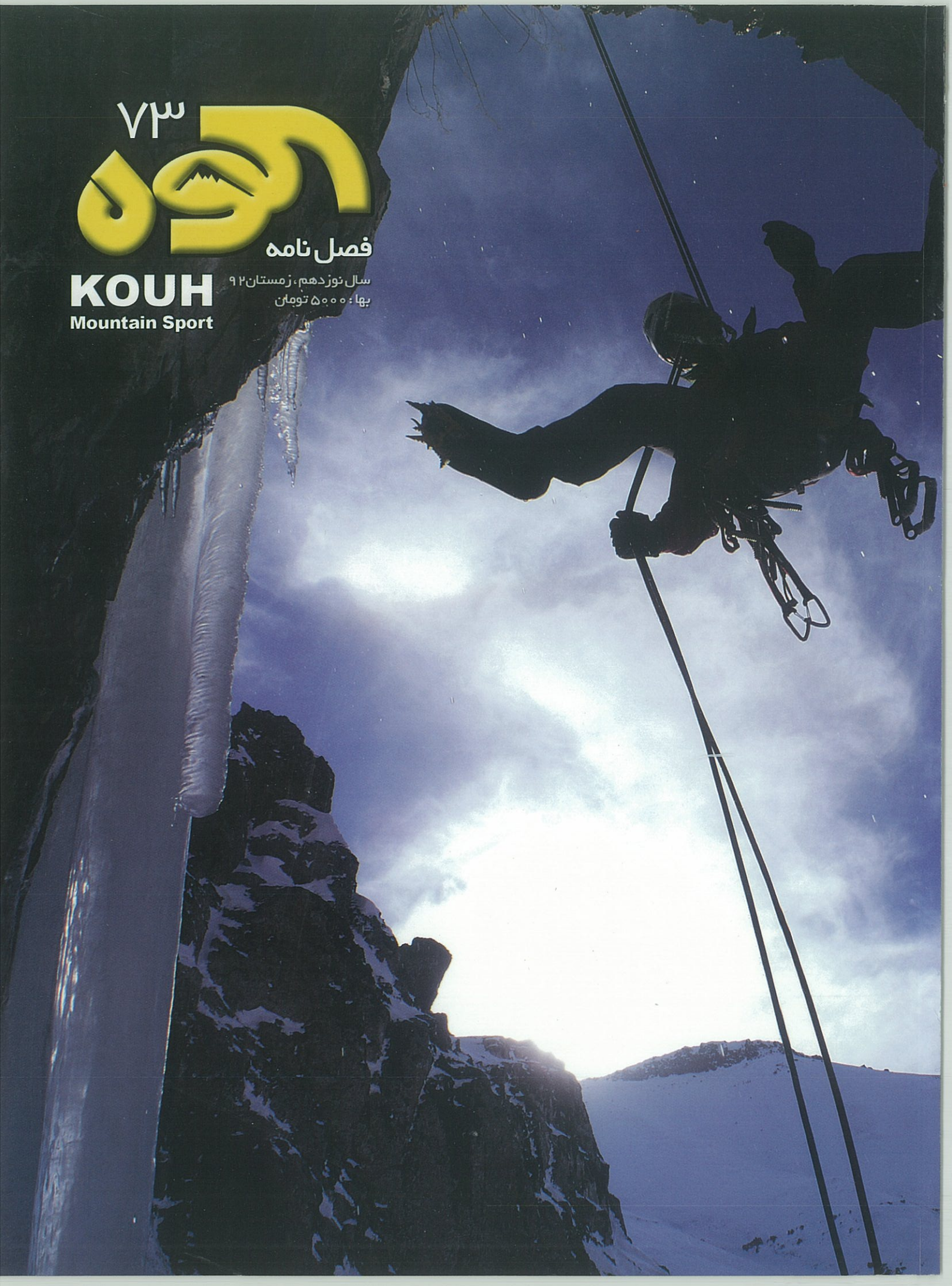


کوه ۷۳

فصل نامه

سال نوزدهم، زمستان ۹۲
بها: ۵۰۰۰ تومان

KOUH
Mountain Sport

پرسون

PARSOON

نماینده انحصاری شرکت های معتبر اروپایی

تهران، خیابان انقلاب اسلامی، خیابان فخر رازی، شماره ۳۷، واحد یکم
تلفن: ۶۶۹۶۸۶۳۰ ۶۶۹۶۸۶۲۹ ۶۶۴۶۳۶۱۵ ۶۶۴۶۲۶۱۵
فکس: ۶۶۴۱۱۵۲۱
info@parsoon.ir

www.parsoon.ir

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

فصل‌نامه کوه
۷۳

سال نوزدهم - زمستان ۱۳۹۲

■ صاحب امتیاز و مدیرمسؤل:
دکتر حسن صالحی‌مقدم

■ زیر نظر شورای نویسندگان

■ روی جلد فستیوال یخنوردی
■ عکس از: افشین یوسفی

■ صفحه‌آرایی: زهره حسن‌بیگی
■ اشتراک و توزیع: ایران جوادپور

■ همکاران این شماره به ترتیب حروف الفبا:
علیرضا احمدی، محسن ادیب، کیان بابازاده، شهریار بیگی، دکتر بهتاش پدارم، دکتر ابوالفضل جوادی، پریسا حسین‌زاده، حامد حواله دار، سیاوش خاضعی، رضا زارعی، جلال زارعی، ابوالفضل زمانی، دکتر جعفر سپهری، مسعود سلیم پور، دکتر جلال الدین شاهبازی، حمیدرضا شفقی، ساناز صفری، مهندس شاپور صمصام، دکتر ابوالحسن طاهری نژاد، آنا فراهانی، مهدی فرهادی، نیما فرید جهدی، خداداد مزدایی، امین معین، حسین مقدم، احسان ناجی، افشین یوسفی

با گرامی‌داشت یاد و خاطره تنی‌چند از پایه گذاران این نشریه که دیگر در بین ما نیستند...
استاد جلیل کتیبه‌ای - مهندس وارطان زاکاریان -
دکتر محسن محسنین - مهندس مجید بنی هاشمی

■ حرف اول	۲
■ جغرافیای ناهمواری‌های گیلان "کوه سماموس"	۴
■ عبور از تنگ الیت ودلیر	۱۰
■ مهارت‌های دره نوردی	۱۶
■ گشایش مسیری نو دیواره برفخانه (تزرجان) یزد	۱۸
■ گزارش نقشه برداری دو غار عمودی منطقه سِرّو	۲۰
■ گذر از زرد کوه همگام با ایل بختیاری	۲۶
■ معرفی و مقایسه یخچال‌های منطقه سبلان	۳۰
■ صعود زمستانی علم کوه (گرده آلمان‌ها - برگشت از مسیر سیاه سنگان)	۳۴
■ نکات فنی در غارنوردی	۳۸
■ اقامت شبانه	۴۰
■ تغذیه برای صعودهای اکپدیشن	۴۴
■ چوآیو	۵۰
■ شیوه استراحت در بین تلاش‌های سنگ‌نوردی	۵۴
■ اقدامات اولیه در طبیعت (قسمت چهارم)	۵۶
■ عنکبوت سفید (قسمت پنجم)	۵۸
■ چهارقانون اصلی برای سلامتی کوهنوردان	۶۲
■ ژان مارک بون	۶۴
■ ریگ‌جن سرزمین افسانه	۶۵
■ کوتاه و خواندنی	۷۳
■ ناگفته‌های صعودهای اورست	۸۱
■ صعود (بخش پایانی)	۸۴
■ ۱۰ نکته مهم در صعودهای زمستانی	۸۸
■ اسکی (کوه‌پیمایی) سفری (مقاله هشتم)	۹۰
■ یادیار (داود نصیری)	۹۲
■ تصویرسازی ذهنی و کوه‌نوردی	۹۵
■ Oregan	۹۶

■ 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 کنید 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 خط‌الرأس‌ها حتما با کروکی وعکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن برای دیگران فراهم گردد.
■ فصل‌نامه کوه از درج گزارش‌های داخلی که تکراری و مربوط به سال‌های پیش است، معذور است.
■ صحت و سقم مطالب آگهی‌ها به عهده آگهی دهنده است.

پست الکترونیکی: faslnameyekouh@yahoo.com
تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶ و ۲۲۷۴۵۳۵۴ نمابر: ۲۲۷۱۲۸۱۷
نشانی: تهران، صندوق پستی: ۱۹۶۱۵/۹۳۸

حرف اول

مشارکت در مدیریت و برنامه

فرصت‌ها همچون ابرها درگذرند، فرصت‌ها را دریابید

(امام علی)

نصیحت گوش کن جانا که از جان دوست تر دارند جوانان سعادتمند پند پیر دانا را

(حافظ)

بیش از دو دهه از شروع فعالیت‌های برون‌مرزی می‌گذرد و دهه سوم در حال رقم خوردن است. نوسانات بسیاری به صورت آشکار و پنهان از عملکرد فعالان این عرصه پدیدار شد. آغاز این حرکت با فدراسیون به تعبیری با مدیریت دولتی و ادامه آن با اشخاص حقیقی و گهگاه با بودجه نهادها و سازمان‌ها در حال پیگیری است. عدم توجه جدی به مشکلات مادی و معنوی و دردهای کهنه کمی انحراف از معیار و شاید بیشتر از کمی در آن مشهود است. حادترین آن مدیریت بدون برنامه که حاصل آن حراج جان، مال، اعتماد ملی و بدنامی ورزشی به نام کوه‌نوردی است.

مشکلات و حوادث پیش‌آمده در این دو دهه که رونمایی آن یا در زمان وقوع برنامه و یا پس از اتمام و گاهی بعد از مدتی بوده پس‌رفت احساسی و عاطفی را درپی داشته و این موضوع موجب عدم توجه همه‌جانبه شده است تا آنجایی‌که گروهی کوه‌نوردی را ورزش حوادث نامیده و شرایط پایدار آن را که مبتنی بر علم، تجربه و تخصص است را به لحاظ تفکرات بی‌هدف و بی‌برنامه و مخدوش موردنظر قرار نمی‌دهند.

عصر مشارکت در مدیریت

از اواسط نیمه دوم قرن بیستم نگرش جدیدی بر عوامل مشارکت همه‌جانبه شد و مدیریت تک‌قطبی و بدون مشارکت ارکان جامعه مورد عتاب قرار گرفت. نگاه نو، کشف و اعجاز مشارکت، علت اصلی توسعه پایدار گردید. با ظهور نهادهای مدنی و سازمان‌های مردم نهاد و به قولی دیگر حضور بخش خصوصی در میدان عمل، مدنیت را در عرصه اجتماعی، فرهنگی، هنری، ورزشی و ... به ساحل شکوفایی و اعتدال رسانید.

این حرکت و این نگاه سرعت و نیروی بیشتری به ماشین توسعه جهانی داد.

در عرصه کوه‌نوردی، به‌ویژه در بخش هیمالیانوردی عدم مشارکت هدایت شده استوار بر طرح و برنامه، انتخاب تصمیم به‌جا، به‌موقع و صحیح و هزاران مشکلات پیش‌آمده به لحاظ نگرش سنتی به این بخش ملموس است. این دیرکرد و عدم اصلاح نگاه، خسارات بزرگ و غیرقابل جبران را درپی دارد. اهم آن حوادث جانی پیش‌آمده طی این دو دهه است. شاید بسیاری از ضعف‌ها در شروع حرکت قطار هیمالیانوردی در ایران در دهه هفتاد امری طبیعی بود، ولی امروزه نه. هر صعود موفق توسعه و پیشرفتی سانتی‌متری به همراه دارد ولی هر اتفاق و حادثه مرگبار پس‌رفتی چند کیلومتری. گرچه بسیاری معتقدند خطر همزاد و همراه

کوه‌نوردی است ولی قبول آن با فرهنگ و روحیه ایران و ایرانی ناسازگار است.
بدون مشارکت در مدیریت متمرکز و پویا، هرگز اصلاحات فرهنگی، اقتصادی، پزشکی، علمی، اجتماعی و ... در کوه‌نوردی ایجاد نمی‌شود.
بیان و بازخوانی نکاتی از هزاران نکته چندین گزارش برنامه‌های انجام شده ما را آزرده‌خاطر می‌کند مانند:

- ما می‌رویم تو خود بیا و یا برو،
- یا صعود می‌کنیم یا می‌میریم،
- من به گواهی این صعود احتیاج دارم،
- اول برنامه، بعد خانواده‌ام،
- اگر او می‌تواند ما هم می‌توانیم،
- چه‌طور او برود ما نه،
- بیش از حد این برنامه‌ها و صعودها را بزرگ کرده‌اند،
- صعود برای حضور در دانشگاه‌ها،
- صعود برای جبران هزینه‌ها،
- اثبات خود به اعضا تیم ملی در سنوات گذشته،
- و ....

هشداری بزرگ برای اولیا و متولیان امر هیمالیانوردی

*****

بی‌برنامگی بدترین و سخت‌ترین دشمن تکامل، توسعه و پیشرفت است.
بزرگ‌ترین نهادها و سازمان‌ها به لحاظ نداشتن برنامه پویا به وادی روزمرگی سقوط کرده‌اند. شاید طلایی‌ترین دوران فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی به لحاظ مهیا بودن عرصه و اعیان، بتوان دوران سال‌های ۱۳۸۶ تا ۱۳۹۱ برشمرد. اما بهره‌مندی از تمامی امکانات موجود که شرح آن خارج از حوصله این مقال است به اندازه دوره‌های پیشی میسر نشد. کمی درنگ!!..
فصل‌نامه کوه بر این باور است با رعایت موارد زیر می‌شود اصل مشارکت در مدیریت و برنامه را اثبات کرد و فصل تازه‌ای را در تاریخ ثبت کرد.

- تدوین چشم‌انداز و برنامه کوتاه، میان و بلندمدت.
- اصلاح ساختار اداری.
- اصلاح نظام فنی و آموزشی
- تهیه، تدوین و بازنگری شیوه‌نامه‌ها و دستورالعمل‌ها.
- نگرش جدید در استفاده و بهره‌مندی از توانمندی‌ها و استعدادهای موجود داخلی.
- نگرش ویژه و کوشش در جهت توسعه همه‌جانبه نهادهای صنفی.
- نگاه نو بر امور فرهنگی و جهشی بر امر مشارکت (برگزاری همایش‌های برنامه‌ریزی و آسیب‌شناسی).
- و مهم‌ترین عمل تشکیل اتاق فکر، طرح و برنامه.

بار هدایت کلان کوه‌نوردی کشور بر دوش فدراسیون است. با شروع و آغاز موج نو در عرصه مدیریت از هرگونه اتلاف و فرصت‌سوزی جلوگیری، و آنگاه شاهد اعتماد، پشتیبانی و وفاق ملی که همانا سرمایه اصلی هر مدیر است، باشیم. ما معتقدیم، همه‌چیز را همه‌گان دانند و آنچه از علم بهتر است تجربه است و برای شروع فردا خیلی دیر است.
این شروع باید برای همه باشد.

دکتر حسن صالحی‌مقدم

جغرافیای ناهمواری‌های گیلان

"کوه سماموس"

نیما فرید مجتهدی[۱]
مسعود سلیم‌پور[۲]

اشاره: شناخت و مطالعه مناطق کوهستانی به‌علت اثرات ژرفی که در محیط دارند، از اهمیت زیادی برخوردار است. این اثرات شامل تفاوت‌های آب‌وهوایی، گوناگونی چشم‌اندازهای جغرافیایی، تنوع‌زیستی و به‌تبع آن شکل‌دهی به شیوه حیات بشر است. کوهستان‌ها نقطه شروع خیلی از فعالیت‌های شکل‌زایی و فرسایشی هستند. جریان آب رودخانه‌ها از بلندترین نقطه ارتفاعی قله‌های کوهستان‌ها آغاز و وارد چرخه آب‌شناختی می‌گردد و حوضه‌های آبخیز منبع تامین رودخانه‌ها و چشمه‌های حیات‌بخش هستند. امروزه از لحاظ زیست‌محیطی کوهستان‌ها در خیلی از مناطق همچون جزایری دست‌نخورده، آخرین پناه‌گاه برای حفظ بقای بسیاری از گونه‌های جانوری و گیاهی است. به‌طور مثال جنگل‌های هیرکانی امروزه فقط در سطح مناطق کوهستانی رشته‌کوه البرز باقی مانده و اثری از جنگل‌های انبوه هیرکانی در جلگه وجود ندارد. همچنین حیات جانداران هم‌اکنون فقط در عرصه‌های طبیعی رشته کوه البرز آن هم به‌طور اندک مشاهده می‌شود.
این مقاله اولین نوشتار از مجموعه‌ای به‌نام "جغرافیای ناهمواری‌های گیلان" است. مطالعه در زمینه مناطق کوهستانی گیلان بسیار اندک و درحاشیه مانده است، چه در زمینه کوه‌نوردی اطلاعاتی کلی درباره کوه‌های منطقه منتشر شده است و در این مطالعات عموما به شناخت کوه‌ها و مختصر اطلاعاتی در زمینه ارتفاع و موقعیت جغرافیایی‌شان اشاره شده است. بنابراین لزوم بررسی جغرافیای طبیعی کوه‌های منطقه به صورت مستقل احساس می‌گردد. به‌این منظور درنظر است یک سلسله مقالات درمورد منطقه کوهستانی البرز به‌طور منسجم و پی‌درپی به رشته‌تحریر درآید. در این نوشتار منطقه سماموس ارایه شده است که حاصل سفرهای متعدد نگارندگان به این قله و دره‌های اطراف آن و تحلیل منابع دست اول و نقشه‌های پایه است. امید است این مجموعه به ارتقای دانش جغرافیایی ما از مناطق کوهستانی گیلان بیافزاید.

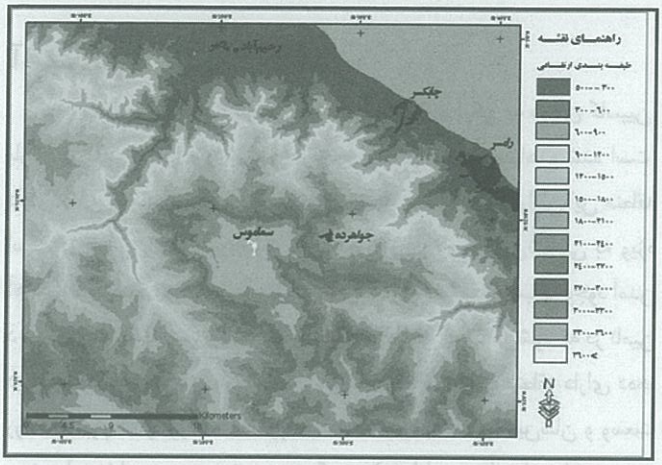
موقعیت‌جغرافیایی منطقه مورد مطالعه

کوه سماموس با عرض و طول جغرافیایی ´۵۰ °۳۶ شمالی و ´۲۳ ۵۰° شرقی در محدوده شهرستان‌های رودسر و رامسر در مرز گیلان و مازندران قرار دارد. همچنین این کوه، بلندترین قله کوه استان گیلان است (شکل.۱) به علت منفرد بودن آشکار این مجموعه کوهستانی و جدا شدن آن از بدنه خطالراس اصلی رشته‌کوه البرز توسط دره‌های عمیق رودخانه‌هایی که آن را زهکشی می‌کنند، از این کوه به‌عنوان توده سماموس نام می‌بریم (شکل.۲). بنای یادمانی در روی قله این کوه به نام سید علی سمام قرار دارد (فریدمجتهدی،۱۳۸۹) و همچنین زیارتگاه دیگری بر یال غربی آن بر روی قله سی‌پشت، در شمال گوسفندسرای سرچاک قرار دارد. روستاهای جؤردشت (جواهردشت) در شمال، لیما، لیما گوابر، کاکرود و پرچ‌کوه در غرب، یاسور، ویشکی، جورده در جنوب‌غربی و روستاهای نمک‌دره، سده، جن‌ده رودبار (جنت‌رودبار)، گرس‌ماسر و جورده (جواهرده) در شرق و جنوب‌شرقی آن قرار دارند، علاوه‌بر این روستاها ده‌ها سرای گالشی و ییلاقی معروف بر روی یال‌ها و خطالراس‌های این کوه قرار دارند که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان از، سراهای گالشی چون لپاسر، داغوله، ریزینه‌بن، میان‌کلام، ازاردره، مین‌خانی، سرچاک، تکلش، سی‌پشت، لزنه‌چاک و هفت‌خانی که از مجموعه ییلاق‌های جنوب و شرق کوه سماموس هستند و همچنین در دامنه شمالی از غرب به شرق می‌توان از ییلاق‌های راشه، ونه‌سان، جُومه‌کونه، علم‌سرا، جؤرکلام‌چال، اسپی‌تله‌بن، زونوگویه، چنارچال، دورگه‌دشت، اسل‌وار، سوسولات، سه‌سرلات، کیلاش‌پشته، روگانی، سوته‌پشته، کل‌کوه، مین‌سرا، زرکموس را نام برد.

شکل(۱) نقشه موقعیت توده سماموس در استان گیلان

توپوگرافی

این توده کوهستانی با ارتفاع ۳۷۰۳ متر، نزدیک‌ترین فاصله با دریای کاسپین را در میان قله‌های بالای ۳۰۰۰ متر البرز دارا است. به‌طوری که فاصله آن در خط مستقیم از کوه به خط ساحلی دریای کاسپین ۲۴ کیلومتر است. نزدیکی این کوه به دریا، نشان‌دهنده شیب توپوگرافی خیلی زیاد این توده به سمت دریا در یک فاصله کوتاه و تغیرات شدید ارتفاعی در این محدوده است. یال‌های منشعب این کوه خط تقسیم آب بین حوضه رودخانه‌های غرب مازندران و شرق گیلان مثل پل‌رود، سموش، اژدهارود، صفارود، چالک‌رود، کاکرود، خشکه‌رود و... می‌باشند. توده کوهستانی سماموس یک تاقدیس مرکب است، محور عمومی آن را می‌توان از جنوب‌شرقی جاده رحیم‌آباد – اشکور در محل روستای گرماب‌دشت در دره پل‌رود تا شمال‌غرب جاده رامسر– جواهرده در محل پارک جنگلی صفارود (آب معدنی قرار دارد) پیگیری کرد. محور این تاقدیس شکل قوسی دارد که تحدب آن به سمت جنوب است. قله اصلی سماموس در راس قوس جای گرفته است. این تاقدیس مرکب توسط ده‌ها گسل از انواع مختلف و با جهات گوناگون به صورت عمود یا به موازات محور تاقدیس شکسته شده است. این مساله در شکل‌گیری توپوگرافی این توده کوهستانی نقش مهمی دارد. در این میان دو گسل راندگی، از بقیه مهم‌ترند. گسل راندگی سماموس که با برای شرقی – غربی در یال شمالی – شمال‌غربی در منتهی‌تاه حوضه سموش یک پرتگاه گسلی به‌وجود آورده است و گسله شوئیل که یک گسل راندگی با راستای غرب، شمال‌غربی – شرقی، جنوب‌شرق است که تا شرق امتداد یافته و در جنوب این کوه کشیده شده است و سبب جای گرفتن سنگ‌های ژوراسیک بر روی سنگ‌های کرتاسه شده است. جنس سازندهای زمین‌شناسی کوه سماموس از دیگر عوامل تاثیرگذار در شکل‌گیری توپوگرافی این کوه است. وسعت بزرگی از دامنه غربی، جنوب‌غربی کوه سماموس (مشرف به جاده اشکور) از سازندهای کنگلومرای جواهرده شکل گرفته است. در بسیاری از مناطق همچون اطراف روستاهای لیما، لیماگوابر، کاکرود و جواهرده برونزدها و پرتگاه‌های سنگی این واحد چینه‌شناسی تشکیل شده‌اند. علاوه بر کنگلومرا، رخنمون وسیع آهک‌های ژوراسیک و کرتاسه، شکل‌دهنده پرتگاه‌های عظیم سنگی در تمامی ستیغ خط‌الراس دامنه‌های غربی کوه سماموس، به‌ویژه در شرق روستاهای لیماچال، ترپو، آبداربوچال و شمال کاک‌رود و حتا تمامی دامنه جنوبی توده سماموس است. وجود این سازندهای آهکی در جنوب و انحلال ناشی از خورندگی آب بارش و همچنین ذوب برف، سبب ایجاد اشکال انحلال آهکی (کارستی) در جنوب کوه سماموس شده است. کرد عینی این اشکال ژئومورفولوژیکی، کارن‌ها هستند، که چشم‌انداز غالب سطح زمین در بخش‌های عریان سنگی است. علاوه‌بر این دو دره کانیونی عمیق در دامنه جنوبی این کوه شکل گرفته است، که در مسیر روستای جوردی اشکور به لپاسر قابل مشاهده است.



شکل(۲) نقشه توپوگرافی توده سماموس

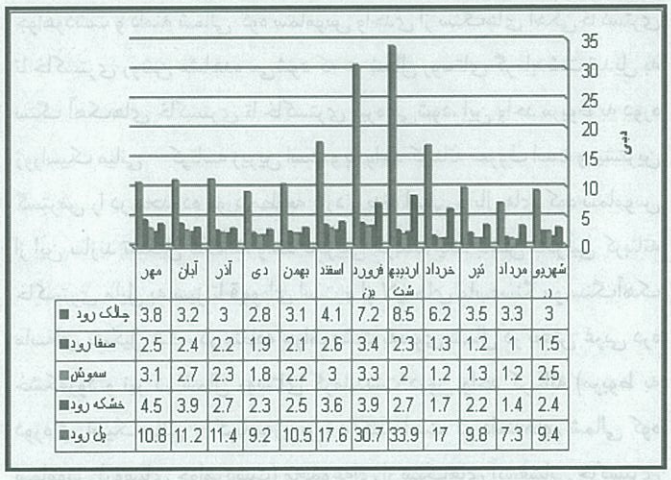
زمین‌شناسی

اولین توالی چینه‌شناسی این توده کوهستانی، شامل ردیف ضخیمی از سنگ‌های کنگلومرایی ضخیم لایه تا توده‌ای مربوط به دوره تریاس بالا – ژوراسیک‌میانی (سازند جواهرده) است. رخنمون‌های اصلی این واحد در اطراف روستاهای جواهرده و غرب روستای جنت‌رودبار رامسر و همچنین در دره پل‌رود در جنوب روستای گرمابدشت مشاهده می‌شود. در جنوب روستای جواهردشت و دامنه شمالی کوه سماموس واحدی از سنگ‌های آهکی‌خاکستری تا خاکستری روشن مشاهده می‌شود که در شمال روستای گرمابدشت تبدیل به سنگ آهک‌های خاکستری تا خاکستری تیره می‌شود، این واحد مربوط به دوره ژوراسیک میانی – کرتاسه زیرین است و به واحد کربناته معروف است و بیشترین گسترش را در محدوده مورد مطالعه دارد و بدنه اصلی و یال‌های کوه سماموس از این سازند تشکیل شده‌اند. واحد تخریبی کربناته یک بخش تخریبی کربناته خاکستری مایل به سبز تا قهوه‌ای است و از لایه‌های ماسه‌سنگ و سنگ‌آهک ماسه‌ای تشکیل شده، در منطقه جواهردشت به‌سوی شمال در بخش غربی دره خشکه‌رود و نیز در شمال روستای گرمابدشت درون واحد کربناته (مربوط به دوره ژوراسیک‌میانی – کرتاسه‌زیرین) پراکنده است. در دامنه‌های شمالی کوه سماموس (روستای جواهردشت) مجموعه‌ای از سنگ‌های آتشفشانی خاکستری تا سبز تیره رنگ وجود دارد که بیشتر با ترکیب آندزی بازالت تا بازالت (مربوط به دوره کرتاسه‌بالایی) است. مخروطه‌های واریزه‌ای و سنگ‌های ریزشی که در زیر پرتگاه‌های گسلی و صخره‌ها وجود دارد، از ویژگی‌های دوران کواترنر است که از کردهای شاخص آن روستاهای کاکرود و جواهرده است.

روند همگانی چین‌خوردگی در منطقه، شمال‌غرب–جنوب‌شرقی است. به دلیل تاثیر فازهای زمین‌ساختی پرشمار، شدت چین‌خوردگی در واحدهای سنگ‌چینه‌ای، با سن‌های گوناگون، متفاوت است. چین‌خوردگی در ارتباط با گسلش است. از چین‌خوردگی‌های منطقه می‌توان از تاقدیس‌کوشکو، تاقدیس و ناودیس سماموس، ناودیس سی‌پشت، ناودیس سی‌سرا تاقدیس لپاسر، ناودیس جواهردشت نام برد.

آب‌شناسی

توده سماموس به علت داشتن قله‌های مرتفع و نزدیکی به دریای کاسپین، بارش برف در فصل سرد، (شروع ریزش برف از مهرماه مشاهده شده است) دارای منابع مناسب و کافی از برف برای تغذیه رودخانه‌های فراوان این منطقه است. در ضمن وجود رسوبات و سازندهای دوران دوم زمین‌شناسی به ویژه آهک و ماسه‌سنگ و ذوب‌شدن تدریجی برف در این منطقه سبب به وجود آمدن ذخیره‌های مناسب آب زیرزمینی و چشمه‌های فراوان پرآب می‌شود که در تامین دبی رودخانه‌ها علاوه بر بارش باران و برف موثر است. این منطقه دارای ده‌ها رودخانه کوچک و بزرگ است. رودخانه‌ها با توجه به منبع تامین‌شان و وسعت حوضه آبریزشان و عمق پیشروی در کوهستان دارای جریان‌های دایمی، نیمه دایمی و فصلی است. عموما رودخانه‌های که از مناطق ارتفاعی ۵۰۰ – ۲۰۰۰ متری تامین می‌شوند دارای جریان‌های نیمه‌دایمی و فصلی است و منبع تغذیه جریان‌شان باران است. رودخانه‌هایی که از ارتفاعات بالای ۲۰۰۰ متری سرچشمه می‌گیرند از منابع برف و چشمه‌ها تامین می‌شوند، دارای جریان دایمی است. مهم‌ترین حوضه‌های رودخانه‌های کوه سماموس پل‌رود (دومین رود بزرگ گیلان)، سموش، خشکه‌رود، آچارود، کوکورود، صفارود، چالک‌رود، زیله‌رود، اژدهارود و کاک‌رود می‌باشند(شکل.۵).

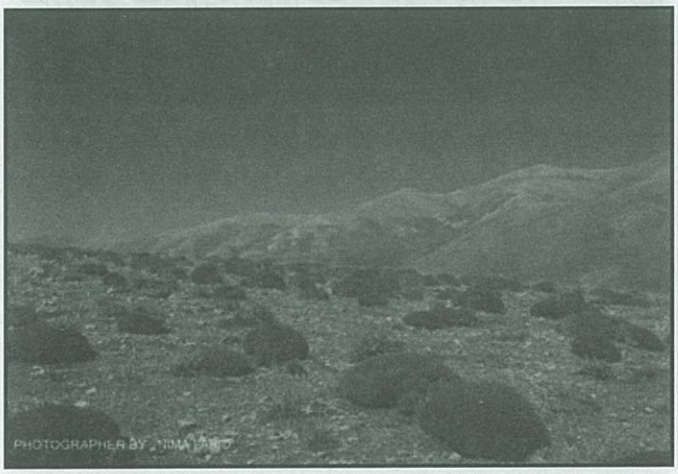


	مهر	آبان	آذر	دی	بهمن	اسفند	فروردین	اردیبهشت	خرداد	تیر	مرداد	شهریور
چالک رود	3.8	3.2	3	2.8	3.1	4.1	7.2	8.5	6.2	3.5	3.3	3
صفا رود	2.5	2.4	2.2	1.9	2.1	2.6	3.4	2.3	1.3	1.2	1	1.5
سموئن	3.1	2.7	2.3	1.8	2.2	3	3.3	2	1.2	1.3	1.2	2.5
خشکه رود	4.5	3.9	2.7	2.3	2.5	3.6	3.9	2.7	1.7	2.2	1.4	2.4
پل رود	10.8	11.2	11.4	9.2	10.5	17.6	30.7	33.9	17	9.8	7.3	9.4

شکل(۵) دبی میانگین ماهانه رودخانه‌های سرچشمه گرفته از توده سماموس (مترمکعب در ثانیه)

پوشش گیاهی و جانوری

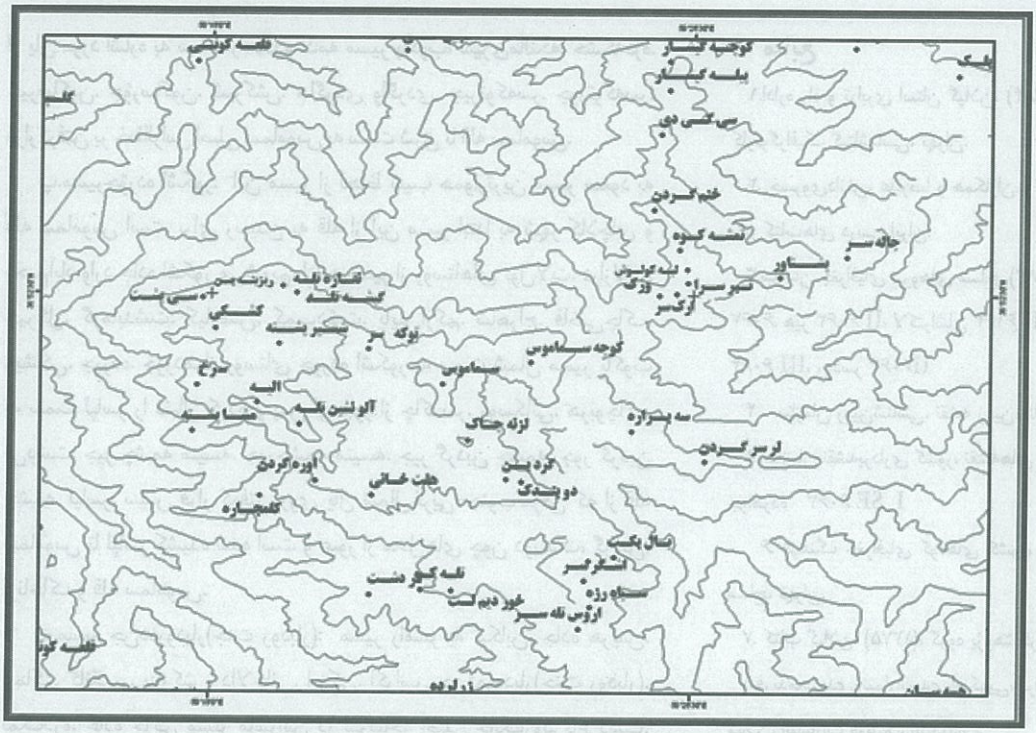
جنگل‌های منطقه بخشی از جنگل‌های انبوه و مرطوب حوزه دریای کاسپین را تشکیل می‌دهند. که عناصر متشکله آن‌ها بیشترا از گونه‌های پهن‌برگ (خزان کننده) است. پوشش جنگلی منطقه از کوهپایه‌ها آغاز و تا ارتفاع ۱۸۰۰ منطقه ادامه دارد (دامنه‌های تا ۵۰۰ متری توسط باغ‌های مرکبات و چای پوشیده شده است). اغلب گونه‌های تشکیل‌دهنده‌ی جنگل‌های منطقه مانند انجیلی، لرک، آزاد، خرمندی، گل‌ابریشم (شب خس) و لیلکی جزو گونه‌های گیاهی ذخیره و باقی‌مانده از دوران سوم زمین‌شناسی می‌باشند. تیپ‌های جنگلی منطقه را از نظر استقرار در مناطق و ارتفاعات مختلف می‌توان به‌این صورت تقسیم کرد تیپ‌های جلگه‌ای غیر باتلاقی شامل بلوطستان، بلوط– ممرزستان و شمشادستان است. در حوضه رودخانه خشکه‌رود یکی از جوامع طبیعی شمشماد منحصر به فرد مشاهده می‌شود. این‌جامعه شمشماد از محدود جامعه شمشماد باقی‌مانده در مناطق جنگلی گیلان است. تیپ‌های جنگلی ارتفاعات پایین شامل این تیپ‌ها پس از جلگه یعنی از مرز بالای تیپ جنگلی باتلاقی شروع شده تا ارتفاع ۹۰۰ متری گسترش دارد و شامل جوامع انجیلستان، انجیلی – ممرزستان، بلوطستان و بلوط –ممرزستان است. تیپ‌های جنگلی میان‌بند، این تیپ‌ها که در ارتفاع ۹۰۰ تا ۱۲۰۰ متری از سطح دریا گسترش دارند عبارتند از ممرز، راشستان، راش – ممرزستان. تیپ‌های جنگلی مناطق مرتفع که شامل گونه‌های چون ممرز، ملچ، توسکای ییلاقی، افرا و شیردار. تیپ‌های فوقانی و حد نهایی جنگل شامل نوعی ممرز بنام لور همراه گونه‌ای بلوط و جامعه کچف– اروپستان. از ارتفاع ۱۸۰۰ متری به بالا در دامنه‌های شمالی سماموس پوشیده از پوشش مرتعی است به صورت تدریجی که به ارتفاع افزوده می‌شود، پوشش گیاهی تبدیل به بوته‌زارهای آلپی به‌ویژه" گون" می‌شود اما در دامنه‌های جنوبی، به‌دلیل خورتاب بودن و دریافت بارش کمتر پوشش بوته‌ای غلبه دارد. مرال، شوکا، بزن، پاژن، گراز، گرگ، شغال، روباه معمولی، گربه‌جنگلی، شنگ، خرس‌قهوه‌ای، پلنگ، قرقاول، کبک‌دری، عقاب طلایی از جانوران این محل هستند.



شکل(۶) پوشش گیاهی دامنه جنوبی کوه سماموس، گونه غالب گون است

جغرافیای ناهمواری توده کوهستانی سماموس

کوه سماموس، دارای دو قله به نام‌های کوچ سماموس و پیل سماموس است، خطالراس اصلی کوه سماموس دارای برایی شمال‌غربی – جنوب‌شرقی است. این خطالراس از دره پل‌رود از شرق روستای سجیران اشکور برفراشته شده و با همین برای تا شمال‌شرقی روستای جنت رودبار در دره چالک‌رود امتداد یافته است، قله پیله سماموس با ارتفاع ۳۷۰۳ متر بر روی این خطالراس قرار دارد. از قله‌هایی که در این خطالراس قرار گرفته‌اند، از شمال غربی به سمت جنوب می‌توان از سی‌پشت (۲۷۷۷.۳)، ریزینه‌بن (۲۸۹۸.۱۱)، نقاره‌تله (۲۸۶۴)، گیشه تله (۲۸۰۷)،



شکل(۸) قله‌های کوهستانی بر توده کوهستانی سماموس

توکه سر (۳۳۳۵)، سماموس (۳۷۰۳)، لزنه چاک (۳۴۷۶)، گردبن (۳۲۶۹) و دوبندک (۳۱۶۷)، نام برد. علاوه بر این، با توجه به توضیحات داده شده دامنه‌های جنوبی و غربی کوه سماموس، پس از یک بخش به نسبه هموار به ستیغ‌های صخره‌ای منتهی می‌شود. این ستیغ‌های صخره‌ای در حوالی روستاهای سجیران، لیما، کاکرود قابل مشاهده است. بنابراین به سمت شرق و جنوب یتا به اطراف کشیده نشده است. با این حال قله‌هایی چون کشکی (۲۷۱۰)، سرخ تله (۲۷۵۷)، تاه (۳۰۵۴)، مشاپشته (۲۲۸۳)، آلونشین‌تله (۳۱۳۲)، اوره‌گردن (۳۰۸۲)، کلمجاره(۲۴۰۸)، هفت خانی (۳۱۷۱) را می‌توان نام برد. از کوه سماموس دو یال امتدا یافته است که هر دویال به سمت شرق کشیده شده است. این یال‌ها از قله کوچه سماموس به ارتفاع ۳۴۷۶ متر منشعب شده است. یک یال با برای جنوب غربی – شمال شرقی از شمال روستای جواهرده رامسر به سمت دریای کاسپین کشیده شده است و شامل قله‌های کوچه سماموس، وژک (۲۳۹۲)، ارک‌سر (۲۳۹۵)، پشتاور (۲۰۷۶)، چاله‌سر(۱۷۱۸) است که تا حوالی کوه ایل‌میلی امتداد یافته است (شکل.۸). این یال، میان آب رودخانه‌های خشک‌رود و آچی‌رود را با صفارود تشکیل می‌دهد. یال دیگری با برای شمال‌غربی – جنوب‌غربی امتداد یافته است. این یال، میان آب میان رودخانه‌های چالک‌رود و صفارود رامسر است. قله‌هایی که بر روی این کوه قرار دارد عبارتند از سه‌براره (۲۹۱۶)، لرسرگردن (۲۶۶۶). دشت‌خره دشت در روی این یال قرار دارد. در توده کوهستانی سماموس، صخره‌هایی وجود دارد که به دلیل شکل‌شان دارای شهرت هستند. این سنگ‌ها و صخره‌ها شامل «شیرکش» در مسیر جؤردشت، «گیشه‌تله» و «نقاره‌تله» در خطالراس جنوب‌غربی چنارچال و شیرکش در شرق قله سماموس در شمال‌غربی روبارکش است. پرتگاه‌های عظیم سنگی در تمامی خطالراس دامنه‌های غربی و جنوبی توده سماموس به دلیل وجود سازندهای زمین‌شناسی آهکی، ماسه‌سنگی، کنگلومرای است. غلبه‌ی سازندهای آهک به سن دوران ژوراسیک و کرتاسه در دامنه جنوبی سبب توسعه انحلال آهک در این محدوده شده، شاهد شکل‌گیری دره‌های عمیق کانیونی هستیم. که از معروف‌ترین آن‌ها دره شی‌لی‌سرا در مسیر پس‌کلاسی به لپاسر است. بنابراین بخش‌هایی از دامنه‌های سماموس به پرتگاه‌های صخره‌ای ختم می‌شود، این مساله با وجود یال‌ها و زمین‌های به نسبه هموار در جنوب قله سماموس است. بنابراین از دید کلی توده‌ی کوهستانی سماموس حالتی فلات گونه را برای بیننده تداعی می‌کند (شکل.۷). به طوری که در محل کلام داغوله در جنوب غربی قله اصلی سماموس در کف این عارضه فلات گونه، چندین دریاچه فصلی از زهکشی آب قله‌های اطراف در فصل بهار به وجود می‌آید. قله‌های محصورکننده این عارضه کم شیب میان‌کوهی است که همگی ارتفاع بالای ۳۰۰۰ متر دارند.

از چشمه‌های معروف سماموس می‌توان از ناصره‌دشت در جؤردشت، روزگلی چشمه، پول‌کش‌چشمه و ملیجه‌خونی، در دورگه‌دشت، سیاه‌چشمه و چشمه لپاسر در لپاسر، آسمان‌رود دلیجان، برتل، در جؤرده رامسر، گیاش در نمک‌دره و سامان‌گه‌چشمه در حوالی توکه‌سر، نام برد. مسیرهای عمده صعود این کوه عبارتند از، الف.مسیر جورده (جواهرده) رامسر: رامسر. مسیر روستای جؤرده(جواهرده). لات‌محله. بامسی. جیرکوه. سلمل. فیل‌دم. جؤرده(جواهرده). عمده‌ترین مسیری که از روستای جؤردی به قله سماموس مورد استفاده قرار می‌گیرد، مسیری است که از دامنه‌های جنوب‌غربی این روستا عبور می‌کند. ابتدای مسیر از پارک جنگلی صیقل‌محله یا آبشار روستا آغاز و با صعود از دامنه به سی‌کند در شرق قله سه براره رجه می‌رسد. سی‌کند در روی یتا قرار دارد که از قله کوچ سماموس با برای شمال‌غربی – جنوب‌شرقی کشیده شده است. از سی‌کند دو مسیر عمده برای رسیدن به قله سماموس وجود دارد. ادامه یال شمال‌غربی کوچ سماموس و رسیدن به جاده نظامی و در ادامه در پای قله و صعود از مسیر پاکوب به قله سماموس. مسیر دیگر با فرود به دره چالک‌رود و رسیدن به محل باغ‌دشت و سپس به سمت لپاسر و از لپاسر، سوار شدن بر یال شمال‌غربی–جنوب‌شرقی که از پیله سماموس تا لپاسر امتداد یافته است و رسیدن به قله.

ب.مسیرجؤردشت(جواهردشت): کلاچای. سیاهکلرود. مسیرسیاهکلرود. جؤردشت (جواهردشت). سجیدان. چاشت‌خورلات. جؤردشت(جواهردشت) –از روستای جوردشت به سمت جنوب بر یتا که از حوالی قله تا روستا کشیده شده و عبور از هاله‌خونی، جداشدن

از یال مورد اشاره به سمت راست و ادامه مسیر پاکوب، شیری‌مالنگه. خشکه‌دره. جیرساکون. جؤرساکون. شیرکش. هاگردی واگردی. جیرتوکه‌سر. جورتوکه‌سر. قرارگرفتن بر خطالراس اصلی سماموس به سمت شرق تا قله سماموس.

پ.مسیرجؤرده اشکور: این مسیر از لحاظ شیب هموارترین مسیر صعود به قله سماموس است. برای رسیدن به قله از این مسیر ابتدا به شهر کلاچای و رحیم‌آباد وارد جاده اشکور می‌شویم. ادامه مسیر از روستاهای تول‌لات. درازلات. جیرکل. گرمابدشت. کیارمش. کمپ‌دشت. پایین‌ارکم. شاهراج. قاضی‌چاک. ویشکی. جیرده. جورده. از روستای جورده اشکور به سمت شمال مسیر پاکوب به سمت لپاسر را دنبال کرده و پس از عبور از چاک‌سر. روسکانی. هربوچاک. نی‌دشت. جیر چشمه منیسه. جورچشمه منیسه. جیر گردبن چشمه. جور گردبن چشمه. لپاسر. سپس قرار گرفتن روی یال شمال‌غربی-جنوب‌شرقی که از قله سماموس تا لپاسر کشیده شده است و عبور از محل‌های چون دوبندک، گردبن، لزناچاک و قله سماموس.

ت.مسیر جن‌ده‌رودبار(جنت رودبار): مسیر رامسر به تنکابن. جاده هریس. لیماک. گانگسر. پیازکش. دالاخانی. ایزکی. اکراسر. جن‌ده‌رودبار(جنت رودبار). نمک‌دره. جاده خاکی مسیر ماسراش در سرشاخه اصلی چالک‌رود. باغ دشت. رودبارکش. به سوی قله سماموس.

منابع

۱.اداره راه و ترابری استان گیلان، (۱۳۸۴)، نقشه راه‌های استان گیلان، چاپ موسسه کارتوگرافیک گیتاشناسی، تهران.

۲. خسروی‌دانش، علیرضا و همکاران، (۱۳۸۲)، جغرافیای استان گیلان، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.

۳.سازمان جغرافیای نیروهای مسلح، (۱۳۸۳)، نقشه‌های توپوگرافی ۱:۵۰۰۰۰ جواهرده I ۶۰۶۳، هیر ۶۰۶۳ II، لاکتراشان ۶۱۶۳ III، رامسر ۶۱۶۳IV، ملکوت ۶۰۶۳IV، لنگرود ۶۰۶۴ III، رودسر ۶۰۶۴II

۴ .سازمان زمین‌شناسی، نقشه زمین‌شناسی ۱۰۰۰۰۰: ۱ جواهرده و رامسر، تهران.

۵. سازمان نقشه‌برداری کشور، نقشه‌های توپوگرافی ۱:۲۵۰۰۰ تمل ۶۰۶۳ NE III جواهرده ۶۰۶۳ I SE

۶. فرهنگ جغرافیای کوه‌های کشور، جلد اول، (۱۳۸۱) سازمان جغرافیای نیروهای مسلح، تهران.

۷. کتاب گیلان، (۱۳۷۵)، گروه پژوهشگران ایران، تهران.

۸.فریدمجتهدی، نیما، اسعدی اسکویی، ابراهیم و سلیم‌پور، مسعود،(۱۳۹۱)، اطلس کوه‌های گیلان، انتشارات فرهنگ ایلیا.رشت.

[۱]کارشناس ارشد جغرافیای طبیعی (nima.mojtahedi@gmail.com)

[۲]عضو گروه کوه‌نوردی تیلار (m.salimpoor@gmail.com)

موسسه آوای طبیعت پایدار

موسسه آوای طبیعت پایدار برگزار می کند:

آشنایی با طبیعت و فرهنگ ایران

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 آبزیان 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

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

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

تهران: خیابان ولی عصر – ابتدای یوسف آباد – کوچه چهارم – پلاک ۱۲

تلفن: ۸۸۹۷۶۹۸۱ – ۸۸۵۳۷۴۹۶ – ۸۸۹۷۸۴۳۷

www.tabiatpaydar.com info@tabiatpaydar.com

"دره نوردی"

عبور از تنگ الیت ودلیر

گزارش: احسان ناجی

▲ مشخصات کلی برنامه:

عنوان برنامه: اکتشاف تنگ الیت ودلیر، **نام منطقه:** مرزن آباد، **ارتفاع محل ورود به دره:** ۹۵۰ متر از سطح دریا، **مسیرهای ورود به دره:** کنار رودخانه از روستای تات، **بهترین فصل پیمایش دره:** تابستان (شهریور ماه)، تاریخ اجراء: ۷و۹۲/۶/۸، **مدت برنامه:** ۲ روز، **روش اجرا (مستقل یا مشترک):** مستقل، **نام گروه میزبان یا مهمان:** گروه کوه‌نوردی آراد، **مبداء حرکت:** اصفهان، **ساعت و تاریخ حرکت:** ۱۰ شب ۹۲/۶/۶، **فاصله تا مقصد از لحاظ زمانی و مسافت:** حدود ۵۵۰ کیلومتر، **زمان و مسافت طی شده برای محل هایی که وسیله نقلیه عبور نمی‌کند یا نیاز به وانت است:** از ابتدای جاده فرعی کنار رستوران همسفر به خودرو شخصی یا وانت نیاز است، **روش دستیابی به منطقه (وسیله نقلیه عمومی):** با اتوبوس‌های چالوس و پیاده شدن در کنار رستوران همسفر بقیه راه نیاز به خودرو شخصی یا وانت است.

▲ نام مسؤلین و اعضای شرکت کننده:

سرپرست: امیر جلوانی (مربی دره نوردی ACA)، **کمیته فنی:** مسعود ابوطالبی، **کمیته تدارکات:** علی خوانساری، **بهداشت و کمک‌های اولیه:** مهدی پناهی، **عکاس:** احسان ناجی، **فیلمبردار:** مهدی پناهی، **نویسنده گزارش:** احسان ناجی

▲ ج - سیمای جغرافیایی منطقه:

ارتفاعات و نقاط مهم منطقه (قله‌های همجوار، گردنه ها، دره ها و... با توصیف چشم اندازها): با توجه به موقعیت جغرافیایی منطقه مطالعاتی و واقع شدن آن در منطقه کوهستانی و مرتفع، این محدوده دارای آب و هوای اقلیم استپی سرد است و مجموع ماه‌های خشک و یخبندان ۵ تا ۸ ماه در سال می‌باشد. در این اقلیم، مراتع ییلاقی و در قله‌های مرتفع آن، یخچال‌های دایمی دیده می‌شود. میزان بارندگی در اینجا حدود ۴۴۴ میلی‌متر در سال است.

مهم‌ترین ارتفاعات منطقه عبارت از کوه‌های سیاه گلر، سردشت، گرمابسر، اعلانسار، سیلوز، نرگس‌کش و سه برادران می‌باشد. از رودخانه‌های مهم منطقه می‌توان رودخانه چالوس را نام برد

راه های دسترسی به منطقه با بیان موقعیت و وضعیت (آسفالت-خاکی): جاده فرعی از میانه های راه خاکی است

نام نزدیک‌ترین شهر یا شهرها: مرزن آباد

نزدیک‌ترین مراکز امدادی و درمانی: مرکز امداد جاده چالوس

پوشش های سنگ‌های منطقه (زمین شناسی): موقعیت جغرافیایی و ریخت شناسی

این محدوده در باختر روستای دلیر واقع شده و حدود ۸۰ کیلومتر مربع وسعت دارد. روستاهای دلیر، الیت و گرمابسر در این محدوده واقع شده‌اند. این محدوده دربرگیرنده یکی از آنومالی‌های ژئوشیمیایی معرفی شده در ورقه ۱:۱۰۰۰۰۰چالوس در زون چالوس- گرگان می‌باشد.

مطالعات دور سنجی: مطالعات دورسنجی در این منطقه بر اساس داده‌های TM در این مطالعات، زون‌های اکسید آهنی در این منطقه گزارش شده است.

مطالعات ژئوفیزیک هوایی: داده‌های ژئوفیزیک هوایی در این محدوده هیچ پدیده خاصی را معرفی نکرده است.

اکتشافات ژئو شیمیایی ناحیه‌ای: در عملیات اکتشافات ژئوشیمیایی ناحیه‌ای در این محدوده که بر اساس نمونه‌های سیلت و کانی سنگین در مقیاس ۱/۱۰۰۰۰۰ انجام گرفته، آنومالی عناصر جیوه، آنتیموان، باریم و آرسنیک به ثبت رسیده است. همچنین آنومالی عناصر تنگستن، سرب، روی و نقره نیز در شمال منطقه مشاهده شده، که در ارتباط با یک معدن متروکه می باشد. آنچه در این محدوده اهمیت دارد، وجود سنگ‌های سیلیسی حاوی مالاکیت، پیریت و کالکوپیریت در آبراهه‌ها است.

نوع پوشش گیاهی منطقه:

جنگل‌های مشهور تات

تات قدیم از جمله مناطقی است که دارای پوشش جنگلی انبوه و کهنی بوده و این جنگل‌ها اگر چه در دهه های اخیر به شدت آسیب دیده و از انبوهی آن به شدت کاسته شده اما انبوهی آن در مقایسه با سایر مناطق همجوار قابل توجه است. نقاط جنگلی زیر از مناطق پر درخت و نسبتا جنگلی است.

اوراز: نقطه‌ای است جنگلی مستقر در حدفاصل بین گوسفندسرای اسپه رود تا راه اختصاصی گاوسرای تابستانه دراکینگ و درقسمت جنوب تات واقع گردیده، نوع درختان راش و مازو.

وشتاز: وشتاز سره جنگلی است پر پشت و انبوه که در حدفاصل بین اوراز و دراکینگ دوکل قرار دارد ودرقسمت جنوب تات واقع شده است. نوع درختان راش و مازو

حسن سره الات: همان‌طورکه از نامش پیداست در پایین دست گاوسرای حسن سرا منتهی به شعبه اصلی رودخانه چالوس معروف به سیرجارک قرار دارد؛ جنگل حسن سرا جنگل انبوهی است با درختانی از نوع راش، ممرز و مازو،

درجنوب شرقی الیت.

چترا بن الات: جنگلی است در سمت شرق روستای کنونی تات که مرتع زمستانه چترا بن در مرکز آن قرار دارد، نوع پوشش لِور و مازو

سیرجارک الات: جنگلی است در دو سوی سرشاخه اصلی رودخانه چالوس در مکانی به نام سیرجارک و متصل به حسن سره الات، و در قسمت شرقی روستای تات واقع گردیده، نوع پوشش راش، مازو، پلت، ممرز، ون.

آفرین: جنگلی است درشرق روستای تات به فاصله ۱۰ کیلومتری و در سمت جنوبی روستای کنونی نوکرس، **نوع درختان:** پلت، راش، مازو، لِور،سیب جنگلی، گیلاس وحشی، کنس، ولیک، ون.

راش گردن: سمت شرقی روستای تات در محدوده جنگل‌های آفرین قرار دارد و منطقه رویش درخت جنگلی راش است، نوع پوشش گیاهی-راش و اندکی هم مازو.

گرد لت: جنگلی است در حد فاصل بین روستای نوکرس و مچر، سمت شرقی تات قرار دارد. **نوع پوشش:** کرپ، مازو، سیب جنگلی، همرود، راش

ول دره سر: جنگلی است در سمت شمالی روستای متروکه چاکبزه و سمت شرقی تات، **نوع پوشش گیاهی:** مازو، سیاه ولیک، ون.

کل گزنه نو: دره‌ای‌ست جنگلی در سمت شرقی روستای تات واقع در ۶کیلومتری آن، **نوع درختان:** راش، پلت، ممرز، ون، لِور، مازو، آلوچه.

پلت بن نو: دره‌ای‌ست جنگلی متصل به کل گزنه نو جای کنونی معدن باریت و در، سمت شرقی تات، **نوع پوشش:** راش، پلت، ممرز، ون، لِوَر، مازو.

جنگل دزماکتی لِوَر: در برای شرقی روستای تات و در سمت شمالی روستای دزماکتی جنگلی است پر پشت با ترکیبی از درختان کوتاه قامت لور. **نوع پوشش گیاهی:** لِوَر، مازو، کرپ، داغداغان قسمت پایین دست، واقع شده است.

جانوران منطقه: گرگ، خرس، بزکوهی، خوک و پلنگ

آلودگی مناطق و علل آن: زباله های اهالی روستا که از راه رودخانه وارد دره می‌شود

آب و هوا: روز اول آفتابی و روز دوم ابری

دلیل نام‌گذاری دره: روستاهای محل ورود به دره

▲ زمان‌بندی برنامه:

روز اول: شروع پیمایش دره تا محل کمپ اضطراری

روز دوم: رول کوبی مسیر تراورس و ادامه مسیر تا محل باز شدن دره

شرح اجرای برنامه

شرح گزارش:

مرغ سیاه آمده از راه‌های دور
بنشسته روی بام بلند شب شکست
چون سنگ، بی تکان.
لغزانده چشم را
بر شکل های درهم پندارش.
خوابی شگفت می‌دهد آزارش:
گل های رنگ سرزده از خاک های شب.
در جاده های عطر
پای نسیم مانده ز رفتار.
هر دم پی غریبی، این مرغ غم پرست
نقشی کشد به یاری منقار.
بندی گسسته است.
خوابی شکسته است.
رویای سرزمین
افسانه شکفتن گل های رنگ را
از یاد برده است.
بی حرف باید از خم این ره عبور کرد

رنگی کنار این شب بی مرز مرده است

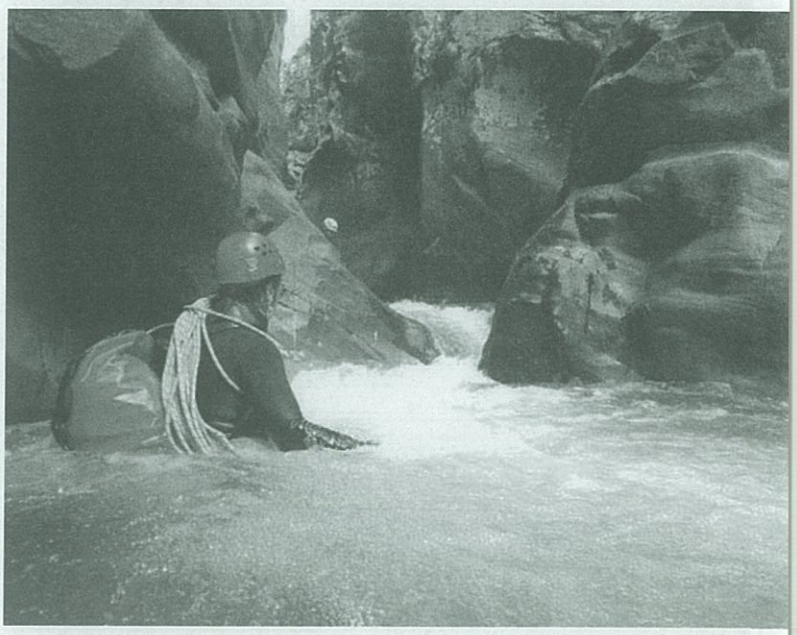
شب سردی است، به شدت خسته ام و صدای غرش آب بی امان افکارم را چون قطاری در سراشیبی به سرعت هدایت می‌کند.

آیا تا صبح می‌توانم سر کنم؟ بدنم هنوز خیس است و کمپ اضطراری فقط جلوی قطرات آب را گرفته و سرما بی‌امان در وجودم رخنه می‌کند، همه‌ی بچه‌ها خیس کنار هم نشسته‌اند و جایی برای خواب نیست به امیر نگاه می‌کنم هرعضله چهره‌اش به من می‌گوید که حرفی نزنم و سکوت می‌کنم. نهار ظهرمان را شب می‌خوریم و به انتظار طلوع می نشینیم. تمام شب به شروع برنامه فکر می‌کنم...

ساعت ۱۰ شب از اصفهان حرکت کردیم تهران که رسیدیم ماشین را عوض کرده و با ماشین آقای علی خوانساری تهران را به سمت مرزن آباد ترک می‌کنیم ۱۵ کیلومتر مانده به مرزن آباد سمت چپ جاده باریکی است به سمت روستاهای تات و دلیر و روستای چهارباغ که خروجی دره آندرس است و چون خروجی این دره نیز با آب آندرس تلاقی دارد پس نقطه خروجی را آنجا در جی پی اس ثبت می‌کنیم و دوباره از جاده بالا می‌رویم و به سمت روستای تات حرکت می‌کنیم.

صبحانه می‌خوریم و پس از اطلاعات گرفتن از افراد محلی از کنار رود وارد تنگ می‌شویم. از همان ابتدا فشار هیدرولیک آب به من فهماند که دست به دست دادن قطره ها به هم قدرتی بی پایان به آن‌ها می‌بخشد.

در همان پرش اول امیر پایین بود و داشت به من می‌گفت کجا بپرم که جریان آب او را در کام خود فروبرد و کمی جلوتر بیرون انداخت ترس، در چشمان متعجبش هویدا بود من هم پریدم و از حوضچه ای به حوضچه ای دیگر پرش و تراورس و هر چه تکنیک بلد بودم اجرا می‌کردم و لی آب هر بار طرحی نو در می‌انداخت تا زمین گیرمان کند. با هر زحمتی بود خود را به آبشار اول رساندیم آبی هولناک فرو می‌ریخت از کنار آن تراورس کردیم و از درختی کمی جلوتر" فرود اول" را آغاز کردیم.۱۵ متر در آب با کارگاهی تسمه ای از درخت...



بعد از کمی پیمایش یک پرش نسبتا بلند بود ابتدا امیر با کارگاه انسانی محتاطانه پایین رفت و بعد از کمی وقت با سوت علامت پرش داد من پریدم ولی در آب که رسیدم موج آب داشت مرا به آبشار بعدی پرت می‌کرد که امیر دست مرا گرفت و خودش هم دست به گیره ای بود که نمیدانم چگونه آن را در این سنگ‌های صیقلی یافته بود.

دوباره چند پرش و به "فرود دوم " می‌رسیم با کارگاهی از تنه درختی میان سنگ‌ها و تسمه، فرودی کلاهکی در زیر آب و در آبی خروشان.

"فرود سوم" باکارگاهی از تسمه و درخت کنار آبشاری خروشان.

بعد از آن به پیمایش ادامه می‌دهیم کم کم نگران شدیم چون بعد از ساعت‌ها پیمایش فقط ۹۵ متر ارتفاع کم کرده بودیم و با توجه به بررسی‌های گوگل ارث و نقطه‌ای که دره باز می‌شود ممکن بود به کاهش ارتفاعی ناگهانی بربخوریم. بعد از لحظاتی نگرانی‌هایمان به حقیقت پیوست و آبشاری خروشان که در دل خود می‌پیچید. نام آن آبشاررا اژدها گذاشتیم چون هم خوفناک بود و هم چون اژدها می‌پیچید و حرکت می‌کرد .

حتا نمی‌شد به آبشار نگاه کرد و تمامی طول آن در چشممان هم نمی‌گنجید چه رسد به لنز دوربین. امیر به سمت راست رفت و روی شیب جنگلی تراورس کرد تا کارگاهی پیدا کند که از آبشار کاملا دور باشد. درختی خودنمائی کرد و امیر بلافاصله تسمه‌ای دور کمرش انداخت و طناب را به پشت بدن خود ریخت تا هنگام فرود لاخ نشود و به پایین رفت به امید پیدا کردن طاقچه ای. در چشمان امیر نگرانی موج می‌زند و پایین رفتنش ناگزیر.

ایستادن و بی تحرکی ما سرما را خبر کرد و پتوی نجات که یار دیرینه مان بود به یاریمان آمد. ساعتی گذشت کم کم من هم نگران شدم ولی بار روی طناب بود و صدای سوت و علایم خبر از این می‌داد که امیر سالم است اما چه شده بود که کارگاه دوم این‌قدر زمان برده بود؟

امیر نفس نفس زنان یومار کشید و بالا آمد، خستگی در تمام صورتش موج می‌زد، رو به ما کرد و گفت جنس سنگ منطقه بسیار سخت است و مته هیلتی رول کوب از بین رفته و یکی از بچه‌ها پایین بیاید تا یک رول اسپیت بزنیم. بلافاصله علی همراه او شد و با هم پایین رفتند اما...

زمان زیادی گذشت و خبری نبود مهدی هم پایین رفت از زمان فرود امیر ۲ ساعت گذشته بود. حالا ساعت از ۵ بعد از ظهر هم گذشته بود. نگرانی سرتا پای مرا فراگرفته بود سرانجام با شنیدن صدای دو سوت ممتد من هم پایین رفتم "فرود چهارم" کارگاه درخت و تسمه به ارتفاع ۳۵ متر روی طاقچه در کنار آبشار و ادامه آن ۱۵ متر بود که امیر تصمیم گرفته بود با همان کارگاه آبشار بعدی را نیز فرود برود که بعد از امتحان کردن فرود و اعلام آن مبنی بر ایمنی من هم پایین رفتم و الحق که کارگاه بسیار هوشمندانه تعبیه شده بود و دومرحله ای بود "فرود پنجم" مرحله اول به ارتفاع ۱۵ متر صورت گرفت که کامل در آب بود و در آب حرکت می‌کردیم و مرحله دوم به ارتفاع ۲۵ متر آن هم کاملا در آب.

امیر پایین زیر موجی از ذرات آب ته طناب را گرفته بود تا بتوانیم از حوضچه

بیرون بیابیم او نشسته بود من و علی کارگاه بلوک بعدی را برای فرودی کوچک برقرار کردیم. " فرود ششم" تسمه و بلوک به ارتفاع چهار متر و بلافاصله به آبشار چتر می‌رسیم.

" فرود هفتم " علی کارگاه بلوک را برقرار کرد و امیر فرود رفت و خوشحال از دیدن آبشاری به این زیبایی غافل از این‌که در فرود بعدی چه چیزی انتظارش را می‌کشد.

"فرود بعدی" در آبشار گاز انبر بود ولی با همان کارگاه فرود هفتم به دلیل این‌که هم وقت کمتری تلف شود و هم‌طناب راحت کشیده شود اما زمانی که کارگاه تبدیل به تیرول شد و امیر به عنوان نفر اول (تستر) فرود رفت تا ته طناب را تیرول کند آبشار او را در هم پیچاند، موج اضطراب در چهره بچه‌ها پیدا شد و با چشمان بهت زده و ترسان دنبال امیر می‌گشتند تا این‌که با فریاد شادمانی از نجات پیدا کردن از دست آبشار خیالمان را راحت کرد و روی بدن خود تیرول را برقرار کرد و ما به سرعت فرود رفتیم .

اما خوشحالی ما دیری نپایید چون ساعت ۱۹ بود و هوا به سرعت تاریک می‌شد و نمی‌دانستیم چند آبشار جلوی رویمان است کارگاهی را با بلوک و تسمه برقرار کردیم "فرود هشتم". علی بلافاصله فرود رفت، حجم آب می‌خواست از آبشار بعدی پرتش کند اما به هر زحمتی بود بالا آمد و خود را نجات داد و من پشت سرش رفتم و با همان زحمت و با کمک علی بالا آمدم طناب بلند بود سریع ریبلی زدیم (به دلیل این‌که فشار آب زیاد بود و اگر طناب از دست نفر خارج شد از آبشار پرت نشود) و از آبشار بعدی فرود رفتیم و"فرود نهم"را در آب پایان دادیم. هوا کاملا تاریک بود من بالای آبشار رسیدم دیدم علی دارد کارگاه میزند ولی وقتی به آبشار نگاه کردم سر شانه علی زدم و گفتم بهتره بی‌خیال فرود بشویم و به فکر کمپ اضطرای باشیم. امیر هم رسید و دستور برقراری کمپ داد و البته بیشتر کارها را خودش اجرا کرد.

واما همان شبی که صبح نمی‌شد...

صبح روز بعد ساعت ۸ صبحانه خوردیم و وت سوت بر تن کردیم و آماده حرکت شدیم .

امیر کارگاه(dead man) برقرار کرد و سعی کرد از سمت چپ آبشار فرود برود اما نتوانست از سمت چپ به طاقچه برسد دوباره با یومار بالا آمد و تصمیم گرفت از سمت راست به طاقچه رسیده، مسیر تراورسی را رول کوبی کند که از تصمیم تا اجرا ۵ ساعت طول کشید (به دلیل جنس سنگ‌های سیلیسی) ۵ ساعت طاقت فرسا در سرما. اسپیت آخر و اصلی فرود تا نیمه بیشتر فرو نمی‌رفت امیر هم از جنگیدن با آن منصرف شد.

امیر طناب ریخت و بایک بک آپ به کارگاه اصلی، فرود را شروع کرد" فرود دهم" ۱۰ متر در آب با یک تراورس با سه اسپیت که با خود حمایت از آن گذر کردیم.

امیر با یک طناب از عرض رودخانه عبور کرد و طناب حمایت را ثابت کرد تا بقیه بچه‌ها از رود گذر کنند و کارگاه بعدی را که بلوک سنگ بود برقرار کرد.

" فرود یازدهم" کارگاه بلوک و تسمه و ارتفاع آن ۱۰ متر و کاملا در آب با عمق کم.

پس از آن دره باز می‌شود و آبشار زیبایی از کنار آن به دره می‌ریزد.

طبق بررسی های انجام شده ازاینجا به بعد دره کاملا باز شده و اختلاف ارتفاع ناگهانی وجود ندارد به همین دلیل از سمت چپ شیب بسیار تندی را بالا آمده تا به روستای تات بازگردیم .

ساعت ۱۹ به محل خودرو رسیدیم و بعد از تعویض لباس ساعت ۸ به سمت تهران و بعد از آن اصفهان حرکت کردیم.

تعیین موقعیت اطراق ،امکانات و ظرفیت آن‌ها:

N۳۶ ۱۹ ۱۷.۳ E۵۱ ۰۶ ۴۷.۰

محل های مناسب شب مانی و کمپ و بیتوته ها:

انتهای تنگ

منابع دسترسی به آب (چشمه ها، رودخانه ها ،دریاچه ،برکه و ...):

آب خود تنگ به شرط استفاده از قرص کلر

فایلGPS و منبع دانلود آن (درصورت وجود):

روابط عمومی گروه آراد

بررسی میزان کاهش ارتفاع نسبت به طول هوایی دره:

از ابتدای تنگ تا انتهای تنگ ۲۰۰ متر

▲ مشخصات فنی دره:

درجه سختی دره: ۳C۴XIII

تعداد فرود ها: ۱۱ فرود

نوع پوشش مورد نیاز: وت سوت

تعداد پرش‌ها: ۶ بار

نوع کارگاه ها با ذکر ارتفاع فرود:

شماره فرود	ارتفاع	نوع کارگاه، توضیحات
۱	۱۵	درخت و تسمه و در آب
۲	۱۲	تنه درخت لاخ شده و در آب

۳	۱۵	درخت و تسمه در آب
۴	۳۵	درخت وتسمه فرود روی طاقچه
۵	۴۰	۱۵ متربا کارگاه اسپیت از روی طاقچه در آب و در مرحله بعد
۲۵ متردر آب		
۶	۴	تسمه و بلوک در آب
۷	۲۵	تسمه و بلوک دو مرحله ای و تیرول درآب
۸	۱۵	بلوک و تسمه در آب
۹	۱۵	بلوک و تسمه در آب
۱۰	۱۰	تراوس با سه عدد اسپیت و بک آپ و در آب
۱۱	۱۰	بلوک و سنگ در آب

▲ وضعیت گروه:

وضعیت روانی و روحیه افراد گروه در طول برنامه:

با توجه به شرایط سخت شب مانی و بیواک تا صبح روز بعد شرایط روحی تیم بسیار خوب بود.

تعداد نفرات شرکت کننده: ۵ نفر

اسامی نفرات شرکت کننده:

امیر جلوانی، احسان ناجی، مسعود ابوطالبی، مهدی پناهی، علی خوانساری

▲ تذکرات و نکات سودمند برنامه:

وسایل شخصی مورد نیاز مهم: وت سوت، هارنس دره نوردی، خودحمایت، کارابین اضافه، درای بگ، پیرانا، کارابین اضافه ،وسایل گروهی مورد نیاز: طناب ۵۰ متری دو حلقه، ۳۰ متری و ۲۰ متری دوحلقه، ست رول کوبی، تسمه، حلقه، وسایل صعود.

پی نوشت مهم و ضروری:

۱. جریان‌های آبی این تنگ در کلاس آبی ۴ است و فوق العاده خطرناک است پس در صورت عدم آشنایی و تجربه با جریان‌های آبی پایین‌تر از ورود به دره جدا خودداری کنید.

۲. تا پیش از آبشار اژدها امکان خروج از تنگ وجود دارد پس اگر تیم توان درگیری با جریان‌های آبی را ندارد سریعا خارج شوید.

۳. در فرود چهارم از روی طاقچه حوضچه آب زیرین به شدت خطرناک است.

۴. فرود هفتم نفر اول باید توانایی بسیار زیادی داشته باشد و بعد از آن حتما طناب تیرول استفاده شود چون فشار آب آبشار بسیار خطرناک است.

۵. فرود هشتم احتمال پرت شدن از آبشار بعدی بسیار زیاد است پس تا محل امن از حمایت طناب خارج نشوید.

۶. این گزارش صرفا برای اطلاع رسانی بوده و این گروه هیچ‌گونه مسؤلیتی در قبال کسانی که تنگ را پیمایش می‌کنند ندارد.

سیمرغ پارس کوه
simorgh pars kouh

زمستان ۹۲ و ایام نوروز

قله ۶۱۸۹ متری آیلندپیک و بیس کمپ اورست و قله کالاپاتار	۲۶ اسفند الی ۱۵ فروردین ۹۳
بیس کمپ اورست و قله کالاپاتار	۲۶ اسفند الی ۱۰ فروردین ۹۳
قله ۶۶۴۵ متری مراپیک	۲۶ اسفند الی ۱۵ فروردین ۹۳
قله ۵۸۹۵ متری کلیمانجارو و بازدید از حیات وحش آفریقا	مهر ، بهمن و ایام عید
صعود زمستانی آرارات	۲۶ دی الی ۲ بهمن

اسکی

اتریش ، ترکیه ، گرجستان

تورهای داخلی

کوهنوردی ، غارنوردی ، جنگل نوردی ، کویرنوردی ، دره‌نوردی و طبیعت گردی

صعودهای ۶ ماهه اول ۹۳

اسپانتیک و بیس کمپ K_2 ، البروس ، کازبک ، آرارات

شاهداغ ، آراگاتس ، کاچکار ، سیپان ، ارجیس

همراه : ۰۹۱۲ – ۶۲۶۶۹۸۰
(محمودی) ثابت : ۰۲۱ – ۳۳۶۹۷۷۱۹
فکس : ۰۲۱ – ۳۳۶۹۷۹۸۶

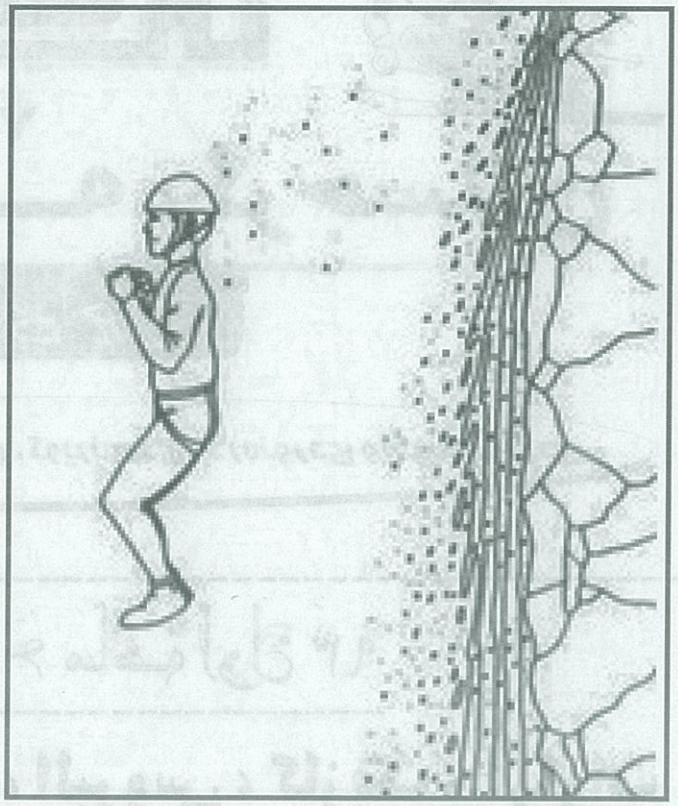
www.spkrm.com
Info @ spkrm.com
Email : Ararat_rezamhmoudi@yahoo.com

مهارت‌های دره‌نوردی

نویسنده: میریام مینیه
مترجم: ساناز صفری

۱. پرش‌ها:

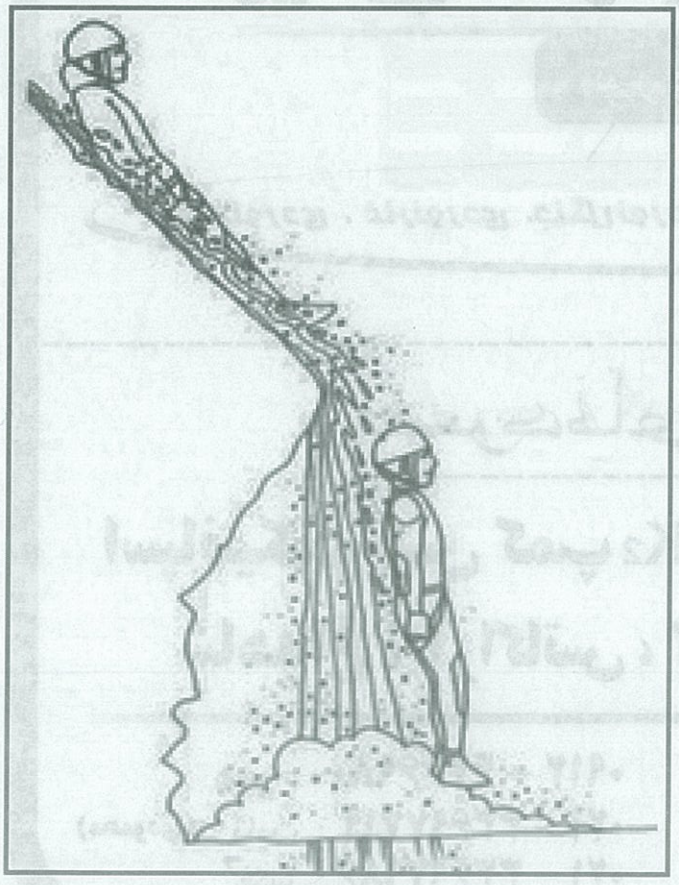
هنگام پریدن از نواحی لغزنده در یک دره برای جلوگیری از تصادفات ناخواسته و پیامدهای جبران ناپذیر آن، رعایت یک سری قوانین اهمیت بسیاری دارد. پیش از هر پرش، لازم است که برای ارزیابی عمق حوضچه از طناب برای فرود استفاده شود. (استفاده از ماسک یا عینک شنا هنگام فرود نیز می‌تواند مفید باشد). ارزیابی عمق حوضچه به منظور جلوگیری از برخورد با موانعی مانند تنه و شاخه های درختان،تکه سنگ‌های تیز... بسیار مهم است. عمق یک حوضچه می‌تواند در هر روز به خاطر طغیان رود یا موانع احتمالی تغییر کند.



پیش از پرش: هنگام پریدن دقت داشته باشید که زمین زیر پایتان دچار رانش نشده باشد. در نواحی که زمین دچار رانش است، حتما باید از پرش خودداری کرد. هیچ‌گاه از ناحیه شروع، پرش را با هر دو پایتان انجام ندهید. این کار موجب می‌شود که هنگام طی مسیر تعادل خود را از جلو یا عقب از دست بدهید.

هنگام فرود: پاها باید محکم و به هم فشرده و موازی کنار هم قرار گرفته باشند و نیز اندکی حالت خمیده یا تاشدگی داشته باشند تا بتوانند از ضربه وارد شده به بدن هنگام فرود به حوضچه بکاهند. دهان بایستی بسته نگه داشته شود، سر را کاملا رو به جلو و راست نگه داشته و محکم نفس بکشید. دقت کنید که در چنین پرش‌هایی، بدن باید آمادگی کافی را داشته و در موقعیت کاملا صاف قرار گیرد. بازوان خود را تا کرده و در حالت قائم قرار دهید. همچنین مشت ها باید در امتداد صورت واقع شوند. این کار از صورت شما در مقابل ضربه احتمالی آب هنگام فرود به حوضچه محافظت می‌کند.

به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود که پرش از ارتفاعات بلند صورت گیرد. پرش از ارتفاع ۵ یا ۶ متری که به خوبی انجام نشود می‌تواند خطرات بسیاری را همراه داشته باشد. از آنجایی که پرش‌ها می‌توانند موجب آسیب دیدگی پرده‌ی گوش شوند،توصیه می‌شود سر را پیش از پریدن در آب خیس کنید، این کار موجب نرم شدن پرده‌ی گوش می‌شود. شیرجه زدن در آب از ارتفاعات به شدت ممنوع است. در پرش‌های کوتاه که احتمال برخورد با کف حوضچه وجود دارد، موقعیت خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید هنگام فرود تعادل خود را حفظ کرده و به محض فرود در حوضچه توقف کنید.



۲.سر خوردن:

اولین فرد گروه بایستی برای بررسی میسر بودن عمل سر خوردن روی کمر از مسیر پایین آمده در حالی‌که از طناب برای حفظ تعادل و توقف خود استفاده می‌کند. وی باید مسیر را از لحاظ وجود یا عدم وجود ناهمواری‌های خطرناک بررسی کند. همانند پرش‌ها، بررسی دقیق حوضچه‌ی فرود بسیار اهمیت دارد. حوضچه باید از لحاظ احتمال وجود تنه یا شاخه های درختان و سنگ‌های تیز بررسی شود.

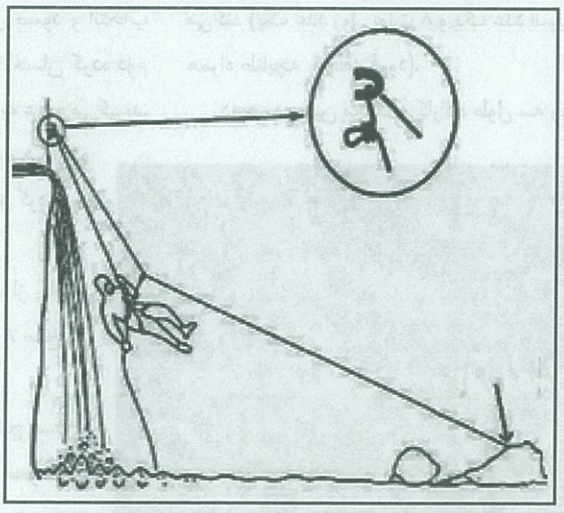
موقعیت فرود: به صورت نیمه خوابیده روی کمر. این موقعیت از پرتاب شدن به سمت جلو جلوگیری می‌کند. (حالت نشسته) و همچنین اجازه می‌دهد که فرد دید کافی نسبت به پیرامون خود را داشته باشد. در حالت خوابیده چنین دیدی وجود ندارد. بازوان باید به صورت کشیده و دست ها کنار ران و چسبیده به آن واقع شوند. همچنین می‌توان بازوان را به صورت ضربدری روی بالا تنه و دست‌ها را روی شانه‌ها قرار داد.

هنگام فرود: ساق پاها باید اندکی خم شده و بدن آماده باشد تا بتواند ضربه احتمالی وارده را تحمل کند. دقت کنید که همانند پرش‌ها، سر خوردن نیز می‌تواند موجب آسیب دیدگی شود. چنانچه نسبت به مسیر تردیدی دارید، برای فرود از طناب استفاده کنید. سرخوردن در موقعیت نشسته به شدت ممنوع است.

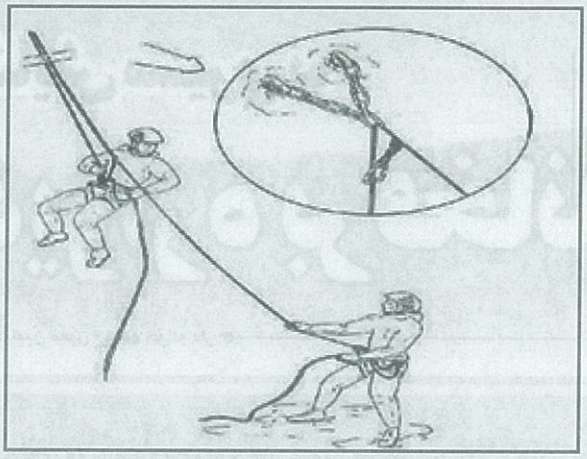
۳. فرود هدایت شونده:

از این تکنیک زمانی استفاده می‌شود که افراد گروه قصد دارند از آبشاری خطرناک یا از حوضچه‌ای خروشان با کمترین خطر عبور کنند. به منظور استفاده از این تکنیک، بایستی در مسافت‌های کوتاه و جزیی روی دومین رشته طناب (طناب راهنما) که برای فرود استفاده می‌شود، پایین آمد.

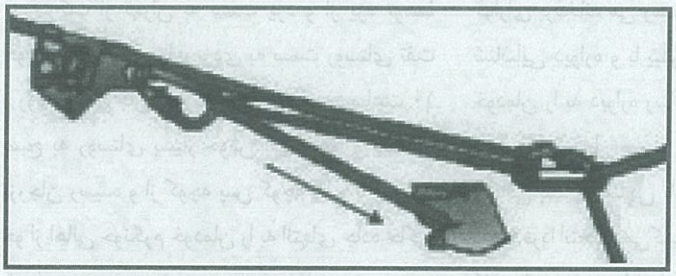
هدایت نیمه افقی: در امتداد طناب فرود یک گره‌ی قفل کننده (گره حمایت) را تعبیه کنید. دقت کنید که طناب راهنما باید به یک کارگاه دیگر که در پایین نصب شده است قلاب و آویزان شده باشد و نه به خود شخص فرود کننده.



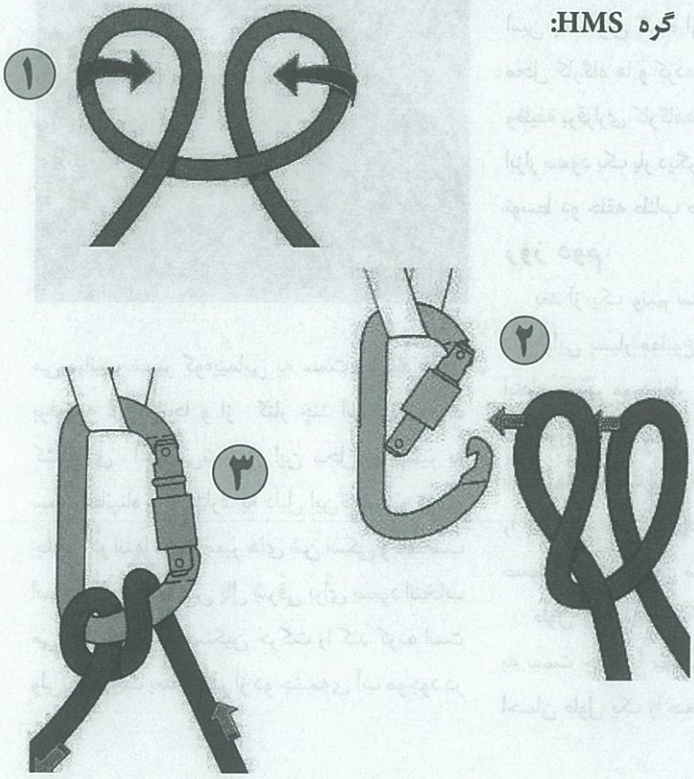
هدایت عمودی: در هدایت عمودی طناب راهنما به شخص دیگر بسته شده است. (شخص حامی) یک گره قفل کننده را در امتداد طناب راهنما تعبیه کنید. این گره از سقوط شخص در حال فرود در صورت سر خوردن فرد حامی جلوگیری می‌کند.



کشش طناب راهنما: طناب راهنما بایستی به قلاب کارگاه توسط یک گره HMS چفت شود. پیش از آنکه طناب را بکشیم، یک ابزار مسدود کننده را روی طناب راهنما نصب کرده و باقیمانده طناب را به آن متصل می‌کنیم. در آخر ابزار مسدود کننده را برداشته و گره‌ی HMS را توسط یک گره قفل کننده و یک گره‌ی half-hitch مسدود می‌کنیم.



گره HMS:



گشایش مسیری نو

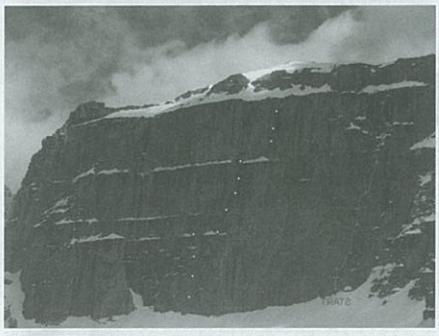
دیواره برفخانه (تزرجان) یزد

گزارش: امین معین- حامد حواله دار

اشاره: به جرات می‌توان گفت یکی از مهجور ترین دیواره های ایران دیواره برفخانه معروف به تزرجان در نزدیکی یزد است. دیواره اصلی بیش از ۳۵۰متر ارتفاع داشته ودر نهایت به قله ۳۹۸۰ متری برفخانه منتهی می‌شود. مبداء صعود قله برفخانه روستای سرسبز و زیبای تزرجان در نزدیکی یزد. از روستا تا محل جانپناه برفخانه حدود ۲تا ۳ساعت و از جانپناه بین ۱ تا ۱.۵ ساعت تا ابتدای دیواره به زمان نیاز دارد. ماه های اردیبهشت و خرداد به دلیل هوای مطبوع و وجود آب فراوان منطقه بهترین زمان فعالیت بر روی دیواره است.مسیر گشایش شده در مدت ۳ روز فعالیت در تاریخ ۱۴ تا ۱۷ خرداد ۹۲ حدود۳۰۰ متر شامل ۸طول صعود طبیعی ابزارگذاری دارای ۷ کارگاه رول کوبی شده دارای طنابچه و حلقه فرود است.

روز اول:

حرکت از تهران به سمت یزد و از یزد توسط خودرو یکی از دوستان یزدی به سمت روستای تفت و روستای تزرجان صورت می گیرد. حدود ساعت ۱۰ صبح به روستای بسیار خوش آب و هوا و دلنشین تزرجان رسیده و از کوچه پس کوچه ها و با پرس و جو از اهالی خونگرم خودمان را به انتهای جاده خاکی



می‌رسانیم. مسیر کوه‌پیمایی به سمت جانپناه قله‌ی برفخانه از همانجا و از کنار چند استخر کوچک کشاورزی آغاز می‌شود. از این محل دو مسیر به سمت جانپناه وجود دارد. به دلیل این‌که مسیر دره‌ی جنوبی در انتها دارای معبر های شن اسکی و نامناسب است، پاکوب مشخص یال شرقی برای صعود انتخاب می‌شود. کوله‌های سنگین حرکت را کند کرده است ولی در نهایت بعد از گذر از دو چشمه‌ی آب موجود در مسیر، و گذشت حدود ۳ ساعت به جانپناه زیبا و چشمه گوارای برفخانه می رسیم. پس از استراحت به دلیل شناسایی دیواره و با بیش از یک ساعت کوه‌پیمایی خودمان را به دیواره رسانده و توسط دوربین چشمی مسیر های قابل صعود را مورد تحلیل قرار داده و شکافی بلند در منتهی تاه سمت چپ دیواره را برای صعود فردا انتخاب می‌کنیم. پس از بازگشت به جانپناه کرده‌های صعود به این شکل انتخاب می‌شوند: مجید- امین به عنوان کرده اول وظیفه‌ی صعود و انتخاب محل کارگاه ها و کرده دوم حامد- احسان کرده دوم وظیفه برقراری کارگاه‌های مسیر را به عهده می‌گیرند. ابزار صعود یک بار دیگر مرتب شده و هر کرده توسط دو حلقه طناب صعود خواهند کرد.

روز دوم:

بعد از یک ونیم ساعت حرکت از جانپناه در هوایی بسیار مطبوع در ساعت ۸ صبح به ابتدای مسیر مورد نظر می‌رسیم.

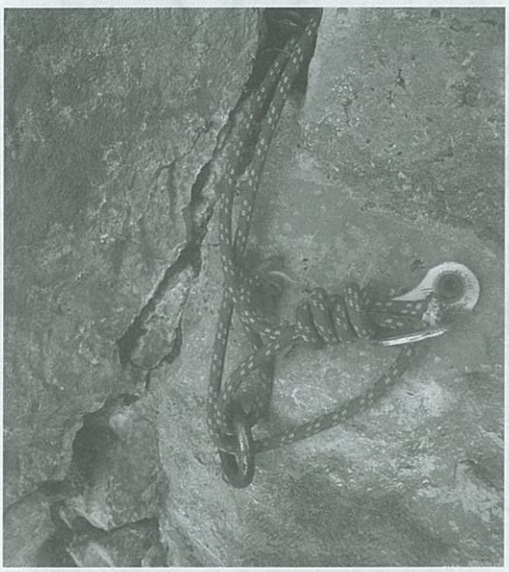
طول یک را که در ابتدا یک کنج است و سپس می بایست از دو سطح صاف صعود شود را امین سر طناب و مجید بعد از آن شروع به صعود ۴۰ متر آغازین مسیر کند.

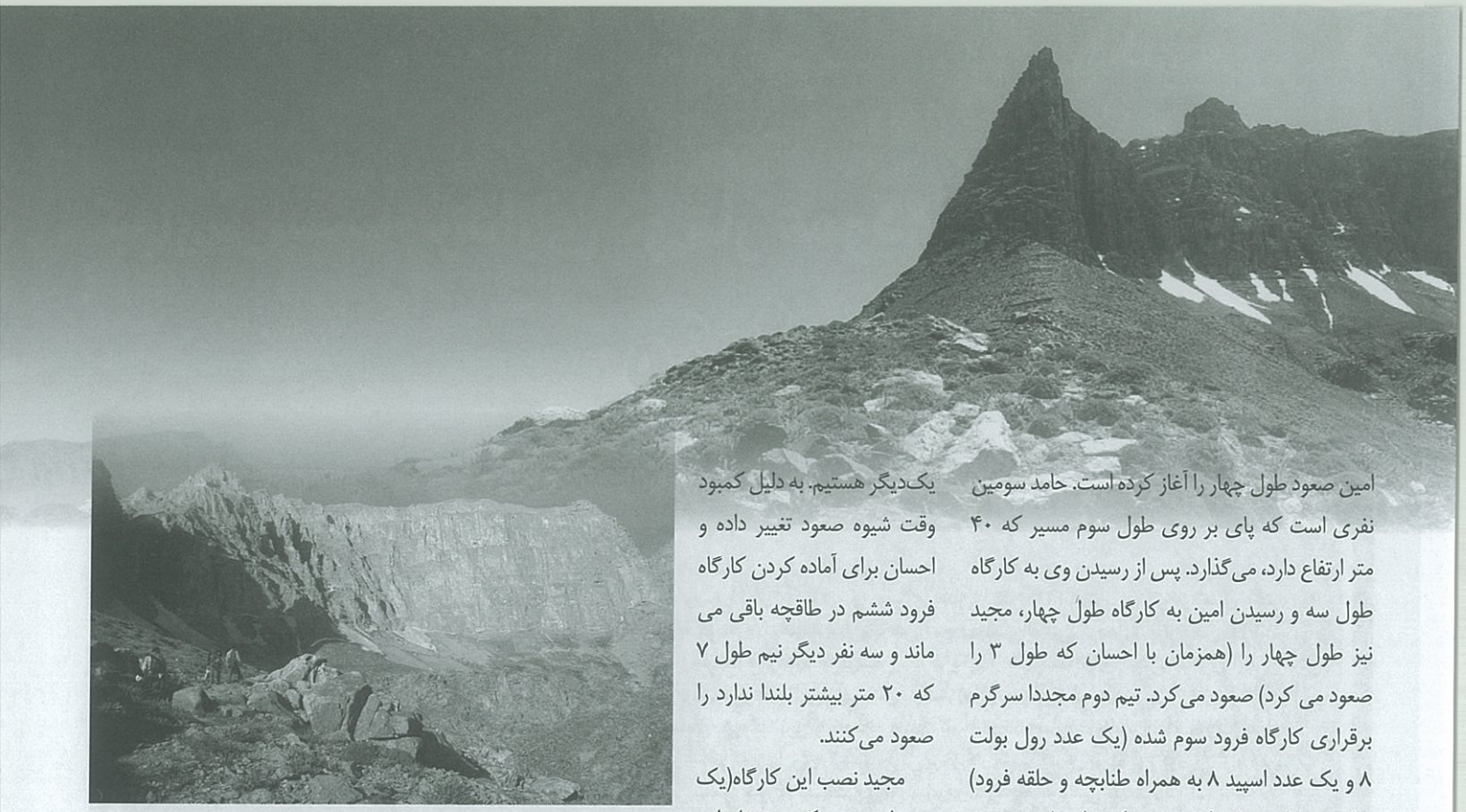
طول دوم (یک شکاف ۳۰ متری مورب به سمت چپ) را مجید سر طناب و همزمان احسان طول یک را صعود می‌کند. وقتی امین شروع به صعود طول دوم کرد حامد نیز خود را به اولین کارگاه مسیر می‌رساند.

امین شروع به صعود طول سوم می‌کند و تیم دوم کارگاه فرود طول یک را نصب می‌کند (یک عدد رول بولت ۸ و یک عدد اسپید ۸).

در حالی که مجید سرگرم صعود سخت‌ترین قسمت مسیر (طول سوم) است، تیم دوم خود را به کارگاه طول ۲ رسانده و کارگاه فرود طول دوم را نصب می‌کند (یک عدد رول بولت ۸ و یک عدد اسپید ۸ به همراه طنابچه و حلقه فرود).

در همین حین مجید به کارگاه طول سه رسیده و





امین صعود طول چهار را آغاز کرده است. حامد سومین نفری است که پای بر روی طول سوم مسیر که ۴۰ متر ارتفاع دارد، می‌گذارد. پس از رسیدن وی به کارگاه طول سه و رسیدن امین به کارگاه طول چهار، مجید نیز طول چهار را (همزمان با احسان که طول ۳ را صعود می کرد) صعود می‌کرد. تیم دوم مجددا سرگرم برقراری کارگاه فرود سوم شده (یک عدد رول بولت ۸ و یک عدد اسپید ۸ به همراه طنابچه و حلقه فرود) و امین طول پنجم را صعود می‌کند. احسان نیز پس از ۴۰ متر صعود، خود را به کارگاه طول ۴ رسانده و بعد از آن مجید و حامد همزمان به ترتیب طول‌های ۵ و ۴ را صعود می‌کنند.

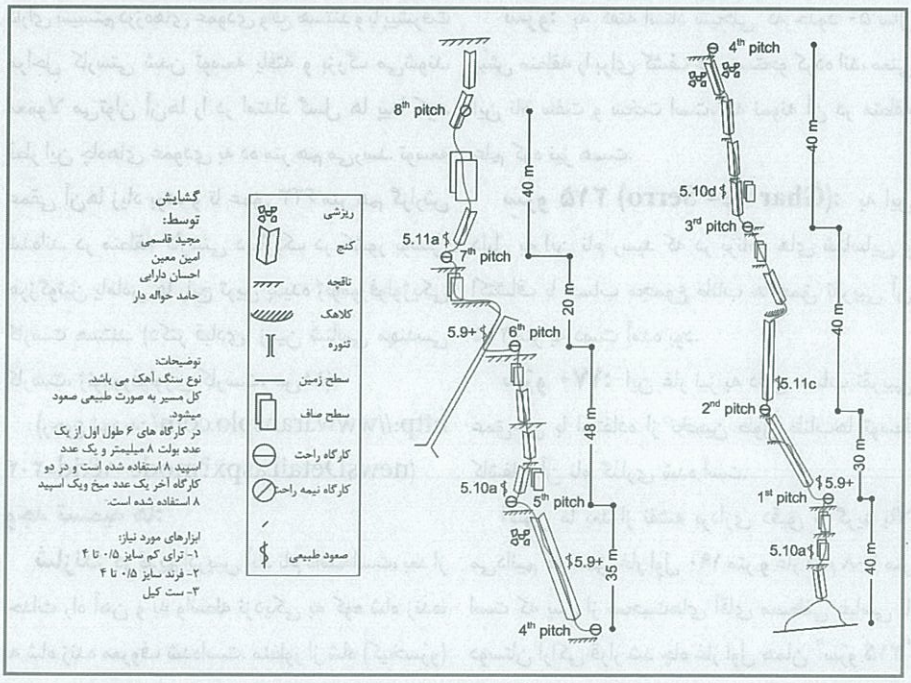
در مدتی که امین طول ششم را صعود می‌کند تیم دوم کارگاه فرود طول چهار (یک عدد رول بولت ۸ و یک عدد اسپید ۸ به همراه طنابچه و حلقه فرود) را نیز نصب می‌کنند. مجددا احسان نفر سوم طول ۵ را صعود کرده و بعد از رسیدن او مجید و حامد تقریبا همزمان طول‌های پیش رو را صعود می‌کنند. تیم دوم کارگاه فرود پنجم (یک عدد رول بولت ۸ و یک عدد اسپید ۸ به همراه طنابچه و حلقه فرود) را نیز نصب می‌کند. سپس احسان طول ۴۵ متری ششم را که به یک طاقچه وسیع منتج می‌شود، صعود می‌کند. سپس حامد این طول را صعود کرده و همزمان با او مجید یک رول کارگاه را نصب می‌کند. این طاقچه اولین جایی‌ست که روی دیواره هر چهار نفر در کنار یک‌دیگر هستیم. به دلیل کمبود وقت شیوه صعود تغییر داده و احسان برای آماده کردن کارگاه فرود ششم در طاقچه باقی می ماند و سه نفر دیگر نیم طول ۷ که ۲۰ متر بیشتر بلندا ندارد را صعود می‌کنند.

مجید نصب این کارگاه(یک عدد اسپید و یک میخ ناودانی به همراه طنابچه و حلقه فرود) را به عهده می‌گیرد و امین و حامد ۴۰ متر واپسین مسیر را صعود می‌کنند و کارگاه هشتم را با یک میخ و یک رول اسپید نصب می‌کنند.

مجید با یک فرود از کارگاه ۷ خود را به کارگاه ۶ رسانده و حامد و امین نیز بایک فرود ۵۰ متری از کارگاه ۸ خود را به کارگاه ۶ می‌رسانند. ساعت ۱۹ آغاز فرود نفرات از طول ششم است.فرود کل مسیر و کل تیم ۲: ۳۰ دقیقه زمان می‌برد و آخرین نفر ۳ طول را در تاریکی فرود می‌آید. ساعت ۲۳ زمان ورود ما به پناهگاه برفخانه است.

به دلیل حجم کار انجام شده روز بعد را کاملا استراحت کرده و صبح ۱۷ خرداد به سمت پایین حرکت می‌کنیم. یک غذای خوب در یک رستوران محلی و سپس بازدید شهر یزد خاتمه برنامه است.

نفرات شرکت کننده: مجید قاسمی، حامد حواله دار، احسان دارابی ، امین معین.



گزارش نقشه برداری دو غار عمودی

منطقه سِرّو

گزارش: جلال زارعی

موقعیت جغرافیایی:
۱- کوه "سرو" (Sero) دهستان کزاز، شهرستان اراک، ۳۵ کیلومتری جنوب باختری اراک، شمال روستای قاقان. ارتفاع ۳۳۲۴ متر. این کوه از شمال باختری به کوه راسبند متصل می‌شود. (جعفری، گیتا شناسی ایران، ۱۳۸۴، جلد اول، کوه‌ها و کوهنامه ایران، بخش دوم فهرست الفبایی کوه‌های ایران، ص ۳۱۳، سرّو)
این کوه در زمان حال در محدوده شهرستان شازند (همچنین شهرستان سربند) قرار دارد. شهرستان شازند یکی از شهرستان‌های استان مرکزی ایران است. مرکز این شهرستان، شهر شازند است که در ۳۳ کیلومتری جنوب غربی اراک قرار دارد. این شهرستان با استان‌های همدان و لرستان هم مرز است و دارای آب و هوای کوهستانی است. دارای صنایع مهمی از جمله پالایشگاه، پتروشیمی، نیروگاه برق و کارخانه قند و کارخانه رنگ سازی روناس است. (ویکی پدیا)
ساکنین این منطقه به زبان ترکی صحبت می‌کنند و شغل آن‌ها کشاورزی است که از رونق به نسبت خوبی برخوردار است. گندم به‌ویژه نوع دیم آن از محصولات اصلی به حساب می‌آید. کشت حبوبات و باغ داری درختان انگور در نواحی شمال خاوری اهمیت و رونق ویژه ای دارد. (نقشه زمین شناسی شازند)
۲- غار اول: چاه غار موسوم به "سرّو ۲۱۵" در موقعیت جغرافیایی "۰.۲ ′۵۰ °۳۳ N و "۳۱.۴ ′۲۸ °۴۹ E در ارتفاع ۲۹۳۰ متر واقع شده است.
۳- غار دوم: چاه غار موسوم به "سرّو ۱۷۰" در موقعیت "۱۴.۵۳ ′۵۰ °۳۳ N و "۵۱.۴۸ ′۲۸ °۴۹ E در ارتفاع ۲۸۸۷ متر واقع شده است.
۴- غار سوم: این دهانه در موقعیت جغرافیایی "۴.۲ ′۵۰ °۳۳ N و "۳۱ ′۲۸ °۴۹ E در ارتفاع ۲۹۷۹ متر در نزدیکی غار سرّو ۲۱۵ قرار دارد.
۵- چشمه: خروجی آب منطقه از چشمه ای با طول و عرض جغرافیایی "۳۴.۸ ′۴۹ °۳۳ N و "۲۳.۷ ′۲۹ °۴۹ E در ارتفاع ۲۲۹۰ متر واقع شده است.
این غارها در ارتفاعات کوه سرو واقع شده‌اند که بخشی از منطقه حفاظت شده هفتاد قله اراک هستند.

چاه غار:

(چاه های کارستی) یا ژاماس "Jamas" که یاماس هم گفته می‌شوند، چاه های عمودی یا نیمه عمودی هستند که با سطح زمین ارتباط دارند. آن‌ها در مناطق دارای سیستم درزه‌های عمودی واقع هستند و با پیشرفت مراحل کارستی شدن توسعه یافته و بزرگ می‌شوند. معمولا می‌توان آن‌ها را در امتداد گسل ها پیدا کرد. قطر این چاه‌های عمودی به ده متر هم می‌رسد. توسعه عمقی آن‌ها زیاد بوده و تا عمق ۶۴۳ متر هم گزارش شده‌اند. در منطقه کارستی دیناریک در کشور بوسنی هرزگوئین یاماس ها رایج ترین پدیده ژئومورفولوژیکی کارست هستند. (دکتر قبادی، زمین شناسی مهندسی کارست، ژئومورفولوژی کارست، ص۵۸)

(رجوع شود به: http://www.iransplo.com/newsDetail.aspx?mode=1&id=304)

وجه تسمیه ها:

شازند: در قدیم ادریس آباد نام داشته‌است، بعد از احداث راه آهن و به واسطه نزدیکی به کوه شاه زنده، به شاه زنده معروف شده‌است. منظور از شاه (کیخسرو) پادشاه افسانه ای ایران در شاه نامه فردوسی و همچنین برگرفته از آیین زرتشتی ایران است. زرتشتیان منطقه عقیده داشته‌اند که کیخسرو و پهلوانان نامی ایران در این کوه از نظرها پنهان شده‌اند.

سرّو: به گفته استاد شیخلی که حدود ۵۰ سال پیش منطقه را برای کشف غار جستجو کرده اند، معنی این نام سفت و سخت است، که نمونه آن در منطقه علم کوه نیز هست.

سِرّو ۲۱۵ (Ghar -e- Serro): به این دلیل به این نام رسید که در برنامه های شناسایی و اکتشاف با حساب مجموع طناب ها عمق تقریبی آن ۲۱۵ متر به دست آمده بود.

سرّو ۱۷۰: این غار نیز به دلیل حساب تقریبی عمق آن با استفاده از تخمین طول طناب‌ها توسط کاشفان آن نام گذاری شده است.

اکنون ما بعد از نقشه برداری دقیق با گرید بالا می‌دانیم که عمق غار اول ۱۹۰ متر و غار دوم ۱۰۸ متر است که پس از صحبت‌های آقای مصطفی عباسی با دوستان اراکی قرار شد چاه غار اول همان "سرّو ۲۱۵" و چاه غار دوم به نام "سرّو ۲" درج گردد. ضمن این‌که پیشنهاد می‌شود به دلیل وجود غارهای چاهی دیگری در همین منطقه از سیستم شماره بندی به جای عمق استفاده گردد. (مثال: سرّو۳، سرّو۴ و...)

گزارش های اولیه:

گزارش های برنامه های اکتشاف و رول کوبی غارها را در لینک های زیر ببینید:

گزارش اکتشاف سرّو ۲۱۵: http: //www. arakmount.blogfa.com/post-۳۱۳.aspx

گزارش اکتشاف سرّو ۱۷۰: http: //ehsimi. blogfa.com/post-۳۴.aspx

گزارش تصحیح مسیرهای فرود سرّو ۲۱۵: http: //usef.blogfa.com/post-۱۱۸.aspx

منطقه حفاظت شده هفتاد قله اراک:

این منطقه با مساحت ۹۷۴۳۷ هکتار واقع در استان مرکزی در سال ۱۳۵۲ حفاظت شده اعلام شد. منطقه ای است کوهستانی با تپه ماهور و دشت هایی در شمال و غرب در جوار کویر میقان. این منطقه با دامنه ارتفاعی ۱۵۸۰ تا

● داخل چاه غار اول، عکس از یونس شریعتمداری

۲۹۶۰ متر و بارندگی متوسط ۳۴۰ میلی‌متر دارای اقلیم های خشک بیابانی معتدل و نیمه خشک سرد است. دمای هوا در زمستان به –۲۵ و در تابستان به ۴۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسد. هفتاد قله به دلیل ساختار توپوگرافی و وجود اقلیم های گوناگون از تنوع رویشگاهی و زیستی بالایی برخوردار است. پوشش گیاهی منطقه بیشتر از گونه های گون، کاسنی، هزار خار، درمنه، جارو، نعناع، شب بو، لاله واژگون، آلاله، میخک، گاوزبان، چوبک، بومادران، کنگر و فرفیون تشکیل شده است.

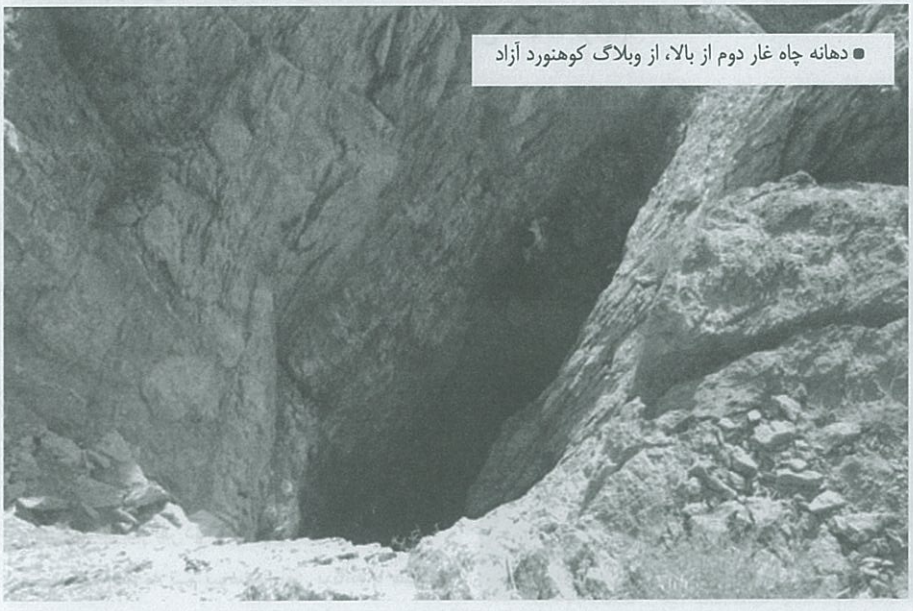
این منطقه از حیات وحش غنی و متنوعی برخوردار است و از دیرباز از شکارگاه‌های مهم به شمار می‌رفته است. از جمله جانوران منطقه می‌توان به بز و پاژن، قوچ و میش، آهو، گراز، گرگ، گربه وحشی، پلنگ، رودک، خفاش، بال سفید، خفاش حنایی، کبک، قمری، زنبور خور، چکاوک شاخدار، عقاب طلایی، دلیجه، سارگپه لیل، کوکر شکم سیاه، جغد کوچک، سگ چشم بزرگ، چکچک کوهی، زرده پره کوهی، زاغی، کمرکلی، توکاسیاه، مار جعفری، افعی شاخدار ایرانی، گرزه مار، افعی سوسن، بزمجه و لاک پشت مهمیزدار اشاره کرد. عبور جاده اصلی اراک – قم از کنار منطقه، وجود جاذبه های طبیعی و حیات وحش غنی، زمینه فعالیت‌های گردشگری، علمی و پژوهشی در منطقه را فراهم کرده است. (اداره کل حفاظت محیط زیست استان مرکزی)

زمین شناسی:

غارها در سنگ آهک خالص و سنگ آهک دولومیتی، ضخیم لایه عظیم اوربیتولینا دار، با ساختار رخ تکه تکه، پدید آمده در دوره کرتاسه آغازین تشکیل شده‌اند. دوره کرتاسه بعد از تریاس و ژوراسیک سومین دوره دوران مزوزوئیک است که در ۱۴۵٫۵ تا ۶۵ میلیون سال پیش بود و در واقع هفتاد میلیون سال به طول انجامید و از این لحاظ طولانی‌ترین دوره در مزوزوئیک است.

رشته کوه شازند با ارتفاع ۳۳۲۲ متر از سطح دریا در محل قله کوه سرّو (در شمال آبادی قاقان) و رشته کوه ژان با ارتفاع ۲۹۱۳ متر از سطح دریا در این منطقه قرار دارند، بلند ترین قله های اطراف هستند. آب و هوای گسترده این منطقه به‌دلیل کوهستانی بودن و قرار گرفتن در حاشیه شمالی ارتفاعات زاگرس، دارای زمستان‌های سرد و به نسبت طولانی همراه با بارش برف زیاد، به‌ویژه در ناحیه‌های جنوبی ورقه و هوای معتدل و ملایم در تابستان‌ها است. آب‌های سطحی در این منطقه توسط رودخانه شازند پس از پیوستن به رودخانه توری و سرانجام به دریاچه نمک قم جریان می‌یابند و آب‌های بخش‌های دیگر از راه رودخانه تیره پس از پیوستن به رودخانه درود به رود کارون جریان می‌یابند.

در زمین ریخت شناسی منطقه، نوع رخساره‌های سنگ شناسی، راستای واحدهای سنگی که از روند محور چین‌ها پیروی می‌کنند، و روند گسل‌های اصلی که همسر با محور چین ها، روند شمال باختر– جنوب خاور را دارند، نقش اصلی دارند. سنگ‌های آهکی چهره ساز اوربیتولین دار کرتاسه پیشین با راستای شمال باختر– جنوب خاور در منطقه همانند سدی سبب جدایش دشت شمال خاوری با ارتفاع ۱۸۶۲ متر از سطح دریا، از بقیه منطقه شده است. وجود واحد سنگی مارنی و شیل آهکی در بالای واحد سنگ آهک چهره ساز کرتاسه و گسترش آن در منطقه می‌تواند در تشکیل این دشت موثر باشد. وجود رخنمون‌های سنگ‌های کربناته پرمین و تریاس– پسین در منطقه و هم‌سو بودن راستای این رخنمون‌ها با روند شمال باختر– جنوب خاور محور چین‌خوردگی سبب شده که رشته به نسبت مرتفعی در بخش جنوب باختری



● دهانه چاه غار دوم از بالا، از وبلاگ کوهنورد آزاد

● مسیر دسترسی به منطقه و تراک مسیرهای صعود، از حسین شایگان

به‌وجود آید که در اثر عملکرد گسل‌های واژگون که در پای جنوبی این رشته به موازات گسل پیشانی زاگرس (Zagros main Thrust Fault) وجود دارد، به‌سمت جنوب باختر رانده شود.

کهن‌ترین واحد سنگی که در گستره منطقه رخنمون دارد، سنگ‌های کربناته دگرگونه پرمین هستند. این واحد سنگی از سنگ آهک‌های دگرگونه خاکستری روشن تا خاکستری تیره و دولومیت‌های بلورین خاکستری روشن متمایل به سفید و بژ و سنگ آهک‌های دولومیتی خاکستری روشن متوسط تا ستبر لایه (۳۰ تا ۱۰۰ سانتی‌متر) و کمتر توده‌ای تشکیل شده است. سنگ آهک‌های دگرگون شده دارای سنگواره‌های کرینوئید و فوزولینید Fusulinid هستند. (نقشه زمین شناسی شازند)

گزارش غارنوردی:

خلاصه: برنامه با هم‌آهنگی های پیشی در روز پنج‌شنبه ۱۹ اردیبهشت ۱۳۹۲ با شرکت ۹ نفر از شهرهای اصفهان، شهرکرد، کرج، کنگاور، کرمان و اراک در ساعت ۸ صبح آغاز گردید. البته برای برنامه بیش از ۲۰ نفر اعلام آمادگی کرده بودند که ۱۲ تن بر حسب زمان ثبت نام، توان شخصی و تخصص انتخاب شدند. سه نفر دیگر از شهر های تهران، اراک و مشهد روز بعد به تیم پیوستند. این برنامه با هدف نقشه برداری از سه غار عمودی منطقه طرح ریزی شده بود که دو غار را به اتمام رسانده و در طی برنامه یک غار دیگر نیز کشف گردید. در مجموع ۵۲۰ متر طناب نیمه استاتیک توسط سرپرست برنامه مهیا و حدود ۶۵ کارابین هم به صورت گروهی جمع آوری گردید. از این مقدار ۲۹۰ متر طناب و ۴۰ کارابین برای سرّو ۲۱۵ (که حدود ۲۶۰ متر طناب و ۳۰ کارابین در آن استفاده شد) و ۲۳۰ متر طناب و ۲۵ کارابین و ۲۵ رول بولت ۸ هم برای سرّو ۱۷۰ مهیا شده بود، (که حدود ۱۳۰ متر طناب و ۱۰ رول و کارابین در آن استفاده گردید).

روز اول:

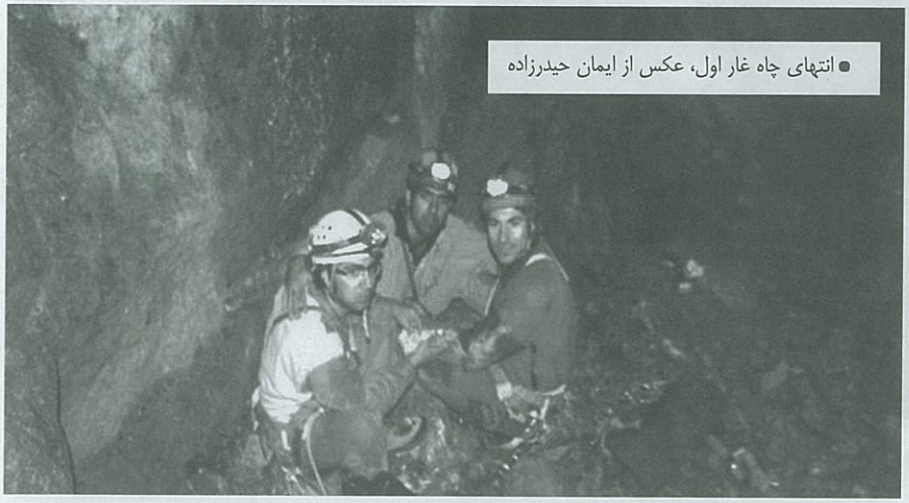
تیم یک متشکل از:

حسین شایگان (مسؤل فنی و اجرای طناب ریزی) علیرضا داوودیان (راهنما و اجرای طناب ریزی) ایمان حیدرزاده (عکاس و کمک طناب ریزی).

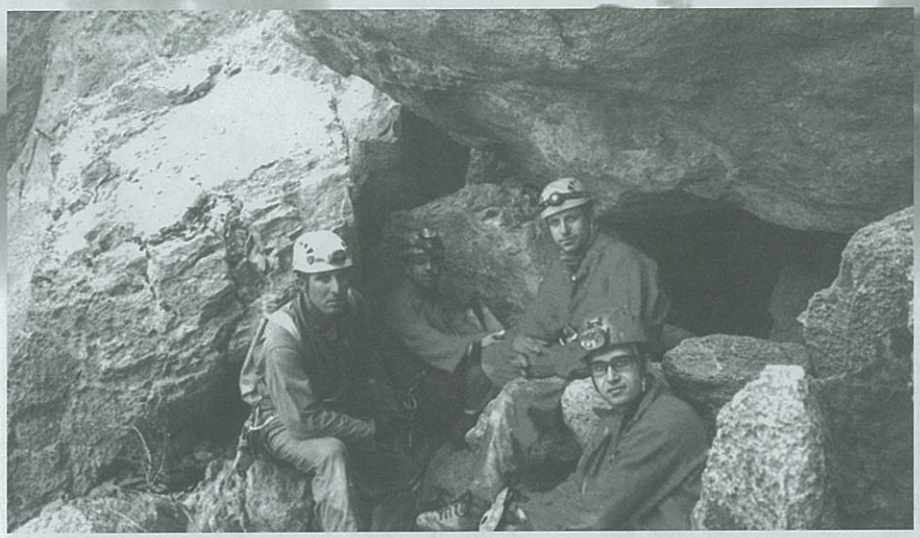
به همراه تیم دو متشکل از:

سعادت لطفی زاده (سرپرست برنامه و تیم دو، نقشه بردار) جلال زارعی (کمک نقشه بردار).

این دو تیم در ساعت ۹ صبح صعود خود را شروع کرده و در میانه راه در نزدیکی غار یک دهانه مشاهده کردند که شناسایی نشده بود. پس از ثبت مختصات این دهانه تیم ساعت ۱۱ به غار رسید، ساعت ۱۲ افراد طبق وظیفه تعین شده به نوبت وارد غار شدند، علیرضا داوودیان برای طناب ریزی اولیه وارد و بعد از انجام مسیر های اولیه از غار خارج شد. در ادامه حسین شایگان برای طناب ریزی به داخل رفت که ایمان حیدرزاده نیز به عنوان عکاس تیم همراه ایشان بودند، سعادت لطفی زاده و جلال زارعی نیز با ابزار نقشه برداری بعد از آن‌ها کار را شروع کردند که در انتهای غار هر دو تیم با هم ملاقات داشتند و تیم ها به نوبت ورود، شروع به بازگشت کرده و در ساعت ۱۹ از غار خارج شدند.



● انتهای چاه غار اول، عکس از ایمان حیدرزاده



● دهانه چاه غار اول، از یونس شریعتمداری

تیم سه متشکل از:

امیر جلوانی (مسؤل فنی) عبد الرضا ابراهیمی (رول کوبی و طناب ریزی) احتشام مصدق (کمک طناب ریزی) محسن مددی (کمک رول کوبی).

این تیم در ساعت ۹:۳۰ صبح صعود خود را شروع کرده و در ساعت ۱۱:۳۰ در دهانه حاضر بودند، آن‌ها ساعت ۱۲ وارد غار شدند و تا ساعت ۱۸ به کار خود ادامه دادند. آن‌ها توانستند با نصب ۱۰ رول بولت ۸ با طول ۷ سانت به انتهای چاه دست یابند. در برگشت این تیم به سمت چاه غار سرو ۲۱۵ تراورس کرده و ابزار خود را برای برنامه روز بعد در محلی امن دپو کردند و پس از پیوستن به نفرات تیم یک و دو همگی ساعت ۲۰:۳۰ به کمپ رسیدند.

لازم به ذکر است تمامی طناب‌ها در هر دو غار برای برنامه روز بعد باقی ماند. ضمنا به‌وسیله دو دستگاه بیسیم نفرات مستقر در دهانه هر دو غار شرایط را مرتبا با یک‌دیگر هماهنگ می‌کردند.

روز دوم:

تیم یک متشکل از:

سعادت لطفی زاده (سرپرست تیم، کمک نقشه بردار و کمک جمع آوری طناب) حسین شایگان (مسؤل فنی، کمک نقشه بردار و کمک جمع آوری طناب) جلال زارعی (نقشه بردار و کمک جمع آوری طناب)

این تیم ساعت ۹ صبح صعود خود را شروع کرده، در ساعت ۱۱:۱۵ به دهانه غار رسیدند، ۱۲ وارد غار شدند و توانستند بعد از نقشه برداری و جمع آوری طناب ها در ساعت ۱۶ از غار خارج شده و ساعت ۱۸ به کمپ بازگردند.

توضیح: صفحه رول ابتدا و انتهای این چاه برداشته شدند.

تیم دو متشکل از:

امیر جلوانی (مسؤل فنی، شناسایی غار جدید و جمع آوری طناب غار اول) حسین رضواندوست (شناسایی غار جدید و جمع آوری طناب غار اول) مصطفی عباسی (شناسایی غار جدید) علیرضا داوودیان (شناسایی غار جدید) احتشام مصدق (پیمایش غار اول و کمک عکاس) عبدالرضا ابراهیمی (جمع آوری طناب غار اول) محسن مددی (پیمایش غار اول و کمک عکاس) یونس شریعتمداری (پیمایش وعکاسی غار اول).

این تیم نیز در ساعت ۹ صبح صعود خود را شروع کرده و در ساعت حدود ۱۱ به غار رسیدند. امیر جلوانی و حسین رضواندوست به همراه علیرضا داوودیان و مصطفی عباسی برای شناسایی غار جدید به محل رفته و با یک فرود ۱۰ متری به انتهای چاه رسیده و در آنجا متوجه وجود برف زیاد در کف غار شدند که بعد از پایین رفتن حدود ۳ متر دیگر از فاصله‌ای که بین دیواره و برف به‌وجود آمده بود در نهایت با بسته شدن راه به‌وسیله برف از غار خارج می گردند. ضمن این‌که احتمال وجود چاهی در زیر برف‌ها منتفی نگردید.

این دهانه در موقعیت جغرافیایی "۴.۲ '۵۰ °۳۳ N و "۳۱ '۲۸ °۴۹ E در نزدیکی غار سرّو ۲۱۵ قرار دارد.

در همین زمان نفرات دیگر گروه ساعت ۱۲ وارد سرّو ۲۱۵ شده و به دلیل این‌که مسؤل فنی تیم، زمان بازگشت برایشان تعیین کرده بود غار را تا نیمه پیمایش و چند عکسی گرفته، باز می گردند. بعد از خروج آنان امیر جلوانی، عبدالرضا ابراهیمی و حسین رضواندوست برای جمع آوری طناب ها وارد غار شده و در ساعت ۱۸ از آن خارج شده و در ساعت ۱۹:۳۰ خود را به کمپ رساندند.

چاه غار اول:

این چاه غار که به‌عنوان عمیق ترین تک چاه طبیعی ایران معروفیت یافته است، در گسلی پدید آمده که دیواره جنوب غربی آن تقریبا تا انتهای چاه ادامه دارد و دیواره شمال شرقی آن با بلوک های بزرگ فرو ریخته در بعضی نقاط شیب دار و در بیشتر نقاط به

● چاه اول غار دوم، عکس از عبدالرضا ابراهیمی

● عکس نفرات گروه، از یونس شریعتمداری

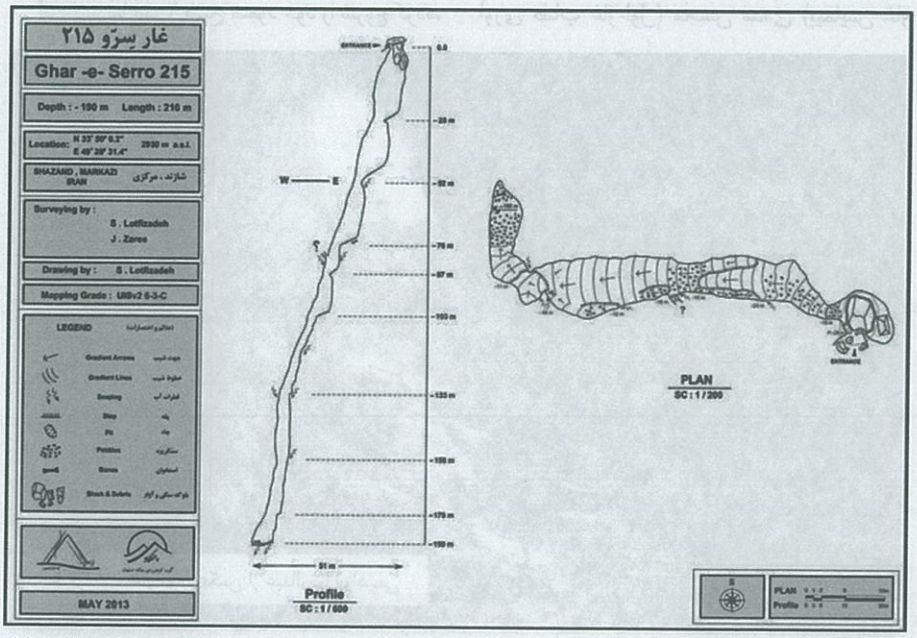
از راست: محسن مددی (کرمان)، حسین شایگان (کرج)، حسین رضواندوست(تهران)، سعادت لطفی زاده(اصفهان)، علیرضا داوودیان(اراک)، مصطفی عباسی(اراک)، جلال زارعی(کرج)، امیرجلوانی (اصفهان)، ایمان حیدرزاده(شهرکرد)، عبدالرضا ابراهیمی(کرمان)، احتشام مصدق(کنگاور)، یونس شریعتمداری(مشهد)

صورت عمودی است، این چاه غار با این‌که در سنگ های آهکی و در گسلی عمیق تشکیل شده اما به نظر می‌رسد غاری بسیار جوان است. غارنهشته‌های داخل آن بسیار محدود و کم حجم هستند. در عمق تقریبا ۵۰ متری شاهد ورود آب به مقدار کم از درزه‌ها هستیم که به مرور به مقدار آن افزوده شده و در انتهای چاه به صورت ریزش محدود مشاهده می‌شود. لازم به ذکر است که خروج آب در انتهای چاه در کفی سنگریزه‌ای است که حدس ادامه گسل به اعماق بیشتر را قوی می‌سازد. فرود و صعود در این غار کاملا بر روی طناب انجام می‌شود. رول کوبی‌ها در چند مرحله انجام شده است که دقیقا مسیر با استاندارد اس آر تی را نمی‌شود تشخیص داد و طناب ریزی در مخلوطی از رول کوبی های قدیمی و جدید انجام می‌شود به طوری که در بعضی نقاط در مسیر آب و مسیر ریزش سنگ‌ها قرار دارد و در بعضی نقاط آن را می‌شد برای دسترسی به مسیرهای مشکوک به ادامه مثل چاهک ها بهینه کرد. به همین دلیل برای پیمایش غار باید با احتیاط زیاد عمل کرد تا از ریزش سنگ جلوگیری شود.

حیوانات داخل غار: در داخل غار جانورانی از نوع بی مهره‌گان مثل: حشرات، پشه‌ها، هزارپا و چند نوع عنکبوت دیده شد که به‌نظر می‌رسد از غارزیان اتفاقی یا انتخابی نیستند زیرا می‌شود آن‌ها را تا انتهای چاه مشاهده کرد. به طور مثال مشاهده تار عنکبوت در عمیق‌ترین قسمت چاه غارنوردان را به تعجب واداشت.

چاه غار دوم:

این چاه غار نیز که از یک گسل کلی تشکیل شده است، با یک دهانه زیبا شروع شده و بعد از عمقی ۳۷ متری به یک اتاق بزرگ تبدیل می‌شود. در این‌محل به دلیل ریزش خاشاک توسط باد از دهانه و ورود نور خورشید در میانه روز و همچنین ریزش مقدار کمی آب از بخشی از سقف که پوشیده است، مملو از فضولات پرندگان لانه کرده در دیواره‌های دهانه و حشرات و جانوران مختلف است. در این لایه نرم شاهد کرم های خاکی زیاد، نوعی هزارپا و سوسک‌هایی بودیم که در حال تغذیه از فضولات بودند. دو لانه پرنده نیز در این اتاق دیده می‌شود. درادامه غار با یک فرود مرحله‌ای ۶۹ متری در چاهی با برای متفاوت به انتهای غار که از یک شیب سنگریزه‌ای و یک کف خاکی تشکیل شده است می‌رسد.

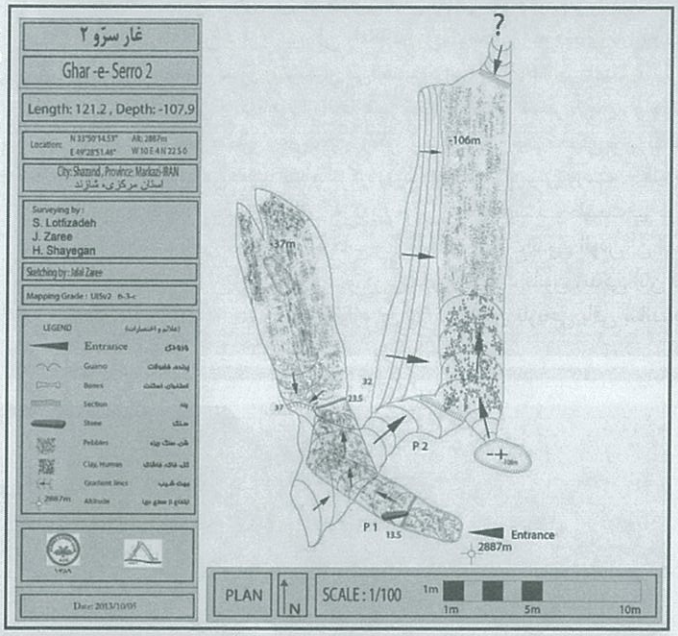


● پلان و پروفایل چاه غار اول

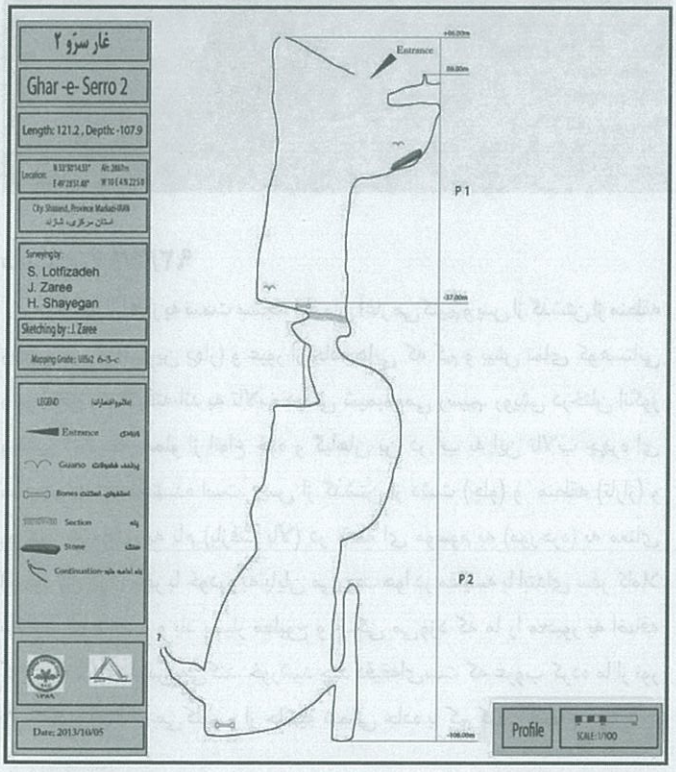
● محل غارها، کمپ و چشمه، از سعادت لطفی زاده

در ادامه گسل مسیر تنگی روی دیواره تشکیل شده از شکاف سنگ ها دیده می‌شود که به علت کمبود وقت و نبود امکانات صعود از بررسی آن چشم پوشی می‌شود. در میانه چاه دوم باز هم آثار حیات و جانوران بی مهره مشاهده می‌شود. در انتهای غار که شواهد وجود یک حوضچه خشک شده در آن است، استخوان های پرندگان سقوط کرده دیده شد. تعداد و انواع موجودات زنده به قدری است که می‌شود آن‌را یک اکوسیستم نامید. به نظر می‌رسد که وجود غارهای زیاد از این نوع در منطقه یکی از دلایل ازدیاد این موجودات در غارها است. در محلی که در کنار انتهای طناب فرود قرار دارد، دهانه تنگی به صورت عمودی وجود دارد که به یک چاه عمودی راه دارد، این چاه از محل دهانه حدود ۸ متر پایین تر پایان می‌یابد و در بالای آن نیز بیشتر از ۱۴ متر به صورت دودکش روبه بالا است که به جایی راه ندارد. محفظه داخل آن تقریبا به شکل بیضی است. در این غار نیز موارد محدود و کم حجمی از غار نهشته دیده می‌شود که نشان از جوان بودن آن است.

● پلان چاه غار دوم



● پروفایل چاه غار دوم



نقشه ها:

نقشه ها را با کیفیت بالا از سایت انجمن غار و غارشناسی ایرانیان دانلود کنید

منابع:

کتاب: قبادی، محمد حسین (۱۳۸۶) زمین شناسی مهندسی کارست، همدان: انتشارات دانشگاه بوعلی سینا.

کتاب: جعفری، احمد (۱۳۸۴). گیتاشناسی ایران-جلد اول-کوه‌ها و کوهنامه ایران، تهران: موسسه جغرافیایی و کارتوگرافی گیتاشناسی.

نقشه زمین شناسی شازند ۱:۱۰۰۰۰ سازمان زمین شناسی و اکتشافات معدنی کشور

سایت: انجمن غارنوردان و غارشناسان ایرانیان، www.iransplo.com

سایت: ویکی پدیا www.fa.wikipedia.org

سایت: پایگاه اطلاعات تجارت خارجی استان مرکزی www.arakintt.ir

سایت: اداره کل حفاظت محیط زیست استان مرکزی www.markazi.doe.ir

وبلاگ: غارنورد، یوسف سوری نیا www.usef.blogfa.com

وبلاگ: هیات کوه‌نوردی وصعودهای ورزشی استان مرکزی www.arakmount.blogfa.com

وبلاگ: کوهنورد آزاد، احسان رحیمی www.ehsimi.blogfa.com

با تشکر از:

علیرضا بلاغی، محمد حسین رضواندوست و مصطفی عباسی برای حمایت و پشتیبانی از برنامه.

گذر از زردکوه
همگام با ایل بختیاری

گزارش: امین معین- آنا فراهانی

اشاره: " کوچ " واژه ای که هزاران سال زندگی اقوام لر زبان زاگرس را به تصویر می‌کشد. کوچ در فرهنگ بختیاری با سختی و تلاش عجین شده و مردان و زنان این دیار با پیمودن راه‌ها در دل کوه‌ها دل به دریای نا آرام می‌زنند. حدود ۴۰ درصد ایران سرزمین‌های عشایری است هرچند عشایر تنها ۵ درصد از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند. سرزمین‌های عشایر عمدتا غرب و جنوب غرب کشور را در بر دارد اما مناطقی نیز هستند که خاص عشایر هستند و جز آن‌ها کسی یا گروهی از آنجا عبور نمی‌کند. مانند مسیر تاریخی و هزاران ساله عشایر بختیاری از بازفت تا چلگرد که توسط خانواده‌های بابادی باب، باباحمدی، احمد سمالی، غارپناهی، زلکی و... طی می‌شود. سادگی و پیوند ناگسستنی این مردمان را می‌توان در شیوه زندگی، پوشش و حتا نام‌هایی که به مناطق مختلف می دهند مشاهده کرد. برد کلنگ – گاومیش ورسته – قله بی ره- کمچه خدا – خون کشته – پالون بندون- کرسم استون – گله بادی... چنان با طبیعت عجین شده‌اند که گویی جزیی از آن هستند و طبیعت نیز در طی قرنها، وجود آن‌ها را پذیرفته است. مسیرهای عبور و محل‌های سکونت را در بهترین و ایمن‌ترین نقطه انتخاب و از مواهب طبیعت بدون آلودن آن استفاده می‌کنند، خطرات و شرایط حاکم بر مسیر را به‌خوبی می‌شناسند و در یک کلام به طبیعت احترام می‌گذارند و گویی قانون طبیعت قانون زندگی آنان شده است. تخریب هر روزه این موزه تاریخ طبیعی ما را بر آن داشت تا پیش از این‌که از "کوچ" و "عشایر" تنها واژه ای در کتاب‌های تاریخی باقی بماند، به دیدن این دیدنی‌ها برویم.

دوشنبه ۹۲/۲/۱۶

حرکت را از اهواز به سمت مسجد سلیمان آغاز می‌کنیم و پس از گذشتن از منطقه زیبای شیمبار (شیرین بهار) و عبور از جاده هایی که کم و بیش نمای کوهستانی و پر پیچ و خم گرفته اند به تالاب دیدنی شیمبار می رسیم. رویش درختان انگور وحشی در سطح مملو از انواع خزه و گیاهان بن در آب به این تالاب چهره ای منحصر به فرد بخشیده است. پس از گذشتن از دشت (چلو) و منطقه (تاراز) و رسیدن به محلی به نام (بازفت بالا) در نقطه ای موسوم به (مورحره) به معنای (چمن گل آلود) سفر با خودرو به پایان می‌رسد. هوا در مقایسه با ابتدای سفر کاملا متفاوت شده است و باد بسیار مطبوع و خنکی می‌وزد که ما را مجبور به اضافه کردن یک لایه لباس می‌کند. خورشید چند دقیقه‌ای‌ست که غروب کرده ما از نور باقی مانده استفاده می‌کنیم و از حاشیه شمالی جاده با کم کردن ارتفاع خود را به حاشیه رود بازفت می‌رسانیم. با خوش شانسی از یک تراکتور محلی کمک گرفته و از آب سرد رودخانه عبور می‌کنیم. در سمت دیگر چادری وجود دارد که برخی اقلام مصرفی ابتدایی عشایر را تامین می‌کند. با هماهنگی و آشنایی سرپرست شبی را در کنار رستم و دختر کوچکش سر کرده و میهمان چای و خاطرات گرم او می‌شویم. اگرچه طبق پیش‌بینی، منتظر بارش باران هستیم ولی بارشی وجود ندارد و این، عبور از معابر رسی منطقه که پس از بارندگی به گل چسبناکی مبدل خواهد شد را آسان تر خواهد کرد.

سه شنبه ۹۲/۲/۱۷

ساعت ۹ صبح حرکت از جاده خاکی سمت مقابل رودخانه به سمت کوه (کمچه خدا) وجه تسمیه نام‌گذاری این کوه وجود عارضه‌ای شبیه به ظرف دسته‌دار یا ملاقه‌ای بزرگ در دیواره آن است. جاده با شیبی تند شروع شده و بعد از چند صدمتر ملایم‌تر می‌شود ولی همچنان ارتفاع می‌گیرد. منطقه فوق‌العاده پر آب و سرسبز است. پوشش گیاهی غالب شامل درختان بلوط و انواع درختچه ها و گونه‌های علفی است. در واقع در هرکجا که ممکن است، چیزی روییده. به گفته سرپرست این کوه برای اهالی آنقدر قابل احترام است که به آن قسم می‌خورند! بلندای دیواره بیش از ۱۵۰ متر و خود کمچه بیش از ۵۰ متر به نظر می‌آید. جنس سنگ‌های منطقه غالبا رسوبی و آهکی بوده و انواع (lime stone) و (sand stone) به‌خوبی قابل مشاهده است. پیش از رسیدن به زیر کوه کمچه خدا جاده خاکی به اتمام رسیده و مسیر از راه مالرو ادامه پیدا می‌کند. در ادامه مسیر، کوه را دور زده و در سمت دیگر آن وارد یک دره بسیار وسیع می‌شویم. با سرازیر شدن از یک یال پرشیب به یک رودخانه رسیده و با عبور از آن مسیر را

در سمت دیگر ادامه می‌دهیم. هوا نیمه ابری ولی بدون بارندگی است که حرکت را آسان می‌کند ولی از طرف دیگر وجود کوله‌های سنگین که بخش اعظم آن‌را مواد غذایی تشکیل می‌دهد سرعت حرکت را کند کرده است. در این منطقه به‌هیچ عنوان نیازی به حمل آب نداریم چون فاصله چشمه‌های گوارای مسیر از فاصله تشنگی ما کمتر است و در هر چشمه باقی‌مانده آب بتری‌ها را خالی کرده و از آبی گواراتر پر می‌کنیم.

در محلی موسوم به (برد کلنگ) به معنای (سنگ شبیه به کلنگ) اولین دسته از عشایر را مشاهده می‌کنیم که جز چندین خانواده‌ای هستند که در این منطقه چادر (مال) زده و منتظر هوای مساعد برای عبور از دشوار ترین بخش سفرشان، (زرده) یا همان (زرد کوه) هستند. کوه در فرهنگ این مردمان محلی برای زندگی و کار و تلاش شبانه‌روزی و طاقت فرساست و وجود ما صرفا برای لذت بردن از مواهب این طبیعت بکر و کم نظیر برای آن‌ها بسیار تعجب آور می‌کند در عین حال مردمانی بسیار کنجکاو هستند و حمید و روزبه در هر گفتگو وقت و انرژی بسیاری برای توضیح هدف سفر ما صرف می‌کنند. همچنان درحال دورزدن کوه کمچه هستیم که به یک‌باره کوهی دیگر متشکل از سه قله جداگانه در مقابل ما نمایان می‌شود. نام این کوه (بی ره) است و نشان از صعب العبور بودن آن دارد. هرچه به کوه بی ره نزدیک می‌شویم تناسب نام آن بیشتر احساس می‌شود.

شکل و شمایل سنگی و به طرز جالبی شبیه به هم این قله ها در این دشت سرسبز به‌راستی مسحور کننده است و انسان را به صعود از آن‌ها وسوسه می‌کند.

پس از صرف نهار در کنار یکی از صدها چشمه منطقه، از محلی بنام (گاومیش ورسته) به معنای (محل سقوط گاومیش) عبور می‌کنیم. هدف امروز سفر رسیدن به محلی موسوم به (خون کشته) به معنای (محل کشته شدن یک خان) و شب مانی در آنجاست. شیب زیاد و ریزش سنگ های عظیم در سمت دیگر دره حاکی از نام‌گذاری (گاومیش ورسته) است. با ادامه مسیر به سمت خون کشته به عشایر بیشتری در مسیر بر می خوریم و طبق معمول حمید به زبان محلی شروع به صحبت با آن‌ها می‌کند. تسلط کامل به منطقه و اطلاعات بسیار جالب او موجب جلب حس اعتماد و صمیمیت عشایر به ما شده است که یکی از نکات قوت برنامه است. ساعت ۵ بعد از ظهر پس از ۸ ساعت حرکت با کوله‌های سنگین در چمنزار حاشیه راه پاکوب کمپ خودمان را برقرار کرده و برای ادامه مسیر فردا و عبور زردکوه حاضر می‌شویم. درخشش ستاره ها در آسمان شب، نوید از هوای پایدار فردا را می‌دهد.

۴ شنبه ۹۲/۲/۱۸

ساعت ۸ صبح با جمع آوری تمام وسایل و پس از حدود ۱۵ دقیقه حرکت در امتداد رودخانه جاری در دره، از آن عبور کرده و به سمت تنگه‌ای در منتهی تاه سمت چپ (شمال) دره حرکت می‌کنیم. نام این تنگه (کرسم استون) (محل رویش گیاهی به نام کرسم) است و در حقیقت دهانه ورودی زردکوه محسوب می‌شود. با ارتفاع گرفتن در کرسم استون در دوردست گورستان بی‌نظیر و دیدنی نمایان می‌شود که سنگ قبرهای آن‌را شیرهای سنگی تشکیل داده‌اند. این شیرها نماد افراد سرشناس، خوانین و دلیران عشایری است که در این منطقه مدفون شده‌اند.

تنگه کرسم استون بعضا سرسبز و بعضا دارای معابر سنگی است و در هر حال رودخانه‌ای حاصل از ذوب برف ها در آن جریان دارد.

با هر گام دنیایی بالاتر، زیبا تر، تنهاتر...

هدف امروز سفر عبور از گردنه ای موسوم به (کفت پالون بندون) است که در واقع گذرگاه عبور از زردکوه و یکی از دشوارترین معابر کوچ عشایر است. وجود برفچال‌های دایمی، ارتفاع زیاد و هوای متغیر منطقه موجب شده است که عشایر در عبور از این گردنه دقت و حساسیت بسیاری به خرج دهند. بعد از عبور گله‌ها از شیب‌های پیش از گردنه و شل شدن پالان مال‌ها، عشایر در این منطقه دوباره پالان‌ها را محکم کرده و به سرعت از گردنه سرازیر می‌شوند.

با اتمام تنگه کرسم استون بستر حرکت کاملا به معابر یخچالی تبدیل می‌شود که نشان از نزدیک شدن به گردنه دارد. با ادامه مسیر در دره سمت راست کم‌کم ارتفاع گرفته و خودمان را به گردنه پالون بندون می‌رسانیم. ارتفاع گردنه ۳۲۰۰ متر از سطح دریاست و نمای دیدنی و خیره کننده ای از زردکوه بختیاری و یخچال‌های عظیم و بسیار پربرف آن در سمت دیگر گردنه قابل مشاهده است. ولی به‌دلیل باد شدید و هوای سرد منطقه مجبور هستیم که به سرعت ارتفاع کم کرده و مسیر را از کف دره بعد از گردنه ادامه دهیم.

مسیر را همچنان از روی یخچال‌ها و بقایای بهمن‌های کف دره ادامه می‌دهیم و عصر هنگام در انتهای برفچال کمپ خودمان را در کنار رودخانه برپا می‌کنیم. امروز بیش از ۱۰ ساعت فعالیت داشته ایم و همگی خسته هستیم. شب هنگام باران ملایمی شروع به باریدن می‌کند و به هوا لطافتی صد چندان می‌دهد.

پنج شنبه ۹۲/۲/۱۹

حرکت در خنکای صبح‌گاهی و در امتداد روخانه ادامه می‌یابد. بعد از چند دقیقه از یال سمت راست رودخانه صعود کرده و مجددا از سمت دیگر به داخل دره‌ای

موسوم به (چنه) سرازیر شده و دوباره یک یال کشیده را تا محلی موسوم به گله بادی (محل وزش بادهای دایمی و تند) صعود می‌کنیم. درخچه‌ها و درختان گله بادی به طرز جالب به دلیل وزش باد همیشگی، به یک سو خم شده‌اند.

رسمی دارند این بوته‌ها که باید از خمیدنشان بیاموزی برخاستن علیه باد را...

پس از سرازیر شدن از گردنه گله‌بادی، و ادامه مسیر پرپیچ و خم به آخرین رودخانه مسیر موسوم به (پاتاش) می‌رسیم و با عبور از آب سرد و خروشان آن و صعود از یال مقابل به جاده آسفالته روستای (سرآقا سید) می‌رسیم. این‌جاده محور ارتباطی بین منطقه (شیخ علیخان) و روستا است و نکته جالب اینجاست که بیش از شش ماه از سال جاده به دلیل بارش برف بسیار زیاد بسته بوده و به گفته اهالی به‌تازگی قابل استفاده شده است. حجم برف منطقه از بقایای برف زمستانی حاشیه جاده به‌خوبی مشخص است.

جاده ما را به شیخ علیخان و پس از آن به شهر زیبای کوهرنگ می‌رساند. با گذراندن شبی خاطره انگیز در هتل زردکوه و دیدار از لاله های واژگون منطقه‌این برنامه پرماجرا و کم نظیر به اتمام می‌رسد.

نفرات شرکت کننده

حمید وطن خواه(سرپرست)، مهدی فضلعلی، روزبه بهمنی، امین معین، آنا فراهانی.

• با تشکر از جناب آقای رادمنش به‌خاطر در اختیار گذاشتن برخی عکس های برنامه.

• اطلاعات و نقشه مسیر در آدرس اینترنتی:

http: //anapourna.persianblog.ir/post/۴۰۱

TOUR
Adventure Group

آتور سیر طبیعت

تورهای سال ۹۲ و ۹۳

صعود به قله کلیمانجارو بام آفریقا زمستان ۹۲

تورهای نوروز ۹۳

ترکینگ کمپ اصلی آناپورنا

صعود به قله مراپیک (٦٤٧٦ متر)

برنامه های کوه نوردی تابستان ۹۳

صعود به قله کاشربروم ۲ (۸۰۳۵ متر)

صعود به قله موستاق آتا (۷۵٤٦ متر)

صعود به قله خانتانگری (۷۰۱۰ متر)

صعود به قله البروس (٥٦٤٢ متر)

صعود به قله کازبک (۵۰۳۳ متر)

هفت قله بلند هفت قاره
با آتور تجربه کنید

برنامه ویژه سال ۱۳۹۳

صعود به قله آکونکاگوا (٦٩٦٢ متر) در کشور آرژانتین

با مدیریت و سرپرستی :

حسین نظر - ایرج معانی - محمود هاشمی

با تجربه صعود و سرپرستی به قلل ۸۰۰۰ و ۷۰۰۰ متری هیمالیا

شرکت آتور سیر آماده همکاری با نهاد ها، ارگانها و شرکت های دولتی و خصوصی به جهت اجرای برنامه های کوه نوردی داخلی و خارجی می باشد.

Atouradventure@gmail.com

شماره های تماس:

۰۲۱ - ۸۸ ۹۴ ۷۰ ۱۰
۰۲۱ - ۸۸ ۹۴ ۳۵ ۶۵
۰۹۱۲۳۵۸۹۸۶۱
۰۹۳۷۳۱۳۹۲۷۰

معرفی و مقایسه
یخچال‌های منطقه سبلان

ابوالفضل زمانی

مقدمه

یخچال‌ها و صعود از آن‌ها زمینه‌ای فراهم می‌سازد تا علاقه‌مندان بتوانند در ماه‌های گرم نیز با شرایط سرد و شبه زمستانی به فعالیت‌های فنی بپردازند. بیشتر کوهنوردان برای انجام فعالیت‌های فنی در فصولی غیر از پاییز و زمستان به سمت سنگ‌نوردی و دیواره نوردی گرایش پیدا کرده و دوباره با شروع فصل سرد کار برف و یخ و صعودهایی به این سیاق را در پیش می‌گیرند. با این حال عده ای از کوهنوردان هستند که با فعالیت روی یخچال‌ها، نوار فعالیت‌های برف و یخ خود را تداوم بخشیده و خود را در سیری پیوسته از آمادگی انجام فعالیت های سرد یخ‌نوردی نگه می‌دارند. در این راستا یخچال‌های منطقه سبلان با تنوع و قواره‌های مختلف محیطی مناسب برای صعود های یخچالی را فراهم می‌کنند که در ادامه به معرفی و مقایسه آن‌ها خواهیم پرداخت. امید است به عنوان مرجعی برای همنوردان و علاقه‌مندان به این صعودها قرار گیرد.

معرفی و مقایسه یخچال‌های منطقه سبلان

به طور کلی منطقه سبلان دارای پنج یخچال است که دو یخچال آن در دامنه پرشیب شمالی کوه سلطان سبلان(قله سبلان) واقع شده است که به ترتیب از غرب: یخچال پیر شمالی و یخچال شمالی نام دارند. دو یخچال دیگر در دامنه کوه کسری داغ قرار گرفته که به ترتیب از غرب به شرق: یخچال کوچک کسرا(فرعی کسرا) و بزرگ کسرا(اصلی کسرا) نام دارند. یک یخچال نیز در جبهه شمالی کوه هرم داغ واقع گردیده که در امتداد شرقی یخچال بزرگ کسرا است. در واقع این یخچال‌ها در جبهه شمالی سه قله معروف رشته کوه سبلان: کوه‌های سلطان سبلان، کسرا داغ و هرم داغ قرار گرفته اند که در زیر به مقایسه آن‌ها در رابطه با ویژگی‌های هشتگانه می پردازیم:

۱-۱ - تاج ریزشی

بی شک وجود تاج سنگی در بالای هر یخچال از سه بعد برای صعود کننده مشکل ساز است:

- سخت کردن دسترسی به قله
- لزوم فرود مسیر صعود شده بر روی یخچال
- افزایش مقدار ریزش سنگ

سه یخچال کسرا بزرگ،پیر شمالی و شمالی سبلان دارای پیشانی یخی – برفی منتهی به قله هستند که از این لحاظ شبیه به هم بوده و نیز به همین خاطر از لحاظ ریزش سنگ امن‌تر از سایر یخچال‌ها هستند. چراکه منبعی برای ریزش سنگ در بالای آن وجود ندارد و ریزش‌هایی اگر صورت گیرد از گرده‌های کناری تغذیه شده و یا از جانب سنگ‌هایی که از زیر یخ بیرون زده است است. اما در این مقایسه تفاوتی بین یخچال پیر و دو یخچال یادشده وجود دارد و آن هم وجود صخره ها و دیواره های سنگی در ابتدای یخچال پیر است که دسترسی به آن را بسیار مشکل می‌کند.

بر خلاف سه یخچال ذکر شده در بالا،یخچال‌های هرم داغ و فرعی کسرا دارای "تاج سنگی" در بالای یخچال هستند که این امر بر بالا بودن ریزش و کثیفی روی یخچال تاثیر زیادی گذاشته و ریسک صعود آن‌ها را نیز بالا می‌برد.

۱--۲ شکاف یخی

شباهت دیگری نیز میان یخچال کسرا بزرگ و هرم داغ وجود دارد. این عامل شباهت وجود "شکاف یخی" در این یخچال‌هاست. با این تفاوت که شکاف یخی یخچال اصلی کسرا در پیشانی یخچال بوده و کوچک‌تر از شکافی است که در ابتدای یخچال هرم داغ قرار دارد. حتا شکاف یخی یخچال هرم دارای حفره‌های بزرگی است که شاید در هیچ یک از یخچال‌های ایران وجود نداشته باشد. به‌جز یخچال هرم و کسرا بزرگ در هیچ‌کدام از یخچال‌های منطقه سبلان شکاف یخی دیده نشده است.

۱--۳ تعدد صعود

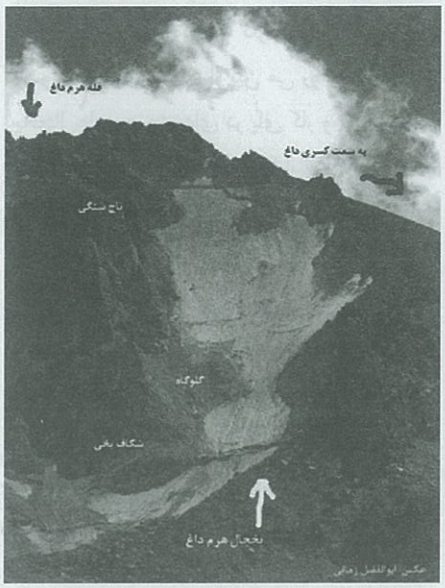
از لحاظ "تعدد صعود" ترتیب زیر صادق است:

اول: یخچال شمالی سبلان

دوم: یخچال کسرا بزرگ

سوم: یخچال هرم

چهارم: یخچال فرعی کسرا



پنجم: یخچال پیر شمالی

در این راستا عواملی که موجب استقبال و تعداد صعود بر روی آن‌ها می‌شود به شرح زیر است:

۱- دسترسی (شامل زمان، هزینه و انرژی صرف شده برای رسیدن به پای یخچال).

۲- ارزش صعود(شامل طول یخچال، خطر ریزش، شیوه فرود، نزدیکی به قله‌های اصلی و جنس یخ).

البته ممکن است طی چندین سال حتا یک صعود هم روی یخچال پیر شمالی صورت نگیرد که این امر به خاطر ویژگی خاص آن از لحاظ موقعیت قرارگیری است.

یخچال هرم داغ پر ریسک‌ترین یخچال منطقه از لحاظ ریزش سنگ محسوب می‌شود.

جدای از تمام موارد بیان شده یخچال شمالی سبلان ویژگی‌های منحصر به فردی نسبت به سایر یخچال‌های منطقه دارد که این عوامل موجب استقبال بالای کوهنوردان از این یخچال می‌شود:

- قرار گیری در جبهه منتهی به قله سبلان
- دسترسی آسان
- وجود یخشارهای متعدد برای تمرین و دوره های آموزشی.

۱--۴ طول یخچال

یخچال شمالی: بسته به فصل، سمت صعود (چپ یا راست یخچال) و شرایط آب و هوایی از ۷ تا ۹ طول طناب متغیر است. معمولا کوتاه‌ترین حالت را در اواخر شهریور به خود می بیند اما در این زمان جنس یخ برای صعود مناسب‌تر است. این یخچال بیشترین تغییر در ارتفاع بسته به شرایط زمانی و آب و هوایی مختلف را دارد.

یخچال پیر شمالی: اندازه تقریبی ۴ تا ۵ طول طناب؛

یخچال فرعی کسرا: ۵ تا ۶ طول طناب؛

یخچال اصلی کسرا: ۱۰ تا ۱۱ طول طناب؛

یخچال هرم داغ ۹ تا ۱۰ طول طناب.

۱--۵ جانپناه

از لحاظ وجود جانپناه نیز شرایط یخچال‌های منطقه‌این گونه است که یخچال‌های منطقه کسرا داغ و هرم داغ دارای جانپناه بوده ولی برای استقرار در پای یخچال‌های شمالی سبلان می بایست از محل کمپ های موجود و نصب چادر استفاده کرد.

یخچال‌های کسرا داغ داری یک جانپناه فلزی در فاصله ۳۰درجه و ۴۵ دقیقه شمال شرقی نزدیک به یخچال فرعی و سپس اصلی است.

یخچال هرم داغ جانپناهی در پای کار ندارد اما می‌توان از جانپناه غربی سبلان برای رسیدن به این یخچال استفاده کرد.

۱--۶ شیوه دسترسی

یخچال‌های شمالی:

اردبیل- لاهرود- شابیل- مسیر پناهگاه شمال شرقی

بعد از پیاده شدن در جایی که جاده بیشترین انحنا را به سمت جنوب و یخچال پیدا می‌کند(حدود ۵۰۰ متری پناهگاه شمال شرقی) بعد از حدود دو ساعت به سمت جنوب و سمت یخچال به محل کمپ ها در پایین آبشارهای یخی و زیر گرده شرقی یخچال می رسیم. البته جای کمپ در این محل متعدد است.

یخچال‌های کسرا داغ:

اردبیل- لاهرود- شابیل- قوردلی گول- جانپناه کسرا داغ

اردبیل- مشکین شهر- قوردلی گول- جانپناه کسرا داغ

از راه مسیر مشکین شهر به روستای موئیل هم می‌شود به یخچال‌های کسرا داغ رسید اما بهترین مسیر همان "قوردلی گول" است.

بعد از پیاده شدن در کنار قوردلی گول با حدود ۳ ساعت راه‌پیمایی به سمت شرق می‌توان به جانپناه کسرا داغ در مقابل یخچال کوچک و روی تپه ای یال مانند که سمت جنوب آن مسیر سیلاب و شمالش دره منتهی به پناهگاه غربی و جبهه غربی قله سبلان است رسید.

یخچال هرم داغ:

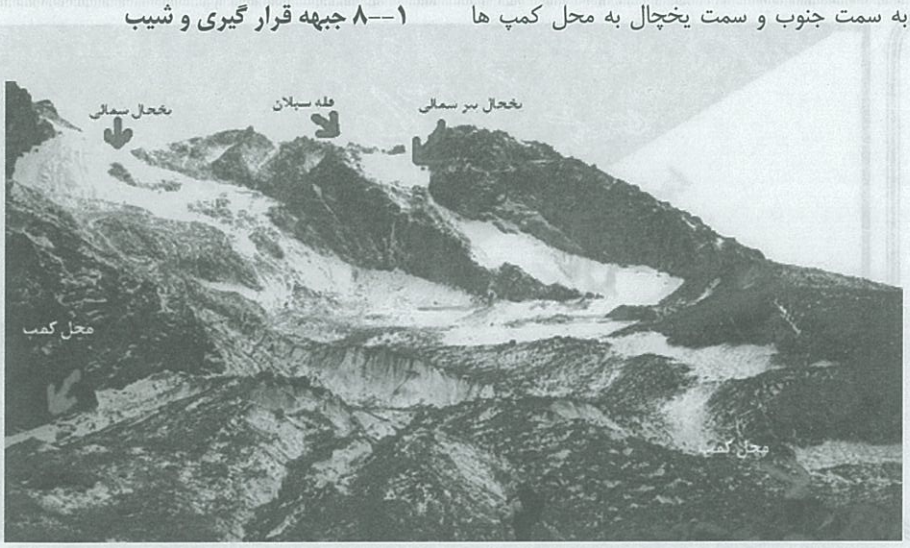
اردبیل- لاهرود- قره گول- جانپناه غربی

اردبیل- مشکین شهر- قره گول- جانپناه غربی

۱--۷ فصل صعود

فصل مناسب برای صعود تمامی یخچال‌های منطقه سبلان از اوایل شهریور تا اواخر مهر است. در این بازه زمانی منطقه دارای آب و هوایی شبه تابستانی بوده و جنس یخ مناسبی برای صعود دارد کوتاهی روز،بارش و تغییرات آب و هوایی که از اواخر مهرماه شروع می‌شود را هم ندارد.

۱--۸ جبهه قرار گیری و شیب



یخچال های منطقه کسری داغ و هرم داغ از نمای دور
عکس: ابوالفضل زمانی

هرکدام از پنج یخچال معرفی شده شباهت ها و تفاوت‌هایی با یک‌دیگردارند اما تنها وجه مشترک میان تمامی این یخچال‌ها جبهه قرارگیری آن‌هاست که بدون استثنا در موقعیت جبهه شمالی قله‌ها قرار گرفته‌اند. البته شاید این موقعیت نقشی اساسی در دایمی بودن آن‌ها ایفا کرده و شرایط "سرما" و "سایه" را بیش از سایر جبهه‌ها فراهم می‌کند.

"شیب" یخچال‌های منطقه تفاوت فاحشی با یک‌دیگر نداشته و حدودا بین ۶۵ تا ۷۵ درجه هستند. این شیب در بالای شکاف‌های یخچالی(هرم و کسرا) به ۸۰ درجه هم می‌رسد. در واقع به‌این شکل است که به‌جز یخچال پیر شمالی که از ابتدای کار شیب تندی دارد و یخچال هرم داغ که صعود با شیب بالای پیشانی شکاف در ابتدای کار آغاز می‌شود سایر یخچال‌ها ازشیب ملایم حدود ۵۵ درجه آغاز و در پیشانی به حدود ۷۵ درجه رسیده و دوباره رو به کاهش می‌نهد. به‌طورکل می‌توان گفت که طول مواجهه با شیب تند در یخچال هرم داغ نسبت به سایر یخچال‌ها مقداری بیشتر است.

۱--۹ سایر موارد

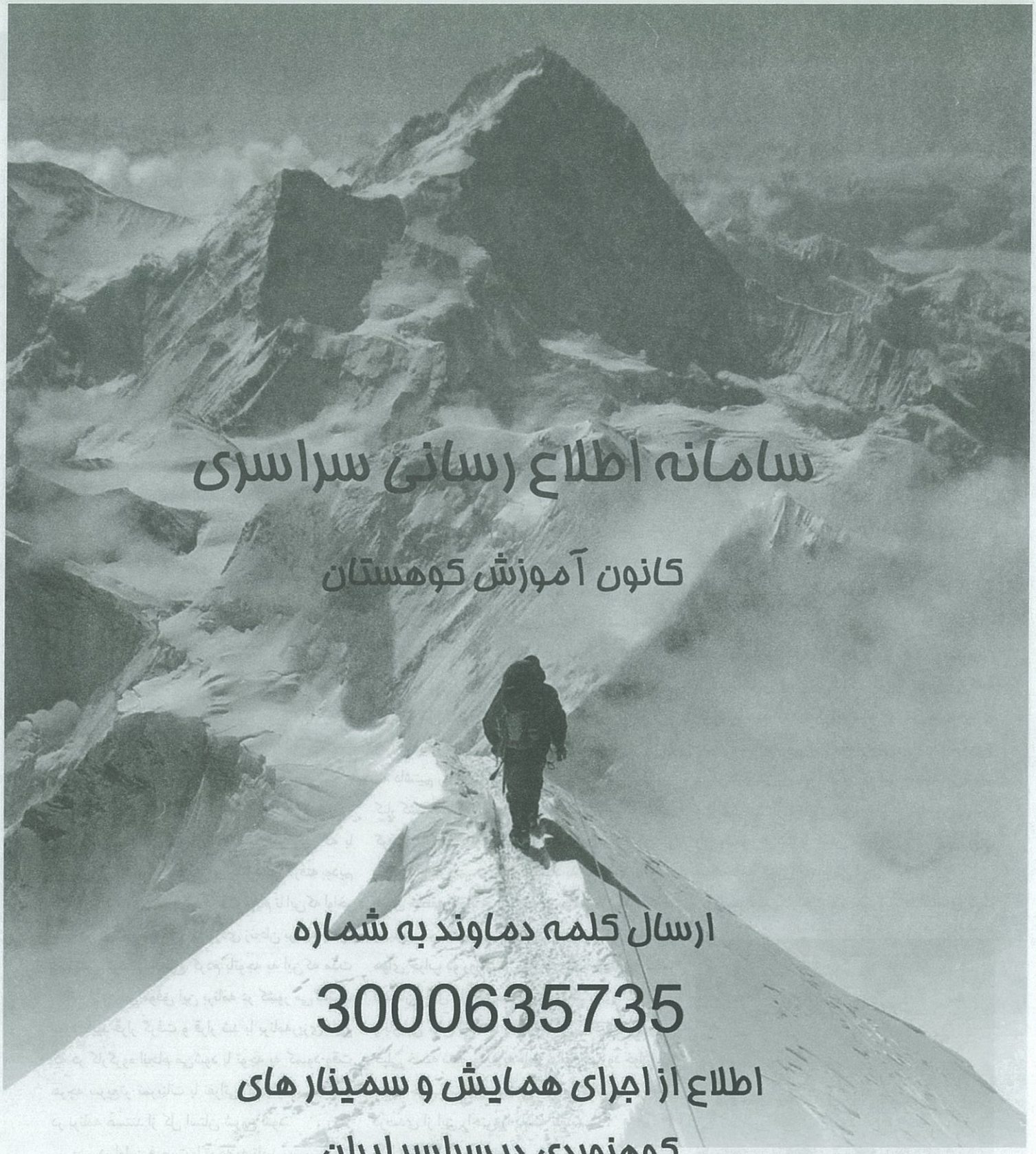
از لحاظ دسترسی به آب می‌توان گفت که آب ناشی از آب شدن سطح یخچال در انتهای تمامی یخچال‌های یادشده وجود دارد که با حاکم شدن فصول سرد این امکان از بین می رود و به جز آب یخچال‌ها هیچ چشمه‌ای در پای کار وجود ندارد. از لحاظ هزینه ایاب و ذهاب(از شابیل) یخچال‌های شمالی تقریبا دارای نصف هزینه یخچال‌های منطقه کسرا داغ و هرم داغ هستند.

آنتن دهی موبایل نیز منقطع بوده ولی در منطقه شمالی سبلان وضعیت بهتری وجود دارد.

باوجود یخچال‌های معرفی شده برفچتا در شمال غربی قله سبلان واقع شده که به لحاظ نزدیکی به جانپناه غربی در گذشته محل مناسبی برای برگزاری دوره‌های آموزشی محسوب می شد.

در انتها از آقای رضا زارعی بابت مطالعه و اعمال نظر در زمینه برخی از موارد قدردانی می کنم.

کوهستان خالی از خطر نیست
با آموزش و استفاده از تجربیات دیگران و احتیاط، میزان بروز خطر را کاهش دهیم.
فصل‌نامه کوه



سامانه اطلاع رسانی سراسری

کانون آموزش کوهستان

ارسال کلمه دماوند به شماره

3000635735

اطلاع از اجرای همایش و سمینار های

کوهنوردی در سراسر ایران

اطلاع از تاریخ برگزاری کلاسهای آموزشی

مدیر مسئول: مهدی فراهانی

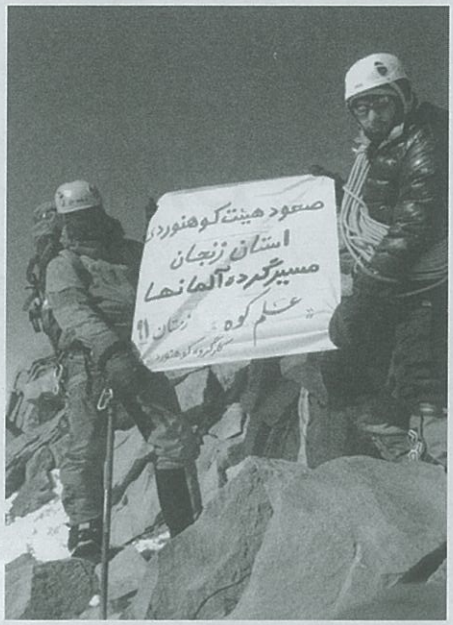
تلفن: ۰۹۱۲۵۳۳۹۶۳۵

صعود زمستانی علم کوه

(گرده آلمان‌ها - برگشت از مسیر سیاه سنگان)

حسین مقدم

اعضای تیم: حسین مقدم (سرپرست) - مجتبی مقدادی - جعفر محمدی



مقدمه:

اجرای زمستانی این برنامه اوایل شهریور که با دوستان در منطقه علم‌کوه برای صعود گرده رفته بودیم در ذهنم جرقه زد، بعد از آن در فکر بودم تا این‌که اواخر پاییز در کار گروه هیات کوه‌نوردی زنجان برنامه صعود زمستانی گرده را مطرح کردم باتوجه به این‌که مدت برنامه از اجرای موفق این برنامه در کشور می‌گذشت مورد تایید قرار گرفت و قرار شد با برنامه‌ریزی‌هایی که در کارگروه انجام می‌شود با توجه به کمبود وقت هرچه سریع‌تر تمرینات با نفراتی که داوطلب حضور در برنامه هستند از کل استان شروع شود.

پس در اولین فرصت با توجه به تایید رییس هیات کوه‌نوردی طرح برنامه و دعوت عمومی از همنوردان روی سایت رسمی هیات انجام شد. همچنین به بیشتر هیات‌های شهرستان‌ها و گروه‌های کوه‌نوردی استان دعوت‌نامه فرستاده شد و قرار شد تا تاریخ معینی نفرات خود را به هیات معرفی کنند. اولین برنامه تمرینی برای این برنامه تمرین در یخچال سبلان بود و بعد از آن هم برنامه‌هایی در کوه‌های اطراف زنجان اجرا شد تا این‌که صعود قله دماوند از جبهه جنوبی در دستور کار قرار گرفت. همچنین روزهای فرد به‌صورت دایمی تمرینات بدن‌سازی و فنی انجام می‌شد. سرانجام نیمه دوم بهمن ماه برای اجرای برنامه درنظر گرفته شد. بالاخره به رودبارک رسیدیم با تماس‌های پیشی که با آقای رسول نقوی و دیگر دوستان انجام داده بودیم از وضعیت منطقه خبر داشتیم بعد از آماده شدن قرار شد با یک دستگاه خودرو کمک‌دارساعت ۸ به سمت وندارین برویم. ساعت ۹:۱۵ از ماشین پیاده شدیم و ۹:۳۰حرکت کردیم ۳ روز پیش یک تیم ۶ نفره بالا رفته بودند و این خودش کلی جای امیدواری بود تا تیم سه‌نفره ما زیر فشار برف‌کوبی اذیت نشود. با امیدواری زیادی که داشتیم راهی شدیم در برنامه‌ریزی پیشی قرار بود کنار کشتی سنگ شب‌مانی داشته باشیم ولی تصمیمی گرفتیم با کمی تلاش بیشتر از فرصت استفاده کرده و به سرچال برویم. در حالی که باد به شدت می‌وزید و هوای منطقه کاملا خراب بود. در ساعت ۱۷ به پناهگاه رسیدیم. تیم کلاردشت و تیم دونفره دیگری به‌علت هوای خراب دو روز را در پناهگاه مانده بودند. به لطف دوستان چای داغ به ما جان می‌دهد برای استراحت و بازیابی توان ازدست رفته به اتاق دیگری می‌رویم، خیلی خسته شده بودیم به‌خاطر همین‌هم زود خوابیدیم اما چه خواب سنگین و راحتی مگر می‌توانستیم در چادر درصدی از این راحتی را داشته باشیم.

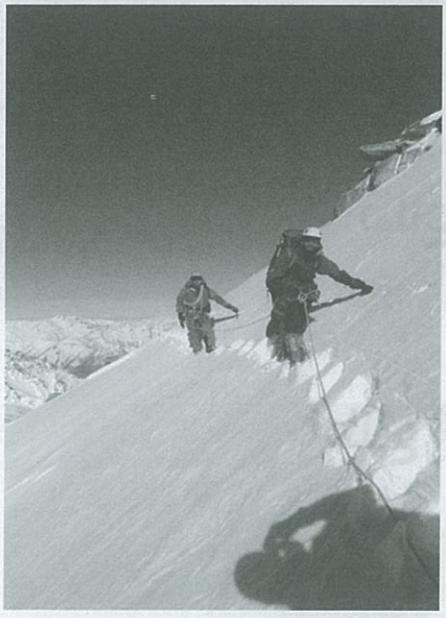
۹۱/۱۱/۱۹ جمعه

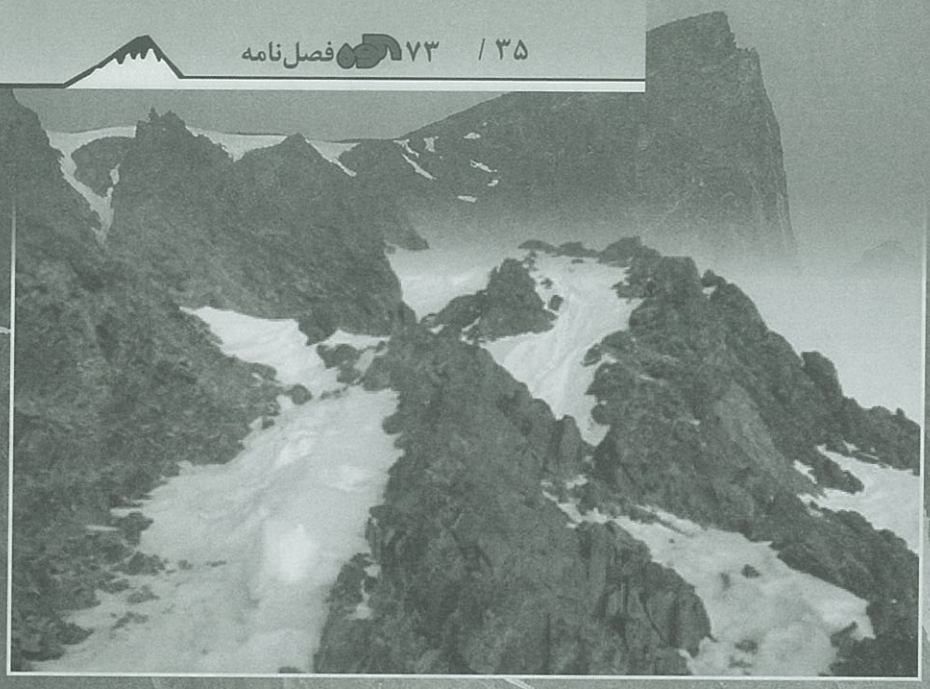
صبح از خواب بیدار می‌شویم هوا خیلی بهتر از دیروز است و دو تیم مستقر در پناهگاه برای صعود قله تخته‌سلیمان پناهگاه را ترک کرده‌اند. ما برای تجدید قوا به استراحت نیاز داریم از فردا کار سنگینی را باید شروع کنیم. ساعت ۱۶ کم‌کم یک تیم بزرگ ۲۸ نفره از گیلان بالا می‌آیند و تیم‌هایی که بالا بودند بازمی‌گردند و هوا کم‌کم تاریک شده و زمان شام و خواب فرا می‌رسد.

۹۱/۱۱/۲۰ شنبه

با کمی تاخیر سرانجام ۳:۳۰ دقیقه حرکت را آغاز می‌کنیم مهتابی وجود ندارد همه‌جا تاریک است. هوای بسیار عالی و خوب منطقه ما را به شوق می‌آورد فقط سوز صبحگاهی کمی اذیت می‌کند و این اصلا مهم نیست. ساعت هفت به‌پای شانه کوه می‌رسیم و با دیدن بهمن‌های شانه کوه به خود می‌لرزیم مجبوریم شانه کوه را دور بزنیم کاری که به آن فکر نکرده بودیم. برای از دست‌ندادن زمان بی‌درنگ کار را شروع می‌کنیم حدود ساعت یازده به گردنه شانه کوه می‌رسیم. پانزده دقیقه استراحت می‌کنیم، استراحتی توام با نگرانی از مسیر در پیش‌رو، در ابتدای حرکت متوجه می‌شویم و برای عبور از دهلیزی یخ‌زده باید کرامپون‌هایمان را بپوشیم، حرکت با کفش سه‌پوش و کرامپون روی سنگ‌ها به کندی انجام می‌شود.

با سرعت یکنواخت بالا می‌رویم طناب‌های ثابت

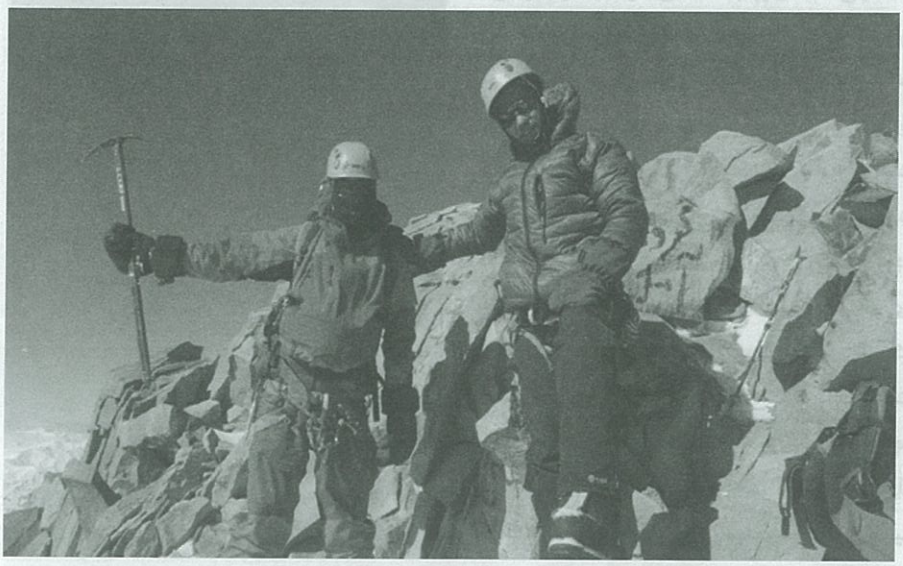


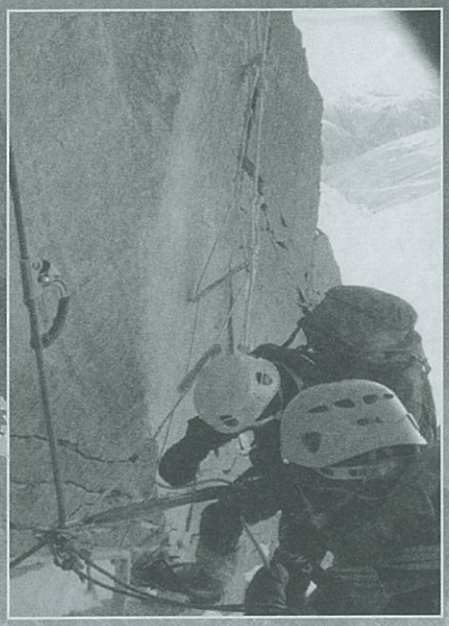


اول رد می‌کنیم همچنان هم‌طناب هستیم دو رکابی و بعد هم به سه رکابی می‌رسیم پله‌ها پاره شده اول جعفر بالا می‌رود و بعد هم من قرار است بالا بروم برف کل مسیر را پر کرده است باید از قسمتی از نقاب پیش‌رویمان عبور کنیم، تلاش زیاد از حد در آنجا موجب تخلیه کامل من می‌شود. حالا هوا کمی سردتر از پیش شده است. سه رکابی را هم رد می‌کنیم و بالاتر می‌رویم اما هرچه بالا می‌رویم مسیر بدتر می‌شود دهلیزها و اطراف سنگ‌ها کلا پر از برف پودری است زیر همه آن‌ها پوشیده از یخ یا سنگ‌هایی است که کرامپون به‌راحتی بر روی آن‌ها سر می‌خورد. دهلیزی را مجتبی سرطناب صعود می‌کند. در بین مسیر گیر می‌کند جعفر حمایتش می‌کند زیر پایمان یخچال اسپیلت عمیق و بی‌انتها به‌نظر می‌آید به اجبار مجتبی با ترس و لرز به چپ تراورس کرده و کنار سنگی نشسته و مرا حمایت می‌کند آنقدر خسته و تحلیل رفته‌ایم که با کوچک‌ترین خطای دوستمان بر سر هم‌دیگر خراب می‌شویم اما باید خونسرد باشیم، حالا مجتبی از سمت چپ و جعفر هم از پایین به حمایت من ایستاده‌اند و من باید صعود کنم، بالاتر می‌روم ولی دیگر قابل پیشروی نیست هرچه پا می‌زنم به پایین سر می‌خورم نه کرامپون گیر می‌کند و نه کلنگ سرانجام چه باید کرد قسمتی از طناب را در دستم جمع کرده و آن را به‌صورت کمنداندازی به سمت منقاری که در بالا به چشم می‌خورد پرتاب می‌کنم بارها و بارها این کار را انجام می‌دهم و زمانی که دیگر ناامید شده بودم گیر می‌کند با ترس از طناب کمک گرفته و بالا می‌روم ولی متاسفانه در لحظه‌های آخر طناب از دور سنگ خارج می‌شود و حدود یک متر سر می‌خورم و خدا نگهم می‌دارد کلا خالی می‌شوم کمی بعد باز هم تکرار می‌کنم تا حدی که دیگر توان انداختن طناب را ندارم بعد از آن سرگرم تمیز کردن برف اطراف سنگ می‌شوم تا شاید گیره‌ای پیدا کنم سرانجام در ناامیدی شکافی یافته و دستم را در آن لاخ می‌کنم و با یاد خدا بلند می‌شوم با تمام لرزی که بدنم از ترس گرفته بود منقار را گرفته و بلند می‌شوم بلافاصله کارگاهی زده و جعفر را حمایت می‌کنمو او از من رد شده و کمی بالاتر کارگاه مطمئن‌تری می‌زند و او ما را حمایت می‌کند تا بالا رویم.

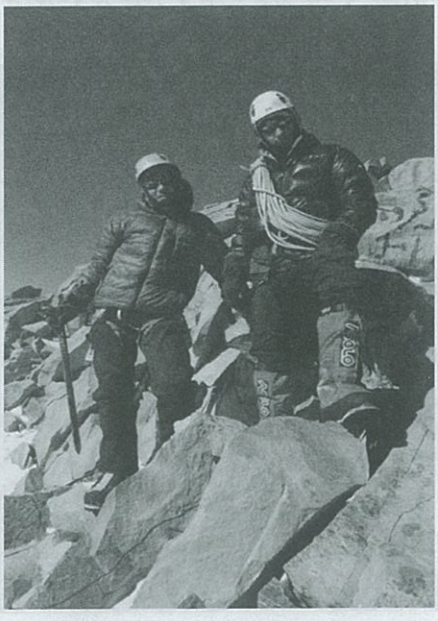
زمان به سرعت سپری شده و ما باید به فکر جایی برای بیواک باشیم به سنگ سماور نرسیده هوا تاریک می‌شود و دیگر در ظلمات شب چیزی دیده نمی‌شود. در همان کارگاهی که هستیم صبر می‌کنیم تا بهترین جا را پیدا کنیم مجتبی کوله خود را در کارگاه فیکس کرده و به‌دنبال جا می‌گردد در همین حین سنگ بزرگی از بالا آمده و کوله را از کارگاه کنده و با خود به سمت یخچال اسپیلت می‌برد. هوا هرلحظه سردتر می‌شود و نیاز ما به آب و خوراک و استراحت بیشتر و بیشتر و حالا شرایط از آن چیزی که بود بدترهم می‌شود چون تجهیزات بیواک مجتبی و آب و مواد خوراکی که در کوله او بود را از دست داده‌ایم سرانجام بعد از یک ساعت جستجو به زور جایی در کنار یک سنگ بزرگ پیدا کرده و در کنار آن پناه می‌گیریم.

جایی در حدود یک متر بلافاصله کارگاه زده و خود حمایت‌ها و وسایلمان را به آن وصل می‌کنیم. بی‌آبی و کمبود خوراک از یک طرف و خستگی بیش از اندازه از طرف دیگر و بدتر از همه سرما تا صبح آزارمان می‌دهد از ترس به ساعت نگاه نمی‌کنیم تا گذر زمان را به کندی متوجه نشویم. هیچ کاری جز نشستن و انتظار کشیدن از دستمان بر نمی‌آید گاهی یک‌دیگر را ماساژ می‌دهیم و انگشتان پایمان را تکان با خود فکر می‌کنم که آیا از این شب طولانی‌تر شبی وجود دارد. سرانجام نوار خورشید از پشت سیاه کمان درخشیدن می‌گیرد و نور امید را در دل ما می‌پراکند. چه شبی بود





دیشب. در طول این چند سال کوه‌نوردی چنین شبی را تجربه نکرده بودم. با عضلاتی گرفته به سختی به روی پاها می‌ایستیم و با اصرارهای مجتبی کار را شروع می‌کنیم. به قدری خسته‌ایم که توان گرفتن یومار و گیره‌های مسیر را نداریم هرازگاهی به پایین نگاه می‌کنیم تا بلکه آثاری از کوله را ببینیم. ساعتی بعد از حرکت به کنار سنگ سماور می‌رسیم دیگر انتهای مسیر دیده می‌شود سنگ‌های بالا گرده با نور خورشید می‌درخشند آیا ما به این خورشید گرم خواهیم رسید؟ جان بالا می‌آید تا نفر سرطناب را راهی کنیم از بی‌آبی لب‌هایمان خشک شده مجتبی



می‌شویم و یازده و سی‌دقیقه بر روی قله می‌ایستیم. پیشا با هر کسی صحبت می‌کردیم با مسیر برگشتمان موافق نبودند ولی برنامه ما از پیش بر این منوال چیده شده بود بهمن‌های پشت شاخک را رد می‌کنیم از کنار هر سنگی که قندیل کوچک یخی آویزان است کنده و می‌خوریم تا کمی از شدت تشنگی‌مان بکاهد. ساعت سه و پانزده دقیقه به جان‌پناه می‌رسیم. اما چه جان‌پناهی! بیشتر به جان‌کاه شبیه است، نه پنجره‌ای و نه دری تا سقف پوشیده از برف است. با این‌که خسته بودیم و نیاز به استراحت داشتیم ولی به‌علت نداشتن مواد خوراکی و مایعات مجبور بودیم که هرچه سریع‌تر به پایین برویم. بعد از عبور از تیغه‌های سیاه سنگ‌ها به قسمت‌های فرود رسیدیم تمام طول مسیر کار را با دقت و حوصله انجام دادیم ساعت حدود هفت به علم‌چال رسیدیم با دور شدن از خطر بهمن نفس راحتی کشیده و در تاریکی به سمت پناهگاه حرکت کردیم بوران آزارمان می‌داد جای پاها پر شده بود و پیدا کردن پناهگاه برایمان هرلحظه سخت‌تر می‌شد. در تاریکی و بوران به‌ناگاه خود را در انتهای مورن‌های یخچال و در محدوده لیزونک یافتیم مسیر را تغییر داده و پس از سه ساعت پناهگاه را دیدیم شیب زیر پناهگاه به اندازه‌ای طولانی بود که چندین‌بار برای رسیدن به آن استراحت کردیم اما سرانجام رسیدیم. سریع آب و کمی غذا خورده و به کیسه‌خواب‌هایمان فرو رفتیم. لازم می‌دانم از تمام کسانی که ما را در این برنامه یاری کردند کمال تشکر را داشته باشم.

طول آخر را بالا می‌رود داد می‌زند خورشید گرم ... ما هم از ذوق این‌که برسیم سریع‌تر حرکت می‌کنیم تا در نهایت در ساعت یازده به انتهای مسیر برسیم. پس از استراحتی کوتاه طناب را جمع کرده و راهی قله برگشت را با فرودهای پیاپی پایین رفتیم خسته بودیم و هرلحظه تیم اشتباه می‌رفت. سرانجام بعد از چندین فرود نزدیک غروب آفتاب به گرنه چالون رسیدیم از گردنه به پایین باید از مسیر بهمن فرود می‌رفتیم این

شرکت خدمات کوه نوردی اطهر

به مدیریت احد پرتوی و سیّد حسن آل حسین

TABRIZ MOUNTAINEERS ATHAR CO.

شماره ثبت : ۱۵۰۸۱

مجری برنامه های برنامه های برون مرزی

TABRIZ MOUNTAINEERS ATHAR CO.

ترکیه

آرارات ، کاچکار، سیپان ، دمیرکازیک وارجیس

شاه داغی

جمهوری آذربایجان

کازبک

گرجستان

برنامه های جدید شرکت اطهر در سال ۹۳

- لنین ، قزاقستان
- موستاق آتا ، چین
- آراگاتس،ارمنستان
- بیس کمپ اورست

اهم صعودهای سال ۱۳۹۲

برگزاری صعوهای متعدد بر روی قله آرارات ترکیه

صعودموفق کوهنوردان استانهای کرمانشاه، اردبیل،گیلان آذربایجان شرقی، به قله سیپان ترکیه به سرپرستی احسان سیاج

صعود تیم ۲۲نفره گروه بابک تبریز به قله آرارات ترکیه به سرپرستی غلامرضا علی اوغلی

صعود به قله کاچکارترکیه به سرپرستی احد پرتوی

تلفن : ۵۵۱۰۷۹۶ ـ ۰۴۱۱

همراه: ۰۹۱۴۳۱۰۶۹۴۴ ـ ۰۹۱۴۴۱۲۴۹۳۷

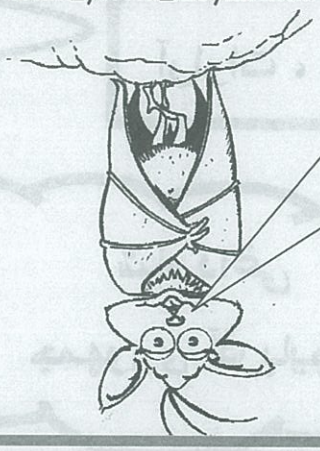
آدرس : تبریز، خیابان خیام ، روبروی بانک سپه ، شرکت خدمات کوهنوردی اطهر

نکات فنی در غارنوردی

بخش نوزدهم

افشین یوسفی
afshin vousefi 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 به‌جا نگذارید به غیر از ردپا!
• چیزی را در غار نکُشید مگر زمان!

غارها را به همان وضعیتی که هنگام ورود شما بود، ترک کنید. نه از خود چیزی در آن به‌جا بگذارید و نه چیزی از آن‌جا، با خود به بیرون ببرید!

مقدمه: غارنوردی به صورت فنی و جدی می‌تواند برای مبتدیان یا حتی افراد کارکرده 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 با تجربه و کارآزموده 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.

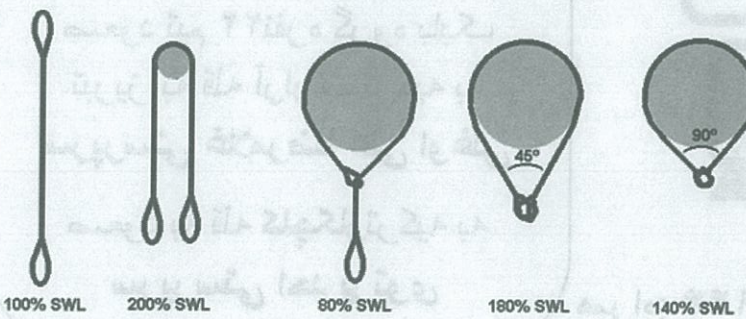
میزان تحمل فشار بار در کارگاه‌های طبیعی و درختی

استفاده از کارگاه‌های طبیعی برای غارنوردان، فنی کاران و به‌خصوص امداد گران همیشه محبوب و جز اولویت اول برای زدن کارگاه محسوب می‌شود به‌خصوص اگر این کارگاه‌های طبیعی روی بدنه درختان تنومند زده شود.

در مجموعه نکات فنی در غارنوردی شماره ۱۰ (مجله کوه شماره ۶۳- تابستان ۹۰) در مورد زاوایای زدن کارگاه و میزان مقاومت آن، و در مجموعه نکات فنی در غارنوردی شماره ۱۴ (مجله کوه شماره ۶۷- تابستان ۹۱) در مورد زدن کارگاه‌های فرود در بیرون از غار صحبت شد که در این شماره نیز اشاره‌ای به آن‌ها خواهیم داشت.

پیشا این نکته را گفته بودیم که غارنوردان در بیرون از محیط غار به زدن کارگاه‌های مصنوعی و جا گذاشتن صفحه رول، تسمه و کارابین و به‌خصوص زمانی که ساعت‌ها درون غار سرگرم فعالیت هستند، تمایلی ندارند؛ به این دلیل که در این‌گونه موارد ممکن است کارگاه توسط افراد محلی و ناشناس مورد دستکاری قرار گیرد. از این رو است که اگر در بیرون از محیط غار عوارض طبیعی و درخت وجود دارد بهترین گزینه، استفاده از تنه درختان است. همچنین اگر در غار مورد اورژانسی و امداد و مصدوم پیش آید قطعا کارگاه‌های طبیعی به شرط درست زده شدن اولویت اول را دارند و از کارگاه‌های مصنوعی بسیار قوی‌تر هستند.

زدن کارگاه‌های طبیعی نیز همانند کارگاه‌های مصنوعی از قوانین زوایای کارگاه تبعیت می‌کنند. زدن کارگاه با طناب یا تسمه روی تنه درخت نیز قواعدی دارد که در اینجا به‌آن اشاره خواهیم داشت.



میزان باربری کارگاه طبیعی روی بدنه درختان در حالت های مختلف

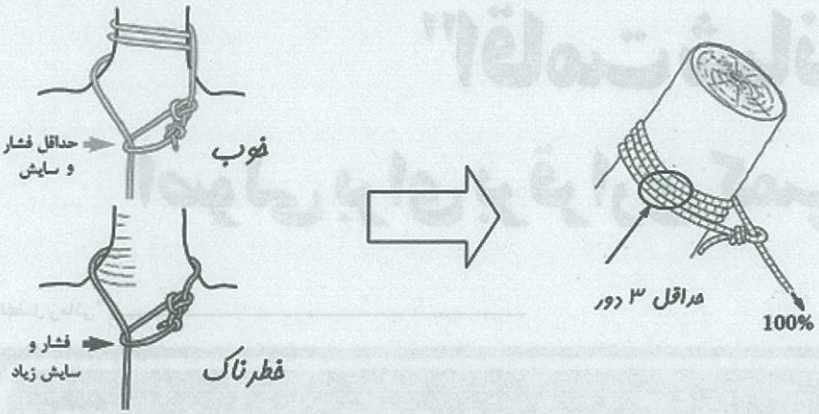
اگر ما میزان باربری یک رشته طناب یا تسمه را به صورت خالص ۱۰۰ ٪ در نظر بگیریم، آنوقت میزان باربری کارگاه‌های طبیعی ما در حالت ها و زوایای مختلف به شکل زیر خواهد بود:

همانطور که می بینید زوایای کارگاه در میزان باربری آن در روی بدنه درختان نیز کاملا صادق است و با باز شدن زاویه تسمه یا طناب روی بدنه درخت میزان باربری آن نیز کاهش پیدا می‌کند.

برای نمونه من یک‌بار دیگر جدول زاوایای کارگاه و میزان باربری را که در شماره ۱۰ نکات فنی آورده شده بود را نیز در اینجا به شما نشان می‌دهم.

از آنجایی که بیشتر غارنودران دوست دارند در بیرون غار از حداقل ابزار و تسمه برای زدن کارگاه استفاده کنند، یکی از روش‌های زدن کارگاه‌های طبیعی روی بدنه درختان استفاده از خود طناب اصلی است که دور بدنه درخت چند بار پیچیده شده باشد که برای این منظور طناب باید حداقل ۳ دور، دور تنه درخت پیچیده شود تا بتوان از ۱۰۰ ٪ میزان باربری طناب تک رشته استفاده کرد.

برای اتصال سر اضافه طناب به بدنه اصلی طناب نیز می‌توان از یک گره معمولی اما صحیح زده شده استفاده کرد.



زاویه کارگاه	مقدار بار به هر رول ∨	مقدار بار به هر رول ▽
0	50 kg	71 kg
5	50 kg	72 kg
10	50 kg	74 kg
30	52 kg	82 kg
60	58 kg	100 kg
90	71 kg	131 kg
120	100 kg	193 kg
150	150 kg	380 kg
170	574 kg	952 kg

مقدار ۱۰۰ کیلوگرم وزن عادی وارده به کارگاه

منابع تحقیقاتی این مطلب:

- مطالب گفته شده در کلاس‌های آموزشی اردوی بین المللی غارنوردی ایران – سال ۲۰۰۸ میلادی
- مطالب گفته شده در کلاس مربیگری و دوره امداد در غار– لبنان–سال ۲۰۰۹ میلادی
- LIFE ON A LINE– Dr. ۲۰۰۳/۲۰۰۲ – D. F. Merchant

جناب آقای رضا زارعی

انتخاب جنابعالی را به ریاست فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی تبریک گفته و برایتان سلامتی و موفقیت روز افزون آرزومندیم

خانه کوهنوردان تهران

فروشگاه کوه‌نورد
لوازم کوه‌نوردی و مسافرتی
خ دکتر بهشتی نبش خیابان میرعماد پلاک ۲۸۲
ساختمان گلدیس زیر همکف واحد ۱۰۸
تلفن : ۸۸۷۳۹۷۰۰ تلفکس: ۸۸۷۳۹۷۰۱
همراه : ۱۰۵۲۹۷۶ – ۰۹۱۲

گروه تبلیغات فرات
هدایای نمایشگاهی ، همایشی و تبلیغاتی
مدیر عامل
کاظم مبهوتیان
«قلم ، کاغذ و سوت از وسایل کوهنوردی است .»
تلفن : ۸۸۰۲۶۰۵۴
همراه : ۰۹۱۲ ۳۳۸ ۵۰۹۶ – ۰۹۱۲ ۱۳۰۸۳۷۰
فرات

"اقامت شبانه"
اصولی برای برقراری کمپ در کوهستان

ابوالفضل زمانی*

مقدمه

بی‌شک کمپینگ و استقرار چادر در کوهستان یکی از بایدهای فعالیت‌های کوه‌نوردی و طبیعت‌گردی است. ازسویی هر کوهنورد و طبیعت‌گردی باید در کاستن از اشتباهات خود سعی کند چرا که به‌اندازه کافی اتفاق و حادثه در طبیعت وجود دارد. در این راستا نکاتی اساسی درمورد روش استقرار کمپ یا همان چادر زدن مطرح است که در قالب: ن-ج-ا-ت-ش-ب-ا-ن-ه" نجات شبانه" ارایه می‌گردد که هرکدام از حروف نشان‌دهنده یک اصل در برقراری چادر و اصول کمپینگ است. توجه و اهتمام به این نکات می‌تواند موجب کاستن از اشتباه در یکی از ابعاد مهم کوه‌نوردی و طبیعت‌گردی شده و اوقات خوش، صعودی موفق و سلامت را برای یک کوهنورد و طبیعت‌گرد رقم بزند. درعین حال استفاده از حروف اختصار و اصطلاح‌سازی در این مقوله به‌یادگیری و کاربردی کردن آن میان افراد و به‌ویژه کارآموزان و افراد مبتدی کمک شایانی خواهد کرد. البته قابل بیان است که ترتیبی در بیان موارد لحاظ نشده است اما می‌توان گفت که برخی موارد از برخی دیگر مهم‌تر است. این موارد در مجموع فرآیند اصولی کمپینگ را تشریح می‌کنند که نقص در هر یک از موارد، هم سایر موارد و هم کل فرآیند کمپینگ را تحت‌تاثیر قرار خواهد داد:

ن: نظم:

چیدمان داخل و خارج چادر و قرار دادن هرچیز در جای خود نکته اساسی برای زندگی در چادر محسوب می‌شود. به‌عبارتی نظم یک مقوله مکانی است که اشاره به قرارگیری اشیا و افراد در جای صحیح دارد. نظم اگر رعایت شود هست و اگر رعایت نشود نیست و وجود یا عدم وجود نظم منوط به رعایت یا رعایت نکردن آن است.

- تعیین وسایل موردنیاز در چادر و قرار دادن وسایل اضافی در کوله‌پشتی
- پرهیز وسایل تیز و برنده و نیز آتش‌زا
- اطمینان از ظروف مواد ریختنی و مایعات
- در دسترس بودن وسایل ضروری
- استفاده مناسب از جیب‌های داخل چادر
- چیدمان آشپزخانه
- معین بودن مکان وسایل مشترک
- و ... .

ج: برای و جایابی:

برای و جایابی همان‌طور که در ساختن بنا و ساختمان مهم است در استقرار کمپ موقتی نیز حایز اهمیت خواهد بود. منظور ازبرای، برای استقرار چادر است و نیز منظور از جایابی، مکانی هست که برای استقرار انتخاب می‌شود که این امر می‌تواند تاثیرات بالایی بر ایمنی و آسودگی هم داشته باشد.

- محل استقرار چادر از لحاظ مسیر باد، باران و برف
- توجه به دلیل نور آفتاب
- صاف و خشک بودن زیر چادر
- فاصله نسبت به چادرهای دیگر
- اشراف نسبت به منطقه
- دسترسی به آب
- در مسیر حرکت تیم‌ها نبودن
- در معرض دید بودن
- و ... .

البته که تمامی موارد یادشده بسته به اهمیت هرکدام باهم مقایسه می‌شوند. به‌عبارتی دسترسی به آب و در مسیر باد بودن نباید تحت‌تاثیر عامل "اشراف به منطقه" قرار گیرد.

الف: ایمنی:

آرامشی که در هنگام شب‌مانی و استقرار به‌دست می‌دهد همگی ناشی از احساس ایمنی و اطمینان به محل چادر است. به‌عبارتی می‌توان گفت که احساس امنیت در چادر، استراحت شبانه و سرحتا در روز برنامه را تحت‌تاثیر خواهد گذاشت.

- دوری از بستر رودخانه‌ها
- دوری از محل حیوانات و آغل‌ها
- دوری از محل ریزش سنگ
- دوری از شکاف‌های یخی
- نبودن در مسیر بهمن
- دوری از مسیر گذر ماشین و خودروها
- فاصله مناسب از درختان و بوته‌ها

■ و ... .

ت: تناسب:

این اصل اشاره به تناسب چادر با فرد (افراد) و نوع فعالیت کوه‌نوردی دارد. در هر زمان و مکانی اگر تناسبی بهم بخورد مشکلی ایجاد خواهد شد و شاید این یکی از بدیهیات زندگی است. کوهستان نیز از این امر مستثنی نیست.

• **رنگ:** متمایز بودن رنگ چادر نسبت به طبیعت (هرگز چادر سفید برای زمستان مناسب نخواهد بود)

• **نوع:** بی‌شک چادری که برای ارتفاع بالا (چادر ارتفاع با ویژگی مقاوم، ضدبخار، کم ارتفاع و کشیده، جنس پارچه، دارای تعداد دیرک بالا و ...) مناسب است برای برنامه‌های تفریحی و گلگشتی مناسب به‌نظر نمی‌رسد و عکس این رابطه نیز صادق است.

• **اندازه:** این یک امر بدیهی است که چادر ۲ نفره برای ۴ نفر مناسب نیست.

• **وزن:** این یک امر بدیهی است که چادر ۴ نفره برای ۲ نفر مناسب نیست.

ش: شلاقی شدن و حمایت:

شلاقی شدن و یا همان اصلاح "پرچم" نشان‌دهنده این نکته است که برخی از قسمت‌های چادر می‌تواند به‌خاطر شل شدن و عدم استقرار مناسب با وزش باد به حالت شلاقی درآمده و مانند پرچم شروع به وزیدن کند. این حالت موجب پارگی چادر خواهد گردید که با استقرار مناسب و استفاده از بندهای حمایتی این حالت برطرف خواهد شد. این حالت علاوه‌بر بالا بردن احتمال پارگی و آسیب به چادر موجب سروصدا و سلب آرامش استراحت شبانه می‌شود.

یکی از بهترین حالت‌های حمایت چادر روش حمایت ضربدری است. در این حالت می‌توانیم به‌صورت ضربدر چادر را حمایت کنیم تا از قانون نیروی مخالف استفاده کرده و حالت شلاقی را کاهش دهیم. فرض کنید که قصد حمایت چادر خود را دارید و معمولا هر چادری در چهار طرف اصلی خود بندهای حمایتی دارد. اگر ابتدا دو بند یک سمت چادر را حمایت کرده و سپس حمایت سمت دیگر صورت گیرد در این حالت ما از قانون نیروی مخالف استفاده نکرده‌ایم. حالت مناسب این است که بند بالای چپ را همزمان با بند پایین راست حمایت کرده و بند بالای راست را با بند پایین چپ. این حالت به استقرار و استحکام مناسب چادر کمک زیادی می‌کند. البته باید بندهای مخالف در یک خط کشش قرار گیرند.

ب: بررسی پیش از برنامه:

حتما چادری که برای برنامه‌ای استفاده می‌شود پیش از برنامه بررسی شده و نقاط ضعف و کاستی‌های احتمالی برطرف گردد. به‌ویژه زمانی که:

■ از آخرین زمان استفاده مدت زیادی گذشته است

■ از کسی امانت گرفته شده است

■ یا این‌که تازه خریداری شده باشد

با بررسی موارد بالا به نکاتی کلیدی در چادر پی خواهیم برد که نقشی اساسی در کوهستان و شب‌مانی ما ایفا خواهند کرد. چرا که اگر این نکات را در زمان استقرار در شرایط واقعی به‌دست بیاوریم دیگر نه مجال فهم داریم و نه دسترسی کافی که کاستی‌ها را جبران کنیم. درواقع با بررسی چادر موارد زیر مشخص خواهد شد:

■ پارگی و آسیب‌های احتمالی موجود اعم از خرابی زیپ‌ها، ترک یا خمیدگی دیرک‌ها و...

■ کاستی‌های احتمالی در لوازمی مثل دیرک، حمایت‌ها، میخ‌ها و ... .

■ آشنایی با چگونگی استقرار که بی‌شک هر چادری قلق و روش برپایی‌اش متفاوت خواهد بود.

■ ابعاد چادر که آیا فضای استقرار آن چگونه باید باشد.

■ کثیفی و بر خی موارد دیگر.

الف: آسودگی(ارتشی):

اصل آسودگی و ارتشی نیز به یک اصل نظامی اشاره دارد که می‌گوید: اگر ۱۰ دقیقه فرصت برای استراحت دارید ۹ دقیقه را صرف استقرار مناسب کنید. البته رعایت هرکدام از موارد زیر بسته به شرایط و منطقه دارد اما در شرایط عادی می‌توان همه موارد را رعایت کرد. یعنی تا آنجا که می‌شود وقت کافی را صرف هرکدام از موارد مطرح شده کنیم. بی‌شک توجه به این اصل تمام فرآیند شب‌مانی و کمپینگ را تحت‌الشعاع قرار داده و آسودگی را به‌همراه خواهد داشت. البته شایان‌ذکر است که این اصل با اتلاف زمان مترادف نیست.

ن: نظافت:

درحالی که نظم اشاره به چیدمان مکانی افراد و اشیا دارد، نظافت مقوله‌ای بهداشتی و پاکیزگی تلقی می‌گردد. این یک امر بدیهی است که زیستن در یک مکان بدون درنظر گرفتن مسایل بهداشتی و پاکیزگی موجباب بروز مشکلاتی از جمله آلودگی و بیماری را فراهم خواهد کرد. رعایت نکردن پاکیزکی موجب کثیفی و عدم توجه به اصول بهداشتی موجب بیماری خواهد شد. چه‌بسا استقرار در طبیعت و یا در شرایط ارتفاع ساختار دفاعی بدن ضعیف تر و حوصله تحمل ناپاکیزگی در فرد کمتر خواهد بود با رعایت مواردی می‌توان این عوارض را به‌حداقل رساند:

■ مدیریت زباله‌ها

■ پاکیزگی بدن و استفاده از مواد پاک‌کننده

■ پاکیزگی ظروف

- دقت در استفاده از آب مصرفی از لحاظ سلامت
- دقت در استفاده از کنسروها و مواد غذایی از لحاظ سلامت
- تعبیه سرویس بهداشتی موقت صحرایی دور از چادر
- و ...

ه: هم‌چادری و هم‌کمپی:

هم‌چادری: شاید مهم‌ترین بخش استقرار در کوهستان هم‌چادری باشد. روش تعامل با هم‌چادری می‌تواند یک برنامه کوه‌نوردی را از اوج لذت و سلامت تا منتهای تعارض و ازهم پاشیدگی تحت‌تاثیر قرار دهد. به‌عبارتی اگر تمایل داریم تا روانی آزاد، هم‌صحبتی شیرین و یاوری مطمئن داشته باشیم باید توجه ویژه‌ای به هم‌چادری، انتخاب آن و روند کارهای مشترک داشته باشیم:

- شناخت پیشی
- آشنایی از عادات تغذیه و خواب
- داشتن حلم و صبوری درموارد بروز تعارض
- تقسیم کار
- تقسیم ابزار موردنیاز پیش از برنامه (درمورد ظروف، طناب وسایل فنی و ... پیش از برنامه تعیین تکلیف شود)
- تجربه هم‌چادری بودن باهم

این عوامل به‌ویژه در زمانی که برنامه مهم، فنی و چالشی درپیش است ضریب اثر بیشتری خواهد داشت.

هم‌کمپی: چادرهای دیگری که در منطقه مستقر هستند نیز باید موردتوجه قرار گیرد. گاهی در تیم‌هایی هستیم که چندین چادر را در یک مکان مستقر می‌کنیم و یا حتا تیم‌هایی به‌جز تیم ما پیش یا بعد از ما در همان مکان مستقر می‌شوند که همگی این چادرها و افرادش را هم‌کمپی می‌نامیم. درواقع نسبت هم‌کمپی به کوهستان نسبت همسایه است به زندگی شهری و در این راستا موارد زیر قابل توجه است:

- احترام به حقوق آن‌ها
- حفظ آرامش کمپ
- کمک در صورت نیاز و همکاری
- تقسیم فضا در کمپ
- مدیریت زباله‌های محل کمپ
- مدیریت سرویس بهداشتی
- و ...

در حالتی که تیم‌های متنوعی در منطقه مستقر باشند بهتر است هماهنگی‌های لازم با سرپرستان تیم‌ها صورت گیرد.

*مربی درجه سه برف و یخ/ باشگاه کوه‌نوردی تهران

آقایان محمدباقر، امیر، و وحید صمدیان

درگذشت پدر بزرگوارتان را تسلیت گفته و از خداوند متعال برای شما و خانواده‌های محترم صبر و شکیبایی آرزومندیم.

کوهنوردان تبریز

جناب آقای علی مظفری

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

کوهنوردان تبریز

جناب آقای رضا ارغندی

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

کوهنوردان تبریز

جناب آقای رضا زارعی

انتخاب شما را به ریاست فدراسیون کوهنوردی وصعودهای ورزشی تبریک گفته وامیدوارم درسایه مدیریت جنابعالی شاهد موفقیت بیشتر برای این ورزش باشیم.

شرکت کوهنوردی اطهر تبریز -هیات
مؤسس گروه کوهنوردی بابک تبریز

باشگاه کوه نوردی آرش

دوستان گرانقدرم

آقایان همایون بختیاری / عباس محمدی

فقدان جانگداز سه دلاور مرد آن باشگاه را که در بازگشت موفقیت آمیز از صعود قله سترگ برودپیك به رحمت ایزد منان پیوستند تسلیت عرض می نمایم. بدون شك یاد این عزیزان سفر کرده همیشه در خاطره ها جاودان خواهد ماند.

مدیرعامل شرکت کوه نوردی هرم تبریز

بهرام ندیری

تغذیه برای صعودهای اکسپدیشن

تهیه، ترجمه و تنظیم: خداداد مزدایی
با همکاری دکتر ابوالحسن طاهری نژاد

مقدمه

در این بخش سعی داریم تا خوانندگان را با شیوه برنامه‌ریزی غذایی، رژیم غذایی و تغذیه در هیمالیا آشنا سازیم و همچنین مطالبی درباب تعادل و توازن انرژی در هنگام کوه‌نوردی در قله‌های بلند، ایمنی و بهداشت تغذیه بیان کنیم امید است مثمر ثمر واقع گردد. شواهد نشان‌دهنده این مطلب است که کوهنوردان کشورمان در صعودهای برون‌مرزی به دلیل افزایش مصرف انرژی و نیز تامین قوای تحلیل رفته، به برنامه‌های غذایی ویژه‌ای نیاز دارند.

برنامه‌ریزی برای توازن انرژی در طول صعودهای برون‌مرزی:

تغذیه از جنبه‌های فیزیولوژیک و روانی تاثیرات عدیده‌ای دارد. این تاثیر در ارتفاعات بالا، دوچندان است. بنابراین برنامه‌ریزی مناسب و هوشمندانه؛ علاوه‌بر افزایش سطح توانایی و ایمنی کوهنورد؛ ریسک صدمات را نیز کاهش می‌دهد.

مشکل اساسی تغذیه در ارتفاعات بلند، تغییر در عادات غذایی کوهنورد است .جایی که اشتها تغییر کرده و نیازهای بدن به انرژی زیاد و متغیر است. گزارشات نشان می‌دهند که دمای بسیار پایین، ارتفاع بالا، فعالیت شدید، عدم دسترسی به لوازم برای تهیه غذای مناسب، ارتفاع‌زدگی و کم‌اشتهایی (anorexia)، موجب هدر رفت انرژی بسیار زیادی از بدن هیمالیانوردان می‌گردد. همچنین به‌علت ادرار زیاد در ارتفاع، آب بدن افت شدیدی دارد که ممکن است تا حد ۵ تا ۶ لیتر در روز نیز برسد. در این شرایط اگر تعادل انرژیکی بدن رفع نگردد؛ درپی آن اختلالات عصبی و جسمانی همچون احساس کوفتگی بدن، کاهش قوا و کاهش وزن به میزان ۱۵ تا ۲۰ درصد رخ می‌دهد. رژیم غذایی مناسب ؛ عامل موثری در حفظ تعادل فیزیکی و ذهنی کوهنوردان در ارتفعات بسیار بالا تلقی می‌گردد؛ بنابراین زمان‌بندی مناسب در انتخاب نوع و میزان تغذیه بسیار تعیین‌کننده است؛ بنابراین توصیه‌های عمومی زیر را جدی بگیرید:

- انرژی موردنیاز بدن ممکن است تا حد دو برابر در وضعیت معمول باشد که نیاز است تا مایعات و غذای مغذی با انرژی زیاد مصرف کنید.

- مصرف منظم کربو هیدرات، جیره‌های مختصر غنی و پرکالری و نوشیدنی‌های ورزشی در رفع نیازهای بدن بسیار تعیین‌کننده است.
- بدن در هیمالیا به آسانی و خیلی سریع دچار کمبود آب می‌شود که مصرف به‌موقع و مناسب مایعات در طول مسیر، می‌تواند بسیار سودمند باشد.
- تدارک غذا در تاخیرهای غیرمنتظره و دوره‌های مدید را حتما درنظر داشته باشید.
- ترکیب غذایی برابر است با، تقریبا ۶۰ تا ۷۰ درصد کربوهیدرات – ۲۵ تا ۳۰ درصد چربی– ۱۵ درصد پروتئین.

آشکار است که در طول کوه‌نوردی‌های مداوم و طولانی هیمالیا، تنها در اواخر عصر و صبح خیلی زود است که کوهنورد برای مصرف غذای کافی فرصت دارد. از سویی دیگر مصرف انرژی در ارتفاعات بالا نسبت به سطح دریا؛ ۲ تا ۳ برابر افزایش می‌یابد که این نیاز به میزان ۴۵۰۰ تا ۶۰۰۰ کالری در روز گزارش شده است. کربوهیدرات در قیاس با پروتئین و چربی، منبع بسیار مهمی در تامین سوخت بدن است و از سویی کمبود اکسیژن در بافت‌های بدن به‌ویژه در ارتفاع بالا؛ جذب کربو هیدرات را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. به‌علاوه کارکرد درست مغز نیز به وجود گلوکز کافی در خون بستگی دارد. چنانچه گلوکز خون به پایین‌تر از حد معمول (۵/۵ تا ۴/۵ millimoles در هر لیتر خون) برسد؛ کارکردهای شناختی مغز، حافظه، تصمیم‌گیری، خود نظم دهی و آمادگی بدنی را مختل می‌سازد. هیمالیانوردان فقید همواره در گزارشات خود، اهمیت مصرف زیاد شکر را یا در ترکیب با سایر غذاها و یا شیرینی در کنار نوشیدنی گرم مورد تاکید قرار داده‌اند. ایشان همچنین مصرف متناوب کربو هیدرات (تقریبا هر ساعت) در طول روز را برای تامین گلوکز خون در ارتفاع خاطر نشان می‌سازند.

اغلب به‌علت کاهش سطح ذخیره چربی، پروتئین و گلیکوژن در نقاط چالش برانگیز صعود ،کاهش وزن رخ می‌دهد و بدن به انرژی نیاز پیدا می‌کند. چنانچه بعد از هر ریکاوری و استراحت، نیاز روزانه بدن، توازن نیتروژن و مصرف پروتئین مورد توجه قرار نگیرد؛ این کاهش وزن ادامه پیدا خواهد کرد. در گزارشات صعودهای برون‌مرزی، در بسیاری از موارد تدارک انرژی موردنیاز بدن برای جلوگیری از کاهش وزن، بسیار دور از دسترس گزارش گردیده است. دقت در انتخاب نوع و زمان تغذیه از فاکتورهای موثر در جلوگیری از صدمه به بدن کوهنوردان است.

چگونگی تعیین انرژی موردنیاز یک فرد:

برای برنامه‌ریزی غذایی و آماده‌سازی، نیاز دارید تا مقدار انرژی مورد نیازتان را محاسبه کنید. عواملی مثل وزن بدن، سن، جنسیت و شدت فعالیت ورزشی بر مقدار انرژی مورد نیاز بدن شما تاثیرگزار هستند. اول باید میزان سوخت و ساز پایه (BMR) را محاسبه کنید. می‌توانید (BMR) را براساس سن، جنسیت و وزنتان و با استفاده از جدول زیر محاسبه کنید.

پس از محاسبه BMR، باید (PAL) سطح فعالیت فیزیکی (سبک، متوسط، سنگین) که با استفاده از جدول زیر می‌توانید مشخص کنید. میزان PAL در تمرینات معمولی قهرمانان المپیک(۲/۵ تا ۲) و در تمرینات بسیار سنگین قهرمانان المپیک (۴ تا ۲/۵) است. کل انرژی مورد نیازتان TER را می‌توانید این‌گونه محاسبه کنید(TER = BMR × PAL).

برای مثال میزان BMR در یک آقای ۲۶ ساله با وزن ۷۰ کیلوگرم به میزان ۱۷۴۹ کیلو کالری است.

BMR = 15.1 × W + 692

= (15.1 × 70) + 692

= 1057 + 692= 1749 kcals

کل انرژی موردنیاز این شخص (TER) با فرض این‌که یک شغل اداری سبک (Light) و برنامه تمرینی سنگین (very Active) دارد به‌میزان ۲۷۹۸ کیلو کالری است.

TER = 1749 × 1.6 = 2,798 kcals

یا به فرض، اگر این شخص دارای یک شغل سنگین (Heavy) مثلا کارگر کارخانه باشد و برنامه تمرینی سنگین (very Active) را دنبال کند .کل انرژی موردنیاز این شخص به میزان ۳۳۲۳ کیلو کالری است.

TER = 1749 × 1.9 = 3,323 kcals

برآورد انرژی و کربو هیدرات موردنیاز در اکسپدیشن خطالراس غربی اورست در سال ۲۰۰۶

آنچه در زیر می‌آید؛ بررسی موردی یک آقای کوهنورد ۴۰ ساله با وزن ۶۶ کیلوگرم است و این‌که ایشان چگونه کل انرژی موردنیاز (TER) بدن خود، میزان سوخت و ساز و برنامه غذایی را در طول این صعودهای برون‌مرزی برنامه‌ریزی کرده‌اند. با این علم که در ارتفاعی حدودا ۵۶۰۰ متر (TER۱)؛ نیازهای مالیبولیکی بدن دو برابر سطح دریا و در ارتفاع بالاتر از ۵۶۰۰(TER۲)، سه برابر سطح دریا است .

(وزن Kilocalories ۶۳۲, ۱ = ۸۷۳ +

کوهنورد (۵/۱۱ X ۶۶ (= میزان سوخت و ساز پایه (BMR)

کل = Kilocalories ۲,۷۷۴ =۷/x ۱ ۱,۶۳۲

انرژی موردنیاز در فعالیت‌های روزمره و فعالیت‌های ورزشی ملایم (TER)

(بر اساس ۴ کیلوکالری انرژی در هر گرم) ۳۸۱ تا ۴۱۶ گرم در هر روز = کربوهیدرات مورد نیاز ۵۵ تا ۶۰ درصد

BMR X ۲ Kilocalories ۳,۲۶۴ =:

کل انرژی موردنیاز در ارتفاع ۵۶۰۰ (TER ۱)

۴۹۰ تا ۵۷۱ گرم در هر روز = کربوهیدرات مورد نیاز بدن ۶۰ تا ۷۰ درصد

کل=.BMR X۳ = ۴,۸۹۶ Kilocalories

محاسبه میزان سوخت و ساز پایه بدن بر حسب کیلوکالری در هر روز

Males	18-29 years	BMR = 15.1 × W + 692
	30-59 years	BMR = 11.5 × W + 873
	60-74 years	BMR = 11.9 × W + 700
Females	18-29 years	BMR = 14.8 × W + 487
	30-59 years	BMR = 8.3 × W + 846
	60-74 years	BMR = 9.2 × W + 687

Reprinted, by permission, from Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy (COMA) 1991. Data for 60-74 year olds from Thomas and Bishop 2007.

جدول (PAL: میزان فعالیت فیزیکی در بالغین در سه سطح به‌صورت حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای

Activity						
NON-OCCUPATIONAL ACTIVITY	OCCUPATIONAL ACTIVITY					
	Light		Moderate		Heavy	
	M	F	M	F	M	F
Non-Active	1.4	1.4	1.6	1.5	1.2	1.5
Moderately Active	1.5	1.5	1.7	1.6	1.8	1.6
Very Active	1.6	1.6	1.8	1.7	1.9	1.7

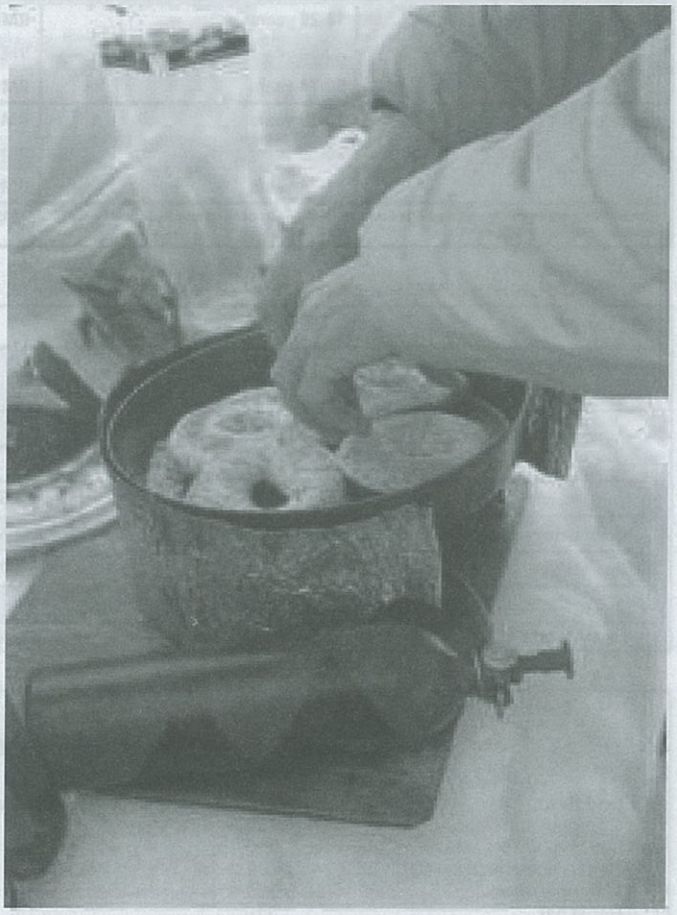
M = male, F = female.

Reprinted, by permission, from Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy (COMA) 1991.

Sample Everest West Ridge 2006 Menu

Food item	Kcal	Carbohydrate (g)
1 Complan and Oats	250	30
1 freeze-dried breakfast	600	125
1 freeze-dried main meal	700	65
1 Complan drink	250	35
1 Boost bar	310	35
1 bag Jelly Babies	600	145
2 muesli bars or flapjack bars	350	55
150 g (1.8 oz) bag of peanuts	300	5
1 tuna sachet	135	0
2 energy gels	180	40
1 All the Way multipack	425	60
2 normal tea bags	0	0
2 herbal tea bags	0	0
1 coffee latte sachet	110	10
1 hot chocolate sachet	120	20
2 Cup-a-Soups	80	15
2 L energy drinks	540	135
Totals	4,950	775

Calories are approximations to the nearest 5 kcals; carbohydrate values are approximations to the nearest 5 g.



انرژی موردنیاز در ارتفاع بالاتر از ۵۶۰۰ (TER۲)

۷۳۴ تا ۸۵۶ گرم در هر روز = کربوهیدرات موردنیاز بدن ۶۰ تا ۷۰ درصد

همچنین خاطر نشان می‌سازد؛ برای جلوگیری از افت آب بدن؛ الزامی است به‌ازای هر کیلوکالری انرژی موردنیاز باید یک میلی لیتر مایعات بنوشید.

در جدول زیر نمونه فهرست تغذیه کوهنورد یاد شده را در اکسپدیشن خطالراس جبهه غربی اورست؛ مشاهده می‌فرمایید که نیازهای غذایی وی را در ارتفاع بالا برآورده می‌سازد.

در صعودهای برون‌مرزی طولانی، تغذیه کافی و مناسب عامل موثری در ایجاد روحیه، انگیزش و تعاملات اجتماعی تلقی می‌گردد و درمقابل غذای ناکافی، تکراری و بدشکل بر اعضای تیم به‌ویژه در ارتفاع ؛ بار منفی زیادی به‌جا می‌گزارد. بنابراین توصیه‌های زیر را مدنظر قرار دهید:

- در انتخاب غذا فاکتورهای حجم، تنوع، اشتها برانگیز، ماندگاری، آماده‌سازی آسان و مرتبط با رژیم غذایی را درنظر داشته باشید.
- قطعا در اکسپدیشن، ضرورت استفاده از ریز مغذی‌ها، مواد انرژی‌زا مانند نوشیدنی و پودرهای انرژی‌زا و انواع ویتامین را درکنار وعده‌های غذایی موردتوجه قرار دهید.

برای تیم اعزامی به برنامه اورست در سال ۲۰۰۶ بسته‌های ۱۰۰ گرمی و ۵۷ گرمی حاوی پودرهایی با ترکیبات مغذی تدارک دیده شد که هر روز اعضای تیم مصرف می‌کردند. شما در جدول زیر مواد تشکیل دهنده این بسته‌ها و ارزش غذایی هرکدام از این مواد را به‌تفکیک می‌توانید مورد بررسی قرار دهید.

نوشیدن مایعات را به عنوان یک اصل در تغذیه درنظر داشته و برای آن برنامه‌ریزی کنید. با نوشیدن متناوب و جرعه‌جرعه مایعات می‌توان خطرات ناشی از ارتفاع‌زدگی، سرمازدگی، اسهال و استفراغ را کاهش داد. همچنین ظروف حاوی مایعات و نوشیدنی‌ها را به‌گونه‌ای عایق‌بندی کنید که در آب و هوای سرد هیمالیا یخ نزند. با برنامه‌ریزی در طول توقف‌ها، کوهنورد باید بتواند با ذوب کردن برف و یخ در هر ۸ تا ۱۰ ساعت، تا میزان ۳ لیتر آب تهیه کرده و بنوشد و آخرین نکته حیاتی و ارزشمند این‌که کوهنوردان همیشه پیش از خوابیدن مایعات بنوشند.

همواره برای حفظ استقامت و توازن انرژی بدن استفاده از مکمل‌های غذایی را در شرایط سخت هیمالیا درنظر داشته باشید. مکمل‌های پروتئینی در حفظ توازن نیتروژن بدن و جلوگیری از کاهش شدید نیروی بدنی کوهنوردان بسیار موثر است. همچنین استفاده از کربوهیدرات در اصلاح ذخیره گلیکوژن بدن در لحظه‌های سرنوشت‌ساز صعود بسیار حیاتی است. تجارب هیمالیانوردان در تیم سال ۲۰۰۶ اورست نشان می‌دهد که تولیدات حاوی املاح، مکمل‌های غذایی و مایعات در رفع نیاز کوهنوردان بسیار تعیین‌کننده است. یکی از این تولیدات (cereal bar) که نوعی از غلات و جو در ترکیب با شیر و شکلات و پودرهای انرژی‌زا ترکیبی با آب و یا نوشیدنی گرم است. استفاده از مکمل‌ها و پودرهای انرژی‌زا در برنامه‌های ورزشی از جنبه تاریخی نیز قابل توجه بوده چنانچه در سال ۱۹۱۱ یک شرکت آمریکایی برای رابرت اف اسکات نوعی شکلات انرژی‌زا فراهم کرد تا در اکسپدیشن قطب جنوب، نیازهای بدنی اسکات و تیمش را مرتفع سازد. همچنین مرکز علمی و جهانی (Cadbury Schweppes) یک نوع نوشیدنی انرژی‌زا برای کمک به تیم ارتش بریتانیا در برنامه اورست تولید و ارایه کرد. همان‌گونه که بحث شد بیشتر هیمالیانوردان در ارتفاع دچار سوء تغذیه می شوند و میزان مصرف انرژی سه‌برابر سطح دریا خواهد بود. بنابراین مواد انرژی‌زا جایگاه مهمی در تغذیه کوهنوردانی که عازم هیمالیا هستند، دارد. به‌طور کلی مواد انرژی‌زایی که مخصوص ارتفاع تولید شده‌اند به‌گونه‌ای قابل حمل بسته‌بندی و طراحی شده‌اند که کوهنورد به‌راحتی در کمپ و نیز هنگام صعود بتواند استفاده کند. این مواد مزایای زیادی دارند و هم برای ریکاوری کوهنوردان در کمپ و هم برای فعالیت‌های شدید کوه‌نوردی مناسب بوده، که این محصولات به دو صورت هستند:

۱- شکلات‌های انرژی‌زا:

این شکلات‌ها به‌علت ترکیب مغذی و استفاده آسان کوهنوردان در هوای سرد هیمالیا تولید شده‌اند. نوعی از این شکلات‌ها که مخصوص ارتفاع بالاتر از ۶۰۰۰ متر هستند گلیسمیک (glycemic) پایین اما فیبر، کربوهیدرات، پروتئین و چربی بالایی دارند. این شکلات‌ها به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که در هوای منجمد یخ نمی‌زنند و به‌راحتی جویده و هضم می‌شوند و در حفظ گلیکوژن بدن و تامین گلوکز خون نقش موثری دارند. نوع دیگر این شکلات‌ها با گلیسمیک (glycemic) بالا برای استفاده در ارتفاع پایین‌تر و کمپ اصلی و تا (دمای ۱۹ – سانتی‌گراد) در بسته‌های ۷۵ گرمی به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که کوهنورد درحین حرکت نیز بتواند به‌راحتی بسته را باز کرده و استفاده کند.

۲- پودرهای انرژی زای مخصوص ارتفاع:

کوهنوردان در زمان استراحت و برای ریکاوری بدن، این پودرها را در آب جوش ریخته و استفاده می‌کنند. این پودرها حاوی کربوهیدرات، پروتئین، املاح و ویتامین بسیار بالایی هستند. هر ۱۰۰ گرم از این پودرها حاوی ۳۶۰ کیلو کالری انرژی است و در حفظ ماهیچه‌ها و توازن نیتروژن بدن بسیار موثر است. بستگی به نوع و شدت فعالیتتان در ارتفاع می‌توانید با استفاده از این نوع پودر، روزانه ۱ تا ۴ لیتر نوشیدنی انرژی‌زا تهیه و استفاده کنید.

برنامه‌ریزی غذایی دو تا سه هفته پیش از عزیمت به اورست:

در این مرحله کوهنورد برای موفقیت و اجرای مناسب در اورست باید استراتژی درستی در تغذیه انتخاب کند. تمرینات در هفته‌های پایانی به اوج خود می‌رسد و متعاقبا بدن کوهنورد فشار زیادی تحمل می‌کند بنابراین ترکیب غذایی صحیح (تقریبا ۶۰ درصد کربوهیدرات، ۲۵ درصد چربی و ۱۵ درصد پروتئین) نقش بسیار مهمی در تامین انرژی موردنیاز کوهنورد ایفا می‌کند. بالطبع با افزایش تمرینات نقش مهم اسنک‌ها و مکمل‌های غذایی در این آماده‌سازی بسیار تاثیرگزار است. اسنک‌های کربو هیدرات‌دار در ذخیره‌سازی گلیکوژن در طول این مدت نقش بسزایی دارند. در جدول زیر لیست اسنک‌های حاوی کربوهیدرات که تقریبا ۲۵۰ کالری انرژی فراهم می‌کنند و به‌آسانی می‌توانید در رژیم غذایی و میان وعده خود استفاده کنید نشان داده شده است.

اسنک‌های حاوی کربوهیدرات

۵ تکه کیک، یک وعده سوپ همراه با غلات، ماست کم چرب همراه با خرما، بیسکویت، دو عدد موز، یک لیتر نوشیدنی ورزشی، ۷۵ گرم نقل مغز دار، ۷۵ گرم میوه خشک شده، یک پیاله فرنی یا سوپ حاوی آرد برنج، یک پیاله سوپ جو، ۵ لیتر شیر کم چرب، دو تکه نان توست همراه با مربا، یک عدد نان شیرینی، یک پیاله سوپ سبزیجات یا نودالید، شیرینی یا کیک کشکمشی، ۵۷ گرم شیر موز یا شیرانبه.

یک هفته پیش از عزیمت:

کوهنورد باید سعی کند در هفته پایانی و پیش از عزیمت؛ میزان مصرف کربوهیدرات را افزایش دهد. همچنین توصیه می‌شود به‌مصرف مایعات توجه ویژه داشته باشید بنابراین همواره به رنگ و حجم ادرارتان توجه داشته باشید که زیاد و بی‌رنگ باشد که نشانه وجود آب کافی در بدن است.

پیش از سفر خوب بخوابید و استراحت کنید تا کمی از بی‌خوابی‌های سفر و اثرات جت لگ (jet lag) کاهش یابد. از نوشیدن الکل جدا خودداری کنید زیرا موجب می‌شود تا آب زیادی از بدن دفع شود و همچنین مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه و کوکاکولا را کاهش دهید زیرا علاوه بر بی‌خوابی سبب ادرار و افت مایعات بدن می‌شود. تغذیه‌ای که در هواپیما میل می‌کنید باید دارای ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری انرژی باشد.

حرکت به سوی کمپ اصلی(base camp):

کاهش وزن و چربی بدن و به دنبال آن حساس شدن بدن به سرما در هیمالیا

TABLE 10.2 Complan Original Nutritional Composition

	TYPICAL VALUES PER 100 G (3.5 OZ) POWDER	TYPICAL VALUES PER 57 G (2 OZ) POWDER
Energy	1,848 kJ / 439 kcal	1,053 kJ / 250 kcal
Protein	15.4 g	8.8 g
Carbohydrate	61.1 g	34.8 g
Carbohydrate (of which sugars)	40.1 g	22.9 g
Fat	14.8 g	8.4 g
Fat (of which saturates)	6.6 g	3.8 g
Sodium	0.23 g	0.13 g
Vitamin A	350 mg	200 mg
Vitamin D	4.4 mg	2.5 mg
Vitamin E	8.8 mg	5.0 mg
Vitamin C	53 mg	30 mg
Thiamin	1.2 mg	0.7 mg
Riboflavin	1.4 mg	0.8 mg
Niacin	16 mg	9.0 mg
Vitamin B_6	1.8 mg	1.0 mg
Folic acid	180 mg	100 mg
Vitamin B_{12}	0.9 mg	0.5 mg
Biotin	0.13 mg	0.075 mg
Pantothenic acid	5.3 mg	3.0 mg
Calcium	570 mg	320 mg
Phosphorus	470 mg	270 mg
Iron	6.7 mg	3.8 mg
Magnesium	79 mg	45 mg
Zinc	4.2 mg	2.4 mg
Iodine	61 mg	35 mg

A daily two-sachet serving meets reference nutrient intakes for a number of micronutrients and makes a valuable contribution to protein, carbohydrate, and fat intake.

Source: http://www.complanfoods.com/nutrition_complan_original.php.

TABLE 10.3 Calorie and Carbohydrate Content of Everest West Ridge 2006 Food Supplements and Meals

Product	Weight in g (oz)	Calories/portion	Carbohydrate/ portion (g)
Babybel cheese	25 (.9)	75	0
Bassett's Fruity Babies	165 (5.8)	510	120
Bassett's Fruit Allsorts	180 (6.3)	575	140
Bassett's Jelly Babies	180 (6.3)	600	145
Bassett's Liquorice Allsorts	105 (3.7)	370	80
Complan drink	57 (2.0)	250	35
Complan and Oats	60 (2.1)	250	30
Ainsley Harriott couscous	100 (3.5)	370	80
Brunch bar	35 (1.2)	160	20
Cadbury Schweppes energy drink	150 (5.3)	540	135
Cadbury milk chocolate biscuit bar	49 (1.7)	255	30
Cadbury milk chocolate bar	49 (1.7)	255	30
Cadbury fruit and nut bar	49 (1.7)	240	30
Cadbury Boost bar	60 (2.1)	310	35
Cadbury Crunchie bar	50 (1.8)	240	35
Coffee sachet—latte	22 (.8)	110	10
Coffee sachet—mocha	22 (.8)	90	15
Dorset flapjack	85 (3.0)	350	55
Dried meat pepperoni	10 (.4)	50	0
Hammer energy drink sachets	29 (1.0)	100	25
Hammer energy gel	36 (1.3)	90	20
Hot chocolate sachets	28 (1.0)	120	20
Mother Earth muesli bar	32.5 (1.1)	130	20
Mother Earth Baked Oaty Slice	50 (1.8)	190	25
Super Noodles	100 (3.5)	175	25
KP peanuts	50 (1.8)	300	5
Hammer Recoverite sachet	30 (1.1)	160	30
Real Field Meal breakfast	185 (6.5)	600	124
Real Field Meal main meal	151 (5.3)	700	65
Ainsley Harriott risotto	140 (4.9)	550	95
Tinned sardines	125 (4.4)	230	0
Soup sachet (slim)	20 (.7)	45	10
Soup sachet	20 (.7)	50-80	10-15
John West tuna sachet	85 (3.0)	135	0

Calories are approximations to the nearest 5 kcal; carbohydrate values are approximations to the nearest 5 g.

اجتناب‌ناپذیر است پس در تمامی اوقات مصرف زیاد مایعات و کربوهیدرات را مورد توجه قرار دهید. درصورت عدم توجه به این موارد قطعا دچار بیماری ارتفاع می‌شوید که از نشانه‌های آن کاهش اشتها، کاهش وزن و کاهش گلیکوژن عضله است. بنابراین مصرف اسنک و میان وعده‌های حاوی کربوهیدرات، سوپ‌های آماده، نوشیدنی‌های ورزشی انرژی‌زا،نودالیت، غلات و خشکبار را فراموش نکنید. در طراحی برنامه غذایی تنوع به‌وجود بیاورید به‌گونه‌ای که موجب افزایش شادمانی و روحیه شما شود و نیز در کمپ اصلی با آشپز خود حتما در مورد برنامه غذایی، روش طبخ غذا و مزه‌هایی که دوست دارید صحبت کرده و توانایی‌های وی را مورد سنجش قرار دهید .

بالاتر از کمپ:

بسته‌های غذایی را به دو قسمت تقسیم کنید. ۱- بسته‌های غذایی ارتفاع پایین ۲- بسته‌های غذایی ارتفاع بالا.

به دلیل اهمیت وزن کوله‌پشتی در ارتفاع بالا، بسته‌های ارتفاع بالا را سبک و جمع و جور بچینید بنابراین بیشتر از پودرها، ژله‌ها و شکلات‌های انرژی‌زا، سوپ آماده، غذاهای خشک و فریز شده، خشکبار، کافی‌میکس و چایی بسته‌ای و معجون‌های خشک و مغذی متشکل از بادام زمینی، کنجد، شیرخشک، پسته، بادام، عسل، جو و غلات استفاده کنید. با افزایش ارتفاع میزان مصرف مایعات را افزایش دهید. اسنک و غذاهای حجیم و جاگیر را در بسته‌های غذایی ارتفاع پایین قرار دهید. موادی را که زودتر فاسد می‌شوند در دسترس قرار دهید تا زودتر مصرف شوند. در ارتفاع پایین به مصرف غذای گرم در وعده روزانه توجه کنید و نیز در تمام طول برنامه ترکیب وعده‌های غذایی خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید (۶۵-۶۰ درصد کربوهیدارات .۲۵-۲۰ درصد چربی و ۱۵-۱۰ درصد پروتئین)

در جدول بالا لیست غذاهای مخصوص در برنامه اورست ۲۰۰۶ را مشاهده می‌فرمایید:

کمپ اصلی

صبحانه: فرنی، شیر با جوانه گندم، تخم مرغ، لوبیا، نان، مربا، میوه خشک شده، میوه کنسروشده، خرما، عسل، حلوا؛

ناهار: تن ماهی، سوپ، نان ذرت، هات داگ با کیفیت، کراکر، قرمه؛

شام: سوپ، برنج، پاستا، سیب زمینی، میوه کنسروشده، کیک، ژله، گوشت، حبوبات، سبزی، عدسی، نودالید؛

میان وعده: کنجد، بیسکویت، کراکر، کشک، میوه خشک شده، نخود وکشمش، تخمه شور کرده، بادام زمینی، پسته، گردو، بادام، شیرینی، خشکبار، کیک؛

نوشیدنی: چایی، قهوه، نوشیدنی انرژی زا، جوشانده طبیعی، آبمیوه.

ارتفاع بالا

صبحانه: فرنی، شیر خشک، غلات، نوشیدنی گرم؛

ناهار: سوپ نودلز، پاستا، کنسرو خاویار، نان خرمایی، شکلات مغزدار، نوشیدنی انرژی زا، پن کیک، قرمه؛

شام: سوپ، پودینگ یا فرنی، نوشیدنی گرم؛

میان وعده: گندم برشته، ژله، شکلات، بادام زمینی، تخمه شور، پسته و بادام، شکلات انرژی زا، کنجد، میوه خشک شده؛

نوشیدنی: چایی، قهوه، نسکافه همراه با شیرخشک، جوشانده بسته‌ای.

ارتفاع بسیار بالا

صبحانه: فرنی، شیرخشک، حریره، نوشیدنی گرم، غلات؛

ناهار: سوپ نودلز، نوشیدنی و شکلات انرژی زا؛

شام: سوپ، دسر؛

میان وعده: شکلات، بادام زمینی، پودر و ژله انرژی زا، میوه خشک شده، شکلات ژله ای.

ایمنی غذا:

بهداشت تغذیه در صعودهای برون‌مرزی بسیار مهم است. غذا و آب آلوده موجب اسهال و تب می‌شود. برای پیشگیری از اسهال و تب پیش از غذا خوردن دست‌ها را تمیز کنید. از خوردن گوشت اجتناب کنید مگر این‌که از سالم بودن آن اطمینان حاصل کنید. بیشتر هیمالیانوردان در گزارشات خود از یبوست و افزایش گازمعده شکایت دارند پس به توصیه‌های کلیدی زیر توجه کنید:

برای خود یک برنامه غذایی داشته باشید. بر مصرف بالای کربوهیدرات و غذاهای دارای فیبر تاکید کنید. حداقل در روز یک وعده غذای گرم بخورید. تنوع غذایی داشته باشید و مایعات زیاد بنوشید. مصرف الکل ممنوع است. آب املاح‌دار بنوشید. به رنگ و مقدار ادرار خود توجه کنید. غذاها را پیش از صعود تست کنید. درصورت ضرورت وزن خود را کاهش دهید. وقتی حالت تهوع دارید بر خوردن اصرار نکنید. میان‌وعده را فراموش نکنید .

Refrence: Mountaineering: training and preparation /۲۰۱۰/ Carlton Cooke, Dave Bunting, and John O'Hara, .۲۱۲-pp.۱۹۱

ARASBARAN
Iranian Mountain Club
باشگاه ورزشهای کوهستانی ارسباران

AAEI
Avaye Arasbaran Ecotourism Institute
موسسه آوای ارسباران

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 - مبانی 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 ...

چوآیو

نویسنده:فرلان لاتور
مترجم: رضا زارعی

در زمان طلوع سرخ فام خورشید به قله رسیدم، احساس بسیار عجیبی داشتم، به طوری‌که این احساس می خواست مرا با خود به دنیای دیگری ببرد. دیواره های پر شیب و تیغه های صعب العبور را پشت سر گذاشته بودم و از انتهای دره‌ای تاریک و خطرناک به‌سوی فلات عظیمی حرکت می‌کردم که غرق در انوار ارغوانی خورشید بود.

جرزی کوکوچکا

باوجود هیبت عظیمی که چوآیو دارد، رتبه ششم را در میان ۸۰۰۰ متری‌ها داراست. تیم کاشف هندی–بریتانیایی در ابتدا رتبه ای از لحاظ ارتفاع برای این کوه تعیین نکرد گرچه با عنوان T۴۵ نام‌گذاری و بعد به M۱ تغییر نام داده شد. اما نزدیکی این کوه با توده ساقاراماتا موجب شد که چوآیو قله‌ای کوچک در میان قله‌های عظیم منطقه به نظر رسد. قله‌هایی که از ماکالو اغاز و تا دائولاگیری کشیده شده‌اند. چوآیو در زبان محلی الهه فیروزه‌ای رنگ معنا می‌دهد (در زبان تبتی چومو به معنای الهه و یو به معنای فیروزه است، چومویو ترکیبی از این دو کلمه بوده که بعدها به چوآیو تغییر یافته گرچه هیچ مدرک مستندی در این خصوص وجود ندارد). زیرا هنگام غروب زیبای تبت رنگ کوه فیروزه‌ای می‌شود.

در سال ۱۹۲۱ هیات بررسی اورست به سرپرستی هوارد بری در سفر اکتشافی اورست از روستای تینگری به لانگ پال رسید و مسیرش را تا غرب کوه ادامه داد و

موفق شد عکس‌های خوبی از قسمت‌های غرب و شمال غربی کوه بگیرد. تا ۱۹۵۱ دسترسی و صعود کوه از سمت نپال ممنوع بود و از آن پس بود که کاوش و بررسی کوه‌نوردی از این سمت آغاز گشت. در این سال تیم بررسی اریک شیپتون تلاش بسیاری برای دستیابی به جبهه شرقی صورت داد اما از رسیدن به نوپلا باز ماند. با این‌حال آن‌ها با مشاهده قله از نزدیک متوجه شدند که مسیر آسانی در این جبهه وجود ندارد. سال بعد شیپتون به منطقه بازگشت و با صعود نوپلا تصویر بهتری از چوآیو مشاهده کرد. این تیم سپس به جبهه غربی کوه رفت و نانگ پالا را صعود کرد. از آنجا می شد فهمید در جبهه شمال غرب مسیری وجود دارد که دسترسی به قله از آنجا راحت‌تر است. سپس هیلاری و لووه از اعضای این تیم تلاشی را برای شناسایی بهتر این مسیر صورت دادند و تا ۶۸۰۰ متری بالا رفتند.

در پاییز ۱۹۵۴ هربرت تیچی اتریشی به همراه سپ جوچلر و هلموت هوبرگر به همراه ۷ شرپا به چوآیو آمدند. آن‌ها کمپ ۴ خود را در ارتفاع ۶۹۸۰ متری برپاکرده بودند. روز صعود در ساعت ۶ بامداد تیچی به همراه جوچلر و شرپا پاسانگ صعود طولانی خود به سمت قله را آغاز کردند. آن‌ها در ساعت ۳ بعد از ظهر به فلات بزرگی رسیدند که قله چوایو را تشکیل می داد، جایی‌که به گفته آن‌ها بر روی آن‌جا برای بازی‌های توپی هم وجود داشت! این صعود نخستین صعود یک ۸۰۰۰ متری پس از فصل مونسن بود. از نکات جالب این صعود تلاش پاسانگ داوا لاما بود، وی در مدت تنها سه روز از ۴۲۵۰ متری خود را به تیم حمله رسانده و به اتفاق آن‌ها قله را صعود کرده بود.

پاسانگ داوا لاما در ۱۹۵۸ نیز توانست قله چوآیو را صعود کند، اما این‌بار او سردار تیمی از کوهنوردان هندی بود. او به همراه سنم گیاتسو قله را صعود کرد. از این تیم ماج ان جایال(اولین رییس موسسه کوه‌نوردی دارجلینگ) براثر ادم ریوی جان سپرد.

در ۵ می ۸۲ راینهولد مسنر به همراه هنس کمرلندر و میشل داچر موفق شدند در یک صعود به سبک آلپی از مسیر جدیدی در جبهه جنوب غربی قله را صعود کنند. این دهمین ۸۰۰۰ متری مسنر به شمار می رفت. یک سال بعد "زس ورا کومارکف" و "مارگیتا دینا استربف" با صعود از همین مسیر به‌عنوان نخستین کوهنوردان زن چوآیو را صعود کردند.

در فوریه ۸۵ نخستین صعود زمستانی یک ۸۰۰۰ متری توسط کوهنوردان لهستانی از مسیری جدید بر روی چوآیو صورت گرفت. پاولفسکی، بربکا و چند روز پس از آن‌ها هاینریش و کوکوشکا موفق به صعود قله شدند. این صعود هشتمین ۸۰۰۰ متری کوکوشکا به شمار می رفت. جالب آنکه وی این صعود را تنها چند روز پس از صعود زمستانی به دائولاگیری انجام داد.

در دسامبر ۸۵ دومین صعود زمستانی چوآیو توسط دو کوهنورد چک به نام‌های جارومیر سجسکال و دسان بچیک اما این‌بار به سبک آلپی صورت گرفت. از ابتدای

دهه ۸۰ چوایو به عنوان یکی از راحت‌ترین قله‌های ۸۰۰۰ متری شهرت یافت و این به‌واسطه تعدد صعودهای کوه موفق به این کوه بود. همچنین اکسپدیشن‌های بزرگ تجاری به این کوه رو آوردند.

در فوریه ۸۸ فرناندو گاردیو نخستین صعود انفرادی یک ۸۰۰۰ متری در زمستان را با صعود به چوایو انجام داد. همچنین در سپتامبر ۸۸ مارک باتارد فرانسوی که در بهار این سال اورست را در مدت ۲۴ ساعت از مسیر جنوبی صعود کرده بود توانست به همراه شرپا سونگدار چوآیو را در زمان حیرت انگیز ۱۸ ساعت از کمپ اصلی صعود کند.

بعدها برونو گومی با اسنوبورد، ورونیکا پریلات با اسکی و برونو کورمیر با پاراگلایدر از قله چوایو پایین آمدند (کورمیر بعدها هنگام فرود با چتر از اورست کشته شد). همچنین نخستین تراورس کوه توسط کوهنورد یوگسلاو ایزوک توماسین با صعود از مسیر دشوار شمالی و بازگشت از مسیر نرمال شمال غربی صورت گرفت.

در فوریه ۹۳ ماریان چاپیوسات سوئیسی که به همراه تیمی اسپانیایی به چوآیو آمده بود با صعود قله به‌عنوان نخستین زن صعودکننده یک ۸۰۰۰ متری در زمستان شناخته شد. همچنین در سال ۹۵ بریتون نورمن کروچر توانست با پاهای مصنوعی چوآیو را صعود کند تا نامش به‌عنوان نخستین معلول صعودکننده یک ۸۰۰۰ متری ثبت شود. در سال ۹۶ همچنین راسل برایت با صعود ۱۱ ساعته خود و بازگشت در کمتر از ۲۴ ساعت اولین صعود و فرود یک‌روزه کوه را صورت داد.

چوآیو همچنین دارای یک قله فرعی به ارتفاع ۸۱۵۶ متر است که در ابتدای فلات اصلی قله قرار دارد و شایع است اغب کوهنوردانی که برای صعود به این کوه می‌آیند تنها تا ابتدای همین فلات بالا می‌آیند و از طی مسیر طولانی آن صرف نظر می‌کنند. چوآیو ششمین کوه دنیا امروزه پس از اورست بیشترین صعود یک ۸۰۰۰ متر را داراست و البته از نظر آمار صعودها و کشته‌ها در رده آخر قله‌های ۸۰۰۰ متری قرار دارد.

ایرانی‌ها و چوآیو

– در سال ۱۹۹۲ میشا(احد) سالکی ایرانی مقیم آلمان موفق به صعود قله چوآیو گردید. وی پیش و پس از این صعود نیز تلاش‌هایی را بر روی این کوه صورت داده بود.

– هفت عضو تیم ملی کوه‌نوردی ایران در تاریخ ۲۱ اردیبهشت ۷۹ موفق به صعود قله چوآیو از مسیر شمال غرب شدند. محمد اوراز، اکبر مهدیزاده، جعفر فرجی، داود خادم اصل، محمد گلپریان، نیما یزدی پور و رضا زارعی به همراه دو شرپای نپالی موفق به صعود این کوه شدند. سرپرستی این صعود را آقای صادق آقاجانی بر عهده داشت.

– در سال ۲۰۰۳ آقای سیامک پذیرنده ایرانی مقیم ایالات متحده موفق به صعود قله این کوه گردید.

– همچنین در ۲ اکتبر سال ۲۰۰۶ خانم مریم خسروی ایرانی مقیم بریتانیا توانست به این کوه صعود کند.

گزارشی از صعود عظیم قیچی ساز به ششمین کوه مرتفع دنیا، چوآیو از زبان فرنان لاتور

هم‌هوایی یا جنون؟!

گویی اینجا سرنوشت من با عظیم به هم گره خورده! نخستین بار او را در پرواز بازگشت از اسکاردو به اسلام آباد ملاقات کردم. تازه از صعود موفق به گاشربروم دو باز می گشتم. او هم کی دو را صعود کرده بود و هر دو در یک روز موفق به صعود شده بودیم یعنی روز ۳۱ جولای ۲۰۱۲.

عظیم بسیار کم حرف است و من گمان می‌کردم این صعودم به همراه او روند خاصی را طی کند. اما چند روز با هم بودن فرصت مناسبی ایجاد کرد تا از لاک خود خارج شود و کم کم بر سر استراتژی صعودمان به توافق رسیدیم. در این مدت در مورد او به یک نکته مهم رسیدم و آن این‌که ندانستن زبان انگلیسی برایش تنها بهانه‌ای است برای با خود بودنش!

روز نخست حضورمان در کمپ اصلی را به بیان دیدگاه‌ها و روش صعود به چوآیو پرداختیم. او معتقد است نیازی به گذراندن دوره طولانی برای هم‌هوایی نیست و در یک تلاش کوتاه می‌توان به هم‌هوایی مورد نیاز دست یافت. دیدگاهی که علاوه بر تعجب من تحسینم را نسبت به او برانگیخت. اگر آنچه او به‌آن اعتقاد دارد دیدگاهی عادی در کوه‌نوردی است باید اعتراف کنم بدون این‌که خودش متوجه باشد دارای توانی غیر طبیعی است! او عنوان داشت تلاشش برای صعود به گاشربروم دو تنها ۶۰ ساعت یا بهتر بگویم ۲.۵ روز پس از ورودش به کمپ اصلی به بار نشست!

"من نیاز به هم‌هوایی خیلی زیاد ندارم"

انگشت دستش را بالا برد و با لبخندی کودکانه رو به من کرد و با نگاهی شیطنت آمیز گفت: "ترجیح می دهم دوره هم‌هوایی را خیلی سریع به پایان برسانم".

و این رمزی بود که عظیم ندانسته از وضعیت سیستم بدنی خود لو داد و من آن‌را NAAS یا سیستم بدون هم‌هوایی عظیم نام نهادم! "No Aclimatation Azim System" که به عبارت ساده تر آن‌را صعود یک ۸۰۰۰ متری بدون هم‌هوایی می دانم! درست جایی که او عنوان داشت هم‌هوایی اش اکنون هم برای صعود به قله کافی است!

به‌این شکل باید اعتراف کنم تواضع عظیم هم پس از چند روز دوستی به پایان رسید و من توانستم نقطه ضعفش را پیدا کنم!

و حالا این من هستم که تنها پس از ۷ روز رسیدن به کمپ اصلی سرنوشتم به شیوه هم‌هوایی عظیم NAAS گره خورده! و مجبورم در ارتفاع ۷۱۰۰ متری شبمانی کنم!

چند سال پیش شخصی به من گفت تنها در مدت ۱ هفته قادر است خود را به مرز بالای هم‌هوایی برساند و به طور مثال بر فراز کوه پومری شبمانی کند! آن زمان گمان می‌کردم او مرا دیوانه فرض کرده! و این همان کاری بود که ما شب گذشته انجام دادیم!

درست یک روز پس از بازشدن مسیر کمپ ۱ به دو توسط شرپاها کمپ ۱ را در ارتفاع ۶۴۰۰ متری ترک کردیم و پس از ۴ ساعت در هوایی غبارگرفته به کمپ دوم رسیدیم، تا من که در زندگی همواره فردی محافظه کار بوده ام برای نخستین بار یکی از شب‌های اسرارآمیزم را در هیمالیا تجربه کنم. در حالی که نمی‌دانم NAAS یا سیستم بدون هم‌هوایی عظیم را باید به عنوان یک روش صعود سبکبار یا به شیوه محاصره‌ای به حساب آورم؟!

باید اعتراف کنم خوابمان خواب نبود و تنها ۱۲ ساعت را رودررو در چادرمان گذراندیم! و اگر دروغ نگویم شبی کابوس وار و سنگین را پشت سرنهادم مانند مجسمه های سنگی، با این تفاوت که قادر به چرخش و غلت‌زدن بودیم! بله من اعتراف می کنم که همه علایم ادم مغزی را در این شب در خود دیدم! خوش‌بختانه نخستین شعله های نور به من کمک کرد تا باور کنم هنوز زنده ام! شرایط سختی که هنوز هم باوجود بازگشت به کمپ اصلی احساس می کنم کاملا از وجودم خارج نگردیده! با این حال خرسندم که از شیوه هم‌هوایی عظیم یا بهتر بگویم NAAS (سیستم بدون هم‌هوایی عظیم) جان سالم به در بردم!

اما همچنان نمی‌دانم آیا به اندازه کافی برای صعود نهایی توانمند هستم یا نه؟

شاید لبخند عظیم پاسخی باشد بر این پرسش!

سپاسگذارم از خداوند، الله و یا هرکس که پشتیبان ماست در این صعود!

به سوی قله چوآیو

ساعت ۱۰ بود برای لحظه ای نگاه من و عظیم با یک‌دیگر تلاقی کرد. نیازی به صحبت اضافی نبود. همین نگاه نشان می داد در تصمیم‌مان هم عقیده‌ایم. فردا هوا همچنان مناسب خواهد بود، ولی روزهای ۲۷ و ۲۸ سپتامبر بارش برف سنگین پیش‌بینی می‌شود.

امروز ۲۵ سپتامبر است، بنابراین صبح امروز با کمی دیوانگی تصمیم به بالارفتن گرفتیم در حالی‌که هر دو هیجان زده بودیم.

تنها یک‌ساعت بعد عظیم آماده بالا رفتن بود. هدفمان صعود امروز تا کمپ ۲ و حرکت به سمت قله برای فردا بود. کوهنورد اتریشی، هانس با اشتیاق به تیم ما ملحق شد. من همچنان پایبند هدف تعیین شده مان بودم. بنا بر این بر تصمیم‌مان برای صعود یکسره به ارسال به کمپ دو موافقت کردم. باتری دوربین را شارژ کردم. شروع به ارسال ویدئویی کردم که دیروز تدوین کرده بودم. گمان می کنم پاسخ‌گویی به پرسش‌هایم پیش از آغاز حرکت به طرف قله بسیار دشوار است. عظیم به سمت کمپ دوم به راه افتاد در حالی که من و هنس در دفتر برای اتمام کارهایمان باقی ماندیم.

حقیقت این است که برای ارسال ویدئو با این شرایط بسیار ناامید بودم. مجبور بودم همه کارها را به تنهایی انجام دهم در حالی که سایر تیم‌ها برای چنین کارهایی از پشتیبانان تیمشان بهره می‌برند و این کار در شرایطی که خودم را آماده حرکت به سمت قله می کنم پر استرس است. با این حال از این‌که سایرین موفق به دیدن آن شوند لذت می‌برم و دیدگاه دیگران نسبت به آن برایم ارزشمند است.

و اما یک پرسش: آیا با تنها ۱۱ روز از آغاز تلاش برای دستیابی به قله کار درستی را انجام می‌دهیم؟! من درباره کوهی با ۸۲۰۱ متر ارتفاع صحبت می‌کنم! درواقع من دارم درباره حمل بار برای صعود نهایی تا کمپ دوم صحبت می‌کنم! آن‌هم نه با کوله باری سبک! و این بر خلاف تفکر صعود سریع و سبکبار است!

از سویی دیگر، برای چنین صعود سریعی نیاز به هم‌هوایی مناسب‌تری را در خودم احساس می‌کردم. با همه این اوصاف رسیدن به قله در چنین زمان کوتاهی بسیار وسوسه انگیز بود. ضمن آنکه من و عظیم در همین مدت کوتاه دوستان خودساخته ای شده بودیم که می‌توانستیم از سد دشوارترین شرایط برآییم.

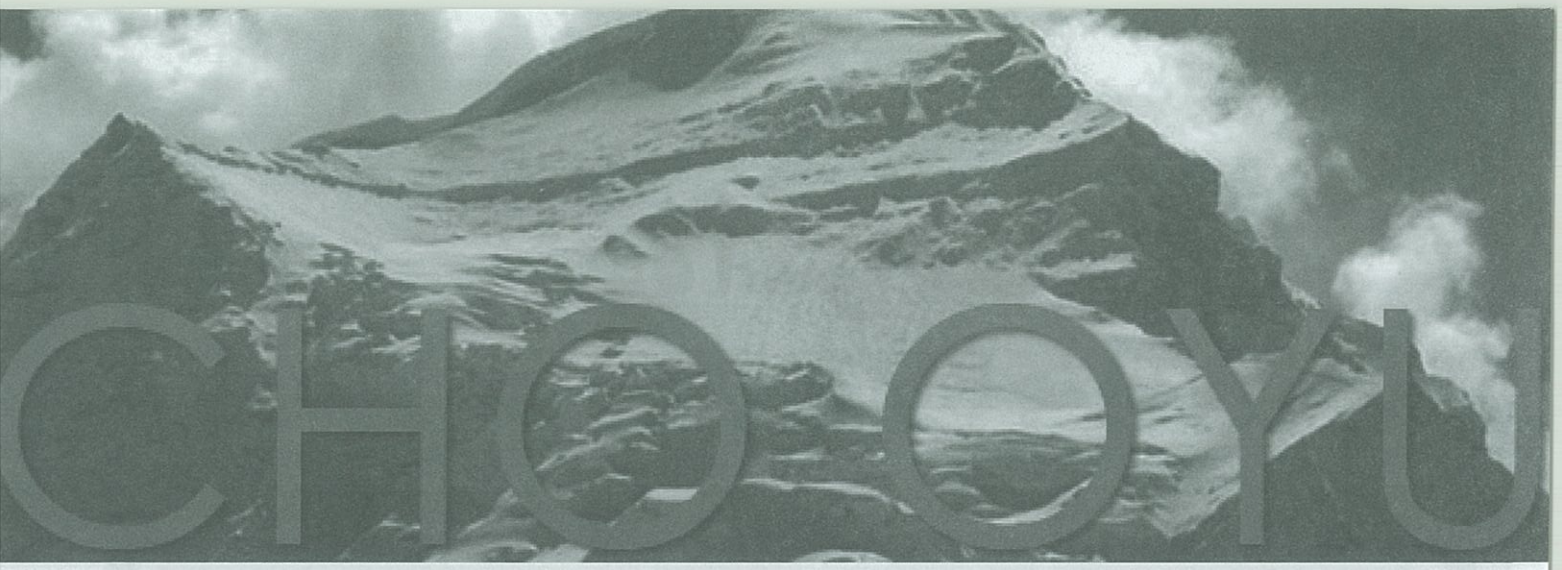
به‌این شکل پس از اتمام ارسال ویدئوی خود نزدیکی‌های ظهر کمپ اصلی را ترک کردیم، در حالی‌که خود را با ناشناخته ها و شرایطی که همه چیز در آن امکان پذیر بود روبه‌رو می دیدیم و این احساسی است که یک نیروی غیر قابل توقف را درما ایجاد می‌کرد.

نزدیک ظهر با بدرقه دوستانم از کمپ اصلی به سمت بالا به راه افتادم. شور و هیجان صعود آن‌چنان بر من غلبه کرده بود که احساس می‌کردم قدم بر روی کوهی جدید نهاده ام. اما آنچه به راستی به من توان صعود می داد احساس تنهایی بود.اگرچه این احساس کاذب است ولی در آن لحظات برایم به واقعیتی که می‌خواستم نزدیک بود. افراد زیادی در کوه در تلاش برای صعود بودند. نخستین گروه نیز صبح امروز موفق به صعود شدند. پیش‌بینی می‌شود دوره هوای خوب بسیار کوتاه باشد پس نمی‌توان به راحتی آن‌را از دست داد. اینجا برایم جذابیت پیرینه را دارد، بکر و تمیز و همین است که انگیزه‌ام را بالا برده.

در این طبیعت عاری از انسان همه چیز برای انرژی دادن به من و بالا بردن هیجانم وجود دارد. به‌این شکل چندین ساعت از تنهایی من با الهه فیروزه‌ای (معنای نام چوآیو) سپری گشت. چوآیو تمام شکوه و هیبت خود را در ریه‌های من می‌دمید و من به راحتی بالا می‌رفتم.

زمانی‌که به کمپ ۱ رسیدم دو نقطه را بالاتر از سراک‌های بین کمپ ۱ و ۲ مشاهده کردم. آن‌ها عظیم و هنس بودند که حدود ۳۰ دقیقه پیش کمپ ۱ را ترک کرده بودند. سعی کردم با تکان دادن دست حضور خود را اعلام کنم. از تغییر افکار زیبایی که تا کمپ ۱ داشتم و فکر کردن به برنامه صعود می ترسم.

ابرهایی شبح مانند در حال پوشاندن مسیر هستند. پس از ۳۰ دقیقه استراحت تصمیم به حرکت گرفتم هوا کاملا بسته شده و برف به شدت شروع به بارش کرد. در طول مسیر طولانی سراک‌های یخی، سعی داشتم تا افکارم را بر صعود متمرکز کنم. با افکارم در حال کلنجار رفتن بودم که دو سایه شبح مانند به سرعت به سمتم نزدیک شدند. آن‌ها آدریان آمریکایی و سرگی روس بودند که صبح



زود قله را صعود کرده بودند. آن‌ها از فراز قله با اسکی به پایین بازگشتند اگرچه گمان می کنم از کپسول اکسیژن مصنوعی بهره می‌بردند.

به مرور از ابرها خارج شدم در حالی که دریایی از ابر زیر گام‌هایم قرار داشت. حدود ساعت ۶ عصر در هوایی سرد و یخزده به کمپ ۲ رسیدم. باد سردی می‌وزید و خورشید بی روح در حال دادن جای خود به تاریکی بود. عظیم با سوپی داغ انتظارم را می‌کشید. بوی ادویه سوپ چادر را پرکرده بود و عطر غذاهای مدیترانه‌ای را تداعی می‌کرد. یک‌دیگر را در آغوش گرفتیم، هیجان زده از دیدار مجدد و مطمئن از این‌که امیدی جدید در دل‌هایمان متولد گردیده...

ما باید ساعت ۱۱ شب کمپ ۲ را به قصد قله ترک می‌کردیم. اما ظاهر چادر بسیار تاریک به نظر می‌رسید. ما فرض را بر تابش مختصر نور ماه نهاده بودیم، اما از ساعت ۲۰ به بعد همه جا در ظلمات و تاریکی محض فرو رفته بود. گویی بیرون از چادر ما دنیای دیگری قرار داشت. ابری نقره فام همه جا را احاطه کرده بود و حتا در صورت تابش مهتاب چیزی عاید ما نمی‌شد! به نظر می‌رسید هوا رو به خرابی نهاده! با ناامیدی تلاشمان را بی اثر دانستم! و منتظر ماندم.

اما با گذشت یک ساعت همه چیز تغییر کرد. خبر بهبود هوا را به عظیم که نیمه خواب بود دادم و او هم خشنود از کورسوی امیدی که به وجود آمده بود آماده رفتن شد. خوش‌بختانه همه لوازممان را از پیش مهیا کرده بودیم و با هماهنگی که با هنس دوست اتریشیمان صورت دادیم به سرعت آماده صعود شدیم.

نمی‌دانم چگونه در زیر نور مهتاب حرکتمان را برای غلبه بر ۱۲۰۰ متر ارتفاع تا قله چوآیو آغاز کردیم! مسیرمان همچون فرشی نقره فام تا انتهای خط الراس قله گسترده شده بود. یال شمال غربی کوه همچون نیم‌رخی غول پیکر ولی تحریف شده به رنگ سیاه در روبه‌رویمان قرار داشت و ما سرزنده از بختمان شادی را به درون ریه‌هایمان سرازیر می‌کردیم و آن‌را بر ضد سرمای کوه به جنگ می فرستادیم. من از راه رفتن در میانه شب جادویی چوآیو لذت می‌بردم. سکون و سکوت بی پایان بود. بدن‌هایمان نیمه خاموش در میانه‌های شب به سمت کمپ ۳ چوآیو بالا می رفت. در مدت ۲ ساعت خود را به کمپ ۳ رساندیم. نور چراغ‌های کوهنوردانی که از کمپ ۳ به بالا رفته بودند در بخش نوار زرد قابل رویت بود. در حالی که تنها ۱۲ ساعت بود کمپ اصلی را ترک کرده بودم به محل عبور کوهنوردان از بخش عمودی مسیر رسیدیم و به ناچار پشت حرکت کند آن‌ها منتظر عبور شدیم.

حدود ساعت ۵ بامداد بود که نخستین شعله های خورشید نشان داد جهان پیرامون ما بسیار گسترده تر از دنیای ۸۰۰۰ متری‌هاست! اما همه چیز همچنان پایین‌تر از خط افق ۸۰۰۰ متری‌ها قرار داشت. هم‌زمان تنفسم به شماره افتاده بود و احساس می‌کردم دیگر توان گام برداشتنم نیست! و من باز به فکر سرعت صعودمان افتادم! تنها در مدت ۱۲ روز از ورودمان به کمپ اصلی چوآیو و اکنون حدود ۱۷ ساعت از ترک کمپ اصلی این بالا در ارتفاع نزدیک ۸۰۰۰ متر در تلاش برای دستیابی به قله ششمین کوه مرتفع دنیا بودیم! و باز اضطراب و تنگی نفس همراه صعودم در این مسیر دشوار بود.

به همراه عظیم در انتهای دشتی فراخ قله را در دسترس می‌دیدیم و قدری آن‌طرف‌تر چهره بشاش هنس را که تابش نور خورشید آن‌را از سیاهی شب خارج کرده بود. ساعت ۷ بامداد بود که به ابتدای فلات چوآیو رسیدیم. دوربین را برای فیلم‌برداری از نخستین شعله های فیروزه‌ای الهه ششم هشت هزار متری‌ها خارج کردم. سپس ادامه مسیر طولانی و گویی دست نیافتنی به سمت انتهایی فلات چوآیو و قله پهناور این کوه که تقریبا یک ساعت زمان برد. قله ای که نسبت به آنچه در اوج کوه‌ها به‌آن عادت کرده ایم بسیار غیر متعارف و پهناور است. اما با همه این اوصاف می‌توان بلندی اوج آن‌را تشخیص داد. درست مکانی که پشت آن دیگر هیچ بلندایی برای صعود وجود ندارد. سمت نپالی چوآیو که از فراز اورست مشاهده می‌شود همچون برشی از یک دیواره است که با دشت‌های اطرافش بیش از ۳۰۰۰ متر اختلاف ارتفاع دارد.

در نهایت در اوج

ساعت ۸ بامداد بود که به آن نقطه خیال انگیز رسیدیم. درست ۷/۵ ساعت پس از ترک کمپ ۲و ۲۰ ساعت از زمان ترک کمپ اصلی. زمانمان فوق‌العاده بود. در دوردست‌ها شیشاپانگما در خاک تبت، لوتسه و اورست بلند و مغرور قرار دارند. نمی‌توانم از آن‌ها چشم بردارم. حداقل پیش از پایین رفتن از قله همه وجودم به آن سوی کشیده شده‌اند.

و این پایانی است بر یک‌سال دشوار در هیمالیا، هوای رقیق، ارتفاع و عمری که سپری می‌شود...

دشت تبت در سایه ابرهای بلند و سیاه، در پوششی از خاک مرتفع، همچون جزیره‌ای دورافتاده و دور از جهان آدمیان به حیاتش ادامه خواهد داد و ما لنگر را برای حرکت در این دریای پرتلاطم بالا می‌کشیم.

شیوه استراحت در بین تلاش های REDPOINT چگونه باید باشد؟

ترجمه: حمید رضا شفقی
نوشته: Dave Wahl

مسیری را به صورت پروژه تعریف کرده اید و قصد صعود آن را دارید. برای پنجمین بار است که از روی آن سقوط می‌کنید و حال بر روی زمین دراز کشیده و به مسیر می نگرید و در اندیشه آنید که چگونه از پس آن بر بیایید. در ذهن خود به این فکر می‌کنید که تلاشی دیگر بر روی این مسیر انجام دهید و درد خفیفی در ساعد خود احساس می‌کنید. آیا شما باید در این حالت ادامه دهید یا استراحت کنید؟ اگر نیاز به استراحت دارید زمان آن چقدر است؟ آیا باید به صعود ادامه دهید یا این‌که انرژی خود را ذخیره کنید؟ بولدرینگ شدید و صعودهای اسپرت، بدن صعود کننده را مانند رشته هایی مثل ماراتون مستهلک نمی‌کنند اما توجه به این نکته که بدن شما با چه سرعتی می‌تواند به حالت نرمال خود بازگردد می‌تواند روی صعود شما تاثیر بسزایی داشته باشد.
هر کدام از تلاش‌های شما روی حرکت‌های سخت مسیر مقداری از انرژی ذخیره شده شما را مصرف می‌کند. زمانی که انرژی شما افت می‌کند می‌تواند شما را بسیار خسته و در روی مسیر ناتوان سازد. کاری که می‌توانید در آن لحظه انجام دهید این است که پروژه صعود مسیر را به روزی دیگر واگذار کنید. فاکتورهای کیفیتی بسیاری برای یک سنگنورد وجود دارند که زمان ریکاوری آن‌ها را کوتاه می‌کنند. از جمله این فاکتورها را می‌توان بدن‌سازی، دمای محیط، تغذیه مناسب، استرس نام برد. ۴ جز گفته شده در زیر می‌تواند به شما کمک کند که چه نوع استراتژیی برای حل مساله مناسب‌تر است.

۱. طول زمان استراحت

فاکتورهای زیادی در این قسمت نیازمند توجه سنگنورد است. فاکتورهایی مانند سن، تجربه سنگ‌نوردی، آمادگی جسمانی کنونی و ... می‌تواند رابطه مستقیمی با مدت زمان مورد نیاز شما برای استراحت داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که نسبت ۱/۵ بین زمان استراحت نسبت به زمان فعالیت می‌تواند برای شروع ایده‌آل باشد. (یعنی زمان استراحت شما ۵ برابر زمان فعالیت شما باشد) یعنی اگر بر روی یک قسمت مشکل ۳۰ ثانیه تلاش کرده اید بهتر است ۲.۵ دقیقه بین تلاش‌های خود استراحت کنید.

صعود بر روی گیره‌های سخت تر و یا مسیرهای سقف می‌تواند زمان استراحت شما را افزایش دهد در حالی‌که صعود بر روی مسیرهای تکنیکی و ساده تر می‌تواند زمان استراحت شما را کاهش دهد. این را خود در هنگام تمرین به راحتی تشخیص خواهید داد. برای صعودهای اسپرت، زمان استراحت مناسب بین دو تلاش معادل ۲۰ دقیقه است. تلاش‌های مکرر بر روی پروژه بولدر و یا صعود آن پیش از آنکه به طور مناسب گرم کرده باشید می‌تواند کارآیی بدن شما را کاهش دهد. قهرمان سوییسی Fred Nicole با تاکید بر صعود در دمای مناسب، ایجاد آمادگی ذهنی در خود و همچنین گرم کردن مناسب (صعود بر روی مسیرهای ساده تر، انجام حرکات کششی و ...) توانست مسیرهای دشواری را صعود کند.

۲. حالت استراحت

Stuart McGill نویسنده کتاب "بدن‌سازی کارآمد و کیفی "، که یکی از کتاب‌های مرجع در زمینه بدن‌سازی است در مورد از دست دادن" قدرت درونی" فرد می نویسد: هنگامی که برای مدت زمان زیاد در حالت قوز کرده بر روی پد بولدر خود نشسته اید ممکن است مقدار زیادی از قدرت درونی خود را از دست بدهید. اگر برای مدت زمان بیشتر از ۲۰ دقیقه یا بیشتر در این حالت نشسته اید، مطمئن باشید که مقدار زیادی از سیگنال دهی اعصاب به ستون فقرات و عضلات آن را از دست داده اید و برای شروع مجدد صعود باید دوباره بدن خود را گرم کنید. این مساله نه تنها موجب تلف شدن زمان صعود شما می‌گردد بلکه موجب ایجاد خستگی نیز خواهد شد. در مقابل، می‌توانید در حالت راحت و آرام بدون کوژپشتی یا انحنا در ستون فقرات تکیه دهید. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که استراحت در حالتی که نفر فعالیتی آهسته داشته باشد اثر بهتری خواهد داشت. به عنوان مثال می‌توانید حدود ۱۵ دقیقه به آهستگی در پای مسیر پیاده روی کنید .

شکل ۱: روش ایجاد جریان خون مناسب در دست‌ها

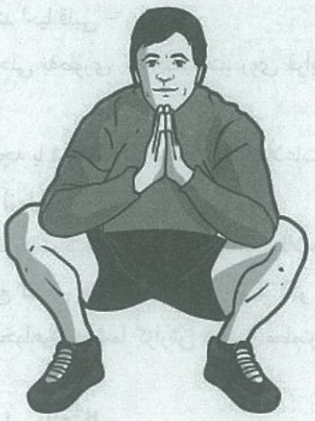
۳. تمرینات کششی

برخلاف یک باور عمومی بین سنگنوردان، ایجاد کشش استاتیک در بازوها در حین استراحت مفید نیست. این نوع حرکت کششی (زمانی که شما دست خود را صاف نگاه داشته و انگشتان خود را به سمت بالا یا پایین می‌کشید) قدرت شما را در عضلات کاهش داده و اتصال تاندون‌ها را در زمان صعود ضعیف می‌کند. در صورتی‌که احساس نیاز به عملیات کششی دارید آن را برای مدت کمتر از ۵ ثانیه در

هر بار انجام دهید. با این حال، تمامی سنگنوردان باید پس از صعود تمرینات کششی استاتیک را انجام دهند. پس از تمرین با انجام تمرینات کشسانی بر روی بازوها، عضلات دوسربازو شانه‌ها انجام گردد تا انعطاف پذیری و انجام ریکاوری عضلات برای تمرین در روزهای آتی ایجاد گردد.

متخصص تمرین سنگ‌نوردی Eric Horst روش G-Tox را پیشنهاد می‌کند. (تکان دادن دست‌ها برای ۵ ثانیه بالاتر و پایین تر از محل قلب در بدن، این تمرین به صورت جداگانه برای هر دست انجام گیرد). همچنین می‌توانید از تکنیک ماساژ استفاده کنید. برای انجام این روش مطابق با شکل ۱، زانوی خود را بر روی آرنج خود گذاشته و به سمت پایین فشار دهید. حال دستان خود را به سمت بالا، پایین، چپ و راست و همین‌طور دورانی حرکت دهید تا خون در بازوان شما به جریان افتد .

قسمتی از بدن که باید پیش از شروع صعود کشش استاتیک بر روی آن ایجاد کنید مفاصل ران شما است. سنگنوردان عموما در این قسمت انعطاف پذیری کمتری دارند. باید توجه داشت که این قسمت به بخش عمده ای از عضلات متصل است و کشش آن از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. مشارکت مفاصل ران در قسمت‌های داخلی ران در شکل‌گیری موقعیت مناسب بدن روی دیواره بسیار حائز اهمیت است. روش کشش این عضلات به این صورت است که پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کرده در حالی‌که انگشتان پا به سمت بیرون باشد. باسن خود را پایین آورده تا بین دو پای شما قرار بگیرد. در این حالت از آرنج‌های خود برای فشار دادن پاها به سمت بیرون استفاده کنید.



شکل ۲: کشش مناسب پیش از صعود

۴. تغذیه

خوردن غذای مناسب در هنگام تمرین جزو موارد پر اهمیت در تمرین است. برای داشتن انرژی، کارآیی و ریکاوری مناسب نیاز به کربوهیدرات و پروتئین دارید. تحقیقات علمی اخیر نشان داده‌است که جذب کربوهیدرات‌ها (نه فقط پیش و بعد از تمرین) در طول فعالیت‌های شدید ورزشی تاثیر بسزایی در بهبود کارآیی فرد داشته و مصرف پروتئین می‌تواند تاثیر بسزایی در جذب کوتاه مدت کربوهیدراتها داشته باشد. با توجه به این موضوع، مصرف کربوهیدراتها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از صعود می‌تواند کارآیی شما را افزایش دهد. همچنین استفاده از قندهای ساده نیز بسیار موثر است. عضلات شما در این حالت می‌تواند انرژی را سریع‌تر جذب کند. همچنین مصرف میوه‌هایی که شاخص قند خون را بهبود می‌بخشند مانند موز و انگور نیز بسیار سودمند است.

مصرف کربوهیدرات‌ها در طول یک روز سنگ‌نوردی به شدت فعالیت شما وابسته است. این مساله بستگی زیادی به فاکتورهای دیگری مانند انجام صعودهای بلند یا فعالیت‌های بولدر و همچنین توانایی سیستم گوارشی بدن شما برای جذب کربوهیدرات‌ها در حین فعالیت دارد. در صورتی‌که نمی‌توانید مقدار مناسبی غذا یا شکلات بخورید بهترین جایگزین برای شما یک نوشیدنی با قند کافی می‌تواند مناسب باشد. این نوشیدنی همان چیزی است که بدن شما به آن نیاز دارد البته اگر همراه با مقداری کافئین و الکترولیت‌های مورد نیاز بدن باشد بهتر است. جذب کربوهیدراتها در بدن بین ۰.۵ تا ۱ گرم در دقیقه است بنابراین مقدار کمی از کربوهیدرات‌ها در زمان‌های سنگ‌نوردی مورد نیاز بدن شما است (پرخوری نکنید) به عنوان مثال این مقدار مورد نیاز شما می‌تواند در حد نصف یک موز و یا یک شکلات کوچک باشد. در نظر داشته باشید که شکم سبک‌تر در حین صعود بسیار مناسب‌تر است.

هم‌چنین توجه به نوشیدن آب در یک روز تمرینی بسیار ضروری است. یک راه برای چک کردن آب مورد نیاز بدن رنگ ادرار است. این رنگ باید زرد روشن و یا کاملا بی رنگ باشد. هر چقدر رنگ ادرار تیره‌تر باشد بدن شما کم‌آب‌تر شده و کارآیی شما نیز به همان نسبت کاهش می‌یابد. به عنوان یک قانون کلی می‌توانید یک یا دو فنجان آب برای هر ساعت فعالیت شدید در نظر بگیرید. گرمای هوا یا ارتفاع بالا عواملی هستند که می‌توانند این میزان را افزایش دهند.

در قسمت زیر، شما می‌توانید به‌راحتی تشخیص دهید که چه میزان کربوهیدارت و پروتئین در طول یک روز سنگ‌نوردی مورد نیاز است.

بولدرینگ: میزان کربوهیدارت مورد نیاز شما حدود ۴.۵ گرم کربن به ازای هر ۱ کیلوگرم از وزن شما است. هم‌چنین این میزان به ازای هر ۱ کیلوگرم از وزن شما معادل ۱.۴ گرم پروتئین است

صعودهای اسپرت: حدود ۶۶ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم از وزن شما و ۱.۴ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن شما است.

در بازه‌های استراحت نیز می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

یک نوشیدنی با کافئین و قند ساده بنوشید.

تیکه کوچکی غذا میل کنید.

در صورتی‌که از صعود خود فیلم‌برداری کرده‌اید فیلم آن را تماشا کرده و ایرادهای خود را بررسی کنید.

عضلات دوسرران خود را بکشید.

در حالت راحتی نشسته به گونه ای که کمر و ستون فقرات شما صاف باشد (قوز نکرده باشید).

۲۰ دقیقه بین دو تلاش خود در صعود اسپرت استراحت کنید یا از نسبت ۱: ۵ برای تمرین استفاده کنید.

کارهای زیر را انجام ندهید:

بدون گرم کردن بر روی مسیر نروید.

بلافاصله بعد از پایین فرستادن هم‌طنابتان بر روی مسیر نروید (کمی گرم کرده و سپس صعود خود را انجام دهید)

کشش استاتیک را پیش از صعود برای بازوهای خود انجام ندهید.

خیلی کم یا خیلی زیاد غذا نخورید.

در حالت قوز کرده استراحت نکنید.

اقدامات اولیه در طبیعت (مناطق وحش)

(قسمت چهارم)

ترجمه: دکتر جلال شاهبازی

کمک‌های اولیه برای فعالیت در مناطق دورافتاده مانند تپه‌نوردی، کوه‌نوردی، گلگشت، ماهی‌گیری، شکار، شکار پرنده و یا اسنوموبیل‌سواری مورد نیاز است. افرادی که در مناطق وحش زندگی یا کار می‌کنند، یا به آنجا مسافرت می‌کنند و یا برای لذت بردن به این‌گونه 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 ـ درمانی مشخصی فاصله داشته باشد.

سوال‌های مهم راجع به طراحی عملیات جدول ۲-۲

۱) آیا شما می‌توانید مشکل را در محل حادثه مدیریت کرده و به مصدوم اجازه ادامه سفر را بدهید؟ (برای مثل یک زخم کوچک. یا آسیب جزیی و بیماری خودبه‌خود مهار شونده). زمانی که شما از دریافت کمک دور باشید، قبل از تصمیم به درخواست کمک، ماندن با مصدوم و مشاهده وضعیت او منطقی می‌باشد.

۲) آیا شخص بدون دریافت کمک قادر به راه رفتن است؟ این ممکن است سریع‌ترین و ایمن‌ترین دلیل برای رسیدن به مراکز مراقبت‌های پزشکی باشد – علیرغم مچ پای دردناک و یا زانوی صدمه دیده و یا بعد از گزش توسط مار سمی.

۳) آیا مصدوم نیازمند حمل است، آیا امکاناتی برای انجام این کار دراختیار دارید؟ اگر نه، چگونه می‌خواهید کمک کنید؟

امروزه بسیاری از طبیعت‌گردان با خود تلفن همراه حمل می‌کنند، اما این وسایل در کوه‌ها و خطالراس‌ها آنتن نمی‌دهند. تلفن‌های ماهواره‌ای و یا سایر تجهیزات الکترونیکی عمومی موجود در کوه، بایستی با صرفه‌جویی و متعهدانه استفاده شوند. گروه‌های امدادی نباید برای صدمات جزیی فراخوانده شوند. اغلب گروه‌های امدادی داوطلبانه تشکیل شده‌اند، نباید آنها را متحمل هزینه‌های غیرضروری یا درمعرض خطرات بی‌دلیل قرار داد.

اگر وضعیت پیش‌آمده طوری باشد که شما قادر به مدیریت آن نباشید، با اورژانس تماس بگیرید. (EMS) استفاده از گروه‌های امدادی آموزش دیده فواید زیادی دارد.

تکنسین‌های اورژانس پزشکی (EMTs) باید درمورد آنچه که انجام می‌دهند آگاه باشند. به‌علاوه ممکن است آنها در تماس رادیویی با پزشکان در بیمارستان باشند. ارایه مراقبت‌ها توسط تکنسین‌های اورژانس پزشکی در صحنه حادثه و یا در مسیر بیمارستان، می‌تواند شانس حیات مصدوم را بالا برده و سرعت بهبودی را افزایش دهد.

خدمات پزشکی اورژانس، به امکانات انتقال سریع دسترسی دارند. در بعضی موقعیت‌ها مانند امداد غار، امداد در کوهستان پرشیب، فقط تیم‌های با آموزش خاصی می‌توانند مصدوم را ایمن‌تر نجات دهند.

توجه: انجام ندهید

– شتاب در امدادرسانی در موقعیت خطرناک، که نتیجه آن افزایش تعداد قربانیان خواهد شد.

– اعزام شخص برای کمک قبل از ارزیابی مصدوم و برنامه‌ریزی برای ایمنی تمام اعضا.

– ترک مصدوم یا بیمار به تنهایی در محل، مگر اجتناب‌ناپذیر باشد.

– اجازه دهید هرکس بدون هماهنگی گروه را ترک کند، مگر این کار بخشی از طرح برنامه باشد.

به مراکز اورژانس اطلاعات زیر را ارایه دهید:

• مکان مصدوم. ارایه مسافت از آدرس قابل تشخیص، یا از نزدیک‌ترین جاده، نام دره و یا رودخانه صورت بگیرد. تطابق قطب نما با آدرس قابل تشخیص و نقشه راهنما ایده‌آل می‌باشد.

– نام شما، نام مصدوم و شماره تماس‌های خانواده‌ها.

– ماهیت اورژانس (حمله قلبی، غرق شدن).

– تعداد افرادی نیازمند به کمک و هرگونه وضعیت‌های پزشکی خاص.

– وضعیت مصدوم (برای مثال هوشیاری و آگاهی، تنفس، شکستگی‌ها) و کارهای انجام یافته برای مصدوم (مانند احیا قلبی – ریوی).

– اعلام وضعیت آب وهوای محلی به‌طوری که اطلاعات، روی فرایند امداد تاثیرگذار باشد.

– اطلاعات درمورد مکان و چنانچه با شما تماس گرفته شود، اطلاعات لازم را برای تماس بعدی مهیا کنید. (زمان– دفعات)

در بی‌سیم و تلفن، آرام و واضح صحبت کنید. از امدادگر بخواهید اطلاعات مهم را دوباره تکرار کند. در قطع تماس همیشه شما آخر باشید. اگر کسی را برای تماس فرستادید، از او بخواهید به شما گزارش دهد تا مطمئن شوید، تماس برقرار شده است.

دستورالعمل‌های کلی برای انتقال:

هر قسمت از کتاب معیارهای لازم برای انتقال افراد در مشکلات خاص را

مورد توجه قرار داده است.

دستورالعمل عمومی:

ممکن است سلامت و حیات مصدوم به توانایی شما در حرکت دادن مصدوم در صحنه حادثه بستگی داشته باشد. لیست زیر موقعیت‌هایی را توصیه می‌کند که ممکن است انتقال مصدوم را ضروری سازد.

۱) پس‌رفت وضعیت، افزایش تنفس‌های کوتاه، تغییر وضعیت هوشیاری، شوک، ضعف پیش‌رونده، تداوم استفراغ و یا اسهال، ناتوانی در کنترل آب دهان، غش کردن در حالی که تلاش می‌کند، بایستد.

۲) درد شدید

۳) ناتوانی در گام برداشتن صحیح به‌علت مشکل پزشکی.

۴) خونریزی شدید و مداوم از هر قسمتی از بدن، شامل زخم‌ها، خون در مدفوع و استفراغ.

۵) علایم و تشخیص‌های مربوط به بیماری حاد ارتفاع.

۶) بدتر شدن عفونت‌ها.

۷) دردهای قفسه سینه که مشخصا به دردهای اسکلتی عضلانی اولیه مربوطه نباشد – احتمال حمله قلبی.

۸) اختلالات فیزیولوژیکی که باعث اختلال در شخص یا گروه شود.

۹) درحال غرق شدن .

۱۰) زخم‌ها و سوختگی‌های بزرگ و شدید و یا زخم‌های مرکب و پیچیده، مانند شکستگی که از پوست خارج می‌شود، زخم‌های ناشی از اصابت گلوله، شکستگی تغییرشکل یافته، شکستگی‌های مختل کننده گردش خون، سوراخ شدگی توسط اجسام، یا حدس به آسیب نخاعی.

۱۱) مکانیسم یک آسیب جدی (که حداقل مشاهده از نزدیک موید آن باشد) برای مثال سقوط بیشتر از ۶ متر، موتور سیکلت، وسایط نقلیه موتوری، یا برخورد با ماشین برف‌رو، تصادف ناشی از سرعت بالا، چپ کردن خودرو، خارج کردن مصدوم، یا فوت سایر ساکنین، تصادم در اسکی با سرعت بالا، آسیب ناشی از سقوط از صخره و یا بهمن.

مسافرت می‌تواند ادامه پیدا کند، اگر مراقبت‌های پزشکی در موارد بندهای ۳ و ۴ و ۸ انجام گیرد و یا زمانی که در مواجهه با شرایط بند ۵ کاهش ارتفاع مدنظر باشد.

انتقال با هلی‌کوپتر:

هلی‌کوپترها اغلب زمان انتقال اورژانسی را به‌طور محسوس کاهش می‌دهند، اما می‌توانند خطرات مضاعفی را هم برای خدمه پرواز و مصدومین ایجاد کنند. در مناطق دورافتاده، ممکن است زمان طولانی برای تماس با سرویس‌های هلی‌کوپتر صرف شود درعین حال سریع‌تر از انتقال زمینی است. تصمیم برای استفاده از هلی‌کوپتر جهت انتقال، بایستی ازنظر فنی و شرایط محیطی محاسبه گردد. (جدول ۳ – ۲)

دستورالعمل انتقال با هلی‌کوپتر: جدول ۳ – ۲

در موارد زیر مصدوم را با هلی‌کوپتر انتقال دهید:

– احتمال نجات جان مصدوم بیشتر باشد.

– مصدوم با انتقال توسط هلی‌کوپتر، شانس بهبودی قابل‌توجهی خواهد داشت.

– خلبان تایید کند که هوا و وضعیت منطقه فرود، ایمن می‌باشد.

– انتقال زمینی ممکن است طولانی و خطرناک باشد.

– برای انتقال زمینی، تعداد کافی امدادگر در دسترس نباشد.

درشماره ۷۱ مجله مطلبی تحت عنوان "جامعه شناسی هیمالیانوردی وعلل گرایش به هیمالیا " چاپ شده بودکه نویسندگان مطلب مذکور خانمها"رضوان سلماسی وپروین رضائی"وآقای"شهنام جباری میباشند که به اشتباه ترجمه ذکر گردیده بود وبدین وسیله تصحیح می شود.

جناب آقای رضا زارعی

انتخاب جنابعالی را به ریاست فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی تبریک گفته و برایتان سلامتی و موفقیت روز افزون آرزومندیم

میر علی هاشمی

جناب آقای رضا ارغندی

مصیبت وارده را تسلیت گفته وبرایتان صبر آرزو می کنیم

فصل نامه کوه

از کالاهای ایرانی بهره‌گیریم تا پشتیبان سازندگان ارجمند و میهن گرامی‌مان باشیم.

انجمن کوه‌نوردان مساعد

عنکبوت سفید

تراژدی تونی کورز

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

قسمت پنجم

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 باارزش که مستندی باشد از تمامی تلاش‌های انجام شده در صعود از این دیواره سهمناک و درنهایت روایت چگونگی غلبه بر آن، این‌گونه توسط جناب پارسایی اطلاع‌رسانی شد و دلیلی بود برای آغاز ترجمه تاثیرگذارترین کتاب کوه‌نوردی دنیا.
مقدمه جو سیمپسون نویسنده لمس خلا ارزش این کتاب تاریخی را چندبرابر کرده و اشتیاق باورنکردنی در خواننده برای پیگیری این داستان به‌وجود می‌آورد، و امیدوارم مطالعه این داستان همان تاثیری را در دنیای کوه‌نوردی ما به‌وجود آورد که بر دنیای کوه‌نوردی اروپا گذاشت.
هنریخ هارر در سال ۱۹۱۲ در کرنتن (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 مارپیچ دانشگاه‌های جهان شد. او عضو تیمی بود که برای اولین‌بار 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.

همان‌طور که در مورد اغلب کوه نشینان صادق است رد باد و توفان بر چهره های آن‌ها حک شده به‌شکلی که در جوانی، مسن تر از سن خود به نظر می رسند و در دوران پیری، جوان دیده می‌شوند، صورت آلبرت فون آلمن مشخص نمی‌کرد که او چند سال دارد، ممکن است سی ساله باشد، شاید هم در اواسط دهه پنجاه. کوه‌ها، مربی های سخت گیر و دوستان وفادار او بودند، اگر چه دید حرفه‌ای او بیشتر درون کوه‌ها را می کاوید تا نوک قله ها. او نگهبان راه آهن یونگفرا بود و مسؤلیت کامل خطی که از درون آیگر می گذشت به‌عهده او. همواره به نظر می‌رسید که درون این تونل طولانی همیشه همه چیز روبه‌راه است و او نسبت به تمامی اتفاقات درون آن حساس. او مردان جوانی را که سعی داشتند این دیواره مهیب را صعود کنند، درک نمی‌کرد و اگرچه آن‌ها را کمی دیوانه می‌پنداشت اما در وجودش به آن‌ها تعلق‌خاطری احساس می‌کرد. چشمان مهربان او بود با چین‌های فراوانی احاطه شده بود که حاصل زندگی سخت کوهستان و احتیاط ها بود شوق خنده در چشمانش به‌خوبی قابل مشاهده بود.

در ظهر روز ۲۱ جولای سال ۱۹۳۶، آلبرت، درب چوبی بزرگ راهرو کیلومتر ۸-۳ را باز کرد. روز سه شنبه بود، از روز شنبه هجدهم، چهار کوهنورد روی جبهه شمالی آیگر در حال تلاش بودند، دو اتریشی به نام های ادی رینر و ویلی آناغر و دو باواریایی (اهل بایرن ،جنوبی ترین استان کشور آلمان) به نام های آندرل هینترستویسر و تونی کورز. همه عاشق چهره بشاش و آراسته تونی بودند نه به این دلیل که راهنمای حرفه‌ای کوهستان بود بلکه به خاطر خنده های او .

آندرل و کورز کوهنوردان آلمانی

دی رینر و ویلی آناغر کوهنوردان اتریشی

وقتی‌که تونی می خندید، به نظر می‌رسید که مفهوم زندگی خنده است. مسن ترین فرد این گروه آناغر بود که بیست و هفت سال بیشتر نداشت، تونی و آندرل فقط بیست و سه سال داشتند. آن‌ها قبلا ارتفاعاتی به بلندی آیگر را صعود کرده بودند. سیدمایر و مهرینگر هم تجربه صعود به چنین ارتفاعاتی را داشتند ولی در تلاش بر روی این جبهه در سال گذشته ناکام مانده و هرگز بازنگشتند. اما آن‌ها به سلامت بازخواهند گشت، در طول چند روز گذشته تمامی آنچه که از آن‌ها دیده شده بود، دلایلی محکم برای امیدی بود که این بار فاجعه‌ای وجود نخواهد داشت.

هیچ یک از حاضرین تاکنون چنین کوه‌نوردی باشکوهی تماشا نکرده بود، به نظر می‌رسید به یکی از آن‌ها، درظاهر آناغر، سنگ اصابت کرده باشد و به همین دلیل دو روز گذشته پیشروی آن‌ها به کندی صورت می گرفت و احتمالا به همین دلیل هم تصمیم گرفتند که بازگردند. آن‌ها از میدان‌های یخی و صخره هایی که زیر بارش سنگ و بهمن سهمناک بود در حال فرود بودند، حرکت آن‌ها پیوسته بود، فرود آرام آن‌ها به سمت پایین به سوی سطحی ایمن و راحت‌تر بود، با قلبی سرشار از امید و بدون لحظه ای تردید. سه نفر از آن‌ها، فرد

آسیب دیده را با مراقبت به پایین هدایت می کردند، شرایط آن‌ها چندان بد نبود. مردان جوانی که به خوبی مراقب یکدیگر بودند، همراهانی خوب، اگرچه کمی سبک‌سر به نظر می‌رسیدند.

آلبرت فون آلمن در باره گردشگران و سیاحان روز یکشنبه فکر می کرد، مردانی که از افراط در تفریح و خوشی خسته شده بودند همراه با خانم هایی با کفش های پاشنه بلند همه پشت پنجره تونل ایستگاه آیگرواند ایستاده و با خیره شدن به مردانی که روی ارتفاع وحشتناک آیگر در حال تلاش بودند با گفتن الفاظی احساسات خود را بیان می کردند، مردمانی که تشنه احساسات تند و تنوع بودند و حالا با جمع شدن دور تلسکوپ های گریندلواد و کلاین شایدک آن‌را تجربه می کردند و سپس اطلاع رسانی به سایرین و یک نوع شرط بندی مبنی بر این‌که فاجعه‌ای دیگر در راه است و یا این‌که آن چهار کوهنورد سالم به پایین دره بازخواهند گشت.

آلبرت معتقد بود که آن‌ها باید سالم برگردند همدردی او به‌خاطر جوانی آن‌ها بود. فکر خوبی است که نگاهی به آن‌ها بیندازد و ببیند اوضاع چگونه می گذرد. آلمن چفت در بزرگ چوبی را فشار داد و به بیرون رفت، همان‌طور که قبلا صدها بار این کار را کرده بود، او عادت به جنبه های شوم جبهه شمالی کرده بود اما آن روز شاید به دلیل حضور افرادی روی آن یک وحشت خاص بر وی چیره شده بود. یک لایه از یخ شیشه‌ای، روی صخره را پوشانده بود، اینجا و آنجا تکه سنگ ها با سر و صدا به پایین فرو می‌غلتیدند، بسیاری از این سنگ ها که بسان گلوله هایی کشنده بودند صدها متر به پایین می‌ریختند و چهره این جبهه را کاملا پاک می کردند و بعد خش خش فرو ریختن بهمن که به پایین سر می خورد، آبشار کاملی از برف و یخ. بسیاری تصور می کردند که کوهنوردان جوان جایی روی این جهنم عمودی در حال زجر و سرکوب هستند، آیا آن‌ها می‌توانند هنوز زنده باشند؟

فون آلمن فریاد زد، صدای مرا می شنوید؟

و دوباره سئوال خود را تکرار کرد. آن‌وقت پاسخ شنید، پاسخی توأم با سرخوشی و خوشحالی . صدای چهار مرد جوان که آواز مردم کوهستان را می خواندند. آلبرت نمی‌توانست آن‌ها را ببیند اما تشخیص می داد که آن‌ها بیشتر از نود یا صد متر با بالای سر او فاصله ندارند. باور کردنی نبود که کسی بتواند از آن یخ عمودی یا حتا صخره های آویخته که دایم با ریزش سنگ جاروب می شد، سالم فرود آید اما این بچه های دیوانه نشان دادند که امکان پذیر است و از همه گذشته آن‌ها با خوشحالی فریاد می زدند: ما همگی سالم هستیم و صاف به پایین خواهیم آمد

همه آن‌ها خوب و سالم بودند و قلب نگهبان راه آهن از خوشحالی تندتر می تپید و در پاسخ آن‌ها گفت: می‌روم برای شما چای داغ بیاورم با لبخندی از روی رضایت آلبرت به درون پناهگاه خود برگشت و یک کتری بزرگ برای درست کردن چای بار گذاشت، او قبلا در خیال خود می دید که چهار مرد جوان خسته؛ زخمی از اصابت سنگ و شاید هم سرمازده اما زنده و خوشحال برخواهند گشت. او با بخار بلند شده از چای از آن‌ها استقبال کرد، هیچ چیز به اندازه چای داغ برای خستگی و سرمازدگی آن‌ها مفید نخواهد بود. کمی گذشت و آب شروع به جوشیدن کرد، یک یا دو دقیقه دیگر از راه می رسند، اما خبری از آن‌ها نشد، از آماده شدن چای خیلی گذشته بود اما آن‌ها نیامدند، آلبرت برای آن‌ها یک کوکتل مخلوط درست کرد، به اندازه کافی داغ بود. هنوز بچه‌ها نیامده بودند و این نگهبان، این مرد که سن او قابل حدس زدن نبود وقت داشت که دوباره فکر کند ...

در واقع کسی نمی‌توانست در مقابل اشتیاق عموم برای یاد گرفتن طرز استفاده از تلسکوپ، مقاومت کند صعودی که روی جبهه شمالی آیگر در حال انجام شدن بود، ویژگی تبلیغاتی به خود گرفته و جراید و رادیوها به نمایش آیگر دامن می زدند، برخی از اخبارها دقیق و قابل اعتماد بود و حاصل تفکر و و ذهن کوهنوردان واقعی و به اطلاع سایرین می‌رسید اما مابقی با نقض اصول کوه‌نوردی و خلاف واقع منتشر می شد.

سال ۱۹۳۶ شروعی بد داشت. اولین کسانی که وارد منطقه شدند یک زوج مونیخی بودند، آلبرت هربست و هنس تویفل که در اواخر ماه مه در کلاین شایدک بودند. آیا آن‌ها برای جستجوی قربانیان سال گذشته آمده بودند؟ این تصورات می‌توانست وجود داشته باشد اما هدف محرمانه آن‌ها می‌توانست صعود از جبهه شمالی باشد.

آن‌ها کوهنوردان خوب ومطمئنی بودند اما شاید نقص آن‌ها نداشتن آرامش و آسودگی خاطر بود که ویژگی کوهنوردان حرفه‌ای است. آن‌ها نیامده بودند تا روی جبهه شمالی آیگر سوگواری کنند. آن‌ها می دانستند که تلاش روی این دیواره غول پیکر در اوایل سال، در شرایط تقریبا زمستانی چیزی کمتر از خودکشی نیست؛ بنابراین برای شرایط بهتر به انتظار ماندند. طبق تقویم فصل تابستان بود ولی توفان و برف اعتنایی به فصل نداشت. بنابراین هربست و تویفل تصمیم گرفتند به عنوان بخشی از تمرینات خود جبهه شمالی و بکر اشنیهورن را صعود کنند. کوهی سراسر یخ و برف با شرایطی نه چندان مطلوب. برفی که تازه باریده بود هنوز با لایه زیرین برف قدیمی انسجام نیافته بود. باوجود شرایط نامطلوب این زوج در اول جولای روی این شیب تلاش خود را آغاز کردند و موفق شدند که به نقاب قله برسند و در زیر این مکان مجبور به شب مانی شدند. از اقامت در فضای باز در آن شب آسیبی به آن‌ها نرسید و صبح روز بعد به قله رسیدند و از آن تراورس کردند. همه چیز خوب به نظر می‌رسید اما هنگام فرود زمانی‌که از شیب برفی عبور کردند یک بهمن بر سر راه آن‌ها آوار شد و آن‌ها را سی متر با خود برد. لبه نقاب برفی زیر پای تویفل شکست و در این حادثه هربست بر اثر شکستن گردن جان خود را از دست داد.

شروعی بد برای آن سال بود ...

چند روز بعد دو اتریشی به نام های آناغر و رینر وارد منطقه شدند و چادر خود را نزدیک شایدک نصب کردند، دو کوه نورد کاملا حرفه‌ای مسلط به سنگ‌نوردی، به عنوان مثال تخصص آن‌ها پیدا کردن مسیر در صخره های عمودی بود. آن‌ها به یاد داشتند که چقدر پیمایش قدمگاه سنگی زیر میدان یخی دشوار است و چگونه سدمایر و مهرینگر با دشواری بر آن غلبه کردند. آن‌ها مطمئن بودند که یک مسیر مستقیم به سمت راست وجود دارد، جایی که بعدها به عنوان ستون اول و ستون شکسته نام‌گذاری شد، به سمت دیواره صاف، عمودی و بکر "روت فلو " (صخره سرخ، یکی از مسیرهای دشوار و اصلی آیگر) در زیر آن باید عبور عرضی از میدان یخی اول را انجام داد. آیا امکان انجام این عبور عرضی وجوددارد؟

روز دوشنبه ششم جولای آناغر و رینر با تصوراتی که از مسیر جدید در ذهن داشتند شروع به تلاش روی جبهه شمالی کردند. این دیواره در آن لحظه خاص چه شکلی داشت؟ اوتمار گوتنر فقید، کوه نورد بزرگ سوییسی و نویسنده معروف "جوهر کوه‌نوردی"، نوشته های زیر را در هشتم جولای در یک روزنامه ورزشی زوریخی نوشت:

" تغییرات غیر معمول و مداوم شرایط جوی مانع از گسترش یخبندان در چند هفته گذشته شده، سرما، بارش شدید برف و رطوبت هوا موجب ادامه ریزش برف پودری تا ارتفاع ۲۴۰۰ متری شده... اگر کسی برای بررسی شرایط آیگر اقدام به صعود کند، دچار نتیجه گیری اشتباه خواهد شد، پوشش برف سنگین در بخش پایین این جبهه و

همچنین دو محافظ بزرگ یخی در بالای ایستگاه آیگرواند کوهنوردان را دعوت به صعود درهوای سرد ابتدای صبح می‌کند اما زمانی‌که برف با تابش خورشید ذوب می‌شود، پیشروی دشوار خواهد بود. می‌توان بدون استفاده از تبر یخ با ضربه پوتین، جای پای ایمن درست کرد و به سرعت در چنین برفی پیشروی کرد، در عین حال به دلیل وجود برف قدیمی در لایه‌های زیرین می‌توان به پایداری سطح زمین نیز اعتماد کرد. به دلیل تابش نور ملایم خورشید روی جبهه شمالی آیگر، شرایط زمستانی بر آن حاکم است. در ارتفاعات بالا به‌خصوص روی ساختار تقریبا عمودی قله، پودر برف،لایه‌ای نازک بر روی صخره کشیده، در این میان درخشش آبشار یخی دیده می‌شود... منشأ آن آبی است که در اثر ذوب یخ از بالای کوه سرازیر می‌شود، روند ریزش مداوم آب، تمامی جبهه را در معرض تهدید ریزش یخ قرار می‌دهد، در این صورت می‌توان سیل را که به پایین سرازیر شده و چاله هایی که در برف ایجاد می‌شود را مشاهده کرد، در حال حاضر این جبهه شرایط وحشتناکی بین زمستان و تابستان دارد ...

وقتی این گزارش را می نویسیم، طناب آناغر– رینر طبق برنامه روی دیوار مرگ آور ریخته شده، جایی که آن‌ها حقیقتا این شرایط را تجربه خواهند کرد...

هشداری که در این خبر بیان شده توسط یک فرد فوق العاده متخصص نوشته شده. اما آن دو کوهنورد قصد خودکشی نداشتند آن‌ها به خوبی از خطرات مسیر آگاه بودند و از تمامی قدرت و شهامتی که بشر می‌توانست داشته باشد، سبقت گرفته بودند. آنها موفق به گشایش یک مسیر در بخش پایین جبهه، زیر " روت فلو" شدند و همان‌جا بیواک کردند، صبح روز بعد ،هفتم جولای به پایین برگشتند و به سراغ چادر خود رفتند، کاملا خیس و خسته اما صحیح و سالم بودند و گفتند: " پس از این‌که شرایط بهتر شد، باید دوباره صعود کنیم" .

اخباری که منتشر می شد مورد توجه عموم مردم بود، خوانندگان آن‌ها حق داشتند که از جزییات این برنامه آگاه شوند. گزارش ها تقریبا به سبک و سیاق گزارش‌های ستاد کل ارتش در طول جنگ بود حتا عنوان خبرها مرتب تکرار می شد " جنگ با دیواره آیگر"، "مسابقه آکروبات روی جبهه شمالی آیگر"، " زندگی جدید روی جبهه شمالی آیگر" ، " سکوت در جنگ آیگر" ،"اولین حمله دفع شد" و گاهی صنعت جناس در این تیترها به کار می رفت مثل " Mordwand for Nordwand" به معنی جبهه مرگ برای جبهه شمالی.

اقبال بد هربست و تویفل در بسیاری از روزنامه ها با تیترهای معروف " حوادث و فجایع "منتشر می شد. نظراتی که در این رابطه دریافت می شد طعنه آمیز بود و مفهوم "افراط" را داشت،

کوهنوردان و مردم در هیجان اجرای یک نمایش بودند. اما آیا غافل‌گیرانه نبود، مردمی که هیچ اطلاعی از کوه‌نوردی نداشتند، در صفوف طویل برای تست حس ترس و وحشت آن‌هم در نقطه ای امن و از پشت دوربین های تلسکوپ به آن مکان هجوم آورده بودند؟ آیگر به صحنه ای طبیعی و باشکوه یک نمایش تبدیل شده بود.

روزنامه های مورخ هفتم و هشتم جولای حقیقتا در سطح وسیعی از برگشت صحیح و سالم رینر و آناغر ابراز شادمانی کردند. هر کلمه و حرکتی از این دو مرد به بهترین شکل ممکن ثبت و تفسیر می شد، گلادیاتورها(پهلوانانی) که باید سرتعظیم به خواسته های مردم فرود می آوردند) با این حال آن دو نفر فقط می خواستند که در آرامش رهایشان سازند، چیزی که از آن محروم بودند و ناگزیر در لاک دفاعی فرو می رفتند، عبارات لفظ قلمی زیادی به کار برده می‌شد که از حد معمولی که برای مقامات رسمی به کار برده می‌شد، فراتر می‌رفت. بعد از آن بیواک وحشتناک که بیشتر جراید آن‌را جدال بین مرگ و زندگی توصیف کردند، آن‌هاچه حتا داشتید؟ و آن‌ها به این حرف ها می خندیدند ،" وحشتناک! نه، فقط کمی خیس شدیم !"

آن‌ها مردانی مطرح در سطح جهان نبودند، فقط دو مرد جوان بودند که وزن هر کلمه ای را در قافیه آن نمی دیدند و قطعا شکی وجود نداشت که تحت تاثیر فشارهای وارده تاکید ناروا بر چیزی نمی‌کردند و گزارش خلافی ارایه نمی‌دادند، در پاسخ به سئوال‌های مکرری که چرا به اینجا آمدید و با چنین خطری مواجه شدید می گفتند: "ما می خواهیم دیواره شما را برای شما صعود کنیم، اگر خودتان قصد چنین کاری را ندارید !" و یا با همان شور و حال جوانی و مقتضای سنی می گفتند: " این دیوار باید مال ما باشد وگرنه ما مال او خواهیم بود!" که موجب یک توفان جدید می شد. در این زمینه روزنامه برنربوند این‌گونه نوشت: " هر کس که برای آشنایی با این جوانان خوش مشرب و جذاب به اینجا آمده است، قلبا برای آن‌ها آرزوی موفقیت در این برنامه خطرناک را دارد". آیا این کار زیاده روی نبود؟

نه تمسخر و نه تشریفات تاثیری بر رویدادها نداشت. روز شنبه هجدهم جولای ۱۹۳۶ دو زوج هم‌طناب، رینر – آناغر و هینترستویسر– کورز، شروع به پیمایش آیگر کردند، ابتدا به‌صورت مستقل حرکت می‌کردند، در ارتفاعی که قبلا دو اتریشی برای بیواک انتخاب کرده بودند، هر چهار نفربه هم محلق شدند. طنابی که آن‌ها را به یک‌دیگر متصل می‌کرد یک کنف کهنه بود اما شریان زندگی آن‌ها دست او بود ،به نظر می‌رسید که آن‌ها این‌طور تصمیم گرفته اند، خوب یا بد، به یک‌دیگر تعلق خواهند داشت، یک جسارت غیر عادی اما پرمغز بود. آن‌ها صخره فوق العاده دشوار را تا زیر روت فلو با موفقیت صعود کردند. در بالای آن آندرل هینترستویسر اولین کسی بود که موفق به تراورس اولین میدان یخی شد، یک حرکت کامل و فنی به کمک طناب. تکنیک طناب – تراورس پیش از جنگ جهانی اول توسط استاد سنگ‌نوردی هنس دولفر در طول اولین صعود از جبهه شرقی فلشبانک و دیواره غربی توتنکیرچل در کایسرگبیرگه، کشف و رونق یافته بود. از این راه دولفر نشان داد که چگونه می‌توان با عبور از بخش های غیر قابل صعود توسط کشش قطری، طول های قابل صعود را به یک‌دیگر متصل کرد. جوکی که در باره تکنیک دولفر گفته می شد " تا زمانی‌که او می رود تو هم برو و وقتی‌که او نمی رود تو فقط یک تراورس بکن و به راهت ادامه بده"، و تراورسی که هینترستویسر روی جبهه شمالی آیگر انجام داد از همین نوع بود. او کلید صعود را کشف کرده بود. وقتی که همگی تراورس را کامل کردند او طناب تراورس را جمع کرد و با انجام این کار کلید را دور انداخت. اگر قصد بازگشت را داشت، دری که باید از آن عبور می‌کرد حالا پشت سر آن‌ها قفل شده ... اما چه کسی در باره برگشت فکر می‌کرد؟

افراد زیادی آن چهار مرد را با دوربین تماشا می‌کردند و تماشاچیان انتقاد کردن را فراموش کرده بودند، حتا از سرعت و اطمینانی که با دو طناب از اولین میدان یخی عبور کردند، شگفت زده بودند، به بالای این میدان صعود کردند و به مانع بین آن و دومین میدان رسیدند که بزرگ‌تربود، یک شیب یخی محض. از آنجا که سدماير و مهرینگر روی این قسمت تلاش کرده بودند همگی از دشواری این صخره ها آگاهی داشتند اما چه اتفاقی افتاد؟ دومین زوج، رینر و آناغر به نظر می‌رسید که فرد سرطناب را به کندی و با تردید دنبال می‌کنند، هینترستویسر و کورز قبلا صخره ها را تا بالای روت فلو صعود کرده بودند. دو نفر باقیمانده تا مدت

طولانی بی حرکت باقی مانده بودند، بعد دیده شد که یکی دیگری را حمایت می‌کند. آیا حادثه ای رخ داده ؟

هرگز مشخص نشد که دقیقا چه اتفاقی افتاده ولی قریب به یقین دیده شد که سنگ به آناغر اصابت کرد و رینر سرگرم مراقبت از او بود. بلافاصله هینترستویسر و کورز طناب را از مکان استقرار خود که ظاهرا از بمباران سنگ در امان بود ،به پایین فرستادند. تلاش مشترک آن‌ها در بالا کشیدن آناغر به سوی خود، موفق بود، سپس رینر به سرعت و بدون استفاده از طناب اضطراری راهی شد. طاقچه باریک بالای روت فلو اولین مکان بیواک این جمع چهار نفره شد. در اولین روز صعود به ارتفاع غیر قابل تصوری رسیده بودند، بیش از نیمی از راه را پشت سر گذاشته بودند.

صبح روز یکشنبه، نوزدهم، جمعیت بیشتری دور تلسکوپ ها جمع شده بود. آن‌ها چهار مرد را می دیدند که حدود ساعت هفت محل بیواک را ترک می‌کردند. پس فردی که مجروح شده بود در چه شرایطی بود؟ بدیهی است که بهتر بود، زیرا به جای این که برگردند به صعود خود در امتداد شیب عظیم دومین میدان یخی ادامه دادند، همه آن‌ها آهسته تر از روز اول حرکت می‌کردند. آیا خسته بودند یا به‌خاطر فرد مجروح بود؟ چرا به عقب برنگشتند؟

یک واقعیت مسلم وجود داشت، این چهار مرد، یک گروه جدا نشدنی بودند. کورز و هینترستویسر دوباره به‌عنوان سرطناب شروع به صعود کردند، هرگز به تنها گذاشتن رینر و فرد زخمی فکر نمی‌کردند. اتریشی ها نمی خواستند که شانس رسیدن به قله را از دو نفر دیگر به سرقت ببرند بنابراین همگی در کنار هم باقی ماندند به همین دلیل سرطناب ها بارها به مدت طولانی به انتظار مابقی بودند.

هوا نه خوب بود و نه خیلی بد. در پیشینه آیگر این شرایط جوی قابل تحمل بود. در پایان روز یکشنبه این گروه به سومین میدان یخی رسیدند، کمی پایین تر از محل بیواکی که ثابت شد قتلگاه سدمایر و مهرینگر بود، هر چهار نفر خود را آماده گذراندن شبی دیگر در فضای باز می‌کردند. روز کاری خوبی بود اما موفق نشدند به اندازه کافی پیشروی داشته باشند تا با اطمینان از یک حمله موفقیت آمیز روز بعد عازم قله شوند. چگونه شبی می‌توانست باشد؟ آناغر در چه شرایطی بود و آن سه نفر دیگر چگونه بودند؟ تماشاچیان در پایین دره پاسخ هیچ یک از این سئوال‌ها را نمی دانستند. فردا مشخص خواهد شد ...

روز بعد دوشنبه بود، بیستم جولای، دوباره تا ساعت هفت هیچ حرکتی در محل بیواک دیده نشد. مکان باریکی بود و به سختی جایی برای نشستن داشت. دوباره کورز و هینترستویسر شروع به صعود از شیب یخی تا نقطه "بیواک مرگ" کردند. بعد از حدود نیم ساعت متوقف شدند. دو نفر دیگر به‌دنبال آن‌ها نرفتند. هیچ‌کس نمی دانست که این چهار مرد چه چیزی به یک‌دیگر می گویند. هرچه بود تصمیم گرفته شده برای سرطناب ها بسیار سخت و تلخ بود، موضوع مرگ و زندگی برای دو نفر دیگر، واضح بود که آناغر در شرایطی نیست که بیشتر از این به صعود خود ادامه دهد.

ناگهان دیده شد که گروه هینتروستویسر به پایین به سمت بیواک که مدتی را در آنجا گذرانده بودند ،در حال فرود هستند، سپس همگی به اتفاق سرگرم فرود شدند. انسان بودن مهم‌تر از صعود محض از جبهه یک کوهستان است، شاید نیروی متحد تمامی آن گروه، موفق به انتقال فرد مجروح به پایین شود.

شیب میدان یخی دوم نسبتا سریع تر پیموده شد ولی فرود از شیب صخره روی طناب دوبل به سوی اولین میدان چندین ساعت طول کشید. یک بار دیگر تماشاجیان از مراقبت و اطمینانی که استفاده از طناب به‌وجود آورده بود، شگفت زده بودند، اما با رسیدن مردان به میدان یخی کوچک‌تر، شب نیز فرا رسید. نزدیک به مکانی که سدمایر و مهرینگر دوم بیواک خود را انجام داده بودند، کمپ خود را برای سومین بیواک روی جبهه برپا کردند. در آن شرایط مطمئنا لباسی که به تن داشتند خشک نبود و بیواک سوم نیروی آن‌ها را به تحلیل می‌برد با این حال سه نفر دیگر باید می دانستند که برای چهارمین نفر باید انرژی کافی داشته باشند. در طول کامل روز فقط ۳۰۰ متر پیموده بودند و هنوز ۹۰۰ متر شکاف زیر پای آن‌ها باقی مانده بود. اگر آن تراورس و صخره دشوار را پشت سر بگذارند بخش ایمن دره چندان دور نخواهد بود.از بخش دشوار دیواره گذشتند، بله اما آن تراورس ...

بله آن تراورس کراکس یا بخش دشوار مسیر برای روز بعد بود. سه شنبه ۲۱ جولای هر چهار نفر که به نظر سالم می‌رسیدند در محل بیواک ایستادند تا از آنجا از شیب یخی فرود روند و شروع به تراورس با سرعت مناسب کنند اما در آن نقطه آن‌هایی که سرگرم تماشا بودند به یک‌باره فقط سه نفر را در حال تلاش دیدند. آیا یک نفر از آن‌ها سقوط کرده ؟

مه تمامی جبهه را فرا گرفت، باد به هوا برخاست، صدای برخورد سنگ ها بیشتر شد، بهمن برف پودری، رد پاهای صعود روز پیش را از بین برد، بدترین خطر که همان سقوط سنگ با تراورس هر چهار مرد به پایان می‌برد، اما آن‌ها باید چگونه از آن می گذشتند؟

وقتی که پرده ابرها کنار رفت، کسانی که پشت تلسکوپ‌ها بودند می‌توانستند تمامی آن چهار نفر را دوباره ببینند، ولی آناغر ظاهرا از میدان رزم خارج شده بود و دخالتی در تلاشی که برای تراورس انجام می‌شد، نداشت. یکی از آن‌ها دیده شد که هدایت این تلاش را به‌عهده گرفته، مطمئنا هینترستویسر بود کسی که اولین بار با این نقطه کلیدی هنگام صعود روبه‌رو شده بود، اما حالا طناب ثابت برای انجام این عبور نصب نشده بود و صخره به‌نظر نمی‌رسید بدون ابزار مصنوعی قابل عبور باشد.

هوا رو به وخامت گذاشت، درواقع همه چیز در هم شکست، آبی که در تمام مدت در حال ریختن به پایین صخره بود در حال تبدیل شدن به یخ بود، تمامی آگاهین رشته کوه‌نوردی با دوربین هایی که این صحنه را از نظر می گذراندند احساس می‌کردند که فاجعه ای در راه است، فرود متوقف شده بود هیچ‌کس نمی‌توانست از قشر نازک شیشه‌ای که سطح صخره را پوشانده بود عبور کند، حتا آندرل هینترستویسر. تمامی اوقات با ارزش صبحگاهین به‌نظر می‌رسید که بیهوده در حال سپری شدن است، سرما، خستگی مفرط وخطرات تلاش و در انتها تصمیمی از روی ناچاری، فرود صاف و مستقیم از دیواره عمودی، حدود ۱۸۰ تا ۲۰۰ متر که در برخی نقاط برآمدگی های آن فراتر از حد عمودی بود. تنها راهی که از خط آتش توپخانه سنگ ها و بهمن می گذشت. سدمایر و مهرینگر یک روز کامل صرف کرده بودند تا از این یک طول عبور کنند و این کار در شرایط جوی خوب و صخره خشک صورت گرفته بود و حالا تمامی جهنم روی این کوهستان آوار شده بود ولی تنها شانس ممکن همین بود.

آن‌ها شروع به آماده کردن طناب برای فرود درون هوای رقیق کردند و در همین لحظه بود که آن‌ها صدای فریاد آلبرت فون آلمن را از پایین شنیدند که به سمت آن‌ها می رفت. صدای فریاد کسی که در نزدیکی آن‌ها بود و به‌این ترتیب دیگر خطایی صورت نمی گرفت، صدای یک مرد، نیرو و شجاعت و مطمئنا پلی خواهد بود به سوی زندگی و باوجود خطرات و هشدارهای جدی درمورد موقعیتی که در آن قرار داشتند همگی هنگام برگشت با هم می خواندند: همه چیز روبه‌راه است، هیچ کمکی درخواست نشد و هیچ خطری به جان خریده نشد.

استانداردهای رسمی کمیته پزشکی اتحادیه جهانی کوه‌نوردی

چهار قانون اصلی

برای سلامتی کوهنوردان

مترجمان: دکتر جلال الدین شاهبازی - دکتر بهتاش پدرام راد

مقدمه

این توصیه های عمومی برای راهنمایی افراد کم تجربه یا نا آشنا با مناطق کوهستانی و کسانی‌که تمایل به کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی دارند پایه ریزی شده است.

پیش از عزیمت به کوهستان:

۱) اهداف و سطح فعالیت خود را با وضعیت سلامتی و میزان واقعی آمادگی جسمانی خود بسنجید.در این رابطه با خود صادق باشید.

۲) هرگونه بیماری مزمن باید به بهترین نحو درمان گردد. از تدارک کافی داروهایی که معمولا درهیمالیانوردی مصرف می‌شوند ،اطمینان حاصل کنید وداروهای جایگزین برای مواقع گم شدن دارو، به‌همراه داشته باشید.

۳) اگر در مورد سلامتی خود هرگونه شک وشبهه‌ای دارید با پزشک مشورت کنید.

۴) وسایل پزشکی مناسب خود را فراهم کرده و پیش از عزیمت به کوهستان روش کارکرد آن‌ها را یاد بگیرید. حتما بیمه نامه مسافرتی و درمانی همراه داشته باشید.

پیش از عزیمت با تورهای گردشگری:

۱) از توصیه های محلی در مورد پیش بینی وضعیت هوا، اطلاع حاصل کنید، و سفر خود را بر اساس موقعیت آب و هوایی ومحدودیت زمانی منطقه ایمن‌تر کنید.

۲) برنامه سفر یا صعود خود را، پیش از عزیمت به هر مکانی (به‌عنوان مثال: مقصد سفر، مسیرها و زمان تقریبی برگشت مورد انتظار) ثبت کنید.

۳) لوازم ضروری و اصلی را فراموش نکنید: آب و خوراکی کافی، لباس اضافی، تجهیزات اساسی برای شرایط بحرانی، جعبه کمک‌های اولیه، عینک آفتابی و کلاه آفتاب گیرو...

۴) شماره تلفن‌های محلی را برای دریافت خدمات امداد و نجات، در مواقع نیاز، همراه داشته باشید.

در حین سفر:

۱) نیم ساعت ازشروع سفر را بسیار آهسته و آرام طی کنید، واجازه دهید بدن به آرامی گرم شود.

۲) در صورت امکان ،هر ساعت بخورید و بنوشید و استراحت کنید. باید تدریجی بخورید و به مقدار کافی بنوشید، حتا اگر گرسنه و تشنه نباشید. رژیم غذایی سرشار از انواع کربوهیدرات‌ها (بیسکویت،غلات ومیوه خشک، سایر مواد خوراکی و....)مصرف کنید. پیش از پایان فعالیت روزانه خود در کوهستان الکل ننوشید.

۳) کودکان وافراد مسن توان بدنی کمتری نسبت به بزرگسالان دارند، نیاز آن‌ها به استراحت، نوشیدن، خوردن، نسبت به بالغین بیشتر است.

۴) در ارتفاع بالاتر از ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰متر، ارتفاع محل

خوابیدن نباید بیش از ۳۰۰ متر در ۲۴ ساعت افزایش یابد. در صورت امکان ،در بالاترین ارتفاعی که در یک روز صعود کرده اید ،نخوابید.

در صورت بروز اتفاق:

۱) در صورت بدشدن وضعیت آب و هوایی؛ ارتفاع خود را کاهش دهید. دیواره‌ها و صخره‌های میخ‌کوبی شده یا پله‌های فلزی نصب‌شده، درختان بلند، خطوط فشار قوی را در زمان توفان ترک کنید. در غارهای کوچک یا زیر طاق‌ها پناه نگیرید.

۲) افراد بیمار و مجروح نباید تنها رها شوند. (توجه: تفاوت زبان یک فاکتور خطر است! شخصی که در کنار بیمار می‌ماند باید با زبان محاوره ای فرد مجروح سخن بگوید). درمان‌های ضروری را انجام دهید. فرد مجروح رادر برابر سرما زدگی بیشتر محافظت کنید، در شرایط حاد درخواست کمک کنید.

۳) اگر فردی در هرمکان یا زمانی از سفر احساس ناخوشایند و بیماری کرد، پیش از هر چیز در مورد برگشت او فکر کنید. اگر در ارتفاع بیمار شوید، علایم

شما ناشی از ارتفاع است مگر این‌که خلاف آن ثابت شود، بنابراین به ارتفاع بالاترصعود نکنید. چنانچه بیماری‌تان شدت پیدا کرد و یا بدتر شد، بلافاصله از ارتفاع خود بکاهید.

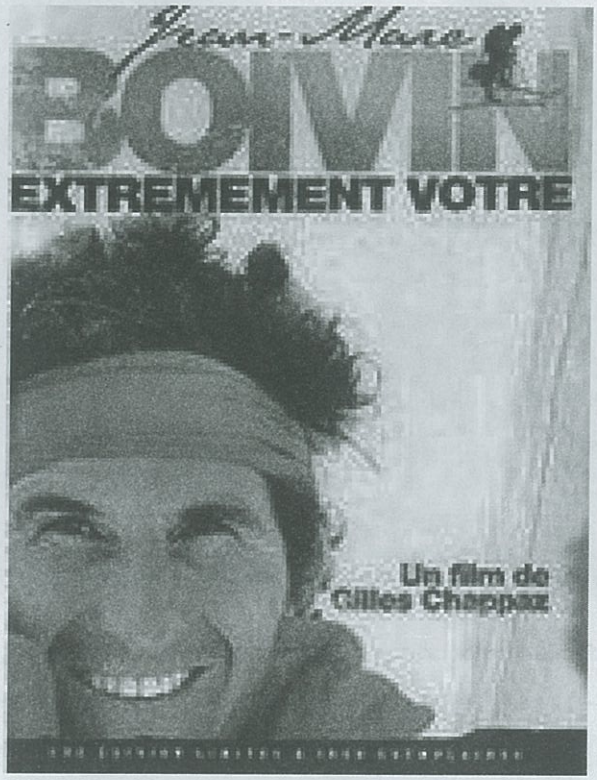
۴) همیشه موقعیت واقعی خود را بر روی نقشه در نظر داشته باشید یا ازجهت‌یاب GPS استفاده کنید. آگاهی از موقعیت صحیح خود به مکان یابی سریع شما در موارد امداد و نجات کمک خواهد کرد.

سالیدن

مشاوره ، تولید و فروش تجهیزات کوهنوردی ، سنگنوردی ،
یخنوردی ، غارنوردی ، دره نوردی ، کمپینگ و ورزشهای کوهستانی

نماینده فروش برندهای مطرح دنیا

تهران، خیابان ولیعصر، پائین تر از میدان منیریه،
روبروی بانک ملی مجتمع تجاری دادرس، طبقه اول، واحد ۱۱۲،
تلفن : ۵۵۳۶۳۱۸۵
جواهر پور : ۰۹۱۲۵۳۵۹۶۸۸
شهلایی : ۰۹۱۲۱۸۸۵۷۳۳



ترجمه: رضا زارعی

ژان مارک بوون

* روبه‌رویمان و در شرق قله"Aiguille Verte" یخچال پرشیب و بلندی قرار داشت. به دوستم گفتم مسیرش جون میده برای صعود. با خنده گفت: ژان مارک بوون ازش با اسکی در زمستان فرود اومده!

به‌راستی چه کسی بود این غول کوه‌نوردی فرانسه؟

کوهنورد، اسکی‌باز، گلایدرسوار و خلبان پاراگلایدر، غارنورد، پرنده بیس جامپ، برنده جوایز فیلم‌های ورزشی و البته نویسنده ورزشی کشور فرانسه در ۶ آوریل ۱۹۵۱ متولد و البته در ۱۷ فوریه ۱۹۹۰ هنگام پرش از فراز آبشار آنجل بلندترین آبشار جهان در ونزوئلا هنگام بیس جامپ کشته شد. او را به‌عنوان نخستین صعودکننده یک قله و فرود رونده از کوه با اسکی در آلپ می‌شناسند. فرود با پاراگلایدر از فراز اورست از شاهکارهای این کوهنورد بزرگ به‌شمار می‌آید.

بوون تحصیلات و مقدمات اسکی و کوه‌نوردی را در همان زادگاهش شهر دیجان فرا گرفت و البته دوره راهنمای اسکی را در شهر شامونی و در سال ۱۹۷۳ پشت‌سر نهاد. پس از آن توانست درهمان دهه ۷۰ برخی صعودهای انفرادی تکرارنشدنی را در آلپ صورت دهد. مسیرهای نو ۱۹۷۲ Mont Blanc du Tacul مون‌بلان کوچک)، ۱۹۷۶ اگوئل دو پلن و ۱۹۷۸ برج بزرگ دی انجل از آن جمله‌اند. در سال ۱۹۷۵ بوون به همراه پاتریک گبرو موفق شدند مسیری مستقیم را در رخ شمالی کوه درو و Aiguille Verte گشایش کند. در ۳۱ جولای ۸۳ او در مدت ۷/۵ ساعت جبهه شمالی کوه آیگر را از مسیر Harlin صعود کرد. در ۱۴ آگوست ۸۱ به همراه پاتریک برهولد توانست جبهه جنوبی اگوئل دوفو و مسیر مستقیم آمریکایی‌ها را بر روی درو صعود کند. او همچنین درو را با هنگ گلایدر پرید. در زمستان ۸۵ او اگوئل دوورت را صعود کرد و از راه دهلیز ویمپر با اسکی فرود آمد. در همین سال بوون مون‌بلان کوچک را از مسیر آلبنونی – گبرو صعود و نخستین فرود با اسکی این کوه را انجام داد. سپس گرده کوفنر را بر روی قله مونت مدیت صعود و از همین مسیر با اسکی فرود آمد. صعود انفرادی و زمستانی اگوئل ورت، درو، لس کورتیس (مسیر سوئیسی‌ها) و البته صعود گراند ژوراس و پرش از آن با کایت به مسافت بیش از ۹ کیلومتر از فعالیت‌های شاخص او در آلپ به‌شمار می‌آیند.

درزمینه اسکی کوهستان بوون کارهای بزرگ بسیاری صورت داد نظیر گرده فرناندو در اگوئل دو میدی، جبهه جنوبی هوسکارا و جبهه شمالی پیسکو کوییتاراجو در آند، جبهه شرقی ماترهورن، جایی که او از شیبی ۶۰ درجه با اسکی فرود آمد! و این تنها بخش کوچکی از فعالیت‌های شاخص اسکی او است.

هیمالیا

در پرش با پاراگلایدر او در سال ۱۹۷۹ پس از صعود به قله K2 توانست از کمپ ۴ در ارتفاع ۷۶۰۰ متری با پاراگلایدر فرود آید. در سال ۱۹۸۱ به همراه دومنیک مارشال از فراز قله آکانکاگوآ بلندترین پرش دو نفره دنیا را اجرا کرد. در ۱۹۸۵ با پرش از فراز گاشربروم دو باز هم رکورد ارتفاع پرش خود را ارتقا بخشید. او برای این پرش یک‌بار قله را صعود کرد ولی به‌دلیل باد شدید به کمپ اصلی بازگشت و البته در چند روز بعد با صعودی سریع قله را صعود و پرش خود را اجرا کرد. در ۲۶سپتامبر ۱۹۸۸ بوون با پرش از فراز اورست به سمت کمپ دو سریع‌ترین فرود خود را اجرا کرد. او تنها در مدت ۱۲ دقیقه از قله به کمپ دوم رسید.

مرگ

آبشار آنجل

در ۱۶ فوریه ۱۹۹۰ بوون در هنگام اجرای پرشی به ارتفاع حدود ۱۰۰۰ متر از فراز آبشار آنجل در ونزوئلا پس از اجرای موفق نخستین پرش خود تصمیم به پرشی مجدد گرفت. پیش از بوون کاترین دختر همراه گروه در پرش خود دچار حادثه شد و بوون برای کمک به او به سرعت اقدام به پرش کرد. متاسفانه او در هنگام فرود به درخت‌ها برخورد کرد و دچار جراحاتی شدید شد. تاخیر در امداد به او که به‌دلیل امداد کاترینا و دشواری مکان دسترسی به بوون بود موجب شد هنگام رسیدن هلی‌کوپتر به او، متاسفانه با جسم بی‌جان بوون روبه‌رو شوند.

از بوون چندین فیلم مربوط به فعالیت‌هایش و البته سه کتاب به‌جای مانده است.

ریگ جن سرزمین افسانه

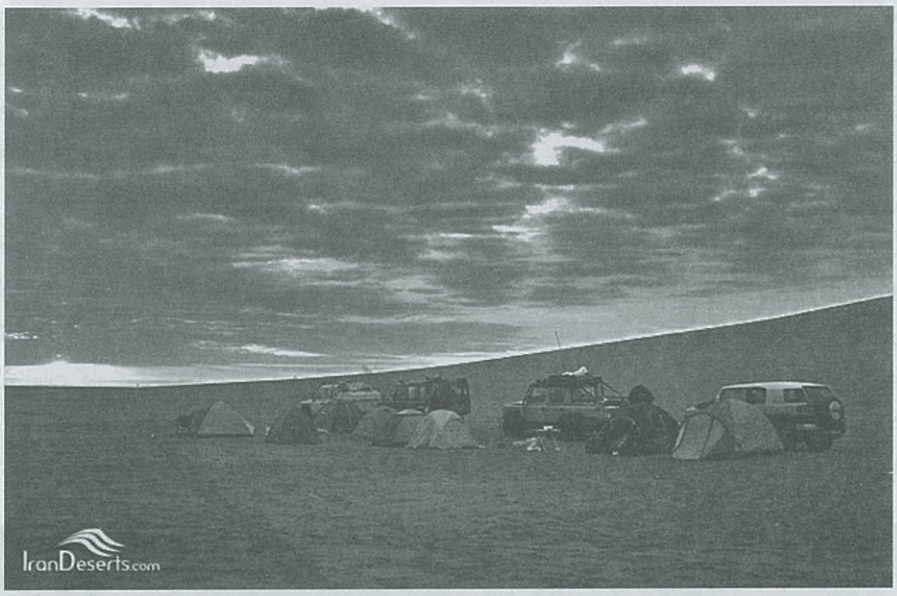
محسن ادیب
تصحیح سیاوش خاضعی، کیان بابازاده

کویر معروف‌ترین و در عین حال ناشناخته‌ترین پدیده جغرافیایی ایران است. کویر جغرافیایی است که با فرهنگ و تاریخ این مرز و بوم یکی شده است. کویر برای یک ایرانی زندگی، فرهنگ، هنر، شعر و در یک کلام هویت است.
گشت و گذار در گستره‌ای که نگاه را تا بی‌کرانه‌گی می‌کشاند، غافلگیر شدن در چشم‌انداز شن‌های روان و شوره‌زارهای سوزان، از جمله انگیزه‌هایی است که پیوسته دوستداران طبیعت را به سیر و سیاحت در کویرهای ایران کشانده است. مروری هرچند گذرا در سفرنامه‌هایی که از این مسافران برجای مانده، گویای آن است که در هر دوره‌ای جهانگردان و پژوهشگران کوشیده‌اند تا دست‌کم گوشه‌هایی از کویرهای ایران را تجربه کنند.
ما عظمت تنهایی را در شب‌های آن می‌آموزیم که در نسیم جانبخش کویر بر دامنه لطیف تپه‌هایش بنشینیم و در دنیای ستاره‌ها غرق شویم. اعجاب‌انگیز و شگفت‌آور، اولین صفاتی که در لحظات نخستین دیدار با کویر بتوان به آن نسبت داد. شاید شب‌های ستاره باران کویر است که ما مردمان را بر این می‌دارد که حتا در دل هر تاریکی به روشنایی دل بندیم.

همسفران

کیومرث بابازاده، محمدرضا لباسچی، علی فاطمی، امیر علی دلفان، علی گمرکی، لیلا و مریم نوفرستی، مسعودخیرخواه، عارف بایرامپور، آرش امیر عظیمی، ندا ریاحی، نغمه ریاحی، کاوه وثوق گرایلی، مهدی نجاری، محمد رضا گرجستانی، تارا تاریوردی، فریبا حاج هریری، افسانه فتوحی، روزبه مختاری، رعنا خادم، حمیدرضا حدادزاده، کیوان عرب، ارغوان خالقی، پدرام سعیدی، دیاکو رضایی، فواد حسینی، علیرضا قلی زاده اسکویی، احسان تدین، ترگل کیوانجاه، آلاله رحمانی، محمد سید احمدیان، فرزاد تمدن نژاد، امیر قرائی یزدی، امید میر جلتا و تیم کویرها و بیابان‌های ایران: اشکان هدایتی، کیان بابازاده، محسن ادیب، سیاوش خاضعی

بار دگر قصد سفر کردیم و بار دگر مقصد،کویر افسانه‌ای ریگ جن است. هدف ثبت مسیری جدید در یکی از صعب العبورترین مناطق بیابانی ایران است. پس از یک هفته بررسی نقشه‌های منطقه و تصاویر ماهواره‌ای، حدود مسیر جدید مشخص می‌شود. زمان سفر ۴ روز درنظر گرفته می‌شود که درصورت بروز حادثه‌ای ناخواسته و پیش‌بینی نشده به ۵ روز قابل افزایش است. حرکت از تهران و به سرپرستی گروه کویرها و بیابان‌های ایران و با همکاری آژانس مسافرتی ایراندوستان در ساعت ۳: ۳۰ بامداد دوم آذرماه به‌همراه ۱۲ خودرو و ۳۸ نفر آغاز می‌شود تا حدبیشتر در ساعت ۱۰ همان روز در پمپ بنزین جندق به عنوان آخرین نقطه تمدن در این مسیر پر خطر، گردهم آییم. در این سفر برای هر خودرو ۶۰ لیتر بنزین (علاوه بر موجودی مخزن خودروها) و ۴۰ لیتر آب اضافه در نظر گرفته شده بود و حرکت به سمت ریگ جن در ساعت ۱ بامداد آغاز می‌شود.



وجه تسمیه

کلمه جن به معنای پوشیده و مخفی است، به‌همین علت پس از اسلام، ملائکه را جن می‌گفتند، چون از چشم انسان‌ها پوشیده بودند و دیده نمی‌شدند. این معنی پوشیدگی و پنهانی در تمام مشتقات کلمه جن جاری است، مثلا به قلب و روح "جنان" می‌گویند از آن برای که پوشیده و مخفی است. به بهشت "جنت" می‌گویند چون بر دیدگان ما مخفی است و سپر "جنانه" نامیده می‌شود چون شخص، هنگام جنگ در پشت آن مخفی می‌شود. "جنین" به طفل در رحم می‌گویند، چون طفل در رحم مادر مخفی است و همچنین "جن" را جن می‌گویند چون از دید چشم‌های ما پنهان و مخفی است.

عدم وجود منابع آب در گستره وسیع ریگ جن به‌همراه وجود موانع طبیعی از جمله باتلاق‌های نمک

و تپه‌های ماسه‌ای مرتفع، عواملی بودند که این منطقه را درطول قرن‌ها از دسترسی انسان دور نگه‌داشته‌اند. همین عوامل موجب شده این عرصه پهناور در طول تاریخ بر انسان پوشیده بماند و درنتیجه نام جن برآن بگذارند. افسانه‌ها و داستان‌های فولکلور و پرابهام درمورد ریگ‌جن، عموما نشات گرفته از عجز حاشیه‌نشینان و یا مسافران در عبور از این خطه بوده است. وجود گرمای بسیار زیاد در این منطقه با توجه به آنکه در قرآن جنس جن از گرما و آتش است به احتمال زیاد در انتخاب این نام بی‌تاثیر نبوده است. همچنین پوشیده بودن قسمت‌های جنوبی ریگ‌جن از تپه‌های ماسه‌ای و صدایی که حرکت باد بر روی این تپه‌ها ایجاد می‌کرده قطعا از عوامل موثر بر باور عمومی وجود قدرت‌های مالیفیزیکی در این منطقه است. اختلاف زیاد دمای شب و روز و خرد شدن سنگ‌ها دراثر این اختلاف فاحش که به "گریه سنگ" شهرت دارد نیز به همین عوامل مالیفیزیکی منسوب شده است.

محدوده جغرافیایی

مرز مشخصی برای ریگ‌جن متصور نیست. به صورت اجمالی این منطقه در محدوده جغرافیایی مرکز ایران در قسمت غربی کویر مرکزی یا دشت کویر قرار گرفته است و از شمال به جاده نظامی سمنان به معلمان، ارتفاعات کوه گوگرد، شهرستان گرمسار، از غرب به پارک ملی کویر، ارتفاعات نخجیر، کوه طلحه، شیطان کوه، کوه دم و تنگ ظلمات، از شرق به محور ارتباطی جندق به معلمان و از جنوب به محور انارک به چوپانان و کوه ملاهادی (کوه بزرگی) محدود می‌گردد. گسترش ریگ‌جن از شمال غرب به جنوب شرق است و وسعتی در حدود ۹۰،۰۰۰ کیلومتر مربع است.

شمال ریگ‌جن

ساختار شناسی ریگزارهای ریگ جن

گفتن کلمه ریگ به این منطقه‌این تصور را ایجاد می‌کند که این منطقه کاملا توسط شن‌های روان که در اصطلاح محلی ریگ نامیده می‌شوند پوشیده شده است در حالی که قسمت عمده ریگ جن را باتلاق‌های نمکی و کویرهای مسطح پفکی پوشانده‌اند. توده‌های عظیمی از تپه‌های ماسه‌ای فعال و فاقد پوشش گیاهی را که منطقه وسیعی را می‌پوشانند ارگ (Erg) می‌نامند که در زبان عربی به آن "عرق" می‌گویند و در فارسی به ماسه زار یا "ریگ" معروف است. زیر بنای ریگ‌جن یک دشت فرسایش یافته است که در حال حاضر تپه‌های ماسه‌ای برخان (هلتا)، قورد (هرمی)، سیف (شمشیری) و سیلک (طولی) آن را اشغال کرده است.

ریگزارهای ریگ‌جن عمدتا در قسمت جنوبی، مرکزی و جنوب شرقی گسترش دارند. تجمع ریگزارها از منطقه جنوب شرقی واقع در نزدیکی روستای همت‌آباد درشمال شرقی چوپانان (استان اصفهان) به صورت دیواری باریک در برای غربی آغاز می‌گردد که به این منطقه "دم ریگ‌جن" گفته می‌شود. با حرکت به سمت غرب این دیواره ماسه‌ای گسترش یافته تا به بدنه اصلی اجتماع ماسه‌ای ریگ‌جن پیوند می‌خورد. عرض این دیواره در منطقه زرومند (آغاز تپه های ماسه‌ای) در حدود ۵۰۰ متر و در غربی‌ترین قسمت دم ریگ در حدود ۴۰ کیلومتر است. در قسمت شمال و شمال غربی دم ریگ دیواره‌های ماسه‌ای از یک‌دیگر جدا می‌شوند و همانند انگشتان یک کف دست باز در برای شمال و شمال غربی از یک‌دیگر فاصله می‌گیرند. این دیواره‌های ماسه‌ای در حدود ۷۰ تا ۹۰ کیلومتر به سمت شمال پیشروی می‌کنند و مجددا مانند شاخه‌های یک درخت، انشعابات جدیدی را پدید می‌آورند به‌گونه‌ای که در مدار ۳۴ درجه و ۱۲ دقیقه شمالی به ۱۲ دیواره افزایش پیدا می‌کنند. فاصله این دیواره‌ها پوشیده از کویرهای پفکی است که اصطلاحا دره نامیده می‌شوند. پنج دیوار ماسه‌ای اصلی با یک‌دیگر فاصله‌ای در حدود ۱۰ تا ۲۰ کیلومتر دارند و بلندترین ارتفاع ماسه‌ای آن‌ها در دیواره پنجم (شرقی‌ترین دیوار) در نزدیکی بدنه ریگ قرار دارد که ارتفاعی در حدود ۱۲۰ متر از کف کویر دارد. دیواره ها عموما در سمت شرق دارای شیبی ملایم‌تر و در سمت غرب دارای شیب تند هستند. این عامل نشان دهنده آن

مسیر حرکت گروه کویرها و بیابان‌های ایران در ریگ جن

است که باد غالب در منطقه برایی غربی شرقی دارد. در نقاط انتهایی دیواره‌های ماسه‌ای در شمال ریگ جن، در میان کویرهای رسی خیس کوه‌های ماسه‌ای پراکنده‌ای قابل مشاهده است.

دشت‌های کویری ریگ‌جن

کویرهای رسی

این کویرها در مناطق شرقی و مرکزی ریگ‌جن گسترش یافته‌اند. بر روی سطح این کویرها غیر از صفحات رسی هیچ نوع پوشش دیگری دیده نمی‌شود. کویرهای رسی بر اثر تجمع لایه‌های نازک از مواد ریز فصلی رشد کرده‌اند و وجود لایه‌های درشت‌تر در این رسوبات نشان دهنده طغیان‌های غیرعادی بر روی این صفحات است. پس از تشکیل، کویرهای رسی ممکن است بر اثر تغییر شرایط هیدرولوژیکی، براثر تغییر شرایط جوی، و یا تغییر شکل چاله، تغییر یابند. مثلا تشکیل صفحات باد کرده بر روی آن‌ها قابل مشاهده است. در این نواحی کویرهای پُف کرده یا متورم قابل مشاهده هستند که دارای املاح سولفات سدیم در عمق صفرتا ۱۶ سانتی‌متری و به‌ویژه ۸ تا ۱۶ سانتی‌متری از سطح زمین هستند. باپس زدن خاک رو، خاک این عمق که دارای املاح زیادی است،استخراج می‌شود. نمک سولفات سدیم در موارد گوناگون مصرف دارد از جمله در تهیه مواد شوینده، شیشه‌سازی، کاغذسازی و ....

کویرهای رسی خیس

این کویرها در شمال و شمال غربی ریگ‌جن گسترش یافته‌اند. کویرهای این گروه دارای صفحات رسی و حوزه خیس هستند. در واقع مواد تشکیل‌دهنده این کویرها با کویرهای رسی شبیه است، با این تفاوت که سطح قسمتی از آن (حوزه خیس)، پایین‌تر از سطح آب زیرزمینی تابستانه است. کویرهای رسی خیس از کویرهای رسی و براثر بالا آمدن سطح آب زیرزمینی به‌وجود آمده‌اند. در این مناطق کویرهای چربه، که دارای املاح قابل استخراج کلرورکلسیم (cacl2) هستند قابل مشاهده است. کلرور کلسیم به‌عنوان جذب‌کننده رطوبت مورد استفاده صنعتی قرار می‌گیرد.

کویرهای رسی همراه با نمک‌زار

این کویرها درحد فاصل کویرهای رسی خیس شمال ریگ‌جن و دیواره‌های ماسه‌ای پنج‌گانه و در قسمت غربی ریگ‌جن گسترش یافته‌اند. سطح این کویرها از صفحات رسی و نمک‌زار پوشیده شده است. کویرهای رسی همراه با نمک‌زار عموما در چاله و آبخیزهایی قرار دارند که دارای سنگ‌های دوره میوسن و بدون شک تبخیری هستند. تشکیل وسیع این پوشش، بر روی عکس‌های هوایی و در بررسی صحرایی نشان می‌دهد که در سال‌های اخیر نمک موجود در صفحات بلندتر که درگذشته به‌علت بالا بودن سطح آب زیرزمینی و یا طغیان هرز آب‌های شور تشکیل شده بوده است، شسته شده و به مناطق پست‌تر جنوبی‌تر انتقال یافته است. شوره‌زارها برای استخراج املاح نیترات پتاسیم (شوره)، مورد استفاده قرار می‌گیرند. نیترات پتاسیم به‌عنوان کود زراعی قابل استفاده است ولی موارد مصرف مهم‌تر دارد و از آن در تهیه باروت و دیگر مواد محترقه استفاده می‌شود.

علت پیدایش کویرهای ریگ جن

در جنوب شرق دشت گرمسار رودخانه شور (لات سمنان) وجود دارد که دشت گرمسار و ارتفاعات حاشیه آن حوضه آبریز آن بوده است و پس از گذشتن از دامنه‌های شمالی ارتفاعات سیاه کوه و زهکش کردن دشت مذکور به شمال غربی کویر ریگ‌جن می‌رسد. خاک‌های ناحیه به‌علت حضور تشکیلات سنگی شور و گنبدهای نمکی و بالا بودن سطح آب زیر زمینی در جنوب دشت و تبخیر سالانه، عموما شور است.

منطقه شمالی ریگ‌جن داری اراضی وسیع شور بوده که در امتداد جنوب بر مقدار املاح آن افزوده می‌شود. این بخش شامل اراضی پست باتلاقی و کفه‌های گلی- نمکی است.

از نظر روند ساختمانی، چینه شناسی و رسوب‌شناسی منطقه مشابه سایر مناطق کویر مرکزی ایران است. مواد آبرفتی و رسوبات به‌وجود آمده توسط رودخانه‌های منتهی به ریگ‌جن که عمدتا از شمال غرب به سمت جنوب شرق امتداد دارند در اثر ساییدگی و خردشدگی به‌صورت ذرات ریز و درشت در داخل کویر باقی گذاشته شده است. این نوع رسوب و مواد آبرفتی در تشکیل دشت‌های آبرفتی ریگ جن موثر بوده و رسوب‌گذاری کاملی از نظر تشکیلات رودخانه‌ای در دشت‌های ریگ‌جن به‌وجود آورده است.

به‌این ترتیب که درموقع ورود رودخانه به دشت، به‌واسطه وسیع‌تر شدن ناگهانی بستر رودخانه سرعت آب نیز به مراتب کم شده و رسوبات داخل آب با آب روی زمین پخش شده است. درموقع پخش آب و مواد محتوی آب روی دشت، اول مواد درشت و سنگین‌تر از سایر ذرات در ابتدی محل ورود رودخانه به دشت در داخل بستر رودخانه و در کف آن‌ها باقی مانده و بعد ذرات ریزدانه با توجه به سرعت آب و وزن آن‌ها رسوب‌گذاری می‌شود .

ارتفاع متوسط ریگ جن در قسمت‌های جنوبی، شرقی و غربی از ۷۰۰ متر تا ۷۲۰ متر متغیر بوده (به‌جز از تپه‌های ماسه‌ای) و در بستر شمالی تا ۶۸۰ متر نیز کاهش می‌یابد. همین کاهش ارتفاع در نواحی شمالی و بالا بودن سطح آب‌های زیرزمینی در این منطقه موجب ایجاد کویرهای رسی خیس و یا باتلاق‌های نمکی در این منطقه شده است.

ارتفاعات ریگ‌جن

ارتفاعات کوه گوگرد در ناحیه شمال غربی ریگ‌جن واقع است. درازای این ارتفاعات در حدود ۸۰ کیلومتر است و راستای آن خمدار شمال شرقی- جنوب غربی است. در انتهای بخش شرقی آن گنبدهای نمکی قابل مشاهده است.

ارتفاعات کوه گچاب در شمال شرق کوه گوگرد و شمال شرقی ریگ‌جن واقع شده است. این ارتفاعات راستای خمدار شرقی - غربی دارند و درازای آن ۴۰ کیلومتر است.

ارتفاعات کوه نخجیر در غرب ریگ‌جن و در محدوده پارک ملی کویر واقع است که در ادامه این ارتفاعات به شیطان کوه و کوه دم در جنوب غربی ریگ جن پیوند می‌خورند.

ارتفاعات کوه ملاهادی معروف به کوه بزرگی در جنوب ریگ‌جن واقع شده است. همچنین کوه زرومند در منطقه جنوب شرقی ریگ جن قابل مشاهده است. کلیه این ارتفاعات در مناطق حاشیه ریگ‌جن واقع شده‌اند و در سرزمین‌های داخل ریگ‌جن هیچ گونه کوهی قابل مشاهده نیست.

روز اول

پس از سوخت‌گیری در آبادی جندق مجددا به سمت شمال تغییر مسیر دادیم تا در محور ارتباطی جندق به معلمان به بارانداز دولاشی برسیم. این بارانداز بقایایی از مکانی بوده که جاده کاروان گذر جندق به بیدستان و طرود را تشکیل می‌داده است. این بارانداز آخرین نقطه استراحت کاروان‌ها بر ساحل کویر بوده است. در این مسیر دو بارانداز دیگر با نام‌های بارانداز میانه و بارانداز سرکویر هم به‌چشم می‌خورد که اولی در میانه مسیر و دومی بر ساحل شمالی کویر ساخته شده است. از بارانداز دولاشی به سمت غرب، وارد زمین‌های پف کرده رسی می‌شویم که در اصطلاح محلی به آن‌ها "غارغاری" می‌گویند، مسیری ۶۰ کیلومتری که به دلیل پستی و بلندی‌های درهم، رانندگی بر روی آن زمان و انرژی زیادی را طلب می‌کند. کل این مسافت با میانگین سرعت کمتر از ۲۰ کیلومتر بر ساعت طی شد تا گروه به دیواره معروف ماسه‌ای ریگ‌جن رسید. این دیواره که طولی در حدود ۹۰ کیلومتر دارد، بلندترین و شرقی‌ترین دیواره ریگ‌جن محسوب می‌شود. کمپ شب اول در حاشیه این دیواره و جایی که تا حدودی از حمله باد درامان باشد برپا شد. وضعیت جوی در ساعت ۶ بعدازظهر نیمه ابری همراه با وزش بادی ملایم از سمت غرب و انباشتگی ابرها و دمای محیطی در حدود هشت درجه سانتی‌گراد بود. از این نقطه دورنمایی از ارتفاعات زرومند در دید جنوب شرقی نمایان بود و جز آن تنها بی‌کرانه‌گی کویر خودنمایی می‌کرد. خستگی ناشی از سختی مسیر و طولانی بودن راه، خاموشی کامل را در ساعت ۹ شب بر کل کمپ حاکم کرد.

روز دوم

پس از صرف صبحانه و برگزاری جلسه معارفه و یادآوری نکاتی در باب حفظ محیط زیست، انجام کارهای تیمی و همچنین بارگزاری خودروها به سمت شمال شرقی ریگ‌جن حرکت کردیم.

حرکت در مسیر شمال در حاشیه دیواره پنجم ریگ‌جن انجام شد و پس از طی مسافتی در حدود ۱۵ کیلومتر، دیواره پنجم و دو دیواره منشعب از آن را قطع کرده و وارد دشت شمالی ریگ جن شدیم. با توجه به وجود کویرهای رسی (غار غاری) در شرق دیواره پنجم به نظر می‌رسید سرعت حرکت گروه در غرب دیواره افزایش یابد.

عبور از این دیواره‌ها با دشواری‌هایی نیز همراه بود. خشک بودن ماسه‌ها به گرفتار شدن چندین خودرو منجر شد که با روش‌های مختلف از جمله استفاده از تسمه‌های بلند و وینچ رهایی یافتند. پس از عبور از ۴ دیواره ماسه‌ای، وارد دشت شمالی ریگ‌جن شدیم. در این منطقه گروه به رسم یادبود یادگاری‌هایی را در داخل بتری قرار دادند و در شمالی‌ترین قسمت ریگ‌جن در عمق نیم متری زمین دفن کردند.

از این نقطه که در شمال ریگزارهای ریگ‌جن قرار دارد تا دشت مرکزی ریگ‌جن در حدود ۵۰ کیلومتر فاصله است که پوشیده از زمین‌های پف کرده رسی- ماسه‌ای است. حرکت بر روی این زمین‌ها به‌دلیل پوک بودن جنس خاک فشار زیادی بر خودروی پیشرو وارد می‌کرد. از این رو خودروی پیشرو پس از هر ۱۵ دقیقه تعویض می‌شد تا فشار وارده بر روی خودروها تقسیم شود. پس از ۲ ساعت رانندگی و عبور از محل تلاقی دیواره‌های ماسه‌ای پراکنده در دشت مرکزی ریگ‌جن به مرکز آن رسیدیم. در این نقطه یادگاری سال‌های پیش گروه کویرها و بیابان‌های ایران و سایر گروه‌ها قرار دارد که به رسم یادبود پرچمی بر روی آن قرار دادیم و به سمت جنوب ریگ به سفر ادامه دادیم. در فاصله ۱۰ کیلومتری نقطه اتصال دیواره ۵ ریگ‌جن و دم ریگ یکی از خودروهای گروه دچار پارگی شلنگ بنزین شد. برای ترمیم شلنگ پاره شده قسمت بار خودرو به‌طور کامل تخلیه گردید و پس از یک ساعت و نیم تلاش مداوم و خلاقیت تیم تعمیراتی گروه، موفق به رفع این مشکل و ادامه حرکت شدیم. به سرعت به سمت جنوب و منطقه دم ریگ حرکت کردیم و در نقطه تلاقی دیواره پنجم و دم ریگ، کمپ شب سوم را برپا کردیم. دمای هوا نسبت به شب پیش کمی افزایش یافته ولی بر شدت باد افزوده شده بود. کمپ شب دوم

کمپ شب اول

کمپ دوم

در واپسین لحظات غروب خورشید و در تاریکی برپا شد و برخلاف شب پیش با همراهی تمام اعضا در کارهای گروهی و گفتگو در باب موضوعات مختلف و بررسی برنامه روزهای آتی و آشنایی بیشتر دوستان با ریگ‌جن و کویر به پایان رسید.

روز سوم

در مسیر پیش‌بینی شده عبور از عرض دم ریگ، ثبت مسیری جدید در این منطقه پیش‌بینی شده بود. در این روز دما به‌شدت افت کرده بود و بارش باران پیش از سپیده دم آغاز شده بود. با توجه به تجربه سال گذشته در ریگ‌جن که افت ناگهانی دما موجب خارج شدن لاستیک از رینگ شده بود تمام خودروها باد لاستیک‌ها را افزایش دادند و در طول روز و در تمامی توقف‌ها یک بازدید جدی از تمامی خودروها به عمل می‌آمد. پس از بارگزاری مجدد خودروها در زیر بارش باران که اندکی با دشواری انجام پذیرفت، ابتدا ۱۰ کیلومتر به سمت غرب حرکت کردیم و سپس وارد بخش ریگزار دم ریگ شدیم. دم ریگ از چهار دیواره شرقی غربی تشکیل شده است که دیواره سوم بلندترین ارتفاع ماسه‌ای ریگ جن است با ارتفاعی در حدود ۱۵۰ متر از کف کویر.

دو دیواره را با موفقیت پشت‌سر گذاشتیم. مسیر مملو از قیف‌های ماسه‌ای و کوچک‌ترین اشتباه کافی بود تا گروه را برای ۱ تا ۲ روز متوقف کند. عبور از دیواره سوم دربرای عبور از دیواره‌های قبلی مقداری زمان‌گیر بود. افزایش ارتفاع تپه‌ها و قوس‌های تو در تو بر پیچیدگی و سختی مسیر افزوده بود. برای اجتناب از هرگونه رخدادی، خودروی پیشرو به همراه یک خودروی پشتیبان با فاصله بیشتری نسبت به سایر اعضای گروه به جستجو برای یافتن مسیر مناسب عبور پرداختند.

پس از طی ۴ کیلومتر توانستیم از میان تپه‌های تو در تو راهی برای عبور پیدا کنیم. در نهایت مسیر کمی به سمت غرب متمایل شد و همه خودروها به سلامت از مسیر دشوار ماسه‌ای عبور کردند. لازم به ذکر است که درمیان دیواره‌ها، دره‌های ماسه‌ای مملو از درختچه‌های تاغ و اجتماعات گیاهی تیپیک مناطق کویری بودند که مناظر زیبا و بدیع و کم‌نظیری را ایجاد کرده بودند که خستگی را از چشمان هر کویرنورد و مسافری می‌ربود. پس از عبور از دیواره دوم و سوم بزرگ‌ترین جنگل تاغ ریگ جن در درون دره نمایان شد.

نمایی محسورکننده و جادویی و بکر. با توجه به نزدیک شدن به زمان غروب با سرعت از میان تاغزار عبور کردیم و به دیواره چهارم رسیدیم. به دلیل تاریکی هوا خودرو پیشرو در درون یک قیف ماسه‌ای گرفتار شد. برای خارج کردن خودرو از داخل قیف مجبور به استفاده از دو وینچ به همراه دو قرقره شدیم تا با افزایش نیروی کششی وینچ‌ها به دو برابر، عملیات نجات را با موفقیت و حداقل آسیب‌های احتمالی به پایان ببریم. با توجه به تاریکی هوا و دشواری مسیر تصمیم به اتراق گرفته شد و در یکی از قیف‌های دیواره چهارم کمپ بر پا شد. شب سوم در میان گفتگوهای صمیمانه اعضای گروه که به‌علت دشواری مسیر و نیاز به همکاری همه‌جانبه و کار تیمی مداوم آشنایی بیشتری با هم پیدا کرده بودند، در کنار آتش و همراه با شامی گرم و دلپذیر به پایان رسید.

روز چهارم

در ابتدای روز، خودرو پس‌رو تیم به‌دلیل غیرقابل استفاده شدن رد چرخ‌های خودروهای جلویی و انتخاب مسیری سخت‌تر برای عبور، مجبور به انجام پرشی ناخواسته شد که سبب فشاری مضاعف به چرخ‌های جلو و شکستن یکی از پلس‌ها گردید و در عمل چرخ‌های جلویی خودرو از سیستم انتقال قدرت حذف شده و کارایی خود را از دست دادند.

اما با توجه به نزدیکی به علم حاج باقر و پایان ریگ تصمیم برآن شد که به همان راه به مسیر ادامه دهیم و درنهایت خودرو فوق بدون کوچک‌ترین مسال‌های موفق به ادامه مسیر و به پایان رسانیدن سفر گردید. پس از طی ۴۰ کیلومتر درمیان تپه‌های ماسه‌ای وارد رودخانه‌ای شدیم و به سمت علم حاج باقر در سمت غرب تغییر مسیر دادیم. همه اعضای گروه در ساعت ۱۸ از ریگ‌جن خارج شدند و یکی از دشوارترین تجربه‌های گروه به پایان رسید.

اقلیم (آب و هوا)

منطقه ریگ‌جن قسمتی از فلات مرکزی ایران است و آب و هوایی مشابه با سایر نقاط حاشیه این

کمپ سوم

ایان دیواره‌های بلند در جنوب ریگ‌جن

فلات را داراست .

بخش مرکزی ایران از یک فلات وسیع تشکیل یافته که کوه‌های مرتفعی آن را احاطه کرده است که مانع نفوذ رطوبت دریاهای اطراف به این منطقه می‌گردند. بخش عمده این قسمت دارای آب و هوای خشک و بیابانی است که در آن میزان تبخیر بیش از تراوشات جوی است .

تغییرات فصلی آب و هوا از جمله تابش آفتاب در ریگ‌جن بسیار زیاد و تابستان‌های آن بسیار گرم و خشک است.

به‌دلیل فقدان ایستگاه‌های زمینی هواشناسی در ریگ‌جن تنها می‌توان به آمار مربوط به شهرهای حاشیه این منطقه رجوع کرد. حداقل دمای مطلق شهر گرمسار ۴/۸ درجه سانتی‌گراد در بهمن ماه به ثبت رسیده و حداکثر دمای مطلق شهر گرمسار در سال ۷۹ مربوط به مرداد ماه با ۴۳ درجه سانتی‌گراد به ثبت رسیده است. با استناد به آمار فوق و با درنظر گرفتن دامنه تغییرات ۵ درجه + در روز و – در شب می‌توان تصور کرد که دمای بخش شمالی ریگ جن بین ۱– تا ۴۸+ درجه سانتی‌گراد متغیر باشد. در قسمت جنوبی ریگ به‌دلیل مجاورت با تپه‌های ماسه‌ای دم ریگ، این دما افزایش یافته و در تیر ماه تا ۵۰+ درجه سانتی‌گراد هم افزایش می‌یابد.

بیشترین متوسط رطوبت مربوط به آذر ماه با ۷۱ درصد و کمترین درصد رطوبت نسبی مربوط به خرداد ماه با ۲۲ درصد است .

براساس مطالعات ده ساله (۶۵ تا ۷۵) به‌طور متوسط ۸ ماه از سال میانگین درجه حرارت از ۵۰ درصد رطوبت نسبی بالاتر بوده یعنی هوا به شدت خشک است و ۴ ماه از سال یعنی فصل سرما و بارندگی رطوبت نسبی هوا بر درجه حرارت غلبه کرده و هوا تا حدی مرطوب است .

پوشش گیاهی

اقلیم خشک و ترکیب خاک (نمک و گچ) رویش گیاهان را بسیار مشکل و کند کرده است. در مناطق باتلاقی و دشتی شمال و مرکز ریگ جن هیچ‌گونه زندگی نباتی قابل مشاهده نیست. تنها در مناطقی که پوشش ریگزار دارند در پشت شیب‌های غربی می‌توان به ندرت پوشش درختچه‌های ۱ ساله تاغ را مشاهده کرد که عمدتا به‌دلیل خشکی و سختی شرایط اقلیمی خشک می‌شوند. اما در حاشیه ریگ‌جن و منطقه دم ریگ وضعیت به کلی دگرگون می‌شود. در این مناطق تنها گیاهانی قابلیت رویش دارند که علاوه بر مقاوم بودن در برابر شوری و خشکی قابلیت سازگاری با سختی اقلیم مناطق کویری را دارا باشند. برخی از این گونه گیاهان عبارتند از: سالسولا، اشنان، تاغ، گز و خار شتر.

در منطقه شمال غربی و غربی ریگ جن در مجاورت کوه‌های سیاه کوه و نخجیر بوته‌های روناس با ساقه‌های ضخیم و بلند وجود دارد که از آن برای مصرف سوخت استفاده می‌کرده‌اند و برخی از آن‌ها بری رنگرزی نیز مورد استفاده قرار می‌گرفته‌اند.

پوشش گیاهی مناطق استپی حاشیه ریگ جن شامل گندمیان، جو وحشی، باریجه، نعناکوهی، کاهوی وحشی و کلاه میرحسن است که گیاهانی یک‌ساله و علفی منطقه هستند، همچنین به بوته‌های قیچ، کاروانکش، و چوبک نیز می‌توان اشاره کرد.

پوشش گیاهی در منطقه دم ریگ در زمین‌های ماسه‌ای پوشیده از درختچه‌های تاغ و به‌ندرت اسکنبیل است. هرچه به سمت غرب پیشروی کنیم این پوشش انبوه‌تر می‌گردد. از دیگر جوامع گیاهی در ریگزارها می‌توان به نسی، دم گاوی، نتر و ... اشاره کرد.

تنوع زیستی

ناحیه وسیعی از ریگ‌جن فاقد پوشش گیاهی و پراکندگی جانوری است. هنوز از وضعیت پوشش گیاهی و حیات‌وحش این منطقه اطلاعات کاملی در دست نیست. ولی در حواشی آن یعنی هموار سینه کوه در دهانه چاه گرگ و دهانه تنگ ظلمات و همین‌طور دامنه‌های کافرکوه، وجود جبیر و گور ایرانی گزارش شده است. در منطقه دم ریگ به‌دلیل تعدیل سختی کویر و افزایش پوشش گیاهی تنوع زیستی تیپیک مناطق کویری قابل مشاهده است. این تنوع زیستی شامل روباه شنی، گربه شنی، کاراکال، خرگوش، جرد، پامسواکی، پایکا، انواع مار و عقرب، انواع آگاما و جکو، شاهین، سارگپه بیابانی، عقاب طلایی، گرگ، شغال و... است. همچنین در زمان شاه عباس این منطقه دارای گله‌های آهو بوده است که احتمالا به‌دلیل شکار بی‌رویه منقرض شده‌اند. ریگ‌جن با چندین منطقه حفاظت شده از جمله منطقه شکار ممنوع ملاهادی، منطقه حفاظت شده عباس آباد نایین، منطقه شکار ممنوع اردستان، منطقه شکار ممنوع چوپانان و علی الخصوص پارک ملی کویر که یکی از زیستگاه‌های یوز آسیایی است در مجاورت است و می‌توان بر این باور بود که بسیاری از حیات وحش این مناطق در قسمت‌هایی از ریگ‌جن نیز زیست می‌کنند.

منابع آب در ریگ‌جن

بزرگ‌ترین رودخانه در محدوده شمال شرقی ریگ جن حبله‌رود است که از شاخه‌های مختلفی تشکیل می‌شود. از رودهای دیگر که به ریگ‌جن می‌ریزند می‌توان به جمع آب رود (رودسر دره) اشاره کرد. این

رود دارای آب بسیار کمی است که شور و غیرقابل استفاده است .

رودخانه رامه یا تنگ چهار طالق نیز از دیگر رودخانه‌های فصلی است که از ارتفاعات شمال شرقی گرمسار و منطقه لزوره سرچشمه گرفته و پس از پیوستن به شاخه‌هایی چون خوشابرود از شمال به جنوب به‌سوی آبادی ده نمک ادامه مسیر می‌دهد و به ریگ‌جن می‌ریزد. در قسمت شمالی ریگ‌جن رودخانه ورگی از ارتفاعات کوه گوگرد سرچشمه می‌گیرد و در برای شمال غربی- جنوب شرقی وارد ریگ‌جن می‌شود.

در قسمت جنوب شرقی ریگ‌جن رودخانه زرومند قرار دارد که از ارتفاعات زرومند سرچشمه گرفته و به موازات دیواره دم ریگ در برای شرقی- غربی به ریگ‌جن می‌ریزد.

در داخل ریگ‌جن به جز چند چشمه آب بسیار شور و تلخ که در حاشیه ارتفاعات پراکنده ریگ و در فواصل بسیار زیاد قرار دارند هیچ‌گونه چشمه آبی وجود ندارد.

تمدن‌ها و آثار انسان ساخت

در مناطق داخلی ریگ جن هیچ گونه آثاری از ساخت و سازهای انسانی و هیچ آثاری از تمدن قابل مشاهده نیست. نه شهری در آن قرار دارد و نه روستایی. در کتب تاریخ نویسان هیچ کجا نامی از آبادی در داخل این منطقه به چشم نمی‌خورد. آنچه بوده و هست تنها در حاشیه ریگ‌جن قرار گرفته است.

جندق: یکی از آبادی های حاشیه ریگ‌جن، با تاریخی بسیار پر فراز و نشیب بوده که در بررسی آثار آن شکوه و عظمتی دیده می‌شود که اکنون سال‌هاست از دست رفته است. فاصله بین جندق و طرود از جمله مناطق صعب‌العبور در آن زمان بوده که توجه سیاحان بسیاری را به خود جلب کرده است. این بیابان مرگ‌آور چنان جدایی بزرگی بین جنوب و شمال کشور به‌وجود آورده بود که برای گذر از آن باید حتما در زمانی خاص و با امکاناتی بسیار و با برنامه‌ریزی مفصل برای دستیابی به مناطق شمالی، وارد عمل می‌شدند. سون هدین اخلاق مردم جندق در جنوب کویر و آبادی‌های بیدستان و طرود در شمال آن را کاملا متفاوت با یکدیگر دانسته است.

انارک: از دیگر آبادی‌ها معروف در جنوب ریگ‌جن است. در محل فعلی انارک در زمان شاه عباس صفوی آب شیرین و درخت کوچک اناری بود و کاروان‌هایی که آن زمان از نایین و اردکان و زواره و اردستان از راه کویر مرکزی به سمنان و دامغان و شاهرود و ورامین و گرمسار کالا می‌بردند از آن چشمه‌سار می‌گذشتند و از مراتع پرگیاه و آب چشمه و بارانداز آن برای شتران خود استفاده می‌کردند. یکی از شترداران خراسانی به نام محمد گربه (پهلوان محمد) به این چشمه راه یافت و با استفاده از موقعیت طبیعی محل به راه زنی و دستبرد به کالاها و بار کاروانیان پرداخت و اموتا را که از این راه به‌دست می‌آورد در پناهگاه و غار صعب‌العبور خود به نام کال محمد گربه‌ای پنهان می‌کرد تا سرانجام اخبار دزدی‌های او به اصفهان پایتخت صفویان رسید و شاه عباس به چند سپاهی تفنگدار دستور داد تا به سرزمین انارک بروند و راهزن کاروان‌ها را دستگیر کنند. محمد گربه با شنیدن این خبر در پناهگاه محکم و استوار خود پنهان شد تا اینکه سپاهیان تفنگدار برای دستگیری او به پناهگاه او رسیدند و او توانست همه آنان را خلع سلاح کرده و با خود به اصفهان ببرد. او در نزد شاه از رفتار خود ابراز ندامت کرد و مورد عفو قرار گرفت و به سمت راهدار انارک منصوب گردید.

عشین: عشین یکی از روستاهای حاشیه جنوبی ریگ‌جن که درمسیر سفر سون هدین و آلفونس گابریل مورد اشاره قرار گرفته است. وجود ذخایر و کانسارهای معدنی در سنگ‌های مجموعه افیولیتی عشین به‌عنوان بازمانده‌ای از دریاها و آبراهه‌های گذشته ایران مورد بررسی قرار گرفته است.

باباخالد: منطقه‌ای است که در حال حاضر مورد استفاده چوپانان و ساربانان قرار می‌گیرد. این منطقه آخرین نقطه در جنوب ریگ‌جن است که در آن آب قابل شرب از طریق قنات کوچکی تامین می‌شود. در کنار قنات چندین درخت گز شاهی و نخل کوچکی به چشم می‌خورد. در نزدیکی باباخالد علمی قابل مشاهده است که احتمالا برای علامت‌گذاری مسیر مورد استفاده قرار می‌گرفته است و از آن ویرانه‌ای بیش برجا نیست.

علم حاج باقر: آبادی کوچکی است که در جنوب ریگ‌جن و شرق باباخالد قرار دارد. نام این روستا از علمی که بر کوه مشرف بر آن برای علامت‌گذاری راه ساخته شده گرفته شده است.

تاریخچه عبور

در ۳۰ کیلومتری جنوب مرکز ریگ‌جن در نقطه تلاقی دیواره پنجم و دم ریگ، سنگ‌های سیاه رنگی به چشم می‌خورد که سرباره‌های ذوب فلزات معدنی است. این سرباره‌ها پس از ذوب مس استخراج شده از ارتفاعات کوه بزرگی (کوه ملاهادی) و سایر معادن مس منطقه در اینجا رها شده‌اند. این روش ذوب فلزات در ایران سابقه‌ای بسیار کهن دارد که سال‌ها است دیگر مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. در این روش از درختچه‌های سیاه تاغ برای افروختن آتش و ذوب فلزات استفاده می‌شده است. این‌گونه گیاهی به دلیل قابلیت شکستگی و آتش پرحرارت و با دوام آن بیشتر مورد قطع و بهره‌برداری قرار می‌گرفته و برای ذوب سنگ‌های معدنی و فلزات در کوره‌های ذوب فلزات سوزانده می‌شده است. پوشش گیاهی در مکانی که سرباره‌ها رها شده‌اند نسبت به سایر نقاط اطراف تنک‌تر است. این امر موید آن است که تاغ‌ها در این منطقه مورد استفاده قرار گرفته‌اند و همین کافی است که بپذیریم در گذشته‌های بسیار دور کسانی بوده‌اند که به مرکز ریگ‌جن دسترسی داشته‌اند بدون آنکه حتا نامی از آنان در تاریخ ثبت شود.

آلفونس گابریل در کتاب عبور از صحاری ایران به سفر از عشین به عروسان در حاشیه ریگ‌جن (۱۹۳۰ میلادی) اشاره کرده است. سون هدین در کتاب کویرهای ایران به سفرهای خود در حاشیه ریگ‌جن اشاره کرده (۱۹۰۰ میلادی) ولی هرگز موفق به عبور از مرکز ریگ نشد. وی زمین‌های این منطقه را موذی نامید و از وارد شدن به آن خودداری کرد. او همچنین به وجود چندین مسیر در داخل ریگ‌جن

اشاره کرده که اطلاعات آن‌ها را از چوپانان منطقه دریافت کرده بود.

علی پارسا در خاطرات خود درباره آشنایی اولیه‌اش با ریگ‌جن می‌نویسد: در یکی از سفرهایی که زمان دانش آموزی به کویر مرکزی داشتم، در نقشه‌ای به ریگ‌جن برخوردم. نامش اسرارآمیز به نظر می‌آمد. تصمیم گرفتم به آنجا بروم و این همزمان شد با انقلاب ایران. سال‌ها بعد در سال ۱۳۷۵ این رویا با سفر به پارک ملی کویر دوباره به سراغم آمد. من، دوستانم و آقای میرانزاده، رییس وقت پارک ملی کویر تصمیم گرفتیم که از فراز ریگ‌جن با هواپیما عبور کنیم تا به خودمان ثابت کنیم در مسیر، چیز عجیبی نیست. فقط نمک است و ماسه و تپه. نخستین امر شگفتی که در ریگ‌جن با آن مواجه شدیم، گودتا تازه به‌وجود آمده بود. داخل گودال یک فضای آبی دیده می‌شد که آب شور بود. اطراف آن نمک کریستال شده به رنگ سفید دیده می‌شد و اطراف نمک به رنگ قهوه‌ای بود که مشخص بود در اثر فشار، خاک آن پخش شده است.

علی پارسا برای اولین‌بار در سال ۱۳۷۶ با خودرو به مرکز ریگ‌جن رفت و در سال‌های پس از آن نیز چندین سفر دیگر به این منطقه انجام داد.

میرانزاده رییس اسبق منطقه پارک ملی کویر بر این گمان بود که گورهای منطقه پارک پس از تخریب زیستگاه به ریگ‌جن مهاجرت کرده‌اند. از این‌رو برای یافتن احتمالی گور آسیایی از مناطق غربی ریگ‌جن قدم به داخل ریگ گذاشت. علامت‌های او کماکان در مناطق غربی ریگ‌جن در دشت نخجیر قابل مشاهده است. وی کتابی نیز در این‌باره منتشر کرده است.

حمید بریری از دیگر کسانی است که مسیرهای متعددی را در ریگ‌جن ثبت کرده است. وی پس از پنج تلاش توانست در بهمن ۱۳۸۰ به مرکز ریگ‌جن سفر کند.

هر چند سفرهای مورد اشاره از نظر علمی دستاوردهای فراوانی به همراه داشته و تا حدودی خرافات و ابهامات پیرامون آن را کمرنگ کرده است، کماکان اسرار علمی این سرزمین نیازمند سفرهای بیشتر در این بخش ناشناخته کشور است.

مسیرهای ثبت شده

مسیر شمال به جنوب، ده نمک، کوه گوگرد، دیواره اول ریگ‌جن، کوه ملا هادی، باباخالد، انارک

مسیر انارک، باباخالد، کوه ملا هادی، دیواره ۱،۲،۳،۴، مرکز ریگ‌جن، دیواره ۵، همت آباد

مسیر بارانداز دولاشی، شمال ریگ، دیواره ۵ و ۴، مرکز ریگ، علم حاج باقر

مسیر جندق، شمال ریگ، دشت نخجیر، ملک آباد

مسیر دق سرخ، حاشیه دشت نخجیر، دیواره‌های ۱ تا ۴ ریگ جن، مرکز ریگ، دیواره ۵، همت آباد

افسانه‌های ریگ‌جن

حاشیه نشینان، ریگ‌جن را محل زندگی شیاطین و جنیان می‌دانستند که هر انسانی پای در آن نهد گرفتار خشم و غضب آنان شده، جان سالم به در نمی‌برد. همچنین حرکت تپه‌های ماسه‌ای و تغییر شکل آن‌ها را به‌دلیل وجود قدرت‌های شیطانی در این منطقه می‌دانستند. آنچه مشخص است قسمت عمده ریگزارهای ریگ‌جن به‌دلیل عدم وجود پوشش گیاهی دایما تحت‌تاثیر نیروی باد در حال تغییر و حرکت هستند.

هدین در کتاب کویرهای ایران افسانه‌ای را از مردم آن زمان روایت می‌کند که در مرکز ریگ‌جن بهشت گمشده‌ای وجود دارد. در این بهشت دریاچه‌ای هست و در کنار آن جنگل‌های انبوه قرار دارند. شیاطین پشم شترها را در آنجا رها کرده‌اند و هرکس به این منطقه دست یابد ثروتمند خواهد شد. مسلما در مرکز ریگ‌جن نه دریاچه‌ای هست و نه جنگلی. آنچه هست زمین‌های پف‌کرده رسی است که از شدت تبخیر و شوری توانی برای رشد گیاه در خود ندارند.

در نشریات و جراید هم ریگ‌جن را به مثلث برمودا تشبیه کرده‌اند. ریگ‌جن نه چیزی شبیه به مثلث است و نه سواحل سرسبز برمودا! نه امواج مغناطیسی زمین در آن با سایر نقاط تفاوتی دارد و نه هواپیمایی بر فراز آن سقوط کرده است. پرداختن به کلیه افسانه‌های ریگ‌جن از حوصله این نوشتار خارج است ولی آنچه در مورد ریگ‌جن حقیقت دارد بخل آسمان و قهر زمین است که آن را تبدیل به سرزمین افسانه‌ها کرده است. آنچه که در سفر به مناطقی از این دست باید مورد توجه قرار گیرد توجه به نکات فنی، ایمنی و داشتن تجربه کافی است. کویر برخلاف ظاهر آرام و صبور دارای طبیعتی خشن و پرخطر است. سفر به چنین مناطقی تمهیدات خاص خود را طلب می‌کند و بدون انجام مطالعات لازم قطعا عواقب ناگواری را به‌همراه خواهد داشت.

شایسته است در انتها از استاد بزرگوار کیومرث بابازاده به پاس همراهی همیشگی در سفرهای سخت، علی گمرکی، امیرعلی دلفان، مسعود خیرخواه، پدرام سعیدی، دیاکو رضایی، فواد حسینی، مهدی نجاری، کیان بابازاده برای مسیریابی و ناوبری بی نقصش، اشکان هدایتی و سیاوش خاضعی برای انجام تدارکات و کمک رسانی و سایر همسفران که بدون تلاش یکایک این عزیزان امکان این سفر مهیا نمی‌شد قدردانی و سپاسگزاری کنیم که اگر عشق نیست هرگز هیچ آدمیزاده را تاب سفری این چون نیست.

در شانزدهم آذر ماه هر سال یاد و خاطره

زنده یاد اکبر بشردوست

مربی پیشکسوت درجه یک کوهنوردی و مدیر سازمان ورزش های کوهستانی بیستون را به همراه خانواده و دوستان ایشان و اعضای این سازمان و جامعه کوهنوردی ایران گرامی می داریم

همنورد گرامی جناب آقای مهدی جباریان

تلاش سرسختانه جهت صعود به قله ماناسلو تا ارتفاع ۷۵۰۰ متری را ارج نهاده و ضمن تقدیر از تصمیم صحیح بازگشت، تداوم همت، موفقیت و سربلندی شما را از درگاه ایزد منان آرزومندم.

حسین عظیمی - گروه کوهنوردی همت شمیران

کوتاه و خواندنی

تهیه، ترجمه و تنظیم: رضا زارعی

"وقتی به کوه‌ها می نگرم هیچ‌گاه قله و یا مسیر دستیابی به آن در نظرم نمی‌آیند". ۲۲ ژانویه "جوئل ویشنیوسکی"

سرانجام جسد جوئل ویشنیوسکی قربانی هشتصدو سی و یکم آمار هشت هزار متری‌ها و چهل و سومین کوهنورد جان باخته فرانسوی در ۸۰۰۰ متری‌ها که زمستان گذشته در نانگاپاربات مفقود شده بود توسط بومیان منطقه پیدا شد.

پس از تغییرات آب و هوا و آب شدن برف‌ها در ماه سپتامبر بومیان جبهه روپال نانگاپاربات ابتدا کفش‌های جوئل را یافتند و با پیگیری‌های صورت گرفته سفارت فرانسه و خانواده وی در جریان این موضوع قرار داده شدند. به‌این ترتیب با درخواست سفارت از بنیاد ماجراجویی پاکستان تیمی برای تحقیق و جستجو راهی منطقه گردید. در نهایت در روز ۱۰ اکتبر جسد جوئل ویشنیوسکی کوهنورد مفقود فرانسوی یافت و بازگردانیده شد.

دانیل برادر جوئل عنوان می دارد: "جسد جوئل در ارتفاع ۶۱۰۰ متری بین دو کمپ در حالی‌که تبریخ را در دست داشت پیداشد. این احتمال وجود دارد که او طعمه بهمن شده باشد. و او اینک، در گورستان کشته های هرلیخ کوفر خواهد آرمید"

پانزده سال پیش در روز ۷ نوامبر ۹۸ "سرجان هانت" سرپرست نخستین تیم صعودکننده قله اورست درگذشت.

در سال ۱۹۵۳ و همزمان با اعزام تیم کوهنوردان انگلستان برای صعود به اورست اریک شیپتون نخستین گزینه برای سرپرستی این تیم بود، اما اتحادیه کوه‌نوردی انگلستان به منظور ایجاد جوی دارای دیسیپلین بالا، از جان هانت افسر ارتش انگلستان به‌این منظور بهره برد که نتیجه آن نخستین صعود بام دنیا توسط ادموند هیلاری و شرپا تنسینگ نورگی بود.

در واقع بریتانیایی‌ها معتقد بودند نظم حاکم بر تیم جان هانت از عوامل موفقیت و صعود تیم بریتانیا در سال ۱۹۵۳ بود. نظمی که در سایر صعودهای ۸۰۰۰ متری نیز اعمال شد و نتیاج مثبتی را به همراه داشت.

صعود نانگاپاربات در سال ۱۹۵۳ با سرپرستی دکتر کارل هرلیخ کوفر

صعود کی دو در سال ۱۹۵۴ با سرپرستی آردیو دزیو

و ... البته این نظم تیمی بعدها نزد برخی نظامی‌گری تعبیر شد!

در ۲۷ می ۱۹۵۳، "تام بردیلن" و "چارلز اِونس" به قله جنوبی اورست رسیده بودند. متاسفانه، کپسول اکسیژن "تام" از کار افتاد..."چارلز" به سمت او رفت و گفت: می تونی به سمت قله اورست ادامه بدی، ۴۰۰ متر تا قله بیشتر نمونده، اما به خودت بگو که شاید دیگه هرگز نتونی همسر و فرزندانت رو ببینی! ... "تام" به این حرف او فکر کرد و تصمیم گرفت تا در ازای دیدن خانواده اش از صعود اورست دست بکشه ... در مسیر بازگشت، به سختی و با خوش اقبالی توانست خودشان رو به گردنه جنوبی برسانند...به این میگن «کوه‌نوردی با تدبیر»! "

کوه دماوند به‌دلیل شرایط خاص و جغرافیای محلی اش دارای حیات وحشی بسیار شکننده است. ارتفاع بالا، سرمای زیاد و البته کم آبی در ارتفاعات این کوه و گذر بجا و نابجای انسان‌ها موجب شده تا با گذر زمان حیات وحش این کوه رو به نابودی گذارد.

اسب‌های وحشی دامنه جنوبی و جنوب غربی کوه دماوند را می‌توان از جذاب‌ترین بخش‌های این کوه مخروطی دانست که کمتر در دید آدمیان قرار دارند و خوش‌بختانه توانسته اند به‌دلیل غیر قابل مصرف بودن گوشت‌شان تاکنون باقی بمانند.

متاسفانه چندروزی است خبرهای تلخی از این موجودات بی دفاع به گوش می‌رسد و ظاهرا فرد یا افرادی بنا به دلایلی ظاهرا نامعلوم تعدادی از این اسب‌ها را هدف گلوله قرارداده و کشته اند!

درحالی‌که تعداد این حیوانات بسیار محدود است و بیم آن می رود با مرگ این تعداد اسب نسل آن‌ها از میان برچیده شود نیاز است علاقمندان و گروه‌های طرفدار محیط زیست به سختی با این موضوع برخورد کنند و خواستار مشخص شدن عوامل و مسببین این واقعه شوند.

بدون تردید یکی از دشوارترین و چالش برانگیز ترین مسیرهای ترکیبی دنیا مسیر Flying Circus در کشور سویس است. این مسیر نخستین بار توسط روبرت جاسپر یخ‌نورد آلمانی در ۷ فوریه ۱۹۹۸ صعود شد.

در این سال روبرت جاسپر مدت ۸ روز از ۲ ماه تلاش یخ‌نوردی خود را معطوف به صعود این مسیر ۱۴۵ متری کرد. این مسیر در دهانه بزرگ یک غار قرار دارد و دو طول نخست آن دارای شیب منفی ۴۵ درجه است. او مسیر را به شکل ردپوینت* و با حمایت همسرش دانیلا صعود کرد.

درجه بندی طول‌ها
طول -۱ M۹ متراژ ۲۵ متر
طول -۲ M۱۰ متراژ ۳۵ متر
طول -۳ M۷ متراژ ۳۰ متر
طول -۴ ساده متراژ ۴۵ متر

کارگاه‌های مسیر از بولت، میانی‌ها از میخ، فرند و نات به‌کار گرفته شدند. همچنین اینس پاپرت نخستین زنی بود که در ۱۳ فوریه ۲۰۰۸ موفق به صعود دیداری** این مسیر گردید.

فلات ایران گستره ای است شگفت انگیز با کوه‌های مرتفع نظیر تریچ میر در پاکستان با ارتفاع ۷۶۹۰ متر، نوشاق در افغانستان ۷۴۹۲ متر و دماوند در ایران با ارتفاع ۵۶۱۰ متر.

این فلات در آسیای جنوبی، آسیای جنوب غربی و قفقاز گسترده شده است و پیوند دهنده رشته کوه البرز به قراقروم و هیمالیا از راه رشته کوه هندوکش است.

در میان کوه‌های فلات ایران بدون تردید نوشاق با وجود ناشناخته بودنش نامدارترین به شمار می‌آید. پیشینه این کوه باز می‌گردد به نخستین صعود زمستانی یک ۷۰۰۰ متری توسط آندره زاوادای لهستانی در سال ۱۹۷۳. از این رو بسیارند کوهنوردانی که در آرزوی ایستادن بر فراز مرتفع ترین کوه افغانستانِ از جنگ خارج شده هستند. اما دستیابی به نوشاق خود داستانی است که از صعود آن دشوارتر است و دوستانم چه زیبا این راه دشوار را پیمودند. خرسندم که این داستان جذاب اکنون تبدیل به کتابی خواندنی شده تا ما هم همسفر تلخی ها و شادی هایشان شویم.

کتاب نوشاخ قله ای متفاوت به قلم دوست عزیزم امین معین در ۱۰۴ صفحه توسط انتشارات آذینه و با قیمت ۵۰ هزار ریال به چاپ رسیده. برای خرید آن می‌توانید به وبلاگ گرین کوه مراجعه کنید.

سایت Himalayan Database پس از صعودهای سال ۲۰۱۳ اقدام به انتشار برخی آمارهای اورست کرد. اگرچه اغلب آمارهای فوق تکراری است اما می‌توان برخی نکات قابل توجه را به شرح زیر از این سایت استخراج کرد:

– تا پایان صعودهای بهار ۲۰۱۲ تعداد ۶۲۰۸ کوهنورد موفق به صعود بام دنیا شده‌اند. که از این تعداد ۳۶۶۸ صعود یک بار و ۲۵۴۰ کوهنورد بیش از یک‌بار موفق به صعود بام دنیا شده‌اند.

– تعداد ۳۸۷۷ صعود از جبهه جنوبی و ۲۳۳۱ صعود از مسیر شمالی تبت صورت گرفته است.

– تا ماه جون ۲۰۱۲ تعداد ۳۶۳ زن موفق به صعود اورست شده‌اند.

– تا ماه جون ۲۰۱۲ تعداد ۱۷۸ کوهنورد موفق به صعود بدون اکسیژن اورست شده‌اند.

– در مجموع تعدا ۲۴۹ کوهنورد شامل ۸۷ شرپا و ۱۶۲ کوهنورد سایر ملیت‌ها از سال ۱۹۲۴ تاکنون در اورست جان باخته اند. از این تعداد ۱۳۴ نفر در جبهه نپال و ۱۰۶ نفر در جبهه تبت کشته شده‌اند.

و با تعداد ۶۰۰ صعودی که در بهار ۲۰۱۳ بر روی اورست صورت گرفت آمار صعودهای بام دنیا به عدد ۶۸۰۰ صعود رسید.

پس از ۲۱ سال از مرگ پیر بگین به‌دلیل سقوط در جبهه جنوبی آناپورنا و بازگشت رویایی ژان کریستف لافائل از این کوه و البته به فاصله دو هفته از صعود ماشین سویسی اولی استیک از مسیر نیمه کاره ایشان به آناپورنا، این‌بار دو کوهنورد و راهنمای شامونی توانستند از مسیر فرانسوی‌های صعود دیگری را بر روی آناپورنا صورت دهند.

پس از تجربه ناموفق سال ۲۰۱۰ در رخ جنوبی آناپورنا، متخصص مسیرهای نو بر روی ۷۰۰۰ متری‌ها یانیک گرازینی و کوهنورد کاندیدای دو کلنگ طلایی ۲۰۰۳ و ۲۰۰۹ و استفان بونوئیست موفق شدند در روز ۲۴ اکتبر به سبک آلپی بر فراز این کوه سترگ بایستند.

این دو در نیمه های هفته سوم سپتامبر وارد نپال شدند و ۳۰ سپتامبر خود را به کمپ اصلی این کوه رساندند. آن‌ها برای هم‌هوایی قله بی نامی را نزدیک رخ جنوبی آناپورنا III به ارتفاع ۶۱۰۰ متر صعود کردند. در روز ۱۰ اکتبر هم که اولی استیک موفق به صعود ۲۸ ساعته آناپورنا از رخ جنوبی شد، دو کوه‌نورد فرانسوی قله بی نام دیگری را که ۶۵۰۰ متر ارتفاع داشت صعود کردند. آن‌ها ۱۶ اکتبر وارد کمپ اصلی پیشرفته در جبهه جنوبی آناپورنا شدند و یک روز بعد صعود خود را آغاز کردند. شب نخست را در ارتفاع ۶۱۰۰ متر و دومین شب را در ۶۵۵۰ متری گذراندند. آن دو پس از یک روز استراحت در این ارتفاع روز ۲۰ اکتبر را به عبور از نوار صخره ای و در نهایت ۲۱ اکتبر را به صعود قله اختصاص دادند. با این حال بر خلاف تصورشان نوار صخره ای بیش از آنچه تصور می‌کردند زمان برد و روز ۲۳ اکتبر آن‌ها توانستند بر آن فائق آیند و خود را به ۷۷۰۰ متر برسانند. در نهایت روز ۲۴ اکتبر در هوایی سرد و آفتابی، همراه با بادی ملایم توانستند به قله آناپورنا دست یابند.

این دو در اکتبر ۲۰۱۰ نیز تلاش ناموفقی را بر روی آناپورنا صورت داده بودند. آن‌ها برای هم‌هوایی آناپورنای جنوبی را صعود کردند و زمانی‌که قصد داشتند تا از راه مسیر ژاپنی ها به قله این کوه دست یابند خرابی هوا، بارش برف و دشواری مسیر موجب بازگشت‌شان شد.

مسعود کلافچی (معروف به مسعود محمد) کوهنورد ایرانی ساکن دوبی موفق شد در بهار ۲۰۱۳ در کنار سه کوهنورد عرب بر فراز اورست بایستد. شیخ محمد بن عبداله آل ثانی از قطر، روآد زیدان از فلسطین و مسعود کلافچی از ایرانیان ساکن دبی سه دوستی بودند که از ۴ سال پیش برای این صعود برنامه ریزی کرده بودند. آن‌ها سرانجام به همراه رها محرق دختر عربستانی موفق شدند در ساعت ۱۰ بامداد روز ۲۲ می ۲۰۱۳ در قالب یک تیم بر فراز بام دنیا اورست بایستند.

مسعود کلافچی نفر اول از چپ ایرانی مقیم دبی

این تیم را Michael Horst آمریکایی به عنوان سرپرست، Vern Tejas به عنوان راهنما و کامی ریتا، پور تمبا، آنگ پمبا، لاکپا نورو، ناوانگ جانگبو، فورا کانچا و پاسانگ کاجی به عنوان شرپا

همراهی می‌کردند.

در این تیم شیخ محمد عبداله به عنوان نخستین قطری و روآد زیدان به عنوان نخستین فلسطینی بر فراز اورست ایستادند. ضمن آنکه رها محرق عنوان نخستین بانوی عرب و جوان‌ترین عربی که اورست را صعود کرده را به خود اختصاص داد.

مسعود کلافچی کوهنورد ایرانی مقیم دبی که در این شهر امتیاز یک شرکت بستنی فروشی را دارد متولد ۲۴ اکتبر ۱۹۸۱ بوده، در روز صعود دچار سرمازدگی از ناحیه پا گردید و در بازگشت تحت درمان قرار گرفت. در کارنامه مسعود صعودهایی نظیر البروز، کلیمانجارو، آکانکاگوآ، کوه وینسن و کالاپاتار نیز به چشم می خورد.

این ۴ تن که فارغ التحصیل دانشگاه شارجه هستند سعی کردند عواید حاصل از صعود خود را صرف کمک به کودکان فقیر نپالی کنند.

بدون تردید پس از طراحی و ساخت ابزارهای حمایتی نیمه اتومات تحول شگرفی در کوه‌نوردی فنی پدیدآمد. ابزارهایی که برخلاف حجم و وزن کم، قابلیت حمایت دینامیک نفراول، حمایت نفر دوم به صورت قفل خودکار و فرود را به نحو شایسته ای دارا هستند.

از این دست می‌توان به ریورسو، پیو، ای تی سی گاید و ... اشاره کرد. ابزارهای نیمه اتومات در کنار ویژگی‌های مورد اشاره توانایی حمایت با دو طناب از جمله نیم طناب و طناب دوقلو را نیز دارا هستند اما شاید تنها نکته در آن‌ها که از سوی اغلب شرکت‌های سازنده لوازم فنی مورد مطالعه بوده و هست عدم حمایت قفل خودکار نفر سرطناب است. این ویژگی را که پیش از این در ابزارهایی نظیر گیری گیری وجود داشت به‌دلیل تک طناب بودن آن چندان مورد توجه علاقه‌مندان سنگ‌نوردی در طبیعت قرار نمی گرفت.

اما جدیدا شرکت ایتالیایی CT climbing technology موفق به طراحی و ساخت شاهکارجدیدی در ابزارهای فنی گردیده. Alpine Up ابزار حمایتی این شرکت، دارای توان حمایتی در دو سبک دینامیک و استاتیک بوده، علاوه بر قفل خودکار نفر صعود کننده اول و دوم که با دو طناب صورت می گیرد، توانایی قفل خودکار در زمان فرود را نیز دارد. در واقع با بهره گیری از این ابزار نیازمند استفاده از طنابچه قفل خودکار و گره پروسیک یا مشار نیستید.

ویژگی‌ها

– حمایت نفر سرطناب حتا در صعودهای دیواره ای.

– قابلیت آزاد کردن طناب قفل شده با کمک دستگیره طراحی شده؛

– ایمینی بالا حتا در صورت انداختن نادرست طناب (برخلاف گیری گیری که در صورت انداختن اشتباه طناب امکان ترمز وجود ندارد).

– قابلیت حمایت نفر سرطناب در مسیرهای ابزارخور (فرند، نات، ترایکم، میخ و...)

– قفل حمایت و قفل فرود به‌خاطر شیار V شکل؛

– حمایت دو طنابه (با کمک نیم طناب و طناب دوقلو)؛

برای آشنایی بیشتر با این ابزار رجوع کنید به:

http: //www.climbingtechnology.it/۳۰۷۴.pdf

https: //encrypted.google.com

احساس می کنم سرانجام حد خودم را در ارتفاع شناخته‌ام. اگر سخت‌تر از این تلاش کنم قطعا خودم را به کشتن خواهم داد. "اولی استیک در سفر برای صعود انفرادی به آناپورنا"

سرانجام اولی استیک کوهنورد مشهور سویسی موفق شد بر یکی از بزرگ‌ترین اهداف خود در هیمالیا فائق آید و دیواره جنوبی آناپورنا را در یک صعود رویایی و در مدت ۲۸ ساعت صعود کند. اولی استیک این‌بار مسیر لافائل را هدف قرار داد. این مسیر در سال ۱۹۹۲ نخستین بار مورد توجه پیربگین و ژان کریستف لافائل کوهنوردان بزرگ فرانسوی قرار گرفت. اما در ارتفاع ۷۰۰۰ متری پیر به‌دلیل سقوط جان خود را از دست داد و لافائل مسیر را به صورت آزاد بازگشت.

جبهه جنوبی آناپورنا

اولی استیک در حالی اقدام به صعود آناپورنا کرد که بسیاری پس از نزاع مابین ایشان و شرپاها در اورست گمان نمی‌کردند او باردیگر راهی کشور نپال شود.اما گویی ماشین سوئیسی (یا ساعت سوئیسی) اهاف بزرگی را در سر دارد.

کشور نپال که چندی پیش طراح افزایش تعداد قله‌های ۸۰۰۰ متری و افزودن برخی قله‌های فرعی از مجموعه ۸۰۰۰ متری‌ها به جمع قله‌های اصلی بود برای رسیدن به مقصود می باید یک‌سال دیگر نیز تحمل کند.

مجمع عمومی اتحادیه جهانی کوه‌نوردی که در Pontresina کشور سوئیس برگزار شد بررسی درباره این موضوع را به جلسه بخش مدیریت این اتحادیه که ماه می ۲۰۱۴ در استانبول ترکیه برگزار می‌شود موکول کرد و بر این اساس شاید نتایج

بررسی ها در مجمع ۲۰۱۴ در Flagstaff ایالات متحده اعلام گردد.

اگر این امر محقق شود ۶ قله غربی کانچن چونگا، یالون کانگ ۸۵۰۵ متر قله جنوبی کانچن چونگا ۸۴۷۶ متر قله مرکزی کانچن چونگا ۸۴۷۳ متر قله میانی لوتسه ۸۴۱۰ متر لوتسه شار با قله میانی ۸۳۸۲ متر بروداپیک مرکزی ۸۰۱۱ متر

به جمع ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری دنیا افزوده خواهند شد.

در این راه علاوه بر اتحادیه کوه‌نوردی نپال، اتحادیه کوه‌نوردی چین، آلپاین کلاب هندوستان و اتحادیه کوه‌نوردی پاکستان نیز از طرح فوق حمایت کرده اند. اتحادیه های کوه‌نوردی کشورهای فوق امیدوارند با این طرح تعداد بیشتری کوهنورد و گردشگر برای بازدید و تلاش بر روی این قله‌ها راهی کشورشان شوند و این به معنای درآمد بیشتر برای ایشان است.

بر اساس تئوری برجستگی می‌توان میان قله اصلی و فرعی واقع بر روی یک خط الراس تفاوت قائل شد. تعدادی را به عنوان قله فرعی و برخی را تنها یک عارضه دانست و البته بلندترین قله هر خط الراس را قله اصلی می دانند. اما بر اساس این تئوری اختلاف ارتفاع یک قله نسبت به گردنه مجاور آن با قله اصلی مهم‌ترین عامل در تعیین اصلی یا فرعی بودن یک قله به شمار می‌آید.

به طور مثال باوجود آنکه قله جنوبی اورست دارای ارتفاع ۸۷۴۹ متر است، اما به‌دلیل اختلاف ارتفاع آن با گردنه میان قله فرعی و قله اصلی که تنها ۱۱ متر است، این قله را به عنوان یک قله اصلی نمی شناسند. در مقابل این اختلاف ارتفاع مابین اورست و قله لوتسه در جنوب آن بالغ بر ۶۱۰ متر است که در حدود ۴ کیلومتری اورست قرار گرفته است.

این اختلاف ارتفاع برای قله غربی کانچن چونگا، یالون کانگ با قله اصلی این کوه ۱۳۵ متر

قله جنوبی کانچن چونگا ۷۶ متر

قله مرکزی کانچن چونگا ۳۳ متر

قله میانی لوتسه با قله اصلی ۳۳ متر

لوتسه شار با قله میانی ۸۶ متر

آناپورنای میانی با قله اصلی ۱۱۱ متر

آناپورنای شرقی ۱۰۶ متر

بروداپیک مرکزی ۱۹۶ متر

و شیشاپانگمای مرکزی ۱۰۸ متراست. اما آنچه موجب گردیده این قله‌ها به عنوان قله های اصلی شناخته نشوند تعیین قانون ۵۰۰ متر اختلاف ارتفاع برای این قله ها است و در صورتی‌که این قانون به رقمی کمتر از ۵۰۰ متر تقلیل یابد نام این قله‌ها نیز به جمع قله های اصلی ۸۰۰۰ متری افزوده خواهد گردید.

متاسفانه کوه‌نوردی جزو معدود ورزش‌هایی است که هراز گاهی نام مرگ چهره آن را به سیاهی می کشاند.

شاید تاریک ترین نقطه این ورزش حوادث تلخی است که موجب می‌شود تا نام این ورزش جزیی از صفحه حوادث مطبوعات شود. مطبوعاتی که تنها حاشیه های آن‌ها وضعیت زندگی چند فوتبالیست است و برای پرکردن صفحات خود به دنبال سوژه های داغ می‌گردند. آن‌ها هیچ‌گاه از مرگ کوهنوردان به راحتی نمی گذرند. حال اگر این مرگ‌ها جنبه ملی داشته باشند می‌توانند تاثیری فزاینده در جلب افکار عمومی نیز داشته باشند.

با مرور حوادث کوه‌نوردی ایران شاید بیش از همه بتوان به سه حادثه دردناک گاشربروم I و مرگ محمد اوراز در تابستان ۸۲، حادثه سقوط بهمن محور دیزین به شمشک در زمستان ۸۸ و حادثه تلخ مرگ سه کوهنورد جوان کشورمان در بروداپیک ۹۲ اشاره کنیم. حوادثی که بیش از سایر مرگ‌های کوهنوردان موجب جلب توجه نشریات به این ورزش گردیدند. این حوادث متاسفانه باوجود دلجویی های بسیاری که از خانواده های حادثه دیدگان صورت گرفت هیچ‌گاه نتوانستند تلخی سیاهی ورزش کوه‌نوردی را بزدایند و از آن‌ها می‌توان به عنوان نقاط تاریک این ورزش یاد کرد و ای کاش می‌شد به‌گونه‌ای خاطرات تلخ این حوادث را از دفتر تاریخ کوه‌نوردی ایران محو کرد. شاید به‌این صورت اذهان عمومی اعتمادشان از این ورزش این‌چنین سلب نمی‌شد. به شکلی که حتا کارشناسان کوه‌نوردی نیز به صراحت در پاسخ به این پرسش که:

"آیا اگر فرزندان خودتان هم بودند این گونه برخورد می‌کردید؟"

می گویند:

"اصلن به فرزندانمان اجازه حضور در محیط کوهستان را نمی‌دهیم!"

و این همان سمت سیاه کوهستان است!

در حالی که پس از بهار ۲۰۱۲ آپا شرپا با ۲۱ بار صعود به بام دنیا اورست برای همیشه از صعود این کوه انصراف داد، به فاصله یک‌سال شرپای جوان دیگری توانست به رکورد او دست یابد.

پوربا تاشی شرپا مندوا Phurba Tashi Sherpa Mendewa کوهنورد و شرپای پرتوان نپالی که با ۳۰ صعود به قله‌های ۸۰۰۰ متری دارای بالاترین رکورد ۸۰۰۰ متری‌ها است توانست با دو بار صعود قله در بهار ۲۰۱۳ تعداد صعودهای خود به اورست را به عدد ۲۱ رساند. به‌این شکل با احتساب ۲۱ صعود وی به اورست، ۵ صعود به چوآیو، دو صعود به ماناسلو و یک صعود به شیشاپانگما و لوتسه، شمار صعودهای وی به عدد ۳۰ صعود ۸۰۰۰ متری می‌رسد. در میان این صعودها شاید ۳ صعود به اورست در سال ۲۰۰۷ و دو صعودش به این کوه در سال ۲۰۱۱ و ۲۰۱۳ تاثیر زیادی در دستیابی زودهنگامش به این رکورد بالا داشته است. تاشی در سال ۲۰۰۷ نخستین صعود خود را همراه کرد با حمل مارک انگلس کوهنورد معلول به پایین. این صعود از جبهه شمالی صورت گرفت. وی سپس توانست نخستین "دبل تراورس" اورست را به نام خود ثبت کند. به‌این ترتیب با صعود به قله از مسیر شمالی و بازگشت از مسیر جنوبی به مدت ۳ روز در کمپ اصلی جبهه جنوبی استراحت کرد، سپس صعود خود از جبهه جنوبی و بازگشت از مسیر شمالی را عملی کرد.

اینک با توجه به خداحافظی آپا شرپای افسانه ای از دنیای اورست انتظار می رود پوربا تاشی در بهار ۲۰۱۴ مرز صعودهای اورست را به عدد ۲۲ و شاید

بالاتر از آن برساند. باید منتظر بود و دید...

گره بولین (یا بولین یوسیمیتی)

سال‌های زیادی بود که کوهنوردان بهترین راه اتصال طناب به بدن را از راه گره هایی نظیر بولین و خرگوش می دانستند. در دهه های پیش از ۷۰ میلادی که هنوز صندلی صعود (هارنس) ابداع نشده بود بدون شک این فن بهترین راه اتصال طناب به بدن بود. اما بمرور و با جایگزین شدن هارنس اتصال طناب به سینه عملا از رده خارج شد و گره هایی نظیر بولین تنها برای اتصال طناب به هارنس مورد توجه قرار می گرفت که البته با توجه به نیاز بررسی دایم آن و با توجه به حوادث زیادش بسیاری، دیگر آن را توصیه نمی‌کنند!

گره بولین باوجود آنکه بهترین گره برای اتصال طناب‌های دینامیک به هارنس است (به‌دلیل راحت بازشدن پس از شوک شدید)، اما نیاز به بررسی دایمی دارد و حتا در صورت بهره گیری از گره ضامن تضمینی در باز نشدن آن در یک صعود طولانی وجود ندارد!

همچنین اتصال طناب از راه بولین به بدن در زمان‌های وارد ساختن بار بر روی طناب و به خاطر آنچه سندرم طناب می دانند حادثه ساز است.

بدون شک بهترین جایگزین برای گره بولین گره شکل هشت تعقیب است که باوجود سفت شدن در زمان وارد ساختن بار بر روی آن، خطر باز شدنش در یک صعود طولانی بسیار کم است (این گره را در صعودهای ورزشی و دیواره نوردی به همراه یک ضامن دوبل توصیه می‌کنند).

و البته گره بولین گزینه مناسبی است برای نصب سریع طناب در کارگاه‌های مصنوعی است.

شایع‌ترین عارضه این فرآیند کاهش

خون‌رسانی به اندام های فوقانی و تحتانی، کاهش بازگشت طبیعی خون سیاهرگی از اندام ها به قلب و بروز برخی اختلالات در سیستم عصبی اندام ها است. احساس کرختی و گزگز در دست و پاها، تورم اندام های فوقانی و به‌ویژه تحتانی، مستعد شدن فرد برای ابتلای سریع‌تر به سرما زدگی و در نهایت افت شدید عملکرد و کارایی، از مشکلات شایع هستند. (نقل از مطلب سندرم هارنس نوشته دکتر مسعود حمیدی)

پی نوشت

– در یکی از دوره های بازآموزی زمانی‌که به حوادث گره بولین اشاره شد و مربیان از آموزش زدن آن بر روی بدن و یا هارنس منع شدند، یکی از مربیان قدیمی از آن نگرش به عنوان مرثیه ای برای گره بولین یاد کرد و خواستار بازنگری در حذف این گره در اتصال طناب به بدن شد!

– حادثه سقوط لین هیل قهرمان سنگ‌نوردی جهان تنها یکی از نمونه های بازشدن گره بولین است که البته به خیر گذشت. وی در سال ۱۹۸۹ در فرانسه، روی دیواره استیکس در بوو، زمانی که طنابش را در کارگاه انداخت و به عقب تکیه داد، طناب از داخل هارنسش درآمد و حدود ۲۲ متر سقوط کرد. او روی یک درخت افتاد. لین هیل زن خوش‌شانسی بود که فقط مچ پایش شکست، بازویش از جا در رفت و یک سری بریدگی و کبودی و کوفتگی بر بدنش نقش بست!

مارک کوپ Marc Kopp پرنده فرانسوی

که به بیماری ام اس مبتلا است قصد دارد هفته آینده از ارتفاعی بالاتر از اورست با چتر پرشی را اجرا کند.

این پرنده ۵۵ ساله ساکن حومه پاریس بود مدت ده سال است به این بیماری مبتلاست. او که برای آزمایش‌های پزشکی پیش از پرش در بیمارستانی در کاتماندو حضور داشت در معرفی خود عنوان داشت: "فردی است خوشحال و البته کمی دیوانه"! او پیش از بیماری کارمند اداره‌ای دولتی بوده و در سال ۲۰۰۱ علایم این بیماری را در خود مشاهده کرد.

مارک و ماریو در کاتماندو

مارک کوپ اکنون به‌دلیل شدت بیماری در اغلب اوقات مجبور به استفاده از صندلی چرخدار است. او در ماه جولای با Mario Gervasi قهرمان پرش فرانسه ملاقات کرده و او را از تصمیم خود باخبر کرد و اینک به اتفاق برای جمع آوری بیش از ۲۶ هزار یورو کمک به بیماران ام اس راهی کاتماندو شده‌اند.

هنوز زمان دقیق پرش ایشان مشخص نشده و در توصیف تصمیم خود می‌گوید:"این یک هدیه است"...

۳۱ جولای سال ۲۰۱۴ برابر با شصتمین

سال‌روز نخستین صعود قله K2 توسط آشیل کامپانونی ولینولاسیدلی دو کوهنورد ایتالیایی است. صعودی که سرپرستی آن‌را آردیو دزیو بر عهده داشت.

Agostino Da Polenza کوهنورد ایتالیایی اعلام داشت تصمیم به تشکیل تیمی پاکستانی – ایتالیایی برای گرامی داشت این روز بزرگ دارد تا در شصتمین سالگرد آن و با یاد قهرمانانش بر روی K2 تلاش کنند. به‌این شکل کوهنوردان پاکستانی می‌توانند با پشتیبانی ایتالیایی‌ها بلندترین کوه کشورشان راصعود کنند.

داپولنزا می‌گوید: "فکر می‌کنم بسیار مهم است سال‌روز این واقعه را با ترکیبی از نخستین ملیت‌های صعودکننده کوه گرامی بداریم. این صعود در ابعاد علمی و فرهنگی نیز فعالیت خواهد داشت. این ایده تابستان گذشته و در سفری بر روی یخچال بالترو شکل گرفت".

این پروژه را evK2cnr پشتیبانی خواهد کرد. ضمن آنکه KIU (دانشگاه بین المللی کاراکروم) و سفارت ایتالیا در پاکستان آن‌را حمایت خواهند کرد.

ایشان در تلاشند در طول این دوره صعود، تحقیقاتی را نیز در زمینه تاثیر تغییرات آب و هوا بر روی یخچال‌ها، آب و اکوسیستم منطقه صورت دهند.

منبع: http://www.evK2cnr.org/cms/en/node/3263

در نخستین صعود K2 چیزی که بیش از صعود به قله جلب توجه کرد تلاش‌های کوهنورد بزرگ ایتالیایی والتر بوناتی و باربر پاکستانی ایشان مهدی بود. که ظاهرا بازیرکی سایرین از صعود قله بازماندند. صعودکنندگان قله مدعی بودند بوناتی و مهدی زمانی‌که کپسول‌های اکسیژن را به کمپ آخر حمل می‌کردند، به‌دلیل شب‌مانی در ارتفاع بخشی از اکسیژن را مصرف

کرده بودند و تیم قله بخش‌های پایانی را بدون اکسیژن طی کرد. گرچه بودن ماسک اکسیژن بر صورت آن‌ها که در تصاویر قله قابل رویت است، این ادعا را توام با شک کرد. بعدها بوناتی در کتابی تحت عنوان "کوه‌های زندگی من" از خودش دفاع کرد. همچنین لاسیدلی در پنجاهمین سال‌روز صعود K2 به صحت گفتار بوناتی اعتراف کرد.

کلنگ طلایی آسیا

سایت اکس وب اقدام به انتشار گزارشی کوتاه از نتیجه همایش کلنگ طلایی آسیا در سال ۲۰۱۳ که روز ۱۴ نوامبر در شهر سئول کره جنوبی برگزار گردید کرد و بر این اساس هیات های اعزامی کشور ژاپن برای صعود به قله‌های Puscanturpa در پرو و Kyshar در نپال موفق به کسب کلنگ طلایی آسیا شدند. اگرچه جایزه ویژه این مراسم به Young-Ho Nam از کره برای سرپرستی پیمایش صحرای Empty Quarter در کشورهای عمان و امارات و Great Basinدر کشور آمریکا و موفقیت در اکتشاف مناطق بکر آن تعلق گرفت. همچنین کفش طلایی این دوره برای موفقیت‌های صعودهای ورزشی به Sang-Won Shon از کره جنوبی اهدا گردید.

در مراسم کلنگ طلایی آسیا یادمان کوهنورد دوران نیز به پارک یانگسوک از کره صعودکننده نخستین گرند اسلم کوه‌نوردی اهدا شد. وی در ماه نوامبر ۲۰۱۱ هنگام گشایش مسیر نو بر روی جبهه جنوبی آناپورنا کشته شد.

متاسفانه خبر غم انگیز قتل اسب‌های دماوند به‌جز صفحات اجتماعی بازتاب زیادی در سازمان‌های متولی دفاع از محیط زیست و دفاع از حیوانات نداشت.

پیگیری‌های صورت گرفته باوجود پنهان کاری اهالی منطقه نشان دهنده واقعیت تلخ خودخواهی برخی بومیان منطقه است. هر سال در انتهای فصل کار و بارکشی حیوانات اهلی نظیر قاطرها، صاحبان مال*، آن‌ها را در کوهستان رها می‌کنند. حیوانات تا زمان نخستین بارش‌ها همزاد اسب‌های وحشی هستند و پس از آن به سختی توسط صاحبانشان مهار و به اصطبل منتقل می‌شوند.

اما آنچه موجب عصبانیت صاحبان مال‌ها می‌شود خوی وحشیی است که حیوانات آنها از اسب‌های وحشی می‌گیرند و همین امر گرفتن‌شان را مشکل می‌کند. از این رو یکی از صاحبان بی انصاف مال‌ها اقدام به کشتن اسب‌های وحشی کرده تا به این شکل نبود آنها موجب آزادی و رفت و آمد بی دردسر حیوانات خودش شود!

بدیهی است بی تفاوتی در این رویداد موجب آسودگی خاطر مال‌دار نابکار و ادامه روند کشتن اسب‌ها خواهد بود.

عکس‌هایی جدید از دوربین خانم قانقا (زن مغولی حاضر در برودپیک)؛ باربرها برای امداد تا قله اصلی برودپیک صعود کرده بودند

بی تردید این لحظه خاصی در فرآیند تحلیل و بررسی

«رویداد برودپیک» است:

عکس‌هایی از دوربین خانم قانقا کوهنورد

مغولستانی که دو باربر پاکستانی خود را برای امداد و نجات تیم ایران از کمپ ۲ به سمت قله اصلی برودپیک فرستاده بود.

اغلب کوهنوردان و هیمالیانوردان اعتقاد داشتند که این دوباربر پاکستانی «سرور» و «اصغر» احتمالا به قله اصلی نرسیده اند، چه رسد به آنکه پرچم ایران را در اطراف قله دیده باشند.

این عکس‌ها چند مطلب را مشخص می‌کنند:

۱) یکی از باربرها تا قله اصلی رفته است و دیگری از قله فرعی از او عکس گرفته

۲) باربرها در طی مسیر، به پیکر یخ زده کوهنورد لهستانی «توماس کو والسکی» برخورد کرده اند. با گزارشی که از یافتن و دفن این پیکر توسط «ژاسک بربکا» برادر «ماسیژ بربکا» در پستی دیگر آوردیم، طبق گفته «ژاسک» ارتفاعی که این جسد را یافته است، حدود ۸۰۰۰ متر بوده است.

(البته دیدن این عکس خبر خوبی برای خانواده «توماس کووالسکی» نخواهد بود، چرا که عملا این جسد همچنان در مسیر کوهنوردان است و باوجود دفن آن توسط "ژاسک" بر روی سنگ‌ها رها شده است!)

۳) دو باربر پاکستانی (سرور و اصغر) عکسی از کلنگ خانم قانقا و پرچم کشور مغولستان در نزدیکی قله اصلی گرفته‌اند. این عکس اثبات می‌کند که حداقل آن‌ها به ارتفاعات بالای ۸۰۰۰ متر صعود داشته اند. (آن‌ها این‌گونه به خانم قانقا نیز ثابت کرده اند که کلنگ او و پرچم کشور مغولستان را تا کجا حمل کرده و به زمین کوبیده اند)

همچنین یکی از دوباربر بر روی قله فرعی مشرف به قله اصلی عکسی تهیه کرده است که حکایت از صعود آن‌ها در ارتفاع ۸۰۳۰ متر دارد.

۴) متاسفانه آن‌ها عکسی از پرچم ایران (که «سرور» ادعا کرده بود) در قله تهیه نکرده اند!

** در مورد زمان‌های رفت و برگشت باربرها ازخانم قانقا پرسیدم که پاسخ دادند باربرها ۶ صبح ۱۹ ژوئیه (جمعه ۲۸ تیرماه) از کمپ ۲ به سمت قله برودپیک حرکت کرده اند و حدود ۱۹ بعدازظهر روز ۲۱ ژوئیه (یکشنبه ۳۰ تیرماه) به بیس کمپ بازگشته اند.

(با توجه به اعتمادی که به خانم قانقا داریم، کلنگ ایشان و پرچم مغولستان، تسلسل نام‌گذاری عکس‌ها و تار بودن دو عکس، تردیدی نیست که این عکس‌ها توسط دوربین خانم قانقا -که در اختیار دو باربر گذاشته شده بود- تهیه شده است)

منبع

Nov ۲۳ at ۱۰:۲۴ PM

کارل گبل را آس هواشناسان کوهستان می

دانند. کسی که تاکنون با پیش‌بینی های خود جان ده‌ها کوهنورد را در سراسر دنیا نجات داده و عامل موثری بر موفقیت بسیاری از کوهنوردان در صعودهای خود بوده است. او اکنون به یکی از مشاوران الزامی در سفر بسیاری از کوهنوردان دنیا تبدیل شده.

کارل گبل به همراه راینولد مسنر

کارل گبل اتریشی متولد ۲۱ دسامبر ۱۹۴۶ بوده، فعالیت خود را از راه پایگاه هواشناسی تیرول اتریش صورت می‌دهد. به‌دلیل کوهستانی بودن محل زندگی گبل او فعالیت خود را به عنوان یک راهنمای کوه‌نوردی آغاز کرد. گبل همچنین از داشنگاه اینسبورگ در رشته هواشناسی با مدرک دکترا فارغ التحصیل شد و در سال ۱۹۷۶ به عنوان رییس مرکز هواشناسی اینسبورگ به فعالیت پرداخت و در سال ۲۰۱۱ بازنشست شد.

از سال ۱۹۸۷ گبل با پیش‌بینی های دقیق خود برای کوهنوردان نقش موثری را در صعودهای زمستانی در آلپ ایفا کرد وپس از آن به پیش‌بینی وضعیت هوایی قله‌های هیمالیا و قراقروم روی آورد.

سیمون مورو کوهنورد معروف ایتالیایی در کنار کارل گبل

سیمون مورو کوهنورد زمستانی کار ایتالیایی در صعود زمستانی ماکالو و گاشربروم دو از پیش‌بینی های کارل گبل نهایت استفاده را برد. او که از سال ۲۰۰۳ از پیش‌بینی های گبل بهره می‌برد می‌گوید: "شما یا باید به پیش‌بینی های هواشناسی ایمان داشته باشید، یا به تجربه خود بسنده کنید! و من این ایمان را در خودم به‌وجود آوردم".

او می‌گوید: "در سال ۲۰۰۹ و در صعود زمستانی ماکالو او بود که گفت: آب و هوای مناسب، بدون ابر، اما هنوز هم باد قوی در بالای ۷۰۰۰ متر می‌وزد. همین پیش‌بینی عاملی بود برای صعود موفق ما در زمان مناسب".

گبل هم اکنون در اینسبورگ زندگی می‌کند و دارای همسر و دو فرزند است و هر سال برای ۶۰ تا ۷۰ اکسپدیشن به صورت رایگان پیش‌بینی وضعیت هوای صعودهایشان را صورت می‌دهد.

منبع:

http://www.pakistan-explorer.com

غار پوتین سبز در مسیر شمالی اورست
عکس از سایت اخبار اورست

غار پوتین سبزه در مسیر شمالی اورست
عکس از سایت اخبار اورست

بدن دیوید شارپ هنوز هم در غار پوتین سبزه به صورت نشسته باقی است. دیوید در بهار ۲۰۰۵ در تلاش برای صعود اورست درون این غار به استراحت نشست اما خستگی هیچ‌گاه اجازه برخاستن به او را نداد. بیش از ۳۰ کوه‌نوردی که در بازگشت از قله از کنار غار پوتین سبزه گذشتند به نوعی با صدای ناله‌های او مواجه شدند اما هر یک به شکلی خود را به نشنیدن زدند و آنجا را ترک کردند! برخی هم نشستند و با او به صحبت پرداختند. او قادر به ارایه مشخصات خود بود، اما نمی‌توانست حرکت کند. حتا یکی از کوهنوردان او را از جای خود بلندکرد و به محل آفتاب آورد شاید توانش را بازیابد. ولی دیوید مرگ را پذیرفته بود! آن کوهنورد از خود گذشته نیز به تنهایی قادر به حرکت دادن دیوید نبود و مجبور به بازگشت شد! و اینک با گذشت سال‌ها از آن ماجرا بدن دیوید همچنان در غار پوتین سبزه به صورت نشسته باقی است. غار پوتین سبزه یکی از نشانه‌های مسیر شمالی اورست برای تخمین مسافت تا قله است.

منابع:

http://godheadv.blogspot.com
http://www.explorersweb.com

مطالعه بیشتر

http://www.everestnews.com/everest۲۰۰۶/sharp۰۶۰۱۲۰۰۶.htm

در سال ۱۹۹۶ و هم‌زمان با فاجعه جبهه جنوبی اورست، در مسیر شمالی نیز سه کوهنورد هندی به‌دلیل ضعف بدنی و خرابی هوا جان خود را از دست دادند. جسد یکی از این کوهنوردان که کفش‌های کوفلاخ سبز رنگی به پا داشت برای دورماندن از دید کوهنوردان به داخل غاری کوچک منتقل شد. بعدها این غار به‌وسیله شرپاها غار پوتین سبزه نام گرفت و امروزه یکی از شاخص‌های مسیر صعود از جبهه شمالی به شمار می‌آید.

لازم به یادآوری است در بهار ۱۹۹۶ گروه‌هایی از آمریکا و نیوزیلند در تلاش برای صعود قله گرفتار توفان شده و ۹ تن از اعضای آن‌ها از جمله سرپرستان صعودشان، راب هال و اسکات فیشر جان خود را از دست دادند.

چرایی مرگ کوهنوردان از زبان آلپاین کلاب پاکستان

آلپاین کلاب کوه‌نوردی پاکستان اعتماد به نفس بیش از حدکوهنوردان و دلایل طبیعی چون سقوط بهمن، هوای بد و نبود تجهیزات نجات را از جمله عوامل مرگ کوهنوردان در تابستان گذشته قراقروم

می‌داند.

منصور حسین رییس آلپاین کلاب پاکستان می‌گوید: "برخلاف سال گذشته تابستان امسال بیشتر کوهنوردان برای دو تا سه قله ۸۰۰۰ متری مجوز دریافت کرده بودند. او معتقد است در کوه‌های بلند تنها هم‌هوایی کافی نیست، کوهنوردان برای چنین منظوری باید ۱۰۰ درصد از نظر قدرت بدنی آمادگی داشته باشند".

آندره زاوادا رهبر صعودهای زمستانی لهستان بر فراز کونیان کیش در نمایی زیبا از کوههای قراقروم

او می‌گوید: "امسال مواردی بود که کوهنوردان خسته تنها چند متر مانده به قله به دلیل خستگی بازگشتند. اما "زنک هرابی" کوهنورد اهل چک با تجربه ۸ صعود ۸۰۰۰ متری به‌دلیل خستگی در گاشربروم یک ۱۰۰۰ متر سقوط کرد و جان باخت".

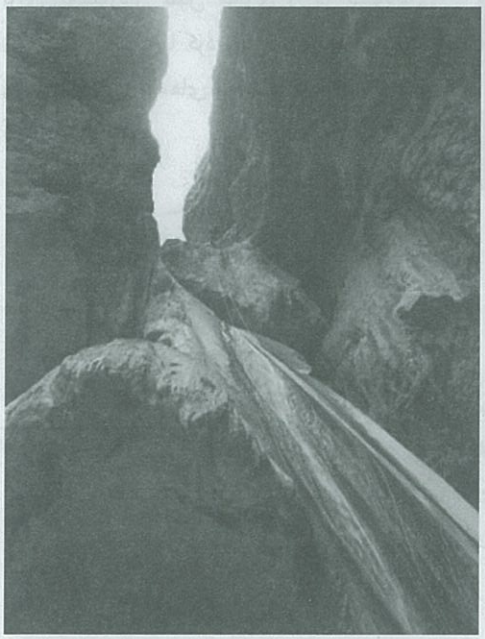
بر اساس گزارش آلپاین کلاب پاکستان مثال دیگری که کوهنوردان امنیت خود را به خطر انداختند زمانی بود که ۳ ایرانی در ۱۶ جولای بر بالای برودپیک رسیدند اما در منطقه مرگ چون مسیر جدید صعود خود را پرچم گذاری نکرده بودند، در ۷۵۰۰ متری گم شدند.

اما منصور حسین درباره امداد هوایی در کوه‌های کشورش می‌گوید: "رسانیدن یک تیم نجات برای کوهنوردان سرگردان بالای ۷۰۰۰ متر به سختی فرستادن یک تیم جدید است. این تصمیم دشواری است اما ما نمی‌توانیم جان دیگران را برای نجات یک کوهنورد به خطر بی‌اندازیم. زیرا او نمی‌تواند بیش از ۴۸ ساعت در دمای زیر صفر، باد شدید، اکسیژن ناکافی و بدون آب زنده بماند. با این حال یکی از سخت‌ترین تلاش‌های تیم نجات در تاریخ کوه‌نوردی، امسال برای این سه ایرانی انجام شد(!).

منصور حسین همچنین با اشاره به مرگ سه کوهنورد اسپانیایی در گاشربروم یک باد شدید و هوای خراب را عامل این موضوع می داند و بهمن را عامل مرگ پدر و پسر نیوزلندی در کی ۲.

منبع: شماره ۲ نشریه پازینه – مترجم خانم پگاه کریمیان

پاکسازی تنگه رغز



برنامه فرود و پاکسازی آبشار تنگ رغزداراب با حضور ۱۰ نفر از اعضای فنی هیات کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی لارستان و به میزبانی گروه کوه‌نوردی بانوان " دوران " که ازبانوان فنی کار و با تجربه لارستان می باشند، با هماهنگی و همراهی منسجم گروهی و با عبور از ۲۵ آبشار بلند و تعداد زیادی آبشار ۸ تا ۱۰ متری و عبور از ۶۳ حوضچه آب سرد به عمق ۱۵ تا ۲۰ متر و پهنای ۵۰ متر ادامه داشته تا با عبور از آخرین آبشار به بلندی ۴۶ متر به نام آبشار وداع به برنامه خود پایان دادند . ساجده اکبرپورفرد مسئول فنی و ناجی غریق برنامه از استقبال کوهنوردان در فصل تابستان به این رشته ماجراجویانه دره نوردی که با فرود آمدن از دره‌های باریک با دیواره‌های پرشیب به همراه آبشار های بلند وحوضچه های عمیق که در انگلیسی conyoning خوانده می‌شود خبر داد و در مورد عدم جمع آوری زباله توسط برخی از کوهنوردان که باعث آسیب به اکوسیستم این مناطق زیبا و بکر می شود هشدار داد .

اعضای شرکت کننده :

فاطمه اکرمی : سرپرست برنامه _ ساجده اکبرپورفرد : مسئول فنی و ناجی غریق _ نرگس مختار _ زهرا عیب جو و اعضای مهمان از گروه کوهنوردی محمد اوراز : مسلم عیب جو :راهنمای برنامه _ فاضل پیش بین : نجاتگر برنامه _جابر بنی زمان گزارش نویس برنامه _ هاشم درزبان _ حامد حق شناس _ محمد رضا وفادار

بانوان علاقه مند به رشته کوه‌نوردی جهت عضویت در گروه بانوان " دوران " لارستان از طریق وب سایت .http://douranmount.blogfa com/ و یا مراجعه به دفتر هیات کوه‌نوردی لارستانی توانند به عضویت فعالترین گروه کوه‌نوردی بانوان لارستان در آیند.

ناگفته‌های صعودهای اورست

(قسمت سوم)

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 آن 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 سوم
صعود ۱۹۳۳ انگلیسی ها

پس از ناپدید شدن و فوت مالوری و اروین در نزدیکی قله اورست کشورانگلستان نه تنها یک کوهنورد بلکه قهرمان نامداری را از دست داد و به‌همین دلیل تا یکی دو سال بعد از این حادثه هیچ کسی به‌فکر صعود اورست نبود.

تیرگی روابط بین دو کشور انگلستان و نپال به‌دلیل تمسخر چند "لاما" حین سفر به انگلیس برای مدتی موجب شد که تقاضای صدور مجوز برای صعود به اورست به تعویق بیفتد.

سرانجام در ماه مارس سال ۱۹۳۱ کمیته صعودهای اورست کشور انگلستان با تغییر و تحول فراوانی مواجه شد و نتیجه آن سپردن ریاست این کمیته به سرویلیام گودن اف بود. یان هازبنت و لانگ استاف که هر دو تجارب و سوابق فراوانی در زمینه صعودهای اورست طی سال‌های گذشته کسب کرده بودند کنندگان انجمن سلطنتی جغرافیایی انگلیس در این کمیته بودند.

بودجه موجود در کمیته صعودهای اورست بالغ بر ۴۵۰۰ پوند بود و ریاست جدید این کمیته طی نامه‌ای به وزیرامور هند در وزارت خارجه انگلستان در خواست کرد که "حال و هوای" تقاضای صدور مجوز برای اورست را از نظر سیاسی بررسی کند.

پاسخ آقای وزیر هم مایوس‌کننده وهم دندان‌شکن بود. اواظهارداشت که اصلا چنین تقاضایی از نظر ما مورد بررسی قرار نخواهد گرفت.

در هر حال از زمان سفرهیات پیشی به اورست ۷ سال گذشته بود و اعضای کمیته صعودهای اورست بار دیگر برای برانگیختن احساسات مقامات محلی پیشنهاد کردند که مساله فوت و ناپدید شدن مالوری و اروین در مذاکرات برای صدورمجدد مجوز قرارگیرد. (زیرکی انگلیسی‌ها در این پیشنهاد قابل تأمل است). شایعاتی به‌گوش مقامات کمیته صعودهای اورست رسیده بود مبنی برآنکه کشورهای دیگری به‌خصوص کشور آلمان که دارای کوهنورد فوق العاده‌ای به‌نام پل بائر است وی برای دومین بار حرکت فوق العاده‌ای رابرای صعود به سومین قله جهان یعنی کانچن چونگا انجام داده و چیزی نمانده بود که وی اولین صعودکننده این قله شود، درکار است.

این خبر از نظر دولت نپال موقعیت آلمان‌ها را برای تقاضاهای صدور مجوز به اورست بسیار قابل قبول کرده بود.

اعضای جدید کمیته اورست با نگرانی با این اخبار مواجه شدند و فکر این‌که اولین صعود کننده به قله اورست تیمی از کشور انگلستان نباشد نه‌تنها برای اعضای این کمیته بلکه برای تمامی ملت انگلستان مساله‌ای غیرقابل قبول بود. بعد از پیگیری‌های مکرر که توأم با سماجت بود سرانجام وزیر وقت دولت انگلستان درامورهند موفق شد که ازراه فشارکشور هند به کشورتبت مجوزصعود برای اورست را در سال ۱۹۳۳ به‌دست آورد.

برای اعضای اورست این یک خواب و خیالی بود که یک‌بار دیگر به حقیقت می‌پیوست.

اعضاء بلافاصله پس ازکسب این مجوز بسیارسریع دست‌به‌کار شدند واولین هدف آنان انتخاب فرد واجد شرایط برای سرپرستی این صعود گردید. هم نورتن و هم بروس هردو با تجربیات وسوابق درخشان، کسانی بودند که بلافاصله به ذهن آنان آمدند، اما هردو به دلایل خدمت در ارتش انگلستان ازاین فکر آنان منصرف شدند. فینچ با کوله‌باری از تجربه در صعودهای اورست بعد از آنکه دوست صمیمی‌اش در آلپ جان باخت به‌کل فعالیت‌های کوه‌نوردی را کنار گذاشت.

دیگر اعضای صعودهای پیشی یا کوه‌نوردی را کنار گذاشته و یا از نظر سنی دارای شرایط جسمی مناسبی برای چنین برنامه سنگینی نبودند. فرانس سیدنی اسمیت چهره برجسته جدیدی بود که در سال‌های ۱۹۲۷ و ۱۹۲۸ درآلپ کارهای بسیارمهمی انجام داده بود و همین موجب شد که او در سال ۱۹۳۰ از طرف اکسپدیشن بین‌المللی به کانچن چونگا دعوت شود. او حتا برای اکسپدیشن سال ۱۹۲۲ هم که در آن‌زمان فقط ۲۲ سال داشت مورد توجه خاصی قرار گرفت اما سامرویل به‌علت وراجی بیش از حد او که موجب مختل شدن برنامه‌های دیگر اعضاء و نهایتاً کل

برنامه صعود می‌شد کنار گذاشته شد. او به‌علت دوران کودکی خیلی سخت در ورزش‌های تیمی به‌جایی نرسید ولی در رشته کوه‌نوردی چهره‌ی فوق‌العاده‌ای از خود به جای گذاشت. به‌احتمال زیاد او در آن‌زمان با استعداد فوق‌العاده خود یکی از چهره‌های محبوب و دوست‌داشتنی آن‌زمان در انگلستان به‌شمار می‌آمد و به‌همین دلیل کمیته اورست از سپردن سمت سرپرستی به وی چشم‌پوشی کرد ولی او در این تیم در صدر لیست قرار گرفت. به‌هربرای بعد از کش‌وقوس‌های فراوان و بحث و گفتگوهای گوناگون کمیته تصمیم گرفت که سمت سرپرستی هیات کوه‌نوردی سال ۱۹۳۳ را به شخصی به نام هیوراتلیج بسپارد، او دارای سوابق زیادی در کوه‌نوردی نبود ولی از دوستان نزدیک بروس و لانگ‌استاف بود وآنان با این انتخاب مطمئن بودند که نظرات کمیته نه تنها تأمین بلکه به وی تحمیل خواهد شد. جالب این است که هیچ‌کس به‌اندازه خود راتلیج از این انتخاب متعجب نگردید.

دیگر اعضای هیات هر نظری که در دل نسبت به انتخاب راتلیج داشتند به زبان نیاوردند چون مخالفت علنی آن‌ها با این انتخاب اعضای کمیته،به مخاطره انداختن موقعیت هریک از آنان بود. اولین وظیفه راتلیج به‌عنوان سرپرست انتخاب سایر اعضای هیات بود که به‌طور اختصار به‌شرح زیر بوده است:

اسمیت- کروفورد- بیرنی- هریس- ویجر- براکنی- ونک و سرانجام اریک‌شیپتون. خوانندگان عزیز به احتمال زیاد در بین این اسامی با نام اریک‌شیپتون کاملا آشنا هستند. شیپتون در آن‌زمان ۲۵ سال داشت سرگرم کاشت و تجارت چای در کشور کنیا در آفریقا بود. او خود را چنان غرق در فعالیت‌های کوه‌نوردی کرد تا موجب شد که در این هیات انتخاب شود. عجیب اینجاست که اورست هم موجب شد که جرقه‌های نبوغ او به‌حد اعلاء شکوفا گردد و او را به‌عنوان چهره‌ای نه تنها سرشناس در انگلستان بلکه در جهان معرفی کند و در عین حال همین اورست بود که سرانجام بعد از کنار گذاشته شدن او از سمت سرپرستی صعود سال ۱۹۵۳ موجب شد دچار یأس، ناامیدی و سرخوردگی و در نتیجه گرفتار افسردگی شده و به احتمال فراوان همین امر در نهایت به گوشه‌گیری و فوت او انجامید- (ادموند هیلاری به‌عنوان یک نمونه همواره به شاگردی شیپتون افتخار می‌کرد- این مطلب خودنیازمند چندین مقاله و اظهارنظرهای گوناگون است-).

در آن‌زمان این هیات بهترین، قوی‌ترین، فنی‌ترین و کارآزموده‌ترین هیاتی بود که تا به حال برای صعود اورست انتخاب شده بود، اما جالب اینجاست که اعضای کمیته اورست کوه‌نوردانی که دارای استعدادها و توان فوق‌العاده‌ای بوده و از طبقه کارگر بودند را نادیده گرفته که این امر به‌علت اختلاف طبقاتی بود که در آن‌زمان در کشور انگلستان به‌شدت پابرجا بودو مروری هرچند مختصر آن‌را نشان خواهد داد.

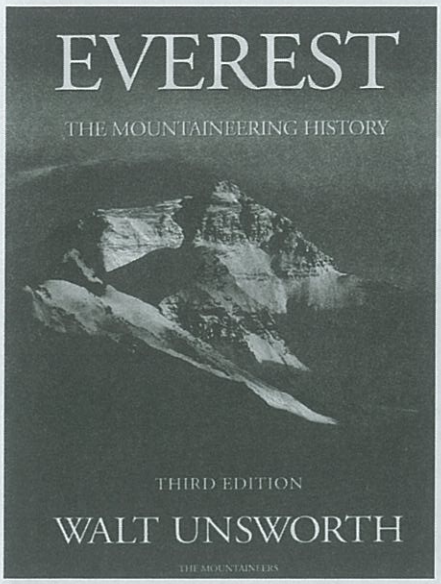
تا به‌حال تمامی اعضای صعود های اورست یا از طبقات مرفه ویا از قشر تحصیل کرده بودند به خصوص کسانی که از دو دانشگاه معروف کمبریج و اکسفورد فارغ التحصیل شده بودند.به‌عنوان مثال جرج مالوری نمونه بارزی از این قشر دانشگاهی بود.

هم اکنون که انتخاب سرپرست و اعضای هیات مشخص گردیده بود مسایل دیگری خود به خود مورد بررسی قرار گرفت کمیته صعود های اورست که فقط ۵۰۰۰ پوند موجودی برای هزینه این هیات داشت و تخمین زده شد که ۷۰۰۰ پوند دیگر برای مخارج این صعود لازم است و این شاید اولین بار بود که مساله " اسپانسر شیب " و یا کمک های مالی از موسسات گوناگون شکل می‌گرفت. روزنامه معتبر تایمز انگلستان با پرداخت ۳۰۰۰ پوند حق نشر اخبار این صعود را در انحصار گرفت. حق چاپ و نشر کتاب به ناشری واگذار گردید که حاضر به پرداخت مبلغ ۳۵۰۰ پوند گردید.

مساله بعدی بررسی وضعیت و وسایل کوه‌نوردی: لباس مناسب – چادرها – تغذیه و سرانجام بحث استفاده از اکسیژن در دستور کار قرار گرفت.

برای تهیه وسایل فنی کوه‌نوردی – کروفوت به کشور اتریش رفته و چکش و کرانپون را خریداری کرد، با گذشت سفرهای پیشی به اورست لباس های ضدباد و پلیورهای پشمی در این مدت پیشرفت‌های بسزایی داشتند. مساله کفش و پوتین‌ها برای ارتفاعات بالای ۸۰۰۰ مترهم در زمان خود مورد بررسی دقیق‌تری قرار گرفت.

برای تهیه چادرها بررسی‌های دقیق و فراوانی انجام گرفت که منجر به کنار گذاشتن چادرهای قدیمی و پمپر(داگی سامرویل) و استفاده از چادرهای دو نفره با جداره‌های ضخیم دو پوش این مدل جدید بود. چادر برای زمان خود مقدار قابل توجهی سبک تر و کارایی کیفیت بسیار بالاتری داشت.



مساله استفاده از اکسیژن همواره مورد بگومگوهای فراوانی بین اعضای تیم بوده واین بارهم برایال میتوس که از دانشگاه کمبریج فارغ التحصیل شده بود درآن زمان نسبتا مدل بسیارجدیدی را برای هیات پیشنهاد کرد، گواین‌که به‌علت سنگینی وزن و عدم هماهنگی در کنار کوله پشتی‌هایی که معمولا بین ۲۰ تا ۲۵ کیلوگرم وزن داشتند چندان مورد توجه اعضای هیات قرارنگرفت.

مساله غذا همواره با اختلاف نظر و سلیقه‌های مختلف مواجه بوده، به‌همین دلیل تصمیم براین گرفته شد که با استفاده از تجربیات هیات‌های پیشی شرپاها (پمیکام) "پنیر محلی پرچربی که به ذائقه کوهنوردان اروپایی به هیچ وجه سازگار نبود تهیه گردد و برای پذیرایی هرچه بهتر از اعضای هیات تصمیم گرفته شد که از فروشگاه بسیارمعتبر وشاید در آن زمان منحصر بفرد "فورتمن مینسن" مقداری تنقلات گران‌قیمت خریداری شد. اما اصل برنامه تغذیه هیات متشکل بود از چربی‌ها، پروتئین‌ها و مواد نشاسته‌ای همراه با مقداری فیبرهای مورد لزوم برای فعالیت‌های بسیار سنگین درارتفاعات بالا. البته چنین برنامه‌ای با نظارت و هماهنگی دقیق دو متخصص گوارش و دومتخصص تغذیه از دانشکاه کمبریج که بطور

داوطلبانه برای هیات آمده بودند تهیه وتنظیم گردید. جالب اینجاست که شیپتون در طول سفرهای خود به اورست هیچ وقت از این‌که عاشق استفاده بیش ازحد از تخم مرغ بود را پنهان نکرد و در طول سفرهمواره مشتری و متقاضی تخم مرغ بود.

درسفرهای هیات‌های پیشی کلیه این مسایل مورد بررسی دقیق قرار گرفته بود وهیات ۱۹۳۳ هم با گذشت زمان از بهترین وسایل آن روز استفاده کرد.

پدیده جدیدی که دراین هیات ظهور کرد استفاده هرچند مبتدی از شبکه تلفنی بود تاحدی ارتباط بیس کمپ تا لندن را فراهم کرده بود واین اولین باری بود که در یک صعود مورد استفاده قرار می‌گرفت.

مهم‌ترین دستاورد این سیستم با خبرشدن ازوضعیت وکیفیت هوا ازبادهای مونسونی بود. این سیستم برای رادیوBBC اعتبار بسیاری به‌دست آورد، چرا که این شبکه رادیویی با ۲۴ ساعت تأخیر برنامه پیشرفت صعود را به جهان منعکس می‌کرد.

سرانجام پس از برنامه‌ریزی‌های فراوان و تهیه و تدارک لوازم مورد نیاز، تیم صعود اورست ۱۹۳۳ در اواخر ماه فوریه در "سیکیم" تجمع کردند. در روز دوم می، کمپ سوم در زیر گردنه "چانگت" با کوشش فراوان برپا شد. برای ادامه صعود مسیری که در ۱۹۲۲ با بهمن بسیار سنگین ۱۷ باربر را به کام مرگ کشانده بود، به هیچ وجه مورد قبول اعضا واقع نشد و پس از آن تجربه تلخ، مسیر دیگری برای ادامه صعود برگزیده شد، و همچنین بادهای شدید که هر لحظه امکان داشت کوهنوردان را به دره‌های عمیق پرت کند، عملیات صعود را به مدت دو هفته به کلی متوقف کرد. در یکی از این روزها، "اسمیت" در یادداشت‌های روزانه خود چنین نوشت: "این کوه شبیه یک آتشفشان بسیار فعال است و در بیشتر اوقات چهره‌ای چنان وحشی و بی‌رحم به خود می‌گیرد که در فکر هیچ انسانی تصور آن هم نمی‌گنجد."

در این دو هفته امراض گوناگون اعضای گروه را به شدت ناتوان کرده بود، به عنوان مثال "کروفورد" دچار برونشیت مزمن شد، "ویجر" با اسهال خونی دست و پنجه نرم می‌کرد، "تامسون" هم با مشکلات تنفسی و قلبی روبه‌رو شد. از نظر روحی-روانی هم به علت ماندن طولانی در کیسه خواب‌ها و چادرها، بیشتر اعضای گروه دچار حالت افسردگی شدند که این حالت منجر به پرخاشگری و درگیری‌های لفظی بین آن‌ها شد. یکی از خطرات مهم در هنگام صعود بعد از بارش برف تازه است که سبب ریزش بهمن‌های مرگبار می‌گردد به خصوص اگر بعد از چند روز بارش مداوم یکی دو روز هوا آفتابی و گرم شود، ریزش بهمن قطعی است و کوهنوردان با تجربه در چنین وضعیتی هرگز اقدام به صعود نمی‌کنند.

سرانجام در روز ۱۲ می، "اسمیت"، "شیپتون" و "ویجر" به همراه چند نفر باربر صعود را آغاز کردند. از همان ابتدای کار مشخص شد که "شیپتون" از نظر فنی، انتخاب مسیر، و نصب طناب ثابت یک سر و گردن از سایر اعضای گروه بالا تر است. سرانجام کمپ چهارم بر پا گردید. این محل به سختی جای دو چادر را داشت که باربرها از آن استفاده کردند. در تاریخ ۱۴ می با کوشش فراوان "اسمیت"، "شیپتون" و "هریس" و حدود ۱۲ باربر، سرانجام کمپ ۴ در محل مناسبی برپا گردید و روز بعد مقداری لوازم مورد نیاز توسط ۲۰ شرپا به این محل منتقل شد. ولی متأسفانه بین ۱۶ تا ۲۰ می، توفان وحشتناکی محل کمپ را مورد حمله قرار داد به طوری که تمام اعضای حاضر در این محل، فقط به فکر نجات جان خود بودند. با این حال روز ۱۸ می مقداری پیشروی در برنامه صعود انجام گرفت که طی آن "اسمیت" و "شیپتون" توانستند مسیر را شناسایی کنند و در نهایت در روز ۲۰ می آن‌ها موفق شدند کمپ پنجم را در ارتفاع ۲۵۷۰۰ پا آماده کنند. برنامه این بود که "هریس"، "گرین" و "بوستد" به همراه ۸ باربر شب را در آن به سر برند و روز بعد برای برپایی کمپ ششم تلاش کنند. در تاریخ ۲۸ می، کمپ شش هم در ارتفاع ۲۷۴۰۰ پا برقرار شد. در حین عملیات صعود، "لانگلند" که در حال پیشروی به سمت قله بود، یک‌باره به کمپ ششم "مالوری" و "اروین" که در ۱۹۲۴ برپا شده بود برخورد کرد. تا این لحظه برنامه صعود به خوبی پیشرفت می‌کرد. در روز ۳۰ می، "ویجر" و "هریس" حمله به سوی قله را از کمپ ششم آغاز کردند. این در حالی بود که "اسمیت" و "شیپتون" از کمپ ۵ به کمپ ۶ رسیدند و "لانگلند" و "کروفورد" به عنوان نیروی پشتیبانی در کمپ ۴ آماده بودند. هر چند که شب پیش به خاطر بادهای شدید، "ویجر" و "هریس" نتوانسته بودند بخوابند، پس از صرف صبحانه مختصر آن‌ها در ساعت ۵:۴۰ دقیقه از چادر بیرون آمدند. تصمیم آن‌ها این بود که مسیری را به سوی گردنه شمالی-شرقی تراورس کنند. "هریس" که نفر اول بود ناگهان چشمش به چکش یخی افتاد و متوجه شد که این چکش متعلق به "مالوری" یا "اروین" بوده است. این مسأله هر دو کوهنورد را برای مدت کوتاهی به غم عمیقی فرو برد و هر دوی آنان نسبت به کوهنوردان فقید ادای احترام کردند. ساعت ۱۲:۳۰ظهر، پنجاه پا بالاتر از صخره‌های زرد، مدتی برای استراحت توقف کردند و متوجه شدند ۱۰۰۰ پا تا قله اصلی فاصله است، و این یعنی ۴ ساعت کوه‌نوردی سخت و بی‌وقفه در شرایط جوی مساعد. اما برف نرمی که روی دیواره‌ها و مسیر پخش شده بود سبب شد تا آن‌ها تصمیم عاقلانه‌ای گرفته و مسیر بازگشت را در پیش گرفتند. با این حال "هریس" و "ویجر" خود را تا ارتفاع ۸۵۸۰ متری رسانده بودند. حتا "اسمیت" و "شیپتون" که پس از آن دو به طرف قله حرکت کرده بودند، راه بازگشت پیش گرفتند. "اسمیت" و "شیپتون" وقتی به کمپ چهارم رسیدند، خود را "مردانی با قلب‌های آزرده و شکسته" معرفی کردند.

"راتلیج" به عنوان سرپرست در موقعیت سختی قرار گرفته بود چون بادهای مونسونی آغاز شده و از طرفی تعدادی از اعضای تیم از نظر قدرت بدنی و هم‌هوایی در بالاترین سطح جسمی و روحی-روانی قرار داشتند. به همین دلیل او تصمیم گرفت با تلفن از کمیته اورست در لندن کسب تکلیف کند. پاسخ استعلام او چنین بود: "هر چه سریع‌تر به دارجلینگ برگردید، گروه هر چه در توان داشت انجام داد، تبریک مرا به خاطر اجرای چنین برنامه خطرناکی بدون هیچگونه حادثه پذیرا باشید. ما برای سال آینده از هم اکنون مشغوا برنامه¬ریزی هستیم."- کمیته صعودهای اورست کشور انگلستان.

(خوانندگان به این نکته توجه داشته باشند که برای هر صعود اورست چندین کتاب و مقالات بیشماری نگاشته و به چاپ رسیده است که در این مقاله فقط اهم نکات به طور مختصر ترجمه شده است و به همین علت گاهی مطالب پیوستگی لازم را ندارد- مترجم.)

صعود

۲۲ بخش پایانی: جنون رسانه‌های کوهستان

مترجم: دکترابوالفضل جوادی
نویسنده: جی.وستون.دوالت
به روایت: آناتولی بوکریف

نخستین برخوردم با کتاب‌های «در هوای رقیق» (riA niTh otnI) و «صعود» (bmilC) به سال هشتاد و صعود ماکالو برمی‌گردد. بچه‌ها برای تماشای مراسم «مرده سوزی» رفته بودند و من در کتاب فروشی‌های کاتماندو پرسه می‌زدم که این دو کتاب را یافتم و خریدم.

در کمپ اصلی، سرگرمی شبانه‌ام این کتاب‌ها بودند و تا هنگام بازگشت، هر دو را چند بار خواندم. روایت‌های دیگرگون دو کتاب از یک سانحه، برایم کشش داشت. «در هوای رقیق» را یک روزنامه‌نگار، با نوشتاری شیوا و روان نوشته‌بود که به‌سادگی فهمیده می شد اما «صعود»، نوشتاری پیچیده و دشوار داشت که بخش‌هایی از آن را نمی‌فهمیدم (و هنوز هم نمی‌فهمم). کتاب، دست کم سه سبک نوشتاری کاملا متفاوت داشت: مطالب نویسنده (وستون دوالت) روان و کتابی بود اما درک مطالب نقل شده از راوی اصلی (بوکریف) و دیگر اعضای گروه بسیار دشوار می‌کرد زیرا مطالب اعضا در همان قالب نثر گفتاری پر از اصطلاحات کوچه و بازار- و البته ناسزاهای آبدار رایج در فرهنگ آمریکایی- آمده بود و مطالب بوکریف، پر از اشتباهات املایی و انشایی ناشی از ناآشنایی با زبان انگلیسی بود.

با همه این‌ها، «صعود» چیزهایی داشت که مرا به‌سوی خود می‌کشید. این کتاب، بسیار فراتر از یک «گزارش» بود و مطالب یگانه‌ای در زمینه آمادگی صعودهای بلند، سازماندهی، راهبری، رفتار تیمی، هم‌هوایی، شیوه‌های صعود، خودکفایی صعودکنندگان، نجات و ... داشت. چنین درس‌هایی را، تنها فردی با پیشینه کوه‌نوردی بوکریف می‌تواند به انسان بدهد.

این ویژگی‌های بی‌همالی، فکر ترجمه «صعود» را به ذهنم انداخت اما برخی رخدادهای ناخوشایند برنامه ماکالو- که نخستین صعود بلندم بود- مرا تا مدتی از کوه‌نوردی جدی و کارهای مرتبط با آن دور ساخت. با چاپ گام به گام ترجمه «در هوای رقیق» در فصل‌نامه کوه، به خود گفتم چه خوب است کسانی که فاجعه اورست را از دریچه چشم یک روزنامه نگار دیده‌اند، اکنون از دیدگاه کوه‌نوردی یگانه به آن نگاه کنند و گذشته از آن، فرصتی بیابند تا با رویکردهای تخصصی بوکریف در زمینه صعودهای بلند- به‌ویژه برنامه‌های تجاری- آشنا شوند. دیدگاهم را با دوست گرامی‌ام دکتر صالحی در میان گذاشتم و به این ترتیب، کار آغاز شد.

در پنج‌سالی که سرگرم ترجمه کتاب بودم، گرفتار چالش‌های بسیاری شدم که برخی از آن‌ها کار را تا مرز توقف پیش‌برد. یکی از این چالش‌ها، دزدیده شدن کیفم بود که همراه آن، تنها نسخه کتاب را از دست دادم و به همین دلیل یک شماره از فصل‌نامه، بدون «صعود» انتشار یافت. از دوست گرامی‌ام عباس ثابتیان سپاسگزارم که با همت والایش، نسخه دیگری از کتاب برایم فراهم کرد تا بتوانم باقی‌مانده آن را ترجمه کنم.

برای آنکه کار به درازا نکشد، بخش‌هایی از کتاب را خلاصه کردم و از ترجمه پیوست‌های پایانی- که ارتباط مستقیم با سانحه ندارد- چشم پوشیدم. یکی از این پیوست‌ها، گزارش صعود پیروزمند کوه‌نوردان اندونزی به اورست است که در سال ۷۹ (یک سال پس از فاجعه اورست) با راهبری بوکریف انجام گرفت. این صعود حماسی، دلیلی انکارناپذیر برای درستی بسیاری از دیدگاه‌های تخصصی بوکریف در زمینه صعودهای بلند است. پیوست دیگر، گزارش تلاش برای صعود زمستانی آناپورناست که سرنوشت بوکریف را رقم می‌زند.

اکنون که به دستاورد این تلاش پنج ساله می‌نگرم، درمی‌یابم که با همه کوشش‌ها نتوانسته‌ام این کار بزرگ را- آن گونه که درخور نام آناتولی بوکریف است- به فرجام برسانم. تنها دلخوشی‌ام این‌است که «صعود» آن قدر پرمایه و سرشار از آموزه است که حتا ترجمه نه‌چندان حرفه‌ای آن، برای خواننده زیرک و تیزبین، آموختنی‌های بسیار دارد. امیدوارم بتوانم در فرصتی بهتر، پس از بازنگری نوشتار و ترجمه پیوست‌های مانده، آن را در قالب کتاب «صعود» به چاپ برسانم و در دسترس کوه‌نوردان پویا و پژوهشگر- به‌ویژه هیمالیانوردان کشورمان- قرار دهم.

در پایان مقاله، کراکوئر داستان بلند و تاثیر گذاری در باره برخورد با یکی از راهنماهای راب هال- اندی هریس – در بالای کمپ چهار نقل کرده است. او توضیح می داده که خطر یک شیب یخی منتهی به چادرها را به هریس گوشزد کرده‌اما وی روی شیب لغزیده و پایین رفته است. سپس احتمالا به سمت رخ لوتسه رفته و برای همیشه ناپدید شده است. ... آدامز که تا این لحظه در سکوت به مقاله گوش می‌کرد، ناگهان فریاد زد: «اون من بودم! کسی که او در بالای کمپ چهار دیده، من بودم! من با او حرف زدم!»

مدتی پیش از آمدن آدامز به سانتافه، کراکوئر به او زنگ زده و گفته بود که شاید در بالای کمپ چهار، او را با هریس اشتباه گرفته است. آدامز گوشی را گذاشته و مصاحبه پس از سانحه کراکوئر را به‌دقت بازخوانی کرده بود. او توضیحات کراکوئر در باره آن برخورد را با آنچه در حافظه‌اش مانده بود، مقایسه کرد و به این نتیجه رسید که کراکوئر اشتباه کرده‌است. آدامز به کراکوئر زنگ زده و گفته بود که او در بالای کمپ چهار، نه با اندی هریس بلکه با او روبه‌رو شده است. آدامز وقتی تردید کراکوئر را دید، به او گفت: «ببین! بیا نود و نه به یک شرط ببندیم! کسی که باهاش حرف زدی، من بودم.» اما گویا کراکوئر نیاز به شواهد بیشتری داشت.

این مقاله، بوکریف را حیران و دلگیر کرد. انگیزه

کراکوئر برای اهانت به او چه بود؟ بوکریف یک کپی از پاسخ‌هایش به پرسش‌های ویلکینسون در اختیار کراکوئر گذاشته و در آن، دلایل پایین آمدن پیش از مشتری‌ها را توضیح داده بود. آیا بوکریف پرسش‌های کراکوئر را خوب نفهمیده بود یا کراکوئر متوجه پاسخ‌های وی نشده بود؟ گذشته از این، بوکریف را در اوایل ژوئن به دفتر «آوتساید» دعوت کرده‌بودند تا برای استفاده از برخی عکس‌هایش در مقاله کراکوئر، از وی اجازه بگیرند. در آنجا هم بوکریف نسخه‌ای از گفتگوی خود با ویلکینسون را در اختیار بخش سرمقالات آوتساید گذاشته بود.

از دید بوکریف، هیچ یک از کارکنان آوتساید علاقه‌ای به جزییات گفتگوی او و اسکات فیشر در بالای پله هیلاری نداشتند. آن‌ها کوچک‌ترین توجهی هم به پوشاک روز صعود او نشان نمی‌دادند. بوکریف در سی و یک جولای، به کمک دوستانش نامه‌ای به «مارک برایانت» ویراستار آوتساید نوشت:

آقای برایانت عزیز،

این نامه را برای آن می‌نویسم که در مقاله «در هوای رقیق» نوشته جان کراکوئر که در شماره سپتامبر ۹۶ نشریه شما چاپ شده، به تصمیم‌ها و کارکردهای من در دهم می ۹۶ به‌صورتی غیر عادلانه و ناروا انتقاد گردیده است. من به آقای کراکوئر احترام می‌گذارم، با برخی دیدگاه‌هایش در باره راهنماهای ارتفاع موافقم و می‌پذیرم که او در آن روز، هر چه در توان داشت برای نجات صعودگران انجام داد. اما باور دارم که دور بودن وی از برخی رخدادها و تجربه ناچیزش در ارتفاعات بلند، توانایی او را برای ارزیابی علمی و بی‌طرفانه رخدادهای روز صعود، محدود ساخته است. تصمیم‌ها و کارهای من بر تجربه بیش از بیست سال صعود ارتفاعات بلند، استوار بوده است. من دوازده صعود بالای هشت هزار متر داشته‌ام که سه بار آن مربوط به اورست است. به‌علاوه، هفت قله بالای هشت هزار متر را بدون اکسیژن صعود کرده‌ام. من درک می کنم که این تجربه‌ها، به‌تنهایی برای پاسخ دادن به پرسش‌های آقای کراکوئر کافی نیست. به همین دلیل، جزییات زیر را تقدیم می کنم: پس از ثابت گذاری و باز کردن راه تا قله، من از ۱:۰۷ تا حدود ۲:۳۰ بعد از ظهر در قله ماندم تا دیگران صعود کنند. در این مدت، تنها دو تن از مشتریان به قله رسیدند. این دو، کلیو شونینگ و مارتین آدامز از گروه خودمان بودند. نرسیدن مشتری‌های دیگر، مرا نگران کرد و از آنجا که بیسیم نداشتم تا با افراد پایین‌تر تماس بگیرم، تصمیم به برگشت گرفتم. درست زیر قله با راب هال، سرپرست نیوزیلندی روبه‌رو شدم که به نظر می‌رسید وضع خوبی دارد. سپس از چهار مشتری و چهار شرپای گروه خودمان گذشتم که همگی در حال صعود بودند و مشکلی نداشتند. درست بالای پله هیلاری، اسکات را دیدم و با او حرف زدم. او خسته بود و به‌سختی تلاش می‌کرد اما گفت که فقط کمی کند است. او مشکل آشکاری نداشت اما اکنون فکر می‌کنم که نکند در آن هنگام، کپسولش خالی بوده است. به او گفتم که صعود به‌کندی پیش می‌رود و نگرانم که مشتری‌ها پیش از رسیدن به کمپ چهار، بی‌اکسیژن بمانند. من توضیح دادم که می‌خواهم خودم را هر چه سریع‌تر به کمپ چهار برسانم تا هم گرم شوم، هم نوشیدنی داغ و کپسول اکسیژن جمع کنم و در صورت لزوم بالا بیایم و به مشتری‌ها کمک کنم. اسکات هم مانند راب هال با این طرح موافقت کرد. خیالم راحت بود که چهار شرپا، خود را به نیل بیدلمن (راهنمای گروه خودمان)، راب هال و اسکات کمپ چهار می‌رسانند. در این هنگام، هنوز هیچ نشانه‌ای از تغییر وضع هوا و پیدایش توفان در کار نبود. رخدادهای بعدی، درستی تصمیم مرا نشان دادند:

۱) با وجود آغاز توفان در مسیر، من توانستم کمی پس از پنج عصر به کمپ چهار برسم، تا ساعت شش اکسیژن و لوازم دیگر را گرد آورم و با وجود توفان، تلاش یک نفره‌ام را برای یافتن کوهنوردان گرفتار آغاز کنم.

۲) من سرانجام توانستم کوهنوردان گمشده را بیابم، به آن‌ها اکسیژن و چای داغ برسانم و کمک کنم تا به کمپ چهار برسند.

آقای کراکوئر پرسشی نیز در باره صعود بی اکسیژن من طرح کرده و گفته‌اند که احتمالا کارایی من به‌خاطر این تصمیم کاهش یافته است. همان‌طور که پیشتر گفتم، من در سراسر دوره کوه‌نوردی‌ام صعود بی‌اکسیژن را تمرین کرده‌ام. من به تجربه دریافته‌ام که پس از هم‌هوایی، صعود بی‌اکسیژن برایم ایمن‌تر است زیرا مشکل اختلال هم‌هوایی ناشی از تمام شدن ناگهانی اکسیژن پدید نمی‌آید. فیزیولوژی ویژه بدن، روش خاص تمرین و توجه ویژه به روند هم‌هوایی در کنار سال‌ها کوه‌نوردی در ارتفاعات بلند و شناخت من از ظرفیت‌های خودم موجب شده است که همیشه با این روش صعود، راحت باشم. اسکات فیشر هم با این گزینه موافقت کرده و به من اجازه صعود بی اکسیژن داده بود. با وجود این در روز صعود نهایی یک کپسول اکسیژن، یک ماسک و یک رگلاتور برای موارد اضطراری با خود داشتم. در روند صعود، مدتی با نیل بیدلمن بالا می‌رفتم. در ۸۵۰۰ متر، پس از ارزیابی و اطمینان از خوب بودن شرایطم، تصمیم گرفتم کپسولم را به نیل بدهم زیرا نگران ذخیره اکسیژن او بودم. با توجه به تلاش‌های بعدی نیل و موفقیت او در پایین آوردن مشتری‌ها، باور دارم که تصمیم درستی گرفتم.

آقای کراکوئر در پایان، چگونگی لباس پوشیدن مرا در روز صعود، مورد پرسش قرار می‌دهد و می‌گوید که پوشاک کافی برای مقابله با سرما به تن نداشته‌ام. نگاهی به عکس‌های روز صعود، نشان می‌دهد که لباس من از نوع جدیدترین و با کیفیت‌ترین پوشاک ارتفاع بوده و اگر بهتر نباشد، با لباس دیگر مشتری‌های گروه برابری می‌کرده است. در پایان باید بگویم از دهم می ۹۶ تا کنون، من و آقای کراکوئر فرصت‌های بسیاری برای تبادل نظرها و خاطرات خود داشته‌ایم. من پایین آمدن خود را یک فرود سریع نمی‌دانم. از سوی دیگر با توجه به تغییرات بعدی هوا و کاهش دید، من نیز می‌توانستم به سرنوشت مشتری‌هایی دچار شوم که در نخستین ساعت‌های یازدهم می، آن‌ها را پیدا کردم و به کمپ چهار آوردم. شاید هم ناچار می‌شدم آنان را رها کنم و برای دریافت کمک، خود را به کمپ چهار برسانم. جایی که در آن، هیچ کس قادر یا مایل به تلاش برای نجات آن‌ها نبود.

من می‌دانم که

آقای کراکوئر هم مثل من داغدار است و فقدان همنوردان‌مان او را می‌آزارد. ما هر دو آرزومندیم که اوضاع به گونه‌ای دیگر پیش می‌رفت اما آنچه اکنون می‌توانیم انجام‌دهیم، مشارکت در درک روشن‌تر رخدادهای آن روز اورست است. شاید کسانی که مانند ما به کوهستان پا می‌گذارند، درس‌هایی بیاموزند و با خطرات کمتری روبه‌رو شوند. من دستم را به سوی او دراز می‌کنم و از چنین تلاش‌هایی حمایت می کنم.

با احترام،

آناتولی نیکلایویچ بوکریف

در یکم آگوست، یکی از ویراستاران ارشد آوتساید به نام «براد وتسلر» در پاسخ بوکریف نوشت که نامه او طولانی‌تر از آن است که در بخش «نامه ها» چاپ شود و پیشنهاد کرد که پاسخ بوکریف در چهارصد واژه خلاصه گردد تا در قالب معمول نشریه قرار گیرد. بوکریف این پیشنهاد را رد کرد:

آقای وتسلر عزیز،

با توجه به یادداشت یکم آگوست شما و درخواست محدودکردن پاسخ به چهارصد واژه باید بگویم آنچه نوشته‌ام، پاسخ ادعاهای جان کراکوئر است و نمی‌توان آن را به حجم مورد نظر شما کاهش داد. توضیح آن مطالب، چنان حجمی را ایجاب می‌کند. نظرات جان کراکوئر در باره تصمیم من به فرود، درحالی نوشته شده که او نسخه‌ای از مصاحبه من و توضیحاتم در باره دلایل فرود و موافقت فیشر با این اقدام را در دست داشته است. پیش از چاپ شماره سپتامبر نشریه شما، نسخه دیگری از همین مصاحبه در اختیار کارکنان بخش ویرایش و واقعیت سنجی نشریه قرار گرفته است. مطمئنا جان کراکوئر فرضیات، دیدگاه‌ها و تحلیل خود را درست و بحق می‌داند اما اطلاعات و شواهد من آن‌ها را تایید نمی‌کند. چرا ایشان زحمت تماس با من را به خود نداده است تا مطالب روشن شود؟ محل استقرار من مشخص است و او شماره تلفن و فکس مرا هم دارد. بی‌اعتباری نظر جان کراکوئر در باره پوشاک روز صعود من با یک نگاه ساده به عکس‌های آن روز، به‌روشنی اثبات می‌شود. من نمی‌توانم تصور کنم این نظر چگونه در ذهن او شکل گرفته‌است. نظر جان کراکوئر درباره مصرف نکردن اکسیژن نیز به همین اندازه گیج کننده است. همه افراد آشنا با کارنامه کوه‌نوردی من- از جمله جان کراکوئر - می دانند که صعود بی اکسیژن، عادت و روش همیشگی من است و در این شیوه صعود، کارکردی استثنایی دارم. فیشر نیز صعود بی اکسیژن مرا تایید کرد زیرا با پیشینه کوه‌نوردی و ظرفیت‌های من آشنا بود. تلاش‌های دهم و یازدهم می نیز درستی اعتماد فیشر و تصمیم وی را تایید کرد. موجب شگفتی است که جان کراکوئر با داشتن مدارکی که یا خلاف ادعاهای اوست یا درستی آنها را زیر سوال می‌برد، واقعیات را دوباره بررسی نمی‌کند و تماسی نمی‌گیرد تا نکات تاریک را روشن سازد. من هرگز نگفته‌ام که کارهایم در آن روز، فراتر از بررسی و تحلیل هستند. همه ما سناریو «چه می شد اگر .. ؟» را هزار بار در ذهن خود مرور کرده‌ایم اما آنچه مرا نگران می‌کند، تحلیل‌های کنایه آمیز و دور از واقعیات است. اگر موضوع یک کروکی غیر دقیق یا یک ارتفاع نادرست بود، می‌شد با محدودیت چهارصد واژه کنار آمد اما چیزهای مهم‌تری در خطرند و من با احترام از شما می‌خواهم که ضمن تجدید نظر، نامه‌ام را به‌طور کامل چاپ کنید.

با احترام،

آناتولی بوکریف

وتسلر در دوم آگوست پاسخ داد و دوباره پیشنهاد کرد که نامه بوکریف را ویرایش کند تا «بحث‌ها» روشن‌تر شوند و «احتمالا» به «نوشته موثرتری» تبدیل گردد. در ضمن، این بار وتسلر سقف ۳۵۰ واژه را تعیین کرد. بوکریف دوباره پیشنهاد را رد کرد:

آقای وتسلر عزیز،

از شما به‌خاطر نامه دوم آگوست و توجه به درخواستم سپاسگزارم. پیشنهادتان در باره ویرایش نامه، سخاوتمندانه است اما هیچ راهی برای پاسخ دادن به مطالب جان کراکوئر در ۳۵۰ کلمه وجود ندارد. موضوعات مطرح شده، پیچیده اند و ادعاهایی را در بر دارند که از واقعیت، معنی و مفهوم، صداقت خبرنگاری و دید تخصصی بی بهره اند. خواست من، توضیح احساسات شخصی و تحلیل مبتنی بر واقعیات رخدادهای اورست است. ویرایش نامه برای بحث‌انگیز کردن یا افزایش اثر گذاری آن، جزییات را کم‌رنگ و نتیجه گیری را مختل می‌سازد. از توجه شما به موضوع سپاسگزارم.

آناتولی بوکریف

نه ماه بعد، در آوریل ۹۷ کتاب «در هوای رقیق» جان کراکوئر از زیر چاپ درآمد. این کتاب، نسخه مفصل‌تر همان مقاله‌ای بود که در آوتساید به چاپ رسید. او پس از چاپ مقاله، مصاحبه‌های بسیاری در این زمینه انجام داده بود اما در این کتاب، چارچوب نظراتش در باره نقش بوکریف در سانحه اورست، تغییر ناچیزی را نشان می‌داد. البته در کتاب، بخش‌هایی از گفتگوی بوکریف با ویلکینسون نقل شده بود: «من حدود یک ساعت در قله ماندم... هوا خیلی سرد بود و انسان را ناتوان می‌کرد... اگر تا مرز یخ زدن آنجا می‌ماندم، فایده‌ای نداشت... بهتر بود به کمپ چهار برگردم تا در صورت نیاز بتوانم به کسانی که در فرود دچار مشکل شده‌اند، اکسیژن برسانم... اگر در آن ارتفاع بی‌حرکت باشید، توانتان را در سرما از دست می‌دهید و نمی‌توانید هیچ کاری بکنید.»

کراکوئر سپس ادامه می‌دهد: «به هر دلیل، او پیش از گروه پایین می‌آید.» او در اینجا هم مانند مقاله‌اش، این باور را به خورد خوانندگان می‌دهد که بوکریف خودسرانه و برای نجات جانش فرود آمده است. مقایسه نقل قول‌های کراکوئر با مصاحبه بوکریف نشان می‌دهد که او دلایل بوکریف برای فرود زود هنگامش را حذف کرده است. مایه شگفتی بوکریف بود که کراکوئر، فرود او را شخصی نشان می‌داد و این واقعیت را نادیده می‌گرفت که بوکریف دستور سرپرست گروه -اسکات فیشر- را انجام داده است. شگفتی او پس از آگاهی از گفتگوی همکار نویسنده‌اش- وستون دوالت- بیشتر شد. این گفتگو در مارس ۹۷ میان وستون دوالت، جین برومت (مدیر تبلیغات فیشر) و فرد دیگری صورت گرفت و ضمن آن، چنین مطالبی رد و بدل شد:

- برومت: چیزی هست که می‌خواهم به شما بگویم. می‌دانید؟ برگشت آناتولی به بالا، یکی از برگ‌های

برنده اسکات بود. او از اول، این نقشه را داشت.

– دوالت: منظورت از «نقشه» چیست؟

– برومت: یکی از سناریوهای اسکات این بود که اگر در فرود از قله مشکلی پیش آمد، آناتولی به‌سرعت پایین بیاید و با اکسیژن یا هر چیز ضروری دیگر، به بالا برگردد.

– دوالت: اسکات این را پیش از صعود نهایی به تو گفت؟

– برومت: بله. در کمپ اصلی و چند روز پیش از آن که آنجا را ترک کنم.

– دوالت: یعنی اسکات گفت که در صورت بروز مشکل، آناتولی را پایین می‌فرستد تا از مشتری‌ها پشتیبانی کند و لوازم مورد نیاز را به آن‌ها برساند؟

– برومت: بله. او همین را به من گفت.

– دوالت: در مصاحبه با کراکوئر، دقیقا این حرف‌ها را به او گفتی؟

– برومت: بله.

در بیست و نهم می ۹۷ مروری بر «در هوای رقیق»

جان کراکوئر در «وال استریت ژورنال» به‌چاپ رسید. در این مقاله، نویسنده و کوهنورد بسیار معتبر– گالن راول– در مورد نظرات کراکوئر چنین نوشت:

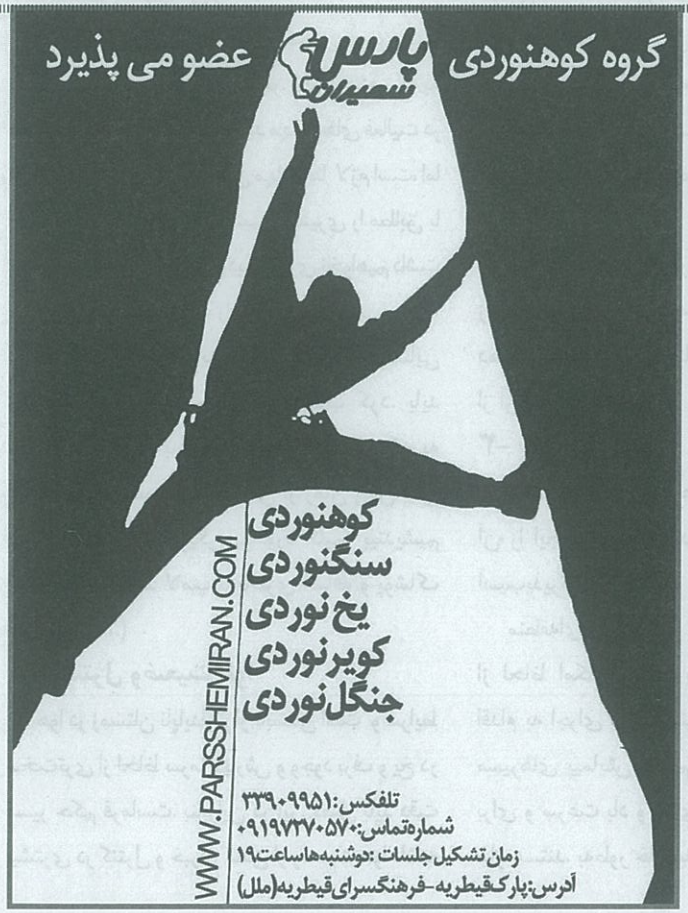
«در کتاب آقای کراکوئر، آناتولی بوکریف به‌صورت یک راهنمای سرسخت روس نشان داده شده‌است که به مشتری‌ها کمک نمی‌کند و با بی‌مسؤلیتی از مصرف اکسیژن سرباز می‌زند. او که بی‌تردید قهرمان افسانه‌ای تاریخ کوه‌نوردی است، مانند کارگر آواره‌ای تصویر می‌شود که وظیفه‌اش را خیلی دیر انجام می‌دهد. اما هنگامی که آقای کراکوئر در خواب بود و هیچ یک از راهنماها، مشتری‌ها و شرپاها به خود جرات نمی‌دادند از کمپ بیرون روند، آقای بوکریف چند بار یک تنه و در تاریکی و سرمای بالای هشت هزار متر به توفان زد تا سه کوهنورد رو به مرگ را نجات دهد. پس از آن‌که یکی از سرشناسان نیویورک (منظور نویسنده، سندی هیل پیتمن است– م) به‌صورتی ناپسند در مورد نجات جانش توسط بوکریف خاموش ماند، مجله «تایم» نیز از آوردن نام وی در گزارش سه صفحه‌ای خود پرهیز کرد. آقای بوکریف، پیاپی به‌خاطر فرود پیش از مشتری‌ها مورد انتقاد قرار می‌گیرد. گر چه آقای کراکوئر برخی توانایی‌های او را می‌پذیرد اما هیچ‌گاه اشاره‌ای به شگفت انگیزترین عملیات نجات تاریخ کوه‌نوردی نمی‌کند. کاری که دست تنها و یکی– دو ساعت پس از صعود بی اکسیژن اورست، توسط کسی انجام گرفت که برخی او را «ببر هیمالیا» می‌نامند. آقای بوکریف بسیاری از بلندترین کوه‌های گیتی را تنها، در کمتر از یک روز، در زمستان و همواره بی‌اکسیژن صعود کرده و این، آیین شخصی او در کوه‌نوردی است. او که پیشتر دو بار به اورست صعود کرده بود، پیش‌بینی کرد که مشتری‌ها پیش از رسیدن به کمپ دچار مشکل خواهند شد و با توجه به حضور پنج راهنما در قله، خود را به کمپ رساند تا پس از استراحت و دریافت مایعات کافی، بتواند پاسخگوی فوریت‌های احتمالی باشد. کار قهرمانانه او، به هیچ وجه یک اتفاق نبود.

صعودی دیگر از

آقای سید فاضل حسینی

مردی پر تلاش و دوستدار طبیعت از خطه سبز گلستان که در شهریور ۹۲ در قالب تیمی به سرپرستی آقای ندیری به قله ارجیس ترکیه به ارتفاع ۴۰۰۰ متر صعود کردند. استاد حسینی تا کنون به قلل کلیمانجارو، مون بلان، شاه داغی، کالاپاتار و دیگر قلل صعود کرده‌اند.

به امید سلامتی ایشان و کوهنوردان کشور



ده نکته مهم که در صعودهای زمستانی باید مورد توجه قرار گیرد

مترجم: مهدی فرهادی

مقدمه مترجم:

کوه‌نوردی فنی زمستانی و تلاش بر روی مسیرهای سنگ‌نوردی و یخ نوردی در فصل زمستان یکی از رموز پیشرفت کوه‌نوردی در بسیاری از کشورهای صاحب نام در این عرصه است.

سنگنوردان و فنی کاران ما باید یاد بگیرند که فصل سنگ‌نوردی و صعود دیواره‌ها فقط بهار و تابستان نیست و اگر قصد داریم سطح کارهای فنی خود را به کشورهای پیشرفته نزدیک کنیم باید به صعودهای فنی زمستانی رو بیاوریم.

هدف از ارایه این مقاله ارایه نکاتی است که در صعودهای عمودی زمستانی باید مدنظر قرار گیرد نکاتی که بسیاری از آن‌ها در هرنوع فعالیت کوه‌نوردی دیگر نیز مصداق دارد ولی دراینجا با رویکرد صعودهای عمودی ارایه شده است.

افرادی هستند که قصد دارند بعد از یک دوره سنگ‌نوردی تابستانی وارد برنامه‌های زمستانی شوند خبر خوب برای این افراد این است که خیلی از مهارت‌های سنگ‌نوردی تابستانی عینا در برنامه‌های زمستانی نیز کاربرد دارند و خبر بد نیز این است که اگر شما به اندازه کافی تجربه کوه‌پیمایی ندارید پیش از اقدام به برنامه‌های زمستانی باید مهارت‌های لازم در این‌خصوص را کسب کنید و بعد وارد برنامه‌هایی از این دست شوید.

در اینجا ۱۰ نکته کلیدی که در برنامه های فنی زمستانی باید لحاظ شود را ارایه می دهیم:

۱- کاهش طول روز

در زمستان هوا سرد است و پیمایش مسیر بیشتر طول می‌کشد و روزها هم کوتاه‌تر. اولین چیزی که به ذهن می‌رسد این است که ما باید مهارت‌های فعالیت در تاریکی را یاد بگیریم کسب این مهارت‌ها لازم است، اما اگر حرکتمان را زودتر آغاز کنیم و مسیری را مطابق با توانایی‌هایمان انتخاب کنیم دیگر نیازی نخواهیم داشت که در تاریکی شب برنامه را به‌پایان برسانیم.

اما به‌هیچ وجه نباید اینکه حتما در روشنایی روز به انتهای مسیر می‌رسیم حساب کرد. باید تمهیدات لازم را برای مواجهه با شرایطی که به علل مختلف صعود و فرود بیش از زمان پیش بینی طول بکشد و به تاریکی برخورد کنیم، بیندیشیم (همراه داشتن هد لامپ با باطری اضافه و پوشاک مناسب و ...)

۲- کنترل وضعیت هوا

هوا در زمستان ناپایدارتر از تابستان است و شرایط سخت‌تری از لحاظ سرما و بارش و وجود برف و یخ در مسیر حکم فرماست. بنابراین در این فصل باید دقت بیشتری در کنترل و خبردار شدن از وضعیت هوا داشته باشیم. قوانین ساده‌ای در این‌خصوص وجود دارد مثلا سیستم‌های هوایی که از شرق و شمال می‌آیند در زمستان نسبت به سیستم‌هایی که از غرب و جنوب می آیند هوای سرد تری را به‌همراه دارند.

مطالعات خود را در زمینه هواشناسی توسعه دهید و سایت‌های هواشناسی را به خوبی بشناسید و از آن‌ها بهره بگیرید.

۳- بهمن شناسی

بیشتر افراد در بهمن‌هایی گیر می افتند که خود آن را ایجاد کرده‌اند و در این‌خصوص کوهنوردان آسیب‌پذیرترند.

منطقه‌ای را که قرار است در آن فعالیت کنید از لحاظ امکان ریزش بهمن بررسی کنید و بعد اقدام به اجرای برنامه کنید پارامترهایی چون شیب مسیرهای پیمایش، حجم برف زمان آخرین بارش، برای و سرعت باد و دمای هوا در این بررسی مورد نیاز هستند. به‌طور خلاصه: دانش بهمن‌شناسی خود را بالا ببرید.

۴- چیدن ابزار

در فصل تابستان به ابتدای مسیر می‌رویم و بعد از اینکه ابزارهای خود را مرتب کرده و به هارنس وصل می‌کنیم صعود خود را شروع می‌کنیم اما در زمستان نقاط شروع سنگ‌نوردی ممکن است شیبهای تند و نامناسب (یخزده و بهمن‌گیر و ...) باشند بنابراین لازم است که پیش از این بخش‌ها موضعی مناسب را برای شروع کار فنی و استقرار اولیه در نظر گرفت و ابزارها را مرتب کرد.

در صعود زمستانی ابزارهای خود را به حداقل برسانید و به‌آنید که زیاد نمی‌توانید در شکاف‌های

موازی ابزارگذاری کنید. میخ و رول ابزارهای خوبی برای ایجاد نقاط حمایت میانی است اما ترجیحا سعی کنید استفاده از آن‌ها را به حداقل برسانید.

۵- کلاه کاسک

در صعود زمستانی شما علاوه‌بر سقوط سنگ در معرض ریزش برف و قطعات یخ نیز هستید. بنابراین استفاده از کلاه کاسک ضروری تر از پیش است.

کلاه کاسک خود را طوری انتخاب کنید که بتوانید از یک کلاه گرم در زیر آن استفاده کنید. همچنین کنترل کنید که کلاه کاپشن شما نیز به اندازه‌ای باشد که در مواقع لزوم بتوانید آن را روی کلاه کاسک کشید.

۶- حمایت

اگر به‌عنوان نفر دوم صعود می‌کنید حتما در انتخاب نقطه‌ای که ایستاده و نفر سرطناب را حمایت می‌کنید دقت کنید. به‌علت پوشیده بودن مسیر از سنگ و یخ و برف و یا احتمال شکستن قندیل‌های یخی و یا شکستن نقاب‌های برفی به‌علل طبیعی و یا تحریک نفر صعودکننده مدام در معرض خطر ریزش هستید. بنابراین تا حد ممکن زیر مسیر صعود و یا سقوط احتمالی نایستید.

۷- فاصله میانی‌ها

در زمستان مسیرهای صعود به اندازه تابستان مطمئن نیست. مسیری کم شیب و به ظاهر ساده به‌علت لغزنده بودن می‌تواند خطرناک باشد. بنابراین بعد از شروع صعود در اسرع‌وقت اولین میانی را در نقطه‌ای مطمئن نصب کنید.

در نصب ابزارهای میانی در شکاف‌ها ابتدا شکاف

را کاملا تمیز کرده و از برف و یخ خالی کنید و بعد ابزار را کار بگذارید.

استفاده از سیستم دو طنابه و اسلینگ‌های بلند می‌تواند ایمنی شما را در صعود بالا ببرد.

۸- ارتباطات

حتا در یک هوای خوب نیز ممکن است در برقراری ارتباط با هم‌طناب خود مشکل داشته باشید بنابراین یک سیستم ارتباطی مناسب را بین اعضای تیم ایجاد کنید. (علایمی صوتی و یا سیگنال‌هایی با حرکت طناب و یا استفاده از تجهیزات بی‌سیم)

۹- نقاب برفی

یک نقاب بزرگ در بالای مسیر می‌تواند مانع تاپ کردن و رسیدن به انتهای مسیر شود. بنابراین پیش از اینکه مسیری را برای صعود انتخاب کنید یک ارزیابی درخصوص وضعیت نقاب‌های برفی انجام دهید و اینکه اگر با چنین شرایطی مواجه شوید آمادگی عبور از آن را دارید یا نه؟

اطلاع از وضعیت حجم برف سرعت و برای باد و ... در این‌خصوص راهگشاست.

۱۰- پایان صعود

حتی اگر مسیر صعود در زمستان به یک نقاب برفی منتهی نشود ممکن است کارگاه انتهایی آن در یک شیب برفی تند و لغزنده قرار داشته باشد که امکان کارگذاشتن ابزار در آن وجود داشته باشد برای این موضوع باید تمهیدات لازم اندیشیده شود.

به‌عنوان مثال در آخرین نقطه پیش از شیب برفی که امکان برقراری کارگاه وجود دارد کارگاه را برقرار کرده و در مرحله بعد با طول طناب بیشتری می‌توانید آن بخش را رد کرده و از مسیر خارج شوید.

برخی سنگنوردان فراموش می‌کنند همان‌طور که

صعود می‌کنند برگشتی نیز وجود دارد .

پیش از اقدام به صعود باید مسیر برگشت را نیز شناسایی کرد طوری که حتا اگر به تاریکی بربخورید نیز بتوانید مسیر برگشت را بیابید.

بدون شک همه مواردی را که در یک صعود زمستانی باید مدنظر قرار گیرد را نمی‌توان در یک مقاله و در فرصتی اندک توضیح داد پس لازم است که دایره دانش خود را در این‌خصوص بیش از پیش و فراتر از این مطالب گسترش دهید.

منبع: http: //www.thebmc.co.uk

اسکی (کوه‌پیمایی) سفری

مقاله شماره هشت

شهریار بیگی www.beygi.net

در ادامهٔ مقالات پیشین "اسکی (کوهپیمایی) سفری" که به صورت کلی، از "وسایل پیشگیری، نجات وامداد در بهمن" نفریاب، میلهٔ سونداژ، بیلچه، کیسهٔ هوا، توپ بهمن، رککو، هوا بخش، شیب سنج و دیگروسایل لازم، وسایل یک روزه و همچنین وسایل چند روزه صحبت به میان آوردیم. در ادامه به همین ترتیب به صورت کلی، به پرسش های متداول پیرامون اسکی (کوهپیمایی) سفری می پردازیم و در حد حوصلهٔ بحث مان به این پرسش های متداول پاسخ می دهیم.

تفاوت اسکی (کوه‌پیمایی) سفری با اسکی خارج از پیست کوهستانی (آلپاین) چیست :

اسکی بازان به کمک اسکی بدون استفاده از بالابرهای مستقر در پیست های اسکی، با توجه به نیروی بدنی خود اقدام به بالا روی از ارتفاعات کوهستان می‌کنند و به دامنه ها و قله های مورد نظر می‌رسند. فرود از این نقاط خارج از پیست

های متداول صورت می گیرد. به همین دلیل وسایل اسکی (کوه‌پیمایی) سفری نیز بسیار سبک تر از وسایل اسکی کوهستانی (آلپاین) در نظر گرفته می‌شود، اسکی بازان نیز با استفاده از بالابرها در مناطق اسکی به بالاترین نقطهٔ منطقهٔ کوهستانی مورد نظر دست می یابند، از بالاترین ایستگاه بالابرها به پیاده روی به سوی قله اقدام کرده و پس از رسیدن به قله از مسیرهای مورد نظر خارج از پیست به سوی دامنه های کوهستان اسکی می کنند.در انجام این کار ضروری نیست که اسکی باز از وسایل اسکی سفری استفاده نماید. چرا که عموما اسکی بازان با وسایل معمول اسکی نیز می توانند قسمت پایانی آخرین ایستگاه بالابرها تا قله را با پای بدون اسکی طی کنند. منظور از این طی مسیر پیاده روی و صعود به شیوهٔ راه پیمایی و کوه‌نوردی تا قله است و نه استفاده از اسکی و روش های مربوط به آن در صعود از ارتفاعات به وسیلهٔ اسکی (کوه‌پیمایی) سفری. در اسکی (کوه‌پیمایی) سفری در همه حال تا جایی که امکان دارد و شیب به انسان اجازه می دهد در صعود نیز از اسکی استفاده می شود و سرخوردن بر اسکی بر راهپیمایی و صعود بدون اسکی ارجحیت دارد. تنها در شرایطی که شیب زیاد به شخص اجازهٔ استفاده از صعود با اسکی را نمی دهد، شخص اسکی‌ها را از پا باز کرده و اقدام به صعود به شیوهٔ راهپیمایی و کوه‌نوردی می کند.به همین علت وسایل اسکی (کوه‌پیمایی) سفری به صورتی طراحی و ساخته شده اند که هم برای اسکی و هم برای کوه‌نوردی مورد استفاده قرار گیرند. برای مثال کفش ها طوری طراحی و ساخته شده اند که هم برای کوه‌نوردی و هم برای اسکی مورد استفاده قرار می گیرند. سبک بودن وزن این وسایل همواره مورد نظر بوده و تنها برای این‌کار طراحی و ساخته می‌شوند. وسایل اسکی کوه‌پیمایی (سفری) را دو منظوره می‌سازند و این به این معنی است که از این وسایل می توان هم برای اسکی و هم برای راه‌پیمایی و کوه‌نوردی و هم در برنامه های اسکی (کوه‌پیمایی) سفری استفاده کرد.

آیا باید کوهنورد و اسکی باز باشیم تا بتوانیم اسکی (کوه‌پیمایی) سفری را تجربه کنیم؟

مسلما باید علاقه‌مند به کوه‌نوردی و اسکی باشیم تا این ورزش را انتخاب نموده و از آن لذت ببریم. چرا که همان‌طور که از نام این ورزش آشکار است، این ورزش ترکیبی از کوه‌پیمایی و اسکی است. این دو ورزش به صورت ترکیبی در محیطی باز و آزاد همچون طبیعت گستردهٔ اطرافمان مورد تجربه قرار می گیرند. هر چه بیشتر در مورد این دو ورزش و دانش زندگی در طبیعت کوهستان اطلاع داشته باشیم بهتر است و این ورزش را بی خطرتر و دلپذیرتر خواهد کرد. اما برای همهٔ آنانی که مایل هستند که اسکی (کوه‌پیمایی) سفری را تجربه کنند باید بگویم که در هر حال "شروع" آن مهمترین قسمت از انجام این پروسه یادگیری است. هر چه بیشتر پیرامون اسکی، کوه‌نوردی و زیستن در طبیعت کوهستان تجربه کنیم به همان اندازهٔ پیرامون اسکی (کوه‌پیمایی) سفری تجربه کرده ایم . اگرچه اسکی (کوه‌پیمایی) سفری نیز شیوه و روش های منحصربه فرد و مخصوص خود را برای اجرای این ورزش دارد اما در مجموع اسکی (کوه‌پیمایی) سفری بر پایهٔ دانش فرد از ورزش اسکی و کوه‌نوردی و شناخت

خطر های بالقوهٔ در کوهستان، اجتناب و پیشگیری از این خطرها استوار است. برای رسیدن به این مهم لازم نیست که اول کوهنورد و بعد اسکی باز باشیم تا بتوانیم ورزش اسکی (کوه‌پیمایی) سفری را آغاز کنیم بلکه باید از سطحی پایین تر و آسان تر آغاز و به فراگیری نکات پایه ای این ورزش که به بهتر شدن ما در این ورزش کمک می کند بپردازیم. مسلم است اگر که کوهنورد و اسکی باز باشید و طبیعت کوهستان را تجربه کرده باشید پیشرفت شما در این ورزش سریع تر از فردی خواهد بود که کوه‌نوردی واسکی در طبیعت کوهستان را تجربه نکرده است. با خود در همهٔ مراحل انجام این ورزش صادق باشید و با کنجکاوی و سماجت آنچه را که به شما کمک می کند که در این ورزش توانمندتر شوید را فرا گیرد. این مهم را در گروه های شناخته شده به این ورزش تجربه کنید. اما برای این که بتوانیم ورزش (کوه‌پیمایی) سفری را در حد یک برنامهٔ چندساعتهٔ یک روزه آغاز کنید نیاز به حداقل تجربهٔ مفید در کوه‌پیمایی و اسکی دارید. وقتی می گوییم حداقل تجربهٔ مفید در کوه‌نوردی و اسکی، توجه کنید که شیوهٔ این محاسبه، محاسبه ای تقریبی است که به شیوهٔ محاسبهٔ ساعات پروازی خلبان ها (که ساعات پروازی شخص را مورد توجه قرار می دهند نه تعداد سال های خدمت هوانوردی ایشان را به عنوان یک خلبان) محاسبه شده است، به شکلی دیگر باید بگوییم که تقریبا برابر با چهل ساعت شرکت در کلاس های آموزشی کوه‌نوردی و اسکی و تجربهٔ مفید وزش کوه‌نوردی و اسکی در سطح کارآموزی، خود را برای این مهم آماده می سازیم. در مطالب مربوط به اسکی وکوه‌نوردی که در اسکی (کوه‌پیمایی) سفری باید به‌کار گیریم می توان به صورت مستقل مطالب مربوط به آن را تجربه کرد و با بیست ساعت آموزش وتجربهٔ اسکی (کوه‌پیمایی) در سطح کارآموزی، آن را درسطح کارآموزی آغاز و تجربه کرد.

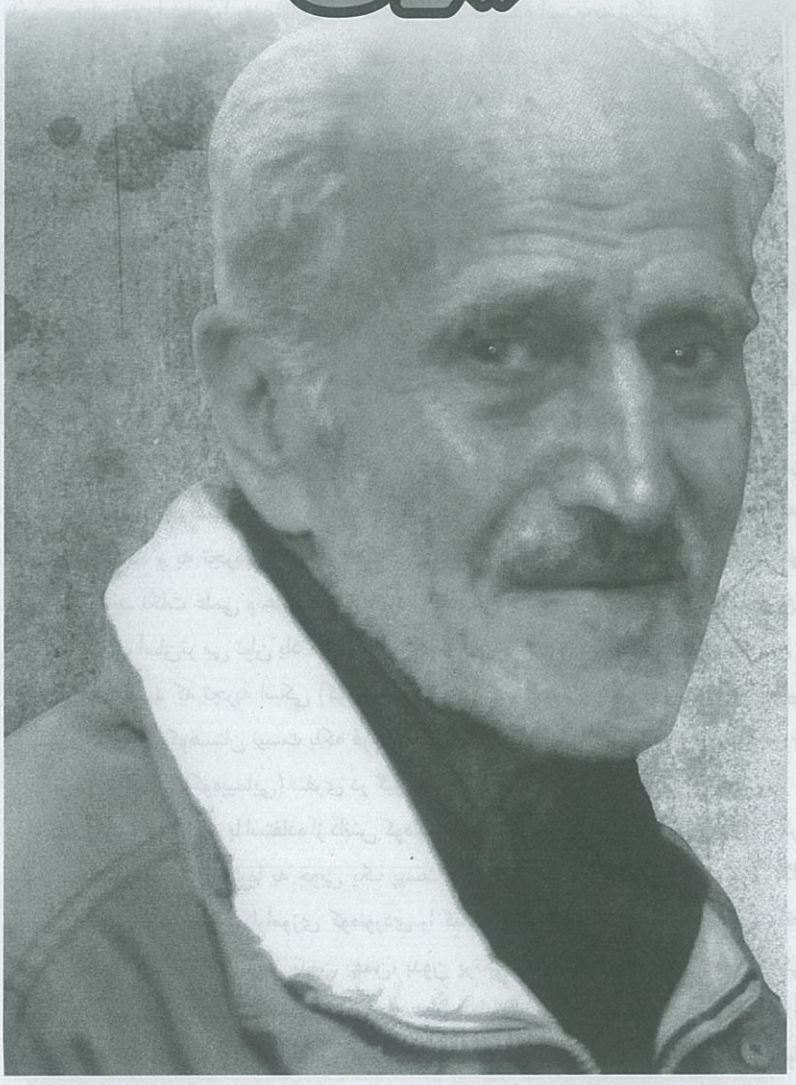
فراموش نکنیم که منظور از ساعات مفید تجربهٔ کارآموزی در توضیح بالا ساعات کلاس های مفید در این خصوص است که مسلما هر چه بیشتر با ساعات تمرین های شخصی شما هماهنگ گردد تجربه و یادگیری شما را بهتر، موثرو سریع تر خواهد کرد. امری مهم که در پروسهٔ یادگیری هر کار یا ورزشی باید به آن توجه کرد. پس فرصت را از دست ندهید و هر چه زود تر مقدمات آغاز این یادگیری را آماده و به تجربه پیرامون کوه‌نوردی، اسکی و اسکی (کوه‌پیمایی) سفری بپردازید. نکات علمی و عملی در کوه‌نوردی و اسکی را در جای خود و به صورت مستقل، آسان‌تر می توان یاد گرفت تا این که از طریق اسکی (کوه‌پیمایی) سفری، (توجه کنید که تجربهٔ اسکی (کوه‌پیمایی) سفری تنها صعود و بالا روی به وسیلهٔ اسکی در کوهستان نیست بلکه فرود با کوله پشتی سنگین را نیز در بر دارد) منظور از اسکی (کوه‌پیمایی) سفری در گیر شدن با خطر نیست بلکه تجربهٔ سکوت و آرامش کوهستان با استفاده از دانش کوه‌نوردی و اسکی و تجربهٔ طبیعت پاک کوهستان است. اگر شما به خوبی یک پیست آلپی با درجهٔ سختی آسان را اسکی می کنید و تجربهٔ کارآموزی کوه‌نوردی را کسب کرده اید به راحتی و با کمال اطمینان دامنه های امن بدون بهمن، بدون پرتگاه و بی خطر مناطق مطمئن خارج و در کنار پیست اسکی را تجربه کنید، با وسایل اسکی (کوهستانی) سفری به تجربهٔ بیشتر در این ورزش بپردازید. توجه کنید که اسکی (کوه‌پیمایی) سفری با اسکی خارج از پیست تفاوت دارد. برای انجام اسکی کوه‌پیمایی سفری می توان در جایی مجبور شد که با کوله پشتی سنگین در مسیری قرار گرفت که برای اولین بار از آن به پایین سر بخورید. مسیری که از وضعیت برف و موانع طبیعی آن کاملا بی خبرید. "جوینده، یابنده است" آن را شاید قبلا بارها و باره شنیده باشید. بی شک این گفته در یاد گیری اسکی (کوه‌پیمایی) سفری نیز به کار می آید. دراین راه مربیان با تجربهٔ اسکی، کوه‌نوردی و اسکی (کوه‌پیمایی) سفری می توانند در همه حال شما را یاری کنند. به شرط آن که تنها مربیانی را برگزینید که با ایشان ارتباط صحیح آموزشی برقرار می کنید و در کنار ایشان از ساعات مفید آموزشی برخوردار می شوید. فراموش نکنید که شما بیست ساعت مفید برای یادگیری مقدماتی کوه‌نوردی، بیست ساعت مفید برای یادگیری مقدماتی

اسکی و بیست ساعت مفید برای یادگیری مقدماتی اسکی (کوه‌پیمایی) سفری و در مجموع شصت ساعت برای تجربهٔ مفید و پایه ای این مهم فرصت دارید. با انتخاب مربی آگاه و با تجربه این ساعات را مفید و پربار سپری کنید. روش ارزان تر مراجعه به یک سازمان، باشگاه یا کلوب شناخته شده و معتبر است. از این مراکز بخواهید که شما را درجهت دوره های لازم مطلع کنند و به پرسش های شما پاسخ گویند. دیگر این که دوستانی که با شما علایق مشترک دارند را به دور خود جمع کنید و با این دوستان به صورت گروهی به تجربه و به یادگیری اسکی (کوه‌پیمایی) سفری بپردازید. دوستانی را هم بیابید که این ورزش را تجربه کرده اند و می توانند شما را در یادگیری این ورزش کمک، یاری و راهنمایی کنند. اگر اسکی باز و کوهنورد هستید دوستان هم سطح خود را دور خویش جمع کنید و به صورت گروهی به دنبال راه‌کارهایی باشید که شما را در مورد اسکی (کوه‌پیمایی) سفری آگاه و باتجربه می سازند و به هم‌دیگر در انجام این مهم کمک کنید. به تحقیق، تجربه و آموختن این ورزش به صورت جدی بپردازید. با کنجکاوی در مورد اسکی سفری کوهستانی مطالعه وتحقیق کنید، با دسترسی به مقالات و کتب مربوط به آن در راه حل مشکلات خود بکوشید. اینترنت منبع اطلاعاتی مفیدی است که می تواند کمک بسیاری در این راه باشد. به جستجوگرهای مختلف اینترنتی

رجوع کنید و کلمه های مربوط به اسکی (کوه‌پیمایی) سفری را هم به زبان پارسی و هم به زبان انگلیسی تایپ کرده و به جستجوی این مقالات و اطلاعات بپردازید و کار را به جستجوگر بسپارید که صورتی از اطلاعات را پیش روی شما در صفحهٔ کامپیوتر آشکار کند. مطمئن باشید که در این مقالات به مقدار زیادی اطلاعات پیرامون اسکی (کوه‌پیمایی) سفری دست می یابید که می تواند شما و دوستان شما را در این مورد تا اندازهٔ زیادی کمک و یاری کند. برای یادگیری و پاسخ به کنجکاوی هایتان در مورد این ورزش از هر راهی که می توانید استفاده کنید و به یک روش بسنده نکنید. تحقیق خود را به روز و تازه نگاه دارید.

یاد یار داودنصیری

داود محمدی‌فر



کهن سال ترین کوهنورد فاتح دماوندوازبنیانگذاران ورزش کشور با زندگی وداع کرد.برخانواده ارجمند ایشان وجامعه کوهنوردی کشور تسلیت باد.

داود نصیری متولد ۱۳۰۰تهران درسال های ۱۳۱۴ و۱۳۲۲ و ۱۳۲۳در زمانی که کوهنوردی رایج نبود ومشکلاتی بس فراوان داشت،همراه با مهدی نیکخودیگر ورزشکار نامدار و بزرگ مرد ورزش ایران منوچهر مهران با پای پیاده از تهران حرکت وبه قله دماوند صعود کرد.از تاریخ نخستین صعود استاد تا بدرود زندگی ۷۸ سال می گذرد،که تا کنون سابقه نداشته است.همچنین رکوردسه بار صعود ایشان به قله تا بیش از بیست سال همچنان دست نخورده باقی بود.وی در این مدت تنها کوهنورد کشور بود که سه بار به قله دماوند صعود کرده بود.

اینک رکورد کهن سالی متعلق است به هموطن ارمنی کشورمان استاد بزرگ "گغام مسناسیان "که از اولین صعودشان درسال ۱۳۲۲ به قلهٔ دماوند هفناد سال می گذرد. بعداز گغام نامدار نوبت استاد محمدکاظم گبلانپور نخستین مربی کوهنوردی ایران ، استاد عباس مژده بخش از باشگاه دماوند و دکتر رضا مفرح فرا می رسد.این سه برومند درسال ۱۳۲۳ به سرپرستی زنده یاد منوچهر مهران به قله دماوند صعود کردند.که از آن تاریخ تاکنون ۶۹ سال سپری شده است .برایشان عمری طولانی آرزومندیم.

یادی از سعید طاهری

سینا شفیع زاده

"کوهنوردی" تنها انتخاب یک رشته ی ورزشی نیست بلکه در کنار همه ی لذت های نهفته در آن یک "مسؤولیت" است. مسؤولیت در قبال زندگی دیگری بدون داشتن هیچ انتظاری...

"مسؤولیت" یعنی هشیار بودن ، دل سوز بودن ، به فکر بودن حتی در زمان تفریح...

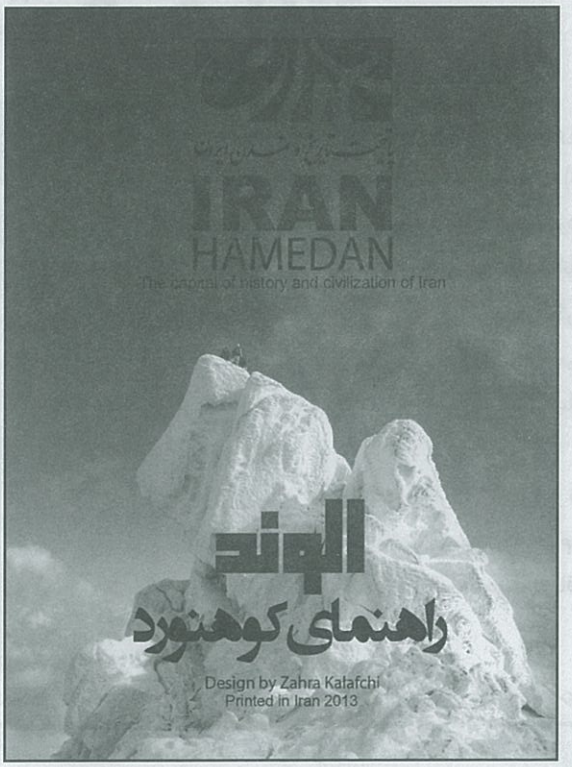
برای "مسؤول" بودن نیازی نیست در مقام یک مدیر ارشد استخدام رسمی شده باشید بلکه کافی است هنگامی که اجباری وجود ندارد ، از سر احساس وظیفه خود برای کمک به دیگران از اتومبیل شخصی تان پیاده شوید.

"تدبیر" یعنی انتخاب راه منهای بهمن ، "درایت" یعنی به کار بستن فکر در تشخیص بهمن و "مسؤولیت" یعنی برای احیای حیات دیگری ، آگاهانه ، رفتن به آغوش بهمن.

امداد و نجات کوهستان در ایران متولی ندارد همان طوری که احساس مسؤولیت کوهنوردان واقعی هم محدودیت ندارد و "سعید طاهری" عزیز با اهدای جانش در این راه یادآور شد که خیلی چیزهای دیگر هم هست که هنوز در این رشته ورزشی مدیریت ندارد.

درست است که دیگر "سعید طاهری" را در میان خود نداریم اما همه ما می توانیم به اندازه ی "سعید" احساس مسؤولیت کنیم و برای تحقق رویای کوهستان امن تر تلاش کنیم.

"سعید" رفت اما آرمان هایش هنوز زنده اند...



به همت اداره کل میراث فرهنگی وصنایع دستی وگردشگری استان همدان، راهنمای کوهنوردی الوند چاپ گردید. این نقشه راهنما توسط "خانم زهرا کلافچی" طراحی شده است.

سرما قاتل خاموش

کتابی است که نوسط آقای دکتر فرید عباسی به رشته تحریر درآمده و به زیور چاپ آراسته شده است .

نظر به اهمیت مقابله با سرما و حفاظت دربرابرآن ،دانستن این نکات کلیدی برای کلیه کوهنوردان از واجبات است.

گروه کوهنوردی "عصای سفید کردستان"

به مناسبت روز جهانی نابینایان (۲۳ مهر) تعدادی از کوهنوردان نابینای سنندجی با همراهی تعدادی از همنوردان و همدلان بینای خود و با همکاری هیأت کوهنوردی استان کردستان برای اولین بار در سطح کشور اقدام به تشکیل گروه کوهنوردی "عصای سفید کردستان" نمودند و اولین برنامه خود را که صعود به قله ۲۳۵۰ متری آبیدر سنندج بود را در تاریخ ۱۹ مهرماه با حضور اعضاء کانون کوهنوردان کردستان و هیأت کوهنوردی استان برگزار نمود

پاکسازی ارتفاعات خرم آباد

به مناسبت دهه ولایت همایش کوهنوردی و پاکسازی در یکی از کوه های شهرستان خرم دره (دره ومارها، روستای ویستان) به همت هیئت کوهنوردی شهرستان خرم دره با همکاری اداره ورزش و جوانان، اداره برق، اداره اموزش و پرورش ،گروه رفتگران طبیعت استان زنجان، اداره محیط زیست ، جمعیت هلال احمر، گروه کوهنوردی موسسه آموزش عالی کار واحد خرم دره برگزار گردید.

در این برنامه که در مورخه ۳ ابان ۱۳۹۲ برگزار شد کوهنوردان با دردست داشتن کیسه زباله اقدام به پاک سازی منطقه نموده و زباله ها جهت بازیافت انتقال گردید.

جناب آقای رضا زارعی

انتخاب شما را به ریاست فدراسیون کوهنوردی وصعودهای ورزشی تبریک گفته وبرای شما وهمکارانتان صمیمانه موفقیت آرزومی کنیم

فصل نامه کوه

تصویرسازی ذهنی و کوهنوردی

علی رضا احمدی

تصویر سازی ذهنی از موضوع های مهم وکاربردی در روان‌شناسی است به طوری که به عنوان یک روش عمده در بهبود و افزایش کارایی افراد و حتی درمان های شناختی مورد استفاده قرار می گیرد. به بیان ساده، تصویرسازی فرایندی است که فرد از طریق آن صحنه ها و تصاویری را در ذهن خود می‌پروراند، می بیند و حس می کند. تصویر سازی ذهنی راهی بنیادی برای دستیابی و استفاده از منابع بی پایان مغز برای نیل به اهداف و کشف توانایی های انسان است. مطالعه پیرامون تصویر سازی ذهنی و ارتباط آن با اجرای ورزشی از اوایل قرن بیستم آغاز گردید و از طریق بررسی کردار فعالیت الکتریکی عضله (electromyogram)، هنگامی که یک آزمودنی حرکت اندامی را تصور می کرد، تحریکات جزیی در عضلات او ثبت گردید و نشان داد که تصاویرذهنی موجب انتقال تکانه ها (impulses) به عضلات درگیر درفعالیت شده و چنانچه به طور صحیح مورد استفاده قرار گیرد موجب ارتقای کیفیت در اجرا وآموزش بهتر در ورزشکاران می گردد.
آنچه در حال حاضر پذیرفته شده این است که تصویر سازی در تشکیل طرح ذهنی‌ای که برای ایجاد یک برنامه حرکتی درسیستم اعصاب لازم است، به فرد کمک می کند تا از طرح ذخیره شده به عنوان راهنمایی برای اجرای مجدد مهارت در آینده استفاده نماید.

از تصویر سازی ذهنی برای یاد گیری مهارت‌های ورزشی جدید و تعمیق آموزش های پیشی از جمله ایجاد اطمینان وآگاهی از توانایی خود ،کمک به اصلاح مهارت، آمادگی برای انجام صعودها، کمک به بازیافت و توانبخشی روانی و آماده‌سازی ذهنی، ایجاد و افزایش انگیزش دربین کوهنوردان و سنگنوردان می‌توان استفاده کرد. انجام تصویرسازی ذهنی نیاز به تمرین و ممارست دارد تا به شکلی صحیح به کار برده شود. همان‌طور که سطح مهارت جسمانی افراد متفاوت است سطح مهارت درایجاد تصاویر واضح و کنترل شده نیز متفاوت است.

برای کسب مهارت و تبحر در تصویر سازی ذهنی توجه به عوامل زیر ضروری است:

۱- یک تصویر برای اثر بخش بودن باید واضح و روشن باشد. وضوح تصویر به میزان درگیر شدن همه ی حواس در خلق آن مرتبط است. کوهنورد یا سنگنوردی که تماس دست خود را با گیره های سنگ و صعود یک مسیر دشوار تصور می کند، باید بتواند این تماس و صعود را در ذهن خود ببیند، حس کند و با تمام وجود آن را لمس نماید و این امر نیازمند تکرار و تمرین است.

۲- عامل مهم دیگر در تصویر سازی ذهنی اثربخش، قابلیت کنترل(controllability) آن است. به‌این معنی که ورزشکاران باید بتوانند تصاویرشان را کنترل کنند. قابلیت کنترل، به توانایی فرد در دستکاری یا تغییرتصاویر ذهنی مطابق با میل خود گفته می شود. آیا شما می‌توانید صعودی را که می‌خواهید انجام دهید تصور کنید؟ این کارممکن است ساده به نظر برسد اما بسیاری از ورزشکارانی که می‌توانند تصاویر ذهنی خود را آهسته و معکوس کنند دارای کنترل خوبی هستند. تصویر سازی ذهنی بایستی با تمرین‌های بدنی همراه باشد واین امر نشان‌دهنده آن است که تصویر سازی ذهنی اغلب برای ورزشکاران زبده و با تجربه مفیدتر است زیرا در تصویرسازی ذهنی نیز تجربه کسب کرده اند.

۳- برای ایجاد تصاویر ذهنی واقعی تر باید بر تصور کامل رفتار تمرکز کرد، یعنی اگر تصویرذهنی ساخته شده صحیح و کامل نیست لازم است مجددا تلاش شود ودر ذهن اصلاح گردد. این امر در واقع همان قانون تمرین بدنی است که درتمرین ذهنی نیز به کار برده می شود. برای مثال برای صعود به یک قله یا مسیری بر روی سنگ باید مرور ذهنی به آهستگی و با جزئیات کاملی از مسیر و ازطریق دریافت اطلاعات از منابع موجود انجام گیرد و پیامد انجام آن تصویر ذهنی یعنی رسیدن به نتیجه دلخواه نیز به شکل ذهنی مرور گردد. برای اینکه تصویر اثربخش باشد، باید نتیجه تصور شده همان چیزی باشد که صعودکننده به دنبال آن است.

۴- شروع تمرین های ذهنی، باید در محیطی آرام که مانع ایجاد تمرکز نباشد آغاز و انجام پذیرد تا این آرامش موجب تسهیل درگیری تمام حواس طی تصویر سازی ذهنی شود، اما با تمرین و پیشرفت مهارت‌های تصویرسازی، می‌توان حتی زمانی که عوامل مزاحم و منحرف کننده‌ای نیز وجود دارد به انجام آن پرداخت .

منابع:

۱- رابرتس.گلین- روان‌شناسی ورزش- ترجمه محمدکاظم واعظ موسوی- انتشارات رشد۱۳۸۸.

۲- لوسیا استپا- تصویر سازی ذهنی و خودتهدیدشده- ترجمه احمدبرجعلی و همکاران- نشرارجمند۱۳۹۲.

۳- احمدی.علی رضا- روان‌شناسی کوهنوردی - انتشارات نیلوفران ۱۳۹۱.

Oregon Landscapes

Jafar Sepehri

University of Applied Science and Technology Islamic Azad University

There are many old villages in Zagros, with wooden windows, muddy roofs, odor of fresh bread and wild flowers, the voice of a flock of sheep, dance of fishes in crystalline water and the birds' twitters.

Zagros Chain Mountain with its snowy peaks is a wonderland. The land of rivers, caves, waterfalls, fountains, springs, marshes, fruit gardens, greenery fields, oak jungles and beautiful animals. It has dreamy landscapes and the voice of ibex which is named "Rock". It is brimful of colorful flowers especially in the spring seasons. Many important rivers of Iran are originated from Zagros Chain Mountain. Karun, Maroon, Karkheh, Koorosh, Shahpour, Bahmanshir, Sepidrood, Siahrood, Zarinehrood, Siminehrood, Talkhehrood, Aras, Dez, Caesar, AbBakhtiari, ShastMahroo, AbZareh, Zayanehrood, Arvand rood river (even Tigress and Furatus) are some of the most important. When the air masses of Atlantic Ocean or Meditarranean Sea are coming east, Zagros Chain Mountain emits them up and turns them to rainfall clouds. Iranian civilization has settled down in the hilly country of Zagros.

Oregon is one of those villages with an ancient history . It is near the Friedan, the village that Iranian Spartacus, the smith Kaveh tomb. People who live there are from Bakhtiari tribes telling that Kaveh is their great grand fathers. The springs Adonis make the pumas red, the color of freedom. The most important place is Tang_Siah Black valley. Especially in spring it's full of garden thyme, shallot, pennyroyal, florist, rhubarb, acanthus, milfoil, fennel and wild flowers.

The gardens of almonds, walnuts, vineyards, and other fruits make a forest view for the villages. Some of them have about ۴۰۰ years age. The most important gift brought by a traveler is nuts and dairy products. There some ancient bridges from the time of Safavi dynasty or older, more than ۵۰۰ years ago.

Zagros Chain Mountain is the land of Iranian folklore music. In all happy and sad events, music has an important role in the Iranian culture and civilization. Some historians have said that Oregon has made in Zagros, and the similarity of two words – organ (the name of music instrument) and the name of this place (Organ or Oregon) – could be because of that.

The origin of Zayandehrood River is Dymeh springs near Oregon. It is the land of Fritillaries in the springs. About ۶۰ years ago Iranian made a tunnel to bring water of Karun River to Zayandehrood River. This was an ancient idea from more than ۲۵۰۰ years ago.

Summer is the best season to see there.

بُنادک
فروشگاه تخصصی ورزش‌های کوهستانی
عرضه کننده لوازم
کوهنوردی ، سنگ نوردی ،
اسکی و کمپینگ
Shop Bonadak
deuter
adidas
CAMP
MAMMUT
MILLET
MOUNTAIN BY EXPERIENCE
LA SPORTIVA
simond
SALEWA
PETZL
primus.
BEAL
KOVEA
Raichle
uvex
FERRINO
نماینده محصولات
کفش بنادک
Bonadak
Bonadak
LOWA
Handcrafted in Europe
تهران : میدان منیریه
خیابان ولیعصر
نرسیده به چهارراه سپه
مقابل پاساژ تابان
شماره ۱۲۹۸
تلفن : ۶۶۴۶۰۵۷۰
۶۶۹۶۳۱۸۱
۶۶۹۶۵۸۵۰

Spex.ir

فروشگاه آنلاین برترین محصولات ورزشی | Spex.ir

همراه آژفن تکنولوژی
عرضه کننده برترین
محصولات ورزشی دنیا

POLAR

بهترین ساعت ورزشی دنیا
به صدای بدن شما گوش میدهد!

RS800CX

RC3

فروشگاه آنلاین برترین محصولات ورزشی | Spex.ir

GoPRO HERO3

GoPro

Be a HERO.

برترین دوربین ورزشی دنیا
با گوپرو همیشه قهرمان باشید!

SPEX.ir , SPEX.ir , SPEX.ir , SPEX.ir , SPEX.ir , SPEX.ir

2XU

HUMAN PERFORMANCE. MULTIPLIED.

منحصربفردترین لباس ورزشی دنیا
عملکرد شما را چندین برابر میکند!

SPEX.ir , SPEX.ir , SPEX.ir , SPEX.ir , SPEX.ir , SPEX.ir

فروش و پذیرش نمایندگی:
۰۲۱ - ۲۳۹۲۸۱۳ | ۰۲۱ - ۸۳۸۲۵۱۵۱
همراه: ۰۹۱۲ - ۲۷۶۵۷۷۹
www.spex.ir | sale@spex.ir