

۷۴ کوه

KOUH
Mountain Sport

فصل نامه

سال نوزدهم، بهار ۹۳
بها: ۵۰۰۰ تومان



عکس: اکبر هاشمی نژاد


گزارش صعود لوتسه

PAYAR

CLIMBING . TREKKING . MOUNTAIN




MODEL: Falcon | فالكون

SOLE: vibram 

LINING: Goe-texe 

MODEL: Elberus | البروس

SOLE: vibram 

LINING: Goe-texe 

خیابان ولیعصر، بین میدان منیریه و خیابان امام خمینی (سپه)، مقابل خیابان صنعتی پور، پلاک ۹۲۳

۰۹۱۲ ۳۱۰ ۲۶ ۴۶ ، ۶۶ ۴۹ ۵۳ ۵۰

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

فصلنامه کوه

۷۴

سال نوزدهم - بهار ۱۳۹۳

فرم اشتراک: صفحه ۷۵

صاحب امتیاز و مدیرمسئول:
دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

صفحه‌آرایی: زهره حسن بیگی
اشتراک و توزیع: ایران جوادپور

همکاران این شماره به ترتیب حروف الفبا:

علیرضا احمدی، دکتر علیرضا بیهور، دکتر سهیل جهانتاب،
غلامحسین حسن پور، پریسا حسین زاده، غزال حشمت منش،
طناز خسروی نژاد، رضا خوشدل، احمدرضا رسولی، رضا زارعی،
جعفر سپهری، حمیدرضا شفق، دکتر جلال الدین شاهبازی،
ساناز صفری، مهندس شاهپور صمصام، خداداد مزدانی،
امین معین، احسان ناجی، محسن نیک روش، اکبر هاشمی،
حمید یاسمی

با گرامی داشت یاد و خاطره تنی چند از پایه گذاران این
نشریه که دیگر در بین ما نیستند...

استاد جلیل کتیبه‌ای - مهندس وارطان زاکاریان -
دکتر محسن محسنین - مهندس مجید بنی هاشمی

- ۲ ■ حرف اول
- ۴ ■ لوتسه: قله شگفت انگیز
- ۱۶ ■ مسیروشناسی صعود بلندی های البرز مرکزی
- ۲۲ ■ گزارش گشایش مسیری نو بر روی دیواره هفت خوان (تخت سلیمان - علم کوه)
- ۲۴ ■ آسیب مج پا
- ۲۸ ■ الگویی نو در هم هوایی
- ۳۰ ■ مهارت دره نوردی
- ۳۳ ■ غار دستکن رییس، معبدی پیچیده یا دژی مخفی؟
- ۳۶ ■ فلسفه کوه‌نوردی برای همه
- ۴۱ ■ پیش به جلو
- ۴۴ ■ ماجرای واقعی: هزیمت (کوه‌پیمایی از تهران تا شمال)
- ۴۸ ■ انگیزش و نقش آن در کوه‌نوردی
- ۵۰ ■ حمایت دینامیک: بالا یا پائین ابزار فرود؟
- ۵۴ ■ ناگفته‌های صعود اورست
- ۵۶ ■ دنیای مجازی
- ۵۸ ■ مراقبت از پوست
- ۶۰ ■ مصاحبه دیوید پیکفورد با مایان اسمیت گویات
- ۶۴ ■ کارابین شما در اثر سایش طناب چقدر خورده شده است؟
- ۶۶ ■ عنکبوت سفید (بخش ششم)
- ۷۰ ■ صعود زمستانه به قله کرکس با کفش‌های آنچنانی
- ۷۲ ■ ریسک و قضاوت نامعلوم
- ۷۴ ■ معرفی کتاب
- ۷۶ ■ پرواز از دیواره بیستون
- ۷۸ ■ دستگاه‌های GPS، تلفن های ماهواره ای و قابلیت‌های آنها
- ۸۰ ■ یادواره
- ۸۱ ■ کوتاه و خواندنی جهان
- ۹۲ ■ زنان در ارتفاع
- ۹۶ ■ خودآگاهی و نقش آن در کوه‌نوردی
- ۹۸ ■ آگاهی از صدمات مربوط به سنگنوردان جوان
- ۱۰۰ ■ ارزیابی مصدوم و مراقبت اورژانسی
- ۱۰۴ ■ "Martian Mountains A Visit with "Morti Khoras"

■ 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 آن بفرستید. مسؤلیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است.
■ گزارش معرفی مناطق کوه‌نوردی و یا خط‌الرأس‌ها حتما با کروکی و عکس همواره 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 شماره: ۲۲۷۱۲۸۱۷

نشانی: تهران، صندوق پستی: ۱۹۶۱۵/۹۳۸



حرف اول

در محفلی که خورشید اندر شمار ذره است خود را بزرگ دیدن شرط ادب نباشد

در این راه نه من و نه پدر هیچ کدام قصد عقب‌نشینی و خستگی نداشتیم - به عشق عکس گرفته با تابلوی شاه‌نشین بدون کم‌ترین مقاومتی عقوبت را پذیرفتم و در نخوت درد یا سرخوشی موفقیتی چشم‌گیر به خواب خوش فرو رفتم. همه آزموده‌ها را آزموده بودیم و بارها و بارها به در بسته خورده بودیم ولی این بار روزنه‌ای باز شد تا ما کاشفان کشف نشده‌های دنیای خود شویم. دوباره سوداگری را از سر گرفتیم و سر به کوه گذاشتیم و با پرس‌وجو خود را به اسپیدکمر و کمی بالاتر رساندیم ولی هنوز توچال در دور دست‌ها بود و ما غرق در گودی گودال خیال خویش. **کرم ابریشم تا پيله‌ای را که خود به دور خود تنیده پاره نکند نمی‌داند و نمی‌تواند پرواز کند.** ما پيله‌ای از باورهای کودکانه‌مان را باید پاره می‌کردیم تا به آن‌چه که می‌خواستیم دست یابیم. باید ذهن‌مان را از باورهای سطحی و بدون پشتوانه‌ی علمی و تجربی پاک می‌کردیم و با تکیه به منطق نه احساس پاسخ را نزد آنانی جستجو می‌کردیم که سال‌ها و سال‌ها پیش از ما آن را تجربه کرده بودند. **عدم استفاده از تجربیات فراهم آمده در طول تاریخ به‌مانند آن است که در تاریکی مطلق شب با چراغی خاموش در دست حرکت کنید.** علم و تجربه بدون پرسش، تدبیر و تردید به دست نمی‌آید. ایستادگی و پافشاری بر مواضع و تحکم به قاطعیت نظر و رفتار، از انسان موجودی تک‌بعدی و یک‌سونگر و خطرآفرین می‌سازد. ما همه قطره‌ایم و تا وقتی که راه دریا را پیش نگیریم همان قطره خواهیم ماند ولی زمانی که به دریا پیوستیم دیگر قطره نیستیم بلکه

امروز که پس از هجده سال به گذشته‌های دور فکر می‌کنم انتشار مجله را محصولی از علاقه‌ی وافر از دوران نوجوانی به کتاب و کوه می‌بینم. آن روزها که هنوز ساختمان‌های قد و نیم‌قد و برج‌های بی‌قواره قد علم نکرده بودند و دود و دم و آلودگی، کوه‌ها را از چشم ساکنین ری و تهران نپوشانده بود و شمیران مرکزی بود در آبادی‌های اطراف و اکناف با بام‌های کاه‌گلی و آب‌های قنات، با صدای ریزش آب باران از ناودان‌ها در کوچه‌های خاکی و گل‌آلود و برف‌هایی که تا نوروز در کوچه‌ها می‌ماند، هر روز صبح‌مان را با توچال که در ذهن‌مان قابی از عشق و دلبستگی گرفته بود، آغاز می‌کردیم. نزدیکی ما ساکنین کوهپایه‌های توچال به طبیعت بکر و پاک مولد ارتباطی تنگاتنگ و ناگسستنی یی شده که تا به امروز تداوم دارد. این معجزه‌ی ستمبر سینه‌گسترده بر پهنه‌ی تهران از چنان جادو و جاذبه‌ای برخوردار است که هر خسته و آزرده‌ی از ناملایمات زندگی شهری را برای دمی آسودن به دامان خود فرا می‌خواند، نه امروز بل آن روزها هم که صدای زنگ قطار شترها در کوچه و بازار می‌پیچید همین‌طور بود و ما محسور و مغلوب رؤیاهای کودکانه به امید رسیدن به بلندایش پای به راه می‌نهادیم؛ با فرصت یافته و غفلت بزرگ‌ترها صبحگاهان با قرار قبلی با تنی چند از یاران جانی با علم آن که در بازگشت ترکه تنبیه پدر جسم را می‌آزارد به سودای دیدن دریا راهی کوه می‌شدیم و هر بار ناکام و کنجکاوتر از قبل بازمی‌گشتیم. روزی با کیسه‌ای نان به قرار دوستی راهی کوه شدیم. شب هنگام که تن خسته را به‌جا سپرده بودم پدر از جایم برگرفت تا مزد نافرمانی و سرپیچیم را بدهد. -

که شخصیت واقعی خود را به کلی فراموش کرده و به یقین رسیده بود که همان شخص است. دروغی که سال‌های سال تکرار شود مبدل به حقیقت می‌گردد و این حقیقت چیزی نیست جز جنون. تردید بخشی از عقلانیت است که حتی به اندازه‌ی ذره‌ای در رفتار و گفتار افراد دیوانه راه ندارد. آن‌ها به باورهای خویش تعصب عمیق دارند و همه را موظف به پیروی از خویش می‌دانند هر کسی که به‌مانند آنان فکر کند دوست است و هر که آنان را بدون قید و شرط قبول و باور نداشته باشد دشمن. شاعر شیرین‌سخن نوپرداز ما که به زعم خود از نوین‌سبک‌آوران دهر بود و شعر ترش را به‌مانند ورق زر می‌فروخت از بد حادثه زمانی که به پدیده‌ی کیش شخصیت دچار گشت و کار جنونش بالا گرفت به دلیل آن که دیگر کسی را در شأن و مقام شعر و شاعری خویش نمی‌دید لب فرو بست و گوشه‌ی عزلت گزید و دیگر از آن روز از حال و روزش خبری نیست.

امروز که چنددهه از آن روزگاران می‌گذرد نه بر زبان که بر این باورم که هنوز هزاران هزار راه نرفته باقی‌ست با این که می‌دانم صبورمردانی چون محمود اجل و حسین علی‌زاده به زحمت و مشقت و مرارت راهگشا بودند، و مردانی چون فریدون اسماعیل‌زاده ادامه‌دهنده ولی باز هنوز راه دشواری در پیش‌روست تا ما در جهان کوه‌نوردی جایگاهی بیابیم. از اخلاق و اخلاق‌مداری لحظه‌ای نباید غفلت به‌ورزیم و باید همواره مبنا و اصول را بر پایه‌ی شرافت و صداقت قرار دهیم. آموزش را درصدر و سرلوحه‌ی برنامه‌ها قرار داده و مدرک‌گرایی را مردود دانسته و رشد و بالندگی را متناسب با ظرفیت زمان تعریف نماییم. کوه‌نوردی کشور به سمت و سوی سوءنظرها پیش می‌رود، اگر هوشیار نباشیم بستر و زمینه را فراهم آورده‌ایم تا افرادی به مانند شاعر شاعران در جامعه پدیدار شوند.

زمین در گردش این چرخ مینا

چو خشخاشی فتاده قعر دریا

به خود بنگر از این خشخاش چندی؟

دکتر حسن صالحی‌مقدم

سزد گر برغرور خود بخندی

دریابیم. کم‌کم با گروه‌ها و سازمان‌ها و افراد نام‌آشنا، آشنا شده و راه کوه و کوه رفتن را یاد گرفتیم.

عمومیم در بازار تجریش کتاب‌فروش بود و تنها جایی که از نظر پدرم باز و خواست نداشت همان‌جا بود، کلاس سوم دبستان بودم و شوق و ذوق سواد و خواندن و بوی کتاب مرا به آن‌جا می‌کشید. از این‌رو دست رد به سینه‌ی هیچ کتابی نمی‌زدم و از باب حس کنجکاوی همه را ورق می‌زدم. دست و پا شکسته و با لُکنت می‌خواندم و در آن‌جایی که از فهمش عاجز می‌شدم آن کتاب را کنار گذاشته و کتاب دیگری برمی‌گرفتم، کم‌کم با کتاب و کوه بزرگ شدم تا جوانی. در تعطیلات تا مهرماه و کمی پس از آن کتاب‌فروشی می‌کردم و پس‌اندازی برای خرج تحصیل و نیک می‌دانم که اگر شغل امروز را در پی تحصیل این رشته بر نمی‌گزیدم به یقین کتاب‌فروش می‌شدم. کوه مفرح ذات است، روح را تلطیف می‌کند و طبیعتت را دگرگون می‌سازد و کتاب معلم علوم و مشوق ذوق است و شعر و شاعری برانگیزاننده احساس. شعر را دوست داشتم و اشعار شاعران قدیم و معاصر را می‌خواندم و از برخی محظوظ می‌شدم و از بعضی عبرت‌آموز. در این میان شاعری بود که شعرش را دوست داشتم ولی از گفتار، رفتار و شخصیتش متعجب و متأثر بودم. او خود را سرآمد شاعران دوران می‌دانست و در سخن‌سرایی بی‌همانند. دیگر شاعران معاصر را اباطیل‌گویان خطاب می‌کرد و به شعر حافظ و مولانا خرده می‌گرفت و اندیشه‌های آنان را که در قالب شعر تجلی یافته بود کهنه و بی‌استفاده می‌خواند. شعر خود را شعر تر و مقام خود را رفیع‌تر از همه می‌دانست. فرزندگان در مقابل ذهن زایل‌گشته‌ی او سکوت اختیار کرده بودند، و او این سکوت را تأیید و تحسین و تمجید از خود می‌دانست. تنها طبیعت شعر و شاعری نیست که از برخی خودشیفته، مفتون و واله و شیدای از خود می‌سازد و در آخر کار او را به جنون می‌کشاند. این نوعی بیماری‌ست که در ژرفای روان ما ریشه دارد و روزی در روحيات و رفتار شاعری بروز پیدا می‌کند و روز دیگر در گفتار و کردار ورزشکاری و ...

بازیگری سالیان متمادی در نقش مرد برجسته و شناخته‌شده‌ای به روی صحنه می‌رفت. او آن‌چنان در نقش خود فرو رفته بود

لوتسه: قله شکست انگیز*

علی‌رضا بهپور

در فاصله انجام این صعود و نوشتن گزارش آن؛ حادثه تلخ مرگ سه جوان نازنین، مجتبی جراحی، آیدین بزرگی و پویا کیوان؛ در برودیک اتفاق افتاده است. ضمن عرض همدردی با خانواده‌های محترم این سه عزیز و دوستان دلتنگ‌شان، این آرزو را دارم که دیگر شاهد چنین مرگ‌های بی‌دلیل و نادرستی نباشیم که البته می‌دانم آرزویی محال است. تحلیل‌های بسیاری بر این فاجعه تلخ نوشته و گفته شده که نیازی به تکرار آن‌ها نیست، ولی هنوز از این همه بی‌تدبیری و پافشاری بر کجی‌ها و سوءبرداشت‌ها و سهل‌انگاری‌ها حیرت‌زده هستیم. هنگامی که مقایسه می‌کنم بین آن‌چه در کوه‌نوردی دنیا رخ می‌دهد (چه در صعودهای کلاسیک و چه در صعودهای نو) با آن‌چه که در این کشور رخ می‌دهد، فاصله‌ای عمیق به چشم می‌خورد که نه امیدی و نه تمایلی به کم‌شدن آن وجود دارد. طبق معمول بدون طی کردن پله‌های قبلی فقط می‌خواهیم به پله آخر برسیم. هنوز کتاب‌های کلاسیک و پایه ادبیات را نخوانده‌ایم، صحبت از پست مدرنیسم می‌کنیم. هنوز این تجربیات اندک در صعودهای بلند، بدون هیچ استفاده‌ای در نزد انجام دهندگان‌شان بی‌مشتی باقی مانده است و ما صحبت از عبور از مرزهای جهانی این رشته را می‌کنیم.

البته امیدوارم که هم‌همی این‌ها ناشی از ناتوانی ما باشد و نه چیز دیگر. متأسفانه یا خوشبختانه در طی این تجربیات اندک شاهد انجام سه صعود از مسیر جدید از نزدیک بوده‌ام که دو تای آن موفق بوده است، صعود تیمی و بزرگ روس‌ها بر روی جبهه غربی K2؛ صعود انفرادی بابانوف روس بر روی برودیک و اقدام به صعود دو نفره الکسی بولوتوف و دنیس اوروبکو، بر روی اورست در همین امسال (که به علت سقوط الکسی ناتمام ماند). با کمال تأسف هیچ شباهتی بین آن صعودها و این صعود ایرانی وجود ندارد (البته بجز اشتباه و مرگ الکسی!!). در این صعود ایرانی در هم‌همی جنبه‌ها نوآوری صورت گرفته نه فقط در پیمایش مسیر.

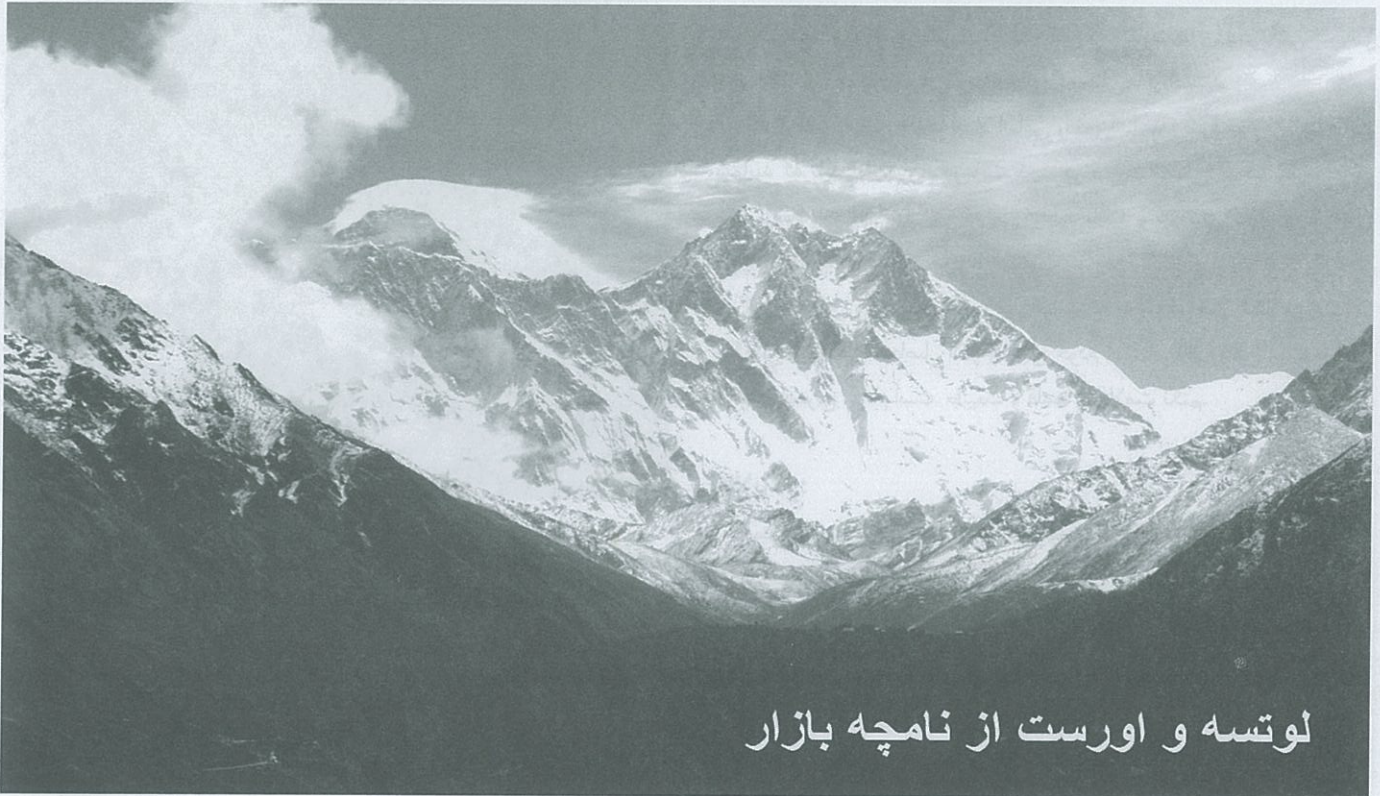
هر انتقادی همان ابتدا با کوبیدن و تحقیر و در نهایت لجن‌مال کردن منتقد نادیده گرفته می‌شود، اگر کوه‌نورد نیست که حرفش هیچ ارزشی ندارد. اگر هست و هیمالیا و ۸۰۰۰ متر نرفته که باز هم هیچ، اگر رفته و از مسیر نرمال رفته و اکسیژنی استفاده کرده و یا شریایی داشته که کمی کمتر ولی اون هم هیچ. و به همین ترتیب دست رد به سینه همه زده می‌شود. در نهایت می‌ماند فقط خود آن جوان مرحوم و احياناً جریزی کوشکا! که حق انتقاد از برنامه را دارند.

بگذریم، گوش اگر اون گوش‌ها و ناله اگر این ناله‌هاست، هیچ فریادی حتی با استفاده از بلندگو نیز کار آبی ندارد!

مقدمه:

حقیقتاً مقدمه‌ای برای بازگو کردن ندارم، جز این‌که در یکی از دشوارترین مراحل زندگی تصمیم به این سفر گرفتم، با شک و تردید و اما و اگر بسیار رفتم که شاید در میان آن عظمت، راهی برای خود بیابم ... منطقه اورست با سایر نقاط هیمالیا تفاوت‌های مهم دارد؛ امکانات توریستی

...از کسانی که معتقدند ما به اندازه کافی تجربه اندوخته‌ایم که می‌توانیم وارد عرصه‌های نو و جدید بشویم، این سؤال را دارم که این تجربه‌های از نظر ایشان کافی! کی و کجا مورد استفاده قرار گرفته است؟! کدام‌یک از این کوه‌نوردان نوپا به سراغ رهروان قدیمی‌تر رفته‌اند، و به دنبال تجربیات آن‌ها بوده‌اند؟ اینکه خیلی کار بزرگ و دور از ذهنی است، حتی دیدن عکسی از قله‌ای که قصد صعودش را دارند (و توسط همان افراد با تجربه مورد اشاره گرفته شده!) برایشان کسرشأن است. در پاسخ به منتقدین و ناصحین، شنیدن جمله: "اونو ولش کن! تا حالا خودش ۵۰ متر بی‌طناب جایی را صعود نکرده" کاملاً طبیعی و پاسخی درخور و دندان‌شکن تلقی می‌شود. اندک بودن تعداد افرادی که قصد صعودی را دارند، و برای شنیدن تجربیات و توصیه‌های احتمالی با افراد با تجربه تماس می‌گیرند، حیرت‌آور است. این موضوع را همه افراد با تجربه تصدیق می‌کنند. البته از نظر کوه‌نوردی در آن حد نیستیم که مورد مشاوره قرار بگیرم، ولی از بعد پزشکی کوهستان نیز تعداد مراجعان بسیار اندک است! با هر کدام از دوستان کوهنورد و پزشک کوهنورد نیز که صحبت می‌کنم همین مطلب را تأیید می‌کنند. چند تن از دوستان قصد صعود قله‌ای را داشتند که اتفاقاً گزارش مفصلی از آن در همین مجله چاپ شده بود. وقتی از ایشان پرسیدم که آیا آن گزارش را خوانده‌اند پاسخ همگی نه بود. با دوست دیگری بنا به اجبار تماس گرفتم تا موضوعی اداری در ارتباط با سفرش به قله‌ای آشنا را تعیین تکلیف کنم. من هم بر روی آن قله فعالیت کرده بودم و هم شرکت طرف قراردادش را به خوبی می‌شناختم، و هم آشنایی‌ام به پزشکی کوهستان مشخص بود. آن دوست حتی یک سؤال نه در مورد نیال، نه آن شرکت و نه آن قله و نه پزشکی کوهستان از من نپرسید! این من بودم که همه سؤال‌ها را در ارتباط با کار خودش، پرسیدم و با چند پاسخ مبهم روبه‌رو شدم، و دوست گرانمایه با این جمله، اگر تهران کاری داشتید در خدمتم؟! مکالمه را خاتمه داد.



لوتسه و اورست از نامچه بازار

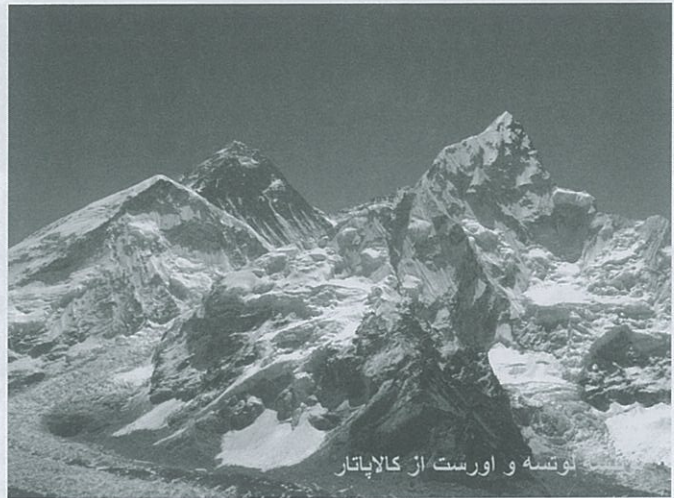
لوکلا

با پروازی بی نظیر در میان کوه‌ها به دهکده‌ی لوکلا می‌رسیم. فرودگاه این دهکده توسط ادموند هیلاری بنیان گذاشته شده و به همین نام خوانده می‌شود. این فرودگاه را به عنوان خطرناک‌ترین فرودگاه جهان می‌شناسند، باند کوتاه و شیب‌دار، هوای ناپایدار که در عرض چند دقیقه متحول می‌گردد، بادهایی که دایم تغییر جهت می‌دهند و ... از دلایل این امر شمرده می‌شود. ولی با همه این خطرات ارزشش را دارد، تجربه‌ای کمیاب است و در ضمن از راه زمینی حداقل ۳ روز راه است، دو روز راهپیمایی و یک روز هم با ماشین.

نامچه بازار:

دهکده‌ای کوچک که در چند سال اخیر گسترش زیادی یافته و پر از مهمانخانه و رستوران و فروشگاه است. معمولا در برنامه راهپیمایی یک روز اقامت اضافی را برای هم‌هوایی در این دهکده تدارک می‌بینند. زیباست و ارزشش را دارد. فروشگاه‌های خوبی هم در آن لوازم کوه‌نوردی می‌فروشند که می‌توان کمبدها را تهیه کرد. بعضی از مارک‌های معروف لوازم کوه‌نوردی، فقط در نامچه شعبه دارند و در کاتماندو نمی‌توانید آن‌ها را بیابید! روستایی بسیار زیبا به نام خومجوم در ارتفاع ۳۰۰ متری نامچه درست بالای سر آن قرار دارد که با وجود شیب تند دسترسی، ارزش دیدن دارد. درست بعد از خروج از نامچه بازار اگر هوا خوب باشد، برای اولین بار اورست و لوتسه را می‌توان دید. ابعاد و خشونت ظاهری‌شان ترسناک است. اورست از پشت دیواره جنوبی لوتسه سرک می‌کشد. بی‌اختیار می‌ترسید،

در این جا رشد قابل توجهی دارد. سیل توریست‌های طبیعت‌گرد و کوه‌نورد همه ساله به این ناحیه سرازیر می‌شود تا از طبیعت بسیار زیبای منطقه بازدید کند، و در عین حال در صورت داشتن توان بدنی، زیارتی هم از اورست به عمل آورند. تعداد افرادی که برای این امر با مرارت مسیر راهپیمایی تا کمپ اصلی را طی می‌کردند برای خود من بسیار تعجب‌آور بود، این در حالی بود که به گفته افراد محلی، امسال به دلیل مشکلات اقتصادی تعداد توریست‌ها تا حدود یک سوم کاهش داشته است. در میان این جمعیت همه جور آدم از هر سنی و ملیتی مشاهده می‌شود، افراد بسیار مسن (شاید بیش از ۸۰ سال!) که به سختی قادر به عبور از شیب‌های بسیار ساده هستند به وفور در میان این جمعیت به چشم می‌خورند؛ زاپنی‌ها در این میان زبان‌زد هستند، فاصله تفکر و نگاه آن‌ها با طرز تفکر رایج در کشور ما به میزان قابل توجهی زیاد است، شور زندگی چنان در آن‌ها موج می‌زند که نمونه‌اش را کمتر در جوانان کشور خودمان دیده‌ایم؛ برای این افراد طوری برنامه‌ریزی می‌شود که مسیری را که به طور عادی یک هفته به طول می‌انجامد در حدود ۲۰ روز طی می‌شود. تقریبا در تمام طول مسیر به صورت پیوسته امکانات اقامتی شامل رستوران و جای خواب وجود دارد و هر جا که شما مایل باشید و یا خسته شده باشید می‌توانید حداکثر ظرف ۱۵ دقیقه جایی برای استراحت پیدا کنید، حتی در چند نقطه از مسیر هتل‌هایی لوکس احداث شده است؛ البته هر چه ارتفاع بیشتر می‌شود از تعداد این مکان‌ها کاسته شده و قیمت خدمات افزایش می‌یابد. به هر صورت این چرخه مثبت خود به خود سبب بهبودی وضع معیشتی مردم منطقه و سطح زندگی آن‌ها شده است.



لوتسه و اورست از کالاپاتار

متفاوت، هی!! مبادا مغرور بشی! مبادا فکر کنی که متفاوت بودی! فکر نکنی خبریه؟؟
یادت باشه از کجا داری برمی گردی. جایی که خیلیها برنگشتند.

یاد گرفتم که: این قلهها اصلا اسامی را نمی شناسند، صرف نظر از نامتان این شمایید که باید قوائدشان را رعایت کنید. در صورت تخطی؛ به شدیدترین وجه شما را مجازات می کنند. هر که می خواهید باشید و هر نیتی دارید و به دنبال هرچه آمده اید، به خودتان مربوط است.

این خود من و فکر و عملکرد من هست که به زندگی من رنگ می زند. اگر رنگ آن تیره است، حاصل فکر و عمل خودم است، و اگر روشن است باز هم حاصل دسترنج خودم است. طبیعت و قلهها را ملامت نکنم.

کالاپاتار:

دیدن این همه محل های اقامتی در ارتفاع ۵۱۰۰ متری، تعجب آور است. دشتی نسبتا وسیع در کنار آن است، و بالای از قله پوموری به کنار آن کشیده شده است. با صعود از آن و رسیدن به برجستگی کوچک و فرعی به قله کالاپاتار می رسیم. از اینجا نمایی بسیار زیبا و رویایی از اورست، لوتسه، نوپتسه، کمپ اصلی، تامسر کو، امادابلام و ... در برابر دیدگان شما قرار می گیرد. این منظره را بسیار در پوسترها و عکسها دیده ام، ولی حقیقتا خودش بسیار با عظمت تر و زیباتر است؛ البته کمی سحرخیزی و شانس برای رسیدن به هوای خوب و بدون ابر لازم است. به علت سادگی مسیر، رفت و آمد به این قله زیاد است. در آنجا دوربینی نیز کار گذاشته شده که به طور مستقیم فیلم قله اورست را بر روی اینترنت پخش می کند. افراد گوناگونی بر روی این قله - ک (قله کوچک) حضور دارند، و خوشحال از صعودشان به چنین ارتفاعی و مست از دیدن نمای روبه رو، گاهی حرکات عجیب و غریبی انجام می دهند که خود بسیار دیدنی است. حد اقل برای من!!

یاد گرفتم که: مهم نیست که در میان چه عظمتی و چه بزرگانی قرار گرفته ای، مهم این است که در جای مناسب خود قرار بگیری و کارکرد خود را داشته باشی تا دیده شوی و قدر ببینی.

کمپ اصلی:

بیشتر دهکده یا شهری ست در ارتفاع ۵۳۰۰ متری، بدون خیابان و کوچه، به



کمپ اصلی

از هر کسی که پرسیدم همین نظر را داشت، ترسناک است. پیش خودم گفتم: من؟ من قراره اونجا برم!!!!؟؟ چی.....!! عمرا؟
یاد گرفتم که: تا با مشکلی رو در رو نشدم در مورد سختی اش قضاوت نکنم. توان خود را در زمان مناسب بسنجم؛ نه خیلی زود و نه خیلی دیر.

تنگبوجه و پریچه:

دو دهکده کوچکی هستند که باید در دو روز از آن ها گذر کنیم. برای رسیدن به اولی می بایست مسیر طولانی با فراز و نشیب زیاد را طی کرد، زیباست و در انتهای راه و درست در بالاترین نقطه صومعه ای بسیار زیباتر به شما جلوه نمایی می کند. در روز بعد، پیش از رسیدن به پریچه دوباره دیواره جنوبی لوتسه را زیارت می کنید، جدا وحشتناکه!! بی خود چنین شهرتی را به هم نزده است؛ مسیر قله آیلند پیک نیز از همین جا جدا می شود. لوژهای اقامتی بسیار خوبی در پریچه وجود دارد که شب دلپذیری را در آن سرما و ارتفاع فراهم می کنند. پریچه محل فرود هلیکوپترهای امدادی نیز هست، کلینیک کوچکی نیز در آن فعالیت دارد.

لوبوجه:

قبل از رسیدن به دهکده لوبوجه می بایست از گردنه ای به همین نام عبور کنیم؛ در محل این گردنه یادمان های مختلفی به شکل ستون های سنگی برای کشته شده های کوهستان به خصوص لوتسه و اورست بنا شده است، بیش از دهها ستون که هر کدام نامی بر سینه خود دارند؛ این یادمان ها به همراه هوای همیشه سرد و پر باد و بیشتر مه آلود؛ دو جور حس متضاد را در هنگام رفت و برگشت در انسان ایجاد می کنند. هنگام صعود، حسی غمگین آمیخته با بوی مرگ؛ حس تلخ آن چه ممکن است رخ دهد، به شدت خودنمایی می کند و آزاردهنده است. دیدن نام هایی بزرگ بر دل این ستون های سنگی هشدار بسیار بزرگ است. صدایی در گوش شما می گوید، حواست را جمع کن که داری کجا می روی! این هایی که عکس و اسمشون این جاست خیلی از تو بزرگ تر و قدرتمند تر بودند ولی برنگشتند. مبادا فکر کنی تو متفاوتی! و در هنگام بازگشت، فضایی شاد پر از حس زندگی! همان صدا ولی این بار با لحنی

شاید آن طرف کوهی زمین سرباز کرده باشند! از آن طرف هر چی نگاه می‌کنی نمی‌فهمی که چرا هنوز این یا آن برج یخی معلق نریخته است؟؟! شاید هنوز فرد مناسب از زیرش رد نشده است؟

حدود ۴۰ تا ۵۰ نردبان کوچک و بزرگ به شما کمک می‌کنند تا از این شبکه مخوف عبور کنید. عین بازی مار و پله می‌ماند، البته باید کمی شانس داشته باشید تا گزش مار نداشته باشید ولی نیاز به ریختن تاس نیست و بیشتر باید مهارت لازم را داشته باشید تا ایمن عبور کنید و گرفتار مار نشوید، بعضی نردبان‌ها ۲-۳ متری بیشتر نیستند و ساده از آن‌ها رد می‌شوی، ولی بعضی از آن‌ها حدود ۲۰ متر هستند. به اواسط کار که می‌رسی حالت تموج می‌گیرند و دیگر خیلی محشر می‌شوند.

بعضی از این نردبان‌ها عمودی هستند و برخی افقی، اما امان از آن‌هایی که شیب‌دار هستند. به خصوص شیب ۳۰ تا ۴۵ درجه، بالا رفتن از آن‌ها کمی مشکل است، ولی پایین آمدن از آن‌ها بسیار مشکل‌تر، و باید احتیاط بیشتری به خرج داد.

مشکل دیگر عبور با کرامیون از این نردبان‌هاست. به خصوص در سازه‌های بزرگ و یا کوچک؟؟! سازه‌های کوچک به راحتی به پله مجاور نمی‌رسد و ثبات کافی به وجود نمی‌آید، و سازه‌های بزرگ کفش از قسمت جلو و یا عقب به پله گیر می‌کند و باید برای جدا شدن آن تلاش کرد تا قدم بعدی را برداشت، که خود می‌تواند سبب به هم خوردن تعادل شود؛ اوایل در عبور از نردبان‌ها کمی مشکل داشتیم ولی بعد از چند بار عبور، قلق کار دستم آمد و به راحتی عبور می‌کردم. به هر حال عبور از یخچال خمبو را می‌توان به عبور از میدان مین که گاهی خمپاره باران می‌شود تشبیه کرد، کی و کجا مورد اصابت قرار بگیری، چندان

نظرم از تمام دهکده‌های بین راه شلوغ‌تر است. حتی از لوکلا، از اولین چادر تا آخرین آن بیش از یک ساعت راه است!! عرض این دهکده نیز حدود نیم ساعت است! همه جور آدم و شرکتی خدماتی در آن دیده می‌شود. شرکت‌هایی با بیش از ۱۵۰ نفر مشتری تا شرکت‌هایی بسیار کوچک‌تر با یک یا دو نفر کوهنورد. امکانات کمپانی‌ها نیز به نسبت توان مالی مشتریان بسیار متفاوت است. بیشتر امکانات پایه دارند ولی بعضی دیگر چادرهای بسیار مجهز همراه با اینترنت پرسرعت، تلویزیون و ماهواره و ... برای مشتریان خود تدارک دیده‌اند. آن‌ها با هلیکوپتر مشتریان خود را به کمپ منتقل می‌کنند یا به پایین می‌برند. هر روز تا ظهر پروازهای متعددی به کمپ وارد می‌شود. کثرت رفت و آمد آن‌ها بیشتر به تاکسی خطی‌های میدان تجریش تا دربند شبیه است! یکی دوتا درمانگاه کوچک نیز به خدمات درمانی سرگرم هستند. نرخ ویزیت آقای دکتر مستقر در آن‌ها بسیار جالب است، ۱۰۰ دلار بابت ویزیت، هزینه هر تزریق، ۲۰ دلار، و اکسیژن ساعتی ۳۵ دلار؟؟؟؟!! حقیقتا بسیار برایم جالب بود و البته وسوسه‌انگیز! آگه می‌شد؟! بگذریم، شیوه طبابت آقای دکتر و دستیار اروپایی‌اش که دیگر محشر بود.

یک لابراتوار تحقیقی بسیار مجهز و بزرگ از کشوری اروپایی نیز در کمپ اصلی برپا بود با بیش از ۳۰ نفر پرسنل و محقق، با قاطعیت می‌گویم که نمونه آن را در این‌جا در هیچ‌کدام از دانشکده‌های پزشکی و بهداشتی خود نداریم!!؟؟ دقت کاری آن‌ها و وسواسی که در نمونه‌گیری و انتقال نمونه‌ها داشتند، تحسین‌برانگیز بود. صرف این همه هزینه در این شاخه کوچک از علم در مخیله ما نمی‌گنجد. خیلی از ما در مقابل چنین موضوعی حتما واکنشی که نشان می‌دهیم، چنین خواهد بود، ای بابا! که چی بشه؟ آدمای بی‌کار! توی این سرما، دو ماه وقت و این همه پول رو برای چی هدر میدن!!

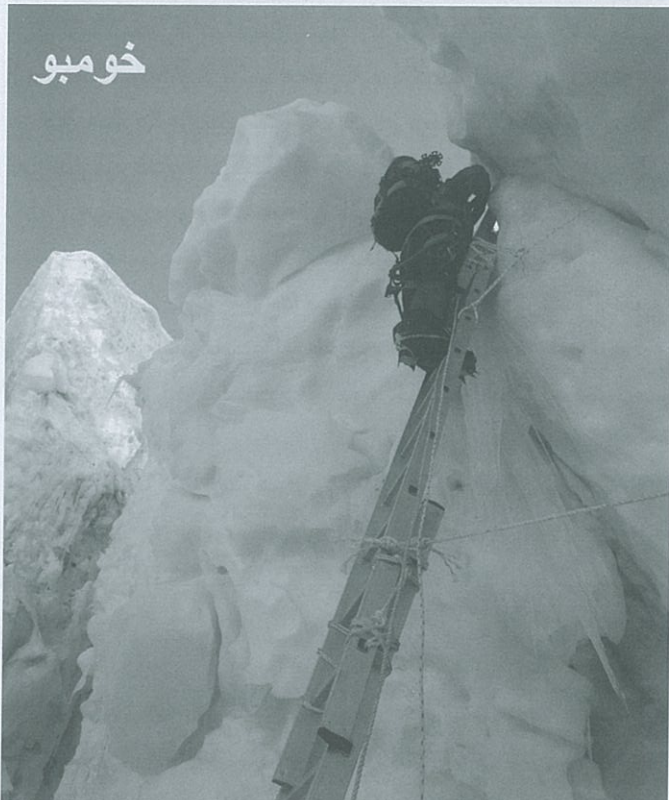
جذاییت‌های کمپ اصلی بسیار زیاد است، نمی‌توان در این خلاصه همه‌ی آن را بیان کرد. تجربه منحصر به فردی است که باید دید و تجربه کرد. با همه‌ی کمپ‌های اصلی که تاکنون دیده‌ام تفاوت دارد، خلوتی و انزوای کمپ اصلی ماکالو کجا و شلوغی این‌جا کجا؛ البته جای ما به نسبت در جای خلوتی بود و امکانات مناسبی داشتیم.

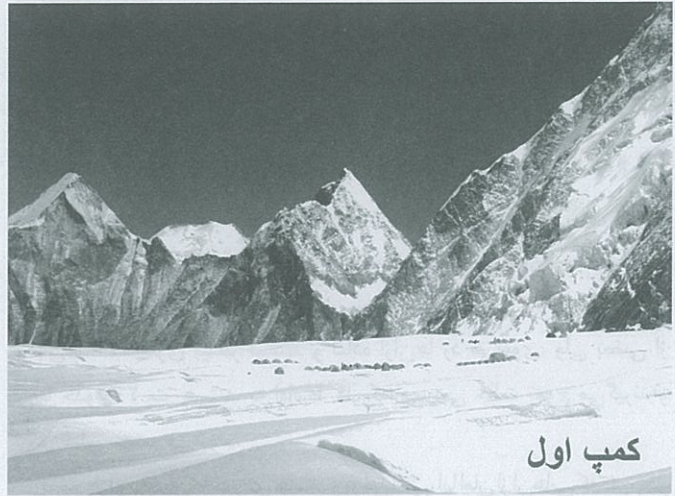
یاد گرفتم که: با وجود تفاوت قابل توجه در میزان هزینه‌ها؛ اگر با اصول این کار آشنا باشید چندان تفاوتی در خدمات دریافتی حاصل نخواهد شد. به عبارت دیگر بخش عمده هزینه‌های هنگفت پرداختی، بابت نام کمپانی‌ها است و نه الزامات خدمات بسیار ویژه!

در کمپ‌های اصلی شما صبر را به خوبی آموزش می‌بینید؛ باید برای همه چیز صبر داشته باشید. گرم شدن، رسیدن صبح و تمام شدن شب‌های طولانی، سپری شدن هوای بد، رسیدن زمان صعود، و ...

یخچال خمبو:

یکی از ترسناک‌ترین مکان‌هایی است که تاکنون دیده‌ام و شاید یکی از خطرناک‌ترین مکان‌های دنیا، حدود ۴ کیلومتر یخ معلق و شکاف بی‌انتهای، بین ارتفاع ۵۴۰۰ متر تا ۶۱۰۰ متر؛ حقیقتا انتهای بعضی از شکاف‌ها را نمی‌توان دید.





کمپ اول

مشخص نیست.

بار اول که از این یخچال عبور کردیم به قصد هم‌هوایی نوبت اول بود؛ برنامه کلی هم‌هوایی ما، حداقل عبور از خومبو بود. در جمع دو مرحله هم‌هوایی و بار سوم صعود اصلی، البته در قله کالاپاتار یک هم‌هوایی مقدماتی را صورت داده بودیم. که کمک می‌کرد برای رسیدن به کمپ اول وضعیت مناسب‌تری داشته باشیم. برنامه ما چنین بود که اگر بدون مشکل و در زمان مناسب به کمپ ۱ رسیدیم به طرف کمپ ۲ برویم، و در غیر این صورت در همان کمپ ۱ اقامت کنیم. اختلاف ارتفاع این دو کمپ حدود ۳۰۰ متر است و فشار چندان زیادی را به فرد وارد نمی‌سازد. تیم‌های دیگر برنامه هم‌هوایی متفاوتی داشتند. از تیم چینی‌ها (که از دائولاگیری می‌شناختم‌شان)، و فقط قصد داشتند یک بار به کمپ ۲ بروند و باز گردند تا تیم‌هایی از شرکت‌های معروف که تا آن زمان افرادشان ۴ بار خومبو را صعود کرده بودند، و می‌بایست حداقل ۳ بار دیگر هم از آن عبور کنند!!!

چنان مسیر پیش رو برایم ناشناخته و تا حدی ترسناک بود که باوجود شناختی که از بدن خود داشتم و می‌دانستم که در چنین ارتفاعی اصلاً مشکل ندارم، ولی نگران و هیجان‌زده بودم. البته تا حدی هم مضطرب، که در برخورد اول با این مشکل‌ترین قسمت مسیر چه خواهد گذشت. در مورد وضعیت هم‌نوردم هم محتاط بودم. با این‌که چند بار تا ۷۰۰۰ متر صعود کرده بود ولی به طور مستقیم تجربه بالاتر از دماوند را با هم نداشتیم. این هیجان و اضطراب چنان در ما اثر کرده بود که زمان ۷ ساعتی را که با استفاده از تجربه‌ی دیگران برای عبورش در نظر گرفته بودیم در کمتر از ۵ ساعت پیمودیم!! و بسیار سر حال به کمپ ۱ رسیدیم!!

نکته جالب این‌که با انجام هم‌هوایی و به عوض پیشرفت؟؟ پسرفت کردم!!! در دو بار بعدی عبور از خومبو، هر بار زمان بیشتری طول می‌کشید تا به کمپ ۱ برسیم!!!

یاد گرفتیم که:

شناختن بدن خود برای حضور در ارتفاعات بلند بسیار لازم است. در چنان ارتفاعی، مرزهای فیزیولوژیک بدن حساسی در هم می‌ریزند و فاصله بین بیماری و سلامت و یا کارکرد درست و نادرست بدن بسیار باریک می‌شود. فقط با شناخت

کافی از بدن خود است که می‌توانید بین این دو وضعیت تمایز قائل شوید. در هر روز شما با وضعیت جدیدی در بدن خود روبه‌رو می‌شوید و باید بتوانید به درستی آن را ارزیابی کنید.

روشی که برای یک نفر یا گروه مناسب است الزاماً برای فرد دیگر مناسب نیست، ولی حتماً و حتماً باید استانداردهای اولیه را رعایت کرد. برای هیچ‌کس عدول از این استانداردها مجاز نیست. مثلاً استانداردهای هم‌هوایی، یا استانداردهای ایمنی عبور از یخچال‌ها (درست در اوایل فصل یکی از شریک‌های بسیار کهنه کار به دلیل عدم استفاده از خود حمایت در شکافی سقوط و فوت کرد).

کم غربی:

با توجه به وضعیت بسیار خوبمان و وقت زیاد پیش‌رو و وضعیت بسیار خوب هوا، بعد از نیم ساعت استراحت به سمت کمپ ۲ حرکت کردیم. اوایل مسیر از میان چند شکاف عبور می‌کنیم. خوشبختانه شیب بسیار ملایم است و اصلاً اذیت نمی‌کند. فرصت مناسبی است برای لذت بردن از اطراف و تماشای زیبایی‌های محیط، این قسمت از مسیر به آمفی‌تئاتر بسیار زیبا و با شکوهی می‌ماند که هر طرفش چشم را خیره می‌کند. در مقابل: قله هدف ما "لوتسه"، قرار دارد. همچون دیواری سترگ که هرچه نگاه می‌کنیم راهی برای رسیدن به بالای آن به چشم نمی‌خورد!! در سمت چپ مادر کوه‌های زمین "اورست" قرار دارد. سیاه و عظیم با تاجی همیشگی از ابر بر سرش. این جبهه اورست خیلی کم یخ و برف دارد. و در سمت راست درخشش خیره‌کننده دیواره‌های "نوتسه" به رنگ طلایی که حقیقتاً در زیر نور آفتاب زیبایی فوق‌العاده‌ای دارد. بر روی هر سه‌ی این‌ها "نوار زرد" با پیچ و تاب بسیار زیبا کشیده شده است. به نظرم این قسمت مسیر جایزه خوبی برای کسانی است که از خومبو عبور کرده‌اند! البته ریزش سنگ و بهمن از دو طرف یادآوری می‌کند که در ورای همه‌ی این زیبایی‌ها خطرات بسیاری پنهان شده است.

محل کمپ ۲: جای بسیار مناسبی است، این کمپ بر روی مورن‌های کناری یخچالی در پای اورست قرار دارد. آب روان و تمیز در طول روز جریان دارد. اکثریت



نوار زرد و لوتسه

مکان بهتر در این کمپ به چشم می‌خورد و هر کدام سعی دارند تا زودتر مکان مورد نظر را تصرف کنند، و به نوعی قیل از رسیدن مشتری میز را رزو می‌کنند!!! این وضعیت در تمام کمپ‌ها صدق می‌کند از کمپ اصلی تا کمپ ۴، ولی در جای محدودی مثل کمپ ۳ با آن شیب زیاد این رقابت چشمگیرتر است، ولی برای تیم‌های کوچک همیشه جای یک چادر پیدا می‌شود. محل چادر ما ۷۲۵۰ متر ارتفاع داشت. وقتی که کمپ ۳ به بیشترین شلوغی خود می‌رسد، منظره بسیار زیبایی را به‌خصوص هنگام غروب، از دور (مثلا از کمپ ۲) ایجاد می‌کند. چادرهای زرد و قرمز در دل دیواره‌های بلورین در زیر نوار زرد و صخره‌های سیاه و عظیم لوتسه، بسیار فریبنده به نظر می‌رسد.

اتفاق بد و نگران کننده‌ای در کمپ ۳ و در دوره صعود نهایی افتاد. شربای دوم ما به اسم نیما حالش خوب نبود، و مشخص شد که قادر به صعود به کمپ ۴ نیست؟ خوشبختانه با استراحت در کمپ ۳ و استفاده از اکسیژن سر حال شد، ولی با توجه به روند حرکتی‌اش و مجموع معایناتم امیدی به ادامه صعودش نبود. قرار بر این شد که صبح روز بعد اگر نتوانست ادامه دهد به پایین بازگردد و همین‌طور هم شد. به غیر از بارهای او که می‌بایست به کمپ ۴ حمل می‌کردیم؛ در روز صعود نهایی نیز حتی در صورتی که به قله نیاید، حضورش می‌توانست در مواقع لزوم مفید باشد. که البته خوشبختانه نیاز اضطراری پیدا نشد.

یاد گرفتم که: یک غفلت و اشتباه می‌تواند مرگ را به دنبال داشته باشد، حتی در یک لحظه تعویض خود حمایت از طنابی به طناب دیگر. آمادگی روحی حضور در چنین ارتفاعی، کم‌اهمیت‌تر از آمادگی جسمی نیست؛



کمپ ۲

شرکت‌های بزرگ در این کمپ آشپز خانه با پرسنل دائمی مستقر می‌شوند تا به کوهنوردان خود سرویس مناسب و خوراک گرم در طی اقامت در این محل را بدهند. البته به دلیل کوچکی تیم ما؛ از این خدمات محروم بودیم.

در نوبت آخر که برای صعود نهایی به این کمپ آمدم، اصلا سر حال نبودم و حالت ناامیدی داشتم ولی با استراحت مناسبی که توانستم در این کمپ داشته باشم بسیار آماده به صعود ادامه دادم.

وقتی مرد ۸۲ ساله ژاپنی را دیدم که با چه آهستگی و البته با اراده به سمت کمپ ۱ و ۲ حرکت می‌کند، چاره‌ای جز تحسین و حالتی جز حیرت نداشتم. درست که او ۴ شریا داشت، ولی آن‌ها که او را حمل نمی‌کردند! نردبان‌های خومبو را که با گام‌های خود می‌پیمود! از آن جالب‌تر رقابتی بود که بر سر تصاحب عنوان مسن‌ترین فرد صعود کننده به اورست بین او و فرد نپالی در جریان بود.

این شور و شوق و عشق به زندگی، حیرت‌انگیز و برای ما بسیار دور از ذهن است. چقدر بیمارانی دارم که نصف سن این افراد را ندارند ولی پیرتر و خموده‌تر و ناتوان‌تر از آن‌ها به نظر می‌رسند؟ نگاهی به افراد ۸۰ ساله اطراف‌تان ببینید؟ چند درصدشان می‌توانند تا توچال صعود کنند یا اصلا فکرش را بکنند که چنین صعودی داشته باشند؟

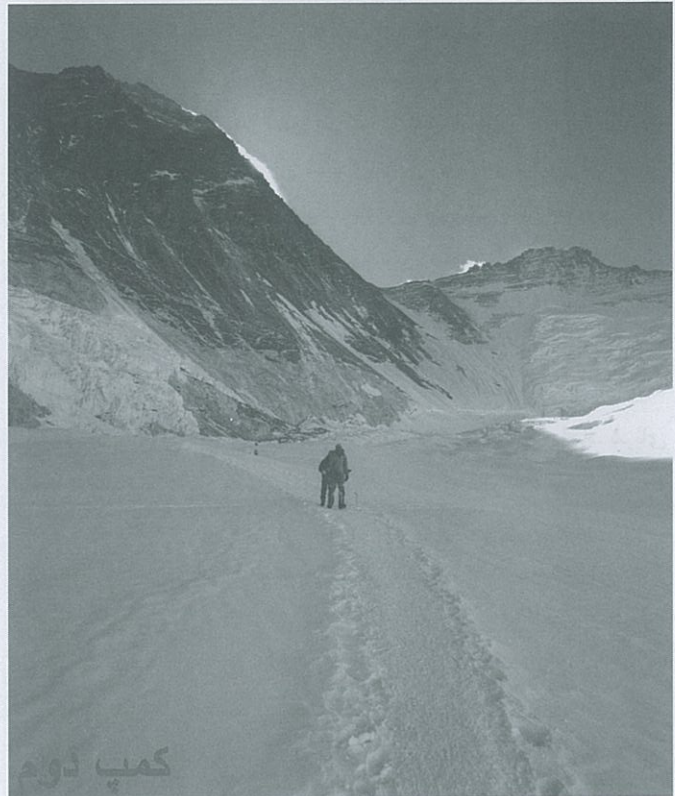
یاد گرفتم که:

سن معیار چندان مناسبی برای ارزیابی توان افراد نیست، ای کاش می‌شد دستگاه یا آزمایشی برای سنجیدن توان روحی افراد اختراع نمود. آن موقع خیلی از قضاوت‌های ما دچار تغییر می‌شد.

کمپ ۳:

کمی بعد از کمپ ۲ دوباره یکی از قسمت‌های سخت مسیر شروع می‌شود. حدود ۷۰۰ متر صعود در شیبی بسیار تند در دامنه لوتسه که به Lhotse Face معروف است. به دلیل شلوغی و کثرت کوهنوردان، علاوه بر خطرات عادی این‌گونه مسیرها؛ ازدحام و کندی حرکت و احیانا سقوط افراد نیز خود خطر آفرین است. ریزش سنگ و فلاسک و چادر و کپسول اکسیژن و کلاه و دستکش و ...! امری کاملا عادی و روتین است. هر از چندی شیئی با سرعت از کنار شما عبور می‌کند که فقط از روی صدای تولید شده از آن می‌توان بزرگی یا کوچکی آن را تخمین زد. سنگ‌ها را که اصلا نمی‌توان دید؟ فقط شبیه به صدای عبور گلوله در فضا طنین‌انداز شده و از کنار شما رد می‌شود. خوشبختانه این اشیاء به ندرت در مسیر صعود فرو می‌ریزند، و بیشتر از فاصله چند متری عبور می‌کنند. با کمال تأسف یک مورد سقوط کوهنورد را نیز شاهد بودم، که منجر به مرگ او شد.

مسیر ترکیبی از یخ بلور، سنگ و برف سفت است که در اثر کثرت رفت و آمد جا پاهایی پلکان مانند در آن ایجاد می‌شود، و از سختی کار کم می‌کند، ولی همین سهولت فریبنده در شیبی این چنین می‌تواند موجب سقوطی هزار متری بشود! این سال‌ها به علت شلوغی منطقه کمپ ۳ در چند نقطه بنا می‌شود. از ارتفاع حدود ۷۱۰۰ متری شروع شده و تا حدود ۷۵۰۰ متری نیز ادامه می‌یابد. بین شرکت‌های بزرگ‌تر که تعداد مشتریان بیشتری دارند، رقابتی جالب بر سر اشغال



باید بدانید که در هر مرحله حضور در هر ارتفاع قرار است چه انجام دهید. اگر برای هم‌هوایی آمده‌اید یک سری رفتارها اهمیت دارد، و اگر برای صعود نهایی به آنجا رسیده‌اید باید ملاحظات دیگری داشته باشید. مثلا در تنظیم ریتم و سرعت صعود، اگر در صعود نهایی خود را بی‌حساب خسته کنید حتما در روز بعد و ارتفاع بالاتر این خستگی را نمی‌توانید جبران کنید.

نوار زرد:

بعد از کمپ ۳ تا حدود ۷۷۰۰ متر وضعیت کما بیش شبیه قسمت قبل است. از این ارتفاع با تغییر جهت مشخصی از شیب کاسته شده و به نوار زرد می‌رسیم. معبری سنگی و سخت که حقیقتا زرد و زیبا است. کمی بعد از آن دو راهی لوتسه و اورست قرار دارد. چند نفری به سمت کمپ ۴ لوتسه و افراد بسیار بیشتری به طرف گردنه جنوبی و کمپ ۴ اورست روان هستند. در دوره صعود نهایی افراد زیادی که روز قبل اورست را صعود کرده‌اند در حال بازگشت هستند. بسیار خسته ولی خوشحال، وضعیت زیبا و روحیه بخشی است.

همه‌جور کوهنوردی در این مسیر به چشم می‌خورد، پیر و جوان؛ قدرتمند و ضعیف؛ خوش‌اخلاق و عصبانی و ...، در همین‌جا بود که یکی از بهترین و زیباترین تجربیات این سفر برای من شکل گرفت.

در زیر نوار زرد، خانم کوهنوردی را دیدم که با زجر و سختی تمام صعود می‌کرد. با اینکه از اکسیژن استفاده می‌کرد؛ هر ۵-۴ قدم می‌نشست استراحتی می‌کرد و دوباره حرکت می‌کرد، از همراهانش که خیلی با حوصله همراه او حرکت

می‌کردند فهمیدم که باید هندی باشد. در محلی مناسب از او عبور کردم و پیش خودم گفتم: یعنی چه؟ کی چی؟ مگر صعود اورست چه دارد که این همه زجر را تحمل می‌کند و با این سختی ادامه مسیر می‌دهد؟ چه موقع به کمپ ۴ خواهد رسید؟ در ۷۵۰۰ متر که این‌چنین زار است در ۸۵۰۰ چه حالی خواهد داشت؟ رد شدم و رفتم. ولی اتفاقات بعدی به شدت موجب شرمندگی و خجالتم شد، در مسیر بازگشت همان دختر خانم را دیدم که افراد مختلف با او عکس می‌گیرند. باز هم گذشت تا در فرودگاه لوکلا باز ایشان را دیدم و همزمان به طور اتفاقی در اینترنت داستان ایشان را خواندم، ۲ سال قبل مورد حمله دزدان قرار گرفته و پس از سرعت گردنبدش به روی ریل قطار پرتاب می‌شود، و در چند ثانیه قطار از راه می‌رسد و ... پای راست ایشان آسیب زیادی می‌بیند و پای چپش از زانو قطع می‌شود؟! و حالا فقط پس از ۲ سال ایشان اولین خانم معلول جسمی صعودکننده به قله اورست می‌شود!

به شدت از خودم شرمنده شدم و خجالت کشیدم، به ۲ دلیل، ۱- قضاوت عجولانه و نادرستی که فقط براساس ظاهر موضوع کرده بودم، و ۲- اراده و خواستی که در وجود این دختر دیدم.

در ضمن یاد هموطنان محترم خودم افتادم که حاضر به ۵۰ متر پیاده‌روی در راحت‌ترین شرایط نیز نیستند، حتما می‌بایست برای خرید از سر کوچه هم با اتومبیل خود تا درست جلوی فروشگاه بروند یا فرزندان دلبندشان را حتما جلوی در مدرسه سوار و پیاده کنند. اگر جای پارک نباشد پارک دوبله و یا بیشتر و انسداد خیابان چاره‌ی کار است؛ نه چند متر پیاده‌روی؟! از این خنده‌دارتر و البته تأسف‌بارتر کوهنوردانی هستند که برای کوهپیمایی به مبدا صعود می‌رسند و حتما باید اتومبیل خود را درست در ابتدای مسیر پارک کنند. بستن ورودی خانه یا کوچه‌ای و یا در وسط خیابان پارک کردن؟ امری عادی در روزهای تعطیل در این مناطق است.

یاد گرفتم که:

مرزهای توانایی انسان را نه جسم او که روحش تعیین می‌کند، می‌توان از قالب محدودیت‌های جسمی عبور کرد، و تا جایی رفت که روح شما می‌خواهد.



استراحت استفاده کنیم تا جهت حرکت و صعود نهایی آماده‌تر باشیم. باد همواره با شدت می‌وزید و همان خواب سبک و نصفه نیمه این ارتفاعات را مختل می‌کرد. کمی نوشیدنی خوردم، ساعت از ۱۲ نیز گذشت و شرایط تغییر چندانی نداشت، ولی احساس درونی و تجربه قبلی در داتولاگیری به من می‌گفت که شرایط تغییر می‌کند، و همین‌طور هم شد. حدود ساعت ۱:۳۰ در مدت چند دقیقه باد آرام شد. بیرون رفتم تا اوضاع را بسنجم. زیبایی چراغ‌های کوهنوردان در اورست چنان انرژی به من داد که دیگر لحظه‌ای درنگ را جایز نمی‌دانستم، به دوستانم با صدای بلند گفتم که بالا می‌رویم؛ هم‌زمان از چادر بالا تر از ما نیز کوهنوردان خارج شده و حرکت کردند؛ ظرف مدت نیم ساعت به آرامی آماده شدیم و از چادر بیرون آمدیم.

یاد گرفتیم که:

شرپاها نیز قبل از هر چیز انسان هستند، اگرچه قدرتمند تر از ما نباید توقع یک موجود فرا انسان و در عین حال کاملاً با اخلاق و از خود گذشته و عرفانی و غیره را از آنان داشت؛ آن‌ها معمولاً متأهل و دو یا سه فرزند دارند، و تنها منبع گذران زندگی‌شان همین یک یا دو صعودی است که در یک سال انجام می‌دهند. ممکن است بیمار شوند یا عملکرد ضعیفی داشته باشند یا اصلاً به فکر منافع خود باشند. این شما هستید که باید این مسائل را مدیریت کرده و در جهت تیم قرار دهید.

اکسیژن چیز خوبی است، به روند تفکر و تصمیم‌گیری و استراحت و صعود شما کمک



قضاوت عجولانه و سست بنیاد سبب می‌شود، دنیا و اتفاقاتش، تلخ‌تر و زشت‌تر از آن‌چه که هست به نظر بیاید.

کمپ ۴:

بعد از دو راهی لوتسه و اورست باید حدود ۱۵۰ متر ارتفاع گرفت تا به کمپ ۴ لوتسه رسید. دوباره مسیر بسیار پر شیب می‌شود. محل کوچکی در زیر نقطه‌ای به نام Lhotse Y در ارتفاع ۷۸۰۰ متری کمپ ۴ برقرار می‌شود. باید یخ و برف را شکافت تا محل چادر آماده شود. از میزان گرسنگی و اشتهایم فهمیدم که حال خوب است و برای صعود فردا فعلاً مشکلی ندارم!

محل این کمپ جای بسیار سخت و البته زیبایی است. حالا دیگر بالاتر از نوپتسه و خط‌الرأس زیبایش قرار داریم. کم‌غربی در جلو و چوایو در دوردست چه زیبا هستند. پوموری که در کمپ اصلی و قبل از آن گولی به حساب می‌آید، حالا دیگر در زیر پا گم شده است و سخت پیدا می‌شود. مخروط انتهایی اورست نیز درست جلوی روی شما قرار دارد. یکی از زیباترین مناظری را که تاکنون دیده‌ام در شب کمپ ۴ شاهد بودم، در دل سیاه شب، نواری سفید رنگ از چراغ‌پیشانی کوهنوردانی که به سمت قله اورست می‌رفتند، به قله ختم می‌شد و از آنجا به ستاره‌های بی‌شمار آسمان سیاه‌رنگ متصل می‌گردید. چیزی شبیه به چراغ‌های فیبر نوری زمان قدیم که از یک تنه نوری چند صد رشته باریک منشعب می‌شد، که هر کدام به صورت نقطه‌ای در شب به نظر می‌آمدند، حقیقتاً درست قادر به تعریف آن‌چه دیدم نیستیم. ای کاش می‌شد دوربینی حرفه‌ای با تجهیزات کامل در آن ارتفاع می‌داشتم تا این زیبایی را ثبت می‌نمودم.

۱۷ نفر دیگر جهت صعود در کمپ هستند. زمان حرکت برای ساعت ۱۲ شب هماهنگ می‌شود. خوشبختانه مسیر خلوت خواهد بود. راجع به دهلیز لوتسه مطلب زیادی خوانده بودم، و سعی بسیار در تصویرسازی و صعود ذهنی از آن داشتم. از عصر هنگام باد نسبتاً شدیدی وزیدن گرفت که می‌توانست روند صعود را با اشکال مواجه سازد؛ گرسنه بودم و حوصله گرفتن عکس و فیلم نداشتم و این احساس خوبی بود و خبر می‌داد که حال بد نیست! قرار شد که از اکسیژن خفیف در هنگام





متمرکز بودم که اصلا به سمت عقب و اورست نگاه نمی‌کردم. کمی سرعت را بیشتر کردم تا بلکه گرم شوم، از فاصله‌ای که با کوهنوردان جلوتر از خود داشتیم و به تدریج در حال کاهش بود می‌فهمیدم که ریتم حرکتی خوبی داریم. اکسیژن سرد در این ساعات اولیه گرمی بخش درون است، و به راه افتادن بدن کمک زیادی می‌کند.

بعد از ساعتی گرم‌تر شده بودم. باوجود اینکه در وضعیت مسیر و محیط تغییری ایجاد نشده بود، ریتم حرکتی مناسبی پیدا کرده بودیم و سرحال‌تر شده بودیم. وضعیت دوستم را نیز جویا شدم که او نیز اظهار رضایت می‌کرد. لاکپا نیز که پشت سر ما دو نفر می‌آمد اظهار رضایت کرد. کمی امیدوار شدم. ساعتی دیگر نیز به همین ترتیب سپری شد. کم‌کم بر فراز گردنه‌ی جنوبی اورست از سیاهی رنگ آسمان کاسته می‌شد، و می‌شد سایه‌ای از آنجا و مخروط اورست را دید. مشخص بود که بالاتر از گردنه‌ی جنوبی هستیم، و این یعنی از ۸۰۰۰ متر عبور کرده بودیم. بالای سرمان نیز هاله‌ای از صخره‌های سیاه‌رنگ لوتسه دیده می‌شد، صبح در راه بود و هیچ سیاهی قادر به توقف آن نبود. به دو کوهنورد رسیدیم که یکی بدون اکسیژن بود و از آن‌ها گذشتیم. کمی بعد در حالی که افق دور دست از ورای گردنه جنوبی نارنجی شده بود، و نور محیط برای تشخیص اطراف بهتر شده بود به کنار صخره‌های سیاه‌رنگ لوتسه رسیدیم. چند دقیقه‌ای استراحت کردیم. جرأت نگاه به ساعت و ارتفاع را نداشتیم، نمی‌خواستیم حس خوب و امیدوارکننده‌ای را که در درونم به‌وجود آمده بود بر هم بزنم. بیش از آن‌چه

می‌کند. معجزه نمی‌کنند، ولی برای افراد نه‌چندان قوی مثل من، کمک‌کننده است. اگر بدن خود را نمی‌شناسید و نمی‌دانید که در چنان ارتفاعی بدون اکسیژن چه عملکردی دارید، بهتر است قمار نکنید و پول و مغاز و احیانا جان خود را برسر این که می‌خواهم بدون اکسیژن کسب افتخار کنم، نگذارید! اگر تصمیم به صعود بدون اکسیژن قله‌ای را دارید، باید در ارتفاعات کمتر و صعودهای سبک‌تر جسم و مغز و روح خود را محک زده باشید، و یا این‌که توانایی از پول گذشتگی! شجاعت و اراده و دانش توقف صعود و بازگشت را در صورت بروز مشکل، کسب کرده باشید.

صبر و شکیبایی معمولا پاسخ در خور و مناسبی به دنبال دارد. از لوازم اولیه و بسیار مهم چنین صعودهایی، همین صبر و شکیبایی است.

دهلیز لوتسه:

بالاتر از کمپ ۴ مسیر شیبی تند دارد، و ترکیبی از یخ و برف است، به طوری که گاهی به استفاده از نیش کرامپون نیاز می‌باشد. سرمای سوزان نیمه‌شب در ارتفاع که گاهی نیز بادی آن را همراهی می‌کند به شدت توان‌فرسا است. همان چند دقیقه‌ی اول همه‌ی بدن و از جمله انگشتان حساسی سرد می‌شوند، و همراه با تنگی نفس و تهوع و ...، در کل حالت ناخوشایند و نامناسبی ایجاد می‌شود. من که سابقه سرمازدگی قبلی داشتم به شدت نگران انگشتانم بودم؛ در آن تاریکی مطلق نمی‌دانستم کجا هستیم و به کدام جهت می‌رویم؛ چنان بر خودم و حرکت





م قله

پایین تر می‌دیدم، آن‌ها دیگر کی راه افتاده بودند؟ دو نفر هم که درست جلوی ما بودند. از این‌ها عبور کردیم، دو نفری که بالای قله بودند نیز پایین آمده و بعد از خوش و بشی رد شدند. اما چرا آن نفر سوم با لباس قرمز، که درست در ۱۰ متری قله نشسته حرکتی نمی‌کند؟ بالا می‌رود یا دارد برمی‌گردد؟

رسیدیم به صخره‌ها و حالا فقط آن مخروط اصلی را پیش رو داریم، می‌نشینم تا آماده رسیدن به آنجا بشوم. کارهایی را که باید بکنم برای چندمین بار مرور می‌کنم تا چیزی را جا نیندازم، دوربین آماده، دستکش‌ها دم‌دست و مهار شده، پرچم کجاست؟ در جیب، ماسک اکسیژن را حتما کنار بزنم، عینک را بردارم و ... بغض دارم، می‌دانم برای چیست، خودم را مرتب می‌کنم و راه می‌افتم، رضانی می‌ایستد تا من اول بروم، ممنونم.

دقایقی بعد به فرد نشسته می‌رسم، با او رو در رو می‌شوم، زنده به نظر می‌آید! ولی کاسه چشمانش خالیست؟ حالا یادم آمد. جسد کوهنورد روس است که از چند سال قبل همان‌جا نشسته و به طرز عجیبی سالم مانده است. چنان نشسته، انگار که همین الان آماده است که از جا بلند شود و دوباره حرکت کند؟! چند دقیقه‌ای را به او نگریستم. حس بسیار عجیبی بود و خطراتی به موقع و شدید. نمی‌دانم و هیچ کس نمی‌داند که آیا او این ده‌متر را صعود کرده یا نه؟ ولی

تخمین می‌زدم سر حال بودم و گرم، و این خیلی خوب بود. با بیش از ۵۰ متر عبور عرضی به سمت راست و گذشتن از صخره‌ها، وارد ابتدای دهلیز مخوف و بدنام و البته زیبا و شگفت‌انگیز لوتسه شدیم. حالا دیگر اولین اشعه آفتاب نوک اورست و نوک صخره‌ای در بالای سر ما را روشن کرده بود. همین حضورش در دور دست، گرمابخش بود، اگرچه بر ما نمی‌تابید و تا چند ساعت دیگر هم نتابید! ولی می‌دانستیم که هست، و سرانجام سهم ما را هم می‌دهد. از لاکپا پرسیدم که چقدر دیگر راه داریم. نوک صخره‌ای را که با آفتاب روشن شده بود نشان داد و گفت که کمی بالاتر از آن. البته اشتباه بود. ولی امید مضاعفی به من داد چون آن را در دسترس می‌دیدم.

ابتدای دهلیز حدود ۳-۴ متر عرض دارد، و خوشبختانه امسال از برف پوشیده بود. از کوهنورد دیگر عبور کردم که بدون اکسیژن صعود می‌کرد و خیلی خسته بود، پرسید در چه ارتفاعی هستیم؟ من هم از آن دست جواب‌هایی دادم که هم درست است و هم به هیچ دردی نمی‌خورد، بالای ۸۰۰۰ متر هستیم؟! شاید ته دلش خیلی ناسزا گفت؟ نمی‌دانم! ولی می‌دانم که بالا نیامد و بازگشت.

به تدریج دیواره‌های دو طرف بلندتر و به هم نزدیک‌تر شدند. برف نیز کمتر شد و مسیر کاملاً سنگی بود. کلافه‌های درهم پیچیده از طناب‌های ثابت قدیمی چون به کرامپون گیر می‌کردند، بیشتر مشکل آفرین و گاهی نیز کمک‌کننده بودند. می‌شد دست دیگر را به آن‌ها گرفت و روی سنگی قدم بزرگ‌تری برداشت. آفتاب همچنان فاصله خود را با ما حفظ کرده بود، همواره در ۱۰ - ۱۵ متری ما نوک صخره‌های را روشن کرده بود، ولی به کف دهلیز نمی‌رسید. ابرها در کف دره‌های دوردست به سمت کمپ ۲ در حال پیشرفت بودند، ولی هوا هنوز بسیار خوب بود و خوشبختانه در این جای باریک از دسترس باد دور بودیم. به تنگ‌ترین قسمت دهلیز که چیزی حدود یک متر عرض داشت رسیدیم؛ می‌دانستیم که بعد از این‌جا دوباره دهلیز بازتر شده و کم‌کم قله و آفتاب پدیدار می‌شوند. البته عبور از همین قسمت حدوداً ۱۰۰ متری به علت شیب زیاد وریش سنگ، انرژی مضاعفی می‌برد.

به دو کوهنورد جلوتر از خودمان نزدیک شده بودیم، به همین دلیل به طور مداوم مورد برخورد سنگ‌ها و یخ‌هایی که از زیر پایشان می‌شکست قرار داشتیم، که خوشبختانه آسیبی به وجود نیاورد، و فقط سبب پارگی لباس من شد، که با خوش‌شانسی پارگی خیلی بزرگی نبود، و الا می‌توانست مانع صعودم شود. ساعتی دیگر سپری شد و سرانجام دوباره وارد قسمت باز تر مسیر شدیم.

قله: ۸۵۱۶ متر

تابش آفتاب و دیدن مخروط آخر قله، چنان حس امید و گرمی و آرامشی در من ایجاد نمود که بی‌اختیار نشستم تا بالاخره بعد از چند ساعت استراحتی بکنم. می‌دانستم که دیگر تمام است؛ اگرچه خیلی نزدیک به چشم می‌آمد ولی سعی کردم از نظر زمانی تخمین خیلی بیشتری داشته باشم، با خودم مرتب تکرار می‌کردم که مراقب جادوی قله‌ها و نزدیک به نظر آمدن آن‌ها باش، کمی فیلم و عکس گرفتم و دوباره به راه افتادم. فردی را بر سر قله و یکی دو نفر را

حضورش در آنجا به شما می‌گوید که کجا هستید، و هنوز نباید فکر کنی که تمام شد. نتوانسته آن ده‌متر را صعود کند یا نتوانسته بیش از ده‌متر فرود آید. چندین گام دیگر برمی‌دارم تا به نبشی و آخر طناب می‌رسم، ساعت ۱۰/۳۰ است. رسیدم.

چه حسی دارم؟ خوشحالم؟ ناراحتم؟ خسته‌ام؟ احساس رهایی می‌کنم؟ گریه می‌کنم یا می‌خندم ...؟ نمی‌توانم شرح آن لحظات را درست بر زبان بیاورم، تجربه‌ای ناب و منحصر به فرد است. دقایقی تنها در یکی از بلندترین نقاط زمین ایستاده‌ام.

کارهایی را که به خاطر سپرده بودم یکی یکی انجام می‌دهم، چون می‌دانم فرصت چندانی نداریم، و چون در سر قله جای یک نفر بیشتر نیست؛ باید فضا را در اختیار دیگران قرار دهم. کمی پایین می‌آیم و متصل به طناب کوچکی می‌نشینم. امروز افسوس می‌خورم که چرا بعضی کارها را نکردم. فیلم کم گرفتم. هر چه سرک کشیدم ماکالو را در آن پشت ندیدم، شاید جهت نگاهم اشتباه بود. چرا از جسد آن مرد روس عکس نگرفتم. شاید برای اینکه شریاها این کار را بد یمن می‌دانند و من همین ملاحظه را کردم.

بعد از این که رضانی و لاکپا از فراز قله پایین آمدند و به سمت کمپ ۴ حرکت کردند، من نیز به دنبالشان به راه افتادم. از کنار مرد روس گذشتم و دوباره نگاهی در چشمان خالی‌اش انداختم، می‌دانستم و به یاد آوردم که کجا هستم، و هنوز تمام نشده است. در بازگشت به علت گرم‌تر شدن هوا سقوط یخ و سنگ بیشتر می‌شود به خصوص که از پشت سر هم می‌آیند.

یک نفر ایتالیایی را در حال صعود دیدم که هنوز فاصله زیادی تا قله داشت، با سلام و پاسخی رد شده و آهسته ادامه مسیر دادیم؛ خوشبختانه اتفاق مهمی رخ نداد و ساعاتی بعد به کمپ ۴ رسیدیم.

با توجه به این که چندین نفر جهت صعود به کمپ وارد می‌شدند و یک جسد متعلق به کوهنورد کراهی که معلوم نبود کجا فوت کرده، در کمپ مستقر بود! اوضاع مناسبی به چشم نمی‌خورد و با وجود خستگی زیاد صلاح بر ماندن نبود. با کمی استراحت و نوشیدن کمی مایعات و جمع کردن لوازم و البته با احتیاط و به آهستگی، به سمت کمپ ۳ حرکت کردیم.

بازگشت:

بازگشت روایتی طولانی دارد، که به نظرم از حوصله این گزارش خارج است. خستگی زیاد و کم‌آبی و تحلیل بدنی تازه خودنمایی می‌کنند. خومبو شکل و شمابلی به هم ریخته داشته و خطرناک‌تر از همیشه به نظر می‌رسید. بیشتر پیچ‌های یخ و طناب‌ها شل و آویزان بود، از هر طرف آب جاری بود و یخ‌های معلق در دور و نزدیک سقوط می‌کردند، در نهایت بدون حادثه و اتفاق ناگواری بعد از شب‌مانی کمپ ۳، غروب روز بعد به کمپ اصلی رسیدیم. هنوز راه زیادی تا رسیدن به نقطه آسایش و امن باقی بود ولی رسیدن به کمپ اصلی به معنی پشت سر گذاشتن قسمت عمده سختی‌ها است.

لوتسه قله شگفت‌انگیزی است، به دلیل همجواری‌اش با اورست، به دلیل دیواره

جنوبی مهیبش، به دلیل این که همچو سدی مسیر کم غربی را بسته است، به دلیل نمای فوق‌العاده زیبایی که از مخروط اورست و نور شبانه صعودکنندگان به شما ارایه می‌کند، به دلیلی دهلیز مخوف و جذابش که همچون نخ باریکی شما را درست به قله می‌رساند، به دلیل آفتابی که به این راحتی به شما نمی‌تابد، و به خیلی دلایل دیگر از جمله نشان دادن راه بسیار باریکی در میان همه‌ی ندانسته‌ها.

یاد گرفتم که:

می‌توان بدون این که زیر فشار صعود له شد، قله‌های رفیع را صعود کرد، و از صعود لذت برد. حقیقتاً از این صعود لذت بردم. نه به این دلیل که برای اولین بار بر فراز چنین قله مرتفعی ایستادم، بلکه بیشتر به خاطر آن که همه چیز به دقت و طبق برنامه و تفکری که داشتم، پیش رفت، اشتباهی نداشتم.

برای چنین صعودهایی باید برای تک‌تک لحظات برنامه‌ریزی کرد، و نقشه راهی درست تدارک دید، و بر اساس آن نقشه عمل نمود؛ آن نقشه را باید بارها مرور نمود تا اشکالات احتمالی شناسایی و پیش‌بینی لازم برای رفع آن‌ها صورت گیرد.

در این نقشه حداقل فضا را باید برای شانس در نظر گرفت، ولی باید این فضا در نظر گرفته شود، فضای زیادی برای شانس قائل شدن و برنامه خود را براساس آن ریختن ناشی از نادانی است نه شجاعت؛ هر چقدر شما فضای بیشتری به شانس برای ایفای نقش قائل شوید، احتمال این که بدشانسی بیشتری گریبان شما را بگیرد! وجود دارد. به عنوان مثال، هنگام صعود دهلیز قطعه سنگی به لباس پر من اصابت کرد و گوشه‌ای از آن را پاره کرد؛ خوش شانس بودم که این پارگی کوچک بود و موجب بیرون زدن پر نشد و بلافاصله با چسب ترمیم شد، اگر من بدشانس بودم ممکن بود که پارگی خیلی زیاد می‌شد و در نتیجه لباس من از بین می‌رفت و به دنبال آن دیگر نمی‌توانستم صعود کنم، ولی پیش‌بینی همراه داشتن چسب را کرده بودم. مثال دیگر این که، با وسواس خیلی زیادی نسبت به پیش‌بینی‌های هواشناسی دقت کردم و سعی کردم هیچ جایی برای شانس قائل نشوم، که اتفاقاً همین‌طور هم شد و در هوای خوبی صعود کردیم.

منابع در دسترس هواشناسی هیچ کدام چندان دقیق نیستند، ولی به هر حال،



آخرین ساعت



قله

در نهایت :

- یاد گرفتیم که: در هجوم سختی‌ها و ناامیدی‌ها، باید روزنه‌های امید و تغییر شرایط را ایجاد نمود، نه این که منتظر ایجاد آن‌ها نشست.
- یاد گرفتیم که: چگونه با آرزوهای از دست رفته زندگی کنیم.
- یاد گرفتیم که: هنوز خیلی چیزها را باید یاد بگیرم ■

*صفت شگفت انگیز را استاد ارجمند رضا زارعی برای این قله به کار می‌برد.

آن‌هایی که با پرداخت پول به شما سرویس می‌دهند دقیق‌تر هستند. من از سه منبع مختلف مجانی! پیش‌بینی هوا را دریافت می‌کردم، و از پیش‌بینی تیم‌های دیگر نیز کمک می‌گرفتم. ابتدا اطلاعات کمپ‌های پایین‌تر را چک می‌کردم تا بتوانم ارزیابی صحیح‌تری داشته باشم. با دقت در آن‌ها و تشکیل یک جدول مقایسه‌ای عجیب! متوجه شدم که نقطه قوت و ضعف هر کدام چیست؛ مثلاً یکی از آن‌ها در مورد بارش ضعف داشت و دیگری در مورد شدت باد، بر اساس همین جدول برای روز حمله از سه گزینه‌ی پیش‌رو، آرام‌ترین شرایط را انتخاب کردم که کاملاً هم درست بود، البته روز صعود چینی‌ها را نیز در نظر گرفتیم، و به عمد در آن روز صعود نکردیم، چون روش صعودشان را نمی‌پسندم!

در این صعودهای بلند، صبر عامل کلیدی و مهم است. اگر برنامه‌ریزی درستی داشته باشید، و در مواقع لازم صبر را پیشه سازید احتمال موفقیت بالا می‌رود. مثلاً در شب صعود نهایی با این که تا پس از نیمه شب باد شدیدی می‌وزید، منتظر آرام شدن هوا شدیم و همین اتفاق هم افتاد اگر عجله می‌کردیم و در هنگام باد حرکت می‌کردیم؛ احتمال سرمازدگی خیلی بیشتر می‌شد.

نباید خیلی تحت‌تأثیر جو موجود در کمپ اصلی و تیم‌های دیگر و کوهنوردان مختلف خارجی قرار گرفت، همه‌گونه کوهنوردی در این تیم‌ها پیدا می‌شود، افراد مشهور و گمنام، با تجربه و ناشی، خودخواه و بی‌آلایش، و ... الزاماً همه آن‌ها کار درست را انجام نمی‌دهند.

کاهنده مصرف برق از ۱۰٪ الی ۳۰٪

خانگی و تجاری

NEW

Dazer

(دفع کننده فرا صوتی)

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

ساخت کشور آمریکا
وزن ۱۲۰ گرم
منبع تغذیه بطری کئلی ۹ ولتی
ابعاد دستگاه ۱۱/۵ در ۵ سانت
دفع از فاصله ۷ متری
دلاری گیره کمربتی از جنس فولاد ضد زنگ

محصول نمونه سال ۱۹۹۳ آمریکا

دفع کننده حیوانات با امواج ماوراء صوتی

انواع دفع کننده حیوانات:

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

خلیل دره کو
Co. ۹۱۹۴۸۳۷۸۱۳

FTA

kh.darelou@fta.ir
www.fta.ir

مسیر شناسی صعود بلندی‌های البرز مرکزی خطالرأسی هرزه کوه‌ها

هرزه کوه شرقی و غربی، خرس چال، فراخ نو، بند دال کولی، دال کولی،
نوسوم بویدر، شیورکش، سه چال، سکه نو و هزار لا

اکبر هاشمی نژاد

این مجموعه بلندی در ناحیه غربی البرز مرکزی و در شمال غرب منطقه رودبار قصران واقع گردیده، و برای دسترسی به آن می‌توان از طریق آبادی‌های دیزین و ولایت رود، در جنوب آن و آبادی وارنگه‌رود، در غرب این مجموعه؛ همچنین روستای لالان در جنوب شرق این خط‌الرأس، اقدام نمود.
آبریز شمالی و غربی این خط‌الرأس، دره رود وارنگه‌رود است، و در رخ جنوبی آن، از شرق به غرب، دره‌رودهای دریوک، دیزین و ولایت رود قرار دارند.

۱- وضعیت جغرافیایی

۱-۲- ساختار سطحی و توپوگرافیک:

خطالرأس هرزه‌کوه‌ها دارای کشیدگی شرق به غرب بوده، همه‌ی جناح‌های آن به دره و رودخانه می‌رسند، و تنها از شرق و از طریق قله برج، به سایر بلندی‌های البرز متصل است.

این خطالرأس دارای دوازده قله است، که از غرب به شرق ساختار صعودی داشته، بلندی‌های نیمه شرقی آن، در جناح شمالی، دارای دیواره‌ها و گرده‌هایی است که تا دره فرو کشیده می‌شوند.

در انتهای جناح غربی و پس از قله سکه‌نو، خطالرأس دو شاخه شده، که شاخه رو به شمال غرب آن به بلندی آخر خطالرأس، یعنی قله هزار لا می‌رسد، و شاخه رو به جنوب غرب آن، به جاده گچسر دیزین در محل دوراهی وارنگه رود - دیزین، خواهد رسید.

همچنین در میانه این خط‌الرأس، و از روی قله سه چال به سوی جنوب، از طریق گردنه دیوچال به بلندی‌های چال گردن و زیرک چال متصل بوده، که آبریز جنوبی را به دو دره رودخانه‌ی دریوک، در نیمه جنوب شرق، و دره رود ولایت رود، در نیمه جنوب غرب، تقسیم می‌کند.

۲- مسیر شناسی

۲-۱- دسترسی از روستای لالان (دره تلخ آب، جناح شرقی):

۱-۱-۱- روستای لالان را به سوی شمال، و بر پاکوب کنار گذر جناح غربی رودخانه، ترک کرده، با طی مسافتی به تنگ لالان می‌رسیم، با گذر از تنگ، امتداد دره به سوی شمال غرب تغییر خواهد کرد، و مسیر پاکوب در سوی شمالی رودخانه قرار خواهد گرفت، با ادامه‌ی پیمایش این راه به سوی شمال غرب، به گوسفندسرا و چشمه آب معدنی تلخ آب خواهیم رسید.

راه پاکوب شده اصلی دره، پس از چشمه تلخ آب، با تغییر امتداد به سوی شمال غرب، از رودخانه اصلی دره جدا خواهد شد، با خارج شدن از این مسیر پاکوب شده و ادامه مسیر در کنار رودخانه اصلی دره به سوی غرب، به انتهای دره تلخ آب می‌رسیم، با پیمایش یال انتهای دره، در امتداد غرب، به گردنه پهنه‌ای ورزآب خواهیم رسید، که با تغییر جهت صعود به سوی شمال از روی گردنه ورزآب، و صعود سینه‌کش بعد از آن، به قله هرزه‌کوه شرقی به عنوان نخستین قله خطالرأس خواهیم رسید.



مسیر به سوی شرق از روی این گردنه، بلندی‌های شرقی خط‌الرأس (شیورکش، نوسوم بویدر، دال کولی، خرس چال و ...) قابل صعودند، و در صورت ادامه مسیر در جهت غرب، قله‌های غربی خط‌الرأس (سه چال، سکه نو و هزارلا) صعود خواهند شد؛ همچنین در این منطقه می‌توان، راه سوم را برگزیده و با تغییر جهت صعود به سوی غرب، با صعود شیب شنی و پر شیب، خود را به گردنه جنوب قله سه چال (گردنه دیوچال) و از آنجا با تغییر جهت به سوی شمال، و بر روی راه پاکوب یال جنوبی قله سه چال، به این قله از خط‌الرأس رسید.

۲-۲-۲- تحلیل توپوگرافیک مسیر صعود:

امتداد دره دریوک در آغاز، جنوب به شمال است که در مسافتی پس از گوسفندسرای آن، به سوی شرق تغییر راستا خواهد داد. شیب دره از ورودی تا محل تغییر جهت دره، کمتر از ۱۰ درصد و پس از آن، ابتدا شیبی کمتر از ۳۰ درصد گرفته، که پس از مسافتی به سوی شرق، شیب نسبی دره، کمتر از ۲۰ درصد خواهد شد. شیب مسیر صعود یال غربی منتهی به گردنه ورزآب، کمتر از ۳۵ درصد بوده و شیب یال پهنه‌ای جنوبی قله هرزه‌کوه از روی گردنه ورزآب تا قله، بیشتر از ۴۰ درصد است.

شیب مسیر صعود گردنه شیورکش، نزدیک به ۳۵ درصد و در امتداد رو به شمال می‌باشد، و همچنین شیب مسیر صعود گردنه جنوبی قله سه چال، از کنار رودخانه‌ی دریوک، تا بر روی گردنه، بیش از ۳۵ درصد و در امتداد رو به غرب بوده، و شیب یال جنوبی قله سه چال، از روی گردنه آن تا قله، نزدیک به ۳۵ درصد و به سوی شمال است.

همه‌ی مسیرهای شرح داده شده از ورودی دیزین، بر بستر نرمال و پاکوب شده قرار دارند.

۲-۲-۳- تحلیل شرایط زمستانی مسیر صعود:

ریزش بهمن‌های گسترده و دائمی، از دو جناح شرقی و غربی به دره دریوک، گذر زمستانی این دره را، مرگبار و ناشدنی می‌کند.

مسیر جایگزین زمستانی

با صعود از یال واقع در شمال هتل دیزین در امتداد شمال (متمایل به شمال شرق)، ابتداء به قله زیرک چال و پس از آن به قله چال گردن خواهیم رسید، که با فرود از روی قله چال گردن در جهت شمال، به گردنه جنوبی قله سه چال

۲-۱-۲- تحلیل توپوگرافیک مسیر صعود:

تمام طول مسیر بر روی راه‌های پاکوب شده و فاقد ساختار صخره‌ای است. راستای صعود تا تنگ لالان، در امتداد شمال و با شیب کمتر از ۱۰ درصد است، ادامه مسیر در جهت غرب و متمایل به شمال غرب و با شیب نسبی کمتر از ۱۵ درصد می‌باشد. مسیر از انتهای غربی دره تا گردنه ورزآب، با شیب نسبی نزدیک به ۳۰ درصد و همچنان به سوی غرب است، از روی گردنه تا قله هرزه‌کوه شرقی، شیب تا ۴۰ درصد افزایش یافته، و امتداد صعود نیز به سوی شمال تغییر خواهد کرد.

۲-۱-۳- تحلیل شرایط زمستانی مسیر صعود:

دره تلخ آب، با ریزش دائمی بهمن‌های زمستانی، از هر دو جناح شمالی و جنوبی آن، دسترسی به گردنه ورزآب از این مسیر را، ناممکن می‌سازد.

مسیر جایگزین زمستانی

برای رسیدن به گردنه ورزآب در زمستان، باید از راه روستای شمشک، و از آنجا با انتخاب مسیر پناهگاه لجنی، ابتدا قله سرکچال بزرگ را صعود کرده، و سپس با فرود از یال شمالی آن، به گردنه ورزآب رسید.

۲-۲- دسترسی از روستای دیزین (دره دریوک،

جناح جنوبی و نیمه شرقی خط‌الرأس):

۲-۲-۱ با آغاز حرکت از جناح شرقی رودخانه دریوک، در مسافتی پس از هتل دیزین به سوی گردنه دیزین، و بر مسیر پاکوب کنار گذر رودخانه، با پیمایش به سوی شمال، وارد دره دریوک شده که پس از طی مسافتی به گوسفندسرای بزرگ‌دره رسیده، با گذر از آن و ادامه مسیر به سوی شمال به انتهای امتداد شمالی دره خواهیم رسید، دره در این ناحیه به سوی شرق تغییر جهت خواهد داد.

از این منطقه می‌توان از سه مسیر به یکی از بلندی‌های خط‌الرأس رسید؛ اگر به سوی شرق تغییر جهت داده و تا انتهای شرقی دره دریوک، راه را ادامه دهیم، به پای غربی گردنه ورزآب رسیده، با ادامه صعود به سوی شرق، به گردنه ورزآب می‌رسیم و از آنجا با تغییر جهت صعود به سوی شمال، به قله هرزه کوه شرقی (نخستین قله از سمت شرق خط‌الرأس) خواهیم رسید.

در صورت ادامه مسیر به سوی شمال، از روی راه پاکوب واقع بر سینه کش شنی آن، به گردنه شیورکش واقع در میانه خط‌الرأس خواهیم رسید، که با ادامه



هر دو مسیر بر بستر نرمال و روی پاکوب‌های مالرو قرار دارند.

۲-۳-۳- تحلیل شرایط زمستانی مسیر صعود:

یال جنوبی قله سکه‌نو از روستای ولایت رود، در زمستان نیز قابل صعود است.

مسیر صعود به قله سه چال از طریق دره ولایت رود در زمستان بهمن‌گیر بوده و غیرقابل گذر می‌باشد.

مسیر جایگزین زمستانی

برای صعود قله سه چال در زمستان، باید از یال جنوبی قله زیرک چال واقع در جناح شمالی هتل دیزین استفاده نمود.

۲-۴- دسترسی از روستای وارنگه رود (جناح غربی و شمالی خط‌الرأس):

۲-۴-۱ با ورود به دره واقع شده در جناح شرقی روستای وارنگه رود، و ادامه پیمایش به سوی شرق در این دره، و صعود از شیب تند انتهایی دره، بر روی ابتدای خط‌الرأس قرار گرفته، و با ادامه‌ی مسیر به سوی شرق، به قله سکه‌نو، دومین قله غربی خط‌الرأس خواهیم رسید. چنانچه هر یک از یال‌های سازنده این دره (یال جناح شمالی یا جناح جنوبی دره واقع در شرق روستا) را انتخاب کنیم، نیز با صعود از آن‌ها، به قله سکه‌نو خواهیم رسید.

در صورت خارج شدن از مسیر راه خاکی شمال شرقی روستا، و پس از طی مسافتی به پل روی رودخانه وارنگه رود می‌رسیم، اگر یالی که پیش از این پل و در امتداد جنوب شرقی واقع است را انتخاب کنیم، با صعود از آن، به قله هزارلا، نخستین قله غربی خط‌الرأس خواهیم رسید، و اگر بدون عبور از پل روی رودخانه، در جناح جنوبی کنار گذر رودخانه‌ی وارنگه رود، راه را ادامه

(گردنه دیوچال)، و از آنجا با صعود یال جنوبی قله سه‌چال، بر فراز این بلندا قرار خواهیم گرفت.

۲-۳- دسترسی از روستای ولایت رود (دره ولایت رود، جناح جنوبی و نیمه غربی خط‌الرأس):

۲-۳-۱ از پس شمال شرقی روستای ولایت رود، بر روی مسیر کوچ روی واقع در سوی شمال رودخانه‌ی آن، در امتداد اصلی دره (جهت رو به شرق) خارج می‌شویم، که پس از طی مسافت کوتاهی به ابتدای یالی که از بلندای جناح شمالی، تا رودخانه فرود آمده می‌رسیم، در این محل می‌توان به دو روش به یکی از بلندی‌های خط‌الرأس رسید.

در صورت تغییر جهت به سوی شمال و صعود یال یاد شده، به قله سکه‌نو، دومین بلندی ناحیه غربی خط‌الرأس خواهیم رسید، که برای رسیدن به سایر بلندی‌ها، باید خط‌الرأس را به سوی شرق پیمایش کنیم.

چنانچه مسیر مالرو را، در همان جهت اصلی دره، به سوی شرق ادامه داده، تا انتهایی شرقی آن پیمایش کنیم، به پای غربی گردنه جنوبی قله سه چال (گوسفندسرا و چشمه‌ی دیوچال) خواهیم رسید، و با صعود گردنه، و پس از آن با تغییر جهت به سوی شمال، از طریق یال جنوبی قله سه چال، می‌توان به این قله از خط‌الرأس رسید.

۲-۳-۲- تحلیل توپوگرافیک مسیر صعود:

شیب نسبی مسیر دره ولایت رود تا گوسفندسرای انتهایی شرقی آن، کمتر از ۲۵ درصد است، و شیب صعود گردنه دیوچال، بیش از ۳۵ درصد و رو به شرق است.

شیب متوسط یال جنوبی قله سکه‌نو، نزدیک به ۳۵ درصد است.



رسید، با انتخاب نخستین گرده و با صعود آن، به قله نوسوم بویدر، با صعود دومین گرده، به قله فرعی نوسوم بویدر، و در صورت صعود سومین گرده، به قله بلند دال کولی خواهیم رسید.

اگر پیمایش دره اصلی را با گذر از پای سومین گرده (گرده شمالی قله دال کولی) به سوی شرق ادامه دهیم، به پای یال خفته‌ای که از هر دو یال مجاورش (شرقی و غربی) دارای برجستگی کمتری بوده خواهیم رسید، با تغییر جهت به سوی جنوب و صعود این یال، پس از گذر از ارتفاع میانی آن، به بخش تیغه‌ای آن پای می‌نهمیم، که با صعود این تیغه، به قله بند دال کولی خواهیم رسید.

چنانچه دره اصلی وارنگه رود را بر پاکوب کنار گذر رودخانه‌ی آن به سوی شرق پیش‌رویم به ابتدای گرده دیگری می‌رسیم، که با صعود آن، به قله‌ی بلند فراخه نو خواهیم رسید.

دره وارنگه رود پس از این یال به دو شاخه بزرگ تقسیم خواهد شد. شاخه‌ی رو به شمال شرق، به سوی گرده "گردنه بشم" و بلندی‌های نرگس‌ها و پالون گردن خواهد رفت. انشعاب رو به شرق و متمایل به جنوب شرق، به پای جناح شمالی قله‌های خرس چال و گرده‌ها و دیواره‌های شمالی قله‌های هرزه‌کوه‌ها و ناحیه غربی قله‌های برج و خلنو و تیغه ژاندارک خواهد رسید، که با ورود به شاخه رو به جنوب شرق دره وارنگه رود، در جناح جنوبی این پهن دره نخست به یال‌های شمالی بلندای خرس چال (یال اول و دوم)، و سپس به گرده شمالی هرزه‌کوه غربی و در آخر به گرده شمالی بلندای هرزه‌کوه شرقی خواهیم رسید. با صعود هر یک از این گرده‌ها در جهت جنوب به یکی از این بلندی‌ها خواهیم رسید. دریاچه‌های خلنو در این پهن دره واقع‌اند.

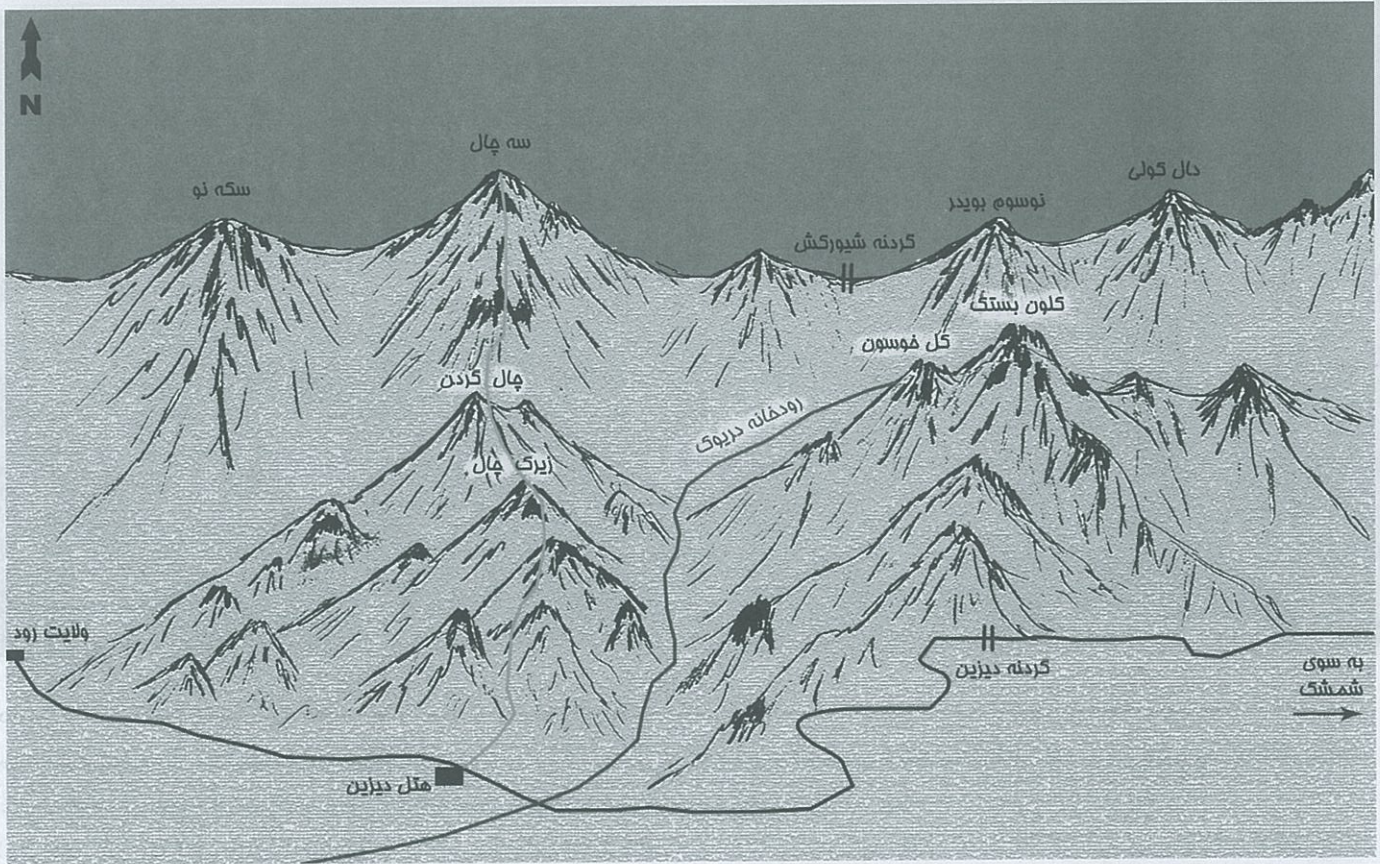
(صعود گرده‌های شمالی قله‌های شیورکش، نوسوم بویدر و دال کولی در شرایط برف و یخ، نخستین بار توسط تیمی از خانه کوهنوردان و با حضور اصغر پاشا، بهرام ارم، عباس صحرانورد، منصور فرهنگ، به طراحی و سرپرستی اکبر

دهیم، به ابتدای گرده شمال غربی قله هزارلا رسیده، که با صعود این مسیر صخره‌ای و تیغه‌ای، در جهت جنوب شرق، به قله هزارلا می‌رسیم. (گرده شمال غربی هزارلا، نخستین بار توسط تیمی از خانه کوهنوردان تهران، با حضور اصغر پاشا، علی‌رضا کلهر، حسن محمدحسن و به سرپرستی اکبر هاشمی‌نژاد صعود گردیده است).

چنانچه از پل روی رودخانه بگذریم، مسیر پاکوب کوچ روی دره وارنگه رود، به سمت شمال رودخانه انتقال می‌یابد، با پیمایش دره به سوی شرق، و با گذر از کنار گوسفندسرای شیرکمر، بعد از طی مسافتی، راه اصلی دره، با رودخانه تداخل می‌یابد، این محل نخستین جایی است که در سمت جنوب رودخانه اصلی دره، منطقه‌ای پهنه‌ای وجود دارد، که همان گوسفندسرای واقع در پای شمالی گردنه شیورکش است. با گذر از روی رودخانه و رفتن به جناح جنوبی آن، و با صعود یال پاکوب شده‌ی منتهی به گردنه آن، به گردنه شیورکش خواهیم رسید، از روی گردنه در جهت غرب، بلندی‌های سه چال، سکه نو و هزارلا قابل صعوداند، و با پیمایش به سوی شرق، بلندی‌های شیورکش، نوسوم بویدر، دال کولی، خرس چال و ... صعود پذیرند.

چنانچه پیمایش در دره رودخانه اصلی را، رو به شرق و متمایل به شمال شرق، و در جناح جنوبی رودخانه، ادامه دهیم، در مسافتی بعد از گوسفند سرا به ابتدای یال شمالی قله شورکش خواهیم رسید، با تغییر جهت حرکت به سوی جنوب و صعود این یال، در ارتفاع میانی آن به گرده شمالی شیورکش رسیده، که با گذر از این ناحیه‌ی صخره‌ای، به قله خواهیم رسید.

در صورت گذر از یال شمالی قله شیورکش و ادامه پیمایش دره اصلی وارنگه‌رود، در جناح جنوبی آن به سوی شرق، از روبه روی گوسفندسرای دیگری که در سمت شمال رودخانه قرار گرفته، خواهیم گذشت. در مسافتی کوتاه پس از این گوسفندسرا، به پای گرده‌های شمالی قله‌های خط‌الرأس هرزه‌کوه‌ها خواهیم



هاشمی نژاد انجام پذیرفته است).

۲-۴-۲- تحلیل توپوگرافیک مسیر صعود:

شیب متوسط دره وارنگه رود تا دوآب اصلی آن، کمتر از ۱۰ درصد بوده و دارای مسیر پاکوب مشخص است. شیب نسبی ورود به پهن دره شاخه جنوب شرقی، پس از دوآب دره اصلی، به ۲۵ درصد رسیده، که پس از مسافتی تا انتهای شرقی آن، کمتر از ۲۰ درصد است.

یال‌های غربی و جنوب‌غربی قله سکه‌نو، واقع در شرق روستا، دارای شیب نسبی کمتر از ۳۰ درصد و بر بستری خاکی (در محدوده‌های کوتاهی صخره‌ای و سنگلاخی ست) و بدون پاکوب است.

یال غربی قله هزارلا، پهنه‌ای و خاکی ست و شیب نسبی آن نیز کمتر از ۲۵ درصد است.

گرده صخره‌ای و تیغه‌ای شمالی قله هزارلا، در ۴۰۰ متر ارتفاع نخست آن، از پای رودخانه وارنگه رود، دارای شیب بیش از ۵۵ درصد است که در ارتفاع بالاتر به کمتر از ۴۵ درصد می‌رسد.

تنها مسیر دارای پاکوب مشخص و نرمال از روستای وارنگه رود، مسیر منتهی به گردنه شیورکش است که دارای راه کوچ روی مناسبی برای صعود است.

گرده‌های شمالی قله‌های شرق گردنه شیورکش، تا قله هرزه کوه بلند، ساختاری صخره‌ای و دیواره‌ای، با احتمال سقوط از ارتفاع را دارا هستند.

گرده‌های شمالی بلندی‌های شیورکش، نوسوم بویدر و دال کولی به صورت پلکانی، ترکیبی از یال خاکی و سکوه‌های صخره‌ای می‌باشند، و گرده‌های شمالی قله بند دال کولی تا هرزه کوه شرقی، دارای ساختار یکپارچه‌ی صخره‌ای و تیغه‌ای ست که از پهن دره‌ی آن تا قله برکشیده می‌شود.

۲-۴-۳- تحلیل شرایط زمستانی مسیر صعود:

فقط یال‌های غربی و جنوب‌غربی قله سکه‌نو، واقع در شرق روستا، و یال غربی قله هزارلا، در ناحیه‌ی شمال شرقی روستا، در زمستان قابل صعوداند، و سایر یال‌ها و گرده‌هایی که در عمق دره وارنگه رود واقع اند، به دلیل ریزش دائمی بهمین از هر دو جناح جنوبی و شمالی دره اصلی وارنگه رود، در زمستان بسیار پرخطراند.

۳- تحلیل ساختار خط الرأس

خط‌الرأس از شرق به غرب، از قله هرزه کوه شرقی تا قله فراخه نو، در جناح شمالی دارای پرتگاه و گرده‌ای ست و مشرف به دره وارنگه رود می‌باشد، و در جناح جنوبی دارای سینه کش شنی و یال‌ها خفته فروکشیده شده تا دره دریوک است. در ادامه از قله بند دال کولی تا گردنه شیورکش، ساختار خط‌الرأس تیغه‌ای بوده و در هر دو سوی آن پرتگاه و دیواره وجود دارد، و آبریز شمالی آن همچنان دره وارنگه رود، و آبریز جنوبی نیز دره دریوک است.

پس از قله سه چال و به سوی غرب تا قله هزارلا، جناح شمالی دارای ساختار پرتگاهی ست، که به صورت لایه‌ای تا ژرفای دره وارنگه رود پایین کشیده شده است،

از خطالرأس از مسیر گردنه ورزآب به قله سرکچال بزرگ و فرود از طریق یال جانپناه لجنی و از آنجا به روستای شمشک می‌باشد، که امکان گریز زمستانی از خطالرأس، در میانه‌ی مسیر، از روی قله سه چال و از مسیر گردنه جنوبی آن، به قله‌های چال گردن و زیرک چال، و در نهایت فرود به روستای دیزین است.

۴-۵ در هیچ کجای خطالرأس چشمه‌ای برای دسترسی به آب وجود ندارد.

۴-۶ تمامی مسیرهای شرح داده شده تا دسترسی به قله اول آن‌ها، امکان اجرای یک روزه را دارند.

۴-۷ پیمایش نیمه شرقی خطالرأس از روستای لالان به گردنه ورزآب و فرود از گردنه شیورکش به دره دریوک، به صورت صعود سرعتی یک روزه، امکان‌پذیر است؛ همچنین گذر خطالرأسی نیمه‌ی غربی، با شروع از دیزین و دره دریوک به گردنه شیورکش و فرود به روستای وارنگه رود نیز به صورت یک روزه، امکان‌پذیر است.

۴-۸ راه دره دریوک به گردنه شیورکش با فرود به دره وارنگه رود، و از آنجا به گردنه بشم تا روستای ناحیه، از توابع شهر یوش و بلده، از کوچ راه‌های اصلی البرز مرکزی است ■

و در جناح جنوبی با یال‌ها و دره‌های خاکی، به دره دیزین و ولایت رود می‌رسد. در انتهای غربی خطالرأس و پس از قله سکه نو، در رخ جنوب غربی آن و مشرف به جاده آسفالته دیزین به گچسر، دیواره‌ها و پرتگاه‌های بلندی وجود دارد.

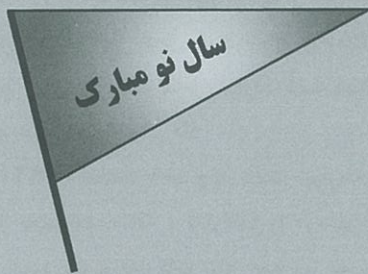
۴- بررسی تطبیقی زمان بندی، طول و شرایط زمستانی مسیرهای صعود

۴-۱ کوتاه‌ترین و عمومی‌ترین مسیر صعود به خطالرأس، راه دره دریوک به گردنه شیورکش است.

۴-۲ تمام گرده‌های شمالی قله‌های خطالرأس، از قله هزارلا تا قله هرزه کوه شرقی، احتمال خطر سقوط از ارتفاع دارد.

۴-۳ بهترین پیمایش غیر زمستانی خطالرأس (با توجه به شیب نسبی کلی نزولی از شرق به غرب) از مسیر روستای لالان به دره تلخ آب و گردنه ورزآب، و با آغاز از قله هرزه کوه شرقی به قله‌ی هزارلا تا روستای وارنگه رود است.

۴-۴ بهترین پیمایش زمستانی خطالرأس، با شروع از روستای وارنگه رود و صعود یال غربی قله سکنه نو تا رسیدن به قله هرزه کوه شرقی، و خروج



باشگاه کوهنوردی اسپلت

www.espilat.com

۰۹۱۲ ۱۱۸ ۳۱۲۹

اولین و تنها باشگاه خصوصی دارای سالن سنگنوردی

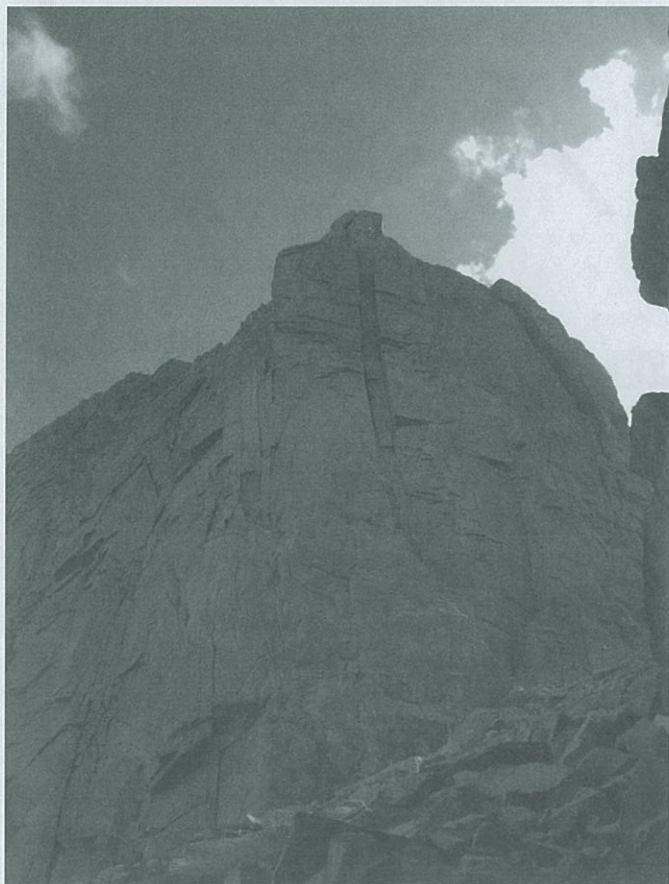
گزارش گشایش مسیری نو بر روی دیواره

هفت خوان (تخت سلیمان - علم کوه)

گزارش از: رضا خوشدل

(این مسیر اولین بار در مرداد ماه ۱۳۸۵ توسط رضا خوشدل، مرتضی غلام پور و محمود دری شناسایی و یک طول از آن گشایش شده بود و به علت پاره شدن طناب و کمبود وسایل از ادامه مسیر باز ماندند.)

می‌کند. سعید به عنوان نفر دوم صعود کرده و به کارگاه می‌رسد. طول این مسیر ۴۰ متری باشد و هیچ‌گونه میانی ثابت کار نگذاشتیم. درجه این طول ۱۱/۵ می‌باشد و حداقل به دو ست شفت و یک ست فرند نیاز است. کارگاه یک طاقچه نسبتاً خوب است که ۳ نفر می‌توانند در آن بایستند. علی‌رضا سرگرم نصب کارگاه که دو بولت هیلتی ۱۰ بوده، می‌شود و سعید مرا حمایت می‌کند. من ابزارها را جمع کرده و به کارگاه دوم می‌روم و طول سوم را سرطناب صعود می‌کنم. شایان توجه است که طول دوم و



چهارشنبه ۱۳۹۲/۵/۹ ساعت ۱۸ حرکت از مشهد با خودروی شخصی به سمت رودبارک.

پنج شنبه ۱۳۹۲/۵/۱۰ ساعت ۱۰ صبح قرارگاه رودبارک بودیم. ساعت ۱۱ با یک دستگاه نیسان وانت به سمت وندارین رفته و بارها را به آقای رضا ربیع‌پور برای حمل به علم چال تحویل دادیم. ساعت ۱۳ با کوله‌ی سبک به سمت پناهگاه سرچال حرکت نمودیم ساعت ۱۹ به پناهگاه رسیده و شب را استراحت نمودیم.

جمعه ۱۳۹۲/۵/۱۱ ساعت ۸ صبح به سمت علم چال رفته و ساعت ۱۲ پس از رسیدن به علم چال محل استقرارمان را آماده کردیم. ساعت ۱۳:۳۰ شیرزاد ربیع‌پور بارها را که شامل دوازده کیسه انفرادی بود در کنار پناهگاه خرابه علم چال تحویل مان داد.

شنبه ۱۳۹۲/۵/۱۲ ساعت ۹ صبح به سمت دیواره هفت‌خوان حرکت کردیم. مقداری از تجهیزات اضافه و تدارکات را در علم چال گذاشتیم و با کلیه لوازم فنی مورد نیاز و تدارکات برای سه روز به سمت هفت‌خوان حرکت کردیم. ساعت ۱۵ پای دیواره بودیم. پس از برقراری کمپ و آماده کردن وسایل فنی برای صعود فردا آماده شدیم.

یکشنبه ۱۳۹۲/۵/۱۳ ساعت ۷ صبح کار خود را شروع کردیم. من (رضا خوشدل) سرطناب صعود کرده و ۳۵ متر مسیری را که در سال ۱۳۸۵ گشایش کرده بودیم صعود کردم این طول شامل شش میخ به فواصل حدود پنج متر است که هیچ ابزار میانی خاصی لازم ندارد. حدود هفت متر زیر کارگاه یک طاقچه بزرگ قرار دارد که می‌تواند به عنوان محل استقرار حمایت چی برای طول دوم مورد استفاده قرار گیرد. کارگاه این طول یک میخ ناودانی ایرانی و یک رول اسپید ۱۰ می‌باشد. درجه سختی این طول ۵/۹ می‌باشد. هم‌طناب‌های من علی‌رضا عاملی و سعید وطنی‌باف به سرعت خود را به کارگاه رسانده و علی‌رضا طول دوم را سرطناب صعود می‌کند. ابزارهای مورد نیاز برای این طول انواع شفت و فرندهای سایز متوسط و بزرگ است. علی‌رضا بخشی از مسیر را مصنوعی و بخشی را آزاد صعود

یک طاقچه نسبتا مناسب و سعید بر روی یک طاقچه کوچک تر شب را به صبح می‌رسانیم.

چهارشنبه ۱۳۹۲/۵/۱۶ ساعت ۶ صعود خود را آغاز نموده و ساعت ۱۴ طاقچه قمقمه هستیم. بچه‌های انجمن زنگان مسیر لهستانی‌ها را پشت سر ما صعود می‌کنند. ساعت ۲۰ من از دیواره خارج شده و ساعت ۲۰:۳۰ سمیرا و سعید کار را به اتمام می‌رسانند. شب را در جانپناه خرسان که بسیار کثیف و بدون بالکن و در آن نیز کنده شده را به صبح می‌رسانیم.

پنج شنبه ۱۳۹۲/۵/۱۷ ساعت ۷ به سمت جانپناه سیاه سنگ حرکت و ساعت ۱۴ به علم چال می‌رسیم.

جمعه ۱۳۹۲/۵/۱۸ را به استراحت و نظافت و آموزش‌های عملی و تئوری یخ نوردی می‌پردازیم. قرار شد فردا من، علی‌رضا عاملی و محمد دلآوری برای صعود مسیر لهستانی‌ها راهی دیواره شویم.

شنبه ۱۳۹۲/۵/۱۹ از نیمه‌های شب بارش شدید برف آغاز شده و تمام منطقه را سفیدپوش می‌کند. صبح برنامه‌مان را کنسل و با چند تن از دوستان به پای مسیر لهستانی‌ها رفته تا به دوستان شیرازی‌مان کمک کنیم، خوشبختانه دوستان شیرازی‌مان بدون هیچ مشکلی از دیواره بازمی‌گردند. ما در ساعت ۱۳ کمپ را جمع نموده و وسایل را با قاطر به سمت پایین فرستاده و خودمان ساعت ۱۷ به سمت پناهگاه سرچال حرکت کرده و شب را در پناهگاه سر چال به صبح می‌رسانیم.

یکشنبه ۱۳۹۲/۵/۲۰ بازگشت به ونداربن و استراحت در آنجا.
دوشنبه ۱۳۹۲/۵/۲۱ ساعت ۱۳ رودبارک را به سمت مشهد ترک می‌کنیم.

اعضای تیم: ۱. رضا خوشدل (سرپرست) ۲. سعید وطنی‌باف ۳. علی‌رضا عاملی ۴. محمد دلآوری ۵. اکرم نخعی عشرت‌آبادی ۶. سمیرا اسماعیل‌زاده

شناسنامه دیواره

نام دیواره: هفت‌خوان

طول مسیر صعود: ۲۵۰ متر

وضعیت کارگاه‌ها: کاملا آماده

وضعیت میانی‌ها: فقط طول اول آماده می‌باشد

لوازم فنی مورد نیاز: تجهیزات کامل دیواره‌نوردی

درجه سختی: ۵/ bc

تاریخ گشایش: ۱۱ و ۱۳ و ۱۴ / ۵ / ۱۳۹۲

گشایش توسط: رضا خوشدل، علی‌رضا عاملی، سعید وطنی‌باف

در پایان از حامیان این برنامه آقایان حسین حسینی (رویای آرام)، حمید جلایری، محمد اکبری (باشگاه کوه‌نوردی احد) و زحمت‌کشان قرارگاه رودبارک و ونداربن کمال تشکر را داریم ■



سوم سه جاف‌های دولفری هستند که بیشتر فرندهای متوسط را در خود جای می‌دهند. طول سوم بیشتر شفت خور است حدود پنجاه درصد از مسیر آزاد و پنجاه درصد مصنوعی صعود شد، در مجموع در این طول پنج میخ کارگذاشته می‌شود و یک بولت که متأسفانه رزوه‌های آن هرز شد. طول این مسیر پنجاه متر می‌باشد با درجه سختی ۱۱ bc/۵. ساعت ۱۸ با نصب فرند و ترای کم کارگاه زده طناب ثابت گذاشته و فرود می‌آیم. ساعت ۱۹ به محل کمپ می‌رسیم.

دوشنبه ۱۳۹۲/۵/۱۴ ساعت ۶ روی طناب ثابت‌ها یومار زده و خود را به کارگاه طول سوم می‌رسانیم. محل کارگاه طاقچه نسبتا بزرگ و راحتی است که چند نفر را به راحتی در خود جای می‌دهد. با نصب دو بولت ۱۰ هیلتی کارگاه ایجاد نموده و با یک طناب ۵۰ متری برای ادامه مسیر ثابت‌گذاری کرده و به تنهایی صعود می‌کنم. به علت ریزشی بودن مسیر مستقیم کمی به راست کارگاه تراورس کرده و در مجموع با صد متر صعود آزاد و کارگذاشتن طناب ثابت خود را به بالای برج می‌رسانم و حدود ساعت ۱۰ راه بازگشت را در پیش می‌گیرم. کارگاه‌های طول ۴ و ۵ بلوک‌های طبیعی هستند که برای فرود استفاده می‌شود. این دو طول درجه سختی ۵/۸ و ۵/۹ دارند. کلیه وسایل را جمع کرده و به سرعت مسیر را فرود می‌آیم. کارگاه‌ها را با طناب و کارابین برای فرود آماده می‌کنم و خوشبختانه با توجه به مستقیم بودن مسیر مخصوصا در طول یک، دو و سه طناب فرود به راحتی از کارگاه رها می‌شود. ساعت ۱۲ فرود به اتمام می‌رسد و به سمت کمپ حرکت می‌کنیم. ساعت ۱۴ به سمت کمپ علم چال حرکت نموده و ساعت ۲۰ به کمپ مان در علم چال می‌رسیم.

سه شنبه ۱۳۹۲/۵/۱۵ را به استراحت و نظافت می‌پردازیم. ساعت ۱۴ من به اتفاق سمیرا اسماعیل‌زاده و سعید وطنی‌باف وسایل‌مان را جمع و جور کرده، و ساعت ۱۴:۳۰ برای صعود مسیر فرانسوی‌ها به سمت دیواره حرکت می‌کنیم. من سرطناب صعود کرده و هم‌زمان سمیرا و سعید را با پنج متر فاصله از هم حمایت می‌کنم. سمیرا نفر وسط و سعید نفر آخر ابزارها را جمع می‌کند. ساعت ۲۳ حدود ۲۵ متر بالاتر کارگاه زنجیری کلاهک بزرگ فرانسوی‌ها سمت راست مابین مسیر آرش و مسیر نجاج و هاری روست بر روی یک طاقچه مستقر می‌شویم. من تور می‌زنم و سمیرا در

آسیب مچ پا

مترجم: دکتر علیرضا بهپور

سنگ‌نوردی بر روی سنگ‌های کوتاه هیجان قابل توجهی دارد و با توجه به اینکه در زمان کوتاه می‌توان آن را چندبار تکرار کرد برای افراد بسیار لذت‌بخش است. شما بارها بالا و پایین می‌روید و حسابی غرق در لذت و هیجان می‌شوید ولی در این میان ممکن است پای شما از روی گیره سرخورده و با زمین برخورد کرده و آنچه که نباید برای مچ پایتان اتفاق بیفتد.

هنگامی که آسیب وسیع است تشخیص ساده‌تر است. البته بر روی میزان درد نباید زیاد تکیه کرد. هنگامی که یک لیگامان کاملاً پاره می‌شود صدای بلندی تولید می‌کند ولی ممکن است به تناسب درد خیلی شدیدی نداشته باشد زیرا اعصاب محل نیز پاره شده‌اند. پارگی‌های جزئی ممکن است درد بیشتری داشته باشند چون رشته‌های اعصاب منطقه سالم‌تر هستند.

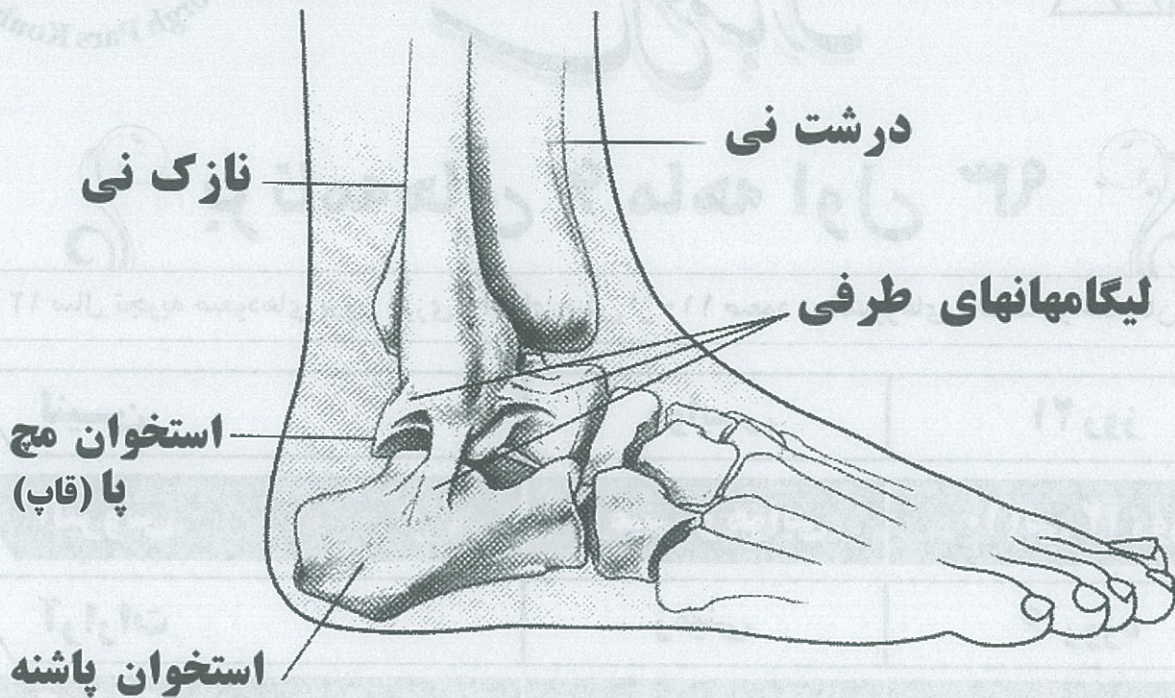
خیلی از افراد در ابتدا ارزیابی درستی از میزان آسیب وارده و شکستگی احتمالی ندارند و وقتی با حقیقت مواجه می‌شوند متعجب می‌شوند. برخلاف برداشت عمومی با وجود شکستگی به‌خصوص در ناحیه مچ پا، شما ممکن است بتوانید بر روی آن فشار بیاورید و وزنتان را بر روی آن پا منتقل کنید. بیماران متعددی را می‌توان مثال زد که با وجود شکستگی‌های متعدد در مچ پا توانسته‌اند دقایقی طولانی راه بروند. تورم نیز چندان راهنمای خوبی برای ارزیابی میزان آسیب نیست. خلاصه اینکه براساس میزان علائم نباید میزان آسیب را حدس زد و نباید آسیب را دست کم گرفت. اگر این شکستگی‌ها دیده نشوند و به درستی درمان نگردند؛ در نهایت ممکن است منجر به آرتروز شوند.

کسانی که بدون کمک و مراقب سنگ‌نوردی می‌کنند، و از آن بدتر از افراد نامناسب استفاده می‌کنند؛ از یک طرف خیلی هیجان‌انگیز هستند و از طرف دیگر منبع درآمد خوبی برای پزشکان محسوب می‌شوند؟! اگر مایل هستید که آسیب‌چندانی در صورت سقوط نبینید و به آرنج و زانو و مچ پای خود اهمیت می‌دهید، حتماً باید جز لوازم سنگ‌نوردی خود افراد مراقب و محافظ خوبی را به همراه ببرید. همچنین می‌بایست به حمایت مناسب نیز اشاره داشت که هر چقدر نرم‌تر و روان‌تر انجام شود و اجازه سقوط بهتر و کمی طولانی‌تر به سنگ‌نورد بدهد؛ میزان آسیب به فرد کمتر خواهد بود.

هر سنگ‌نوردی می‌بایست یاد بگیرد که چگونه سقوط کند؟ خیلی سفت و محکم مثل یک تکه فلز به سمت زمین رفتن، آسیب‌های متنوعی به شما وارد می‌کند از طرف دیگر شبیه هلیکوپتر عمل کردن نیز می‌تواند به همراه شما آسیب‌های فراوانی وارد کند!

مفاصل مچ پا یکی از شاهکارهای خلقت و مهندسی هستند و متأسفانه بیشترین آسیب را نیز متحمل می‌شوند. این آسیب در کوه‌نوردی، نسبت به سایر ورزش‌ها؛ بیشتر دیده می‌شود. به‌غیر از ضربه‌های بزرگ و آشکار، ضربه‌های کوچک نیز می‌توانند سبب شکستن مفصل مچ پای سنگ‌نوردان شود. این ناشی از پوشیدن کفش‌های سنگ‌نوردی است. به طور عادی استخوان‌هایی که مفصل مچ پا را تشکیل می‌دهند نیروهای وارده را جذب کرده و آن را خنثی می‌کنند. با پوشیدن کفش‌های سنگ‌نوردی این استخوان‌ها به هم فشرده شده و عملکرد مفصل مختل می‌شود. نیروهای وارده به جای اینکه به بافت‌های اطراف استخوان‌ها منتقل و خنثی شوند مستقیماً به استخوان‌ها منتقل می‌شوند. نیرویی که به طور عادی حداکثر سبب پارگی رباط‌ها می‌شد؛ منجر به شکستگی استخوان می‌شود. به همین دلیل احتمال شکستگی استخوان در بین سنگ‌نوردان از پارگی رباط بیشتر است.

البته بیشتر شکستگی‌ها همراه با پارگی رباط‌ها (لیگامان‌ها ligaments) هستند. این رباط‌ها استخوان‌ها را در کنار هم نگاه می‌دارند. بیشترین آسیب‌های لیگامان‌ها در سطح خارجی مچ پا رخ می‌دهد. در این مکان ۳ لیگامان اصلی وجود دارد. قوزک سطح خارجی مچ پا؛ انتهای استخوان نازک نی (فیبولا fibula) است. این ۳ لیگامان بزرگ از یک طرف به سر این استخوان می‌چسبند و سپس به سمت پایین رفته و به دو استخوان بزرگ مچ پا متصل می‌شوند (calcaneus & talus). این لیگامان‌ها آن قدر قوی هستند که بیشتر به جای اینکه خودشان پاره شوند، تکه‌ای از سر استخوان نازک نی را از جا می‌کنند و سبب شکستگی آن می‌شوند (avulsion fracture). در گذشته گفته می‌شد که اگر ۲ تا از این ۳ رباط پاره شوند فرد باید عمل جراحی شود. ولی مطالعات اخیر نشان داده است که انجام عمل جراحی چندان تفاوتی در وضعیت نهایی ایجاد نمی‌کند و آتل‌بندی و بانداژ نیز به همان اندازه موثر است. اگر از نظر مالی قادر به تأمین هزینه‌ها هستید می‌توانید سراغ عمل جراحی بروید تا سریع‌تر بهبود یابید ولی اگر این چنین نیست همان روش‌های ساده نیز مناسب هستند.



مراقبت‌های اولیه:

چهار اصل کلی در مراقبت اولیه: استراحت، بانداز (فشار)، یخ و بالا نگاهداشتن اندام (R.I.C.E : Rest ,Ice ,Compress ,Elevate) هستند.

به‌طور متوسط حدود ۲ تا ۳ هفته استراحت برای آسیب‌های معمولی مچ پا لازم است. استفاده از یخ نیز برای ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول توصیه می‌شود. باید مراقب بود که خود یخ به پوست آسیب نزنند. دوره‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای که فواصل ۵ دقیقه‌ای بینشان است مدل مناسبی هستند. با استفاده از باند کشی می‌توان فشار مناسب را بر روی محل وارد آورد. و در نهایت می‌توان بر روی مبل نشست و پا را بر روی میز قرار داد و به تماشای تلویزیون نشست و یا کتاب خواند و استراحت لازم و بالا بردن پا را با هم انجام داد.

در صورت شدت حادثه می‌بایست نسبت به انجام عکس‌برداری (رادیوگرافی) اقدام و اگر درد بهبود نیافت به فاصله یک هفته آن را تکرار و یا از روش‌های با دقت بیشتر مثل ام. آر. آی استفاده کرد. چون بعضی از شکستگی‌ها در روزهای اول در عکس مشخص نمی‌شوند.

گچ گرفتن پا بستگی به میزان آسیب و خود فرد دارد. اگر یک شکستگی خطی ساده یا پارگی یک لیگامان رخ داده است و فرد قادر به محافظت از آسیب است، آتل سبک و استفاده از عصا کفایت می‌کند. به هر حال اگر پا مدت طولانی در گچ بی‌حرکت باشد برای برگشت به وضعیت عادی و به دست آوردن دامنه حرکت مفصل و وضعیت طبیعی رباطها زمانی طولانی از تمرین و فیزیوتراپی مورد نیاز است.

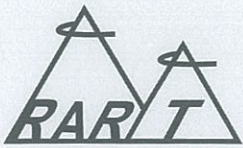
یکی از عوارض درمان ناکامل و نادرست آسیب‌های مچ پا عدم ثبات این مفصل و پیچ خوردگی‌های مکرر است که به صورت آزار دهنده‌ای مچ پا در وضعیت‌های خیلی سهل و ساده پیچ می‌خورد و آسیب‌های رباط‌های گوناگون این محل به‌وجود می‌آید. به همین دلیل می‌بایست در درمان این آسیب‌ها حداکثر دقت و حوصله را به خرج داد.

برای بازگشت به تمرین باید به بدن خود توجه کنید و از آن دستور بگیرید و تحت تاثیر فشارها و وسوسه‌های جانبی قرار نگیرید. اگر درد داشتید به این معنی است که باید استراحت بیشتری کنید.

هنگام شروع تمرینات و برای چند هفته اول، تقویت مفصل با استفاده از چسب‌های نواری و تکنیک‌های **taping** مفید است. اگر این چسب‌ها از نوع نامرغوب باشند (که در ایران حتما همین‌طور است و از نوع چینی بسیار بد است) حساسیت پوستی ایجاد می‌کنند که آزاردهنده است.

انجام فیزیوتراپی و ماساژ درمانی بسیار کمک‌کننده است و می‌بایست از تکنیک‌های مختلف آن بهره جست. حفظ آمادگی جسمانی و تقویت کلی عضلات نیز اهمیت فوق‌العاده دارد و نباید از خاطر برود.

در تمرینات بعد از آسیب باید به تقویت حس تعادل و تقویت ثبات توجه کافی داشت. تمرینات یوگا در این قسمت خیلی جالب و مفید هستند. ایستادن بر روی یک پا و سعی در حفظ تعادل در سطوح مختلف و وضعیت گوناگون بدن، پایه این‌گونه حرکات است. این‌گونه تمرین را می‌توان در زندگی روزمره نیز انجام داد (مثلاً هنگام مسواک‌زدن یا پختن غذا؛ روی یک پا به‌ایستید و کار خود را انجام دهید) ■



سال نو مبارک



برنامه های ۶ ماهه اول ۹۳

با ۱۲ سال تجربه صعوده‌های برون مرزی و اجرای بیش از ۱۱۰ صعود در کشورهای مختلف در خدمتتان هستیم

۲۱ روز	هوایی	لنین
۱۰ الی ۱۲ روزه	زمینی و هوایی	البروس
۶ روزه	زمینی	آرارات
۱۰ روزه	زمینی و هوایی	کازبک
۹ روزه	زمینی و هوایی	شاهداغ
۱۴ روزه	زمینی	آرارات ، سپان ، کاچکار
۶ - ۷ و ۸ روزه	زمینی و هوایی	آراگاتس
۷ الی ۹ روزه	زمینی	جیلو
۶ روزه	زمینی	سپان
۸ روزه	زمینی	کاچکار

جهت اطلاع : پاییز و زمستان ۹۳ اجرا خواهد شد

کلیمانجارو / مراپیک / آیلندپیک / بیس کمپ اورست / آرارات زمستانی

www.spkrm.com

Email Info@spkrm.com
Ararat_rezamhmoudi@yahoo.com

همراه : ۰۹۱۲ - ۶۲۶۶۹۸۰ محمودی

تلفن : ۰۲۱ - ۳۳۶۹۷۷۱۹

تلفکس : ۰۲۱ - ۳۳۶۹۷۹۸۶



تولید پوشاک کوهنوردی

شلوار کوهنوردی کتان کش مدل رامش

شلوار کوهنوردی کتان مدل چاوش

شلوار کوهنوردی مدل بهار

شلوار گرتکس و...

www.zagrossport.ir

زاگرس اسپرت ۰۳۱۱۴۴۶۲۷۴۲

فروشگاه کوهیار ۰۲۱۶۶۴۰۰۱۱۹

اولین ستاره شرق ۰۵۱۱۶۰۶۵۸۳۲

مراکز پخش

از شهر ستانها نماینده فعال می پذیریم
۰۹۱۳۱۶۵۰۳۵۵

الگوهای نو در هم‌هوایی

ویرایش و تکمیل: رضا زارعی

تمامی مطالب نوشته شده در مورد هیمالیا مملو از مفاهیم آمیخته با پیچیدگی و رنج است که البته انعکاس میزان درک ما از هیمالیاست. "فرانسیسکو دامیلانو"

پیشتر در مورد روش‌ها و الگوهای هم‌هوایی مطلبی را نگارش نموده بودم که در شماره ۵۲ فصل‌نامه کوه نیز به چاپ رسید. در همین زمینه برشور پارسی شرکت پتزل مطلبی را در مورد ابتکار یک کوهنورد فرانسوی بنام "ژان پیر برنارد" در ابداع روشی نو برای صعود از قله‌های مرتفع درج نمود این مطلب را با کمی تغییر به منظور تفهیم بهتر آن به کوهنوردان عزیز تقدیم می‌کنم.

در دهه ۹۰ میلادی یک کوهنورد فرانسوی به نام Jean-Pierre Bernard برای اجتناب از صعودهای مرحله‌ای در هیمالیا و بالا و پایین رفتن‌های متوالی که به سبک یویو معروف است و موجب در خطر دائمی قرار گرفتن افراد در مسیر صعود و فرود می‌شود، روشی مرحله‌ای را پیشنهاد نمود که طی آن همه‌ی افراد گروه با آهنگی یکسان و بدون بازگشت به کمپ اصلی و با در نظر گرفتن حد روزانه صعود که ۴۰۰ متر در نظر گرفته می‌شود به سمت قله حرکت و در زمانی مناسب آن را صعود می‌کنند.

وی این روش را بر روی کوه Kun واقع در هندوستان و همچنین Denali در آلاسکا و Khan Tengri در تیان شان با موفقیت آزمایش کرد. در سال ۱۹۹۰ او و هم‌نوردانش با اتخاذ همین روش در بیست‌مین روز صعود، به اتفاق کمپ خود را در ارتفاع ۷۰۵۰ متری شیشاپانگما چهاردهمین کوه مرتفع دنیا برپا نمودند و دو روز بعد موفق به صعود قله شدند.

بعدها Paulo Grobel که متخصص صعود به قله‌های فراموش شده در نپال و شمال هند است تحت تاثیر این روش مرحله‌ای قرار گرفته و نام آن را به پیشروی یکنواخت تغییر داد.

پیشروی یکنواخت

پائولو تجربه خود را این چنین شرح می‌دهد:

مرحله نخست: قله ۷۰۰۰ متری Nichin Kangsa در نزدیکی لهاسا. "تداوم هوای نامساعد ما را بر آن داشت که در خلال اندک موقعیت‌های استراحت در هنگام مساعد شدن هوا، تعداد بیشتری کمپ را در ارتفاع ایجاد کنیم. همگی از صعود قله در اولین روز مساعد شدن هوا شگفت‌زده بودیم!"

حالا نوبت شیشاپانگما بود. "در آنجا می‌خواستیم از اسکی بدون وجود باربر ارتفاع بالا، کپسول اکسیژن مصنوعی و طناب‌های ثابت بهره بگیریم."

زمانی که با قرار دادن خانه‌هایمان (منظور پائولو کوله پشتی‌های مملو از لوازم برای صعود طولانی مدت است) بر پشتمان، کمپ اصلی را ترک نمودیم، برای آخرین بار با آشپزخانه‌ی خداحافظی کرده و گفتیم ۱۵ روز دیگر او را خواهیم دید. اما او پس از شنیدن این مدت زمان شروع به خنده کرد، با ما دست داد و با صدای بلند گفت: "اشکالی ندارد، فردا شما را خواهیم دید!". مانند بسیاری دیگر او حتی برای لحظه‌ای تکنیک پیشروی ما را باور نکرده بود! "۱۶ روز بعد، یعنی پس از صعود قله او را در کمپ اصلی ملاقات کردیم."

درواقع روش ژان پیر برنارد و پائولو گرویل ترکیبی از پیشروی یکنواخت و سازگاری تدریجی با محیط و با هدف کاهش ترومای ناشی از ارتفاع زیاد می‌باشد. این سبک صعود بدون دریافت کمک از کمپ اصلی و طی مراحل مختلف انجام می‌شود.

اما به‌راستی دلیل این کار چیست؟ لذت‌بردن از زندگی در ارتفاع؟

فرانسیسکو دامیلانو از پیروان این سبک نگرش لذت‌جویانه از هیمالیا را با تشریح سبک صعودش بر روی ماناسلو در سال ۲۰۰۸ چنین بیان می‌کند: "درحالی که از شیب ماناسلو صعود کردیم، همان تیم ۴ نفره را سه مرتبه دیدیم که برای هم‌هوایی و بارگذاری، مسیر کمپ اصلی به بالا را یویو وار طی می‌کنند! جالب بود که هربار هنگام پایین آمدن آنها از کمپ‌های بالاترشان، ما در حال صعود بودیم!"

آن سال تیم‌های حاضر در منطقه از گروه عجیبی صحبت می‌کردند که کمپ اصلی را یک هفته قبل ترک کرده و بدون بازگشت به‌طور مستقیم در حال پیشروی دیده می‌شوند!

هرچند با گذشت ده روز، هوای نامساعد مانع از رسیدن آنها به قله شد، با این وجود آنها توانسته بودند راهکار پیشروی یکنواخت مرحله‌ای را در مقیاس بزرگ، بر روی کوهی با ارتفاع بیش از ۸۰۰۰ متر بیازمایند.

آنها بدون دریافت هرگونه کمکی مدت ۱۸ روز را در ارتفاع سپری نمودند و البته در نهایت ۵ تن از اعضای این تیم که برخی از آنها هرگز تجربه صعود به هیمالیا را نداشتند در شرایطی بسیار خوب تلاشی را برای صعود قله صورت دادند.

روش پیشروی یکنواخت با سبک صعود محاصره‌ای که مبتنی بر هم‌هوایی و بارگذاری است کاملن متفاوت می‌باشد و با توجه به آنکه در این سبک کلاسیک



درحالی است که همچنان زمان برای آب‌رسانی مجدد به بدن، استراحت و ... وجود دارد. طی سال‌های گذشته چندین قله از جمله: Chang Kumdan، Mamotsong Ri و Gurkarpo Ri (۶۸۹۸) در منطقه لانگ تانگ کشور نپال به این روش صعود شده است. ضمن آنکه تمام صعودهای یاد شده به دلیل دورافتاده بودن منطقه، خطرناک بوده اما با موفقیت انجام گردیدند ■ منبع: برشور سال ۸۸ شرکت پتزل

محاصره‌ای به دلیل پراکندگی کوهنوردان در میان کمپ‌ها، مشکلاتی در زمینه مدیریت ایشان از نظر ایمنی، جدا شدن از گروه و تصمیم‌گیری ایجاد می‌شود، روش پیشروی یکنواخت از این لحاظ برتری دارد. ضمن آنکه در روش صعود محاصره‌ای حجم تجهیزات یعنی مجموعه چادرهای موردنیاز هر کمپ، نیازمند تلاش مضاعف باربران ارتفاع است.

حال شاید این پرسش مطرح شود که: وقتی به ادعای همه‌ی هیمالیانوردن ماندن در ارتفاع بالا غیرممکن است، شما چگونه در این مدت طولانی در آنجا دوام می‌آورید؟!

در پاسخ باید گفت: همان‌طور که پزشکان متخصص ارتفاع میزان صعود در ارتفاعات بالای ۳۰۰۰ متر را به ۴۰۰ متر در روز محدود کرده‌اند، در روش پیشرفت یکنواخت، صعود با تبعیت از این محدودیت صورت می‌گیرد. به این صورت امکان سازگاری با آب و هوای محیط در طول صعود فراهم خواهد شد. به این ترتیب شرایط مطابق با ارتفاع فراهم می‌گردد. این

سالی سرشار از موفقیت برای تمامی هم‌نوردان آرزومندیم
مؤسسه کوهنوردی و طبیعت گردی اسپهبدان

- ◀ آموزش
- کوهنوردی
- سنگ‌نوردی
- طبیعت‌گردی
- دوچرخه‌کوهستان

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

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

برگزاری دوره‌های کارآموزی مقدماتی کوهپیمایی ویژه آقایان و بانوان در بهار ۱۳۹۳

برگزاری دوره‌های کارآموزی مقدماتی و پیشرفته سنگ‌نوردی ویژه آقایان و بانوان در بهار ۱۳۹۳

برگزاری دوره‌های کارآموزی مقدماتی و پیشرفته برف و یخ ویژه آقایان و بانوان در بهار ۱۳۹۳

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

تلفن : ۶۶۸۴۸۱۹۸ - ۰۹۱۹۱۰۶۲۹۳۰ - ۰۹۱۲۲۷۰۰۶۵۵ دیده‌خانی

www.espahbodan.com

مؤسسه کوهنوردی و طبیعت گردی اسپهبدان عضو فعال می‌پذیرد



مهارت های دره نوردی

مقاله سوم

نویسنده: میریام مینیه
مترجم: ساناز صفری

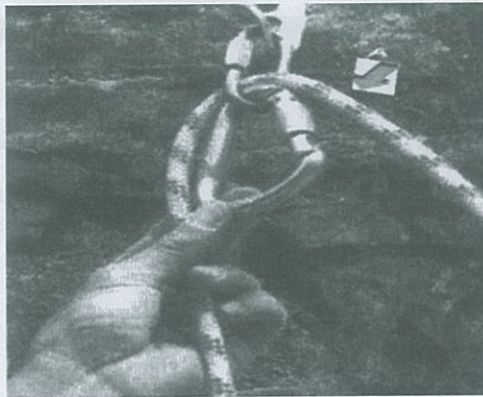
تمامی مطالب این مقالات از دو سایت آموزشی clubalpinorthez.fr و lesnoeuds.com گرفته شده و از زبان فرانسه به فارسی برگردانده شده است.

فرود قابل تنظیم روی حلقه ی کارابین

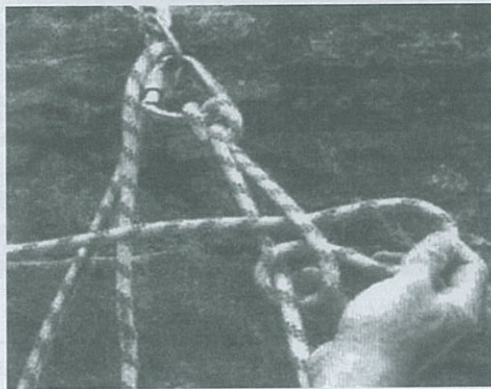
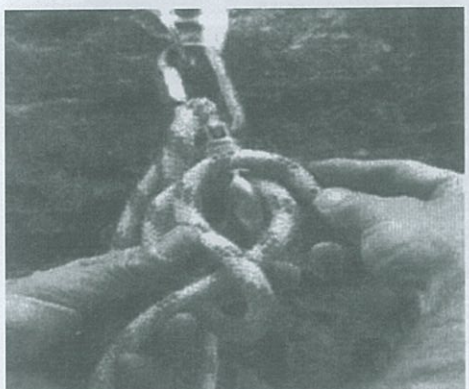
این تکنیک به فرد گرفتار شده روی طناب کمک می کند تا سریع خود را به پایین آشار برساند؛ همچنین به هر یک از افراد گروه اجازه می دهد تا پس از فرود طناب را به صورت ریلی در مسیر حرکت دهند و از فرسایش طناب و برخورد آن با نقاط سایش جلوگیری کنند. طناب فرود را از داخل حلقه ی مایلون رد کنید، سپس آن را هم سطح با آب تنظیم کرده و حلقه ی کارابینی را زیر طناب چفت کنید:



یک گره ی نیمه ماست ورف را (که در شماره قبل آموزش داده شد) روی طناب فرود تعبیه کرده و یک متر و پنجاه سانتی متر از رشته طنابی که از حلقه مایلون خارج شده است را در بالای گره نیمه ماست ورف بکشید. سپس با همان رشته طنابی که از مایلون خارج شده یک گره حمایت زیر نیمه ماست ورف در نظر بگیرید. برای مسدود کردن گره ها، گره نیمه ماست ورف را خلاف جهت گره حمایت محکم کنید؛

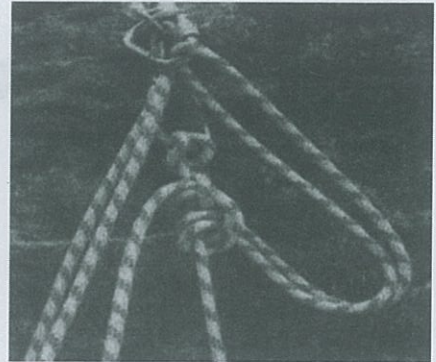
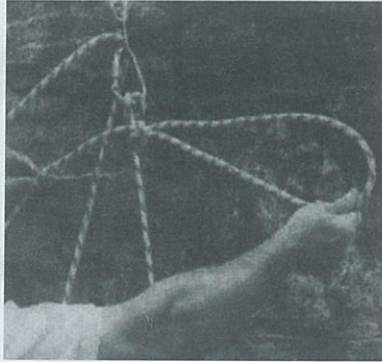


گره حمایت باید یک حلقه ی بلند را شامل شود. در مرحله ی بعد یک گره Half-hitch را در نظر بگیرید. باقیمانده حلقه طناب گره حمایت می تواند توسط یک کارابین به مایلون کارگاه زنجیری متصل شود؛

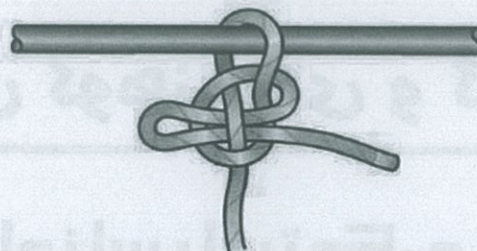
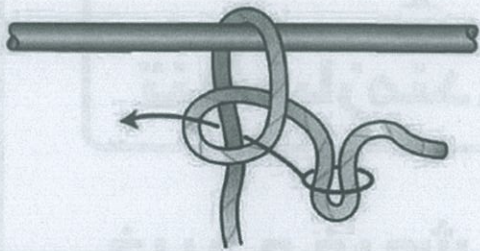
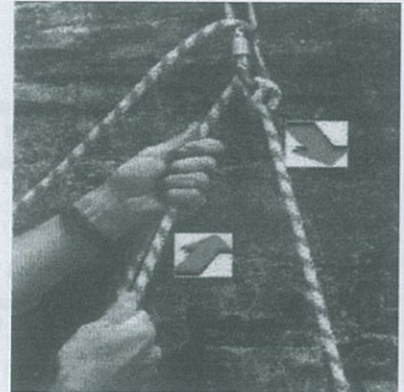
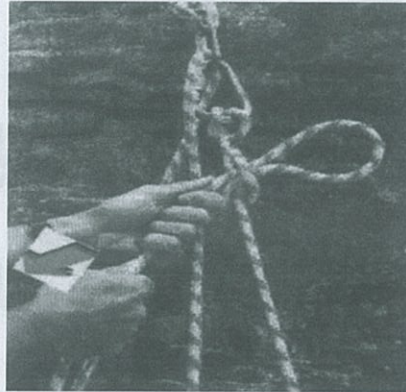




چنانچه یکی از افراد گروه روی طناب گرفتار شده باشد، ابتدا لازم است که گره Half-hitch باز شده و سپس برای باز کردن گره حمایت باید طناب را به سمت خود کشید. اجازه دهید طناب آرام و به صورت ریلی در مسیر حرکت کند تا فرد گرفتار شده بتواند پایین بیاید؛



توجه: انجام این تکنیک زیر آبشار با حجم آب شدید خالی از خطر نیست. شرایطی را تصور کنید که در آن فرد گرفتار شده پس از طی مسیری ۱۰ متری به پایین آبشار رسیده و خود را در حوضچه خروشان می یابد که ۱۰ متر طنابی را که با خود دارد با شدت در تمام جهات می چرخد. در چنین شرایطی احتمال انسداد دوباره وجود دارد قبل از آن که فرد بتواند خود را به آبهای آرام برساند؛ بنابراین، دقت داشته باشید در مواقعی که خطرات بسیاری افراد گروه را تهدید می کند، فرود باید از کناره ها انجام شود. این تکنیک خصوصا هنگامی استفاده می شود که از طناب در مقابل فرسایش آبی و شدید محافظت کرده و با انجام حرکات ریلی نقاط سایش را جابه جا می کند؛ همچنین به اولین فرد گروه که قصد فرود دارد اجازه داده طناب را همسطح با آب تنظیم کند ■



Lesnoeuds.com

Lesnoeuds.com

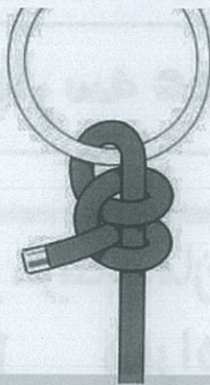
گره ی حمایت

نام فرانسسه:

Noeud de mule

نام انگلیسی:

Locking key



Lesnoeuds.com

Lesnoeuds.com

گره ی Half-hitch (نیم خفتی)

نام فرانسسه:

Le noeud demi-clé



فروشگاه کوهنورد پارسه

نمایندگی شرکت مصفا

عرضه کننده محصولات MILLET و KOVEA و CAMP

تامین سفارشات

تنها فروشگاه در غرب تهران

WWW.koohshop.com

تنها نیازمندی کوهنوردی و گردشگری

خرید و فروش اجناس استوک و دسته دوم

گروه کوهنورد پارسه عضو می پذیرد

آدرس: فلکه دوم صادقیه، مرکز خرید سامان، طبقه بالای همکف، شماره ۵

تلفن: ۴۴۲۸۸۱۴۰ همراه: ۰۹۱۹۶۲۷۰۲۰۵

غار دستکن رییس

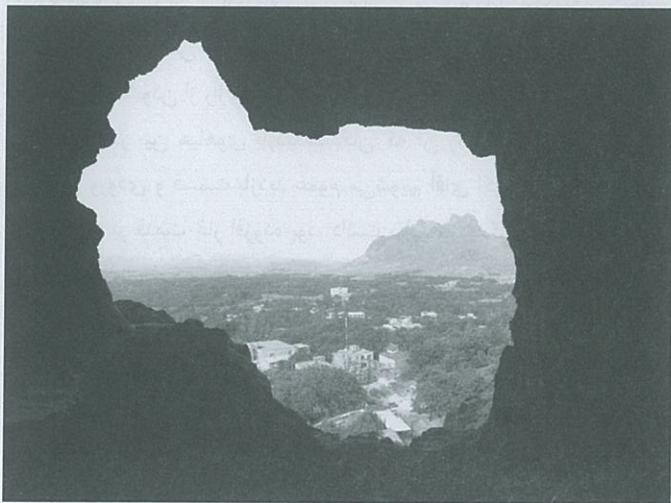
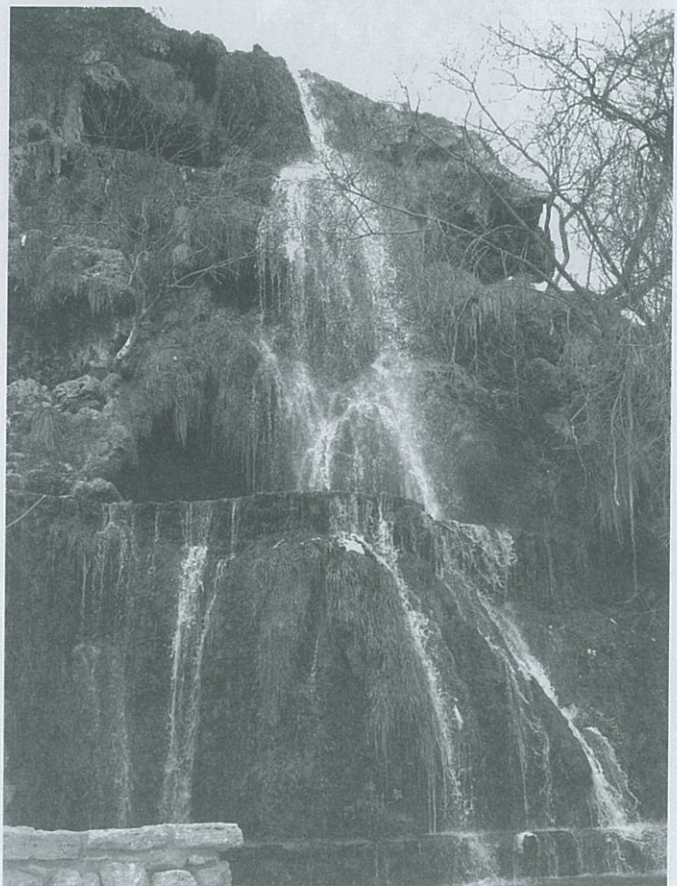
معدنی پیچیده یا دژ مخفی؟

نویسنده: احسان ناچی

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 عده‌ای 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 فعالیت‌های سرد یخ‌نوردی نگه می‌دارند. در این راستا یخچال‌های منطقه سلان با تنوع و قواره‌های مختلف محیطی مناسب برای صعودهای 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.

نیاسر شهری زیبا با گل و گلاب و آبشار و آسیاب آبی و محیطی دل‌انگیز برای عموم و غار دستکن رییس با شبکه‌ای پیچیده از تونل‌های تو در تو در زیر همه‌ی این زیبایی‌ها خاموش و خفته سر نهاده است.

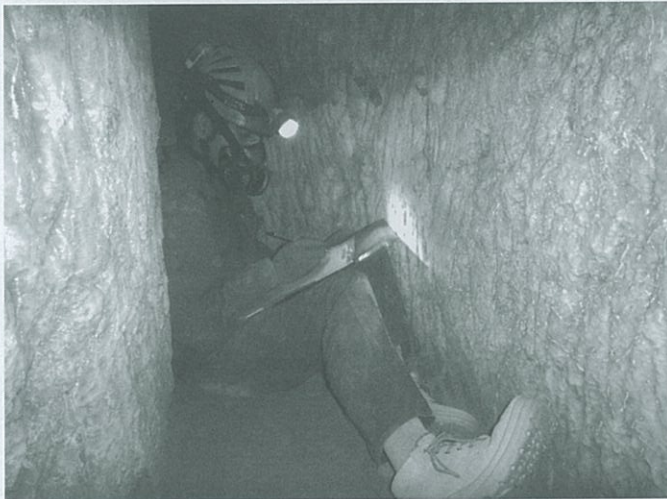


اولین باری که بلیت خریدم و برای تماشای قسمت کوچکی از غار دستکن رییس که برای عموم چراغ‌کشی شده بود رفتم و مطالبی در مورد آن خواندم ذهنم درگیر پیچ و خم‌ها و راهروهای عجیب آن شد و مهارت و مهندسی عجیب در ساخت و کندن و بیرون بردن آن حجم خاک و ساخت هواکش‌های متعدد برای من این سؤال را به وجود آورد که آیا اعتقاد و ایمانی راسخ پشت ساخت این سازه بوده است یا عزمی برای نجات جان؟

برای همین چند سال بعد با مجوز میراث فرهنگی کشور برای نقشه‌برداری از تونل‌های آن با سبک نقشه‌برداری از غار به همراه دو تن از دوستانم وارد آن شده و پا به دنیای رمزآلود و مرموزش گذاردم. هنوز هم شواهد علمی و مستحکمی برای تعیین سال ساخت آن ارایه نشده (البته طی سال‌های ۷۵ و ۷۶ توسط شرکت ملی

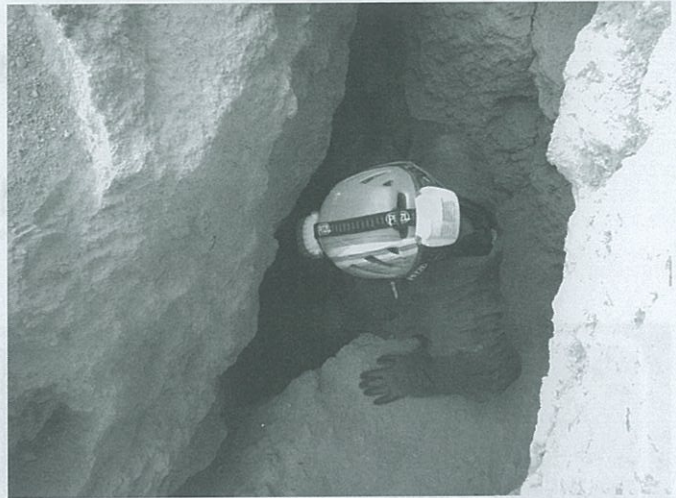
همان طور که راهروهای پیچ در پیچ را طی می‌کنیم به تالاری برمی‌خوریم با سه مهرابه روبه‌روی هم که شاید محل مخفی شدن سربازان باشد و یا مهرابه‌ای برای عبادت و ای‌کاش کار باستان‌شناسی قوی روی این غار صورت می‌گرفت تا پاسخ بسیاری از سؤالات را پیدا می‌کردیم. از آنجا باز راهرو باریک می‌شود تا به حالت سینه خیز ادامه دهیم و سپس بن‌بست می‌شود.

روز دوم گسترش دیگری را به سمت شرق ادامه می‌دهیم باز هم تونل‌های پیچ در پیچ و گمراه‌کننده... ولی چرا این راهروها که اغلب به هم می‌رسد تو در تو ساخته شده با توجه به آثار سنگی به‌جا مانده در غار، چاه‌ها درب داشته است چرا؟ آیا دشمن را گیر می‌انداخته‌اند؟ و یا برای مخفی شدن در تالارهای کوچک زیرین استفاده می‌شده؟ وجود آسیاب سنگی؟ جریان هوای کاملاً مشهود و تاریکی و خزیده رفتن، برای چهل روز عبادت طراحی شده یا برای مخفی شدن برای مدت زیاد؟ این‌ها سؤالاتی بود که مدام ذهن مرا آشفته می‌کرد.



واقعا کندن و بیرون بردن این همه خاک آن هم چند هزار سال پیش با ابزار ابتدایی با کدامین کارگر بوده آیا اعتقاد و ایمانی راسخ از آن‌ها حمایت می‌کرده یا پول و قدرتی فراوان آن‌ها را وادار به تحمل این همه مشقت برای ساخت این سازه پیچیده کرده است؟ در حالی که راهروهای باریک به سمت پایین می‌رود به دو اتاق نسبتاً بزرگ ختم می‌شود که ادامه راهروهای بعد از آن فرو ریخته و پنجره‌ای برای حفظ آن از دسترس مردم نصب گردیده و اما ادامه راهروها بعد از فضای باز و ریزش کوه...

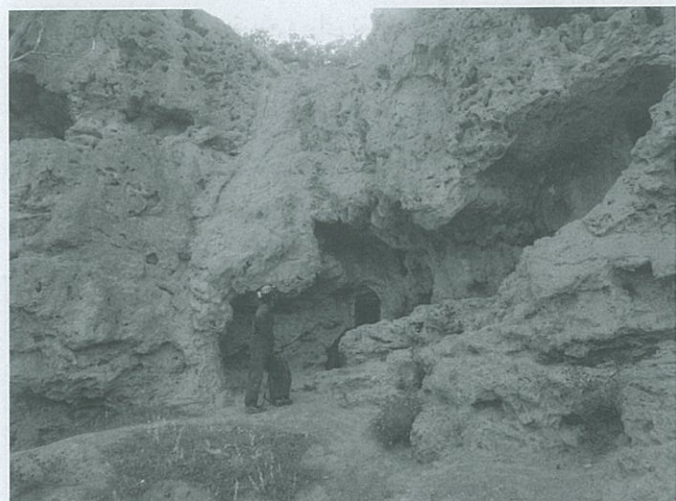
دوباره با چاهی وارد قسمت دوم می‌شویم پر از خاک و زباله و دریغ از حفاظت و مرمت... و اما تالارهای بیشتر، شاید محل اصلی مخفی شدن آنجاست چاه‌های مکعبی شکل منتهی به تالارهای گوناگونی است که می‌توانسته محل مخفی کردن مواد غذایی بوده باشد و شاید عبادتگاه؟

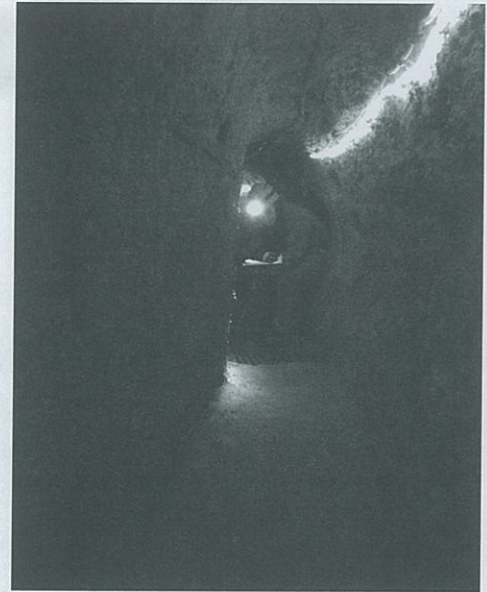
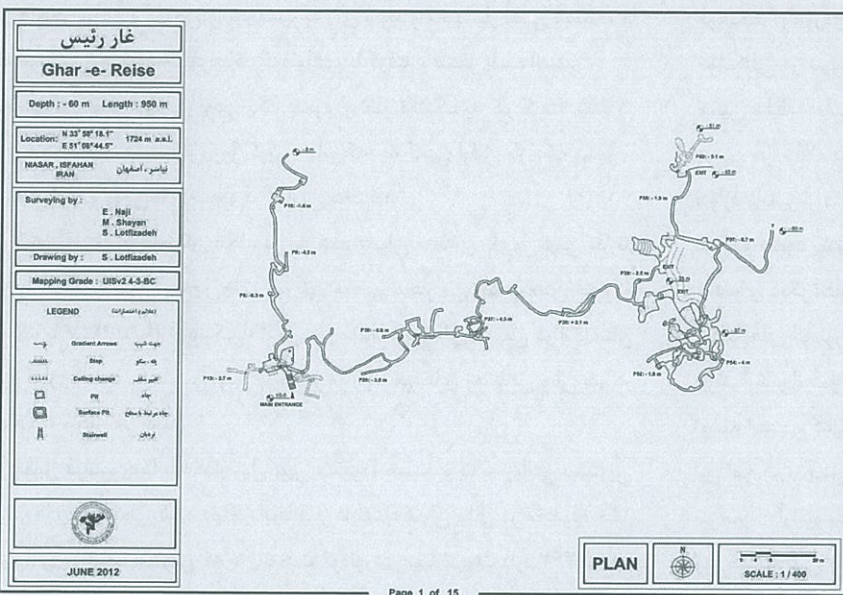
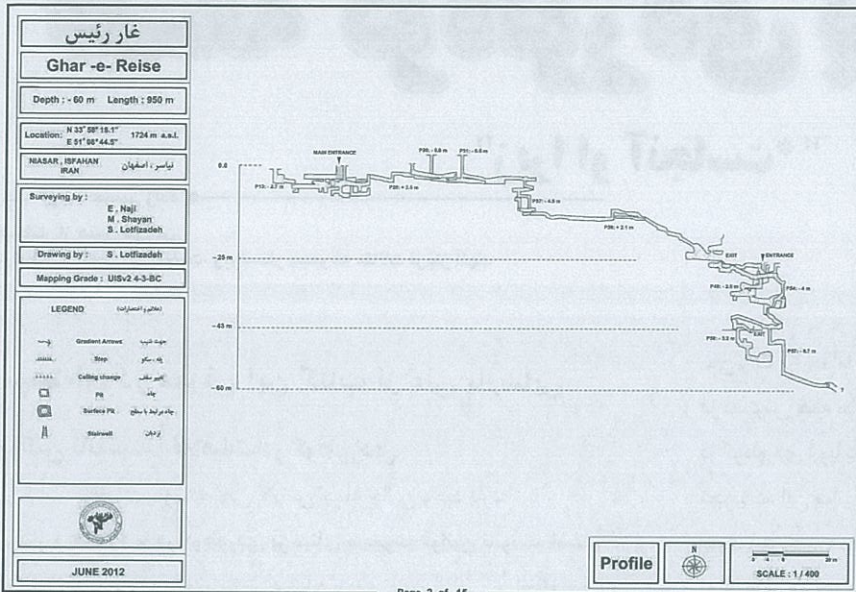


فولاد ایران عملیات شناسایی حفره‌های زیرزمینی مربوط به غار و نقشه‌برداری زیرزمینی و سطحی صورت گرفته است که حاصل آن یک مجلد و نقشه است. پس از آن به مدیریت آقای دکتر شاهرخ رزمجو مطالعاتی در مورد غار صورت پذیرفته ولی تاکنون ارایه نگردیده است) و مهم‌تر از همه دلیل واقعی ساخت آن که کاملاً مشابه اثر کاپادوسییه در ترکیه است. ولی به دلیل اینکه قسمت‌های اعظم آن به دلیل رانش زمین از بین رفته است برای من نقشه‌برداری آن تلاشی بود برای سرگشودن از رازی سر به مهر...

روز اول در بین هیاهوی بازدیدکنندگان که آن را فقط قناتی می‌دانستند، وارد تالار ورودی و قسمت بازدید عموم می‌شویم آقای اکبرزاده که گرد پیری بر چهره‌اش بر قدمت غار افزوده بود، داشت برای بازدیدکنندگان از آیین‌های پیشینیان و آیین‌های میترائیسم می‌گفت کمی به صدای گرمش گوش می‌کنم و سرگرم برداشتن اطلاعات می‌شوم.

ابتدا تونل بازدید عموم که گسترش آن کاملاً به سمت شمال است و با ارتفاعی هم‌قد انسان کم‌کم کوتاه شده و با چند مهرابه به راهرو باریکی منتهی می‌شود. هنوز نمی‌فهمم چرا گاهی ارتفاع آن قدر بلند است و می‌توان راحت ایستاد و گاهی آن قدر کوتاه که باید سینه‌خیز رفت... آیا حقه‌ای نظامی است و یا مراحل عبادی؟





علایم گوناگونی در بین راه وجود دارد که هر کدام را معنایی آیینی تعبیر کرده‌اند ... هنگام نقشه‌برداری از وسط قهوه‌خانه‌ای سر درآوردیم که ظاهراً مردم از دیدن ما بیشتر تعجب کرده بودند تا ما از وجود قهوه‌خانه روی آن همه قدمت در حال تخریب...

و نکته تأسفبار این که بعد از رفتن به چاه‌های پایین‌تر به فاضلاب نفوذ یافته نیز برخورد کردیم.

فاضلاب جلو راه را گرفته و ادامه را غیر ممکن کرده بود، ولی با توجه به جهت گسترش راهروها و چاه‌هایی در سطح شهر این فرضیه را قوت بخشید که شاید اهالی قدیم شهر برای فرار از آن استفاده می‌کردند و قبلاً هم آقای علی جناب خاطره‌ای برای من تعریف کرده بود که در حدود سی سال پیش وارد این مجموعه شده و از خانه یکی از اهالی سر درآورده است و این، فرضیه ما را قوی‌تر می‌کرد، و اما در قسمتی تخریب شده بقایای دیواری بود با حفره‌ای در آن که افراد از داخل می‌توانستند طلوع خورشید



را موقع مقرر در آن مشاهده کنند و روزها و فصول را تشخیص دهند و این ذهن مرا به چالش می‌کشید که چه مدت در آن و برای چه سکنی می‌گزیدند که می‌بایستی زمان را از داخل تشخیص دهند. به هر حال با سختی زیاد بعد از چهار روز کار اطلاعات برداری ما تمام شد و اما راز آن همچنان سر به مهر ماند و فکر می‌کنم برای کشف آن نیاز به هزینه و کار زیاد و باستان‌شناسی است شاید این اثر با مشابه خود در کاپادوسیه ترکیه قابل رقابت نباشد اما با توجه به تشابه‌های زیاد فکر می‌کنم کار بیشتری لازم است تا تمدن مان را به دنیا نشان دهیم.

و یک‌سال بعد از آن پس از تلاش‌های مداوم آقای سعادت لطفی‌زاده نقشه به صورت کامل تهیه و تحویل سازمان میراث فرهنگی اصفهان گردید.

نقشه برداران : احسان ناجی، سعادت لطفی‌زاده و محبوبه شایان ■

فلسفه کوه‌نوردی برای همه

"زیرا او آنجاست"

ترجمه: پریسا حسین زاده

پیشگفتار از هنس فلورین

ویراستار: استیفن ای. اشمیت، ویراستار مجموعه مقالات فریتز آلف

* مالوری

نمی‌تواند درآید، اما جزییات و روند تکامل آن ثبت شده و برای استناد و بررسی در دسترس همه می‌باشد.

در کوه‌نوردی اروپا به دلیل وجود سابقه مستند - مکتوب و دنباله‌دار و انتقال درست تجربیات، این قوانین نانوشته به گونه‌ای شفاف در جامعه کوه‌نوردی مورد اجماع است. (هر چند همواره استثناهایی وجود دارند و به یاد داشته باشیم که همیشه تضاد عاملی برای پیشرفت است)

فرهنگ کوه‌نوردی اروپا این امکان را به علاقه‌مندان می‌دهد که با بررسی و موشکافی در سیر کوه‌نوردی با روند تکامل آن آشنا شوند و به طبع آن به مدد همین سابقه جواب بسیاری از بایدها و نبایدها را بگیرند.

در پی هر حادثه در کوه‌نوردی از اولین صعود موفق ماتهرون گرفته که در آن ادوارد وایمپر از فراز قله سنگ به سمت جبهه ایتالیایی که کوهنوردان ایتالیایی سرگرم صعود بودند ریخت و حادثه مرگ همراهانش بر اثر سقوط گرفته تا هر حادثه‌ای دیگر اتفاقات رخ داده ثبت، بررسی و منتشر می‌شد.

انجمن‌های کوه‌نوردی در این میان نقش بزرگی در گردآوری این مجموعه بی‌نظیر دارند. آرشیو انجمن کوه‌نوردی بریتانیا دارای ۳۰ هزار جلد کتاب و گزارش و دست نوشته است و کتاب سال آن از سال ۱۸۶۳ هر ساله منتشر می‌شود.

این امر کم و بیش در بین تمامی کشورهای صاحب سبک در کوه‌نوردی دیده می‌شود - آرشیو سالنامه انجمن کوهنوردان لهستان - فرانسه و...

این میراث غنی به‌عنوان پشتوانه راهنمای بسیاری از بحث‌ها و نتیجه‌گیری‌ها در کوه‌نوردی است. هر چند همان‌گونه که ما در کوه‌نوردی آزاد به انتخاب راه، انتخاب هم‌طناب و انتخاب زمان صعود هستیم و این انتخاب به آشنایی و قضاوت و دانش ما بر می‌گردد، نانوشته بودن بسیاری از بایدها و نبایدها در کوه‌نوردی هم این حسن را دارد که افراد آزاد به انتخاب باشند اما نه در تاریکی.

در اواخر سال ۲۰۱۱ (پاییز ۱۳۹۰) کتاب بسیار جالبی در باره کوه‌نوردی و فلسفه در امریکا به چاپ رسید که شهرت آن به اروپا نیز کشیده شد. این کتاب در حقیقت گردآوری چندین مقاله درباره‌ی موضوعات کوه‌نوردی و فلسفه و اخلاقیات آن است.

نویسندگان هر مقاله هر یک جنبه‌هایی از موارد چالش‌برانگیز حیطه اخلاقیات در کوه‌نوردی را مورد بحث قرار داده‌اند و به بسط آن پرداخته‌اند. به شخصه بر این باورم که ترجمه و انتشار چنین کتاب‌هایی در شرایط فعلی کوه‌نوردی ما از هر کتاب فنی و تخصصی می‌تواند مفیدتر باشد.

وبلاگ کوه‌ها و آدم‌ها - علی پارسایی

نوشته‌ای در معرفی این کتاب از علی پارسایی

قوانین نانوشته اخلاقیات در کوه‌نوردی

در کتاب کوه‌نوردی نوشته تونی لارنس جمله جالبی وجود دارد:

"رفتار و عملکرد ما در کوه‌نوردی بر مبنای مجموعه قوانین نانوشته است."

قوانینی که جایی به صورت نوشته شده وجود ندارد، الزامی بر انجام و رعایت آن‌ها وجود ندارد و گاه می‌توانند تفسیر به رأی شوند و گاه بسیار نسبی هستند، اما به‌صورت یک میراث در فرهنگ کوه‌نوردی پا گرفته و منتقل شده است.

بحث‌هایی نظیر اخلاقی بودن یک صعود از نظر تکنیک به کار گرفته شده در آن - درست یا غلط بودن رول کوبی - این که چه کسی اولین بار یک مسیر را صعود کرده و روش‌های صعود در مناطق مختلف.

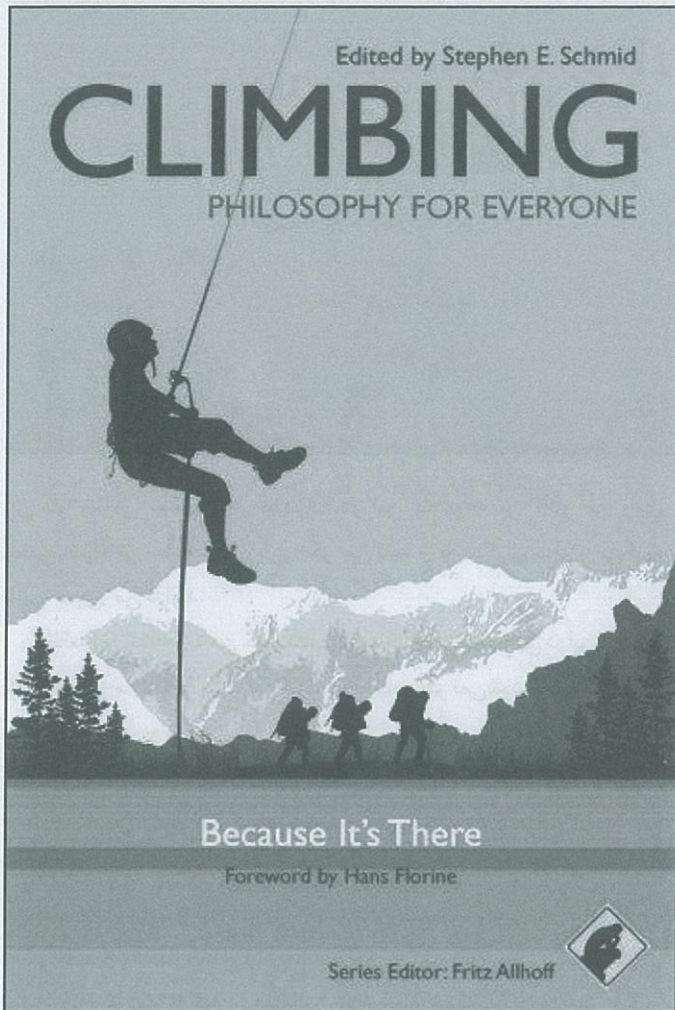
به عنوان مثال کوهنوردان انگلیسی به هیچ عنوان میان‌های با رول کوبی ندارند و رول کوبی را تنها در محل‌های تمرینی خاصی مجاز می‌دانند (معادن متروکه سنگ یا Quarry)، و سبک اخلاقی در صعود مسیرهای طبیعی در انگلستان ابزارگذاری است و حتا میخ کوبی را جز در موارد صعودهای زمستانی و آن هم در اسکاتلند مجاز نمی‌دانند.

در مقابل فرانسوی‌ها پایه‌گذار رول کوبی مسیرها هستند و بنا به روایتی بیشترین مسیرهای رول کوبی شده دنیا در آنجا قرار دارند. به‌عنوان مثال در محدوده ۱۵۰ کیلومتری اطراف شامونی که به پایتخت کوه‌نوردی دنیا شهرت دارد ۴۶۲ منطقه (Crag) سنگ‌نوردی Sport است که در بعضی از آن‌ها بیشتر از ۲۵۰ مسیر وجود دارد.

از سوی دیگر در منطقه‌ای در مرز آلمان و بلژیک جایی وجود دارد که در آن نه تنها استفاده از یودر در صعود مسیرهای طبیعی مجاز نیست بلکه استفاده از هرگونه ابزار فلزی با هر شیوه‌ای ممنوع است و تنها وسیله حمایت قرار دادن طناب‌هایی با یک سر گره خورده و لایخ کردن آن‌ها در شکاف به‌عنوان حمایت میانی است. درجه سختی بعضی از این مسیرها به ۷ تا ۸ (فرانسوی) می‌رسد!!

مسایلی همچون درست بودن هر یک از این روش‌ها - چگونگی احترام گذاشتن به قوانین محلی - شیوه رفتار کوهنوردان در برخورد با افراد محلی چگونگی دستیابی به مسیرها در طی سال‌ها کوه‌نوردی به حیطه آزمون گذاشته شده مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

هر چند هیچ‌کدام از این بحث‌ها هیچ‌گاه به صورت قانون مدون درنیامده که



استیفن ای. اشمیت استادیار رشته فلسفه دانشگاه واشنگتن راک کانتی است. موضوع دکترای او فلسفه ذهن است و پژوهش اخیر او تمرکز روی انگیزه در ورزش و آموزش و پرورش دارد، او بیش از بیست سال است که در زمینه کوهنوردی و سنگ‌نوردی در حال تحقیق و تلاش است.

فریتز آلف استادیار گروه فلسفه دانشگاه میشیگان وسترن و نیز محقق ارشد فلسفه کاربردی و اصول اخلاق عمومی مرکز دانشگاه ملی استرالیا است. او علاوه بر ویرایش مجموعه فلسفه برای همه، ویراستار و کمک ویراستار کتاب‌های مشابه بسیاری در همین زمینه است.

پیشگفتار از هنس فلورین

هنس فلورین صخره نورد آمریکایی است که به همراه آلکس هانولد رکورد صعود سرعتی از مسیر معروف دماغه در ال کپ یوسمیت را در عرض ۲ ساعت و ۲۳ دقیقه و ۴۶ ثانیه در اختیار دارد.

کوهنوردان اغلب ادعا می‌کنند و چیزی که اغلب صحت دارد، طریقه راهی شدن آن‌ها است نه فتح قله، به نظر من لذت فلسفه در جستجوی پاسخ است نه لزوماً یافتن پاسخ، به عنوان یک سنگ‌نورد حرفه‌ای و سخنران، تعامل بسیار خوبی با طیف وسیعی از افراد گمنام در مبحث سنگ‌نوردی داشته‌ام، در بررسی‌های میدانی خود از بی‌اطلاع‌ترین و با تجربه‌ترین کوهنوردان و سنگ‌نوردان این سؤال‌ها پرسیده شد:

به چه دلیل صعود می‌کنید؟

صعود انفرادی دیوانگی است یا اخلاقاً اشتباه است؟

آیا ایجاد یک حفره در دیوار کار بدی است؟

آیا از ارتفاع می‌ترسید؟

چگونه درجه یک صعود تعیین می‌شود و درجه‌بندی اصولاً چه مفهومی دارد؟

در پاسخ به این سؤال‌ها و سؤال‌های بی‌شمار دیگر، دیدگاه خودم را اعلام می‌کردم و شاید روی پاسخ‌های احتمالی آن‌ها تأثیر می‌گذاشتم اما به ندرت نظر قطعی می‌دادم. اگر من یا هر کس دیگری پاسخ‌ها را می‌دانستیم آن وقت این کتاب به احتمال زیاد نوشته نمی‌شد.

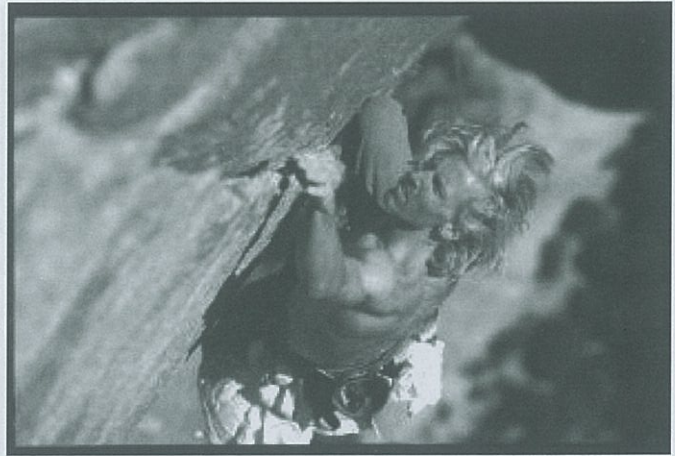
مطرح کردن چنین سؤال‌های انحرافی است که فلسفه را وقتی که به حیطة فعالیت‌های سنگ‌نوردی ارتباط پیدا می‌کند، جالب و استثنایی می‌سازد.

چه لذتی دارد که به نظاره بنشینیم و این شرایط را فراهم آوریم که این فلاسفه قهرمان در تفکر ما بر جالب‌ترین سؤال‌های فلسفی در خصوص کوه‌نوردی تأثیر بگذارند. تعدادی از سؤال‌هایی که در بالا به آن‌ها اشاره شد و سؤال‌اتی از این قبیل با بصیرت توسط کوهنوردان با تجربه و افرادی با تفکر درخشان مورد بحث قرار گرفته‌اند.

به‌طور مثال دو موضوع چالش‌برانگیز در این جا ذکر می‌شود، من اغلب پرسش خود را این‌گونه بیان می‌کنم، فکر نمی‌کنید کسانی که انفرادی کوه‌نوردی یا

سنگ‌نوردی می‌کنند دیوانه باشند؟

" فکر نمی‌کنی پدر تو دیوانگی می‌کند که از یک نردبان بالا می‌رود تا ناولدان را تمیز کند یا چراغ‌های کریسمس را آویزان کند؟ " دنباله مطلب را این‌طور می‌گرفتم که به عنوان یک رویداد فیزیکی، سطح راحت این کار نظیر کاری است که خیلی از سنگ‌نوردان سولو انجام می‌دهند. چیزی که معمولاً آخرین پاسخ من نیست و به آن اعتقاد ندارم این است که مقاله آقای آگنافورس در این خصوص تمامی آن چیزی است که او باید در این باره بگوید. توجه شود که آگنافورس به اخلاق صعود سولو زمانی که من پرسش دیوانگی این نوع صعودها را مطرح کردم، اشاره کرده. سؤال دیگری که باید بپرسم این است که چرا کندن یک حفره چند سانتی به عنوان گیره دست کار ناشایستی است. به نظر من اطلاعات بیشتری در باره این موضوع خاص مورد نیاز است تا بتوان به این سؤال پاسخ داد. من گیره‌هایی روی دیوارهای صاف سیمانی چسباندم. من گیره‌هایی روی گرانیت صاف ال کپ چسباندم. آیا من این‌طور تصور می‌کنم که ساخت گیره، کار مناسبی باشد؟ باید پای پای من بگذاری تا پاسخ آن را بیابی. در عین حال مقاله آقای رامسی در خصوص این موضوع بسیار لذت‌بخش است. نظیر



این دو، تمامی سنگنوردان فیلسوف در این مجموعه بر افکار من روی تمامی سوالاتی که در باره آن فکر می‌کنم و با دیگران بحث می‌کنم، تاثیر عمیق می‌گذارند.

مطالعه این مقاله‌ها به من خاطر نشان می‌ساخت که تعمق دقیق در این سؤال‌ها که عاقلانه و محتاطانه است، به یک پاسخ واحد منجر نمی‌شود. لذت‌بخش است که معطف باشی و در این تبادل افکار که آزادانه پذیرای سایر افکار است، کند و کاونمایی و تعجبی نخواهد داشت که انعطافی مشابه، هنگام مواجهه با چالشی که در صخره‌نوردی دشوار با آن روبه‌رو هستیم، بسیار موثر و مفید واقع شود.

طیف وسیعی از تحصیل کرده‌ها را در سالن‌های سنگ‌نوردی و صخره‌ها می‌بینم، حسابداران، وکلا، عوامل آژانس‌های تبلیغاتی، سوپر مدل‌های لباس (هنس خود با یک سوپرمدل لباس به نام جکی آدامز که او نیز سنگنورد حادثی است از دواج کرده)، کارگران ساختمانی و کتابداران، همه‌ی آن‌ها مثل من همین دغدغه را برای صعود دارند. چیزی در صعود وجود دارد که یک خواسته را در تمامی ما پرورش می‌دهد و خشنود می‌سازد. جنبه فیزیکی صعود با تمامی اعضاء بدن تو در ارتباط است، از نوک انگشتان پا تا نوک انگشتان دست. شما باید صادقانه در تعامل ذهنی با صخره یا کوه باشید. باید نقاط قوت خود را شناسایی کنید و آن را در چالش مقابل خود به کار ببرید. اغلب اوقات عدم تمرکز کافی روی یک موضوع در وقت مناسب، عواقب جدی در بر دارد، به عبارت ساده‌تر شما صد در صد روی سنگ‌نوردی تمرکز می‌کنید من به این کار مدیتیشن (تمرکز و تعمق) فیزیکی می‌گویم، نمی‌توانی به حساب و کتاب‌های مالی و به موقع حاضر شدن رأس ساعت ۸ صبح در ابتدای هفته فکر کنی و در همان حال سنگ‌نوردی هم بکنی. سنگ‌نوردی یک وقفه یا استراحت ذهنی عمیقی در "جهانی دیگر" است، نیازی به آموزش تکنیک‌های مدیتیشن شرقی و غربی برای لذت بردن از فواید سنگ‌نوردی نمی‌باشد.

سنگ‌نوردی چه مفهومی برای من دارد؟

قبل از این که سنگ‌نوردی وارد دنیای من شود من یک ورزشکار و یک مسابقه دهنده بودم (و هنوز نیز هستم)، من در ابتدا به سنگ‌نوردی نظیر یک ورزش نگاه

می‌کردم اما به سرعت دریافتم که می‌تواند ماجراجویی، کندوکاو و بازی روی سطوح بکر و وحشی باشد. چیزی شبیه خیال‌بافی‌ها و ماجراجویی‌های هکل بری فین و تام سایر، سنگ‌نوردی مرا مغلوب کرد، حتا در دهه بیست سالگی زمانی که هورمون‌هایم در حال طغیان بودند، رفتن به طبیعت و سنگ‌نوردی را به تفریحات رایج جوانان در این سن ترجیح دادم.

عاشق حرکات ورزشی این رشته و صعود از مکان‌های باورنکردنی هستم، اگر در مکان‌هایی بوده‌ام که از ورزش‌هایی نظیر شنا، بسکتبال یا فوتبال صدمه‌ای به من وارد شده، هرگز به آن مکان‌ها برنگشتم، بار اولی که به اروپا سفر کردم سه ماه در آنجا اقامت گزیدم بدون این که حتا یک بار به مناطق توریستی سر بزنم، فقط سنگ‌نوردی می‌کردم! تنها در چهارمین سال مسافرتم به پاریس از موزه لوور دیدن کردم، من به خاطر صعودهای سرعتی‌ام مشهورم و کتابی در این باره نوشته‌ام! اشتباه نکنید من بیشتر سنگ‌نوردی نمی‌کنم تا سریع‌تر سنگ‌نوردی کنم، من سریع‌تر سنگ‌نوردی می‌کنم تا بیشتر سنگ‌نوردی کنم.

در دنیای فلسفه، من غالباً موضع یک این رند آجکتیویست را دارم (این رند Ayn Rand نام خلاصه شده آلیسا زینوفیونا روزینام بانوی فیلسوف و رمان‌نویس روسی - امریکایی است که به خاطر رمان‌های پرفروش و نقشی که در ایجاد پیشبرد سیستم فلسفی که آن را آجکتیویست (عینیت) نامیده بود، شهرت جهانی پیدا کرد) هرچند که شخصاً به مشکلات جهان به عنوان یک بودایی می‌نگرم. استدلال منطقی که اغلب به آن می‌اندیشم، همان‌طور که رند این کار را انجام می‌داد این است که از مزایای مباحثات فلسفی می‌توان به عنوان یک ابزار قدرتمند برای هدایت اعتقادات و عملکرد افراد بهره‌مند شد. هنوز ممکن است عده‌ای تصور کنند که استفاده از منطق در مباحثات مضحکی مثل سنگ‌نوردی چه از لحاظ اخلاقی یا جنبه‌های دیگر، از خود سنگ‌نوردی مضحک‌تر باشد. به عقیده بسیاری از مردم من از قبل محکوم به رفتارهای غیر منطقی هستم، اما نمی‌توانم هیچ فعالیتی را برای اندیشیدن فلسفی، با ارزش‌تر و هیجان‌انگیزتر از ورزش "غیرمنطقی" سنگ‌نوردی محسوب کنم.

من مکالمه‌ای فوق‌العاده جالب در مورد نصب یک ابزار روی مسیری در ارتفاع سیصد متری در پاتاگونیا داشتم، یک بحث طولانی در باره اخلاقی بودن نصب رول، کندن، خراشیدن و دریل کردن دیواره. مردم سعی در محکوم کردن ما دارند و به دنبال فرصتی برای مشاجره یا کسب اطلاعات هستند، من در حدود سی سال گذشته سعی کرده‌ام از مشاجره خودداری کنم. آیا سنگ‌نوردی حرفه‌ای است شایسته؟ آیا بحث‌های فلسفی در باره سنگ‌نوردی ارزشی دارد؟ وقتی که خطر مجادله وجود دارد، به شما خواهیم گفت که به این دو سؤال چگونه پاسخ خواهیم داد، بله و بله.

همان‌طور که شما هنگام مطالعه این مقاله‌ها کشف خواهید کرد، تمامی شرکت‌کنندگان در این بحث‌ها نظر مرا تأیید کرده‌اند، اما اگر شما کوچک‌ترین شکی دارید که سنگ‌نوردی یک فعالیت مفید است شما را به مطالعه فصل ۲ این کتاب (چارلتون)، فصل ۵ (ترینور)، فصل ۶ (سیلورز) و فصل ۷ (ابرت) و رابرتسون) تشویق می‌کنم.

شرکت می‌کنید؟ مطمئناً با زندگی خود می‌توانید بهتر از این‌ها رفتار کنید! شاید جذابیت پایدار پاسخ مالوری بیشتر در چیزی بود که به آن اشاره کرد نه چیزی که گفته شد. در پرتو تلاش در صعود به قله اورست و از پاسخ مالوری عزمی را که برای گسترش محدودیت‌های انسانی و عظمت آن جزم شده بود، می‌شد کشف کرد، پاسخی که الهام‌بخش ما برای تحقق رویاها و صعود به ارتفاعات سترگ بود و ما را به چالش با ناشناخته‌ها می‌کشاند و به ما یادآور می‌شد که هیچ دلیل دیگری برای این تلاش بجز ماجراجویی و لذت از صعود وجود ندارد. نظیر صعود، کسانی که جسارت ورود به مباحث هیچ‌انگاری فلسفی دارند احساسات و الهامات مشابهی را کشف خواهند کرد. برتراند راسل در باره ارزش فلسفه این‌گونه نوشته :

" فلسفه مطالعه و بررسی است نه برای یافتن پاسخی قطعی به سؤال‌های آن ... بلکه بیشتر برای خود سؤال‌ها است، زیرا این سؤال‌ها ادراک ما را از آن چیزی که ممکن است، وسیع‌تر و تخیل‌معنوی ما را غنی‌تر می‌سازد و تعصب مطمئن ما را که موجب بسته شدن ذهن در مقابل حدس و گمان می‌شود، کاهش می‌دهد، اما فراتر از همه، از طریق عظمت جهان است که فلسفه عظمت ذهن و قدرت وحدت با آن را متصور می‌شود و بالاترین ارزش آن همین است." ■

ادامه دارد...

با مطالعه مقاله‌های این کتاب اگر یک سنگ‌نورد نیستید سعی کنید آن را امتحان کنید و اگر سنگ‌نورد هستید متوجه خواهید شد اظهار نظرهایی را می‌خوانید که ممکن است خود عامل ایجاد آن‌ها باشید یا حداقل طرز فکر و افکاری را بیان می‌کند که شما در مورد سنگ‌نوردی داشته‌اید و درخواهید یافت که چگونه در افکار خود در خصوص سنگ‌نوردی تجدید نظر خواهید کرد و تا حدودی در مورد سنگ‌نوردی انعطافی مداوم خواهید داشت. در نهایت لذتی که از سنگ‌نوردی می‌برید بیشتر خواهد شد و موفقیت و کامیابی با شما همراه خواهد شد.

هیچ‌انگاری فلسفی

" مقاله‌ای از اشتفان اشمیت "

جرج مالوری در پاسخ به یک خبرنگار که به چه دلیل می‌خواهد به اورست صعود کند این پاسخ را داد " زیرا او آنجاست "، پاسخ مالوری در سال ۱۹۲۳ در نیویورک تایمز این‌گونه انتشار یافت، صعود به اورست کار یک سوپرمن است (۱۸ مارچ ۱۹۲۳)، مسلماً این عبارت معروف‌ترین عبارت دنیای کوه‌نوردی است. خبرنگار در سؤال خود بی‌شک یک احساس عامیانه را بیان می‌داشت، چرا شما در این برنامه بی‌هدف، بی‌فایده و به ظاهر خطرناک که تهدیدی است برای زندگی،

جناب آقای رحیم دینی

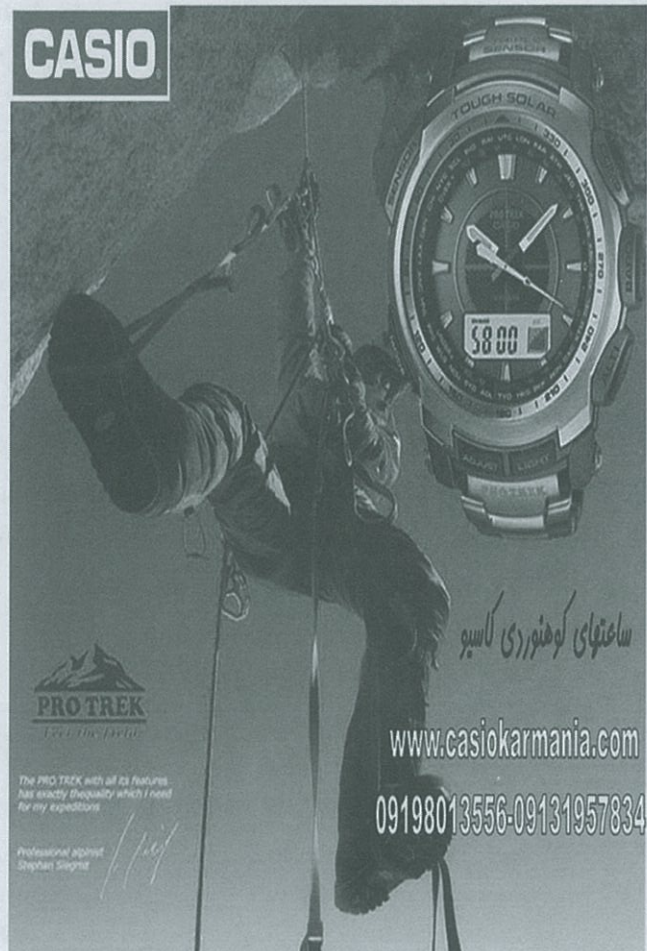
و سر کار خانم نسرين بنائی

مصیبت وارده را از صمیم قلب تسلیت گفته و از خداوند متعال برای شما و خاندان محترم صبر و شکیبائی آرزو مندیم .

کوهنوردان تبریز

شصتمین سال تاسیس باشگاه کوهنوردی واسکی دماوند را به هم‌نورد عزیز وارجمند جناب آقای فرخ رحمدل و کلیه اعضای باشگاه تبریک گفته و موفقیت روزافزون آن عزیزان را خواستارم

عضو جاوید باشگاه دماوند
احمد معرفت



CASIO

TOUGH SOLAR

58.00

PRO TREK
For the World

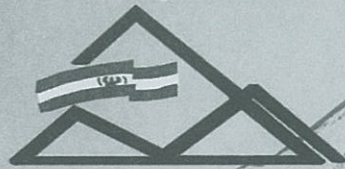
The PRO TREK with all its features has exactly the quality which I need for my expeditions

Professional alpinist
Stephan Siegrist

ساختهای کوهنوردی کاسیو

www.casiokarmania.com

09198013556-09131957834



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

مسلکانه اطلاع رسانی سراسری کوهستان

▲ TRAINER OF ELEMENTARY
AND ADVANCED COURSES IN
▲ MOUNTAINEERING, ROCK CLIMBING, COVING
▲ ICE CLIMBING, NAVIGATION AND CANNYONING

▲ آموزش دوره های مقدماتی و پیشرفته
▲ کوهنوردی ، سنگنوردی ، غارنوردی
▲ یخنوردی ، دره نوردی ، ناوبری

اطلاع از اجرای همایش و سمینارهای

کوهنوردی در سراسر ایران

اطلاع از تاریخ برگزاری کلاسهای آموزشی

ارسال کلمه دماوند به شماره

3000635735

مدیرمسئول: مهدی فراهانی ۰۹۱۲۵۳۳۹۶۳۵

✉ mehdi.farahani2@yahoo.com

پیش به جلو

نویسنده: Mark Reeves
ترجمه: دکتر سهیل جهانتاب

اعتماد به نفس کلید موفقیت در کوه‌نوردی است، راه‌های تقویت آن کدام‌اند؟ امروز در یک مسیر کوهستانی به خود اطمینان دارید و می‌دانید که از پس این مسیر به خوبی برمی‌آیید، با این حس، تمام روز صعود خوبی خواهید داشت، هر مسیر می‌تواند مقدمه‌ای برای دیگری باشد و شما را برای صعودی سخت‌تر آماده کند. در حین صعود مسیری را می‌بینید که به نظر قبلاً صعود شده و وسایل صعود قبلی در گوشه و کنار مسیر پیداست، صدایی از دوردست می‌گوید: «این مسیر را صعود کن» در عین حال معده‌تان آشوب می‌شود و دست‌های شما از هیجان می‌لرزد. سناریوی بالا تا اندازه‌ای تخیلی بود، اما تأثیر خودباوری و اعتماد به نفس را در انجام پرقدرت یک برنامه کوه‌نوردی نشان می‌دهد. خودباوری، اشاره به توانایی‌های ما در اجرای به موقع مراحل دارد که ما را در انجام بخش‌های بعدی برنامه، یاری می‌رساند. «خودباوری نه تنها می‌تواند محرک موثری باشد بلکه چگونگی تفکر و احساسات صحیح را هم به ما می‌آموزد» (Albert Bandura 1995)

۱- آماده‌سازی قبلی

همه‌ی ما روزهای خوب و روزهای بد در کوهستان داشته‌ایم، به نظر شما روش ارزیابی خودمان در کوه چیست؟ اگر امروز، روز خوب ما در کوه نیست باید دید چرا؟ آیا شب قبل از برنامه تا دیروقت مهمان بوده‌ایم؟ آیا کار شدید روز قبل از برنامه، ما را خیلی خسته کرده است؟ شاید یک ماهی می‌شود که کوه نرفته‌ایم و از شرایط آرمانی فاصله گرفته‌ایم، شاید هم یک هفته دایم کوه‌نوردی یا دوی سنگین داشته‌ایم و خود را خسته کرده‌ایم، بحث با خانواده یا هر شرایطی که سبب شود فکر ما جای دیگری باشد، دلایلی هستند که سبب می‌شوند ما در بهترین وضعیت ممکن نباشیم آسان‌ترین و مؤثرترین روش برای آماده‌سازی قبلی کوه‌نوردی، انجام کوه‌نوردی است و بهترین روش برای این که خود را به آمادگی مناسب برسانیم، انجام کوه‌پیمایی‌های متعدد است. می‌توانیم از یک مسیر آشنا شروع کنیم یا مسیری را انتخاب کنیم که با توانایی‌هایمان منطبق است، با این سیستم نقاط مثبت برنامه را پیدا می‌کنیم، کارگاه‌های صعود را در جای مناسب برقرار می‌کنیم مسیر خوانی خوب و مکان‌های مناسب استراحت را پیدا می‌کنیم و در نهایت از صعود خود بیشترین لذت را می‌بریم. اگر خاطره بدی از صعود خاصی داریم، باید پی ببریم که علت عدم موفقیت‌مان چه بوده؟ در هر برنامه‌ای همه‌ی ما ممکن است شروع خوبی نداشته باشیم ولی آرام‌آرام با شرایط موجود هماهنگ می‌شویم و در انتهای مسیر، احساس پیشرفت خوبی داریم. این پیشرفت را می‌توانیم به مسیر دیگری از صعود هم تسری دهیم، سطح کار خود را بالا ببریم و کوه‌نوردی خود را فنی‌تر انجام دهیم. روش دیگر آماده‌سازی قبلی، مرور خاطرات آخرین صعود بلند و فنی است، در روان‌شناسی ورزشی به این مرحله شبیه‌سازی می‌گویند. روش کار هم به این

Albert Bandura از روان‌شناسان پیشرو قرن بیستم تحقیقات مفصلی بر روی کارایی فردی Efficacy و تأثیرات اجتماعی، حرفه‌ای و ورزشی آن انجام داده است، وی در ضمن تحقیقاتش متوجه شده است که اعتماد به نفس و توانایی روحی تا ۴۰ درصد در کارایی ورزشکار مؤثر است. وی در عین حال ارتباط مستقیمی بین باور ذهنی و اجرا پیدا کرده است، چهار روش کاربردی هم برای افزایش خودباوری و در پی آن افزایش احتمال موفقیت پیدا کرده است. ابتدا برنامه‌های آماده‌سازی کوه‌نوردی که به نظر می‌رسد مهم‌ترین نقش را در ایجاد اعتماد به نفس دارند، روش دوم مشاهده صعود دیگران خصوصاً در مسیر مورد علاقه ما یا در برنامه‌های هم‌تراز با برنامه بعدی خودمان. در وهله سوم انواعی از تشویق کلامی می‌تواند یاور ما در اجرای برنامه باشد، در نهایت ترس می‌تواند تا اندازه زیادی میزان اعتماد به نفس را پایین آورد. حال باید دید چگونه می‌توانیم از این چهار کلید موفقیت برای افزایش اعتماد به نفس در کوه‌نوردی بهره ببریم.

خودباوری	چارچوب افزایش خودباوری
آماده‌سازی قبلی	
چارچوب افزایش خودباوری	
مشاهده صعود	
تشویق کلامی	
برانگیختگی	



صورت است که شب قبل از صعود، ۱۵ دقیقه زمان بگذارید و خاطرات آخرین کوهنوردی جدی خود را به یاد آورید، این یادآوری خاطرات شامل بخش‌های سخت مسیر، احساسات و هیجان‌ات هنگام صعود است.

۲- مشاهده مهارت

در کوهنوردی خیلی وقت‌ها کوهنوردی را می‌بینیم که در مسیر مورد توجه ما صعود می‌کند شاید هم آرزو داریم جای او در آن مسیر باشیم در این مواقع ذهن ما سرگرم ارزیابی و مقایسه ما با کوهنورد دیگری می‌شود اگر به این جمع‌بندی برسیم که ما هم می‌توانیم به خوبی او مسیر را صعود کنیم اعتماد به نفس خوبی در ما ایجاد می‌شود و سبب می‌شود بتوانیم همان مسیر یا مسیری با درجه سختی مشابه را به راحتی صعود کنیم در عین حال می‌توانیم گیره‌ها و بخش‌های سخت مسیر را پیدا کنیم و راه‌های صعود این بخش‌ها را در ذهن مان مرور کنیم.

یکی از مواردی که این مشاهده مهارت خیلی نمود پیدا می‌کند زمانی است که با کوهنورد مشهور و صاحب سبکی صعود می‌کنیم این برنامه می‌تواند بار آموزشی خوبی برای ما داشته باشد یا زمانی که هم‌نورد خودمان را می‌بینیم که دیواره یا مسیر سنگینی را صعود می‌کند و خودمان را با او هم‌توان نمی‌بینیم اعتمادبه‌نفس خوبی در ما ایجاد می‌گردد که یاور ما در صعودهای سنگین است مسیرهایی که قبلاً به سختی صعود کردیم یا اصلاً نتوانستیم صعود کنیم را می‌توانیم دوباره با هم

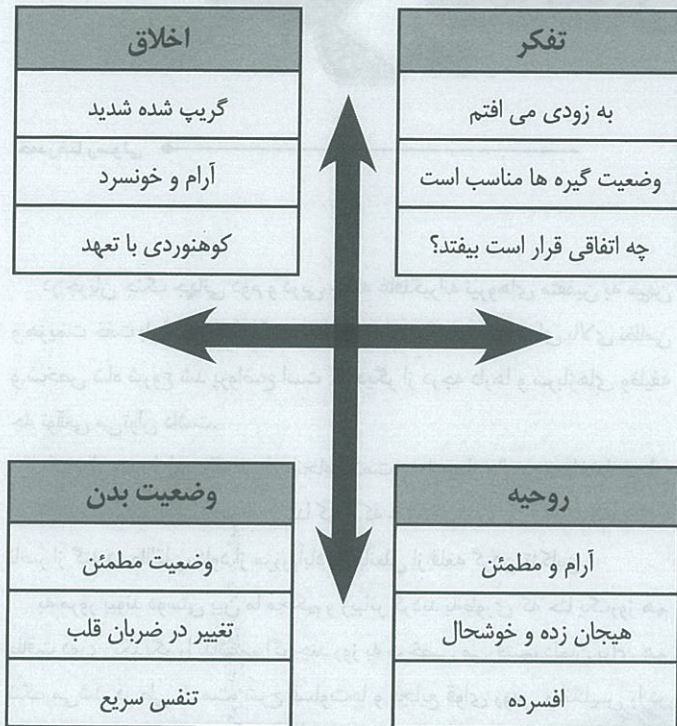
هم‌نوردمان شروع کنیم، حضور او قوت قلب ماست و در پیمایش مسیر همراه ما.

۳- تشویق کلامی

منبع تشویق کلامی می‌تواند خود شما، حمایت‌گر شما یا ناظران و همراهان صعودتان باشند. تمام این منابع می‌توانند روی کارکرد ما تأثیر بگذارند خصوصاً زمانی که مسیر صعودمان از قبل سخت‌تر باشد. روش کار هم این است که همه چیز را مثبت در نظر بگیریم. البته باید حواس‌مان باشد که این مثبت اندیشی ما یا دیگری را به خطر نیندازد. یکی از روش‌های ایجاد اعتمادبه‌نفس صدای درونی ماست که روانشناسان ورزشی آن را "گفتگوی درونی" می‌نامند، در عین حال این ندای درونی می‌تواند پالس‌های منفی هم بفرستد مثلاً این که همراهان ضعیفی داریم.

مسیر بسیار سخت است به‌زودی می‌افتم ترس تمام وجودم را فرا گرفته است در این حالت شما به‌عنوان یک کوهنورد حمایتگر یا همراه بایستی بتوانید با ایده‌های مثبت این شرایط را دگرگون کنید حتی در مواردی لازم است که با مشاوره ریشه‌های این منفی‌نگری را تغییر دهیم. باید قبل از هر صعود به اندیشه‌های منفی که بار قبل در همان صعود به سراغ ما آمده بودند فکر کنیم و ببینیم کی و کجا این نگرانی‌ها بروز کرده‌اند، چه بسا لازم باشد که در صعودها دفتر یادداشت همراه داشته باشیم و هر زمانی که منفی‌نگری به سراغ ما آمد،

اعتماد به نفس می تواند یاریگر ما در پیروزی بر علایم منفی برانگیختگی باشد.
دیاگرام رابطه بین اجزاء مختلف حین صعود



نتیجه گیری

با کمک این چهار روش می توانیم به ارزیابی مناسبی از اعتماد به نفس خود دست یابیم. در عین حال مهم این است که بتوانیم اعتماد بنفوس مان را افزایش دهیم، همان طور که تعداد زیادی از مطالعات نشان می دهند بین اعتماد به نفس و اجرای مناسب و صحیح رابطه بسیار نزدیکی وجود دارد ■

یادداشت کنیم و زمانی که به خانه برگشتیم با دید منطقی این افکار منفی را تجزیه و تحلیل و به دیدگاه های مثبت تغییرشان دهیم.

۴- برانگیختگی

در ورزش، برانگیختگی حاصل تأثیرات شیمیایی آدرنالین و هیجان ذهنی است؛ تأثیرات فیزیولوژیک آدرنالین عبارتند از: لرزش خفیف، تعریق کف دست، تأثیرات دستگاه گوارش (احساس شستن رخت در معده)، افزایش تعداد تنفس و ضربان قلب، برای بعضی از افراد تأثیرات آدرنالین محرک است در حالی که گروهی از افراد با این تحریکات به هم می ریزند، ورزشکاران باید یاد بگیرند که چگونه از آدرنالین و تأثیرات آن به عنوان محرک مثبت برای پیشبرد برنامه های شان کمک بگیرند، خواه ناخواه، تأثیرات فیزیولوژیک آدرنالین می توانند روی ذهن ما هم مؤثر باشند، آدرنالین در عین حال می تواند محرک بزرگی برای اندیشه های منفی باشد. در بخش تشویق کلامی، سعی کردیم روش های غلبه بر این طغیان فیزیولوژیک را بیاموزیم، بهتر است همه ی ما با سیستم های آرام سازی relaxation برای فائق آمدن بر تأثیرات تنفسی و قلبی آدرنالین، آشنا باشیم. تمرینات آرام سازی را می توانیم در خانه شروع کنیم تا بتوانیم ریتم تنفس را کند و کنترل شده انجام دهیم و آرام آرام می توانیم تعداد ضربان قلب را در هر دقیقه تا ده عدد کاهش دهیم.

تئوری های مختلفی در مورد رابطه بین برانگیختگی و اجراء وجود دارد، یکی از این تئوری ها تصریح می کند که زمانی که فکر ما زیاده از حد سرگرم می شود یا به عبارتی در حین صعود نگران شویم، کوهنوردی حسی و غریزی را متوقف می کنیم و به طور وسواس گونه ای به کوچک ترین جزئیات حرکتی مان توجه می کنیم و درست مانند یک تازه کار صعود می کنیم.

تئوری دیگر در مورد برانگیختگی Arousal کاهش فعالیت ذهنی است زمانی این حالت ایجاد می گردد که می خواهیم مشکلات صعود را با افزایش فعالیت بدنی جبران کنیم که بیان ساده آن در کوهنوردی، زکام شدگی حین صعود gripped می باشد. در این شرایط گیره ها را بیش از حد محکم نگه می داریم سعی می کنیم با زور اضافی صعود کنیم، کلید حل این مشکل آرام ماندن در این شرایط است،

فروشگاه کوهنورد

لوازم کوهنوردی و مسافرتی

خ دکتر بهشتی نبش خیابان میر عماد پلاک ۲۸۲

ساختمان گل دیس زیر همکف واحد ۱۰۸

تلفن: ۸۸۷۳۹۷۰۰ تلفکس: ۸۸۷۳۹۷۰۱

همراه: ۰۹۱۲ - ۱۰۵۲۹۷۶

گروه تبلیغات فرات

هدایای نمایشگاهی، همایشی و تبلیغاتی

مدیر عامل
 کاظم مبهوتیان

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

تلفن: ۸۸۰۲۶۰۵۴

همراه: ۰۹۱۲ ۳۳۸۵۰۹۶ - ۱۳۰۸۳۷۰



ماجرای واقعی:

هزیمت*

(کوهپیمایی از تهران تا شمال)

احمد رضا رسولی

در جریان جنگ جهانی دوم و در پی حمله غافلگیرانه نیروهای متفقین به میهن و هزیمت خفت بار ارتش ایران که بر خلاف تمام جنگ‌ها، از رده‌های بالای نظامی و شخص شاه شروع شد پرواضح است که دیگر از درجه دارها و سربازهای وظیفه چه توقعی می‌توان داشت.

یک‌سال پیش از این واقعه، برای انجام خدمت سربازی، از چالوس به باغشاه تهران اعزام شدم در آنجا دوستان جدیدی پیدا کردم که عبارت بودند از: کریم از شهرستانک، ناصر از گته ده طالقان، داود از مرزن آباد و قربانعلی از قلعه گردن تنکابن.

به مرور پیوند دوستی بین ما محکم و زیباتر گردید به طوری که حتی یک‌روز هم طاققت دوری یکدیگر را نداشتیم اگر چند روز به مرخصی می‌رفتیم، دلمان برای هم تنگ می‌شد. در طی خدمت، شرح قساوت‌ها و فجایع قوای روس و انگلیس را در ایران و خصوصا در طول جنگ جهانی اول، از زبان دیگران به کرات شنیده بودیم حال تصور بفرمایید که با ضعف اطلاع رسانی و ارتباطات آن‌زمان، یک جوان ساده‌دل و کم‌سواد شهرستانی و یا روستایی که برای اولین بار پایش به تهران رسیده است چه تجزیه و تحلیلی می‌تواند از این ماجراها داشته باشد؟ مردم جسته و گریخته از اخبار جنگ مطلع بودند، ولی نه آن‌ها، بلکه رجال و فرماندهان رده بالا هم فکر نمی‌کردند که شعله‌های این نبرد جهانی یکشبه دامن‌گیرشان شود. در خواب غفلت بودند، تا این که:

یک‌روز طبق عادت همیشگی در وقت مقرر از خواب بیدار شدیم شیپور بیدارباش با تأخیر به صدا در آمد، تعجب کردیم حالت استفهام در چهره همه‌ی سربازان مشهود بود مراسم صبح‌گاه بدون حضور فرمانده و حتی یکی از افسران ارشد برگزار شد به‌جای او یک سروان بود. ساعتی بعد، همه متوجه غیرعادی بودن اوضاع شدند به‌دستور جناب سروان که اکنون مفت و مجانی فرمانده بزرگ‌ترین پادگان ایران شده بود، ورود و خروج‌ها به‌شدت کنترل شده و استفاده از رادیو نیز اکیدا ممنوع گردید. به‌تدریج بین سربازان پیچ پیچ در گرفت. حرف‌های ضد و نقیض شنیده می‌شد باوجود تمام تمهیدات، آن‌چه را که می‌بایست، همه فهمیدند بلی نیروهای متفقین از شمال و جنوب به ایران حمله کردند.

سربازان دچار ترس و دلهره عجیبی شدند، تفاوت نهار آن‌روز هم کاملا محسوس بود ساعت به ساعت رشته‌های نظم و انضباط سست می‌شد، برای شام فقط یک تکه نان دادند.

صبح‌گاه روز بعد، سروان دژدار را هم ندیدیم، استوار جان نثار فرمانده بود و دستوراتش را خیلی جدی نمی‌گرفتند، صبحانه چای تلخ با نان دادند.

با گذشت زمان، خوف و هراس افراد نیز بیشتر می‌شد بازار شایعات حسابی داغ و بعضی اخبار خیلی وحشتناک بود مثلا می‌گفتند: روس‌ها اسیر نمی‌گیرند بلکه به هر کس برسند، تیرباران می‌کنند و مردم چند شهر را نیز قتل عام کرده و از دست قوای دولتی هم کاری بر نمی‌آید، در نهایت پنج نفری به این نتیجه رسیدیم که ماندن جایز نیست و باید جانمان را برداریم و الفرار...

با استفاده از ضعف فرماندهی در رابطه با حفاظت از گوشه و کنار پادگان، شبانه لای میله‌های راه آب منتهی به قنات را با اهرم باز کردیم و پس از گذر از تونل آبدی، از اولین چاه خود را بالا کشیدیم.

صبح به طرشت رسیدیم لوازم زیادی نداشتیم به جهت ترس از لو رفتن تمام مدت آن روز را در ساختمان متروکه‌ای دورتر از آبادی به‌سر بردیم شب به‌راه افتادیم و نزدیک صبح به محلی بالاتر از ده فرحزاد رسیدیم. درحواشی آنجا سگ‌ها به‌دنبالمان افتادند و مدام واق، واق می‌کردند می‌دانستیم که چاره‌اش خونسردی محض است ولی با وضعیتی که داشتیم، فاقد این خصلت پسندیده بودیم صبح تا شب را در گوشه باغی که معلوم بود به امان خدا رها شده است به‌سر بردیم و از باقی‌مانده میوه‌های موجود بر روی درختان سدجوع کردیم هر یک به نوبت نگرهبانی می‌دادیم از دور زوار امامزاده داود دیده می‌شدند. کریم گفت: - سعدالله، یک‌بار به‌همراه پدرم از این راه به تهران آمدم و به شهرستانک برگشتیم.

با تاریک شدن هوا، راه خود را به طرف امامزاده داود ادامه دادیم. یک‌نفر به عنوان طلایه دار در جلو، و دیگری نیز عقب دار بود در راه به چند چار وادار و نیز گروهی از زوار برخورد کردیم که با اشاره نفر جلو، به‌سرعت خود را پنهان کردیم. نیمه شب، پس از کتل خاکی به تپه سلام رسیدیم رو به امامزاده تعظیم کرده و دعا خواندیم.

ساعتی پیش از اذان صبح و در تاریکی مطلق به امامزاده رسیدیم و از راه میانبر سمت راست رودخانه به‌سرعت به‌طرف بالا و گردنه بازارک به‌راه افتادیم، از چند باغ سر راه مقداری میوه چیدیم.

هنوز هم احتیاط را از دست نمی‌دادیم و جلودار و عقب دار خیلی دقیق و مسؤلاًنه عمل می‌کردند. کریم گفت:

نزدیک ظهر کریم و پدرش سواره از راه رسیدند پیرمرد با احترام از اسب پیاده شد و یک یک ما را در آغوش گرفت و بوسید از ما همچون ناجیان پسرش استقبال کرد، چشم‌مان که به کریم افتاد کلی خندیدیم چرا که لباسش را عوض کرده و ریش‌هایش را نیز تراشیده بود حسابی ژینگول شده بود. سپس بارها را پایین آوردند. پدر کریم به سرعت آتشی برپا کرد و برایمان چایی و دم کرده گیاهی آماده کرد. بنا بر توصیه وی، هر یک چند لیوان نوشیدیم، سپس نهار درست کرد در این فاصله هم پس از بررسی البسه اهدایی و پوشیدیم حالا یکدیگر را با آن کلاه‌های محلی ورناندز می‌کردیم و از ته دل می‌خندیدیم. بحمدالله جان گرفته بودیم برای از بین بردن مدرک جرم، لباس‌های سربازی را همان‌جا سوزانیدیم. یک‌باره داود گفت:

فقط این کفش‌ها مساله‌ساز است.

پدر کریم اظهارات وی را تأیید کرد و گفت:

– شنیده‌ام که نیروهای روسی به سربازان ایرانی رحم نمی‌کنند، بنابراین عاقلانه است که باز هم احتیاط را از دست ندهید. کریم مسیر بیراهه به‌طرف دو آب را به شما نشان خواهد داد و من زودتر به ده بر می‌گردم تا شاید بتوانم چهار جفت کفش برایتان جور کنیم پس از قرار و مدار گذاشتن با پسرش به‌راه افتاد.

نهار ساده‌ای بود ولی تاکنون حتا به این سن و سال هم که رسیده‌ام، غذای به این لذیذی نخورده‌ام و چقدر هم چسبید.

بعد از آبادی در زیر درخت گردوی کهنسالی، پدر کریم به انتظار نشسته بود. به‌همراه خود چهار جفت کفش مستعمل و مقداری آذوقه و لباس گرم آورده بود که در چهار کیسه جداگانه به‌ما تحویل داد، پس از راهنمایی برای ادامه راه، با صدای بلند دعا خواند و گفت:

– مردم به غریبه‌ها مشکوک می‌شوند سعی کنید با کسی مواجه نشوید در غیر این‌صورت خیلی خونسرد رفتار کنید.

موقع خداحافظی، دوباره هر یک از ما را بغل کرد و بوسید اشک پیرمرد جاری شد در آخرین لحظه دستش را بوسیدیم. کریم برای نشان دادن مسیر تا دو آب آمد. یکی یکی و با رعایت تمام جوانب از عرض جاده چالوس عبور کردیم و بدون استفاده از پل، برای گذار از رودخانه کرج به آب زدیم در این‌جا دیگر می‌بایست از این یار شفیع که بیشترین کمک و محبت را در حق ما روا داشته بود، وداع می‌کردیم. از بیان احساساتمان عاجزم، ولی گذشته از رفاقت در پادگان، ماجراهای این چند روزه عواطف عمیق و وابستگی شدیدی بین ما به وجود آورده بود که دل‌کنندن از هم را بسیار دشوار می‌نمود.

از پشت باغات سمت چپ دره به آرامی به‌طرف گچسر روانه شدیم. دیگر بدون نگرانی و دلواپسی ولی باز هم سنجیده گام بر می‌داشتیم. چشم‌انداز جاده به‌خوبی نمایان بود و نقل و انتقال‌های نظامی را مشاهده می‌کردیم. آخر شب به نزدیک گچسر رسیدیم و در محل مناسبی بیتوته کردیم.

امروز دیگر زمان جدایی از ناصر بود، چرا که مسیر گته ده طالقان از این نقطه آغاز می‌شد باز هم پنداری که پاره تن هر یک از ما را می‌بریدند. برایش دعا خیر و آرزوی سلامتی کردیم؛ گفت:

حداکثر یک‌روزه می‌روسم، می‌دانم چهار قدم نرفته، به چند آشنا بر می‌خورم کسی

– تقریباً از خطر جسته‌ایم، چرا که تا شهرستانک با کسی مواجه نخواهیم شد مگر این‌که چوپان و یا ایلاتی باشند که فکر نمی‌کنم از وقایع یک هفته‌ای اخیر اطلاع چندانی داشته باشند ولی باز هم نباید ناشیگری کرد.

با طلوع خورشید در کنار چشمه‌ای که در یکی از دره‌های فرعی جاری بود، استراحت کردیم و مقداری از میوه‌های مسروقه را خوردیم در این‌جا دیگر سرمای اواخر تابستان را احساس می‌کردیم، بنابراین در آفتاب دراز کشیدیم و خوابیدیم سر ظهر بیدار شدیم. کریم گفت:

اگر بجنبیم، تا غروب می‌توانیم خود را به شهرستانک برسانیم.

گفتم:

– قرار شد احتیاط را از دست ندهیم

داود گفت:

– مشکل این لباس‌های سربازی است که موجب شک و شبهه می‌شود.

پس از ساعتی شور و تبادل نظر به‌این نتیجه رسیدیم، حال که پس از تحمل رنج و سختی فراوان، خود را سالم به این‌جا رسانده‌ایم و به‌قول معروف ماهی به دمش رسیده است، این چند ساعت را هم تأمل کنیم و دوباره با تاریک شدن هوا به راه خود ادامه دهیم.

قربانعلی گفت:

– کنار این چشمه جای امنی نیست چرا که ممکن است اهالی در گذر از دره سری هم به اینجا بزنند.

حرف کاملاً منطقی بود بنابراین به جای مطمئن تری رفتیم و طبق معمول به‌نوبت کشیک می‌دادیم پس از غروب به راه افتادیم. به کریم گوشزد کردم:

در تاریکی مطمئنی که راه را گم نمی‌کنی؟

– ای بابا، از بچگی در این کوه‌ها گله‌داری کرده‌ام. حتا از همین‌جا چشم بسته هم می‌توانم به مقصد برسم.

هر چه بالاتر می‌رفتیم هوا سردتر و سرعت وزش باد بیشتر می‌شد چند ساعت بعد که به گردنه بازارک رسیدیم در مواجهه با باد شدید، از سرما بدجوری می‌لرزیدیم و هیچ وسیله‌ای هم برای مقابله با گزند آن نداشتیم.

کریم فریاد زد:

– چاره‌ای نداریم، تا آنجا که می‌توانید سریع‌تر حرکت کنید خوشبختانه به سرازیری رسیدیم که در ارتفاع پایین‌تر، باد کمتر و هوا گرم‌تر می‌شود.

کاملاً درست می‌گفت، ولی چند روز میوه‌خواری و تغییر یکباره عادات غذایی و دلپره و اضطراب شدید، به‌علاوه سرمای آن شب، همه دچار عارضه بیرون روی شده بودیم و هر از چند گاهی گریبان یکی را می‌گرفت به‌ناچار باید صبر می‌کردیم ولی خوشحال بودیم که دیگر خطری ما را تهدید نمی‌کند.

هم‌زمان با طلوع آفتاب با حالتی زار و نزار به ابتدای باغ‌ها و رودخانه شهرستانک رسیدیم کریم از خوشحالی به گریه افتاد، رو به قبله سجده کرد و زمین را بوسید و ما را به محل مناسبی هدایت کرد و گفت:

– چند ساعت استراحت کنید تا برگردم مواظب باشید کسی شما را نبیند میوه فقط سیب بخورید.

هم به این مناطق کاری ندارد از این نظر خیالتان راحت باشد.

برای گذر از گردنه کندوان می‌بایست ارتفاع می‌گرفتم بنابراین از بیراهه به تدریج خود را به یال سمت چپ رساندیم از هر طرف چشم اندازهای شگفت‌انگیزی را مشاهده می‌کردیم که به‌ما قوت قلب و نیرو می‌بخشید. فقط در آن طرف در پیچ و خم‌های قبل از تونل کندوان وجود خودروهای نظامی بیگانه باعث تأسف بود.

گردنه را به راحتی رد کردیم و از خط الراس سمت چپ به طرف دلیر به راه افتادیم دیگر خیالمان راحت بود که دیگر خطری ما را تهدید نمی‌کند.

با توجه به این‌که پیش از این وقایع می‌دانستم که خانواده‌ام در کلاردشت هستند، برنامه داشتیم اول به آنجا بروم. و در غیر این صورت خود را به چالوس برسانم. قربانعلی هم تصمیم گرفته بود که از راه کلاردشت رودبارک، گردنه کلجاران و دره سه هزار به قلعه گردن برود، به داود گفتم:

– از آنجا که تنها راه رسیدن به مرزن‌آباد، از این جاده پر خطر است، بنابراین همراه ما به کلاردشت بیا و سر و گوش‌ی آب بده و بعد با امنیت کامل به خانه‌ات برو او هم قبول کرد

نزدیک غروب یک‌باره باد شدیدی شروع به وزیدن کرد و در عرض چند دقیقه ابرهای سیاهی در آسمان پدیدار شدند و به‌دنبال آن، رعد و برق‌های متوالی در گرفت با عجله به‌دنبال پناهگاهی می‌گشتم ولی بی‌فایده بود در زیر بارش تگرگ شدید غافلگیر شدیم به سرعت لباس گرم پوشیدیم و هر چه در دست داشتیم را همانند سپری روی سرمان گرفتیم ولی فایده‌ای نداشت و چندی نگذشت که تمام بدنمان کاملاً خیس شد، پاهایمان در کفش‌ها شلپ شلپ می‌کرد و گذشته از آن، غرش‌های مهیب آسمان و ترس از اصابت صاعقه تن ما را می‌لرزاند. پس از نیم ساعت، آن تگرگ شدید مبدل به نم نم باران شد با بدن‌های خیس، از سرما می‌لرزیدیم. به دوستان گفتم:

– توقف یعنی مرگ، باید آن قدر برویم تا سرپناهی پیدا کنیم کمی جلوتر بوی پهن به مشام رسید حدس زدم که در این نزدیکی باید گوسفند سرا باشد. بر سرعتم افزودم، بلی، حدسم درست بود گوسفند سرایی با چند کلبه سنگ چین شده. از شادی شروع به سوت زدن و آواز خواندن کردیم معمولاً این وقت سال گله داران، دام‌های خود را از ارتفاعات پایین می‌برند. پس کلبه‌ها خالی بودند. در یکی از آن‌ها اتراق کردیم با توجه به وجود هیزم کافی، آتش افروختیم و کنار آن نشستیم تا خود را گرم و خشک کنیم به‌علت سرمای هوا و نداشتن وسایل خواب، قرار گذاشتیم که به نوبت مواظب آتش باشیم تا خاموش نشود.

روز بعد، صبح اول وقت به راه افتادیم و پس از پیمودن راه درازی، هنگام غروب در نزدیکی‌های دلیر، در محلی به نام امام زاده احمدرضا اقامت کردیم.

فردای آن روز از بالای آبادی گذشته و یک‌ساعت بعد به آبگرم رسیدیم باوجود اشتیاقی که برای آب تنی و رفع خستگی در این چند روزه داشتیم، ترجیح دادیم که از خیرش بگذریم باز هم نمی‌بایست به قول معروف بی‌گدار به آب بزینیم نزدیک ظهر به گردنه مجل سر رسیدیم، داود خط‌الرأس روبه‌رو را نشان داد و گفت:

– پشت این‌جا کلاردشت است.

از خوشحالی یکدیگر را بغل کرده و بوسیدیم. دلگرم شده بودیم از این‌جا به بعد پوشش گیاهی به طرز چشمگیری بیشتر شده بود و رایحه جنگل‌های شمال به

مشام می‌رسید. در پیچ و خم سرازیری، یک‌باره مه غلیظی همه جا را فرا گرفت با احتیاط از مسیر پا کوب به راه خود ادامه می‌دادیم و خیلی اطمینان نداشتیم که راه را درست می‌رویم. من که پشت سر همه بودم، چند مرتبه صداهای نامانوسی را شنیدم و در نهایت برگشتم. با وجود مه و عدم توان دید کافی، در فاصله سی، چهل متری خرسی را به‌همراه سه توله‌اش دیدم که در حال گذر از کمرکش کوه بودند. از ترس دیگر توان حرکت نداشتم ولی به روی خود نیاوردم، فقط به داود گفتم تندتر برو و مواظب بودم که از پشت سر حمله نکند. ساعتی بعد با عده‌ای از روستاییان روبه‌رو شدیم که به طرف بالا در حرکت بودند. در مورد وجود خرس در مسیر، به آن‌ها هشدار دادم یکی از آن‌ها خندید و با خونسردی گفت:

– اگر حیوان احساس خطر نکند کاری به کسی ندارد، از همه خطرناک‌تر، خود ما هستیم، شب را در یک کلبه مخروبه در نزدیکی روستای ناتر بسر بردیم.

صبح روز بعد، پس از تقریباً دو ساعت راه‌پیمایی به گردنه ناتر رسیدیم، مشاهده چشم‌انداز قسمتی از کلاردشت و کوه‌های جنگلی در دور دست، ما را حسابی به وجد آورده بود اکنون سفر پرماجرایی ما پس از هفت شبانه روز به پایان خود نزدیک می‌شد.

غروب به حسن کیف رسیدیم. یگراست به سراغ دکان یکی از آشنایان به نام مش مرتضی رفتیم و سلام کردم. با بهت و حیرت ورناندام کرد. شاید پیش خود فکر می‌کرد که این قیافه آشنا را کجا دیده است؟ خود را معرفی کردم و گفتم:

– حق داری شناسی منستی.

آخه با این ریخت و قیافه.

بعد مرا در آغوش گرفت و غرق بوسه کرد. لحظه‌ای چهره‌ام را در آینه دیدم خیلی لاغر شده بودم و با آن صورت اصلاح نشده و آفتاب سوخته، به هویت خودم هم شک کردم! گفتم:

سر فرصت برایت تعریف می‌کنم؛ فقط بگو از خانواده کسی این‌جا هست؟

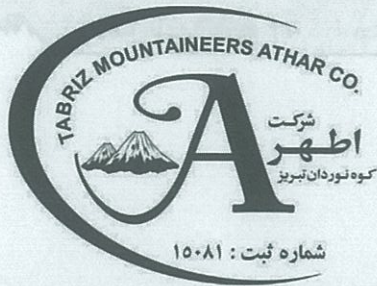
با شروع حمله روس‌ها، همه به این‌جا آمدند. پیش پای تو داداش رفت از این طرف بروی به او می‌رسی.

به داود و قربانعلی اشاره کردم همان‌جا بمانند و دویدم از خوشحالی حال خود را نمی‌فهمیدم. از پشت سر شناختم و دیوانه وار فریاد زدم: "داداش، داداش"، باحالتی غیر عادی برگشت و حیران نگاهی انداخت یک‌باره بهت زده گفت: سعدالله جان سعدالله جان، و مرا در آغوش گرفت سرم را به شانه‌اش گذاشتم و های‌های گریستم دلم پر بود دیگر گریه امانم نمی‌داد که برایش توضیح دهم.

– خیلی برایت دلواپس بودیم خبرهای بدی می‌رسید. از هر کس و هر جا سراغت را می‌گرفتیم و از فرط نگرانی و اضطراب شب و روز نداشتیم و ... به نزد دوستان برگشتم و آن‌ها را به وی معرفی کردم، به گرمی استقبال کرد شاگردش را صدا زد و گفت:

– سریع برو به منزل ما و از خیرالله (برادر دیگرم) مزدگانی بگیر و بگو مهمان داریم. حال بماند که خانواده پس از مدتی دلشوره و بی‌تابی کشنده چقدر از دیدن ما ذوق کردند. داود و قربانعلی دو شب مهمان بودند و بعد عازم شدند. ■

* هزیمت: فرار و پراکنده شدن سپاهیان



TABRIZ MOUNTAINEERS ATHAR CO.

شرکت خدمات کوه نوردی اطهر

به مدیریت احد پرتوی و سید حسن آل حسین

مجری برنامه های برنامه های برون مرزی

ترکیه

آارات ، کاچکار، سیپان ، دمیرکازیک وارجیس

کازیک
گرجستان

شاه داغی
جمهوری آذربایجان

برنامه های جدید شرکت اطهر در سال ۹۳
با قیمت های سال ۹۲

لنین ، قزاقستان

موستاق آتا ، چین

آراگاتس، ارمنستان

بیس کمپ اورست

تلفن : ۰۴۱۱ - ۵۵۱۰۷۹۶

همراه: ۰۹۱۴۳۱۰۶۹۴۴ - ۰۹۱۴۴۱۲۴۹۳۷

اهم صعودهای سال ۱۳۹۲

برگزاری صعودهای متعدد بر
روی قله آارات ترکیه

صعود موفق کوه نوردان استانهای
کرمانشاه، اردبیل، گیلان آذربایجان
شرقی، به قله سیپان ترکیه به
سرپرستی احسان سیاج

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

صعود به قله کاچکار ترکیه به
سرپرستی احد پرتوی

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

انگیزش و نقش آن در کوه‌نوردی

علی‌رضا احمدی

مقدمه

لزوم و اهمیت روزافزون فعالیت‌های بدنی و ورزشی در جوامع کنونی با وجود سکون حرکتی بسیار در عصر حاضر و پیامدهای جسمی و روانی بی‌حرکتی، بر کسی پوشیده نیست. انجام فعالیت‌های بدنی یکی از نیازهای ضروری انسان است. نیاز به معنای کوشش برای فائق آمدن بر مشکلات و موانع می‌باشد که موجب افزایش توانایی‌های مطلوب و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس می‌گردد. سؤالی که اغلب، ذهن والدین، مربیان و کارشناسان تربیت بدنی را به خود سرگرم داشته این است که چگونه می‌توان افراد به ویژه نوجوانان را به فعالیت‌های ورزشی وا داشت و موجبات ایجاد انگیزش فعالیت‌های بدنی را در بین آن‌ها فراهم ساخت؟ چگونه می‌توان مانع از کناره‌گیری آنان از فعالیت‌های بدنی شد و حتا به ماندگاری آن‌ها در عرصه‌های ورزشی کمک کرد؟

موضوع انگیزش درونی و ورزش توسط دکتر وال اراند (vall errand) و همکارانش در دانشگاه مونت‌رال مورد تحقیق قرار گرفته است (۱۹۹۷). وی در بخشی از کارش در زمینه تعادل انگیزشی در مورد سه طبقه انگیزش درونی بحث می‌کند. اول انگیزش درونی برای دانستن، به این معنی که بعضی افراد برای کسب لذت و رضایت ناشی از یادگیری و تلاش برای پیشرفت فعالیت می‌کنند، دوم انگیزش درونی برای ارایه‌ی مهارت، به این معنی که فرد دارای این نوع انگیزش دوست دارد که مهارت یا خلاقیت خود را به نمایش بگذارد، و سوم انگیزش درونی برای تحریک احساسات و برانگیختن، به این معنی که افراد دارای این نوع انگیزش به دلیل تجربه هیجان و سایر احساسات تحریک‌کننده به ورزش می‌پردازند. از بین سه انگیزش درونی فوق‌الذکر، انگیزش و ماندگارترین انگیزش که باید در فرد ایجاد گردد انگیزش برای دانستن و پیشرفت است.

اما چگونه می‌توان انگیزش ورزش را در خود یا دیگران ایجاد و ارتقا بخشید؟ ویژگی‌های پیشرفت، دامنه وسیعی از فرایندهای انگیزشی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این ویژگی‌های ساختاری، وابسته به یکدیگرند و وقتی باهم در نظر گرفته شوند فضای انگیزشی را ایجاد می‌کنند که عبارتند از تکلیف، مسؤلیت، پاداش، گروه‌بندی و زمان‌بندی.

تکلیف

بخش اصلی هر موقعیت پیشرفت، طراحی تکالیف و فعالیت‌هایی است که باید آموخته شود. تکالیف حاوی اطلاعاتی هستند که هر فرد از آن‌ها برای قضاوت در مورد توانایی، تمایل به تلاش و احساس رضایت از خود استفاده می‌کند. تکالیف متنوع

انگیزش از موضوعات اصلی و رو به رشد در روان‌شناسی ورزشی است، به طوری که درک مفهوم کارکردهای انگیزش در محیط‌های ورزشی برای روان‌شناسان ورزشی و مربیان بسیار حائز اهمیت است. انگیزش (motivation) مجموعه شرایطی است که به رفتار نیرو داده و به آن جهت می‌بخشد. انگیزش عامل کلی پدیدآورنده رفتار یعنی تحریک، ترغیب، تشویق و واداشتن است مانند حالت گرسنگی یا تشنگی.

علل انگیزش، گستره‌ای از رویدادهای فیزیولوژیایی درون انسان تا فرهنگ، تعامل اجتماعی و تاثیرات فرهنگی را دربر می‌گیرد که موجب نیازهایی نظیر سرآمد بودن و پیشی گرفتن از دیگران را نیز شامل می‌گردد. انگیزش دارای دوجنبه‌ی بیرونی و درونی است. عوامل درونی انگیزش شامل باورها و عوامل بیرونی را پاداش‌ها و تشویق‌ها تشکیل می‌دهند که در تعیین ماهیت انگیزش و شیوه افزایش آن نقش دارند.

انگیزش درونی عبارت است از انگیزش برای پرداختن به یک فعالیت به خاطر خود فعالیت. کوه‌نوردانی که برای کسب لذت و رضایت ورزش می‌کنند به طور درونی برانگیخته شده‌اند و به معنای دیگر، انگیزش درونی به معنای لذت بردن از ورزش است و در مقابل کوه‌نوردانی که به خاطر کسب شهرت یا امثال آن تلاش می‌کنند به طور بیرونی برانگیخته شده‌اند. در روان‌شناسی ورزشی با به‌کارگیری هردو انگیزش درونی و بیرونی می‌توان عملکرد افراد را بهبود بخشید، ولی این امر همیشه امکان‌پذیر نیست به ویژه این که انگیزش بیرونی نمی‌تواند عامل اصلی و موتور محرکه افراد جهت فعالیت‌های ورزشی باشد، بنابراین لازمه اصلی ترغیب و هدایت جهت انجام فعالیت‌های بدنی، برانگیختن انگیزش درونی است.



گروه بندی

شرایط پیشرفت را می‌توان طوری سازمان داد که افراد رقابت طلبانه، مشارکتی یا انفرادی تلاش کنند. وقتی بر رقابت یا مقایسه اجتماعی تاکید می‌شود افراد توجه خود را بر توانایی‌هایشان متمرکز، و اغلب درگیر خودسنجی‌ها و شناخت‌های تضعیف‌کننده می‌شوند، در حالی که وقتی برای دستیابی به اهداف گروهی و در ساختاری مشارکتی کار می‌کنند بر تلاش خود تمرکز کرده و از فعالیت زیاد و کار کردن موفقیت‌آمیز با دیگران سود می‌برند.

زمان بندی

اختصاص زمان‌هایی جهت انجام فعالیت‌های ورزشی به طور مستمر ضروری بوده و بر انگیزش افراد اثر می‌گذارد. اهمیت فعالیت‌های بدنی و ورزشی نباید کمتر از کار، تحصیل، تفریح و فعالیت‌های هنری در نظر گرفته شود، چراکه داشتن روانی سالم، مستلزم جسمی فعال، پرتحرک و پویا است؛ بنابراین باید به جای انجام فعالیت‌های بدنی نامنظم و با وقفه به صورت منظم، مستمر و هدفمند تلاش کرد ■

منابع جهت مطالعه بیشتر

- ۱- خدایپناهی. محمدکریم- انگیزش و هیجان- انتشارات سمت ۱۳۹۱
- ۲- رابرتس. گلین- روان شناسی ورزش- ترجمه محمدکاظم واعظ موسوی- انتشارات رشد ۱۳۸۸
- ۳- اکتینسون. ریتال- زمینه روان شناسی- ترجمه محمدنقی براهنی- انتشارات رشد ۱۳۸۶
- ۴- احمدی. علی‌رضا- روانشناسی کوه‌نوردی- انتشارات نیلوفران ۱۳۹۱

ورزشی و انجام فعالیت‌های بدنی مرتبط با کوه‌نوردی همچون کوه‌پیمایی، کوه‌نوردی، سنگ‌نوردی طبیعت و داخل سالن و دوچرخه‌سواری و سایر اطلاعات و تخصص‌های ضروری و مورد نیاز ورزش کوه‌نوردی تسهیل‌کننده علاقه‌مندی به یادگیری و پیشرفت می‌باشد و موثرتر از فعالیت‌های یکسان و کم تنوع ورزشی است، بنابراین باید دانش مورد نیاز و مرتبط با کوه‌نوردی را در حد توان فرا گرفت تا از این طریق بتوان توانایی و اعتماد به نفس خود را به ویژه در شرایط سخت افزایش داد.

مسئولیت

در شرایط یادگیری، میزان مشارکت افراد در تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی با مسئولین و میزان اثرگذاری بر الگوهای انگیزشی مثبت، اثر مستقیم دارد. توانایی ادراک شده هر فرد از خود در طول برنامه‌هایی که مربی یا سرپرست و اعضای شرکت‌کننده در برنامه، هردو در فرآیند تصمیم‌گیری شرکت دارند بیشتر است، به عنوان مثال در طراحی و برنامه‌ریزی جهت انجام صعودها در هر فصل باید از اعضاء نظرسنجی به عمل آید، که این امر نیز موجب ترغیب، یادگیری و مشارکت بیشتر اعضا در برنامه‌ها خواهد شد.

پاداش

استفاده از پاداش و تشویق یکی از ابعاد آشکار تجربه‌های تربیت بدنی و ورزشی هر فرد محسوب می‌گردد، اما نباید پاداش و تشویق ملاک اصلی برای فعالیت‌های بدنی باشد، زیرا از آنجایی که پاداش‌ها اغلب علنی هستند منجر به مقایسه‌های اجتماعی می‌شوند و در بلند مدت آثار انگیزشی خود را برای ورزش کردن از دست می‌دهند، در حالی که تقدیر مربی یا سرپرست از پیشرفت ورزشی یک فرد به صورت خصوصی موجب احساس غرور، رضایت و شناخت او از توانایی خود در مقایسه با دیگران می‌گردد.

حمایت دینامیک

بالا یا پایین ابزار فرود؟

مترجم: رضا زارعی

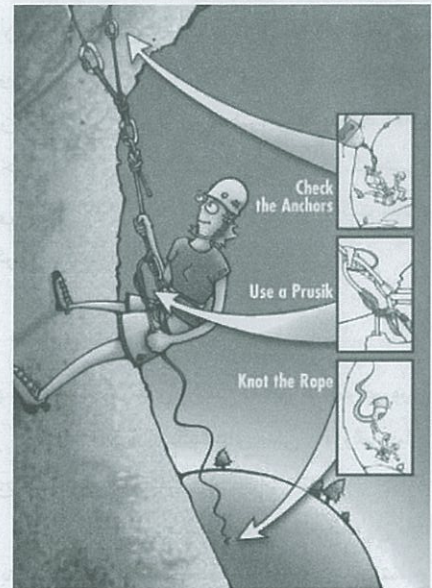
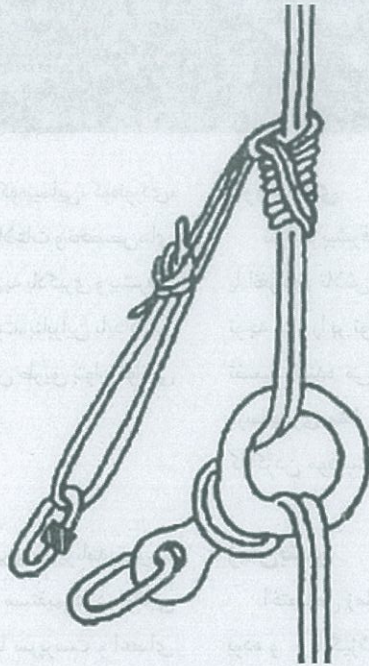
حمایت پویا (دینامیک) در زمان فرود

از آنجا که یکی از دلایل تلفات کوهنوردان بر روی دیواره‌ها و یخچال‌ها مربوط به خطاهای فرود است، حمایت پویا (دینامیک) از دیرباز مورد توجه سنگنوردان و یخنوردان بوده است.

اینک برخی معیایب و مزایای هر یک را مرور می‌کنیم.

معایب

- خطر سوختن طنابچه بر اثر اصطکاک زیاد بر روی طناب اصلی فرود.
- سختی در آزاد کردن گره یا ابزار قفل شده به دلیل وارد آمدن کل وزن بدن بر روی اتوبلوک.
- در صورت بلند بودن طنابچه و جدا شدن گره از دستان فرد فرود رونده امکان دسترسی به گره وجود ندارد.
- به هم ریختگی و شلوغی سیستم فرود به دلیل وجود ابزار و طناب‌های متعدد (طناب فرود، طناب یا ابزار قفل خود کار، اسلینگ و کارابین مربوط به مرتب کردن طناب فرود "اتو کردن" و ...)
- خطر گیر کردن طنابچه به سنگ هنگام فرود از کلاهک‌ها.
- نرسیدن دست به طنابچه در صورت بلند بودن طنابچه اتوبلوک.
- درگیر بودن هر دو دست هنگام فرود.



بهره‌گیری از ابزار قفل خودکار (اتو بلوک) تنها مختص گره با طنابچه‌ها نیست، بلکه در شرایطی خاص از ابزارهایی نظیر شانت، بک آپ و... نیز بهره گرفته می‌شود. اما نصب طنابچه اتوبلوک یا ابزار در زیر یا روی ابزار فرود خود نیازمند تمرین و تجربه کافی است.

هریک از حالات بالا دارای مزایا و معایب شرایط زمانی و مکانی خاص فرود بوده و کوهنوردان بر اساس تجربه از آن‌ها بهره می‌گیرند.

نصب طنابچه قفل خودکار (اتوبلوک) بالای ابزار فرود: مزایا:

- نصب سریع گره یا ابزار.
- در دید بودن گره یا ابزار (در صورت سوختن طنابچه بر اثر اصطکاک یا از فرم خارج شدن گره به سرعت به اشتباه‌مان پی می‌بریم).
- به راحتی می‌توان در مواقع خاص با انتهای طناب از گره چفت شونده (یا قفل کننده سیستم فرود) استفاده کرد.

نصب ابزار حمایت پویا زیر ابزار فرود: مزایا:

- دسترسی داریم به ابزار یا گره قفل خودکار.
- سهولت در آزاد کردن قفل گره یا ابزار (در هنگام وارد کردن بار بر روی طنابچه اتوبلوک به دلیل قرارداشتن طنابچه زیر ابزار فرود تنها ۲۰ تا ۲۵ درصد وزن بدن بر روی طنابچه قرار می‌گیرد، و عمده وزن بدن توسط شکست ابزار فرود مهار می‌گردد).
- تفکیک محل هر یک از ابزارهای فرود و حمایت.
- درگیر بودن تنها یک دست و به کارگیری دست

این افراد مبتدی آموزش داده شود (این امر در طرح درس دوره‌های کار آموزشی به‌درستی رعایت شده).

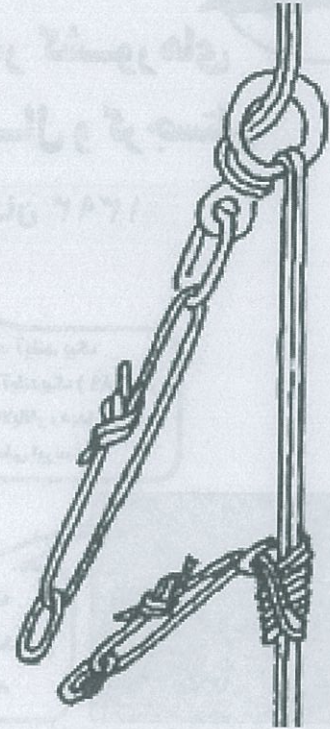
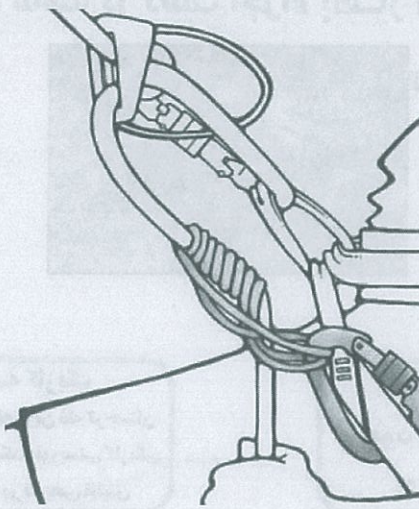
- هنگام نصب ابزار حمایت، پایین سیستم فرود می‌توان ابزار حمایت را به پاهای (هارنس) نصب کرد. این امر با توجه به مهار عمده وزن بدن توسط ابزار فرود تولید مشکل نمی‌کند. بدیهی است در صورت نصب طنابچه اتوبلوک به حلقه پا، زمانی که اتوبلوک بالای ابزار فرود قرار گرفته و همه وزن بدن را تحمل می‌کند، این امر موجب کج شدن فرد و حتا خطر کننده شدن رکاب پا خواهد شد.

- در مجموع پیشنهاد می‌شود جهت فرود در مکان‌های ناشناخته اتوبلوک بالای ابزار و فرود مسیرهای شناخته شده در صورت تمایل زیر ابزار فرود نصب شود.

- موارد بالا تنها بخش کوچکی از نکاتی است که هنگام فرود مورد توجه قرار می‌گیرد و جهت تکمیل اطلاعات نیاز است آموزش فرود زیر نظر مربی باشد ■

شدن طنابچه به داخل ابزار فرود (نظیر شکل هشت) وجود دارد.

- زدن گره چفت شونده هنگام قفل ابزار فرود به سختی صورت می‌گیرد.



دیگر جهت حفظ تعادل.

تذکر:

- حمایت فرود نیازمند تمرینات متوالی در آغاز فصل و پیش از صعودهای دشوار دارد.
- از آنجا که اغلب افراد به‌ویژه افراد مبتدی عادت دارند دست تعادل (دست بالا) خود را به شکلی محکم به طناب بگیرند بهتر است شیوه حمایت پویا از بالا به

معايب:

- به دلیل قرار گرفتن دست حمایت بر روی گره خطر آزاد شدن قفل طناب هنگام خطر زیاد است از این رو باید دست بالای گره قرار گیرد.
- در صورت بلند بودن طنابچه احتمال وارد

تقدیر و تشکر

از انجمن کوهنوردان ایران وباشگاه آرش

به راستی حیف بود سرگذشت کوهنوردی فریدون اسماعیل زاده همراه وی دفن شود. وظیفه خود میدانم به عنوان رفیق و هم‌نورد دهه ۵۰ فریدون از تک تک کسانی که زحمت کشیدند تا نمایشگاه عکس برگزار کنند و هزینه کردند تا کتابش چاپ شود، از صمیم قلب تقدیر و تشکر می‌کنم.

عزت اله برق لشگری

گرامی باد یاد و خاطره زنده یاد

حسین جمالی

رئیس اسبق هیأت کوهنوردی اصفهان و مربی کوهنوردان ذوب آهن اصفهان که در پائیز ۹۲ و در جریان اجرای برنامه ای در شمال کشور حادثه ای ناباورانه او را از خانواده گرامی و دوستان و هم‌نوردانش جدا کرد.

کوهنوردان ذوب آهن اصفهان



مؤسسه کوهپایه‌اران سولدوز

سال نو
آغاز بهار طبیعت
مبارکباد

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

برنامه های شش ماهه در دست اجراء بهار و تابستان ۱۳۹۳



قله آیلند پیک
صعود به قله آیلند پیک (۶۱۸۹ متر)
صعود قله کالایاتار، دیدار از کمپ
اصلی اورست



قله آرارات
صعود به یاد ماندنی
بر بام ترکیه



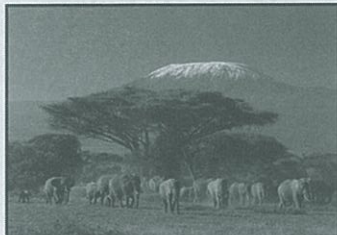
قله کازبک
صعود به مرتفع ترین قله گرجستان
و دیدار از دهکده توریستی کازبکی
کلکشت شهر تاریخی تفلیس



قله کاجکار
صعود به قله کاجکار و دیدار از
سواحل زیبای دریای سیاه،
جنگلهای آیدر و شهرهای
طرابوزون و ریزه



قله شاه داغی
صعود به قله شاه داغی و
کلکشت شهر باکو



قله کیلمانجارو
صعود به قله کیلمانجارو
(۵۸۹۵ - ۷۰۰۰ متر)
بلندترین قله آفریقا و چهارمین
قله از قله هفتگانه جهان



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



سورشاخان
کلکشت سه روزه در طبیعت
بکر و زیبا با پوشش گیاهی
بی نظیر در منطقه سور شاخان
آذربایجان غربی



**آبشار خرباپ پیرانشهر و
آبشار شلمانی سر دشت**
کوهپیمایی و دیدار از آبشارهای دیدنی
خرباپ و شلمانی در دل جنگلهای بلوط و
رود های خروشان

آدرس دفتر مرکزی: استان آذربایجان غربی؛ شهرستان نقده، خیابان امام، مجتمع تجاری سولدوز، طبقه سوم
تلفکس: ۰۴۴۳-۶۲۳۱۹۶۵ موبایل: ۰۹۱۴ ۷۱۱ ۴۵۲۰ (گرمی پور)

WWW.KOUHYARAN.COM EMAIL : INFO@KOUHYARAN.COM

مجله ویدئویی Tourism Clips

پخش ویدئوهای آموزشی در زمینه های گردشگری، محیط زیست، اکوتوریسم و میراث فرهنگی

سایت Tourism Clips مانند یک مجله دارای شماره های ماهیانه است و در هر ماه بین ۱۳ تا ۱۸ کلیپ آموزشی تولید و ارائه می شود. این مجله ویدئویی (سایت الکترونیک) دارای جدول پخش زمانی روزانه است و هر روز راس ساعت مشخصی طبق برنامه ویدئوی خاصی آپلود می شود و در دسترس قرار می گیرد.

قیمت مجله ویدئویی: ۱۲۰۰۰ تومان در ماه

www.Tourismclips.com

شماره تماس و پشتیبانی: ۸۸۹۷۸۴۳۷ و ۸۸۵۳۷۴۹۷



توریسم ماجراجویانه - آبشار شیرآباد ▶▶▶

کوله پستی مناسب ▶▶▶

پرنده نگری در تالاب عشق آباد ▶▶▶

باغ گیاه شناسی ملی ایران ▶▶▶

دماوند (این بام کهن) ▶▶▶

سمندر امپراطور ▶▶▶

نگاهی به قاره اروپا ▶▶▶

زیگورات چغازنبیل ▶▶▶

دوربین چشمی ▶▶▶

کاخ گلستان ▶▶▶

پیامبران مدفون در ایران ▶▶▶

یوز آسیایی ▶▶▶

ناگفته‌های صعودهای اورست

(قسمت چهارم)

ترجمه و تنظیم: شاپور صمصام

بعد از برنامه سال ۱۹۳۳ که بدون تلفات جانی به سرپرستی راتلیج ۳ کوهنورد موفق شدند به ارتفاع حدود ۸۵۸۰ متر برسند روی هم‌رفته جامعه کوهنوردی انگلستان از این صعود با شرایط آن زمان احساس رضایت کامل نمود. در سال ۱۹۳۴ یک برنامه انفرادی توسط سرهنگ بازنشسته انگلستان به نام موريس ویلسون برای صعود اورست انجام شد. این فرد که از نگاه صاحب‌نظران کوهنوردی وقت انگلستان تعادل روحی و روانی کامل نداشت، بدون هیچ‌گونه سابقه کوهنوردی جدی یک‌باره بدون برنامه‌ریزی‌های قبلی و تمرینات لازم برای چنین برنامه‌ای تصمیم گرفت که به‌طور قاچاق و با همراهی فقط ۳ شریا قله اورست را صعود کند. البته مسلم است که نتیجه چنین عمل کودکانه‌ای به جز مرگ دستاورد دیگری در بر نخواهد داشت. جسد موريس ویلسون در حدود ارتفاع ۴۶۰۰ متر در سال ۱۹۳۵ دیده شد. تیم چینی‌ها یک‌بار دیگر در سال ۱۹۶۰ این جسد را در حین صعود دیده بودند.

از اهداف دیگر این هیأت به سرپرستی شپیتون مساله کاستن از هزینه‌هایی بود که تیم‌هایی با تعداد نفرات بالا (بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ نفر) با آن روبه‌روست. با این حال قبولاندن این تعداد (۵ نفر دیگر) به تیلمن و جلب رضایت او برای شرکت در این سفر از نظر شپیتون نه تنها مشکل بلکه بسیار ظریف و حساس بود ولی سرانجام با رفاقتی که بین این دو وجود داشت توانست رضایت و شرکت او در این برنامه را جلب کند.

شپیتون اعتقاد داشت که به‌منظور کاستن از هزینه‌ها جهت خوراک در روزهای اول برنامه، استفاده از امکانات موجود در روستاهای مسیر عبور می‌توان استفاده کرد. به‌عنوان مثال گوشت گوسفند و بره به وفور در دسترس بود و با استفاده از دیگ‌های زودپز می‌توانستند هرنوع گوشتی را در عرض ۲۰ دقیقه با هر کیفیتی طبخ و استفاده کنند. پیاز، سیب‌زمینی و تخم‌مرغ که مورد علاقه شپیتون بود و به وفور و راحتی در دسترس بود. تیلمن هم علاوه بر فنون کوهنوردی و قدرت بدنی فوق‌العاده در تهیه و پخت انواع نان تازه مهارت غیرقابل انکاری داشت. و اما مساله تغذیه در ارتفاعات جنبه دیگری داشت و تمام کوهنوردان مجبور به استفاده از غذاهای کنسروی بودند. گروه مقدار زیادی از این کنسروها را از انگلیس با خود برده به همراه داشتند، کنسروهای همراه تیم عبارت بودند از:

ژامبون، گوشت گاو، گوشت بره، مرغ، خرچنگ، ماهی سالمون، خاویار و انواع و اقسام سوسیس‌ها و

با شپیتون و حداکثر دو یا سه شریا به برنامه‌های کوهنوردی بپردازد. (سیستم آلپاین که امروزه برای صعود ۸۰۰۰ متری‌ها با تعداد انگشت‌شمار صورت می‌گیرد، از روش این دو نفر نشأت گرفته است.) موفقیت‌های به‌دست آمده از سفر ۵ ماهه این دو موجب شد که سمت سرپرستی صعود و شناسایی ۱۹۳۵ به اریک شپیتون که خود در سال ۱۹۳۳ عضو تیم اورست بود پیشنهاد شود. شپیتون با این که فردی فوق‌العاده استثنایی در فنون فنی کوهنوردی به شمار می‌رفت اما در کسوت سرپرستی برش، قاطعیت و گاهی روحیه امر و نهی کردن به دیگران را به‌هیچ‌وجه نداشت، و از این بابت همواره احساس رضایت می‌کرد. از دست دادن سرپرستی صعود ۵۳ هم شاید به همین دلایل بود.

او با قبول این سمت آمادگی خود را اعلام نمود و برنامه‌های تدارکاتی را در دستور کار قرار داد.

۱- جمع‌آوری و به‌دست آوردن اطلاعات دقیق در زمان بادهای موسمی در ارتفاعات.

۲- بررسی امکان صعود از طریق گردنه غربی بدون ورود به خاک چین از طریق کشور نپال.

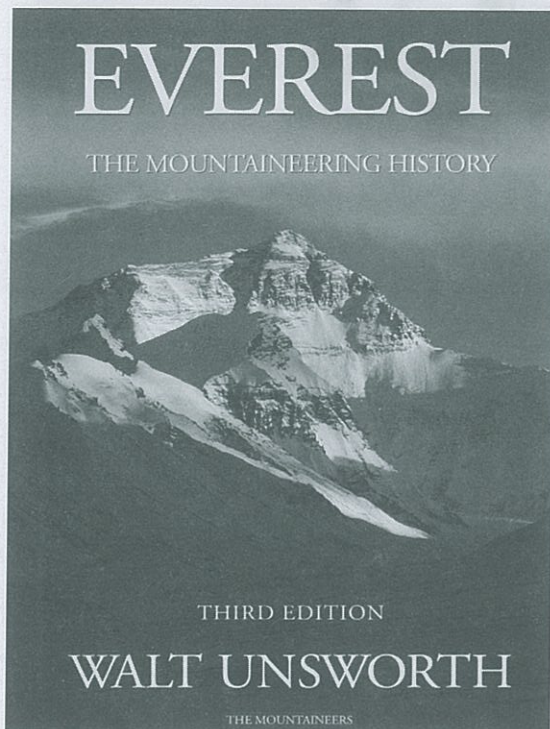
۳- بررسی و جمع‌آوری اطلاعات دقیق درباره شرایط برف و یخ در مسیر گردنه شمالی به‌منظور طراحی و تهیه لباس و سایر وسایل مورد نیاز.

۴- آزمون از افراد جدید برای صعود سال آینده (۱۹۳۶).

۵- بررسی و مطالعه برنامه‌های خوراکی.

صعود و برنامه اکتشافی و شناسایی مسیر برای دستیابی به قله اورست در سال ۱۹۳۵ انجام پذیرفت. پس از بگومگوهای فراوان و جاروجنجال‌های همیشگی که بیشتر در محافل ورزشی حکمفرماست، ریاست کمیته صعودهای کشور انگلستان به ژنرال پرسی کاکس سپرده شد و این کمیته زمانی که به‌طور غیرمنتظره از دولت تبت مجوز دو صعود پی‌درپی را دریافت کرد (۱۹۳۵ و ۱۹۳۶) خود را مسؤل و موظف دانست که از این موقعیت بادآورده بیشترین استفاده را بکند. مساله سرپرستی بین لانگ استاپ، نورتن، بروسی و راتلیج مورد بررسی، بحث و گاهی جدال‌های بسیار پرحرارتی بود که هیچ‌کدام به سرانجام نرسید چرا که اریک شپیتون و دوست دیرینه او بیل تیلمن بعد از یک سفر ۵ ماهه از هیمالیا به لندن بازگشتند. هدف آن‌ها این بود که مسیر «نانداوئی» در «گاروال» را شناسایی و در صورت امکان صعود کنند. نام این دو کوهنورد برجسته به مدت ۲۵ سال در صحنه کشور انگلستان ماندگار و اثر بسیار برجسته‌ای از خود به جا گذاشت.

این دو (شپیتون و تیلمن) مصمم شدند که کشت و تجارت چای در کنیا را رها کرده و خود را وقف برنامه‌های کوهنوردی کنند. شایان توجه است که هر دو آنان از نام‌هایی چون «هیأت، تیم و یا اکسپدیشن» که دربرگیرنده تعداد بی‌شماری نفرات بود همواره منجز و از این نوع صعودها گریزان بودند. تیلمن همیشه این هدف را دنبال می‌کرد که فقط و فقط



عملیات شناسایی اکتشافی انجام دادند، و این جا بود که این هیأت این مطلب بسیار مهم را کشف کرد که در این منطقه بادهای موسمی تا روز ۲۶ جون شروع نمی‌شود و در آن روز این هیأت دهکده سار را به سوی رونگ بوک آغاز کردند.

این هیأت در روز ۴ ژوئیه به منطقه رونگ بوک رسیدند و دو روز بعد از مسیر یخچال شرقی رونگ بوک کار برنامه شناسایی، اکتشافی و در عین حال آموزشی را آغاز کردند. در این مرحله به غیر از شپیتون بقیه اعضای گروه دچار ناراحتی‌های گوناگون جسمی شدند. در کمپ ۳ بعد از ۳ روز که از رونگ بوک حرکت کرده بودند و در نزدیک یکی از کمپ‌های سال ۱۹۳۳ با جسد مورس ویلسون روبه‌رو شدند.

به‌طور اختصار از این مرحله به بعد برنامه‌های شناسایی اکتشافی با تقسیم هیأت به ۲ و گاهی به ۳ گروه ادامه یافت. این در حالی بود که برای اولین بار اسپندر از محل یخچال رومبوک عکس‌های جالبی از مسیر شمالی تهیه کرد.

پس از اقدامات وسیع شناسایی و اکتشافی گروه در روز ۱۴ اوت در رمبوک به‌هم پیوستند، گو این‌که این هیأت مسیرهای متعددی را در این برنامه بررسی کردند به همان نتیجه: ۱۴ سال پیش مالروی رسیدند که گفته بود: «صعود اورست یک جنگ فرسایشی است.» در عرض ۱۴ سال ۵ هیأت به اورست سفر کرده بود و هنوز هیچ جواب قانع‌کننده‌ای دال بر این‌که صعود به قله میسر است به‌دست نیاورده بودند. به‌عنوان مثال از چه مسیری شمال یا جنوب باید برنامه صعود آغاز گردد و یا بهترین فصل در طول سال چه زمانی است، چرا بعضی از اعضای گروه دچار ارتفاع‌زدگی می‌شوند و دیگران در این ارتفاع سالم می‌مانند. آیا سرانجام صعود قله اورست باید-حتما با اکسیژن صورت گیرد و یا بشر این توانایی را دارد که این صعود را بدون اکسیژن انجام دهد و علاوه بر

پنیرهای مختلف.

شپیتون به غیر از بیل تیلمن که ۹ سال از او بزرگ‌تر بود از افراد زیر در تیمش سود می‌برد؛ ادوین کنستن استاد کالج مالبرا که سابقه ۱۲ سال کوه‌نوردی در کارنامه خود ثبت نموده بود، ادموند ویگ‌رام او در آلپ‌ها موفقیت‌های چشمگیری به‌دست آورده و معروف بود که قدرت بدنی او از گاومیشی که چند تن شخم را می‌کشد بیشتر است، یک زلاندنویی به نام برانت که بذله‌گویی او زبانزد بود و در حین صعود جوک‌های دست‌اولی را برای هم‌نوردان خود تعریف می‌کرد. نفر دیگری که شپیتون به این هیأت دعوت نمود مایکل اسپندر بود که فارغ‌التحصیل دانشگاه اکسفورد با نمرات بسیار ممتاز بود و به همین دلیل او کم‌حرف و بسیار از خودرازی بود به‌طوری‌که گاهی مورد سرزنش شپیتون قرار می‌گرفت. از نظر شریاها سردار این هیأت کسی جز انگارکی نبود. او دوست جوانی را به همراه خود به شپیتون معرفی کرد که نام او تنسینگ بوتیا بود و بعدها با تغییر اسم تنسینگ نورگی شناخته شد. در آن زمان او فقط ۱۹ سال سن داشت و پس از گذشت ۱۸ سال سرنوشت او چنان رقم خورد که در سال ۱۹۵۳ او اولین بشری باشد که پای به قله اورست می‌گذارد، او با این صعود نام خود را در تاریخ کوه‌نوردی جهان جاودانه کرد.

یکی دیگر از نکات برجسته سفر اکتشافی و شناسایی ۱۹۳۵ این بود که تعریف و تمجیدهایی که برانیت زلاندنویی از هموطن خود به نام ادموند هیلاری نزد شپیتون نموده بود موجب شد که شپیتون در سفرهای آینده از هیلاری دعوت به‌عمل آورد و او را تحت توجهات خاص خود قرار دهد.

این هیأت در اواخر ماه می ۱۹۳۵ دارجلینگ را به سمت مرزهای غربی تبت ترک کرد و زمانی که به دهکده‌ای به نام سار رسیدند به مدت دو هفته مسیریایی را که تا به حال شناخته نشده بودند به نام‌های «تایونوری و آمادرایم»

این پرسش‌ها سوالات دیگری نیز به قوت خود باقی بود، به‌عنوان مثال با مساله سرمازدگی در ارتفاعات مختلف چگونه باید مقابله کرد. خطر برف در ارتفاعات مختلف و در نهایت به‌وقوع پیوستن بهمن‌های وحشتناک را چگونه باید شناسایی کرد.

دستاوردهایی که در آن زمان بررسی شد عبارتند از: نقشه‌برداری، شناسایی، مسیریابی که برای یک تیم انگشت‌شمار کاری با ارزش به‌شمار می‌رفت. گردنه شمالی در تاریخ ۱۲ جولای شناسایی و مورد بررسی قرار گرفت ولی به‌علت این‌که در این تاریخ امکان هرگونه حمله به‌منظور دستیابی به ارتفاعات بالاتر خطرناک به‌نظر می‌رسید. شپیتون از این حرکت صرف‌نظر کرد. برای اولین بار اسپندر عکس‌های بارزش و منحصر به‌فردی از منطقه شمالی اورست تهیه کرد. برای تنسینگ ۱۹ ساله که در اولین سفر خود به اورست تحت آموزش‌های گرانتندر شپیتون قرار گرفته بود این تجربه موجب شد که او پس از هفت سفری که در آینده انجام می‌دهد در نهایت در سال ۵۳ موفق به صعود اورست گردد.

از دیگر موفقیت‌هایی که شپیتون در این سفر به‌دست آورد کاهش چشمگیر هزینه‌ها به‌علت محدودیت تعداد شرکت‌کنندگان بود. ۱۲ نفر کوه‌نورد اروپایی، ۲۵۸ نفر باربر، تعداد ۹۵ یاک (گاومیش محلی) برای حمل بار.

در سال ۱۹۳۴ هیأت آلمانی متشکل از ۱۴ کوه‌نورد از خدمات ۶۰۰ باربر بهره‌مند بودند. این هیأت با هدف صعود نانگپاربات پا به منطقه هیمالیا گذاشت ■

دنیای مجازی

کوهنوردی ایران نیازمند توجه بیشتر

امین معین

به همین دلیل همه و همه از رییس فدراسیون تا مربی و سرپرست و کوهنورد و امدادگر و... زیر ذره‌بین مخاطبان این دنیای مجازی قرار می‌گیرند و به این گونه جا برای کتمان حقایق تنگ‌تر می‌شود و همگان را به دقت بیشتر در وظایف محوله سوق می‌دهد. از طرفی می‌توان گفت قسمت اعظم فعالیت‌های دنیای مجازی کوهنوردی در ایران به صورت غیرانتفاعی و خودجوش انجام می‌پذیرد؛ بنابراین منفعتی را نصیب مدیران و گردانندگان وبسایت‌ها و وبلاگ‌ها نمی‌کند که این خود بر ارزش این فعالیت‌ها می‌افزاید. در این میان کم نیستند وبلاگ‌ها و وبسایت‌هایی که سال‌هاست به انواع مختلف، مطالب مفیدی را به کوهنوردی نوپا و نیازمند پیشرفت ایران افزوده‌اند. این در حالی است که در گذشته تمامی این فعالیت‌های پربار از سوی مدیران فدراسیون اسبق کوهنوردی ایران، مورد بی‌مهری قرار می‌گرفت و این گونه به نظر می‌رسید که فضای مجازی آن‌ها به وبسایت رسمی فدراسیون کوهنوردی و یا اندیشه‌هایی هم‌سو با فدراسیون محدود شده بود و در واقع فدراسیون مخاطب مطالب منتشره خود بود! در مدت تصدی کادری قبلی فدراسیون کوهنوردی، قدم قابل توجهی در ارزش‌گذاری و توجه به سایت‌ها و وبلاگ‌هایی که هر روز و یا حتا روزانه چندین بار به روز می‌شوند برداشته نشد. حتا زمزمه‌هایی به گوش می‌رسید که دوستان به اصطلاح فدراسیونی قصد دارند طرح کانالیزه کردن فعالیت در دنیای مجازی کوهنوردی را اجرا کنند! در یک جمله یعنی آن‌چه ما می‌خواهیم بنویسیم و بخوانید و ببینید! پر واضح است نقدهایی به عملکرد بخش‌های مختلف فدراسیون و یا اعتراضات و افشاگری بسیاری از وبلاگ‌نویسان در زمینه‌های مختلف کوهنوردی از عواملی بودند که سبب شدند فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ایران، راهکار "بی‌توجهی به دنیای مجازی کوهنوردی" را در پیش گیرد.

مدت زمانی است که از انتخابات ریاست فدراسیون کوهنوردی می‌گذرد. با تغییر مدیریت و در نتیجه تحول سیستم مدیریتی و اندیشه‌های مدیران ارشد، و همچنین فعالیت قابل توجه و آشنایی آقای رضا زارعی (رییس جدید فدراسیون) با فضای مجازی کوهنوردی، که خود از قدیمی‌ترین وبلاگ‌نویسان کوهنورد و یا به قولی کوهنویسان ایران هستند، انتظار می‌رود روند بی‌مهری گذشته جای خود را به فضایی باز و البته محترمانه جهت ابراز عقاید ولو مخالف و همچنین ارج نهادن به فعالیت‌های مجازی کوهنوردی بدهد. دنیای اینترنتی کوهنوردی در ایران بالقوه دارای قابلیت‌های بسیاری است که تبدیل کردن این قابلیت‌ها به فعل، می‌تواند گامی شاید کوچک ولی سکویی محکم و استوار برای پیشرفت کوهنوردی این دیار باشد ■

بسیاری بر این عقیده‌اند که اینترنت بزرگ‌ترین اختراع بشر پس از قرن بیستم بوده است.

اینترنت مخفف کلمه *inter connected network* (شبکه‌های با ارتباطات داخلی) را باید بزرگ‌ترین سامانه‌ای دانست که تاکنون به دست انسان طراحی، مهندسی و اجرا گردیده‌است. ریشه این شبکه عظیم جهانی به دهه ۱۹۶۰ بازمی‌گردد که سازمان‌های نظامی ایالات متحده آمریکا برای انجام پروژه‌های تحقیقاتی برای ساخت شبکه‌های مستحکم، توزیع شده و باتحمل خطا سرمایه‌گذاری نمودند. اینترنت سامانه‌ای جهانی از شبکه‌های کامپیوتری به هم پیوسته‌است که از پروتکل مجموعه پروتکل اینترنت برای ارتباط با یکدیگر استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر اینترنت، شبکه شبکه‌هاست که از میلیون‌ها شبکه خصوصی، عمومی، دانشگاهی، تجاری و دولتی در اندازه‌های محلی و کوچک تا جهانی و بسیار بزرگ تشکیل شده‌است که با آرایه وسیعی از فناوری‌های الکترونیکی و نوری به هم متصل گشته‌اند.

کوهنوردی نیز مانند بسیاری فعالیت‌های دیگر تأثیرات فراوانی در عرصه‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی از دنیای اینترنت پذیرفته است. در سطوح پیشرفته، امروزه می‌توان جدیدترین اطلاعات از اخبار هواشناسی گرفته تا انواع سیستم‌های جهت‌یابی یا حتا مدیریت زنده‌ی یک عملیات نجات را با یک کلیک از کمپ اصلی یک ۸۰۰۰ متری تا دیواره‌های یخ‌زده در پاتاگونیا رد و بدل کرد و در سطوح معمول‌تر هر روز اخبار جدید کوهنوردی را دریافت و محصولات و روش‌های نوین کوهنوردی را مشاهده کرد یا با کوهنوردی در آن سوی دنیا ارتباط برقرار کرد. پیشرفت روند استفاده از اینترنت در کوهنوردی ایران به ویژه در دهه اخیر بسیار قابل توجه بوده است. سایت‌ها و وبلاگ‌های گوناگون کوهنوردی در زمینه‌های خبر رسانی، انتقال مسایل فنی کوهنوردی، پزشکی، فعالیت‌های اقتصادی، فرهنگی و حتا اطلاع‌رسانی و گزارش برنامه‌های کوهنوردی، تأثیر غیر قابل انکاری بر کوهنوردی نوین ایران داشته‌اند. به شکلی که وبلاگ‌های کوهنوردی در بین دیگر رشته‌های ورزشی بیشترین سهم را به خود اختصاص داده‌اند و اگر این روزهای کوهنوردی ایران را با مثلاً ده سال پیش مقایسه کنیم خواهیم دید که اینترنت و دنیای مجازی کوهنوردی تا اندازه زیادی توانسته به پیشرفت کوهنوردی یاری رساند. اگرچه همواره هر پدیده جدید، گاهی دارای عوارض جانبی ناخوشایند خاص خود است ولی با مروری کوتاه، بدون شک به این نکته پی خواهیم برد که مزایای فراگیر شدن اینترنت در کوهنوردی ایران بیش از معایب آن بوده است. با وجود اینترنت، اخبار به سرعت انتشار یافته و به آسانی در اختیار عموم قرار می‌گیرد. تمامی اقشار جامعه بدون محدودیت می‌توانند مخاطبان جامعه مجازی باشند و

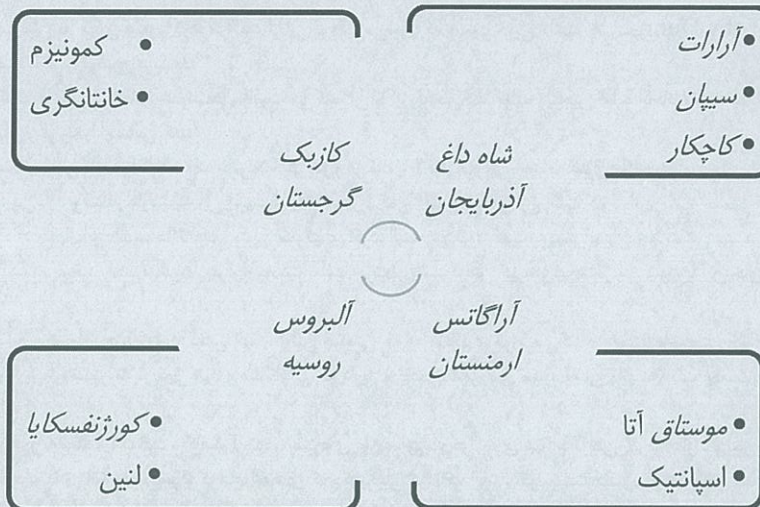


پورا

مجری برنامه های اکسپدیشن و صعود به قتل داخلی و برون مرزی

آماده عقد قرارداد با شرکت ها ، سازمانها و کلیه نهادهای دولتی و خصوصی

برنامه های برون مرزی آتی



پورا با مدیریت امامعلی رحیمی با تجربه صعود قله برودپیک پاکستان و سرپرستی :

- ۲۲ صعود موفق به قله آارات ترکیه و قتل سیپان و کاجکار در فصول مختلف

- ۱۶ صعود موفق به قله آیلندپیک . گوگیو . کالاپاتار و بیس کمپ اورست در کشور نپال

- صعود قله خانتانگری کشور قرقیزستان

- صعود زمستانی قله دماوند از جبهه های مختلف . صعود زمستانی سلان و دیگر قتل داخلی

تلفکس : ۰۲۶-۳۲۲۵۵۱۶۱ و همراه : ۰۹۱۹۲۶۳۸۲۵۰ پست الکترونیک : pouragroup@yahoo.com

وبلاگ : www.pouragroup.blogfa.com

فروشگاه پورا

مشاوره و فروش کلیه تجهیزات کوهنوردی ، کمپینگ ، سنگنوردی

اولین مرکز خرید و فروش ایناس دست دوم کوهنوردی در استان البرز

میدان کرج - پاساژ مرتضی کمالی - طبقه سوم ۰۲۶-۳۲۲۵۵۱۶۱ (رئیس)

مراقبت از پوست

مترجم: طناز خسروی نژاد

اگر پوست دست آسیب ببیند نمی‌توان به خوبی صعود کرد. مراقبت از آن موجب می‌شود که صعود خوبی داشته باشید. Toby Dunn نکاتی را که سنگنوردان برای نگهداری از پوست دست‌شان نیاز دارند را توضیح می‌دهد.

پوست قسمت شگفت‌انگیزی است. از بدن در مقابل عفونت‌ها مراقبت می‌کند. آن را ایزوله می‌کند. تولید ویتامین D و ایجاد لامسه می‌کند که خود موجب می‌شود که اختلاف بین بافت‌ها، سطوح، دما و رطوبت را احساس کنید.

ضخامت پوست در جاهای مختلف تغییر می‌کند. در اطراف پلک حدود ۵ میلی‌متر و در کف پا ۴ میلی‌متر می‌باشد. به عنوان یک سنگنورد خیلی از مواد مصنوعی استفاده می‌کنیم و آسیب‌های بدی به دست‌ان وارد می‌شود و انتظار داریم که این آسیب‌ها رفع شود. با کمی آگاهی امکان این است که بتوانیم بیشتر صعود کنیم و آسیب کمتری ببینیم.

خیلی روش‌های مختلفی وجود دارد که از این آسیب‌ها تا حدی بتوان جلوگیری کرد. البته نمی‌شود گفت پوست ایده‌آل چه شکلی است. بستگی به شرایط دما و جنس سنگ‌ها دارد. معمولاً پوست خشک در صعود راحت‌تر است. هر چه پوست دست چرب‌تر باشد گرفتن گیره‌ها سخت‌تر می‌شود. با این حال پوست خشک ترمیم نمی‌شود و راحت‌تر ترک بر می‌دارد.

در نهایت شرایط پوست شما خیلی مهم‌تر از جنس کف کفش است. اولین قسمتی که به سنگ برخورد می‌کند و راحتی یا سختی گرفتن گیره‌ها به آن وابسته است. همچنین تعداد دفعاتی که شما روی یک مسیر تلاش می‌کنید و مشکلاتی که دارید و تحمل شما روی مسیر به آن وابسته است. پوست دست شما می‌تواند دلیلی برای موفقیت یا عدم موفقیت شما باشد.

خیلی از مردم پوستی بین نازک و قابل انعطاف یا سخت و کلفت دارند. پوست‌های ظریف حالت چرب‌تری هنگام گرفتن گیره‌ها دارند و نیاز به این است که از پودر بیشتری استفاده کنند که این خود موجب حذر دادن انرژی می‌شود. گرفتن لبه‌های کوچک خیلی دردناک است. اگر پوست کلفتی دارید ممکن است هنگام گرفتن گیره‌ها در زیر انگشتان‌تان احساس شیشه خورده داشته باشید و از گیره‌ها سر بخورد. بیشتر پینه گرفته می‌شود و ترک می‌خورد.

۹ مورد برای مراقبت از پوست دست‌ان

۱- با دقت صعود کنید:

تاکتیک‌های صعود می‌تواند برای مراقبت از پوست دست خیلی خوب نباشد ولی موجب صعود خوب در مسیر می‌شود. وقتی روی حرکات تمرین می‌کنید سعی کرده، اگر ممکن است، آن را به صورت استاتیک انجام دهید. اگر گیره‌ها خیلی تیز یا تراشیده هستند سعی کنید از تعدادی از آن‌ها صرف‌نظر کنید. گیره‌های خیلی کوچک و تیز را زمانی که خیلی گرم هستند نگیرید. می‌توانید از بانداژ (چسب‌های پارچه‌ای) استفاده کنید تا پوست دست آسیب نبیند و هنگامی که مسیر راحت‌تر شد آن را باز کنید. بهترین کار این است که یکی از دوستان شما که مهارت بیشتری دارد قبل از شما مسیر را امتحان کند.

۲- دست‌ان را بشویید:

دست‌ان را که به پودر آغشته است یا آسیب دیده و خونی شده را بعد از صعود بشویید و به هر شکاف و آسیبی که در آن پودر جمع شده است توجه کنید. پودر

سبب خشکی پوست می‌شود اگر آن را پاک نکنید و مدت طولانی روی پوست دست بماند موجب خشکی و ترک می‌شود. اگر از پودرهای مایع استفاده می‌کنید تمیز کردن و پاک کردن آن بعد از صعود مهم‌تر است (مثل پودرهای Metolius). اگر پوست خشک با ترک زیاد دارید از پودرهای Basic block chalk استفاده کنید. (نوعی پودر که عامل خشک‌کننده ندارد و فقط کربنات منیزیم است.)

۳- دست‌ان‌تان را چرب کنید:

از کرم‌های نرم کننده استفاده کنید. بعد از تمرین بهتر است که دست‌ها را کاملاً تمیز کرده و با استفاده از کرم به روی پوست خشک و ترک برداشته را نرم کنید. بعضی از کرم‌ها دارای کاکائو یا کرم شنا هستند که مؤثرترند.

۴- محصولات خاص سنگ‌نوردان:

محصولات خاصی برای سنگ‌نوردان موجود است مانند climb on! یا Tip Juice خیلی غلیظ‌تر و چرب‌تر و گران‌تر نسبت به سایر کرم‌ها هستند. خاصیت نرم‌کنندگی طولانی‌تر دارند و سبب التیام و بازسازی پوست در طول شب می‌شوند.

دست می‌شود تا گیره‌ها بهتر گرفته شود. این نوع پودر از نوع بلوکی گران‌تر است. معمولاً استفاده از نوع پودری در داخل سالن مناسب نیست، در بعضی از سالن‌های خارج از کشور استفاده از نوع پودری ممنوع است؛ به دلیل این‌که این نوع در محیط‌های بسته پخش شده و موجب ناراحتی ریه می‌شود.

سه- مدل توپی:

کیسه کوچک توری است که در آن پودر پر شده است. نوع توپی بهترین مدل برای استفاده در داخل سالن بوده و کمتر داخل سالن پودر پخش می‌شود. شاید کمی طول می‌کشد تا کل دست به پودر آغشته شود ولی معمولاً چون در داخل سالن مسی‌رها کوتاه است خیلی مهم نیست؛ همچنین مدت طولانی‌تری از آن می‌توان استفاده کرد و پودر کمتری هدر می‌شود.

چهار- مدل مایع:

نوع مایع مانند برند Mammot معمولاً برای صعود داخل سالن تولید می‌شود خیلی راحت قابل استفاده است و دست را خشک می‌کند وقتی الکل داخل پودر خشک می‌شود لایه سفید رنگی بر پوست دست، بسته می‌شود. ماندگاری بیشتری دارد و در هوا پخش نمی‌شود ■



۵- سوهان و کاغذ سنباده:

برای صاف کردن پینه‌ها در سطح دست از سوهان یا سنباده استفاده کنید.

۶- بانداژ:

در زمان صعود وقتی که انگشتان آسیب می‌بینند و پوست بعضی قسمت‌ها نازک می‌شود می‌توان از بانداژ استفاده کرد. حتی همراه با یک چسب قطره‌ای مانع از ساییدن نوک انگشتان می‌شود. فقط مشکل این است که به سختی کنده می‌شوند. بانداژها بیشتر برای روی دست، زمانی که به شکاف گیر می‌کند خوب است همچنین برای سنگ‌های تیز یا خراش و ساییدگی.

۷- کرم ضد رطوبت یا خشک‌کننده:

این نوع کرم‌ها برای پوست سالم تولید نشده‌اند. خیلی قوی هستند. عامل خشک‌کننده دارند. در زمان کوتاهی می‌شود از این کرم‌ها استفاده کرد مثلاً برای مسی‌رهای کوتاه بلدرینگ.

۸- چسب قطره‌ای:

بر روی هر پوستی نمی‌توان استفاده کرد. سمی است و ممکن است ایجاد حساسیت کند. برای مسی‌رهای کوتاه می‌توان از آن استفاده کرد. بر روی نوک انگشتان زده می‌شود. برای پاک کردن آن می‌توان از آسیتون استفاده کرد.

۹- استراحت:

یک روز به خودتان استراحت دهید تا دوباره پوست انگشتان شروع به بازسازی کند. آن‌ها را تمیز و استریل کنید اگر بانداژ کرده و مطمئن باشید که هوای کافی به آن برسد.

۴ نوع پودر در ورزش

سنگ‌نوردان برای صعود از پودر استفاده می‌کنند یا کربنات منیزیم ($MgCO_3$) این پودرها کمک زیادی برای نگه داشتن گیره‌ها می‌کنند. به خصوص زمانی که هوا گرم است و کف دست‌ها عرق می‌کند.

پودرهای سنگ نوردی به ۴ دسته تقسیم می‌شوند:

یک- Blocks of chalk:

نوعی بلوکی از کربنات منیزیم می‌باشد که به خشک نگه داشتن دست کمک می‌کند. مواد افزودنی ندارد. راحت قابل استفاده است می‌توان آن را در داخل کیسه پودر خرد کرده و از آن استفاده کرد.

دو- گچ پودر:

به صورت پودر خیلی ریز می‌باشد. معمولاً با فرمولی در کارخانه تولید می‌شود مانند Metolius که دارای عامل خشک‌کننده است و موجب افزایش خشکی

مصاحبه دیوید پیکفورد با

مایان اسمیت گوبات

مترجم: غزال حشمت منش

در میان تمامی زنان پیشرو سنگ‌نوردی دنیا، مایان اسمیت گوبات ۳۲ ساله موفقیت‌های بزرگی در محدوده وسیعی از سبک‌های سنگ‌نوردی به دست آورده است. او که اهل نیوزلند است درجه ۸C فرانسوی را صعود کرده و با صعود آزاد و مستمر از دیواره SALATHE یوسمیت، خود را به عنوان بهترین هم در جایگاه سنگ‌نوردی اسپورت و هم در سنگ‌نوردی سنتی قرار داده است؛ درجه‌ای که هیچ زن دیگری تا به حال به آن دست نیافته است. حادثه جدی که در کلرادو در ابتدای دهه بیست‌سالگی برایش رخ داد، مهر تأییدی به پایان دوره کاری حرفه‌ای احتمالی او در زمینه اسکی زد. پس از آن تمام انرژی‌اش را صرف سنگ‌نوردی کرد و قهرمان مسابقات سنگ‌نوردی نیوزلند شد، او تصمیم داشت که بهترین سنگنورد کشورش شود. این روزها وقتش را به دو بخش اختصاص داده است: سنگ‌نوردی شبانه‌روزی در اروپا و آمریکای شمالی و سفرهای گاه و بی‌گاه به زادگاهش نیوزلند. به‌تازگی در جنوب فرانسه با مایان مصاحبه‌ای داشته‌ام تا بیشتر در جریان زندگی‌اش در اوج قرار بگیرم؛ همچنین درباره چالش‌هایی که حین کار با آن مواجه است، و دل سرگرمی‌های او و رای جهان عمودی.

بله، پدرم، راهنمای آلپاین بود، پس کوه‌نوردی قدم اولیه منطقی بود. فکر می‌کنم پدر و مادرم می‌خواستند طوری مرا سرگرم کنند که به کارهایی که دیگر نوجوانان سرگرمش بودند، نپردازم. آن قدر موفقیت‌آمیز بود که تقریباً مدرسه را رها کردم! واقعا موجب شد چشم‌هایم را باز کنم؛ بیرون رفتن با افراد مسن‌تر از خودم؛ زندگی در جهان سنگ. در تابستان سال بعد، چند نفر از دوستان مرا برای سنگ‌نوردی بردند، که به طور طبیعی هم به سمتش گرایش داشتم.

پس سنگ‌نوردی جاذبه‌ای بیشتر از کوه‌نوردی داشت؟

بله؛ بعد از این که به‌طور جدی به سنگ‌نوردی پرداختم دیگر آن قدرها کوه‌نوردی برایم وسوسه‌انگیز نبود!

□ و چطور وارد دنیای اسکی شدی؟

وقتی مدرسه تمام شد به سمت آلپ نیوزلند نقل مکان کردم. اسکی در زمستان تنها کاری است که می‌توانی آنجا انجام دهی. از زمانی که دو سالم بود اسکی می‌کردم اما از زمان ۷ یا ۸ سالگی‌ام، آن قدرها انجامش نداده بودم اما بلد بودم چطور اسکی کنم. در فصل اسکی ۹۹-۱۹۹۸ تقریباً هر روز اسکی می‌کردم و آن



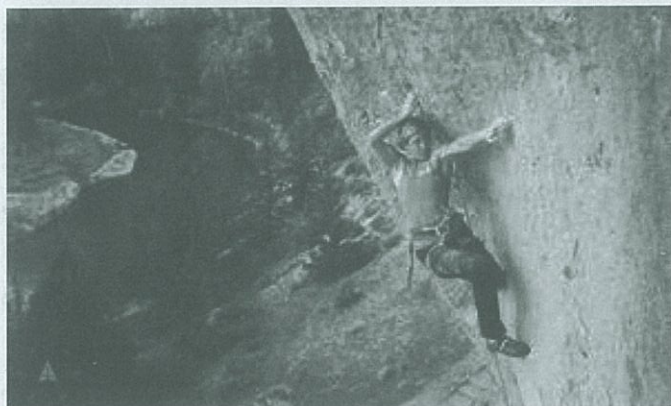
□ در پایان نوجوانیت، قبل از این که به سنگ‌نوردی بپردازی، هم در اسب‌سواری و هم در اسکی دور آزاد بهترین بودی، کاری که برای چند سالی قبل از این که سنگ‌نوردی را به طور جدی انجام بدهی، به شکل نیمه حرفه‌ای انجام می‌دادی. در آن روزها آیا خودت را می‌دیددی که یک سوارکار حرفه‌ای بشوی؟

من از ۷ سالگی اسب‌سواری می‌کردم، و بعد هم وقتی ده سالم شد در انواع مسابقات شرکت کردم - مسابقات سه روزه، مسابقات صحرایی و از این قبیل چیزها، نمی‌دانم آیا قبلاً به انجام آن به‌طور حرفه‌ای فکر کرده‌ام یا نه؛ اما واقعا روح و روانم برای ادامه‌اش درگیر بوده است، و شاید اگر بیشتر حمایت می‌شدم، انجامش می‌دادم. مادرم به دلایل مختلف شخصی، آن قدرها مرا حمایت نمی‌کرد.

□ و چه زمانی کوه‌نوردی را شروع کردی؟

وقتی تقریباً ۱۶ سالم بود، کوه‌نوردی را از مسیرهای آلپاین شروع کردم، هنوز هم اسب‌سواری می‌کردم اما آخر هفته‌ها به کوه‌نوردی می‌پرداختم.

□ با پیش زمینه کوه‌نوردی وارد دنیای سنگ‌نوردی شدی؟



مچ پای دیگرم و یک دهان و یک دندان شکسته، اما فقط همین. این موضوع کار مرا تا پایان آن فصل یکسره کرد. تا ۴ ماه از عصای زیر بغل استفاده می‌کردم. یک سال زمان برد تا دوباره بتوانم به فکر پوشیدن کفش‌های اسکی‌ام بیفتم. هنوز هم قصد داشتم به دنیای اسکی برگردم، اما نیاز داشتم در دوره‌ای که به درستی نمی‌توانستم از پاهایم استفاده کنم، کاری انجام دهم؛ بنابراین در تابستان بعد دوباره در نیوزلند کوه‌نوردی را شروع کردم. تقریباً هنوز هم فلج بودم؛ اما شروع کردم با قسمت‌های بالای طناب هرم درست کردن و آموزش دیدن سفت و سخت. خیلی هم از انجام این کار لذت می‌بردم. تابستان آن سال، دوستی که با من زندگی می‌کرد دید که قوی‌تر شده‌ام و اصرار کرد که به مسابقات ملی بولدرینگ نیوزلند بروم، تا حدی می‌خواستم یک ضرب آنجا برنده باشم. با این که حتا به وارد شدن به آن هم فکر نمی‌کردم اما کاملاً مرا درگیر خودش کرد. تازه ۸ ماه از حادثه‌ای که برایم اتفاق افتاده بود، گذشته بود. بسیار بهتر از قبل سنگ‌نوردی می‌کردم. اگر آن همه پیشرفتم را ندیده بودم، ممکن بود دوباره مستقیم به سمت اسکی بروم.

□ آیا این روزها اسکی زیاد انجام می‌دهی یا اسب سواری؟

مواقعی به ورزش در فضای باز می‌پردازم اما نه آن قدر، بیشتر به این دلیل که در طول زمستان بیشتر سنگ‌نوردی می‌کنم تا اسکی؛ و اسکی هم گران است!

□ گرچه نیوزلند صخره‌های عالی برای سنگ‌نوردی آلباین دارد، اما مسیرهای سختش کمی دورافتاده است. آیا هنوز به دنبال این هستی که دوباره آنجا سنگ‌نوردی کنی؟

در حال حاضر آن قدرها به دنبال سنگ‌نوردی در آن جا نیستم. مسیرهای کمی با درجه سختی ۳۳'S (۸C) در نیوزلند وجود دارد که تا به حال نرفته باشم، اما جزو مسیرهایی هستند که مدت زیادی است به آن‌ها پرداخته نشده است. اما من هر آن چه را که لازم باشد انجام داده‌ام، که بتوانم به طور منطقی و آسان آن را انجام دهم و به نظرم کار کوچکی است. انگار یک دهکده سنگ‌نوردی را با یک کلان شهر سنگ‌نوردی که در اروپا است، مقایسه کنید!

□ بهترین پدیده‌های طبیعی سنگ‌نوردی نیوزلند کدام هستند؟

Darrens برای سنگ‌نوردی اسپورت و ماجراجویانه و Castle Hill برای بولدرینگ. مکان‌های خوب دیگری هم مثل Payne's Ford وجود دارد. اما آن دو محل اولی جزو مناطقی در نیوزلند هستند که در حقیقت به کلاس سنگ‌نوردی جهانی تعلق دارند.

□ شما مسیر بسیار تاثیرگذاری را صعود کردید، Shadowland. سال گذشته، ده طول طناب روی مسیر میکس سنتی اسپورت با درجه سختی ۷۰. بر روی دیواره صخره‌ای ۲۵ متری Sinbad واقع در Darrens. منطقه‌ای که در طول ۵ سال گذشته پیشرفت زیادی به خود دیده است. سنگ‌نوردی در آن جا به نظر فوق‌العاده می‌آید.

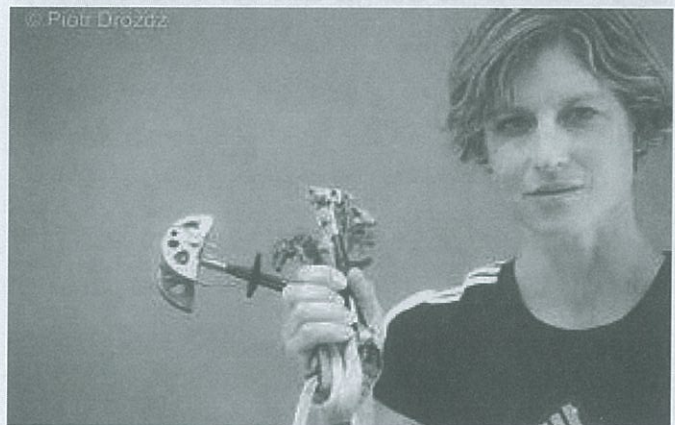
وقت بود که یادگرفتم واقعا چگونه باید اسکی کرد. فصل فوق‌العاده‌ای بود و در رقابت‌های شدید اسکی شرکت کرده و بلافاصله هم پیشرفت خوبی کردم. دو سال بعد، تا ۲۰۰۱، تمام مسابقات زمستانی را در سرتاسر جهان دنبال کردم و در تمام طول سال تقریباً اسکی می‌کردم.

□ آیا به اسکی حرفه‌ای به عنوان یک شغل نگاه می‌کردی؟

بله؛ قطعاً به همان سمت پیش می‌رفت. قصدم این بود که یک مأمور گشت‌زن اسکی شوم. به شکل تمام وقت حمایت مالی می‌شدم، اما در عین حال هم می‌دیدم که صحنه تفرجگاه اسکی آن چه که می‌خواستم نبود. بیشتر به اسکی در مناطق روستایی می‌پرداختم، و اسکی و کوه‌نوردی را با هم ترکیب می‌کردم. تمام مدت می‌دانستم که سبک زندگی کوه‌نوردی را بیشتر می‌پسندم، و همچنین همیشه برای کوه‌نوردی به همراه اسکی در حال تعلیم بودم.

□ زندگی کوه‌نوردی چقدر متفاوت با زندگی اسکی است؟

فکر می‌کنم، شباهت‌هایی وجود دارد. به خصوص در اسکی دور آزاد با فرهنگ اسکی کوه‌های بلند. اما به طور کلی چشم انداز اسکی بیشتر غلط‌انداز است؛ و با



جار و جنجال‌های تبلیغاتی بیشتر شیک و پیک است؛ با پول بیشتر هم می‌توانی همه جا بروی. اما کوه‌نوردی به این شکل نیست. با کوه‌نوردی می‌توانی در فضای باز زندگی کنی؛ بیرون از یک چادر یا یک ماشین؛ اما نه در زمستان. من واقعا عاشق آزادی زندگی در جاده هستم، یک زندگی ساده.

□ چطور از اسکی به کوه‌نوردی جهش زدی؟

حادثه بدی در کلورادو برایم اتفاق افتاد. دقیقاً قبل از رقابت اسکی کراس بود بدنم را گرم کرده بودم، و مسابقه داشت شروع می‌شد. عجله داشتم که به سمت بالا بروم چون می‌خواستم به سرعت به یکی از دوستان که پای تپه بود برسم. او از مسیر منحرف و بعد هم متوقف شد. بعد از او، من هم از مسیر منحرف شدم، فکر می‌کردم کار را به خوبی توانسته‌ام تمام کنم، اما این طور نبود، یک‌دفعه بین زمین و هوا به یک درخت برخورد کردم، خوشبختانه کلاه ایمنی سرم بود. به خیر گذشت. یکی از زانوهایم شکست، یک ترک خوردگی موئین در

□ اگر بخواهی بین سنگ‌نوردی در اروپا، استرالیا و نیوزلند یکی را انتخاب کنی؛ انتخاب کدام خواهد بود؟
اروپا را انتخاب خواهیم کرد؛ چون زمان کمتری را این‌جا در مقایسه با آنجا گذرانده‌ام. اما بدون شک صخره‌های بسیار شگفت‌انگیزی در استرالیا هست. جاهای زیادی وجود دارد که دلم می‌خواهد بروم!

□ یوسمیت و دیواره Salathe به طور خاص، یکی از مهم‌ترین بخش‌های زندگی سنگ‌نوردی شما در چند سال اخیر بوده است. صعود El Cap اغلب به عنوان هدف نهایی برای هر سنگ‌نوردی که توانایی‌اش را داشته، تلقی می‌شده است. آیا مسیرهای دیگری هم در Capitan وجود دارد که روح و روانت درگیر آن باشد؟
بله؛ همه چیز! صعود کردن Salathe مهم بود ولی بازگشت دوباره هفته بعدش به Freerider هم مهم بود. آن بالا هم کاملا احساس راحتی می‌کردم. The Salathe بسیار نمادین است و کلاهدک دیواره هم محشر است. آن طول طناب، درست بالای مسیر، تنها چیزی بود که مرا وادار به بازگشت کرد. دوست دارم برگردم و تاقچه به تاقچه با یک طول طناب کامل سر کلاهدک را در یک روز صعود کنم. فکر می‌کنم با کمی آمادگی بیشتر قابل انجام خواهد بود. کار بسیار لذت‌بخشی خواهد بود. سنگ‌نوردی آزاد روی دیواره‌های بلند عالی است. اما متنفرم از این‌که بار زیادی را با خود حمل کنم. خیلی خوب بود اگر می‌شد با یک طناب، کوله سبک و یک لیتر آب به پای El Cap می‌رسید.

□ کدام پدیده دیگری از سنگ‌نوردی آمریکای شمالی برایت الهام‌بخش است؟
دوست دارم به Bugaboos در کانادا و از آنجا به سمت شمال در Northern Territories بروم. دوست دارم در کویر سنگ‌نوردی کنم. هنوز آنجا نبوده‌ام. قطعا Zion و Red River Gorge.

□ واکسپدیشن به محل‌های دورتر چطور، مثلا صعود دیواره‌های بلند در Greater Ranges؟
بله؛ این موضوعی است که مشتاقم بیشتر رویش کار کنم. دوست دارم سالی یک بار سفر ماجراجویانه این‌چنینی داشته باشم. اما حس می‌کنم برای انجام این سفرها به زمان زیادی نیاز است، در حالی که زمان محدودی برای انجام سنگ‌نوردی سنگین اسپورت دارم.

□ بنا بر استانداردهای بیشتر افراد، شما آن‌چه را که هدف نهایی زندگی هر سنگ‌نوردی است را انجام داده‌ای. سفرهای زیاد تقریبا تمام مدت و صعود تا آنجا که امکانش بوده است. آیا به نظرت زندگی کردن بدون این‌که پایگاه ثابتی داشته باشی، چالش برانگیز نیست؟
بله؛ می‌تواند چالش برانگیز باشد! فکر می‌کنم رواییم داشتن یک پایگاه ثابت، در جایی باشد، جایی که بتوانم بعد از یک سنگ‌نوردی خوب به آن برگردم،

اما آیا آب و هوایش به همین بدی است که می‌گویند؟
هوا آنجا کاملا خراب است، اما اگر به طور دوره‌ای کار کنی نتایج بسیار خوبی می‌گیری. اگر آنجا می‌روی، بهترین این است که برای یک ماه بروی. اما متأسفانه باز هم ضمانتی نیست که با هوای خوب مواجه شوید. از روی بادهایی که از شرق می‌وزد می‌توانید حدس بزنید که چه موقع بهتر است، برای یک دوره یک ماهه به آنجا بروید. حتی اگر با هوای بد هم مواجه شدید باز هم می‌توانید در Darrens سنگ‌نوردی اسپورت انجام دهید. چون سنگ‌های گرانیتی بلافاصله خشک می‌شوند و در آنجا تقریبا تعدادی صخره اسپورت وجود دارد که برای سنگ‌نوردی در تمام فصول مناسب است؛ و جاهایی مثل Little Babylon و Babylon حقیقتا جزو صخره‌های اسپورت کلاس سنگ‌نوردی جهانی هستند.

□ مسیر دیگر سخت تری نزدیک به Shadowland وجود دارد که یک بار روی آن تلاش کرده‌ای؛ آیا تصمیم داری تکمیلش کنی؟



قطعا؛ بسیار مشتاقم آنجا برگردم. اما فکر نمی‌کنم کس دیگری هم به این سرعت بتواند به آنجا برگردد. در آنجا کار پیشرفت خیلی کمی دارد. چون فقط با هلیکوپتر می‌شود به آن‌جا دسترسی پیدا کرد! صخره کاملا پرشیبی است؛ بنابراین فکر می‌کنم در باران ملایم خشک بماند، تنها کمی خطر ریزش درخت در Darrens هست. در این باره تا اندازه‌ای با مسیری که روی Little Babylon باز کردیم، فکر کرده‌ام. چون آنجا باران زیاد می‌بارد. ردپاها به پوشش گیاهی آسیب می‌رساند و اگر یک درخت بزرگ بیفتد، کل ماجرا از بین خواهد رفت!

□ به همان اندازه که در نیوزلند بوده‌ای همان قدر هم در آلمان با خانواده مادرت بوده‌ای، و همچنان به سنگ‌نوردی در حجم گسترده در اروپا ادامه می‌دهی؛ چقدر این جنبه اروپایی زندگی‌ات در سنگ‌نوردیت مؤثر بوده است؟

قطعا که مهم بوده است، داشتن پاسپورت آلمانی واقعا مفید بوده است، چون توانسته‌ام بیایم و شش ماه را این‌جا بگذارم؛ همچنین دلبستگی شدیدی به خانواده مادرم در آلمان دارم. بسیار به خاله‌ام و خانواده‌اش در جنوب غربی آلمان، نزدیک Sudplafz علاقه‌مندم.



قوی تر شدن هستیم، و از لحاظ فنی بهتر می‌شوم؛ همچنین در خصوص سنگ‌نوردی سنتی، همچنان راه درازی در پیش دارم.

□ آیا فکر می‌کنی انجام بولدرینگ به شکل سفت و سخت، عامل اصلی آن منحنی پیشرفت بوده است؟

قدرت جنجالی من بزرگ‌ترین ضعفم است. پس، اهمیت دارد که بگویم، قطعاً؛ بله. بولدرینگ یا مسیرهای سختی که با علامت قرمز مشخص می‌شوند، از راه‌های سخت برای قوی ماندن هستند، چون شما به طور مداوم سرگرم تلاش در انجام حرکت‌هایی هستید که درست در مرز توانایی بدنی شما هستند. من تصور می‌کنم هرچه که مسن‌تر می‌شوم چیزی هست که باید سخت‌تر روی آن کار کنم. سنگ‌نوردی روی دیواره‌های بلند هم مرا قوی‌تر می‌کند و هم کاری است که زحمت زیادی می‌طلبد!

□ وقتی در سفر سنگ‌نوردی نیستی و یا به طور معمول در محل زندگی‌ات سنگ‌نوردی نمی‌کنی، معمولاً چقدر آموزش می‌دهی؟

بسته به کاری که انجام می‌دهم، تلاش می‌کنم ۴ تا ۵ روز در هفته سنگ‌نوردی کنم. به طور معمول وقتی در محل زندگی‌ام هستم روی قدرت و تمرینات قدرتی تمرکز می‌کنم؛ بنابراین حجم کار به نسبت کم است اما شدتش بالاست، گرچه در سال‌های اخیر مدت بسیار کمی را در خانه گذرانده‌ام.

□ در زندگی مدرن آیا بی تفاوتی نسبت به حقیقت زوال فیزیکی وجود دارد؟

قطعاً در محیط مدرن همه چیز استریل‌تر شده است، و بازگویی این موضوع حقیقتاً جذاب است. در زندگی مدرن، ما به طور کامل نسبت به زوال جسم و پیامدش که مرگ است، بیگانه شده‌ایم؛ اما در واقع این موضوع هم جذاب است هم زیبا. در دوره نوجوانی وارد مرحله‌ای شدم که در مورد مرگ بسیار کنجکاو شده بودم. حدس می‌زنم نوعی کنجکاوی ذاتی بود. اما این پرسش همیشه در زندگی‌ام در جریان بود، هم در طول هنر و شاید هم در طول سنگ‌نوردی.

□ آیا فکر می‌کنی ورزش‌های پرخطر هشپاری فرد را بالا می‌برد؟

بله؛ این موضوع بسیار اهمیت دارد، بعضی‌ها ورزش‌های پرخطر را بدون توجه به پتانسیل حادثه یا مرگ انجام می‌دهند؛ اما آن‌چه که اهمیت دارد آگاهی داشتن به این موضوع و بعد هم تا حد ممکن تلاش برای انجام آن به طور ایمن است ■

مثلاً جایی در همین‌جا، جنوب فرانسه، گرچه دقیقاً الان در جاده کاملاً احساس خوشحالی می‌کنم.

شاید بزرگ‌ترین اشتباهم در کل دوره سنگ‌نوردی‌ام این بوده که هیچ وقت به اندازه کافی استراحت نکرده‌ام. اگر بیشتر استراحت می‌کردم می‌توانستم موفقیت‌های بسیار بزرگ‌تری کسب کنم.

□ آیا همه این سفرها می‌تواند ارتباطات طولانی مدت را سخت‌تر کند؟

قطعاً؛ من تازه از یک ارتباط خارج شده‌ام، به این خاطر که با سبک زندگی چادرنشینی من سازگاری نداشت. تصمیم گرفتم در این باره بسیار سخت است.

□ زندگی به عنوان یک سنگ‌نورد حرفه‌ای اغلب سبک زندگی رویایی‌ای نیست که کسی در ذهنش متصور شود. عدم قطعیت، زیاد وجود دارد. فقدان هرگونه مسیر شغلی منسجم و پیچیدگی‌های کار زمانی که شما در جایگاه تراز اول سنگ‌نوردی نیستید. وقتی پیرتر می‌شوید و دیگر مثل الان نمی‌توانید سنگ‌نوردی کنید فکر می‌کنید از لحاظ شغلی چطور می‌توانید پیشرفت کنید؟

همان‌طور که می‌بینم من می‌توانم برای مدت طولانی به شکل ماجراجویانه



سنگ‌نوردی کنم، و دانشم را در خلال سخنرانی‌ها و نوشتن مقالات منتقل کنم، گرچه سنگ‌نوردی فنی چیزی است که امروز می‌شود فقط آن را برای مدت زمان محدودی انجام داد؛ اما هنوز هم می‌توانید به سنگ‌نوردی سفت و سخت ادامه دهید، و برای دیگران هم به طور طولانی مدت الهام‌بخش باشید. لین هیل جزو یکی از الهام‌بخش‌ترین افراد در این باره بوده است. این اواخر مدتی در چین با او سنگ‌نوردی کرده‌ام، او هنوز هم در سن ۵۰ سالگی به عنوان یک تک والد، ۸۰۰ ساعت صعود می‌کند!

□ در خصوص پیشرفت، فکر می‌کنی در حیطة سنگ‌نوردی فنی همچنان چقدر می‌توانی پیشرفت کنی؟

فکر می‌کنم به پیشرفت می‌توانم ادامه دهم، در حال حاضر برای بازگشت به سنگ‌نوردی اسپورت دوران سختی را می‌گذرانم، اما فکر می‌کنم هنوز در حال

تست کنترل کیفیت آزمایشگاه بلک دیاموند :

کارابین شما در اثر سایش طناب چقدر خورده شده است ؟

نویسنده مطلب : Kolin Powick ، مدیر کنترل کیفیت جهانی بلک دیاموند از سال ۲۰۰۲
مترجم: حمید رضا شفق - مربی درجه ۲ سنگ نوردی

تست کنترل کیفیت : کارابین شما در اثر سایش طناب چقدر خورده شده است ؟

من کارابین های ساییده شده زیادی را از روی مسیرهای مختلف برداشته و تست های زیادی بر روی آنها جهت مشخص شدن میزان قدرت و استقامت کارابین انجام داده ام. اما چیزی که من را در مورد این کارابین ها عصبی می کند کاهش استقامت آنها نیست بلکه احتمال بریده شدن طناب شما در اثر تیزی لبه شیار ایجاد شده توسط کارابین است. به مروری که کارابین ها، خصوصا کارابین های ثابت در انتهای مسیر به خاطر صعودها و فرودهای قرقره دچار سایش در محل برخورد خود با طناب می شوند دو لبه تیز در اطراف شیار ایجاد شده در کارابین شروع به شکل گیری می کند. که این لبه های تیز بسیار برنده بوده و قادرند به راحتی طناب شما را پاره کنند. این لبه ها در هنگام سقوط بر روی کارابین ها بسیار خطرناک تر می شوند. من دوستان زیادی دارم که با سقوط بر روی این کارابین ها، غلاف طنابشان از بین رفته و هسته طناب نمایان شده است.

با این حال، تا به این لحظه موردی از پاره شدن طناب به خاطر این کارابین ها ندیده ام (شاید هم جایی در دنیا این اتفاق افتاده باشد) هدف ما در این قسمت، تست این نوع کارابین ها و میزان آسیب آنها به طناب است.

تعداد زیادی کارابین کهنه را از یک منطقه صعود اسپرت جمع آوری کردیم. همین طور برای انجام

این تست تعدادی طناب (بعضی از آنها نو بودند، برخی مقداری استفاده شده و تعدادی هم دارای زدگی هایی در وسط یا انتها بودند) با قطر حدود ۱۰.۵ میلی متر استفاده کردیم. برج تست سقوط نیز جزو ملزومات این تست بود. (این برجی است که می توان یک جسم سنگین (مانند بتن یک سنگنورد) را بر روی نقطه اتصال به این برج (مانند یک کارابین ساییده شده) متصل کرده و هنگام سقوط نیروهای وارده را بررسی و میزان آسیب به طناب را مشاهده کرد.

روش تست :

ما تمامی حالت های ممکن را آزمایش نکردیم. فقط تعدادی حالت مختلف را بررسی کرده تا بتوانیم به یک ایده کلی از اتفاقاتی که ممکن است بیفتد برسیم. روش کار ما انجام سقوط با استفاده از فاکتور سقوط ۰.۶ ، یک جسم ۸۰ کیلوگرمی و یک حمایت دینامیک بود. اگر طناب در طول اولین سقوط به صورت مشخصی آسیب نمی دید؛ سقوط را بار دیگر در همان نقطه تکرار می کردیم تا وقتی که آسیب روی طناب آشکار شود. مسلما وقتی شما در طبیعت پوسته طنابتان کمی آسیب ببیند دیگر سقوط بر روی آن قسمت آسیب دیده را تکرار نمی کنید.

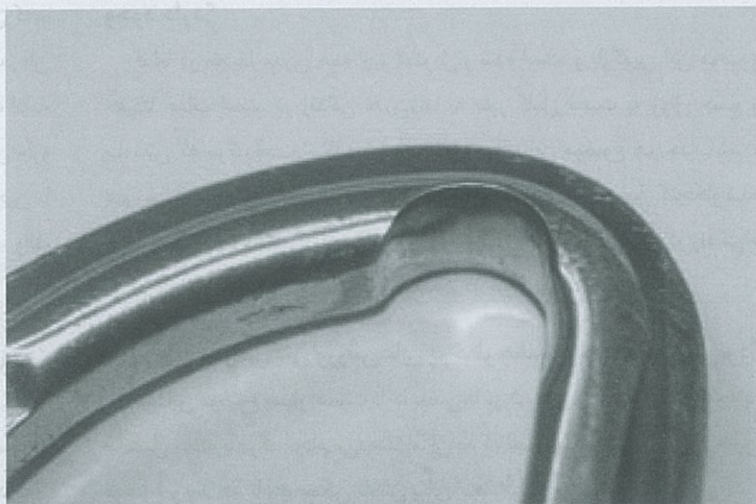
بعد از این مرحله فاکتور سقوط (۳*) را به ۱ و وزن جسم سقوط کننده را به ۱۰۰ کیلوگرم افزایش داده و از یک حمایت استاتیک استفاده کردیم. نتایج کلی تست به صورت زیر می باشد :

نتایج تست : (صفحه روبه رو)

مشاهدات، نظرات و نتیجه گیری :

جدول بالا چه معنایی می تواند داشته باشد ؟ تست های انجام شده در بالا به صورت کافی و کامل انجام نشده است اما می توانیم از روی تست های بالا به نتایجی حدودی دست پیدا کنیم.

تمامی کارابین های ساییده شده در تست مشابه همدیگر نیستند و کوچک ترین اختلاف بین آنها در شکل سایش می تواند بر روی نتیجه تست تاثیر بگذارد. در هر حال به نظر می رسد که یک سنگنورد عمومی با وزن حدود ۸۰



فاکتور سقوط	وزن سقوط کننده	نوع طناب	نوع کارابین	نوع حمایت	نتیجه تست
۰.۶	۸۰	استفاده شده (وسط) - *۱	جدید Hotwire	نسبت‌دینامیک	Test ۱: ok Test ۲: ok Test ۳: ok Test ۴: ok Test ۵: ok
۰.۶	۸۰	استفاده شده (انتها) *۲	جدید Hotwire	نسبت‌دینامیک	Test ۱: ok Test ۲: ok پوسته طناب زده دار شده: Test ۳ پوسته طناب زده دار شده: Test ۴ پوسته طناب زده دار شده: Test ۵ پوسته طناب زده دار شده: Test ۶ پوسته طناب زده دار شده: Test ۷
۱	۱۰۰	جدید	QuickSilver ۲ با لبه‌های تیز	استاتیک	طناب پاره شده است: Test ۱ طناب پاره شده است: Test ۲
۱	۱۰۰	استفاده شده (انتها)	جدید Rocklock	استاتیک	Test ۱: ok زدگی در قسمت گره: Test ۲
۱	۱۰۰	استفاده شده (انتها)	جدید Rocklock	استاتیک	زدگی طناب در محل گره: Test ۱ بریدگی در محل کارابین: Test ۲

فرستادن فرد از دیواره از وی فاصله گرفته و این فاصله سبب ایجاد زاویه با کارابین اول و سایش طناب با آن می‌گردد که عموماً طناب نیز در این موقعیت‌ها خاکی و همراه با گرد و غبار است و به همین خاطر می‌تواند کارابین را بیشتر فرسوده کند.

توضیحات مترجم:

*۱: منظور از استفاده شده (انتها) یعنی یک طنابی که مدتی مورد استفاده بوده است و برای تست سقوط از یکی از دوسر آن استفاده شده است. (طناب در دوسر آن به دلیل درگیر بودن بیشتر در سقوط‌ها نسبت به وسط آن بیشتر مستهلک می‌گردد.)

*۲: منظور از استفاده شده (وسط) یعنی طنابی که مدتی مورد استفاده بوده است و برای تست سقوط از وسط آن استفاده شده است.

*۳: فاکتور سقوط نسبت طول سقوط به طول طناب استفاده شده می‌باشد. به عنوان مثال در صورتی که یک میانی ۲ متر بالاتر از کارگاه وصل کرده باشید و ۲ متر دیگر صعود کرده و از آن فاصله بگیرید و بعد سقوط کنید، طول سقوط شما حدود ۴ متر و طول طناب استفاده شده نیز ۴ متر است که فاکتور سقوط شما در حدود ۱ می‌شود ■

کیلوگرم در یک فاکتور سقوط نرمال (۰.۶ و یا کمتر) با یک حمایت دینامیک امکان آسیب رساندن چندانی در حالتی که فقط یک سقوط در آن ناحیه طناب اتفاق بیفتد را ندارد. با این حال، با توجه به تیزی لبه‌های ساییده شده کارابین و نوع حمایت، این امکان وجود دارد که طناب شما به واسطه سقوط شما برای بار دوم در همان نقطه بریده شود. همان طور که در جدول مشاهده می‌کنید وزن بالاتر برای سنگنورد به همراه فاکتور سقوط بالاتر و حمایت دینامیک می‌تواند موجب بریده شدن طناب شود. (این تست با یک طناب نو در اولین سقوط طناب بریده شد. (سنگنورد سنگین + طناب نو + کارابین ساییده شده + سقوط وحشتناک = پاره شدن طناب)

در صورتی که ما بخواهیم این تست‌ها را ادامه دهیم می‌توانیم هر متغیر را در طول یک دوره تست تغییر داده و بقیه متغیرها را ثابت بگیریم تا نتایج تست معتبرتر گردد. نگرش مناسب: بهتر است کارابین‌های استفاده شده و دارای لبه به موقع تعویض گردد تا طناب را در معرض زده دار کردن قرار ندهد.

این را به یاد داشته باشید که عموماً کارابین اول و آخر مسیر بیشترین سایش را خواهند داشت. کارابین آخر به خاطر آنکه عموماً در صعودهای اسپرت نفر را بر روی آخرین کارابین به پایین می‌فرستد و کارابین اول به این دلیل که بسیاری اوقات حمایتچی در هنگام پایین

عنكبوت سفید

تراژدی تونی کورز (بخش دوم و پایانی)

قسمت ششم

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

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

به سمت شما خواهیم آمد و به سرعت وارد راهرو شد تا تلفن بزند. ایستگاه آیگر گلستتر در پایین پاسخ او را داد، "آلمن صحبت می‌کند، یک فاجعه روی جبهه شمالی آیگر رخ داد، فقط یک نفر زنده مانده، باید او را به داخل منتقل کنیم، آیا راهنمایی در آنجا هست؟" بله، راهنماهایی در آن پایین وجود داشتند، هنس شلونگر، کریستین و آدلف روبی همگی از وگن بله آن‌ها خواهند آمد حتا با وجود توافق و برخلاف مقرراتی که وجود داشت، در چنین شرایطی حس نوع دوستی غالب بر مقررات و قوانین است.

شاید فرود آمده و از کنار او گذشته باشند، آیا طاقچه‌ای که به پنجره منتهی می‌شود را ندیده‌اند؟ به سمت در حرکت کرد، چهره او حالا وحشت‌زده و رنگ پریده شده بود، مه در همه جا پراکنده شده بود و چیزی دیده نمی‌شد، ریزش سنگ و بهمن آهنگ بی‌رحم خود را می‌نواخت، آلبرت فریاد زد و در مقابل پاسخی دریافت کرد، این بار صدای آواز خوشایند دلی دلی مردم کوهستان نبود بلکه صدای تکان دهنده یک مرد بود، آخرین بازمانده برای کمک فریاد می‌زد ... تونی کورز بود. صدای یک راهنمای شجاع و جوانی که در باواریا (بایرن) در سایه کوه واتزمن پرورش یافته بود، کسی که بسیاری از مردم گرفتار در کوه را نجات داده بود ولی هرگز برای خود درخواست کمک نکرده بود و حالا در حال فریاد زدن است، برای زندگی خود فریاد می‌زند. "کمک! کمک! بقیه جان خود را از دست داده‌اند من تنها کسی هستم که زنده مانده‌ام، کمک! " باد، بهمن و صدای ریزش سنگ از رد و بدل شدن چیزی بیشتر از این ممانعت می‌کرد، در هر صورت آلبرت به تنهایی قادر به کمک کردن به او نبود و پاسخ داد، الان



تونی کورز سمت چپ

آلبرت فون آلمن عصبانی شده بود، مگر چقدر می‌توانست چای آن‌ها را گرم نگه دارد؟ حالا به جای این که هیجان‌زده باشد، هراسان بود، دو ساعت از آخرین باری که با کوهنوردان صحبت کرده بود می‌گذشت و هنوز هیچ اثری از آن‌ها در ورودی راهرو دیده نمی‌شد.



راهنماهای سویسی که برای نجات جان تونی کورز اعزام شدند

برای بوهرن، مسؤل راهنماهای گریندل والد، در ارتباط با راهنماهایی که تحت نظر او بودند اطلاعیه‌ای از سوی کمیسیون راهنماهای برن و کمیته مرکزی انجمن کوهنوردان سویس صادر شده بود که نسخه‌ای از آن در گریندل والد ثبت شده بود.

امدادرسانی روی جبهه شمالی دیگر به دلیل خطرات بالقوه و ترس و نگرانی‌هایی که ایجاد می‌کرد امکان‌پذیر نبود، این‌ها نشانه ساده‌ای از تغییر بزرگی بود که در مفهوم ورزش کوهنوردی صورت گرفته بود. باید پذیریم که کسانی که عازم چنین صعودهایی می‌شوند از خطراتی که با آن مواجه می‌شوند آگاه هستند اما هیچ‌کس نمی‌تواند توقع داشته باشد که اعزام راهنماها در شرایط نامطلوب در یک عملیات نجات به اجبار صورت پذیرد و با حادثه دیگری روی جبهه شمالی دیگر توأم باشد ... باید گفت که اعزام اجباری راهنماها برای حضور در چنین عملیات خطرناکی و برای کسانی که خود داوطلبانه روی آن تلاش کرده‌اند، غیرممکن است.

موضع مسؤل راهنماهای منطقه چنین بود؛ بنابراین کسی نمی‌توانست به راهنمایی از ایستگاه دیگر گلاستشر خرده بگیرد که از برداشتن قدمی روی جبهه شمالی، زمانی که خبر یک حادثه شنیده می‌شد، خودداری می‌کرد. اما هنوز یکی از آن مردان زنده بود. همه آن‌ها مصمم به کمک به او و ربودن او از چنگال آن دیواره مرگ آور بودند.

خط راه‌آهن یک قطار داشت که می‌توانست آن‌ها را بلافاصله وارد ورودی راهرو در کیلومتر ۳.۸ کند، ورود به آن یعنی گام گذاشتن روی جبهه که در زیر پوشش یخ خود می‌درخشید. همان‌طور که در سکوت به صورت مورب به سمت بالا و برآمدگی‌های لغزنده صعود می‌کردند، گردی از برف به صورت آن‌ها پاشیده شد، تا این‌که به زیر نقطه‌ای در ارتفاع نود متری رسیدند که تونی کورز از طنابی که متصل به یک اسلینگ بود، آویزان شده بود.

تلفیق عجیبی از ترس و آسودگی در صدای او وجود داشت و هنوز به طرز شگفت‌انگیزی قوی می‌نمود و

به محض این‌که صدای امدادگران را شنید به آن‌ها پاسخ داد.

"من تنها کسی هستم که زنده مانده‌ام. هیئت‌رستویسر سقوط کرد و به پایین پرت شد، طناب رینر در مقابل یک ضربه ناگهانی او را به سمت بالا کشید و همان‌جا یخ زد و جان سپرد، انگرر هم مرده و پایین پای من آویزان شده، هنگام سقوط با طناب خفه شد ..."

"خیلی خوب رفیق داریم برای کمک به تو می‌آییم"

تونی فریاد زد، "می‌دانم" اما شما باید از بالا از سمت راست از روی شکافی که ما چند میخ برای صعود روی آن نصب کردیم، به سمت من حرکت کنید، بعد می‌توانید با طناب دوبل به سمت من فرود انجام دهید"

"این کار غیرممکن است رفیق هیچ‌کس نمی‌تواند روی چنین سطح یخی صعود کند"

تونی در پاسخ گفت: "شما می‌توانید از پایین هم مرا نجات دهید"

پایان روز در حال فرا رسیدن بود، راهنماها اگر می‌خواستند که به سلامت به ورودی راهرو قبل از تاریکی برگردند باید عجله می‌کردند، آن‌ها فریاد زدند "رفیق می‌توانی یک شب دیگر روی طناب دوام بیاوری؟"

"نه! نه! نه! نه!"

با عجله‌ای که راهنماها به برگشتن داشتند، صداها قطع شد، آن‌ها هرگز نمی‌خواستند از حادثه دیده صرف‌نظر کنند اما هیچ کمکی در تاریکی، روی این جبهه و در این شرایط، امکان‌پذیر نبود.

آن‌ها دوباره فریاد زدند: "به طناب بچسب رفیق، ما با روشن شدن هوا فوراً" به این‌جا برمی‌گردیم!

آن‌ها هنگام فرود فریادهای تونی را تا مدتی طولانی می‌شنیدند. تونی راهنمای جوان برشتسگادن باید از دیدن فرا رسیدن شب نا امید می‌شد اما زندگی به طرز قوی در درون او جاری بود، باوجود تندباد، ریزش سنگ، سرمای وحشتناک، او آن شب دوام آورد و آویزان از اسلینگ به این سمت و آن سمت می‌چرخید. هوا آن قدر سرد بود که آبی که در اثر گرمای بدن او جاری شده بود دوباره سریع یخ می‌زد. قندیل‌های شانزده سانتی‌متری میخ‌های کرامپون‌ها از کف کفش او آویزان شده بود. تونی دستکش دست چپ خود را

گم کرده بود، انگشت‌ها، دست و سپس بازویش به یک توده بی‌شکل و بی‌حرکت تبدیل شده بود، اما زمانی که صبح فرا رسید زندگی دوباره درون بدن دردناک او بیدار شد. وقتی که راهنماها دوباره با او ارتباط برقرار کردند صدای او هنوز قوی و واضح بود.

آرنولد گلاتارد به شلونگر و برادران رومی ملحق شده بود، هر چهار راهنما با هم آماده جنگیدن با دیواره بی‌رحم برای نجات جان همکار جوان بایرنی خود بودند. سطح صخره پوشیده از لعاب سفت یخ بود. به نظر می‌رسید که صعود غیرممکن است و دوباره تونی به آن‌ها گوشزد می‌کرد:

"شما باید از بالا مرا نجات دهید، باید از شکاف صعود کنید ..."

غیرممکن بود حتا کورز و هیئت‌رستویسر با نیروی وصف‌ناپذیر خود قادر به صعود از شکاف در چنین شرایطی نبودند. بخشی بود که حتا در شرایط جوی خوب به شدت این چهار مرد را به چالش می‌کشید، این راهنماهای درجه یک، کسانی که با سبک ابزارگذاری بزرگ شده بودند، سنگنوردان حرفه‌ای اما ناآشنا به تکنیک‌های مدرن و صعودهای مصنوعی، به این کار چیزی جز همان لفظ "آکروبات بازی" نمی‌گفتند که مسؤل راهنمایان کوهستان این چنین با انجام آن مخالف بود و از آن یاد می‌کرد. در هر صورت هر چهار راهنما موفق شدند فقط به ارتفاع ۱۲۰ متری زیر مکانی که تونی کورز از طناب آویزان بود، برسند، فاصله آن‌ها در حدی بود که بلافاصله از آنجا او را دیدند، اگر کورز طناب دیگری داشت که می‌توانست با آن فرود آید، نجات پیدا می‌کرد اما چگونه می‌توان به او طناب رساند؟ پرتاب آن امکان‌پذیر نشد. طناب از کنار او رد شد و در فاصله زیادی از وی روی جبهه افتاد. فقط یک چیز باقی مانده بود.

آن‌ها از او پرسیدند: "می‌توانی کمی طناب به پایین بفرستی، اگر بتوانی این کار را انجام دهی ما می‌توانیم به آن طنابی دیگر، میخ و هر چیزی که لازم داریم متصل کنیم"

او پاسخ داد: "من طنابی ندارم"

"تا آنجا که می‌توانی به سمت پایین برو، بعد بدن انگرر را از طناب جدا کن و دوباره به سمت بالا برو و طناب بالای سر خودت را قطع کن. بعد از باز کردن



و این گره ... فقط یک تک گره ساده ... عبور نمی کند " فقط یک بار دیگر سعی کن پسر، عبور خواهد کرد! " حالتی از ناامیدی در صدا و التماس های امدادگران وجود داشت. آخرین شورش علیه سرنوشت، آخرین ندا به آخرین نیروی باقی مانده بر علیه آخرین و تنها مانع، تونی به جلو خم شد و سعی کرد که از دندان هایش برای یک تلاش دیگر استفاده کند. دست چپ یخ زده او که سفت و از کار افتاده بود، بلا استفاده آویزان بود، آخرین انرژی ذخیره به کار گرفته شد.

تونی نامفهوم زمزمه می کرد، صورت جوان و خوش تیپ او در اثر خستگی و یخ زدگی به رنگ بنفش درآمده بود، فقط لب هایش تکان می خورد. آیا هنوز سعی داشت که چیزی بگوید یا روح از بدنش خارج شده بود. سپس دوباره شروع به حرف زدن کرد، خیلی واضح گفت: " تمام کردم ". بدنش به جلو خم شد، اسلینگی که تقریباً به نزدیک امدادگران رسیده بود به آرامی در فضا چرخ می خورد و مردی که روی آن نشسته بود، جان باخته بود.



شد، آیا تونی بود؟ نه جسد انگرر بود که از زندان یخ آزاد شده بود. ساعتی توام با جان کندن برای تونی بود، برای زندگی می جنگید، برای راهنماها نیز دردناک بود که هیچ کمکی از دست شان بر نمی آمد و فقط باید منتظر می ماندند تا زمانی که کورز در عین ناباوری به موفقیت دست یابد.

حالا خطی که از طناب ساخته شده بود معلق زنان به سمت تیم نجات حرکت می کرد، آن ها یک طناب، مقداری میخ، کارابین و یک چکش به آن متصل کردند. به آرامی آن تجهیزات از دید راهنماها دور می شد. نیروی تونی کورز به سرعت رو به کاهش می رفت او به سختی طناب را به بالا می کشید اما به ترتیبی آن را نیز مهار می کرد. حتا با این شرایط طناب هنوز به اندازه کافی بلند نبود. راهنماها طناب دیگری به آن متصل کردند. گره ای که دو طناب را به هم متصل کرده بود آشکارا در حال چرخش بود اما به دلیل گیر کردن زیر یک کلاهک بزرگ از دسترس خارج شد.

ساعتی دیگر گذشت و عاقبت تونی کورز موفق شد به وسیله طناب شروع به پایین رفتن کند، وزن او روی اسلینگی بود که با یک کارابین به طناب متصل شده بود، سانتی متر به سانتی متر به سمت پایین در حال حرکت بود. ده، بیست، سی سانتی متر به سمت پایین ... سی تا چهل متر می شد، حالا پاهای او را که زیر کلاهک آویزان بود، می دیدند.

در آن موقع همان طور که او با طناب فرود می آمد، گره درون ابزار اتصال به اسلینگی که تونی روی آن نشسته بود گیر کرد. گره بیش از حد بزرگ بود و تونی نمی توانست با فشار دادن آن را از درون حلقه عبور دهد، آن ها صدای نالیدن و شکایت او را می شنیدند.

" سعی کن پسر سعی کن! " امدادگران ناامید برای تشویق آن مرد خسته این عبارت را تکرار می کردند. تونی زیر لب غرغر می کرد، با تمام قوا تلاش دیگری کرد اما فایده ای نداشت، تلاش های باور نکردنی او تقریباً قبلاً انجام شده بود، تمایل او به زنده ماندن عامل بسیار قوی برای فعالیت طولانی مدت او شده بود و حالا سفر رو به پایین او در امنیت طناب و اسلینک از تنش او کاسته بود. حالا به نزدیکی امدادگران خود رسیده بود، حالا مبارزه نزدیک به اتمام بود و حالا دیگران برای کمک به او نزدیک شده بودند ...

آن تکه طناب آن ها را به هم متصل کن و آن را به پایین آویزان کن.

پاسخ او به ناله شبیه بود: " سعی می کنم " کمی بعد آن ها صدای ضربه های تبر یخ را شنیدند، در کمال ناباوری کورز موفق شده بود با یک دست یخ زده آن را نگه دارد و با دست دیگر آن را بچرخاند. بعد طناب انگرر را قطع کرد اما بدن او به پایین سقوط نکرد زیرا یخ زده و به دیواره چسبیده بود. تقریباً " با چابکی آخرین دستوری را که برای زنده ماندن به او صادر می شد انجام می داد، کورز دوباره صعود کرد و طناب را از همان جا قطع کرد. این مانور حدود هشت متر طناب سفت و یخ زده در اختیار او قرار داد و دوباره در کمال ناباوری طناب ها را از هم باز کرد. هر سنگ نوردی می داند که چقدر این کار حتا روی سطح ثابت با دو دست سالم، دشوار است اما تونی کورز بین زمین و آسمان روی صخره ای از لعاب یخ آویزان و در معرض تهدید ریزش سنگ بود و گاهی برف بر سرش فرو می ریخت. او با یک دست و دندان به مدت پنج ساعت تقلا می کرد ...



تونی کورز

بهمنی بزرگ فرو ریخت و درست نزدیک راهنماها فرود آمد، یک بلوک بزرگ در بالای سر شلونگر زوزه کشان فرو ریخت و سپس بدن کسی به پایین پرت

ساختگی زیادی منتشر شده بود که جو موجود را مسموم ساخته بود و درک قضیه را مشکل می‌ساخت، کوهنوردان واقعی در آلمان، اتریش یا سوییس گزارشات حقیقی این ماجرا را منتشر ساختند صرف نظر از این که مافع یا بر علیه عملیات آیگر واند بود. آن‌ها زبان قابل درکی به کار بردند، با حس انسان دوستی و احترام برای مرگ آن‌ها. در حالی که روزنامه‌های مختلف سعی در نشان دادن شکاف دایمی بین کوهنوردان آلمانی و راهنمایان سویسی داشتند، گونتر لائز در برگ‌ستیجر، ارگان رسمی انجمن کوهنوردی آلمان و اتریش این‌طور نوشت: "من از نوع کوهنوردی و ویژگی‌های برجسته راهنمایان سویسی آگاهم. سال گذشته چندین هفته با آرنولد گلنارد روی صخره‌های دشوار تلاش کردم مردی صیقل یافته نظیر بهترین و سخت‌ترین چوب‌های جنگلی با شهامتی زایدالوصف. راهنمایان آیگر واند باید به رسمیت شناخته شوند و تمامی کوهنوردان از آن‌ها به خاطر خدماتشان سپاسگزار باشند!" و به عنوان ضمیمه، گونتر لائز نامه‌ای از گلنارد منتشر شد که خلاصه‌ای از قضاوت همه راهنمایان در خصوص کشته شدن آن چهار مرد در سال ۱۹۳۶ روی جبهه شمالی بود: "صعود آن‌ها را تماشا می‌کردیم و آن مردان جوان را ستایش می‌کردیم. جبهه شمالی به شدت در صدد معامله با رفقای ما بود..."

با اطمینان می‌توان گفت که راهنمایان یاد شده با هر ملیتی که هستند، مردان خوبی می‌باشند، انتقادی بر آن‌ها وارد نیست که اغلب ظاهری خشن دارند و جمله‌بندی آن‌ها نظیر دیپلمات‌ها سلیس نیست.

تونی کورز در صفحه سفید کتاب رکوردهای خود زمانی که فقط نوزده سال داشت یک شعر کوچک نوشته، ثمره طبیعت جدی و خوب او، تونی از عشقی که به کوه‌ها داشته، از روش هشیارانه در هر صعود و از ییمانی مقدس نوشته بود "هرگز زندگی خود را با مرگ دور نریزید"

در تکمیل گزارشی که از تراژدی سال ۱۹۳۶ تهیه کردم، نقل قولی از سرآرنولد لون، دشمن ترحم ناسالم و تمامی اشکال قهرمانی دروغین ذکر می‌کنم. این چیزی است که او در باره مرگ تونی کورز در کتاب خود "یک قرن کوهنوردی" نوشته.

"قلب شجاع او مقاوم در برابر طوفان، تنهایی و نگون بختی بود، مقاومتی که اغلب از چنین کوهنوردانی توقع می‌رود. او در اثر ضربت طوفان از طناب خود آویخته شد اما به هیچ وجه تسلیم نشد بلکه هرگز تسلیم نشد و جان باخت. در تاریخ کوهنوردی رکوردی بالاتر از استقامت قهرمانانه او وجود ندارد" ■

افسوسی در کار نخواهد بود..."

یکی دیگر از روزنامه‌ها در تاریخ ۲۴ جولای ۱۹۳۶ درباره مردانی که جبهه شمالی آیگر را صعود کرده و انگیزه‌های که آن‌ها را وادار به چنین کاری کرده بود، این‌طور نوشت:

"شاید این مردان جوان چیزی برای از دست دادن نداشتند ... جریانی که موجب می‌شود یک نسل به چنین جماعتی تبدیل شوند از جایگاه شایسته‌ای در اجتماع برخوردار نیست، چیزی که باقی می‌ماند فقط یک روز باشکوه است و یا حتی یک ساعت، قهرمان، سرباز، ورزشکار یا رکورد شکن، گلادیاتور، یک روز شکست، یک روز پیروزی ... چهار قربانی اخیر جبهه شمالی آیگر موجودات بدبختی بودند. زمانی که عده‌ای از مردم مهربان گریندل والد آن‌ها را به شام دعوت کردند درست مثل جنگجویان گرسنه رفتار کردند و گفتند سه سال بوده که چنین خوراک خوبی نخورده بودند، وقتی از آن‌ها علت این ماجراجویی خطرناک سؤال شده پاسخ داده‌اند که هدف اصلی آن‌ها بهبود اوضاع و احوال شان می‌باشد. آن‌ها معتقد بودند چنین گام استثنایی برای آن‌ها احترام و شکوه همراه خواهد داشت و مردم به آن‌ها توجه خواهند کرد ..."

مقاله‌ای دیگر در همان روز و با عنوانی مشابه "صعود فرمان صعود" با یک پیچ و تاب عجیب و در جهتی مخالف تحقق یافت.

کلاین شایدک ۲۴ جولای. گزارشی که به تازگی ارایه شده نشان می‌دهد که چهار کوهنورد دستور داشتند که این صعود را انجام دهند. گفته می‌شود که آن‌ها در شب جمعه بسیار هیجان زده بوده‌اند و هرگز به صورت رایگان خود را در معرض چنین خطری قرار ندادند. شاید مدارک باقیمانده از آن‌ها اسراری را که هرگز به لب نیاوردند آشکار می‌ساخت اما حالا این اسرار با یخ‌زدگی آن‌ها برای همیشه به دست فراموشی سپرده شده.

این قبیل اخبار در واقع معکوس نشان دادن واقعیت‌ها بود، کورز و هینترستویسر در آن زمان در هنگ شماره ۱۰۰ تفنگدار کوهستان خدمت می‌کردند و مرخصی خود را از باد رایشنهال گرفته بودند، زمانی که فرمانده آن‌ها کلنل آر. کنراد که تجربه کوهنوردی در برنز او برلند را داشت از برنامه آن‌ها آگاه شد به گریندل والد تلفن کرد و مخالفت شدید خود را با تلاش آن‌ها روی آیگر اعلام کرد، شب جمعه بود، پیام دیر وقت به چادر آن‌ها در کلاین شایدک رسید، کورز و هینترستویسر چند ساعت قبل عازم جبهه شمالی شده بودند...

در ارتباط با تراژدی رخ داده روی جبهه شمالی اخبار

هرگز مشخص نشد کل فاجعه چگونه شکل گرفته و دقیقاً زمانی که آلبرت فون آلمن نگهبان بخش و یک بشردوست در حال آماده کردن چای خود بود، چه اتفاقی افتاد. حقیقت مسلم این بود که آندریاس هینترستویسر هنگام سقوط به طناب متصل نبود و می‌شد نتیجه‌گیری کرد که بین چهار نفر او بهترین تکنسین بوده و سعی در پیدا کردن یک جای مناسب برای نصب میخ‌ها و فرودی ایمن با طناب بوده. غیر ممکن بود که از جملات پراکنده و نامنسجم تونی کورز فهمید که سنگ به او اصابت کرده یا همه آن‌ها در اثر ریزش سنگ سقوط کرده باشند و یا هنگامی که سعی می‌کرده‌اند از سقوط آندریاس جلوگیری کنند تمامی اتصالات آن‌ها از جا کنده شده باشد.

تونی، راهنمای اهل برشتسگادن به تمامی انرژی خود برای حفظ جان خود نیاز داشت و چیزی برای گزارش دادن نداشت. کاملاً واضح بود که هر سه نفر روی یک طناب بوده‌اند که با یک حلقه به میخ متصل شده بود. سقوط آن‌ها موجب گیر کردن رینر به میخ می‌شود؛ بنابراین نمی‌تواند حرکت کند، مدت‌ها بعد زمانی که جسد آن‌گر پیدا شد تکه‌های بانداژ روی جمجمه او ثابت می‌کرد که او فرد صدمه دیده گروه بوده که توسط تماشاچیان روی جبهه دیده شده بود، ظلم نابخشودنی بود که تونی کورز که سالم نیز بود همین‌طور رها شود و او مجبور به تحمل بیشترین درد و رنج برای پایان دادن به زندگی بود. او نظیر پیامبری از ماوراء بود که راه خود را به سوی زمین پیدا کرده بود به این خاطر که زندگی را خیلی دوست داشت.

تراژدی سدمایر و مهرینگر در پشت‌پرده‌های مه‌آلود کوهستان به نمایش درآمده بود. مردم فقط می‌توانستند آن را حدس بزنند اما زندگی شجاعانه و مقاوم تونی کورز در جلوی چشمان امدادگرها به پایان رسیده بود، این‌گونه بود که تراژدی سال ۱۹۳۶ تا این حد تأثیربرانگیز و ناراحت‌کننده بود که هرگز به فراموشی سپرده نشد.

آرنولد گلنارد که راهنمای ساکت و کم حرفی بود در این باره این‌طور گفت: "غم‌انگیزترین لحظه زندگی من بود"

متأسفانه همه این احترام و احتیاط را برای این مرگ، به ویژه این چنین مرگی، نشان ندادند.

یکی از روزنامه‌ها در باره مرگ تونی کورز این‌طور نوشت: "کورز شب چهارم را در ناله و شکوه سپری کرد، زمانی که مرگ یک مرد از سر لجاجت و در جستجوی شهرت باشد،

صعود زمستانی به قله کرکس

با کفش‌های آنچانی

گزارش و عکس: احسان ناجی

شرحی که می‌نوسیم از سر گلایه و غرزدن نیست بلکه هشدار است کوچک به جامعه‌ای بزرگ از کوهنوردان و طبیعت گردان ایران. همان‌طور که ارزان شدن مواد مخدر مصنوعی ضربه بزرگی به جامعه و جوانان این مرز و بوم وارد کرده است اگر به فکر نباشیم نه تنها راه رشد ورزشی مبتنی بر اخلاقیات بسته خواهد ماند بلکه به عقب هم خواهیم رفت. درد من حمایت نکردن از فدراسیون کوه‌نوردی با بودجه‌ای کمتر از حقوق یک بازیکن فوتبال حرفه‌ای نیست، درد من حمایت نکردن از تولیدکنندگان داخلی است تا بلکه بتوانند به سطح کیفی مطلوب با هزینه پایین برسند. هنوز هم می‌گوییم در قدیم با همین وسایل کوه‌نوردی می‌کردند درست است در قدیم هم با زیان مسافرت می‌رفتند. اما اکنون باید به فکر باشیم همه شرکت‌هایی که برای تبلیغات میلیون‌ها تومان خرج می‌کنند می‌توانند با تولیدکنندگان داخلی همکاری کنند، و یا آرم خود را بر روی تجهیزات بزنند و هزاران طرح دیگر که باید برای آن اتاق فکر تشکیل داد..... ، بیایید به فکر باشیم و با همکاری طرحی برای تأمین وسایل استاندارد و با کیفیت مطلوب پیدا کنیم.

سکوتی سرد همه جا را در بر گرفته بود.

صدای فریاد برف‌ها را زیر پا می‌شنیدیم و به راه ادامه می‌دادیم، شیب نسبتاً زیاد شده بود و برف دره بسیار... من نفر اول بودم و باید برف کوبی می‌کردم، سه ساعت از زمان راه افتادن مان گذشته بود و نزدیکی‌های پناهگاه بودیم.... کمی بالاتر، پناهگاه را دیدم اما رسیدن به آن با وجود حجم بالای برف کار بسیار دشواری بود، جای خود را با حسین عوض کردم، تا کمرمان در برف فرو می‌رفت ولی سرانجام با هر زحمتی بود به پناهگاه رسیدیم. پناهگاهی که از بیرون هم سردتر بود شاید اگر دیوارهای داخل را عایق‌بندی می‌کردند این‌چنین نمی‌شد، و اما دیوارهای سنگی آن پر بود از عکس یادبود کوهنوردان...

به کفش‌هایم نگاه می‌کنم به لطف ژل ضد آب خیس نشده بود، اما سرما در تار و پود بندهای آن نیز نفوذ کرده بود. شاید دیگر دوران این حرف‌ها گذشته است، شاید اگر تجهیزات کافی بود به همراه آموزش دیگر شاهد این تابلوهای یادبود نبودیم اما...

ساعت ۱۵ عصر پنج‌شنبه ۱۷ بهمن ماه ۱۳۹۲ با یک تیم ۱۳ نفره کنار مجموعه فرهنگی! تفریحی رایان پیاده شدیم جایی در نزدیکی روستای کشه با ویلاهایی شیک و گران‌قیمت ، اولین چیزی که توجه من را جلب کرد تابلو بفرمایید قلیان بود، هر چند اسبدوانی و تیرول و دریاچه و قایق هم روی تابلو نوشته شده بود.... و اما برف روی همه را سپید کرده بود و گردی از فراموشی همه جا نشانده بود.

آرام کوله‌ها را بسته و از میان همه این‌ها به سمت درخت‌های گردو به حرکت درآمدیم، ابتدای راه برف کمی روی زمین بود و زمین دو رنگ بود و بوته‌هایی که زیر برف مانده بودند به سختی خود را از لای برف‌ها بیرون می‌کشیدند و از آخرین پرتوهای خورشید هنگام غروب بهره می‌بردند...

و غروب دیگر با تمام شورانگیز بودنش به ما یاد آور شد که کم‌کم وقت تاریکی است، و ستاره‌باران شب مجال دیدن غیر را می‌گیرد...

به محل درخت‌های گردو که رسیدیم هد لامپ‌ها را در آوردیم و بعد از استراحتی کوتاه به راه ادامه دادیم، دیگر همه پرندگان به خواب رفته بودند و



و مسیر را باز می‌کردند، به فاصله یک ساعت و ربع ما نیز حرکت کردیم، آفتاب هنوز به داخل دره سرک نکشیده بود که ما به دو راهی مسیر تابستانی و زمستانی رسیدیم و از مسیر زمستانی راه را ادامه دادیم، تیم اول را می‌دیدیم حرکت‌مان بسیار ملایم و نرم بود ... تا این که با آفتاب به هم رسیدیم. یخ پاهایمان کم‌کم باز می‌شد و حس می‌کردیم که انگشت هم داریم و در هوای خوب می‌شد دید که خداوند امروز را چه زیبا نقاشی کرده است و چه سپید....

به خط‌الرأس که رسیدیم توقف کوتاهی داشتیم، تیم اول به قله رسیده بود و ما آن‌ها را می‌دیدیم، مشتاقانه به حرکت ادامه دادیم تا به قله رسیدیم و چیزی که لذت ما را چند برابر کرد دیدن سرباز قد علم کرده‌ای به نام دماوند بود که رخسار بر ایران می‌تابانید. چند عکس به یادگار گرفته، و با تصمیم مسؤل فنی قرار شد از مسیر تابستانی راه بازگشت را در پیش گیریم. دره‌ای غرق در برف و برف هم یعنی شادی حدود ساعت ۱۲ ظهر به پناهگاه رسیده و پس از صرف نهار و جمع‌وجور کردن وسایل به پایین سرازیر شدیم.

اسامی شرکت‌کنندگان :

سعید وزیری (سرپرست)، محمدکریم عاطفت (مسؤل فنی)، احسان ناجی (گزارش‌نویس و عکاس)، عمار جعفری، عباس‌علی نصر، حمیدرضا احسنی، جلال رستمیان، محبوبه شایان، حسین شفینانی، نازنین علی‌بیگ، جواد جانقربان، آرش باقری، مجید زراوندی. برنامه به میزبانی گروه کوهنوردی پلی اکریل و همراهی دو تیم باشگاه دماوند اصفهان

و گروه کوهنوردی اصفهان برگزار شد ■ دو تن از افراد قوی‌تر و مجهزتر آن تیم برف‌کوبی را انجام می‌دادند،

تا من در افکار خود غرق بودم بچه‌های دیگر گروه هم رسیدند. ساعت از ۲۰ گذشته بود و همه مستقیماً به سراغ شام می‌رفتند و برگ‌های تازه چای که نفس‌های یخی را با گرمای دوستی و محبت می‌زدود.

سرپرست گروه برنامه‌ی فردا را با تقسیم نفرات به سه تیم اعلام می‌دارد؛ تیم اول به سرپرستی آقای محمد کریم عطفت و ۴ نفر دیگر با کفش دو پوش و کرامپون در ساعت ۶ و ۳۰ دقیقه حرکت خواهند کرد، تیم دوم به سرپرستی فرد آقای وزیری و پنج نفر از دستان به فاصله یک ساعت از تیم اول و تیم پشتیبان متشکل از سه نفر در پناهگاه می‌مانند.

و دیگر خواب و دیگر هیچ

صبح است.....

ساعت ۶ همه بیدار بودند صبحانه خوردند، و تیم اول رأس ساعت مقرر حرکت می‌کند.

مانده تا برف زمین آب شود

مانده تا بسته شود این همه نیلوفر وارونه، چتر

ناتمام است درخت

زیر برف است تمنای شنا کردن کاغذ در باد

و فروغ تر چشم حشرات

و طلوع سر غوک از افق درک حیات.

آزمایش سخت و دشوار برای

کارابین

دنا



تأیید شده توسط کمیسیون ایمنی UIAA

هدف ما: رشد صنعت ملی، تأمین لوازم کوه‌نوردی و صخره‌نوردی، رقابت با کالاهای خارجی، و پیشرفت ورزش کوه‌نوردی است.

اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر - تلفن: ۰۳۱۲۵۸۲۶۳۹۰ - نمابر: ۰۳۱۱۴۴۱۱۶۶۳

ریسک و قضاوت نامعلوم

مترجم: طناز خسروی‌نژاد

این روزها نحوه برخورد شما با ریسک چگونه است؟ در مقابل آن کاری انجام می‌دهید؟ یا فکر می‌کنید؟ من به شخصه کمی در مقابل آن خودم را گناهکار می‌دانم. جزیی از تفریحاتم است ولی در آخرین شرایط وجدانم باعث می‌شود که به مسائل اصلی زندگی توجه کنم و این مسئله برای من دخیل‌تر می‌باشد. به طور مثال به دلیل برنامه‌های اشتباه نتوانستم در روز تولد یک سالگی یا ۱۸ سالگی دخترم حضور داشته باشم و روز قبل از آن پروازی به نپال داشتم. درست است که او تولد یک سالگی را به یاد ندارد ولی عدم حضورم را بعدها یادآوری کرد.

حتا بعد از آن با خصوصیات خودمان روبه‌رو می‌شویم که خود باعث یادگیری واقعی می‌شود. پیش‌داوری‌ها و خودبینی‌ها را می‌توان ریشه کن کرد زیرا خودمان منشأ آن هستیم.

در سال ۱۹۹۵ وقتی به shivling رفتم چه می‌دانستم؟ اگر بخواهم صادق باشم تقریباً زیاد نمی‌دانستم.

زمانی که در سال ۱۹۸۳ به آلپ رفتم خیلی سخت‌تر از چیزی بود که می‌دانستم. اطلاعات و دانش کم، خطرناک‌ترین چیز در مورد من بود. غرور ما باعث شد که در سن ۱۷ سالگی تمرینات آلپ خیلی سخت‌تر باشد و خودمان را در شرایط مرگ قرار دهیم. این شرایط ممکن است که برای همه کوهنوردان تازه کار پیش آید.

Kahnmen تغییر دیگری نیز برای این دارد. (درستی و هم) به عنوان کوهنوردی جوان با کمی تجربه فکر می‌کردم حرفه‌ای هستم. حماقت بود. فکر می‌کنی که در امانی. بعضی از آلپینست‌ها از نظر روانی بهترین کار را انجام می‌دهند به طوری که هیچ کس انجام نداده است و تو خود را قانع می‌کنی که می‌دانی چه کار می‌کنی. در حالی که در واقعیت آن چه به دست می‌آوری چیزی نیست که فکر می‌کنی. به این ماجراجویی می‌گویند.

اگر این مساله در مورد کوهنوردی مثل، من درست باشد در مورد افراد معروف هم همین‌طور است. سال‌ها پیش با پیتر هابلر مصاحبه کردم. در سال ۱۹۷۸ هابلر و مسنر اولین نفری بودند که اورست را بدون اکسیژن

مورد اقتصاد نوین نوشت به نام (قضاوت همراه با شک: ذهنیت‌ها و تمایلات) در واقع این کتاب به افراد غیر کوهنورد می‌گوید که کوهنوردی خطرناک است. چه نوع خطری؟ کوهنوردان به این موضوع فکر نمی‌کنند که حتا به اندازه خود کشی خطرناک است حتا هنگامی که به اخبار مرگ کوهنوردان نگاهی می‌اندازند.

خاطرات ما بر قضاوت ما تاثیر می‌گذارد. اگر کسی که کوهنوردی نمی‌کند اخبار مرگ سایر کوهنوردان را بخواند و به یاد بیاورد آن وقت می‌فهمد که این راه چقدر خطرناک است. در واقع Kahnmen به آن، قابلیت‌های ذهنیت می‌گوید.

تجربیات به ما می‌آموزد که بعضی شرایط خطرناک‌ترند. خیلی از افراد و کوهنوردان ترس از ارتفاع دارند، اما بر روی لبه‌ای نشستن که خوب محکم شده است ترس کمتری دارد نسبت به کوهنوردی که به لوازش اطمینان ندارد. برای غیر یک کوهنورد همه صخره‌ها یک مدل هستند.

تصمیمات ناگهانی یا ذهنیت‌ها نباید باعث شود در قضاوت گیج شوید. برای انجام کارها آموزش می‌بینیم یا یاد می‌گیریم که چگونه با خطر مقابله کنیم و یاد می‌گیریم که چگونه از مهارت‌ها برای صعود استفاده کنیم و از کارآموزی خود چگونه بهره ببریم به قضاوت‌های خود اعتماد نمی‌کنیم. می‌دانیم که چکار می‌کنیم و تجربه خود را بر روی یک تجربه عمیق می‌گذاریم. پیش‌داوری و تعصب نمی‌تواند مبنای تصمیم‌گیری درست باشد. زمانی وقت می‌برد تا حرفه‌ای شویم شاید هزاران ساعت، نه در زمان کوتاه.

هنگامی که shivling، در منطقه تبت را صعود کردم و از ساده‌ترین مسیر به بالا رسیدم. احساس می‌کنم این تجربه باعث شد که زندگی کامل‌تر شود. در واقع در بعضی مواقع با خودخواهی خودم روبه‌رو بودم. بعد از آن صعود راهم به هند باز شد. جایی که هر از گاهی به آن بر می‌گردم و بعضی مواقع با دخترم همراه می‌شوم. او هم مثل من عاشق درام‌ها و مسائل عجیب آن‌جا است. ذهن او در این مسائل خیلی خلاق‌تر است.

بگذریم با این حال الان تمام شده است و کمکی به این مسئله نمی‌توانم بکنم. نگرانم برای علت و اعتماد به نفسی که منو به این مرحله رسانده است. به چه فکر می‌کنم؟ می‌دانستم چه کار می‌کنم؟ می‌فهمیدم که چه ریسکی دارم می‌کنم؟ چه تجربه‌ای می‌خواستم به دست بیارم؟

همیشه به خودم می‌گفتم که هوشیار باشم. اما این تلاش‌ها بعد از ۲۰ سال آرامش می‌داد. چند هفته بعد از صحبت‌هایی که با دخترم داشتم در چادرم در شمال غربی نپال خوابیده بودم بیرون برف می‌آمد و کتاب می‌خواندم. کتابی از دانیال کاهنمان (۲۰۱۱): «فکر کنید سریع و آرام.»

در ارتفاع ۴۵۰۰ متر بودم و اکسیژن به اندازه‌ای نبود که دقیقاً بفهمم چه می‌خوانم اما در آن حالت گیجی می‌دیدم که (کاهنمان) پیغام‌هایی برای کوهنوردان دارد که چگونه انتخاب می‌کنند و چگونه تصمیم می‌گیرند و چگونه با ریسک و خطر روبه‌رو می‌شوند. همچنین او مقاله مهمی در سال ۱۹۸۴ در

به دست آورده است؛ همچنین Daniel Everett که سال‌ها در جنگل‌های آمازون زندگی کرده است در یکی از مقاله‌های خود به نام «نخواهید آن‌ها مار هستند» اشاره می‌کند به این‌که زندگی ریسکی و خطرناک است، بهتر است خیلی راحت نباشید.

نئوروتیزم (روان رنجور خوبی) این روزها خیلی شایع نیست. با توجه به نوشته‌های Daniel Kahnman کمی بینم کمی هم برای ما خوب است. کتاب او بر اساس حالت‌های مختلفی از تفکر است که به آن تکیه می‌کنیم. بعضی از این‌ها بر پایه مسائلی است که خودمان کشف می‌کنیم و کافی است. وقتی مسئله‌ای مخالف آنچه که فکر می‌کنیم پیش می‌آید آن را تشخیص نمی‌دهیم و چیزی دیگری را انتخاب می‌کنیم. به طوری که روش معقول‌تری باشد. و انرژی بیشتری می‌برد. وقتی این نحوه دوم فکر کردن را انتخاب می‌کنیم در واقع داریم آن‌چه در ذهن داریم را دوباره ارزیابی می‌کنیم و طبق آن نتیجه‌گیری می‌کنیم. اگر شما آدم عصبی هستید و احساس نگرانی می‌کنید وقتی با مساله‌ای مواجه می‌شوید که خیلی درست به نظر نمی‌آید بهتر است به سهولت آن را انجام دهید. با وضعیتی که دارید دست و پنجه نرم کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که کوهنوردان امروزی اورست باعث می‌شوند که دیگران ریسک را بفهمند و سطح پایین‌تری از نئوروتیزم را دارند و بر عکس آن این است که برون‌گرا هستند. اعتماد بنفسشان و توانایی‌های آن‌ها در به کارگرفتن مهارتشان باعث می‌شود که در امان بمانند. اما آن نوع از کوهنوردی که از مسیر کس دیگری استفاده کنی یا دنباله رو کس دیگری بودن برای من همیشه جای سؤال دارد. اگر شما نفهمید که کارتان چه ریسک‌هایی دارد آیا آن را انجام می‌دهید.

ضمناً دخترم تولد خوبی داشت و به جای تولدش هدیه خوبی برای کریسمس به او دادم. هر دو می‌دانستیم که او به خاطر اشتباهم من را بخشیده است.

ریسک کردن در کوه خیلی آسان‌تر از درک روابط انسانی است! ■

خودش را پیدا می‌کرد؛ همچنین تجربیات زندگی‌اش و نیروی فیزیکی و عشق او به کوه و ارتباطش با هم طنابش، همگی یکی شدن و تبدیل به مورد ارزشمندی برای او شد.

مردم گاهی از ما می‌پرسند چرا ریسک می‌کنید؟ در جواب می‌شه پرسید: شما چرا مثلاً به اپرا می‌روید؟ یا لباس طراحی می‌کنید؟ در واقع یک کاری است که بشر انجام می‌دهد. ریسکی که کوهنوردان انجام می‌دهند گنج‌کننده است. در صورتی که جامعه ریسک در تجارت را تحسین می‌کند. تجربیات هابلر در واقع نوعی جواب به این سوالات بود. ریسک فیزیکی آزمون محض است. قضاوت بر مبنای تردید هیچ چیز را واضح و شفاف نمی‌کند. شما قابلیت‌ها و دانشتان در چیزی است که نمی‌توانید خود را گول بزنید وقتی از آن بیرون می‌آید خود را بهتر یا بدتر می‌شناسید. این جریان بهایی دارد و همچنین این راه، راه سختی است. برای این کار شما مجبور نیستید که حتماً به کانچن چونگا بروید و در طوفان گیر کنید تا جواب این سوال را پیدا کنید. حتی وقتی روی یک گیره سخت هستید نیز می‌توانید به واقعیت چیزی نزدیک شوید.

شاید به عنوان یک کوهنورد در دوره بین جوانی و پیری خود را خیلی از خانواده‌ام در آن چادر، در ارتفاع ۴۵۰۰ متر دور دیدم، و به صدای برف که بر روی چادر می‌خورد گوش می‌دادم. کتاب فلسفه می‌خواندم. بعد از آن به سختی پیم را در کوه برفی گذاشتم. در مقابلم آشار یخی بود. به خاطر دوبینی که پیدا کرده بودم خطوط شکسته‌ای را می‌دیدم که از شیب قله پخش می‌شوند. جایی که بهمن تکه تکه فرود می‌آمد در آنجا بودن باعث از هم پاشیدن زندگیم می‌شد. بعد از این‌که آن‌جا را برای برگشت به خانه ترک کردیم که صعود در جاهای جدید که تا حالا نرفته‌ای و مناطق وحشی مثل جایی که ما بودیم باعث لرزش می‌شد. پیدا کردن مسیری در زمینی که پر شیب یا لغزنده بود باعث می‌شد که دوباره به مهارت‌هایی که یاد گرفته بود رجوع کنیم. نگرانی، شک، ترس، در زمان مناسب همراه‌های خوبی هستند. در کتاب جدیدش به نام «دنیا تا دیروز» Clared Diamond دانشمند و نویسنده آمریکایی در مورد حالات «پایه‌های جنون یا پارانویا صحبت می‌کند» او این را در اجتماع گینه در آفریقا

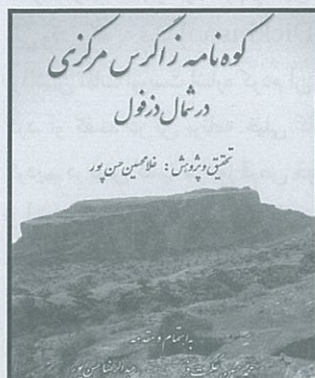
صعود کردند. هابلر مرد گرم و قابل احترامی است، ولی وقتی که به فیلم (Leo Dickinson) در مورد برداشتن نقاب اورست اشاره کردم آن را ناگهان انکار کرد. او گفت: در آن برنامه خیلی کارهای اشتباهی کردیم. در بیس کمپ هر روز قرص خواب می‌خوردیم. از آرامبخش استفاده می‌کردیم. از پودرهای اسیدی نیروزا استفاده می‌کردیم. آب هم زیاد نمی‌خوردیم. همه این‌ها جمع شدند و نشان داد که مریض شده ایم. به صعود تفکر دیگری داد. در فیلم، شما نیاز به یک قهرمان داشتید. می‌توانم با آن زندگی کنم؟ من ازدواج کرده بودم. پسر کمپ بود، می‌دانستم که می‌خواهم به خانه برگردم. فکر می‌کردم باز می‌توانم این چیزها را ببینم. اگر مشکلی پیدا کنم چه؟

مسئور و همراهش در اورست خیلی تجربه پیدا کردند. هابلر از وضعیت خود با خبر بود. «قبل از صعود نگرانی خاصی در من بود. می‌خواستم صعود کنم. حتی فکر می‌کردم که از آن لذت می‌برم؟ می‌خواستم تمامش کنم. Buhl هم همین طور بود. تنها اندکی قهرمان وجود دارد ولی او مرد بزرگی بود»

بعد از اورست هابلر سال‌ها وقتش را برای خانواده‌اش گذاشت و مدرسه اسکی خودش را باز کرد. اما دوباره به هیمالیا برگشت. تلاشی برای k2 داشت و نانگاپاربات و چوایو را صعود کرد. زمانی را برای آموزش دادن اسکی صرف کرد و حدود ۶۰ سفر به نیپال داشت. بهترین سفر او (آن‌طور که خودش می‌گوید) مسیر شمالی kangchenjunga در سال ۱۹۸۸ و رسیدن به قله با کارلوس بوهرلر و مارتین زابلتا بود.

هابلر می‌گوید: نزدیک بود به خاطر بدی هوا بمیریم. آن، کوهی مرزی و سرد بود طوفان وحشتناکی بود. اما احساس قدرت می‌کردم. بیشتر یاد گرفته بودم. در اورست یک بچه مدرسه‌ای بودم. در کانچن چونگا، وضعیت فرق می‌کرد. در آن زمان به گفته‌های هابلر فکر می‌کردم که در کانچن چونگا مدل دیگری نسبت به اورست ریسک می‌کرد. از صحبت‌هایش می‌شد فهمید که وقتی در کوه است احساس می‌کند در خانه است. حتی زمانی که به مرگ نزدیک می‌شد نزدیک‌تر از آن‌چه که در اورست احساس کرد بیشتر

معرفی کتاب



کوهنامه زاگرس مرکزی در شمال دزفول

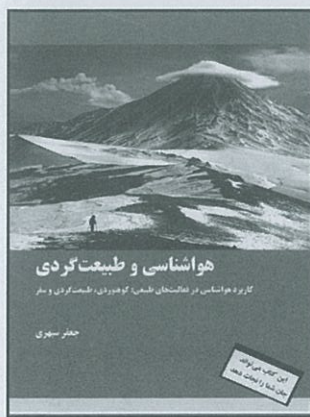
غلامحسین حسن پور

جهت تهیه کتاب با شماره نویسنده تماس بگیرید: ۰۹۱۶۱۴۱۸۰۴۹

تندیس خیال (عکس و شعر)

اسماعیل کشتکار

این کتاب حاوی عکس های زیبایی است از آنچه که طبیعت به وجود آورده است و چاپ زیبای آن به ارزش کتاب افزوده است وای کاش در زیر هر عکس توضیحی هم به زبان انگلیسی چاپ می شد. جهت تهیه کتاب با شماره نویسنده تماس بگیرید: ۰۹۱۷۱۳۸۲۵۳۰



هواشناسی و طبیعت گردی

کاربرد هواشناسی در فعالیت های طبیعی، کوهنوردی، طبیعت گردی و سفر

جعفر سپهری

جهت تهیه کتاب با شماره نویسنده تماس بگیرید: ۸۸۷۰۵۹۵۴

آسیب شناسی کوهنوردی ایرانی

علی معصومی

جهت تهیه کتاب با شماره ناشر تماس بگیرید: ایران سنجش تلفن ۲۲۸۵۲۸۰۵



فرم اشتراک

همنورد گرامی توجه فرمایید:

نظر به این که تعدادی از حواله‌های واریز شده به حساب مجله فاقد نام پرداخت کننده است و یا آدرس آنها به دست ما نرسیده است؛ بنابراین ارسال مجله برای آنها مقدور نبوده است. لطفاً کسانی که وجهی پرداخت کرده‌اند (از ابتدای انتشار مجله تا کنون) و مجله دریافت نکرده‌اند، با دفتر مجله تماس بگیرند.

در صورتی که مایلید فصلنامه کوه را مشترک شوید، خواهشمندیم به نکات زیر توجه فرمایید:

۱- حق اشتراک یک‌ساله فصلنامه کوه (۴ شماره در سال) در داخل ایران فقط با پست عادی ۲۴۰۰۰۰ ریال و پست سفارشی ۳۰۰۰۰۰ ریال است، که این مبلغ باید به حساب سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰۰) بانک صادرات به نام دکتر صالحی و موسوی (قابل پرداخت در کلیه شعب) واریز گردد. (لطفاً به بانک تأکید فرمایید که درج نام فرستنده ضروری است) و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵۹۳۸ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.

۲- کپی فیش بانک را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خود نگه‌دارید.

۳- از فرستادن وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جدا خودداری فرمایید.

۴- هر گونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.

۵- دوره‌های صحافی شده فصلنامه موجود می‌باشد.

فتوکپی فرم ارسالی مورد قبول است.
لطفاً فقط برای یکسال وجه اشتراک واریز نمایید.

نام و نام خانوادگی:..... شغل:..... تلفن:.....

نشانی:.....

کدپستی:..... صندوق پستی:..... طی فیش بانکی شماره:..... به مبلغ:.....

درخواست از شماره:..... تا..... مورخ:..... کداشتراک قبلی:.....

توجه فرمایید: به علت افزایش غیر منطقی هزینه‌های پستی از پذیرفتن مشترک به صورت سفارشی جدا معذوریم.
مشترک محترم: در صورتی که پس از ۲۰ روز از آغاز فصل، مجله به دست شما نرسید لطفاً اطلاع دهید تا مجدداً ارسال شود.

جناب آقایان محمد و مرتضی بنی اسماعیل

در گذشت مادر بزرگوارتان را تسلیت گفته و از خداوند متعال برای شما و خانواده های محترم

صبر و شکیبائی آرزومندیم.

کوهنوردان تبریز

در گذشت استاد و مربی پیشکسوت کوهنوردی "زنده یاد محسن نوری" را به خانواده محترم

و جامعه کوهنوردی و صعود های ورزشی کشور تسلیت می گوئیم.

کوهنوردان تبریز

جناب آقای سیامک آذری مطلق

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

و شکیبائی آرزومندیم.

کوهنوردان تبریز

پرواز از دیواره پیستون

محسن نیکروش - حمید یاسمی

دست‌هایت را به سنگ که می‌زنی سرما را حسابی تا مغز استخوان حس می‌کنی ولی باید تعادل تو را حفظ کند و پاها را برای بالا آمدن و به حرکت درآمدن و تکاپو وا دارد. ولی پاها این بار سنگین‌تر از همیشه گام بر می‌دارد توگویی نیرویی او را به به سمت پایین برای ماندن و نشستن وا می‌دارد ولی ای یار قدیمی، ای جان و دل من، ای پادشاه خوبان، تویی که فرصت دیدار از نیافتنی‌های بسیاری را برایم مهیا کرده‌ای مرا با خود بالا ببر

مرا عهدیست با جانان که تا جان در بدن دارم
هواداران کویش را چو جان خویشتم دارم

با من بیا تا تو را با خود به اوج ببرم، با من بیا تا در آسمان عاشقی رسم دلداگی را با هم بنا نهیم. با من بیا تا در سرزمین عاشقان در دیواره ستبر پیستون در سرزمین صخره و سنگ به تماشای عقابان بلند پرواز پیستون بنشینیم که سفیر کشان شهیر پرواز خویش را

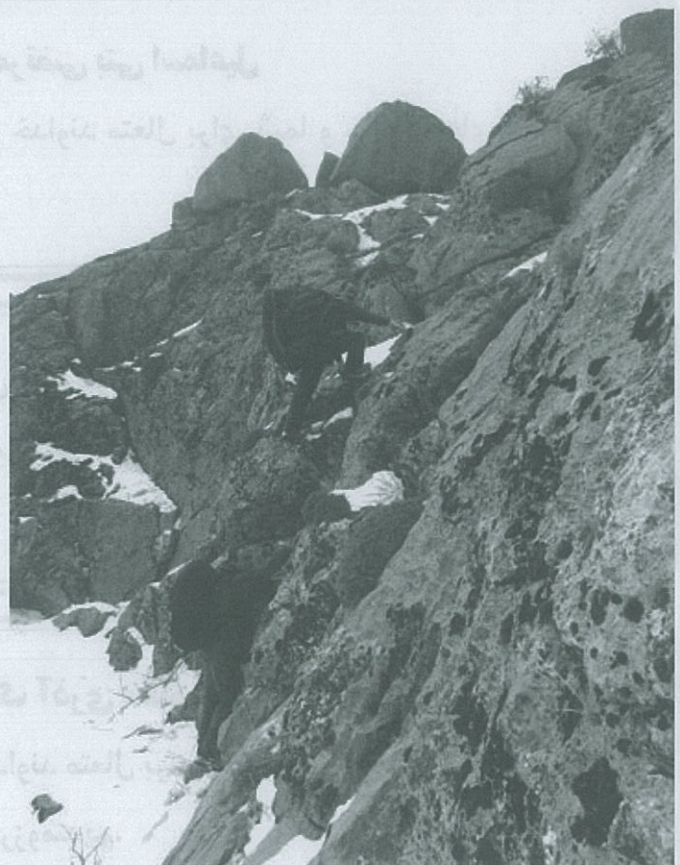
بر ستیخ دیواره رفیع می‌سایند و در قلمرو خویش جولان می‌دهند و بر فراز و فرودی زیبا در مرز تنهایی خویش در خلق صحنه‌هایی به یادماندنی هنر نمایی می‌نمایند، با من بیا. تا با هم بشنویم آوای چکاوک‌های عاشق پیستون را که نغمه بی‌تابی خود را از رسیدن بهار، در سکوتی نهان که تنها صدای گاه و بیگاه خرد شدن قندیل‌های بلورین یخی آویخته از دیواره که طاقت ایستادن و ماندن را ندارند به صدا درآورده‌اند.

کفش‌ها را به سنگ می‌کوبیم تا برف‌های چسبیده به آن ریخته شود، گیره را می‌گیریم و همراه با کوله بار ۲۵ کیلویی پروازیم از صخره و سنگ‌های مسیر، صعود می‌کنیم، آسمان پوشش ابری پراکنده‌ای دارد. خورشید در دور دست‌ها در آن طرف کوه‌های به برف نشسته خود را آرام آرام بالا کشانده است، عبور از قسمت (کوچک لق) با حجم بزرگ کوله بارمان و عبور از ریز کلاهک آن و قندیل‌های یخی چسبیده به آن مقداری زمان و احتیاط را به همراه داشت. سنگ‌های مسیر را با حمایت با ظرافت و دقت یکی پس از دیگری در می‌نوردیم و با ایمنی کامل آن طول مسیر را صعود می‌کنیم.

قسمت‌های پاکوب مملو از برف‌های بارش اخیر است، درختان بی برگ بنه (ونوشک) نیز بی‌صبرانه در انتظار بهار در این آستانه نشسته‌اند. سرت را که بالا می‌آوری مسیر گذشت و غار عسل و سایر مسیرهای این رخ از دیواره به خوبی نمایان است. به سمت چپ تراورس می‌کنیم و بعد از نیم ساعت به محل تیکاف می‌رسیم.

اینجا ایران و اینجا پله اول پیستون است، محل جهش و پرواز ما درست در منتهی‌الیه دیواره و بر روی مسیر شن اسکی است، شیبی ۷۵ درجه، فضایی مملو از قله سنگ‌های ریز و درشت و شن‌های روانی که با پاها نهادن بر آن، ریزش کرده و تا کف دیواره راهی می‌شود با احتیاط تعدادی از سنگ‌های برآمده و قله سنگ‌های درشت را کنار زده بال پاراگلایدر را بر روی آن گسترانده. و لاین‌های آن را به آرامی بر روی فضایی از سنگ و سنگریزه قرار می‌دهیم.

هارنس پروازی را می‌بندیم، کاسکت مخصوص چانه دار را بسته و آخرین کنترل‌ها انجام می‌گردد. رادیو بیسیم خود را بر روی فرکانس دو تنظیم می‌کنیم. و با وصل ریزرها به هارنس به حالت فوروارد (پشت به دیواره و رو به دشت) آماده پریدن می‌شوم. هرگونه جابجایی



تا ارتفاع کم می‌کند و به زیبای در کنار من آرام می‌گیرد.

هنوز هم نگاهم غرق در تماشای دیواره و آسمان آبی آن و چشم انتظار پروازی دیگری

از آن اوج ... ■

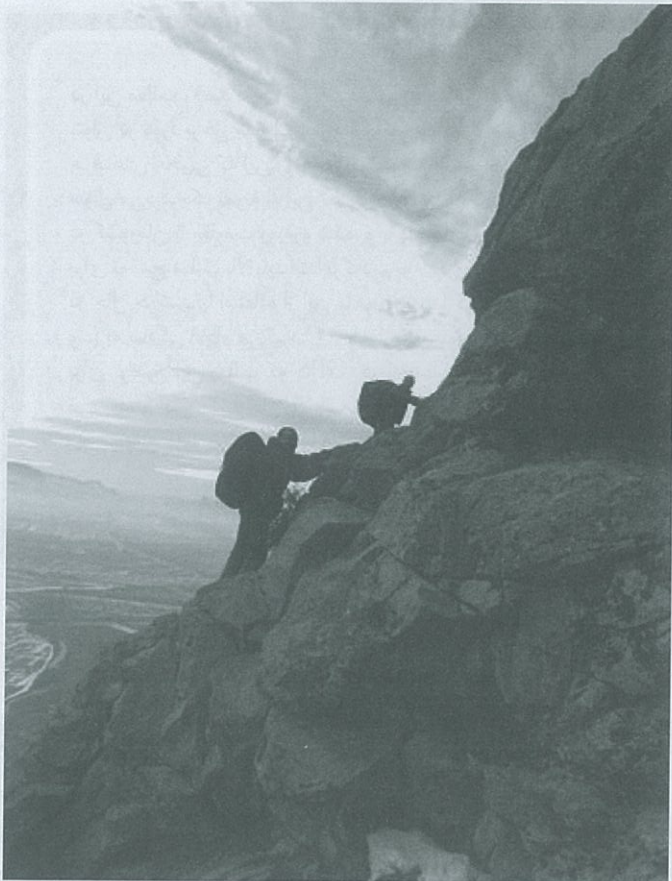
کرمانشاه - بیستون

سه شنبه ۲۲ بهمن ماه ۱۳۹۲



موجب سرخوردن و به هم ریختن بال و پیچیدن لاین‌ها بهم می‌شود، پس از استقرار در محل با هماهنگی هم پروازیم بال رابه صورت درجا و بدون حرکت بصورت متقارن بوسیله دست‌هایم بر روی سر بالا می‌آورم و پس از کنترل، به سمت جلو گام نهاده و در کسر ثانیه‌ای از زمان به سمت بالا می‌جهم، شیب زیاد مسیر سبب می‌گردد تا به هنگام جهش بال به شدت به سمت جلو شیرجه رود، ولی با گرفتن ترمزها فشار زیر بال را کنترل کرده و اوج می‌گیرم و خود را از لبه خطرناک دیواره جدا کرده و در آسمان شناور می‌شوم.

هیبتی دارد این کوه، تا چشم می‌اندازی سنگ است و سنگ، ابرها پیچیده در آسمان نیلگون، برف‌ها پوشیده بر زمین و باد می‌خواند بر من، نغمه سرد و آهسته خویش را از کرانه شرق، بال اوج می‌گیرد و بالا و بالاتر می‌رود، مسیرهای چشم‌آشنای دیواره را یکی پس از دیگری از منظر نگاهم می‌گذرند، قندیل‌های بلند یخ زده در مسیرهای منفی دیواره، به خوبی نمایان است. پس از طی مسافتی چند، از دیواره فاصله گرفته و بال پروازی را به سمت دشت مقابل هدایت می‌کنم. کتیبه باستانی داریوش، سراب پر آب بیستون و تندیس هرکول را بخوبی از این بالا هویداست، برای کم کردن ارتفاع چندین چرخش ۳۶۰ درجه می‌زنم و در محوطه آثار باستانی به آرامی فرود می‌آیم. و در انتظار پرواز حمید چشم به دیواره می‌ایستم. او نیز بی‌درنگ با بال زرد و سفید رنگش، پیدا می‌شود. و چون عقابان بلند پرواز اوج می‌گیرد و بالا می‌رود، اما هیبت و عظمت دیواره بیستون همچنان پا برجا و ماندگار است و او چون ذره‌ای در دل دیواره محو و ناپیداست. او نیز می‌چرخد و می‌چرخد



جناب آقای حاج عباس شوشتری

در گذشت برادر گرامتان را
تسلیت می‌گوییم و از خداوند متعال برای شما
و خانواده محترم صبر و شکیبایی آرزو مندیم.

سیدمرتضی موسوی

جناب آقای امیر جلوانی

انتصاب شایسته جناب عالی رابه عنوان مسئول
کارگروه ذره نوردی فدراسیون کوهنوردی جمهوری
اسلامی تبریک و شادباش گفته و آرزوی توفیق
روزافزون از ایزد منان برای شما خواستاریم

روابنا عمومی گروه آزاد اصفهان

دستگاه‌های GPS

تلفن‌های ماهواره‌ای و قابلیت‌های آن‌ها

حمید رضا شفق

در این مطلب، قصد دارم برخی شباهت‌ها در مورد دستگاه‌های GPS، تلفن‌های ماهواره‌ای و قابلیت‌های خاص آن‌ها را به صورت سؤال و جواب قرار دهم تا بتوان در مورد برخی مسایل مطرح شده در جامعه کوه‌نوردی به اتفاق نظر رسید و زمینه را برای بروز اتفاقات مشابه برای کوه‌نوردان سرزمینم از بین برد. حرف‌های عجیبی که این روزها به گوشم می‌رسد موجب نوشتن این مطالب گردید. حرف‌هایی که برای رهایی از انتقادهای بسیاری از تکنولوژی‌ها را نیز زیر سؤال می‌برد. یک نمونه از این تکنولوژی‌ها، دستگاه GPS است. این دستگاه‌ها که سال‌های زیادی است در سرتاسر دنیا استفاده قرار می‌شود، همچنان در کشورمان با مقاومت روبه‌رو شده، و با واژه‌های زیادی از جمله GPS در ارتفاعات کاربرد ندارد یا در ارتفاعات hang می‌کند مواجه می‌شویم. برای توضیح مطلب بالا باید ابتدا برگردیم به مفهوم GPS، این سامانه ترکیبی از تعداد بیشتر از ۴۰ ماهواره است که در اطراف کره زمین در مدارهای جداگانه در حال حرکتند. با استفاده از این ماهواره‌ها پیدا کردن موقعیت در لایه تروپوسفیر (لایه‌ای که ابرها در آن شکل می‌گیرد، هواپیماها در آن پرواز می‌کنند و...) به سادگی انجام می‌گیرد. ۲۴ ماهواره به عنوان ماهواره‌های اصلی و باقی به عنوان یدکی هستند که در کنار ماهواره‌های اصلی در حال کارند. برای توضیح این مطلب که GPS در ارتفاعات بالا از جمله ۸۰۰۰ متری‌ها کارکرد دارد، کفایت به سیستم جهت‌یابی هواپیماها که مبتنی بر GPS می‌باشد، و عموماً در ارتفاع بالای ۸۰۰۰ متری سرگرم پرواز هستند اشاره کرد.

چرا ممکن است GPS در یک ارتفاع بالا و ۸۰۰۰ متری هنگ

کند؟

تنها دلایلی که برای این مساله می‌توان شمرد یکی سرمای بالای هوا که موجب دشارژ شدن سریع باتری‌ها می‌شود و دیگری احتمال وجود سنگ‌های مغناطیسی در منطقه و تأثیر بر روی سنسور قطب‌نمای مغناطیسی می‌باشد. برای هر کدام از این مشکلات راه حلی وجود دارد. در مورد باتری می‌توان از باتری‌های لیتیومی که قابلیت نگه‌داری شارژ حتی در سرمای شدید را دارند استفاده کرد و یا باتری‌های شارژی آمپر بالا و برای مورد سنگ‌های مغناطیسی موجود در منطقه می‌توان برای دنبال کردن مسیر فقط از روی صفحه Map اقدام نمود و برای این کار از صفحه Compass استفاده نکرد؛ در این حالت ما با حذف کردن جهت‌یابی با استفاده از قطب‌نمای مغناطیسی دستگاه احتمال وجود سنگ‌های مغناطیسی و تأثیر آن‌ها را بر روی دستگاه‌مان حذف کرده‌ایم؛ توضیح آن که عامل دیگری قابلیت تأثیرگذاری بالا و ایجاد خطای زیاد را بر روی دستگاه GPS ندارد.

آیا GPS‌ها، دستگاه‌های فرستنده هستند و می‌توان با استفاده

از آن‌ها سیگنال خاصی را به محیط اطراف فرستاد؟

خیر، GPS‌ها صرفاً دستگاه‌های گیرنده هستند، که فقط می‌توانند با تحلیل اطلاعات با استفاده از نرم‌افزار داخلی خود، موقعیت شما را پیدا کنند، بنابراین قادر به ارسال اطلاعاتی به ماهواره GPS نیستند. اما اگر دستگاه GPS به همراه یک سیستم دیگر ترکیب شود می‌تواند سیگنال‌های دریافتی موقعیت شما را توسط یک سامانه دیگر ارسال کند. به عنوان مثال امروزه بیشتر موبایل‌ها، قابلیت

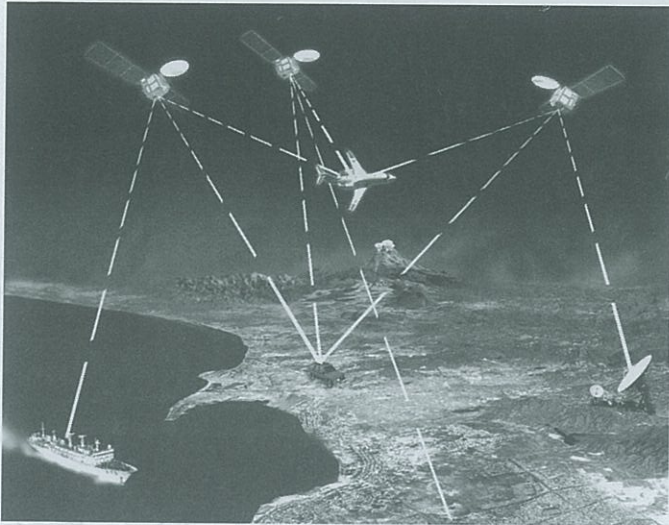
دریافت سیگنال‌های GPS را نیز دارند، حال آن‌ها می‌توانند سیگنال GPS به‌دست آمده را با استفاده از شبکه موبایل بر روی دستگاه‌های دیگر SMS کنند. موبایل‌های ماهواره‌ای نیز از این قاعده مستثنی نیستند. آن‌ها با ارسال سیگنال GPS به ماهواره‌های ارتباطی می‌توانند موقعیت شما را به شبکه‌های دیگر موبایل ارسال نمایند.

چرا گیرنده‌های GPS نمی‌توانند موقعیت ما را به ماهواره‌های GPS بفرستند ولی تلفن‌های ماهواره‌ای می‌توانند موقعیت ما را برای دیگران ارسال کنند؟

ماهواره‌های GPS در فاصله ۲۰,۲۰۰ کیلومتری از زمین در حال حرکت می‌باشند، در حالی که ماهواره‌های تلفن‌های ماهواره‌ای در فاصله ۶۴۰ تا ۱۰۰۰ کیلومتری از سطح زمین می‌باشند که به (LEO) (Low Earth Orbit) معروف می‌باشند. ارسال یک سیگنال به ماهواره‌ای در فاصله نزدیک ممکن است اما ارسال سیگنال به ماهواره‌های GPS نیاز به توان بالایی دارد. به همین خاطر تلفن‌های ماهواره‌ای با دریافت سیگنال‌های GPS به صورت گیرنده، قادر خواهند بود آن‌ها را به ماهواره‌های LEO فرستاده و موقعیت را به خطوط تلفن ارسال کنند.

آیا دستگاه‌های تلفن ماهواره‌ای قادر به ارسال موقعیت ما هستند؟

شخصاً با ۲ مدل از این دستگاه‌ها کار کرده‌ام که یکی از آن‌ها بسیار قدیمی و مدل دوم کمی جدیدتر بود. هر دوی این دستگاه‌ها قادر به دریافت سیگنال‌های



پیموده شده توسط آن‌ها را طی کرده و به آن‌ها برسد.

آیا دقت این دستگاه مناسب است و می‌توان با آن تیم‌های گم شده را به راحتی پیدا کرد؟

بله. در چندین کار آزمایشی چگونگی کار دستگاه RINO را شخصا تست کرده و این دستگاه با دقت بسیار خوبی شما را به فرد حادثه دیده می‌رساند.

مصرف باتری دستگاه‌های RINO به چه صورت است؟

دستگاه‌های RINO ۵۳۰ نسبت به هم خانواده‌های خود ۱۳۰، ۱۲۰ Rino مصرف باتری فوق‌العاده کمی داشته و با مدیریت باتری می‌توان در برنامه‌های چند روزه به بهترین شکل از این دستگاه استفاده کرد. گرچه داشتن باتری یدکی نیز می‌تواند بسیار مفید باشد.

نقطه ضعف دستگاه RINO در چیست؟

وزن نسبتا زیاد آن می‌تواند بزرگ‌ترین نقطه ضعف این دستگاه باشد که به نظر من قابلیت‌های دیگر این دستگاه و مزیت‌های آن کاملا این مساله را می‌پوشاند.

در پایان، دوباره بر این مساله تاکید دارم که وجود GPS و داشتن یک مسیر در داخل دستگاه ما، فقط راه را به ما نشان می‌دهد و این توانایی جسمانی شما است که باید توان پیمایش راه مورد نظر را داشته باشد؛ همچنین وسایل الکترونیکی مانند GPS، می‌تواند روشن نشود، هنگ کند، و یا با مشکلات نرم‌افزاری مواجه شود. همراه داشتن یک قطب نمای کوچک و نقشه مسیر در کوله می‌تواند در چنین شرایطی معجزه‌آسا باشد ■

منابع :

<http://www.thuraya.com>

<http://www.satcomglobal.com/kb>

http://gps.about.com/od/handheldgpsreceivers/gr/rino_review.htm

http://en.wikipedia.org/wiki/Satellite_phone

<http://www.kowoma.de/en/gps/orbits.htm>

GPS بودند. تعدادی دیگر از مدل‌های ثریا را نیز در سایت مربوط به این شرکت بررسی کردم، که آن‌ها نیز قابلیت دریافت سیگنال GPS را داشتند. در کل می‌توان گفت توانایی دریافت سیگنال‌های ماهواره‌ای GPS و تعیین موقعیت یکی از الزامات تلفن‌های ماهواره‌ای است. برای این کار پس از پیدا کردن موقعیت خود با استفاده از آنتن GPS دستگاه قادر به ارسال آن به صورت یک متن SMS که شامل موقعیت شما و متن تقاضای کمک می‌باشد است.

آیا امکان دارد موقعیت خود را به صورت دایم برای تلفن‌های دیگر ارسال کرد؟

برخی مدل‌های تلفن‌های ماهواره‌ای دارای آپشنی هستند که با استفاده از آن می‌توان بازه زمانی تعریف کرد که با هر بار تمام شدن بازه زمانی یک بار موقعیت شما برای شماره‌هایی که در لیست آن افزوده‌اید SMS خواهد شد. (مثلا هر یک ساعت یک بار)؛ همچنین برخی دستگاه‌ها کلید Emergency دارند، به این صورت که از قبل متن پیام کمکی را تنظیم و یک لیست مورد نظر از شماره‌هایی که می‌خواهید برای فرستادن کمک تنظیم کنید داخل آن اضافه می‌کنید. (این کار را در شرایط عادی و پایدار و در خانه می‌توانید انجام دهید). در مواقع خطر می‌توانید با فشردن کلید مربوط به اضطرار دستگاه برای چند بار، موقعیت مورد نظر را برای دیگران ارسال کنید.

آیا همه موبایل‌ها قابلیت دریافت سیگنال GPS دارند؟

موبایل‌هایی که آنتن GPS در آن‌ها تعبیه شده باشد می‌توانند به صورت مستقل و بدون استفاده از شبکه موبایل موقعیت شما را شناسایی کنند؛ برخی موبایل‌ها که آنتن GPS ندارند موقعیت شما را با استفاده از دکل‌های آنتن و بسته‌های (GPRS (General Packet Radio Service شناسایی می‌کنند و این روش نسبت به روش استفاده از سیگنال GPS خطای بیشتری دارد.

آیا به جز شبکه موبایل، شبکه دیگری وجود دارد که GPS بتواند با استفاده از آن سیگنال خود را ارسال کند؟

بله، برخی مدل‌های دستگاه GPS می‌توانند که سیگنال‌های خود را بر روی یک کانال رادیویی (FRS Family Radio Service) و یا (GMRS) ارسال کند. جدیدترین این دستگاه‌ها RINO Radio Integrated (and Navigation in outdoor) می‌باشد که قادر است مسیر پیموده شده توسط فرد را تا مسافت ۲۳ کیلومتر برای تمام دستگاه‌های مشابه در محیط اطراف ارسال کند.

آیا استفاده و خرید دستگاه‌های رینو در داخل ایران مجاز می‌باشد؟

دستگاه‌های بیسیم با برد بالای ۵ کیلومتر در داخل ایران ممنوع هستند. این نوع GPS نیز از این قاعده مستثنی نیست؛ با این حال امیدوارم بتوانیم مجوزی برای استفاده گروه‌های معتبر کوه‌نوردی در داخل کشور برای استفاده از این دستگاه بگیریم؛ در صورتی که هر گروه کوه‌نوردی در داخل ایران یک جفت از این دستگاه را داشته باشد (مبلغی حدود ۹۰۰ دلار) در صورت گم شدن اعضای تیم آن‌ها در هر کدام از کوهستان‌ها، تیم نجات قادر خواهد بود از فاصله ۲۳ کیلومتری مسیر

کوتاه و خواندنی

تهیه، ترجمه و تنظیم: رضا زارعی

یادی از یک صعود درخشان؛

آناپورنای جنوبی

گاهی اوقات اتلاف وقت در کمپ اصلی

موجب خلق یک مسیر نو خواهد شد.

"دودو کوپلد"



آناپورنای جنوبی

۱- مسیر صعود دودو کوپلد

۲- تراورس به سمت قله اصلی

۳- مسیر بازگشت در شب

کوهنورد جوان اسلواک "دودو کوپلد" توانست در یک صعود انفرادی قله ۷۲۱۹ متری آناپورنای جنوبی معروف به Annapurna Dakshin را از مسیر جنوب شرقی در مدت ۴۰ ساعت صعود کند.

دودو کوپلد با هدف صعود جبهه جنوبی قله آناپورنا به همراه Elisabeth و Martin Minarik و Revol وارد نپال شده بود، اما شرایط خطرناک منطقه و برف سنگین موجب تغییر تصمیم او شد. در عوض وی تصمیم گرفت جبهه جنوب شرقی قله آناپورنای جنوبی را صعود کند. او پس از صعود قله به سمت غرب و به طرف قله میانی تراورس کرد و در نهایت از مسیر گردنه پرشیب و پر برف مابین دو قله به کمپ اصلی بازگشت. کوپلد در این صعود تنها

۴۰ متر طناب ۶ میل، ۸ عدد میخ سنگ، ۸ عدد پیچ یخ، ۱۰ اسلینگ، ۳ عدد شکلات انرژی زا، مقدار ی گوشت خشک و یک چراغ برای درست کردن آب را با خود حمل می کرد. او درجه مسیر ۲۳۰۰ متری خود را VI/۶ ۵+ M۵ ABO عنوان کرد. وی برای این صعود جایزه میخ سنگ طلایی را از مجله کلایمینگ دریافت کرد.

تاکنون چندین تیم در جبهه جنوبی آناپورنای جنوبی تلاش کرده اند، که به یاد ماندنی ترین آن ها صعود زمستانی روس ها در دهه نود است. در هر حال مسیر روس ها با فاصله زیاد در غرب مسیر کوپلد قرار دارد و ظاهراً به قله میانی نزدیک تر است تا قله جنوبی آناپورنا. ضمن آن که در نیمه دهه ۸۰ میلادی یک کوهنورد ژاپنی که قصد صعود انفرادی این مسیر را داشت مقفود گردید و در سال ۱۹۸۹ نیز تیمی از بریتانیا در صعود این مسیر ناکام ماند.

گزارش زیر بخشی از دست نوشته های دودو کوپلد از این تلاش قابل تحسین است:

مردم معتقدند جبهه شمالی آناپورنا خطرناک، شمال غربی خطرناک و مشکل و جبهه جنوبی این کوه مشکل می باشد. نخستین تجربه من بر روی این غول ۸۰۰۰ متری به پاییز ۲۰۰۸ باز می گردد، زمانی که قصد داشتم به شیوه آلپی از مسیر شمال غربی کوه را صعود کنم. پس از ۵ روز صعود به همراه Petr و Masek و Martin Minarik به ارتفاع ۷۵۰۰ متری رسیدیم. باد شدید، سرمای کشنده و بارش سنگین برف مجبور به بازگشت مان کرد.

پس از آن هیچ کدام قصد بازگشت مجدد به آناپورنا را نداشتیم. تا این که یک روز...

در بهار ۲۰۰۹ به آناپورنا بازگشتم. این بار به همراه Martin Minarik از کشور چک و Elisabeth Revol از فرانسه و با هدف صعود از جبهه دشوار جنوبی. روز ۱۹ مارس به کمپ اصلی رسیدیم و خیلی زود مراحل هم هوایی را آغاز کردیم. وضعیت هوا قابل پیش بینی بود: روزها تابش آفتاب و گرم، عصرها باد شدید و بارش برف! این وضعیت هر روز به یک شکل بود و البته باید غرش بهمن های مسیر را نیز به آن بیفزاییم. در مجموع فصل مناسبی برای کار نبود!

هدف ما صعود مسیر بانینگتون ۱۹۷۰ به صورت آلپی بود. با این حال باید اعتراف کنم بیشتر به دنبال مسیری ایمن برای رسیدن به قله بودیم. پس از چند هفته حضور در آناپورنا، به این نتیجه رسیدیم که به واقع مسیر بانینگتون بهترین انتخاب است. طول مسیر بالغ بر ۳۰۰۰ متر صعود فنی همراه با سنگ و یخ بود. در نظر داشتیم مسیر را در مدت ۷ روز صعود کنیم. ضمن آن که گزینه هایی را هم برای شرایط دشوار در نظر گرفته بودیم، از جمله تراورس به سمت شرق و بازگشت از جبهه شرق و یا فرود از همان مسیر صعود که البته در نهایت گزینه دوم را به کار بستیم.

دو چادر بسیار سبک را به همراه بردیم. کیسه خواب های بسیار سبک، ۲۰۰ متر طناب ۶ میل، دو عدد نبشی برف، میخ سنگ و پیچ یخ، تعدادی کارابین و البته لوازم شخصی سایر وسایل همراهمان را تشکیل می دادند. روز ۴ آوریل آغاز تلاش مان برای صعود قله بود. وضعیت هوا نیز به همان صورت قبل بود، یعنی روزها آفتابی و عصرها بارش برف! طی دو روز نخست به ارتفاع ۶۱۰۰ متری

رسیدیم. شرایط بد موجود: برف زیاد و هوای گرم همراه صعودمان بود. اما ما بسیار سرحال، سریع و پرتوان پیش رفتیم. روز سوم وضعیت هوا تغییر کرد، ابر سیاه همه جا را فرا گرفت و پیش از آغاز صعود ما را احاطه کرد و بارش آغاز شد. ارتباطمان برای اطلاع از وضعیت هوا گویای هوای خراب برای چند روز آینده بود.

تصمیم برای بازگشت بسیار دشوار بود. با این حال می‌دانستیم این تنها راه برای بقاء مان است. در مهی غلیظ ابتدا به کمپ ۶۱۰۰ متر و در نهایت روز بعد راهی کمپ اصلی شدیم. بسیار غمگین بودیم زیرا زمان زیادی برای تلاش مجدد نداشتیم. طی روزهای بعد بارش برف پیش بینی شده بود و همین امر اجازه تلاش دیگری را نمی‌داد. تنها راه پیش رو بازگشت به خانه بود.

اگرچه چند روز توقف در کمپ اصلی همراه با خبر جدید درباره بهبود وضعیت هوا برای مدت کوتاهی بود و به دنبال آن ورزش باد کاهش یافت. به این شکل مارتین و الی دوباره تصمیم به صعود آنپورنا گرفتند. مسیر مورد نظر آن‌ها مسیر لورتان-جوز بر روی یال شرقی بود. آن‌ها تصمیم به آغاز صعود در روز ۷ آوریل گرفتند و من در کمپ اصلی و رسیدن زمان بازگشتم به اسلونی چند روزی مهلت داشتم، هر چند این مدت برای تلاش بر روی آنپورنا مدت مناسبی نبود. در مدت حضورم مجبور به گذراندن و اتلاف وقت در کمپ اصلی بودم. در این مدت بررسی کوه‌های اطراف کمپ موجب جلب توجه نسبت به آنپورنای جنوبی شد و به سرم زد تا بر روی این کوه فعالیت کنم.



پیش از این آنپورنای جنوبی تنها کوه قابل رویت از کمپ اصلی به شمار می‌آمد که می‌شد جبهه شرقی و جنوب شرقی آن را با ۱۷۰۰ متر طول مشاهده کرد. این قله در نهایت به قله شمالی آنپورنا با ارتفاع ۷۱۰۰ متر متصل می‌شود. تعجب من از این بود که چرا تاکنون کسی از این جبهه آن را صعود نکرده است! همچنین اطلاعات من محدود به ارتفاع آنپورنای جنوبی با ارتفاع ۷۲۱۹ متر و صعود زمستانی روس‌ها در سال ۱۹۹۴ به آن توسط، Bashkirov، Cherny، Lobankov، Minibaev، Shataev می‌شد. اما در مورد مسیر بازگشت و تاریخچه این کوه هیچ اطلاع جامعی نداشتم. همین عوامل در عزم من برای صعود این کوه مؤثر بودند. عصر روز جمعه ده آوریل به قصد صعود انفرادی آنپورنای جنوبی کمپ اصلی را ترک کردم. این روز (۱۰ آوریل) یادآور صعود سال ۲۰۰۵ من و Gabo Cmarik به برج ترانگو در پاکستان بود و اینک هدف ناشناخته دیگری را در پیش داشتم. هدف من صعود از رخ بکر و دست نخورده کوه در یک تلاش بود. سبکبار و سریع قصد در لذت بردن از صعود خود داشتم. من صعودهای تنهای زیادی را در دیواره‌های مختلف انجام داده‌ام و تجربه مناسبی را هم در صعود به ارتفاع دارم. ضمن آن‌که در تلاش بر روی مسیر بایننگتون به خوبی خودم را هم هوا کرده بودم. احساس خوبی داشتم و قصد داشتم همه توانم را در صعودی فنی، سریع و بدون توقف به کار بیندم.

یک طناب ۴۰ متری عمیل، ۸ میخ سنگ، ۸ پیچ یخ، ۱۰ عدد اسلینگ کارابین، ۳ عدد انرژی بار، تعدادی بسته گوشت خشک، یک اجاق گاز و یک ژاکت پر همه لوازم همراهم را تشکیل می‌دادند. قصد داشتم بدون کیسه خواب، چادر، زیرانداز، غذای پختنی، لباس اضافه و کیسه بیتوته (بیواک) صعود کنم!

جمعه بعد از ظهر کمپ اصلی را به اتفاق مارتی، الی و دو شریا ترک نمودم. پس از پشت سر نهادن یخچال آنپورنا در یک لوژ محلی توقف کردم و به چشمان مارتین نگریستم. او خوشحال بود، الی هم بسیار پر انرژی و خوش بین، همانند همیشه. تنها من کمی برای آن‌ها نگران بودم.

بارشان سنگین بود و برای ۱۲ روز باخود لوازم حمل می‌کردند! با این حال ایمان داشتم می‌توانند جبهه طولانی شرقی آنپورنا را صعود کنند.

سفرارش سوپ، پیتزا و یک لیوان چای دادم و البته ۲ نخ سیگار در آن ارتفاع دود کردم! سپس در ساعت ۷ غروب دوستانم را ترک نمودم.



آسمان صاف و آنپورنای جنوبی در مقابلم سر به آسمان ساییده بود. یخچال را پشت سر نهادم و مسیر ورودم به کوه را یافتم. آبشاری عمودی همراه با کلاهی منفی تنها راه دسترسی به یال پر برف میانه‌های جبهه مورد نظرم بود!

حدود ۱۵۰ متر صعود کردم و در تاریکی به بخش ترکیبی مسیر رسیدم. جایی که شک داشتم قادر به گذر از آن باشم. مسیر بدون تردید دشوارترین صعود تمامی زندگی من بود و بیشتر شبیه مسیره‌های مسابقات درای تولینگ بود تا کوه‌نوردی آلی! وضعیت یخ خوب و مناسب بود، اما صعود آن در تاریکی مطلق و تنها زیر نور چراغ پیشانی‌ام جدیت بالایی را می‌طلبد.

پس از یک شب کامل صعود سرانجام به یال برفی رسیدم و مسیر را تا نخستین رگه سنگی ادامه دادم. حالا دیگر احساس امنیت می‌کردم. خورشید طلوع کرده بود و ریزش یخ و بهمن پشت سرم آغاز شده بود. احساس می‌کردم مسیر راحت‌تر شده، ولی این‌گونه نبود! در واقع روشنایی هوا و ایمن‌تر شدن مسیر موجب بهتر شدن عملکردم بود. سعی می‌کردم از میان مسیر سنگی راه صعود بهتری را بیابم. ریزش یخ اطرافم ادامه داشت. سپس به دومین نوار صخره‌ای رسیدم. پرشیب‌تر بود، اما با تلاش زیاد از آن گذشتم.

به سراغم آمد. سپس لوازم خود را برای پیوستن به جمع داوران کلنگ طلایی ۲۰۰۹ جمع کردم. در زمان حضورم در شامونی متاسفانه خبر تاسف باری را دریافت نمودم! متاسفانه مارتین میناریک Martin Minarik در آنپورنا مفقود شده بود! و الیزابت روول Elisabeth Revol به تنهایی به پایین بازگشته بود. برایم باور کردنی نبود! درست چند روز قبل من و مارتین در کمپ اصلی با هم شطرنج بازی می کردیم ولی اکنون او کشته شده بود و با خود لبخند و رویهایش را در آنپورنا ماندگار کرده بود!

درباره نویسنده:

ژوزف (دودو) کوپلد متولد سال ۱۹۸۰ می باشد. او ساکن براتیسلاوا در کشور اسلواکی است. دودو کوهنوردی را در سال ۱۹۹۷ آغاز کرد. او همسر و دو فرزند دارد.

پشتیبان های مالی: Black Diamond, La Sportiva, Sterling rope, Marmot team

از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۸ عضو تیم ملی اسلواکی کوهنورد سال اسلواکی طی سال های ۲۰۰۳، ۲۰۰۴، ۲۰۰۵، ۲۰۰۶ و ۲۰۰۷ برنده جایزه کارابین نقره ای ۲۰۰۲، ۲۰۰۳ و ۲۰۰۴

برنده جایزه کارابین طلایی ۲۰۰۵ و ۲۰۰۶

برنده جایزه کارابین برنزی ۲۰۰۵، ۲۰۰۶ و ۲۰۰۷

کاندیدای جایزه کلنگ طلایی ۲۰۰۵ برای صعود

به برج ترانگو و ۲۰۰۶ اولی بیا هو

انتخاب در بین بهترین صعودهای سال ۲۰۰۷ از

دید سایت اکس وب برای صعود ۳ قله ۸۰۰۰ متری

در مدت ۴ ماه.

و برنده جایزه میخ سنگ طلایی برای صعود به

آنپورنای جنوبی از دید مجله کلایمینگ

صعودها:

۲۰۰۲ هیمچال پرداش هندوستان، قله قلعه

۲۰۰۳ هیمچال پرداش، کوه ماهیندرا

۲۰۰۴ قراقرم پاکستان، گرده برج شیتون

۲۰۰۵ قراقرم پاکستان، برج ترانگو

۲۰۰۶ قراقرم پاکستان

و شکاف های پنهان شده اطرافم را احاطه کرده بودند. کجا باید می رفتم؟ مسیر ایمن کدام است؟ ناگهان درون شکافی به عمق حدود ۵ متر سقوط کردم! تنها یک پل کم عرض از سقوط بیشترم جلوگیری کرد. آنجا بسیار تاریک بود تنها نور مختصری از همان محل سقوطم به داخل می تابید. به سرعت خودم را با پیچ یخ و ابزار، حمایت کردم. چراغ پیشانی ام را از کوله پشتی خارج ساختم تا بهتر بتوانم موقعیتم را تشخیص دهم. به سرعت به سمت خروجی شکاف شروع به صعود نمودم و با دست برف نرم انتهای مسیر را پس زدم تا به بیرون راه پیدا کنم.

هوای بیرون تاریک شده بود. مسیر مشخص نبود پس بهتر بود در همان مکان ببنویسم و بازگشت را به فردا موکول می کردم. با این حال پس از کمی تفکر تصمیم به بازگشت گرفتم.

خوشبختانه باوجود خستگی بسیار زیاد در ساعت ۳ بامداد توانستم خود را به لوژ آنپورنا برسانم. درب لوژ بسته بود پس به ناچار به طرف کمپ اصلی به راه افتادم که ساعتی با لوژ فاصله داشت. پس از مدت کوتاهی از آغاز حرکتم بهمن عظیمی از یال شرقی آنپورنا سقوط کرد و مسیری را که از آن فرود آمده بودم کاملا پوشاند! بابت تصمیم به بازگشتم خرسند بودم و برای زنده ماندنم از خوشحالی به گریه افتادم!

۴۰ دقیقه پس از آغاز حرکتم به کمپ اصلی رسیدم. آشپزخانه تمباکمک کرد تا بارم را به چادر برسانم و با سوپی گرم از من پذیرایی کرد.

صعود آنپورنای جنوبی برایم دستاورد مناسبی به همراه داشت. توانسته بودم به هوای رقیق وارد شوم، ارتفاع ناشناسی را صعود کنم و تمامی تجربیاتم را در محیطی ناشناس به کار بندم. بیان درجه سختی مسیر صعودم به واقع دشوار است! هرچند چندان برایم مهم نیست! کوهستان بار دیگر به من شانس صعودی تمیز را عطا کرده بود.

پس از چند ساعت خواب راحت، لوازم خود را برای بازگشت روز بعد به شهر پوکرا Pokhara و در نهایت خانه جمع و جور کردم.

زمانی که در نهایت به کشورم اسلواکی بازگشتم تازه هیجان بازگشت از یک برنامه خوب و جدی

در واقع با دو میخ سنگ کارگاهی را برقرار نمودم و طناب ۶ میل را به آن متصل کردم. برای مدت زمان زیادی مجبور شدم بدون دستکش فعالیت کنم. از بالا دره افتاب گرفته را به راحتی می دیدم. ماچاپوچار مقدس، آنپورنا III، گانگاپورنا و برخی لوژهای مسیر راهپیمایی آنپورناها را نیز مشاهده می کردم. در واقع در آن مسیر جاذبه مناسبی برای گردشگرانی بودم که در منطقه حضور داشتند. باور داشتم که خیلی زود به پایین و کنار آن ها بازخواهم گشت. اما با نگاه کردن به ادامه مسیر ترس بار دیگر به سراغم آمد!

به مرور و با گرم تر شدن هوا شرایط کم کم بدتر می شد. یخ ها و برف مسیر در حال ذوب شدن بودند و به سختی می شد جای مناسبی را برای کارگاه پیدا کرد. یک شکاف پوشیده از برف یخ زده و سفت را بدون حمایت صعود کردم. پس از آن مسیری سنگی که روی آن را لایه نازکی از یخ پوشانده بود، پشت سر نهادم. شیب مسیر بسیار تند بود و امکان نصب میانی وجود نداشت. با این حال انتخاب دیگری نداشتم و باید از آن می گذشتم.

کمی بالاتر توانستم تعداد مناسبی جا برای نصب میانی پیدا کنم. با این حال بالا بردن ایمنی همراه با کند شدن صعود بود! اما در نهایت در ساعت ۱۵:۲۰ به راس یال رسیدم یعنی ارتفاع ۷۱۰۰ متری. از این نقطه تنها راه دسترسی به قله اصلی آنپورنای جنوبی با ارتفاع ۷۲۱۹ متری و ادامه مسیر تا قله هیون چولی Hiun Chuli، فرود از روی یال بود. از این جا قادر به مشاهده شکاف برفی بودم که به نظر می رسید به انتهای یخچال راه دارد. روز نزدیک به انتها بود و مسیر دسترسی به قله خیلی طولانی، دشوار و البته خطرناک به همراه چند برج یخی و شکاف. با این حال شرایط برف بسیار مناسب و وضعیت هوا خوب بود. زمانی که به یال زیر هیون چولی رسیدم یال بسیار تیز و پر شیب به نظر می رسید، اما قادر به مشاهده آنپورنای جنوبی بودم که چندان دور از دسترس نبود. پس تصمیم به ادامه مسیر گرفتم. پس از ۴۰ دقیقه به یالی راحت تر رسیدم. سرانجام در ساعت ۱۸:۱۸ به قله آنپورنای جنوبی رسیدم.

به سرعت تصمیم گرفتم به گرده شرقی قله فرود روم. آنجا برج های بلندی قرار داشت، برف عمیق بود

همون اول راه می‌بریدم! کم کم با پریدن از روی چاله آب‌ها حواسم رو جمع می‌کنم اما تاریکی هوا موجب فرو رفتن پام داخل چاله مملو از آب می‌شه و پای چپم شروع می‌کنه به نم کشیدن! خودم رو برای پوشیدن این کفش‌های سبک لعنت می‌کنم. نمی‌دونم حالا با این وضعیت تا کجا می‌شه بالا رفت؟! ابتدای صخره‌ها برف آبیکی به خاطر سرمای هوا کمی خشک‌تر می‌شه. و خیالم از خیس شدن بیشتر لباس‌هام راحت می‌شه. شیرپلا در سکوت کوهنوردانی است که صبح زود اون‌جا رو ترک کردن به سمت بالا و من با عجله شروع به خشک کردن کفش‌هام می‌کنم و دقایقی بعد با جوراب‌های خشک احساس آرامش می‌کنم هر چند می‌دونم موقتی خواهد بود.

مسیر گردنه برف کوبی شده است و تعداد زیادی بالاتر در حال صعود هستند. دوستانی قدیمی را می‌بینم که از باد صبحگاهی به پایین باز می‌گردند و ترغیب می‌کنن تا از روکش دستکش و کلاه توفان استفاده کنم. بالاتر "گوله بند" به تیم جلویی می‌رسم و نفرات پشت سر هم بهمون ملحق می‌شن. ابتدای "سه گرده" برف کوبی زیادی داره و به اتفاق چند نفر تا کمر در برف فرو می‌ریم. و بعد باز مسابقه شروع می‌شه و من متعجب از هجوم دوستان برای اول شدن! به خودم که میام می‌بینم ضربانم باز بالا رفته!

باد شدید زیر سیاه سنگ من رو می‌بره به آبان سال ۷۴ و روز مرگ علی امیری زیر صخره‌های سیاه سنگ‌ها. دهلیز سمت چپی رو بالا میرم و بعد دقایقی را در جان پناه آرام می‌گیرم. جان پناه کم کم پر می‌شه از کوهنوردانی با صورت‌های یخ‌زده و لباس‌های خیس! برای گرم شدن بالا و پایین می‌پریم تا خون همراه با درد به رگ‌هام برگرده. و باز ورود به توفان نیمه دوم مسیر این‌بار به همراه یک دوست. "قله نما" و "۵ تپه" رو در بادی شدید طی می‌کنیم. شلاق باد همه فکر و خیال‌های زندگی رو می‌تراشه! "یال شطرنجی" و "یال بلند و نقاب دره ایگل رو تنها با کمک دیرک‌ها طی می‌کنیم. تنها شیب انتهایی است که نوید رسیدن به قله رو میده و گرنه از ده متری جان پناه هم نمی‌شه اونجا رو دید! جان پناهی که با درب باز و نیم خیز به خاطر برف‌های دم درش

و بخوانید:
در جستجوی حقیقت یک حادثه
من عاشق توچالم...



عکس از peakware

ساعت ۳.۵ صبح هستش. از سرو صدای کامیون‌ها از خواب بیدار شدم. بعدش هم با صدای تیک تاک ساعت خوابم نبرد. ساعت رو برای ۵.۲۰ کوک کرده بودم. بلند شدم و بیرون رو نگاه کردم. نمه برفی در حال بارش بود. تصمیم گرفتم از خونه بزنم بیرون. بارش برف تندتر شده بود. به جای مسیر ولنجک راهی سرپل تجریش شدم. شلوغی خیابان ولیعصر متعجبم کرد. انگار نه انگار ساعت ۴.۵ صبحه! نزدیک آش و حلیم سید مهدی صفی طولانی از مشتری‌ها کشیده شده! بارش برف موجب راهبندان و کندی حرکت. گردو فروش سرپل تجریش با نایلونی بر سر کنار بیت آتیش در حال گرم کردن خودشه و با متلکی آبدار بهم شروع به خنده می‌کنه. می‌گم بذار خوش باشه شاید دقایقی از غم و غصه نان و آب در بیادا! اول خیابان دربند بسته است و کمتر ماشینی بالا میره. اما راننده پراید میگه لاستیک‌هام نو هستش نفری دو تومن بدید تا بالا می‌گازم و ماها رو تنها با یک مکث می‌بره تا میدون مجسمه.

مجسمه کوهنورد سربند برف به سر بدون ناله از سوز سرما نظاره گره تک و توک آدم‌هایی است که بالا میان. و مسابقه شروع می‌شه! هر کی پا بر پله‌ها میذاره گویی وارد رقابت صعود قله می‌شه! برای لحظه‌ای هیجان مسیر من رو هم با خودش می‌بره و شاید اگر ضربانم رو با هل دادن پراید بالا نبرده بودم

- هاینابراک و برج اولی بیا هو
- سره توره در پاتاگونیا تلاش تا ۱۰۰ متری
زیر قله
- ال کاپیتان صعود از مسیر دماغه
۲۰۰۷ هیمالیای نپال، تبت و پاکستان
- چوآیو مسیر نرمال
- شیشاپانگما از جبهه جنوبی مسیر بریتانیایی‌ها
- نانگاپاربات مسیر کینشوفر
- k2 مسیر سزن تا ارتفاع ۸۰۰۰ متر در مدت
زمان ۴۲ ساعت به شکل پیوسته
- دانولاگیری

۲۰۰۸ هیمالیای نپال و قراقرم پاکستان
- گاشربروم II ستون فرانسوی‌ها به سبک آلی
- گاشربروم I دهلیز شمالی
- برودپیک به سبک آلی (پس از این صعود که
منجر به کشته شدن والدو پولویک هم‌نورد کوپلد
شد، وی مورد اتهام در تنها گذاردن هم‌نوردش برای
صعود قله قرار گرفت).

- k2 ناموفق
- آناپورنا تا ارتفاع ۷۵۰۰ متری به سبک آلی
۲۰۰۹ آناپورنا تا ارتفاع ۶۴۰۰ متری از مسیر
بانینگتون

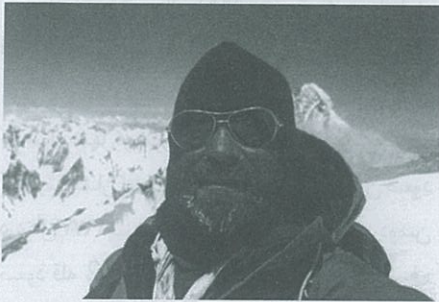
آناپورنای جنوب ۷۲۱۹ مترانفرادی
۲۰۱۰ برج ترانگو ستون مرکزی
وی همچنین موفقیت‌های زیادی را در آلپ و
دولومیت‌ها و همچنین تاترا صورت داده که برخی
از آن‌ها عبارتند از:

دیواره آیگر، گراندژوراس در شامونی، درو مسیر
آمریکایی‌ها، مون بلان دتکیول (مون بلان کوچک)
دهلیز یخی، کوه کوک در نیوزلند و...
وی همچنین قهرمان مسابقات درای تولین
اسلوآکی طی سال‌های ۲۰۰۳ و ۲۰۰۴ و قهرمان سه
دوره مسابقات جام جهانی یخ‌نوردی است.

منابع:

<http://www.dodokopold.com>
<http://www.statmyweb.com/s/dodo-kopold>
<http://aaj.americanalpineclub.org>

شیشاپانگما، در سال ۲۰۰۹ به همراه دنیس اوربکو ماکالو و در سال ۲۰۱۱ به همراه دنیس اوربکو و کوری ریچاردز گاشبروم II را در زمستان صعود کرده است. وی در مجموع به ۸ قله ۸۰۰۰ متری صعود داشته که در میان آن‌ها صعود از مسیر نو نیز به چشم می‌خورد.



نظیر سبیر

نظیر سبیر بر فراز برودپیک

اگرچه کشور پاکستان در کوه‌نوردی دنیا با ۵ قله ۸۰۰۰ متری، ده‌ها دیواره مرتفع و دشوار و البته یخچال‌های مشهور قراقرم به خوبی شناخته شده، اما نمی‌توان از نام‌های کوهنوردان بزرگ آن به راحتی گذشت و آن‌ها را پشت سر قراقرم زیبا نادیده گرفت.

مردانی چون اشرف امان، حسن سدپارا، رجب شاهو و البته نظیر سبیر شاید به شهرت کوه‌های کشورشان نرسیده باشند! اما بدون تردید کم از بزرگ‌ترین کوهنوردان دنیا ندارند و شاید تنها به واسطه ضعف اطلاع‌رسانی ورزش پاکستان ناشناخته مانده‌اند.

در میان این مردان بدون تردید نظیر سبیر جایگاه ارزشمند و بزرگی دارد. او نه تنها نخستین پاکستانی صعودکننده ۴ قله ۸۰۰۰ متری منطقه قراقرم است (نانگاپاربات در منطقه هیمالیای پاکستان قرار دارد و البته نظیر سبیر در ۳ تلاش خود بر روی این کوه ناکام ماند)، بلکه صعودهایی درخشانی را نیز به همراه راینولدا مسنر بر روی برودپیک و گاشبروم II صورت داده و در سال ۲۰۰۰ نیز نام کشورش را

تنها ۱۰ درصد است و من به آنجا خواهیم رفت، زیرا برای اکتشاف انتهایی متصور نیستیم. خط چین‌های نقشه به سوی نانگاپاربات می‌روند و هنوز صعود زمستانی یگانه راه به سوی اکتشاف در این کوه است. "سیمون مورو" پی نوشت

- نانگاپاربات و k2 تنها کوه‌های ۸۰۰۰ متری به شمار می‌آیند که تاکنون در زمستان صعود نشده‌اند. در این مورد بخوانید:
فاتحان زمستانی ۸۰۰۰ متری‌ها

بیشترین ارتفاعی را که تیمی بر روی نانگاپاربات در زمستان موفق به صعود آن شده مربوط به تلاش لهستانی‌ها در زمستان ۹۶-۹۷ به سرپرستی آندره زاوادا است.

در این تلاش Zbigniew Trzmiel و Krzysztof Pankiewicz

با سرمازدگی شدید از ۳۰۰ متری قله بازگشتند. آخرین تلاش‌های آن نیز با صعود Tomasz Mackiewicz تا ارتفاع ۷۴۰۰ متری این کوه و البته کشته شدن کوهنورد فرانسوی جوئل ویشنیوسکی دستاوردی به همراه نداشت.

پس از حادثه تروریستی تابستان گذشته و مرگ ۱۰ کوهنورد خارجی در کمپ اصلی نانگاپاربات هنوز تصمیم‌گیری خاصی در مورد ممنوعیت حضور کوهنوردان در منطقه از سوی مقامات پاکستانی صورت نگرفته است.



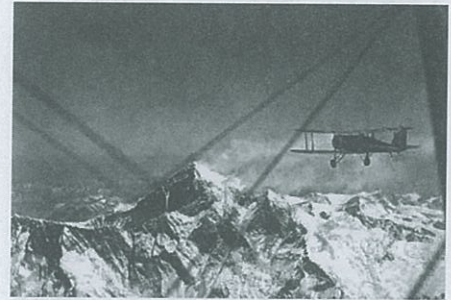
گام‌های پایانی گاشبروم II

- سیمون مورو ایتالیایی مطرح‌ترین چهره این تیم و تمامی صعودهای زمستانی در دنیا به‌شمار می‌آید. وی در سال ۲۰۰۵ به همراه پیوتر موروسکی

مجبوریم دُلا دُلا داخل شویم. امروز توچال من رو برد به دو دهه قبل و به قول حمید یه ۷۰۰۰ متری باهاش صعود کردم. من عاشق توچالم...

حس یک تصویر - نخستین پرواز

دور اورست



تصویر از نپال تایمز

۸۰ سال قبل و در روز ۳ آوریل ۱۹۳۳ چهار خلبان اسکاتلندی نخستین پرواز نمادین را بر فراز بام دنیا اورست صورت دادند.

آن‌ها برای دستیابی به این موفقیت مسافت ۵۰۰ کیلومتری را در مدت زمان ۳ ساعت پیمودند تا ۵۰ متر بالاتر از قله اورست به پرواز درآیند. یکی از اهداف این پرواز که ۳۰ سال بعد از نخستین پرواز انسان صورت گرفته بود، به دست آوردن نشانه‌هایی از تلاش سال ۱۹۲۴ جورج مالوری و اندرو اروین بود که ۹ سال قبل منجر به مرگ آن‌ها گردید.

این تصویر بعدها به عنوان نخستین عکس صنعت حمل و نقل مناطق مرتفع به کار گرفته شد.

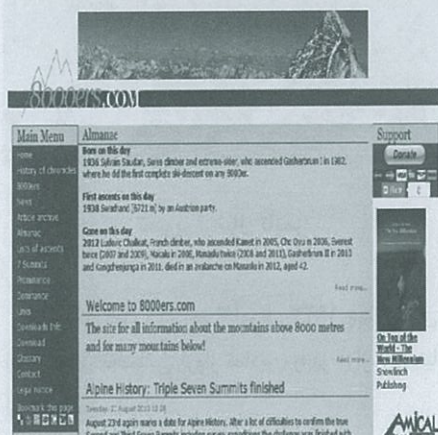
لاتاری در نانگاپاربات

کریستف ویلیجکی می‌گوید: "در زمستان کوه‌نوردی نوعی لاتاری (قرعه) است".



بنابراین شانس صعود زمستانی به نانگاپاربات

سایت ۸۰۰۰ متری ها که توسط ابرهارد ژورگالسکی مورخ قله های مرتفع اداره می شود روزانه اقدام به انتشار روزشمار زندگی صعودکنندگان قله های ۸۰۰۰ متری می کند. این بخش از سایت ۸۰۰۰ متری ها علاوه بر ثبت تاریخ تولد کسانی که موفق به صعود قله های بالای ۷۸۰۰ متر شده اند، همچنین اقدام به ثبت روزشمار تولد و مرگ نخستین کاشفان و تلاشگران قله های مرتفع و افرادی میکند که بر روی کوه های مرتفع دارای پیشینه هستند.



علاوه بر صفحه روزشمار زندگی افراد، این سایت همچنین آخرین اطلاعات صعودهای قله های ۸۰۰۰ متری، اولین تلاش ها، تلفات قله ها و ... را با کمترین درصد خطا وارد می کند. اگرچه منبع اصلی این سایت سازمان های گردشگری و آلپاین کلاب های نپال، تبت و پاکستان است، اما این سایت به همین منابع بسنده نکرده و با بهره گیری از افراد مطلع در کشورهای مختلف سعی در دستیابی به روزترین آمار و اطلاعات صعودکنندگان قله های ۸۰۰۰ متری دارد. سرکشی روزانه و خواندن مطالب سایت ۸۰۰۰ یکی از بهترین سرگرمی های روزانه با شمار می آید.



مسیر نو در رخ غربی k2

در تابستان ۱۹۸۲ نظیر سبیر به همراه گلشیرخان و راینولد مسنر توانستند ابتدا قله گاشربروم II را صعود کند و سپس در کمتر از یک هفته بر فراز برودپیک به ایستد. این صعود موفق تا آن زمان به عنوان سریع ترین صعود دو ۸۰۰۰ متری در یک هفته شناخته شد.

در سال های ۱۹۸۳ و ۸۵ تلاش سبیر برای صعود به نانگاپاربات ناکام ماند. اما صعود سال ۱۹۹۱ او به گاشربروم I با پیروزی همراه بود. در سال ۱۹۹۷ سبیر تیمی شامل گروهی کوهنورد و فیلمبردار بر روی اورست را سرپرستی کرد. آن ها از ۳۰۰ متری قله در جبهه شمالی به خاطر باد شدید مجبور به بازگشت شدند. اما در ۱۷ می سال ۲۰۰۰ نظیر سبیر موفق شد پرچم کشورش را بر بام دنیا به اهتزاز در آورد و به عنوان ورزشکار سال کشورش برگزیده شود.

نظیر سبیر هم اکنون به عنوان یک سازمان دهنده هیأت های اعزامی به قله های کشورش شناخته می شود. او عضو افتخاری آلپاین بریتانیا، فدراسیون کوهنوردی لهستان و آلپاین کلاب آمریکا می باشد. در سال ۲۰۰۴ نظیر سبیر به عنوان تنها غیر نظامی به ریاست آلپاین کلاب کشورش در آمد. او سخنرانی های بسیاری را در دانشگاه های سراسر دنیا برای معرفی کشورش و کوه های قراقروم صورت داد. در اکتبر ۱۹۹۴ سبیر در انتخابات مجلس استان بالتیستان و از طرف شهر گیلگیت برگزیده شد. او هم اکنون به عنوان یک فعال محیط زیست برای حفظ محیط کوهستان و حیات وحش دره هونزا تلاش می کند؛ همچنین تلاش های قابل تحسینی را در حفظ جنگل های ۵۰۰۰ ساله سرو کوهی منطقه صورت داد.

بدون شک با این کارنامه درخشان می توان نظیر سبیر را هم نام کوهنوردی پاکستان دانست.

به جمع صعودکنندگان بام دنیا اورست افزود. از این رو می توان این جمله که او مشهورترین کوهنورد پاکستان است را تأیید کرد.

نام کامل او نظیر احمد سبیر می باشد. کوهنورد، ماجراجو، برنامه ریز هیأت های هیمالیا، سیاستمدار سابق و فعال حقوق بشر از دره هونزا در قلب بزرگراه قراقروم. او در ۱۰ دسامبر ۱۹۵۵ متولد شد.

نظیر سبیر در سال ۱۹۸۱ توانست به همراه ایهو اوتانی کوهنورد مشهور ژاپنی از مسیری نو بر روی یال غربی و جبهه جنوب غربی k2 را صعود نماید و برای آن به عنوان تنها کوهنورد پاکستانی از دست رییس جمهور کشورش نشان افتخار دریافت کند. او پیش از این صعود در سال ۱۹۷۷ نیز به همراه کوهنوردان ژاپنی و در دومین صعود قله k2 حاضر بود هر چند در آن صعود اشرف امان هموطن سبیر توانست به همراه ژاپنی ها قله را صعود کند و نظیر سبیر تنها تا ارتفاع ۸۲۵۰ متری بالا رفت و از صعود قله بازماند. در سال ۱۹۸۳ او به همراه راینولد مسنر نخستین صعودکننده ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری توانست دو قله برودپیک و گاشربروم II را در مدت ۱ هفته به صورت آلی صعود کند.

آغاز کوهنوردی نظیر سبیر مربوط می شود به سال ۱۹۷۴ که تیمی ژاپنی را در تلاش برای صعود به قله پاسوییک همراهی کرد. او در سال ۱۹۷۶ بر روی نانگاپاربات تلاش کرد و توانست به همراه تیم ارتش کشورش قله ۶۶۶۰ متری پایو Paiyu را صعود نماید. در سال ۱۹۷۷ مقفود شدن دو کوهنورد و جستجو برای یافتن آن ها موجب شد تا نظیر سبیر از صعود k2 بازماند. اما در ۷ آگوست ۱۹۸۱ او توانست k2 را به عنوان تنها مسیر نوی پاکستانی ها (پاکستان - ژاپن) صعود نماید. او در پاییز همان سال در تلاش برای صعود به نانگاپاربات ناموفق ماند.



منبع:

<http://altitudepakistan.blogspot.com>

روزشمار ۸۰۰۰ متری ها

۱۰- حتما از کلاه ایمنی استفاده کنید.

منبع:

<http://www.rockandice.com>

نگاه معنا دار اولی استیک

به شاهکارش در آنپورنا

پس از صعود درخشان اولی استیک بر روی جبهه دشوار جنوبی آنپورنا او در وصف صعود خود و در

پاسخ به حد تلاشش میزان

ریسک را: ۷

تحمل سختی: ۵

و لذت از صعود را: ۸

ابراز داشت. این اعداد از ۱۰ نمره محاسبه شده.

اما ارزش صعود استیک را زمانی می‌توان درک

نمود که دو راهنمای شاخص کوهنورد فرانسه یانیک

گرازینی و استفان بونوئیست همین مسیر را در مدت

۸ روز به سبک آلی صعود کردند. صعود فرانسوی‌ها

باوجود داشتن تمامی شاخصه‌های یک صعود فنی

در سطح بالا در درجه نخست توجهات را بیشتر به

شاهکار ماشین سویسی جلب کرد.

نکته جالب، تحمل سختی و حد ریسکی است که

اولی استیک در صعود جبهه جنوبی آنپورنا تجربه

کرده. وی با اظهار نظرش مدعی است تنها نیمی از

توان بدنی خود را برای این امر صرف کرده! و حتا

مسیر را باوجود صعود سولو و در بیشتر اوقات بدون

طناب، چندان پر ریسک نمی‌داند!

نکته جالب دیگر در گفتگوی اولی استیک

بهره‌گیری او از چادر در شرایطی است که به دلیل

باد شدید احساس خطر می‌کند. از این رو با نصب

چادر خود در محلی مناسب منتظر بهبود هوا و شاید

بازگشت طی روز بعد باشد! دیدگاه این چنین از اولی

بدیهی است نخستین برخورد پیشگیرانه در چنین مسیرهایی اجتناب از پیمایش آن‌ها می‌باشد. با این حال برای به حداقل رساندن خطرات این مسیرها بهتر است به توصیه‌های زیر عمل کنید:

۱- در گروه‌های کوچک و نزدیک به هم حرکت کنید به شکلی که بتوانید یکدیگر را مشاهده و حمایت کنید.

۲- از عبور از مسیرهای ناپایدار و گرفتن سنگ‌های نامطمئن اجتناب کنید زیرا خطر بیرون آمدن آن‌ها بسیار است.

۳- از قرار گیری در زیر پای سایر افراد در چنین مسیرهایی اجتناب کنید. اجازه دهید سایرین مسیر را طی کنند و بعد از بخش نامطمئن گذر کنید.

۴- زمانی که فرد یا گروهی پایین‌تر از شما در حال گذر از مسیر است سعی کنید تا عبور کامل آن‌ها متوقف شوید و اگر احيانا سنگی از زیر پایتان رها شد با صدای بلند فریاد بزنید: سنگ گ گ گ

۵- گیره‌ها را پیش از وارد کردن وزن امتحان کنید. بر روی آن‌ها به سمت پایین و نه بیرون وزن بیاورید.

۶- از فرود و یا صعود بخش‌هایی که ناپایدار هستند و نیاز به کشیدن طناب بر روی آن‌ها احساس می‌شود اجتناب کنید.

۷- سعی کنید مسیر را از خط‌الراس‌ها پیمایش کنید و از رفتن به عمق به امید یافتن راه دوری کنید.

۸- صعود را صبح زود آغاز کنید و از مسیرهای ناپایدار زمانی که با یخ پوشیده و استوار شده‌اند گذر کنید.

۹- در صورت سقوط سنگ از بالا به دنبال سرپناهی همچون کلاهک‌ها بگردید و از مناطق پرخطر با سرعت عبور نمایید.

ساعت ۱۱ صبح روز ۲۶ جولای چندین گروه کوهنورد در حال تراورس از زیر یکی از معروف‌ترین خط‌الراس‌های کلورادو در منطقه سن میگوئل بودند که حداقل ارتفاع El Diente با ارتفاع ۴۳۱۵ متر و کوه ویلسون با ارتفاع ۴۳۴۲ متر قرار دارد. به هر حال این مسیر بدنام در این روز نیز مرگ آفرین بود.

یک گروه ۵ نفره تازه قله El Diente را ترک کرده بودند و به سمت کوه ویلسون سرازیر شدند که تعادل سنگی از زیر پای یک کوهنورد تنها که بالای سر آن‌ها قرار داشت به هم خورد و به پایین سقوط کرد. سنگ سقوط کرده با برخورد به پتر توپ ۵۹ ساله، چارلی زیمرمن ۶۰ ساله و کتی دانیلی ۳۱ ساله موجب جراحات شدیدی به کتی و چارلی شد و متأسفانه توپ باوجود داشتن کلاه ایمنی از شدت جراحات جان سپرد.

حادثه تلخ دیگری هم در ۱۴ آگوست رخ داد، زمانی که اسپنسر نیلسون ۲۰ ساله در حال صعود در زیر خط‌الراس شمالی ۴۲۷۱ متر به جنوبی ۴۳۱۴ متر کوه مارون بود، سنگی از زیر پای کوهنورد دیگری رها شده و با برخورد به او موجب مرگش گردید، او نیز در زمان حادثه کلاه کاسک بر سر داشت.

بررسی حوادث

هنگامی که هوا ناپایدار، مه آلود و یخ‌زده است قطعا با شرایط خطرناکی روبه‌رو هستید. این شرایط به‌ویژه در قله‌های مسیرهای سنگی موجب تلفات زیاد و به خطر افتادن جان بسیاری از کوهنوردان شده و می‌شود. به‌خصوص در قله‌های معروف و پرطرفداری مانند Longs Peak با ارتفاع ۴۳۵۰ متر که سالانه نزدیک به ۱۵۰۰۰ نفر از آن بالا می‌روند ریسک برخورد سنگ نیز بسیار است. جمعیت زیاد و سنگ‌های ناپایدار تنها نیازمند برگزیدن قربانی هستند!

پیشگیری

کوهنوردان هرگاه که در شیب کوه قرار می‌گیرند، در واقع ریسک خطر را نیز می‌پذیرند. برخی قله‌ها و مسیرها نیز مسلما دارای خطرات بیشتری نسبت به سایرین هستند. همچون کوه مارون، جایی که نیلسون در آن جان سپرد پس از حادثه منجر به مرگ ۸ نفر در سال ۱۹۶۵ لقب "زنگ مرگبار" را به خود گرفت!

استیک در شرایطی که او عدد ۷ را برای میزان ریسک پذیریش در مسیر ثبت نموده نشان از درک بالای او برای بقاء دارد.

کشف ناشناخته‌ها جذاب‌ترین بخش یک صعود است. شادی و ترس، هیجان و شاید ...

و البته بازگشت با دستان خالی از موفقیت...

شرکت نورث فیس بار دیگر تلاش خواهد کرد از یک اکتشاف رویایی پشتیبانی نماید و این بار هدف تلاشی دیگر بر روی نهمین ۸۰۰۰ متری دنیا نانگاپاربات و شاید صعود سیزدهمین ۸۰۰۰ متری در زمستان باشد. نانگاپاربات کوهی است که از ۲۹ تلاش زمستانی پیشین از سال ۱۹۸۸ نتیجه مثبتی حاصل نگردیده و حتا سیمون مورو و تیمش نیز اعتقاد دارند با توجه به نبود پنجره هوای مناسب در سردترین فصل سال تنها ۲۰ درصد شانس صعود برایشان وجود دارد.

اعضای تیم:

سیمون مورو ایتالیایی

کوهنورد ایتالیایی، خلبان امداد در نپال از سال ۲۰۱۰ و صعودکننده ۳ قله ۸۰۰۰ متری شیشاپانگما، کاشبروم II و ماکالو در زمستان؛

دیوید گوئر آلمانی

صعودکننده قله‌های ۸۰۰۰ متری برودپیک، کاشبروم II، دائولاگیری، لوتسه و ماکالو؛

امیلیو پرووتالی ایتالیایی

اسنوبورد کار و فاتح شیشاپانگما

از میان ۶ جبهه شمالی آلپ

- سیماگرانده
- آیگر
- گراندژوراس
- ماترهون
- درو
- پیژبادیل

که ۶ جبهه کلاسیک آلپ‌ها خوانده می‌شوند، نام سه قله آیگر، گراندژوراس و ماترهون جایگاهی خاص در میان کوه‌های آلپ دارند زیرا دشوارتر از سایر جبهه‌های شمالی هستند. آن‌ها را سه گانه‌های آلپ می‌خوانند (در بسیاری از منابع مون بلان به جای گراندژوراس در میان سه گانه‌های آلپ قرار داده شده زیرا بلندترین کوه آلپ می‌باشد!).

نخستین بار صعود هر ۶ جبهه در دهه ۳۰ میلادی میسر گردید. ضمن آن که نخستین انسانی که موفق به صعود آن‌ها شد گاستن رابوفا راهنمای ورزیده و توانمند فرانسوی بود. اما نخستین صعود سه گانه‌های آلپ در یک‌سال توسط کوهنورد اتریشی Leo Schlämmer صورت گرفت. او از تابستان ۱۹۶۱ تا تابستان ۶۲ موفق به این امر گردید. در زمستان ۷۷-۷۸ Ivano Ghirardini موفق شد به تنهایی هر سه مسیر را صعود کند و فصل نوبی را در صعودهای آن‌ها باز نماید. اما در ۱۱ و ۱۲ مارس ۱۹۸۷ کریستوف پروفی کوهنورد مشهور سویسی با صعود ۲۴ ساعته آن‌ها تحول کوه‌نوردی را به رخ کشید. امروزه باوجود پیشرفت تکنولوژی ساخت لوازم و شناخت بیشتر کوهنوردان، همچنان سه گانه‌های آلپ از مهم‌ترین فعالیت‌های کوه‌نوردی به شمار می‌آیند.

منبع:

http://en.wikipedia.org/wiki/Great_north_faces_of_the_Alps

بر فراز دائولاگیری

کوهنورد و نویسنده ۶۶ ساله آمریکایی متولد ۱ دسامبر ۱۹۴۸ در شهر اسپوکن ایالت واشنگتن که برای صعودهای بسیار خود بر روی قله‌های ۷ و ۸ هزار متری در نپال، هندوستان و پاکستان شناخته شده است پنجمین فاتح کلنگ طلایی دنیا به شمار می‌آید.

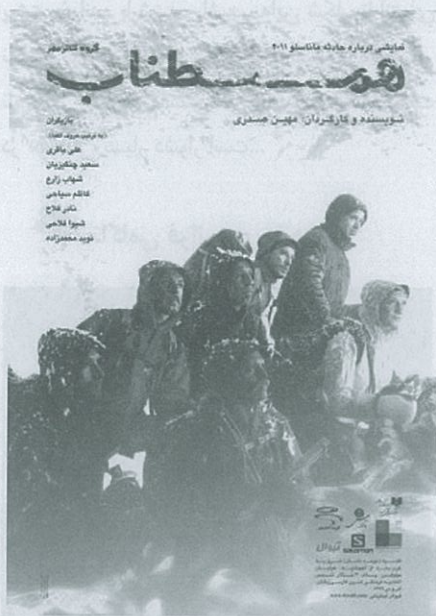
سومین صعود دائولاگیری، صعود از جبهه شمالی ناندادیوی و نخستین صعود به برج اثلی ترانگو تنها بخشی است از تلاش‌های جان روسیکلی کوهنورد و نویسنده آمریکایی.

در روز ۱۲ می ۱۹۷۳ روسیکلی موفق شد به همراه لوییس ریچارد و ناوانگ سامدن از جبهه شمالی دائولاگیری بر فراز این کوه بایستد. سه سال بعد موفق شد ناندادیوی را در هندوستان از مسیری نو صعود کند. این صعود پنجمین صعود کوه به شمار می‌آید که توسط روسیکلی، جیم استیت و لوییس ریچارد در روز ۱ سپتامبر به انجام رسید. روسیکلی نام صعودشان را اکسپدیشن تراژیک نهاد زیرا در این برنامه دختر ویلی انسولد کوهنورد بزرگ آمریکایی جان باخت.

در سال ۱۹۷۷ روسیکلی به همراه گالین رول، دنیس هنک، کیم اشمیتز و جیم مورسی نخستین صعود برج بزرگ ترانگو را عملی ساختند. در سال ۱۹۷۸ او عضو تیم صعودکننده k2 از مسیر نوی شرقی شمال شرقی بود که به قله ختم گردید. این صعود که سومین صعود k2 و نخستین صعود آمریکایی‌ها به شمار می‌آید توسط لوییس ریچارد و جیم ویکوایر در ۶ سپتامبر عملی گردید. روسیکلی و ریک ریگوی یک روز بعد موفق به صعود قله شدند. در ۸ می ۱۹۷۹ روسیکلی به همراه شریا دورجی توانستند از جبهه غربی گوری سانکار در منطقه روالینگ در کشور نپال به قله کوه دست یابند. در این سال او همچنین توانست قله اولی بیا هو را در نخستین صعود کوه به همراه رون کوک، بیل فورست و کیم اشمیتز صعود کند. ۱۰ سال بعد از اولی بیا هو او به همراه جف لو توبوچه را از مسیر جدید صعود کرد. این صعود در روز ۱۳ فوریه عملی شد و البته این‌ها تنها بخشی است از موفقیت‌های این کوهنورد پیشروی آمریکایی.

روسیکلی همچنین کتاب‌هایی را هم به رشته تحریر در آورده است از جمله: اولی بیا هو مسیر آشکار در سال ۱۹۸۰، آخرین روز ۱۹۹۱، داستان دیواره در سال ۱۹۹۸ و اکسپدیشن تراژیک در سال ۲۰۰۰.

به این ترتیب جان روسیکلی پنجمین فاتح کلنگ طلایی دوران خواهد بود که در همایش ۲۶ تا ۲۹ مارس ۲۰۱۴ در دو شهر شامونی فرانسه و کورمایور ایتالیا شرکت خواهد کرد.



هم طناب نمایش یا گزارش خوانی است از حادثه منجر به مرگ زنده یاد عیسی میرشکاری در ماناسلو.

۲۹ آوریل ۲۰۱۱ که گروه در پایان نمایش آن را زمزمه می‌کند یادآور مرگ تلخ جوانی است که گذر از زجرهای روزگار را در رسیدنش به اوج هشتمین کوه مرتفع دنیا می‌بیند! و ماناسلو کوه مقدس به‌جای آن که مرهمی باشد بر زخم‌های عیسی تیر خلاصی است بر آرزوهای او.

روایت هم طناب گردآوری گزارش‌هایی است که همراهان عیسی از این داستان تلخ نقل کرده‌اند اما این بار بر خلاف دست نویس‌هایشان گزارش خوانی می‌شود و بیننده را به سمت و سوی صحنه می‌کشاند تا در میان زمزمه‌های هم طناب‌های او زجرهای عیسی را کالبدشکافی کند.

بیان نام‌های کوهنوردانی که در ماناسلو جان باخته‌اند از Ki-Sup Kim که در ۴ می ۱۹۷۱ در این کوه بر اثر سقوط جان باخت تا عیسی میرشکار که در ۲۹ آوریل ۲۰۱۱ بر اثر بیماری ارتفاع و در نهایت سقوط به کام مرگ کشیده شد بیننده را با واقعیت مرگ در ۸۰۰۰ متری‌ها روبه‌رو می‌کند.

این نمایش شاید برای بیننده عام خسته کننده باشد، اما کافی است تنها گوشه‌ای از داستان آن را

و کورمایور ایتالیا برگزار خواهد شد.

در حالی که دولت نپال برای قله‌های کم ارتفاع‌تر از ۶۰۰۰ متر نیز مبالغی را جهت ارایه مجوز مطالبه می‌کند، دولت پاکستان اقدام به حذف مجوز جهت قله‌های دارای ارتفاع کمتر از ۶۵۰۰ متر کرده و البته هندی‌ها مبلغ مجوز کوه‌های مرتفع خود را تا ۵۰ درصد تقلیل داده‌اند.

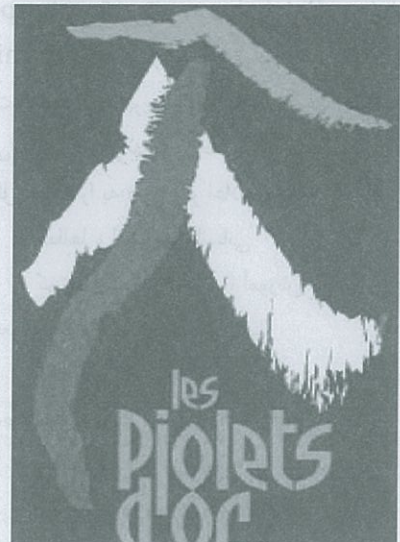
سال ۲۰۱۳ دولت نپال ۲۹۸ مجوز برای صعود به قله‌های مرتفع این کشور صادر نمود که این تعداد ۱۲ مجوز کمتر از سال ۲۰۱۲ بود. به این ترتیب درآمدهای واسله نیز حدود ۷ درصد نسبت به سال قبل کاهش یافت و البته به ۳.۹۱ میلیون دلار آمریکا رسید. در این میان بیم آن می‌رود بالا بودن هزینه‌ها، برخورد تند تورگردان‌ها نسبت به مشتریان و تشویق‌های صورت گرفته از سوی کشورهای همسایه موجب کاهش درخواست‌ها در بازار گردشگری نپال گردد.

برآوردها نشان می‌دهد حدود ۸۰ درصد درآمدهای گردشگری کوهستان در نپال از درخواست‌ها و قیمت بالای صعود به اورست کسب می‌شود. در این میان لوتسه با ۴.۵ و ماناسلو ۴.۲ درصد در رده‌های بعدی قرار دارند. این درحالی است که فشارهای بسیاری برای کاستن از روند صعودهای اورست به خاطر حفظ این نماد طبیعی به دولت نپال وارد می‌آید. با این حال دولت نپال قصد ندارد هزینه‌های ورود خارجی‌ان جهت صعود به بام دنیا را افزایش دهد و تنها کسانی که قصد ثبت رکورد بر روی بام دنیا را دارند ملزم به کسب مجوز اختصاصی خواهند شد.

همچنین دولت نپال برای کاستن از انتقادات وارده به حضور شریک‌های کم تجربه، شرکت‌ها را ملزم به استفاده از افرادی نمود که حداقل یک صعود ۶۰۰۰ متری در کارنامه داشته باشند.

فاتحان کلنگ طلایی دوران

والتر بوناتی
راینولد مسنر
دوگ اسکات
روبرت پاراگوت



پس از رای ممتنع داوران کلنگ طلایی ۲۰۱۳ و انتخاب سؤال برانگیز همه‌ی کاندیداها به عنوان برترین‌های سال ۲۰۱۲، این بار به نظر می‌رسد رنگ و بوی دیگری به هیأت داوران داده شده تا به گونه‌ای شاهد مراسمی هیجان انگیز و انتخابی بدون بحث در میان برترین صعودهای سال ۲۰۱۳ باشیم.

حضور جورج لو به عنوان رییس تیم داوری با تجربه نخستین صعود لاتوک I، کاترین دستیول فرانسوی با صعود درخشان انفرادی بر روی درو و صعود سه گانه‌های آلپ و البته دنیس اوریکوی قزاق با صعودهای درخشانش بر روی ۸۰۰۰ متری‌ها که امسال به طور استثنا و با ترس از حمله‌ای دیگر از سوی طالبان از همراهی دوستش سیمون مورو از تلاش زمستانی نانگاپاربات باز مانده، موجب گردیده تا کلنگ طلایی سال شاهد رنگ و بویی تازه شود.

همچنین کلنگ طلایی دوران در سال ۲۰۱۴ به جان روسیکلی آمریکایی تعلق خواهد گرفت.

بیست و دومین همایش کلنگ طلایی طی روزهای ۲۶ تا ۲۹ مارس در دو شهر شامونی فرانسه

بیشتر خواننده یا شنیده باشید، به این شکل تا انتهای نمایش را در خاطراتان مرور می‌کنید و به دنبال نام‌هایی آشنا در داستان می‌گردید هرچند قضاوت در مورد آن بسیار دشوار است...

❖ ناکامی فرانسوی‌ها در ور



مون بلان بلندترین قله آلپ

کشور فرانسه به دلیل قرار داشتن در مرکز آلپ‌ها و وجود بلندترین قله آلپ مون بلان در جنوب غربی آن جزو پیشروترین کشورهای دنیا در کوه‌نوردی به شمار می‌آید.

فرانسوی‌ها بدون تردید در ابداع فنون کوه‌نوردی نیز از برجسته‌ترین‌ها در دنیا بوده‌اند و همواره نام آن‌ها در فهرست اولین‌ها چه در صعود قله‌ها، مسیرهای نو و یا ابداع لوازم و تجهیزات به چشم می‌خورد.

با وجود این همه تبحر چرا هنوز نامی از کوه‌نوردان فرانسوی در میان صعودکنندگان ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری به چشم نمی‌خورد؟! شاید بزرگ‌ترین دلیل این امر بی‌توجهی

کوه‌نوردان پرتوان آلپ به فعالیت‌های تکراری، هزینه بالای صعود به قله‌های مرتفع هیمالیا و یا ارضاء حس کوه‌نوردی ایشان در سرزمین مادری با صعود به قله‌های سرسخت آلپ باشد!

اگرچه نمی‌توان از کنار نام‌هایی چون ژان کریستوفر لافائل صعودکننده ۱۲ قله ۸۰۰۰ متری که در صعود زمستانی ماکالو جان باخت و بنیو شامو صعودکننده ۱۰ قله ۸۰۰۰ متری (صعود شیشاپانگمای مرکزی وی در لیست صعودهای ۸۰۰۰ متریش محسوب نگردیده) که به همراه "پیر آلن روجه"

صعودکننده ۴ قله ۸۰۰۰ متری در تلاش برای صعود کانچن چونگا در سال ۹۲ کشته شد و هر دو هدفشان حضور در باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها بود به راحتی چشم پوشی کرد.

همچنین در میان نام‌های کوه‌نوردان فرانسوی افرادی چون پیر بگین، اریک اسکوفیر، ژان مارک بوون، روبرت پاراگوت و ... به چشم می‌خورد که فعالیت‌های شاخصشان در آلپ و هیمالیا بعدها دیگر تکرار نشد.

کشور فرانسه همچنین با صعود آناپورنا، نخستین قله ۸۰۰۰ متری دنیا را توسط لوئیس لشنال و موریس هرزوک صعود نمود، ضمن آن که نخستین صعود به ماکالو نیز در سال ۱۹۵۵ توسط لیونل تری فرانسوی صورت گرفت.

باشگاه ۸۰۰۰ متریها

❖ درس‌هایی از حادثه k2

شنبه ۲ آگوست ۲۰۰۸ حدود ۲۲ کوه‌نورد در قالب ۸ گروه مختلف در مسیر صعود به قله k2 دچار حادثه سقوط بهمن در محل باتل نک شدند. بهمن عظیم طناب‌ها و کارگاه‌های ثابت را در فاصله حدود ۳۴۰ متری زیر قله از بین می‌برد، که در نتیجه آن چندین کوه‌نورد سقوط کرده و تعدادی نیز دچار سرمازدگی شدند. در این حادثه تلخ ۱۱ کوه‌نورد جان خود را از دست دادند.



درباره این حادثه نقدهای بسیاری نگارش شد، چند کتاب به رشته تحریر در آمد و البته فیلم The Summit به روایت این حادثه و تجربیات تلخ آن پرداخت؛ اما در میان کتاب‌های نگارش شده بدون تردید تجربیات Pemba Gyalje Sherpa و البته قلم Pat Falvey در کتاب The Summit از زاویه‌ای نو به حادثه می‌پردازد. پت فالوی در تشریح علل حادثه به چند سرفصل می‌پردازد که خواندن آن خالی از لطف نیست. وی علل حادثه را به شرح زیر اعلام می‌دارد:

- خطاها و اشتباهات انسانی
- کم‌تجربگی افراد حاضر، آموزش ناکافی برای صعودی دشوار در دومین کوه دنیا!
- تأخیر در آغاز صعود و سردرگمی در بهره‌گیری از طناب‌های ثابت

- وجود برف تازه و عمیق
- تب صعود به قله به هر قیمت
- هدایت و رهبری نامناسب تیم
- تفکرات و ذهنیت‌های اشتباه اعضای تیم
- بدشناسی در شکستن یک نقاب در لحظه‌ای خاص که عموم کوه‌نوردان در حال عبور از یک نقطه بودند.
- خستگی افراد تیم و حضور بیش از حد در منطقه مرگ

- گیر افتادن برخی کوه‌نوردان در دام تک طناب ثابت موجود در طول شب پس از حادثه
- ایراد در ارتباط نامناسب به دلیل عدم آشنایی کوه‌نوردان حاضر با یک زبان مشترک!

در این میان پت فالوی معتقد است وارد ساختن ایراد حادثه به طناب‌های ثابت تنها بهانه‌ای است برای تحمیل خطاها به شریک‌های حاضر در منطقه!



صورت گرفته در اروپا، و بر روی گراندژوراس و آیگر تا صعودهایی از آمریکای شمالی در منطقه آلاسکا و کانادا، آمریکای جنوبی بر روی فیتس روی و توره ایگر، آسیا و صعودهایی در نپال، پاکستان و هندوستان و البته تلاشی جذاب در نیوزلند نام برد.



با کسب بیش از ۷۵۰۰۰ رای از سوی مردم این‌بار کیلین جورنت دونده ارتفاع اسپانیایی به عنوان ماجراجوی سال ۲۰۱۴ برگزیده شد. دونده و کوهنورد فنی ۲۶ ساله از اسپانیا که رکوردهای نویی را در صعود به قله‌های مرتفع برجای نهاده و با شکستن رکورد صعود سریع به قله‌های مون بلان فرانسه و ماترهورن سوییس نام خود را به عنوان یک مافوق انسان به ثبت رسانده، او قصد دارد تا در سال جاری رکورد صعود سریع به دنالی و آکانکاگوا را نیز جابه‌جا کند، و البته در پروژه ۵ ساله او برای سال ۲۰۱۵ صعود سریع به بام دنیا اورست نیز به چشم می‌خورد. باید منتظر بود و دید در آینده چه دستاوردهایی از او به جای خواهد ماند ■

جشنواره کلنگ طلایی نشان داده اهدافی و رای صعود به قله‌های ۸۰۰۰ متری را دنبال می‌کند و حتی اگر نامی از اولی استیک صعودکننده جبهه جنوبی آنپورنا را در لیست نهایی مشاهده نمودید نباید متعجب شوید!

شایان توجه است کلنگ طلایی دوران در جشنواره پیش رو به جان روسیکلی آمریکایی تعلق خواهد گرفت. هیأت داورى جشنواره بیست و دوم نیز با ریاست جورج لو و حضور اعضایی همچون دنیس اوربکوی قزاق به قضاوت خواهند پرداخت.

بیست و دومین همایش کلنگ طلایی که از ۲۲ تا ۲۶ مارس در دو شهر کورمایور ایتالیا و شامونی فرانسه برگزار خواهد شد کاندیداهای بسیاری را از قاره‌های مختلف در بر خواهد داشت. این لیست اولیه از صعودهای بزرگ در سال ۲۰۱۳ است که توسط Claude Gardien (مجله ورتیکال) و لیندسی گریفین (مجله آلپ آمریکا) گردآوری گردیده. در میان کاندیداهای مختلف می‌توان از تلاش‌های

کوهستان خالی از خطر نیست

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

فصل نامه کوه

تبریز - جناب آقای احد شربان

در گذشت مادر عزیزت را تسلیت می‌گویم

عزیز فلج

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

انجمن کوه‌نوردان مساعد

مربی کلاسوز و فداکار
استاد زنده یاد محسن نورری
روحش شاد و یادش گرامی
ریشه چی و هموردان

زنان در ارتفاع

ترجمه و تنظیم: خداداد مزدائی

هدف از تدوین این مقاله، بررسی موضوعات ویژه زنان در ارتفاع است که پیشنهادات و استانداردهای رسمی فدراسیون بین المللی کوهنوردی (UIAA) را انعکاس می‌دهد و بر اساس تحقیقات علمی نوین می‌باشد.

مردان بیشتر است.

تجمع مایع موجب ورم صورت شده گاهی بازو یا پا نیز پس از مدتی پیمودن مسیر ورم می‌کنند. این ورم‌ها معمولاً پس از چند روز به اصطلاح می‌خواهند. به این ورم‌ها، ورم‌های خارجی یا محیطی گفته می‌شود و بروز آن‌ها به معنای علایم ظاهر شدن ورم ریوی یا مغزی نیست.

• تفاوتی بین زنان و مردان از لحاظ وقوع تورم مغزی در ارتفاع بالا (HACE) گزارش نشده است.

علت ورم مغزی هم تجمع مایع در مغز است. در این حالت فرد برای ساعت‌های متوالی خواب‌آلود و گیج بوده و به هنگام راه رفتن نیز تعادل ندارد گاهی دوبینی هم در فرد ایجاد می‌شود. ورم مغزی نیز حالت خطرناکی است و صبر جایز نبوده باید فرد را به سرعت به ارتفاع پایین ببرید. از داروهای استروئیدی مثل دگزامتازون و دکرون نیز می‌توانید استفاده کنید همچنین از محافظه فشار مخصوص، دهرردو حالت ورم ریوی و مغزی استفاده از وسایل پزشکی ذکر شده جایز است. هر دو حالت خطرناک بوده و باید بی‌درنگ فرد به ارتفاع پایین آورده شود و پس از بهبودی، فرد حق بازگشت به ارتفاع بالاتر و ادامه کار را ندارد و باید پس از برنامه توسط پزشک معاینه شود تا اجازه شرکت در برنامه‌های بعدی را داشته باشد. یک دوره استراحت و بازیابی توان جسمی برای بهبودی کامل و سریع‌تر برای فرد توصیه می‌شود.

• اگرچه پروژسترون سبب افزایش واکنش به هیپوکسی تنفسی در سطح دریا می‌شود، اما اطلاعاتی که نشان‌دهنده ارتباط بین هم‌هوایی در ارتفاع بلند و مراحل سیکل قاعدگی باشد، در دسترس نیست.

۲- عادت ماهیانه:

عادت ماهیانه در ارتفاعات بلند می‌تواند تغییر کند. دوره و میزان خونریزی می‌تواند کوتاه‌تر، بلندتر، دچار بی‌نظمی و یا حتی متوقف شود. عادت ماهیانه در اثر عواملی مهم‌تر از ارتفاع از قبیل Jet lag، سرما، کاهش وزن و تمرینات نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد. برای قطع یا کاهش خونریزی می‌توان از OCP داروهای خوراکی ضدبارداری، و یا پروژسترون تزریقی و یا IUD متناوباً برای چند ماه استفاده کرد. اما ممکن است لکه بینی در طول سه ماه اول اتفاق بیفتد.

۱- زنان non pregnant:

• هیچ‌گونه تفاوتی بین زنان و مردان از لحاظ وقوع بیماری حاد ارتفاع (AMS) وجود ندارد.

• وقوع تورم ریوی در ارتفاع بالا (HAPE) در زنان نسبت به مردان کمتر است.

علت ورم ریوی، جمع شدن مایع در شش فرد است که موجب بروز بیماری شده و در عرض چند دقیقه ممکن است خود را نشان دهد. نشانه آن اختلال در تنفس و بعضی وقت‌ها شنیده شدن صدایی شبیه قل قل در قسمت سینه فرد است.

ورم ریوی را باید در مراحل اولیه به سرعت تشخیص دهید: اگر اختلال در تنفس در زمان استراحت برای فرد رخ داده است یا اگر فرد سرفه‌های پیوسته و بی‌وقفه دارد. شکیبایی و صبر در مورد ورم ریوی جایز نیست زیرا حالت خطرناکی است، و باید در این وضعیت اضطراری سریعاً فرد را به ارتفاع پایین‌تر ببرید. ۵۰۰ متر کم کردن ارتفاع به صورت متناوب موجب بهبود شرایط فرد به طرز محسوسی خواهد شد. در صورت موجود بودن، ماسک اکسیژن و محافظه فشار مخصوص نیز کمک کننده خواهند بود. نفادوفین و داروهای استروئید مثل دگزامتازون و دکرون نیز مناسب هستند.

• وقوع ورم محیطی (Peripheral edema) در زنان نسبت به



دارد و پس از ۳۶ هفته بارداری خطر زردی شدید نوزاد را در پی دارد .
 • به علت افزایش اکسیژناسیون در تبدلات بالای تنفسی ناشی از ارتفاع و بارداری، نوشیدن مایعات مناسب در محیط‌های خشک و مرتفع توصیه می‌شود.

۵-۲-۲- نیمه اول بارداری:

• خطر قرارگیری در ارتفاع کم است. گمان می‌رود که احتمال سقط جنین در سه ماه اول افزایش یابد، اما این مساله هنوز اثبات نشده است. ولی در این مورد توصیه می‌شود زنانی که برای باردار شدن دچار مشکل هستند یا برای سقط جنین ریسک بالایی دارند از ارتفاع بالا اجتناب نمایند .

۵-۲-۳- نیمه دوم بارداری:

بسته به فاکتورهای فردی، میزان ارتفاع و فعالیت‌ها می‌تواند خطرات زیادی برای مادر و جنین به دنبال داشته باشد.

• در مورد اقامت‌های کوتاه مدت بدون فعالیت و تمرین (چند ساعت یا چند هفته) در ارتفاع زیر ۲۵۰۰ متر واضح است که خطر بسیار کمی سلامت بارداری را تهدید می‌کند البته هیچ داده‌ای در دست نیست.

• برای زنانی که دارای فاکتورهای خطر هستند ارتفاع توصیه نمی‌شود (حتا به مدت کوتاه)

• در اقامت‌های طولانی مدت، (هفته تا ماه) در ارتفاع بیش از ۲۵۰۰ متر برای مادر خطر افزایش فشار خون حاملگی و قطع جفت وجود دارد.

• تأخیر رشد رحمی در طول سه ماهه سوم و وزن پایین جنین در زمان تولد نوزاد را تهدید می‌کند. در این مورد مادر باید ۲۰ هفته پس از بارداری تحت مراقبت‌های دائمی باشد.

• با انجام تمرینات و فعالیت، ماهیچه‌های اسکلتی و جفت برای ذخیره خون با هم رقابت می‌کنند. بنابراین خطر هیپوکسی ویا نارس بودن جنین وجود دارد.

• توصیه می‌شود قبل از تمرین در ارتفاع بیش از ۲۵۰۰ متر ۴-۳ روز هم هوایی انجام شود، همچنین می‌توان قبل از فعالیت‌های سنگین تا انجام هم هوایی کامل منتظر ماند (حداقل ۲ هفته) و از انجام فعالیت‌های سنگین در ارتفاع اجتناب کرد.

۵-۲-۴- اختلالات ممکن در ارتفاع:

نارسایی جفت - تأخیر رشد درون رحمی - بروز بیماری‌های قلبی ریوی در مادر - آنمی سیگار کشیدن همراه با فعالیت، یک فاکتور پرخطر است.

۵-۲-۵- خطر تروما:

باید از تمرینات سریع و ناگهانی در طول بارداری پرهیز نمود، چرا که می‌تواند موجب سقوط و ضربه و به دنبال آن خطر کنده شدن جفت شود. باید دقت شود که ابزارهای صعود مناسب و کافی باشند ■

منابع:

OFFICIAL , ۲۰۰۸, Women Going to Altitude, Jean, D.; Leal, C.; Meijer, H
 STANDARDS OF THE UIAA MEDICAL COMMISSION, VOL
 ۱۲. با تشکر از دکتر فریدون بیاتانی - دبیر کار گروه پزشکی فدراسیون کوه‌نوردی ایران
 انجمن پزشکی کوهستان ایران - دکتر حمید مساعیدیان و دکتر جلال‌الدین شاهبازی

۳- روش‌های پیشگیری از حاملگی:

• هنوز هیچ ضرر یا فایده‌ای برای هم هوایی ارتفاع با مصرف OCP گزارش نشده است .

• از عوارض دارویی قرص‌های ضد بارداری با دوز بالا (HD) که کمتر هم استفاده می‌شوند و می‌توانند موجب لخته شدن خون (به‌ویژه در کسانی که به‌علت کم شدن مایعات بدن و سرما دچار غلظت خون بالا شده‌اند) بشوند

• در مقابل داروهای خوراکی ضد بارداری با دوز پایین (LD) گزینه انتخابی اول در ارتفاع هستند اما در مصرف این قرص‌ها مشکلی وجود دارد که اثر بخشی همزمان با مصرف برخی آنتی‌بیوتیک‌ها مانند پنی‌سیلین‌ها و تتراساکلین دچار اختلال می‌شود.

۴- آهن:

کمبود نهفته آهن می‌تواند در ارتفاعات بسیار بالا مانع هم هوایی شود. استفاده از دوز فریتین قبل از عزیمت می‌تواند به عنوان مکمل مفید باشد.

۵- زنان باردار:

۵-۱- خطر سفر به نواحی دورافتاده و کشورهای خارجی :

• دور بودن از امکانات پزشکی و زایمان در صورت نیاز
 • بیماری‌های عفونی در طول بارداری می‌توانند خطرناک‌تر باشند به‌ویژه اسهال، مالاریا و هپاتیت E

• برخی داروهای مفید برای پیشگیری یا درمان در طول بارداری موجب اختلال درمان می‌شوند :

مثل آنتی مالاریاها، کینولون‌ها، سولفونامید و دیگر داروها .

۵-۲- خطر هیپوکسی:

بیشتر مطالعات انجام شده بر روی زنانی بوده که به‌صورت دائمی در ارتفاع زندگی می‌کنند. در مورد زنان بارداری که به‌طور طبیعی در ارتفاع پایین زندگی می‌کنند، مطالعات بسیار کمی در رابطه با اقامت‌های کوتاه مدت چند ساعته در ارتفاع متوسط انجام شده است (با فعالیت کم یا زیاد)؛ همچنین هیچ تحقیقی بر روی زنانی که به مدت طولانی (هفته و ماه) در ارتفاع می‌مانند صورت نگرفته است.

۵-۲-۱- واکنش‌های فیزیولوژیکی نسبت به قرارگیری در

ارتفاع:

• افزایش شدید اکسیژناسیون خون مادر با بالا رفتن بازده قلبی و عروقی به همراه افزایش جریان خون جفتی به بهترین صورت موجب حفظ روند انتقال خون اکسیژن‌دار به جنین می‌شود.

• میزان بروز بیماری حاد کوهستان در طول بارداری با حالت عادی تفاوتی ندارد.
 • استفاده از استازولامید در طول سه ماهه اول خطر ناقص بودن جنین را به‌همراه

« کوهنوردی فعالیتی ماجراجویانه هستی بر آموزش و کسب مهارت در چارچوب هنشی انسانی می باشد. »



باشگاه کوهنوردی داموند
تاسیس ۱۳۲۲

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

ارائه کلیه آموزش های تئوریک و عملی کوهنوردی (سنگنوردی سالنی، سنگنوردی در طبیعت، دیواره نوردی، دره نوردی، دوچرخه کوهستان، اسکی کوهستان و ...)

ارائه کارگاه های تمرینی به منظور ارتقاء مهارت در آموزش های کسب شده.

انجام برنامه های گوناگون در زمینه های مختلف کوهنوردی.

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



روزهای زوج از ساعت ۱۸ تا ۲۰

تهران، خیابان انقلاب، اول لاله زار نو، پلاک ۷۰۶، طبقه ۴
تلفن: ۶۶۷۴۳۴۴۴ و ۶۶۷۱۷۶۳۹ فکس: ۶۶۷۴۲۲۶۶
www.damavandclub.ir info@damavandclub.ir

دفترچه ثبت تجربیات کوهنوردی
Mountain Logbook

جناب آقای علی شکرابی

مصیبت وارده را تسلیت گفته و برای شما صبر

آرزو می کنیم

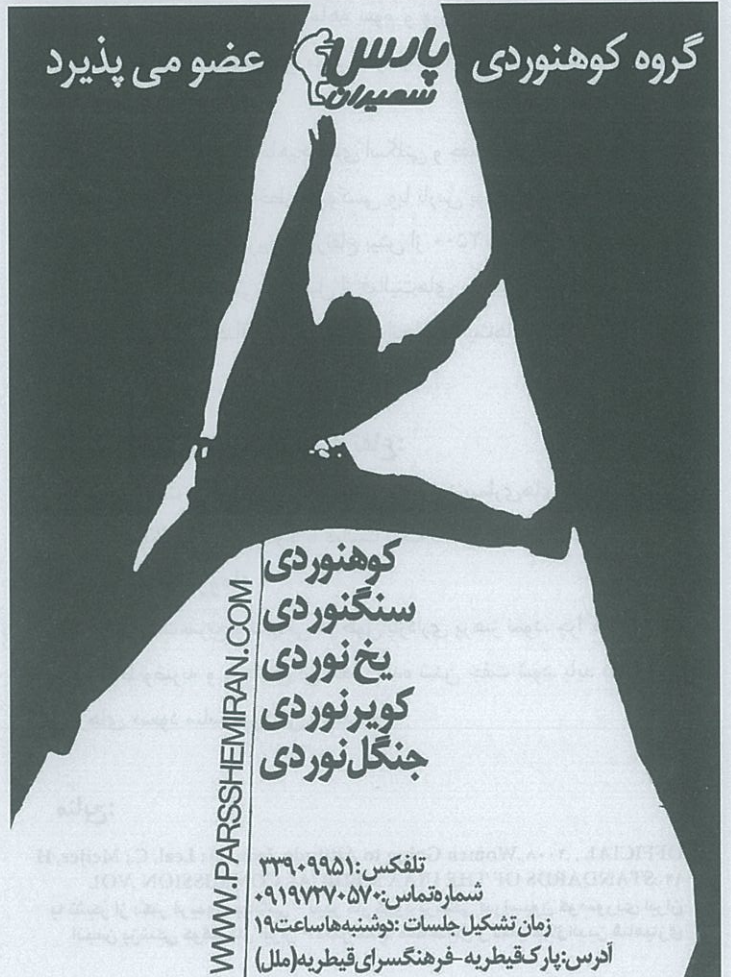
فصلنامه کوه

خانواده محترم نوری

درگذشت مربی ارزنده جناب آقای محسن نوری را به همسر و فرزندان آن مرحوم تسلیت می گوئیم

داود زکی پور - علی اسکندانی

گروه کوهنوردی پارس شمیران عضو می پذیرد



کوهنوردی
سنگنوردی
یخ نوردی
کویر نوردی
جنگل نوردی

WWW.PARSSHEMIRAN.COM

تلفکس: ۳۳۹۰۹۹۵۱
شماره تماس: ۰۹۱۹۲۳۷۰۵۷۰
زمان تشکیل جلسات: دوشنبه ها ساعت ۱۹
آدرس: پارک قیطر به - فرهنگسرای قیطر به (ملل)

شصتمین سال
تاسیس باشگاه
کوهنوردی واسکی دماوند
را به مدیریت و اعضای
آن و جامعه کوهنوردی
تبریک میگوییم

فصل نامه کوه

سازمان اسکی و تفریح استان تهران
باشگاه کوهنوردی و پیاده روی دامآوند
وبسایت باشگاه کوهنوردی اسکی و تفریح استان تهران
www.damaWand.com
info@damaWand.com
0912 513 7118



جناب آقای علی شکرابی

مصیبت وارده را تسلیت گفته و برای آن عزیز سفر کرده
آرامش و برای بازماندگان صبر آرزو می کنیم

داود زکی پور - علی اسکندانی

جناب آقای حاج عباس شوشتری (مشهد)

درگذشت برادر عزیزت را به شما خانواده
محترم تسلیت میگوییم

فصل نامه کوه

فقدان دردناک هربی ارزشمند

زنده یاد محسن نوری را به خانواده ی محترم
ایشان و جامعه کوه نوردی کشور از صمیم قلب
تسلیت می گوئیم.

خانه کوه نوردان تهران

جناب آقای مجتبی مظاهری

درگذشت همسر گرامی شما همه ما را متأثر کرد،
این ضایعه را به شما و فرزندانتان تسلیت می
گوئیم

داود زکی پور - علی اسکندانی

جناب آقای مجتبی مظاهری

مصیبت وارده را تسلیت گفته و بقای عمر
بازماندگان و شادی روح آن مرحومه را از خداوند
خواستاریم.

فصلنامه کوه

خود آگاهی و نقش آن در کوه‌نوردی

غلامحسین حسن‌پور *

در ورزش مفرح و زیبای کوه‌نوردی صداقت، صفا، صمیمیت، همدلی، همیاری، همبستگی و هدف معین و مشخص از جایگاه ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. یک کوه‌نورد برای رسیدن به این صفات پسندیده و نیکو باید نسبت به خود آگاهی، شناخت و معرفت کامل داشته باشد. خود آگاهی به معنی شناخت کامل خود مانند: توانایی‌های جسمی، روحی، روانی، مهارت‌ها، ضعف‌ها، هیجانات درونی، انگیزه‌های درونی، انرژی روانی، فشارهای روانی و ... می‌باشد.

کند، و به عنوان یک گراند اسلوم کوه‌نوردی Adventure Gran Slam شناخته شود. مانند: رینهولدا مسنر ایتالیایی و پارک یانگ‌سونک کره‌ای معروف به مسنر آسیا که متأسفانه چندی پیش در آنپورنا دچار حادثه شد و درگذشت. جوانان تازه‌کار و جویای نام و ماجراجو در کوه‌نوردی بیشتر این آرزوها را دارند و می‌خواهند هرچه زودتر به این خود برسند.

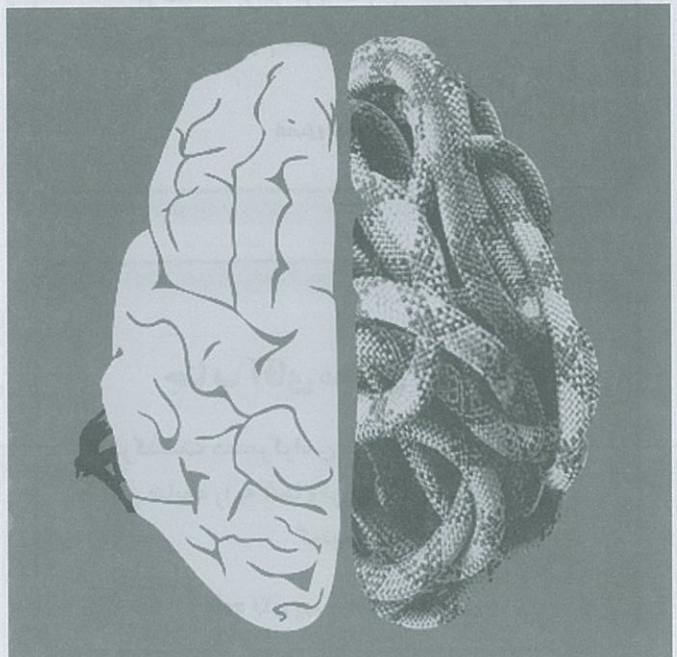
خود عمومی: خود عمومی با تصویری که از دید دیگران نسبت به خود داریم در ارتباط است. دوست داریم دیگران به چیزهایی خاص در مورد ما اعتقاد داشته یا برای احترام قائل شوند و علاقه‌مند باشند، و کمک کنند تا به اهدافمان برسیم. اگر دیگران به چیزهای غلطی برسند ممکن است ما را به رسمیت نشناسند، و ما را طرد و یا حتی به نوعی تنبیه کنند. در کوه‌نوردی دوست داریم جامعه ما را به عنوان یک کوه‌نورد قَدَر و قوی و فاتح تمامی قله‌ها بشناسد تا از این طریق برایمان احترام قائل شوند، و تعریف و تمجید، و به عنوان اسپانسر در صعودها به ما کمک کنند، و به عنوان یک کوه‌نورد معروف و برجسته از تجارب و راهنمایی‌های ما استفاده کنند.

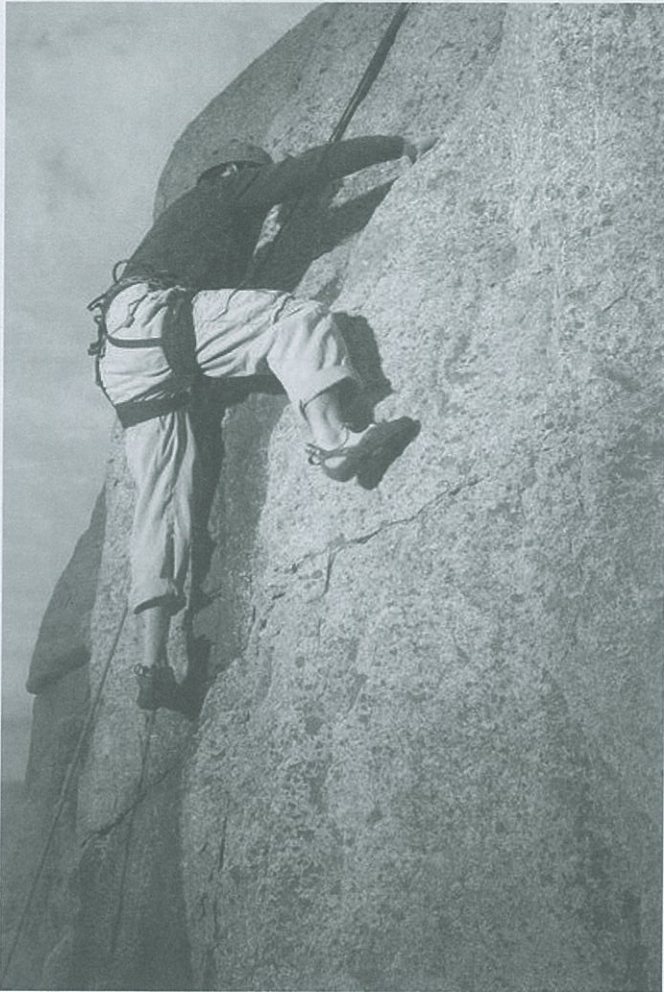
خود واقعی: خود واقعی مجموع افکار ذهنی و احساسات و نیازهایی است که ما آن‌ها را به منزله عامل اعتبار و سندیت خود می‌دانیم. خود واقعی به طور مستمر در حال تغییر است، و یک شخص سالم تلاش در شناخت صادقانه خود دارد تا به وسیله آن با واقعیت‌های دنیای خارج ارتباط پیدا کند. در طول روابط متقابل با دیگران و طی فرایند ارتباط ما به درک و قبول و تجربه خود واقعی نائل می‌شویم.

بعضی اوقات بین خود واقعی و خود ایده‌آل و خود عمومی برخوردهایی به

در روان‌شناسی سه پنداره یا سه خود وجود دارد:

خود ایده‌آل: خود ایده‌آل با حالتی ارتباط دارد که ما علاقه داریم به آن حالت برسیم و آن نماینده ارزش‌های ماست. حس تشخیص خوب و بد آن چیزی که ما از خود انتظار و تقاضا داریم، و آن نوعاً از اصول اخلاقی حاکم بر خانواده و یا اشخاص مهم در زندگی اجتماعی و شغلی گرفته می‌شود. یک کوه‌نورد علاقه‌مند است و دوست دارد که تمامی کوه‌های کشور خود و سایر کوه‌ها و ارتفاعات بلند دنیا را مانند ارتفاعات هیمالیا و مرتفع‌ترین قله‌های هفت‌گانه در هفت قاره جهان را صعود، و قطب‌های شمال و جنوب را نیز پیمایش





وجود می‌آید که در نتیجه ممکن است به دغدغه‌ی روحی و احساس گناه و حتا تنفر از خود منجر گردد.

زمانی که یک احساس و فکر و یا تجربه با اعتقادات ما درباره خودمان تضاد پیدا می‌کند ممکن است احساس تهدید و پریشانی کنیم، و آن تجربه را انکار کنیم. در این حالت از (خود پنداره) خودمان حمایت می‌کنیم، ولی زمانی که این حمایت بیش از حد باشد خودمان را از یک تجربه که می‌تواند موجب رشد گردد محروم می‌سازیم.

برای این که در وضعیت سلامت فکری خوبی قرار گیریم باید سعی کنیم (خود عمومی) و (خود ایده‌آل) را با (خود واقعی) سازگار نماییم. دقت در دیدن خود به بصیرت یا توانایی دیدن خود به صورت عینی و واقعی نیاز دارد، و هیچ کس از ما قادر به این عمل به طور کامل نیست.

در کوه‌نوردی باید واقع‌گرا باشیم و خودواقعی خودمان را باور کنیم، و حداقل با خودمان صادق باشیم. اگر در صعود دشوار و بلند و یا صعودهای زمستانی بر اثر سرما و سایر مشکلات موفق نشدیم قله را صعود نماییم، در بازگشت خودمان را قهرمان و فاتح قله قلمداد نکنیم. اگر توان صعودی را نداریم با خودمان تعارف نکنیم، واقع‌گرا باشیم و از همان ارتفاع اقدام به فرود کنیم، و شهادت و شجاعت صادق بودن با خود را داشته باشیم. بارها دیده و شنیده شده فردی در صعودهای زمستانی و یا صعودهای بلند به علت سرمازدگی و یا ناسازگاری بدن نسبت به ارتفاع دچار مشکل حاد شده، ولی متأسفانه با توجه به آگاهی از ضعف‌های خود اصرار به صعود مجدد را دارد که گاهی بر سر آن جان عزیز خود را می‌بازد.

بیاییم با خودمان روراست باشیم و خودواقعی خود را نشان دهیم و معرفی نماییم که در روان‌شناسی به آن خود افشایی می‌گویند Self-Disclosure. خودافشایی در توسعه خودآگاهی نقش موثری دارد.

(دیوید جانسون) در قسمتی از کتاب (رسیدن به خارج) خود چنین می‌گوید: من به وسیله افشای خود در تو یک پتانسیل، جو صداقت، توجه، تیمار، تعهد، رشد و خودفهمی ایجاد می‌کنم. چگونه قبل از این که من را بشناسی به من توجه خواهی کرد؟ چگونه به من صداقت نشانی می‌دهی قبل از این که من صداقتم را با افشای خود به تو نشان بدهم. اگر شناخت تو درباره من کم و یا اصلا شناختی نداشته باشی چگونه می‌توانی نسبت به من متعهد باشی؟ اگر خود را نزد دوستان تشریح نکنم چگونه خود را می‌فهمم و می‌شناسم.

خودافشایی به این معنی است که در چگونگی احساسات خود درباره آنچه می‌گوییم و انجام می‌دهیم با دوستان و افرادی که با آنان سروکار داریم شریک شویم و یا احساسات خود را درباره‌ی مسایل و وقایعی که در آن‌ها با هم شریک هستیم بیان کنیم.

در کوه‌نوردی خودافشایی موجب می‌شود تا اعتماد دیگران را به خود جلب کنیم و محبوبیت و عزت و عظمت خودمان را بین هم‌نوردانمان افزایش دهیم. یک کوهنورد واقعی توانایی خود را بدون ترس و با شهادت بیان می‌کند، مثلا می‌گوید توانایی و رنج صعودهای من تا ارتفاع ۶۰۰۰ متری است و بیشتر از آن نمی‌توانم صعود کنم.

اما هستند افرادی که به جای خودافشایی خود را پنهان می‌کنند. در صعود به قله‌ای موفق شده‌اند اما اصرار می‌کنند که آن را صعود کرده‌اند، و گاهی آن قدر بر آن پافشاری می‌کنند که گویی خودشان هم آن را باور کرده‌اند. اما آیا واقعا با گفته خودشان حس جاه‌طلبی و زیاده‌خواهی و خودبزرگ‌بینی‌شان ارضاء می‌گردد، یا خود را فریب می‌دهند و از خودفریبی لذت می‌برند.

بیاییم تا بر منیت و غرور کاذب و هوای نفس خود پیروز شویم. صادق و سالم باشیم و خود را به صفات نیکو و ویژه یک کوهنورد خوب نزدیک کنیم. شاد و تندرست باشید و علاوه بر صعود قله‌های مادی فاتح قله‌های رفیع معنوی علم و ایمان و تقوا باشیم ■

منابع:

روان‌شناسی ورزشی (رینر مارتنز)

ترجمه دکتر محمد خیبری

* عضو هیأت علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد و رییس هیات کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی شهرستان دزفول
Email: ghspr@yahoo.com

آگاهی از صدمات مربوط به سنگنوردان جوان

مترجم: طناز خسروی نژاد

ناخنی و انگشتی تمرکز کنند.

- برای گرفتن گیره‌ها ابتدا با ۳ انگشت سپس با ۲ انگشت تمرین کنند.
- بهتر است از تکنیک‌های خوب استفاده کنند تا این که فقط از انگشتان کمک بگیرند.

در کنار آسیب‌های انگشتان به آسیب‌های آرنج نیز می‌توان اشاره کرد. اگر سنگنورد جوانی مفصل متورم و دردناکی داشته باشد باید تحت مراقبت پزشکی قرار گیرد. معمولاً باید عکس رادیولوژی یا در بعضی موارد MRI یا اسکن استخوان انجام شود این وظیفه مربی، آموزشیار و خانواده‌ها است. خیلی از سنگنوردان حرفه‌ای هستند که از پاها برای صعود استفاده نمی‌کنند و

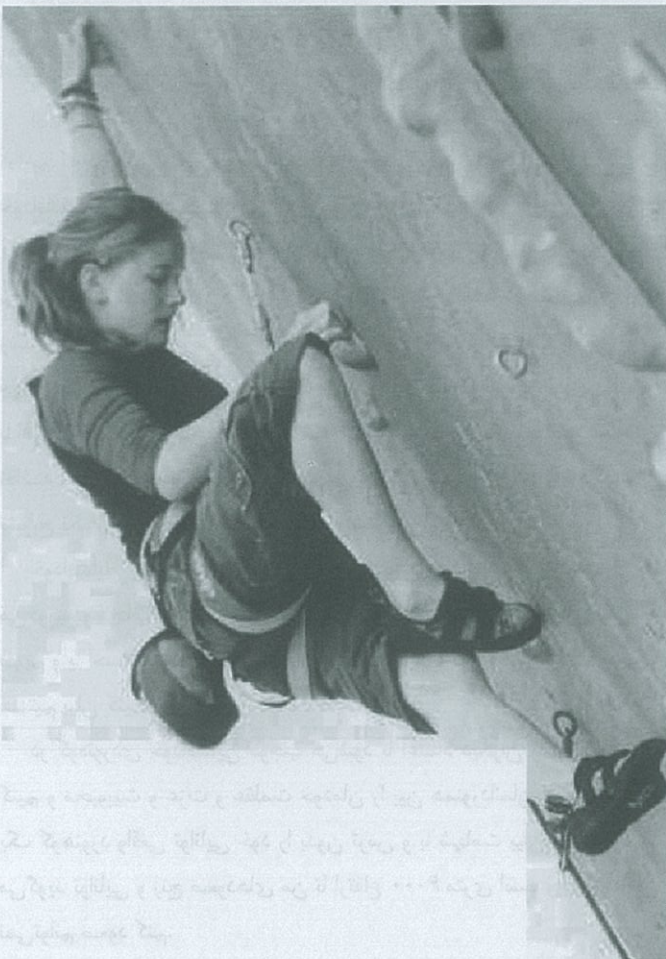
تمرینات داخل سالن مربوط به سنگ‌نوردی مدرن می‌باشد. جنبه مثبت این تمرینات موجب کشاندن جوانان برای صعود و رقابت‌های دوستانه می‌شود. اما آسیب‌هایی که آن‌ها هنگام تمرینات سخت و روش‌های اشتباه می‌بینند، می‌تواند شدید باشد. در این مقاله Nina leonfeller فیزیتراپیست، توضیحاتی در مورد درست تمرین کردن جوانان ارائه می‌دهد.

مربی‌ها، آموزشیارها، خانواده‌ها و سایر سنگنوردان جوان مسؤلیت دارند تا به سنگنوردان کوچک‌تر آموزش دهند و آن‌ها را راهنمایی کنند. دو پزشک ماهر آلمانی به نام‌های Isobel schoffl و volker به مدت ۱۰ سال اطلاعات آسیب‌های سنگنوردان جوان را جمع‌آوری کرده‌اند. از این اطلاعات می‌توان برای بهتر شدن تمرینات استفاده کرد.

volker در کتاب خود به نام (one move too many): (حتا یک حرکت هم بیش از حد است) در مورد واکنش فشارهای استخوان در انگشتان سنگنوردان کوچک می‌نویسد. به این ترتیب کسانی که به رشد کامل استخوان‌بندی نرسیده‌اند (در افراد زیر ۲۰ سال و سنگنوردان در سن بلوغ) بیشتر در خطر صدماتی هستند که در تمرینات نامناسب و بیش از اندازه هستند. صفحه رشد قسمتی می‌باشد که استخوان در حال رشد و بزرگ شدن است. این قسمت‌ها سفت و سخت نیستند و حرکات غیرعادی و فشار زیاد می‌تواند این قسمت‌ها را پاره، کج و بیچاند. پیچش کامل (مثل پیچیدن انگشت شست به دور سبابه) موجب وارد شدن نیروی زیادی به بندهای انگشتان می‌شود. لیگامنت‌ها و تاندون‌ها در این قسمت خیلی قوی‌تر از استخوان آن می‌باشد، بنابراین بی‌توجهی به آن موجب آسیب و کشش عضله یا رگ به رگ شدن لیگامنت می‌شود که خود نیز موجب آسیب به رشد بند مفصل و استخوان در افراد جوان‌تر می‌شود. صفحات رشد که نزدیک به بند میانی انگشتان است آخرین صفحات رشد در بدن می‌باشد پس واضح است که استخوان‌های نزدیک مفاصل انگشتان برای مدت طولانی شکننده هستند.

به دلیل وسعت این آسیب‌ها در سنگنوردان جوان Volker به این موضوع اشاره می‌کند که سنگنوردان کوچک تازه کار نباید حرکات بدون پا را انجام دهند. از کمربند محافظ استفاده کنند در پیچش و انقباض و تکیه به ۲ یا ۳ انگشت و بولدرینگ طولانی افراط نکنند؛ همچنین ادامه می‌دهد:

- برای پیشرفت و مهارت در گیره‌های مختلف بهتر است بر روی گیره‌های



لیگامنت‌ها در زمان قاعدگی می‌باشد ولی مدرکی گواه بر این هنوز در دست نیست. با این حال دختران ورزشکار باید به این مساله آگاه باشند. اگر یک دختر جوان احساس کرد که از حالت عادی ضعیف‌تر شده است ممکن است به خاطر کار سنگین یا تمرینات قدرتی در آن روز یا شاید به خاطر دوره قاعدگی در آن ماه باشد.

۴- تغذیه مناسب داشته باشید. غذای نامرغوب موجب عدم ریکاوری و ضعیف شدن استخوان‌ها می‌شود.

۵- همیشه تکنیک‌های خوب را تمرین کنید. خانواده‌ها و مربی‌ها باید هنگام تمرین مراقب بچه‌ها باشند و مانع از مدام بسته بودن آرنج شوند. زیرا این حرکت موجب صدمات جدی به آرنج می‌شود و باید از آن خودداری کرد.

۶- برد کامپوز و برد تمرین انگشتان فقط برای آویزان ماندن یا بارفیکس زدن مناسب است. ترجیحا با تکیه دادن پاها به پایین دیوار تمرین کنند. آویزان ماندن بیشتر از ۱۰ ثانیه لازم نیست. توصیه می‌کنم که ۵ تا ۸ ثانیه به صورت ثابت آویزان بمانید و ابتدا از پا کمک بیگیرید؛ همچنین بهتر است که کمی مختصر آرنج نیز جمع باشد. پیچ و تاب خوردن هنگام آویزان شدن ممنوع است.

موارد گفته شده کمک فراوانی به تمرین سنگنوردان جوان‌تر می‌کند و از

صدمات وارده به آن‌ها جلوگیری می‌کند ■

صعودهای دینامیک جزء تمرینات آن‌ها می‌باشد. در اوایل ۱۹۹۰ استفاده از دیواره کامپوز خیلی پرطرفدار بوده است و حرف آخر را در صعود می‌زد. اما امروزه اوضاع کمی تغییر کرده است و فهمیده‌اند که دیواره کامپوز فواید محدودی دارد. به طور مثال در سفر اخیرم به Santa linya در اسپانیا تحقیقاتی انجام دادم و با ۸ سنگنورد که به طور معمول صعود F9a و 9a+ انجام می‌دهند صحبت کرده‌ام. بیشتر آن‌ها گفته‌اند که به ندرت از دیوار کامپوز استفاده می‌کردند. برای صعود در دیوارهای شیب دار افزایش قدرت انگشتان و بازوها بدون تقلا و کار بر روی دیواره‌ای که به آن چسبیده‌اند مقدور نمی‌باشد.

چگونه از آسیب‌های جوانان جلوگیری کنیم؟

موارد زیر را برای تمام سنگنوردان جوان توصیه می‌کنم:

- ۱- تعادل، چگونگی طرز قرار گرفتن، مرکز نیرو و نحوه درست تنفس کردن را تمرین کنید. این‌ها موجب بالا بردن سطح آگاهی هنگام صعود می‌شود.
- ۲- باید مواظب جهش رشد و سن بلوغ بود. خانواده‌ها باید از زمان رشد آگاهی داشته باشند یا اندازه‌گیری قد را ثبت کنند. باید مواظب صدماتی باشند که در سن رشد رخ می‌دهد.
- ۳- دختران زودتر از پسران رشد می‌کنند. بحثی بین دانشمندان در مورد شل شدن

جناب آقای احد شتربان

مصیبت وارده را تسلیت گفته و خود را در غمتان شریک می‌دانیم

فصل نامه کوه

درگذشت غم انگیز مربی ارزنده و فعال جناب آقای محسن نوری را به کوهنوردان ایران و شاگردان آن مرحوم و خانواده ایشان

تسلیت می‌گوییم

فصل نامه کوه

سرکار خانم عربی و خانواده محترم نوری

درگذشت همسر عزیزمان محسن نوری ما را بشدت متأثر کرد. از مصیبت قلب به شما تسلیت می‌گوئیم.

آلمان، هامبورگ - محمود مرتضوی و بانو

جناب آقای احد شتربان

درگذشت مادر بزرگوارتان را تسلیت گفته و از خداوند متعال برای جنابعالی و خانواده محترم صبر و شکیبائی آرزو مندیم.

کوهنوردان تبریز

ارزیابی مصدوم و مراقبت اورژانسی

فصل ۳ در یک نگاه

مترجم: دکتر جلال الدین شاهبازی

فصل ۳ در یک نگاه

- ارزیابی
- بررسی صحنه حادثه
- ارزیابی اولیه
- تاریخچه مصدوم
- علایم حیاتی و معاینه بدنی
- استمرار ارزیابی‌ها

ارزیابی

برای درک مشکلات مرتبط با مصدوم، باید بتوانید بررسی‌های سریع، و درعین حال دقیق به عمل آورید که به آن ارزیابی گفته می‌شود. در کمک‌های اولیه مرتبط با طبیعت وحش، کمک و دسترسی به سایر منابع محدود می‌باشد، مراقبت از بیماری‌ها و آسیب‌های جدی ممکن است در اولویت و فقط تجهیزات و جعبه کمک‌های اولیه در دسترس باشد. برخلاف امداد درشهر، امکان تماس

با تلفن امدادی، یا تکنسین‌های اورژانسی و یا آمبولانس برای حمل مصدوم در طبیعت وحش وجود ندارد. اگر تصمیم به انتقال مصدوم به مراکز مراقبت پزشکی ضروری باشد، نباید آسان گرفته شود حتی اگر زمانبر و نیازمند قدرت بدنی باشد؛ بنابراین، توانایی درک و اهمیت حادثه با ارتقا مهارت‌های مربوط به ارزیابی خوب، بسیار مهم است.

این فصل جزئیات و روش‌های اصولی برای ارزیابی مصدوم را معرفی می‌کند، و کمک‌های اولیه اورژانسی را ارائه می‌دهد. ارزیابی مصدوم بایستی به خوبی آموزش داده شده و به‌طور منظم تمرین شود، تا از فراموشی اختلالاتی که تهدیدکننده حیات می‌باشند، جلوگیری شود.

ارزیابی انواع مختلفی داشته، و بستگی به این دارد که آیا مصدوم واکنشی نشان می‌دهد یا خیر، آیا فرد مجروح شده یا بیمار است. اصطلاح واکنش‌دار یا عدم واکنش، به جای هوشیاری و عدم هوشیاری به کار می‌رود، چون شناسایی ارزیابی‌کنندگان بر اساس مشاهدات واقعی امدادگر صورت می‌گیرد، و نیازی به تشخیص پزشکی نیست. تمام بخش‌های ارزیابی برای هر مصدومی کاربرد ندارد،

جدول ۱-۳ «توالی ارزیابی»

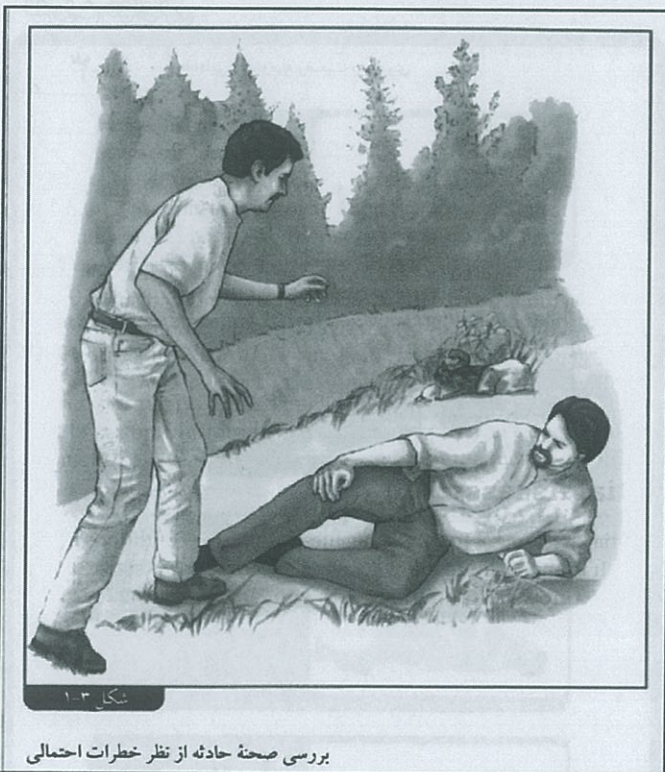
مصدوم		بیمار	
غیرواکنش‌دار	واکنش‌دار	غیرواکنش‌دار	واکنش‌دار
بررسی مقدماتی معاینه بدنی علایم حیاتی تاریخچه پزشکی که از خویشان، دوستان و یا شهود به‌دست می‌آید استمرار ارزیابی	بررسی مقدماتی معاینه بدنی علایم حیاتی تاریخچه پزشکی استمرار ارزیابی	بررسی مقدماتی معاینه بدنی علایم حیاتی تاریخچه پزشکی که از خویشان، دوستان و یا شهود به‌دست می‌آید استمرار ارزیابی	بررسی مقدماتی تاریخچه پزشکی معاینه بدنی علایم حیاتی استمرار ارزیابی

آرامی شانهاش را تکان داده و بپرسید، حالت خوبه؟ اگر مصدوم جواب نداد و یا جواب او گنگ یا نامفهوم بود، فرد به عنوان مصدوم غیر واکنشی قلمداد می‌شود. مقدمات انتقال سریع مصدوم به مراکز پزشکی را مهیا کنید. اگر افراد دیگری در نزدیکی شما هستند، برای دریافت کمک با آن‌ها تماس بگیرید.

ارزیابی مقدماتی، شامل بررسی مشکلات تنفسی و خونریزی است، که عوامل تهدیدکننده سریع حیات می‌باشند. چنانچه مشکلات بحرانی ناشی از تنفس و خونریزی شدید تشخیص داده شود، قبل از اتلاف وقت به سرعت به آن‌ها رسیدگی کنید.

ارزیابی راه هوایی

شخص هوشیار که قادر به صحبت با جملات کامل است، مشکل تنفسی فوری ندارد. چنانچه فرد هوشیار نتواند صحبت یا سرفه کند، راه هوایی بسته را درمان کنید. برای ارزیابی تنفس در فرد غیر واکنش‌دار (شکل ۲-۳)، بلافاصله با به‌کارگیری حرکت سر عقب - چانه بالا راه هوایی را باز کنید. در مصدوم غیرواکنش‌دار، عضلات زبان و گلو شل بوده و با افتادن زبان به عقب، موجب انسداد راه هوایی می‌گردد. حرکت فوق، زبان و فک را به جلو آورده و موجب باز شدن راه هوایی می‌شود.



اقدامات:

(۱) دستتان را نزدیک سر مصدوم، بر روی پیشانی‌اش قرار دهید، فشاری به سمت عقب وارد کنید تا سر عقب برود.

و دستورات این قسمت ممکن است براساس ماهیت مشکل مصدوم، متغیر باشد. اغلب مصدومین به ارزیابی کامل نیاز ندارند. برای مثال کسی که انگشت خود را هنگام تراش چوب بریده، به ارزیابی کامل نیازی ندارد، اما مصدومی که انگشتش در اثر سقوط از ارتفاع ۶ متری آسیب دیده، نیاز به ارزیابی کامل خواهد داشت، چرا که ممکن است آسیب‌های دیگری ظاهر شوند؛ همچنین ممکن است مصدوم همزمان آسیب ببیند و یا به بیماری دیگری مبتلا شود.

ارزیابی مصدوم به پنج قسمت تقسیم می‌شود: (۱) بررسی صحنه، (۲) ارزیابی اولیه، (۳) تاریخچه مصدوم (۴) علائم حیاتی و معاینه بدنی و (۵) استمرار ارزیابی. (جدول ۱-۳) مراحل ارزیابی برای افراد مصدوم و بیمار، واکنش‌دار و غیرواکنشی را نشان می‌دهد.

بررسی صحنه

بررسی صحنه، اولین گمانه را از آن‌چه اتفاق افتاده است، به شما می‌دهد و خطراتی که مصدوم و شما را تهدید می‌کند را نمایان می‌سازد (شکل ۱-۳). قبل از شروع بررسی صحنه، همیشه خودتان را برای احتمال تماس با خون و یا سایر مایعات بدن، محافظت و آماده کنید. قبل از ورود به صحنه، دستکش وینیل و یا لاتکس بپوشید. در هوای سرد، از روی آن‌ها یک جفت دستکش پلی پروپیلن یا دستکش ابریشمی برای جلوگیری از سرد شدن دست‌ها بپوشید.

یافته‌ها

به علت وضعیت پیش‌آمده برای مصدوم و مشکلات مرتبط در صحنه حادثه، توجه کنید.

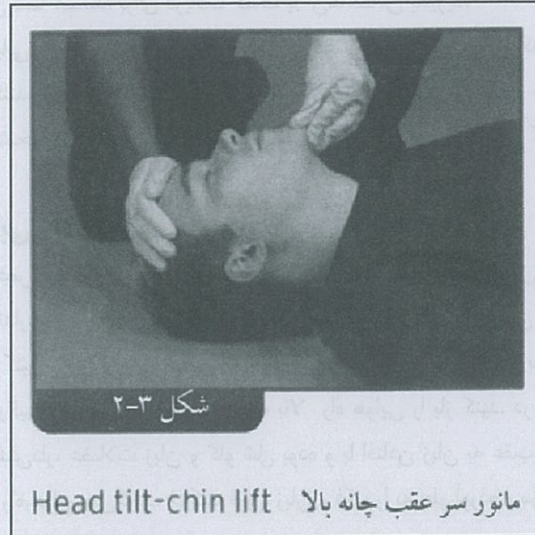
سؤال‌های زیر را از خود بپرسید:

- آیا صحنه حادثه ایمن است؟
- آیا مصدوم آسیب دیده و یا بیمار است؟
- اگر مصدوم آسیب دیده است، مکانیسم احتمالی آسیب چیست؟
- آیا مصدوم به طور آشکار واکنش نشان می‌دهد و یا احتمالاً واکنشی ندارد؟
- به‌عنوان یک ایده عمومی، آیا آسیب و یا بیماری مصدوم به حد بحرانی رسیده است؟
- چند مصدوم در آنجا وجود دارد؟

بررسی اولیه

بررسی اولیه برای آشکار کردن هر گونه شرایط تهدیدکننده حیات و نیازمند مراقبت اورژانسی، صورت می‌گیرد. مهم است که بدانید آیا مصدوم واکنش دارد یا خیر. مصدوم واکنش‌دار هوشیار است، با شما ارتباط برقرار می‌کند، و از نام و مکانش آگاه است. البته به‌خاطر داشته باشید که در طبیعت وحش، پیگیری روزشمار و حتا روزهای هفته برای اشخاص، غیر معمول است. زمانی که به مصدوم می‌رسید، اگر نسبت به سطح هوشیاری او مطمئن نیستید، او را صدا زده و یا به

۲) انگشتان دست دیگر را زیر قسمت استخوان فک نزدیک چانه، قرار داده و بالا ببرید، از فشار روی قسمت بافت نرم زیر فک اجتناب کنید.
 ۳) از بسته شدن کامل دهان جلوگیری کنید.



ارزیابی تنفس

برای تعیین این که آیا مصدوم تنفس طبیعی تنفس می کند یا تنفس او ناکافی است، و یا اصلاً تنفس نمی کند، ضمن این که راه هوایی را باز نگه داشته‌اید، گوش خود را مقابل دهان و بینی مصدوم قرار دهید. به بالا و پایین رفتن قفسه سینه دقت کنید، جریان هوا را شنیده و یا حس کنید (شکل ۳-۳).

اقدامات:

اگر مصدوم به طور طبیعی تنفس می کند او را در حالت ریکاوری قرار دهید؛ چرا که کمک می کند تا زبان مصدوم عقب نیفتد، و راه هوایی مسدود نشود. در این حالت، در صورت استفراغ مصدوم، استفراغ به جای ورود به ریه‌ها، به بیرون تخلیه شود. اگر بخواهیم مصدوم غیر واکنش‌دار را که به پشت قرار گرفته است، به حالت ریکاوری در بیاوریم مراحل زیر را انجام می‌دهیم (تمرین مهارتی ۱-۳).

۱- با دست‌تان ساعد دست چپ مصدوم را تا زاویه قائمه خم کنید، به نحوی که دست روی زمین اما بالاتر از سر قرار گیرد. پاها را به حالت راست و مستقیم قرار دهید (مرحله ۱).

۲- دست راست مصدوم را مقابل گونه چپش قرار دهید، به نحوی که کف دست به سمت بیرون قرار داشته باشد. کف دست راست‌تان را روی کف دست راست مصدوم قرار دهید (مرحله ۲).

۳- ضمن این که کف دست‌تان را در مقابل کف دست مصدوم نگه داشته‌اید، پشت زانوی راست مصدوم را گرفته و مصدوم را به سمت خود (سمت چپ) بچرخانید. سر، شانه‌ها و تنه را بدون هرگونه پیچ خوردگی باهم بچرخانید (مرحله ۳).

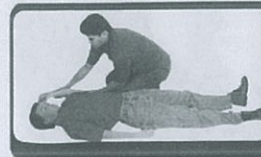
۴- دست راست مصدوم را زیر گونه‌اش قرار دهید، به نحوی که از خم شدن سر جلوگیری کند و خم پای بالایی مانع از پیچ خوردن مصدوم شود (مرحله ۴).

اگر مصدوم تنفس نمی کند، دو تنفس کمکی به او دهید. ارزیابی و مراقبت از یک مصدوم غیر واکنش‌دار که با صورت رو به زمین قرار گرفته و یا به پهلو خوابیده، دشوار است؛ بنابراین، اگر صورت مصدوم رو به بالا نیست، بایستی بلافاصله به حالت فوق برگردانده شود. اگر افراد کمکی در دسترس است از مانور (LOG-ROLL) استفاده کنید (شکل ۳-۴). اگر تنها هستید با کمترین خم یا پیچش در پشت و گردن، بدن مصدوم، را به‌طور یک مجموعه واحد بغلتانید:

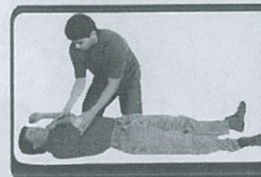
- با دستی که نزدیک سر مصدوم است، گردن وی را درست در ناحیه پشت سر بگیرید.
- با دست دیگر، برجستگی لگن یا لباس واقع در روی زایده لگن را بگیرید.
- به آرامی مصدوم را به سمت خود بپیچانید.

تمرین مهارتی

۱-۳ | جابجایی مصدوم به وضعیت ریکاوری



۱
بازوی چپ مصدوم را به طرف بالا خم کنید. پاها به شکل دراز کش قرار گیرد



۲
دست راست مصدوم را مقابل گونه چپ قرار دهید به نحوی که کف دست در بیرون قرار گیرد

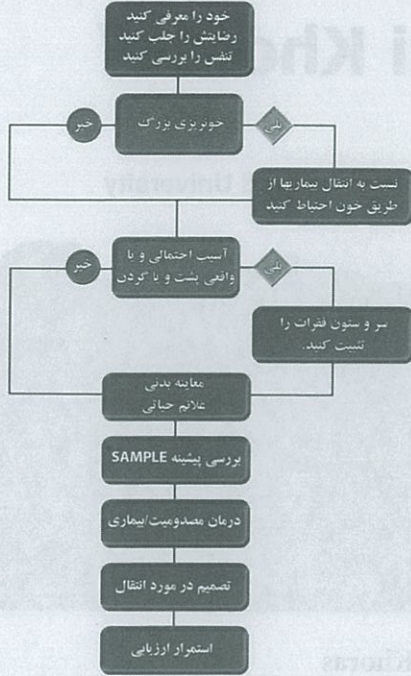


۳
پشت زانوی راست را گرفته و به سمت خودتان بچرخانید



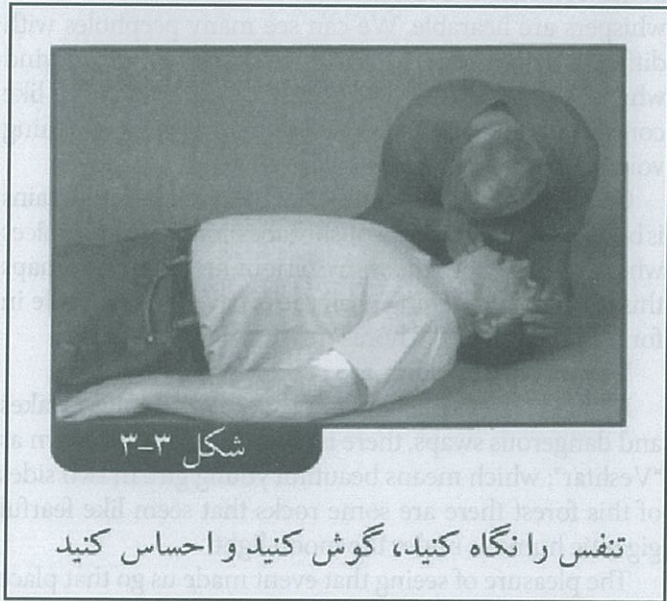
۴
برای نگه داشتن سر به عقب دست راست را در زیر گونه قرار دهید و تا شدن پا برای پیشگیری از چرخیدن مصدوم می باشد.

ارزیابی مصدوم واکنش دار

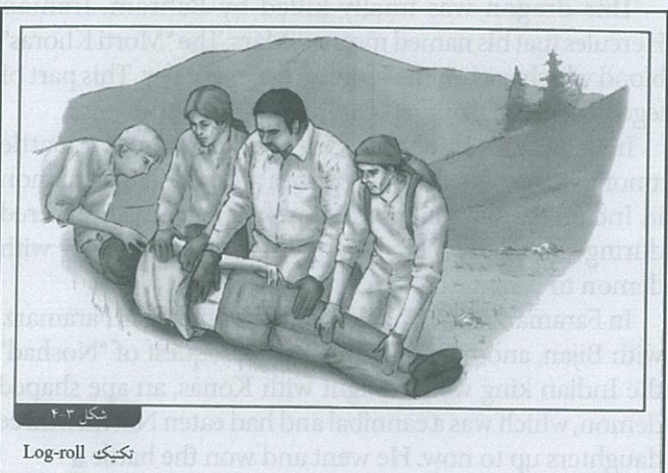


در صورت بیماری ناگهانی ممکن است شما قبل از معاینه فیزیکی اقدام به جمع آوری پیشینه SAMPLE کنید

- ۴) نفس عمیق بکشید و لبهایتان را به طور محکم دور دهان و یا قسمت دهان ماسک حفاظتی صورت قرار دهید.
 - ۵) دو تنفس مؤثر بدهید، که هر کدام یک ثانیه طول بکشند. بعد از دادن هر تنفس به مصدوم، خودتان یک نفس بکشید.
- اگر اولین تنفس موجب بالا رفتن قفسه سینه نشد، راه هوایی را دوباره باز کرده و سعی کنید تنفس دیگری بدهید. اگر موفقیتی حاصل نشد، گمان را بر انسداد راه هوایی توسط جسم خارجی بگذارید. بعد از این که احیا تنفسی داده شد (چه با موفقیت همراه بوده یا نه)، اگر مصدوم هنوز نفس نمی کشد، شروع به احیا قلبی- ریوی کنید (CPR) ■



شکل ۳-۳ تنفس را نگاه کنید، گوش کنید و احساس کنید



شکل ۲-۳ تکنیک Log-roll

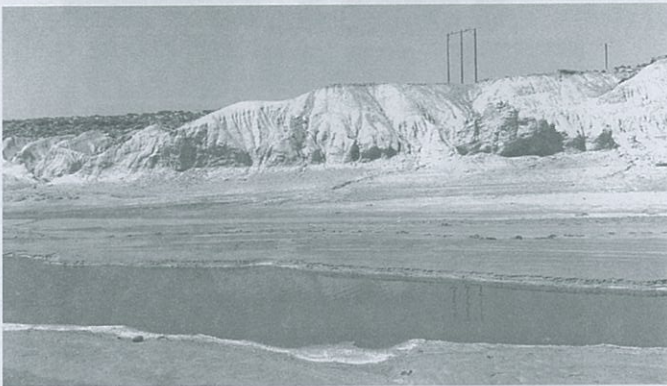
- برای دادن تنفس امدادی:
- ۱) با به کارگیری حرکت سر عقب - چانه بالا راه هوایی را باز نگاه دارید.
 - ۲) بینی مصدوم را بگیرید.
 - ۳) برای محافظت خود در برابر ترشحات بزاقی مصدوم، از وسایل پیشگیری کننده (محافظ صورت یا ماسک صورت) استفاده کنید (شکل ۳-A-B۵).

Martian Mountains

A Visit with "Morti Khoras"

Jafar Sepehri

University of Applied Science and Technology Islamic Azad University



Martian mountains

Near "Chabahr" there are some wonderful mountains. Some of them are like human skulls. Some sounds of whispers are hearable. We can see many peepholes with different dimensions in that stoned skulls. Because of wind which blows through that acoustic tubes which are like contracted and nerves larynx we here some frightening voices.

Certainly the name "Martine" for these unique mountains is because of mentioned acoustic tubes and the fearful voices which we here from those mysterious mountains. Perhaps this gigantic frightening skull rocks have the main role in formation of "Morti Khoras" myths.

Veshtar Mountain

In "Lipar" area which is famous for its red colored lakes and dangerous swaps, there is a beautiful forest known as "Veshtar"; which means beautiful young girl. In two sides of this forest there are some rocks that seem like fearful gigantic humans under the moon light.

The pleasure of seeing that event made us go that place at night and see that frightening demon under the moon light with our own eyes.

The sky of "Lipar" with its endless diamonds made us forget the time and location. The sparkle of stars spread conscious from every viewer, especially in last days of month. The beauty of moon light made us remember ourselves and with its brightness we become the witness of transformation of rocks into fearful demons. Mentioned gigantic fearful rocks are influential in "Morti Khoras" dragon legend.

Morti Khoras

Most of specific legends and myths about mysterious animals, even in Iranian literature, have tight connection with Indian version. According to Greek physician and historian Ctesias word who leaving 6th century BC; he was living from ۴۱۵ to ۳۹۸ BC in Achaemenidempire court drugging Artaxerxes the ۲nd kingdom. He wrote about a cannibal ape shaped dragon named "Morti Khoras", was living near India borders. (The Hollywood story "King Kong" may be made from this legend).

Its name has two part, Morti (in modern Persia Mardom) means People and Khoras (in modern Persia Khordan) meant food. The giant apedemon had eaten people and also had a great passion to human brain. Indian were keeping the symbol of a giant monkey in temple and praying places to protect them.

This dragon was finally killed by Bahram, Iranian Hercules that his named meant Mars. The "Morti Khoras" blood which was on the ground, never got dry. This part of legend is made from red colored "Lipar" pond.

In Jahangirnameh book, it's written about a battle among Rostam's son Jahangir with an aped shaped demon in Indian (Himalaya) mountains. Jahangir was murdered during that battle. After that Rostam went to fight with demon to revenge his son's blood.

In Faramarznameh book, Rostam's other son, Faramarz, with Bijan, another Iranian hero, for request of "Noshad" the Indian king went to fight with Konas, an ape shaped demon, which was a cannibal and had eaten Noshad's three daughters up to now. He went and won the battle ■

با بیش از ربع قرن سابقه Bonadak

Trekking, Climbing, mountaineering, Camping & Skiing Equipment

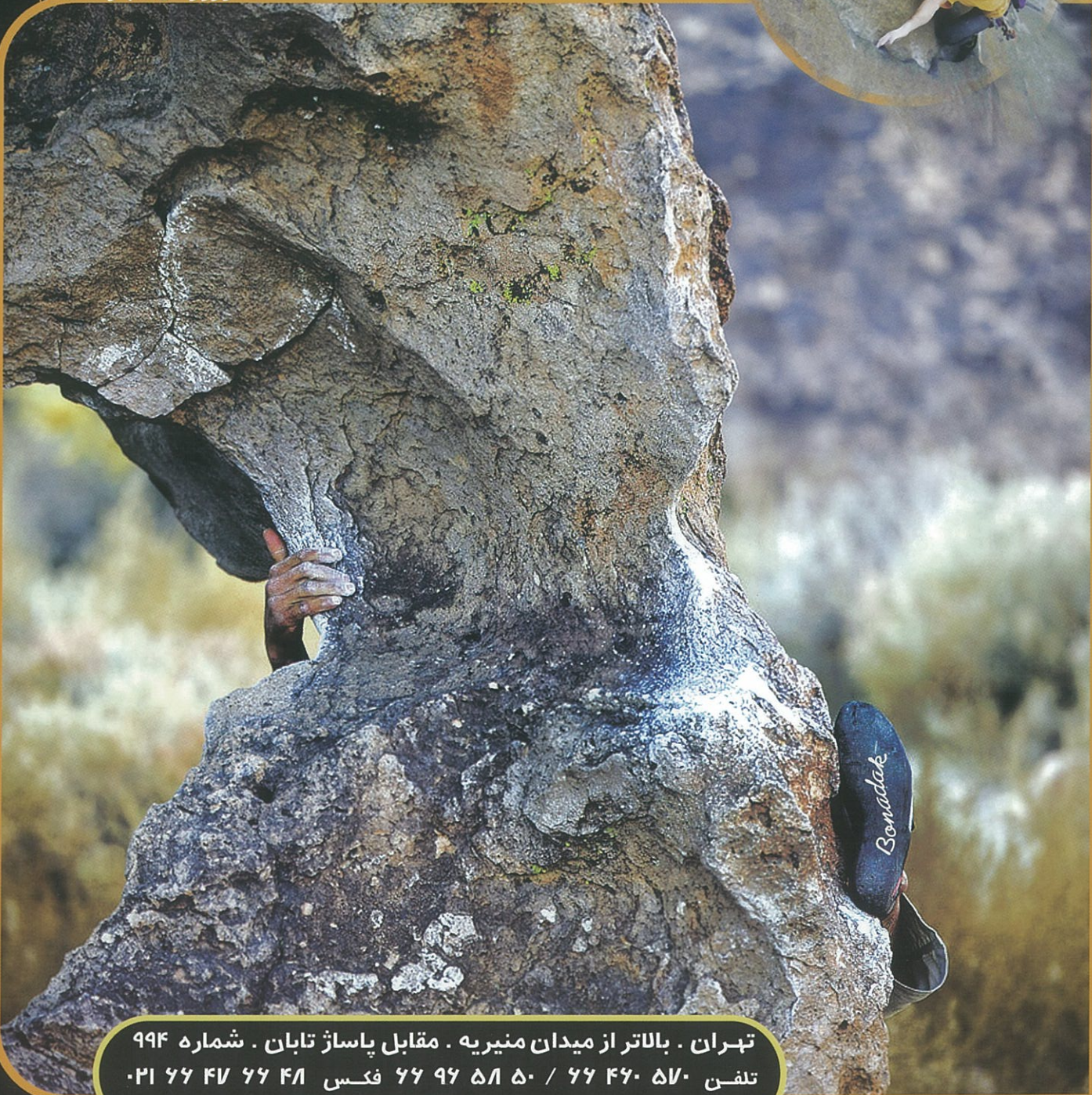
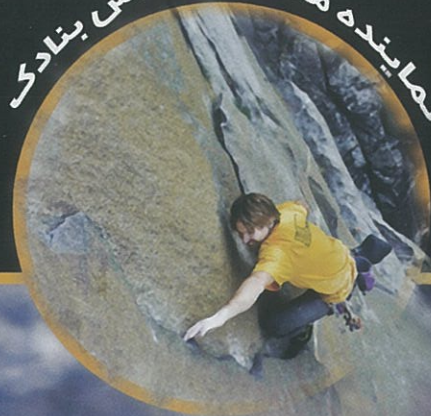
فروشگاه تخصصی ورزش های کوهستانی
عرضه کننده برترین برندهای روز دنیا

آماده عقد قرارداد با شرکت ها ، سازمانها و کلیه نهادهای دولتی و خصوصی

نماینده محصولات کفش بناداک



نوروزتان مبارک



تهران . بالاتر از میدان منیریه . مقابل پاساژ تابان . شماره ۹۹۴
تلفن ۰۲۱ ۶۶ ۴۷۰ ۵۷۰ / ۶۶ ۹۶ ۵۱ ۵۰ / فکس ۰۲۱ ۶۶ ۴۷۰ ۶۶ ۴۸
همراه ۰۹۱۲ ۲۰۴ ۶۹ ۳۸

One of the best Hiking, Trekking and Climbing shoes
One of the best Hiking, Trekking and Climbing shoes

MEINDL

Shoes For Actives



Designer: A.Zarrin 0913 310 3201



فروشگاه آلپ

عرضه کننده تجهیزات
کوه نوردی و کمپینگ

تهران

خیابان ولی عصر . بالاتر از میدان منیریه

شماره ۸۷۸ / تلفن ۰۶۶ ۴۵ ۴۱ ۷۹ / ۰۶۶ ۴۵ ۴۱ ۷۵

۰۹۱۲ ۸۱۳ ۳۸ ۸۲ / ۰۹۱۲ ۳۳۰ ۷۳ ۴۲

Email:alpshop.kazemi@gmail.com