به عنوان عاملی که بر اهمیت صعودهای هیمالیایی صحنه گذاشته است، جایگاهی خاص در گرایش کوهنوردان به هیمالیانوردی دارد.

به زبان دیگر طبق الگوی یادشده متناسب با ارتفاع صعود شده سکوی قهرمانی، مدال و جوایز مالی نصیب کوهنورد می‌گردد و معیار این ارزشیابی تنها ارتفاع می‌باشد. عناوین و جوایز قهرمانی علاوه بر نفرات تیم ملی کوه‌نوردی، می‌تواند شامل دیگر افرادی شود که با اعلام درخواست مجوز صعود برون مرزی به کمیسیون برون مرزی فدراسیون و نهایتاً تایید شورای برون مرزی وزارت ورزش و جوانان به قله مورد نظر خود صعود و پس از صعود قله به دریافت آن نائل می‌گردد. در نتیجه دستیابی به این‌گونه تسهیلات سهولت رسیدن قهرمانی کشوری، آسیایی و جهانی و کسب این اندازه اعتبار در سطح ورزش که از سوی فدراسیون اعطا می‌گردد از دیگر مواردی است که به عنوان دلایل گرایش به هیمالیانوردی قابل طرح می‌باشد.

خ) انگیزه به‌دست آوردن سکو، مدال و حکم قهرمانی و جوایز و تسهیلاتی که به تبع آن نصیب کوهنورد می‌گردد.

نتیجه‌گیری:

با توجه به عوامل گفته شده در این بررسی در علل گرایش به هیمالیانوردی و مشخص شدن نقش هر کدام به‌نظر می‌رسد تاثیر هر یک از این عوامل بر فرد متفاوت است و به عبارتی می‌توان علت گرایش کوهنورد به هیمالیانوردی را در یک یا چند عامل و یا در مجموع این عوامل جستجو کرد. اما آنچه در این بررسی ملموس‌تر به‌نظر می‌رسد اهمیت و نقش برخی از این عوامل همچون شیوه عملکرد و سیاست‌گذاری فدراسیون کوه‌نوردی در زمینه صدور مجوز شورای برون مرزی صاحب سکو و مدال کردن کوه‌نوردی همچون دیگر رشته‌های ورزشی می‌باشد. رقابت نیز نقش انکارناپذیری در گرایش فرد و تقویت انگیزه صعود به ارتفاعات برون مرزی را دارد. احساسی که می‌تواند موجب تلاش بیشتر و ارتقای سطح کوه‌نوردی وی گردد و یا آن‌قدر تاثیرات مخرب و منفی به‌دنبال خواهد داشت که شخص برای رسیدن به مرتبه‌ای که دیگری به‌دست آورده است هدفی را برگزیند که از توان و ظرفیت او بسیار فاصله دارد.....

پیشنهادات:

خانواده و اطرافیان به‌عنوان نزدیک‌ترین افراد به کوهنوردان نسبت به سایر جوامع کوه‌نوردی اثرات زیادی در ایجاد نگرش مثبت به هیمالیانوردی و صعودهای بلند ندارند. در مقابل نقش فدراسیون و هیات‌های کوه‌نوردی استان‌ها با

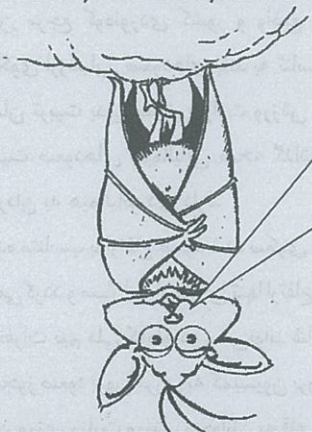
نکات فنی در غارنوردی

بخش هفدهم

افشین یوسفی
afshin_yousefi_k2@yahoo.com

Speleo Tech Tip

afshin_yousefi_k2@yahoo.com



- 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!

مقدمه: غارنوردی به صورت فنی و جدی می‌تواند برای مبتدیان یا حتی افراد کار کرده بسیار خطرناک و خطرآفرین باشد. این مجموعه نکات فنی برای کسانی تهیه شده که به اصول اولیه غارنوردی آشنایی کامل دارند و برای کسب اطلاعات بهتر و بیشتر می‌خواهند از این نکات استفاده کنند. مادامی که به فنون غارنوردی تسلط کافی پیدا نکرده‌اید، استفاده از آنها خطر آفرین خواهد بود. این نکات، فقط به گوشه‌های از نکات فنی در دنیای پرهیجان غارنوردی تعلق دارد و برای کامل کردن تجربیات و آموزش‌های خود باید نزد مربیان یا تجربه و کارآموده به کسب تجربه بپردازید و اطلاعات فنی خود را تکمیل کنید. مولف و نشریه کوه هیچ‌گونه مسؤلیتی در قبال حوادث احتمالی برای افرادی که از این توصیه‌ها استفاده می‌کنند ندارد و تمامی مسؤلیت به‌عهده خوانندگان است.

حمل کوله و طناب در غار

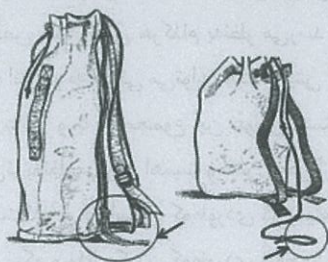
شاید طرح این مساله در نظر اول در بخش نکات فنی غارنوردی ساده به نظر برسد اما در پس این موارد نکته‌های بسیار ظریفی وجود دارد که ممکن است برخی از غارنوردان یا غارپیمایان تازه کار از آن بی‌اطلاع باشند.

در نظر اول به نظر می‌رسد که برای حمل کوله‌پشتی در غار می‌توان آن را به پشت انداخت و طناب را هم حلقه کرده یا درون کوله قرار داد یا به دور گردن انداخت. تفاوت غارنوردان تازه کار با غارنوردان کهنه‌کار در همین مورد است.

همیشه در این بخش به این نکته بارها و بارها اشاره کرده‌ایم که لوازم و تجهیزات غارنوردی و حتی تکنیک‌های غارنوردی برای شرایط داخل غار طراحی شده‌اند و نباید آنها را با تکنیک‌های سنگ‌نوردی و یا

کوله‌نوردی اشتباه گرفت.

کوله‌پشتی‌های غار طوری طراحی شده‌اند که جنس بیرونی آنها از لایه برزنت ضد آب و ضد خش است. این برزنت این قابلیت را به کوله می‌دهد که بتوان در مسیرهای دشوار و سینه‌خیزهای باریک آن را روی زمین‌های گلی و مرطوب و یا زمین‌های خشک و خشن غار کشاند. همچنین در نزدیک درب این کوله‌ها یک طناب ۵ میلی متری یا یک بند بسیار محکم یک متری به کوله دوخته شده که سر آن یک گره هشت دارد. این طناب برای این است تا در مواقعی که نمی‌توان در راهروهای باریک که گاهی صعود و فرود طبیعی هم دارد، کوله را به پشت انداخت، آن را از این بند به هارنس متصل کرده و به صورت آویزان حمل کنند. همچنین کاربرد دیگر این تکنیک (آویزان کردن کوله به هارنس) زمانی است که می‌خواهید به



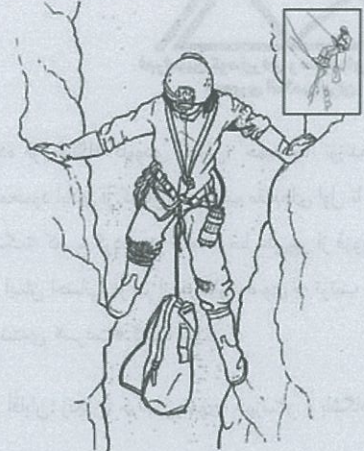
شکل ۱- طناب اتصال کوله به هارنس غارنوردی
در اول طناب ۵ میلی‌متری

عنوان نفر اول مسیر را ثابت‌گذاری کنید. در این موقع باید طناب را داخل کوله (طبق شکل) بریزید و از طناب داخل کوله برای فرود استفاده کنید.

به این نکته توجه کنید که این طناب اتصال نباید با بند بستن درب کوله اشتباه گرفته شود یا اینکه از همان بند به عنوان بند اتصال کوله به هارنس استفاده شود (اشتباهی که برخی از غارنوردان تازه کار

را در پشت خود و به صورت عادی حمل کنید و کوله طناب‌ها را که معمولاً بزرگ‌تر و سنگین‌تر است از خود آویزان کنید. یکی از مزایای حمل طناب در داخل کوله (طناب

حتماً و حتماً باید انتهای طناب‌هایی که درون کوله قرار دارند با یک گره هشت درشت بیرون کوله قرار بگیرند تا نفر ثابت‌گذار هنگام ثابت‌گذاری متوجه اتمام طناب بشود. اتفاقی که بارها موجب کشته شدن



شکل ۲- نحوه ی عمل کوله غار در مسیر های دشوار و هنگام فرود نفر اول هنگام ثابت‌گذاری مسیر



شکل ۳- بازگردن حلقه طناب قبل از ورود به غار



(انتهای طناب با یک گره هشت بیرون کوله)

شکل ۳- آماده کردن طناب برای ثابت‌گذاری درون کوله غار

به یک‌باره به پایین ریخته نشود) این است که اگر در هنگام فرود، نفر اول تصمیم به پاکسازی مسیر گرفته و سنگ‌های لقی را به پایین چاه بریزد این سنگ‌ها به هیچ طنابی برخورد نکرده و طناب‌ها همواره سالم باقی خواهند ماند ■

ایرانی به مراتب آن را انجام می‌دهند). این بند باید به اندازه کافی محکم و مقاوم باشد و باید از سیستم بند درب کوله مجزا باشد. کوله‌های خارجی این بند را به عنوان قسمتی از کوله غار به آن دوخته‌اند اما برخی از کوله‌های ایرانی این بند را ندارند و خودتان باید آن را اضافه کنید.

در زمان ثابت‌گذاری و هنگام حمل طناب در غار به این نکات توجه کنید که هیچ‌وقت نباید طناب را به صورت حلقه شده در غار حمل یا درون کوله‌پشتی قرار داد. برای انجام این کار نفر باید قبل از ورود به غار حلقه‌های طناب را از هم باز کرده و آن را در مرحله اول روی هم بریزد.

در مرحله دوم باید طناب باز شده را به صورت ساده (نه پیچ دار و حلقه شده) و از بالا درون کوله پشتی قرار داد. نکته‌ای که اینجا اهمیت دارد این است که

غارنوردان شده است!

یکی دیگر از تجربیات غارنوردان این است که اگر چند طناب در داخل یک کوله قرار دارد باید انتهای هر طناب را با یک کارابین به ابتدای طناب قبلی متصل نمود و به ترتیب طناب‌ها را از آخری داخل کوله حمل طناب ریخت.

نکته دیگر اینکه توجه داشته باشید که کوله حمل طناب شما، هنگامی که نفر اول هستید باید با کوله لوازم شخصی‌تان فرق داشته باشد. به طور مثال در یک کوله کوچک تر لوازم شخصیتان را بریزید و آن

منابع تحقیقاتی این مطلب:

- مطالب گفته شده در کلاس‌های آموزشی اردوی بین‌المللی غارنوردی ایران - سال ۲۰۰۸ میلادی
- مطالب گفته شده در کلاس مربیگری و دوره امداد در غار - لبنان - سال ۲۰۰۹ میلادی
- کتاب - Vertical- Alan warild ۲۰۰۱
- کتاب - ALPINE CAVING ۲۰۰۲
- کتاب - Gorges marbach & Bernard tourte TECHNIQUES

همنورد گرامی جناب آقای مصطفی سمیعی

روح برادر عزیزت شاد و یادش گرامی

ریشه‌چی و همنوردان

مربی کوهنوردی و مدرس امداد و نجات کوهستان

جناب آقای ناصر جمال صفایی

درگذشت پدر بزرگوارتان را تسلیت گفته و از خداوند متعال برای جنابعالی و خانواده محترم صبر و شکیبایی آرزومندیم

جمعی از کوهنوردان و نجات‌گران کوهستان آذربایجان شرقی



اخبار فدراسیون

ردند. همچنین علی براتزاده از باشگاه داوودی تهران، حمیدرضا تونندهجانی از راسان رضوی و محمدجعفری محمود آبادی از کرمان، به ترتیب مقام‌های اول تا سوم این رقابت‌ها را در رشته‌ی «بولدرینگ» کسب کردند. در ادامه؛ رضا علی‌پور از قزوین، عماد ثمر مرادی از خراسان رضوی و ایمان احسانی فر نیز از خراسان رضوی به ترتیب مقام‌های اول تا سوم این رقابت‌ها را در رشته‌ی «سرعت» کسب کردند.

همچنین در مجموع نتایج تیمی آقایان؛ زنجان، خراسان رضوی، خوزستان و باشگاه داوودی تهران اول تا چهارم شدند.

الناز رکابی از زنجان، سیما سلطانی از زنجان و فاطمه جعفری از کرمان به ترتیب مقام‌های اول تا سوم این رقابت‌ها را در رشته‌ی «سرطناب» کسب کردند. همچنین الناز رکابی از زنجان، سولماز عشقی از تهران و فرزنا اسماعیل زاده از زنجان به ترتیب مقام‌های اول تا سوم این رقابت‌ها را در رشته‌ی «بولدرینگ» کسب کردند و در ادامه؛ فرزنا اسماعیل زاده، الناز رکابی و سیما سلطانی هر سه از زنجان به ترتیب مقام‌های اول تا سوم این رقابت‌ها را در رشته‌ی «سرعت» کسب کردند.

همچنین در مجموع نتایج تیمی بانوان؛ زنجان، کرمان، تهران اول تا سوم شدند.

تجلیل از خادمان و پیش‌کسوتان صعودهای ورزشی

هم‌زمان با سیزدهمین دوره رقابت‌های سنگ‌نوردی جام فجر و انتخابی تیم ملی، از مساعی چند تن از افراد خدوم عرصه‌ی صعودهای ورزشی و تلاشگران ادوار گذشته‌ی این مسابقات، تقدیر شد.

این افراد که طی سالیان گذشته منشاء خدمات و مساعدت‌های ارزشمندی در عرصه‌ی صعودهای ورزشی بوده‌اند، عبارت بودند از: **آقایان سید حمید صدیقیان، حمید آسیابان، حمید کیوانی و خانم‌ها عصمت گنجعلی پور و پروین تبریزی.**

ویرایش جدید مجموعه قوانین و مقررات مسابقات صعودهای

ورزشی (۲۰۱۳) منتشر شد

کارگروه صعودهای ورزشی فدراسیون، ویرایش جدید (فروردین ۹۲) مجموعه قوانین و مقررات مسابقات صعودهای ورزشی (قوانین و مقررات بین‌المللی سال ۲۰۱۳ میلادی) را برای استفاده علاقمندان منتشر کرد. در این مجموعه، قوانین و مقررات مسابقات صعودهای ورزشی در سرفصل‌های فدراسیون بین‌المللی صعودهای ورزشی، فدراسیون‌های عضو، قوانین عمومی، روند انضباطی، مبارزه با توان‌افزایی (دوپینگ)، سرطناب، بولدرینگ، سرعت، سرعت تیمی، رکوردهای جهانی سرعت، مجموعه مسابقات جام جهانی، مسابقات قهرمانی جهان، مسابقات قهرمانی جوانان جهان در اختیار علاقمندان قرار گرفته است. نسخه پی‌دی‌اف این مجموعه قوانین را می‌توانید از طریق سایت فدراسیون دریافت نمایید.

«قیچی‌ساز» ماکالو را هم صعود کرد

«عظیم‌قیچی‌ساز» کوه‌نورد توانمند کشورمان موفق شد صبح روز چهارشنبه ۴ اردیبهشت ماه؛ قله‌ی ۸۴۶۳ متری «ماکالو» پنجمین قله‌ی مرتفع جهان را صعود کند. این کوه‌نورد تبریزی با این موفقیت شمار قله‌های ۸ هزارمتری صعود شده‌اش را به عدد ۱۱ رساند و تنها با صعود به ۳ قله‌ی «لوتسه»، «جوآیو» و «شیشاپانگما» می‌تواند به عنوان اولین ایرانی نام خود را در باشگاه ۸ هزاری‌های جهان که تنها ۲۹ نفر عضو دارد، ثبت نماید.

وی یازدهمین صعود هشت هزارمتری خود را بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی و بدون استخدام شریا انجام داده است. لازم می‌دانیم این موفقیت ارزشمند را به وی، خانواده‌ی محترمش و جامعه‌ی کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی کشور صمیمانه تبریک عرض نماییم.

برگزاری دوره‌های طراحی و داوری قاره‌ای

دوره‌های آموزشی طراحی و داوری سنگ‌نوردی آسیا در حاشیه برگزاری بیست و یکمین دوره مسابقات سنگ‌نوردی این قاره طی روزهای ۲۸ تا ۳۱ اردیبهشت ماه جاری در تهران برگزار شد. محمد فهیمی رئیس کارگروه امور بین‌الملل فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی با اعلام این خبر افزود: دوره‌های داوری و طراحی سنگ‌نوردی قاره‌ای در حاشیه بیست و یکمین دوره مسابقات قهرمانی آسیا در محل برگزاری مسابقات (پارک ملت تهران) برگزار شد.

نایب رئیس فدراسیون سنگ‌نوردی آسیا افزود: مدرسین این دوره‌ها آقایان "فرانسیس لو" برای دوره داوری و "دونگ هیون کیم" برای دوره طراحی سنگ‌نوردی قاره‌ای بودند.

نتایج سیزدهمین دوره مسابقات سنگ‌نوردی جام فجر و انتخابی تیم ملی

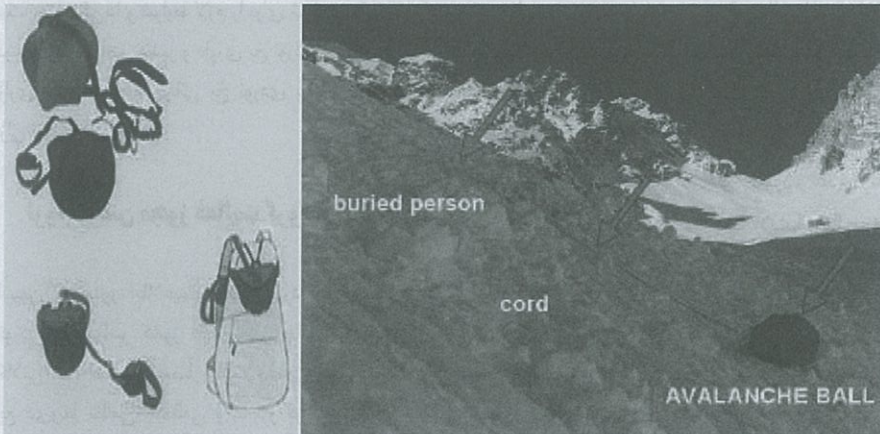
سیزدهمین دوره رقابت‌های سنگ‌نوردی جام فجر و انتخابی تیم ملی، در سه رشته‌ی بولدرینگ، سرعت و سرطناب و در دو بخش مردان و زنان از روز دوشنبه دوم اردیبهشت ماه ۹۲ در سالن سنگ‌نوردی شهدای اوقاف (واقع در میدان رسالت، خیابان سراج) آغاز شد و تا ششم اردیبهشت ادامه یافت که نتایج نهایی این رقابت‌ها به این شرح است:

داوود رکابی از زنجان، علی برات زاده از باشگاه داوودی تهران و رضا کلاستگیان از گلستان به ترتیب مقام‌های اول تا سوم این رقابت‌ها را در رشته‌ی «سرطناب» کسب

اسکی (کوه‌پیمایی) سفری "مقاله شماره شش"

شهریار بیگی www.beygi.net

در ادامه مقالات پیشین پیرامون اسکی (کوه‌پیمایی) سفری، "وسایل پیشگیری، نجات و امداد در بهمن" نفریاب، میله سونداژ، بیلچه و کیسه هوا، اینک به توضیح پیرامون گوی یا توپ بهمن، رکگو، هوا بخش و شیب سنج می‌پردازیم.



Avalanche Ball

"گوی یا توپ بهمن" این وسیله از روی ریسمان (نخ نازک و مستحکم) بهمن و در واقع تکمیل شده آن است. اسکی‌بازان پیش‌تر از استفاده از شکل پیشرفته ترانس‌ور، از ریسمان بهمن استفاده می‌کردند. امروزه از ریسمان بهمن به شکل نازک‌تر و سبک‌تر آن در مناطق با برف عمیق و پودر، با بستن آن به اسکی‌ها (به صورت موقت) شانس پیدا کردن اسکی را در صورت زمین خوردن و از دست دادن اسکی (در زیر برف) افزایش می‌دهند. گوی بهمن بر روی سطح بهمن شناور می‌ماند و شانس جستجوگران را برای پیدا کردن قربانیان افزایش می‌دهد. برطبق یک اصل مهم که در دوره‌های بهمن نیز از آن صحبت به میان می‌آید. قربانی بهمن اگر شانس دیده شدن خود را به وسیله نزدیک ماندن به سطح بالایی، رویین، به صورتی آگاه بالا ببرد مسلماً شانس پیدا کردن خود را به عنوان قربانی در برف برای جستجوگران در بهمن افزایش خواهد داد. گوی بهمن وسیله‌ای کوچک است که حالت فنریت فشرده دارد و بر روی بالاترین و بیرون‌ترین محل کوله‌پشتی شخص قرار می‌گیرد. اگر بهمن به وقوع بپیوندد به وسیله یک ضامن کشیده می‌شود، این ضامن، گوی بهمن را آزاد می‌کند که به وسیله ریسمانی به شخص متصل است. این وسیله‌ای آزمایش شده است (اگرچه نه در موقع ریزش بهمن و در واقعیت وقوع آن) و به نظر می‌رسد که وسیله مفیدی باشد. نکته منفی این است که شاید گوی

همه وسایل اسکی (کفش، شلوار، کاپشن) جاسازی می‌شود. نکته مثبت آن این است که رکگو همراه شخص است و هرگز در خانه جا نمی‌ماند یا باتری لازم ندارد اما به اندازه دیگر وسایل ردیابی در بهمن به دلایل گوناگون که در زیر می‌آید کارآمد و عملی نیست. برای بهترین نتیجه حاصل از رکگو باید در همه حال دو عدد از آن را در دو سمت بدن به همراه داشت. اگرچه نکته منفی این است که نخست باید سیستم گیرنده توسط نیروی نجات به منطقه وقوع

بهمن در چند متری شخص در سطح رویین بهمن باقی بماند و از آن جایی که ریسمان آن نازک است جستجو گر باید با دقت ریسمان را بکشد و دنبال کند تا به بالای محل قربانی بهمن برسد. همچون دیگر وسایل، این وسایل نیستند که فرد قربانی را نجات می‌دهند بلکه این جستجوگران هستند که در نهایت باید به وسیله این وسایل شخص قربانی را نجات بخشند پس هرگز تنها به کوهستان نروید و حداقل در یک گروه سه نفره اقدام به این عمل کنید.

Recco

این سیستم غیرفعال جستجو شدن در بهمن در همه جای دنیا و همه زبان‌ها به این نام مشهور است. یک صفحه کوچک به اندازه و شکل دو انگشت کوچک دست و نازک‌تر (شاید درست به شکل چوب بستنی چوبی اما کوتاه‌تر و کلفت‌تر) که امروزه در





قفل شده باشد. در هر حال بودن آن بهتر از نبودن آن است. تجربه نشان داده که قربانیانی بوده‌اند که در میان بهمن از اولونگ استفاده کرده و در آخر و در نهایت امر با استفاده از آن جان سالم بدر برده‌اند.

Clinometer

شیب سنج وسیله‌ای است که برای اندازه‌گیری زاویه یک شیب از پهلو، بالا یا افقی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این وسیله می‌تواند به صورت جدا یعنی مستقل باشد یا می‌تواند همراه با قطب نما (یعنی در ساختمان و سازمان قطب‌نما تعبیه شده) باشد، در صورتی که این وسیله را به همراه داشته باشیم به ما امکان می‌دهد که مسیر و شیب مناسب را برای اسکی و دیگر فعالیت‌هایمان بر روی شیب به خوبی بسنجیم و با اطلاع کافی از آن، خطر بهمن را پیش‌بینی کنیم و مسیر خود را انتخاب نماییم. همه می‌دانیم بهمنی که از کوه سرازیر می‌شود در شیب بیست و پنج تا چهل و پنج درجه سرازیر می‌شود. در شیب‌های تندتر معمولاً برف پس از بارش و هنگام ریزش آن به علت تندی شیب به یکباره فرو می‌ریزد و دیگر لایه‌های برف آن قدر بر روی هم جمع نمی‌شوند که بهمنی را به وجود آورند. دستگاه شیب سنج مستقل بدون قطب‌نما معمولاً دقیق‌تر از نوع مرکب آن است. در نوع تنه‌ای آن به صورت دقیق از میان چشمی آن خط افق و درجه شیب را می‌بینیم و دقیقاً اندازه می‌گیریم. اگرچه قطب‌نما و شیب‌سنج با هم در یک وسیله نیز به خوبی کار می‌کنند و عملکرد آن کمتر از شیب‌سنج‌های مستقل نیست ■

می‌دهند) آنانی هستند که اگر چه در زیر بهمن اسیر بوده‌اند اما توانسته‌اند آرامش خود را حفظ کنند و به اکسیژن هم دسترسی داشته‌اند. همه می‌دانیم که در بهمن به‌ویژه در سطح رویین آن نزدیک به سطح در تماس با هوا، اکسیژن وجود دارد. در صورتی که قربانیان آن قدر خوش شانس نباشند که اکسیژن به آنها برسد، بخار ناشی از گرما و تنفس لایه‌ای از برف یخ‌زده را به صورت پاکت نازک نایلنی در دور قربانی در درون برف به وجود می‌آورد. این تغییر و تبدیل سریع در برف در اطراف قربانی موجب حفاظی در میان برف و قربانی می‌شود که قربانی را به دام "CO₂" کربن موجود در هوای تنفسی انداخته و بی‌شک او را خفه خواهد کرد. "اولونگ" یک سیستم فیلتر مانند است که اکسیژن از قسمت جلوی آن داخل می‌شود، شخص استفاده‌کننده از راه لوله آن در دهانش تنفس می‌کند و "CO₂" هوا از پشت آن خارج می‌شود، در نتیجه شخص قربانی می‌تواند مدت بیشتری را در زیر برف باقی بماند و تا بیرون کشیده شدن توسط جستجوکنندگان از گاز "CO₂" ناشی از تنفس هوا خفه نگردد. اگرچه شخص با خطر سرما و سردی بدن "هیپوترمی" هم مواجه است و سریعاً باید نجات پیدا کند. در استفاده از این وسیله هم موانعی وجود دارد "اولونگ" را بر روی لباس به تن می‌کنند و باید مطمئن بود که لوله هوا درون آن تحت فشار نیست و به اصطلاح تا نشده است یا بین لباس و کوله‌پشتی قرار نگرفته است و هوا به راحتی از بین آن می‌گذرد. همچنین باید بتوان در آن شرایط گرفتاری در زیر بهمن دهانی آن را به دهان رساند هنگامی که شاید حتی دست و پایمان در زیر برف سنگین

بهمن برده شود که به این معنی است که این سیستم در محل وقوع بهمن که در نزدیک‌ترین جای نزدیک به پیست اسکی به وقوع می‌پیوندد می‌تواند کارآمد باشد و هر چه از منطقه اسکی دور می‌شویم و حمل دستگاه گیرنده به محل وقوع بهمن زمان بیشتری می‌برد در نتیجه شانس نجات قربانیان کمتر می‌گردد. دیگر اینکه اگر همه به سیستم رککو مجهز باشند به‌عنوان جستجوگر باید به این مهم نیز توجه داشته باشند که جستجوگران نخست رککو را از لباس و کفش خود دور کنند. یا دارندگان آن اصلاً به منطقه پا نگذارند. که با حضور خویش در منطقه جستجو، سیستم گیرنده را گیج نسازند که به اشتباه به دنبال خود جستجوگران برود تا قربانیان گرفتار در بهمن، که عملی شدن این مهم اگر محال نباشد اما بسیار مشکل است. در هر حال دور کردن رککو اگر به کفش چسبیده باشد می‌تواند کنده شود اما اگر در لایه درونی لباس دوخته شده باشد باید آنها را از خود دور کرد. که در واقعیت یا از یاد می‌رود یا مشکل می‌شود، به دلایل گفته‌شده نکات مثبت آن به ارزش نکات مثبت و کارآمد ترانسپور نخواهد بود.

Avalung

هوابخش (نفس بخش، هواساز) نیز یکی دیگر از وسایلی است که باید با خود به همراه برد. بیشتر قربانیان بهمن که نجات پیدا می‌کنند (توجه به آنانی است که در فاصله بعد از پانزده دقیقه تا حداکثر چهل و پنج دقیقه به علت خفه شدن در اثر کمبود اکسیژن به صورت گام به گام جان خود را از دست



ترمیم کارگاه مسیرهای دیواره پل خواب

گزارش از: حمید رضا شفق

می‌باشند. این کارگاه‌ها، با داشتن استقامت بالا، استهلاک بسیار کمی در طول زمان داشته و پس از دوران عمر مفید خود به راحتی قابل تعویض هستند. با تفاسیر گفته شده و بنا به نیاز برای تعویض کارگاه‌های دیواره پل خواب و بنا بر مذاکرات شفاهی انجام شده بین آقای گرامی و آقای شیرمحمد (مدیریت شرکت کسا)، شرکت نامبرده اقدام به تامین ۵۰ عدد کارگاه زنجیر و تعدادی بولت و صفحه رول برای ترمیم کارگاه‌ها و نصب میانی در دیواره پل خواب نمود. با تشکر از مدیران این شرکت و توجه آنها به این امر حیاتی و جلوگیری از ایجاد حوادث بیشتر (نظیر آنچه برای دوست جوانمان "امیرحسین" در دیواره پل خواب اتفاق افتاد) نیاز می‌دانیم که مراتب تشکر و قدردانی خود را نسبت به پشتیبانی شرکت مربوطه از طریق این رسانه اعلام نماییم. امیدواریم به زودی شاهد حرکت رو به جلوی شرکت‌های دیگر ایرانی برای آماده‌سازی و ترمیم مسیرهای صعود باشیم.

همچنین به اطلاع می‌رساند که کارگاه‌های زنجیر مربوطه در طی چندین روز ترمیمی و با مساعدت و همکاری تعدادی از سنگنوردان بر روی مسیرهای نامبرده در زیر نصب گردید.

مسیرهای ترمیم شده در پل خواب

مسیر آموزشی یک‌طول - مسیر آرزو سه طول - مسیر فرانسوی‌ها سه طول - طول یک مسیر چکش - طول یک کلاهک سلام - فلاش تانک به همراه رول کوبی - بصیربان دو طول - زیر باران یک طول - مسیر جی اچ ام - باقر عیوضی یک طول - مسیر ملک - خانم خوشگله - جیبو - نگین - مسیر کتدرال چهار طول - مسیر دوستی چهار طول - مسیر بین کلاهک چکش و فرانسوی‌ها برای فرود - چهارده طول مسیر جشنواره در بیستون - دو مسیر در دیواره یافته

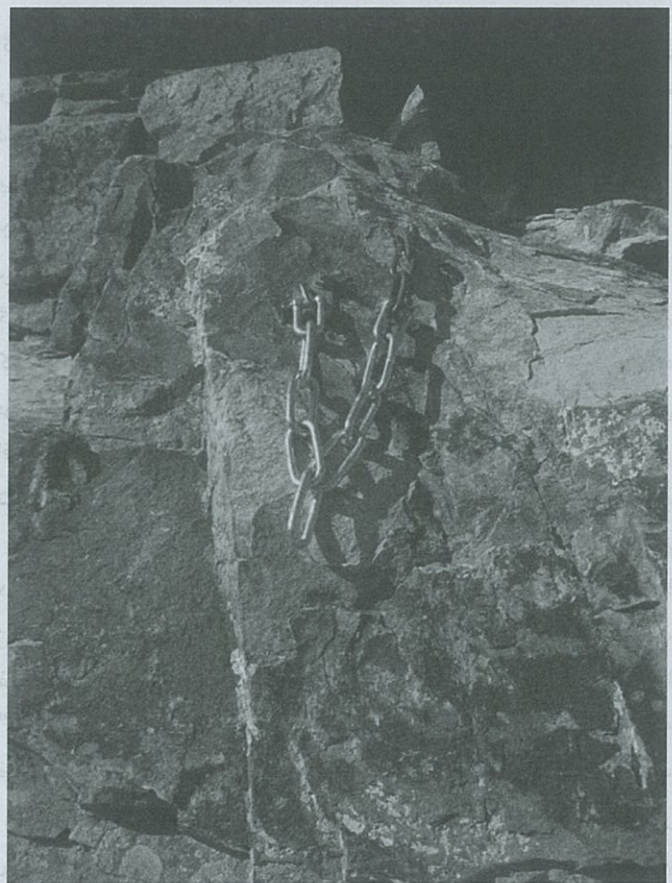
مجموع طول‌های ترمیم شده: ۴۶ طول

۲۲۰ نفر ساعت کاری

افراد شرکت‌کننده در این پروژه عبارت بودند از:

حسن گرامی - حمید رضا شفق - کیا همتی - آیدین بزرگی - پرهام گیاهی - مصطفی موسوی - علی عزیزی - محمود هاشمی و مجتبی خدایی (ترمیم دو طول در دیواره یافته) ■

ایمن‌سازی مسیرهای ترمیمی جزو جداناپذیر در صعودهای ترمیمی و اسپرت می‌باشد. امروزه مناطقی خاص برای انجام صعودهای ترمیمی اختصاص یافته که هجوم سنگنوردان آماتور و حرفه‌ای به این مناطق می‌تواند پتانسیل ایجاد



خطرهای بی‌شماری را برای صعودکنندگان به‌همراه داشته باشد. یکی از موارد ایمنی در مورد این مسیرها، بحث کارگاه مسیرهای صعود می‌باشد. مساله‌ای که در دیواره‌ای ترمیمی مانند پل خواب می‌تواند موجب ایجاد حوادث بی‌شماری گردد. عموم کارگاه‌های نصب شده بر روی این دیواره به‌صورت تسمه و یا سیم بکسل بوده که هیچ‌کدام از مواردی که ذکر شد جزو کارگاه‌های رایج در سطح جهانی نمی‌باشد. نصب کارگاه سیم بکسل علاوه بر مهارت‌های خاص خود در نصب، ریسک‌های بی‌شماری را نیز در دل خود داشته و همچنین کارگاه‌های تسمه به مرور زمان و با پوسیدگی تسمه‌ها می‌تواند بسیار خطرآفرین باشد. بهترین و کارآمدترین کارگاه برای مسیرهای ترمیمی کارگاه‌های زنجیر



از میان نامه‌ها

فرود از آبشارها

به چه بها و چه بهانه؟؟؟

چندیست کوهنوردان و صخره‌نوردان پیمایش آبشارها را برای رسیدن به منطقه خاصی مانند: عمق دره‌ها و بستر رودخانه‌ها و ... شروع کرده‌اند که گاهی با خطراتی نیز مواجه شده‌اند. در ایام نوروز ۹۲ کوه‌نوردانی از شهرستان ... به منطقه آبشارشوی در شمال دزفول آمده بودند و در بدو ورودشان سوالاتی از ارتفاع آبشار می‌کردند و در نظر داشتند از این آبشار بسیار زیبا که در خاورمیانه بی‌نظیر است فرود بروند.

این آبشار پوشیده از برگ‌های سیاووشان و جلبک‌های رنگی و استلاگمیت‌ها و استلاگمیت‌ها و سنگ‌های رسوبی بسیار زیبا و پوشیده از گل‌سنگ است و در برابر ضربه بسیار شکننده . فرود از این گونه آبشارها علاوه بر تخریب این زیبایی‌ها موجب تغییر مسیر آبشارها و کور کردن چشمه‌های روی بدنه آبشار می‌شوند. و در نتیجه آبشار از شکل زیبا و طبیعی خود خارج شده و بدمنظره می‌گردد. آن روز من به‌عنوان یک دوستدار طبیعت آنان را از این کار منصرف نمودم. اما نمی‌دانم فردا یا فرداهای دیگر این عزیزان و

سایرین اقدام به این کار می‌نمایند یا خیر؟؟ که اگر چنین شود و این کار باب شود به زودی تمامی این آبشارها زیبایی خود را از دست داده و مخروبه‌ای بیش نخواهد ماند!!! بنابراین از این دسته از کوهنوردان درخواست می‌شود ضمن احترام به طبیعت و حفاظت از آن برای این‌گونه عملیات از دیواره‌ها و جاهای دیگری استفاده کنند. سلامتی و شادمانی همگان را از خدای خالق زیبایی‌ها دارم ■

همواره اشتراک‌کننده در بین کوهنوردان و علاقه‌مندان به این رشته ورزشی مورد توجه بوده و هست اما در خصوص جانپناه و پناهگاه‌های اشتراک‌کننده باید عرض کنم مدت چندین سال است که هیچ‌گونه مرمت و بازسازی چه از سوی کمیته پناهگاه‌های فدراسیون و یا هیات استان برای این منطقه زیبای کوه‌نوردی کشور که سالانه پذیرای صدها تن از کوهنوردان کشور می‌باشد هیچ عملی صورت نگرفته است. و تا به حال هرچه بوده توسط همت و غیرت خودجوش کوهنوردان استان بوده است.

حال چه فرقی بین دیگر پناهگاه‌های استان‌های همجوار با اشتراک‌کننده وجود دارد که کمیته پناهگاه‌های فدراسیون هیچ‌گاه یادی از این منطقه نمی‌کند. و همیشه در سایت فدراسیون اخبار مربوط به مرمت و بازسازی پناهگاه‌های قله‌های تهران و دیگر قله‌های کشور می‌باشد. آیا این درست است این چنین بی‌مهری به این منطقه کوه‌نوردی روا داشته‌اند. با تشکر: احسان سالاروند از کوهنوردان شهرستان دورود ضمن تشکر از پیگیری جناب عالی

به‌عرض می‌رساند هرگز اشتراک‌کننده فراموش نشده و در دستور کار و اولویت کار گروه پناهگاه قرار دارد طرح اولیه خانه کوهنورد در منطقه اشتراک‌کننده آماده شده زمین نیز در دو نقطه مشخص گردیده در آینده نزدیک توسط شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور احداث خواهد شد. ضمناً ساخت جانپناه به دلیل زیست‌محیطی و نداشتن متولی و عدم نگهداری صحیح و استفاده توسط شکارچیان و افراد غیر کوهنورد از دستور کار فدراسیون خارج شده. اما براساس ردیف اعتباری

موجود به‌نام تعمیر و تجهیز پناهگاه‌ها و جانپناه‌های کشور که شامل تمام موارد می‌گردد در صورتی که هیات یا اشخاص هزینه‌ای برای تعمیر و تجهیز انجام دهند و سند هزینه به‌همراه مستندات (عکس) انجام کار ارسال نمایند. کار گروه پناهگاه‌ها از طریق شرکت توسعه هزینه اجرایی را پرداخت می‌نماید. ضمناً مذاکراتی با سرپرست محترم هیات در این خصوص شده ولی اسناد هنوز ارسال نگردیده است ■ **با سپاس کارگروه پناهگاه‌ها: ساریخانی**

طی چندسال اخیر و با استقبال زیادی که از محصولات کوه‌نوردی صورت گرفته، تولیدات داخلی نیز هم پای کوه‌نوردی کشورمان رشد چشمگیری داشته است.

گذشته از تولیدات فنی که تنها یکی دو شرکت در صدد کسب استانداردهای لازم برآمده‌اند (نظیر هفت گوهر) در سایر موارد تنها در زمینه پوشاک با گسترش و رشد تولیدات روز روبرو بوده ایم. وجود معضلاتی نظیر دشواری در واردات پارچه‌های روز و سایر اقلام دخیل در یک تولید شایسته موجب گردیده این دست تولیدکنندگان نتوانند آنچنان که شایسته مهارت‌هایشان است، تولیدات خود را در جامعه معرفی نمایند. هرچند این روزها و با رشد سرسام آور نرخ ارز رویکرد اغلب خریداران به تولیدات داخلی است.

در شرایطی که در این بحران اغلب تجار سعی در وارد نمودن اجناس بی کیفیت و بنجل چینی دارند، وجود برخی تولیدات روز توسط تولیدکنندگانی که بر سر ارائه محصول مناسب ثابت قدم مانده‌اند گویای زنده بودن مرام کوه‌نوردی در میان ایشان است.

رضا زارعی

بهترین تمرین برای کوهنوردی

مترجم: مهدی فرهادی*

"بهترین تمرین برای کوهنوردی کوهنوردی است" این یک ضرب‌المثل قدیمی ست که بین کوهنوردان رایج است و خیلی از آنها از این مثل به‌عنوان دستاویزی برای فرار انجام فعالیت‌های تمرینی مکمل کوهنوردی استفاده می‌کنند. دربرابر این سؤال که "آیا کوهنوردی بهترین تمرین برای کوهنوردی است؟" این پاسخ می‌تواند داده شود که: این امر بستگی به هدف ما از تمرین دارد.

در نتیجه احتمالش ضعیف است که یک نوع گیره خاص را بتوان به مقدار زیاد مورد استفاده قرار داد بنابراین توانایی گرفتن گیره‌های خاص سنگنوردی (مثل گیره‌های اصطکاکی و نیشگونی و ...) به کندی رشد خواهد نمود. با دانستن این موضوع می‌توانید بفهمید که چرا بعد از یک فصل سنگ‌نوردی توانایی استقامتی عضلاتتان رشد زیادی داشته اما توانایی قدرتی شما در گرفتن گیره‌ها رشد اندکی می‌کند. بنابراین اگرچه تنوع و تغییر موقعیت گیره‌های سنگ‌نوردی می‌تواند موجب افزایش توان استقامتی شما شود اما این روش راهکار مناسبی برای افزایش قدرت شما نیست.

تمرین قدرتی مناسب تمرینی است که شما یک مسیر یا یک گیره خاص را به‌عنوان هدف در نظر گرفته و با تمرکز و تمرین بر روی آن تا آستانه توانتان تلاش کنید.

اما ممکن است نکته آخر و بهترین راه برای برخی کوهنوردان این باشد که ابتدا به برخی تمرینات آمادگی جسمانی عمومی بپردازند. مثلاً شخصی که اضافه وزن دارد بهتر است که به تمرینات ایروبیک بپردازد (و البته یک رژیم غذایی مناسب را نیز انتخاب کند) این تمرینات نسبت به تمرینات ویژه ورزشی که در کنار کوهنوردی باید انجام شود ارجح است. به‌علاوه افرادی که از آمادگی جسمانی اولیه برای انجام فعالیت‌های ورزشی برخوردار نیستند (مثلاً نمی‌توانند چند بارفیکس و حرکت دراز و نشست و .. را انجام دهند) معقول‌تر است که یک دوره زمانی را به تمرینات منظم و علمی کار با وزنه بپردازند تا شرایط عمومی بدن خود را به حد استاندارد برسانند و سپس تمرینات خاص ورزشی خود را شروع کنند.

در پایان باید گفت که اگر به‌طور جدی قصد ارتقای سطح کوهنوردیتان را دارید تنها به این جمله که کوهنوردی بهترین تمرین کوهنوردی است اکتفا نکنید و همچنین نباید تنها به مثل‌های رایج و راه و روشی که سایر کوهنوردان عمل می‌کنند وفادار باشید. برای ارتقا به سطوح بالای مهارت و آمادگی جسمانی باید به دانش روش‌های تمرینی مکمل کوهنوردی مجهز شده و آن را به کار ببندید ■
*(مریی درجه ۳ سنگ‌نوردی و کوه‌پیمایی)

دو شیوه تمرین را می‌توان در کوهنوردی به کار برد:

۱. در طی دوره پیشرفت مهارت‌های فنی و ذهنی کوهنوردی که نیاز است شخص در شرایط واقعی کوهنوردی قرار گیرد و تنها راه ممکن برای تمرین و کوهنوردی است.

۲. برای رسیدن به سطوح بالای آمادگی جسمانی (مثلاً توانایی گرفتن گیره‌های سنگ‌نوردی که به قدرت زیاد نیاز دارد و افزایش قدرت بالاتنه و ...) نیاز به تمرینات منسجم و هدفمندی است که به‌عنوان مکمل در کنار فعالیت‌های کوهنوردی باید قرار گیرد.

اهداف و همچنین روش اجرای یک برنامه کوهنوردی با یک برنامه تمرینی تفاوت‌های زیادی دارند. برای مثال در طی یک برنامه کوهنوردی ما باید مراقب باشیم که فشار زیادی که منتهی به ضعف و خستگی ما شود بر عضلات خود وارد نکنیم تا اینکه بتوانیم با حفظ آمادگی‌مان به هدفی که برای صعود در نظر گرفته‌ایم دست یابیم و یا یک مسیر بولدر را تاپ کنیم. برعکس شما در یک برنامه تمرینی باید با انجام فعالیت‌های بدنی سنگین در تمرینات استقامتی طی چند دقیقه فشار لازم را بر عضلات وارد نموده تا حدی که به خستگی عضلانی برسید و در تمرینات قدرتی نیز باید با انجام این فعالیت‌ها طی چند ثانیه به این آستانه خستگی عضلانی برسید. به‌طور خلاصه در فعالیت کوهنوردی شما سعی می‌کنید که فشار زیادی بر عضلاتتان وارد نشود ولی در برنامه تمرینی شما دقیقاً به‌دنبال این هستید که آن‌قدر فشار وارد کنید تا به آستانه توانایی‌هایتان که به ضعف عضلاتتان در برابر فشارهای وارده منجر می‌شود برسید.

یک مثال دیگر که بر تفاوت‌های بین برنامه کوهنوردی و یک برنامه تمرینی تاکید می‌کند نوع عملکرد شما در گرفتن گیره‌های سنگ‌نوردی است. در برنامه‌های کوهنوردی و صخره و یا دیواره‌ای که قصد صعود آن را دارید انواع گیره‌ها با شکل و موقعیت‌های متنوع را دربرابر شما قرار می‌دهد و ممکن است حتی به عمده مسیر صعود خود را به‌منظور گرفتن گیره‌هایی که برایتان راحت‌تر است عوض کنید.

«ایران»

قهرمان سنگ نوردی بزرگسالان «آسیا» شد

بولدرینگ مردان:

"علی برات زاده" در این رشته نیز موفق شد به مدال طلای آسیا دست یابد. همچنین در این رشته دو سنگ نورد کره‌ای موفق به کسب عناوین دوم و سوم شدند.

بولدرینگ زنان:

"الناز رکابی" سنگ نورد خوب کشورمان موفق به کسب مدال نقره‌ای این رشته شد و سنگ نوردانی از چین و قزاقستان به ترتیب اول و سوم شدند.

سرعت مردان:

"رضا علیپور" سنگ نورد جوان و خوش آتیه‌ی کشورمان با تلاشی ارزشمند توانست به مدال نقره‌ی سرعت آسیا دست یابد. در این رشته سنگ نورد چینی به مقام اول رسید و سنگ نوردی از اندونزی در جایگاه سوم قرار گرفت.

سرعت زنان:

"فرناز اسماعیل زاده" سنگ نورد خوب کشورمان موفق شد با سرعتی خیره کننده در رقابت با حریف اندونزیایی خود به مدال ارزشمند طلا دست یابد. در این رشته پس از سنگ نورد کشور اندونزی، سنگ نوردی از قزاقستان به مقام سوم رسید.

در پایان و در مجموع امتیازات سه رشته؛ تیم کشورمان در بخش تیمی توانست بالاتر از سایر کشورهای شرکت کننده در این مسابقات در مکان نخست قرار گیرد. بر همین اساس در آئین اختتامیه‌ی این دوره از مسابقات؛ تیم

بیست و یکمین دوره‌ی رقابت

های سنگ نوردی بزرگسالان قهرمانی آسیا که از اول تا سوم خرداد ماه در پارک ملت تهران برگزار شد، در نهایت با کسب مدال‌های رنگارنگ توسط سنگ نوردان ایرانی و قهرمانی تیم کشورمان به پایان رسید.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی؛ در این دوره از رقابتها ۸۰ سنگ نورد از ۱۰ کشور خارجی به همراه ایران حضور داشتند. کشورهای شرکت کننده عبارت بودند از: قزاقستان، قرقیزستان، هند، کره، چین، چین تایپه، اندونزی، هنگ کنگ، تایلند، سنگاپور و ایران.

این مسابقات در ۳ رشته سرطاب، سرعت و بولدرینگ و در دو بخش مردان و زنان برگزار شد. که نتایج هر رشته به این شرح می‌باشد: (فینال مسابقات صبح و عصر جمعه ۳ خرداد)

سرطاب مردان:

"علی برات زاده" و "رضا کلاسنگیان" از ایران موفق شدند به ترتیب مدال‌های طلا و نقره‌ی آسیا را کسب کنند. همچنین در این رشته سنگ نورد کره ای به مدال برنز دست یافت.

سرطاب زنان:

سنگ نوردی از چین و دو سنگ نورد از قزاقستان به ترتیب اول تا سوم شدند و "سیما سلطانی" تنها سنگ نورد کشورمان که به فینال راه یافته بود در رده‌ی هشتم قرار گرفت.

بیست و یکمین دوره‌ی رقابت‌های سنگ نوردی آسیا بودند.

میزبانی کشورمان که با برگزاری رقابت‌ها برای اولین بار در محوطه‌ی باز "پارک ملت" و در مجاورت دریاچه و طبیعت زیبای آن همراه شد، از نکاتی بود که مورد توجه «آنتونی سی» و سایر میهمانان خارجی قرار گرفت. خاطر نشان می‌شود؛ بیست و دومین دوره‌ی مسابقات سنگ نوردی قهرمانی آسیا؛ در کشور "اندونزی" برگزار خواهد شد.

گفتنی است؛ در اقدامی قابل توجه و در حاشیه‌ی بیست و یکمین دوره‌ی مسابقات سنگ نوردی قهرمانی آسیا، با تهیه‌ی پلاکاری که در آن تناسب رشته‌های مختلف سنگ نوردی با شعار المپیک (قوی تر، بالاتر و سریع تر) درج شده بود؛ حمایت از رشته‌ی سنگ نوردی با همراهی جالب و ارزنده‌ی انبوه تماشاگران حاضر در پارک ملت، انجام شد.

این حمایت به جهت نزدیک بودن ۸ خرداد (۲۹ می) طراحی شده بود که فرآیند انتخاب از بین رشته‌های مختلف ورزشی برای پیوستن به رقابت‌های المپیک ۲۰۲۰ انجام خواهد شد. در این میان امید زیادی برای پیروزی سنگ نوردی و ورود به المپیک وجود دارد.

سایر اخبار و تصاویر رقابت‌های آسیایی تهران را از طریق پایگاه خبری ویژه‌ی این مسابقات به آدرس ذیل مشاهده نمایید:
<http://asian2013.msfi.ir>
 روابط عمومی فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی

ملی ایران با ۱۰۲۱ امتیاز جام قهرمانی را بالای سر برد و تیم‌های ملی چین و قزاقستان با امتیاز برابر ۶۹۲ مشترکاً دوم شدند.

همچنین "علی برات زاده" از ایران به عنوان بهترین بهترین‌های این دوره از مسابقات برگزیده شد. این ورزشکار در این دوره از رقابتها یکی از آماده‌ترین سنگ نوردانی بود که در رشته‌های مختلف با توانمندی قابل توجهی ظاهر شد و در رده‌بندی نهایی به دلیل دریافت ۲ مدال طلا در رشته‌های بولدرینگ و سرطاب، بالاتر از رقیبان خارجی خود، به کسب عنوان نخست در بخش overall و طلای سوم نائل شود.

پس از "علی برات زاده" که با ۲۵۱ امتیاز به این عنوان دست یافت، "حمید رضا توندجانی" دیگر ورزشکار کشورمان نیز با امتیاز ۲۰۲ در جایگاه دوم این بخش قرار گرفت و سنگ نوردی از کره جنوبی با ۱۹۷ امتیاز سوم شد.

در بخش overall بانوان نیز "الناز رکابی" جایگاه دوم این بخش را با ۲۰۸ امتیاز به خود اختصاص داد و سنگ نوردان قزاقستان مقام‌های اول و سوم را کسب کردند.

شایان ذکر است؛ «آنتونی سی» رئیس فدراسیون سنگ نوردی آسیا، «فرانسیس لو» ناظر مسابقات و هم‌چنین «رینهارد» از چهره‌های ماندگار ورزش سنگ نوردی در فدراسیون جهانی و میهمان افتخاری مسابقات، از جمله چهره‌های شاخص



Azure Lakes

Within Alborz mountain range

Jafar Sepehri
University of Applied Science and
Technology
Islamic Azad University

Tar and Hawir are two shiny and brilliant lakes located at the end of a meandering ۱۴ km road within Alborz mountain range. The beautiful landscapes around them could make a quite feeling full of enjoyment at the visitors, and the calm sea wind from the west does work as a natural cooler all the year.

The surrounding mountains "Maz" (labyrinths), "Doberar" (two brothers), and "ZarinKouh" (Golden mountain) have raised about ۵۰۰ meters height from the lakes' surface.

Although there are no trees around, but it is full of garden thyme, bush, and other plants. During spring all the area and even on the roads, the nice odor of flowers is smelled.

The trout fish has released about ۴۵ years ago in the cool water of lakes, and now visitors may have a nice fishing during summer vacation.

Tar's length is around ۱.۵ km; about twice of Hawir's.

The lakes are fed mainly by the nearby springs. But precipitations and avalanches as the side resources should not be ignored. A narrow brook originated of Tar Lake, after passing through the maze of mountains leads to the Tar River. It is the summer quarter for tent dweller trib.

Besides, curious tourists may explore some ancient castles in Sistan valley (at the west side of the lakes).

July would be the best time to visit the lakes and have a look around.

The lakes located in the east of Damavand (city) in Tehran province (latitude: ۵۱°۰۵', Longitude: ۴۵°:۴۳'). Visitors can get Tar Lake by car, but reaching Hawir Lake would be possible just by hiking.

People may drive through three different main roads to Tar Lake and then have to hike a dozen of narrow ways (in their choices) to get to Hawir Lake:

۱. First of all, would be a main road from Damavand city to Eshtedar area – the old mine, and then directly to Tar Lake.

۲. The next one, is a main road from Firoozkouh city to Delichi (roaring) River, and then to villages Yahar, Lipasht, Muomej, Dehnar, Hawir, and finally directly to Tar Lake.

۳. The last way is a road from Firoozkouh city to Sarbandan village, and then directly to Tar Lake.

Spending a night near the lakes and experiencing the pure nature could be extremely memorable.

"Pioneers came back by the river,
With Arash empty quiver.
He was remain up on the mountains,
Forever to guide the passengers".

S **SAVALAN** **ROZE**

سپاری
فروشگاه آریه

www.savalanroze.com

ساوالان رز

وارد کننده و توزیع کننده

تجهیزات کوه نوردی و کمپینگ در ایران

همراه ۰۹۱۵ ۵۱۵ ۰۱۹۳ (جلیل زاده)

فروشگاه مرکزی: ۰۵۱۱ ۷۱۱۳۷ ۸۰-۲



info@savalanroze.com

اجرای دیواره مسابقات آسیایی ۲۰۱۳ (تهران-پارک ملت)

www.ghoghnous.com

info@ghoghnous.com

تلفکس: ۰۳۱۱-۶۶۳۹۳۳۴

