

۷۵ کوه

فصل نامه

KOUH
Mountain Sport

سال نوزدهم، تابستان ۹۳
بها: ۵۰۰۰ تومان



PAYAR

CLIMBING . TREKKING . MOUNTAIN



MODEL: Falcon | فالكون
SOLE: vibram 
LINING: Groe-texe 



MODEL: Elberus | البروس
SOLE: vibram 
LINING: Groe-texe 

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

۰۹۱۲ ۳۱۰ ۲۶ ۴۶ ، ۶۶ ۴۹ ۵۳ ۵۰

خوان به نام آئینه آموخت از گرم
آدمی را علم از راه قلم

فصل نامه کوه

۷۵

تعمایلی - آموزشی

با گستره توزیع بین المللی

سال نوزدهم - تابستان ۱۳۹۳

.....

فرم اشتراک: صفحه ۳۲

.....

■ صاحب امتیاز و مدیر مسؤل:
دکتر حسن صالحی مقدم

.....

■ زیر نظر شورای نویسندگان

.....

■ روی جلد: منطقه علم کوه (مسیر هاری رست)
امیر علایی

■ عکس از: حمیدرضا بوستان پرور

.....

■ ویراستار نهایی: نصرالله فتوگرافی

■ صفحه‌آرایی: زهره حسن بیگی

■ اشتراک و توزیع: ایران جوادپور

.....

■ همکاران این شماره به ترتیب حروف الفبا:

عامر ازوجی، وحید اندرز، لاله ایمان پرور، مهندس منیژه بزرگر، شهریار بیگی، پریسا حسین زاده، غزال حشمت منش، دکتر مسعود حمیدی، طناز خسروی نژاد، امین داوری، رضا زارعی، دکتر جعفر سپهری، مصطفی سلیمی، دکتر جلال الدین شاهبازی، سینا شفیع زاده، ساناز صفری، محمد طیبی، وحید عرفانی، علی رضا عطاریانی، نصرالله فتوگرافی، مهندس هادی فوقانی، حامد کرامت، مهیار کفایش، کاظم گیلان پور، امین معین، محسن نیکروش، افشین یوسفی

با گرمی داشت باد و خاطره تنی چند از پایه گذاران این نشریه که دیگر در بین ما نیستند.
استاد جلیل کتیبهای - مهندس وارطان زاکاریان -
مهندس شاپور ضممام - دکتر محسن محسنین -
مهندس مجیدینی هاشمی

خدمات طراحی، لیتوگرافی، چاپ
نیک پردازان
۶۶۴۷۵۱۶۵-۶۶

۲	■ حرف اول
۴	■ کوه خبر
۶	■ طبس نگین کویرهای ایرانی
۸	■ گشایش مسیری نو با عنوان «یادبود» در دیواره ی وستون - رودهن
۱۲	■ کفش
۱۶	■ پیشگیری و مدیریت آسیب: انگستان
۲۱	■ آشنایی با مبتکران گره‌های مهم کوهنوردی
۲۴	■ آشنایی با اعجوبه کوهنوردی اسپانیا: اوریار زابال
۲۸	■ تاریخچه گشایش مسیرهای دیواره علم کوه گشایش مسیر لهستانی‌ها
۳۱	■ مادران و کوهها
۳۲	■ ترکیب چند سهل‌نگاری
۳۴	■ روز حادثه و خطر
۳۶	■ بیماری‌های شایع در صعودهای بلند
۴۰	■ اسهال مسافرتی پیشگیری و درمان در کوهستان
۴۴	■ اصول حمل کوله‌پشتی
۴۶	■ راهنمای کوهنوردی در تابستان
۵۲	■ خط‌الرأس مازنو (ماژنو)
۵۷	■ فلسفه کوهنوردی برای همه (قسمت دوم)
۶۱	■ مهارت‌های دره نوردی
۶۲	■ عنکبوت سفید (قسمت هفتم)
۶۶	■ نکات فنی در غارنوردی (بخش بیستم)
۶۸	■ اکسیدیشن بین‌المللی غار چوکورپینار ترکیه
۷۲	■ اقدامات اولیه در طبیعت (مناطق وحش) قسمت پنجم
۷۵	■ اسکای (کوه‌پیمایی) سفری مقاله شماره ۹
۷۶	■ مسابقات سنگنوردی
۷۹	■ قوانین ورزشی
۸۲	■ گزارش حادثه در دیواره بیستون (بیستون‌زا)
۸۴	■ کوتاه و خواندنی
۹۴	■ اخبار فدراسیون
۹۶	■ Baluchiterium The beast of Baluchistan

■ فصل نامه کوه نشریه‌ای است که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. مطالب مندرج در فصل‌نامه کوه الزاماً نظر نشریه نیست. مقالات و عکس‌های ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود.
■ فصل‌نامه کوه در چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. نقل مطالب با ذکر ماخذ مانعی ندارد. مطالب را حتی‌المقدور تایپ شده و یا با خط خوانا، با رعایت فاصله خطوط و در یک روی کاغذ ارسال کنید و چنانچه ترجمه شده است، کپی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید. مسؤلیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است.
■ گزارش معرفی مناطق کوهنوردی و یا خط‌الرأس‌ها حتماً با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن برای دیگران فراهم گردد.
■ فصل‌نامه کوه از درج گزارش‌های داخلی که تکراری و مربوط به سال‌های پیش است، معذور است.
■ صحت و سقم مطالب آگهی‌ها به عهده آگهی دهنده است.

پست الکترونیکی: faslnameyekouh@yahoo.com

تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶ و ۲۲۷۴۵۳۵۴ شماره: ۲۲۷۱۲۸۱۷

نشانی: تهران، صندوق پستی: ۹۳۸/۱۹۶۱۵



حرف اول

تلخ تر از تلخ

آن زمان که کتاب های فارسی مدارس سراسر پند و حکمت و حکایت از بزرگان زبان و ادب پارسی بود و زینت بخش طاقچه ی اتاق ها گلستان و بوستان سعدی و انس پدر با شاهنامه و مثنوی و غزلیات حافظ نا گسستنی و مثال زدنی، و چاشنی هر کلامی شعری از شاعری به تضمین و تایید؛ زندگی رنگ و بوی دگر داشت و زندگان به مانند امروز کالبدهای متحرک بی روح و تهی از معنویت نبودند. آئینه های صداقت را زنگار نفس گمراه نپوشانده بود و وجدان بیدار به مانند دُر کمیاب نایاب نبود. هنوز موربانه ی حرص و آز رخنه در جان جان ها نکرده بود، و نیش دشنه ی طمع و تجاوز قلب کسی را نشانه نرفته بود. بازار درستی و محبت این قدر بی رونق و کساد نبود و همه را سودای زراندوزی به مسلخ خود فراموشی و خود فروشی نکشانده بود. فرشته ی مناعت و قناعت در نهاد مردم جا خشک کرده بود و آرزوی خیر خواهی و نیک بختی یکدیگر از ته دل بود، نه به زبان تملق. همه آداب ادب مشق می کردند و به سر انگشت تدبیر وارستگان خضوع و خشوع و تواضع را تمرین. اما چه سود! که دیری نپایید و تو گویی که همه خوابی بیش نبود و به چشم بر هم زدنی سال ها که نه، بل قرن ها از آن روزگاران دور شدیم و گویای این حقیقت تلخ ژرفای دهشتناک دره ایست بین سپاه منهزم نیکی ها و سپاه چیره ی پلیدی ها. و چه بی پروا پیمودیم ره صد ساله را به یک شب.

روزی از روزها، نه این روزها، آن روزها در کلاس درس، آموزگار حکایتی از باب اول بوستان در عدل و تدبیر و رای را خواند. در پایان مدرسه و مراجعه به خانه بوستان پدر از سر رف برگرفتم و با غروری خاص برخاسته از هیجان خواندن کتاب بزرگان، همان حکایت را دست و پا شکسته خوانده و دو بیت از آن را که برایم جالب بود حفظ کردم.

یکی بر سر شاخ بُن می برید خداوند بُستان نگه کرد و دید
به گفتا گر این مرد بد می کند نه با من که با نفس خود می کند

به اقتضای شرایط اجتماعی یا بهتر است بگویم سنم، نگاهی ساده و سطحی به این شعر داشته و تحقق آن را به دلیل ساده کم ترین بهره مندی از عقل محال می پنداشتم، ولی امروز با نگاهی به پشت سر و مسیر طی شده در کمال ناباوری می بینیم که در تخریب و نابودی زیر ساخت های فرهنگی و اجتماعی جامعه خواسته یا نا خواسته حرکتی وسیع و گسترده و همگانی صورت پذیرفته و در این روند رو به انحطاط و اضمحلال کوچک ترین مقاومتی از روی عقل، شعور و معرفت

صورت نگرفته است، و اگر گاه بانگی به اعتراض از سر دلسوزی یا ذهن بیدار و فکری روشن بلند شده آخرین پرتو ستاره هایی بوده است که در تاریکی محض جهالت به ناچار به خاموشی گراییده است. باد خزان که از راه می رسد کوچ بلبل به ناچار آغاز می گردد، سبزی و طراوت از باغ رخت برمی بندد و باغِ عریان و بی بار و برگ جولانگاه زاغ و زغن می شود، و تازه آن زمان است که خزان رخ می نماید. همواره دل خوش داشتم که خزان را به باغ پرطراوت کوه نوردی به سبب برخورداری از فرهنگ غنی راه نیست، ولی خیالی بیش نبود، چرا که وقتی آتش به جان جنگل می افتد، خشک و تر با هم می سوزند، آنچه که امروز رخ داده است در بدو امر، سیری آهسته و نامحسوس داشت، ولی زمانی که شتاب گرفت همه را با هم به ورطه ی سقوط کشاند و متأسفانه استثنایی هم وجود ندارد، پس چگونه می توان انتظار داشت در جایی که حتا مراکز فرهنگی از این بلای خانمان سوز جان به در نبرده اند، کوه نوردی مصون بماند. زمانی که نشانه های دروغ در کوه نوردی به جهت ارضاء حس خودخواهی و برتری طلبی آشکار شد باید می دانستیم که قدم در چه راهی گذاشته ایم؛ راهی که با بی تفاوتی و سکوت «که نشانه ی رضا تلقی می شود» تأییدش کردیم. شاید چشم پوشی و پرده پوشی در برخی مواقع جهت جلوگیری از اشاعه ی فرهنگ غلط و حرکت های ناشایست مانع خوبی برای عدم نهادینه شدن آن باشد، ولی از سوی دیگر ممکن است بر اثر تکرار به امری عادی و موجه مبدل گردد. واقعیت پذیرفتنی است نه پس زدنی، و کتمان آن هم چیزی از وجود آن نمی کاهد. امروز برای دیدن واقعیت های کوه نوردی نیاز به عینک مخصوص و تبحر خاص نیست، فقط باید واقع بین باشیم.

تکه کلام دوستی این بود - هر چه راست نشستیم و کج صحبت کردیم بس است، بیایید این بار کج بنشینیم

و راست صحبت کنیم -

بدون کمترین تواضعی می توان گفت یکی از شریف ترین و دشوارترین حرفه ها در جامعه معلمی ست؛ معلم تعلیم دهنده و آموزش دهنده است، و مربی تربیت کننده و آموزش دهنده، و بی تردید اولین الگوی دانش آموز معلم و الگوی بی بدیل کارآموز، مربی. مربی آیینی تمام نمای حرفه ای است که آموزش می دهد. بد اخلاقی از سمت و سوی مربی به هر شکل و ترتیب اصول منطقی و انسانی آن حرفه را تغییر داده و مسیر را به کج راه می کشاند. در این حرفه مقدس نظارت و بازرسی شایسته جایگاه مربی و آموزگار نیست، و هیچ کس نمی تواند و نباید در مقامی قرار گیرد که عملکرد آنان را زیر نظر داشته باشد، و این در شرایطی است که وجدان بیدار و شناخت واقعی از شأن و منزلت این حرفه در میان مربیان وجود داشته باشد. متأسفانه در سال های اخیر شاهد بی توجهی ها و بد اخلاقی هایی از طرف برخی مربیان بوده ایم که به هیچ وجه نه قابل توجیه و نه قابل اغماض است.

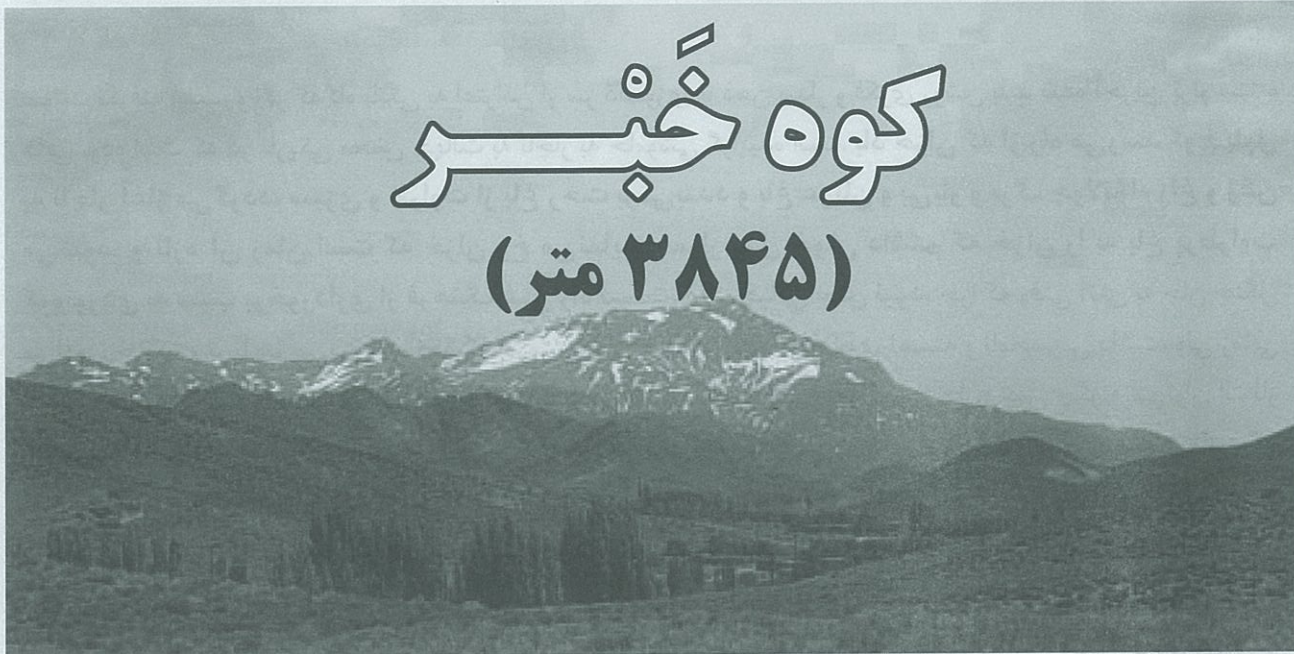
فردی در روستایی کره درست کرده و به بقال داده و در مقابل آن مایحتاج زندگی اش را دریافت می کرد. مدتی این کار تداوم داشت. یک روز بقال کره را وزن کرده و متوجه می شود که به جای یک کیلو، نهصد گرم است. تصمیم می گیرد که دیگر با او معامله نکند، روز بعد زمانی که روستایی با کره وارد می شود، او کره را گرفته و وزن می کند و به او می گوید تو تا کنون به جای یک کیلو، نهصد گرم کره می دادی، من دیگر با تو معامله نمی کنم، روستایی در جواب او می گوید: من در خانه ترازو ندارم، فقط هم وزن اجناسی که از تو می گرفتم به تو کره می دادم.

با کم فروشی و مدرک فروشی و ... چه چیزی را به کارآموزان مان آموزش می دهیم! آیا این شناخت واقعی از رسالتی است که تحت نام مربی بر دوش داریم. برخی بر این باورند که باید دست به فرهنگ سازی زد، کی و کجا! از کدام فرهنگ صحبت می کنید، فرهنگی که به تاراج داده ایم و نابود کرده ایم، و امروز بر سنگ مزارش

نوشته ایم: فرهنگ ۲۵۰۰ ساله

کوه خَبر

(۳۸۴۵ متر)

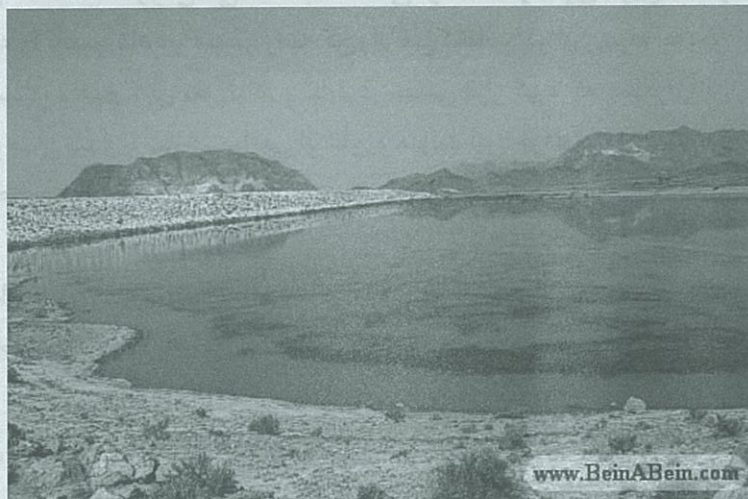


مصطفی سلاخی

روستاهای دهستان خَبر در آن قرار دارند. این دره یکی از میوه‌خیزترین بخش‌های کوهستانی کرمان است. در دامنه جنوبی و شرقی کوه آب مورد نیاز دامداران از راه کندن چاه‌هایی به عمق هشت متر تأمین می‌شود. به علت نبود چشمه‌سار در بخش‌های بالای کوه، کوهنوردان باید آب مورد نیاز خود را از سراب یا چشمه گزم تهیه کنند.

سراسر دامنه‌های این کوه خصوصا دامنه جنوبی پوشیده از جنگل‌های انبوه زاگرس است، ضمن آن‌که سطح کوه پوشیده از انواع گیاهان مرتعی است. در دامنه‌های جنوبی مساحت زیادی از کوه به کاشت انگور دیم اختصاص یافته، و اهالی گزم و طا و یقوییه

کوه خبر (KHABR) از کوه‌های منفرد زاگرس کرمان است، که در جنوب شهرستان بافت قرار دارد. صعود به این قله یکی از زیباترین و خاطره‌انگیزترین صعود هر کوهنورد خواهد بود. نام این کوه در نقشه‌های جغرافیایی ارتش خبر و در نقشه‌های گیاتشناسی خیبر نوشته شده که هر دو اشتباه است. اهالی و فضایی منطقه و روستای خبر فقط نام خَبر را قبول دارند، احتمالا نام کوه گَبر بوده و در زمان حکومت مغول، تبار مظفریان در کرمان (گاف) را به (خ) تبدیل کرده‌اند.

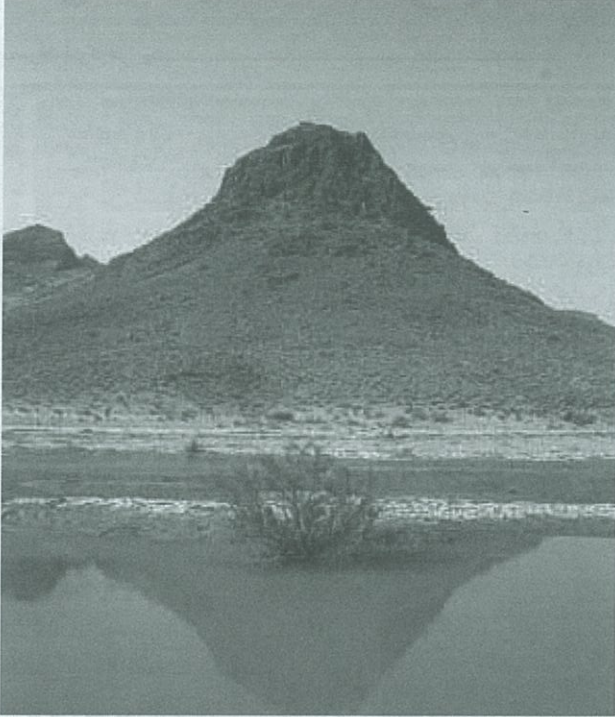


www.BeinABein.com



کوه تشکیل شده از توده‌های بزرگ از سنگ‌های درهم (کنگومرا) در زیر و توده‌ای دیگر سنگ رسوبی، آهکی در رو شکل چین خوردگی و سپس فرسایش میلیون ساله در آن دره‌های تنگ و عمیقی را به وجود آورده، به طوری که صعود از بعضی جبهه‌ها خصوصا دامنه غربی مشکل است. در اطراف قله تعدادی چاله و چاه وجود دارد، که برف را به طور دائم در خود نگه می‌دارند. همه آب‌های فرو رو حاصل از نزولات آسمانی در حوضه آبگیر این کوه از سرابی نزدیک امامزاده شاه ولایت جاری می‌شود. آب این چشمه سبب آبادانی و سرسبزی دره پهن و درازی است که تمام

جنوبی به علت شیب کمتر مناسبتر است، برای رسیدن به دامنه جنوبی و روستای گزم و چاه اول که مبداء صعود است، باید بیست و پنج کیلومتر چاده خاکی را با ماشین طی کرد؛ مدت زمان رسیدن به قله از گزم و چاه اول شش ساعت است ■



انگورها را در همان محل تبدیل به شیر می کنند. در حال حاضر منطقه کوه خُبر تبدیل به پارک ملی گردیده، و گله های حیوانات وحشی از قوچ و پازن گرفته تا خرس و پلنگ در دره های آن به زیست مشغولند، پرندگان خوش آواز و شکاری از دیگر زیست کنندگان این کوه هستند. قبل از سفر به این کوه حتما باید با سازمان محیط زیست بافت هماهنگی لازم صورت گرفته و اجازه بازدید از منطقه حاصل شود. راه صعود به قله، از شهر بافت به روستای خُبر که آسفالت است، در نزدیکی خُبر و کنار چشمه امامزاده ای به نام شاه ولایت وجود دارد. تراس های سیمانی و درختان سر به فلک کشیده این امامزاده بهترین محل برای استراحت کوهنوردان است. صعود را می توان از دو دامنه غربی و جنوبی انجام داد، دامنه

مؤسسه کوهنوردی و طبیعت گردی اسپهبدان عضو می پذیرد
شماره ثبت ۲۶۰۴۶

آموزش

- کوهنوردی
- سنگ نوردی
- طبیعت گردی
- دوچرخه کوهستان

تفکر صحیح امروز شما ، زمینه ساز کوهنوردی ایمن فردای شماست

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

برگزاری دوره های کارآموزی مقدماتی کوهپیمایی ویژه آقایان و بانوان در تابستان ۱۳۹۳

برگزاری دوره کارآموزی مقدماتی و پیشرفته سنگ نوردی ویژه آقایان و بانوان در تابستان ۱۳۹۳

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

برنامه های کوهنوردی دماوند آراگاتس علم کوه سبلان اشترانکوه دنا

تلفن : ۶۶۸۴۸۱۹۸ - ۰۹۱۹۱۰۶۲۹۳۰ - ۰۹۱۲۲۷۰۰۶۵۵ دیده خانی

www.espahbodan.com

espahbodanmountain@gmail.com



(طَبَس) نگین کویرهای ایران

نصراشه فتوگرافی

طَبَس با ۴۰ هزار نفر جمعیت شهری و ۲۹ هزار نفر جمعیت روستایی از شهرستان‌های استان یزد بود، که از سال ۱۳۹۱ جزو استان خراسان جنوبی (بیرجند) محسوب گردید. این شهر با ارتفاع ۶۹۰ متر در مجاورت سه رشته کوه بنا شده و گسترش یافته (کوه شتری با ارتفاع ۲۹۵۰ متر بلندترین آن‌هاست) که در دل سرزمین عظیم کویر و آب‌های شور، منبع سرشاری از آب شیرین است. این مهم و ویژگی آب و هوایی، آمیزه طبیعی نادری را پدید آورده که در کنار انبوه درختان نخل، درختان مرکبات را به وجود آورده، و در اصفهک در کنار درختان نخل، کاشت زعفران محصول می‌دهد.

پُر آب‌تر است که برای عبور باید به آب زد. بخش پایین دره که بستر آن وسیع‌تر است دالان‌های فرعی شگفت‌انگیزی دارد. در این قسمت چندین حفره در دل کوه دیده می‌شود که مربوط به دوران ساسانی است، و برخی فرقه‌های زرتشتی آن‌جا را برای چله نشینی ساخته بوده‌اند. بر اساس روایات، گسترش و استفاده از آن به عنوان مخفی‌گاه و قلعه دفاعی به دوران سلطه اعراب در منطقه طَبَس می‌رسد. در بازدید یکی از قلعه‌ها که ورودی دست به سنگ داشت؛ پس از طی یک دالان چند متری باید از یک تنوره عمودی (حدود ۶ متر) صعود کرده تا به تالار اصلی با چند اتاق برسیم.

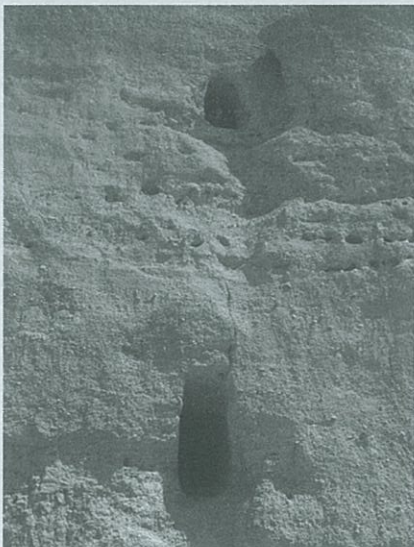
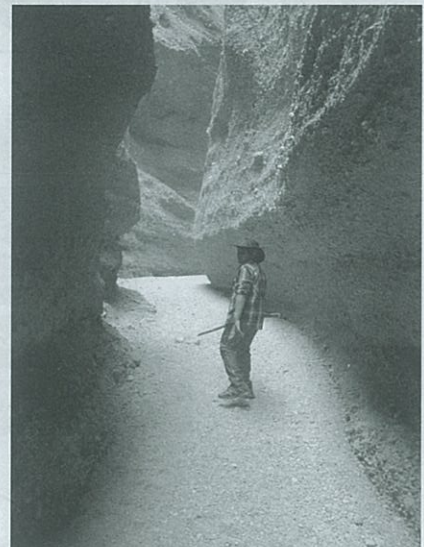
پس از کال جنی به دیدار روستای بیلاقی **ازمیغان** (در مسیر همان جاده اصلی) رفتیم. یک روستای خوش آب و هوا



تهران به سمت کاشان حرکت کرده، و پس از عبور از شهرهای اردستان - نائین - اردکان - میبد و ... عصر پنجشنبه به شهرستان طَبَس رسیدیم. این مسیر با توجه به تعطیلات نوروزی و بررسی فنی راه‌ها، نسبت به دو مسیر دیگر (تهران - دامغان - جندق - خور - طَبَس) و (تهران - نائین - چوپانان - رباط پشت بادام - طَبَس) مناسب‌ترین مسیر انتخاب شده بود.

جمعه ۹۳/۱/۸ در ۳۰ کیلومتری جاده طَبَس به بشرویه و عشق‌آباد از جاده اصلی جدا شده، و پس از ۴ کیلومتر جاده خاکی بدون هیچ تابلو و نوشته‌ای به کال جنی (دره جنی به روایت بومی‌ها) می‌رسیم که اطلاعات آن را از سایت‌ها و محلی‌ها گرفته بودیم، این دره به طول تقریبی ۵ کیلومتر آبرفت عظیمی است، انگار مینیاتوری رازآلود از **گرانده کانیون** با تنگه‌ها و دالان‌های پُر شکوه آبرفتی. دره‌ای خاموش، وهم‌آور، خنک و دارای آب، در پهنه داغ و تبادار کویری! دسترسی به درون دره دشوار و مسیره‌های رسیدن محدود است. بخش بالایی دره

ساختار این ۳ رشته کوه به ویژه کوه شتری تماما صخره‌ای و سنگی است، که دلیل اصلی تغییرات وسیع آبرفتی در دشت‌های دامنه آن و ایجاد کال‌ها و دره‌های عمیقی در دشت‌های دامنه کوه گردیده است. شگفت‌انگیزترین این دره‌ها **کال جنی** در ۳۰ کیلومتری طَبَس است که در گزارش به آن پرداخته‌ام. شهر تاریخی طَبَس در زلزله شهریور ۱۳۵۷ به کلی ویران شد و شهری نوین پیرامون آن ساخته شد، با بناهای ویلایی و تک واحدی و خوش ساخت. در کنار معیشت شهری، هنرهای سنتی و صنایع دستی مانند مسگری و قلمزنی، حصیر و گلیم بافی و سفالگری هنوز هم وجود دارد. در ساعات پایانی روز چهارشنبه ۹۳/۱/۶ با تیم ۳۳ نفره (مجموعه خانوادگی علاقه‌مند به طبیعت در سطح کوه‌پیمایی عمومی) از



جداگانه موکول شد.

در بازگشت به تهران در شهرستان کاشان، نیمی از روز (حدود ۷ ساعت) را به دیدار شهر زیر زمینی **اویسی - oeei** (بزرگترین شهر زیر زمینی جهان در **نوش آباد**) اختصاص دادیم. معماری دست کند این شهر زیرزمینی، با ساختاری متراکم و پیچیده مربوط به دوره ساسانیان است. شهری شگفت‌انگیز در چند طبقه که با وجود استفاده برای مواضع تدافعی و پناهگاهی از قرن‌ها پیش (ساسانیان - پس از اسلام - از سلجوقی تا صفویه و حتی دوره قاجار) تنها در روایات و اذهان و



برخی نوشته‌ها می‌زیسته است. کمتر از ۲۰ سال است که با کشف آن و حفاری نزدیک به ۱۵٪ در سال ۱۳۸۵ به ثبت آثار ملی رسیده و از آن پس برای عموم قابل بازدید گردیده است. دیدار این مجموعه ارزشمند در کنار برنامه کویر مرنجاب می‌تواند مکمل گرانبهایی باشد.

سرپرستی این برنامه پُر تعداد و سنگین را دو جوان به عهده داشتند: خانم سیما عمرانی پرتلاش، با درایت و هوشمندی و آقای صالح عمرانی با پشتکاری خستگی ناپذیر.

در پایان بایستی از خونگرمی و برخوردی صمیمانه مردم این منطقه (شهری و روستایی) یاد کنم که هر چه نواحی محروم‌تر بود و مردمان رنج کشیده‌تر، این مهربانی و مهمان‌نوازی دلنشین‌تر بوده و بیشتر به جان می‌نشست، و به خاطر آمدن آورد زنده یاد اخوان ثالث را، که:

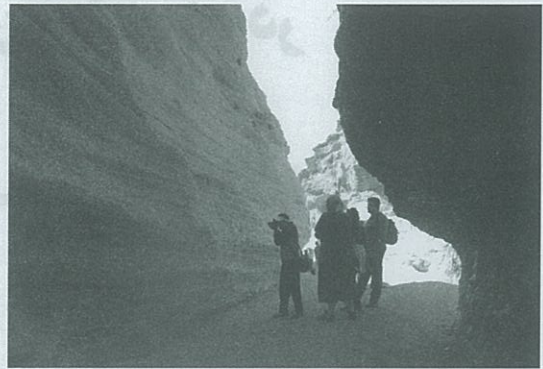
**دست بردار از این در وطن خویش
غریب ... !!!**

با پای برهنه رمل‌ها (تپه‌های ماسه‌ای) را از میان بوته‌های گز پراکنده، می‌پیمایند؛ با چشم‌اندازی رویایی و آرامشی هرچند کوتاه ولی وصف ناشدنی. غروب بی‌مانند کویر را به نظاره می‌نشینیم، و آن‌گاه عکس و فیلم ... (آن قدر زیباست این بی‌بازگشت - کز برایش می‌توان از جان گذشت). با استیلا سیاهی شب، ستارگان درخششی فریبنده دارند و تاریکی را باور نمی‌کنند؛ سپس به دور آتش هم‌آوا با غوغای ستارگان افسانه‌های نیاکان مان را زنده می‌کنیم.

یکشنبه ۹۳/۱/۱۰ در کیلومتر ۴۰ جاده طیس به دیهوک (به سمت جنوب) پس از روستای **اصفک**، راه فرعی کوهستانی به سد تاریخی **کریت** می‌رسد. قدمت این سد پیش از اسلام بوده، و یکی از شاهکارهای مهندسی ساختمان به شمار می‌رود که برای مدت ۵۵۰ سال بلندترین سد قوسی جهان (به ارتفاع ۶۰ متر) محسوب می‌گردیده است.

در بازگشت از بافت تاریخی اصفک (شهر خشت و آب و آینه) چاپارخانه ۲۰۰۰ ساله دیدن کردیم. این روستا که با زلزله سال ۵۷ به کلی ویران شده بود، همان‌طور که شهرک جدیدی در کنار آن احداث شده (مانند طیس) بخشی از ویرانه‌ها برای دیدار عموم بازسازی شده، که بازتاب تاریخ و فرهنگ کهن و هنر معماری این دیار است. راهنمای محلی این بنای تاریخی می‌گفت که در جاده کوهستانی به سمت سد کریت در دل صخره‌های کوه شتری، غاری عمودی هست به نام **جمال** با چاه‌های متعدد، که تاکنون کوهنوردان منطقه موفق به پیمایش کامل آن نشده‌اند. جا دارد تا غارنوردان این غار ناشناخته را در برنامه تحقیق و بررسی خود بگنجانند.

نظر به پرجمعیت بودن گروه و محدودیت زمانی موفق به دیدار ارگ طیس (کهن دژ)، قلعه حسن صباح در روستای ملوند، دیگ رستم و ... نشدیم. مهم‌تر از این‌ها **نایبند** در ۲۳۰ کیلومتری طیس (راه طیس - راور - کرمان) بود که با داشتن ابنیه تاریخی در روستایی بنا شده بر روی صخره‌ها (ماسوله کویر) و قلعه‌ای ۳۰۰۹ متری در دل کویر (صعود از ده زیارتگاه) به یک برنامه



با رودخانه آب شیرین و چندین شالیزار کشت برنج در سایه سار درختان نخل! زیارتگاهی در شمال روستا واقع شده که به (محمد بن جعفر طیار) منسوب است

عصر همان روز **باغ گلشن** در شهر طیس را دیدیم. این باغ متعلق به دوره افشاریه - زندیه است، بسیار زیبا و با شکوهی تاریخی. درختان میوه و گونه‌های گیاهی متنوع سازگار با اقلیم‌های متفاوت آب و هوایی، از ویژگی‌های آن است، و دیگری آب جاری داریم و شگفت‌تر وجود چند **پلیکان** (زیست‌تشن دریاچه) است

شنبه ۹۳/۱/۹ در ۲۲ کیلومتری شرق طیس در دل کوهستان بعد از روستای (خرو) تنگه‌ای ست شبیه تنگه واشی، به نام تنگه **مرتضی علی** که باید در آب راه‌پیمایی کرد. پس از حدود ۴۵ دقیقه پیمایش آب رو که صخره‌ها تنگ‌تر می‌شوند از دل سنگ‌ها چشمه‌های آب گرم به درون نهر آب ریخته که آب را ولرم (نیمه گرم) می‌کند. در ادامه پس از چند متر دست به سنگ از کنار یک آبشار به انتهای تنگه، به دیوار سد تاریخی شاه‌عباسی می‌رسیم، که این آب از زیر آن می‌آید. دلیل گرمای آب این چشمه‌ها معدنی بودن قسمتی از سنگ‌های صخره‌های تنگه است. برخلاف کال‌جنی که بسیار بکر و بدون تردد است، این تنگه به خاطر آسانی دسترسی بسیار شلوغ و مملو از بازدیدکنندگان نوروزی بود. در قسمتی از دیواره‌های این تنگه هم، حفره‌ها و کانال‌هایی وجود داشت، که مربوط به دوره ساسانی بود و آن‌ها را خانه گبری می‌گفتند.

بعد از ظهر از طیس به سمت شمال‌غربی در جاده‌ای که به روستای **پیر حاجات** (بقعه شیخ احمدبن اسحاق) می‌رود، به **کویر حلوان** می‌رسیم. بکر بدون هیچ انسانی، منطقه حفاظت شده چرای شترها. افراد گروه

گشایش مسیری نو با عنوان «یادبود» در

دیواره وستون – رودهن

به یاد دوستان سفر کرده مان آیدین – پویا و مجتبی...

گزارش: امین معین

وستون دیواره ایست برای خلوت و نه در انظار بودن. از راه رودهن-وسکاره-آردینه به چورد (javid) رسیدیم. برای رسیدن به چورد می‌شود از جاده جاجرود به سد لتیان نیز استفاده کرد که مسیر را کوتاه تر می‌کند. در این جا یک جاده خاکی با گرای ۴۵ درجه به سمت روستای وستون از جاده اصلی جدا می‌شود. حدود ۴ کیلومتر جاده خاکی ما را به روستای وستون و دیواره وستون که در امتداد غربی خط الراس گل زرد است می‌رساند. طول دیواره به طور متوسط ۲۰۰ متر و عرضش در حدود ۳-۲ کیلومتر که قابلیت تبدیل شدن به یک منطقه دیواره نوردی را دارد.

ابتدای مسیر حدود ۸ تا ۱۰ متر دست به سنگ و بعد از آن کار جدی شروع می‌شود: علیرضا فعلا سرگرم عکاسی و حامد هم زحمت حمایت طول اول را می‌کشد ولی به عنوان نفر آخر صعود می‌کند. ابتدای مسیر یک کلاهی ۳ متری که از همان ابتدا نفسگیر است.

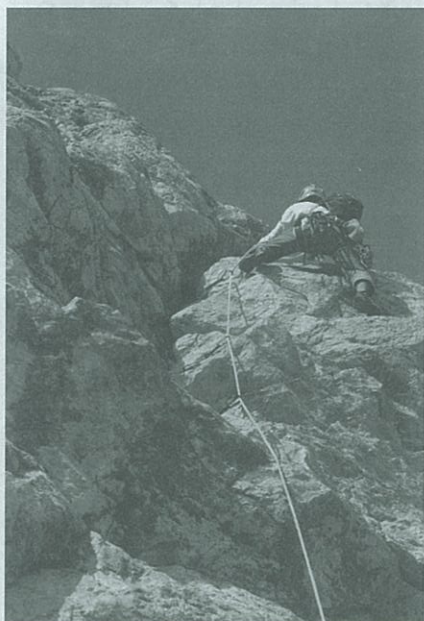
زیر کلاهی دوتا ابزار کار گذاشته و شروع می‌کنم. با رد کردن کلاهی به سرعت یک فرند دیگر کار می‌گذارم و خیال حامد را راحت می‌کنم! از شکاف داخل کنج برای صعود نمی‌شود استفاده کرد چون هم خیلی کثیف و هم کنجی که صعود می‌کنیم زاویه بسته‌ای دارد و بهترین تکنیک به نظر



روز اول:

ابزار را مرتب و جدا می‌کنیم. از آنجا که جنس سنگ آهکی است ترای کم و تاحدودی فرند ابزار خوبی محسوب می‌شوند ولی یک ست کیل هم بر می‌داریم. کوئیک دراو، وسایل شخصی و تسمه، طنابچه و سیم بکسل برای کارگاه‌ها. رول هیلتی ۱۰ و ۸ و چند تا انواع میخ. همچنین حلقه فرود چند تا بیشتر از مقدار لازم. حدس می‌زنیم که کل مسیر بین ۶ تا ۷ طول باشد.

بعد از جمع آوری وسایل به سمت دیواره حرکت می‌کنیم. از انتهای جاده خاکی بین ۱ تا ۲ ساعت تا ابتدای دیواره کوهپیمایی نیاز دارد. قسمت پایانی همه ی یال‌هایی که به دیواره منتهی می‌شوند شن اسکی است که صعود را سخت و فرود را ساده می‌کند. قسمتی که ما برای کار در نظر گرفتیم یک برج بلند است که در قسمت شرق (سمت راست) دیواره قرار دارد و به نظر بلندترین بخش دیواره است. با بارهای نسبتا سنگین بعد از ۲ ساعت به پای برج می‌رسیم و هر دو سمتش را بررسی می‌کنیم که در نهایت یک شکاف بلند که در یک کنج قرار دارد در سمت شرقی برای فعالیت انتخاب می‌شود.





در حین صعود باز هم مسیر را تا جایی که امکان دارد تمیز می‌کنم بعد به کارگاه می‌روم و در حالی که علی‌رضا ثابت بعدی را صعود می‌کند، حامد را حمایت می‌کنم. یکی از طناب‌ها احتمالا به خاطر اصطکاک روی لبه سنگ موقع صعود علی‌رضا زده دار شده و باید چند مترش را قطع کنیم. علی‌رضا به کارگاه دوم رسیده و باز هم همین سیستم را اجرا می‌کنیم. طول سه را حامد شروع می‌کند. باز هم تکنیک‌های شکاف و پاگستر و در بعضی نقاط وارد کتیبه‌های سمت راست می‌شود. جنس سنگ کمی سوزنی و شبیه مناطقی از بیستون شده که برای کفش‌ها مناسب و برای دست نامناسب است. با وجود احتیاط حامد، ریزش وجود دارد و ما باید مراقب باشیم. حامد: سسسسسسسسسسسسس! یک سنگ پایین می‌آید و به زانوی علی‌رضا برخورد می‌کند... نگران می‌شوم. حامد خود حمایت می‌زند و من پای علی‌رضا را بررسی می‌کنم. ظاهرا چیز مهمی نیست ولی در عین حال تصمیم می‌گیریم که اگر درد زیاد بود، صعود نکند. علی‌رضا حمایت را ادامه می‌دهد و بعد از کمتر از ۴۵ متر حامد حمایت آزاد می‌دهد. حال علی‌رضا خوب است و من می‌توانم صعود کنم. کارگاه طول ۳ اولین کارگاه راحت مسیر است. یک طاقچه یک و نیم در نیم متری که البته پر از بوته‌های گیاه است. جایی برای میخ ندارد و باید رول بکوبیم. در حالی که علی‌رضا صعود می‌کند شروع به کوبیدن رول می‌کنم. یک رول هیلتی ۸ و یک

پاگستر می‌آید. به صعود ادامه می‌دهم ولی بعد از سی متر هنوز جای مناسب کارگاه را پیدا نکرده‌ام. حامد اصرار دارد که میانی‌ها را نزدیک به هم بگذارم و علی‌رضا هم هنوز مشغول عکاسی است. چیزی که خیلی آزار دهنده است کثیف بودن مسیر می‌باشد. پر از خاشاک و مهمتر از همه سنگ‌های لقی که نه می‌توانم به عنوان گیره استفاده کنم و نه می‌توانم از مسیر خارجشان کنم. کاری که باید نفر آخر صعود کننده و یا نفر اول فرود رونده انجام دهد. حامد: اضافه طناب ۱۰ متر... هنوز جایی برای کارگاه نیست.. حامد: ۵ متر.. باز هم جایی نیست.. یک پوسته سه متری را دولفر می‌کنم.. حامد: طناب تمام. دو متر داری! یک شکاف مناسب گیر می‌آورم و دو تا فرند و یک ترای کم کار می‌گذارم. کارگاه نیمه راحت. علی‌رضا را حمایت می‌کنم.. و بعد از رسیدنش به کارگاه، او مشغول حمایت حامد می‌شود و من مشغول کوبیدن رول اول.. با رسیدن حامد یک میخ ناودونی هم می‌کوبم و بقیه رول کوبی را به حامد می‌سپارم.. علی‌رضا حمایت می‌کند و من صعود می‌کنم. باز هم پاگستر و داستان خس و خاشاک ادامه دارد. به شکل جالبی باد از پایین به بالا می‌وزد و بوته‌ها و خاکی را که از مسیر پاک می‌کنیم به خودمان برمی‌گرداند که اصلا خوشایند نیست!

بعد از حدود ۲۵ متر از زیر یک کلاهدک به سمت راست تراورس می‌کنم. جای ابزار اصلا خوب نیست بنابراین کمی استرس پاندولی دارم. ۴ متر تراورس می‌کنم و یک ترای کم ریز کار می‌گذارم. مسیر را نگاه می‌کنم که انگار کور شده! یک کتیبه ۳ متری زیر کلاهدک که اصلا جای ابزار ندارد. حامد هم از پایین تایید می‌کند که اصلا جای خوبی نیست. کل مسیر را برمی‌گردم تا زیر شکاف اصلی که حدود ۴ متر شیب منفی است. یک فرند درشت کار می‌گذارم. شکاف پر از سنگ‌های لقی است و قابل اعتماد نیست. با فشار زیاد صعود می‌کنم. علی‌رضا: ۱۰ متر طناب داری. باز هم جایی برای کارگاه نیست. از بس پاگستر کردم عضلات پاها خسته شده‌اند. علی‌رضا: ۵ متر طناب.. باز هم مجبورم یک کارگاه نیمه راحت بزنم و علی‌رضا را حمایت کنم. حامد نفر آخر صعود می‌کند و مسیر را تمیز می‌کند. صدای ریزش‌ها آدم را به یاد علم‌کوه می‌اندازد!

بعد از رسیدن نفرات استراحت کوتاهی می‌کنیم. به خاطر خستگی امروز و کمبود وقت کارگاه را برقرار می‌کنیم و مسیر امروز که حدودا ۱۰۰ متر است را ثابت گذاری کرده و به نوبت فرود می‌ریزیم. وسایل فنی را پای دیواره گذاشته و شن‌اسکی را به راحتی فرود می‌رویم. با رسیدن به کمپ شامی دلچسب و خوابی دلچسب‌تر..

روز دوم:

ساعت ۶ بیدار باش و بعد از صبحانه باز هم یک یال را به سمت برج صعود می‌کنیم. امروز بارها کمتر ولی بدن‌ها خسته‌تر هستند. بعد از یک ونیم ساعت پای کار هستیم. قرار است علی‌رضا ثابت‌ها را صعود کرده و ما را از بالا حمایت کند بنابراین کار را شروع کرده و با یک گیری گیری و یک مینی ترکشن خیلی خوب صعود می‌کند و حمایت را برقرار می‌کند.



هیلتی ۱۰ که البته با رسیدن علی بقیه کار را به او واگذار می‌کنم. بازهم پای علی‌رضا رو چک می‌کنیم. موضوع جدی نیست. صعود می‌کنم.

کنج را پا گستر می‌کنم بعد به یک طاقچه می‌رسم که ابتدای یک کلاهِک ۳ تا ۴ متری است. دو تا ابزار مطمئن می‌گذارم. حامد داشته باش!!! باز هم آدرنالین و ضربان بالا... بعد دوباره یک طاقچه و یک سطح صاف که شیب منفی دارد. دو تا ابزار کنار هم کار می‌گذارم و بازهم... حامد داشته باش!!! فشار زیادی به دست‌ها وارد می‌شود. دو تا حرکت بلند که به گیره‌های اسکاکی ختم می‌شود. از میانی فاصله گرفتم و دنبال گیره می‌گردم. مسیر شکست دارد و طناب به سختی حرکت می‌کند. حس خوشایندی نیست! بالاخره یک طاقچه گیر می‌آورم. جفت دست می‌کنم و با فشار زیاد پرس می‌کنم و خارج می‌شوم. ضربان بالاست... طاقچه دنجی است. می‌نشینم یک بلوک و یک تری‌کم و خود حمایت. حمایت آزاد می‌دهم. استراحت می‌کنم. بالاتر یک طاقچه دیگر هست که اگر صعود کنم شکست مسیر بیشتر می‌شود بنابراین همان‌جا دو تا میخ خوب می‌کوبم و کارگاه می‌زنم. حامد و بعد علی‌رضا صعود می‌کنند. به انتهای کار نزدیک شده‌ایم و بعد از مشورت تصمیم می‌گیریم که حامد پایین مانده و یک رول دیگر به کارگاه اضافه کند و من و علی‌رضا صعود کنیم.

چند تا سطح صاف کوچک و دو تا شکاف را رد می‌کنم بعد یک طاقچه زیبا و یک کلاهِک دومتری که از شکاف کنارش صعود می‌کنم. با رسیدن به طاقچه کارگاه می‌زنم. ادامه مسیر حدود بیست‌متر شیب خفته است که ارزش فنی ندارد و در ضمن شکست طناب را خیلی زیاد می‌کند. علی‌رضا در حالی که صدای چکش حامد به گوش می‌رسد صعود می‌کند. دو تا میخ می‌زنیم و کارگاه را آماده می‌کنیم. علی‌رضا شروع به فیلمبرداری و صحبت می‌کند. وقتی اسم آیدین - پویا و مجتبی می‌آید، هر دو ساکت می‌شویم. بغض گلویم را فشار می‌دهد. چند دقیقه به اطراف نگاه می‌کنم و در سکوتی سنگین هر دو فرود می‌ریزم. در کارگاه باز هم ما سه نفر یادی از آن سه نفر می‌کنیم و ادامه مسیر را فرود می‌ریزم. خوشبختانه برخلاف چیزی که انتظار داریم طناب اصلا لاخ نمی‌شود و فرودها خیلی راحت انجام می‌شوند. با رسیدن به کارگاه‌ها بازهم بررسی و تنظیمات نهایی را انجام می‌دهیم. و در نهایت عصر هنگام به پای دیواره می‌رسیم. همه سالم هستند و فقط چند خراش جزئی که بخاطر جنس سنگ‌ها، طبیعی است. باز هم وسایل را مرتب می‌کنیم و شن اسکی را فرود می‌رویم البته این بار با سرعت کمتر و دقت بیشتر. ساعت ۱۰ به چشمه نزدیک کمپ می‌رسیم. گلو و سر و صورتی تازه می‌کنیم و به سمت رودهن و تهران حرکت می‌کنیم.

پی نوشت:

نوع سنگ: آهک

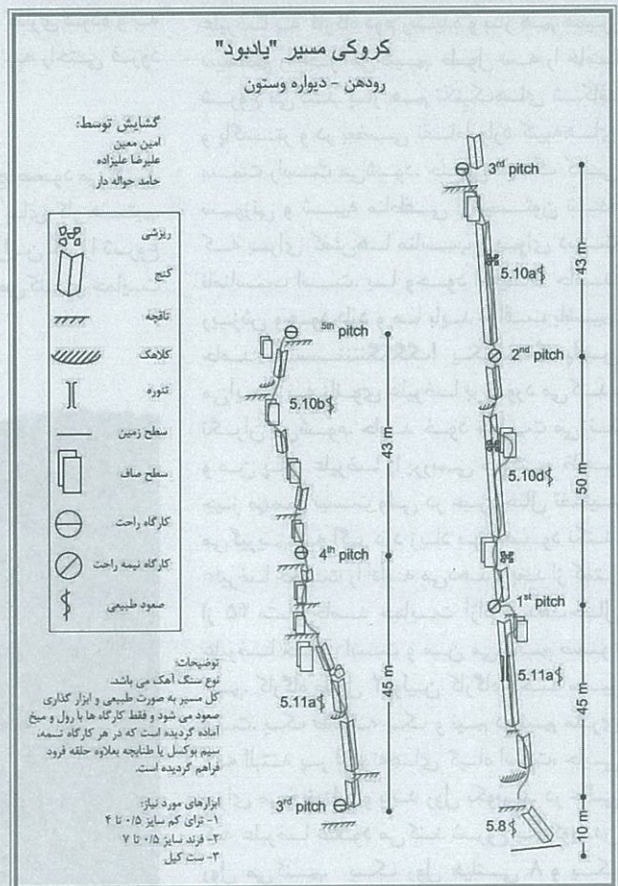
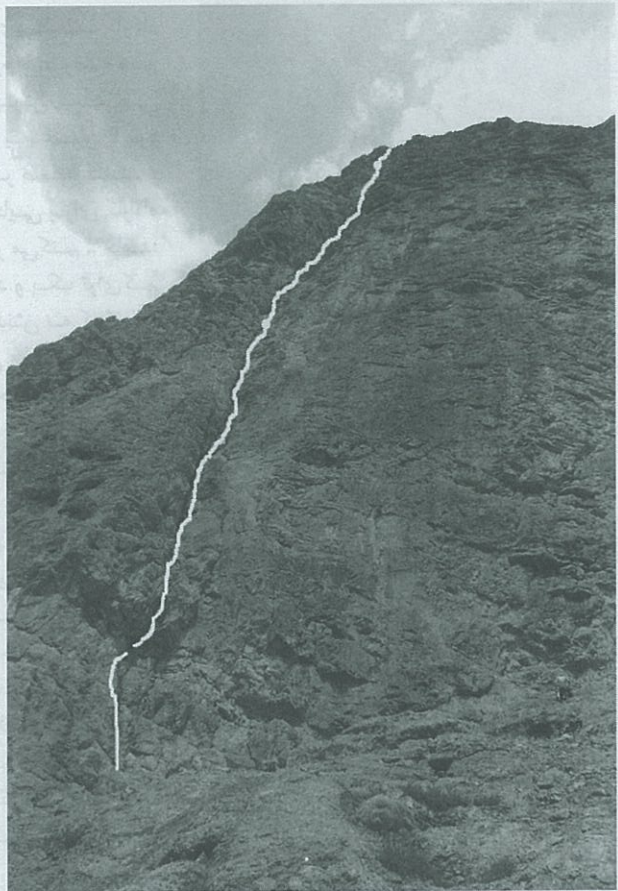
کل مسیر به صورت طبیعی ابزارگذاری صعود شده و کارگاه‌ها مجهز به تسمه - سیم بکسل و حلقه فرود هستند.

ابزار مورد نیاز: تری‌کم سایز ۰/۵ تا ۴ کامالوت (فرند) سایز ۰/۵ تا ۷ یک ست کامل کیل

ابزارهای فنی شخصی: ۱۵ تا ۲۰ عدد کوئیک دراو

نفرات شرکت کننده: امین معین، علی‌رضا علیزاده، حامد حواله دار نژاد

ترسیم کروکی: حامد حواله دار نژاد





فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

اسلامنامه 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

کفش

ترجمه: طناز خسروی نژاد

پاهای شما از نقاط مهم بدن تان محسوب می‌شود که در ارتباط مستقیم با سنگ است؛ بنابراین انتخاب کفش مناسب، بسیار مهم است. تام ریچاردسون اطلاعاتی را در مورد تولیدات خوب در بازار جهت انتخاب درست برای شما در نظر گرفته است.



قسمت بالایی آن به دور قالبی پیچیده شده است. این سیستم تولید کفش یا پوتین، در طول و عرض کف پا بسیار سفت و سخت است که سبب حمایت پاها می‌شود ولی خیلی برای صعود راحت نیستند. این روزها مدل‌هایی که با این سیستم ساخته می‌شوند بیشتر مناسب مسیرهای آسان و چند پلکانی طولانی است. Ron Fawcett خیلی از این کفش‌ها را در صعودهای اول استفاده کرده است. این روزها برای ساختن کفش‌های سنگ از متد *sliplast* استفاده می‌شود. به صورتی است که رویه کفش به کفی دوخته می‌شود که راحت‌تر باشد. این کفش با ساق کوتاه قابلیت ارتجاعی دارد و به سهولت کف پا بر روی لبه‌ها جابه‌جا می‌شود، و همچنین می‌تواند با توجه به انحناى داخلی و یا خمیدگی انگشتان پا به سمت پایین (شکل موزی) طراحی شود، بدون این‌که انعطاف آن از بین برود. چه صاف باشد و چه خمیده

چکمه‌های جدید به نام EB معروف شدند که جزو بهترین‌ها در سال‌های ۱۹۶۰ تا اوایل ۱۹۸۰ بود؛ سپس در اوایل سال ۱۹۸۰ در اسپانیا Boreal، اولین کفش سخت پلاستیکی را در آتش نشانی معرفی کرد. بعد از آن همه چیز تغییر و ادامه پیدا کرد. هم اکنون بهتر می‌توانیم صعود کنیم که این مربوط به کفش خوبمان است.

کفش‌های سنگنوردی در اشکال و سایزهای مختلفی برای انواع پاها وجود دارد. مورد مشترک این کفش‌ها این است که این کفش‌ها برای صعود طراحی شده‌اند و در هنگام پایین آمدن فرسوده می‌شوند. بهتر است در هنگام پایین آمدن بر روی مسیرهای سنگی برفی یا گل‌آلود کفش راحت دیگری همراه داشته باشید.

ساختار

کفش‌های سنگنوردی از یکی دو متد ساختاری تهیه می‌شوند. سیستم اصلی آن به نام Board Lasting است که

زمانی که اولین کفش سنگنوردی را خریدم، منسوب بود به (*pas* یا *pierre* all ain ۱۹۰۴-۲۰۰۰) آلن یک آلپینست فرانسوی بود که کوه‌نوردی را در سال ۱۹۲۰ شروع کرد. در سال ۱۹۳۰، او و دوستش به عنوان (*bleausards*) معروف شدند به این دلیل که سبب پیشرفت رشته‌ای شدند که بعدها به نام بولدترینگ شناخته شد. در فانتن بلو، آن‌ها روش جدیدی را برای صعود معرفی کردند که نه تنها روشی برای تمرین آلپی بود بلکه فعالیت ارزنده‌ای در نوع خودش بود.

آلن برای بهتر شدن استانداردهای خودش اولین کفش از جنس پلاستیک را برای سنگنوردی توسعه داد. در سال ۱۹۵۰ یک مرد فرانسوی دیگر، به نام (*Eduard bourdinea*) ایده‌های جدید را برای تولید کفش پلاستیکی نرم‌تر در نظر گرفت. در انگلیس پوتین‌هایش جایگزین کفش‌های راحتی شد که خیلی از ستاره‌ها مانند (*Joe Brown*) و (*Don willians*) می‌پوشیدند.

این‌ها همه منشا بحث‌های پایان‌ناپذیری است که بین سنگنوردان به وجود می‌آید. ترکیب و ساختار کفه همان‌طور که گفته شد خیلی اهمیت دارد. گاهی اوقات کارخانه تولید کفش جنس کفه را تغییر می‌دهد که بهتر است اطلاعیه‌ای جهت این تغییر بدهد. امروزه تعداد زیادی کفش سنگ تولید می‌شود که انتخاب را مشکل می‌سازد. به نظر من بهتر است که در ابتدا به یک فروشگاه رجوع کنید که تخصص در فروش کفش سنگ داشته باشد و مدل‌های زیادی از شرکت‌های مختلف در آن باشد. بهتر است مدل‌های مختلف را امتحان و از کارمندان در مورد کفش‌ها سؤال کنید.

در این‌جا توضیح مختصری در مورد مدل‌ها و شرکت‌های مختلف تولید کفش سنگ داده می‌شود که ممکن است کمک‌تان کند.

*مدل Thunder اولین کفش ایده‌آل است که پهن و راحت است. قسمت رویه از چرم نرمی تهیه شده و کفه و بیروم با طرح لبه XS است (XS طرحی از کفه است که امکان اتکا بر نقاط خیلی کوچک را به وسیله کف کفش می‌دهد) و کفه Rubber آن مناسب مسیره‌های صعود در کوه است.

*سری جدید Helix کفش راحتی همراه با کفه لایه گذاری شده و سخت است. این مدل مناسب مسیره‌های یک یا چند کارگاهه است و کفه Rubber عالی به نام SSR1 دارد. مدل زنانه و مردانه موجود است.

chili Red

کفش‌های sausalito کفش‌های شناخته شده‌ای هستند که به تازگی رویه آن تغییر کرده است اما هنوز برای پاهای پهن با حجم کم و صعود در کل طول روز مناسب است، و این کفش دارای قسمتی برای تقویت انگشتان پا و داخل آن آستر کاملی دارد. کفه ۳ میلی‌متر و rubber RX3 است.

Evolv

مدل Evovl royal یکی دیگر از کفش‌های خوبی است که فقط در بعضی از قسمت‌ها آستر دارد و بندی است و از داخل بدون این که آسیب جدی وارد کند

پاشنه را از کفش درآورده و پاشنه را روی کفش گذاشته به طوری که پا راحت در طول کفش حرکت کند. این برای زمانی است که جای ایستادن ما بر روی تخته سنگ یا پرتگاه کاملاً بی‌خطر باشد و بتوان به راحتی راه رفت. برای تمیز کردن کفش‌ها بهتر است از یک پارچه مرطوب یا مقداری الکل یا یک برس ظریف استفاده کرد. کفش‌های سنگ خود را هرگز داخل ماشین لباسشویی نیندازید. مهم نیست که چقدر بوی بدی می‌دهند، ممکن است با این کار لایه‌های آن از هم جدا شود. اگر زمانی هنگام صعود solo به داخل آب افتادید کفش‌های خود را با آب تمیز چندین مرتبه بشویید و به دور از حرارت مستقیم، آن‌ها را خشک کنید.



Rubber

بعد از مورد سایز کفش‌ها، مسأله دیگری که خیلی اهمیت دارد ساختار کفه کفش است و رقابت زیادی در آن وجود دارد. کیفیت کفه rubber وابسته به مراحل حرارت پلاستیک یا ولکانیدن است که در این پروسه مواد شیمیایی و عناصر ترکیبی مانند شیره گیاهی و بعضی درختان نیز به آن اضافه می‌شود. (Rubber با جنس‌های مختلفی برای کفه استفاده می‌شود مانند SSR1، rx3، trax...)

اگر شما صعودهای خود را بر روی دیواره‌های سنگ ریزه‌ای، گرانی‌تی یا دیواره‌های مصنوعی انجام می‌دهید، بهتر است چند مدل کفش داشته باشید حتی برای بعضی از مسیره‌های بولدر شاید بهتر باشد یک مدل کفش برای پای راست و مدل دیگری برای پای چپ در نظر بگیرید!

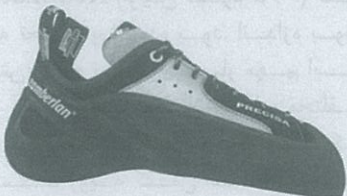
این کفش‌ها با بالاترین تکنیک و استاندارد برای صعود و بولدرینگ به روی سنگ و سالن‌های مصنوعی طراحی شده‌اند. پاشنه و انگشتان پا می‌توانند از حالت ارتجاعی و انحنای کفش و جنس پلاستیک مخصوص دور آن‌ها برای بهتر چسبیدن به سنگ‌ها استفاده کنند.

کف کفش‌های سنگنوردی به صورت نامتقارن و مدل‌های مختلفی طراحی می‌شوند. برای خیلی از کوهنوردانی که مسیره‌های 2E یا F6B را صعود می‌کنند نوک خمیده کفش‌ها خیلی مناسب نیست. به طوری که در سال Chris sharma 2001 برای صعود Realization (اولین صعود +9a) کفش کفه تخت پوشیده بود. اندازه بودن کفش کوه نوردی بسیار مهم است. هر برند و هر مدلی اندازه مختلفی می‌تواند داشته باشد. چرم سبک که در قسمت رویه کفش استفاده می‌شود خیلی زود با پا شکل می‌گیرد. اضافه کردن رویه با پوسته سخت موجب دوام کفش می‌شود. کفش‌های سنگ مدرن هنگام پوشیدن چیزی بین نرمی راحت و ناراحت دارد! معنی کلمه اندازه بودن می‌تواند متفاوت باشد و گاهی درد را نیز همراه دارد که باید از آن دوری کرد. به عنوان راهنمایی سایز مسیره‌های متوسط برای صعودهای چند کارگاهه همان سایز نرمال پای خودتان است ولی برای مسیره‌های بولدرینگ ۱ یا ۲ سایز کوچک‌تر است. این کفش‌ها معمولاً، بدون جوراب پوشیده می‌شوند و باید اندازه باشند بنابراین انگشت بزرگ قسمت بالای نوک کفش را احساس می‌کند و این خود کمک می‌کند تا بتوان برنقطه اتکای زیر انگشتان، بیشترین نیرو را وارد کرد. در دما و زمان‌های مختلف در طول روز تغییر اندازه می‌دهد. در کفش‌های سنگ از بندهای کشی یا چسب (velcro) استفاده می‌شود. این نوع قالب بسیار خوب پارا در بر می‌گیرد ولی مدل‌های دیگر برای پوشیدن و درآوردن راحت‌تر است. پوشیدن کفش‌ها فقط در زمان صعود مناسب است در هنگام پایین آمدن یا گاهی در بین مسیر مجبور به تعویض کفش نیز می‌شوید. گاهی در بین مسیر نیز برای استراحت به پاها باید کفش‌هایتان را درآورید یا این که تنها



Zamberland

شرکت zamberland پوتین‌های پیاده روی معروفی دارد. به دلیل نزدیکی به آلپ در ایتالیا از قدیمی‌ترین تولیدات کفش سنگ است. مدل precisa برای مسیرهای چند کارگانه خیلی خوب بوده و کفه Rubber و بیرم با مدل xs است.



Tenaya

این مدل در بعضی جاها خیلی شناخته شده نیست ولی خیلی محبوب شده است. مدل iMasa آن خیلی راحت و با دوام است.

کفش‌هایی با کارایی بالا

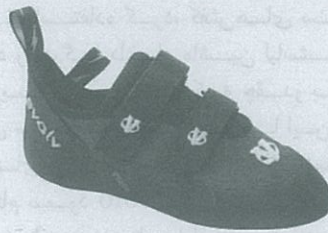
این سری کفش‌ها مقدار زیادی از تولیدات را در بر می‌گیرند. از مدل‌های کلاسیک گرفته تا طرح جدید برای انواع خاص صعود هستند.

sportiva La

این تولید خاص مسیرهای بولدرینگ است. اولین تولید شکل موزی کفش سنگ است و از اواخر ۱۹۹۰ تولید شده است. برای عبور از مانع در مسیرهای بولدرینگ و مسیرهای آهکی شیب‌دار مناسب است. به‌تازگی این مدل‌ها بهبود پیدا کرده است. سری Muria Top end مدل خوبی برای sportiva La بولدرینگ در کفش‌های است. یک مقدار کم خمیدگی در نوک پنجه به سمت پایین دارد و خیلی خوب سایز می‌شود. از نظر کارایی کفش خوبی است. و در لیه‌ها اصطکاک خوبی دارد و برای کل روز کفش راحتی است.

Evolv

مدل Deffy خیلی عالی است و قیمت مناسبی دارد. رویه چرم ضخیمی دارد که تا نوک انگشتان ادامه دارد. کفه rubber TRAX مقاوم و چسبنده‌ای (با اصطکاک بالا) دارد. گزینه خوبی به عنوان کفش جدیدی برای سنگنوردان با انگیزه است.



Five ten

مدل Hueco دوباره تولید شده است. این مدل مدعی مسیرهای ۵. ۱۰ S بوده و راحت است. رویه چرم سبک و نرمی دارد و تا نوک انگشتان بند می‌خورد پاشنه پهنی دارد. کفه از rubber onyx درست شده است. پاشنه دارای لایه بالشتکی است که در مسیرهای طولانی کمک می‌کند.



chili red

مدل velcro برای هر مسیری مناسب است.



Edelrid

تولیدات Edelrid ۱۵۰ سال فعالیت دارد ولی از سال ۲۰۱۰ تولید کفش‌های سنگنوردی را شروع کرده است. مدل Blizzard برش velcro را دارد و برای صعود در کل روز راحت است و کفه آن Rubber است که به e-grip معروف است.

تا می‌شود و می‌شکند. کفه سختی دارد و rubber ۴ میلی‌متری آن ضخیم و عالی است.



Boreal

مدل Joker کفش محکم و مقاومی برای صعود و کفش راحتی برای کل روز است. در قسمت رویی از چرم نرم ساخته شده و کفه rubber کلاسیک مقاوم و چسبنده‌ای (با اصطکاک بالا) دارد.



Climx

این نوع از کفش‌های خوب سنگنوردی مقاوم است. از سایز ۴ تا ۱۴ (۳۷ تا ۴۹) موجود است.



کفش‌های مناسب برای تمام طول روز

Boreal

مدل sliex دوباره ارتقاء پیدا کرده و برای استفاده از کل روز دوباره طراحی شده است. رویه چرم است و بند می‌خورد. کفه Rubber Quattro است.





آن کمی به سمت پایین است و مدل زنانه و مردانه دارد. دلیل پر طرفدار بودن آن جنس کف و اندازه بودن آن است.

کفش مخصوص کودکان

خیلی از بچه‌ها از سنگنوردی چه داخل و چه در بیرون سالن لذت می‌برند. آن‌ها نیاز به کفش مناسبی دارند. نمونه‌های مختلفی از این کفش‌ها از شرکت Boreal و la sportive موجود است. خرید آن‌ها با توجه به تغییر مداوم سایز پای بچه‌ها مشکل است و نیاز به مهارت دارد. اگر سایز کمی بزرگ‌تر باشد صعود برای آن‌ها مشکل‌تر می‌شود. سنگنوردی در محیط‌های سرد با توجه به این‌که پا در تماس نزدیک با سنگ است کمی سخت می‌شود. Boreal کفشی تولید کرده که برای این موارد عایق‌تر است و حالت گتر مانند دارد ■



Za mberland

اگر این مدل را پیدا کردید رویه و اصل بودن آن را چک کنید. مدل Rapida در شکل وجود دارد. مدل راحت‌تر velcro و با کفه و بیرم با طرح XS است.



Boreal

کفه Rubber آن اصطکاک بالایی داشته و مدل زنانه و مردانه دارد.



مدل‌های katana و velcro حساس‌تر هستند و رویه چرمی و کفه نازک و بیرم دارند با طرح کفه XS.

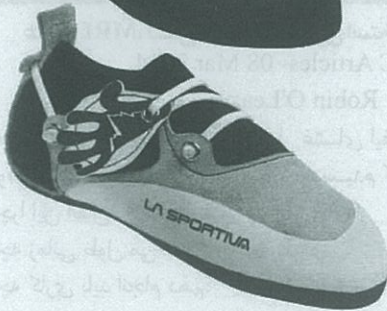


scarpa

مدل ساده scarpa دلخواه متخصصان بولدرینگ و راحت است و دارای کفه و بیرم xs-grip است.



مدل جدید Force x زنانه scarpa نامتقارن و قسمت جای انگشتان کفش به سمت پایین است. نزدیک به مدل velcro است. پاشنه آن تخصصی‌تر و برای لاخ پاشنه خیلی خوب است.



Edelrid

مدل cyclone نوآوری زیادی دارد مانند طراحی خاص برجسته کفه داخلی، برای بهبود گیرکردن انگشتان به گیره؛ تلفیقی غیر عادی از مدل Velcro و lace است. مناسب افراد محافظه کار نیست.



Fivten

مدل Anasazi عالی‌ست. سال‌هاست که طرفداران زیادی دارد و کارایی آن بالاست. در این سطح کار مدل کلاسیک velcro و نامتقارن moccasin هم است نوک پنجه



پیشگیری و مدیریت آسیب: انگشتان

قسمت اول

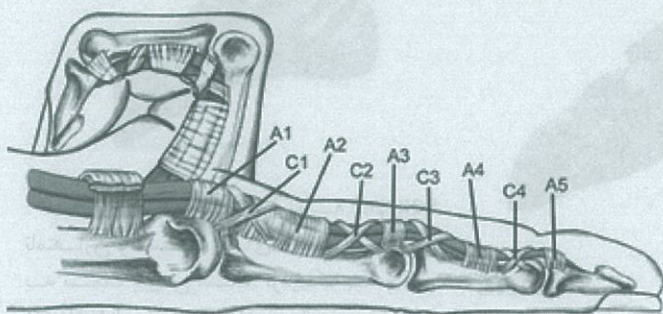
ترجمه: وحید اندرز

تهیه و تدوین: محمد طبیبی

این مقاله، مصاحبه آقای رایین الیری (مربی سنگنوردی) با خانم نینا لئونفلنر (دکتر فیزیوتراپیست) است که به شایع ترین آسیب رشته سنگنوردی یعنی آسیب انگشتان می‌پردازد تا به ورزشکاران کمک کند بدون تخریب بدن خود به بالا ترین حد توانایی شان برسند. خانم نینا لئونفلنر دکتر فیزیوتراپیست، مدرک دکتری خود را در این رشته از دانشگاه مک گیل در مونترال کانادا گرفته‌اند. ایشان از آن زمان تا کنون در زمینه بررسی و درمان آسیب‌های ورزشی فعالیت مداوم داشته‌اند. خانم نینا لئونفلنر از سال ۲۰۰۰ تا کنون سنگنوردی حرفه‌ای بوده و هم‌نوردان ماهر زیادی مانند هول فیندلی، بن وست، نیل گرشام، تیم امت، چارلی وود برن و کریس سوچ داشته است. از او مطالب زیادی در مجله «climb» به چاپ رسیده. خانم نینا لئونفلنر در کلاس مربیگری حرفه‌ای نیل گرشام مدرس روش‌های پیشگیری از آسیب بوده و پزشک ارشد EIS و گروه ورزشکاران حرفه‌ای در دانشگاه برستول است.

قبل هر چیز، غشاء لیفی (pulley) چیست و چه کاری انجام می‌دهد؟

آن‌ها تاندون‌های خم‌کننده و متصل‌کننده انگشتان مان به استخوان‌ها متصل هستند. مانند حلقه‌هایی که نخ ماهیگیری را روی چوب ماهیگیری نگه می‌دارند. آن‌ها در انتقال نیرو به تاندون‌ها نقش دارند. به‌طور کلی پنج غشای لیفی داریم غشاهای A1, A2, A3, A4, A5. این غشاها و تاندون‌ها در طول صعود درگیر هستند و می‌بایست فشار زیادی را تحمل کنند مخصوصاً در گیره‌های ناخنی.



طرحی از ساختار انگشت

UKC Articles, 08 Mar 2014

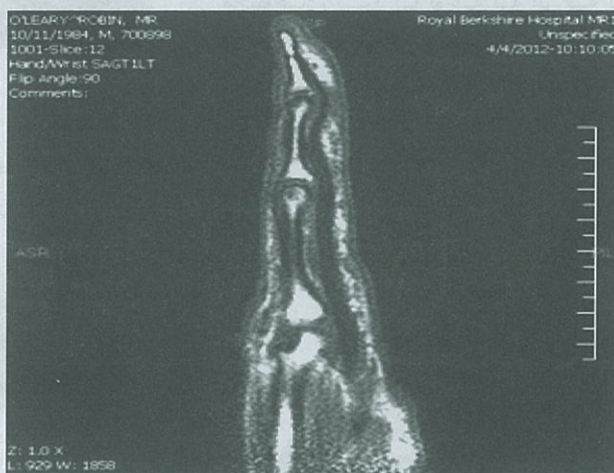
Lippincott, Williams & Wilkins ©

آسیب غشای لیفی دقیقاً چگونه اتفاق می‌افتد؟

این آسیب معمولاً در موارد:

- استفاده مکرر از گیره‌های ناخنی در حالی که وزن زیادی بر انگشتان وارد آید.
- استفاده مکرر از گیره‌های تک یا چند انگشتی در حالی که وزن زیادی بر انگشتان وارد آید.
- استفاده مکرر از گیره‌های مشت‌ی که از پایین به بالا به آن‌ها فشار وارد می‌آوریم در حالی که وزن زیادی بر انگشتان ودست‌ها وارد آید.
- زمانی که انگشتان دو، سه و چهار خسته و یا ضعیف باشند در حالی که وزن زیادی بر آن‌ها وارد آید.

صدای پارگی معمولاً اولین نشانه آسیب است که سبب می‌گردد برای مدتی از تمرین دور شوید.



عکس MRI، نشان دهنده فاصله بین استخوان و غشای لیفی
UKC Articles, 08 Mar 2014

Robin O'Leary ©

سال ۲۰۱۲ در باره پارگی کامل غشای لیفی A2 انگشت حلقه خود آگاه شدم و با ناراحتی از خود پرسیدم که چرا این اتفاق رخ داده است؟ چه زمانی طول می‌کشد تا ترمیم شود؟ چه کاری باید انجام دهم؟

برای رسیدن به بهترین ریکاوری چه روندی را طی کنم؟ آیا تمرین یا درمان‌های خارق‌العاده‌ای وجود دارد که به وسیله آن‌ها بتوانم به سرعت به سنگنوردی برگردم؟ اگر اکنون یا قبلاً انگشتان دچار آسیب شده و یا تا کنون آسیب ندیده‌اید برای جلوگیری از آن حتماً این مقاله را مطالعه کنید. نینا مانند بیشتر سنگنوردان آسیب غشای لیفی انگشت را تجربه کرده است. او در این زمینه تجارب فراوانی دارد و قرار است در این باره به سوالات ما پاسخ دهد.

دردی نداشتیم. تمام دستم گزگز می کرد. کمی بی حس شده بود. می تونستم دستم رو حرکت بدم اما نمی تونستم با اون به دست دیگرم فشار وارد کنم. ورم و کبودی نداشت ولی آن حس سختی در حرکت که نینا اشاره کرد در آن وجود داشت. ثابت شده گاهی علایم آسیب در افراد متفاوت است. ولی در تمام موارد مهم آن است که بی توجهی را کنار گذاشته و سریعاً به متخصص مراجعه کنیم. مانند من خودم از محل تمرین بلافاصله به اورژانس رفتم و در همان هفته به پزشک متخصص مراجعه کردم و از دستم MRI گرفتم.

برای پارگی غشا چندین ماه از تمرین دور بودم. ولی پارگی خفیف غشا برای سنگنوردان به چه معنی است؟ آیا باید زمان خاصی را برای استراحت و ریکاوری اختصاص داد؟

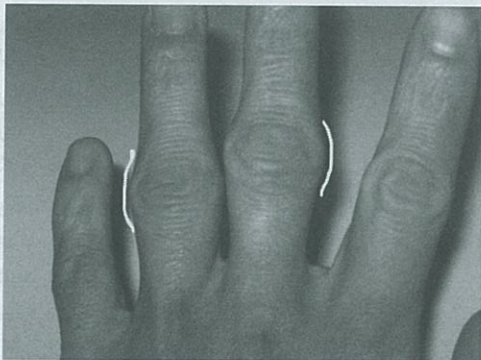
غشاهای A2 و A4 در نگه داشتن تاندون ها روی استخوان نقش اصلی را ایفا می کنند. آن ها بیشتر از غشاهای A1, A3 و A5 با استخوان ها اتصال دارند. غشاهای A2 و A4 انتقال دهنده های اصلی نیرو هنگام خم کردن انگشتانند؛ بنابراین از دست دادن آن ها می تواند باعث ضعف همیشگی انگشتان شود.

معلوم است که باید زمانی را به استراحت اختصاص دهید. استراحت واجب است اما مدت زمان آن بستگی به درجه آسیب دارد. این مدت از چند هفته تا بیش از شش ماه متغیر است.

بله، هفت ماه طول کشید تا به تمرینات عادی برگردم. نسبت به افرادی که دچار پارگی متوسط غشا شده بودند شش هفته بیشتر استراحت کردم. اما پارگی کامل غشا به مراتب بدتر خواهد بود.

در افراد تازه کار آسیب غشاهای A2 و A4 می تواند سبب شکستگی استخوان نیز بشود. زیرا این غشاها با استخوان اتصال بیشتری دارند. در جوانان استخوان ها آسیب پذیرتر از رباطها هستند. به همین دلیل است که درد انگشتی که بیش از یک هفته طول بکشد باید به پزشک متخصص نشان داده شود. و برای یک فرد تازه کار به معنی استراحت و تغییر در نوع تمرین است.

نینا من مطلع هستم که بسیاری از سنگنوردان از آسیب غشا رنج می برند و تعداد افرادی که در ناحیه بند انگشتان شان دچار ورم و درد هستند هر روز بیشتر می شود. این علایم چیست و چه معنی برای سنگنوردان می تواند داشته باشد؟



ورم بند انگشت

آسیب های مفاصل انگشتان در سنگنوردان به دلیل طبیعت

■ وزن زیاد بدن.
 ■ تعادل و کشش ضعیف بدن در زمان گرفتن گیره ها.
 ■ وارد آمدن وزن ناگهانی و اضافی به دست ها بر اثر سر خوردن و رها شدن پا از روی گیره.
 به طور کل اگر نیروی وارده به بافتی از حد تحمل آن بگذرد، آن بافت دچار آسیب خواهد شد که شدت آسیب بستگی به میزان نیروی اضافی وارده دارد.

استفاده زیاد از گیره های ناخنی غشای لیفی را ضعیف کرده و آن ها را مستعد آسیب می کند. به دلیل موقعیت غشاهای A2 و A4 در گیره های انگشتی یا ناخنی فشار زیادی به آن ها وارد می شود. این فشار به همراه انقباض ها و حرکات دیگر اگر از حد تحمل غشا بگذرد می تواند موجب پارگی آن شود.



گرفتن گیره کمپوس برد با انگشتان جمع

نینا من مطمئنم افرادی وجود دارند که نمی دانند دچار پارگی غشای لیفی شده اند، این آسیب چگونه است؟ و افراد دچار آن چه علایمی دارند؟

اگر این پارگی در انگشتان رخ دهد شما معمولاً صدای ترق خفیفی از ناحیه آسیب می شنوید که گاهی اوقات نیز همراه با درد است. البته اگر این آسیب غشای لیفی انگشت در اثر حرکات کششی مداوم یا ضعف انگشتان تان باشد شاید اصلاً هیچ دردی حس نکنید. در موارد دیگر نیز ممکن است در اثر آسیب دردی را در روی کف دست خود در محل غشا نزدیک مفاصل انگشتان تان حس کنید. عموماً در هنگام زخم شدن بافت سختی همراه با حرکت در خم کردن انگشتان خواهید داشت. احتمال دارد زمانی که بدن تان سرد شد درد انگشت را حس کنید. ولی عموماً درد هنگام خم کردن مفاصل انگشت و لمس آن ها خود را نشان می دهد.

وقتی انگشت من آسیب دید کاملاً تعجب کردم. چون نه تنها انگشتان قوی و سالمی داشتم و تمرینات مداومی انجام می دادم بلکه آن زمان هیچ علامت مشخصی از آسیب حس نکردم. زمانی که صدای ترق از انگشت ششم داشتم روی یک مسیر بلدر کار می کردم آخرین گیره دو انگشتی مسیر را گرفتم. ناگهان صدای ترق از انگشتانم شنیدم. پاهایم لیز نخورد که به دستانم فشاری مضاعف وارد شود. عجیب بود. هیچ احساس

موارد پیشگیری از این آسیبها را بیان کنید؟

- گرم کردن بدن قبل صعود به طوری که دمای بدن بالا برود، ماهیچه‌های مهم در صعود را درگیر کند و ساعد، دست و بازوها را برای صعود آماده کند.
- توجه به دستها در هنگام گرفتن گیره‌ها و حتا رها کردن آنها در هنگام صعود.
- گرفتن گیره‌های متفاوت بعد از گرفتن گیره‌های دشوار.
- ماساژ دادن مفاصل و تاندون‌ها در زمان استراحت بین دو صعود تا گردش خون لازم برای بازگرداندن نیرو به دست فراهم شود.
- اعمال گرما به دستها (مانند با گرفتن آنها زیر شیر آب گرم) برای بالا بردن سهم هیدروژن در کلاژن‌ها و کمک به حرکت بافتها که منجر به گردش در آوردن مایع بین مفصلی می‌شوند.
- و کمک گرفتن از تمام بدن در حرکات چرخشی تا از چرخش زیاد انگشتان جلوگیری شود.

برای توانبخشی بعد از آسیب غشای لیفی چه تمرینی باید انجام دهیم؟

اولین مرحله بعد از آسیب کنترل التهاب است. به‌طور سنتی این کار با استراحت، ترک موقتی سنگنوردی و چسب زدن مفصل آسیب دیده (به‌طوری که در کارهای روزمره به آنها فشار و کشش زیاد وارد نشود) انجام می‌شود. پس از این که التهاب از بین رفت مرحله بعد بالا بردن گردش خون در محل آسیب است. به‌دلیل این که در ناحیه انگشتان و غشای لیفی گردش خون کمی وجود دارد، این نواحی دیرتر از نواحی با گردش خون بالا خوب می‌شوند. یک راه برای افزایش گردش خون در انگشتان خود سنگنوردی است، اما ممکن است شما نتوانید بر اثر آسیب این کار را انجام دهید، به همین دلیل بیشتر افراد از کمپرس یخ یا آی‌یخ استفاده می‌کنند. برای درمان به‌این وسیله می‌توانید یک کاسه بزرگ را از آب پر کرده و در آن پنج یا شش قطعه یخ بیندازید یا از کمپرس یخ استفاده کنید. دستانتان را در داخل کاسه پر آب قرار دهید تا زمانی که دستتان آن قدر سرد شود که سردی آب را حس نکنید. برای این که بفهمید دستتان در دمای درستی قرار دارد یا نه به رنگ پوستتان توجه کنید. مطمئن شوید که دستتان رنگی بین صورتی یا قرمز دارد (که از حالت عادی کمی رنگ پریده تر به نظر می‌رسد). ولی نباید رنگ دستتان به آبی و سفید متمایل شود. سه دقیقه دستتان را در این حالت در آب نگه دارید. با توجه به درد و سوزش ناشی از التهاب دستتان این عمل را پنج روز در هفته و روزی پنج بار تکرار کنید و به همراه آن تمرین توانبخشی را انجام دهید. این تمرین توانبخشی را می‌توانید سه تا پنج روز در هفته تکرار کنید. اختصاص دادن دیگر روزهای هفته به استراحت دادن مفاصل برای توانبخشی بسیار ضروری است. احساس درد بعد از توانبخشی عادی است اما بهتر است از صفر (وقتی هیچ دردی احساس نمی‌کنید) تا ده (زمانی که درد شدیدی احساس می‌کنید) به درد خود نمره دهید تا کردار کاهش آن را دقیق زیر

این ورزش شایع است. این مفاصل در طول سنگنوردی متحمل نیروی زیادی می‌شوند. آنها در معرض فشار، خم شدن، چرخش، کشیدگی و انواع حرکات دیگر هستند. در اندام و دستان سنگنوردان که در راه این ورزش شگرف قدم گذاشته‌اند گاهی شاهد تفاوت‌ها ظاهری نسبت به یک انسان عادی هستیم. مانند وضعیت انگشتان ما در طول سال‌ها سنگنوردی ممکن است تغییر کند. تمام حرکات گرفتن گیره‌های ناخنی، مشت‌ی و یا دیگر گیره‌ها یا چرخش‌های دست نیروی زیادی به این مفاصل کوچک دست وارد می‌کند. رباطها به مفاصل متصل و مفاصل به کپسول‌های مفصلی متصل‌اند. این کپسول‌ها با سینیویال و مایع سینیویال در تعامل‌اند. (مایع سینیویال حرکت مفاصل را تسهیل می‌کند). تمام این مجموعه در هنگام سنگنوردی درگیر می‌شود. این بافتها به همراه استخوان‌ها مفاصل قوی و قابل اعتمادی برای ما می‌سازند (مگر این که بیش از حد به آنها فشار وارد آوریم). سنگنوردان در طول زمان دچار سفتی مفاصل می‌شوند و اگر حرکات تمرینی و لازم انجام ندهند و بدن خود را گرم نکنند مانند گرم کردن مفصل، ماساژ و حرکات کششی، دچار محدودیت حرکت مفاصل شده که این خود یکی از عوامل ابتلا به آرتروز است. اگر مفاصل در معرض حرکت و چرخش بیش از حد باشند مایع سینیویال کارایی کامل خود را از دست می‌دهد، و این آغاز داشتن مفاصل ناسالم است؛ گرچه حرکت برای سلامت مفاصل واجب است، اما اگر مفصلی آسیب دیده باشد مخصوصاً اگر مفصلی ضعیف باشد حرکت آن بسیار خطرناک خواهد بود. بدیهی است اگر میزان نیروی وارده به مفاصل از حد تحمل آنها بگذرد، مفاصل دچار آسیب خواهند شد. در صورتی که بعد از آسیب به بدن زمان کافی برای ریکاوری و استراحت ندهیم دچار RSI یا آسیب مداوم بدن خواهیم شد. و این کابوس ورزشکاران است. چون باید برای همیشه آن ورزش را کنار بگذارند. قبل از بروز ورم در بند انگشتان، شما دردی در آن ناحیه حس خواهید کرد. مانند: اگر حرکات پیچشی و انقباضی انجام دهید انگشتتان درد گرفته و مجبور به ماساژ آنها خواهید شد. لازم به یادآوری است که هر دردی به مدت دو هفته در ناحیه بند انگشتان مشاهده شود باید در سریع‌ترین زمان ممکن به پزشک متخصص ارجاع داده شود.

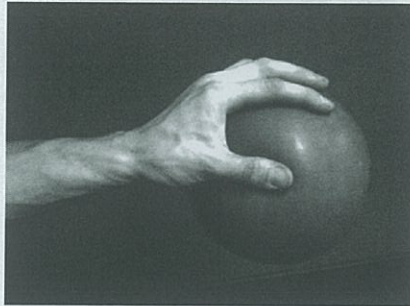
چرا آسیب‌های مفصلی DIP و PIP رخ می‌دهند؟ (DIP: اینتر فالانژیال دیستال؛ PIP: اینتر فالانژیال پروگزیمال)

- گرم کردن نامناسب بدن و انگشتان قبل از تمرین.
- تکرار حرکات قدرتی هنگام خستگی انگشتان.
- حرکتهایی که در آنها گردش انگشتان بیش از حد وجود دارد.
- دیگر عامل انگشتان بلند است که نسبت به انگشتان کوتاه‌تر بیشتر در معرض آسیب هستند.
- مخصوصاً در گیره‌های ناخنی مفاصل DIP در نوک انگشتان بیشتر در معرض آسیب‌اند.
- و موارد مشابه آسیب غشای لیفی.

شما اشاره کردید که با این دو نوع آسیب باید مانند آسیب غشای لیفی رفتار شود. می‌توانید



فشار با انگشتان
UKC Articles, 08 Mar 2014
Adrian Baxter ©



فشار با انگشتان و کف دست
UKC Articles, 08 Mar 2014
Adrian Baxter ©

(c) کشش انگشتان:

باند کشی ای را دور بالاترین بند انگشتان ببندید و آن را دور شست‌تان بگردانید تا کش رها نشود. با تمام انگشتان‌تان به آن فشار آورده و کم‌کم انگشتان‌تان را از هم دور کنید و آن‌ها را بکشید. در تمرین a و b و c از توپ کوچک شروع کنید و بعد تمرین را با توپ بزرگ‌تری ادامه دهید. تمرین را از آسان به سخت انجام دهید وقتی تعداد ست‌های شما به سه ست بیست‌تایی رسید آن را به ده تا سی حرکت پنج‌تایی ارتقا دهید. بعد می‌توانید سه تا پنج حرکت سی‌تایی انجام دهید. با توجه به توانایی دست‌تان تمرین را به صورت هفتگی یا ماهانه ارتقا دهید (یعنی از تعداد ست بالا با زمان کم به سمت تعداد ست کم در زمان بالا پیشرفت تمرین خود را تنظیم کنید). این ست‌ها را برای تمرین a و b و c انجام دهید می‌توانید این ست‌ها را دو انگشتی انجام دهید (به صورتی که یکی از دو انگشت باید به جای شست باشد). مطمئن شوید برای ارتقای تمرین توانایی آن‌ها را دارید.



شیوه استفاده از بند کشی
UKC Articles, 11 Mar 2014
Nina Leonfellner ©

نظر داشته باشید. با توجه به این نمره دهی در هنگام تمرین نباید دردی با نمره بیشتر از سه داشته باشید و نباید درد بیشتری نسبت به موقع تمرین در همان شب یا روز بعد داشته باشید. اگر دردی بیش از حد گفته شده دارید بدانید که از ناحیه آسیب دیده بیش از حد مجاز کار کشیده‌اید. تمرین لازم در برای گرم کردن بدن، بالا تنه، بازوها و دست‌تان نیز انجام دهید.

تمرین توانبخشی

اول: مرحله ابتدایی تمرین توانبخشی دست:

تمرین a و b و c را در موقعیت‌های مختلف انجام دهید و اجازه دهید کمی دست‌تان خم شود. مانند دست‌تان را در راستای بدن‌تان به بالا دراز کنید و مچ و انگشتان و کف دست خود را در وضعیتی قرار دهید که انگار گیره‌ای را در جهت برعکس یعنی از پایین به بالا فشار می‌آورید. اگر از وسایل تمرینی کمکی استفاده می‌کنید، وسایل تمرینی کوچک‌تر بهتر از وسایل تمرینی بزرگ هستند.

(a) مشت:

یک توپ، اسفنج یا وسیله فشاری مشت را با مشت بگیرید و همزمان با تمام انگشتان به آرامی به آن فشار وارد کنید. این کار را چند بار تکرار کنید. وسیله مخصوص این کار را نیز می‌توانید از بازار تهیه کرده یا از یک دکتر تراپیست آن را بگیرید.



استفاده از وسیله شبیه ساز گیره مشت
UKC Articles, 11 Mar 2014
Steve Gorton ©

(b) پینچ (فشار آوردن با انگشتان):

تقویت وضعیت pinch کارایی زیادی در صعود و مخصوصاً در شیب‌ها، گیره‌های اصطکاک‌ی، و البته در گیره‌های پینچی دارد. برای این تمرین دست‌تان را به جلو صاف دراز کرده و توپ (کوچک یا بزرگ که قبلاً تهیه کرده‌اید) را با بند انگشتان‌تان بگیرید، به آرامی با انگشتان‌تان همزمان آن را فشار دهید. در مورد توپ بزرگ با انگشتان‌تان و کف دست و در مورد توپ کوچک با انگشتان‌تان به آن فشار آورید.

موسسه کوهنوردی و طبیعت گردی



www.kouhyaran.com Email: Info@kouhyaran.com

کوهیاران سولدوز



برنامه های سه ماهه تابستان ۱۳۹۳:

- صعود قله البروس (۵۶۴۲ متر) روسیه
- صعود قله آرارات (۵۱۳۹ متر) ترکیه
- صعود قله کازبک (۵۰۴۷ متر) گرجستان
- صعود قله شاهداغ (۴۲۴۳ متر) آذربایجان
- صعود قله آراگاتس (۴۰۹۰ متر) ارمنستان
- صعود قله کاجکار (۳۹۷۰ متر) ترکیه

برنامه های شش ماهه پاییز و زمستان ۱۳۹۳:

- صعود قله مراپیک (۶۶۵۴ متر) نیال
- صعود قله آیلندیپیک (۶۱۸۹ متر) نیال
- صعود قله کلیمانجارو (۵۸۹۵ متر) تانزانیا
- صعود زمستانی آرارات
- صعود زمستانی شاهداغ
- صعود زمستانی آراگاتس
- اسکی پالاندوکن ترکیه
- اسکی گودائوری گرجستان
- اسکی زاخکازور (تساخکازور) ارمنستان

تلفکس: ۰۴۴۳ ۶۲۳۱۹۶۵

موبایل: ۰۹۱۴ ۷۱۱ ۴۵۲۰

آشنایی با مبتکران گره‌های مهم کوهنوردی

۱- پروسیک

ترجمه: امین معین

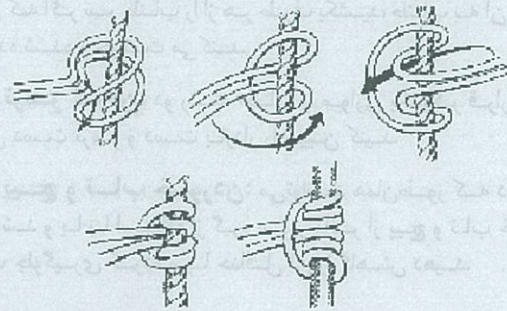
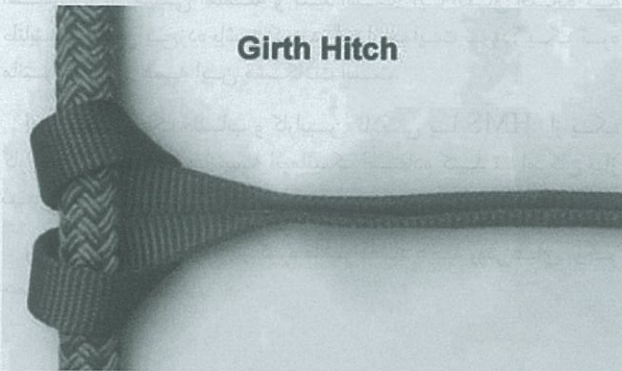
گره پروسیک یکی از پرکاربردترین و مفیدترین گره‌های کوهنوردی محسوب می‌شود که کاربردهایی همچون صعود بر روی طناب ثابت، به عنوان ابزار قفل‌شونده در هنگام فرود و یا ... دارد. این گره از خانواده girth hitch است. گره پروسیک توسط ایجاد دو یا سه حلقه توسط یک طنابچه یا تسمه بر روی یک طناب ثابت، تشکیل شده، و در موقع وارد آمدن وزن بر روی آن، قفل می‌شود.

پی‌نوشت:

girth hitch - گره‌هایی هستند که توسط پیچش یک طنابچه یا یک تسمه به دور چیز دیگری مانند یک کارابین، یک طناب دیگر، حلقه فرود هارنس، یک درخت، و یا ... و سپس برگشت تسمه یا طنابچه از پشت خود آن به‌وجود می‌آید. ساده‌ترین نوع girth hitch در شکل زیر قابل مشاهده است ■

مخترع این گره دکتر کارل پروسیک، کوهنورد اتریشی در سال ۱۸۹۶ به دنیا آمد. او در طول مدت عمرش دوبار به عنوان رییس انجمن کوهنوردی اتریش برگزیده شد. پروسیک به عنوان پیشگام بیش از ۷۰ صعود و مسیر جدید شناخته می‌شود، ولی یکی از مهم‌ترین دستاوردهای او گرهی است که در سال ۱۹۲۰ اختراع کرد، این گره امروزه به نام مخترع‌اش شناخته می‌شود، و به عنوان پیش‌زمینه‌ای در به‌وجود آمدن روش صعود میمونی محسوب می‌شود. کارل پروسیک در سال ۱۹۶۱ در سن ۶۵ سالگی درگذشت.

Girth Hitch



فروشگاه کوهنورد لوازم کوهنوردی و مسافرتی

خ دکتر بهشتی نبش خیابان میر عماد پلاک ۲۸۲

ساختمان گل‌دیس 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 - ۰۹۱۲ ۱۳۰۸۳۷۰



۲. گره جادویی مانتر (گره حمایت)

نوشته: Caroline George*

تصاویر از: Keith Svihovec

ترجمه: حامد کرامت*

در سال ۲۰۰۵ میلادی در سوییس شانس حضور در کلاس بهمن شناسی آقای «ورنر مانتر» را که پدر روش‌های کاهش بهمن است، یافتیم. او با عینک مدل لئون و مو و سیل خاکستری صافش، ادای شخص بهمن زده‌ای را در می‌آورد، بازوانش را باز می‌کرد و روی تخته سیاه می‌گذاشت. علاوه بر آن، ایشان به واسطه یک گره معروف، شهرت یافته است: گره مانتر (گره حمایت یا گره ایتالیایی) او احساس می‌کرد گرهی که قبلاً برای حمایت استفاده می‌شده است، اصطکاک کافی برای تحمل وزن را ایجاد نمی‌کند، به همین دلیل به جای این گره، از گره ایتالیایی (گره مانتر امروزی) استفاده می‌کرد. من در بین تمامی ابزارهای صعود و حمایت کنونی، گره مانتر را به عنوان یکی از ۳ ابزار اولیه قابل اعتماد و مورد استفاده قرار می‌دهم، چرا که سریع، ساده و چندکاره است.

سه موضوع مهم را به خاطر داشته باشید:

۱. **تست کنید:** وقتی که گره زدید دو سر طناب را به نوبت بکشید تا مطمئن شوید که طناب از هر دو سمت به خوبی حرکت می‌کند. گره حمایت یک گره دوطرفه است و به آن معنی که اگر سر طناب را از هر طرف بکشید، طناب به آن طرف کشیده شده و حرکت می‌کند.
۲. **ترمز کردن:** دو رشته طناب را موازی یکدیگر قرار داده و سپس دست ترمز و دست باردار را تعیین کنید.
۳. **پیچ و تاب خوردن:** می‌توانید همان‌طور که در بالا گفته شد و یا با استفاده از گره سوپر مانتر از پیچ و تاب خوردن طناب جلوگیری کرده و یا حداقل آن را کاهش دهید.

روش گره زدن: اینجا دو روش برای زدن این گره وجود دارد:

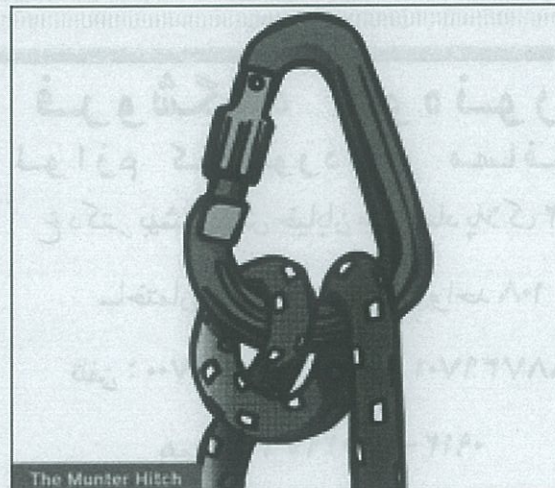
۱. **گره مانتر دو دستی:** طناب را در دست گرفته و ۳۶۰ درجه بچرخانید بعد در کارابین بیندازید، سپس رشته طناب را بکشید تا گره مانتر شکل خود را بگیرد، سپس دهانه کارابین را ببندید.
۲. **گره مانتر یک دستی:** این روش به شما این امکان را می‌دهد که رشته باردار را درست در جای مناسب خود قرار دهید و نیز امکان حرکت روان و راحت گره را فراهم می‌کند. ابتدا طناب را با استفاده از طناب غیرباردار داخل کارابین قفل شونده بیندازید، با سمت غیرباردار، طناب را به صورت یک حلقه در بیاورید، سپس حلقه را ۹۰ درجه بچرخانید و آن را درون کارابین بیندازید تا گره مانتر شکل بگیرد (اگر چرخش ۹۰ درجه را انجام ندهید طناب به راحتی از کارابین بیرون می‌آید). سپس کارابین را قفل کنید.

اصول پایه:

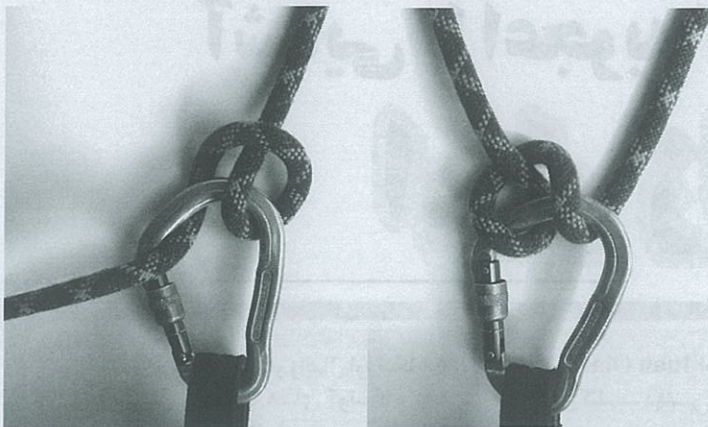
زمان: آیا هرگز پیش آمده است که فراموش کنید ابزار حمایت/فرودتان را با خود ببرید؟ و یا احساس کنید که استفاده از آن خیلی آهسته و کند است؟ آیا اتفاق افتاده که طنابتان چنان یخزده باشد که در ابزار حمایت نرود؟ یک گره مانتر راه حل همه این مشکلات است.

ابزارها: یک طناب و کارابین گلابی یا HMS: از یک کارابین اتوماتیک و یا نیمه اتوماتیک استفاده کنید تا امکان باز شدن دهانه را کم کنید.

روش عمل: می‌توان از گره مانتر مانند همه روش‌های دیگر حمایت استفاده کرد.



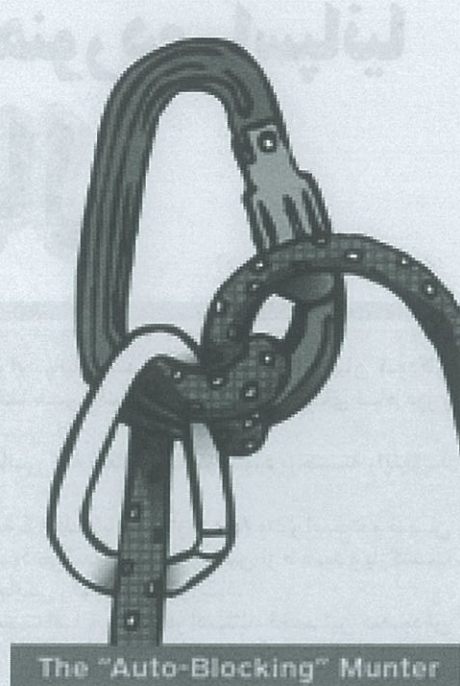
The Munter Hitch



همزمان دو نفر بر روی دو طناب جداگانه هستند مناسب است. در این شرایط دو طناب مجزا را در دو سیستم جداگانه قفل شونده مانتر بیندازید.

*کارولین جورج: وی یک کوهنورد و راهنمای کوهستان است. او در اروپا و آمریکا راهنمایی کوهنوردان را به عهده دارد. همچنین یک قهرمان و ورزشکار حرفه‌ای است و با کمپانی‌های معروف پتزل و اسکارپا و جوبلو همکاری می‌کند ■

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



مانتر قفل شونده: با چند حرکت ساده می‌توانید یک گره مانتر قفل شونده (اتو بلاک) ایجاد کنید تا قادر به قفل کردن طناب شوید.

گره مانتر چفت شونده: یک حلقه با رشته غیرباردار تا حد امکان شبیه به گره مانتر تشکیل دهید. سپس طناب غیرباردار را به پشت طناب باردار ببرید و آن را از میان حلقه اصلی عبور دهید (به طوری که از مقابل رشته باردار طناب بیرون بیاید)، سپس طناب را بکشید و به شکل حلقه درآورید به طوری که طول حلقه به اندازه‌ای باشد که بتوان با آن یک گره سردست روی طناب باردار تشکیل داد. گره آخر ضروری است چرا که وزن طناب آویزان ممکن است سبب باز شدن حلقه گره اول بشود.

کلاوهیج (گره حمایت): گره مانتر یک دستی خود را بزنید، یک حلقه ساده دیگر هم ایجاد کنید و ۹۰ درجه بچرخانید و سپس آن را به داخل ببرید. حالا شما یک گره قفل شونده کلاوهیج دارید.

گره مانتر قفل شونده: یک کارابین را از میان رشته باردار طناب بگذرانید به طوری که در سمت چپ طناب باردار قرار گیرد (یعنی در سمت چپ شکل لبخند مانند گره مانتر). این کار مانعی برای بیرون آمدن و حرکت طناب خواهد شد، بنابراین شما یک سیستم اتوبلاک درست کرده‌اید. برای تست کردن آن با کشیدن دست ترمز، طناب به راحتی و نرمی حرکت می‌کند. حال سمت دست صعودکننده (باردار) را بکشید، به سرعت طناب قفل خواهد شد. این عمل برای زمانی که مجبور به بالا کشیدن

با عرض تقدیر و تشکر از

جامعه محترم کوه نوردی استان
آذربایجان شرقی - هیئت کوه نوردی
استان - گروه‌های کوه نوردی بویژه
گروه کوه نوردی بابک تبریز از اینکه
با حضور خود در مراسم تشییع - تدفین و
مجالس ترحیم برادر بزرگوارم زنده یاد
حاج جبار محمد پرتوی

شرکت و با ارسال تاج گل - تابلو تسلیت
- درج آگهی و تلفنهای متعدد اظهار
همدردی فرموده اید کمال تشکر را دارم

احمد محمد پرتوی

آشنایی با اعجوبه کوهنوردی اسپانیا اویار زابال

ترجمه: کاظم گیلان پور *

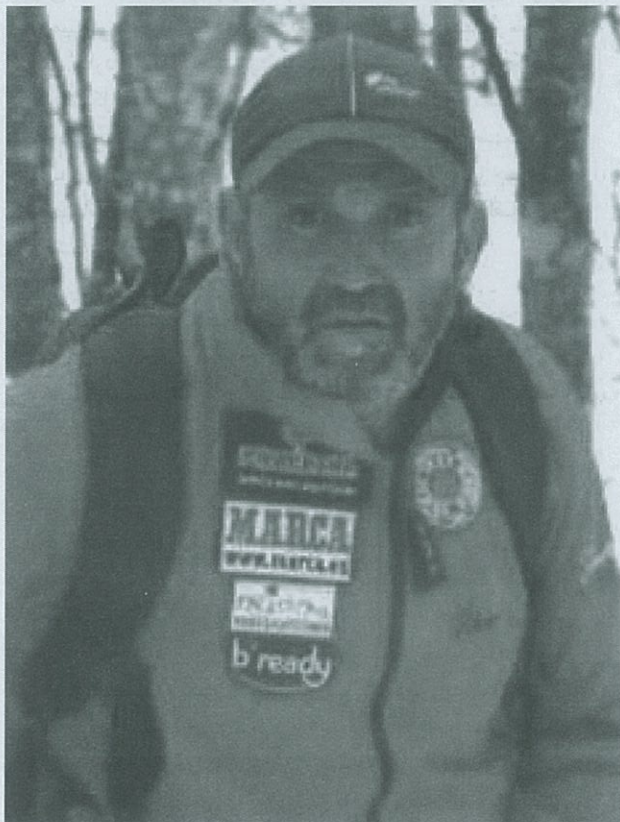
اسم او خوان اویار زابال اورتگا Juan Oiar Zabal Ortega است. در اسپانیا مانند دیگر کشورهای جهان کودکان و دوستان را با نام‌های کوتاه و مخفف صدا می‌کنند. بهتر است ما هم مانند اسپانیایی‌ها به جای نام دور و درازش او را خوانیتو بنامیم.

خوانیتو ۴۷ ساله در گذشته با صعودی مجدد به «چوآیو» رکورد جهانی که متعلق به کوه‌نورد برجسته راینهولد مسنر ۵۹ ساله بوده شکست بود.

شهرت جهانی مسنر به خاطر آن است که او اولین صعودکننده به ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر است و ضمن کارهای برجسته دیگر و صعود ۴ قله ۸۰۰۰ هزارمتری که جمعاً ۱۸ صعود می‌شود. خوانیتو پس از صعود و بازگشت از چوآیو صعود ۸۰۰۰ هزار متری به عدد نوزده رسید که این جابه‌جایی رکورد مستر بود. البته صعودهای مسنر تماماً بدون استفاده از کپسول اکسیژن بوده است اما خوانیتو در استثناء نخستین صعودش به اورست از اکسیژن استفاده کرده است.

«این مقاله در سال ۲۰۰۳ نگاشته شده که پیشکسوت و استاد گراندقدر «کاظم گیلانپور» آن را ترجمه کرده است. لازم به یاد آوری ست که اویار زابال از این سال تا امروز (۲۰۱۴) ۶ قله بالای ۸۰۰۰ متر دیگر را دوباره صعود کرده که این رکورد ۲۵ قله بوده که هنوز در اختیار اویار زابال است. فصلنامه کوه»

خوانیتو در عصر پیروزی‌های بزرگ در کوه‌های آلپ، در ۱۹۵۶ به دنیا آمد یعنی در آن سال‌هایی که به میمنت نوآوری در ساز و برگ کوه‌نوردی، همزمان با رشد روزافزون هوش



در قطب شمال و آمریکای جنوبی

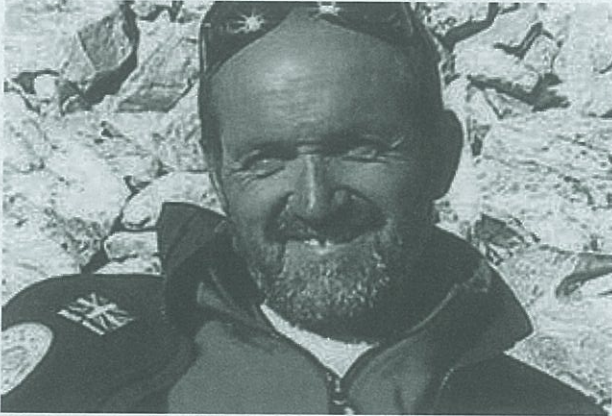
خوانیتو در حاشیه شکارهایش در هیمالیا پس از صعود به اورست، گاشربروم یک، چوآیو و گاشربروم، متوجه قطب شمال شد و پس از آن برای دیدن شگفتی‌های نیم‌کره شمالی زمین و عادت به صعود در سرمای سخت برای صعود به قله یخ بسته گودوین اوستین (K2)، در زمستان به برودبیک صعود کرد. او تنها کسی است که موفق به این صعود شده است.

خوانیتو در آمریکای شمالی به مک‌کینلی و در آمریکای جنوبی ۱۶ بار «آکونگاگوا» را صعود کرد. دو صعود او به آکونگاگوا از تیغه سنگی جنوبی آن به شیوه آلیپی بوده که در جای خود رکوردی جالب است. آن‌گاه در آمریکای جنوبی کویر «تاتلامان» را از غرب به شرق به تنهایی پیمود و در آفریقا به کنیا صعود کرد و پس از آن از سراسر عرض گروئن‌لند (در قطب شمال) از غرب به شرق رفت.

به پاس پیروزی‌های شگفت‌انگیز

خوانیتو در ۱۹۹۹ به پاس پیروزی‌های درخشانش از سوی وزارت ورزش اسپانیا به دریافت مدال طلای «شایستگی» نائل آمد و پس از آن در سال ۲۰۰۰ مدال پرافتخار «باسک اونیورسال» بر سینه‌اش جای گرفت و نیز به خاطر صعود به ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر صاحب مدال معروف «۱۴ ستاره» شد و همزمان با آن به دلیل صعود نخستین بار به چند قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر چند مدال دیگر به مجموعه مدال‌هایش افزوده شد.

عصر پیروزی‌های بزرگ



سال‌های دراز فقط یک آرزو بود - خوف صعود به بالاتر از ۸۰۰۰ متری‌ها را زدود تا آن‌جا که نه تنها ابرمردها بلکه شیرزن‌ها را نیز برانگیخت و تا پای در راه صعود آن بگذارند.

نوبت به نائگاپاربات رسید

پس از آن‌که دو زن چینی هم به قله اورست گام نهادند، یک کوهنورد شجاع اتریشی به نام «هرمان بول» لقب قاتل را از نائگاپاربات حذف کرد و پیروزی او - پس از آن همه که درباره سختی و غیرقابل صعود بودن آن گفته و شنیده شده بود - به‌عنوان گام بلند دیگری به سوی بالاتر از ۸۰۰۰ متری‌ها پذیرفته شد. پیروزی هرمان بول بیشتر از آن جهت انعکاس گسترده یافت که «قاتل» را یک‌تنه مغلوب کرده بود و از این جهت او را «تک‌رو» نامیدند!

دو اتریشی دیگر در برابر سخت‌ترین کوه!

این همه رویدادهای شگفت‌انگیز در هیمالیا هنوز عقیده پدرم را نسبت به من عوض نکرده بود. او همچنان دوست داشت که مرا صبح زود از خواب بیدار کند تا ساعت‌های دراز به دنبال جمع‌آوری قارچ برویم. او می‌خواست که من پس از خودش یک قارچ‌شناس درجه یک شوم و من با هشت سال سن از تپه‌ای به تپه دیگر یا کوهی نزدیک‌تر می‌دیدم تا پدرم را خوشحال کنم. اما آن‌چه در دلم می‌جوشید رسیدن به نوک آن کوه‌های بلندی بود که داریم از آن‌ها صحبت می‌شد.

چندی بعد، در بازگشت از جمع‌آوری قارچ، موقعی که برای رفع خستگی در کافه نزدیک خانه پای وراجی اهل ده می‌نشستیم همه‌اش صحبت از تلاش دو کوهنورد ایتالیایی بود و جرأت و تلاش حیرت‌انگیز آن‌ها برای پیروزی بر سخت‌ترین ۸۰۰۰ متری‌ها به نام K2 «کی‌تو»

یکی اچی‌لو کومپانیونی Acilo Companioni و دیگری لینو لایچه‌دلی Lino Lace Delli که شهرتی هم نداشتند و تلاش می‌کردند که راه رسیدن به قله K2 را پیدا کنند. این قله در ده دوم ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر قرار دارد اما سخت‌ترین آنهاست و در واقع مانند برج بلندی از یخ است. دو کوهنورد ایتالیایی سرانجام پیروز شدند و به آن «توک» گام نهادند و این پیروزی سبب شد که دیگر مشتاقان صعود به بالای ۸۰۰۰ متری‌ها دریابند که اگر توانستند به K2 صعود کنند به یقین آماده شده‌اند که بر ۱۳ قله دیگر این مجموعه قدم بگذارند (آخرین این مجموعه قله شیشاپانگما است که دو مرد و دو زن چینی به قله آن رسیدند).

و آمادگی بدنی در اروپا، ۸۰۰۰ متری‌ها یکی پس از دیگری زیرپای کوه‌نوردان قرار گرفت. در آستانه این نهضت بود که اروپاییان به مون‌بلان و دیگر قله‌های آلپ پای نهادند، آن هم در روزگاری که هنوز ساز و برگ و آموخته‌های فنی کوه‌نوردی به پایه پیشرفت امروزی نرسیده بود!

دوران اولیه این پیشرفت به خاطر جنگ جهانی متوقف شد و در آن زمان بود که اروپاییان متوجه آتشفشان‌های آمریکای جنوبی و آفریقا شدند. چون در آسیا نیز مرزها بسته ماند تا آن‌که نیروهای استعماری اروپا به مسیر زمینی کوه‌های بلند جهان، از جمله به نپال و تبت رخنه کردند و برای نقشه‌برداری و نام‌گذاری به منطقه بلندترین کوه‌های جهان راه یافتند و پس از ۳۲ سال کوشش و پیگیری از سال ۱۹۲۱ تا ۱۹۵۳ بلندترین ۸۰۰۰ متری‌ها یکی پس از دیگری کشف شد و این پیشرفت روزافزون مرهون چندسال کار مداوم و خستگی‌ناپذیر «جرج اورست» رییس سازمان نقشه‌برداری انگلیس بود و به همین دلیل بلندترین آن‌ها را «اورست» خواندند.

بخش دوم

هنگامی که از دگرگونی‌های کوه‌نوردی و کشفیات سال به سال آن صحبت می‌شود، خوانیتو با چهره همیشه آرام می‌گوید: «... البته من هیچ‌یک از آن تغییرات را نمی‌شناختم و کسی برای من از آن‌ها صحبت نکرده بود چون در دهکده نیاکان من در ویکتوریا و در سراسر آن ایالت - با این‌که در منطقه کوه‌های کم‌ارتفاع واقع شده‌اند - صحبتی از آن پدیده‌ها نبود زیرا تپه‌ها و کوه‌ها زیر پای کسانی بود که هر روز برای جمع‌آوری قارچ فرسنگ‌ها راه می‌پیمودند یا کسانی که در همه عمر به دنبال رمه گوسفندا، گاوها و اسب‌های خود روزها را به شب و تابستان‌ها را به زمستان می‌رساندند.

در آستانه پیروزی‌های بزرگ

در نخستین نیمه قرن بیستم تعدادی از اروپاییان و آمریکایی‌ها به چند قله ۸۰۰۰ متری یا اندکی بالاتر صعود کردند اما پا گذاردن بر روی قله فرمانروای همه آن‌ها - اورست - چیزی جز آرزو و ناکامی نبود و تلاش برای رسیدن به بلندترین نقطه کره زمین بی‌نتیجه ماند. با این حال پیشروی به سوی هدف و کوشش مداوم برای یافتن راه قله‌ها ادامه داشت و مشتاقان رسیدن به آن پیروزی دوردست دریافتند که باید گام به گام پیش بروند تا آن‌که در آغاز نیمه دوم آن قرن (۱۹۵۰) با پیروزی موریس هرزوک و لویی لاشنال فرانسوی در صعود به قله آناپورنا، نخستین قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر زیرپای آن‌ها قرار گرفت. این قله با ارتفاع ۸۰۷۸ متر در رده دهم بلندترین‌های هیمالیا واقع شده و صعود به آن افق تازه‌ای در برابر کوه‌نوردان گشود. با این حال هنگامی که از آن صحبت می‌شد من فکر می‌کردم که در افلاک ستارگان جستجو می‌کنند و آن را فعالیت‌هایی ورای کره خاکی خودمان می‌پنداشتیم و این تصور در مغز خردسالی مانند من نقش بسته بود و فکر نمی‌کردم که دسترسی به آن «نقش سرنوشت» خواهد بود. تا آن‌که چندسال پس از آن (در ۱۹۵۳) دو ابرمرد - یکی از زلاندنو در اقیانوسیه به نام ادموند هیلاری، و دیگری شریایی به نام تنسینگ نورگی از نپال بر قله اورست قدم گذاشتند و این پیروزی - که

بخش پنجم

داستان صعودهای من به ۸۰۰۰ متری‌ها از هنگامی آغاز شد که سرانجام چینی‌ها راه نیپال را گشودند و با گروه خودبه قله چوآیو دست یافتند. با این پیروزی همه چیز عوض شد و از جمله راه برای گروه هشت نفری من باز شد. این صعود نخستین پیروزی من بود و ارزش بسیار داشت. زیرا نشان داد که آمادگی بدنی عاملی است تا کمبود اکسیژن جبران شود و رسیدن به قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ متر عاملی در جهت جبران و ضعف مالی. صعود قله دستمزد از بنگاه‌ها و از افراد گروه را آسان تر می‌کند. چون در آن زمان جمع‌آوری پول مستلزم چندین روز دوندگی و دیدار از رؤسای ثروتمند



۲۰ قله بالای ۸۰۰۰ متر!

کاراگورام رشته دیگری است میان پاکستان و چین با قله‌های برودپیک، گاشربروم یک، گاشربروم دو و نانگاپارات. خوانیتو در ۴۷ سالگی به تنهایی به قله چوآیو صعود کرد و با این پیروزی رکورد صعود به ۱۸ قله ۸۰۰۰ متری‌ها را - که متعلق به مسنر بود - شکست.

پس از این پیروزی دو کوهنورد معروف اسپانیایی به نام «سیندا» و «ایبانز» از خوانیتو خواستند که آن‌ها را به چوآیو ببرد و با این دو مشتری ثروتمند، تعداد صعودهای بالاتر از ۸۰۰۰ متری‌ها خوانیتو به ۲۰ رسید. این صعود نیز متضمن تلاشی کم‌نظیر بود زیرا چند روز بی‌وقفه برف باریده بود، با این حال خوانیتو مشتریان خود را به قله رساند!

برادر مسنر کشته شد!

در اکتبر سال ۱۹۹۳ مسنر برای نخستین بار به قله اورست صعود کرد و در ۲۳ ماه مه ۲۰۰۱ آن را تکرار کرد و پس از آن در سال ۱۹۷۰ در حالی که ۵۹ سال داشت راه صعود نانگاپارات را در پیش گرفت پس صعود قله در راه بازگشت برادر مسنر، گونتر در یک بهمن عظیم برف و یخ ناپدید شد.

پیروزی شگفت‌انگیز یک ابرمرد

خوانیتو تا کنون ۲۵ بار موفق به صعود قله‌های ۸۰۰۰ متری شده است و بیشتر قریب به یقین آن‌ها را بدون کپسول اکسیژن؛ از این رو سزاوار است که او را ابرمرد بی‌نظیر جهان بنامیم. با این توصیف بد نیست بدانید که رکورد صعود مکرر ۸۰۰۰ مترهای امروز در دست شریایی از نیپال است که فقط چند قله را به دفعات صعود کرده است. صعود گروهی به گاشربروم یک آسان‌تر از صعود پیشین نبود چون ضمن آن اتفاقات غیرمترقبه‌ای روی داد. بمباران کشمیر از سوی هندی‌ها که منجر به کشته شدن چهار کوهنورد شد و آن هم درست در راهی که ما برای صعود انتخاب کرده بودیم؛ بدیهی است که روحیه گروه از این رویداد خراب شده و ترجیح دادند که عقب‌گرد کنند. میان افراد این گروه فقط آچو و من احساس می‌کردیم که در اوج آمادگی هستیم و کاملاً هم‌هوا شده‌ایم، بنابراین حیف‌مان آمد که برنامه را لغو کنیم. از سوی دیگر برهم زدن برنامه و تشکیل گروه تازه بسیار دشوار و در آن شرایط محال بود پس آچو و من ماندیم با دست‌های خالی.

با این همه، بخت ما بلند بود!

از قضای روزگار در همان موقع گروه دیگری توانست به قله همسایه (گاشربروم دو) صعود کند. به نظر می‌آمد که راه صعود از هر نظر آماده است. دیگر درنگ جاز نبود. صعودی که به این ترتیب می‌رفت آغاز شود برخلاف مقررات، بدون درخواست اجازه صعود بود یعنی در واقع مانند کوه‌پیمایی‌هایی به شیوه آلپی. بنابراین آچو و من به شتاب راه گاشربروم را پیش گرفتیم و به این ترتیب به دومین قله ۸۰۰۰ متری دست یافتیم. در این پیروزی همه چیز نشان آن بود که بخت بلند با ما یار است.

بنگاه‌های تجاری و گاه التماس از آن‌ها بود. هدف آن‌ها از این کار تبلیغ بود ما باید پرچم بنگاه‌هایشان را بالا برده و عکس آن‌ها را بر روی قله‌ها در نقاط مختلف شهرهای پرجمعیت پخش می‌کردیم، حال هر اندازه ارتفاع قله‌ها بیشتر بود به میزان دستمزد افزوده می‌شد. یکی از این بنگاه‌ها در سال ۱۹۸۷ برای صعود قله گاشربروم یک به ارتفاع ۸۰۶۸ متر که یازدهمین قله ۸۰۰۰ متری در پاکستان است، لبخند زد. بد نیست بدانید که ۹ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر در هیمالیا میان نیپال تبت - که در اشغال چینی‌هاست - است. اورست، لوتسه، ماکالو و چوآیو میان نیپال و تبت و قله کانچن جونکا میان نیپال و هندوستان و آنپورنا، داتولاگیری و ماناسلو کاملاً در نیپال و شی‌شاپانگما در چین است.

کوه آگونگاوا در آرژانتین داشتیم. پنجمین بار بود که برای صعود آن می‌رفتم و این بار در زمستان و از تیغه دشوار سانتی‌نلادویی‌یدرا. مک کینلی در آمریکای شمالی دومین قله‌ای بود که در آن سال برای تمرین انتخاب کردیم. به این ترتیب گروه باسک به آمادگی و تجربه برای صعود بلندترین کوه جهان دست یافت.

سال ۱۹۸۰ است و من ۲۹ سال دارم و بسیار خوشحالم که به عضویت این گروه درآمده‌ام، به نظر من این سنی است که برای رویارویی با دشواری‌های دور از اندیشه مناسب است. البته توام با تمرین‌های گوناگون و دشواری‌های طاقت‌فرسا که تجربیاتی را بهارمغان می‌آورد. فکر می‌کنم ده‌سال زمان مناسبی است برای به دست آوردن قدرت و تعادل روانی و تجربه تکنیک‌های فنی. گروه باسک آمادگی کامل داشت، ولی با این حال هیچ‌گاه نمی‌توان برای هیمالیا به طور قطع و یقین از آمادگی کامل صحبت به میان آورد.

آخرین تمرین برای صعود اورست؛ قله چوآیو در نظر گرفته شد که به علت مشکلات مرزی و سیاسی پیش‌آمده از سوی و برنامه چینی‌ها بر روی قله چوآیو به تعویق افتاد، ولی پس از چندی که چینی‌ها موفق به صعود قله شدند، راه بسته شده باز شد و ما ششمین قله هشت‌هزارمتری جهان را به ارتفاع ۸۲۰۱ متر صعود کردیم، از گروه باسک هشت نفر به قله رسیدند که یکی از آن‌ها من بودم.

صعود چوآیو به ما آموخت که در سایه تمرین و آمادگی می‌توان به اورست دست یافت، حتا بدون استفاده از کپسول اکسیژن ■

*اولین مربی کوهنوردی ایران

بلندترین از سخت‌ترین راه!

در آن زمان فقط صعود به بالای ۸۰۰۰ متری‌ها مطرح نبود. درواقع از سال ۱۹۷۰ به بعد یک نسل جوان بسیار ورزیده راهی ارتفاعات بلند شده بودند و می‌خواستند قله‌های هیمالیا و نظایر آن را از سخت‌ترین راه‌ها صعود کنند و این امر مستلزم داشتن روحیه تازه، تکنیک‌های جدید و ساز و برگ مناسب چنین کاری بود. از جمله کسانی که می‌توان در این بخش نام برد کریس بانینگتون، هامستون اسکات انگلیسی و در صدر همه یک کوهنورد اهل تیول اتریش به نام ریولد مسنر بود که چهره کوهنوردی در ارتفاعات بلند را دگرگون کردند. برای آن‌ها رسیدن به قله در درجه دوم یا سوم اهمیت بود و صعود از مسیرهای دشوار هراس‌انگیز در الویت آن‌ها دیواره «پال» در نانگاپاربات یا تیغه جنوب غربی اورسترا انتخاب کردند. پیتر هابلر و مسنر در سال ۱۹۷۸ به اورست و از آن مهم‌تر صعود انفرادی مسنر (یک‌تنه) بدون اکسیژن در بحبوحه کولاک‌های فصلی منطقه هیمالیا از همان مسیر.

آن‌چه مرا در بیداری و خواب رنجور می‌ساخت همین تب سوزان صعود از راه‌های دشوار بود. احساس می‌کردم که قوی‌تر از همیشه هستم جرأت حمله به هر غیرممکن را دارم و در آن روزها بود که کوه‌های بسیار دشوار را انتخاب کردم با صعود از سخت‌ترین راه آن‌ها، آن‌هم با گروه‌های معروفی مانند «اینوواتی»! بدون شک آن چند سال بهترین سال‌های کوهنوردی‌های من بود و در خود احساس شادی و غرور می‌کردم و در واقع به عشق خود دست یافته بودم.

خبر صاعقه‌آسا

در بهار سال ۱۹۷۰ خبری رعد آسا، آن‌چنان غافل‌گیرم کرد که بدون لحظه‌ای درنگ برای پیدا کردن محل قله‌ای که کوهنوردان ایالت باسک تصمیم به صعود آن داشتند به سوی نقشه آسیا هجوم بردم، در اندک زمانی آن را که بین چین و نپال قرار داشت، یافتیم. اورست بلندترین نقطه کره زمین به ارتفاع ۸۸۴۸ متر، من نوزده سال و چندماه بیشتر نداشتم، و هرگز فکر نمی‌کردم که مرا در گروه بپذیرند، ولی در رویایم همواره بدون لحظه‌ای ناامیدی به دنبال آن بودم.

گروه باسک به اورست رفت، و با تمام تلاشی که داشتند ناموفق بازگشت. این شکست چیزی نبود که آنان را سرخورده و افسرده کند به عکس از بدو ورودشان به باسک تلاش خستگی‌ناپذیری را آغاز کردند تا دوباره برای بخت‌آزمایی دیگر هرچه بیشتر آماده شوند. آن‌ها مسیر جنوب‌شرقی یعنی راهی که شریا تیسنگ و سر ارموند هیلاری پیموده بودند را انتخاب کردند، و در فاصله این دو برنامه من دست به تمرین‌های سخت و بی‌وقفه‌ای زدم، ولی نتوانستم به آمادگی مطلوب برای شرکت در دومین تلاش تیم شوم. دو سال دیگر صرف برنامه‌های سخت‌تری گردید، یکی از این برنامه‌ها قله هفت هزارمتری کانگ‌چونتسه کوهی سر سخت در نزدیکی ماکالو بود. دو هفته تمام روی یخچال‌های پهناور با شیب‌های تند این کوه در سرمای طاقت‌فرسا تلاش کردیم و این بار هم با ناکامی بازگشتیم.

با کسب تجربه چو نتسه به فراست دریافتم که هرچه قله‌ها بلندتر باشند من تمایل و رغبت بیشتری دارم.

یک سال دیگر گذشت، در این مدت تمرین دلپذیر دیگری روی

CASIO

PRO TREK

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

Professional alpinist
Stephan Ringitz

ساختهای کوهنوردی کاسیو

www.casiokarmania.com

09198013556-09131957834

تاریخچه گشایش مسیرهای دیواره علم کوه

گشایش مسیر لهستانی‌ها ۱۳۴۸ (۱۹۶۹)

عمر ازوجی *

مسیر ۴۸، مسیری بسیار زیبا بین قیف مرکزی و گرده آلمان‌هاست که اولین بار در سال ۱۳۴۸ توسط گروهی از کوهنوردان لهستان گشایش یافت و سومین مسیر گشایش یافته در دیواره مرکزی علم کوه است. فعالیت‌ها بسیاری برای بازگشایی این مسیر انجام شد و از جمله آن‌ها می‌توان به فعالیتی که در سال ۱۳۶۱ توسط گروه کوه‌نوردی بیستون تهران، خانه کوهنوردان تهران و اورال تبریز انجام شد اشاره کرد که با شروع اشتباه در ابتدای مسیر، منجر به گشایش مسیری جدید به نام مسیر ایرانی‌ها در سمت راست مسیر شد. باز هم جهت بازگشایی، تیم‌ها زیادی بر روی این مسیر فعالیت کردند، تیمی از باشگاه دماوند در سال‌ها ۱۳۶۸ و ۱۳۶۹ بر روی این مسیر کار کردند، تا این‌که در سال ۱۳۶۹ این تیم به سرپرستی سیاوش محمد ولی‌زاده به همراهی فرید مرقی، وحدت مرقی، مرتضی بختیاری، کیومرث کاویانی‌زاده، رضا رضازاده و عباس علی‌نژاد توانستند این مسیر را به طور کامل صعود کنند و در پایان عباس علی‌نژاد و رضا رضازاده به طور کامل از مسیر خارج شدند و مسیر ۴۸ بعد از ۲۱ سال بازگشایی شد. این تیم در شروع کار خود، در ابتدای مسیر میخ و طنابی را یافتند که به علت ذوب شدن یخچال، نمایان شده بود که تیم سال ۶۰ (آن‌ها بعدها این تکه طناب را به مرحوم علی عزیزی نشان دادند) به علت مدفون بودن آن در زیر یخچال آن‌ها را ندیده بودند؛ همچنین کرده دو نفره علی‌نژاد و رضازاده قبل از دو جورابی سه میخ که به هر کدام آن‌ها کارابینی متصل بود را یافتند و در تنوره بعد از دو جورابی (متأسفانه الان این تنوره ریخته است) دو میخ دیگر که از لهستانی‌ها به جای مانده بود را مشاهده کردند.

دومین شب به روی همان قسمتی که در عکس به صورت افقی به سمت چپ تراوس شده بیواک کردند.

در روز سوم، سه طول دیگر با درجه ۵+ را در قسمتی که از سمت چپ دو جورابی صعود می‌شود، ادامه می‌دهند و در سومین شب متوالی بیواک کرده و در روز چهارم پنج طول دیگر را ادامه داده و از دیواره خارج می‌شوند که سه طول اول آن مصنوعی و با درجه A3 و دو طول دیگر درجه ۴ می‌باشد و در مجموع با گشایش ۱۸ طول کار را به اتمام می‌رسانند.

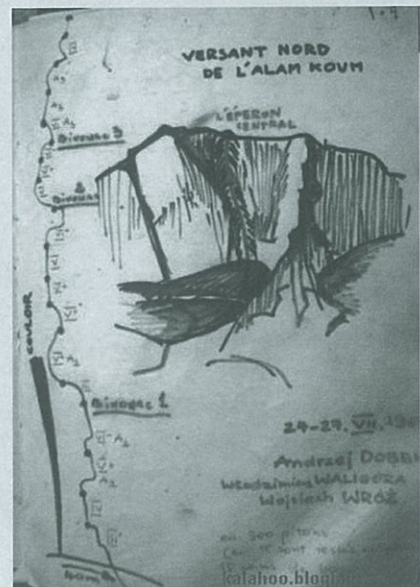
تعداد نفراتی که در منطقه حضور داشتند ده نفر بوده که جمعا به مدت ۱۰ روز در منطقه فعالیت کرده و تیم دیگری از این گروه توانست از گردنه هفت‌خوان به قله برسد.

اما گزارش ترجمه شده لهستانی‌ها را با عنوان روی دیواره علم کوه که آرشیو لهستانی‌ها برداشته شده است را بخوانید:

این گروه از کوهنوردان لهستانی از کلویی به نام club WVSOKGORSKI در سال ۱۹۶۹ (۱۳۴۸) برای اکسپدیشن وارد منطقه علم کوه می‌شوند. یک تیم سه نفره از این گروه ده نفری با نام‌های دو بک (A. Dobek)، روز (W. Wroz) و والیگرا (W. Waligora) کار گشایش مسیر را با سه بیواک بر روی دیواره به اتمام رساندند. شروع کار آن‌ها از پایین و تقریباً به طور مستقیم بر روی یخچال تا پای مسیر بوده که در ابتدای شروع دیواره فاصله ابتدای مسیر تا ابتدای قیف را که آن‌ها از آن به عنوان couloir نام برده‌اند، ۴۰ متر تخمین زده و بعدها که مسیر ۵۰ لهستان گشایش شد نام great couloirs (دهلیز بزرگ) را بر آن نهادند.

تیم پس از گشایش چهار طول با درجه ۳ و ۴ و دو طول A2 بیواک شب اول را انجام داده و در روز دوم با گشایش شش طول با درجه ۳ و A2-5 و چهار طول درجه ۵ برای

اما آن‌چه که از کروکی مسیر در دفتر مرحوم مشهدی صفر نقوی ثبت شده به صورت زیر است:





روی دیواره علم کوه

در شروع برنامه در مورد کوه‌ها ایران و وسایلی که به آن احتیاج داریم، نداشتیم. بعد از جستجو یک سایت انگلیسی اطلاعاتی پیدا کردیم که درباره شکار و طبیعت ایران بود.

کوه‌ها بلند علم کوه و تخت سلیمان با قله‌ها ۴۸۰۰ متری با وجود یخچال‌ها دایمی و برف برای کوهنوردان و شکارچی‌ها محل مناسبی است.

هر کدام از ما تصمیم گرفتیم یک چکش کوهنوردی برای احتیاط و از ترس خرس همراه برداریم. اگر خرسی سر راهمان قرار می‌گرفت به کار می‌آمد. اما هدف ما فقط کوهنوردی بود نه چیز دیگری. در این منطقه علاوه بر خرس، قوچ و بز کوهی، پلنگ هم زندگی می‌کنند. وقتی از علم کوه برگشتم در این رابطه از کار خود خنده مان گرفته بود.

به آن‌ها علامت دادیم که طبق برنامه و همه چیز به درستی پیش می‌رود.

شب گرمی بود در اطراف ما برای تهیه چای و رفع احتیاج برف وجود داشت. ساعت ۴ صبح روز بعد شروع به سنگنوردی قسمت بعدی کردیم. روی یک صخره دچار مشکل شدیم اما بالاخره به محلی رسیدیم که کمی مسطح بود، یک کارگاه برپا کردیم.

جایی که در قسمت‌ها پایینی آن پر از یخ بود. در قسمت راست یک شکاف وجود داشت، سرپرست گروه (Wlodek) قرار بود این قسمت را رد کند، به این نتیجه رسید که شکاف بسیار شکننده و خطرناک است، بنابراین به طرف محل بیواک برگشتیم.

جایی که از آن‌جا عظمت شکاف مشخص بود. ما تصمیم گرفتیم این شکاف را با رعایت ایمنی رد کنیم، به این خاطر چند پله در یخ ایجاد کردیم و به وسط شکاف رسیدیم. به کمک پیچ یخ و کلنگ توانستیم در ۵۰ متر بالاتر به یک طاقچه بر روی یک ستون برسیم. هرچه به طرف بالا می‌رفتیم

سنگ‌ها شکننده‌تر و مسیر سخت‌تر می‌شد، در این‌جا بعضی کوله پشتی‌ها را زمین گذاشته تا راحت‌تر صعود کنند، اما دور کردن وسایل کار خطرناکی است. در میان خستگی و هیجان ۱۰۰ متر خطرناک این قسمت را در میان سنگ‌ها شکننده

بالا رفتیم تا به محل بیواک دوم رسیدیم. سرپرست گروه را می‌دیدیم که به تنهایی میخ‌ها زیادی در سنگ کار گذاشته است و به تنهایی و آهسته به طرف بالا سنگنوردی می‌کند. یک مرتبه صدایی شنیدم انگار با چکش به صخره می‌کوبیدند، او کنترل خودش را روی صخره‌ها از دست داده

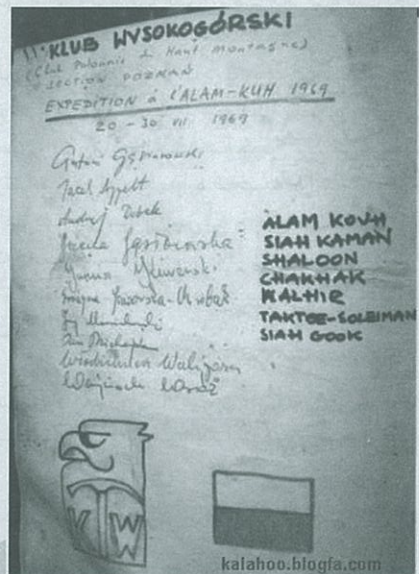
کف به بالا عظمت کردند. دیواره وسطی در سال ۱۹۶۶ توسط فرانسوی‌ها صعود گردید. آن‌ها ۱۵ روز خسته کننده و طاقت فرسا را سنگنوردی کردند. آن‌ها هر روز به طرف پایین می‌آمدند که شب‌ها را در چادر سپری کنند. راه آن‌ها در ابتدا موازی مسیر روست آلمانی بود که دیواره مرکزی را میانبر زدند تا از سمت راست به قله برسند.

علم کوه دارای دو قله است. وسط این دو قله یک ناودانی شکل است. در قسمت راست این ناودانی بلندترین قله قرار دارد که هدف ما بود.

در روز ۲۴ جولای ساعت ۳ صبح کار کوهنوردی را شروع کردیم. راه در میان برف و شکاف‌ها، وقت زیادی از ما گرفت و بالاخره بعد از ۱۰ ساعت به پای دیواره رسیدیم. چند متر اول خیلی ساده بود. در صورتی که سنگ‌ها زیر پا خیلی شکننده بودند. بعد از مدتی به یک محل مسطح رسیدیم. جایی که قبلا روی آن برنامه‌ریزی

شده بود. وقتی ما مسیر گورتر آلمانی را انتخاب کردیم، یک دیواره عظیم جلو ما قرار گرفته بود که مجبور به استفاده از وسایل فنی شدیم. یک متر یک متر به طرف بالا سنگنوردی کردیم تا به محلی رسیدیم که مجموعه عظیمی از صخره‌ها

را مشاهده کردیم. در این مسیر مجبور به میخ کوبی فراوانی شدیم. در ارتفاع ۴۳۰۰ متری اولین بیواک را انجام دادیم. وقتی هوا تاریک شد نوری را از پایین مشاهده کردیم، آن‌ها بچه‌هایی بودند که در کمپ اصلی حضور داشتند و با علامت دادن برای ما آرزوی موفقیت کردند، ما هم با نور چراغ



قبل از شروع برنامه تقریباً یک سال برای آمادگی، حمل و نقل و فراهم کردن تجهیزات تلاش کردیم.

در این‌جا می‌خواهم شرحی از تجربیات و دیده‌های مان را بازگو کنم که بیشترین تأثیر را روی ما گذاشت.

دیواره مرکزی علم کوه در شمال علم کوه، ۶۵۰ متر ارتفاع دارد و بین دو صخره عظیم قرار گرفته است، و در سمت چپ راهی قرار دارد که در سال ۱۹۶۴، روست آلمانی و علایی ایرانی از آن بالا رفتند تا به سمت شرق برسند. در سمت راست دیواره در سال ۱۹۳۶، گورتر و اشتیناور از



کردیم. این قسمت ۶ ساعت طول کشید، مسیر بسیار سخت بود از همه وسایل کوهنوردی ممکن استفاده کردیم. دیگر دیر شده بود که به طرف اقامتگاه شب سوم برگشتیم. شب بسیار سردی بود و بادی نسبتاً شدید می‌وزید. روز بعد تا جایی که شب قبل صعود کرده بودیم بالا رفتیم، از این محل کمپ اصلی را می‌دیدیم که انسان‌هایی مشغول قدم زدن هستند و ما را نگاه می‌کنند. دیدن آن‌ها به ما انرژی می‌داد که سریع‌تر صعود کنیم.

۴۰ متر بعدی وقت بسیاری از ما گرفت، این سخت‌ترین قسمت دیواره برای سنگنوردی بود. در یک جای مسطح در حال استراحت بودیم که یک‌دفعه از سر قله صدای عجیبی شنیدیم. دوستان ما روی قله هستند و ورود ما را با چای داغ به ما خوش آمد می‌گویند. بعد از برگشت ساعت‌ها زیادی از شب را در ارتباط با برنامه دیواره صحبت کردیم. برنامه خوبی بود، بعضی وقت‌ها خطرناک و سخت اما در آخر همه چیز به خوبی تمام شد.

دیواره شمالی علم‌کوه؛ در قسمت راست مسیر لهستانی‌ها - جایی که زیر مسیر با صخره پوشیده شده (نقطه‌چین) سمت چپ مسیر روست و علایی ۱۹۶۴ و مسیر فرانسوی‌ها ۱۹۶۶ با نقطه‌چین مشخص شده است.

پی نوشت:

گزارش اصلی مسیر ۴۸ به زبان لهستانی، توسط علی پارسی از سایت www.pza.org.pl گرفته شد و به دست من رسید و به کمک حسین شریفی و کیومرث بابازاده به فارسی ترجمه شده است.

به گفته عباس علی‌نژاد گزارش بازگشایی مسیر توسط تیم باشگاه دماوند در دفتر قرارگاه کوهنوردی رودبارک و دفتر سال ۶۹ باشگاه دماوند نوشته شده است.

گزارش کامل گشایش مسیر ایرانی‌ها در کتابی به کوشش مرحوم عبدالله عزیزی در سال ۱۳۶۴ منتشر شده است که بسیار جالب و خواندنی است. ■
مدرس درجه سه سنگنوردی

بود و به طرف ما در حال سقوط بود، او می‌گفت یک متر بیشتر به بالا نمانده بود که پاندول شدم. او یک‌بار دیگر سعی کرد که خودش را به طرف بالا بکشد اما موفق نشد. خوش‌بختانه همه سالم هستند. اما یک بار دیگر صخره‌نوردی از این مسیر برای ما امکان نداشت. هوا هم تاریک شده بود. ما ۳۰ متر به طرف پایین فرود آمدیم، تا همه راه‌های صعود دیواره را بررسی کنیم. درست بر روی صخره‌ای که شب دوم را آن‌جا به‌سر برده بودیم.

صبح زود وقتی آفتاب نمایان شد راه صعود را به ما نشان داد. در بالا، صخره‌ها قرمز رنگی را دیدیم که چند روز پیش از پایین مشاهده کرده بودیم. بالاخره یک صخره مشکل را به طرف یک سکوی جدید بالا رفتیم و از آن‌جا به طرف شکاف سنگنوردی



همنورد عزیز

جناب آقای صادق بابایی

دوگذشت مادر گرانشان را به شما و خانواده محترم

تسلیت می‌گوییم.

فصلنامه کوه

ماداران و کوه‌ها

ترجمه: غزال حشمت منش

آلیسون هارگریوز به جای اینکه به طور آراسته روی صندلی هواپیمای بین‌المللی پاکستان، که از قبل برایش تدارک دیده شده بود، نشسته باشد، روی دومین قله بلند دنیا ایستاده بود. سه هفته قبل که برای جیم و فرزنداناش به اسکاتلند نامه می نوشت گفته بود که زودتر از موعد در ششم آگوست کمپ اصلی را ترک خواهد کرد تا در روز سیزدهم به پروازش برسد. به جای این کار، آخرین تلاشش را روی قله انجام داد.

به محض اینکه خسته شود او را بغل خواهد کرد. اما یکبار هم توتلو نخورد و حتی با چابکی هم قدم برمی داشت. و این تازه شروع کار بود. وقتی هفت ساله شد، بن نویس بلندترین کوه را در جزایر انگلیس و در سن سیزده سالگی برای اولین بار در زندگیش یک دیواره را صعود کرد. ابتدا از سنگ عمودی ترس داشت و به طنابی که در دست داشت اعتماد نمی کرد، اما پس از مدت کوتاهی به خودش و به طناب اعتماد کرد و مسیرهای سخت تر و طولانی تری را صعود کرد. پدرش جان به بالا نگاه می کرد، از صمیم قلب نسبت به او احساس غرور و عشق می کرد. وقتی نگاهش می کرد به نظرش می رسید که مانند آب به طرف بالای سنگ در جریان است.

پس از مدت کوتاهی تمام زندگی اش با کوهنوردی عجین شد. آخر هفته ها مدام در پی این بود که گروه کجا برنامه صعود خواهد داشت اما در جو مردانه آنان به نظرش زائد می آمد. اگر که موضوع، موضوع انگلیسی ها بود یا به خاطر سنش، یا هر علت دیگر، جوی که تبعیض جنسی بر آن حاکم بود را درک می کرد و می دانست که بر علیه آن باید صعودهایش را انجام دهد. همان طور که داشت بالغ می شد، گذار از حالت یک دختر بچه به یک خانم برایش دردسر ساز شد. کله شق و سرسخت بود و لذت جدیدی روی دیواره های سنگی نسبت به زمانی که

چرا نه؟ احساس خوش شانسی می کرد. سه ماه قبل از آن، به عنوان اولین زنی که اورست را بدون اکسیژن کمکی یا هیچ گونه کمکی از دیگران، صعود کرده، تاریخ ساز شده بود. محدوده خود را به شدت حفظ کرده و حتی یک چای هم از دیگر تیم ها نپذیرفته بود مبادا به پذیرفتن "حمایت" از آنان متهم شود. می دانست مردم صعود او را صعودی انفرادی تلقی نخواهند کرد. چون تیم های دیگری هم در منطقه حضور داشتند که او می توانست اگر به خطر می افتاد از طناب های ثابت گذاری آنها استفاده کند. اما به در دسر نیفتاد و از طناب های آنان استفاده ای نکرد. خودش به تنهایی انجامش داد، بدون کمک یا اکسیژن، و وقتی از کوه پایین آمد، فی الفور ستاره شد؛ در فرودگاه گزارشگران برای مصاحبه با او به دنبالش بودند. وقتی که مشغول پرداخت وام هایش بود و برای تام و کیت کوچولو غذا روی میز می گذاشت، یک دفعه به دعوت ها پاسخ داد، اجازه داد با او مصاحبه کنند و اسپنسرهایش را انتخاب کرد. زمان پرشر و شوری بود، بسیار دور از کودکی آرامی که در بلپر انگلستان داشت.

یکی از اولین خاطرات آلیسون، نشستن روی قله بانستر هیل در دریشایر بود. صورتش مانند یک کیک گرد بود؛ پنج سالش بود و اولین بار بود که کوهی را صعود می کرد. آنچه که بیشتر به یاد داشت کوه نبود اما غروری بود ناشی از اینکه توانسته بود صعودی انجام دهد. پدرومادرش شک داشتند بتواند این کار را بکند، و پدرش به او اطمینان داده بود



N PAUL PHOTOGRAPHY INVERNESS

کز کنم. به علاوه هنگام کوهنوردی بهترین احساس را درباره خودم دارم و حقیقتاً هیچگاه در کلاس درس چنین احساسی نسبت به خودم نخواهم داشت. هیچ وقت در درس خواندن به اندازه کوهنوردی پیشرفت نخواهم کرد. موقع محاسبه ارقام می‌دانم که هیچوقت احساس خوبی نسبت به خودم نخواهم داشت اما هنگام محاسبه طول طناب احساس رضایت خواهم کرد ■

منبع: کتاب **Savage Summit**



در کلاس‌های مدرسه بود حس می‌کردم خود را از خانواده که از انزوا و ناراحت بودن دور می‌کرد. واضح بود که آلیسون برخلاف خواهر بزرگ‌ترش پا جای پای پدر و مادرش در تحصیلات دانشگاهی آکسفورد نخواهد گذاشت. بسیاری از شب‌ها پشت در اتاق خوابش کز می‌کرد و خاطرات روزانه اش را می‌نوشت. آنها مرا درک نمی‌کنند، اصلاً متوجه نیستند من چه می‌گویم. چرا نمی‌توانند درک کنند که من چقدر حس لمس سنگ زیر دستانم را دوست دارم و چقدر عالیست که احساس کنم روی سنگ های صاف آهکی می‌رقصم و انگشتان پا و دستانم تنها گیره‌ها را پیدا می‌کنند و بین هر حرکتی در هوا در تعادلیم؛ هم پدر و هم سوزان کوهنوردی می‌کنند، پس چرا با علاقه من مخالفند؟ شاید آنها احساس نشئه گرفتن آخرین گیره و بر روی قله ایستادن را درک نکرده‌اند. به هر حال من قادر نیستم نزدیک‌ترین دیواره سنگی را رها کنم و به آکسفورد بروم و در کتابخانه‌های محصور به کتاب‌های پرگرد و خاک



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 تاکید 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- هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.

نام و نام خانوادگی: شغل: تلفن:

نشانی:

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

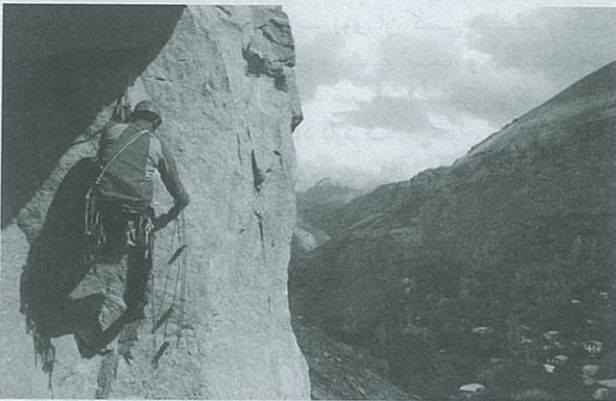
درخواست از شماره: تا مورخ: کداشتراک قبلی:

ترکیب چند سهل انگاری

ترجمه: هادی فوقانی

نشد. پس از بخیه زدن و پانسما سرش، او را از بیمارستان مرخص کردند. اما شش هفته بعد دوباره از او سی تی اسکن گرفته شد. این بار شش شکستگی در استخوان قوزک پای چپش تشخیص داده شد و روند درمانی پیگیری گردید.

بررسی: در این حادثه چندین عامل دست به دست هم داده بودند؛ فرد حادثه دیده حمایت کنندگان خویش را سرزنش نکرد. زیرا او تجربه شانزده سال صعود با درجه سختی‌های گوناگون داشت و در بسیاری از آن‌ها سر طناب بود؛ بنابراین او از خودش انتظار داشت که بهتر عمل کند. او تمام مسؤولیت را خود بر عهده گرفت، او می‌بایست از کلاه ایمنی استفاده می‌کرد، انتهای طناب را گرده می‌زد و به حمایت‌چی‌اش می‌گفت که متوجه علامت وسط طناب باشد. او گرچه سهواً از کلاه ایمنی خویش استفاده نکرده بود، اما



اصولاً با استفاده از کلاه ایمنی در تمام شرایط چندان راحت نبود؛ به ویژه که مسیر کار شده، مسیری آسان بود. او کل مسیر را قبلاً صعود کرده بود و هیچ‌گاه طول طناب برایش مسأله‌ای ایجاد نکرده بود و این بار به هیچ وجه به فکرش خطور نمی‌کرد که طناب خیلی کوتاه باشد؛ همچنین او در مورد گره زدن انتهای طناب اهمال کرده بود. او می‌گفت که هیچ یک از هم‌طناب‌هایش هیچ وقت این کار را نمی‌کردند و هرگز فکر نمی‌کرده این کار واقعاً لازم بوده باشد. او اکنون آموخته که این کار همیشه لازم است.

هر ساله در یوسمیتی حوادثی از این دست اتفاق می‌افتد، و این حوادث فقط مختص افراد کم‌تجربه نیست. وقتی سنگنوردان از این نوع حادثه جان سالم به در می‌برند که با تمام شدن طناب سقوط کوتاهی از پی آن رخ دهد. ولی مواردی هم بوده است که منجر به مرگ شده‌اند. در حادثه مورد بحث صعودکننده خوش‌شانس بوده که آسیب‌دیدگی سرش خیلی جدی نبوده است، او همچنین باید سپاسگزار برادرانش باشد که در پای مسیر او را گرفتند و از سقوط بیشتر او تا روی زمین جلوگیری کردند ■

منبع: کتاب حوادث کوه‌نوردی سال ۲۰۱۱ در آمریکای شمالی

رویداد: در روز یازده اوت سال ۲۰۱۱ میلادی، سنگنوردی آمریکایی که سی‌ویک سال بیشتر نداشت به همراه دو برادر خود بیست‌وشش و نوزده ساله از دره یوسمیتی آمریکا دیدن می‌کردند، آن‌ها تصمیم گرفتند مسیری را صعود کنند، گرچه آن خانم از تجربه زیادی برخوردار بود، اما برادرانش کم‌تجربه بوده و از آمادگی مناسبی برای صعود یک مسیر چند طوله برخوردار نبودند؛ بنابراین آن‌ها تصمیم گرفتند فقط طول اول یک مسیر سه طوله با درجه سختی پنج و شش را صعود کنند؛ مسیری که آن خانم قبلاً آن را صعود کرده بود.

آن‌ها در پای دیواره دست به سنگ شدند و پس از صعود حدود بیست متر به طاقچه‌ای رسیدند که نقطه آغاز نخستین طول مسیر بود. خانم سنگ‌نورد دست به کار شده و آن طول را صعود کرد، و در انتهای آن کارگاه فرود را برپا کرد. یکی از برادران وی با استفاده از ابزار حمایت خود، شروع به پایین دادن او به پای مسیر کرد. پدر و مادر آن‌ها نیز به پای دیواره آمده و داشتند فرزندان خود را تشویق می‌کردند. نتیجه این موضوع عدم تمرکز و انحراف توجه حمایت‌چی به امر حمایت بود. طناب جلوی حمایت‌چی کپه شده بود، و نگاه و توجه او به بالا بود. برادر حمایت‌چی که در کنار او ایستاده بود خیلی دیر متوجه شد که طناب خیلی کوتاه است. زمانی که دیگر فرصتی برای واکنش نبود و انتهای طناب که فاقد گره بود از ابزار حمایت خارج شده بود. وقتی خانم سنگ‌نورد حس کرد که طناب آزاد شده است، با خود فکر کرد که برادرش برای کمی ترساندن او سر به سرش گذاشته است، ولی خیلی زود دستگیرش شد که ده متر بالاتر از طاقچه حمایت و حدود سی متر بالاتر از زمین در حال سقوط است. هنگام سقوط پاشنه‌های پای او به یک برآمدگی روی دیواره برخورد کرده و بر اثر واژگونی، پشت و کمر او به دیواره خورده و ضربه سختی را متحمل کرد.

برادرانش در پای مسیر می‌دانستند که اگر او را در پای مسیر متوقف نسانند، او حدود بیست متر دیگر سقوط خواهد کرد؛ یکی از آن‌ها موفق شد او را قبل از سقوط مجدد بگیرد؛ با این حال سرش به سنگی تیز برخورد کرده و شکافته بود. پدرش با شتاب رفت تا کمک بیاورد، برادرانش با فشار به سر او سعی کردند جلوی خون‌ریزی را بگیرند و خود او سعی کرد تا بردبار باشد. وقتی افراد امداد و نجات به او رسیدند، او می‌گفت حالش خوب است و خودش پایین خواهد آمد. اما قوزک پاهایش متورم شده بودند، و در ناحیه لگن خاصره آسیب دیده بود؛ بنابراین بر آن شد که غرورش را کنار بگذارد تا افراد امداد و نجات کار خودشان را بکنند. آن‌ها او را در برانکار ثابت کرده و سپس به پایین منتقل کردند، او سپس با آمبولانس به پای بالگرد امداد برده شد و بالگرد او را به بیمارستان منتقل کرد.

برای تشخیص شکستگی‌های احتمالی از عکس‌برداری با اشعه ایکس و سی تی اسکن استفاده شد و شکاف پانزده سانتی‌متری سر او را شستشو داده و بخیه کردند. هیچ نوع شکستگی تشخیص داده

روز حادثه و خطر

فاصله بین خوش‌شناسی و بدشناسی بسیار کم و گاه به باریکی شکاف مویی در یخ است.

نویسنده: Derek Franz

ترجمه: مهندس منیژه برزگر

هرچه عمرم بیشتر می‌شود درمی‌یابم که با وجود تمام اطلاعاتی که دارم هنوز خیلی چیزها را بلد نیستم. شخصی که می‌خواهد برای کاری اقدام کند، شاید تصور کند که تمام جوانب را در نظر گرفته است، ولی همیشه نکات کوچک و گاه مهمی هستند که ممکن است فراموش شده باشند، و این دلیل این است که انسان‌ها در مقایسه با طبیعت کوچک و حقیر هستند و افق دید محدودی دارند.

طناب، صدای ضعیفی شنیدم، گویی وزن سنگین آب‌های یخ‌زده بالای سرم را حس کردم، با سرعت به سمت بالا رفته و به کارگاه چسبیدم. همان روز صبح در محوطه پارکینگ نام دو کوهنورد را که در این ناحیه کشته شده بودند، دیده بودیم. با خود گفتم، این نگرانی به علت زمینه فکری قبلی و شنیدن ماجراهای تأسف‌بار قبلی در من ایجاد شده است. یخ‌قطور و محکم بود، و در وضعیت مطلوب و ایده‌آل قرار داشت. تونی از سوراخی که در یخ ایجاد شده بود مرا حمایت می‌کرد.

بعد از پانزده‌متر، یخ که حالت عمودی داشت، اندکی لایه لایه شده بود. تقریباً سی‌متر بالاتر از محل ما آسمان آبی با یخ‌تلاقی می‌کرد. تکه کوچکی یخ از آن لبه آویزان بود و همین موضوع شیب زیاد محل ما را نشان می‌داد. تونی از آن بالا به من لبخند می‌زد.

حالا نوبت من بود. صعود کنم یا برگردم. او در حالی که تبسم می‌کرد گفت، «چه فکر می‌کنی؟ وضع خوب است»، من کمی به عقب رفتم و اندکی مکث کردم، سپس به بالا نگاه کردم. با خود گفتم «بالا بروم؟»، صدایی از درونم شنیدم؛ اندکی احساس ترس کردم ولی مصمم به عبور شدم. در نیمه‌راه یک میخ در یخ فرو کردم و به بالا نگاه کردم. مطمئن نبودم که از کناره‌ها بروم یا مستقیم. پاهایم را محکم کرده و شروع به صعود کردم، ولی ناگهان صدای مهیب شکستگی یخ را شنیدم، همه‌جا شروع به لرزش کرد، با نگاهی مبهوت به اطراف نگاه می‌کردم، گویی تمام دنیا می‌لرزد و در حال ریزش بود.

ابری از یخ و برف بلند شد، کمی به صورتم خورد و پایین ریخت. سعی کردم به داخل حفره‌ای که آن نزدیکی بود بپریم، ولی میخی که آن‌جا زده بودم مانع شده و افتادم.

به حالت افقی در پایین آن صفحه یخ قرار گرفتم. تونی با چشمان وحشت‌زده مرا نگاه می‌کرد. هر دو شروع به فریاد کشیدن کردیم. آن صفحه یخ درست بالای سر من بود. من محکم به آن چسبیدم. اولین قطعه یخ روی پشتم درست بین شانه‌ها افتاد؛ ضربه دردناکی بود، ولی قطعات دوم و سوم بسیار دردناک‌تر بودند. در یک لحظه این ضربات درد وحشتناکی در

آبشار «گلن‌وود» در کلرادو، زمستان‌ها تبدیل به آبشار یخ‌زده به ارتفاع تقریبی ۱۵۰ متر می‌شود، از دور شبیه یک فرش براق و بُر تلؤلُو است که بر روی دیواره گرانیتهی پهن شده است. قطرات یخ‌زده آب در زمستان بر روی آن کمی ضخیم و قطور می‌شود. این آبشار اندکی پهن و وسیع است، و حدود ۶۵ متر پایین آن برجستگی‌هایی دارد که صعود را آسان می‌کند. چند شیپار مناسب برای صعود وجود دارد که می‌توان یکی از آن‌ها را برای صعود انتخاب کرد. بالای دیواره، پیشانی سقف‌مانندی شبیه سطحی شیب‌دار به چشم می‌خورد که در زیر خورشید صبحگاهی می‌درخشد.

دسامبر سال ۲۰۰۶، یک روز با قهرمان معروف تونی آنجلیس تعیین کردیم تا پس از بررسی‌های اولیه و مساعد بودن وضعیت مسیری را صعود کنیم. من ۲۳ سال داشتم و تونی حدود ۴۰ سال؛ آن روز برای اولین بار بود که با هم به کوه و یخ‌نوردی می‌رفتیم و قرار بود که «هم‌طناب» شویم. در حقیقت من تازه‌کار بودم و در پایان فصل قبلی یخ‌نوردی از انتهای طناب فرود خارج شده و با این که سقوط کرده بودم از مرگ جان به در بردم. قبلاً در دوران دبیرستان زمانی که در آن ناحیه در فروشگاه‌های کار می‌کردم، با تونی آشنا شده بودم. او کوهنورد معروف و ورزیده‌ای بود، صعود انفرادی او بر مارون‌بلز را هنوز هیچ کس از یاد نبرده است، روزنامه‌ها چهره یخ‌زده او را چاپ کرده و درباره‌اش نوشتند که او در توفانی سخت و طاقت‌فرسا با دو بار شب‌مانی موفق به صعود مارون‌بلز شده است. در صورتی که گروه‌های امداد و نجات از یافتن او نا امید شده بودند. تونی پس از آن، تمام زمستان‌ها به صعود و یخ‌نوردی ادامه داد، و هنوز هم با جدیت پیگیر صعودهای زمستانی است.

ساعت ۸ صبح، دمای هوا صفر است. نیت اولیه ما آن است که دو طول طناب صعود کرده، و نگاهی به ادامه مسیر داشته و آن را بررسی کنیم. نتیجه بررسی اولیه تونی آن بود که وضعیت برای صعود مناسب است، البته تونی به صعود در برف و یخ بسیار علاقه‌مند است و ما هرگز تصور نمی‌کردیم که یخ‌قطور و ضخیم مسیر در آن سرما، آب شود. در انتهای طول اول



کند.

اگر ما اندکی پایین‌تر یا بالاتر بودیم، مانند پنج دقیقه زودتر یا دیرتر رسیده بودیم، حتما یکی از ما نامش بر روی سنگ یادبود پایین کوه نوشته می‌شد. شیب زیاد آن بالا سبب شده بود که خرده یخ‌ها ناگهان بر روی لبه بالای سر ما بریزد. آیا ما خوش‌شانس بودیم؟ آری من خود را خیلی خوشبخت می‌دانم.

یک نویسنده معروف می‌نویسد «هر شخصی صاحب دو ظرف است؛ ابتدا یکی از ظرف‌ها پر از شانس و خوشبختی، و ظرف دیگر خالی است. ظرف دوم تجربه است، به تدریج ظرف شانس خالی و ظرف دوم پُر می‌شود. اگر شما شانس داشته باشید، می‌توانید در طول عمر خود تجربیات مفیدی کسب کنید» ■

مأخذ: Rock and Ice, Dec. 2012, 24/25

دوست و هم‌نورد گرامی جناب آقای صادق بابایی

مصیبت وارده را از صمیم قلب به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و برای آن مرحومه علو درجات آرزو مندیم.

کوهنوردان تبریز - میر علی هاشمی

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

بدنم ایجاد کرد و من فقط می‌توانستم فریادهای وحشتناک خود را بشنوم. گویی منتظر قطعه یخ بزرگ‌تری بودم که مرا به پایین پرت کند، ولی در عوض سکوت برقرار شد. تنفس برایم مشکل و دردناک بود. کم‌کم فهمیدم می‌توانم حرکت کنم، که البته با درد و ناراحتی توأم بود. آذرنالی‌نی که در بدنم ایجاد شده بود سبب شد به اتفاق تونی فرار را برقرار ترجیح دهیم، البته نمی‌توانستیم سریع حرکت کنیم، هیچ‌جا در امان نبودیم. یک ساعت بعد به رستوران رسیدیم و بخارهای گرم فنجان قهوه‌ام را نگاه می‌کردم، هنوز فکر می‌کنم که خطر بزرگی را پشت سر گذاشته‌ام.

زمانی که خواستم آن روز به محل کارم بروم، سعی کردم آن افکار را از خود دور کنم. نمی‌دانستم آیا آن اتفاق واقعی بود؟ هنوز از فکر آن دچار هراس می‌شوم.

از حجم زیاد قطعات یخ که آن پایین ریخت، فهمیدیم آن‌چه که ما آن را قطعه کوچک و نازک یخ تصور کرده بودیم در حقیقت قطعه بزرگ و ضخیمی از یخ بوده است. بعد از آن که آن همه برف و یخ بر روی ما ریزش کرد، آن صخره یخی هنوز در جای خود استوار بود. بعدها فهمیدیم که درست پانزده‌متر بالاتر از محل صعود ما، نقطه‌ای است که آب‌های جاری در روی زمین ظاهر می‌شوند، و به همین دلیل آن یخ‌ها خیلی زود شروع به ذوب شدن کرده بودند.

از آن روز به بعد، من و تونی چندین بار با هم صعود کرده و به اصطلاح هم‌طناب شده‌ایم، و خیلی وقت‌ها آن لحظه وحشتناک را که به هم نگاه کردیم به خاطر می‌آوریم. من همیشه چیزهای تازه‌ای از او یاد می‌گیرم، مخصوصاً این نکته که حتی بهترین افراد هم ممکن است چیزهای مهمی را ببینند که می‌تواند سرانجام ما را به سوی مرگ یا زندگی هدایت

بیماری‌های شایع در صعودهای بلند

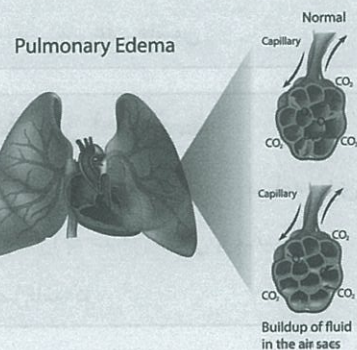
دکتر مسعود حمیدی

امروزه با توجه به تمایل انسان برای صعود به ارتفاعات بلند و همه‌گیر شدن آن در کشورهای دنیا، نیاز به تخصص و تجربه‌ای که در کنار این صعودها آن‌ها را کنترل و هدایت کند بیش از پیش احساس می‌شود. علاوه بر امور فنی، مهارت‌های تکنیکی، تدارکات، برنامه‌ریزی و راه‌حل اجرایی این‌گونه برنامه‌ها، لزوم شناخت و درمان بیماری‌ها و اختلالات جسمی یا روانی ناشی از صعود نیز به شدت جلب توجه می‌کند. کشورهای پیشگام در کوه‌نوردی با آرایه و گسترش رشته پزشکی کوهستان، گامی بلند در این راستا برداشته‌اند، که البته این مهم هنوز در کشور ما جایگاه ویژه و شناخته شده‌ای ندارد. از طرفی انتظار همراه داشتن یک پزشک برای هر صعود و در هر تیم، منطقی و عملی به نظر نمی‌رسد، بنابراین تمامی کوهنوردان می‌بایست با افزودن محدوده دانستنی‌ها و علمی‌تر کردن کوه‌نوردی سهم خود را در این میان ادا کنند. به این ترتیب با افزایش سطح آگاهی‌هایمان به هدفی ارزشمند که همان «کوه‌نوردی در حاشیه‌ای امن و با ثبات» است نائل خواهیم آمد.

در همین جهت و به منظور ارتقای کیفی سطح اطلاعات و عملکردمان در مواجهه با شرایط ناهنجار احتمال حین کوه‌نوردی به توضیح و تشریح برخی حالات ناخوشایند و در عین حال شایع در کوه‌نوردی می‌پردازیم.

۱- ادم ریوی (Pulmonary Edema)

به دنبال افزایش ارتفاع و شرایط کاهش فشار جو و به تبع آن فشار اکسیژن هوا معمولاً مشکلات تنفسی در کوهستان به صورت افزایش دفعات تنفسی، نامنظمی آهنگ و عمق تنفس، تنفس دوره‌ای (Cheyne-Stokes respiration) و در نهایت درجات مختلف تنگی نفس و بیماری‌های متعاقب آن‌ها بروز می‌کند. اختلالات ساده و خفیف تنفسی را می‌توان با کسب آمادگی جسمانی مناسب قبل از صعود، تنظیم آهنگ حرکت حین کوه‌نوردی، تمرین و عادت کردن به شیوه صحیح تنفس (ابتدا مرحله دم عمیق



نیاز به معاینه و تجویز داروهای مناسب و کامل‌تری توسط پزشک وجود دارد. بهترین اقدام در این شرایط انتقال بیمار به ارتفاعی پایین‌تر و ترجیحاً به مرکزی مجهز و دارای پزشک است. به یاد داشته باشید بیماری‌های مهمی چون ذات‌الریه (پنومونی)، برونشیت، برونشولیت، فارنژیت یا سینوزیت به راحتی در کوه با همین علایم بروز کرده و قابل اشتباه هستند.

تنگی نفس شدید با سیانوز، خس‌خس سینه، کشیده شدن پوست به فضای بین دنده‌ها حین دم، خلط خونی، خروج کف صورتی رنگ از دهان یا بینی و کاهش هوشیاری از علایم مهم ادم ریوی هستند، که نیازی به اقدامات ویژه‌ای دارد. اساس درمان کنترل راه‌های تنفسی بیمار (باز نگه‌داشتن آن‌ها) و بهبود وضعیت تنفسی وی (با استفاده از استراحت مطلق، کم کردن ارتفاع، تجویز داروها و اکسیژن) و رساندن هرچه سریع‌تر وی به مراکز درمانی و بیمارستان است.

اگر فشارخون بیمار خیلی پایین نباشد می‌توان با تزریق آمپول فوروزماید (Furosemide) به میزان ۱۰ تا ۴۰ میلی‌گرم وضعیت ادم ریوی وی را قدری بهبود بخشید. تجویز کورتون‌ها در درمان

و طولانی، سپس مرحله نگه‌داشتن هوای دمی در ریه‌ها برای دو تا سه ثانیه و در انتها بازدم سریع، استفاده از استراحت‌های به موقع از جهت زمانی و مکانی و ... کنترل درمان کرد.

تنگی نفس به صورت افزایش شدید دفعات دم و بازدم، سیانوز (کبودی) در لب‌ها و انتهای انگشتان و ناخن‌ها و افت قابل توجه توان فرد نشانه‌های رو به وخامت نهادن حال مصدوم بوده، و باید جدی گرفته شوند. بهترین اقدام در این لحظات دادن استراحت مطلق به فرد یادشده، گرم نگه‌داشتن مصدوم و خوراندن مایعات گرم به وی، کم کردن ارتفاع تا حد ممکن و تحت نظر گرفتن اوست. در عین حال می‌توان از برخی داروها در این شرایط بهره گرفت که شربت یا قرص‌های سالبوتامول (salbutamd) و تئوفیلین (theophyllin) از آن جمله‌اند. این داروها را می‌توان در صورت لزوم هر ۶ تا ۸ ساعت یک‌بار به مصدوم داد.

اگر علایم ذکر شده همراه با تب، سرفه، خلط فراوان، سردرد شدید، افت فشارخون، سرگیجه و بی‌حالی شدید باشند نشان‌دهنده وجود عامل‌های عفونی بر شرایط ذکر شده است، که در این صورت

گلو درد و دردهای پراکنده در نواحی گردن، کمر و پاها به ویژه به صورت کوفتگی ممکن است همراه سینوزیت جلب توجه کنند. برای درمان آن باید سر و صورت را از معرض مستقیم باد و سرما دور نگه داشت. استفاده به موقع از کلاه کاموایی، پشمی یا پولار و نیز پیشانی‌بند در پیشگیری از بیماری تا حدودی مؤثر هستند.

درمان به صورت ترکیبی از داروهای آنتی‌بیوتیکی به علاوه مسکن‌هاست. استامینوفن (Acetaminophen) یا آسپرین (ASA) قابل استفاده هستند. از کیسول‌های مفنامیک اسید (Mefenamic) و ایبوپروفن (Ibuprofen) نیز به صورت تداوم درد می‌توان استفاده کرد.

این داروها را تنها می‌بایست هنگام درد به صورت هر ۶ تا ۸ ساعت یک عدد مصرف کرده و بعد از تسکین درد بهتر است مصرف آن‌ها را قطع کرد. قطره کلرورسدیم بینی و یا سرم «NaCl» برای شستشوی مخاط بینی باید به کار روند. بخور ساده آب نیز در تخفیف علائم می‌تواند مؤثر باشد.

سردردهای میگرنی و نیز سردردهای عصبی به صورت دردی شدید بروز می‌کنند، که با سر و صدا، نور شدید و استرس شدت می‌یابند. سردردهای میگرنی کیفیت خاصی داشته و به صورت سردردهای نبض‌دار (ضربان‌دار) که بیشتر در یک سمت بوده و یا بعداً دو طرفه شده و ممکن است به نواحی پشت‌سر نیز سرایت کند خود را نشان می‌دهند.

سردردهای ناشی از عفونت‌های دندانی و لثه نیز ممکن است با سردردهای سینوسی اشتباه شوند، اما درمان در هر دو تقریباً یکسان است. در صورت شدت زیاد سردرد می‌توان از آمپول دیکلوفناک (Diclofenac) و یا آمپول پرومتازین (Promethazine) به صورت عضلانی استفاده کرد.

اگر عینک طبی دارید حین کوه‌نوردی حتماً از آن استفاده کنید، زیرا در صورت امتناع از این کار با افزایش ارتفاع و مه‌پاشی شدن سایر زمینه‌های سردرد ممکن است سردردی بسیار شدید گریبان شما را بگیرد. وارد آمدن هرگونه ضربه به سر با هر شدت، ممکن است موجب سردرد شده که در تفکیک علل سردرد باید همواره مد نظر باشد. این‌گونه سردردها اگر همراه با حالت

کند. تجویز اکسیژن بسیار کمک‌کننده و حیاتی است. داروهای مسکن در این مرحله فاقد ارزش درمانی هستند. در صورت ادامه یا شدت یافتن علائم بیماری از آمپول دکزامتازون (Dexamethasone) به مقدار ۸ میلی‌گرم عضلانی یا وریدی استفاده می‌کنیم. در حین اجرای این اقدامات سعی خواهیم کرد تا مصدوم را به ارتفاعات پایین‌تر منتقل کنیم، و در اسرع وقت به مراکز درمانی برسانیم. توجه داشته باشید تهوع، استفراغ یا سردرد بیمار به دلیل افزایش فشار داخل جمجمه‌ای بوده و شما به هیچ وجه نباید در تجویز داروهای مسکن یا ضدتهوع و استفراغ زیاده‌روی و پافشاری کنید، چراکه تأثیر قابل توجهی در درمان علائم وی نخواهد داشت.



۳- سردرد (Headache)

سردرد از شایع‌ترین شکایات کوه‌نوردان هنگام صعود به ارتفاعات است. علل عمده سردرد در این‌گونه صعودها (به‌ویژه صعودهای چند روزه) شامل بی‌نظمی در تغذیه و کیفیت پایین آن، استرس، خستگی شدید، کاهش فشار خون، درجات خفیف ادم مغزی، تحریک سینوزیت‌های مزمن، گرم‌زدگی، به هم خوردن نظم طبیعی خواب، سرما، ورزش باد و ... هستند.

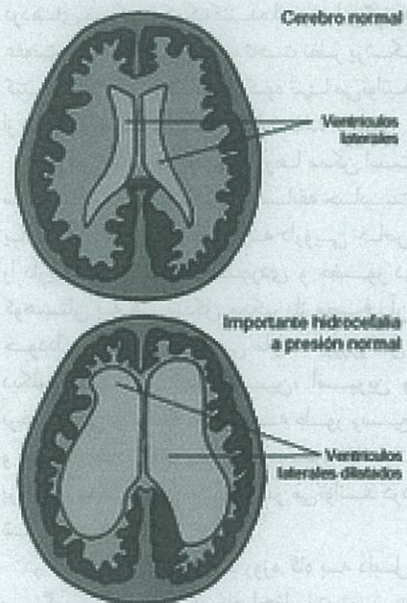
با کمی دقت و دانستن برخی اطلاعات تا حد زیادی می‌توان علت احتمالی سردرد را یافته و در جهت تسکین و درمان آن اقداماتی انجام داد. افراد مبتلا به سینوزیت‌های مزمن در کوهستان بیشتر در معرض باد و سرما قرار گرفته و بیماری نهفته آن‌ها دوباره فعال می‌گردد. سردردهای این افراد معمولاً به صورت دردی گنگ همراه با احساس پری در نواحی پیشانی، ابروها، دور چشم‌ها و گونه است. به وضوح با سرما شدت سردرد افزایش می‌یابد. تکان دادن سر به سمت پایین و بالا یا طرفین معمولاً موجب تشدید سردرد می‌گردد. علائم دیگری مانند ترشح از بینی، زیاد شدن خلط، تب،

ادم ریوی بهتر است با تشخیص و نظر پزشکان صورت پذیرد.

۲- ادم مغزی (Cerebral Edema)

با افزایش ارتفاع میزان شیوع این بیماری نیز به تدریج افزایش یافته و با توجه به ماهیت بالقوه خطرناک و کشنده آن، تشخیص زودهنگام و سریع آن از اهمیت حیاتی برخوردار است. علائمی چون سردرد، سرگیجه، تهوع و استفراغ، دوربینی، کاهش سطح هوشیاری، هذیان، تشنج، توهم، خواب‌آلودگی شدید، اغمء و ... از نشانه‌های این بیماری هستند. سهل‌انگاری در تصمیم‌گیری و تشخیص گاه صدمات جبران‌ناپذیری را به مصدوم وارد خواهد ساخت. حتی با درمان کامل و به موقع میزان مرگ و میر ناشی از ادم مغزی بیشتر از ۱۰ درصد و در صورت عدم درمان به موقع حدود ۵۰ درصد است.

در صورت بروز این عارضه به بیمار استراحت مطلق داده و او را تحت نظر بگیرید. در صورت امکان فشارخون او را



کنترل کرده و اگر فشار ماگزیمم وی بالاتر از ۱۵۰ میلی‌متر جیوه بود، ۳ تا ۴ قطره از یک کیسول نیفدیپین (Nifedipine) را روی زبان وی بچکانید. بعد از حدود ده دقیقه، دوباره فشارخون را کنترل کرده و اگر باز بالا بود این کار را تکرار می‌کنیم تا به محدوده ۱۲۰ تا ۱۳۰ میلی‌متر جیوه رسیده و یا وضعیت عمومی مصدوم بهبود پیدا

تهوع و استفراغ یا گیجی باشند بسیار مهم بوده و به سرعت باید مصدوم را به نزد پزشک رسانید، تعلل در این کار به هیچ عنوان جایز نیست. سردردهای ناشی از ادم مغزی نیز همین ویژگی‌ها را داشته و ممکن است با سردرد میگرنی نیز اشتباه شوند، زیرا در میگرن معمولاً حالت تهوع و استفراغ در زمان اوج سردرد وجود داشته و بیمار گاه لکه‌های کوچک نورانی را در جلوی چشمان خود احساس می‌کند. این تشابهات باید به دقت کنترل و تفکیک شوند و در صورت وخامت حال بیمار بهتر است برای پرهیز از خطر، فرض را بر بیماری خطرناک‌تر گرفته و اقدامات اورژانسی و حمایتی را در اسرع وقت انجام دهید.

اگر برای سردرد علت خاصی نیافتید با تشخیص سردردهای معمولی (کششی - عصبی) می‌توانید از داروهای مسکن استفاده کنید. ابتدا باید از داروهای خوراکی مانند استامینوفن (به صورت یک تا دو قرص ۳۲۵ میلی‌گرم هر ۴ تا ۶ ساعت)، ASA (به صورت یک قرص هر ۶ تا ۸ ساعت)، آسپرین (به صورت قرص‌های ۵۰۰ میلی‌گرم هر ۸ ساعت) و یا در صورت عدم وجود سابقه بیماری‌های گوارشی به ویژه سابقه دردهای شکمی ناشی از التهاب یا زخم معده و اثنی عشر می‌تواند از قرص ایبوپروفن (به میزان ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم هر ۸ تا ۶ ساعت) یا کپسول مفنامیک اسید (به صورت هر ۶ تا ۸ ساعت یک عدد) استفاده کنید.

توصیه می‌گردد تمامی داروهای یادشده را بعد از وعده‌های غذایی و نه با شکم خالی مصرف کنید. در صورت عدم پاسخ به این داروها از آمپول دیکلوفناک یا پرومتازین به صورت یک عدد عضلانی استفاده شود. آمپول پرومتازین اثرات خواب‌آور داشته و نباید در هنگام نیاز به فعالیت و راهپیمایی (به ویژه صخره‌نوردی و یخ‌نوردی) به کار رود.

۴- دردهای شکمی (Abdominal Pain)

درد در نواحی مختلف شکم از جمله شکایات شایع در کوه‌نوردی و به ویژه در صعودهای چند روزه به ارتفاعات است. بیشتر این دردها به دلیل کم‌توجهی به کمیت و کیفیت تغذیه، عصبی، فعالیت شدید بدنی، تند غذا خوردن و سرما یا گرم‌زدگی پدید می‌آیند، و کمتر بیماری مهم و خطرناکی عامل آن‌هاست. البته

نکته مهم و کلیدی در برخورد با این بیماران آن است که همواره به یاد بیماری‌های حاد و خطرناک داخلی و عفونی نیز باشیم. برای مثال سهل‌انگاری در تشخیص آپاندیسیت در کوه به راحتی می‌تواند جان کوهنورد بیمار را تهدید کند، و از طرفی ترس و وحشت و سواس گونه و غیرمنطقی از این بیماری‌ها نیز نباید موجب برهم خوردن تمامی امور صعود و برنامه شود. برای رسیدن به این نقطه می‌بایست سعی کنیم برخی اطلاعات مهم و خلاصه را در مورد علایم بیماری‌های شایع شکمی و احیاناً اختلالات جزیی که به صورت درد شکم خود را نشان می‌دهند کسب کنیم.

صعود به ارتفاعات و شرایط هیپوکسی در ابتدا بیشتر به صورت علایم گوارشی مانند بی‌اشتهایی، سوءهاضمه، تهوع، احساس سوزش سر دل، یبوست و درد شکم خود را نشان می‌دهد، البته هر بی‌اشتهایی را نباید به حساب ارتفاع گذاشته و از کنار آن به راحتی رد شد. برای مثال از مهم‌ترین علایم آپاندیسیت حاد یا انسداد روده بی‌اشتهایی است که حتی گاه قبل از شدت یافتن درد شکم وجود دارد. حال برای تفکیک بهتر مسأله چند نمونه از علل دردهای شکمی را که در کوه‌نوردی حائز اهمیت هستند تشریح می‌کنیم. آپاندیسیت حاد بیماری خطرناک و تقریباً شایعی است که در هر مکان و زمانی می‌تواند رخ دهد. درد در این بیماری معمولاً ابتدا در دور ناف شدیدتر بوده و بعد از چند ساعتی بیشتر در سمت راست و پایین شکم متمرکز می‌گردد. نکته بسیار مهم و اساسی

در آپاندیسیت شروع تدریجی درد است، به این صورت که ابتدا درد به صورت ملایم پدید آمده و به تدریج شدت می‌یابد. معمولاً دردهای آبی و ناگهانی به علل دیگری مانند انقباض و گرفتگی عضلات شکمی و روده‌ای و یا مشکلات کلیوی و ... پدید می‌آیند. از علایم همراه آپاندیسیت می‌توان به تهوع، استفراغ، بی‌حالی و کسالت شدید و گاهی تب اشاره کرد. این بیماران بیشتر تمایل دارند که رو به سمت جلو و روی شکم خم شوند، زیرا درد آن‌ها قدری کاهش خواهد یافت. از طرفی لمس شکم به ویژه در منطقه حدیشر درد و بیمار مبتلا به آپاندیسیت ایجاد واکنش بسیار شدیدی خواهد کرد.

درد ناحیه پایین و وسط شکم (زیر ناف) نیز می‌تواند در آپاندیسیت دیده شود، اما عمدتاً درد این نواحی به دلیل گرفتگی عضلانی، عفونت‌های مجاری ادراری و مثانه، قفق، انسداد روده‌ای، بیماری‌های ناحیه لگن در خانم‌ها و ... است. شایع‌ترین علایم عفونت‌های سیستم ادراری شامل تکرار ادرار، سوزش هنگام دفع آن، تغییر رنگ ادرار، تب و درد در نواحی پهلو و قسمت‌های پایینی شکم است که توجه به آن‌ها در تفکیک علل دردهای شکمی کمک‌کننده است. این‌گونه عفونت‌ها صرفاً می‌بایست تحت نظر پزشک کنترل و درمان گردند و در کوه تنها می‌توانید از داروهای مسکن معمولی استفاده کنید.

از طرفی مصرف برخی داروها ممکن است سبب ایجاد درد شود. اگر سابقه حساسیت یا ضعف گوارشی نسبت به دارویی خاص را دارید در زمان کوه‌نوردی و حضور در کوهستان به هر شکل ممکن از مصرف آن خودداری کنید. داروهایی مانند ایبوپروفن، دیکلوفناک‌سدیم، ایندومتاسین، آسپرین و برخی آنتی‌بیوتیک‌ها که به طور وسیع و غلط و متأسفانه بدون تجویز نظارت پزشک مصرف می‌شوند نیز می‌توانند درد شکم ایجاد کنند.

در کوه‌نوردی‌های چند روزه گاه به دلیل سرگرمی افراد در تمام لحظات روز به صعود و مسایل جنبی آن یا به دلیل عدم دسترسی به مکان مناسب یا ... خیلی‌ها توجهی به نظم اجابت مزاج و لزوم سیر طبیعی آن ندارند. این موضوع موجب پدید آمدن یبوست و یا حالتی تحت عنوان فکالیت (توده‌ای سفت از مواد غذایی موجود در روده بزرگ) می‌گردد، که علاوه بر ایجاد درد شکم می‌تواند علایم سوءهاضمه،



کوله‌پشتی او بکاهید. اگر احساس می‌کنید هم‌نورد شما رفتاری غیرمعمول پیدا کرده است او را بیشتر تحت نظر گرفته و حمایت کنید. از اشتباهات و کارهای غلط وی موقتا چشم‌پوشی کرده و بدانید که در بحبوحه صعود و آن شرایط دشوار وقت مناسبی برای بازخواست و محاکمه خطاهای همدیگر نیست و این کار را باید به وقتی دیگر و شرایطی معتدل موکول کنید.

در صورت شدت یافتن این علائم می‌توانیم بعد از استراحت دادن کامل به فرد یادشده از داروهای کدیین دار و یا تزریق آمپول دیازپام (Diazepam) به صورت ۵ تا ۱۰ میلی‌گرم عضلانی یا پرومتازین به صورت یک عدد عضلانی استفاده کنید. فراموش نکنید که این داروها می‌توانند موجب عدم تمرکز و خواب‌آلودگی شوند، بنابراین می‌بایست برای چند ساعت بعد از مصرف آن‌ها از ادامه صعود و فعالیت صرف‌نظر شود. در نهایت به خاطر داشته باشید بهترین درمان در این شرایط همراهی و همدلی رفتاری و کلامی با فرد آسیب‌دیده است که در حله نخست توجه و تمرکز سرپرست برنامه را نیاز خواهد داشت ■

شکنده‌تر از مواقع عادی خواهد یافت. بروز این عدم ثبات روانی به ویژه نزد کسانی که دچار کوه‌گرفتگی می‌شوند به مراتب شایع‌تر و شدیدتر خواهد بود. جالب آن‌که کوهنوردانی که از داروی استازولامید استفاده می‌کنند بیشتر در معرض اختلالاتی چون افسردگی، کاهش اشتها و خواب‌آلودگی قرار می‌گیرند و این علائم به نوعی از عوارض این دارو هستند.

به هر حال پس از بروز چنین وضعیتی این افراد معمولا تحمل شنیدن حتی ساده‌ترین امر و نهی را نداشته، انتقادپذیری و قوه تعقل و منطق در ایشان به نحوی بارز افت کرده و حتی گاه مشکلات مهمی را برای کل گروه پدید می‌آورند.

مهم‌ترین شیوه برخورد با آن‌ها رفتار توأم با صبر و ملایمت است. این افراد را تنها باید تشویق به انجام امور مثبت کرد و آن هم به آرامی و نه با تحکم و لحن تند، بنابراین تنبیه و مشاجره جایی در این میان ندارند.

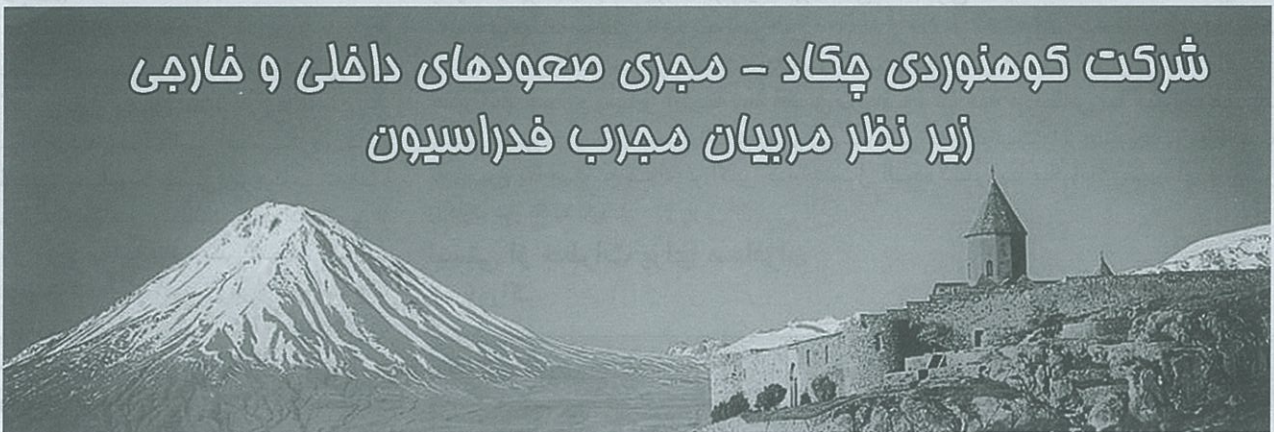
در این شرایط از شوخی‌های کلامی و فیزیکی که به نوعی نقش محرک داشته باشند به شدت پرهیز کنید. در صورت امکان زمان استراحت‌ها را قدری افزایش داده و از بار

استفراغ، بی‌اشتهایی و کسالت عمومی را پدید آورده و کوهنورد را با مشکلاتی جدی مواجه سازد. در صورت بروز بی‌بوست شدید استفاده از داروهای ملین ملایم در کوه توصیه می‌شود. برای این منظور می‌توان از شربت هیدروکسید منیزیم (به صورت روزانه ۲۰ تا ۴۰ میلی‌لیتر)، قرص‌های گیاهی سی‌لاکس (C-Lax) یا کپسول هربی‌لاکس (Herbilax) به صورت روزانه یک تا سه عدد و یا از ترنجبین و روغن زیتون استفاده کرد.

۵- اختلالات عصبی - خلقی

همزمان با صعود به ارتفاعات با توجه به شرایط هیپوکسی موجود و مسایل دیگری که صعود را تحت‌الشعاع قرار خواهند داد گاه به طرز چشمگیری از ثبات روحی و عصبی انسان کاسته می‌شود. البته این مهم حتی در کوه‌پیمایی‌های طولانی و سخت در ارتفاعات پایین نیز ممکن است حادث شود. تحت چنین شرایطی معمولا آستانه تحریک‌پذیری افراد و در نتیجه توان تحمل سختی‌ها و شداید به میزان زیادی کاهش یافته و کوهنورد ناخودآگاه موقعیتی

شرکت کوهنوردی چکاد - مجری صعودهای داخلی و خارجی زیر نظر مربیان مجرب فدراسیون



✓ کمپ اصلی اورست و صعود قله آیلندپیک (۶۱۸۹ متر) - مهر و آبان

✓ صعود قله آرارات ترکیه (۵۱۳۷ متر) - مرداد و شهریور

تخفیف ویژه برای گروه‌های کوهنوردی

شماره تماس: ۰۹۱۲۸۸۰۵۰۱۰ - ۰۹۱۳۹۸۲۰۰۳۲

مصطفی احسان پور





UIAA

اسهال مسافرتی

پیشگیری و درمان در کوهستان

توصیه برای پزشکان، علاقه‌مندان غیر پزشک، و کوهنوردان یا مجریان برنامه‌هایمانوری

ترجمه: دکتر جلال الدین شاهبازی - لاله ایمان پرور

اسهال مسافرتی یکی از مهم‌ترین مشکلات پزشکی برای راهپیمایان و کوهنوردان است. با وجودی که جزییات داده‌ها هنوز تحت بررسی است، اما از دست دادن آب و الکترولیت‌ها به‌طور مشخصی سبب ضعف در آمادگی بدنی شده و دهیدراتاسیون، خطر ابتلا به بیماری حاد ارتفاع (AMS)، ترومبوزیس یا تشکیل لخته/ ترومبومبولیسم، سرمازدگی و سایر بیماری‌های مرتبط با ارتفاع یا سرما را افزایش می‌دهد. بنابراین تاکید می‌گردد که کوهنوردان از ابتلا به اسهال مسافرتی در حد امکان دوری بجویند و با بروز علائم آن بی‌درنگ اقدام به درمان کنند.

در مقایسه با مسافران عادی، عوارض ناشی از اسهال سبب افزایش خطر در مناطق مرتفع می‌گردد. بنابراین درمان بایستی سریع‌تر و تهاجمی‌تر از مسافران عادی که پیست‌های مناطق کم ارتفاع یا پارک‌های ملی را برای بازدید انتخاب کرده‌اند باشد. برای مطالعه شیوه‌های گندزدایی/ بهداشتی کردن آب به توصیه‌های شماره ۶ UIAA مراجعه کنید.

موجود برای اسهال مسافرتی بسیار متغیرند. بعضی مشاهدات حاکی از آن است که حضور دایمی در کشورهای در حال توسعه، بیش از ۶ ماه شانس ابتلا به اسهال را کاهش می‌دهد، احتمالاً به دلیل این که روده به شرایط عادت می‌کند. شرطی شدن "Conditioned" افرادی که یک یا بیش از یک فاکتور خطر را داشته باشند بایستی توصیه‌های فردی را توسط پزشک با تجربه در زمینه پزشکی مسافرتی "Travel medicine" دریافت کنند. توجهات خاصی باید به هر فرد - اعم از مسافر یا کارکنان محلی - که خوراک را تدارک می‌کنند، مبذول شود. بهداشت دست‌ها (شستن دست‌ها قبل از آماده کردن خوراک!)، ابزار و وسایل (بشقاب‌ها، قاشق‌ها، چاقو و ...) که در تماس با خوراک هستند، بسیار ضروری و لازم است. نکته مهم این که هر نوع گوشت را از سبزیجات، میوه‌جات، تخم‌مرغ یا هرگونه مواد خوراکی که احتمال آلوده شدن با میکروارگانیسم‌های بیماریزا را دارد، دور نگه دارید.

لیستی از خطرات برای مسافران خوراک

ناسالم یا کمتر سالم	نسبتاً سالم	سالم
سالاد	محصولات خشک شده	داغ، خوب پخته شده یا سرخ شده
سس‌ها و salsas	غذاهای هاپیر اسمولار مانند شربت، مربا	خوراکی‌هایی که در اشل صنعتی تولید و بسته بندی شده است
خوراکی‌های دریایی نپخته یا کم پخته یا گوشت سرد مانند (سالامی)، میوه‌های بدون پوست، فراورده‌های شیر پاستوریزه نشده، دسرهای سرد	سبزیجات و میوه جات شسته شده	سبزیجات پخته شده و میوه‌هایی که باید پوستشان گرفته شود

میکروب‌های عامل اسهال مسافرتی:

گونه‌های بسیاری می‌تواند سبب اسهال شود و حداقل چهار گروه متفاوت از آن عبارتند از: ویروس‌ها، باکتری‌ها، تک‌یاخته‌ها، انگل‌ها.

بنابراین پیشگیری تنها راه ابتلاء نشدن به اسهال مسافرتی است. در حالی که واکسن‌هایی برای مقابله با برخی از انواع میکروب‌ها نظیر (هپاتیت A، فلج اطفال، سالمونلا تیفی) موجود است، اما برای به حداقل رساندن خطرات ناشی از این میکروب‌ها مهم‌ترین اقدام، رعایت بهداشت فردی و گروهی می‌باشد. اما حتی در بهترین شرایط بیش از ۷۵٪ گردشگران، اشتباهاتی را در رعایت بهداشت غذایی خواهند داشت.

عوامل تعیین کننده خطر:

عوامل متعددی در خطرات فردی دارای اهمیت اند: سن کمتر از ۳۰ سال، منطقه سفر (مثال: اسهال در مناطق آلپ ۴٪ و در نپال بیش از ۸۰٪)، فصل بارانی، مدت زمان سفر، نوع سفر (سفر ماجراجویانه، کوه‌نوردی)، کاهش اسید معده (H2 بلوکرها، داروهای خنثی کننده اسید معده و ...)، کاهش توانایی سیستم ایمنی، دیابت یا سابقه اقامت در کشورهای در حال توسعه به مدت بیش از ۶ ماه. اما باید خاطر نشان کرد که خطرات

۲. نوشیدنی‌ها

سالم	نسبتا سالم	ناسالم یا کمتر سالم
نوشیدنی‌های بدون الکل کربناته	آب میوه تازه از مرکبات	آب چشمه‌های طبیعی یا چاه‌ها (ضد عفونی نشده)
آب معدنی کربناته که در اشل صنعتی تولید شود	بتری آب (تولید شده به روش سنتی و محلی).	آب لوله‌کشی
آب، قهوه و چای جوشانده شده	یخ، فرآورده‌های صنعتی و بسته بندی شده	تکه‌های خرد شده یا حبه‌های یخ برای نوشیدنی‌ها
آب ضد عفونی شده (توصیه‌های شماره ۶ UIAA را مطالعه کنید)	-----	شیر غیر پاستوریزه یا استریلیزه

۳. اماکن پذیرایی

سالم	نسبتا سالم	ناسالم یا ایمنی کمتر
رستوران‌های شناخته شده و مطابق با استانداردهای جهانی	خانه‌های خصوصی (شخصی) رستوران‌هایی با کیفیت بالا که در کتاب‌های راهنمای گردشگری جهانی معرفی شده‌اند.	فروشنده‌های دوره گرد خیابانی، فروشگاه‌های عمومی، رستوران‌هایی که در کتاب‌های راهنمای گردشگری، ارزان (نامرغوب) معرفی شده‌اند.

پیشگیری از اسهال مسافرتی

رعایت بهداشت سفت و سخت در مورد آب و شیوه دفع فضولات انسانی (در ضمن به توصیه پزشکی شماره ۶ UIAA مراجعه شود)

- بهداشت دقیق فردی
- مخصوصا قبل از آماده کردن هر گونه خوراک، آب یا نوشیدنی، دست‌های خود را بشویید.
- از نوشیدنی‌هایی استفاده کنید که فقط از آب سالم تهیه شده (جوشانده شده یا ضد عفونی شده) یا در اشل صنعتی تولید شده است.
- در ضمن برای بهداشت دهانی!
- شیر پخته نشده و محصولات تولید شده از آن را نخورید.
- گوشت بایستی خوب پخته شود.
- سالاد نخورید.
- فقط میوه‌های دارای پوست را مصرف کنید.
- مراقب باشید: برخی از میوه‌ها خطرناکند، حتی اگر دارای پوست باشند! برای نمونه خربزه یا وزنش فروخته می‌شود. اگر آب از طریق ناف میوه به داخل آن تزریق شود، سنگین شده و گراتر خواهد شد، در صورتی که آب تزریق شده ناسالم باشد، آب و قند میوه، مناسب‌ترین محیط کشت برای باکتری خواهد بود، به ویژه زمانی که میوه در زیر آفتاب نگهداری شود.
- هیچ‌گونه سس یا چاشنی سرد یا فرآورده‌هایی که در ساخت آن تخم مرغ خام به کار رفته باشد، استفاده نکنید.

• ظرف‌ها، کارد و چنگال، ماهی تابه‌ها و کوزه‌ها را همواره با آب سالم تمیز کنید.

• در صورتی که دسترسی به آب سالم و بهداشتی مشکل باشد. برای شستشوی اولیه از آب ناسالم استفاده کنید. و در آخر با آب سالم آبکشی کنید.

• کسی که به واسطه اسهال بیمار است و احتمالا نمی‌تواند صعود کند. از او نخواهید که در آشپزخانه کار کرده و برای کسانی که می‌خواهند به صعود ادامه دهند، خوراک آماده کند!

توجه! شعار "پوست بکن، بجوشان، بپز یا آن را فراموش کن" تضمین کننده خوراک سالم نیست! چون بعضی میکروب‌ها سم تولید می‌کنند، فارغ از فرآیند تهیه، کیفیت خوراکی‌های پخته شده بسیار مهم است.

به کیفیت خوب هر نوع فرآیند خوراکی دقت کنید! به خاطر داشته باشید اگر هتل ۵ ستاره با آشپزخانه جدیدالتاسیس تسهیلاتی برای شستشوی دست کارکنانش نداشته باشد به یک مطبخ شباهت خواهد داشت. توجه داشته باشید که هر کسی که به طور مرتب با مواد خوراکی سروکار دارد دست‌هایش را قبل از تماس با مواد خوراکی یا وسایل آشپزی بشوید!

نشانه‌های اسهال مسافرتی:

- شروع: در بیشتر موارد در سومین روز بعد از ورود به مقصد (دوره نهفته ۶ ساعت تا چند روز)
- دوره زمانی علایم (عدم درمان): ۳ تا ۴ روز
- ۱۰٪ بیش از یک هفته
- ۱٪ اسهال مزمن (بیش از ۳ هفته)

• روند بیماری

- گاستروانتریت (اختلالات گوارشی)/التهاب روده (بیشتر موارد)
- آبکی، در بیشتر موارد اسهال موکوسی
- درد شکمی منتشر
- استفراغ
- دمای بدن بالای ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد
- توجه: باد شکم نفرت‌انگیز، بوی بد

آروغ، درد شکم، نفخ و تهوع احتمال عفونت با ژیا ریڈیا است. (مخصوصاً در کشورهای نپال و هند نسبتاً شایع است)

درمان: ۲۰۰ mg مترونیدازول (تک دوز) یا آزیترومایسین ۱۰۰۰ mg (تک دوز)

- اسهال خونی (حدود ۱۰٪ بیماران)
- مدفوع چرکی یا بلغم دار
- زور زدن "Tenesmen"
- تب بالای ۴۰ درجه سانتی گراد

درمان اسهال مسافرتی:

- تأمین آب بدن!
- برای کاهش عوارض، درمان را زودتر شروع کنید.
- در صورتی که اسهال لیتیر (در حدود ۲ لیوان در بزرگسالان و یک لیوان در کودکان باشد).
- به جز در مواردی که نشانه‌ها حداقل است از الکترولیت‌ها برای تأمین آب بدن استفاده کنید. (جدول ۱ را ببینید).
- توجه: بعضی از محصولات تجاری که در دسترس است، فقط برای بزرگسالان استفاده می‌شود.

• علایم متوسط:

- علاوه بر تأمین آب بدن
- لوپرامید
- دوز اولیه ۴ میلی گرم (دو کپسول)
- سپس یک کپسول برای هر بار اسهال
- آبکی (دوز دارو از ۱۲ میلی گرم در روز و مدت زمان مصرف آن از ۴۸ ساعت بیشتر نباشد).
- فقط برای بیماران بالای هشت سال (برای کودکان ۲-۸ سال دوز مخصوص تجویز گردد).

• علایم شدید

- علاوه بر تأمین آب بدن
- لوپرامید (طبق بالا) و از کینولون‌ها (برای مثال اوفلوکسالیین ۴۰۰ میلی گرم در روز یا سیپروفلوکسالیین ۵۰۰ میلی گرم در روز)
- توجه: کامپیلوباکترها شایع‌ترین علت ابتلا به اسهال مسافرتی در نپال است. در این کشور و در نواحی جنوب شرق آسیا آزیترومایسین توصیه می‌شود (دوز ۵۰۰ میلی گرم یک بار در روز برای ۳ روز).
- در صورت بروز علایم زیر با پزشک تماس بگیرید:
- تب بالای ۳۹ درجه سانتی گراد
- استفراغ، که بیش از دو روز طول بکشد
- اسهال خونی
- وجود علایم بیش از ۵ روز
- حاملگی
- کودکان (کمتر از ۶ تا ۸ سال یا کوچک‌تر)
- افراد مسن (بالای ۶۵ سال یا بزرگ‌تر)
- تا زمانی که علایم درمان نشود صعود انجام نگیرد و بیمار کاملاً مایعات دریافت نکند! ■

جدول ۱: برای تهیه یک لیتر نوشیدنی جهت تأمین مایعات بدن

ترکیبات	توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی WHO	ترکیب‌های خانگی
نمک	۳/۵ گرم	۱ قاشق چای خوری نمک
بی‌کربنات سدیم	۲/۵ گرم	قاشق چای خوری بکینگ پودر
کلرید پتاسیم	۱/۵ گرم	خوردن یک عدد موز
گلوکز یا شکر معمولی	۲۰ گرم	۴ قاشق چای خوری
گلوکز یا شکر معمولی	۴۰ گرم	۸ قاشق چای خوری

همنورد گرامی

جناب آقای محسن فراهانی

روح مادر عزیزت شاد و یادش گرامی

ریشه چای و همنوردان

سازمان ریشه چای فاضل
طرح و تبلیغاتی توسط: گروه فرهنگی و پژوهشی ریشه چای
وبسایت: www.damaWand.com
info@damaWand.com
0912 513 7118



برنامه های تابستان ۹۳

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

۱۰ الی ۱۲ روزه	زمینی و هوایی	البروس
۶ روزه	زمینی	آارات
۱۰ روزه	زمینی و هوایی	کازبک
۹ روزه	زمینی و هوایی	شاهداغ
۱۴ روزه	زمینی	آارات ، سپان ، کاجکار
۶ - ۷ و ۸ روزه	زمینی و هوایی	آراگاسی
۷ الی ۹ روزه	زمینی	جیلو
۶ روزه	زمینی	سپان
۸ روزه	زمینی	کاجکار

جهت اطلاع : پاییز و زمستان ۹۳ اجرا خواهد شد

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

www.spkrm.com

همراه : ۰۹۱۲ - ۶۲۶۶۹۸۰ محمودی

Email [Info @ spkrm.com](mailto:Info@spkrm.com)

تلفن : ۰۲۱ - ۳۳۶۹۷۷۱۹

Email [Ararat_rezamhמודی @ yahoo.com](mailto:Ararat_rezamhמודی@yahoo.com)

تلفکس : ۰۲۱ - ۳۳۶۹۷۹۸۶

اصول صحیح حمل کردن کوله‌پشتی

The Principles of load Carrying Berghaus

ترجمه: علی‌رضا عطاریانی و امین داوری

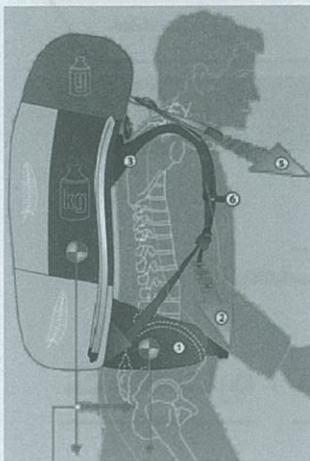
نقل قول از بولتن

سیر تکاملی سبب رشد و گسترش بدن انسان شده تا حالت پیچیده کنونی به وجود آمده است، متأسفانه این پیشرفت با حمل کوله‌پشتی مطابقت ندارد، بنابراین برای بیشتر ما حمل کوله‌پشتی برای مدت بلند و طولانی خسته‌کننده است، و بدن‌های ما به این حالت عادت ندارند. به این ترتیب این نکته حائز اهمیت است که کوله‌پشتی‌ها به صورتی کاملاً درست طراحی شده باشند تا خود به حمل‌شان کمک کنند. به عبارتی دیگر صدمه را کمتر و حمل را آسان‌تر کنند.

دو اصل به صورت پایه هنگام طراحی کوله‌پشتی وجود دارد:

- ۱- راحت‌ترین (مؤثرترین) راه‌ها برای حمل وقتی است که مرکز ثقل کوله نزدیک‌ترین حالت ممکن را به مرکز ثقل حمل‌کننده داشته باشد، این فشار (فشار کوله) احتیاج به کمی خم شدن به سمت جلو برای ایجاد حالتی استوارتر دارد.
- ۲- یکی دیگر از راحت‌ترین (مؤثرترین) راه دیگر برای حمل وقتی است که کوله از محکم‌ترین و کوتاه‌ترین قسمت آن آویزان شده باشد. با تمرکز وزن کوله بر باسن از صدمه بر ستون فقرات (مهره‌ها) جلوگیری کرده و تنفس را ساده می‌کند.

بی‌خطر باید آن را در جهت خم طبیعی‌اش نگهداری کرد. این یک اصل ثابت شده و پایدار هنگام طراحی کوله‌پشتی‌های آناتومیک است، بیشتر کوله‌های استاندارد و معروف با این قصد و هدف طراحی می‌شوند. طراحی آناتومیک با استفاده از یک



ورقه آلومینیومی در داخل کوله با یک خم مشخص است، که شکل پشت انسان را دارد که از کوله‌پشتی محافظت می‌کند، و از اتصال آن به پشت جلوگیری کرده و سبب راحتی بیشتر و نیز ایجاد گردش هوا برای جلوگیری از عرق کردن می‌شود.

این دو اصل، متضاد با هم به نظر می‌رسند، اما با کمی تفکر متوجه می‌شویم که با آمیزش این دو می‌توانیم به شیوه حمل کردن دلخواه برسیم.

به این ترتیب شرکت‌های سازنده کوله‌هایی طراحی کردند که بار را بین بندهای شانه و کمر بند (تسمه کمر کوله) تقسیم می‌کند. این نکته مهم است که تحمل بار به وسیله شانه‌ها و باسن می‌تواند گوناگون باشد.

به خاطر احتیاج بدن به تغییر برای کم شدن صدمه به قسمت‌های مختلف، یک سیستم خوب با قرار گرفتن می‌تواند یک حمل کامل و راحت را ایجاد کند. به وسیله یک سیستم درست حمل کردن می‌توان از بسیاری مشکلات مانند صدمه به ماهیچه‌ها و غضروف‌ها جلوگیری کرد.

برای تقسیم بار بین شانه‌ها و باسن احتیاج است که کوله به خوبی پشت کسی که آن را حمل می‌کند جا گیرد. از آنجایی که فاصله باسن تا شانه بین افراد مختلف متفاوت است و یک شخص با پوشیدن لباس‌های مختلف گنده‌تر می‌شود. این نکته مهم است که فاصله بین کمر بند (تسمه بند کوله) تا رکاب‌های شانه قابل تغییر باشند. این به حمل‌کننده امکان می‌دهد که برای خودش یک اندازه مخصوص انتخاب کند، بنابراین در طراحی‌های خوب کوله‌پشتی‌ها در شرکت‌های مشهور سازنده ارتفاع پشت کوله را قابل تغییر و تنظیم در نظر می‌گیرند، برای حمل بارهای سبک، نیازی به تقسیم و تنظیم پشت کوله خیلی لازم به نظر نمی‌آید. ستون فقرات یک عضو پیچیده است و برای کار کردن کامل و



شو، و یا حداقل ۱۰ تا ۱۵ کیلوگرم بار داشته باشد که بستگی به سایز کوله دارد:

۱- تسمه کمر بند کوله را دور باسن و شکم ببندید،

یک استخوان در پهن‌ترین قسمت باسن وجود دارد. حالت بستن کمر بند وقتی درست است که اگر انگشتان خود را بالای استخوان بگذارید با روی تسمه در تماس باشد.

۲- تسمه کمر بند کوله را سفت کرده و آن را بکشید تا بار به باسن نزدیک شود.

۳- بندهای رکاب‌های شانه را بکشید و آن قدر سفت کنید که به شانه‌های تان تماس پیدا کند. در یک آینه از پهلو نگاه کنید، و بلندی نوک رکاب‌های کج را با بالا یا پایین‌تر بودن از شانه‌های تان بسنجید.

۴- کوله را حرکت دهید و حالت بندک‌ها را به‌طور تقریبی به یک فاصله (طبق مرحله ۳) قرار دهید.

۵- دوباره کوله را جا بگذارید و مراحل ۱ و ۳ را انجام دهید. وقتی ارتفاع رکاب‌های شانه درست شد آن‌ها را سفت کنید. در این هنگام کوله راحت است و کمی احساس کشیدگی به عقب می‌کنید. اگر در این موقع کمر بند به بالا کشیده شود یا رکاب سینه سفت است و یا بندک خیلی کوتاه است.

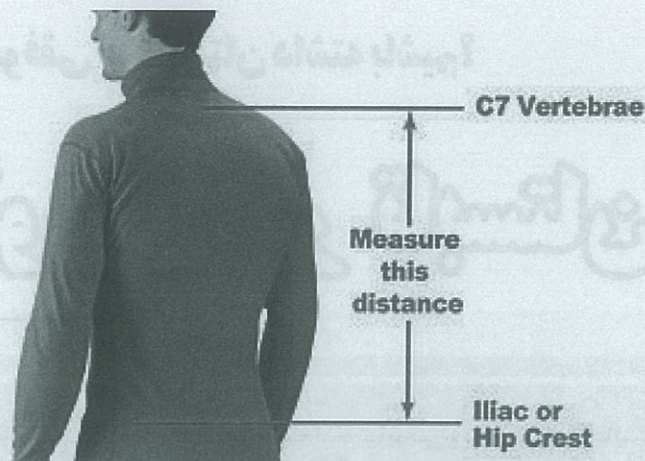
۶- مراحل ۴ و ۵ را آن قدر انجام دهید که طول‌ها به نحو صحیح درآیند.

۷- آلومینیوم نگهدارنده را آن قدر خم کنید که شکل پشتتان را به خود بگیرد، این یک قسمت از آزمایش است که بستگی به طول پشت شما در مقایسه با طول کوله‌پشتی دارد، معمولاً بیشتر اوقات لازم است که بندها را به جلو روی شانه‌ها بکشیم که آن سبب می‌شود که پشت به شکل کوله باقی بماند.

۸- بندک‌ها را محکم کنید تا بالای کوله به گردن نزدیک‌تر شود، این کار سبب می‌شود که تسمه‌ها یک خم کوچک داشته باشند. طول کوله‌پشتی وقتی صحیح است که زاویه بین بندک‌ها و سطح افق بر روی شانه‌ها ۴۵ درجه یا کمتر از آن باشد.

۹- در این مرحله که رکاب‌های سینه محکم شده باید از روی بندک‌ها کشیده شود.

۱۰- هنگام استفاده خواهید دید که با بستن رکاب‌های سینه، بندک و کمر بند نیرو بر روی شانه‌ها و باسن تقسیم شده و از فشار بر ماهیچه‌ها و صدمه جلوگیری می‌شود. یک بار تنظیم کردن ارتفاع کوله‌پشتی کافی است و دیگر احتیاجی به میزان کردن آن ندارید مگر این که آن را به کسی قرض داده باشید ■



طراحی‌های بیشتر کوله‌پشتی‌های قدیمی، معمولاً آناتومیک نیست. این نوع کوله‌ها هنگام حرکت و فعالیت همانند یک تخته در پشت هستند، همه این موارد در هنگام طراحی کوله‌پشتی‌های استاندارد رعایت می‌شود، اما چنانچه شما کوله را به خوبی تنظیم و جا گذاری نکنید از بین می‌روند.

وزن تخمینی داخل کوله‌پشتی متفاوت و بستگی به فعالیت مورد نظر شما دارد.

برای حمل کننده، انتقال بارهای سنگین در درجه اول اهمیت است. از آن جایی که استحکام عمودی کمکی است در این مورد، برای حمل بار سنگین باید بار را بالا بسته و در نتیجه نزدیک به شانه‌ها باشد، در نتیجه با کمی خم شدن به جلو سبب نزدیک شدن خط حرکت به مرکز ثقل حمل کننده می‌شود، و به این ترتیب از خستگی جلوگیری می‌کند.

توجه به استحکام کوله یکی از مهم‌ترین نکات، برای کوهنورد یا اسکی‌باز و یا صخره‌نورد است. در نتیجه مرکز ثقل بار باید در پایین آن باشد، که سبب پایین آوردن احتمال از دست دادن کنترل می‌شود، که خود سبب به دست آوردن دوباره کنترل، و کم شدن صدمه هنگام از دست دادن کنترل است.

جاگذاری کوله‌پشتی (Fitting a Pack)

هنگام جاگذاری کوله‌پشتی این نکته ضروری است که کوله با وزن تخمینی آن پُر



چگونه کوهنوردی موفق در تابستان باشیم؟

راهنمای کوهنوردی در تابستان

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی

کوهنوردی، از فعالیت‌های نشاط آور و سالم به شمار می‌آید، البته به شرطی که نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت کنیم تا اوقات خوشی با سلامتی همراه باشد. کوهستان آرام و دوست داشتنی، می‌تواند بسیار خطرناک و حادثه‌ساز باشد، به ویژه برای آن دسته از علاقه‌مندان که در آغاز راه قرار دارند و بی‌شک در معرض تجربه‌های گوناگونی قرار خواهند گرفت. چنانچه پیش از حرکت و در طی مسیر، پاره‌ای احتیاط‌های مقدماتی رعایت شود، می‌توان از بروز بسیاری از پیش آمده‌های خطرناک، به خصوص در فصل تابستان در کوه پیشگیری کرد. با داشتن اطلاعات کافی از کوهنوردی، به خصوص آشنایی با روش‌های آماده شدن برای سخت‌ترین شرایط در کوهستان در تمام فصول سال و از جمله تابستان، از این ورزش لذت ببریم. رعایت ایمنی و اصول صحیح کوهنوردی یکی از نکات مهم و اساسی مقابله با حوادث کوهستان و از فوریت‌های اجتناب‌ناپذیر برای کاهش خطرات کوهستان به حداقل ممکن است. به طور کلی زمانی که کوهنوردی، درست انجام شود، تجربه‌ای هیجان‌انگیز، و با ارزش است. وقت مفید کوهنوردی شما در تابستان، قبل از میانه روز و تند شدن آفتاب است؛ بنابراین، هر چه زودتر راهی کوهستان شوید، کمتر خسته و گرم‌زده می‌شوید. حتی اگر از امنیت کوهستان‌های اطراف محل زندگی‌تان اطمینان دارید، می‌توانید با یک گروه حرفه‌ای از یک شب قبل راهی کوهستان شده و صبح روز بعد را در کوهستان آغاز کنید!

توصیه‌های مهم:

اجرا کنید؛ زیرا نمی‌توانید به نحو شایسته از برنامه کوهنوردی خود لذت ببرید. هدف، مقصد و سطح فعالیت‌های کوهنوردی را مطابق با قدرت بدنی خود تعیین و ارزیابی کنید. سعی کنید. چند هفته پیش از اقامت در کوهستان از تغذیه مناسب استفاده کنید، و به نرمش‌ها و ورزش‌های متناسب بپردازید. هرگز پای از حدود ورزشی خود فراتر نگذارید، از این رو همواره به اندازه توانایی خود صعود کنید، اگر نوع برنامه کوهنوردی شما نیازمند فعالیت بدنی شدید است، ابتدا بدن خود را آماده و اقداماتی برای سازگاری و عادت به ارتفاعات را برنامه‌ریزی کنید.

❑ **خودخواهی و غرور خود را مهار کنید؛** غرور بی‌جا در کوهستان، شما را رودرروی دشواری‌های وحشت‌آور قرار می‌دهد. به طور کلی کوهستان از افراد بی‌تجربه و مغرور، تاوان بسیار سنگین می‌ستاند؛ چنین افرادی دشواری‌ها و دردهای بسیاری را برای خود و دیگر کوهنوردان پدید می‌آورند و آسیب‌های جبران‌ناپذیر وارد می‌کنند؛ بنابراین همیشه بکوشید خودخواهی خود را در کوهستان مهار کنید تا از بروز پیش آمدها و آسیب‌ها در کوه جلوگیری نمایید، سعی کنید از کسانی که از صعودهای پردردسر، کولاک‌های ترسناک و کوه‌های خطرناک دم می‌زنند یا باد در گلو می‌اندازند و می‌کوشند خود را برتر نشان دهند، دوری نمایید.

❑ **تجهیزات خود را بازدید کنید؛** آگاه بودن به این که برای هر مرحله از کوهنوردی چگونه و چه مقدار تجهیزات مورد نیاز است، اهمیت فراوان دارد. فراموش نشود که بیشتر پیشامدهای دلخراش کوهستان، به خاطر همراه نداشتن پوشاک و تجهیزات

❑ **پیش از حرکت برنامه ریزی کنید؛** پیش از اجرای هر برنامه کوهنوردی، هدف و مقصد برنامه را مشخص کنید و مسافت هدف مورد نظر را با توجه به روشنایی روز و زمان برنامه، تنظیم نمایید. همیشه پیش از شروع برنامه این نکته را مشخص نمایید که چند ساعت از روز می‌خواهید به راه‌پیمایی بپردازید، آن‌گاه کوشش کنید مدت مسیرتان متناسب با آن باشد. پس از آن که پیش‌بینی‌ها و برنامه‌ریزی‌های‌تان را انجام دادید مسیر و برنامه کوهنوردی خود را یادداشت و به فرد مسؤلیت‌پذیری بسپارید؛ همچنین در یادداشت خود جزئیاتی مانند وضعیت حرکت، تجهیزات همراه، آب و هوا و زمان برگشت خود را ذکر کنید. به طور کلی همواره پیش از حرکت، وقت‌تان را برای صعود، استراحت، غذا خوردن و مقدار کافی برای بازگشت تقسیم‌بندی نمایید.

❑ **هنگامی که به عنوان یک کوهنورد، قصد اجرای برنامه‌ای را دارید، باید قبل از حرکت اطلاعات دقیقی از برنامه را در اختیار خانواده یا دوستان قرار دهید.** در صورت نیاز، آن‌ها به کمک این اطلاعات می‌توانند نیروهای امدادی را هر چه سریع‌تر و دقیق‌تر به شما برسانند.

❑ **کوشش کنید برنامه کوهنوردی‌تان را چنان طرح نمایید که پیش از فرا رسیدن تاریکی، به جای هموار یا به آخرین دره رسیده باشید، مگر آن که تصمیم به چادر زدن و شب ماندن داشته باشید.** به طور کلی با مشخص کردن برنامه، به سلامتی و ایمنی خود و همراهان کمک کنید.

❑ **در وضعیت بدنی خوبی باشید؛** هرگز نباید برنامه کوهنوردی‌تان را دور از امکانات و بیش از توان همراهان خود

گردش خون، درد و خستگی می‌نماید کفش کوه نباید با فشار و سختی پوشیده شود. پوتین گشاد موجب بروز تاول و پیچیدن مچ پا و گاهی کاهش کارایی آن می‌شود. پوتین کوه نباید خیلی کلفت و سفت باشد. چنانچه ساقه پوتین سفت و سخت باشد، به قوزک پا آسیب می‌رساند؛ همچنین پوتین تنگ، موجب بروز ناراحتی خون در پاها می‌شود. ساقه پوتین نباید پا را آزار دهد، به طور کلی کفش کوه باید حرکات مفاصل و فعالیت‌های حیاتی پوست را مانع نگردد؛ در غیر این صورت سبب بروز اختلالاتی مانند میخچه پا، تغییر شکل طبیعی استخوان‌ها و حرکات مفصلی می‌شود. هرگز فراموش نکنید که در اجرای برنامه کوهنوردی خود بند اضافی کفش همراه داشته باشید کفش‌های فرسوده و یا معیوب را تمیز و تعمیر کرده یا تعویض کنید. پوتین کوه خود را به طور منظم از نظر وجود خسارت‌هایی مانند نم‌دار بودن، پارگی و ... که موجب به خطر افتادن پای شما می‌گردد، بازرسی کنید. چنانچه هنگام پایین آمدن از سراسیمایی کوه، پوتین پنجه پای‌تان را می‌زند، بایستید و بند پوتین خود را محکم کنید. قبل از پوشیدن کفش کوه، انگشتان پا را از نظر بروز ناراحتی‌های پوستی، مانند کبودی، خراشیدگی، بریدگی و فرو رفتن ناخن در گوشت به طور کامل معاینه کنید. بهتر است پوتین شما برای برنامه‌های تابستانی علاوه بر مقاوم بودن جنس، دارای ساق نیمه بلند یا بلند باشد تا علاوه بر محافظت از ساق و مچ‌ها، مانع ورود سنگ ریزه به داخل پوتین شود. برای کوهنوردی‌های ساده از کفش‌های سبک که دارای زیره یک لا و با وزن کم هستند، استفاده کنید.

❑ **گذراندن دوره‌های آموزشی را جدی بگیرید؛** اگر همه کوهنوردان از راه مطالعه کتاب‌ها و گذراندن دوره‌های آموزشی زیر نظر مربیان آگاه و آزموده به فنون کوهنوردی و خطرهای احتمالی در کوه، آشنا شوند، می‌توان از بروز پیشامدها و آسیب‌های کوهنوردی تا حدود زیادی پیشگیری کرد. به طور کلی برای پیشگیری از بروز خطرات و آسیب‌ها در کوهستان، و به خصوص در فصل تابستان گذراندن دوره‌های آموزشی و آگاهی داشتن به اصول کوهنوردی و رعایت کردن دستورات آن از سوی کوهنوردان، بسیار مهم است.

❑ **از ریزش سنگ جلوگیری کنید؛** مواظب سنگ‌های بزرگ در میان مسیر شن‌های ریز باشید. هرگز به یک باره و پیش از بازدید پایین شیب، به پایین سرازیر نشوید. قبل از فرود از هر شیبی به دقت انتهایی آن را بررسی کنید. چنانچه سنگی به پایین لغزید، دیگران را خبر نمایید. بارها دیده شده که حتی یک سنگ کوچک، که از زیر دست و یا پای کوهنوردی به پایین افتاده سبب بروز بهمن سنگی و سنگ‌های غلتان بزرگ شده است؛ بنابراین در هر مسیر و گذرگاهی سنگ‌های سست را تکان ندهید و به ویژه آن‌ها را سست‌تر نکنید. اگر می‌بینید سنگی از بالا به سوی شما می‌آید پشت تخته سنگی پناه بگیرید، چنانچه چنین پناهی را پیدا نکردید، بهتر آن است که خونسردانه جهت حرکت سنگ را زیر نظر گرفته و در حالی که سر خود را با دو دست پوشانده‌اید در آخرین لحظه، خود را از مسیر سنگ، کنار بکشید. هرگز سنگی را به پایین دره سرازیر و یا پرتاب نکنید، چرا که سرازیر شدن آن سنگ سبب ریزش

مخصوص این رشته ورزشی است. به طور کلی پوشاک و وسایل مورد نیاز از عوامل مهم و اساسی در جهت بهبود کیفیت و چگونگی انجام کوهنوردی می‌باشد. یک لباس گرم، پیش‌بینی نمایید. یک کیف کمک‌های اولیه همراه با یک چاقو و نیز یک جفت بند پوتین در داخل کوله‌پشتی خود قرار دهید.

❑ **با دیگران به کوه بروید؛** کوهنوردی، ورزشی جمعی است و در هیچ یک از مراحل کوهنوردی، تک‌روی جایی ندارد. گاهی ممکن است مچ پای ورزیده‌ترین کوهنورد در کوهستان آسیب ببیند و بدون یاری دیگران نتواند از جایش حرکت کند و ساعت‌ها در هوای باز، به همین صورت بر جای بماند و حتی جان خود را هم از دست بدهد؛ بنابراین ضروری است برای هر برنامه، همراهان کوهنورد داشته باشید. حداقل همیشه با یک همراه به کوه‌پیمایی پردازید، به ویژه در شروع کار، همراه شما باید از تجربه کافی برخوردار باشد. به طور کلی هیچ‌گاه تنها به کوهنوردی نروید، به خصوص به جاهایی که دشوار، دورتر و نا آشنا هستند. مناسب‌ترین تعداد افراد یک گروه کوهنوردی ۳ تا ۴ نفر است، تا چنانچه یکی از افراد مجروح شد یک نفر نزد او مانده و دو نفر دیگر برای کمک آوردن بروند. یکی از علل عمده بروز پیشامدها در کوهستان، جدا شدن افراد از گروه و کم شدن یا در افتادن آنان با صخره‌ها است؛ بنابراین کوشش کنید با دیگران به کوه بروید و هیچ وقت از آن‌ها جدا نشوید.

❑ **در پایین آمدن از کوه عجله نکنید؛** هنگام پایین آمدن از کوه عجله نکنید، زیرا بیشتر پیشامدهای ناگوار در این مواقع صورت می‌گیرد. ضروری است از دویدن در هنگام پایین آمدن از کوه خودداری کنید. توجه داشته باشید که حتی ممکن است یک پرش یک‌متری، پیشامد بدی به همراه داشته باشد؛ بنابراین در موقع پایین آمدن، از پریدن بر روی سنگ‌ها خودداری کنید؛ همچنین در شیب‌های تند، آرام و سنگین قدم بگذارید و پا را از زانو کمی خم و با فاصله کم و حالت انعطاف زیاد به آن، حرکت کنید.

❑ **لازم است از پایین آمدن از میان‌بره‌های ناشناخته که پایین آن دیده نمی‌شود، خودداری نمایید.** مراقب شیب‌های علف‌زار خیس باشید، زیرا بسیار لغزنده است. چنانچه با شیب تند صخره‌ای درگیر شدید و مجبور هستید در یک ردیف حرکت نمایید، باید فاصله را آن قدر کم کنید که اگر سنگی از جای اصلی خودش جدا شد فاصله افراد آن قدر نباشد که سنگ شتاب گیرد.

❑ **کفش کوه خود را با دقت انتخاب کنید؛** کفش کوه باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند. به عبارت دیگر باید کاملاً اندازه پا و راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند، و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد کوهنورد خارج شود. پوتین مخصوص کوهنوردی باید چندین کار را با هم انجام دهد، هم سبک و محکم باشد و هم ضد آب، در عین حال پا باید درون آن به آسانی تنفس کند و هم پردوام و راحت باشد. کفش‌های تنگ، موجب بروز ناراحتی و تغییر شکل پا و محدودیت در حرکات کوهنوردی می‌شود و سبب ایجاد زخم‌های دردناک و میخچه پا و نیز نارسایی‌های

هزاران سنگ ریزه و به خطر انداختن جان کوهنوردان دیگر و یا حیوانات کوهستان می‌شود.

❑ **آهسته و منظم حرکت کنید؛** یکی از ویژگی‌های مهم یک کوهنورد خوب، این است که آهسته و یکنواخت حرکت کند؛ بنابراین در انجام برنامه‌های کوهنوردی و صخره‌نوردی تابستانی شتاب نداشته باشید، آهسته پیش بروید و آرام نفس بکشید، پرحرفی نکنید و به تدریج بار فعالیت خود را افزایش دهید، به عبارت دیگر یک روند گام بردارید. بهتر است به هنگام پایین آمدن از کوه، از دویدن خودداری نمایید. به یاد داشته باشید که برنامه شما همیشه است، نه فقط برای یک هفته یا یک ماه؛ بنابراین بگذارید این روش حرکت شما، چه در بالا رفتن و چه در بازگشت یکسان باشد. در گذرگاه‌ها و مسیرهای بالا رفتن و یا پایین آمدن و نیز بر قله‌ها، مراقب پرتگاه‌ها باشید و خود را به خطر نیندازید. کوشش کنید طوری حرکت نمایید که سبب ایجاد عرق زیادی در بدن نشوید، همچنین مرحله به مرحله استراحت را فراموش نکنید.

❑ **نقشه و قطب‌نما همراه خود داشته باشید؛** در کوهنوردی نقشه می‌تواند بزرگ‌ترین وسیله برای پیدا کردن مسیر باشد. لازم است با انواع نقشه‌های کوه آشنا شده و به آسانی بتوانید در برنامه‌های کوهنوردی از آن استفاده کنید. سعی کنید نقشه و کتاب‌های راهنمای هر منطقه را از پیش مطالعه کرده و ویژگی‌های مهم مسیر کوهستانی مورد نظر را به خوبی به یاد بسپارید. برای مشخص کردن مسیر خود می‌توان از قطب‌نما هم استفاده کرد. یک کوهنورد به وسیله قطب‌نما می‌تواند نقشه‌ای را دقیق، کامل و بدون اشتباه بخواند. بهتر است در تمام طول راه، مسیر حرکت گروه را با بررسی نقشه و نشانه‌های طبیعی بیابید. به طور کلی هر یک از افراد گروه کوهنوردی باید نقشه‌خوانی، کاربرد قطب‌نما و موقعیت‌یابی در کوهستان را به خوبی بداند.

❑ **در صورت امکان از راه‌های پاکوب در کوهستان عبور کنید.** به یاد داشته باشید گذراز مسیرهای میانبر و جدید، موجب از بین رفتن پوشش گیاهی و فرسایش خاک می‌شود.

❑ **مراقب سوختگی پوست تان باشید.** کوهنوردان عزیز چنانچه می‌خواهید پوست تان را جوان نگه دارید باید پوست خود را به ویژه در فصل تابستان و گرمای شدید کوهستان در برابر نور خورشید حفظ کنید. برای کاهش درد ناشی از آفتاب سوختگی از مسکن استفاده کنید. همان مسکن‌های قدیمی و در دسترس یعنی قرص آسپیرین در تسکین درد و خارش و تورم ناشی از سوختگی‌های خفیف تا متوسط مؤثر است. به جای آسپیرین می‌توان از قرص استامینوفن و یا در صورت تحمل معده، قرص ایبوپروفن استفاده کرد.

❑ **برای جلوگیری از بروز چین و چروک ناشی از آفتاب سوختگی در هر برنامه کوهنوردی کرم ضدآفتاب مصرف کنید** و از آفتاب شدید دوری کنید. با استفاده از کرم‌های کالامین یا اسپری یا لوسیون‌هایی که حاوی ماده بی‌حس کننده لیدوکائین موضعی بر روی نواحی مبتلا به آفتاب سوختگی می‌توان علائم بیماری را تخفیف دهید. چنانچه سوختگی خفیف است، می‌توانید با کالامین یا پمادهای مشابه درد را

تسکین دهید. در موارد شدید فرد آسیب دیده را به نزدیک‌ترین پایگاه امداد و نجات کوهستان و یا نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل کنید.

❑ **اگر در هنگام کوه‌نوردی دچار آفتاب سوختگی شدید،** در سایه صخره یا درختی مانده و مقادیر فراوانی مایعات و به خصوص آب بنوشید. مواد غذایی سرشار از ویتامین C (به خصوص مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیموشیرین، نارنج، گریپ فورت) زیاد بخورید. ویتامین C فرآیند بهبود سوختگی را تسریع می‌کند، از این رو برای تغذیه خود در کوه، در داخل کوله پشتی میوه تازه همراه داشته باشید. جوش شیرین مؤثر است. مقدار کمی جوش شیرین بی‌کربنات سدیم را در نصف فنجان شیر حل کنید و روی قسمت‌های آفتاب سوخته بگذارید. سعی کنید پوست فرد دچار آفتاب سوختگی را با دستمال یا حوله خیس یا با قرار دادن در آب سرد به مدت ۱۰ دقیقه خنک کنید. آب فراوان بنوشید. به منظور جلوگیری از اثر خشک‌کنندگی از سوختگی نوشیدن مقدار زیادی آب توصیه می‌شود. بیمار دچار آفتاب سوختگی را تشویق کنید مرتب آب بنوشد، چون به طور قطع دچار از دست دادن آب بدن می‌شود.

❑ **پوشاک مناسب استفاده کنید؛** هرگز بدون پوشش پوست (کلاه، لباس آستین بلند و) در هوای آزاد کوهستان و به ویژه در فصل تابستان و گرما راه نروید.

❑ **کلاه را فراموش نکنید؛** در مسیرهای کوه‌نوردی (به خصوص در هنگام تابش آفتاب) از کلاه برای محافظت پوست سر و رنگ موی خود استفاده کنید. برای جلوگیری از آفتاب سوختگی در برنامه‌های کوه‌نوردی، کلاه لبه پهن با محافظ از ضروریات است.

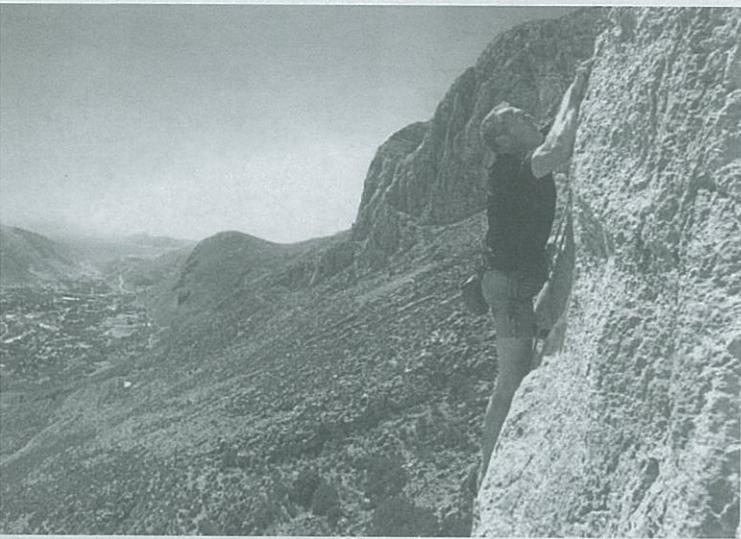
❑ **عینک مناسب استفاده کنید؛** اگرچه میزان پرتو نور ماورای بنفش در روزهای تابستان بیشتر است، ولی در دیگر فصول سال هم باید با عینک خوب از پوست و چشم‌های خود محافظت به عمل آورید.

❑ **از برنزه کردن پوست در تابستان بپرهیزید؛** بگذارید پوست تان روشن بماند. به خاطر آسیب‌هایی که آفتاب به پوست وارد می‌کند، پزشکان همواره خطر برنزه شدن را گوشزد می‌کنند.

❑ **برای جلوگیری از آسیب رساندن به گیاهان در کوهستان،** از چیدن گل‌ها، گیاهان و به ویژه شاخه‌های درختان و آتش زدن درختان خودداری کنید.

❑ **داشتن و سایل و تجهیزات مورد نیاز در کوه جزو ضروریات است؛** از این رو چند روز قبل از برنامه کوه‌نوردی در فصل تابستان به بررسی وسایل خود بپردازید و در صورت کمبود و خرابی آن‌ها، مشکل را برطرف کنید.

❑ **مراقب جانوران و حشرات زیان‌آور در فصل تابستان باشید؛** کوهنوردان توجه داشته باشند که کفش‌ها و پوشاک خود را روی زمین رها نکنند، در این صورت از ورود مارها، عقرب‌ها و دیگر حشرات زیان‌آور در کوه به داخل آن‌ها در امان خواهید بود. همیشه قبل از پوشیدن کفش و لباس در کوهستان، آن‌ها را خوب تکان دهید و بی‌ملاحظه دست در جیب‌های خود نکنید. هنگام بیدار شدن از خواب در کوه داخل



خستگی در فرد کوهنورد بوده و امکان فعالیت برای مدت طولانی‌تر و یا بازیافت سریع‌تر در بین جلسات تمرین و برنامه‌های کوهنوردی را به منظور آمادگی لازم فراهم می‌آورد. در انتخاب مواد خوراکی با توجه به نوع برنامه و مدت آن، نهایت دقت را داشته باشید. اگر قصد شرکت در برنامه سختی را دارید، یک برنامه خوراکی مناسب برای قبل و حین اجرای برنامه در نظر بگیرید. چنانچه خوراکی با مزاج شما سازگار نیست برای آن جایگزینی مناسب انتخاب کنید.

❑ **حتما با خود مقداری وسایل کمک‌های اولیه به**

همراه داشته باشید؛ سبک بودن آن‌ها نیز کمک زیادی به شما می‌کند. از بردن وسایل کمک‌های اولیه، به خصوص در مورد شکستگی استخوان، گزیدگی جانوران و زخم و پارگی پوست و مسکن‌ها و یک کتاب کمک‌های اولیه غفلت نکنید.

❑ **اگر به ناراحتی‌های قلبی، ریوی، خونی یا بیماری‌های داخلی مزمن مبتلا هستید، قبل از صعود به ارتفاعات با پزشک خود مشورت کنید.**

❑ **کوتاه کردن ناخن‌های پای خود را جدی بگیرید؛**

ناخن‌های پای خود را به طور مستمر کوتاه کنید. به عبارت دیگر ناخن‌های انگشت پا را همیشه کوتاه نگه دارید. با کوتاه بودن ناخن از فرورفتن ناخن‌ها در داخل گوشت پا جلوگیری می‌شود. چنانچه به طور اتفاقی ناخن‌های تان را خیلی کوتاه کردید و یا بر اثر پیشامدی ناخن پای‌تان شکست؛ سعی کنید لپه‌های ناخن را طوری صاف کنید که هیچ قسمت تیزی که بتواند پوست پا را سوراخ کند، باقی نماند. هرگز ناخن‌های تان را خیلی کوتاه نکنید. ناخن را پایین از سطح انگشت نگیرید. ناخن باید به آن اندازه‌ای که پنجه شما را حفظ کند، بلند باشد. هرگز ناخن را به صورت تخم مرغی شکل نگیرید، چون لبه جلویی آن به طرف پایین انحناء برداشته و داخل پوست می‌شود. همیشه لبه‌های بیرونی ناخن را موازی با پوست تنظیم کنید.

❑ **چنانچه احیانا تاولی بر روی پا و انگشتان به وجود آمد با سوزن استریل آن را سوراخ کرده و ضدعفونی کنید و روی آن را با یک چسب بیوشانید. سعی کنید همیشه پای‌تان را خشک نگه دارید. پوستی که مرطوب باشد خیلی راحت‌تر تاول**

کفش، پوشاک و کیسه خواب خود را کاملا بررسی کنید، زیرا برخی از حشرات مانند هزارپاها دوست دارند برای گرم شدن در بعضی از پوشیده‌ترین نقاط بدن و پوشاک مخفی شوند.

❑ **در انتخاب جوراب کوه بیشتر توجه شود؛** جوراب،

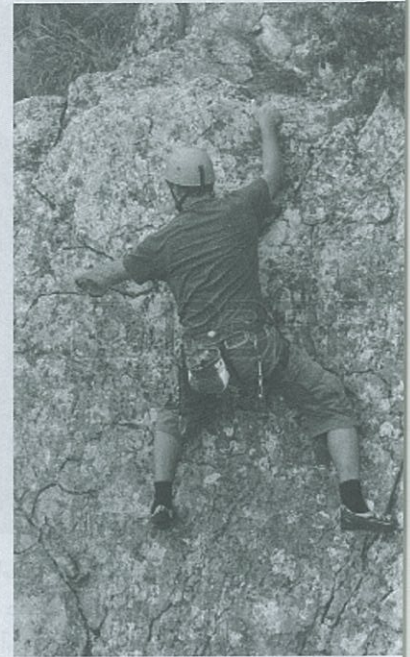
مهم‌ترین وسیله گرم و راحت نگه داشتن پاهای فرد کوهنورد، به ویژه در فصل زمستان است. جنس جوراب‌های مخصوص کوهنوردی معمولا از پشم و یا کرک و همراه با الیاف مصنوعی می‌باشد، که ترکیب این مواد جوراب را گرم و مقاوم می‌نماید، و به واسطه موادی که در آن به کار رفته در زمستان گرم و در تابستان تا اندازه‌ای عایق گرماست و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه، متوسط و بلند) و اندازه و رنگ‌های گوناگون تولید می‌شود. طول جوراب‌ها باید متناسب باشد و در مواقعی که جوراب آب می‌رود، حتی کمی بلندتر باید انتخاب شود. جوراب‌ها نباید انگشتان پا را روی هم جمع و سبب فشردگی انگشتان شوند. بهترین کاری که ما معمولا می‌توانیم در مورد جوراب انجام دهیم این است که از استفاده جوراب بسیار تنگ اجتناب ورزیم.

• **از بروز میخچه پا جلوگیری کنید؛** یک میخچه رشد

بیش از اندازه مخروطی شکل و شاخی و دردناک پوست است که معمولا بالای مفاصل انگشتان و یا زیر انگشتان آشکار می‌شود. میخچه پا یکی از ناراحتی‌هایی است که در اثر راحت نبودن کفش ایجاد می‌شود. در صورتی که مبتلا به میخچه پا شده‌اید، باید از زخم شدن آن جلوگیری کنید تا عفونتی حاصل نشود. هیچ‌گاه نباید لایه سطحی میخچه را با تیغ یا چاقو برید، بلکه باید با استفاده از پمادها و روغن‌های مخصوص و مواد دارویی (با نظر پزشک)، آن را از بین برد. لازم است از پوشیدن کفش کوهنوردی که سبب فشار و پیدایش میخچه می‌شود خودداری کرد. بهترین درمان میخچه‌ها، پیشگیری از بروز آن‌هاست. از آنجایی که میخچه‌ها به وسیله کفش‌های با اندازه نامناسب تولید می‌شود، از این رو اطمینان حاصل کنید که پوتین کوه شما به هیچ طریقی روی انگشتان‌تان فشار نمی‌آورد. معمولا انگشت شست و انگشت کوچک پا، انگشتانی هستند که میخچه می‌گیرند. هنگام خرید کفش کوه باید به اندازه آن دقت کنید، چرا که اگر اندازه آن مناسب نباشد، مشکل بروز میخچه اتفاق می‌افتد. در نظر داشته باشید که کفش بزرگ و گشاد نیز به اندازه کفش کوچک می‌تواند ایجاد ناراحتی کند، چرا که پا در داخل آن می‌لغزد و ایجاد اصطکاک می‌کند و نتیجه این اصطکاک موجب بروز میخچه می‌شود. یک راه دیگر برای جلوگیری از فشار به میخچه، استفاده از کفی کفش نرم و قابل ارتجاع است. کفی مناسب کفش، وزن بدن را در تمام پهنای کف پا توزیع کرده و از وارد آمدن فشار به یک قسمت پا جلوگیری می‌کند.

❑ **خورد و خوراک سالم و مطلوب داشته باشید؛** خوراک

صحیح و سالم، ضامن مؤثری برای سلامتی کوهنورد است. خوراک صحیح و مناسب در طول برنامه‌های کوهنوردی به عنوان یک عامل مهم برای محافظت کوهنوردان در برابر اختلالات دستگاه گوارشی ناشی از شدت بالای فعالیت‌ها، مفید واقع می‌شود. خوراک مطلوب قادر به کاهش میزان



می‌زند. هرگز با پای مرطوب کفش نپوشید.

❑ اگر مجبور شدید شب بدون برنامه قبلی در کوه بمانید تا آنجا که میسر است از ارتفاع خود بکاهید، چون در بلندی‌ها و روی یال‌های کوه به واسطه باد، هوا سرد است. پناه دیواره، داخل شکاف و غار بهترین جا برای این منظور است. لباس‌های اضافی خود را بپوشید.

❑ در صورت برخورد با مار، به آرامی از آن فاصله بگیرید. چادر را در محیطی باز برپا کنید و صبح‌ها قبل از پوشیدن لباس یا کفش، آن‌ها را با دقت بازرسی کنید.

❑ شکستگی‌های انگشتان

پا در کوه، تقریباً همواره ناشی

از فشار مستقیم بر روی پای فرد کوهنورد است که بافت‌های نرم پا را هم له می‌کند. هرگز نباید به هیچ‌وجه اقدام به جا انداختن در رفتگی یا شکستگی کنید. استخوان آسیب دیده پای فرد مصدوم را برای بررسی و معاینه بی‌مورد، نباید دستکاری نمایید. عضو آسیب‌دیده را به همان شکل که پس از حادثه در کوه یافته‌اید، در آتل بی‌حرکت کنید.

❑ آب بنوشید؛ آب جزو اصلی وزن بدن است و کاهش آب

بدن سبب افت اجرای برنامه‌های ورزشی می‌شود. متأسفانه بسیاری از کوهنوردان این موضوع را درک نمی‌کنند. سعی کنید در طول روز ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. این کار برای فعالیت مناسب بسیاری از اندام‌های بدن، به ویژه پوست، کلیه‌ها، و قلب مفید است. مصرف این میزان در طول روز در حل چربی‌های ذخیره شده در بدن بسیار موثر است. کاهش زیاد آب بدن موجب کم شدن توان کاری بدن می‌شود؛ بنابراین لازم است کوهنوردان عادت کنند پیش از تشنگی، آب بنوشند، زیرا تشنگی یک نشانه تاخیری کمبود آب است. مصرف آب برای اجرای برنامه کوهنوردی، ضروری است. به منظور جلوگیری از کاهش آب بدن در کوهستان باید به مقدار کافی آب بنوشید. مصرف آب کافی برای جلوگیری از بروز خستگی لازم است و اجازه می‌دهد که اعمال عضلات به نحو مطلوب و مناسب انجام شود. رعایت بهداشت آب، از جمله در کوهستان عنصر کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و عفونت‌های گوارشی شایع به خصوص در فصل تابستان و گرما است. نوشیدن آب‌های آلوده، مهم‌ترین علت شیوع عفونت‌های روده‌ای و به خصوص در فصل گرما است. با خوردن یک لیوان آب گوارا از چشمه‌های کوهستان، بیشتر خستگی‌های مفرط و یا کوفتگی‌های بدن برطرف می‌شوند. فعالیت‌های عضلانی، و به ویژه کوهنوردی با از دست دادن آب برای تنظیم درجه بدن همراه است و هرچه فعالیت سنگین‌تر و طولانی‌تر باشد (برنامه‌های کوهنوردی طولانی مدت) اتلاف آب بیشتر است.

کاهش آب بدن سبب کاهش توان کوهنورد می‌شود؛ حتی بایستی قبل از تشنگی آب نوشید، زیرا تشنگی علامت کمبود آب است. هرگز از آب چشمه‌ها یا نه‌رهایی که تمیز نیستند استفاده نکنید. نوشیدن آب از جویبارهای کوهستانی ایمن‌تر است، به شرط آنکه آبی پاک و روان باشد و بو و مزه نداشته باشد.

❑ از مصرف مواد خوراکی کلسیم‌دار غافل نشوید؛

مصرف خوراکی‌های سرشار از کلسیم، به ویژه برای دختران و بانوان کوهنورد و سنگ‌نورد مهم می‌باشند. ورزش سنگین، به ویژه کوهنوردی و سنگ‌نوردی موجب تعادل منفی (کاهش) کلسیم حتی در افرادی که دارای رژیم خوراکی متعادل کلسیم و فسفر هستند، می‌شود. تعادل منفی هنگام فعالیت تشدید شده و موجب بروز نارسایی عضلات می‌شود؛ بنابراین مصرف شیر و فرآورده‌های آن (پنیر، ماست، دوغ کم‌چرب) برای ورزشکاران، به خصوص کوهنوردان و سنگ‌نوردان توصیه می‌شود.

❑ مراقب قارچ‌های خوراکی در کوهستان باشید؛

قارچ‌ها از منابع خوراکی پر ارزش و خطرناک هستند، چنانچه اقدام به چیدن و مصرف قارچ‌ها می‌کنید باید شناخت و دقت لازم را داشته باشید، چراکه مسمومیت حاصل از قارچ بسیار خطرناک و حتی کشنده است. بیشتر قارچ‌ها، سمی هستند، از این رو، از خوردن قارچ‌های مشکوک که دارای شرایط قارچ سالم نیستند، بپرهیزید. هر نوع قارچ را که از آن اطمینان ندارید، دور بریزید. هیچ‌گاه قارچ‌هایی را که نسبت به آن‌ها اطمینان دارید با انواع نامطمئن مخلوط نکنید. در مورد مسمومیت با قارچ‌ها، هرچه سریع‌تر به رساندن فرد مصرف‌کننده به نزدیک‌ترین پایگاه امداد و نجات در کوهستان و یا مرکز درمانی اقدام کنید. ❑ وضعیت مصدوم در کوهستان را از نظر خونریزی، توقف اولیه تنفس، ضربان قلب، شکستگی، در رفتگی، کوفتگی، ضرب‌دیدگی، زخم و شوک بررسی کرده و اقدامات اولیه مورد نیاز را سریعاً و با آرامش انجام دهید.

❑ صبحانه مقوی بخورید؛ صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی

روز است. این یک اشتباه بزرگ و متأسفانه شایع است که صبحانه، برای کاهش وزن بیشتر از برنامه غذایی روزانه حذف می‌شود. کوشش کنید بیشترین مقدار کالری دریافتی خود را در اول روز دریافت کنید. این وضعیت کمک می‌کند که همه اسیدهای آمینه پیش‌نیاز و دیگر ترکیبات غذایی در یک زمان مصرف شود، و احتمال آن را که این مواد برای تشکیل بافت یک‌جا، در دسترس باشد، بیشتر می‌کند؛ بنابراین همیشه پیش از رهسپار شدن به کوهستان صبحانه سبک و پرنیروی بخورید و برای نیم‌روز خوراک سبک و مقوی همراه خود ببرید و نیز در مدت روز توان بدن خود را با خوراک منظم روزانه حفظ کنید.

❑ از مصرف کالباس و سوسیس غیر بهداشتی و

آلوده خودداری کنید؛ مصرف کالباس و سوسیس آلوده، به خصوص در فصل تابستان، بسیار خطرناک است. توجه داشته باشید که یکی از راه‌های مهم بروز مسمومیت غذایی در انسان، مصرف چنین موادی است. رنگ مقطع کالباس و سوسیس سالم، قرمز روشن بوده و بوی خوش‌آیندی دارد. احساس مزه ترشی، دلیل بر تخمیر آن‌ها در اثر رشد قارچ‌ها و باکتری‌هاست. هنگام لمس آن‌ها باید تمام قسمت‌های

عمیق و آرام نفس بکشید، و عمل دم را از راه بینی انجام دهید، به این علت که تنفس از راه دهان سبب تشنگی و خشکی گلو می‌شود با زیاد شدن ارتفاع با یک قدم عمل دم و با قدم دیگر عمل باز دم را انجام دهید، توجه کنید که تعداد ضربان قلب شما بیش از حد بالا نرود، در ضمن استراحت‌های موقت از ده دقیقه بیشتر نباشد. در موقع استراحت از مواد شیرینی و خرما و شکلات استفاده کنید، همیشه با احتیاط کامل حرکت کنید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- Dennis K. Graver: Aquatic rescue and safety, Human-Kinetics, ۲۰۰۴
- ۲- Manual of skin disorders, Sauer, Hall, seventh edition, Lippincott - Raven, ۱۹۹۶
- ۳- Gerrie Mc Call: The Handbook of the weather, Amber Books, ۲۰۰۳
- ۴- Hugh McManners: The outdoor adventure handbook, Dorling Kindersley Book, ۱۹۹۶
- ۵- Ken Griffiths: The survival manual, Carlton Book, ۲۰۰۲
- ۶- Howard D. Backer: Wilderness first aid, Jones and Bartlett Publishers, ۲۰۰۲
- ۷- آب، بهترین نوشیدنی حیات‌بخش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال دوم، شماره هفدهم، مهرماه ۱۳۸۳، صص ۱۵-۱۴.
- ۸- راهنمای ایمنی سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصل‌نامه کوه، سال هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲، صفحه‌های ۸۰-۷۹.
- ۹- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصل‌نامه کوه، شماره سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۲.
- ۱۰- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

کالباس و یا سوسیس صاف، یکنواخت و بدون هر گونه برآمدگی یا فرورفتگی باشد.

■ هنگام خرید و استفاده از مواد غذایی کنسرو

شده مراقب باشید؛ از مزایای کنسروها می‌توان به دسترسی به غذا را در هنگامی که تهیه غذای تازه مقدور نیست (مانند در کوهستان) و نیز آسانی مصرف آن نام برد، اما کهنگی، کمبود ویتامین‌ها، مسمومیت‌های حاصل از نفوذ مواد فلزی ظروف و در بعضی مواقع آلودگی به میکروب را می‌توان از معایب غذاهای کنسرو شده به شمار آورد. به طور کلی بی‌توجهی و سهل‌انگاری در انتخاب، نگهداری، حمل و مصرف مواد غذایی، به ویژه غذاهای کنسرو شده در کوهستان، می‌تواند موجب بروز مسمومیت غذایی شود که کنترل و درمان آن در کوهستان چندان ساده و مقدور نیست.

■ در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده‌روی نکنید؛

به ورزشکاران، به ویژه کوهنوردان توصیه می‌شود که عمدتاً از غذاهای حاوی کربوهیدرات کامل یا مرکب به جای غذاهای حاوی کربوهیدرات تصفیه شده مانند قند و شکر و یا دارای شکر استفاده کنند. غذاهای حاوی کربوهیدرات کامل حاوی فیبر (الیاف گیاهی)، مواد معدنی و ویتامین‌های بیشتر (به خصوص ویتامین‌های «ب» کمپلکس و آهن) می‌باشند. بهتر است غذاهای دارای الیاف گیاهی (فیبر) در چند وعده غذایی و میان وعده، مصرف شود تا از بروز اثر ناخواسته احساس سنگینی کاسته شود. مواد قندی حاصل از میوه‌ها و سبزی‌ها (مانند کشمش، خرما، موز، توت خشک، سیب، پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، هویج) بسیار مطلوب‌تر از شکر و قندهای مصنوعی هستند. به طور کلی مواد قندی مناسب برای کوهنوردی باید زود هضم و کم حجم باشند و نیز ایجاد نفخ نکنند (مانند نان سبوس‌دار، خرما، کشمش، انجیر خشک، توت خشک، عسل، سیب‌زمینی).

■ چراغ قوه همراه خود داشته باشید؛ اگرچه که

تابستان روزهای بلندتری دارد و احتمالاً به تاریکی بر نخواهید خورد، اما به هر حال چراغ قوه جزء لاینفک کوله‌پشتی هر کوه‌نوردی است، و ممکن است در شرایط بحرانی نجات‌بخش‌تان باشد. به خصوص اگر خیال دارید سحرگاه‌تان را در کوه بگذرانید.

■ کوله پشتی مناسب استفاده کنید؛ یکی از

ویژگی‌های مهم کوله‌پشتی این است که بسیار سبک و مقاوم باشد. در انتخاب یک کوله پشتی مناسب ابتدا باید مورد مصرف آن را بدانیم و در موقع خرید به نکات زیر توجه کنیم: پارچه کوله از جنس خشک و یا بسیار نرم نباشد، مقاوم و محکم باشد. بندها و بست‌های کوله مقاوم و به آسانی تنظیم و باز و بسته شود. رنگ کوله به گونه‌ای باشد که در شرایط نامساعد هوا به راحتی قابل رویت باشد. پهنای بندهای شانه شش سانتی‌متر باشد. در موقع قرار دادن کوله‌پشتی بر بدن بین کوله و پشت فاصله عبور هوا وجود داشته باشد. کوله‌پشتی حتماً بند کمربند و سینه‌ای داشته باشد.

■ هنگام حرکت درست نفس بکشید؛ در کوهستان باید

گروه کوهنوردی پارس

عضو می‌پذیرد

کوهنوردی سنگنوردی یخ‌نوردی کویرنوردی جنگل‌نوردی

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

WWW.PARSSHEMIRAN.COM

خط الرأسی مازنو (ماژنو)

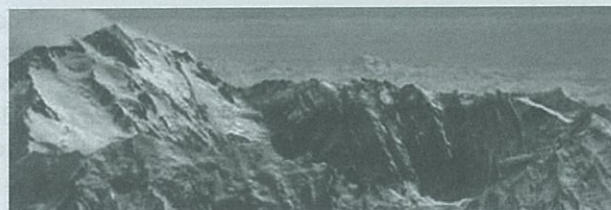
نویسنده: Cathy O'Dowd^۱

ترجمه: سینا شفیعیزاده*

ماژنو طولانی‌ترین خط‌الرأس قله‌های هشت هزارمتری دنیا است. ریک (Rick) و سندی (Sandy) وقتی در سال ۱۹۹۵ میلادی از این خط‌الرأس - بدون این که موفق به پیمایش کامل آن شده باشند - برگشتند، انگیزه‌های هیمالیانوردان برجسته را برای پیمایش آن از بین بردند و یکی از هدف‌های بزرگ دنیای کوه‌نوردی صعود نشده باقی ماند.



عکس اهدا شده از حامی اکسپدیشن، داگ اسکات (Doug Scott)



عکس برداشته شده از خط‌الرأس مازنو و دیواره دیامیر (Diamir) در حین پرواز از اسلام آباد (Islamabad) به اسکارو (Skardu)

خط‌الرأس مازنو به طول ۱۰ کیلومتر با هشت قله ۷۰۰۰ متری بین دیواره‌های دیامیر و روپال (Rupal) نانگاپاربات (Nanga Parbat) کشیده شده است. تا قبل از این صعود در سال ۲۰۱۲ میلادی، تمام این مسیر تا قله نانگاپاربات صعود نشده بود.



نمای بخش وسیعی از خط‌الرأس مازنو از جبهه شمالی یا شمال شرقی، بالای کمپ ۴ در مسیر دیامیر مسیر صعود خط‌الرأس مازنو از جبهه جنوبی از مسیر یخچال مازنو و گردنه‌ای به همین نام در ارتفاع ۵۲۷۷ متری ذکر شده است، هر چند که آلمانی‌ها در سال ۲۰۰۸ میلادی از سمت دیامیر اقدام به صعود آن کردند.

مارک سینات (Mark Synnott)، رهبر و قهرمان کوه‌نوردی، در صعود دهه ۸۰ میلادی برای توصیف این مسیر برای اولین بار آن را "نهایت استقامت در یک نبرد" نامید.

اگرچه خود این خط‌الرأس واقعا ایمن است اما توجه به مسافت بسیار طولانی آن به عنوان یک موضوع بسیار مهم، اهمیت فراوانی دارد. در هر دو وجه آن دیواره‌های عظیم هیمالیا قرار گرفته است؛ دیواره‌هایی که حتی در بدترین کابوس تان هم تمایلی به فرود از آن‌ها را ندارند؛ بنابراین اگر شما کمتر از نصف مسیر را هم طی کرده باشید، برگشتن در هوای نامساعد بسیار وقت‌گیر و مشکل خواهد بود. حقیقتاً مازنو مکان غیر قابل برگشتی است.

تاریخچه تلاش‌های انجام شده روی خط‌الرأس مازنو:

سال ۱۹۷۹ میلادی: اولین تلاش را یک تیم فرانسوی انجام داد، که تنها موفق به صعود اولین قله مازنو در ارتفاع ۶۸۸۰ متری شد و به علت برخورد با هوای نامساعد متوقف شدند.

سال ۱۹۹۲ میلادی: داگ اسکات (Doug Scott) با رهبری یک تیم بین‌المللی شامل سندی آلن (Sandy Allan) بعد از صعود سه قله از هشت قله مازنو متوقف شد.

سال ۱۹۹۳ میلادی: داگ اسکات تلاش دوباره‌ای را انجام داد که چیزی بیشتری از سال قبل عایدش نشد.

سال ۱۹۹۵ میلادی: یک تیم بین‌المللی شامل ریک آلن (Rick Allen)، وجسیج کورتیکا (Wojciech Kurtyka) لهستانی و آندره لاک (Andrew Lock) استرالیایی موفق شدند از سه قله اول مازنو به عنوان نیمه دشوار راه تا گردنه مازنو عبور کنند و مسیر بعد از قله سوم را تا حد زیادی ادامه دهند اما در نهایت متوقف شدند.

سال ۱۹۹۷ میلادی: وجسیج کورتیکا به همراه ارهارد لورتان (Erhard Loretan) در تلاش دوباره شان طی یک و نیم روز تقریباً همان مقداری از مسیر را که در سال ۱۹۹۵ میلادی طی کرده بودند صعود کرده و متوقف شدند.

سال ۲۰۰۴ میلادی: طبق گزارش انجمن کوهنوردان آمریکا (American Alpine Club) در سال ۲۰۰۴ میلادی، داگ چابوت (Doug Chabot) و استیو سونسون (Steve Swenson) آمریکایی برای اولین بار موفق به صعود گردنه مازنو شدند. آن‌ها بعد از پیمایش خط‌الرأس مازنو و صعود تمام قله‌های آن به ارتفاع‌های ۷۰۶۰ متر، ۷۱۲۰ متر (قله مازنو)، ۷۱۰۰ متر و ۷۰۷۰ متر به این مسیر

- ۶ مسیر جنوب شرقی دیواره روپال (Rupal Face SE Pillar) - سال ۱۹۸۵ میلادی - توسط لهستانی‌ها
- ۷ مسیر مرکزی دیواره روپال (Rupal Face C Pillar) - سال ۲۰۰۵ میلادی - توسط آمریکایی‌ها
- ۸ مسیر شمال غربی بوترس در دیواره دیامیر (NW Buttress - Diamir) - سال ۲۰۰۹ میلادی - توسط اتریشی‌ها و کانادایی‌ها

حقایق و مستندات نانگاپاربات:

۱. نانگاپاربات تنها قله ۸۰۰۰ متری است که در اولین صعود به صورت انفرادی صعود شده است. این صعود توسط هرمان بول (Hermann Buhl) اتریشی در سال ۱۹۵۳ میلادی از مسیر گرده شمالی انجام شده است.
۲. مسیری که هرمان بول برای رسیدن به قله نانگاپاربات صعود کرد، تا به امروز تنها یک بار دیگر توسط اسلوواکی‌ها در سال ۱۹۷۱ میلادی صعود شده است.
۳. نانگاپاربات به معنای "کوه عربان" است که وجه تسمیه آن به خاطر صخره‌های دیواره جنوبی آن است.
۴. در اولین تلاش برای صعود این قله ۳۱ نفر جان خود را از دست دادند، که این موضوع سبب شد تا لقب "کوه قاتل" به این کوه نسبت داده شود.
۵. در حال حاضر بیشترین تلاش‌ها برای صعود این قله از قسمت غربی دیواره دیامیر صورت می‌پذیرد که عموماً به عنوان راحت‌ترین و امن‌ترین مسیر مطرح شده است. با این حال این مسیر یک شاخص برای سنجش مهارت در بین تمامی مسیره‌های قله‌های ۸۰۰۰ متری است.
۶. دیواره روپال با ارتفاع ۴۶۰۰ متر در رخ جنوبی این قله، وسیع‌ترین دیواره دنیا است.



تصویر دیواره روپال

۷. تنها دو قله در جهان وجود دارد که در هر دو رتبه بندی بر اساس بلندترین‌ها و مهم‌ترین‌ها در بین بیست قله اول دنیا هستند که نانگاپاربات به عنوان نهمین قله بلند دنیا و چهاردهمین قله مهم دنیا یکی از آن‌ها است.
۸. هنگامی که در سال ۱۹۲۷ میلادی وقوع یک بهمن جان شازنده نفر را گرفت، یکی از بدترین حادثه‌های قله‌های ۸۰۰۰ متری در طول تاریخ به نام نانگاپاربات ثبت شد.
۹. در اکسپدیشن برادران مسنر در سال ۱۹۳۷ میلادی، نانگاپاربات با گرفتن جان گونتر (Günther)، برادر کوچک‌تر رینهولد مسنر (Reinhold Messner) کوهنورد برجسته ایتالیایی، نقش میزبانی ستیزه جوی و ناراحت کننده را بازی کرد.

درجه VI M4 را دادند. آن‌ها در نهایت به علت خستگی متوقف شده و از مسیر اسچل (Schell Route) فرود آمدند.

سال ۲۰۰۵ میلادی: کلاود الین جیلند (Claude - Alain Gaillard) و فردریک روکس (Frédéric Roux) به رهبری جین ترویلت (Jean Troillet) سویسی تلاش ناموفقی را داشتند.

سال ۲۰۰۸ میلادی: لویس استیتزینگر (Luis Stitzinger) و جوزف لونگر (Joseph Lunger) آلمانی با صعود از جبهه دیامیر در زیر قله‌ای به همین نام موفق به صعود گردنه مازنو شدند اما به علت برف زیاد و نبود تدارکات لازم مانند سوخت و غذا مجبور به فرود از مسیر مسنر (Messner) تنها مسیر مستقیم دیامیر شدند.

سال ۲۰۱۱ میلادی: آلبرتو زیرین (Alberto Zerin) و جان کارلوس (Juan Carlos) اسپانیایی اقدام به صعود گردنه مازنو از نزدیکی جبهه دیامیر کردند. آن‌ها تنها ۱۸۰۰ متر از مسیر جدید گردنه مازنو را صعود کردند و نتوانستند موفقیت بیشتری به دست آورند.

قله نانگاپاربات

قله نانگاپاربات با ارتفاع ۸۱۲۶ متر، نهمین قله مرتفع دنیا و دومین قله بلند پاکستان بعد از K2 است که در جنوب رودخانه ایندوس (Indus) در محدوده دیامیر (Diamir) در گیلگیت بلتستان (Gilgit-Baltistan) پاکستان، یکی از غربی‌ترین نقاط هیمالیا واقع شده است. قسمت اصلی نانگاپاربات خط‌الرآسی طولانی است که از جنوب غربی تا شمال شرقی کشیده شده است. عموماً این قله را بعد از K2 دومین قله مشکل در بین قله‌های ۸۰۰۰ متری می‌دانند.



تصویر دیواره رایخوت (Raikhot)

در طول تاریخ ۳۳۵ صعود توسط ۳۳۰ کوهنورد که ۲۲ نفر از آن‌ها خانم بوده‌اند، روی آن صورت گرفته است و ۶۸ کشته نیز در این صعودها به جای مانده است. هشت مسیر مستقل و مختلف برای صعود این قله وجود دارد.

مسیره‌های نانگاپاربات:

۱. مسیر رایخوت فلانک (Rakhiot Flank) - گرده شرقی - سال ۱۹۵۳ میلادی - توسط اتریشی‌ها
۲. مسیر دیواره دیامیر (Diamir Face) - سال ۱۹۶۲ میلادی - توسط کینشوفر (Kinshofer) آلمانی
۳. مسیر مستقیم دیواره روپال (Rupal Face direct) - سال ۱۹۷۰ میلادی - توسط ایتالیایی‌ها
۴. مسیر اسچل (Schell) روی دیواره روپال - سال ۱۹۷۵ میلادی - توسط اتریشی‌ها
۵. مسیر مستقیم دیواره دیامیر (Diamir Face direct) - سال ۱۹۷۸ میلادی - توسط ایتالیایی‌ها

سندي همچنين سرپرستی اولين صعودهای برجسته در کوهستانهای اسکاتلند را عهده دار بوده است. برای مثال به همراه اندي نسيبت (Andy Nesbit) برای صعود یکی از مسیرهای اسکاتلند با درجه‌ای نزدیک به 11cVIII,5 به نام "تله موش صحرایی" (The Rat Trap E1) ۴۰ ساعت تلاش پیوسته انجام دادند که تا به امروز کسی موفق به تکرار آن صعود نشده است. صعود دیواره شمالی ایگر (ger) و خیلی از مسیرهای برجسته آلپ بخشی از کارنامه صعودهای سندي محسوب می‌شوند.



Reinhold Messner

اعضای تشکیل دهنده تیم:

۱. سندي الان (Sandy Allan) از بریتانیا
۲. ریک الن (Rick Allen) از بریتانیا
۳. کتی ادود (Cathy O'Dowd) از آفریقای جنوبی
۴. شریا رنگدو (Lhakpa Rangdu Sherpa) از نپال
۵. شریا نورو (Lhakpa Nuru Sherpa) از نپال
۶. شریا زاروک (Lakpa Zarok Sherpa) از نپال
۷. داگ اسکات (Doug Scott) انگلیسی به عنوان حامی اکسپدیشن



ایگر



ریک الن (در سمت چپ) و سندي آلان بر روی قله نانگپاربات در سال ۲۰۰۹ میلادی، این صعود از جبهه دیامیر انجام شد. هر دو کوهنورد در سال ۱۹۹۲ میلادی عضو اکسپدیشن داگ اسکات برای تلاش گردنه مازنو بوده‌اند.

ریک الن: ریک الن کوهنورد انگلیسی در سال ۱۹۸۰ میلادی اولین سفر خود به هیمالیا را انجام داد، و بعد از آن به عنوان یک عضو یا سرپرست در بیش از ۲۰ اکسپدیشن در نپال، پاکستان، هند، تبت و آسیای مرکزی حضور یافته است. قله‌های ۸۰۰۰ متری صعود شده او شامل اورست، گاشربروم ۱ (Gasherbrum I) یازدهمین قله مرتفع دنیا با ارتفاع ۸۰۸۰ متر در مرز پاکستان و چین، نانگپاربات (به همراه سندي آلان) و اولین صعود دیواره شمالی دائولاگیری (Dhaulagiri) هفتمین قله مرتفع دنیا با ارتفاع ۸۱۶۷ متر در نپال با یک تیم روسی می‌شود. ریک و سندي هر دو به خاطر صعود موفق دیواره پرابهت و صعودنشده پومری، قله مشهور ۷۱۶۱ متری ابتدای هیمالیای خومبو رتبه ۵ یخ نوردی اسکاتلند را دریافت کردند. یکی دیگر از صعودهای برجسته ریک ۹ روز تلاش حماسی برای صعود قله گانش 2 (Ganesh II) است که شامل یک بیواک معلق اجباری در هوای خراب و به علاوه ۳ روز فرود بدون غذا بوده است.



گاشربروم ۱



اورست

سندي الان ۳: سندي الان کوهنورد و راهنمای کوهستان اسکاتلندی اولین هیمالیانوردی بود که به روش آلپی بر روی جبهه شمالی تامسرکو (Thameserku) در هیمالیای خومبو (KhumbuHi-malaya) تلاش کرد؛ همچنین او صعودهای موفق زیادی را به نام خودش ثبت کرده است که برخی از بهترین‌های آن شامل صعود برج ۷۲۷۶ متری موزتاق (Muztagh Tower) در پاکستان، قله ۷۱۶۱ متری پومری (Pumori) در نپال، قله ۶۵۴۳ متری شیولینگ (Shiv-ling) در هندوستان، قله ۸۲۰۱ متری چوآیو (Cho Oyo) ششمین قله مرتفع دنیا در مرز چین و نپال، قله غربی لوتسه (Lhotse) به همراه کتی ادود در سال ۲۰۰۰ میلادی و قله اورست (Everest) بلندترین قله دنیا به ارتفاع ۸۸۴۸ متر می‌شوند.



پومری



برج موزتاق



چولیو



شیولینگ

سندي زمانی که هنوز در کوهستان راهنما نشده بود، اعتقاد به صعودهای آلپی با بار سبک داشت. او در گرده شمال شرقی قله اورست (Mount Everest)، و همچنین صعود گردنه مازنو در نانگپاربات به همراه داگ اسکات بود و در رهبری او سهیم شد.

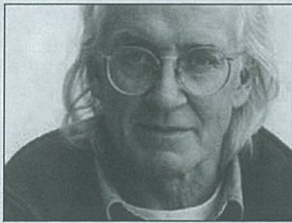


شرپا رنگدو، شرپا نورو، شرپا زاروک:



شرپا رنگدو، شرپا نورو و شرپا زاروک بر بلندای قله بارونتس (Baruntse) در سال ۲۰۱۰ میلادی

داگ اسکات: دارنده نشان لیاقت از فرمانروایی انگلستان (CBE) به عنوان حامی اکسپدیشن



داگ اسکات ۴۵ اکسپدیشن را بر روی کوه‌های مرتفع آسیا انجام داده است. او به روش آلپی موفق به صعود ۴۰ قله مختلف شده است که صعود نیمی از این قله‌ها از مسیرهای جدید و برای اولین بار بوده است. به غیر از صعود جبهه جنوب غربی اورست به همراه دوگال هاستون (Dougal Haston) در اکسپدیشن سال ۱۹۷۵ میلادی کریس بونینگتون (Chris Bonington)، تمامی صعودهای خود را با بارسبک یا روش صعود آلپی، بدون استفاده از کپسول اکسیژن انجام داده است. داگ موفق به صعود مرتفع‌ترین قله‌های هفت قاره شده است که با نام "هفت قله (the seven summits)" شناخته می‌شوند. او یکی از روسای گذشته انجمن کوهنوردان آلپ (Alpine Club) است و در سال ۱۹۹۴ میلادی موفق به کسب نشان لیاقت از فرمانروایی انگلستان (CBE) شد. او در سال ۱۹۹۹ میلادی مدال طلای حامیان انجمن سلطنتی (Royal Geographical Society Patron) را به دست آورد. داگ دو اکسپدیشن بر روی خط‌الرأس مازنو را رهبری کرده است که یکی از آن‌ها رهبری تیمی شامل ریک و سندی در سال ۱۹۹۲ میلادی بود، که موفق به صعود تنها سه قله خط‌الرأس مازنو در ارتفاع‌های ۶۸۸۰ متر، ۶۸۲۵ متر و ۶۹۷۰ متر شدند و در سال ۱۹۹۳ میلادی آن‌ها منار مخروطی مازنو در ارتفاع ۵۶۰۰ متر و قله غربی مازنو در ارتفاع ۵۷۰۰ متر را صعود کردند ■

* کار گروه ترجمه گروه همت شمیران



برودپیک



دانولاگیری

ریک دهه اخیر را به کشف ناشناخته‌های متعدد نهفته در کوهستان‌های آسیای مرکزی اختصاص داد. او در شمار اولین صعودکننده‌های انگلیسی در این منطقه به شمار می‌رود که بنیان‌گذار شرکت راهنمای مسافرتی "هم سفر (Hamsafar Travel)" بوده است که در آن رقابت‌های تجاری و سیاسی وجود دارد. او تلاش‌های زیادی برای اهداف جدیدی بر روی اورست، کی دو (K2)، ماکالو (Makalu)، نانگاپاربات، برودپیک (BroadPeak) و لاتوک (Latok) انجام داده است. تمامی صعودهای ریک به همراه تعداد زیادی از کوهنوردان بین‌المللی و برجسته دوران خود بوده است. ریک اکسپدیشن‌های سبک زیادی را تجربه کرده است اما او همواره طالب سادگی و دارای انگیزه در اکتشاف مسیرهای صعود شده بر روی بلندترین قله‌های دنیا بوده است.



کی دو



ماکالو

کتی ادود: کتی ادود از آفریقای جنوبی یکی از شناخته شده‌ترین زنان کوهنورد در دنیا است. او اولین زنی است که قله اورست را از دو جبهه گردنه جنوبی و بال شمالی صعود کرده است. کتی به همراه سندی صعودکننده قله غربی لوتسه است، او در مسیر جدیدی بر روی دیواره کانگ شونگ (Kangshung) اورست تلاش کرده است.



لوتسه

و صعودهای بسیاری در جنوب و مرکز قاره آفریقا، آمریکای جنوبی، ایالات متحده آمریکا و اروپا انجام داده است. کتی به عنوان یک گوینده الهام‌بخش مشغول به کار هست، و با بینش برخاسته از تلاش در دنیای نامتناهی کوهستان شنوندگان را با خود همراه می‌سازد.



کتی ادود بر بلندای قله اورست

آتورسیتز طبیعت

برنامه های سال ۹۳

صعود به قله کلیمانجارو به سرپرستی حسین نظر

برنامه های برون مرزی ۹۳

سافاری آفریقا - سرنگتی، زنگبار

بازدید و سافاری در نپال

صعود به قله آیلندپیک و کمپ اصلی اورست به سرپرستی محمد زرخواه

صعود به قله مراپیک

صعود به قله البروسی (۵۶۴۲ متر) به سرپرستی حسین نظر

صعود به قله آرارات در ترکیه

صعود به قله آراگاتس

صعود به قله کازبک (۵۰۳۳ متر)

برنامه ویژه سال ۱۳۹۳

صعود به قله آکونکاگوا (۶۹۶۲ متر) در کشور آرژانتین

با مدیریت و سرپرستی :

حسین نظر - ایرج معانی - محمود هاشمی

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

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

۰۲۱ - ۸۸ ۹۴ ۷۰ ۱۰

۰۲۱ - ۸۸ ۹۴ ۳۵ ۶۵

۰۹۱۲۳۵۸۹۸۶۱

۰۹۳۷۳۱۳۹۲۷۰

شماره های تماس:

www.Atouradventure.com

info@atouradventure.com

Atouradventure@gmail.com

فلسفه کوه‌نوردی برای همه

قسمت دوم

نویسنده: Cathy O'Dowd
ترجمه: پریسا حسین زاده

وقتی از فیلسوف می‌پرسند، چرا فلسفه؟ او می‌تواند پاسخی نظیر مالوری بدهد، زیرا او آن‌جاست» (پاسخ مالوری در مصاحبه سال ۱۹۲۳ در نیویورک تایمز با عنوان «صعود به قله اورست کار یک سوپرمن است» منتشر شد).

از مناطق جدید عبور می‌کند، مباحثات اخلاقی حساس را که در اطراف آنش کمپ‌ها شنیده می‌شود، لمس می‌کند، پرسش‌های فلسفی کلاسیک را بررسی می‌کند و روندی سرگرم کننده ارائه می‌دهد. چه رشته بولدر در حال رشد و چه کوه‌نوردی، این مقالات امیدوارانه به شما کمک می‌کنند که پاسخ دو سؤال مهم را دریابید، چرا کوه‌نوردی و صعود؟ و چرا فلسفه؟

در بخش دوم این مقدمه من می‌خواهم اوج دیدگاه این کتاب و خلاصه ارزیابی هر مقاله را ارائه کنم. این کتاب شامل چهار بخش است:

- اتصال
- جستجو برای قله
- قطع طناب
- صعودهای ترکیبی

سه بخش اول تمرکز روی دیدگاه‌های متفاوت صعود یا روش فلسفی آن‌ها دارد در حالی که موضوعات آخرین بخش کاملاً متنوع است. علاوه بر مقالات می‌توانید واژه نامه کوه‌نوردی را در انتهای کتاب که در سفرها به شما کمک خواهد کرد، ملاحظه کنید.

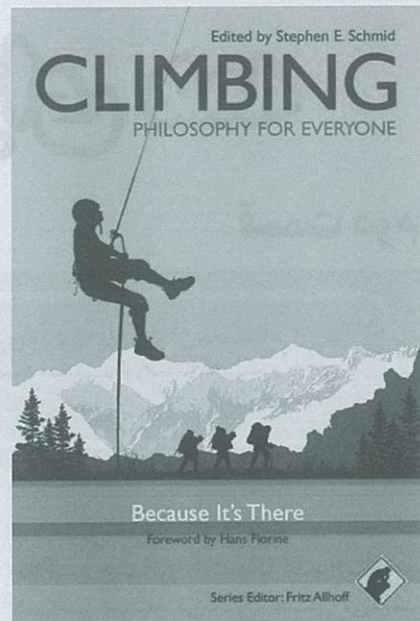
بخش اول "اتصال": چرا کوه‌نوردی خطرناک؟ به بازرترین جنبه کوه‌نوردی که خطر است، اشاره دارد. هم کوه‌نوردی و هم فلسفه حرفه‌های مهمی هستند با این حال هر اشتباهی که در فلسفه مرتکب شوید شما را نخواهد کشت. در کوه‌نوردی حتی کوچک‌ترین خطا منجر به تهدید جان شما خواهد شد. چرا خطر وجه جدا نشدنی صعود است؟ خطر چه حاصلی دارد؟ و چرا کسانی که کوه‌نورد نیستند با خطر ذاتی

تا مباحث پای بخاری‌های خانگی دیده می‌شود. در ارزیابی سطوحی که مسابقات سنگ‌نوردی در آن برگزار می‌شوند، مقاله او آن‌چه را که تمامی فلسفه‌های خوب انجام می‌دهند، برای ما با تجدید نظر در تفکر و درک نوین از جهان انجام داده. ده سال بعد از اولین انتشار مقاله تجادا، کن ویلسون نوشت که مقاله او هنوز هم یک مکانیسم (طرز کار) مفید برای درک کوه‌نوردی ارائه می‌دهد. اگر مقالات فلسفی این کتاب دلالت بر چیزی داشته باشند، مقالات تجادا با نفوذترین طی چهل سال گذشته بوده‌اند.

در مقاله شاخص دیگری که هفت سال پیش منتشر شده ایوان چوپینارد و تام فراست کوه‌نوردی بدون تفکر را "اسب از جا بسته" توصیف کرده و آن را سرزنش کرده‌اند و هشدار می‌دهند که روح ماجراجویی و رمز و راز دنیای عمودی به سفرهایی برای یک بار، به هدف کشف ناشناخته‌ها و به روال معمول تمرینات سالی تبدیل خواهد شد. دعوت آن‌ها به خویشتن داری و تأکید بر مسئولیت‌های فردی، موفقیت را در چگونگی صعود می‌داند نه در بالای مسیر ایستادن. دعوت آن‌ها به صعودهایی که کمترین خرابی را به دنبال داشته باشد تبدیل به سبکی غالب و هدایت اخلاق بسیاری از کوه‌نوردان و سنگ‌نوردان شده است.

وقتی که مقاله‌های این کتاب مطالعه می‌شود متوجه خواهید شد که روال تاثیر این رساله‌های اولیه منجر به بحث‌های فلسفی کوه‌نوردی در عصر حاضر شده است. این مقاله‌ها در تأیید و ستایش این اعتراض‌های اولیه بر علیه فلسفه پوچی بوده است. در عین حال این گلچین ادبی

در چند دهه گذشته ارتباط بین فلسفه و صعود مشخص شده است، به‌خصوص در حوزه اخلاق، شاخه‌ای از فلسفه که مرتبط با مفاهیم اصولی مدیریت بر رفتار ما است. نوشته‌ای که نقطه عطفی در اخلاق سنگ‌نوردی محسوب می‌شود تجادا فلورز نویسنده کتاب "بازی که سنگ‌نوردان انجام می‌دهند" است که اصل آن در مجله آمریکایی صعود منتشر شد، و بعد به گلچین‌های ادبی مجموعه مقالات سنگ‌نوردی ملحق شد. این مقاله شیوه‌ای نو در تفکر در باره کوه‌نوردی ارائه می‌دهد. تجادا فلورز نشان می‌دهد که چگونه ورزش کوه‌نوردی مجموعه‌ای از بازی‌های مختلف است، هر کدام با قوانین وضع شده و میداین ورزشی خود. از بازی بولدرینگ گرفته تا بازی اکسپدیشن، هفت بازی صعود را که این نویسنده معرفی می‌کند وسیله‌ای می‌شود برای بحث در باره اخلاق کوه‌نوردی. او می‌نویسد: "کوه‌نوردی اخلاقاً به معنی احترام کوه‌نورد به قوانین این ورزش است" با تعیین اخلاق کوه‌نوردی، تجادا فلورز کوه‌نوردی را با سبکی برای کوه‌نوردی اخلاقی یکسان می‌پندارد. سنگ‌نوردی که از سبکی خوب برخوردار باشد، صعود را تعدماً مطابق با قوانین سنگ‌نوردی انجام می‌دهد. سبک بهتر زمانی حاصل می‌شود که سنگ‌نورد محدودیت‌ها و مجموعه‌ای دشوارتر از قوانین را برای انجام ورزش خود پیش رو داشته باشد، به طور مثال رعایت قوانین صعودهای سنتی یا صعودهای ابزارگذاری هنگام دیواره‌نوردی. امروزه این چارچوب در سبک سنگ‌نوردی و اخلاق، بخشی از اساس گفتمان سنگ‌نوردی در تمامی ابعاد از مجلات سنگ‌نوردی گرفته



آن موافق نیستند؟ نویسندگان مقالات این بخش به نوبه خود به تمامی این سؤال‌ها خواهند پرداخت.

در ابتدای فصل کوبن کریبن به بررسی تناقضات ظاهری در بیشتر اشکال کوهنوردی می‌پردازد. برای بیشتر کوهنوردان عشق به صعود از سایر دلایل بیشتر است، نوعی حس آزادی به وجود می‌آورد. در عین حال این ورزش می‌تواند فعالیتتی بسیار محدود کننده و متوقف کننده باشد. اقامت اجباری در چادر به دلیل شدت توفان و یا یخ زدن هنگام حرکت روی مسیری که نیاز به مهارت زیادی دارد، دور از تصورات معمولی ما از آزادی است. کریبن با بررسی فلسفه رواقی باستان استدلال می‌کند که خطر و دیگر ویژگی‌های ذاتی کوهنوردی، فرصتی منحصر بفرد برای کوهنورد در تجربه آزادی به وجود می‌آورد. مفهوم رواقی از آزادی زمانی حاصل می‌شود که فرد قادر به درک و تطابق خود با محیط اطراف باشد. سادگی و محدودیت ذاتی کوهنوردی با خطرات آن محدودتر می‌شود و به کوهنورد این فرصت منحصر بفرد را می‌دهد که تمایلات خود را با فرصت‌هایی که کوهستان اعطاء می‌کند تنظیم کند. در این زمان کوهنورد احساس آزادی می‌کند. کسانی که مدتی کوهنوردی کرده‌اند از حوادثی که به کشته شدن منجر شده باشد، اطلاع دارند چه حادثه در نتیجه اشتباه شخصی و یا حوادث غیر قابل کنترل اتفاق افتاده باشد. در مقاله بعدی پائول چارلتون به بررسی خطرات کوهنوردی بر علیه پشت پرده مرگ هم‌طناب و دوست طولانی مدت می‌پردازد. از آنجایی که کوهنوردی

کردن توأم با خطرات روزمره بسیاری است، چارلتون استدلال می‌کند که باید هزینه‌هایی را که بابت صعود می‌پردازیم، در مقابل مزایای آن مورد ارزیابی قرار دهیم تا خطرات آن را توجیه کنیم. برای برخی پاداش، لذت و رشد فردی ناشی از صعود ارزش بیشتری نسبت به هزینه‌های بیهوده ناشی از مرگ و میر دارد. چارلتون این را بستگی به کوهنورد می‌داند که خطرات ناشی از این ورزش، ارزش این پاداش را داشته باشند.

وقتی که به این سؤال پاسخ داده می‌شود، "چرا صعود؟" جو فیتچن مسیری متفاوت تر از چارلتون انتخاب می‌کند. به جای بررسی صعود و توجیه خطرات همراه با آن توضیح گسترده تری ارائه داده، برای توضیح کافی در مورد این که چرا کوهنوردان چنین کاری انجام می‌دهند فیتچن اشاره می‌کند که باید سؤالات کلی تری پرسیده شود، چرا مردم کوهنوردی می‌کنند؟ در تعبیر این سؤال به این شکل او سؤالی در باره گونه و کردار تکاملی انسان برای توضیح این که چرا صعود می‌کنیم مطرح می‌کند. کوهنوردی در ژن ما وجود دارد، نیاز به انجام آن نظیر سایر تلاش‌های انسانی، طبیعی است. لذتی که بسیاری از ما به طور طبیعی در غلبه بر چالش‌های عمودی احساس می‌کنیم، تنها امیال تکامل یافته ما را تقویت می‌کند.

در انتهای مقاله هایدی هاوکینز لاکوود می‌پرسد چرا خطرات فشانوردی مورد قبول واقع می‌شوند ولی خطراتی که کوهنورد با آن روبه‌رو است مورد قبول قرار نمی‌گیرند. لاکوود اشاره می‌کند که بسیاری از مردم خطراتی که کوهنورد با آن مواجه است را تأیید نمی‌کنند، در حالی که خطرات سایر فعالیت‌ها را در همین شرایط تأیید می‌کنند. او به بررسی دو فرض اساسی در انگیزه این اختلاف در نگرش در خطرپذیری و فعالیت‌های مخاطره‌آمیز می‌پردازد. اولین فرض این است که ما باید از فعالیت‌های مخاطره‌آمیز که ممکن است نجات پُرهنه و خطرناکی به دنبال داشته باشد، خودداری کنیم. دومین فرض خطرپذیری مورد تأیید نیست زیر خطرکننده از تأثیرات مخرب آن روی خانواده و دوستان ناآگاه است. او به‌واسطه تجربیات شخصی خود از اکسپدیشن‌هایی به سوی بلندترین

قله جهان و فجایی که برای کوهنوردان و غیر کوهنوردان رخ داده استدلال می‌کند که هر دو این فرضیات در توجیه این که چرا مردم فعالیت‌های خطرناک را انتخاب می‌کنند، با شکست روبه‌رو می‌شوند.

در بخش دوم "در جستجوی قله" پرورش فضایل یک کوهنورد تأکید بر توسعه شخصیت کوهنوردی دارد و این که چه ویژگی برای دستیابی به قله با ارزش تر است. اولین مقاله با ادامه سؤالی که در بخش قبلی پرسیده شده، آغاز می‌شود، چرا صعود؟ برایان ترینور به این سؤال از دیدگاه ارسطو زمانی که استدلال می‌کند که صعود، کمک به پرورش فضایل مهم می‌کند، پاسخ می‌دهد. به‌ویژه او نشان می‌دهد که چگونه صعود، فضایی نظیر شجاعت، فروتنی و احترام به طبیعت را پرورش می‌دهد. در حالی که ترینور اذعان می‌دارد که این‌ها تنها فضایی نیستند که به‌واسطه صعود، پتانسیل پرورش را موجب می‌شوند و تمامی کوهنوردان قادر به نشان دادن این فضایل نیستند، او تصور می‌کند که توسعه این فضایل به‌خصوص در دنیای مدرنیزه، حفاظت شده و خطر گریز فعلی بسیار مهم است. کوهنوردی از این پس، در خدمت یک ارزش عملی خاص است، و ممکن است به توسعه صفات و فضایل خاص که امکان موفقیت و زندگی بهتر را در دنیای غیر کوهنوردی فراهم آورد، کمک کند.

پام سیلورز در مورد ارزش ورزش‌های خطرناک با بررسی ویژگی‌ها و دیدگاه‌های دو نوع کوهنورد به بحث می‌پردازد: فاتحان قله و کوهنوردان. تفاوت بین این دو بستگی به انگیزه‌ای دارد که به موجب آن هر کدام از صعود کنندگان روی قله خواهند ایستاد. او اشاره می‌کند که انگیزه فاتحان قله، صعود به آن به هر قیمت است، ارزش صعود در تأیید توانایی فرد در انجام یک هدف چالش‌برانگیز است و از دیدگاه او کوهنوردان از خود کوهنوردی انگیزه می‌گیرند، که در آن میل به رسیدن به قله در درجه دوم تجربه حضور در کوهستان است. او با انتخاب عباراتی از کوهنوردان مشهور می‌گوید که انگیزه تجربه کوهستان منجر به حرکتی فراتر از منافع خود است و به نوعی ارتباط معنوی با کوهستان است. نقاط ضعف اخلاقی زیادی در اکسپدیشن‌های ارتفاعات بالا مشاهده می‌شود، که مهم‌ترین آن‌ها اورست سال ۱۹۹۶ است، سیلورز تفاوت



است. از این تمایز مشخص، لی وی نتیجه‌گیری می‌کند که صعودهای ترد اصیل‌تر از تنوع غذاهای فست فود هستند، حالا برای شام چه خواهید خورد؟

بعد از ترک کردن شیوه سنتی صعودهای غربی آخرین بخش اختصاص به دیدگاه ذن (شکلی از نشستن با تاکید بر تفکر لحظه به لحظه و ژرف نگری در ذات اشیاء و جانداران است) در صعود دارد. بودن در زمان حال، در منطقه یا با جریان حرکت کردن، تجارب معمول صعود است. ظرفیت در صعود با ایجاد ابعادی نظیر فلسفه ذن یکی از جاذبه‌های صعود است.

اریک سوان استادانه خصوصیات سنگنوردی را به روش ذن شرح و تفصیل می‌دهد. او همچنین نشان می‌دهد که چگونه مقررات سنگنوردی مشابه بسیاری از آموزش‌هایی هستند که در فلسفه ذن برای آموزش ذهن در مقابل نیروانا مورد استفاده قرار می‌گیرد. (نیروانا لغتی در زبان باستانی سانسکریت است که در بودیسم برای توصیف آن‌چه عمق آرامش ذهن در نتیجه اکتساب موکشه (چرخه شکنی) است به کار می‌رود)، فعالیت بدنی که در سنگنوردی انجام می‌شود یا آمادگی برای صعود، مدیتیشن (یا مراقبه، فنون تسلط بر ذهن است) فعال هنگام قرار گرفتن روی مسیر، حل مشکلات که حسی و فیزیکی است و منطقی ناست و ساختاری که از فلسفه ذن دریافت می‌شود. بخش پایانی این مقاله تمرکز بر دو استاد سنگنوردی مدرن دارد، درک هرسی و کریس شارما و این‌که چگونه سنگنوردی آن‌ها مظهری از فلسفه ذن و تمرکز حواس از طریق روش‌های ذهنی و جسمی است.

از کوهستان، دشواری عینی کوهستان را خاطر نشان می‌سازد. آن‌ها از نظرات خود در مقابل انتقادات بی شمار دفاع می‌کنند از جمله ادعای این‌که خودکفایی منجر به بی‌پروایی خواهد شد.

قبل از خواندن مقاله بعدی، ممکن است که بخواهید همبرگر یا گوشت چرب خود را سرخ کنید، جذابیتی که لی وی در مورد صعودهای اسپرت قایل است، مشابه خوردن غذای فست فود است، مقایسه کردن دو رشته مختلف و ارزش‌هایی که هر کدام به‌وجود می‌آورند. همان‌طور که تمامی وعده‌های غذایی شبیه به یکدیگر نیستند، رشته‌های ورزشی نیز یکسان نیستند. صعودهای اسپرت مانند وعده غذاهای آماده و ارزان هستند. صعودهای ترد (سنتی یا ایزارگذاری) بنا به اشاره لی وی مانند غذاهای خوشمزه و درجه یک هستند، به آرامی و با مواد گران‌قیمت پخته می‌شوند و وقت زیادتری به خود اختصاص می‌دهند. سنگنوردان اسپرت این مقایسه را، این‌که غذاهایی که آهسته پخته می‌شوند نسبت به غذاهای سریع از اهمیت بالاتری برخوردار هستند، نمی‌پسندند. همان‌گونه که لی وی به راحتی اذعان می‌دارد ما هر دو نوع غذا را میل می‌کنیم. او موافق است که غذاهای سنتی اصیل‌تر هستند، همچنین صعودهای ترد و سنگنوردان ترد، سبک معتبرتری را دنبال می‌کنند. به هر حال این نتیجه‌گیری از یک جعبه فست فود بیرون نخواهد آمد. برای به‌دست آوردن نکته نهایی لی وی از مثال آقا و برده هگل برای استدلال این‌که صعودهای ترد وضعیت برده را منعکس می‌کنند استفاده کرده که برای هگل رابطه موثق‌تری

انگیزه‌های کوهنوردان را مورد بررسی قرار می‌دهد، تمایل به صعود به هر قیمتی، توضیح می‌دهد که چرا برخی کوهنوردان از آرایه کمک به کوهنوردان حادثه دیده، خودداری می‌کنند، و اجازه می‌دهند تا آن‌ها در کوهستان جان بسپارند. در حالی که تمرکز مقاله او بر کوه‌نوردی در ارتفاعات بالا است، نکات اصلی مقاله او به همان میزان در خصوص سایر اشکال کوه‌نوردی و صعود قابل تعمیم است. ابرت و رابرتسون، استدلال می‌کنند که ارزش بنیادی کوه‌نوردی در خودکفایی است و هر چقدر خودکفایی بیشتر در یک صعود وجود داشته باشد، دستاورد صعود قابل ستایش‌تر است. به تاسی از صعود سولو یا انفرادی هرمان بوهل در سال ۱۹۵۳ به نانگا پاربات به عنوان یک نمونه، ابرت و رابرتسون استدلال می‌کنند که صعود با اتکا به خود، کوهنورد را مرتکب خطرات بیشتری در کوهستان می‌سازد. هر چقدر کوهنوردان به کمک سایرین و تکنولوژی کمک‌کننده به او در تلاش برای صعود کمتر متکی باشند، تضمین موفقیت او کمتر خواهد شد. زیرا هنگامی که صعود با اتکا به خود صورت می‌پذیرد، دشوارتر و خطرناک‌تر می‌شود و این صعود با اتکا به خود هنگام موفقیت با ارزش‌تر خواهد بود. در عین حال ادعای ابرت و رابرتسون یک ادعای ارزیابی‌کننده است که در آن تعیین می‌شود کدام صعود دستاورد بهتری نسبت به سایرین داشته، آن‌ها همچنین تصور می‌کنند که نظرات آن‌ها ارزشی هنجاری دارند. ادعای هنجاری این است که هر کس باید با بیشترین خودکفایی ممکن صعود کند، تکیه بر مهارت‌ها و توانایی خود در صعود و فرود



بخش سوم "قطع طناب : اخلاقیات کوه‌نوردی" به عرصه اصول اخلاقی وارد می‌شود، اولین مقاله، سرتاسر این بخش با ارزش را به بحث اخلاقی با بررسی اخلاقیات سه برنامه سنگنوردی متفاوت سوق می‌دهد. دن اسکات ما را به سه برنامه مختلف سنگنوردی هر یک به کنندگی از اخلاق متمایز و ارزش مطروحه در جوامع کوه‌نوردی خود می‌برد. اولین برنامه به سوی مراتع تولومنه بود، مسیر کلاسیک باچار "ایرین، جایی که جان باچار با روشی که متضمن ارزش‌های اخلاقی نیچه از تسلط و تعهد بود، صعود بدون حمایت از بالا انجام داد. برای مقایسه این صعود اسکات به اسمیت راک، رفت، جایی که خانه صعودهای اسپرت محسوب می‌شود. در این‌جا آلن واتز و قطعه معروف رول کوبی و یا عدم رول کوبی، پس زمینه‌ای برای برجسته کردن ارزش‌های آزادی فردی و اختیار و ارتباط آن‌ها با صعودهای اسپرت در اختیار اسکات قرار داد. در حالی که این دو مسیر و ایجاد کنندگان اصلی و معروف آن‌ها بخشی از مباحثات اخلاقیات سنگنوردی هستند، اسکات به یک پیشگام جوان‌تر نظر می‌افکند، سونی تروتر که اخلاقیات، سبک و ارزش هر دو رشته صعودهای سنتی

(ترد) و صعودهای اسپرت را با هم ترکیب کرد. اسکات از این تور مسافرتی خود در کانادا در مسیر The Path جایی که مسیر جدید تروتر انعکاس آگاهی جامعه و سنت‌هایی است که صعودهای اسپرت و سنتی را تعریف می‌کند قرار می‌گیرد. اسکات تأکید دارد که مباحثات میان سنگنوردان و جوامع بزرگ‌تر سنگنوردی کمک به تعریف و ارایه قوانین یا اخلاق ورزش سنگنوردی است.

مقاله بعدی جسارت یورش به قلمروها است. صخره نورد مسیرهایی را که توسط سنگنوردان معروف ایجاد شده صعود می‌کند، مسیره‌ها پاک است، رول‌ها نصب شده‌اند و سنگ‌های سست جمع آوری شده‌اند. وقتی که بیشتر سنگنوردان چنین مسیره‌های آماده و تأیید شده‌ای می‌یابند، اگر غیر اخلاقی نباشد، گیره‌ها را می‌تراشند تا مسیر قابل صعود باشد. چرا ایجادکنندگان این گیره‌ها این کار اشتباه را انجام می‌دهند؟ ولیام رمزی توجیهی که در محکومیت تولید این گیره‌ها وجود دارد را مورد بررسی قرار می‌دهد و در می‌یابد که این کار هیچ توجیهی ندارد. در حالی که رمزی پیشنهاد نمی‌دهد که به بیرون برویم و شروع به کندن گیره‌ها بکنیم، ما را در پایداری در استدلالات اخلاقی به چالش می‌کشد.

برخی صعودهای فری سولو را صعودهایی بدون ابزار حمایت می‌دانند، یکی از ناب‌ترین اشکال سنگنوردی. متأسفانه این سبک یکی از خطرناک‌ترین روش‌های سنگنوردی نیز است، با وجود خطرات آن و به همین دلیل برخی از سنگنوردان نخبه به این سبک

مشغول هستند و به جذابیت آن می‌افزایند. آیا شما باید فری سولو تمرین کنید؟ چرا عده زیادی استدلال می‌کنند که کاری را که تمایل دارند انجام می‌دهند، روشن نیست که جاذبه‌ای که بر حسب اختیار فردی دارد، خود قضاوت اخلاق مدارانه‌ای برای این سبک صعود و ارزش این دلایل در محاسن اخلاقی آن باشد. همان‌طور که آگناتورز اشاره می‌کند، سؤال این‌که آیا فری سولو اخلاقاً امکان‌پذیر است یک سؤال پیچیده است؛ بنابراین آیا باید فری سولو سنگنوردی کنید؟ مقاله آگناتورس به شما کمک می‌کند تا پاسخ این سؤال را بیابید.

مقاله آخر از این بخش به تخریب محیط زیست نظر دارد. اگر در منطقه سنگنوردی مشهوری حضور داشته‌اید، متوجه تأثیرات حضور سنگنوردان روی مسیره‌ها شده‌اید، ریختن زباله روی مسیر و در کمپ، زیر پا گذاشتن پوشش گیاهی در پای مکان صعود یا ریختن فضولات انسانی زیر سنگی که قرار است آن‌جا غذا میل کنید. سنگنوردان تأثیر منفی روی طبیعت می‌گذارند. چیزی که جالب است این است که بیشتر ما در بخشی از طبیعت سنگنوردی می‌کنیم تا از شلوغی، هرج و مرج و آلودگی شهرها فرار کنیم. آن‌چه که سنگنوردان با ریختن زباله و باقی گذاشتن آثار ماندگار روی صخره‌ها به ما یادآوری می‌کنند این است که تعدادی دیگر، تعداد بسیاری دیگر قبلاً به این مکان‌ها سفر کرده‌اند. حتی سفرهایی با آسیب‌های کمتر در اطراف شهر نیز آسیب محسوب می‌شوند؛ بنابراین تأثیر حضور حتی یک سنگنورد منجر به تخریب محیط زیست می‌شود ■

همکار گرامی مجله

جناب آقای دکتر جعفر سپهری

در فقدان خواهر گرامی خود سوگوار است

صمیمانه این مصیبت را به ایشان و خانواده

محترم تسلیت می‌گوییم

فصل نامه کوه

از کالاهای ایرانی بهره‌گیریم

تاپشتیبان سازندگان ارجمند و

میهن گرامی مان باشیم.

انجمن کوه‌نوردان مساعد

مهارت‌های دوره نوردی

نویسنده: میریام مینیه
ترجمه: ساناز صفری



مجموعه را به دور محور خود چرخانده برای آن که بتوانید قرقره را به سمت بالا روی مسدود کننده قرار دهید. قرقره- مسدود کننده خود را به حلقه مایلون کارگاه از قسمت سر قرقره آویزان کنید.

تصویر ۲:



اکنون مجموعه قرقره - مسدودکننده آماده به کار گرفتن است. برای کاهش فشار روی طنابی که وزن بار را تحمل می‌کند، توصیه می‌گردد از یک مسدودکننده دیگر (مانند گره انسداد یا یک ابزار تغییر مسیره‌دهنده) استفاده شود.

تصویر ۳:



رشته طناب کشش خود را در (دومین دوری که طناب را می‌چرخانید) زیر اولین مسدودکننده گرفته، و بکشید. هنگامی که دو مسدودکننده با یکدیگر برخورد کردند، مسدودکننده دوم را قبل از دوباره گرفتن رشته طناب کشش، به سمت پایین برگردانید.

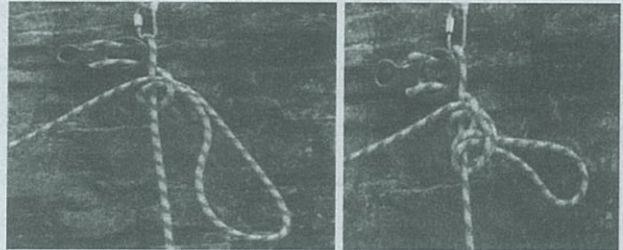
تصویر ۴:



۱. فرود روی پایین برنده هشتی شکل:

توجه داشته باشید که هنگام انجام این تکنیک پایین برنده هشتی شکل الزاما به هارنس یا کارابین متصل نمی‌شود، بنابراین اطمینان حاصل کنید که یک پایین برنده هشتی جایگزین در صورت از دست دادن پایین برنده اصلی در اختیار داشته باشید. طناب فرود را هم سطح با آب تنظیم کرده، سپس پایین برنده را از سمت مخالف روی طناب فرود نصب کنید. یک گره حمایت که رشته طناب بلندی را شامل شود تعبیه کرده، و در آخر طناب را با یک گره Half-hitch محکم کنید. (گره حمایت و Half-hitch در شماره پیشین آموزش داده شد).

تصویر ۱:



برای فرود، گره Half-hitch را باز کرده و بکشید به منظور آن که گره حمایت آزاد گردد. در آخر، اجازه دهید طناب به آرامی به شکل ریلی در مسیر حرکت کند.

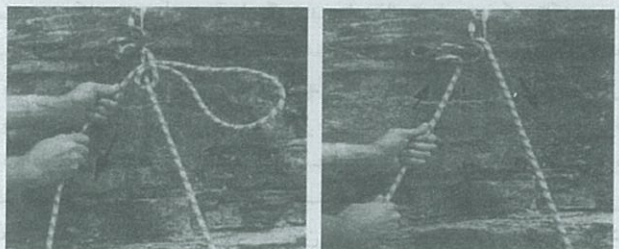
تصویر ۲:



۲. نجات فرد گرفتار شده به کمک بالابر قرقره‌ای:

این تکنیک به افراد گروه کمک می‌کند تا از بالای آیشار به کمک طناب نجات فرد گرفتار شده را آزاد کنند. یک ابزار مسدودکننده را روی طناب نصب کنید. (قسمت بالایی مسدودکننده باید به سمت وزن باری باشد که کشیده می‌شود). یک قرقره را زیر مسدودکننده به کار گرفته و آن را به هر دو سوراخ مسدود کننده توسط یک کارابین چفت کنید.

تصویر ۱:



عنکبوت سفید

اولین تلاش بر روی جبهه شمالی ایگر

قسمت هفتم

ترجمه: 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 عنکبوت سفید در وبلاگ کوه‌ها و آدم‌ها به قلم آقای علی پارسایی، منتشر شد که یادآور صحنه‌های تراژیک فیلمی بود که در سال ۱۳۸۸ از تلویزیون پخش شده و موضوع آن اولین تلاش در صعود از دیواره شمالی ایگر در کشور سوئیس بود، تلاشی ناموفق در شرایطی بسیار دشوار و باور نکردنی که صحنه‌های آن هرگز از ذهنم پاک نخواهد شد. وجود کتابی با ارزش که مستندی باشد از تمامی تلاش‌های انجام شده در صعود از این دیواره سهمناک و در نهایت روایت چگونگی غلبه بر آن، این گونه توسط جناب پارسایی اطلاع‌رسانی شد و دلیلی بود برای آغاز ترجمه تاثیرگذارترین کتاب کوه‌نوردی دنیا. مقدمه جو سیمپسون نویسنده لمس خلا ارزش این کتاب تاریخی را چندبرابر کرده و اشتیاقی باورنکردنی در خواننده برای پیگیری این داستان به وجود می‌آورد، و امیدوارم مطالعه این داستان همان تاثیری را در دنیای کوه‌نوردی ما به وجود آورد که بر دنیای کوه‌نوردی اروپا گذاشت.

هارر در سال ۱۹۱۲ در کرنتن (یکی از استان‌های کشور اتریش در شرق آلپ) به دنیا آمد و در دانشگاه کراز تحصیلات خود را گذراند، جایی که در ورزش و جغرافیا خود را فردی متمایز یافت، قابلیت‌های او در ورزش اسکی موجب شد در تیم المپیک سال ۱۹۳۶ اتریش قرار گیرد و در سال ۱۹۳۷ موفق به کسب مقام جهانی اسکی مارپیچ دانشگاه‌های جهان شد. او عضو تیمی بود که برای اولین بار دیواره معروف شمالی ایگر را در سال ۱۹۳۸ (۱۳۱۶ شمسی) صعود کرد. عنکبوت سفید روایتی است از این برنامه و تلاش‌های پیشینی که منجر به این صعود سهمناک شد، شهرت هارر شاید بیشتر در تحریر کتاب هفت سال در تبت باشد.

تلاش‌های سال ۱۹۳۷

سطح جبهه شمالی هنوز پوشیده از ورقه‌ای از برف بود. طوری برف می‌بارید که انگار این‌جا آخرین سنگر و استحکامات دفاعی زمستان در برابر حملات بیهوده بهار و تابستان است. اما تیم جدید ایگر قبلا به سمت پناهگاه و محل استقرار خود در آلپگلن و کلاین شاید حرکت کرده بود. چادرها در ارتفاعات آلپ نصب شده بود. لهجه بایرنی آلمانی‌ها و اتریشی‌ها و درصد کمی ایتالیایی و لهجه ترکیبی سوئیس - آلمانی همه‌جا شنیده می‌شد.

ساموئل براوند در مقطعی از زمان راهنما، سپس سخنران و حالا یکی از کنندگان مجلس بود که صدای هشدار خود را بلند کرده بود، صدایی که در میان کوهنوردان از احترام برخوردار بود. براوند اطلاعات ویژه‌ای از ایگر داشت، در سال ۱۹۲۱ او و راهنمایان هم‌دوره او فریتز آمتر و فریتز استیوری کوهنورد جوان ژاپنی یوکو ماکو را تا یال میتلجی هدایت کردند تا اولین صعود از این مسیر دشوار تحقق یابد.

براوند در مصاحبه‌ای با نویسه زورشر زایتونگ یکی از روزنامه‌های قدیمی سوئیس گفته: "واقعیت این است که چندین تیم دوباره

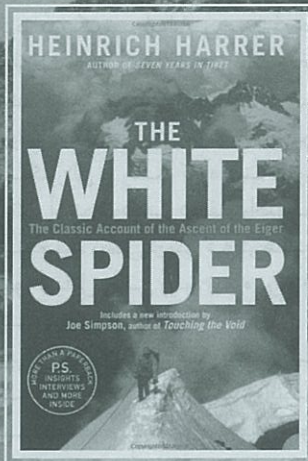
علاقه‌مند به تلاش روی جبهه شمالی ایگر شده‌اند. این‌جا در گریندوالد فعلا خبر از حضور چهار تیم وجود دارد.

روزنامه شما از من خواسته است که در باره وضعیت خدمات امداد و نجات در صورت وجود تلاشی جدید روی این جبهه توضیح دهم. تا به این تاریخ نه راهنماهای محلی و نه بخش امداد و نجات انجمن کوهنوردان سوئیس اظهار نظر جدی در این رابطه به عمل نیاورده‌اند. به عقیده من ضرورتی ندارد که تصمیمی در این مورد گرفته شود. اگر راهنماها قصد دارند که جسد کسی را که تلاشی را روی این جبهه انجام می‌دهد، به پایین منتقل نکنند که مسئولین برن این اختیار را به آن‌ها داده است، چه اقدامی می‌توان با صدور چنین حکمی انجام داد؟ آیا حرکت آن‌ها عاملی بازدارنده نیست؟ معتقدم که همین‌طور است. برای مردانی که این جبهه را صعود می‌کنند چندان تفاوتی نمی‌کند که اجساد آن‌ها روی جبهه باقی بماند و یا به پایین منتقل شود. تهدیدی مضحک است که کسی به پایین حمل نشود. حتی برای آن‌هایی که دچار اضطراب روی این جبهه شده باشند. اگر کسانی که صعود کرده‌اند درخواست کمک کنند و راهنماها در

موقعیتی باشند که امکان کمک کردن را داشته باشند، بنابراین همیشه این کار را انجام خواهند داد. زمانی از این کار ممانعت خواهند کرد که میزان خطرین‌ها بیت جدی باشد و احتمال کمک‌رسانی وجود نداشته باشد.

پاییز گذشته، مقامات رسمی برن اطلاعیه‌ای مبنی بر ممنوعیت تمامی صعودهای این جبهه صادر کردند و از آن تاریخ به بعد تمامی امداد‌رسانی‌ها متوقف شده است. چنین تصمیمی چندان مؤثر نبوده، زیرا جرمه‌های تعیین شده بسیار ناچیز بوده، و دوم این که نمی‌توان به روش انتحاری عده‌ای اعتراض کرد.

در جدالی که با "تب صعود ایگر" به وجود آمده است، رسانه‌ها وظیفه مهمی دارند. آن‌ها باید در مقابل کسانی که عموم مردم را به سمت هیجان این صعود تحریک می‌کنند قرار بگیرند. متأسفانه تصاویری که تاکنون در این رابطه منتشر شده این مرز را رعایت نکرده است. در نهایت باید یادآور شد که مسایل مهم‌تری از صعود به ایگر در این دنیا وجود دارد. من شخصا در اولین صعود به این دیواره حضور داشته‌ام و می‌دانم که چنین موقعیتی چه میزان رضایت غیرمعارف به دنبال دارد،



این مباحثات خیلی زود به یک اصل تبدیل شد اصلی که به انسان و زندگی او مربوط می‌شد...

از زاویه تغییر معنوی، سال ۱۹۳۷ سالی منحصر بفرد و جالب است حتی اگر در این سال موفقیت نهایی به دست نیامده باشد. در ماه جولای همین سال دولت برن حکمی در باره جبهه شمالی دیگر صادر کرد: موارد زیر در تکمیل پاراگراف ۲۵ قوانین مربوط به راهنمایان و باربران برن در ۳۰ جولای ۱۹۱۴ صادر شده است.

۱- با صلاح دید مسؤل بخش امداد و نجات امدادسانی به حوادثی که در جبهه شمالی دیگر رخ داده، انجام خواهد شد
 ۲- به گروه‌هایی که قصد صعود از این جبهه را دارند باید هشدارهای به موقع توسط بخش امداد و نجات و راهنماها قبل از شروع به صعود داده شود. (نظرنویسنده: نه تنها جملات آقای براوند نقل قول شده بلکه کمک‌های واقعی ارائه شده تا ثابت شود باوجود تمامی اظهار نظرها، راهنماها می‌توانند در خدمت هموعان خود با انجام هر گونه کمکی که در صلاح دید آنها برای امدادسانی به کوهنوردانی که جان آنها در معرض خطر است، باشند)

۳- فرماندار شهر اینترلیکن این تصمیم را به سرپرست راهنماهای منطقه خود برای برقراری ارتباط با ایستگاه‌های نجات و راهنماها، اعلام کند.

از طرف رییس قوه قضاییه، کارمند شهرستان

همیشه اولین صعود خواهد بود. اما این تب فروکش خواهد کرد و دیگر هیچ کس از این باکتری صحبتی نخواهد کرد. تصور جبهه شمالی دیگر از این پس بخشی از میراث معنوی بشر خواهد بود. به دقت توجه کنید، میراث معنوی بشر. هیچ کس نمی‌تواند بر کوهستان غلبه کند یا از آن شکست بخورد، او می‌تواند فقط آن را صعود کند.

"پیروزی" و "شکست" عباراتی بی‌معنی هستند که ناخودآگاه صدها بار در توصیفات اشتباه و متکبرانانه موفقیت‌های کوهنوردی تکرار شده‌اند در هر صورت هیچ کس نمی‌تواند یکی از بزرگ‌ترین استحکامات طبیعی مانند جبهه شمالی دیگر را شکست دهد، مانند این است که کسی یک خط تله کابین از آلپگلن تا قله دیگر ایجاد کند اما حتی این کار نیز شکست دادن او نخواهد بود این کار به سادگی موجب نابودی جبهه شمالی خواهد شد، این کلمات باید از واژگان کوهنوردی ریشه کن شوند.

این بازتاب‌ها به هیچ‌وجه به عنوان انتقاداتی برای کوچک شمردن آن مرد بزرگ ساموئل براوند نیست. برعکس، او از اعمال نظر خود زمانی که حادثه‌ای در شرف وقوع بود و وقتی که حس و درک خوب بر شور و احساسات غلبه داشت، خودداری می‌کرد. در کنار تب جبهه شمالی، تب ضد جبهه شمالی نیز در حال سوختن بود و آرامش و صلح را به دلیل گرایش عده‌ای جوان ساده و شجاع که هر روز بیشتر از روز قبل روی این جبهه جان خود را از دست می‌دادند، مختل ساخته بود.

اما همان‌طور که می‌دانید این اقدامات تنها گام‌هایی به سوی توسعه نسل بشر است... " گفته‌های آقای براوند خوب و معقول هستند، پلی است روی شکافی که بین انسان‌های مختلف وجود دارد. بدون محکوم کردن، هشدار می‌دهد اما حتی این کوهنورد با تجربه ملاحظه تلاشی را کرده که روی این جبهه به واسطه شکلی پیچیده و پرخرج از خودکشی داشته است. او از حس خوبی که به واسطه اولین صعود موفق بهارمغان آورده شده صحبت می‌کند، اما در مقابل انگیزه اصلی، نامحسوس و بی‌تعلقی که موجب تمایل مردان به سوی انجام این کار نامعقول می‌شود سکوت اختیار کرده، شاید تشخیص او از "تب جبهه شمالی" چندان جدی نیست. هدف براوند مانند هر پزشک سنتی کاهش این تب است. اما به طور قطع این تب نشانه‌ای از تقلایی است که بدن برای سلامت خود می‌کند اجازه دهید یک مقایسه ناخوشایند داشته باشیم. باکتری دیگر به نسل بشر حمله می‌کند از همان ابتدا فرض ما بر این است که این باکتری یک خطر همیشگی است که طعمه آن نسل جوان است و انگیزه و نیروی آنها را به تحلیل می‌برد. این تب در انتها بر باکتری چیره می‌شود، اما جبهه شمالی غیر قابل دسترس بودن خود را از دست خواهد داد اما این صخره عظیم هیچ یک از زیبایی‌های خود را از دست نخواهد داد. ممکن است طبیعت خطرناک آن به شکلی باشد که هر تیم جدیدی که وارد می‌شود به بهترین روش توانایی‌های خود را برای غلبه بر آن به کار گیرد. در چنین شرایطی هر صعود جبهه شمالی

جوش، آی وی هوبرت در خلال روزهای اول ماه جولای سال ۱۹۳۷ چندین تیم آماده صعود و یا حداقل تلاش روی جبهه شمالی آیدر بودند. دو کوهنورد خیلی خوب از گریسونز سویسی به دلیل شرایط جوی نامساعد از صعود صرف نظر کردند. یک تیم ایتالیایی هنوز آن جا بود، یکی از آن‌ها جوزپه پیروانو بود که گفته می‌شد یکی از بهترین یخنوردان ایتالیا است و دیگری برونو دیتاسیس یکی از معروفترین و بهترین سنگنوردان در رشته کوه برنتا دولومیت که از ترنتو آمده بود. هر دو نفر راهنمایان حرفه‌ای نیز بودند. تیمی دیگر که در همسایگی آن‌ها بود شامل وولن وبر، زیمرمن و لوهنر بود، که دو نفر اول یکی از فعالترین نفرات روی جبهه شمالی در سال قبل بودند. طبق گزارشی که در روزنامه نویه زورشر زایتونگ منتشر شده بود دو مرد مونیخی چادر خود را نزدیک آلپگلن نصب کرده بودند، کمی دور از مابقی و بی سروصدا، آن‌ها از گفتن نامشان خودداری کرده بودند، در واقع دو مرد مونیخی از بایریش زل آمده بودند. یکی از آن‌ها شخصیتی نظیر آندرل همکیر داشت و او نیز یک راهنمای حرفه‌ای بود.

اجتماع قابل توجهی بود که تنها با یک هدف مشترک با یکدیگر ارتباط داشتند. هر تیم به روش خود به کار مشغول بود، توصیه‌های خود را عملی می‌کرد و برنامه و روش تمرینات خود را دنبال می‌کرد. به طور طبیعی یک رقابت ناگفته بین تیم‌های مختلف برقرار بود که عنصر شخصی و رقابت ملی پایه آن بود، اگرچه این روال نقش مهمی را در تلاش برای صعود از جبهه شمالی آیدر بازی می‌کرد. ایتالیایی‌ها، حتی راهنماهای ایتالیایی همیشه متهم به درجه‌ای از شونیسیم (وطن پرستی افراطی) می‌شدند، اما نباید فراموش کرد که ایتالیا ملت جوانی است با عشق سوزان و احساسات باشکوهی که گاهی از مرزهای خود پا فراتر می‌گذارد. فعالیت‌های کوهنوردی این کشور در طول سال‌ها و دهه‌هایی که مردم آن موفق به وحدت سیاسی تحت لوای یک دولت شدند و از نیمه دوم قرن گذشته، آغاز شده. مسابقه مهیج روی ماترهون نه تنها یک رقابت بین ویمر و کارل بود بلکه یک رویداد ملی مهم نیز محسوب می‌شد. سؤال اصلی این بود که این قله چروینو خطاب شود یا ماترهون؟ و مقرر گردید کارل که یک نظامی سابق برساگیری بود برای صعود چروینو از برویل دره‌ای در خاک مادری و با هموطنان و

برای هموطنان خود صعود کند. در این صعود به پرچم کشورها اهمیت بیشتری داده شد تا صعود به قله. بگذارید تا لحظه پیروزی ویمر را به‌خاطر آوریم، زمانی که بر ایتالیایی‌ها در صعود به قله غلبه کرد و پرچم خود را به اهتزاز در آورد که پیراهن خیس مایکل کرو، راهنمای او از شامونی بود، به خاطر آوریم که چگونه مرد فاتح انگلیسی به کروز التماس می‌کرد که "محض رضای خدا" به او کمک کند تا سنگ‌ها را به پایین یال تیندال بگلتاند تا کارل و ایتالیایی‌هایی که به بالا صعود می‌کنند، باور کنند که برای بردن مسابقه خیلی دیر شده ...

چه حاصلی از این‌گونه مسابقات و رقابت‌ها به‌دست آمد، جز این که آن‌ها از خود کوهنوردی هم قدیمی‌تر هستند. حتی هیاهوی ناخوشایند اولین صعود به مون بلان در سال ۱۷۸۶ با صدای گوش‌خراش ترومپت انسان همراه بود. ژاک بالمت به هیچ‌وجه تمایل نداشت که شهرت خود را با دکتر پاکارد که در صعود او را همراهی می‌کرد به اشتراک بگذارد. آن‌ها همیشه از رقابت بین راهنماهایی با ملیت‌های مختلف و حتی آبادی‌های مختلف به وجد می‌آمدند، رقابتی که همچنان تا به امروز اشتیاق آن باقی است.

کمی به صفحات قدیمی تاریخ صعود به آیدر بر می‌گردیم. در سال ۱۸۵۹ زلزلی استغنان و برادران متیوس، که همه آن‌ها کوهنوردان انگلیسی بودند اولین تراورس آیدر یوخ را با همراهی راهنماهای خود انجام دادند. زلزلی استغنان یکی از شخصیت‌های برجسته "عصر طلایی" کوهنوردی بود که همواره بالاترین مرتبه را به راهنماهای توانمند خود می‌داد، و آن‌چه که در پس زمینه ذهن خود از رقابت راهنماها داشت در کتاب جذاب و طنزآمیز "زمین بازی اروپا" انعکاس داد.

استغنان نوشته: برادران متیوس با همراهی دو مرد از شامونی، جین بابیتیس کرو و شارلت و من نیز تحت الحفظ اولریخ لونه غول پیکر، یکی از خوش‌تیپ‌ترین راهنماها بودم. قد بلند، کم‌حرف، چشم‌آبی، فرز، چابک و چهارشانه با لیخندی طربانگیز و طرز راه رفتن متکبران‌ه‌ای که خالی از لطف نبود، او نمونه‌ای از یک کوهنورد واقعی بود و به غیر از فرمان‌های او که تا حدودی مستبدانه بود من همراهی از او دلپذیرتر نمی‌خواستم. با این حال دیدگاه خاص خود را داشت، مبنی بر این که توتانیک‌ها (نژاد قدیمی آلمان) نسبت به نژاد سلطنتی برتری دارند...

برای یافتن بهترین مسیر در آبشارهای یخی رقابت تنگاتنگی بین مردان لونه و شامونی برقرار بود، استغنان می‌نویسد:

ما قبلاً یک یا دو مسابقه کوچک برگزار کردیم و پیامد این رقابت‌ها ستیزه‌جویی بود، لونه دیدگاه تحقیرآمیزی نسبت به محاسن رقبای خارجی روی خاک خود داشت. از آن‌جایی که قادر به تکلم به زبان‌های فرانسوی و آلمانی نبود، مجبور بود که خواسته‌های خود را به صورت پانتومیم بیان کند، و این کار انرژی او را می‌گرفت. نوشته‌های بالا در سال ۱۸۵۹ به تحریر در آمده.

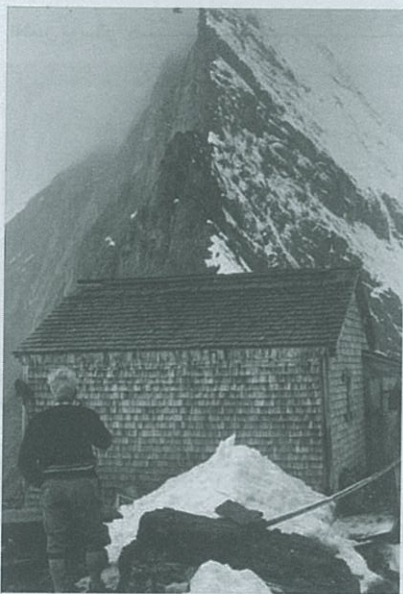
مشاهده می‌شود که رقابت در اشکال مختلف هنوز ادامه دارد، و به نوعی دیگر در نسل جدید پدیدار گشته. نمی‌توان به این علت به کوهستان بی‌احترامی کرد الگوهای وجود دارند که همیشه مورد توجه جوانان هستند، پیش کسوتان، پیش گامان، مردان عمل، آن‌هایی که حاصل تفکرات دیگران را سرمشق خود نمی‌دانند آن‌ها نه ابرمرد هستند نه شوالیه‌ای با زرهای درخشان، مردانی ساده هستند نظیر آن‌هایی که امروزه وجود دارند. طی سی سال ایتالیایی‌ها مکان نخست را در کوهنوردی بین‌المللی کسب کردند،

به‌ویژه در سنگنوردی، در گذر از قرن گذشته تنها اشاره به اکسپدیش‌های هیمالیا و سایر برنامه‌های لوئیجی آمدئو، دوک آبروزی کافی است که جایگاه تلاش‌های درخشان او را از تمامی تلاش‌های مشابه آن زمان متمایز محسوب کرد به نحوی که اقدامات شجاعانه او توسط سایر کشورها مورد حمایت قرار گرفت.

دوباره به تیم ایتالیایی‌ها در اولین چهارشنبه جولای سال ۱۹۳۷ در تلاش روی جبهه شمالی آیدر بر می‌گردیم. آن‌ها از مسیری که به لوپر معروف بود از جبهه شمال شرقی آیدر شروع به صعود کردند، یک صعود باشکوه و خطرناک به روشی کلاسیک و قدیمی. مسیری بود برای حرفه‌ای‌ها نه افراد مبتدی. دکتر هنس لوپر و آلفرد زورشر آن را کشف کردند و در سال ۱۹۳۲ با راهنماهای خوب استان وله سوییس الکساندر گراون و جوزف نوبل آن را صعود کردند. مسیر لوپر مسلماً یک صعود تمرینی برای جبهه شمالی است اما فقط برای کوهنوردانی که به درستی آموزش دیده باشند و از هر نظر آمادگی داشته باشند. در غیر این صورت مورد خوبی برای تقلا نیست. این‌طور آرزو کنیم که کسی سودای صعود آزمایشی روی مسیر لوپر را نداشته باشد،

چنین شدتی از جراحی غیرممکن بود که بتواند بایستد؛ بنابراین برونو تصمیم گرفت که مستقیم شیب یخی را صعود کند که شیب آن تندتر از سقف کلیسای گوییک بود. به این ترتیب می‌توانست دوست مجروح خود را به بالاترین بخش یال میتلجی برده و از بالا به صورت عمودی او را حمایت کند، و البته او موفق به انجام این کار شد. یک تلاش به یاد ماندنی و نوع دوستانه.

شب فرا رسیده بود که وارد جان‌پناه میتلجی شدند، این جان‌پناه روی صخره‌های مرتفع شبیه به آشیانه عقابی بود که پناهنده را از توفان و عریانی یال در امان نگاه می‌داشت و روز جمعه هشت جولای دو مردی که برای بقاء و نجات خود بدون درخواست کمک تا سرحد مرگ جنگیده بودند توسط همکاران سویسی خود به پایین دره برگشتند. راهنماهای سویسی این زوج را تحسین کردند.



جان پناه میتلجی

نیازی به گفتن نیست که واکنش جراید ایتالیا تا چه اندازه پرشور بود، آن‌ها به سادگی و راحتی این عملیات اشاره کرده بودند، از این رو بازگشت ایمن هموطنان آن‌ها چندان با استقبال گرم مواجه نشد. موسیقی ملی با صدای بلند نواخته شد، بی‌هیچ کمک و آرزویی برای این دو راهنمای درجه یک از تورنتو و برگامون و چنین جشن پیروزی بزرگی برپا شد در حالی که این پیروزی نوعی شهامت و استقامتی بود که از چنین راهنماهایی در این سطح انتظار می‌رفت ■

واتزمن را صعود کرد یوهان گریل کدرباشر بود که در حدود در سال ۱۸۸۳ به دیگر به هدف صعود از جبهه شمالی آن آمده بود. نظر کدرباشر این بود که صعود از آن غیر ممکن است، حالا در سال ۱۹۳۷ راهنماهای سویسی در زمانی که این دو ایتالیایی، برونو و ژوزپه آمده‌اند تا جبهه شمالی دیگر را با دیدگاهی مبنی بر بردن توریست‌ها به بالا، صعود کنند، هنوز می‌گویند این کار غیر ممکن است ... روز چهارشنبه بود که آن‌ها شروع به صعود از مسیر لوپر کردند، روز پنج شنبه هوا نامساعد بود و آن‌ها دیده نمی‌شدند، بارش برف و بهمن‌های سنگین مسیر را از بین برده بود. همه این اتفاقات کافی بود تا دلیلی برای ارسال تلگراف به شکلی فوق‌العاده اضطراری به روزنامه نوبه زورشر زایتونگ وجود داشته باشد، مبنی بر این که دو ایتالیایی احتمالاً سقوط کرده‌اند. این خبر در تیراژ بالا منتشر شد، بسیاری از آن مطلع شدند و اظهار نظرهای ابلهانه‌ای به آن اضافه شد که پیراوانو و دتاسیس بدون تفکر و تجهیزات کافی اقدام به این صعود کرده‌اند، و حتا فنی‌ترین یخنورد ایتالیا را به بدنامی کشاندند.

اما واقعا چه اتفاقی افتاده بود؟ ریزش تخته سنگ‌ها در نیمه‌های مسیر و برف تازه‌ای که همه جا را لغزنده کرده بود. دو ایتالیایی به کندی به سمت بالا پیشروی داشتند و تمامی جوانب احتیاط را رعایت می‌کردند. بالای اولین صخره در نقطه‌ای که تیم فوق‌العاده قوی و مطمئن لوپار به آن جا رسیده بود، در نیمه‌های روز و در میان هوای نامساعد، بیواک کردند. روز پنج‌شنبه این زوج به بام این کوهستان گام نهادند و درست زمانی بود که آن حادثه اتفاق افتاد. سطح لغزنده حاصل از برف تازه موجب لغزیدن پاهای پیراوانو که سرطناب بود روی گیره پا شد، برونو هم‌طناب خود را با پیچ یخ حمایت می‌کرد، و سعی در نگاه‌داشتن او داشت اما نتوانست جوزپه را از آسیب شدید پا محافظت کند به نحوی که این یخ نورد بزرگ ناتوان از سرطنابی تیم و حتا حرکت کردن بود. غرور و قانون راهنماها مانع از درخواست کمک شد، فرود غیر ممکن بود، تهدید بهمن و سنگ‌های پوشیده از برف مانع از برگشتن آن‌ها می‌شد. تراورس در امتداد جان‌پناه میتلجی به همان اندازه خطرناک بود، پیراوانو باید به همان ترتیب از بالا حمایت می‌شد؛ بنابراین تراورس غیرممکن بود. بخش صخره‌های بالای مسیر لوپر به همان میزان غیر قابل عبور بودند، زیرا برای کسی با

مگر این که به خوبی از تبر یخ خود با همان مهارت و اطمینانی که یک دهقان داس خود را محکم و سریع به نوسان درمی‌آورد، استفاده کند، او باید به یخ با ریتم و زاویه‌ای دقیق برای شکستن هر سانتی‌متر، ضربه وارد کند. حتا در این دوران با وجود پیچ یخ و چکش یخ، معیار واقعی ارزیابی یک کوهنورد روی یخ، تبر یخ او است. جریان توسعه را معکوس کردن اشتباه محض است، اما وظیفه هر کوهنوردی است که کندن جای پا را روی یخ به همان شایستگی که راهنمایان قدیمی این کار را انجام می‌دادند، آموزش ببیند. حتا با تبرهای زمخت خود، با استادی هرچه تمام تر پلکانی از جای پا ایجاد می‌کردند به شکلی که تا مدت‌های طولانی از استفاده از کرامپون‌های مدرن معاف بودند. وقتی که مردم شروع به استفاده از تجهیزات نسبتاً دشوار کردند، و روش‌های مناسب برای عبور از سطوح ناهموار را فرا گرفتند، اتفاق خاصی نیفتاد اما مشخص بود که گامی دیگر در توسعه تکنیک‌ها برداشته خواهد شد. البته امکان دارد که از یک وضعیت دشوار با تجهیزات نامناسب جان سالم به در برد اما این کار توصیه نمی‌شود.

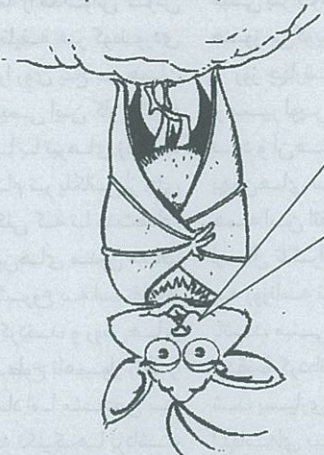
دو راهنمای ایتالیایی ما پیراوانو و دتاسیس مسیر لوپر را آغاز کردند که در بالای میدان یخی کوچک هویس یا هوهن آیس جلوه‌گری می‌کرد، مسیری با شیبی تند، محصور با تخته سنگ‌های شیشه‌ای و برج‌های یخی. هدف آن‌ها شناختن کوهستان از تمامی جهات بود. ابتدا قصد نداشتند که تمامی مسیر لوپر را صعود کنند، اما می‌خواستند که بخشی از آن را شناسایی کنند. که این حرکت نقطه عطفی در تاریخ جبهه شمالی دیگر بود. تفکری بود که جلوتر از زمان خود بود، تفکر واقعی راهنماها. جوزپه و برونو قصد داشتند نه تنها جبهه شمالی را صعود کنند بلکه دست‌آخر توریست‌ها را به بالا هدایت کنند. اگر ثابت می‌شد که بسیار دشوار، خطرناک و غیر قابل تلاش است مفهوم آن این بود که از کل برنامه فاصله خواهند گرفت. حتا اگر تلاش‌ها و تجارب آن‌ها در نهایت ثابت شود که منفی بوده، تفکری با ارزش در اذهان آن‌ها بود که کاملاً نو بود، به عبارتی یک انقلاب بود. باید به‌خاطر آورد که کمپانی راهنمایان سویسی هنوز به سنت قدیمی خود پایبند بود که مسلماً یک سنت بزرگ و خوب بود. گرایش آن‌ها به جبهه‌شمالی دیگر تا حدودی متفاوت با راهنمایان قدیمی برشگان بود، اولین مردی که جبهه شرقی

نکات فنی در غارنوردی

بخش بیستم

Speleo Tech Tip

afshin_yousefi_k2@yahoo.com



منشور اخلاقی غارنوردی:

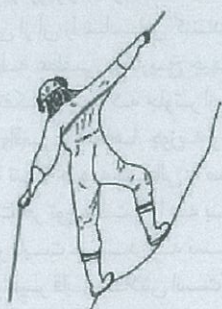
- هیچ چیز از غار بیرون نیاورید به غیر از عکس!
- هیچ اثری در غار به جا نگذارید به غیر از ردپا!
- چیزی را در غار نکشید مگر زمان!

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

افشین یوسفی

غارنوردی به صورت فنی و جدی می‌تواند برای مبتدیان یا حتی افراد کار کرده بسیار خطرناک و خطر آفرین باشد. این مجموعه نکات فنی برای کسانی تهیه شده که به اصول اولیه غارنوردی آشنایی کامل دارند و برای کسب اطلاعات بهتر و بیشتر می‌خواهند از این نکات استفاده کنند. مادامی‌که به فنون غارنوردی تسلط کافی پیدا نکرده‌اید، استفاده از آنها خطر آفرین خواهد بود.

این نکات، فقط به گوشه‌هایی از نکات فنی در دنیای پر هیجان غارنوردی تعلق دارد و برای کامل کردن تجربیات و آموزش‌های خود باید نزد مربیان با تجربه و کارآموده به کسب تجربه بپردازید و اطلاعات فنی خود را تکمیل کنید. مولف و نشریه کوه هیچ گونه مسئولیتی در قبال حوادث احتمالی برای افرادی که از این توصیه‌ها استفاده می‌کنند ندارد و تمامی مسئولیت به عهده خوانندگان است.



فرود شانه

فرود S: این روش یکی از تکنیک‌های قدیمی کلاسیک، فرود بدون ابزار روی طناب در شیب‌ها و حتی دیواره‌های عمودی است، که امروزه دیگر این روش برای فرودهای عمودی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد، اما می‌توان از آن برای فرود روی شیب‌های تندتر استفاده کرد. روش کار در این تکنیک این است که باید

نیاز به ریختن طناب در حالت SRT ناست، می‌توانید با زدن یک کارگاه ساده و ریختن چند متر طناب و استفاده از تکنیک‌های کلاسیک، فرود بدون ابزار از این مناطق عبور و مرور کنید. از جمله این تکنیک‌های کلاسیک، فرود کلاسیک S و فرود با اتکای طناب روی شانه است.

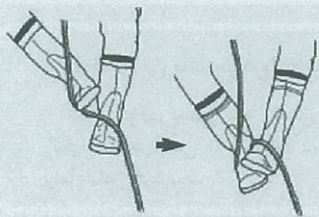
فرود شانه: این فرود یک فرود ساده است، که در مسیرهای سنگی و گلی که لغزنده و سُر است مورد استفاده قرار می‌گیرد. روش کار این است که با عبور طناب از زیر بغل و پشت کمر و یک دور پیچاندن آن به دور مچ دست صورت می‌گیرد. این فرود برای شیب‌های خفیف مورد استفاده قرار می‌گیرد.

چند قانون ساده پیمایش و فرودهای کوتاه در غار

یکی از اصول پایه در پیمایش غار مخصوصاً در مناطقی که دیگر هیچ نوری از دهانه به آن‌جا نمی‌رسد، این است که در غار پریدن از روی سنگ‌ها ممنوع است. شاید در محیط طبیعت و کوهستان برای عبور از مناطق سنگلاخی بتوانید این کار را بکنید و با پریدن از روی سکوها و سنگ‌های بزرگ با هیجان از روی آن عبور کنید، اما این کار در محیط تاریک، گل‌آلود و لیز غار ممنوع است. از آنجایی که چکمه‌های لاستیکی غارنوردی برای برخی کارهای تکنیکی مناسب نیستند، بنابراین در غار تا جایی که می‌توانید از سنگنوردی کردن و عبور از مناطق، و پایین آمدن از شیب‌ها بدون حمایت طناب خودداری کنید. برای عبور و فرود از شیب‌های سنگی که



استفاده از پنتین یا نصب یک یومار روی قوزک پا



قفل طناب با پا

منبع تحقیقاتی این مطلب:

VERTICAL- By: Alan Warild/
Fourth edition/2001

اما برای رفع این مشکل در هنگام صعود مترازهای اولیه روی طناب چند راه حل ساده وجود دارد.

۱- اولین راه حل این است که برای صعود نفرات اول یک کوله پشتی را به انتهای طناب آویزان کنید تا طناب کمی سنگین تر شده و عمل یومار زدن و بالا آوردن یومار به راحتی انجام پذیرد.

۲- راه حل دوم این است که تا رسیدن به مترازهای بالا تر یک نفر با دست انتهای طناب را نگه دارد یا به سمت پایین بکشد.

۳- راه حل دیگر این است که هر صعودکننده با پای خود طناب زیر یومار را قفل کند و مانع بالا آمدن طناب شود.

۴- راه حل آخر استفاده از پنتین (ابزار قفل شونده که روی قوزک پا نصب می شود) روی یکی از پاها است. پنتین نه تنها برای صعود مترازهای اولیه کارا است بلکه برای صعود کل طول مسیر کمک کننده و سبب راحتی صعود می شود. پنتین همچنین این امکان را به غارنورد می دهد که از هر دو پا برای صعود و بلند شدن استفاده کند ■

طناب را از بین دو پا عبور داده، و سپس از پشت آن دور گردن انداخته و با دست دیگر ادامه طناب را گرفت. از آنجایی که مسیر طناب روی بدن شبیه به S انگلیسی می شود این فرود معروف به فرود S شده است.



فرود S

استفاده از پنتین و استفاده از تکنیک ساده قفل طناب با پا

گاهی اوقات در صعود مترازهای اولیه روی طناب با مشکلاتی کوچک اما کمی دردسرساز روبه رو می شویم. یکی از این دردسرها بالا آمدن طناب موقع بالا کشیدن یومار پا است. این عمل با ارتفاع گرفتن و با زیادتر شدن وزن طناب زیر یومار کم کم مرتفع می شود.

تالیف: شاهین عارف نیا
مجموعه اول
غارهای فارس



منتشر شد

Fars Caves
1st. Collection

این کتاب در قالب مجموعه اول غارهای فارس در اختیار دوستداران طبیعت و مشتاقان غارنوردی قرار میگیرد و نمایانگر زیباییهای ژرف و پنهان طبیعت میباشد. نگاه این کتاب مبتنی بر دانش و تجربه چندین ساله است که با چاشنی عکس، نقشه و تصاویر ماهواره ای در عین شناساندن این مکانها به عموم، باری دهنده غارنوردان نیز خواهد بود.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

برادر گرانقدرم!
جناب آقای همایون بختیاری

انتصاب شایسته حضرت تعالی

را به سمت نایب رئیسی

فدراسیون کوهنوردی و

صعودهای ورزشی

صمیمانه تبریک

عرض می نمایم.

مدیرعامل شرکت کوهنوردی هرم تبریز

بهرام ندیری

اکسپدیشن بین‌المللی غار چوکورپینار ترکیه

گزارش از: مهیار کفاش

توضیحاتی مختصر درباره غار چوکورپینار:

غار چوکورپینار به عمق ۱۱۹۶ متر در نزدیکی شهر آنامور قرار دارد و سومین غار عمیق ترکیه است، و در رنکینگ جهانی در رده ۴۵ دنیا قرار دارد. این غار حدود ۲۲ سال پیش توسط غارنوردانی از ترکیه رول کوبی و پیمایش گردید.

- حرکت غارنوردی به سمت غارنوردی نوین
- ایمن‌سازی غارهای عمودی کشور
- قرارگیری در سطوح بین‌المللی و کسب تجربه
- ارتباط با دیگر غارنوردان دنیا

• در جدول زیر شرح مختصری از اردوهای انجام شده در سال ۱۳۹۱ و برنامه‌های تیم غارنوردی ارائه شده است. این اردوها با همکاری سازمان امداد و نجات هلال‌احمر و نظارت بخش غار فدراسیون کوه‌نوردی برگزار گردید.



در سال ۱۳۹۰ باشگاه کاهار به قصد توسعه غارنوردی، برگزاری اردوهای آمادگی برای اعزام تیم به یک برنامه برون‌مرزی را آغاز کرد که هدف از برگزاری این اردوها عبارت بود از:

- انسجام غارنوردان کشور
- استعدادیابی غارنوردان جوان

بخش دوم:

این بخش شامل مسایل آموزشی مربوط به غارنوردی بود.

۱. دوره نقشه‌برداری غار:

باشگاه کوه‌نوردی کاهار با همکاری هیات کوه‌نوردی و

ردیف	نام غار	نوع غار	عمق غار	تعداد چاه	استان	منطقه	تاریخ اجراء	مدت برنامه	هدف
۱	کلاس آموزشی				بوکان؛ محوطه باستانی قلعه قلاچی		۱۴ تا ۱۶ تیر	۳ روز	آموزش مقدماتی
۲	قلاچی	چاه عمودی	۱۳۶-	۳ حلقه	آذربایجان غربی	بوکان؛ محوطه باستانی قلعه قلاچی	۱۴ تا ۱۶ تیر	۳ روز	غارنوردی بارکشی در غار
	دوکچی	چاه (افقی)	۳۳-						
۳	کلاس آموزشی				استان البرز		۴ تا ۶ مرداد	۳ روز	آموزش پیشرفته
۴	جهانبین	چاه عمودی	۱۵۰-	۱ حلقه	چهار محال و بختیاری	هفشه جان روستای شمس‌آباد	۲۸ تا ۳۰ مرداد	۳ روز	غارنوردی با سرعت در غار
	تانا	چاه عمودی	۲۱۰-						
۵	سم	چاه عمودی	۳۷۵-		گلستان	نام نیک	۲۱ تا ۲۴ شهریور	۴ روز	طناب‌گذاری و بارکشی در غار
۶	پراو	چاه عمودی	۷۵۲-	۲۶ حلقه	کرمانشاه	پراو	۲۱ تا ۱۵ مهر	۷ روز	غارنوردی در اعماق

در روز اول تیم ایران به همراه نفراتی از باشگاه غارنوردی آنکارا ساعت ۲۳ وارد کمپ اصلی شد و بعد از جابه‌جایی نفرات و برپایی چادرهای انفرادی و صرف شام تیم‌ها مشغول استراحت شدند.

صبح بعد از صرف صبحانه تیم‌ها مشغول برپایی چادرهای کمپ اصلی، لوله‌کشی برای آب شرب، حمام و سستشو و سرویس‌های بهداشتی شده و بعد از جلسه معارفه تیم‌ها، خواندن مقررات کمپ انجام شد. محلی نیز برای زباله‌ها اختصاص داده شد که تمامی زباله‌ها از هم تفکیک شود و زباله‌ای در غار و کمپ باقی نماند. سپس برنامه‌ریزی برای اجرای برنامه آغاز شد یک تیم جهت رول کوبی و طناب‌ریزی تا عمق ۱۸۴- آماده شد تا مسیر را برای تیم‌های اکتشافی باز کند. هدف اول تیم دستیابی و صعود در مسیرهای فرعی غار که یکی از آن‌ها در عمق ۱۱۱- و دیگری در عمق ۱۴۰- متری بود. ۶ نفر در ۲ تیم لوازم خود را آماده کرده تا صبح برای اکتشاف وارد غار شوند.

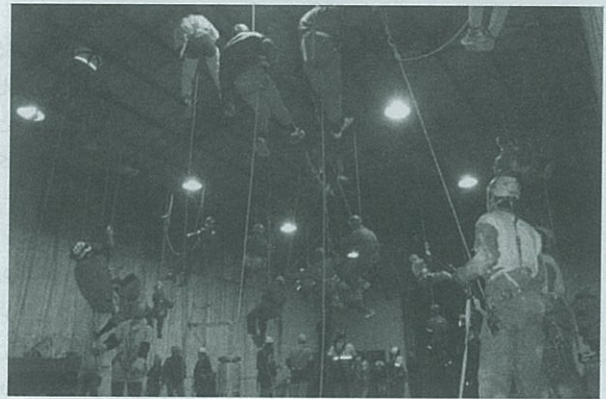
منطقه بسیار وسیع بود و تا به حال در منطقه کار نشده بود، چند تیم در دسته‌های ۳ نفره جهت اکتشاف سطحی از کمپ خارج شدند.

مسیرهای فرعی داخل غار در عمق ۱۱۱ که تا به آن روز در نقشه علامت سوال داشت و امید آن بود که شاید دهانه دیگری داشته باشد توسط اعضای تیم صعود گردید. به علت سختی صعود در غار تخته‌ای در ایران توسط آقای مصدري طراحی و ساخته شده بود که به کمک آن راحت‌تر بتوان صعود کرده. تیم اول بعد از یک روز صعود و ابزارگذاری به بن‌بست خورد و به کمپ اصلی بازگشت.

تیم دوم اکتشاف در عمق ۱۴۰ متر بعد از صعود و گذشتن از چند دریاچه کوچک به دریاچه‌ای با عمق و طول بیشتر برخورد کرد با استفاده از قایق بادی از دریاچه اول عبور کرده و بعد از صعود قایق را بالا کشیده تا از دریاچه دوم نیز عبور کند، آن‌ها بعد از طی مسیر و صعودهای دیگر به تالاری بزرگ رسیدند که مسیر در آن‌جا مسدود می‌شد، نقشه این مسیر کشیده و عکاسی نیز انجام شد.

روزهای بعد چند تیم جهت رول کوبی عمق‌های ۱۸۴ تا ۲۵۰ متر و ۲۵۰ تا ۴۰۰ متر، از آن‌جا تا کمپ ۵۱۵- و از آن‌جا تا ۷۴۷- کمپ دوم وارد غار شدند. هدف بعدی تیم اکتشاف مسیرهای فرعی در عمق ۷۴۷ متر بود. بعد از طناب‌ریزی کمپ ۲ تیمی با فاصله زمانی ۳۰ دقیقه جهت حمل تجهیزات راهی کمپ اول غار شدند، و همچنین

صعودهای ورزشی استان قزوین در راستای برگزاری تقویم مرحله دوم اردوی برون‌مرزی غارنوردی و با نظارت فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی دوره نقشه‌برداری غار را با حضور ۳۰ نفر از ۷ استان در تاریخ ۲۳ و ۲۴ آذرماه ۹۱ برگزار کرد.



۲. دوره پزشکی غار

دوره پزشکی غار در تاریخ ۹۱/۱۲/۳ به میزبانی باشگاه کاهار در استان البرز برگزار شد. ۲۸ غارنورد از استان‌های: تهران - اراک - البرز - مازندران - اصفهان - گیلان در این دوره حضور داشتند.

مرحله پایانی:

مرحله پایانی اردوها به صورت زیر است:

طی فراخوانی در سال ۱۳۹۱ از سوی باشگاه کوه‌نوردی کاهار اردوهای متعددی برگزار گردید، و تیم منتخبی از غارنوردان کشور شکل گرفت که در تاریخ ۱۶ مرداد ۱۳۹۲ ایران را به مقصد ترکیه تا در اکسپدیشن بین‌المللی ترکیه که در آن چهار کشور ایران - آلمان - لبنان - ترکیه حضور داشتند شرکت کنند.

ردیف	عنوان	استان میزبان	منطقه	تاریخ	تعداد روز	هدف
۱	امداد و نجات غار (هامپوئیل)	آذربایجان شرقی	مراغه	۲۲ و ۲۳ و ۲۴/۳/۹۲	۳ روز	امداد در غار
۲	غار پراو	کرمانشاه	میدان پراو	۱۴ تا ۱۸/۴/۹۲	۵ روز	غارنوردی استقامتی و بهسازی کارگاه‌ها
۳	اعزام تیم Expedition (Cukurpinar)	کشور ترکیه	Mersin	۱۵ مرداد تا ۶ شهریور ۹۲	۱۷ روز	پیمایش و اکتشاف

نقشه و گفته های افراد تیم ترکیه به تیم نهایی بعد از فرود از آخرین چاه یک شیب ملایم بوده و بعد انتهای غار است، بعد از ۳۰ دقیقه گشتن مسیر خرچنگ رو پیدا شد و سپس از آن مسیر پیمایش افقی بوده و با شیب ملایم ادامه دارد تا به تالاری بزرگ می‌رسد، که با توجه به تایم رسکیو افراد مجبور به بازگشت می‌شوند و به علت تأخیر، تیم پشتیبان به سمت انتهای غار حرکت می‌کنند که با هم روبه‌رو شده و به کمپ باز می‌گردند و بعد از خروج از غار و رسیدن نقشه غار توسط یکی از اعضا تیم متوجه می‌شود که تا عمق ۱۱۸۲ متری آخرین تالار غار پیمایش شده است. شرح کامل برنامه در گزارش پایانی ارایه می‌شود که به شرح زیر است :

- ۱- اکتشاف ۱۷ دهانه غار
- ۲- نمونه‌برداری از سنگ-آب و جانور تا عمق ۹۰۰ متر
- ۳- نقشه‌برداری
- ۴- اکتشاف مسیرهای فرعی غار چوکورپینار تا عمق ۹۰۰ متر
- ۵- ۳ حادثه در غار چوکور پینار
- ۶- نقشه‌برداری غارهای اکتشاف شده
- ۷- فیلمبرداری و عکاسی

نفرات اعزامی به کشور ترکیه :

۱. حسین بوئینی- باشگاه کاهار البرز- البرز- سرپرست
۲. وحید مصدري- هیأت کوهنوردی طالقان- البرز- مربی
۳. علی صالح پور- باشگاه کاهار البرز- البرز- پشتیبانی و تدارکات
۴. اصغر سعیدیان- البرز- تدارکات
۵. ابوذر مرادیگی‌ثانی- سازمان امداد نجات تهران
۶. محمد حسین رضوان‌دوست- خانه کوهنوردان تهران
۷. مهیار کفاش- خانه کوهنوردان تهران
۸. موسی هاشمی ارونقی- البرز
۹. میثم خوشقدم- انجمن غارنوردان و غارشناسان ایرانیان
۱۰. ساسان کرم‌خانی- خانه کوهنوردان تهران
۱۱. سعادت لطفی‌زاده- گروه غارنوردی نقش جهان و گروه کوهنوردی چکاد اصفهان
۱۲. علیرضا بلاغی- گروه کوهنوردی آزادفراز قزوین
۱۳. سعید کفشگری- باشگاه کوهنوردی آفاق گلستان
۱۴. احمد اصغری‌خاتونی- آذربایجان شرقی ■

تیم مخابرات تلفن را تا عمق ۳۹۴ انتقال داده بود.

شرایط غار تا عمق ۵۱۵ متر نسبتاً گرم و چاه‌ها پشت سر هم بود و از کمپ به بعد شرایط کمی فرق داشت، بیشتر غار افقی بود و باد سردی به صورت می‌خورد و وجود آب زیاد که مانند رودخانه در زیر پا جریان داشت و با حوضچه‌های عمیق و پاکستر از میان آن‌ها عبور کمی مشکل بود. از عمق ۵۱۵ تا ۷۴۷ متری که کمپ ۲ غار بود حدود ۲ ساعت زمان برای پیمایش لازم بود.

کمپ ۲ طاقچه‌ای بود که مسیر فرعی از آن‌جا آغاز می‌شد که ۲ متر صعود داشت، و آن‌جا ۶ کیسه خواب و تغذیه برای ۶ نفر ۳ روز کامل و لوازم پخت و پز مهیا بود که تیم‌های بعد لوازم را بعد از طناب‌ریزی از کمپ ۱ به ۲ انتقال دادند.

تعدادی کارابین و لوازم امدادی و رسکیو نیز انتقال داده شد برای زمان حادثه. دو تیم جهت کار در عمق ۷۴۷ متری و اکتشاف در مسیرهای فرعی این عمق حرکت کردند، و در بیرون از غار افراد در حال گشت سطحی و اکتشاف غارهای جدید بودند.

۲ مسیر فرعی در عمق ۷۴۷ پیمایش و مسدود اعلام شد و هم‌زمان نیز از کمپ ۲ تا ۸۰۰ متری طناب‌ریزی انجام شد.

تیم‌های مخابراتی با وجود شرایط سخت غار تلفن را تا ۷۴۷ انتقال دادند.

و یک تیم از عمق ۸۰۰ تا ۹۸۰ متری طناب‌ریزی انجام داد که به علت کمبود زمان مجبور به برگشت شد. زیرا برای هر تیم ساعت رسکیو مشخص می‌گردید. که اگر تیم در زمان مشخص به کمپ ۲ بر نگشته و اعلام حضور نمی‌کرد تیم پشتیبان که در کمپ ۲ بودند به سمت پایین حرکت می‌کردند.

شرایط از عمق ۷۴۷ تا ۱۰۳۷ متری بسیار دشوار بود و نقشه تیم‌ها تا عمق ۱۰۳۷ متری بود تیم در ساعت مقرر به کمپ ۲ بازگشت و طی ۴ ساعت استراحت به کمپ اصلی بازگشتند، یک تیم نیز در کمپ مانده و تیم پشتیبان نیز وارد غار و در کمپ ۲ مستقر می‌شود، و بعد از رسیدن نفرات و بررسی نقشه موجود تا عمق ۱۰۳۷ متری نفرات جهت رول کوبی و طناب‌ریزی تا عمق ۱۰۳۷ حرکت می‌کنند که ۲۰ ساعت تایم کار آن‌ها بود. تیم با بار سنگین کمپ ۲ را ترک کرده و بعد از رسیدن به عمق ۱۰۳۷ متری به علت نبود

استاد و پیش کسوت ارجمند

جناب آقای صمد شوخ‌باف

مصیبت وارده را از صمیم قلب تسلیت گفته و از خداوند متعال برای جناب عالی و خانواده محترم صبر و شکیبایی آرزو مندیم

کوهنوردان تبریز

سال‌ها باید که تایک سنگ اصلی ز آفتاب لعل گردد در بدخشان یا عقیق آندریمن

در جامعه کوه‌نوردی انگشت شمار افرادی هستند که "**مهندس شاپور صمصام**" این چهره فعال فرهنگی و متین و آرام و دوست داشتنی را می‌شناختند و از سویی دیگر در جهان کوه‌نوردی کمتر کسی بود که او را نشناسد. او هیچ‌گاه به طور جدی به کوه‌نوردی نپرداخت و در طول سالیانی که به کوه رفت حتی قله‌ای چهارهزار متری را صعود نکرد ولی به قدری با تاریخ کوه‌نوردی جهان به خصوص هیمالیا آشنا بود که زمانی که با داگ اسکات، کوهنورد نامدار انگلیسی در تهران به مصاحبه نشست این داگ اسکات بود که از زنده یاد شاپور صمصام سؤال کرد که شما انگلیسی هستید و در ایران زندگی می‌کنید و سؤال دیگر این که در هیمالیا چه قله‌هایی را صعود کرده‌اید.

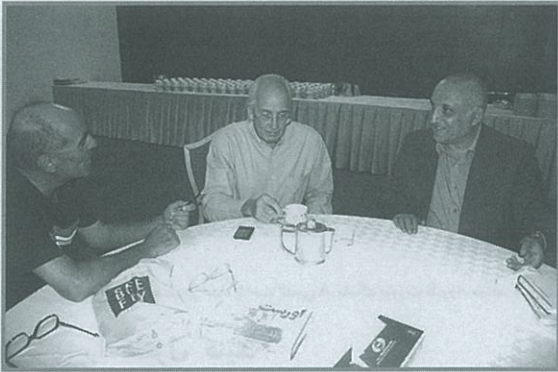
تسلط صمصام به زبان انگلیسی و اطلاعات دقیق و موشکافانه او به هیمالیا او را در زمره‌ی افرادی مبرز در این زمینه قرار داده بود به طوری که داگ اسکات پس از شنیدن پاسخ منفی صمصام در هر دو سؤال با تعجب و تحسین دست او را فشرد.

مطالعه و کندوکاو او در تاریخ کوه‌نوردی جهان کم نظیر و مثال زدنی و بی‌وقفه بود. او کارمند روابط بین الملل شرکت نفت بود و پس از بازنشستگی هم ساعاتی از روز را به "**مطالعه پیرامون کوه‌نوردی**" و "**کوه‌نوردی در کوه‌های اطراف تهران**" می‌پرداخت.

او پس از انتشار اولین شماره‌ها همکاری نزدیک و تنگاتنگ خود را با هیات تحریریه آغاز کرد و همواره برای هرچه پربارتر شدن مجله از هیچ‌گونه تلاشی دریغ نورزید. او با عشق و علاقه و جدیت و پشتکار و حتی در برخی مواقع پرحرارت‌تر از دیگر همکاران، نکاتی را یادآوری و پیگیری می‌کرد.

با رفتن وی از جمع یاران مجله و پیوستنش به جمع یاران از دست رفته، پشت ما بیش از پیش خالی شد. مهندس شاپور صمصام در سی و یکم اردیبهشت‌ماه پس از مدت کوتاهی بیماری، چشم از جهان فرو بست.

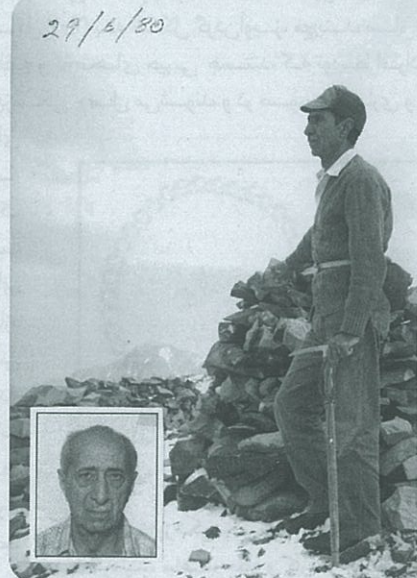
یادش گرمی و نامش جاودان



گغام میناسیان

متولد ۱۳۰۱ در کرمان، آغاز کوه‌نوردی ۱۲ سالگی، ۱۳۱۹ صعود به قله توچال، ۱۳۲۲ صعود به دماوند، طی دوره مربیگری در اولین دوره در سال ۱۳۳۱، اوج کوه‌نوردی بین سال‌های ۱۳۲۹ تا ۱۳۳۳، در سال ۳۳ ازدواج نمود و تا سال ۱۳۶۹ در ایران زندگی کرد سپس به آمریکا مهاجرت نمود. به جرات می‌توان گفت **استاد گغام میناسیان** کوه‌نوردی بود پر قدرت و کم نظیر، او به بیش از ۱۰۰ قله ایران صعود کرد و تمامی قله منطقه علم کوه را زیر پا گذاشت. خط الراس نوردی را بنیان نهاد و بسیاری از قله را برای نخستین بار صعود کرد. از موسسین سازمان کوه‌نوردی باشگاه نیکام و سازمان کوه‌نوردی ماسیس بود، همچنین عضو باشگاه آرات. در دهه ۳۰ نخستین دورزنی دماوند را همراه با استپان مرادیان به اجرا درآورد که اوج بلندی کمر بند هدفشان بین ۳۵۰۰ تا ۴۰۰۰ متر بود. او در مرداد سال ۱۳۳۱ همرا برادرش نورایر به علم کوه رفت که در نزدیکی قله سیاه کمان حرکت سنگی بزرگ جان برادرش را گرفت.

گغام شاگردان بسیاری تربیت کرد و از نظر اخلاقی بسیار متین و متواضع بود. او در صبح روز پنجشنبه ۱۵ خرداد در سن ۹۲ سالگی درگذشت. روحش شاد باد برای نوشتن زندگی‌نامه استاد از کتاب فرهنگ کوهنورد و غار نوردی تألیف آقای داوود محمدی فر استفاده شد.



شادروان میناسیان بر فراز قله کلوم بستک در سال ۱۳۲۷

اقدامات اولیه در طبیعت (مناطق وحش)

(قسمت پنجم)

ترجمه: دکتر جلال شاهبازی

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

خون یا جریان خون از زخم و یا حوضچه خون در روی زمین). منبع خونریزی را با درآوردن، جابجا کردن، یا بریدن لباس مصدوم در معرض دید قرار دهید. در صورت امکان از تماس با خون مصدوم با استفاده از دستکش‌های وینیل، لاتکس و یا لایه‌های اضافی لباس و پارچه اجتناب کرده و با به‌کار بردن عینک و پوشیدن لباس ضدآب، از تماس با خون مصدوم ممانعت به‌عمل آورید. برای کنترل خونریزی، فشار مستقیمی به قسمت بالای محل خونریزی وارد کنید (شکل ۶-۳).

تاریخچه مصدوم

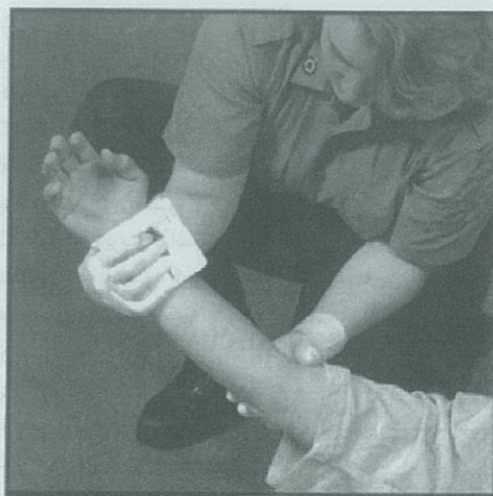
برای به‌دست آوردن تاریخچه مصدوم از اختصار SAMPLE استفاده کنید. بهترین شخص برای ارائه تاریخچه، خود مصدوم است. اگر مصدوم واکنش ندارد و یا قادر به همکاری نیست، بخشی از کل تاریخچه را می‌توان از دوستان و همراهان مصدوم به‌دست آورد؛ همچنین توجه به برچسب‌های هشدار پزشکی و سؤال درباره آن‌ها توصیه می‌شود. باید به علامت‌های هشدار پزشکی به‌عنوان یک گزینه در خصوص تاریخچه پزشکی مصدوم، توجه کنید. سمبل‌های شناخته شده بین‌المللی (شکل ۷-۳) به شکل گردن‌آویز، می‌چیند، ساق‌بند، به شکل ساعت، حلقه و کارت‌های جیبی هستند، که توسط افراد با ویژگی‌های خاص پزشکی حمل می‌شوند، و در صورت بیماری و یا آسیب به هشدارهای قید شده در آن توجه شود. این یک راهنمای مصدوم است که به تکنسین‌های اورژانس اجازه می‌دهد تا با تماس با موسسه هشدار پزشکی به اطلاعات پزشکی ذخیره شده درباره مصدوم، دسترسی پیدا کنند. هشدار پزشکی هر



دو نوع از وسیله‌های ممانعت‌کننده در امداد یا احیاء تنفسی A. ماسک صورت B. ورقه محافظ صورت

خونریزی را کنترل کنید

خونریزی شدید، داخلی و یا خارجی، می‌تواند تهدیدکننده زندگی باشد، چون که اگر شریان‌های بزرگ آسیب ببینند مصدوم در مدت چند دقیقه می‌میرد. خونریزی شدید را با نگاه سریع به کل بدن بررسی کنید (لباس آغشته به خون، فوران



شکل ۶-۳

بیشتر خونریزی‌های خارجی با فشار مستقیم متوقف می‌شوند



شکل ۷-۳

کارت هویت پزشکی به شکل دستبند در مح دست و پا، گردن‌بند، ساعت، حلقه و کارت یافت می‌شود

علائم حیاتی و معاینه فیزیکی

علائم حیاتی که شما ارزیابی می‌کنید شامل سطح پاسخ‌دهی، نبض، تنفس، دمای بدن وضعیت پوست است. همیشه باید بررسی علائم حیاتی را در آغاز معاینه بایستی انجام دهید. در طول ارزیابی و یا ارزیابی کمک‌های اولیه، بررسی علائم حیاتی را به طور مکرر برای افراد دارای وضعیت ناپایدار و بیمار یا مصدومین با شرایط وخیم انجام دهید. به مصدومی ناپایدار گفته می‌شود که:

- علائم حیاتی و یا وضعیت ذهن وی غیر طبیعی و یا متغیر باشد.
- مصدوم به‌طور واضح آسیب جدی دارد، و یا مکانیزم آسیب مبنی بر این است که احتمالاً چند آسیب جدی رخ داده است.
- بیماری مصدوم وخیم است.
- بررسی علائم حیاتی گاه‌گاهی در مصدوم پایدار و یا کسی با آسیب یا بیماری خفیف انجام شود. مصدومی پایدار است که:
- علائم حیاتی و وضعیت ذهن وی طبیعی و ثابت باشد.
- مصدوم آسیب جدی و یا بیماری واضح نداشته و یا مکانیسم آسیب، مبین این نباشد که چندین آسیب جدی ممکن است رخ داده باشد.

سطح پاسخگویی

روش معمول که در درجه بندی سطح واکنش کاربرد دارد، مقیاس یا درجه‌بندی (AVPU) نامیده می‌شود، و قسمت‌های زیر را توضیح می‌دهد. هر وقت به بررسی سطح واکنش مصدوم پرداختید ثبت حروف (A, V, U, P) بایستی با وضعیت مصدوم مطابقت داشته باشد.

Alert : A (هوشیاری)

اگر مصدوم به‌طور منسجم حرف بزند، نام، آدرس و شماره تلفن و موقعیتش را بداند، باید حرف A را ثبت کنید. این دلالت بر هوشیاری مصدوم است.

Voice : V (صدا)

مصدوم هوشیار نیست، چشمانش به خودی خود باز نمی‌شود، اما زمانی که صحبت می‌کنید به سمت شما برمی‌گردد (پاسخ هیجان، ناله، باز کردن چشم).

Pain : P (درد)

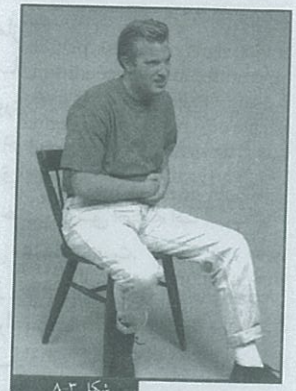
وقتی پوست بدن مصدوم را به آرامی ولی محکم نیشگون بگیرید، مصدوم به آن سمت تکان خورده و یا پاسخ می‌دهد (تکان‌ها، ناله‌ها، پرت شدن باز و یا ساق) حرف P را ثبت کنید.

Unresponsive : U (غیر واکنش‌دار)

مصدوم به صدا و یا درد پاسخ نمی‌دهد (نیشگون از پوست در ناحیه گردن). حرف U در درجه‌بندی AVPU به منزله هشدار است.



ارزیابی نبض رادبال



نشانگان: وضعیتی که توسط مصدوم توصیف می‌شود، مانند شکم درد

فرد، انحصاری و محرمانه در کارت علامت شخص بیمار حک شده است. با آگاهی از این علامت، مصدوم رضایت می‌دهد که اطلاعات در اختیار کادر پزشکی قرار گیرد. تاریخچه ذخیره شده می‌تواند مشتمل بر وضعیت‌ها، آلرژی‌ها، داروهای مصرفی با دوز آن‌ها و تجهیزات پزشکی کاشته شده در بدن مصدوم باشد. اگر چنین هشدارهایی را در مصدوم نیافتید، مسئولیت دارید تا این اطلاعات را به شخص در سیستم اورژانس تحویل دهید. اگر برچسبی نیافتید، کیف جیبی و دستی مصدوم غیر واکنش‌دار را برای یافتن کارت هشدار پزشکی بررسی کنید (قبل از اقدام به این کار شاهدهی همراه شما باشد).

اختصارات SAMPLE

Symptom: S (نشانگان)

چه نشانه‌هایی همراه حادثه بروز کرده است؟ نشانه عبارت است از مشکلی که مصدوم ملاحظه کرده و به شما توصیف می‌کند (شکل ۸-۳). نشانه‌های مربوط به آسیب‌های مختلف با جزئیات در فصل‌های بعدی ارائه شده است.

Allergies: A (حساسیت‌ها)

درباره هرگونه حساسیت به داروها، غذاها، نیش حشرات و نظایر آن اطلاعات کسب کنید. مشکل ممکن است مرتبط با یک عکس‌العمل حساسیتی ایجاد شده باشد.

Mdications: M (داروها)

آیا مصدوم هر گونه داروی نسخه‌ای و غیر نسخه‌ای دریافت کرده است (یا داروهای غیر قانونی)؟ اگر چنین است، بدانید چرا مصدوم داروها را خورده است.

Past Relevant Medical History : P (تاریخچه پزشکی)

مربوط به قبل)

در مورد بیماری‌های پیش زمینه‌ای مهم، مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، یا فشار خون بالا اطلاعات کسب کنید. این‌گونه وضعیت‌ها ممکن است در بروز مشکل اخیر کمک‌کننده باشند. آیا مصدوم برای هر وضعیت پزشکی‌اش به پزشک مراجعه می‌کند؟

Last Oral Intake : L (آخرین غذای دریافتی)

زمان آخرین صرف غذا و یا نوشیدنی مصدوم کی بوده است؟ دانستن این نکته مهم است که بدانید وضعیت مصدوم مربوط به کم آبی بدن اوست، و یا ضعف او به‌خاطر فقدان دریافت غذا است، و یا عارضه ناشی از دیابت است.

Events Leading up to the Injury or Illness : E

(اتفاقاتی که منجر به آسیب و یا بیماری شده است)

دریابید، قبل از این که مصدوم بیمار شود، و یا آسیب ببیند چه اتفاق غیر معمولی رخ داده است. در نهایت، بپرسید که آیا چیزهای دیگری وجود دارد که من باید بدانم؟

نبض

انگشت سبابه و میانی را حدود ۵ سانتی متر بالاتر از ته انگشت شست (نبض رادیال) قرار دهید (شکل ۹-۳). برای یافتن نبض رادیال (مچ دست) خودتان و یا همراهان مکرراً تمرین کنید تا بتوانید آن را سریع و آسان بیابید.

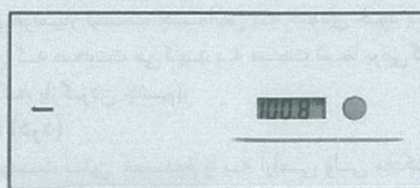
برای مصدومین غیر واکنش دار، امدادگران غیر متخصص نباید برای معین کردن نبض، از نبض کاروتید (گردنی) استفاده کنند. اگرچه در مصدومین هایپوترمیک شدید، به تمام امدادگران توصیه می شود به مدت ۳۰-۴۵ ثانیه شریان کاروتید را در مجاورت برجستگی گلو لمس کنند. هر دو شریان گردنی را همزمان فشار ندهید.

در آسیب های اندام فوقانی و تحتانی (دست و پا) جریان خون را کنترل کنید. برای آسیب دست، نبض رادیال را لمس کنید (واقع در مچ دست، طرف انگشت شست). برای آسیب پا از نبض پشت استخوان درشت نی (تی بیا)، که بین استخوان پاشنه و تاندون آشیل واقع شده است، استفاده کنید. اگر نبض وجود نداشت، به آرامی دست و پا را تغییر حالت دهید تا جریان خون برقرار گردد. دست یا پای فاقد نبض در محدوده چند ساعت نیازمند مراقبت های جراحی است.

تنفس

صداهای غیر طبیعی تنفس مانند زیر را گوش کنید:

- خروپف یا صدای خس خس (سر و صدای بلند به هنگام نفس کشیدن). در صورت وجود، بررسی مجدد مجرای هوایی بر شما لازم است.
- ویزینگ (صدا با تن بالا به هنگام بازدم). این حالت نشان دهنده تنگی در مجاری کوچک هوایی است، مانند آسم، برونشیت، ادم ریوی. در مورد تاریخچه مصدوم از نظر ابتلا به آسم، آمفیزم یا بیماری قلبی بپرسید.
- غل غل کردن. وجود ماده ای چون خون، خلط، استفراغ و مشابه آن که سبب گرفتگی بخشی از مجرای هوایی می شود.



شکل ۱۰-۳

تب سنج دیجیتالی

دما

دمای بدن ممکن است تب، گرمادگی یا سرمازدگی را برای شما گوشزد کند. برای اندازه گیری دمای بدن، دماسنج را به مدت ۳ دقیقه در زیر زبان قرار دهید، به طوری که لبها به آرامی بسته شوند و یا به مدت ۳ دقیقه دماسنج را در مقعد قرار دهید. در کودکان و یا بزرگسالان، دماسنج را حداقل ۵ دقیقه در گودی زیر بغل قرار دهید. دماسنج مقعدی با وجودی که خیلی دقیق است، اما استفاده از آن خصوصاً در شرایط بد آب و هوایی مشکل است.

دمای طبیعی بدن، با اندازه گیری از راه دهان ۳۷ درجه سانتی گراد (میانگین ۳۶-۳۷ درجه سانتی گراد)، از راه مقعد ۳۷/۵ و از طریق زیر بغل ۳۶/۵ است. در جعبه کمک های اولیه، دماسنج همراه داشته باشید (شکل ۱۰-۳)؛ در هوای سرد بایستی دماسنجی با قابلیت استفاده در دمای پایین به کار ببرید. دماسنج های دیجیتالی، برای اندازه گیری دما از راه گوش، دهان یا مقعد طراحی شده اند. اگر چنانچه دماسنج در دسترس نباشد، شما می توانید دمای بدن را با قراردادن پشت دست (نه انتهای انگشتان) به پیشانی مصدوم (یا ترجیحاً روی شکم از زیر لباس) و آن را با دمای پوست خودتان که در همان نقطه به دست می آورید، مقایسه کنید. در محیط سرد، دمای پوستی که در معرض هواست نشان دهنده دمای واقعی بدن نیست.

وضعیت پوست

دما، رنگ و رطوبت پوست بایستی ارزیابی شود.

رنگ و دما:

رنگ پوست، به ویژه در افراد سفید پوست، به میزان گردش خون در پوست و مقدار اکسیژن در خون بستگی دارد. در افراد سیاه پوست، این تغییرات ممکن است در پوست ظاهر نشوند؛ بنابراین، مخاط دهان و غشاء چشمی (غشاء مخاطی) را معاینه کنید. در محیط گرم، پوست گرم و صورتی می شود، برای این که جریان خون به سطح پوست افزایش پیدا می کند تا حرارت اضافی بدن را دفع کند. پوست قرمز و گرم همچنین نشانی از تب و گرما زدگی است. در محیط سرد، پوست سرد و رنگ پریده و یا کبود می شود، به خاطر این که جریان خون در پوست کاهش می یابد تا گرما را حفظ کند. پوست کبود، سرد و رنگ پریده نشان دهنده هیپوترمی (سرمازدگی عمومی بدن)، شوک، آسیب شدید و یا بیماری بدون تب است.

رطوبت پوست:

به غیر از خیس شدن پوست با آب، رطوبت پوست ناشی از تعریق است. تعریق زمانی اتفاق می افتد که بدن نیاز به دفع حرارت اضافی از طریق عرق کردن دارد، برای نمونه ورزش کردن، قرار گرفتن در هوای گرم، بیماری و یا آسیب جدی، درد و یا هیجان شدید عواملی هستند که سیستم عصبی را تحریک می کنند تا غدد مولد تعریق را فعال کنند ■

جناب آقای صمد شوخ باف

مصیبت وارده را تسلیت می گوئیم.

فصل نامه کوه

جناب آقای احد پرتوی

در گذشت برادر گرامیتان را تسلیت می گوئیم.

فصل نامه کوه

اسکی (کوهپیمایی) سفری

«مقاله شماره نه»

شهریار بیگی www.beygi.net

در ادامه همچون شماره پیشین به صورت کلی، به پرسش های متداول پیرامون اسکی (کوهپیمایی) سفری می پردازیم و در حد حوصله این مقالات همچون شماره پیشین مجله و بحث پیرامون این مهم به این پرسش های متداول پاسخ می دهیم.

اسکی نوردیک در اروپای شمالی مرسوم بوده است که همان طور که قبلا به آن اشاره کردیم از آغاز با روش کوهستانی (آلپاین) که در آلپ جریان داشت و دارد متفاوت است. همانطور که پیشتر هم به آن اشاره کردیم روش کوهستانی (آلپاین) با ثابت بودن پاشنه پا در بندی انجام می شود و روش نوردیک همین روش اسکی صحرا نوردی است که پاشنه پا در انجام آن آزاد است و شکل تله مارک آن در واقع همین روش اسکی اما در سراسیمه های ارتفاعات اروپای شمالی، تله مارک نروژ و سوئد است. بندی آلپاین به بندی "آت" مخفف آلپاین تورینگ یعنی کوهستانی سفری در زبان انگلیسی یا به "زندونه" که از فرانسه "اسکی د زندونه" به معنی اسکی سفری گرفته شده است و بندی نوردیک به اسامی "فری هیل" پاشنه آزاد یا تله مارک مشخص می گردد. امروزه با توجه به رشد و قابلیت ساخت اسکی بندی و کفش مخصوص هر دو شیوه یعنی نوردیک و آلپی، این دو رشته به مقامی همپا رسیده و رشد کرده اند. انتخاب با شماست تا کدام یک را دوست بدارید. مسلما بد نیست که هر دو روش را آموخت چرا که امروزه روش اسکی در هر دو شکل آن نوردیک و آلپی بسیار به همدیگر نزدیک شده اند. در معبرهای پرشیب کوهستان پیوسته پایین آمدن با پای بدون اسکی و رسیدن به محل مطمئن برای شروع اسکی مطمئن ترین روش است. چون اسکی به همراه داریم نباید همه شیب های خطرناک را اسکی کنیم مگر این که همان گونه که در شروع این مقالات ذکر کردیم جنبه قهرمانی و کسب مقام و رکورد از انجام آن مد نظر باشد که سختی ها و خطرهای خاص خود را در پی خواهد داشت. پس به یاد داشته باشیم که در بعضی از زمان ها و مکان ها پایین آمدن با پای بدون اسکی بهترین راه حل برای سالم رسیدن به محل مطمئن آغاز اسکی است. گاه در زیر قله ها شیب آنقدر زیاد می شود که حتی بستن کارگاه و وجود حمایت نیز تنها راه، فرود با طناب و رسیدن به محل آغاز اسکی را در پیش پای ما قرار می دهد. در این هنگام تنها اسکی ها را به دو سوی کوله پشتی بسته و به مانند هر کوهنورد دیگری با توجه به اصول علمی و عملی آن به وسیله طناب فرود می آییم و با کم شدن شیب، و امکان برای اسکی کردن، اسکی را آغاز می کنیم. اگر معبر مشکل برای رسیدن

تفاوت اسکی سفری و اسکی (کوهپیمایی) سفری چیست:

گاه این پرسش را می شنویم که آیا تفاوتی بین اسکی سفری با اسکی (کوهپیمایی) سفری وجود دارد. بعضی می گویند اسکی سفری یعنی سفر با اسکی مابین دو نقطه گوناگون در دامنه های کوهستان یا محیط اطراف محل زندگی انسان، بی آنکه مجبور شویم که فن کوهنوردی را به کار بریم. پس جا دارد که تعریفی از فن کوهنوردی نیز به دست آوریم که منظور ایشان را در بالا بهتر درک کنیم. کوهنوردی یعنی صعود و فرود از معبرهای سنگی و یخی کوهستان و اسکی سفری به تعبیری همان اسکی صحرانوردی ست. کوتاه این که در اسکی (کوهپیمایی) سفری با دانش کوهنوردی و اسکی صعود می کنیم و با دانش کوهنوردی و اسکی از قله ها و ارتفاعات فرود می آییم. در هر حال در واقع روش انجام اسکی سفری و اسکی (کوهپیمایی) سفری در واقع یکی ست تنها وسایل آن بر حسب ضرورت و برنامه فرق می کند و با عوض شدن محیط انجام آن این وسایل و روش استفاده از این وسایل نیز تغییر می کند. روش صعود و فرود و شیوه انجام آن نیز به همین گونه است و با تغییر محیط برنامه و شرایط آن تغییر می کند. اسکی (کوهپیمایی) سفری در واقع یک روش کامل است که در برنامه کوهپیمایی و برنامه سفری با هم یا جدای از هم تجربه و انجام می شود. مسلما در جزییات آن می تواند با یکدیگر کمی متفاوت باشد اما نقاط مشترک آن بیش از اختلاف آن ها با یکدیگر است. اسکی (کوهپیمایی) سفری هم به این دلیل اسکی (کوهپیمایی) سفری نام می گیرد و نه اسکی (کوهستانی) سفری، که هم اسکی کوهستانی (آلپاین) هم تله مارک را در بر می گیرد. چرا که مجموعه ای از اسکی (کوهستانی) سفری و اسکی (تله مارک) سفری ست و به همین دلیل نمی توان آن را تنها به نام اسکی (کوهستانی) سفری مشخص کرد بلکه آن را می توان و باید اسکی (کوهپیمایی) سفری نامید که هم اسکی (کوهستانی) سفری (یعنی هنگامی که پاشنه پا در بندی قفل شده و به حالت کوهستانی "آلپاین" با اسکی ها فرود می آییم) و هم اسکی (تله مارک) سفری را در بر بگیرد که به روش پاشنه پای آزاد در همه حال با استفاده از روش تله مارک صعود و اسکی می کنیم. روش تله مارک می تواند به روش نوردیک نیز مشخص گردد. روش

چوبدست‌ها می‌بریم که نوک چوبدست‌ها به برف کشیده شود و کنترل ما را در حرکت بهتر کند. به این صورت به مانند استفاده تیر (کلنگ) یخ در همه حال آماده هستیم. چنانچه تعادل خود را از دست دادیم به وسیله همین چوبدست‌ها حالت ترمز و کنترل را به دست آوریم. در این صورت از سرخوردن اضافه جلوگیری می‌کنیم. (نگذارید که این حالت و تماس تمام بدن با برف قطع و از سطح برف جدا شوید). توجه کنید که آنقدر وزن خود را بر روی چوبدست نیندازید که وزن و تعادل از روی پاهایتان برداشته شود و وزن و تعادل بر روی اسکی‌ها قرار نگیرد. این کار سبب بر هم زدن تعادل شده و تعادل شما از روی پاهایتان برمی‌دارد و دیگر وزن و تعادل بدن بر روی اسکی‌ها قرار نمی‌گیرد. این کار سبب برهم زدن تعادل می‌شود به ویژه وقتی اسکی با کوله پشتی سنگین همراه است.

از دیگر روش‌ها از نگاه داشتن پوست خز در زیر اسکی در محل پرشیب و خطر می‌توان نام برد. با این کار اصطکاک بیشتری با شیب و برف یخی در زیر اسکی ایجاد می‌کنید.

اگر از منطقه بهمن خیز می‌گذرید با توجه به نکات ایمنی در بهمن و با توجه به پیدا کردن بهترین مسیر با فاصله زیاد حرکت کنید و تک تک از منطقه بهمن خیز بگذرید. هرگز خود را به شانس نسپارید بلکه بر خرد و آگاهی، پیوسته تکیه کنید. پیوسته اصل عبور انفرادی و با فاصله را مورد توجه قرار دهید. وقتی که همه کوهستان در اختیار شماست به هم نچسبید. اگر تیم از سه نفر تشکیل شده است. دو نفر در ناحیه امن که خطرناک نیست نفر سوم را که از منطقه خطر می‌گذرد به خوبی تحت نظر می‌گیرند و تا رسیدن او به منطقه امن، چشم و نگاه خویش را از او بر نمی‌دارند. وقتی بهمن رخ داد پیوسته آخرین جایی را که او را مشاهده می‌کنید و محل ایستادن بهمن را مشخص کنید که پس از ایستادن بهمن به جستجو او بپردازید. توجه کنید در منطقه ای که بهمن به وقوع پیوسته است، احتمال به وقوع پیوستن چند بهمن دیگر نیز وجود دارد. مراقب باشید، گول نخورید و به دامن دنباله بهمن که بعد از بهمن نوبت اول به وقوع می‌پیوندد نیفتید. در محل کاملاً بی‌خطر اعضای گروه، حتی کوچکترین گروه یعنی سه نفر در یک جا جمع می‌شوند و به استراحت می‌پردازند. اصل "صعود، عبور، ایستادن و فرود انفرادی" را در همه جا به کار می‌بریم. یعنی در همه حال صعود به صورت انفرادی انجام می‌شود. اگر لازم است در جایی ایستاد باید به صورت انفرادی انجام شود. هر نوع عبوری باید به صورت انفرادی صورت بگیرد و اسکی و فرود نیز به همین صورت و در همه حال اعضای گروه همدیگر را زیر نظر خواهند داشت. هیچ حرکتی نباید بی حساب و بدون هماهنگی با یکدیگر صورت بپذیرد. آمادگی روحی و توانایی جسمی بدنی برای انجام تصمیم درست و صعود از مسیر بی‌خطر، هماهنگی در زمان فرود، کلید موفقیت رفت و آمدی بی‌خطر در ارتفاعات کوهستان است. واکس اصطکاک "د گریپ وکس" نیز می‌تواند برای گیرایش و گیرندگی بیشتر کف اسکی‌ها برای صعود مورد توجه قرار گیرد. اگرچه واکس گیرایش مسلماً خیلی زود می‌تواند (با توجه به شکل کف اسکی و برف) از سطح اسکی پاک شود، از واکس در صعود کم شیب و در صورت نداشتن بار سنگین می‌توان استفاده کرد. در شیب زیاد و بار سنگین پوست (اسکین) مخصوص چسبان (نایلن و موهر) بهتر است که مورد استفاده قرار گیرد. قدرت گیرایش پوست مخصوص در هر حال بیشتر از واکس گیرایش است، صعود را مطمئن تر می‌سازد.

به محل اسکی محیطی تنگ است، اسکی‌ها را به صورت عمودی بر روی کوله پشتی قرار داده سر اسکی‌ها را به یکدیگر ثابت کنید. مانند وقتی که در درون یک تنگه حرکت می‌کنید و خطر گیر کردن اسکی‌ها به اطراف وجود دارد. در جایی که در تنگه حرکت نمی‌کنید می‌توانید اسکی‌ها را به صورت افقی نیز بر روی کوله پشتی خود ببندید. حسن این مورد دوم این است که اسکی به سنگ‌ها و سطح برف در موقع پایین روی گیر نمی‌کند و تعادل شما را برهم نمی‌زنند. توجه کنید که در حمل اسکی‌ها به صورت عمودی بندی اسکی‌ها را در بالاترین قسمت کوله پشتی قرار دهید و سر اسکی‌ها را نیز در بالای کوله پشتی مراقبت کنید که به سرو کله نفر بالایی برخورد نکند و به جایی نیز گیر نکند. توجه کنید که در هنگام حرکت از هم فاصله بگیرید. برخورد اسکی هر فرد با فرد دیگری به وجود آورنده خطرات بسیاری خواهد بود که کمترین آن زخمی کردن سرو صورت همراهان بالاتر که به اسکی‌های شخص پایینی می‌رسند می‌شود. برخورد اسکی در حالت افقی به



افراد هم سبب برهم خوردن تعادل ایشان می‌گردد که در نهایت می‌تواند به پرت شدن ایشان بینجامد. پس در همه حال مراقب همه چیز باشید. در جایی که شیب بسیار خطرناک نیست برای رسیدن به محل شروع اسکی می‌توان از روش سرخوردن از پهلو به وسیله اسکی‌ها "سایت، اسلیپ، پینگ" بهره جست. سر خوردن از پهلو راه حل مناسبی برای رسیدن به آغاز محل اسکی می‌تواند باشد به شرط آن که اسکی باز در همه حال نسبت به زیر پای خود دید داشته باشد و گرنه اصل حمایت با طناب و احتیاط لازم شرط اول پایین روی و فرود خواهد بود. روش سر خوردن از پهلو به همان صورتی است که در اسکی کوهستانی به انجام می‌رسد. اول لبه اسکی دره (خارجی) و به دنبال آن اسکی کوه (داخلی) از لبه خارج می‌شود و به طرف پایین به وسیله اسکی‌ها از پهلو سر می‌خوریم. برای آشنایی بیشتر به مقالات اسکی در مجله کوه از شماره چهل و هشتم به بعد (به ویژه شماره چهل و نهم صفحه هشتاد و هشت، پرسش سوم) مراجعه کنید. تنها تفاوت آن در این جا با اسکی در جای بی‌خطرتر و آسان در این است که چوبدست‌ها در دو طرف بدن در دو دست در دو طرف بدن قرار نمی‌گیرد بلکه چوبدست‌ها را در کنار یکدیگر می‌گذاریم و با دو دست، در دست می‌گیریم. دست طرف دره را بالای چوبدست و دست طرف کوه را که در وسط چوبدست‌ها محکم می‌کنیم. در این حالت کمی وزن خود را بر روی

شدن سرعت و ترمز باشد. به صورت خلاصه موارد لازم و ضروری که باید به آن توجه کنیم را به صورت یادداشتی دریاورید که هر از گاهی آن را مرور کنید و بتوانید در برنامه های خود از آن بهره جویید. در زیر به چند مورد اشاره می کنیم. رسیدن به بالاترین ارتفاع با صرف کمترین هزینه و تلاش جسمی، روحی و روانی باید صورت بگیرد.

دوری از شیب زیاد و پراز مشکلات گوناگون در همه حال باید نظر گرفته شود. دوری از شیب یخ زده و یخ و سنگ در صورت امکان باید مد نظر باشد. پیش بینی خطر از مهمترین مسایل است که باید به آن فکر کنیم. به قولی به تأثیر بعد از مسیری که انتخاب می کنیم توجه کنیم که چه تاثیری بر ما و دیگران می گذارد و این انتخاب چگونه بر کل برنامه ما تأثیر می گذارد. پیچ درجا (کیک ترن) و استفاده از آن را تا می توانید کمتر استفاده کنید. مسیر را طوری انتخاب کنید که با منحنی های طبیعی طی مسیر کنید و از تعداد پیچ درجا (کیک ترن) در مجموع کم کنید. مسیر به گونه ای باشد که ادامه مسیر را هم ببینیم و مسیر یابی کنیم. مسیر به گونه ای باشد که قدرت مانور و جابجا شدن داشته باشیم. اگر چه که ایده آل است که پیچ درجا را کمتر استفاده کنیم اما در جاهایی مجبور به استفاده از آن هستیم. در انجام پیچ درجا نخست پای خارجی را به عنوان تعادل حفظ می کنیم و با پای داخلی (که از شیب کوه دورتر و به کوه نزدیک تر است) و اسکی داخلی به طرف ادامه مسیر تغییر جهت می دهیم. طی مسیر می کنیم. مراقبت از حفظ تعادل این تجربه بعد از شیب های تند هم بتوانید به خوبی استفاده کنید. به یاد داشته باشید که این روش همان پیچ در جای اسکی کوهستانی (آلپاین) است با این تفاوت که رو به شیب کوهستان انجام می شود و حرکت برای انجام پیچ با اسکی کوه داخلی آغاز می شود و به کوه و ادامه مسیر تغییر جهت (چرخش درجا) می دهد. توجه داشته باشید که محل پیچ در جا را از پیش انتخاب کنید تا در جایی خطرناک غافلگیر شوید و مجبور به این کار شوید.

به تعریفی دیگر محل پیچ زدن را پیش تر خودتان انتخاب کنید تا این که کوهستان شما را مجبور به این کار کند. مسلماً اگر مجبور باشید که در جایی سخت به اجبار و از سر ناچاری پیچ در جا بزنید اصلاً خوشایند، بی خطر و مطمئن نخواهد بود. با کمی تحمل و صرف وقت می توان منحنی صعود را به گونه ای برگزید که نیازی به پیچ درجا نباشد بلکه برای عوض کردن مسیر تنها چند گام ریز برداشت. برای انجام این مهم به نکات زیر توجه کنید. پیشاپیش مسیر و محل تغییر مسیر را تعیین کنید. هرگز نگذارید مسیر، شما را مجبور به پیچ زدن کند بلکه خود انتخاب کنید. جایی که مسطح می شود، قوز برفی که پیچ زدن ساده و راحت به انجام می رسد را انتخاب کنید. تا جایی که می توانید شروع و پایان مسیر را به محلی بدون شیب یا با شیب کم برسانید. محل وسیع همراه با برف نرم را نخستین انتخاب خود منظور کنید. محل پیچ در جا را با توجه به تجربه و توان ضعیف ترین فرد گروه انتخاب کنید. پیچ درجا می تواند خطرناک باشد و با پرت شدن همراه شود به ویژه در شیب های تند و یخ زده در هنگام توفان و بادهای پر سرعت، تا می توانید از آن اجتناب کنید. در شیب های تند از روش پیچ در جا به همان صورتی که در اسکی کوهستانی (آلپاین) استفاده می کنیم، استفاده کنید. یعنی پیچ در جای رو به دره را انتخاب کنید که بی خطرتر است ■

مسیر صعود را به دقت انتخاب کنید، انتخاب نادرست مسیر، شخص را با مسیرهای پر شیب و پر خطر در گیر خواهد ساخت. بی توجهی به این مهم ضمن خطرناک بودن برای دیگر اعضای گروه، خستگی زود رس را به ارمان خواهد آورد. هر فرد در گروه باید همراه و همگام با دیگر افراد در گروه باشد یا بهتر بگوییم قوی ترین فرد در گروه از نظر توان جسمی همگام و هم پایه ضعیف ترین باشد و ضعیف ترین فرد در گروه از کمک های قوی ترین فرد در گروه بهره جویید. هر مسیر صعود باید به فواصل صعود و فرود تقسیم شود که با توجه به خطر، شیب و مشکلات مسیر انتخاب می شود. مسیر ایستادن در شروع و پایان این فواصل کوتاه در صعود و فرود در محل کاملاً بدور از خطر بهمن و ریزش کوهستان صورت می گیرد. توجه به این مهم صعود و فرود را بی خطر می سازد، بر سرعت و کمترین خطر و تلاش استوار می شود. حال بگذارید چند جمله هم پیرامون پیدا کردن مسیر مناسب بنویسم. در واقع مسیریابی در اسکی (کوهپیمایی) سفری همانی ست که در کوهنوردی کلاسیک به عنوان پایه اصول پایه ای به آن توجه داریم. مطالبی چون شیب و قرارگیری سنگ و صخره های بین مسیر و کیفیت شیب، یخ و برف و خطرات مربوط به آن مورد توجه قرار می گیرد. انتخاب یک مسیر درست بر پایه تجربه به دست می آید، راست یا ماریچ، پر شیب یا کم شیب، منحنی یا با زاویه، کمترین تلاش، راحتی و آسایش در طی مسیر را به ارمان می آورد. به وسیله توجه به بالا و پایین شدن مسیر باید در مجموع مسیری بی خطر و دلپذیر را مهیا ساخت. که همراه با استراحت، آسایش روحی و جسمی همراه باشد. این مسیر بصورت آهسته و پیوسته شخص را به ارتفاعات می رساند. اگر چه مسیر مناسب در همه حال (به علل گوناگون، خطرات و نوع برف و شیب) به صورت کامل آن بدست نمی آید. اما غایت ایده آل است که در همه حال به آن بیندیشیم. مسیر فرود هم به همین صورت انتخاب می شود و در همه حال مطمئن بودن مسیراز همه نظر در درجه اول اهمیت قرار دارد. در هیچ کجا خطر نکنید. به این موضوع توجه داشته باشید که هر گونه جراحات، صدمه به خود و وسیله و ابزار همراه، یک برنامه دلپذیر را به یک برنامه پر درد با کوهی از مشکلات در برابر شما تبدیل خواهد کرد. مسیری که اختیار می کنید باید به جایی مطمئن به دور از خطرات بهمن و دیگر خطرات کوهستان همچون پرتگاه و ریزش صخره و سنگ ختم شود. جای کافی برای ایستادن و استراحت و جمع شدن همگان در گروه برای فرود بعدی را داشته باشد و اگر ممکن است کمی مسطح یا حتی رو به بالا (سربالا) شود که محل طبیعی برای کم



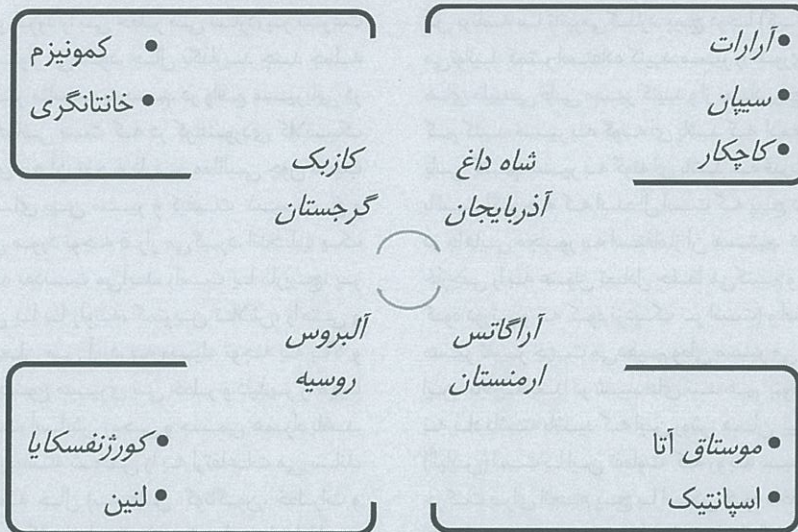


پورا

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 آراارات ترکیه و قتل سیان و کاجکار در فصول مختلف

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

- صعود قله خاتانگری کشور ترقیزستان

- 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 فرید و فروش ابناس دست دوم کوهنوردی در استان البرز

میدان کرج - پاساژ مرتضی کمالی - طبقه سوم ۰۹۳۸۲۶۳۸۲۵۰ (رحیمی) ۰۲۶-۳۲۲۵۵۱۶۱

قوانین ورزشی

(فصل اول)

با آگاهی از مسؤلیت خویش و این که در مقابل آن حادثه مسئول است سعی می‌کند تا خطرات آن ورزش را کاهش دهد، و به نظر بنده اگر اتفاقاتی می‌افتد که گاهی قابل پیش‌بینی و بعضاً غیر قابل پیش‌بینی است به جهت آن است که همه مسؤلین ورزشی تا به حال به اهمیت مسؤلیت خویش در مقابل ورزشکار فکر نکرده و در صورت فکر کردن به این موضوع هم با بی‌احتیاطی و بی‌مبالاتی به حوادث قابل پیش‌بینی دامن زده‌اند.

امید است که با خواندن مطالب آتی که از کتب حقوقی پیرامون موضوع حقوق ورزشی و مسؤلیت‌های ناشی از آن گردآوری و ارایه شده و از اساتید محترم حقوق و مؤلفین مقدم جناب استاد دکتر ناصر کاتوزیان و آقای دکتر حسن آقای‌نیا است. تشکر و قدردانی کنم، چرا که مطالب ارایه شده به صورت کامل ولی خلاصه از کتب این عزیزان اخذ شده است. امید که بتوانیم حوادث ناشی از ورزش را به حداقل رسانده و همه با آگاهی کامل از شرح وظایف خویش به ورزش مورد علاقه خود بپردازیم.

مطالب یادشده به صورت موضوعی ارایه شده و در صورت سوال و یا هرگونه ایرادی لطفاً با ما در میان گذارید تا بتوانیم در بخش‌های بعدی ایرادات را برطرف کنیم، ضمناً مطالبی را که دوست دارید در مورد آن برایتان ارایه طریق گردد را به ما از طریق سایت گروه مطرح کنید.

■ فصل اول: قوانین ورزشی

بخش اول - مسؤلیت ورزشی:

قوانین ورزشی به دو گروه تقسیم می‌شوند، گروهی که به قواعد بازی‌ها اختصاص دارد و دسته دوم گروهی که مراقبت‌ها و احتیاط‌های ویژه‌ای را به بازیکنان تحمیل می‌کند، و هدف آن‌ها تأمین ایمنی و پرهیز از خشونت در بازی‌های ورزشی، است و حقوق مسؤلیت مدنی به گروه دوم توجه دارد و به مطالعه و تعیین ارزش آن‌ها می‌پردازد، و در همین گروه است که خطای ورزشی و اثر آن در روابط حقوقی مطرح می‌شود.

اجرای قواعد عمومی مسؤلیت در حقوق ورزشی ممکن نیست چراکه پاره‌ای از جرائم مانند ضرب و جرح در این زمینه مباح و گاه ممدوح است و بازیکنان، در رابطه میان خود و مربیان، پایبند قرارداد ضمنی هستند، که مهم‌ترین مشخصه آن پذیرش خطرهای متعارف ورزش است که در اجرای قوانین ویژه بازی‌ها رخ می‌دهد، بنابراین معیار تعیین خطای ورزشی رفتار ورزشکاری آگاه و محتاط در شرایطی است که فعل زیانبار واقع می‌شود و عامل اضطراب و دفاع مشروع را نیز باید در این شرایط به حساب آورد و تجاوز از این رفتار متعارف خطا و سبب مسؤلیت مدنی است.

مثال: مسؤلیت خساراتی که تماشاگران مسابقه‌های ورزشی می‌بینند، اصولاً بر عهده برگزارکنندگان آن است، مگر این که ناشی از خطای بازیکنان یا اقدام تماشاگران باشد. مبنای این مسؤلیت بر پایه -تقصیر است که باید آن را کوتاهی در تأمین امنیت تماشاگران دانست.

نویسنده: فاطمه ترابیان *

سخنی با خوانندگان:

تا به حال فکر کرده‌اید در محیطی که به ورزش می‌پردازید اعم از این که در محیط بسته‌ای مانند ورزشگاه باشد یا در محیط بازی مانند طبیعت چه اقداماتی از سوی مسؤلین ورزشی در جهت حفاظت و ایجاد امنیت محیط ورزشی برای شما اتخاذ گردیده، و آیا قوانینی وجود دارد که در صورت وقوع حادثه بتواند حامی شما در مقابله با آن حوادث و دعاوی مطروحه از آن حوادث باشد؟

اگر شما کمی به این موضوعات فکر کنید سعی می‌کنید تا لااقل به پیدا کردن این قوانین و یا سوال کردن از مسؤلین ورزشی و یا سرپرستان گروه‌های ورزشی اقدام و برایش جوابی بیابید تا امنیت روانی و به‌ویژه جسمی ورزشی خویش را در محیط ورزشی تأمین شده احساس کنید.

در محیطی باز مانند طبیعت که گروه‌های ورزشی علی‌الخصوص کوه‌نوردی و سنگوردان طبیعت‌کار به ورزش مورد علاقه خود می‌پردازند، باید قوانینی درخصوص حمایت و ایجاد امنیت برای ورزشکاران وجود داشته باشد، که این قوانین توسط قانونگذار در ماده ۷ قانون مسؤلیت مدنی و ماده ۵۹ قانون مجازات اسلامی درخصوص سرپرستان و مسؤلین ورزشی تدوین شده ولیکن این سوال مطرح می‌شود که ورزشکاری که با رضایت خویش به محیط ورزشی مانند طبیعت پای می‌گذارد با رضایت خویش کلیه خطرات ضمن حوادث ناشی از ورزش را نمی‌پذیرد و آیا باید مسؤلین ورزشی را در این خصوص مسئول دانست؟ آیا ورزشکار رضایت به محیطی ورزشی با حداقل خطرات داشته و یا این که کلیه خطرات قابل پیش‌بینی و غیر قابل پیش‌بینی را هم شامل می‌گردد؟ آیا سرپرستان گروه‌های ورزشی نباید درخصوص امنیت ورزشی ورزشکار تدابیر خاص آن ورزش را در نظر بگیرند، یا خطرات ناشی از آن ورزش مانند کوه‌نوردی و سنگنوردی را به حداقل برسانند؟

همه و همه این سوالات اگر در ذهن ورزشکاری که به دامان طبیعت پای می‌گذارد یک لحظه خطور کند، شاید با پرسمان مسؤلین ورزشی قوانین مربوط هر ورزش برای ورزشکار روشن‌تر و با بررسی آن قوانین در میان آن ورزشکاران و سرپرستان مربوطه همه به وظایف قانونی خویش واقف شوند و سعی کنند در چارچوب آن قوانین گام بردارند، و همچنین ورزشکار حس کند در محیطی ورزشی می‌کند و یا با کسانی در محیط ورزشی پای می‌گذارد که به اصول اولیه آن ورزش نه تنها واقف هستند بلکه از حوادث قابل پیش‌بینی نیز احتراز و حوادث ناشی از آن ورزش را به حداقل می‌رسانند؛ بنده با مطالعه چند کتاب در زمینه قوانین ورزشی و مسؤلیت مدنی سعی بر آن دارم که مطالبی را که کسانی که به این قوانین آشنایی ندارند را مشروحاً ارایه و راهی را در جهت سهل گردیدن مسایل و مشکلات پیش روی ورزشکاران باز کنم تا همه ما بتوانیم در محیطی ورزشی با حدبیشتر ایمنی به ورزش بپردازیم، و این امنیت ذهنی برایمان ایجاد شود که اگر چه در محیطی ورزشی می‌کنیم که حوادث غیر قابل پیش‌بینی آن احتراز ناپذیر است ولیکن حوادث قابل پیش‌بینی وجود دارد که در صورت آگاه بودن و محتاط بودن مسؤلین ورزشی به حداقل خواهد رسید، و در صورت بروز حوادث یادشده مسئول و سرپرست آن رشته ورزشی

برتری براساس قابلیت را مجاز می‌سازد. ۶- بیداری و آگاهی جمعی. ورزش موجب روح جمعی است که مردم را به شیوه متحد به دنبال اهداف مشترک متشکل می‌سازد. ۷- موفقیت، ورزش موجب احساس موفقیت در تماشاگران و ورزشکاران است هنگامی که توسط بازیکنی یا تیمی موفقیت به دست آید پیروزی در ورزش مانند پیروزی در زندگی است. در جامعه بین‌المللی نیز چهره ورزش را با هیچ یک از امور از نظر الزام دولت‌ها به رعایت مقررات قابل مقایسه نیست. اگرچه بسیاری از موارد درخصوص تصمیمات دولت‌ها را همه کشورها یا برخی به مورد اجراء در نمی‌آورند، در حالی که تصمیمات فدراسیون‌های بین‌المللی و کمیته بین‌المللی المپیک در زمینه مقررات ورزشی را همه کشورها به رغبت اجرا می‌کنند و کوچک‌ترین تأخیری را در آن جایز نمی‌دانند.

بخش سوم- تحلیل حقوقی ماده ۵۹ قانون مجازات اسلامی:

با عنایت به ماده ۵۹ اعمال ذیل جرم محسوب نمی‌شود: ...
۳- حوادث ناشی از عملیات ورزشی مشروط بر این که سبب آن حوادث نقض مقررات مربوط به آن ورزش نباشد و این مقررات هم با موازین شرعی مخالفت نداشته باشد.

الف- شخصیت مرتکب:

در ماده یادشده قانونگذار اشاره صریحی به مرتکب و کسی که حادثه را ایجاد کرده است نکرده و صرفاً واژه عملیات ورزشی را مطرح کرده است و نظر مقنن بر هر فردی است که به فعالیت ورزشی می‌پردازد و به همین دلیل هم از به کار بردن واژه ورزشکار خودداری کرده است.

ب- عمل مرتکب:

منظور از عملیات ورزشی آن گروه از اقداماتی است که در چارچوب یک ورزش انجام می‌گیرد. ورزش در این ماده در مفهوم عام مورد نظر است، و مجموعه حرکتی که به موجب مقررات بدون بین‌المللی یا داخلی، ورزش به حساب می‌آید، و آن دسته از فعالیت‌های بدنی که به موجب عرف در گوشه و کنار کشور ورزش تلقی می‌شوند ورزش در مفهوم مورد نظر مقنن است؛ بنابراین چنانچه حادثه ناشی از هر یک از فعالیت‌های ورزشی فوق‌الاشعار باشد، مرتکب از امتیاز علت موجه یادشده می‌تواند استفاده کند، و از نظر قانون تفاوتی میان تمرین و مسابقه وجود ندارد و حتا فعالیت‌های ورزشی در زمان گرم کردن می‌تواند عملیات ورزشی مشمول ماده یادشده باشد.

ج - نتیجه حاصله:

مقنن با استعمال واژه حوادث، کلیه نتایج مجرمانه ناشی از عملیات ورزشی که به طور معمول جرم به حساب می‌آید را در شمول ماده ۵۹ قرار داده است. حادثه می‌تواند از ضرب و جرح ساده شروع و به شکستگی، نقص عضو، از کار افتادن عضو، زوال منافع، مرض دایم، فقدان یا نقص یکی از حواس یا زوال عقل و بالاخره به مرگ منتهی گردد؛ بنابراین شدت و ضعف نتیجه حاصله از عملیات ورزشی علی‌الاصول تأثیری بر جرم بودن یا نبودن آن ندارد و استفاده از واژه "حوادث" و خودداری از ذکر مصادیق به نوعی نمایانگر نظر مقنن بر حمایت از ورزشکار در صورت وقوع حادثه است ■

ادامه دارد...

*وکیل پایه یک دادگستری

مسئولیت‌های ورزشی به رابطه ورزشکاران و خساراتی که به هنگام مبارزه و مسابقه به باری‌آید محدود نمی‌شود، و بخش عمده دیگر آن ناشی از رابطه بازیکنان با مربیان و سازمان‌های ورزشی است، و به قراردادهای صریح و ضمنی که در این زمینه بسته شده است ارتباط دارد، و در این بخش بیشتر مسئولیت قراردادی است و زمینه مناسبی برای طرح امکان جمع مسئولیت‌های قراردادی و قهری و اختیار زیان دیده در انتخاب مبنای دعوی خسارت به وجود می‌آورد.

بخش دوم- علت جرم نبودن حوادث ناشی از ورزش:

رضایت ورزشکار مصدوم به شرکت در فعالیت ورزشی (قاعده اقدام). از نظر اصول حقوقی، رضایت مجنی علیه اصولاً تأثیری در مجرمیت مرتکب ندارد، ولی در موارد استثنایی ممکن است موجب زوال وصف مجرمانه و عدم تحقق جرم، تخفیف مجازات یا موقوفی تعقیب شود، و بدون تردید رضایت ورزشکار به مشارکت در فعالیت ورزشی به معنای قبول خطرات و نتایج زیان بار متعارف در ورزش است، قبول رضایت به عنوان یکی از مبانی موجه دانستن حوادث ناشی از ورزش به منظور ایجاد انگیزه در جوانان در روی آوردن به ورزش است. کاردو یکی از بزرگ‌ترین حقوقدانان آمریکا در یک ضرب‌المثلند همین دیدگاه را بیان می‌کند که (ترسو می‌تواند در خانه بماند)، و مفهوم مخالف آن این است که در صورت مشارکت در فعالیت ورزشی علی‌الاصول نخواهد توانست به نتایج زیان باری که در چارچوب مقررات حاصل شده باشد اعتراض کند و طبق قاعده اقدام که یکی از قواعد فقهی است، و معنای این قاعده همان‌طور که از نامش معلوم است این است که کسی که با علم و قصد و رضا ضرر و زینانی را بپذیرد هیچ کس ضامن او نخواهد بود؛ بنابراین زیان دیده از عملیات ورزشی صدمات و خسارات ناشی از عملیات ورزشی در چارچوب مقررات را پذیرفته است و نمی‌تواند برای جبران خسارات وارده به دیگری رجوع کند و بدون تردید یکی از اصول مورد نظر مقنن در وضع ماده ۵۹ قانون مجازات اسلامی رضایت زیان دیده از فعالیت‌های ورزشی بوده است. مسلماً رضایت ورزشکار به ایجاد صدمات متعارف آن ورزش است، و درخصوص صدمات و خساراتی که به‌طور غیر متعارف و خارج از چارچوب مقررات رخ می‌دهد رضایت نداشته و مسئولین ورزش در قبال این گونه صدمات وارده به ورزشکار مسئول هستند، و ورزشکار مصدوم می‌تواند در صورت اثبات تقصیر واردکننده زیان، دعوی خسارت را به طرفیت ایشان مطرح کند.

توجه به نقش ورزش در جامعه:

از مهم‌ترین انگیزه‌های مقنن در اعطای چنین امتیازی به ورزش یعنی جرم ندانستن حوادث ناشی از عملیات ورزشی را باید در نقش و عملکرد ورزش در جامعه دانست که عبارتند از: ۱- کاهش هیجانانگیز و ورزش راهی است برای اظهار و کاهش هیجانانگیز و رهایی از تنش‌ها، ورزش به عنوان دریچه اطمینانی است که تمایلات مهاجمانه را تلطیف می‌کند. ۲- اثبات هویت، ورزش امکان شناخته شدن و اظهار ارزش‌های وجودی را فراهم می‌آورد. ۳- کنترل اجتماعی. ورزش وسایلی را برای کنترل مردم در جامعه‌ای که انحرافات رواج دارد به وجود می‌آورد. ۴- اجتماعی شدن. ورزش وسیله‌ای است برای اجتماعی شدن ۵- عامل تغییر- ورزش موجب تغییر جامعه، ایجاد الگوهای رفتاری جدید و عاملی است که جریان تاریخ را تغییر می‌دهد، مانند ورزش برخورد و رقابت گونه‌های مختلف مردم و

PETZL ROCTRIIP 2014

در جاده های اروپای شرقی

۵ کشور
۱۰ کمپ اصلی
۴۵ روز

RO
BG
MK
GR
TR



BAILE HERCULANE

VRATSA

PRILEP

METEORA

ANTALYA



کمپ های اصلی

① رومانی

BAILE HERCULANE
Romania

② بلغارستان

③ بلغارستان

VRATSA
Bulgaria

KARLUKOVO
Bulgaria

④ بلغارستان

⑤ مقدونیه

RILA
Bulgaria

PRILEP
Macedonia
(FYR)

⑥ یونان

⑦ یونان

METEORA
Greece

ATHENS -
CESME
Greece

⑧ ترکیه

⑨ ترکیه

⑩ ترکیه

BAFA LAKE
Turkey

GEYIKBAYIRI
Turkey

OLYMPOS
Turkey



مدیر هماهنگی تیم شرکت کوهِ ویسی :
آقای آرتمس فرهاد یگانه

تلفن همراه : ۰۹۱۲۵۰۴۲۱۹۷

ایمیل : artimes@koohevsi.com

گزارش حادثه در دیواره بیستون

(بیستون‌زا)

محسن نیکروش

صدای گام‌های مردان نگران و شب‌زده در این شب سرد و توفانی، تنها زمزمه و نجوای شکننده سکوت حاکم بر منطقه است. باد به جولان آمده از لابه‌لای شاخه‌های تازه به برگ نشسته بهاری می‌پیچد و می‌تازد، شبنمی تاریک‌تر از شب‌های دیگر به وسعت تمامی غم‌های نهفته در درون پهنه آسمان را در بر گرفته و حتا در دور دست‌ها هم ستاره‌ای کور سو نمی‌زند، کسی را یارای کلامی نیست، سرها در گریبان است از سرمای درون. راه طولانی‌تر از همیشه به نظر می‌آید، قله در دور دست‌های دور، فرو رفته در دل تاریکی‌های دور، بلند و مغرور سر به آسمان می‌ساید.

کرده و تمهیدات لازم را برای استقرار کارگاه مهیا می‌کنیم. با استفاده از عوارض طبیعی موجود، و همچنین نصب ابزارهای لازم، کارگاه فرود آماده، و اولین نفر به همراه تجهیزات لازم به سمت دیواره فرود می‌رود. با رسیدن به انتهای طناب، کارگاه دوم جهت ادامه فرود نصب می‌گردد. نفر دوم نیز در این حین به او می‌پیوندد. سکوت و سکون بر همه جا جاری است، و انتظار برای آگاه شدن از وضعیت مصدومین مسیر به زمان پیوسته است.

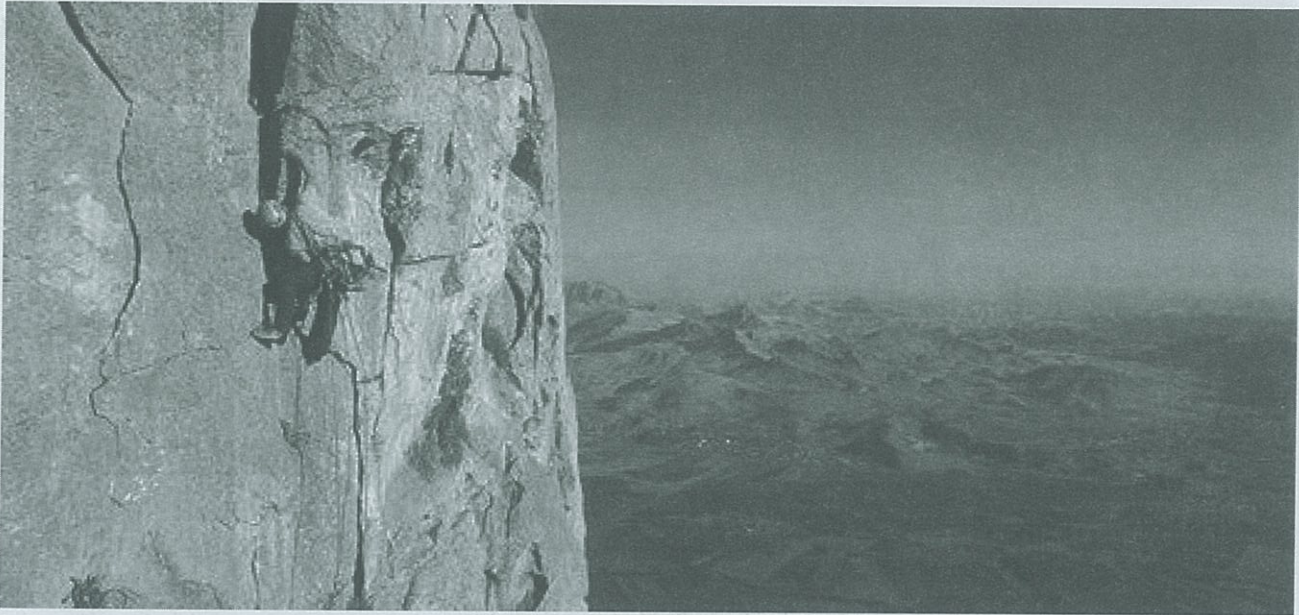
صدای تلفن همراهم مرا به خود می‌آورد آن طرف خط، حسن جوادیان سنگنورد نام آشنای دیواره و او اولین فردی است که از تیم امدادی خود را به مصدومین رسانده است، از لحن و آهنگ صدایش مشخص است که وضع ناگوار است، به آرامی می‌گوید که رضا جعفری، سنگنورد سرطناب مسیر، به علت پاندول شدن، و طول متراژ زیاد و سقوط، و ضربات وارده از ناحیه پهلو و خونریزی زیاد، فوت کرده است. به یک‌باره سرما تا عمق وجودم رسوخ می‌کند. خبر بسیار تلخ و ناگوار است، ضجه‌ها و بی‌تابی‌های همسر و فرزندش در محل پایگاه امدادی بیستون از جلوی چشمانم محو نمی‌شود، چه باید گفت و چگونه چشمانم به انتظار نشسته‌ام، ناکام از این خبر هولناک کرد.

چگونه اشک و اندوه خود و اعضای تیم امدادی را به جای امید به آنان اهدا کنیم، به راستی که رضا در اوج به اوج رسید، و در واپسین متراژهای دیواره چه عاشقانه دل به معبود خویش سپرد، اما چه باید کرد رضا به رضای او هستیم، می‌بایستی همراهان و یاران او و سایر اعضای تیم امدادی همراه را، و همچنین منتظران مستقر در پایگاه امدادی بیستون را از این خبر آگاه و سازکارهای عملیات

این جا بیستون و این جا دیواره بیستون‌زا است، دیواره‌ای جا مانده از یک پیوستگی و خفته در مرز تنهایی خویش و زاده شده از کوه و دیواره رفیع و اسطوره‌ای بیستون که آوازه‌اش دل هر شیدایی را به شور و به وجد در می‌آورد. از بامداد دو ساعت گذشته است، سکوت شکسته می‌شود و بیسیم موقعیت ما را جویا می‌گردد. تا قله و تا سنگ چینی که، بیش از بیست و سه سال از آن گذر کرده، و قطعه سنگی‌هایی را که به رسم یاد بود صعود بر آن نهاده‌ایم راهی نمانده است، اما همچنان دل و پای، در راه رسیدن برفراز دیواره هستیم. به امید باد بهاری بی‌امان خود را به ما می‌کوبد.

برای رسیدن به سنگ چین قله می‌بایستی سوزنی‌های مشرف به آن را صعود کرد. آخرین گام‌ها را بر می‌داریم، و به یکباره خود را بر روی قله می‌بینیم. لختی درنگ، تا یاران شبرو، به ما بپیوندند. تیم پشتیبان را در زیر قله در انتظار نشانده، و با احتیاط خود و سایر سنگنوردان راه آشنای مسیر را به لبه دیواره نزدیک می‌کنم، و با فاصله از هم از روی لبه دیواره نور چراغ‌های پیشانی را به سمت پایین می‌تابانیم.

سکوت سرد شب بر همه جا جاری است. همراهانم همراه با باد نوا سر می‌دهند و نام یارانشان را در دل شب به صدا در می‌آورند. رضا... رضا... مسعود... ، صدا می‌پیچد و بی‌پاسخ می‌ماند. فریاد دوباره به دنبال نشانی از مصدومین دیواره است. لنز زوم شده چراغ‌های پیشانی، در فاصله‌ای دور و در پایین دیواره به کاسکت سفید رنگی می‌تابد. نور امید و شادی از پیدا کردن سنگنوردان در دل دیواره، خستگی راه و سردی شب را از ما می‌گیرد. فوراً موقعیت محل و مکان رسیدن به آنان را شناسایی



نیز کم‌سو، و کم‌سوتر شده است، طلوع را می‌توان از دور دست‌های افق رویت کرد. ساعت از چهار بامداد گذشته است که به جمع راهیانی که به استقبال ما در دامنه بیستون آمده اند ملحق می‌شویم. تاریکی صبحگاهی، بغض‌های خفته در گلوی یاران و هم‌نفسان آن مرحوم مجالی برای سکون و سکوت در پایین دیواره نگذاشت، هر یک سر در گریبان چشم‌هایشان به اشک نشست، و در سکوتی حزن‌انگیز راهی راه شدند.

در پایگاه امداد بیستون با همسر رضا جعفری این سنگنورد به اوج نشسته، و این زن وفادار و داغ دار روبه‌رو می‌شویم، و خجل از دستانی خالی، در فضایی مملو از خلاء، و قاصر از هر کلام و پاسخی برای ایشان و سایر بستگانش. کوله‌بار راه را بر دوش می‌نهم و همراه با باد که همچنان بی‌تابانه بر بیستون می‌وزید راهی جاده‌های سرد و در انتظار رفتن و رفتن می‌شویم.

گزارش برنامه امدادی در دیواره بیستون زا - مسیر دیگر درجه سختی مسیر ۵/۹

نام سنگنوردان حادثه دیده: رضا جعفری مسعود پورولی

زمان حادثه: جمعه ۲۷ فروردین ماه

مکان حادثه: انتهای دیواره بیستون زا و تقریباً دو طول طناب مانده به انتهای دیواره، ساعت وقوع حادثه بین ۱۹ تا ۲۰ شب

گزارش از: محسن نیکروش - به مناسبت یکمین سالگرد فوت سنگنورد فقید رضا جعفری

نام منطقه: کرمانشاه-بیستون-روبه‌روی پلیس راه

نام دیواره: بیستون زا

تاریخ گشایش مسیر: ۱۳۶۷

گشاینندگان مسیر: مجتبی کریمی-محسن و سعید

نیکروش - مرادنژاد-عمیقی- عیوضی - حسینی ■

بعدی را مهیا سازیم. فرد مصدوم (مسعود) پس از احیا و مراقبت‌های خاص با حمایت و همراه با صعود کنندگان مسیر به لبه دیواره می‌رسد. او را جهت مراقبت‌های بعدی به تیم پشتیبان می‌سپاریم.

با انجام مشاوه جمعی و بررسی و وضعیت کلی، نتیجه گرفته می‌شود با توجه به امکانات موجود و عدم ابزارهای فنی لازم جهت تعبیه کارگاه‌های بالاکشی و موقعیت زمانی فعلی، یعنی تاریکی شب و شرایط نامناسب جوی، و سایر کم و کاستی‌های فنی و انسانی اختتام عملیات را اعلام کنیم تا تیم بعدی مسئولیت انتقال و حمل پیکر بی‌جان رضا را از روی دیواره به سمت قله انجام دهد.

هم‌نفسان و هم‌دیاری‌ها و هم‌طنابی‌های دیروز و همراهان امروز رضا جعفری که هر یک در این آدینه روز در برنامه‌های کوه‌نوردی نفس زده‌اند، به دور از خستگی روزانه، عاشقانه و جانانه، در این شب جان به یاری و مدد داده‌اند، دل از ماندن بر نمی‌دارند و مایل هستند تا طلوع صبح در این اوج در قله بمانند. اما خستگی، سرما، و توان جسمی و احتمال تصمیم‌گیرهای احساسی، جایز به ماندن نیستند؛ بنابراین بر آن می‌شویم تا به منظور جلوگیری از بروز سوانح بعدی کلیه اعضای تیم به سمت دامنه حرکت و منطقه را تخلیه کنیم. تا با انرژی بیشتر و توان لازم به همراه تیم جدید دوباره در روشنایی صبح به ادامه عملیات امدادی و تخلیه مصدوم به سمت قله راهی شویم.

به منظور دستیابی سریع تیم امدادی بعدی از انتهای کارگاه تعبیه شده از روی لبه دیواره تا نزدیکی‌های قله طناب را ثابت‌گذاری کرده و آماده حرکت به سمت پایین می‌شویم. تیم در بهت و سکوتی ناباورانه قدم بر می‌دارند، مسعود نیز با هدایت همراهانش در اندوه و ماتمی غریبانه قدم بردل تاریکی راه می‌نهد. در سکوت شب‌زده، از لابلای درختان راه را همچنان ادامه می‌دهیم، نور ستارگان آسمان

کوتاه و خواندنی

تهیه، ترجمه و تنظیم: رضا زارعی



هدفم سپتامبر ۲۰۱۴ برابر است با هفتادمین سالروز تولد راینولد مسنر نخستین صعودکننده ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری دنیا. به همین مناسبت قرار است تا ششمین موزه کوهنوردی مسنر در تیرول اطریش گشایش یابد. این موزه که "رینهولد مسنر ۷۰" نام نهاده شده، آخرین موزه از پروژه Messner Mountain Museum به حساب می‌آید که به تاریخچه زندگی این کوهنورد بزرگ ایتالیایی از کودکی تا صعود ۸۰۰۰ متری می‌پردازد. ساختمان موزه ۳۰۰ متر در زیر زمین طراحی و ساخته شده است. رونمایی از این موزه همزمان با سالروز تولد مسنر انجام خواهد گردید.

نمایی از قدمگاه هیلاری

برای تسهیل در عبور از قدمگاه هیلاری وزارت توریست نپال تصمیم گرفته با بهره‌گیری از شریک‌های حاضر در اورست، تعداد طناب‌های ثابت مسیر را افزایش دهد. این امر موجب توقف کمتر کوهنوردان در این مسیر شده و خطراتی را که طی سال‌های قبل بروز کرده و موجب مرگ چندین کوهنورد شده بود کاهش خواهد داد.

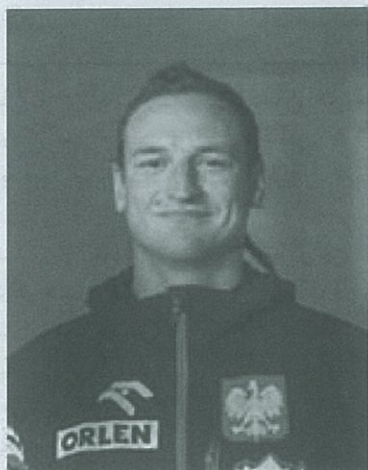
در حالی که بهار هر سال صدها کوهنورد از سراسر دنیا برای صعود به بام دنیا راهی کشور نپال می‌شوند، مشکلات عبور از صخره‌های موجود در ارتفاع ۸۷۹۰ متری که به قدمگاه هیلاری مشهور است همواره موجب رخدادهایی تلخ می‌شود. در این مکان کوهنوردان خسته‌ای که چندین ساعت را صرف صعود به بام دنیا کرده‌اند و یا در بازگشت از قله هستند، مجبور به توقف برای عبور می‌شوند و تک طناب قرار داده شده در آن عاملی است تا افراد یک به یک از

این نقطه عبور کنند. خستگی و رقیق بودن هوا موجب می‌شود تا حوادثی تلخ جان کوهنوردان را تهدید کند.

داوا استیون شریبا عضو اتحادیه هماهنگ‌کننده اکسپدیشن‌ها عنوان داشت: "در محل‌هایی چون نوار زرد، گرده ژئوی‌ها، بالکونی و قدمگاه هیلاری که به دلیل محدودیت عبور و مرور همواره کوهنوردان تهدید می‌شوند، اقدام به نصب طناب‌های ثابت بیشتری می‌گردد؛ وی همچنین عنوان داشت: "پیش از آغاز صعودهای جمعی کوهنوردان به قله اورست این امر توسط شریک‌های مجرب حاضر در منطقه صورت خواهد گرفت."

همچنین دولت نپال با توجه به درگیری کوهنوردان با شریک‌ها که سال گذشته در مسیر کمپ ۲ به ۳ رخ داد، اقدام به استقرار نیروهای نظامی در کمپ اصلی اورست خواهد کرد تا نظم منطقه را تضمین کنند؛ همچنین دولت نپال به منظور کاهش میزان زباله‌های منطقه طرح‌های مختلفی را به مورد اجرا در خواهد آورد. بر اساس طرح جدید دولت نپال هر کوهنورد ملزم به تخلیه ۸ کیلو زباله از کمپ‌های بالاتر است.

لازم به یادآوری است از زمان نخستین صعود ادموند هیلاری و تنسینگ نورگی به بام دنیا در سال ۱۹۵۳ تاکنون بیش از ۵۰۰۰ نفر موفق به صعود این کوه شده‌اند و در مجموع بالغ بر ۲۵۰ کوهنورد در این کوه جان باخته‌اند.



زمستان ۲۰۱۳ و زمانی که آدم بیلیکی کوهنورد معروف لهستانی و صعودکننده دو قله ۸۰۰۰ متری در زمستان به همراه سه هموطن خود پس از نخستین صعود موفق زمستانی به برودبیک در حال فرود بودند، ماچی بریکا و توماژ کوالسکی در سرمای شب برودبیک و بر اثر خستگی در صعود و بازگشت به کمپ آخر، جان خود را از دست دادند. بعد از آن حادثه آلپاین کلاب لهستان آدم بیلیکی را متهم کرد که هم‌نوردان خود را تنها گذاشته و زودتر از آن‌ها فرود آمده، آن‌ها در گزارش نهایی خود اعلام کردند این کار او با اخلاق کوه نوردی سازگار نبوده است!

اگرچه آدم بیلیکی این‌طور از خود دفاع کرد: "من وحشت زده بودم و برای زنده ماندن می‌جنگیدم!"



نمونه دیگر بازخواست افراد پس از جان باختن هم‌نوردانش مربوط به حادثه مرگ والدو پولولیک کوهنورد اسلواک در سال ۲۰۰۹ بر روی برودبیک است.

همزمان با تلاش برای صعود قله برودبیک طی روزهای ۲۵ و ۲۶ ماه جون ۲۰۰۸ والدو پولولیک کوه نورد اسلواک که به همراه ژوزف (دودو) کوپلد بر روی این کوه تلاش می‌کردند مفقود گردید. پس از این حادثه خانواده والدو به دنبال یافتن واقعیات مرگ فرزندشان دودو کوپلد را مورد شماتت قرار دادند.

در آن صعود والدو به همراه کوه نورد جوان و توانمند لهستانی دودو کوپلد عازم صعود قله برودبیک از مسیر جدید بودند، پس از رسیدن به ارتفاع ۷۹۰۰ متری در ساعت ۸ بعدازظهر، دودو با کندن اتلاق برفی با هدف شب مانی و صعود قله در روز بعد در آن ارتفاع ماند، اما والدو به خاطر ضعف جسمانی قصد بازگشت کرد اما از آن پس دیگر اثری از او یافت نشد.

برای مجاب کردن شرکت‌های بیمه داخلی برای تحت پوشش قرار دادن حوادث کوه‌نوردی صورت گرفته است. اما آنچه موجب توقف این امر شده، نبود آمار دقیق حوادث کوه‌نوردی و یا اجتناب دست اندرکاران از آرایه آمار دقیق به شرکت‌های بیمه‌گر برای دوری از بالا رفتن هزینه‌های بیمه کوه‌نوردی بوده و هست. در حالی که به روشنی مشاهده می‌نمائیم در اجلاس فوق اظهار می‌شود: "حقیقت سوانح کوه‌نوردی برای شرکت‌های بیمه روشن خواهد شد و نشان می‌دهد که میزان ریسک پذیری در این کار همیشه واقع‌گرایانه نیست!"

در بررسی علل عمده سوانح کشور هندوستان

بهمن، بیماری‌های ناشی از ارتفاع، اعتماد به نفس بیش از حد به عنوان عمده علل حوادث بیان گردیده. طبیعی است با توجه به کوه‌های مرتفع هندوستان دو عامل نخست عواملی طبیعی است. اما علت سوم که اعتماد به نفس بیش از حد بیان شده را می‌توان به عنوان عاملی مشترک در کوه‌نوردی کشورمان ذکر کرد. عاملی که متأسفانه در حوادث داخلی و برون مرزی کرد دارد اما متأسفانه تحلیل و بررسی آن به دشواری میسر خواهد شد. همچنین در حوادث کوه‌نوردی ژاپن رهبری و سرپرستی ضعیف در زمره علل حوادث منجر به تلفات سال ۲۰۰۹ آمده، امری که در کشور ما اعلام آن جرم محسوب می‌شود!



هرچند نظرات متفاوتی مبنی بر حرکت اولین تیم‌ها برای رسیدن به این قله در سال‌های قبل از جنگ ۱۹۱۴ تا ۱۹۱۸ ابراز شده است ولی بیشتر آن‌ها به دلیل عدم شواهد کافی مردود هستند و تنها اولین تیم ثبت شده برای رسیدن به این کوه در سال ۱۹۲۱ ثبت شده است. این تیم را چارلز هواردبری سرپرستی می‌کرد که نام یکی از اعضای آن جورج مالوری

شامونی فرانسه و کورمایور ایتالیا در دو سمت مون بلان برگزار گردید.

کوه‌نوردی هرچند به ظاهر صعود به قله‌های مرتفع نشان داده می‌شود ولی از سویی دیگر فرود به اعماق وجود انسان محسوب می‌شود.

کتاب وحشت بر فراز علم کوه مجموعه‌ای است از گزارش‌های کوه‌نوردی. این گزارش‌ها را کوهنوردان حرفه‌ای و پرسابقه نوشته‌اند و اساساً فلسفه وجودی کتاب نیز در همین نکته نهفته است. یکی از اهداف کتاب رساندن این پیام است که کوه‌نوردی بر خلاف اسمش آن‌چنان که فکر می‌کنیم خشن و پرزحمت نیست بلکه اگر به طور اصولی و از راه درستش شروع کنید می‌تواند ورزشی بسیار لطیف و دلنشین باشد.

کتاب وحشت بر فراز علم کوه نوشته آقایان منوچهر سلطانی و سیامک اختاری در تیراژ ۱۰۰۰ جلد توسط انتشارات یادواره کتاب به چاپ رسیده است.

جلسه کارگروه کوه‌نوردی اتحادیه جهانی کوه‌نوردی در سال پاییز ۲۰۰۹ در شهر دهلی نو برگزار گردید

در این اجلاس کننده ژاپن گزارشی از یک سانحه دلخراش در تابستان این سال که در کوه‌های ژاپن رخ داد ارایه کرد که ۱۵ نفر را به کام مرگ فرستاده بود. سپس بحثی در مورد علت این واقعه ناگوار و سرمازدگی حادث شده برای کوهنوردان به علت رهبری و سرپرستی ضعیف و مسایل حقوقی در حال انجام، در گرفت.

وی همچنین ابراز داشت که کارهای تحقیقاتی درباره سوانح کوه‌نوردی و آمار مربوط به آن به خوبی انجام می‌گیرد. این کار دارای فواید عملی بسیاری است، که کمترین آن این است که حقیقت سوانح کوه‌نوردی برای شرکت‌های بیمه روشن خواهد شد و نشان می‌دهد که میزان ریسک پذیری در این کار همیشه واقع‌گرایانه نیست.

همچنین در این اجلاس کننده هندوستان ضمن بر شمردن آمار حوادث کوه‌های این کشور، دلیل عمده سوانح در هند را خاطر نشان ساخت: بهممن، بیماری‌های ناشی از ارتفاع، اعتماد به نفس بیش از حد.

منبع: سایت اتحادیه جهانی کوه‌نوردی

طی سال‌های اخیر تلاش بسیاری

دودو معتقد است دوست و هم‌نوردش پس از بازگشت می‌باید تا ارتفاع ۶۵۰۰ متری بازگشته باشد، زیرا او ردپای والدو را روز بعد تا نزدیکی‌های کمپ دوم دنبال کرده بود.

دودو کوپلد تایید کرد والدو در هنگام بازگشت فاقد کلاه کاسک، چراغ پیشانی، بیسیم و تلفن ماهواره ای بوده (خود دودو از میان اقلام فوق تنها بیسیم به همراه نداشته).

منبع: کوه قاف

جالب است بدانیم دودو کوپلد همین شرایط را با مارک هودک در شیشاپانگما تجربه کرد. ایشان در تلاش بر روی جبهه جنوبی آن کوه نیز به مشکل برخوردند و مارک به دلیل ناتوانی از نزدیک قله بازگشت. آن زمان ایشان فاقد کیسه خواب و چادر بودند و کاملاً سبک بار صعود می‌کردند! آن‌ها شب مانی دوم خود را در ۷۲۰۰ متر انجام دادند.

در شیشاپانگما دودو پس از صعود قله عنوان کرد مسیر بازگشت را به کمک رد پای مارک تا ارتفاع ۷۶۰۰ متر پی گرفته. جایی که به کلنگ در برف او بر می‌خورد در حالی که از مارک خبری نبوده! دودو فقط توانست دستکش پاره مارک را نزدیک کمپ دوم پیدا کند!

نمونه‌های میل به صعود قله و تنها گذاشتن هم‌نوردان را شاید بتوان در تمامی دنیا مشاهده کرده. اما آنچه قابل توجه است نگاه یکسان جوامع شرقی و غربی به خطای جا نهادن هم‌نوردان در کوه برای صعود قله است. آنچه در لهستان و اسلواکی برای بازخواست آدم بیلکی و دودود کوپلد رخ داده را در کشورمان نیز شاهد بوده‌ایم اما تفاوت در پاسخ خطاکاران در حوادث بوده که در مقابل انتقادات یا حادثه دیدگان را مقصر دانسته‌اند و یا منتقدین را به سخره می‌گیرند!

شب انتهایی بیست و دومین مراسم کلنگ طلایی با اعطای کلنگ طلایی دوران به جان روسیکلی آمریکایی و انتخاب Ian Welsted و Raphael Slawinsky برای صعود جبهه شمال غرب K6 و همچنین اولی استیک سویسی برای صعود آزاد جبهه جنوبی آنپورنا به عنوان برترین صعودهای سال ۲۰۱۳ به پایان رسید.

در این مراسم همچنین جایزه ویژه هیات داوران به استفان بونویست و یانیک گرازینی برای صعود آلپی جبهه جنوبی آنپورنا تعلق گرفت.

این مراسم از روز ۲۶ تا ۲۹ مارچ در دو شهر

با نام این قله عجیب شده است، و به نوعی رقیب هیلاری و تنسینگ محسوب می‌شده. این هیأت اعزامی به‌طور کلی جهت شناسایی و اکتشاف جبهه شمالی، شمال شرقی و شرق این قله حرکت کرد. مالوری یخشار خومبو را دید و بر آن نام یخشار غربی را نهاد و امکان صعود از این طریق و حرکت به سمت گردنه و صعود از میان اورست و قله جنوبی (لوتسه) را از نظر گذرانید، و همچنین موفق به دیدن جبهه شرقی یا کانگ‌شونگ شد ولی به دلیل وجود گردنه دور از دسترس چانگ‌لا که به آن نام گردنه شمالی نهادند از صعود آن منصرف گردیدند.

داوود بن محمود قیصری، در سده هشتم هجری و در رساله «معمای زمان» می‌نویسد که «زمان نه آغازی دارد و نه پایانی. زمان، قابل تقسیم نیست و آنچه که ما آن را بخش می‌کنیم تنها در پندار ماست.»*

اگرچه یک دهه قبل وبلاگ کوه قاف آغاز نوشتارم نبود، اما بدون تردید خط و روند مثبتی بود بر اهداف نوشتاریم. اینک با آغاز دومین دهه از وبلاگ نویسی مراتب سپاسم را از دوستانی که ایرادهای نوشتاریم و برگردان‌هایم را گوشزد کردند و وبلاگ‌هایی که با قراردادن لینک کوه قاف در وبلاگ خود موجب جلب و جذب خوانندگان شدند اعلام می‌دارم.

همچنین جا دارد مراتب سپاسم از تمامی کسانی که مرا به هر شکلی مورد نقد قرار دادند و در این وبلاگ نقد شدند اعلام دارم که بی شک تاثیر مثبتی در ثابت قدم بودنم داشتند.

با آرزوی دهه‌ای جدید همراه با آرشیو جامع و پخته تر تا آن زمان که مرگ قلمم فرا رسد...

* نقل از دانشنامه ویکی پدیا

چند روز قبل از سر تفنن تعداد مطالبم در ۷۴ شماره فصل‌نامه کوه را شمارش می‌کردم که مجموع آن به ۲۰۵ صفحه مطلب از ۵۰ مقاله می‌رسید. البته در این میان ۱۶ مجموعه از مقالات به عنوان "کوتاه و خواندنی" ثبت شده بود که مربوط به مطالب کوه قاف است. در هر حال لطف "فصل‌نامه کوه" است و تقابلی با فیلترینگ وبلاگ.



شاید کسی باور نمی‌کرد سرنوشت کلنگ ۸۹ سانتی و دسته چوبی منصوب به جورج مالوری که در حراج کریستین بین ۶ تا ۸ هزار پوند قیمت اولیه بر آن نهاده شده بود تا ۱۳۲ هزار و ۱۰۰ پوند افزایش یابد و امیدهای علاقه‌مندان او برای حفظ میراثش در کشورشان را کم رنگ کند.

کوهنورد سخت‌کوش بریتانیایی جورج هربرت مالوری متولد هجده جون ۱۸۸۶، طی روزهای ۸ یا ۹ جون ۱۹۲۴ هنگام تلاش برای صعود اورست جان سپرد. وی در سه تلاش نخست انگلیسی‌ها بر روی اورست پای نخست تیم بود. مالوری و اندرو اروین در تلاش ۱۹۲۴ و در توفان ناپدید شدند. آن‌ها آخرین بار حدود ۸۰۰ متر پایین‌تر از قله با دوربین رویت شدند. از آن زمان به بعد بحث‌های زیادی بر سر موفقیت یا شکست مالوری در صعود قله وجود داشت. سرانجام جسد مالوری در بهار ۱۹۹۹ در زیر پله دوم توسط گروهی به رهبری کنراد آنکر آمریکایی یافت شد.

برای چه ما زباله‌های کوه‌ها را جمع‌آوری می‌کنیم؟
برای آن که زباله‌ها آن جاست!

بیش از ۸۰ سال از زمانی که جورج مالوری بریتانیایی جمله معروف خود را به کار برد و در پاسخ به خبرنگاری که از او پرسیده بود: "چرا برای صعود اورست به آن جامی‌رود؟" عنوان داشت: "برای اینکه این کوه آن جاست!" می‌گذرد (۱).

در سال ۱۹۲۴ جورج مالوری برای دومین بار راهی اورست شد. قصد او صعود قله با بهره‌گیری از تجربیات سال ۱۹۲۲ بود. مالوری صعودنهایی را به همراه اندرو اروین آغاز کرد. اما هیچ‌گاه به کمپ آخر خود بازنگشت. جسد مالوری ۷۵ سال بعد پایین‌تر از پله دوم جبهه شمالی اورست یافت گردید. او اورست را دوست داشت. نه فقط به خاطر آن که کوه

آن‌جا بود! (۲) بلکه برای اثبات توانایی‌های بشر در برابر قطب سوم زمین (۳).

(۱) گروهی بر این عقیده هستند که این جمله متعلق به خبرنگاری است که برای جلب توجه خوانندگان آن‌را بیان داشته، اما بعدها این جمله به عنوان معروف‌ترین جمله تاریخ کوه‌نوردی به مالوری نسبت داده شد.

(۲) اشاره به جمله مالوری در پاسخ به این پرسش که: "چرا در فکر صعود به اورست هستید؟" و او پاسخ داد: "چون این کوه آن جاست!"

(۳) اورست را پس از قطب شمال و قطب جنوب به عنوان قطب سوم کره زمین می‌شناسند.

از زمان تلاش مالوری تاکنون بالغ بر ۶۰۰۰ انسان برفراز بام دنیا ایستاده‌اند، اما حاصل تلاش این افراد و هزاران نفری که موفق به صعود این کوه نشده‌اند، بر جای ماندن ده‌ها تن زباله و بیش از ۱۵۰ جسد در این کوه است!



چقدر تلخ است ندیدن لبخند مردانی که برای خوشایند مشتریان خود از جانشان می‌گذرند.

کشور نپال با وجود طبیعتی بکر و کوه‌های مرتفع جزو فقیرترین نقاط دنیا به شمار می‌آید. حضور مردمانی مهاجر که از جور فقر از شمال به آن گام نهاده‌اند، اگرچه موجب خلق حرفه‌ای چون راهنمایی گردشگران و ورود سالانه هزاران نفر به این کشور است اما نتوانسته از تنگدستی آن‌ها بکاهد.

هرسال چندین نپالی که برای کسب درآمدی‌اندک در جوارشکرکتهای گردشگری به راهنمایی کوهنوردان و گردشگران می‌پردازند جان خود را در این راه از دست می‌دهند. اما این شغل تنها راه خروج این مردم زنده دل از ستم فقری است که زمین‌های مرتفع هیمالیا به آن‌ها تحمیل کرده است.

کوه، آن‌ها به فعالیت خود ادامه دهند. اما شریاها باردیگر مطالبات خود را که سال‌ها در پی تحقق آن بودند از سر گرفتند.

نبود بیمه مناسب در کنار دستمزدهای ناچیز و البته واریز درآمد عمده صعود به حساب شرکت‌های خارجی و نیالی و همین‌طور سود بالای دولت نپال از محل اخذ ورودیه کوهنوردان خارجی طی سال‌های اخیر محل شکایت‌های بسیار این قشر رنج کشیده بود. در نهایت حادثه تلخ سقوط بهمن صبح روز ۱۶ آوریل که منجر به مرگ ۱۳ شریا و مفقودی ۳ تن گردید، شریاها را تشویق به ترک منطقه کرد.

دولت نپال برای جبران خسارات کشته شده‌ها رقم ناچیز ۴۰ هزار روپیه برابر با ۴۱۵ دلار آمریکا را به هر خانواده حادثه دیده پرداخت کرد. در حالی که درآمد سالیانه ایشان از محل ورود کوهنوردان بالغ بر ۳٫۵ میلیون دلار برآورد می‌گردد. این امر نشان دهنده سهم ناچیز مردمان شرقی* از تلاش‌های‌شان است.

به این ترتیب انتظار می‌رود شریاها بر سر حرف خود ایستاده حداقل امسال از روی پیکر سه کوهنورد همچنان مدفون در آبشار یخی خمبو عبور نکنند.



شریایا
شریایا در مسیر کمپ ۱ به ۲ اورست

کلمه شریا به معنای مردمان شرقی است. نقل است آن‌ها بیش از ۳۰۰ سال قبل از شمال هیمالیا و برای زندگی بهتر به دره خمبو مهاجرت کردند. آن‌ها دارای دین بودا هستند با این حال با هندوان ساکن نپال تعامل خوبی دارند، گرچه شهروندان درجه ۲ محسوب می‌شوند!

تا یک قرن قبل شریاها کوه‌های هیمالیا را مقدس می‌شمردند و از گام نهادن بر دامنه آن‌ها اجتناب می‌کردند. اما با ورود نخستین غربیان به هیمالیا، تغییر روند زندگی اقوام شریا نیز آغاز گردید و دادن خدمات به گردشگران و کوهنوردان مکملی شد بر درآمد حاصل از کشاورزی تا بتواند زندگی دشوار ایشان را سامان دهد.

بزرگ‌ترین فاجعه در تاریخ صعودهای کوه اورست به شمار می‌آید.



انتقال پیکر یکی از قربانیان
اورست از درون شکاف

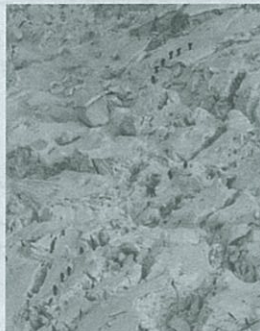
اگرچه در فرهنگ شریاها مرگ در راه تلاش برای کسب معاش در کوهستان امری عادی شده، اما درد و رنج حوادث برای خانواده آن‌ها هیچ‌گاه پذیرفتنی نیست.

از نخستین باری که در بهار ۱۹۲۲ هفت باربر ارتفاع هندی به همراه کوهنوردان بریتانیایی در جبهه شمالی اورست جان باختند تا روز ۱۸ آوریل که حدو ۱۷ شریای نیالی در مسیر آبشار یخی جبهه جنوبی کشته شدند، تعداد ۸۶ شریای نیالی تنها در اورست جان خود را از دست داده‌اند.

آمار حوادث و کشته‌های اورست امروزه حتی با به روزترین تکنولوژی و ابزار هم تغییری نکرده به طوری که تنها در ۱۴ سال اخیر ۳۱ کشته در اورست از ایشان به جای مانده.

حوادث اخیر در اورست با همه تدابیری که برای ایمن سازی صعودهای این کوه اندیشیده می‌شود گویای این واقعیت است که ۸۰۰۰ متری‌ها دنیایی فرازمینی هستند و نگاه به این محیط نیاز تفکری فرازمینی است.

[کوه‌نوردی - کوه قاف] اعتصاب در اورست



در مسیر آبشار یخی خمبو

در حالی که دولت نپال انتظار داشت با توجه به نیازمندی شریاها به درآمد آغاز فصل صعودشان به قله اورست، پس از حادثه تلخ سقوط بهمن و مرگ ۱۶ شریا در این

به گفته وزارت جهانگردی نپال، در اثر سقوط بهمن در دامنه کوه اورست دست کم دوازده راهنمای محلی کوهنوردان - شریا - کشته و چهار شریای دیگر ناپدید شده‌اند. این حادثه در منطقه موسوم به "مزرعه ذرت" واقع در چند صد متری بالای کمپ یک روی داد و از آن به عنوان پر تلفات‌ترین حادثه کوه‌نوردی اورست یاد شده است. سخنگوی این وزارتخانه گفت که تعدادی کوهنورد از محل وقوع حادثه نجات داده شده‌اند. سه دستگاه هلی کوپتر و یک گروه جستجو برای یافتن ناپدیدشدگان به محل اعزام شده‌اند. هر سال صدها نفر برای صعود به اورست به نپال سفر می‌کنند و در کشورهای مختلف موسساتی برای سازمان دادن سفر کوهنوردان به نپال فعالیت دارند.



در محل آبشار یخی جبهه جنوبی اورست و در میانه‌های یخچال خمبو حداقل دو یال جنوبی نوپتسه و خمبوتسه به دلیل اختلاف ارتفاع کمپ ۱ اورست و کمپ اصلی این جبهه علاوه بر برج‌های یخی مرتفع، شکاف‌های عمیقی نیز وجود دارد که آن را به یکی از خطرناک‌ترین نقاط دنیا بدل کرده. این مکان به‌جز تهدیدهای سقوط برج‌های یخی و یا سقوط نفرات در شکاف‌ها، هدف بهمن‌های دایمی رخ جنوب غربی خمبوتسه نیز قرار دارد. بهمن‌هایی که بر اساس بزرگی و کوچکی‌شان تهدیدی جدی برای جان کوهنوردان به شمار می‌آیند. بخش پرتردد و البته خطرناک این مسیر که همواره همراه با ریزش‌های دایمی سنگ و یخ است را مزرعه ذرت نامیده‌اند.

متاسفانه جمعه گذشته در این بخش گروهی باربر نیالی هدف سقوط بهمنی عظیم قرار گرفتند که منجر به مرگ بیش از ۱۲ تن از ایشان و مفقودی تعداد دیگری از باربرهای ارتفاع گردید. این حادثه تلخ

شرپاها پیش از رسیدن به درجه همراهی تیم‌ها در کوهستان معمولا در نقش کمک آشپز تیم‌ها را همراهی می‌کنند؛ سپس با انتقال بار گروه به ارتفاع خود را محک زده و وارد عرصه کوه‌نوردی می‌شوند. آن‌ها بارهای سنگین تیم را از کمپ اصلی به بالا حمل می‌کنند، چادرها را برپا می‌کنند، طناب‌های ثابت را نصب می‌کنند. شرپاها همچنین خود را متعهد به حفظ جان مشتریانانشان می‌دانند و گاهی در کنار افراد ناتوان تیم جانشان را از دست می‌دهند؛ بسیاری از شرپاها در مسیر آبشار یخی و یا پیشانی لوتسه کشته شده‌اند. برخی در مسیر صعود به قله و در بوران جان باختند. تا پاییز ۲۰۱۲ تعداد ۶۷ شرپا در اورست و در مجموع ۱۴۸ شرپا بر روی قله‌های ۸۰۰۰ متری جان خود را از دست داده‌اند!

بدیهی است شرپاها در مدت چندسال همراهی گردشگران در دامنه‌های هیمالیا و حمل بار در ارتفاعات، ضمن فراگیری آداب معاشرت با خارجی‌ها، زبان ایشان را نیز فرا می‌گیرند. آن‌ها همچنین در طول دوره کوه‌نوردی خود کار فنی را نیز آموزش می‌بینند. معمولا تیم‌ها در ازای هر ۴ کوهنورد یک شرپا را به کار می‌گیرند و البته در برخی شرایط کوهنوردان ترجیح می‌دهند خود با پرداخت هزینه یک شرپای اختصاصی، صعود راحت‌تری را اجرا کنند. بدیهی است شرپاها عمومی تیم‌ها تنها بارهای عمومی را حمل می‌کنند و البته شرپای اختصاصی در تمامی طول مسیر مشتری خود را همراهی کرده، بخشی از بارهای او را نیز با خود حمل می‌کند. شرپاهای با تجربه و دارای پیشینه چندین صعود موفق به خصوص بر روی اورست، عنوان سرداری را کسب می‌کنند و آن زمانی است که به هدایت تیم و سایر شرپاها مشغول می‌شوند و دیگر در حمل بارهای سنگین نقشی ندارند. گاهی مشاهده می‌شود یک شرپای با تجربه حضورش موجب جذب مشتریانی بسیار شده و موفقیت تیم‌ها را تضمین می‌کنند. همین امر موجب می‌گردد در برخی اوقات حقوق و دستمزدشان تا ۴۰ هزار دلار نیز افزایش یابد.

در چنین شرایطی است که بسیاری از شرکت‌های خارجی حتی برای هدایت کوهنوردان در کوه‌های آلپ و آمریکای شمالی و جنوبی شرپاهای نپالی را به استخدام خود

در می‌آورند، و آن‌ها در برخی فصول شلوغ سال که از هیمالیا فارغ می‌شوند به سایر کشورها نقل مکان می‌کنند، و البته برخی از آن‌ها نظیر آپا شرپا رکورددار بیشترین صعود قله اورست با ۲۱ بار صعود هم اکنون ساکن سیاتل آمریکا است و تنها در فصل بهار هیمالیا به کشورش نپال باز می‌گردد.

قربانیان فراموش شده



در مسیر کمپ ۱

از سال ۱۹۲۲ که نخستین تلاش‌ها برای صعود به اورست همراه بامرگ ۷ باربرهندی همراه بود تا امروز بالغ بر ۲۵۰ کوهنورد در اورست جان خود را از دست داده‌اند. ۱۸ ژاپنی، ۱۷ بریتانیایی و هندی، ۱۰ آمریکایی و ...

والته مردان محلی که بارها را حمل می‌کنند، طناب‌های ثابت را نصب می‌کنند، کمپ‌ها را برپا می‌کنند و در این راه جانشان را از دست می‌دهند قربانیان فراموش شده این راه به شمار می‌آیند. سقوط بهمن هفته گذشته ۱۸ آوریل در حالی شمار کشته‌های محلی را به عدد ۸۸ تن رساند که بدون تردید بزرگ‌ترین حادثه ۹ دهه گذشته در تلاش‌های صورت گرفته برای صعود اورست به شمار می‌آید. حادثه‌ای که علاوه بر غمی عمیق در میان بازماندگان شرپاهای کشته شده، به نظر آغازی است بر شورش شرپاها بر علیه جووری که در ۹ دهه قبل بر آن‌ها روا داشته شده.

حداقل ۴۰۰ شرپای حاضر در کمپ اصلی اورست اقدام به ابراز شکایت از فقر و تنگدستی، منافع کم از کار و خطرات بالای فعالیت در ارتفاع کرده‌اند. چندین شرکت بزرگ حاضر در منطقه هم با اعلام بالا بودن میزان تنش در کمپ اصلی اقدام به فراخواندن اعضای خود کرده‌اند. شرپاها به صراحت اعلام کرده‌اند هیچ‌گونه دشمنی با غربی‌ها نداشته و تنها روی سخن‌شان با دولت نپال است. آن‌ها از این که

کوهنوردان سایر کشورها میان این تنش گرفتار شده‌اند متأسف هستند، ولی قطعاً نیاز است تا کوهنوردان و کوهستان هر دو برای اعاده حقوق ایشان، شرپاها را همراهی کنند.

بیش از ۲۰ سال از رواج هیات‌های تجاری در اورست می‌گذرد و در این مدت روزه‌روز بهاء حضور ایشان بالا و بالاتر رفته و می‌رود در حالی که بیشترین سهم را شرکت‌های خدمات رسانی و دولت نپال برده و کم‌ترین سود عاید شرپاها و باربران ارتفاع می‌گردد. بالاترین دستمزد برای شرپاهایی است که هر یک بیش از ده بار صعود به بام دنیا را در کارنامه دارند. ایشان برای دوماه فعالیت حدود ۶۰۰۰ دلار آمریکا حقوق می‌گیرند. سایر شرپاها نیز به طور میانگین حدود ۵۰۰۰ دلار درآمد خواهند داشت. اما این رقم در مقابل سود شرکت‌ها و دولت نپال که برای هر کوهنورد از ۳۰ تا ۱۲۰ هزار دلار پول دریافت می‌کنند درآمد ناچیزی است!

با گرم‌تر شدن کره زمین یخچال‌های هیمالیا نیز از این امر تأثیر گرفته و هر روز کوچک و کوچک‌تر می‌شوند. این امر حوادث زیادی را هم به همراه داشته و یخچال خومبوه دلیل شرایط خاص خود بیشترین تأثیر را از آن به خود می‌بیند. هر کوهنورد در یک فصل در دوره هم هوایی و صعود حداقل بین ۴ تا ۶ بار نیاز به عبور از این مسیر دارد که نشان از میزان در معرض خطر بودن آن‌ها است. این خطرات در حالی شرپاها را تهدید می‌کند که باید عواملی چون ارتفاع زدگی، سکت قلبی و مغزی، سرمازدگی، سقوط و شکستگی و ... را هم به آن افزود. جالب است بدانیم بر اساس قوانین بیمه سقف خدمات درمانی در حوادث ۵۷۵ دلار آمریکا و بیمه فوت تنها ۴۶۰۰ دلار است، که البته در شرایط مرگ در ارتفاع پایین‌تر تا ۳۵۰۰ دلار کاهش می‌یابد!

حال قیاس کنید این سقف خدمات را با یک سورتی پرواز بالگرد برای تخلیه مصدوم و یا اجساد که حدود ۱۵۰۰۰ دلار است!

در بهار ۲۰۱۳ و زمانی که گروهی از شرپاها با ۳ کوهنورد غربی درگیر شدند، دولت نپال برای راضی کردن آن‌ها اعلام داشت بیمه نجات را تا ۱۰ و بیمه مرگ و میر را تا ۱۱ هزار دلار افزایش خواهد داد. اما با وقوع حادثه مرگ ۱۶ شرپا در روز ۱۸ آوریل و اعطای تنها ۴۱۵ دلار به خانواده قربانیان مشخص می‌شود مشکل هنوز پابرجاست!

آپا شرپا کوهنورد رکورددار صعود اورست



تابستان ۲۰۱۴ شصتین سالگرد نخستین صعود به کی دو خواهد بود که شاهد حضور و تلاش سه زن نیالی فاتح قله اورست نیز است.

مایا شریا، پاسانگ لاموشریا و داوا یانگزوم شریا سه زنی هستند که سفر ۹۰ روزه خود برای صعود به دومین کوه مرتفع دنیا را از ۱۵ جون آغاز خواهند کرد. این سه نخستین زنان نیالی هستند که قصد صعود به یک ۸۰۰۰ متری خارج از کشور خود را دارند. در مدت ۶۰ سال از زمان نخستین صعود کی دو توسط کاروان ایتالیایی‌ها به سرپرستی اردینو دزیو تنها ۸ کوهنورد زن موفق به صعود این کوه شده‌اند.

این سفر به همت انجمن رفاه زنان هیمالیا و با پشتیبانی وزارت توریست، وزارت محیط زیست، اتحادیه کوهنوردی نپال و چند آژانس گردشگری این کشور اجرا خواهد گردید.

کوه کی دو به عنوان دومین کوه مرتفع دنیا در مرز دو کشور پاکستان و چین قرار گرفته، و به دلیل دشواری‌های زیاد مسیر نرمال این کوه در پاکستان مورد علاقه بیشتر کوهنوردان قرار دارد. در برابر هر ۴ صعود موفق به کی دو ۱ کشته در این کوه به جای مانده است.



اگرچه سقوط بهمن که منجر به مرگ ۱۶ شریای نیالی گردید صعودهای فصل بهار ۲۰۱۴ را به تعطیلی کشاند، اما نیالی‌ها برای جذب گردشگران بیشتر به دامنه‌های این کوه از هیچ‌گونه تلاشی فروگذار نیستند.

امسال هم مسابقات اولتراماراتن اورست به مسافت ۶۰ کیلومتر از گوراکشپ نزدیک‌ترین روستا به کمپ اصلی

همسر مالوری در زمان کشف جسدش همراه او نبوده، این درحالی است که سایر مدارک همراه مالوری تماماً سالم باقی مانده بودند. ۳- لازم به ذکر است مالوری و اندرو اروین در تلاش ۱۹۲۴ و در توفان ناپدید شدند. آن‌ها آخرین بار حدود ۸۰۰ متر پایین‌تر از قله با دوربین رویت شدند. از آن زمان به بعد بحث‌های زیادی بر سر موفقیت یا شکست مالوری در صعود قله وجود داشت. سرانجام جسد مالوری در بهار ۱۹۹۹ در زیر پله دوم توسط گروهی به رهبری کنراد آنکر آمریکایی یافت شد.

کنراد آنکر متولد ۱۵ نوامبر ۱۹۶۲ اهل بوزمان، مونتانا در آمریکا بوده و فارغ التحصیل دانشگاه یوتا است. او علاوه بر کوهنوردی و سنگنوردی نویسنده‌ای متبحر هم هست. *شاید هم اورست را صعود کرد اما هیچ نشانه‌ای از این صعود یافت نشد.

روز جمعه ۱۸ آوریل را می‌توان به عنوان سرآغاز یک انقلاب در صعودهای جبهه جنوبی اورست دانست. انقلابی که شاید بتوان گفت شعله‌های آغاز آن از یک‌سال قبل و تهدید و نزاع بر علیه ۳ کوهنورد غربی سیمون مورو، اولی استیک و جان گرفت زبانه کشیده بود و با مرگ ۱۶ شریا در مسیر آبشار یخی خومبو به اوج رسید.

اخبار واصله از کمپ اصلی حاکی از تخلیه جبهه جنوبی اورست و بازگشت کوهنوردان به کاتماندو و احتمالاً عزیمت عده‌ای به جبهه شمالی این کوه است. اما آنچه جای بحث دارد تهدید صورت گرفته از سوی گروه اندکی از شریاها است، که سایر هموطنان خود و کوهنوردان خارجی را تهدید کرده‌اند تا در صورت ادامه روند صعود با ایشان با خشونت برخورد خواهند کرد.

لازم به ذکر است از سال‌ها قبل شریاهای نیالی به منظور تأمین خانواده‌های خود در صورت بروز حادثه خواستار ثبت بیمه‌ای قابل قبول شده بودند که متأسفانه به آن بی‌توجهی صورت گرفت.

درنهایت با مرگ ۱۶ کوهنورد در مسیر آبشاریخی خومبو و شعله خشم شریاهای معترض بار دیگر برافراشته گردید تا این بار گریبان تیم‌های حاضر در اورست را بگیرد. این امر می‌تواند موجب لطمه شدیدی به اقتصاد گردشگری نپال گردد و آینده این صنعت را با چالش جدی روبه‌رو سازد.

که ۲۱ بار صعود قله را در کارنامه دارد و هم اکنون زندگی خود را وقف تلاش برای بهبود آموزش در میان اقوام محلی کرده عنوان می‌دارد: "اغلب شریاها صعود را انتخاب کرده‌اند زیرا هیچ گزینه کاری دیگری را سراغ ندارند! مردم محلی فاقد آموزش و پرورش لازم هستند. در محیطی زندگی می‌کنند که بجز سبب زمینی هیچ محصولی کشت نمی‌شود." او اضافه کرد: "برای خارجی‌ها کوه نوردی سرگرم‌کننده و ماجراجویی است. اما برای شریاها این یک تعهد و یک منبع امرار معاش است." خطرات زیاد، مزایای کم! جای تعجب نیست که آن‌ها عصبانی باشند!

بازگشت مالوری به اورست

شاید به همان میزان که صعود اورست برای جورج مالوری یک رویا بود، یافتن جسد او هم برای کنراد آنکر کوهنورد و محقق آمریکایی تبدیل به رویا و افسانه شده بود. با این تفاوت که مالوری در ثبت رویای خود ناکام ماند، اما کنراد در یافتن جسد او موفق بود و در روز نخست ماه می ۱۹۹۹ توانست افسانه مالوری را پس از ۷۵ سال به واقعیت تبدیل کند.

درواقع کمتر می‌شود فردی را یافت که برای پاسخ به یک راز تا این حد سماجت به خرج دهد، آن‌هم در ارتفاعی بالاتر از منطقه مرگ که همه به دنبال صعود قله و فرار به کمپ اصلی هستند. اما کنراد نه تنها برای یافتن جسد مالوری تلاش کرد بلکه جزییات صعود او مانند امکان صعود مسیر پله دوم به صورت طبیعی و یا شرایط صعود با لوازم و تجهیزات ۷۵ سال قبل از خود را هم بررسی کرد. اما آنچه با گذشت ۱۵ سال از پیداشدن جسد مالوری همچنان مورد توجه محققان است امکان یافتن دوربین دوربین همراه او و شاید با گذشت ۸۵ سال از مرگ مالوری و اروین امکان چاپ و پاسخ به راز نخستین صعود اورست توسط ایشان است. رازی که شاید هیچ‌گاه برملا نشود!

کنراد آنکر معتقد است بر اساس چند شاهد جورج مالوری موفق به صعود اورست شده:

۱- عینک او در جیبش قرار داشته که گویای بازگشت او در تاریکی است. ساعت شکسته او هم حدود ۵ و ده دقیق را نشان می‌داد.

۲- مالوری به همسرش "روت" قول داده بود عکس او را بر فراز قله قرار دهد. عکس

شبهه ادامه یافت که به دلیل خرابی هوا عصر امروز متوقف گردید.

کانچن چونگا ۸۵۸۶ متر سومین کوه مرتفع دنیا که در مرز نپال، هند و چین واقع شده و جزو قله‌های دشوار ۸۰۰۰ متری به شمار می‌آید.



پیرمرد در اغلب صعودهای خود رکورد سنی صعود را شکسته کی دو در ۶۵ سالگی برودپیک در ۶۸ ماکالو در ۶۹ گاشربروم یک در ۷۰ ماناسلو در ۷۱ سالگی کارلوس سوریای اسپانیایی که متولد سال ۱۹۳۹ یعنی سال آغاز جنگ دوم جهانی است، ۹ صعود از ۱۲

صعود ۸۰۰۰ متری خود را در سنی بالاتر از ۶۰ سالگی انجام داده، تلاش خود برای صعود ۸۰۰۰ متری‌ها را از سال ۱۹۹۰ و در سن ۵۱ سالگی با صعود نانگاپاربات آغاز کرد و قصد داشت تا پیش از سن ۷۵ سالگی بر تمامی ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری فائق آید، اما دیوار سخت صعود به قله‌های منطقه مرگ موجب شده تا این هدف به تأخیر افتد و اینک باید منتظر صعود به آنپورنا و داتولاگیری باشد. صعودهایی که حداقل داستان تلاش‌های پیرمرد رکورد شکن را تا سن ۷۷ سالگی ادامه خواهد داد، و این در صورتی است که دو غول باقی مانده در مقابل موی سپیدش سرخم کنند! امید که این گونه باشد...



همشهری آنلاین: نوجوان آمریکایی پس از مشاجره با خانواده‌اش برای سفر به هاوایی روی محفظه چرخ هواپیما نشست و به سلامت به مقصد رسید.

سخنگوی FBI در این باره گفت: هنوز مشخص نیست این پسر نوجوان چگونه در بلندی ۱۱ هزار و ۵۰۰ متری و برودت ۴۰ درجه بدون کپسول اکسیژن زنده مانده است. گفتنی است پلیس، نوجوان یادشده را به مرکز مراقبت از نوجوان‌ها فرستاد.

در سال ۱۹۲۴ ادموند نورتون از کوه نوردان پیش‌تاز انگلستان در هیمالیا، توانست بدون اکسیژن از مسیر دهلیز بزرگ تا ارتفاع ۸۵۷۰ متری کوه اورست بالا رود. رکورد صعود نورتون تا سال ۱۹۷۸ و صعود بدون اکسیژن راینولدمسنر و پیترهیلر بالاترین رکورد صعود بدون اکسیژن مصنوعی انسان بود. این در شرایطی است که پیش از آن تفکر بر مرگ انسان در شرایط بدون اکسیژن و ارتفاع بالاتر از ۸۰۰۰ متر استوار بود.



تلاش‌های بالگرد نجات برای یافتن سه کوهنورد مفقود شده در کانچن چونگا ۸۵۸۶ متر به دلیل خرابی هوا متوقف گردید.

Chhanda Gayen کوهنورد ۳۴ ساله هندی به همراه دو شریای همراهش روز سه شنبه ۲۰ اردیبهشت درحالی در مسیر غربی این کوه هدف سقوط بهمین قرار گرفتند که قصد صعود به قله را داشتند. این حادثه عصر روز سه شنبه ۲۰ می رخ داد و تلاش برای یافتن ایشان تا امروز ۵

اورست تا لوکلا برگزار خواهد گردید. این مسابقات در کنار مسابقه دوی مارتن اورست که دوازدهمین دوره آن همزمان با سالروز نخستین صعود اورست توسط ادموند هیلاری و تنسینگ نورگی برگزار می‌شود، بلندترین مسابقه دوی دنیا است. مسابقه مارتن اورست برای دوازدهمین بار و مسابقه اولترا مارتن اورست برای دومین سال متوالی میزبان علاقه‌مندان این ورزش سنگین خواهد بود.



میزان زباله‌های به جای مانده از هر کوهنورد در سال ۲۰۱۳ شصت و پنج کیلوگرم اندازه‌گیری شده که در قیاس با سال ۲۰۱۲ که ۴۸٫۵ کیلوگرم بود رشد قابل توجهی داشت.

به گزارش سازمان حفظ و حراست از منطقه ساقاراماتا SPCC در این سال ۳۹۴ کوهنورد برای صعود به قله اورست، لوتسه و نوپتسه تلاش کردند. ۲۲۴۱ قطعه زباله غیر قابل تجزیه همچون باتری، کپسول‌های گاز، بطری‌های نوشیدنی و ... در کنار ۲۵٫۶ تن زباله قابل تجزیه و سوختنی توسط کوهنوردان در سال ۲۰۱۳ برجای مانده بود.

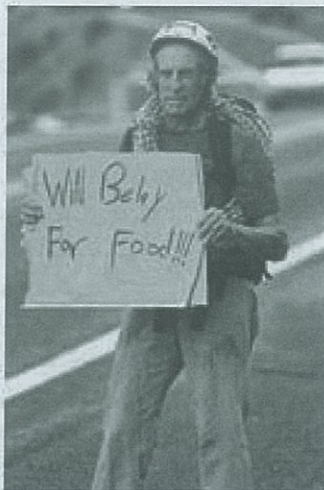
در سال ۲۰۱۲ تعداد ۵۹۷ کوهنورد ۲۸٫۹ تن زباله تجزیه شدنی و ۳۳۵۱ قطعه غیر قابل بازگشت در منطقه به جای نهادند.

بر اساس قوانین دولت نپال تخلیه زباله‌ها به واسطه پیش پرداخت حمل زباله که قبل از حضور تیم‌ها در منطقه دریافت می‌گردد صورت می‌پذیرد.

این رقم در سال ۲۰۱۴ نیز از گروه‌های حاضر دریافت گردیده که با توجه به حادثه سقوط بهمین و اتمام صعودهای سال ۲۰۱۴ احتمالاً این رقم به تیم‌های حاضر بازپرداخت خواهد گردید؛ همچنین رقم ۱۰ میلیون روپیه جهت پاکسازی مسیرهای راه‌پیمایی منطقه ساقاراماتا تخصیص یافته که جهت ساماندهی منطقه و تخلیه زباله‌ها به کار گرفته خواهد شد.

سه کوهنورد عصر روز ۵ شنبه به دلیل خرابی هوا متوقف گردید و دیگر آمیدی به بازگشت ایشان وجود ندارد.

Basanta Singha Roy مربی چاهاندرا که اهل بنگال هند است، و در سال ۲۰۱۰ توانسته اورست را صعود کند می‌گوید: "سال گذشته و پس از آن که او اورست را صعود کرد و قصد تلاش بر روی لوتسه را داشت سعی کردم او را منصرف کنم اما موفق به این امر نشدم". او ادامه می‌دهد: "امسال هم پس از آن که او موفق به صعود کانچن چونگا شد و عنوان کرد قصد دارد یالون کانگ را صعود کند، شگفت زده شدم و تلاش کردم او را منصرف کنم ولی ..."



وقتی تنها ۱۳ سال سن داشتیم قله بولدر واقع در رشته کوه المپیک را صعود کردم. قطعی‌توانید باور کنید که از آن پس هیچ‌گاه کوه‌نوردی را متوقف نکردم.

انگیزه‌های زیادی مرا به صعود وادار می‌کند. از جمله: شوق فرار از تمدن و زندگی ساخت بشر و البته آرزوی بازگشت به دوران جوانی.

وقتی در حال صعود هستید، آزادی واقعی را تجربه می‌کنید. از آن‌هایی که مرا همچون یک جوان در جمع خود می‌پذیرند ممنونم. آن‌ها به من اجازه می‌دهند تجربیاتم را در اختیارشان قرار دهم.

▼ "فرد بیکی"

فرد ولف گانگ بیکی متولد ۱۴ ژانویه ۱۹۲۳ در دوسلدورف آلمان که دروسالگی به همراه خانواده به آمریکا مهاجرت کرده. او در کارنامه خود بیش از ۱۰۰۰ مسیر دارد که برای نخستین بار صعود شده.

▼ چاهاندا گاین بر فراز اورست بهار ۲۰۱۳ فاصله پیروزی تا فاجعه بسیار باریک است. در حالی که روز یکشنبه ۱۸ می چاهاندا گاین کوهنورد زن هندی موفق شده بود بر فراز کانچن چونگا سومین قله ۸۰۰۰ متری دنیا و البته سومین ۸۰۰۰ متری خود پس از اورست و لوتسه که در بهار ۲۰۱۳ موفق به صعود آن‌ها شده بود بایسته، او تصمیم گرفت قله غربی کانچن چونگا معروف به یالون کانگ را نیز صعود کند. اما سقوط بهمین در ارتفاع ۷۰۰۰ متری این کوه ۸۵۰۵ متری منجر به ناپدید شدن این بانوی ۳۵ ساله و دوشربای او داوا وانگجو ۲۸ ساله و میگما تمبا ۲۴ ساله شد. عملیات امداد برای یافتن این

مسیر عبور از آبشارخی خومبو

▼ پس از حادثه تلخ سقوط بهمین در روز جمعه ۱۸ آوریل وزارت توریست کشور نپال به منظور کاهش فشارهای وارده از سوی رسانه‌ها و البته شریک‌های عصبانی منطقه خومبو تصمیمات جدید خود را به شرح زیر اعلام کرد:

بر این اساس از درآمد ۳٫۵ میلیون دلاری کسب شده از صنعت کوه‌نوردی و گردشگری

۱. سی درصد از درآمد به کمیته توسعه روستایی تعلق خواهد گرفت. ضمن آن که ۵ درصد از این مبلغ به توسعه امور امداد و نجات تعلق خواهد داشت. این کمیته همچنین تصمیم دارد اقدامات زیر را در راس برنامه‌های خود قرار دهد:

کمک به مصدومین حادثه رسیدگی به وضعیت کشته‌ها و مفقودین حادثه بهمین ۱۸ آوریل رسیدگی به وضعیت خانواده کشته‌شدگان و مفقودین حادثه پرداخت هزینه‌های امداد و نجات حادثه

۲. افزایش افراد تحت پوشش بیمه از ۱ میلیون نفر به ۱٫۵ میلیون نفر، از سردار گرفته تا شریک‌ها و باربران ارتفاع پایین‌تر

۳. افزایش بیمه از سیصد هزار به ۴ صد هزار روپیه

۴. ساخت مکان‌ها و بناهای یادبود به یادکشته شدگان حادثه

۵. پرداخت بخشی از درآمد اتحادیه کوه‌نوردی نپال از محل درآمد صعود به قله‌های تحت نظر اتحادیه کوه‌نوردی نپال

۶. کمک مالی به خانواده کشته‌شدگان بهمین ۱۸ آوریل مازاد بر مبلغ پرداختی بیمه

۷. کمک مالی به مجروحین حادثه

۸. پرداخت هزینه‌های بالگرد، مازاد بر آنچه بیمه تقبل می‌کند.

۹. هزینه برای ادامه روند تخلیه زباله‌های بالای کمپ اصلی.

۱۰. هماهنگی برای پرداخت هزینه‌های تحصیلی فرزندان کشته‌شدگان سقوط بهمین ۱۸ آوریل.

▼ در سال ۱۹۵۳ و با تجربه بریتانیایی‌ها از تلاش‌های گذشته بر روی اورست و از آن‌جایی که در آن زمان صعود بدون اکسیژن مصنوعی به اورست محال تصور می‌شد، نقش استفاده از این تجهیزات و تبحر بهره‌گیری از آن بسیار حیاتی بود. تیم سال ۱۹۵۳ از انواع مختلف اکسیژن استفاده می‌کرد. تعدادی با سیستم باز که از هوای بیرون نیز استفاده می‌شد و تعدادی که اکسیژن خالص را در اختیار کوهنورد قرار می‌داد، اکسیژن نوع دوم این خاصیت را داشت که به کوهنورد این امکان را می‌داد که با سرعت بیشتری صعود کند، ولی مشکل مهمی که ممکن بود حادث شود، این بود که در صورت قطع سیستم اکسیژن‌رسانی کوهنورد به‌طور ناگهانی دچار کمبود اکسیژن می‌شد و به‌خاطر سیستم پیچیده‌اش امکان بروز مشکل در آن نیز بیشتر بود. به‌دلایل بالا سیستم اکسیژن‌باز که از سیستم هوایی محیط هم استفاده می‌برد امروزه مورد استفاده کوهنوردان قرار می‌گیرد.

جان هانت سرپرست تیم تصمیم گرفت که حمله اول توسط «بوردیلون» و «یوانز» و با استفاده از سیستم اکسیژن بسته و حمله دوم توسط «هیلا ری» و «تسنینگ» و با اکسیژن باز انجام پذیرد. هر دو تیم باید حمله‌نهایی را از گردنه جنوبی و از مسیر یال جنوب شرقی انجام می‌دادند. دلایل انتخاب این نفرات کاملاً موجه بود: بوردیلون مسئول و متخصص اکسیژن تیم بود و «یوانز» نیز از ابتدایی‌ترین مراحل صعود نفر همراه او محسوب می‌شد. ولی چراباید از گردنه جنوبی حمله‌نهایی را آغاز می‌کردند نه از جایی بالاتر که شانس صعود

آن‌ها را افزایش می‌داد؟ هانت به این موضوع که استفاده از سیستم اکسیژن بسته سرعت کوهنورد را افزایش می‌داد و شروع از ارتفاع پایین‌تر را حل می‌کند اشاره می‌کرد، ولی مسایل دیگری هم در این تصمیم دخیل بود. برپایی کمپی بالاتراز گردنه جنوبی کاری مشکل بود و بارگذاری در آن نیز کاری مشکل‌تر و این کار نیز باید توسط نفرات تیم حمله به انجام می‌رسید. به‌نظر هانت امکان موفقیت با اکسیژن بسته کمتر بود و احتمال موفقیت تیم هیلاری و تنسینگ را بیشتر می‌دانست. اگر «پوردیلون» و «ایوانز» موفق می‌شدند که عالی بود در غیر این صورت اطلاعاتی که آن‌ها در اختیار تیم دوم قرار می‌دادند برای تیم دوم ارزشمند واقع می‌شد. این تصمیم‌گیری نشان از این واقعیت بود که سوابق نظامی هانت چگونه عمل می‌کرد. همانند حملات نظامی دسته اول برای پاکسازی میدان نبرد دسته دوم با مشکل کمتر جهت پایان دادن عملیات و استقرار وارد میدان می‌شدند.

تنسینگ بر فراز اورست

هیچ‌کس به درستی نمی‌داند روز تولد تنسینگ نورگی چه روزی است! یکی از دو مردی که برای نخستین بار بر فراز بام دنیا ایستاد تنها می‌دانیم یکصد سال قبل متولد شده. آن روزها مردم راهی برای ثبت سال تولد نمی‌دانستند. مادرش بعدها گفته بود او در اواخر سال خرگوش متولد شده، آن سال، سال ۱۹۱۴ بوده. این‌ها را تاشی تنسینگ نوه کوهنورد افسانه‌ای تنسینگ نورگی می‌گوید. تاشی لبخند می‌زند و می‌گوید: «تنسینگ دوست داشت روز تولدش ۲۹ ماه است! روزی که برای نخستین بار انسان بر فراز اورست ایستاد.» خانواده تنسینگ در تدارک سفر به سولوخمبو برای پرده برداری از مجسمه تنسینگ و هیلاری در محل دهکده نامچه بازار پایتخت شریاها و در

زیر سایه ساقاراماتا هستند.

تاشی نویسنده کتاب تنسینگ و شریاها می‌گوید: «تنسینگ در روستای کوچک مویه Moyey در تبت متولد شد و نامش را «نامیال وانگدی» Namgyal Wangdi نهادند، ولی رییس لاماهای معبد دیانپوچه در دامنه کوه ساقاراماتا نام تنسینگ نورگی را بر او نهاد، و به‌این شکل با دعای او کودکی که اغلب بیمار بود شفا یافت.

تا سن هشت سالگی که تنسینگ و خانواده‌اش از طریق گردنه «نانگ پالا» به سولوخمبو مهاجرت کردند تنها ۶ تن از ۱۴ برادر و خواهر تنسینگ زنده ماندند!



مجسمه یابود هیلاری و تنسینگ

اگرچه تنسینگ سال‌های پایانی عمر خود را در دارجیلینگ به سر برد، اما همچنان سولوخمبو را خانه اصلی خود می‌دانست. او یکبار گفت: «کوه‌ها خانه من هستند، اما هیچ انسانی نمی‌تواند خانه خود را بر فراز قله‌ها بنا کند.» در ۱۵ سالگی تنسینگ و همسر جوانش داوا پوتی Dawa Phuti سولوخمبو را برای یافتن کار در دارجیلینگ ترک کرد، سفری که یک‌ماه به طول انجامید. این امر همزمان بود با تدارک سفر اریک شپیتون کاشف بریتانیایی که قصد داشت سفری اکتشافی را در رخ شمالی بام دنیا تدارک ببیند، و تنسینگ راه ورود به اوج را از همان نقطه آغاز کرد. او شش بار پیش از صعودش به بام دنیا در هیأت‌های مختلف راهی این کوه افسانه‌ای اورست شد. آپا شریا رکورد دار صعود اورست با ۲۱

صعود می‌گوید: «تنسینگ الگو و الهام‌بخش صعودهای من بود. او نخستین شریایی بود که مردم ما و کشورمان نپال را به دنیا معرفی کرد و من دوست دارم دنباله روی او باشم.»

تمبا شری جوان‌ترین فاتح اورست که در سال ۲۰۰۱ موفق به صعود بام دنیا شد نیز می‌گوید: «در مدرسه آمخیم پله سلطان فوتبال است و تنسینگ نورگی ببر برف‌ها». تمبا که در صعود به اورست انگلستان دست خود را بر اثر سرمازدگی از دست داد ادامه می‌دهد: «سرود مدرسه ما که با ساز و غرور می‌خواندیمش از صعود شریا تنسینگ به بام دنیا نشأت گرفته بود.» و دولت نپال هر سال در روز ۲۹ می یعنی سالروز نخستین صعود بام دنیا اورست به افتخار تنسینگ نورگی و ادموند هیلاری مراسمی را برگزار می‌کند. تاشی معتقد است پدرزگش تنسینگ به دلیل بی توجهی دولت سلطنتی، نپال را ترک کرد، و به دلیل پشتیبانی هندی‌ها عازم دارجیلینگ شد، و این همان سرنوشت آپا شریا و دیگر شریاهای افتخار آفرین نپالی است که هرکدام به گونه‌ای کشورشان را ترک کرده‌اند! تاشی در مورد پدر بزرگش ادامه می‌دهد: «هرکسی با پدر بزرگم روبه‌رو می‌شد به راستی تحت تأثیر قرار می‌گرفت. او مردی بسیار بانشاط بود و هیچ‌گاه خصلت جاه‌طلبی نداشت. حتا به عنوان یک‌باربر همواره مرتب لباس بر تن می‌کرد؛ البته جذابیت ذاتی او می‌توانست در انتخابش توسط اریک شپیتون مؤثر بوده باشد.»

ادموند هیلاری همراه تنسینگ در صعود بام دنیا در مورد او می‌گوید: «او همواره آماده اولین شدن بود.»

سرانجام وی در سن ۷۲ سالگی و در ۹ می سال ۱۹۸۶ در شهر دارجیلینگ هند درگذشت. طبق اظهار پزشک قانونی کلکته، تنسینگ سال‌ها از ناراحتی شدید ریوی رنج می‌برد ■

جناب آقای کاوه عباسقلی وند

مصیبت وارده را از صمیم قلب تسلیت گفته و از خداوند متعال برای جنابعالی و خانواده‌های محترم صبر و شکیبایی آرزو مندیم

کوه نوردان تبریز

جناب آقای احد پرتوی

مصیبت وارده را از صمیم قلب تسلیت گفته و از خداوند متعال برای جنابعالی و خانواده‌های محترم صبر و شکیبایی آرزو مندیم

کوه نوردان تبریز

بسمه تعالی

هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی سردرود با همکاری کارگروه صعودهای ورزشی استان آذربایجان شرقی، ششمین دوره مسابقات سنگنوردی «سرطناب آقایان» پاسداشت مریبان فقید آذربایجان، زنده‌یادان: رسول لطیفی، حسین حراستی، عبدا... و علی عزیزی مورخه ۱۲ اردیبهشت ۱۳۹۳ در سالن سنگنوردی شهدای سردرود و رده‌های سنی نونهالان، نوجوانان و آزاد (جوانان و بزرگسالان) برگزار گردید.

این مسابقات برای رده سنی نونهالان و نوجوانان در دو مرحله و برای رده سنی آزاد (جوانان و بزرگسالان) در سه مرحله انجام پذیرفت. شرکت کنندگان از شهرستان‌های تبریز، سردرود، مرند، سراب، مهربان، مراغه، اورمیه بودند که در نهایت نفرات اول تا سوم هر رده به شرح زیر است:

- ◀ رده سنی نونهالان: ۱- محمد امین خطیبی از سردرود ۲- سید مهدی میرحیدری از سردرود
 ۳- نفرات سوم مشترکا: سینا سامع از سردرود، مسعود سید حقیقی از تبریز، علی پواله از سردرود
 ▶ رده سنی نوجوانان: ۱- حامد اکبری از سردرود ۲- آرش افخم از تبریز ۳- عارف سید حقیقی از تبریز
 ▶ رده سنی آزاد: ۱- علیرضا پورگلزار از سردرود ۲- بهرام آفاقی از سردرود ۳- رامین فرشباف از سردرود

کادر داوران: خانم معصومه بایتمری (رییس هیات داوران) صادق قلی زاده، منصور آقایی، یعقوب آقایی، صمد پیوند، سولماز پیوند، المیرا مجاور
طراحان: مهدی نمروزی، ایمان نیک محضران **کمک طراحان:** حامد جم، علی زینالزاد، فرشید شفیی
کادر پزشکی: علی موسایی، سعید ورزشد (سازمان امدادونجات هلال احمر استان) **همایت‌چی‌ان:** آیدین جلالی، حامد جم، علی زینالزاد، فرشید شفیی
عکاسی و فیلمبرداری: علیرضا ورزم، حبیب عرب، مجتبی معتمد، حنیف جدی‌ری
کادر اجرایی: موسی علی نیا، حسین باهنر، محمدرضا رجبعلیپور، مهدی حمیدی، جمال آدییک، نیما جهانبانیان سینا عزیزی سراجی، سیامک سامع، بابک جلالی، سید صمد حقیقی
 با تشکر از شرکت کوه اسکی جهت اهداء جوایز مسابقات، شهرداری و شورای شهر محترم سردرود و تمام عزیزانی که در اجرای این مسابقات ما را همراهی کردند.

عباسی مؤده‌بخش

نخستین ناظر و گزارش‌گر مستند دره‌ی یخار،

چشم از جهان فرو بست



چند ماه پیش داوود نصیری و اینک **عباسی مؤده‌بخش**؛ دو بزرگ مرد ورزش کوهنوردی ایران زندگی را بدرود گفتند، حال باشگاه فاتحان کهن‌سال قله‌ی گران کوه دماوند فقط سه عضو دارد، استاد گنم میناسیان و دو بزرگ از بزرگان نسل زنده‌یاد منوچهر مهران، استاد محمد کاظم گیلانپور، اولین مربی فن کوهنوردی و دکتر رضا مفرح، ریاست هیات امنای بیمارستان مردمی مفرح، که عمرشان دراز باد.

عباسی مؤده‌بخش، متولد سال ۱۳۰۳ تهران، کوهنوردی را از نوجوانی شروع کرد و از همان اوان با عضویت در باشگاه پیکار که سپس نیرو و راستی نامیده شد، و از بطن سازمان کوهنوردی‌اش باشگاه دیرپای دماوند پای به عرصه وجود گذاشت، در دل جوانان جای گرفت و آموزگار آزادی، انسانیت و اخلاق شد. عباس، اهل خردورزی جمعی و کار بود. در سال ۱۳۲۷ توسط بزرگان کوهنوردی کشور اتحادیه کوهنوردان ایران تأسیس شد که مؤده‌بخش از فعالین طراز اول آن بود. وی به قله‌هایی بسیار صعود کرد و از غارهای زیادی بازدید نمود. مؤده‌بخش کوهنوردی بود که از راه «استله‌سر»، خط‌الرأس مناره و تخت فریدون با سرپرستی یک گروه چهار نفره، ستوان یکم خلبان حسین هاشمی، ناصر میثمی و حسین پورشقاقی، روز ششم شهریورماه سال ۱۳۲۸ به قله‌ی دماوند صعود کرد، و نخستین گزارش مستند از دره‌ی یخار را از خود به یادگار گذاشت. این گزارش که مؤده‌بخش در سن ۲۵ سالگی انتشار داده است، بعد از گذشت ۶۵ سال هنوز بهترین است و گیرایی ویژه‌ی خود را دارد.

با عرض تسلیت به خانواده‌ی فرهنگ‌دوست و آزاده‌ی **عباسی مؤده‌بخش** و جامعه‌ی کوهنوردی کشور، این نخستین گزارش مستند از دره‌ی یخار یا به قول نویسنده‌ی آزادمنش، طالبوف تبریزی «دره‌ی اژدر» را به نقل از مجله‌ی باشگاه نیرو و راستی شماره‌ی ۲۶۰ چهارشنبه ۱۳۲۸/۶/۱۶ به آگاهی می‌رساند و اضافه می‌کند جای آن دارد، که به یاد و خاطره‌ی چشمان تیزبین عباس که برای نخستین بار، چشم‌انداز این دره‌ی زیبا و هراسناک را به تصویر کشید، برنامه‌ای با نام عباس مؤده‌بخش در دره‌ی یخار به مورد اجرا گذارده شود، و اینک متن خلاصه شده‌ی گزارش:

«دره‌ی یخار یکی از عجیب‌ترین دره‌های دماوند کوه است، که از دیدن آن انسان بر خود می‌لرزد، طبیعت در این صحنه زیباترین و مخوف‌ترین قیافه‌های خود را به وضع حیرت‌انگیزی نشان داده است، در قسمت راست یخار یک دیوار صاف و بلند سنگی و دهها مخروط بزرگ، به رنگ‌های سرخ، زرد، خاکستری و سیاه وجود دارد؛ موقعی که از بالا به پایین نگاه می‌کنیم، ستون‌های عظیم یخی معلق از روی بریدگی یخی که قطر آن تا ۳۰ متر می‌رسد، آویزان است. ما همچنان می‌رفتیم در حالی که از تماشای این مناظر لذت می‌بریم ... از میان مخروط‌های یخ و برف گذشته و به دومین تیغه‌ی سنگی که تا ارتفاع ۵۱۰۰ متر ادامه دارد برخوردیم، موقعی که به انتهای این تیغه رسیدیم یک کوه یخ شفاف در برابرمان ظاهر شد، به وسیله‌ی چنگک و کلنگ‌های یخ‌شکن از میان این یخچال‌های لغزنده گذشته و در پناه دیوارهای گوگردی استراحت نمودیم ... قله‌ی دماوند با این همه عظمت زیرپای ما قرار دارد».

داوود محمدی‌فر

msfi.ir اخبار فدراسیون



بازدید وزیر ورزش و جوانان از غرفه فدراسیون در نمایشگاه کتاب

وزیر ورزش و جوانان با حضور در بیست و هفتمین نمایشگاه بین المللی کتاب، از غرفه فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی نیز بازدید کرد.

دکتر «گودرزی» ضمن بازدید از غرفه فدراسیون و منشورات متعدد در حوزه کوهنوردی و صعودهای ورزشی، علاوه بر ستودن اقدام فدراسیون نسبت به این حضور ارزنده در سال «اقتصاد و فرهنگ»، از تلاش و اهتمام مؤلفان و ناشران این عرصه قدردانی کرد. شایان ذکر است؛ در نمایشگاه امسال، فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی تنها فدراسیونی است که به صورت مستقل و با همکاری کمیته فعالیت‌های جنبی نمایشگاه، در بخش نهادها و سازمان‌ها اقدام به برپایی غرفه نمود و فدراسیون فوتبال نیز سالی را به صورت مجزا برپا کرد که وزیر ورزش در ادامه از آن مجموعه نیز بازدید کرد.

دیدار رئیس کمیته ملی المپیک با رئیس فدراسیون و تجلیل از «عظیم قیچی‌ساز»

«کیومرث هاشمی» رئیس کمیته ملی المپیک کشورمان، طی دیداری با «رضا زارعی» رئیس فدراسیون و «عظیم قیچی‌ساز» ضمن تقدیر از زحمات این کوهنورد شایسته در فتح سیزدهمین قله مرتفع جهان «شیشاپانگما» گفت: کمیته ملی المپیک آمادگی دارد تا در حد امکان از فعالیت‌های فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی حمایت کند و در آن مشارکت نماید. وی در ادامه افزود: حضور و موفقیت شما در این رشته و ثبت نام شما به عنوان نفر سی و دوم در باشگاه ۸ هزارمتری هایدنیا، نشان از استعداد زیادی است که در این رشته وجود دارد و من به سهم خودم از این افتخاری که شما برای نام ایران و ملت ایران آفریدید، تشکر می‌کنم.

رئیس کمیته ملی المپیک خاطر نشان کرد: کوهنوردی در تعامل با مسائل فرهنگی می‌تواند در ترویج این رشته در میان جوانان اثر بخشی موثری

داشته باشد، ضمن آنکه امیدوارم انعکاس فعالیت‌های این رشته نیز با همکاری فدراسیون بتواند به تناسب زحماتی که برای آن کشیده می‌شود، باشد. «عظیم قیچی‌ساز»، کوهنورد کشور ما نیز ضمن تشکر از حمایت‌های همیشگی کمیته ملی المپیک در جهت تداوم این موفقیت‌ها، گفت: امیدوارم با فتح قله «لوتسه» که در مجاورت «اورست» واقع شده و یکی از خطرناک‌ترین قله‌های دنیاست، بار دیگر پرچم ایران را به اهتزاز درآورم. در پایان این دیدار «کیومرث هاشمی» با اهدای هدیه‌ای به «عظیم قیچی‌ساز» و یاد بودی به «رضازارعی» رئیس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی از تلاش‌های آنان برای کسب چنین موفقیت‌هایی تقدیر و تشکر کرد.

اولین جلسه هیئت رئیسه جدید فدراسیون در سال ۹۳ برگزار شد تقدیر از «شعاعی» و «موسوی»

اولین جلسه هیئت رئیسه فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی در سال ۱۳۹۳ با حضور کلیه اعضاء برگزار گردید. در ابتدای این جلسه، که از «محمود شعاعی» رئیس پیشین فدراسیون و «سید مرتضی موسوی» نایب رئیس سابق فدراسیون نیز دعوت شده بود، «رضازارعی» رئیس فدراسیون از شش سال تلاش ایشان تقدیر کرد و نقاط مثبت فعالیت‌های این عزیزان را بر شمرد. در این جلسه همچنین گزارش فعالیت‌های اخیر صورت گرفته در فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی نظیر رقابت‌های سنگ‌نوردی و یخ‌نوردی و صعود سراسری دهه مبارک فجر، حضور یخ‌نوردان ایرانی در جام‌های جهانی و المپیک سوچی، گزارشی از مجامع برگزار شده در استان‌های کشور و... به حاضران ارائه گردید. در ادامه نیز جلسه در محورهای زیر مورد نقد، بررسی و تصویب هیئت رئیسه قرار گرفت: حضور سنگ‌نوردان ایران در رقابت‌های جام جهانی سنگ‌نوردی چین، آذربایجان، اتریش و سوئیس / حضور رئیس و نایب رئیس فدراسیون در اجلاس آسیایی هنگ کنگ / حضور دو کوهنورد در کمپ جوانان قزاقستان / برگزاری همایش صعودهای خانوادگی در خرداد ۹۳ / برگزاری مسابقات کوه‌پیمایی و صعود سریع استانی و کشوری / گردهمایی روسای هیئت‌های استان‌های کشور خرداد ۹۳ / تغییر در ساختار کارگروه‌های فدراسیون / سند برنامه ریزی راهبردی فدراسیون / آئین نامه تاسیس گروه‌ها و باشگاه‌ها.

حاضران در جلسه: آقایان؛ رضا زارعی، همایون بختیاری، مهندس محمود خسروی، دکتر مهدی محمدی‌فر، میکائیل مروتی، هادی صابری، مهندس سید مصطفی میرسلیم، اکبر توکلی نژاد، مهدی داورپور، اقبال افلاکی، دکتر جلال‌الدین شاهبازی، هاییل درویشی، سید محمد حسین زمانی، دکتر

برگزاری لیگ سنگ‌نوردی کشور جام خلیج فارس را در سال ۹۳ در دستور کار خود دارد. بر این اساس فراخوان‌هایی در دو بخش آقایان و بانوان در اردیبهشت ۹۳ منتشر گردیده که مشروح آنها را در سایت فدراسیون ملاحظه می‌نمایید.

نخستین دوره «مسابقات کوه‌پیمایی سریع» قهرمانی کشور

کارگروه مسابقات و لیگ این فدراسیون نخستین دوره مسابقات کوه‌پیمایی سریع (اسکای رانینگ) قهرمانی کشور، گرامی‌داشت حماسه پانزده خرداد و بزرگداشت بیست و پنجمین سالگرد ارتحال ملکوتی حضرت امام خمینی (ره) را در دو بخش مردان و زنان با اهداف توسعه و گسترش همه جانبه کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی پاک و ایمن در ۲۹ و ۳۰ خرداد سال جاری در تهران برگزار می‌کند. نتایج این مسابقات در شماره بعدی فصلنامه کوه درج می‌شود.

ایجاد «کتابخانه کوهستان» در ارتفاع ۴۲۰۰ متری قله «دماوند»

در آستانه رویداد بزرگ فرهنگی کشور با عنوان بیست و هفتمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران، طی اقدامی مشترک بین «فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی» و «وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی»، یک کتابخانه کوهستانی در «بارگاه سوم قله دماوند» به ارتفاع ۴۲۰۰ متری افتتاح شد. بنا بر این گزارش؛ به همت جمعی از کوهنوردان، همراه با «ربیع مشایخ» نماینده وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و همچنین «ساربخانی» رئیس کارگروه پناهگاه‌های فدراسیون، در روز چهارشنبه سوم اردیبهشت ماه ۹۳، تعدادی کتاب در زمینه‌های مختلف با کوله پشتی به بارگاه سوم منتقل شد و یک کتابخانه کوهستانی در این پناهگاه ایجاد گردید که مورد استقبال کوهنوردان حاضر نیز واقع شد. با توجه به مساعدت «وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی»، کتابخانه‌های کوهستان به مرور در سایر قرارگاه‌ها و پناهگاه‌ها نیز از جمله «رودبارک» و «ونداربن» ایجاد خواهد شد. سرخط سایر اخبار حوزه پناهگاه‌ها: کاشت ۱۰۰۰ اصله نهال در مجتمع کوهستانی «ونداربن» / مرمت پل ارتباطی دوراهی کلجانان (مسیر پناهگاه سرچال) / پاکسازی پناهگاه سرچال (پناهگاه شمالی علم‌کوه) توسط کوهنوردان کلاردشت / فقدان «مهندس علی نادری‌پور» از حامیان ساخت «پناهگاه کرکس».

روابط عمومی فدراسیون در جمع برترین‌های فدراسیون‌ها

در مراسمی ویژه با حضور وزیر ورزش و جوانان، از مدیران برتر روابط عمومی‌های فدراسیون‌ها و مجموعه‌های ورزشی سال ۹۲ در ساختمان وزارت ورزش و جوانان تقدیر شد. در این مراسم دکتر «گودرزی» با اهدا لوح تقدیر از یک سال تلاش ۲۳ مدیر برتر از جمله «حسین رضایی» روابط عمومی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی تجلیل کرد. شایان توجه است؛ روابط عمومی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی برای دومین سال متوالی در گروه خود و در حوزه اطلاع‌رسانی به عنوان روابط عمومی برتر برگزیده شد.

منوچهر سلطانی، سردار اکبر رنج‌دیده، سید محمد علیا کرمی‌راد، علیرضا طهماسبی، محمودشعاعی، سیدمرتضی موسوی و سرکارخانم گرجی.

اولین جشنواره صعودهای برتر «کوه‌نوردی» و «صعودهای ورزشی»

فدراسیون در تابستان سال ۹۳ اقدام به برگزاری اولین جشنواره صعودهای برتر در دو محور «کوه‌نوردی» و «صعودهای ورزشی» می‌کند. شایان ذکر است؛ از مجموع گزارش‌های ارسال شده به دبیرخانه جشنواره و پس از بررسی اولیه؛ مبتنی بر مؤلفه‌های اعلام شده در فراخوان، ۱۲ گزارش به مرحله بعد راه یافتند که مقرر گردید پس از مطالعه دقیق‌تر گزارش‌ها توسط هیئت از اعضای هیأت داور، دومین جلسه هفته آینده برگزار شود. جلسات هیأت داوران با حضور آقایان زارعی، داورپور، شهلائی، ثابتیان و خانم بهرامی برگزار می‌شود.

نخستین «همایش تحقیقی کوه‌نوردی و فضای مجازی»

فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی در نظر دارد در راستای تعامل فراگیر جامعه کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی و فضای مجازی و با رویکرد بررسی مسایل و چالش‌ها و همچنین شناسایی هرچه بیشتر قابلیت‌های این عرصه، همایشی را در تیرماه ۹۳ برگزار کند. توضیحات لازم در خصوص فراخوان و محورهای همایش را از طریق سایت فدراسیون ملاحظه نمایید.

حضور مربی و دیواره نورد سرشناس فرانسوی در ایران؛

برگزاری دوره های دیواره نوردی ایمن

پیرو هماهنگی‌های انجام شده از سوی فدراسیون و بنابر پیگیری «ابراهیم نوتاش» نماینده ایرانی سازمان بین‌المللی جی اچ ام ؛ Daniel DU "LAC" مربی سرشناس تیم‌های ملی سنگ‌نوردی فرانسه، نروژ و چین، به منظور برگزاری دوره دیواره‌نوردی ایمن و آموزش ایمن سازی مسیرها و دیواره‌ها در تهران و کرمانشاه به کشورمان عزیمت کرد. شایان توجه است، وی را در این سفر "Guy Abert" نیز همراهی می‌کرد. "Guy Abert" یک‌بار اقدام به نقشه کشی دیواره و مسیرهای بیستون کرده و در این سفر علاوه بر برگزاری دوره های دیواره نوردی ایمن برای سنگ‌نوردان ایرانی؛ نقشه یا همان توپوی بیشتری از مسیرها را تهیه کرد. هدف از این اقدام مشخص کردن مسیرها با کمک سنگ‌نوردان کرمانشاهی برای برگزاری سومین جشنواره بین‌المللی بیستون در سال ۹۳ بود.

اولین دوره «لیگ سنگ‌نوردی» در سال ۹۳ کلید می‌خورد

با عنایت به توسعه کمی و کیفی صعودهای ورزشی در تمامی ابعاد به‌ویژه بخش مسابقات و نظر به برنامه‌های ارایه شده در مجمع عمومی انتخاباتی ریاست فدراسیون - آذر ۹۲- در زمینه موضوع برگزاری لیگ سنگ‌نوردی به آگاهی می‌رساند؛ فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی با توجه به موارد بر شمرده و همچنین درخواست‌های مکرر عده زیادی از علاقه‌مندان،

Baluchiterium

The beast of Baluchistan

J.Sepehri

Islamic Azad University and University of Applied science and Technology

There are many ancient archeological sites and villages in Baluchistan. A region and now a province located in the south east of Iran where has been one of the most important sites in the Iranian civilization. The east part of Iran palate would be called a wonderland; the land of ancient cities, pretty beaches, muddy volcano, crocodile, caves, red lakes, water margins, strange mountains, manger jungles, banyan trees, mineral warm water, artesian spring, natural breakwater and beautiful animals.

There was a story about some fossil bones remained from a huge camel among the indigenous people which believed they belonged to the Iranian Hercules, Rostam. The English engineers who were constructing the London-Bombay telegraph line told the story to an English paleontologist, Cooper who took it serious.

In 1910 he went to the village DeraBugti¹ where the story was rooted in. He found the fossils that belonged to the largest mammals on the earth. He called it "The beast of Baluchistan" or baluchiterium. Then it was named Indricotherium Transouralicum or Paraceratherium. In 1997, the French scientists found new fossils after about one century.

Baluchiterium had about 5.5 meter height, more than 10 meter length and about

20 tons weight. The herbivorous because of its long neck was able to eat top of tree leaves, near 8 meter height.

It was lived about 20 – 30 mya, end of Oligocene and begin of myosin and was overthrown aboy 10 mya. At that time Baluchistan was a grassy field with dense jungles. It was eating about 2 tones of plant every day. After a kind of climate change, it couldn't find enough food and overthrown.



Baluchitherium compare with a human.2012-05-20 (Kh. Farshid)

1. DeraBugti (DarBooy) is an old Persian(Dar = tree + Booy = live) word which means tree of immortal fruit, Alkahest

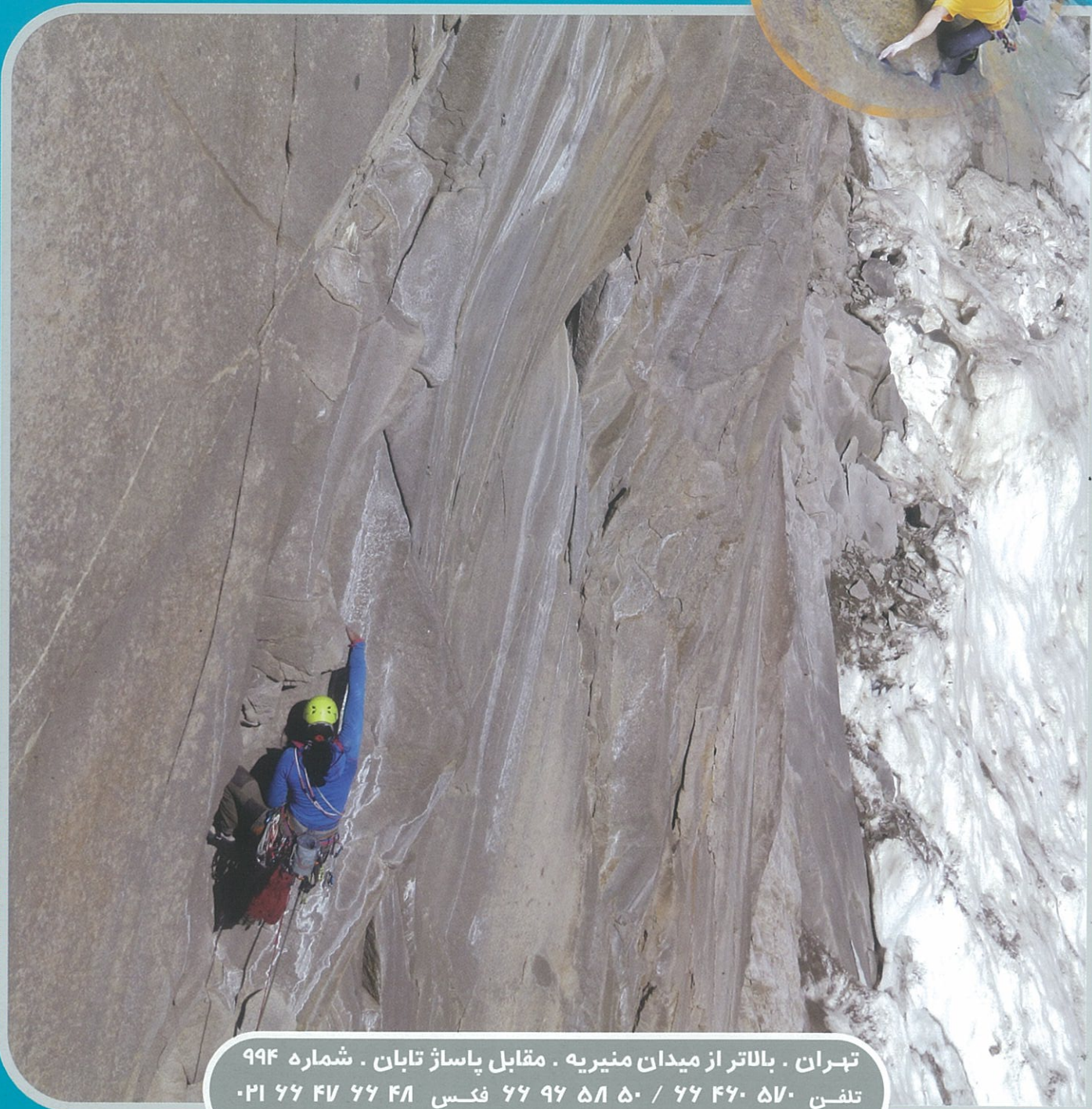
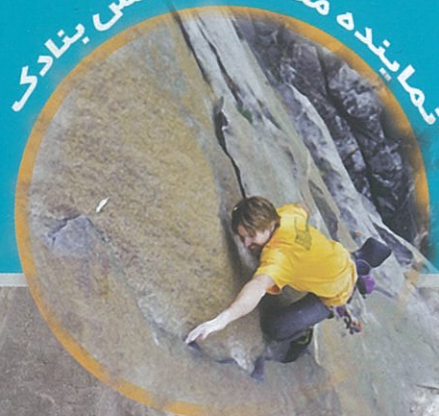
با بیش از ربع قرن سابقه Bonadak

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



تهران . بالاتر از میدان منیریه . مقابل پاساژ تابان . شماره ۹۹۴
تلفن ۵۷۰ ۴۶۰ ۶۶ / ۵۰ ۵۱ ۹۶ ۶۶ فکس ۴۱ ۶۶ ۴۷ ۲۱
همراه ۳۱ ۶۹ ۲۰۴ ۰۹۱۳



240g



320g



235g



270g

Men 



250g



300g



280g



220g



330g



Ladies



230g

سبکترین 8.5KG
دوچرخه کوهستان در ایران



دفتر مرکزی:
بلوار آفریقا، بالاتر از پل میرداماد، خیابان آناهیتا، پلاک ۱۳
تلفن: ۸۸۷۸۰۶۵۱
[facebook.com/sct.per](https://www.facebook.com/sct.per)