

۷۶ کوه

فصل نامه

KOUH
Mountain Sport

سال نوزدهم : پاییز ۹۳
بها : ۵۰۰۰ تومان



PKYAR

CLIMBING . TREKKING . MOUNTAIN

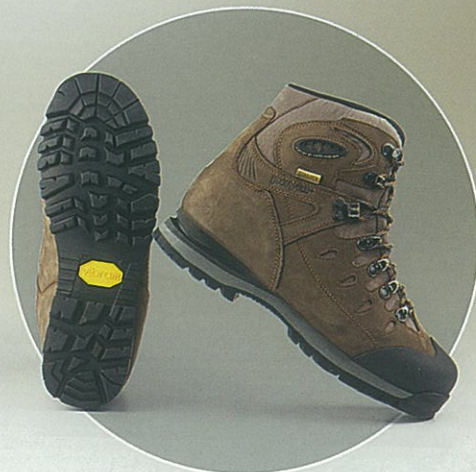
NEW



MODEL: KHumbu | خومبو
SOLE: vibram
LINING: Groe-texe



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



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

خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان منیریه، روبروی خیابان صنعتی پور، پلاک ۹۲۳
۰۹۱۲۳۱۰۲۶۴۶ ، ۶۶۴۹۵۳۵۰

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

فصل نامه کوه

۷۶

تمایلی - آموزشی

با گستره توزیع بین المللی

سال نوزدهم - پاییز ۱۳۹۳

فرم اشتراک: صفحه ۹۵

صاحب امتیاز و مدیر مسؤل:
دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

روی جلد:

عکس از: احمد ایلیافر

ویراستار نهایی: نصرالله فتوگرافی

صفحه آرایی: زهره حسن بیگی

اشتراک و توزیع: ایران جوادپور

همکاران این شماره به ترتیب حروف الفبا:

وحید اندرز، منیژه بزرگر، سروپ بغوزیان، شهریار بیگی، فاطمه ترابیان، حامد حواله دارنژاد، طنز خسروی نژاد، رضا زارعی، ابوالفضل زمانی، دکتر جلال شاهبازی، سیناشفیغ زاده، ساناز صفری، محمد طیبی، وحید عرفانی، هادی فوقانی، بهنام قاضی نوری، اسرافیل قره داغی، کاوه کاشفی، سالار کیانی، خداداد مزدایی، دکتر حمیدمسعدیان، امین معین، احسان ناجی، افشین یوسفی

با گرمی داشت یاد و خاطره تنی چند از پایه گذاران این نشریه که دیگر در بین ما نیستند.
استاد جلیل کتبیهای - مهندس وارطان زاکاریان -
مهندس شاپور صمصام - دکتر محسن محسنین -
مهندس مجیدبنی هاشمی

خدمات طراحی، لیتوگرافی، چاپ
نیکی پردازان
۶۶۴۷۵۱۶۵-۶۶

- ۲ حرف اول
- ۴ راهنمای صعود به قله منگشت ایذه (ارتفاع ۳۵۹۲ متر)
- ۷ گشایش مسیری نو با نام خلیج فارس
- ۱۰ گزارش برنامه دره نوردی پرچینه تا گلشاخ
- ۱۴ یادی از گغام بزرگ
- ۱۶ دولفر
- ۱۷ ارتفاع قله دماند ۵۶۷۱ متر نیست!
- ۱۸ پیشگیری و مدیریت آسیب: انگستان
- ۲۲ ناراحتی ها و مشکلات چشمی در اکسیدیشن
- ۲۴ گزارش صعود زمستانه دیواره علم کوه مسیر ۴۸
- ۳۰ گزارش صعود زمستانی یخچال شمالی سبلان
- ۳۳ گزارش صعود بوزقوش - قله آغ داغ
- ۳۶ چادر، پناهگاه
- ۴۰ مهارت های دره نوردی
- ۴۲ هزینه صعود به اورست چقدر است؟
- ۴۶ مردی در دور دست
- ۵۰ خط الرأس مازنو (ماژنو)
- ۵۶ پیشگیری از گزش
- ۵۸ یوگا در سنگ نوردی
- ۶۰ راهنمای صحیح کوه نوردی در پاییز
- ۶۶ کوتاه و خواندنی
- ۷۶ قوانین ورزشی
- ۷۸ نکات فنی در غار نوردی
- ۸۰ حرکاتی برای مچ پا در کوه نوردی
- ۸۱ اقدامات اولیه در طبیعت (مناطق وحش)
- ۸۵ اسکای (کوه پیمایی) سفری
- ۸۸ اشتباهی ساده اما فاجعه بار
- ۸۹ مارها در علفزارند یا روی صخره ها؟
- ۹۰ اخبار فدراسیون
- ۹۲ اخبار انجمن کوه نوردان ایران
- ۹۴ اخبار
- ۹۶ از میان نامه ها

فصل نامه کوه نشریه ای است که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. مطالب مندرج در فصل نامه کوه الزاما نظر نشریه نیست. مقالات و عکس های ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی شود.

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

گزارش معرفی مناطق کوه نوردی و یا خط الرأس ها حتما با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن برای دیگران فراهم گردد.

فصل نامه کوه از درج گزارش های داخلی که تکراری و مربوط به سال های پیش است، معذور است.

صحت و سقم مطالب آگهی ها به عهده آگهی دهندگان است.

پست الکترونیکی: fasnameyekouh@yahoo.com

تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶ و ۲۲۷۴۵۳۵۴ نمابر: ۲۲۷۱۲۸۱۷

نشانی: تهران، صندوق پستی: ۹۳۸/۱۹۶۱۵

خیلی تلاش کردم مردم بفهمند ولی فقط خندیدند چارلی چاپلین

که گوید فلان چاه در راه توست
هنرداند از جاهلی عیب خویش
سعدی

به نزد من آن کس نکو خواه توست
هر آن کس که عیبش نگویند پیش

بدون رودر بایستی اگر منو متهم به غرب زدگی و خودباختگی نمی کنید و اگر هم چنین کنید ملالی نیست، چرا که می دانم و پذیرفته ام که بیان حقیقت تلخ است و پذیرفتنش سخت، و اگر به اصول بنیادی تغییر و تحول پایبندم باید بدون کمترین حراسی تبعاتش را پذیرفته و قبول نمایم. از چند دهه پیش که روند اجتماعی جامعه تجدد خواهی را آغاز نمود، سازمان های فرهنگی تربیتی بر اثر تعافل و عدم توانایی کافی آن طور که باید و شاید نتوانستند مطابق پیشرفت و تکنولوژی روز دنیا که کم کم پایش به کشور ما باز شده بود برنامه ای برای رشد فرهنگی و اخلاقی متناسب با آن داشته باشند. در حالی که در نقطه مقابل از طفولیت سرکوب شخصیت افراد در قالب تربیت سنتی از ما انسان هایی بی منطق، بی نظم، پرخاشگر، خودخواه و... ساخته است.

شب ها هم آسمان آبی است چرا که آبی در ذات و نهاد آسمان است و اگر در شب و تاریکی تیره دیده می شود به سبب عدم حضور نور است که به رنگ ها جلوه می بخشد و باز این همان نور است که رنگ های فاقد اصالت را به رنگ باختگی دچار می سازد. انکار نور مانع انکسار آن نبوده و نخواهد بود. تغییر و تحولات فرهنگی، اجتماعی، زیست محیطی و... جهان مترقی که با سختی و ممرارت و تحمل مشقات و صدمات فراوان حاصل شده است به مانند نوری ست که به جهان تاریک ما می تابد تا ما تغییر و تحول را شناخته، حس کرده و با برنامه ریزی و به دور از حرکت های احساسی و نمایشی با الگوبرداری صحیح درصد رفع معایب و نواقص برآییم. حال اگر ذات و فطرت ما نازل و تزلزل پذیر بوده و فوراً رنگ می بازیم این گناه نور نیست جهالت ماست که خودباخته ایم و نمی توانیم هویت و اصالت مان را حفظ نماییم. تعصب داریم. تعبد می ورزیم و بر روی آنچه که به دروغ اصول معرفی می کنیم پا می فشاریم ولی خودمان خوب می دانیم و آگاهیم که هیچ کدام را نه باور داریم و نه حاضریم برای انجامش کوچک ترین قدمی برداریم. به چه باور داریم و به چه اصولی پایبندیم خود نمی دانیم. از این رو دایم چون دریا در تلاطمیم؛ لحظه ای بر روی موج سواریم و لحظه ای آرام گرفته و خوابیم. چه بخواهیم و چه نخواهیم، چه بپذیریم و چه نپذیریم، سفید، سفید است و سیاه، سیاه؛ در اینجا به هیچ وجه قصدم خاکستری دیگران را سفید جلوه دادن و سیاه جلوه دادن مناسبات و رفتارهای اجتماعی مان نیست؛ ولی برای بیداری باید تاریکی ها و روشنی ها را شناخت و اگر تلاشی می شود صرفن به این منظور است، و تا تک تک ما بیدار نشویم در به همین پاشنه می چرخد، همان طور که قرن ها و قرن ها چرخیده است و در ما تغییری حاصل نشده است. می گویند با یک گل بهار نمی شود این را همه می دانند ولی با یک گل می توان نوید بهار را داد و به استقبال بهار رفت. ما باید از خودمان آغاز کنیم باید بخواهیم که همان یک گل ما باشیم نه آن که همه دست روی دست بگذاریم به امید دیگری و انتظار تا این شوره زار شاید گلستان شود و آن گاه که ما وصله ناجور بودیم به اجبار تغییر کنیم. ما باید بدون لحظه ای تعافل، فرهنگ تغییر و تحول را در خود و نزدیکان مان ایجاد کرده و با حساسیت و ریزنگری ساده ترین و پیش پا افتاده ترین نکات اخلاقی را نادیده نگیریم. مردمی که از نقد و انتقاد گریزانند و زبان و منش پوزش خواهی ندارند به طور قطع بر این باور و اعتقادند که بی اشتباهند و چنین مردمی به یقین هیچ گاه طعم شیرین تغییر و تحول را نخواهند چشید.

اگر پایی به ره دارید و از هزینه هایش حراسی به دل ندارید پرده های تعصب را کنار زده و با دید باز و واقع گرایانه بروید و ببینید و اگر نه، امروز دیگر به مانند گذشته دنیای ارتباطات تنگ و محدود نیست. از اقبال خوش ما، دنیای ارتباطات در هزاره سوم، فاصله ها را از میان برداشته است. هر کسی در هر جایی در کم ترین زمان می تواند به هر سوی جهان حتا ناشناخته ها سفر کند و از آداب و سنن اجتماعی فرهنگی، فکر و اندیشه، منابع طبیعی و زیست محیطی و... شناخت پیدا نماید. دنیای بی انتها به همان محدوده ای محدود نمی شود که ما در ذهن مان ساخته ایم.

بیاید مرزها و محدودیت های محصور ذهن مان را برداریم و با نگاهی نو و متفاوت دنیای مدرن را نظاره کنیم. ببینیم و الگوبرداری کنیم و از قیاس پرهیز نماییم چرا که قیاس در برخی مواقع جنجال برانگیز، اغواگر و ناامیدکننده است و ممکن است با خود سستی و حقارت و انحطاط را به ارمغان آورد. با قیاس می توان به عمق بیماری پی برد ولی وسیله ای برای درمان نیست. هیچ گاه نباید با مقیاس قیاس به جایگاه اجتماعی، فرهنگی، هنری، ورزشی و... حمله کرد چون هر جامعه ای ویژگی های مرتبط با عوامل متعددی دارد که مختص همان جامعه است؛ تعمیم آن به جامعه دیگر مشکلات فراوانی از جمله برانگیختگی حس ناسیونالیستی را در پی خواهد داشت. از این روتوصیه ام به دیدن صرفن به منظور بالا بردن سطح آگاهی انفرادی و عمومی و سرمشق گرفتن برای خودسازی است. پس، از توصیف و تعریف جهان رشد یافته خوداری نموده و به آن چه که در پیرامون مان می گذرد ولی به علت عادی شدن دیگر زشت و ناپسند نیست، می پردازم.

اگر بگویم نمی دانم از کجا باید آغاز کنم سخنی به گزاف نگفته ام چون آن قدر این رشته سردراز دارد که از هر جایش بگیری تا به انتها نخواهی رسید. من جامعه شناس نیستم ولی از کودکی در دل جامعه زیسته ام، کار کرده ام و بزرگ شده ام و اگر تحصیلات آکادمیک در این رشته ندارم نمی تواند دلیلی باشد تا از ورود به این موضوع خوداری نمایم. من به دلیل علاقه ام به کوه نوردی از نوجوانی و حرفه ام با مردم زیسته ام به جامعه عشق ورزیده ام با نگاهی نقاد و جستجوگر پیرامون را کاویده ام، به خصوص با انتشار مجله کوه در این دو دهه اخیر به تجربیاتی دست یافته ام که به من این شهامت را می دهد که دست به قلم برده و خودمان را به نقد و تصویر بکشم. تا شاید چشم بسته مان باز شود و عقل خفته مان بیدار گردد از این درد جانکاهی که رفته رفته می رود تا شیرازه ی جامعه را از هم بپاشاند. این کار وظیفه و مسئولیت تک تک ماست که مادر زمین را بیش از این آلوده نکنیم تا آیندگان رنجور نابخردی و خودخواهی های ما نشوند. که متاسفانه با تمام امیدی که دارم ناامیدم.

ترسم که به کعبه نرسی اعرابی این ره که تو می روی به ترکستان است

و اما بزرگ ترین درد بی درمان ما همانا منفعت طلبی ست در اینجا کسی را نمی بینید که به طور مطلق به منافع خویش فکر نکند حتا به بهای نابودی انسان ها و محیط زیست. اگر می خواهید به روحیات و منش و روش زندگی مردمی، پی ببرید باید به تعاریف و برداشت شان از زندگی و ضرب المثل هایشان توجه نمایید.

دیگی که برای من نمی جوشه سر سگ بجوشه

شما با شنیدن این مثل چه برداشتی می توانید غیر از آنچه که به وضوح بیان می شود داشته باشید. برایمان مهم نیست چه بلایی سردیگران می آید، همین که ما متنفع شویم کافی ست، همین که آسیبی به ما نرسد عالی ست. با این طرز فکری پیش می رویم و مرتکب بزرگ ترین خیانت ها و جنایت ها می شویم. خوراک دام را به انسان می خورانیم و نئوپان را تبدیل به خوراک دام می کنیم و برای فاسد نشدن شیری که دیگر شیر نیست از مواد شیمیایی بهره می گیریم. درخت ها را پی در پی قطع می کنیم و آتش می زنیم و جنگل ها را به زمین وزمین ها را به ویلا مبدل می نماییم. حریم رودخانه های کوهستانی را که متعلق به همه است و خصوصی نیست با رشوه و زد و بند تبدیل به آپارتمان های مجلل و رستوران های متعدد کرده و فاضلاب آنها را در رودخانه ها رها کرده تا آب آشامیدنی دیگر هم وطنان مان شود. باکوتاهی و سهل انگاری و سپردن کارها به دست غیر متخصصین، رودخانه ها و دریاچه هایمان را خشک کرده و بی توجهی مان را به پای آسمان می نویسیم. فاضلاب شهری و کارخانه ای را راهی بزرگ ترین دریاچه می کنیم تا بزرگ ترین گنداب و مرداب را داشته باشیم. از هم زیستی شکوه مندمان با زباله ها خرسندیم و از تلاش مان برای افزایش روز افزون آنها لحظه ای کوتاهی نمی کنیم. به فرزندان مان آموزش می دهیم که خانه خانه ی ماست و بیرون از خانه زباله دان ما. نیش بی رحم لودرها و بولدوزرها را به جان کوهستان ها انداخته و زمین های منابع طبیعی را تصاحب کرده و می فروشیم. محیط های زیست رادر هر منطقه ای از میراث اجدادی مان دانسته و برای غارت آن محیط بانان را یا با خود همراه کرده یا به روش های ناجوانمردانه از پیش پا برمی داریم. پرنده های شکاری و نادر را به اسارت درآورده و از کشور خارج می کنیم تا با فروش آنها اسباب تفریح و لذت پرنده آزاران را فراهم آوریم. پلنگ را با افتخار شکاری می کنیم و با چوب و چماق توله های یوز پلنگ را از پادر آورده و به شکلی فجیع خرس مادری را جلوی چشمان دو توله اش سلاخی می کنیم. پارک ملی و کم نظیر تخت سلیمان را که باید به مانند چشم مان از آن محافظت کنیم اجازه معدن کاوی و بهره برداری می دهیم تا در مدت چند سال به شکلی درآورند که جز خون دل و تاسف کاری از کسی برنماید. فکر نمی کنید جاری شدن سیل رودبارک از کمترین نتایج تلخ آن باشد.

ادامه دارد ...

دکتر حسن صالحی مقدم

راهنمای صعود به

قله منگشت ایذه (ارتفاع ۳۵۹۲ متر)

سالار کیانی

شهرستان ایذه در شمال شرق استاق خوزستان واقع شده و از شمال غرب به شهرستان مسجد سلیمان از شمال و شمال شرق به استان چهارمحال بختیاری و از شرق و جنوب شرقی به شهرستان دهدشت واقع در کهکلوپه و بویراحمد و بالاخره از جنوب به شهرستان باغملک محدود می باشد.

مختصات این شهر ۵۴ دقیقه و ۴۹ درجه طول جغرافیایی و ۴۸ دقیقه و ۳۱ درجه عرض جغرافیایی می باشد، مساحت شهر با حومه ۶۱۸۹۸ کیلومتر مربع و محدوده آن ۱۳ کیلومتر مربع و ارتفاع از سطح دریا ۸۴۰ متر می باشد (ماخذ: ماهواره شرکت مهتاب قدس).

به دلیل واقع شدن در حاشیه کوه های زاگرس دارای آب و هوای کوهستانی بوده و تا مرکز استان (اهواز) ۲۰۵ کیلومتر فاصله دارد. از طریق شهرهای رامهرمز و باغملک می توان به ایذه رسید. راه دیگر رسیدن به این شهر از طریق شهرکرد به ایذه است.

دشت ایذه:

به ترتیب از جنوب شرقی به منگشت، از شرق به سراک و چیوه در شمال کل گرد، قلعه کژدمک، کوه کمالوند در شمال غرب کوه دهنو در غرب کوه راسفند جنوب غربی الهک (اشکفت سلمان) و بالاخره در جنوب به تنگ هلايجان و کوه تنوش محدود می گردد. در شرق و شمال این شهر تالاب بندان و شط بزرگ ایذه واقع شده که آب آنها از طریق سیلاب های منگشت، کوهشور، چیوه و سپس از آب های شهری تامین شده و در اواخر زمستان و اوایل بهار زیستگاه مناسبی برای پرندگان به خصوص غازهای مهاجر سیبری است.

این شهر همچنین نسبت به سایر شهرهای استان خوزستان بیشترین آثار باستانی دوران عیلامیان و اشکانیان را در خود جای داده از جمله آنان می توان به اشکفت سلمان در جنوب، کولفرح در شرق و قلعه کژدمک در شمال اشاره کرد. رودخانه های کارون، مرغاب، شمی، هلیجان نیز در این شهرستان جریان دارند.

ارتفاعات مهم شهرستان ایذه

- ۱- منگشت ۲- چیوه ۳- تنوش ۴- چور ۵- تاراز
- ۶- کوه سفید ۷- رباط ۸- الهک ۹- رشید ۱۰- کمالوند
- ۱۱- بادمزار ۱۲- قارون ۱۴- روزرک ۱۳- کلگرد
- ۱۵- کوه گره ۱۶- کوه تلگه ۱۷- کوه گم زرد ۱۸- آسماری
- ۱۹- بیلوا ۲۰- ققو (سلطان ابراهیم)

۱- منگشت

رشته کوه منگشت از شمال به ایذه "از غرب به قلعه تل" از جنوب شرق به کهکلوپه و بویراحمد و از شرق به رودخانه کارون و بخش دهدز به طول حدودا ۶۰ کیلومتر محدود می گردد.

خط الراس اصلی آن از شمال غربی به جنوب منطقه سادات حسینی واقع در مرز خوزستان "کهکلوپه امتداد یافته در این راستا دارای قله های متعدد می باشد. که مرتفع ترین آن ۳۵۹۲ متر در

منطقه قارون سادات حسینی می باشد.

منگشت در میان سایر کوه ها از عظمت و شکوه خاصی برخوردار بوده و همچنین به واسطه وجود زیارتگاه های متعدد از جمله شاهزاده عبدالله (شاه منگشت) در میان ایل بختیاری حالت تقدس پیدا کرده است.

به دلیل وجود چشمه ساران متعدد و پر آب و پوشش گیاهی و جنگل های انبوه مناظر دیدنی بسیار زیادی دارد. رودها و چشمه ساران بسیار از جمله آب سفید در منطقه سادات حسینی "رود کلبو در منطقه میراحمد غریبی ها" آبشار شیوند در روستای شیوند بزرگ همچنین آب چارده در منطقه چشم خاتون "رودخانه ابوالعباس و مال آقا از این کوه سرچشمه می گیرند.

در این رشته کوه عظیم گیاهان مرتفعی از خانواده گرمینه و لگومینوز مانند گون، خارشتر، خرگوشک، جاشیر، گاوزبان، گل گندم، گونه های ثعلب، شقایق های واژگون و همچنین پیازی به نام سیسمبل و از گیاهان خوراکی اندشت، تره، قارچ، کرفس، بنسهر (بن قرمز)، اواندول، تدو، کالو، لویو، و درختان جنگلی گونه غالب آن بلوط، بنه، بادام، ارزن، زالزالک، تنگس، کی کم، انجیر، شن، کلخنگ و رز وحشی و از جانوران: خرس، پلنگ، گرگ، کفتار، روباه، خرگوش، سمور، کل و از پرندگان: کبک، کبوتر کوهی همچنین این کوه دارای مارهای بسیار خطرناک می باشد. منگشت با یخچال های عظیم از اواخر پاییز تا اوایل بهار پوشیده از برف بوده و مناطقی از آن در طول سال برف دارد. این منطقه به دلیل سرمای زیاد و بارش زیاد برف که در بیشتر نقاط به چندین متر می رسد در فصل زمستان بدون امکانات کافی قابل صعود نیست. بهترین زمان برای صعود به قله های منگشت اوایل بهار و پاییز است. چرا که از حجم برف کاسته شده و چشمه ساران فراوان و مناظر زیبا و دلنشین به وجود می آید.

صعود به کوه

برای صعود به این کوه از شهرستان ایذه با توجه به تعداد نفرات با هرگونه وسیله نقلیه مناسب از راه جاده آسفالت با گذر از



به روستای آبخوگان رسید. این مسیر کاملاً هموار بوده ولی طولانی‌تر (حدود ۱۵ کیلومتر) می‌باشد.

۲- صعود به منگشت از چارده

برای این صعود می‌توان از شهرستان ایذه در جاده شهرکرد به ترتیب با گذر از روستاهای کوهباد، سراک به روستای چشمه خاتون رسید که ۳۵ کیلومتر با ایذه فاصله دارد و نزدیک محل سد کارون ۳ می‌باشد.

از سمت راست وارد تنگ وسیعی می‌شویم و از راه جاده شوسه و طی ۲ کیلومتر راه به روستای چارده می‌رسیم. در این روستا بیش از ۲۰ خانوار از طایفه شالو سکونت دارند. کار اصلی آنها دامپروری سنتی و کشاورزی به صورت دیم است.

با طی مسافتی حدود ۲ کیلومتر به سمت جنوب این روستا از سمت راست وارد تنگی شده و پس از طی حدود ۱ ساعت به آب گوارایی می‌رسیم.

ادامه این نهر آب به آبشار نسبتاً بزرگی در کنار صخره‌ای بلند و در میان درختان انبوه جنگلی می‌رسد. در این نقطه در سمت چپ آثار به جا مانده از یک آسیاب آبی خودنمایی می‌کند. روبه روی آثار به جا مانده از آسیاب آبی، غار سنگی کوچکی وجود دارد. این منطقه به نام تنگ وازو (تنگ باز) معروف است برای رسیدن به قله می‌بایست از سمت راست و از کنار این غار به صعود خود ادامه داد. پس از حدود ۳ ساعت کوه پیمایی و گذر از جنگل انبوه و طی شیب‌های بسیار تندی به مرور از شیب کوه کاسته شده و به قله می‌رسیم. در اینجا ارتفاع حدود ۳۰۰۰ متر از سطح دریا می‌باشد. و گیاهان خوراکی و دارویی از جمله: تره، بن سهر، اندشت و بوته‌های خارگون و جاز پوشیده شده است.

این مسیر نیز نیاز به امکانات فنی برای صعود ندارد. جهت فرود می‌توان از مسیر فوق به راحتی بازگشت.

روستای کلدوزخ (۲۰۱)، اشکفت جاموشی، لوایی، بردبران به تکاب رسید و از این روستا به وسیله جاده شوسه وارد تنگی شد و از طریق گردنه کوتاهی (کفت قلعه) وارد روستای آبخوگان گردید. در این روستا حدود ۱۰ خانوار سکونت دارند. کار عمده آنها دامداری سنتی و کشاورزی دیم است. و دارای چشمه پر آب و با صفا و یک باغ بوده و از شهرستان ایذه حدود ۱۰ کیلومتر فاصله دارد. از این روستا می‌توان برای گذاشتن وسایل نقلیه و بار اضافی استفاده کرد.

پس از ۱۰ دقیقه راه پیمایی به سمت شرق روستا به دامنه کوه منگشت می‌رسید و از راه تنگ برف کشان صعود خود را آغاز کنید. با ۱۵ دقیقه حرکت از میان تنگ از سمت چپ صعود کرده. پس از حدود ۳ ساعت و طی شیب‌های نسبتاً تندی به منطقه بسیار زیبا و با صفایی پوشیده از چمنزار می‌رسید که در تمام طول سال دارای آب فراوان بوده و به آب و هورمو معروف است.

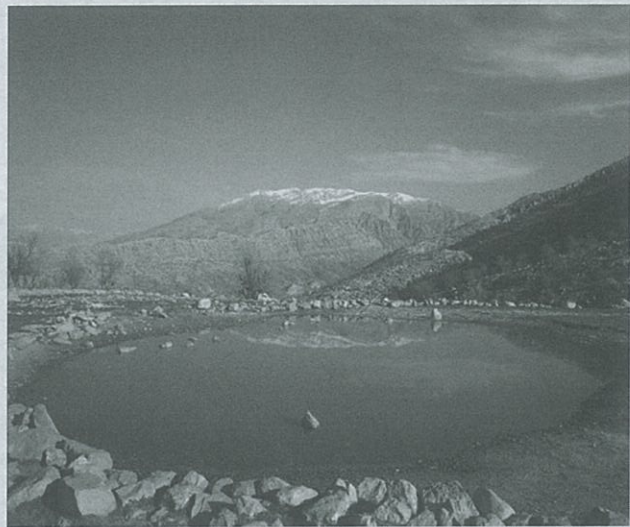
از این نقطه درست در سمت راست ما چشمه ساری به نام آب رزگهی (به علت وجود درختان انگور وحشی در این محل به این نام معروف است). و در سمت چپ به ترتیب آب سوراخ و آب سرب در امتداد یک خط قرار دارند.

از منطقه آب هورمو می‌توان جهت استراحت، خوردن غذا و برداشتن آب استفاده کرد.

پس از حدود ۱/۵ ساعت و طی یک نیم چرخش به سمت شرق به اولین قله منگشت که ۲۹۸۷ متر ارتفاع دارد می‌رسید. این نقطه تا پایان فروردین ماه دارای یخچال عظیمی می‌باشد. از این نقطه، منطقه دنباله رود، بخش دهدز و رود کارون در شرق شهرستان ایذه در شمال "بخش قلعه تل و باغملک در غرب کاملاً مشهود است. به علت فرسایش شیمیایی و مکانیکی و هوازگی، سنگ‌ها شکننده و برنده هستند.

برای بازگشت می‌توان به راحتی از مسیر فوق فرود آمد. این مسیر نیز به امکانات فنی ندارد.

ضمناً راه دیگر رسیدن به منگشت از راه جاده ایذه "شهرکرد به روستای کوهباد و از آنجا به روستای ازگیل و از جاده شوسه



کوه چپوه ارتفاع ۲۴۲۰ متر

این قله در شمال شهرستان ایذه واقع شده از شمال به منطقه سوسن روستای لولوء از جنوب به شط و شهرستان ایذه از شرق به سراک و از غرب به کوه کل کرد محدود می‌گردد.

صعود به قله

برای صعود می‌توان از شهرستان ایذه از راه جاده آسفالتی در مسیر شرق به روستای کوهباد در فاصله ۵ کیلومتری و از طریق سه راهی پس از طی ۲ کیلومتر به دامنه کوه چپوه رسید. این مسیر کاملاً هموار و آسفالتی می‌باشد.

در دامنه کوه چپوه در میان تنگی وسیع آثار باستانی فراوانی به‌جا مانده از دوران ایلامیان از قبیل تصاویر و خطوط میخی وجود دارد. راه صعود به کوه چپوه از سمت چپ این آثار باستانی و از کنار ساختمان نگهداری جهاد سازندگی که بهترین محل برای گذاشتن وسایل نقلیه می‌باشد.

پس از ۳۰ دقیقه صعود از شیبی نسبتاً تند به نقطه ای که آثار زندگی عشایر می‌باشد که به وارگه معروف است. (وارگه سکونندی های محل استقرار عشایر می‌باشد)

در ادامه صعود بایستی سمت شمال شرق را پیش گرفت و کم‌کم به منطقه جنگلی کوه رسید. از این سمت تک درختان زالزالک و بنه، کلخنگ و به مرور هرچه به ارتفاع افزوده می‌شود تراکم جنگل به خصوص درختان بلوط افزایش یافته تا به یال کوه می‌رسد.

در این نقطه چند گورآو در زبان محلی گودال هایی که یا به‌صورت طبیعی وجود داشته و یا به وسیله روستاییان جهت ذخیره آب باران و برف کوه برای استفاده خود و یا احشام حفر شده وجود دارد. در سمت راست ما در فاصله ای نه چندان دور روستای سراک و پاسگاه انتظامی و شهرک در حال احداث طرح کارون ۳ و روبه روی ما کوه سفید و در سمت چپ نیز قله و پشت سر ما شهر ایذه قرار دارد. این منطقه پوشیده از جنگل بلوط و چمنزار می‌باشد.

پس از طی شیب ملایمی می‌توان به قله کوه رسید. حدوداً این صعود ۵ ساعت به طول می‌انجامد. قله چپوه حدود ۲۵۰۰ متر از سطح دریا ارتفاع داشته و قله این کوه در زمستان پوشیده از برف است. از بالای قله می‌توان منطقه سوسن شرقی و غربی و رود

خروشان کارون و دشت ایذه را مشاهده کرد.

زمان صعود به چپوه از آذرماه لغایت پایان فروردین ماه می‌باشد. در زمان صعود حتماً بایستی آب به اندازه کافی همراه داشت. در این صعود لوازم فنی چندان مورد نیاز نیست. هنگام صعود مسیر، باد بسیار سردی که از سوی منگشت می‌وزد. بنابراین همراه داشتن لباس گرم به اندازه کافی لازم است.

برای فرود یا می‌توان با طی شیب نسبتاً ملایم پس از حدود ۲ ساعت به روستای سراک رسید و از راه جاده آسفالتی با اتومبیل به ایذه برگشت و یا مجدداً از همان مسیر صعود به آرامی پس از حدود ۲/۵ ساعت فرود آمد.

کوه تنوش ارتفاع ۱۹۰۰ متر

این کوه در جنوب ایذه و در جوار منگشت قرار دارد. برای رسیدن به کوه تنوش از منطقه گنجشگیر به روستای بردگی و کارخانه آسفالت در جاده آسفالتی پیش می‌رویم سپس از راه جاده شوسه با گذر از روستاهای کوهشور ۱ و ۳ به کوهشور ۴ رسید.

در ۱ کیلومتری پایین دست این روستا موسسه مرغداری آقای شهولی وجود دارد. که جهت ایستگاه و قرار دادن وسایل نقلیه بسیار مناسب می‌باشد.

صعود به تنوش

این کوه به شکل گرده ماهی بوده و پوشش گیاهی بسیار مناسبی دارد و همانند سایر قله های زاگرس از درختان بلوط و سایر درختان دیگر منطقه زاگرس پوشیده شده است.

بعد از کوه الهک نزدیک ترین کوه به ایذه بوده و حدود ۵ کیلومتر تا شهر فاصله دارد.

از موسسه مرغداری پس از ۱۰ دقیقه به شمال غرب می‌توان به کوه رسید. پس از حدود ۴۵ دقیقه با پیمودن شیب تندی به نقطه ای می‌رسیم که در سمت راست ما تنگی وجود دارد. که به تنگ پلنگی مشهور است. پس از طی مسافتی در یال کوه به گورابی بر می‌خوریم (محل تجمع آب). این نقطه محل استقرار عشایر می‌باشد.

از انتهای تنگ پلنگی با طی شیب ملایم به صعود خود ادامه داده و پس از ۱ ساعت به یال کوه می‌رسیم که به قله ختم می‌شود در اینجا جنگل بسیار متراکم و انبوه بوده و زمین از گیاهان مرتفعی پوشش یافته است.

در نزدیک قله در میان دره ای عظیم غار بزرگی وجود دارد. در زمستان معمولاً دامداران برای نگهداری دام‌های خود از آن استفاده می‌کنند. قله این کوه در برخی از روزهای زمستان پوشیده از برف می‌باشد. در قله این کوه از طرف وزارت نیرو اتاقک ثبت لرزه نگاری احداث شده است. در جنوب این کوه تنگ کرد منطقه قلعه تل وجود دارد. این تنگ پوشیده است از جنگل های بلوط و دارای آب بسیار می‌باشد و در جنوب و جنوب غربی منطقه ناشلیل و در شمال شهرستان ایذه قرار دارد. با صعود به کوه تنوش در یک روز خوب بهاری می‌توان خاطره ای خوش به جا گذاشت ■

کشایش مسیری نو با نام خلیج فارس

PERSIAN GULF

گزارش: امین معین - حامد حواله‌دارنژاد

در تاریخ ۵ تا ۱۵ ماه جولای سال جاری تیمی دو نفره متشکل از آقایان حامد حواله‌دارنژاد و امین معین با دعوت آلپاین کلاب کشور قرقیزستان برنامه مشترکی را در یخچال Ak-Sai واقع در منطقه‌ای موسوم به Ala-Archa انجام دادند. این برنامه با حضور کوهنوردانی از کره و تایوان و با عنوان mountain spirit انجام شد، و هدف آن شناساندن قابلیت‌های منطقه، و همچنین تبادل تجربیات بین کوهنوردان آسیایی بود. شایان توجه است تمامی هزینه‌های مربوطه شامل بلیت رفت و برگشت - بیمه و وسایل صعود توسط اعضای تیم پرداخت شد، و مجری برنامه هزینه‌های مربوط به اقامت در کمپ و مواد غذایی را متقبل گردید. در طی این برنامه تیم ایرانی موفق به صعود مسیری نو در رخ شمالی قله Free Korea به ارتفاع ۴۷۴۰ با عنوان Persian Gulf شدند. گزارش زیر روزشمار اجرای برنامه است.

وجود دارد، به شکلی که کسی از آن خارج نمی‌شود و برخی اوقات کوهنوردان برای راه دادن به دیگران مجبور هستند کمی از پاکوب خارج شده و صبر کنند. به این ترتیب کمترین صدمه به پوشش گیاهی وارد خواهد شد.

با زیاد شدن ارتفاع فاصله ما از تیم‌های دیگر زیاد شده و بعد از حدود ۴ ساعت کوهپیمایی در حالی که تغییر هوا سبب شده است یک لایه به پوشاکمان اضافه کنیم به کمپ اصلی می‌رسیم. چند پناهگاه کوچک و بزرگ در کنار مورن‌هایی که از پیشانی یخچال آکسای به وجود آمده است، کمپ اصلی را تشکیل می‌دهد. یک جانپناه با ۷ تخت‌خواب چوبی که مربوط آلپاین کلاب قرقیزستان است به همراه آشپزخانه در اختیار ما قرار دارد. در اینجا هم نکته جالبی وجود دارد! اینکه محل عبور و مرور و نصب چادرها با سنگچین مشخص شده و طبق مقررات کسی حق تردد و یا چادر زدن بر روی محدود سبزه‌های اطراف را ندارد، البته این قانون تنها بر روی تکه‌ای کاغذ نوشته شده و در تابلو نصب شده، ولی بدون استثنا همه آن را رعایت می‌کنند. منبع آب کمپ اصلی آشکاری به بلندای ۱۰ متر است که از یخچال‌های بالادست سرچشمه می‌گیرد. دورنمای قله‌های منطقه خصوصاً قله Korona با چند برج و قله فرعی و قله Free Korea نمای زیبایی خصوصاً در هنگام غروب آفتاب به کمپ می‌دهد. برنامه فردا هم‌هوایی بر روی یکی از قله‌های اطراف و بررسی منطقه است.

روز سوم:

امروز حدود ساعت ۹ به همراه دوستان کره و تایوان صعودمان را شروع می‌کنیم. مسیر از کنار پیشانی یخچال آکسای و از روی سنگ‌های گرانیت کوچک و بزرگ ادامه پیدا می‌کند. بعد از ۲ ساعت هوا در عرض چند دقیقه کاملاً تغییر کرده و بارش شدید تگرگ و برف آغاز می‌شود، و با فرا گرفتن مه مجبور می‌شویم از ادامه صعود انصراف داده و همگی به کمپ برگردیم. تغییرات آب و هوایی در اینجا خیلی سریع و باور نکردنی است. با وجود ارتفاع نه چندان زیاد، ولی احتمالاً به دلیل عرض جغرافیایی بالاتر و شمالی بودن منطقه، تقریباً هر روز بعد از ظهر هوا دگرگون شده و با بارش‌های مختلف همراه است. برنامه فردای ما حرکت به سمت جانپناه کوچکی در

روز اول:

بعد از هماهنگی‌های اولیه و تهیه بلیت روز چهاردهم تیرماه از فرودگاه امام خمینی، خود را به استانبول و از آنجا به بیشکک می‌رسانیم. محل استقرار ما در بیشکک یک مهمانخانه در حوالی شهر است که توسط یک فرد استرالیایی اداره می‌شود، و فضای سنتی و گرم و دلپذیری دارد. پاتریک دوچرخه‌سوار و کوهنورد است، و گاهی به عنوان راهنمای کوه کار می‌کند. طبق هماهنگی فردا باید به دفتر میزبان و مجری این برنامه یعنی آقای Komissarov برویم، و سپس از آن به طرف منطقه Ala-Archa حرکت کنیم.

روز دوم:

Vladimir Komissarov خود از کوهنوردان برجسته بوده و سابقه صعود به چند قله ۷۰۰۰ متری در منطقه پامیر را دارد، او در کارش بسیار جدی است. درباره کلیت برنامه صحبت‌هایی می‌کند، و پس از شنیدن نظرات ما از ما می‌خواهد برنامه‌ای را که در ذهن داریم بازگو کنیم. بعد از توضیحات تیم، کره و تایوان ما هم ایده‌مان مبنی بر صعود مسیری نو در رخ شمالی Free Korea را اعلام می‌کنیم، که البته مورد توجه قرار می‌گیرد. چند دقیقه‌ای آقای Komissarov درباره منطقه و مسیر صعود و درجه سخی قله‌ها توضیحاتی داده، و بعد از آن به همراه دو تیم دیگر بعد از هماهنگی باربرها برای حمل غذای برنامه توسط یک دستگاه خودروی ون با حدود ۴۵ دقیقه رانندگی به ابتدای مسیر راهپیمایی می‌رسیم. با توجه به حجم زیاد غذای تدارک دیده شده و وجود ۲ باربر برای هر تیم ما مجبور هستیم تمام وسایل شخصی به اضافه وسایل فنی را خودمان تا کمپ اصلی حمل کنیم که همین باعث وزن زیاد کوله‌ها (حدود ۲۵ کیلو) شده است؛ البته تیم‌های دیگر بار باربرها را اضافه کرده و بار خودشان را کم می‌کنند. ما هم پشت سر یکی از باربرها شروع به حرکت می‌کنیم.

مسیر از بین مناطق فوق‌العاده زیبا و سرسبز پارک Ala-Archa ادامه پیدا کرده و کم‌کم ارتفاع می‌گیرد. بافت منطقه از لحاظ پوشش گیاهی و زمین‌شناسی، بسیار شبیه به منطقه تخت‌سلیمان و علم‌کوه است، البته در ابعادی چندین برابر بزرگ‌تر. هر جا که ذره‌ای خاک وجود دارد گلی رنگارنگ روییده است، و جالب اینجاست که با وجود تعدد کوهنوردان در منطقه تنها یک پاکوب باریک



نیست، و از طرف دیگر برای کارگاه زدن باید برف‌روبی را پاک کنیم و پیچ یخ بزنیم که این کار خود وقت‌گیر است. برای حمایت از یک طناب ۹،۱ میلی‌متری استفاده می‌کنیم، و یک حلقه ۹،۱ دیگر به عنوان طناب رابط استفاده می‌شود. ریزش سنگ و بیشتر یخ از بالا بسیار زیاد و بیش از پیش‌بینی است و هر چند دقیقه تکه‌های یخ زوزه کشان سرازیر می‌شوند.

طول‌های ۲ و ۳ هم طی می‌شود در طول چهارم مسیر حامد در حال صعود نفر دوم است که یک بهمن یخ از بالا سرازیر می‌شود. با اینکه هر دو پناه گرفته‌ایم، تکه‌ای یخ به صورت حامد برخورد کرده و بالایی لبش را زخم می‌کند. بعد از رسیدن به کارگاه کمی استراحت کرده با بند آمدن خونریزی بینی حامد تصمیم می‌گیریم مسیر را ادامه دهیم. طول ۵ و ۶ را هم از روی یخچال و متمایل به سمت شرق صعود می‌کنیم، اما همچنان در معرض رگبار یخ و سنگ هستیم.

طول ۷ را ابتدا ۱۰ متر تراورس کرده و از یک دهلیز میکس یخ و سنگ ادامه می‌دهیم. جای کارگاه و میانی‌ها به‌خاطر قطر کم یخ و ناپایداری سنگ‌های مسیر، نامطمئن است. طول ۸ به سمت غرب متمایل شده و یک گرده میکس ۵۰ متری را صعود می‌کنیم.

در طول ۹ گرده را ادامه می‌دهیم و بازهم با میانی‌های یخ و سنگ صعود می‌کنیم و به یک طاقچه کوچک می‌رسیم که در بالای آن یک مسیر سنگی و در سمت راست یک آبشار یخی قرار دارد. قسمت سنگی را برای صعود انتخاب می‌کنیم. سنگ‌ها بسیار ناپایدار و جای میانی‌ها نامناسب است حتی در انتهای صعود کارگاه هم در شرایط خوبی قرار ندارد. استرس و فشار صعود این طول که حدود دو ساعت به طول می‌انجامد وقت و انرژی زیادی تلف می‌کند. با اتمام طول ۱۰ به یک طاقچه می‌رسیم که در میانه دهلیزی قرار دارد که از پایین به عنوان قسمت پایانی کار انتخاب کرده‌ایم.

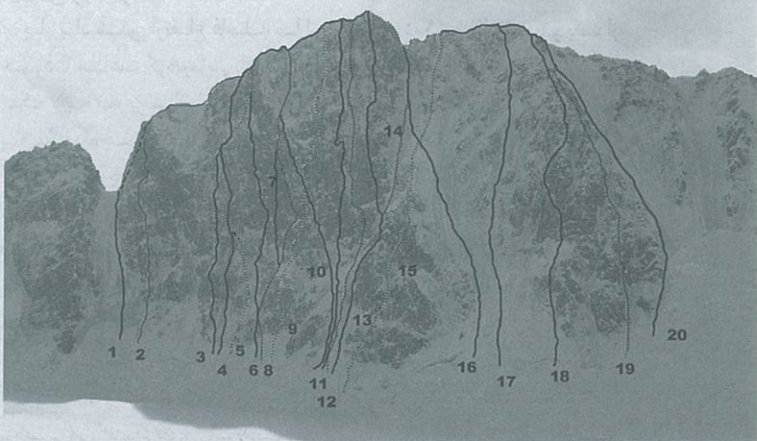


کنار یخچال آکسایبی و نزدیک به قله‌های Free Korea و برج‌ها Korona است. عصر هنگام وسایل را آماده می‌کنیم. سعی می‌کنیم وسایل فنی را تا حد امکان بهینه انتخاب کنیم. پیچ یخ و فرند عمده میانی‌ها و همچنین تسمه، حلقه فرود و مقدار لازم طناب‌بچه برای کارگاه‌های صعود و فرود.

روز چهارم:

دیشب هوا به شکل عجیبی سرد بود و آب‌های سطحی و حتی بخشی از آبشاری که در کمپ اصلی بود یخ زده بود! ساعت ۹ حرکت‌مان را شروع می‌کنیم، و پس از گذشتن از مسیر ناهموار کنار یخچال بعد از دو ساعت به منطقه مسطحی می‌رسیم، که یکی از زبانه‌های یخچال آکسایبی آن را در بر گرفته است. سرعت‌مان به نسبت خیلی بهتر و هوا بدون باد و در حال گرم شدن است. از اینجا با طی یک ساعت دیگر که بخشی از آن از روی یخچال می‌گذرد به جان‌پناه می‌رسیم.

جان‌پناه قدیمی از فلز و چوب ساخته شده و ابعادی بسیار کوچک دارد، ولی فضای داخل آن به شکل جالبی طراحی شده و گنجایش ۸ تا ۱۰ نفر را برای خواب دارد. خوشبختانه این فضای دلچسب بر خلاف نگرانی ما شلوغ نیست و می‌توانیم امشب را آنجا بمانیم. حوالی ظهر است، و ما فرصت کافی برای بررسی دیواره Free Korea و مسیر انتخابی‌مان داریم، بنابراین چند ساعتی سرگرم



عکاسی و صعود دیداری می‌شویم. با گشایش بیش از ۲۰ مسیر بر روی این قله به نوعی شاید انتخاب یک مسیر جدید سختی کمتر از صعود نداشته باشد. عصر هنگام وسایل را جمع کرده و زودتر از موعد به خواب می‌رویم، البته خوابی که در پس آن اندیشه صعود فردا خودنمایی می‌کند.

روز پنجم:

ساعت ۵ از پناهگاه حرکت می‌کنیم. تا پای مسیر حدود یک ساعت زمان نیاز دارد. با نزدیک شدن به دیواره هرچه بیشتر ابهت آن معلوم می‌شود و مانند گولی از یخ و سنگ از بالا به ما نگاه می‌کند، که درحقیقت تأثیربرانگیز است. آخرین چک وسایل و صعود شروع می‌شود.

طول ۱: مسیر با یک شیب ۶۰ درجه برفی شروع شده، و بعد از ۵۰ متر شیب به ۷۰ تا ۷۵ درجه افزایش می‌یابد. یک لایه ۵ سانتی‌متری روی یخ بلور را پوشانده و شرایط را دشوار کرده است. چون از یک طرف محل زدن تبر یخ و کرامپون به درستی مشخص

و بعد از عکاسی و فیلم‌برداری از روی خط‌الراس مسیرمان را ادامه می‌دهیم. با رسیدن به برج سنگی قله و بررسی مسیر به این نتیجه می‌رسیم که تراورس رخ جنوبی آن و رسیدن به دهلیز کم‌شیبی که در ذهن داشتیم انرژی و زمان زیادی شاید بیش از یک روز و یک شبمانی دیگر به دنبال داشته باشد، بنابراین مسیر دومی را که در نظر داریم انتخاب می‌کنیم که از سمت راست قله و از کنار سوراخ‌ها و برج‌های عظیم یخی ادامه پیدا می‌کند. با ۱۰ طول فرود مستقیم از روی یخ و یک طول تراورس به غرب به روی یک نقاب عظیم برفی می‌رسیم، تا اینجا همه کارگاه‌های فرود از آبالاکف استفاده کرده‌ایم که با توجه به جنس یخ کاملاً ایمن بوده است.

این طول را توسط یک کارگاه قارچ برفی فرود می‌رویم، و به محلی می‌رسیم که با یک فرود ۵۰ متری دیگر از شکاف سرتاسری پای دیواره رد شده و از روی نخاله‌های بهمنی قدیمی می‌توانیم به کف یخچال برسیم. موقع کشیدن طناب از کارگاه قارچ برفی، طناب گیر می‌کند و با فیکس کردن یک سمت طناب در کارگاه امین از سمت دیگر توسط بومار صعود می‌کند. بعد از حدود ۵ متر ناگهان طناب کارگاه را بریده و امین تا داخل شکاف زیر دیواره پاندول می‌شود. خوشبختانه و معجزه‌آسا آسیبی به او نرسیده و حامد هم با سر دیگر طناب که در کارگاه فیکس شده خود را به پایین و از روی بهمن به کف یخچال می‌رساند. حدود ساعت ۴ بعد از ظهر با استقبال تیم روس و دیگر کوهنوردان حاضر در منطقه به پناهگاه می‌رسیم. حسی از رضایت توأم با خستگی مفرط داریم و بدن‌های خسته و تشنه ما تنها به استراحت و نوشیدنی نیاز دارد.

روز بعد خود را به کمپ اصلی رسانده و به‌خاطر هوای ناپایدار دو روز



برف شروع به باریدن می‌کند و با قرار گرفتن دیواره در سایه هوا چند درجه سردتر شده است. مشکل دیگر ما تشنگی است. مقداری آب به عنوان ذخیره در کوله داریم که برای مسیر بازگشت در نظر گرفته‌ایم، با فعالیت زیاد تشنگی بر ما غالب شده و بسیار آزاردهنده است. طول ۱۱ تا ۱۴ به شکل تراورس به سمت غرب از دهلیز یخی با شیب ۷۰ درجه طی می‌شود و به دلیل فاصله زیاد میانی‌ها سخت و استرس‌آور است.

بعد از اتمام طول ۱۴ به نقطه‌ای می‌رسیم که خط‌الراس قله دیده می‌شود، و شیب کمتر و جنس برف نرم و عمیق است، بنابراین به شکل کرده‌ای بیش از ۱۰۰ متر دیگر را طی کرده و با یک تراورس چند متری خود را به روی خط‌الراس و انتهای مسیرمان می‌رسانیم. اگرچه از صعود خوشحالیم، ولی ساعت ۲۱ است و با غروب کامل

خورشید باید هرچه زودتر جایی برای بيواک و گذران شبی سخت انتخاب کنیم. مسیر فرود در بهترین حالت خط‌الراس تیغه‌ای و منتهی به یک دهلیز یخی است، و با بدن‌های خسته و دید نامناسب به هیچ عنوان امن به نظر نمی‌رسد، اگرچه مطمئن نیستیم که بتوانیم از آن مسیر فرود بیاییم.

در تاریکی به دنبال جایی مناسب می‌گردیم و با اینکه انتظارات ما تنها به یک نقطه خشک و کم‌شیب محدود شده، ولی گویا باید از همین هم بگذریم. بعد از نیم ساعت یک طاقچه ۵۰ در ۱۰۰ سانتی متری نسبتاً صاف پیدا می‌کنیم. طناب‌ها را پهن کرده و هرچه داریم می‌پوشیم. کوله‌ها را برای جلوگیری از انتقال حرارت در پشت قرار داده و جلو دهان و بینی را با نقاب می‌پوشانیم و از منقاری بالای سرمان خود حمایت می‌گیریم، و این‌گونه ماراتن بيواک و رسیدن به صبح شروع می‌شود.

لباس‌ها و بیشتر شلوارها به‌خاطر تماس با یخ و برف خیس هستند، و با وزیدن هر نسیمی لرزه از سرما بر اندام

ما می‌افتد. اگرچه چند عدد گرم‌کننده دست و پا کمی به گرم شدن انگشت‌ها کمک می‌کند، ولی حس سرما و بدتر از آن تشنگی از بین نمی‌رود. تسمه‌ها، طناب و هر چیزی که رطوبتی دارد یخ‌زده است، و ناچار به تکان دادن مداوم انگشت‌های پا در کفش هستیم. مهتاب در آسمان می‌درخشد و ما لحظه‌ها را به همراه حرکت ماه می‌شماریم و امیدواریم که غروب مهتاب و طلوع آفتاب زودتر فرا برسد. انتظار... انتظار... انتظار...

روز ششم

با تابیدن اولین اشعه‌های خورشید ما هم جانی تازه می‌گیریم،



دیگر در آنجا می‌مانیم. با رسیدن تیم کره و اتمام برنامه آنها و مطلع شدن از اینکه تیم تایوان چند روز دیگر در منطقه خواهند بود، خود را با دو ساعت کوه‌پیمایی به محل ابتدای راه‌پیمایی و از آنجا با ماشینی که توسط آلپاین کلاب در نظر گرفته شده به بیشکک می‌رسانیم. روز بعد ملاقاتی کوتاه با آقای Vladimir Komissarov انجام می‌دهیم، و مدارک صعود را با نامی که در ذهن داریم دریافت می‌کنیم. آقای Komissarov ضمن تبریک درخواست می‌کند که بازخورد برنامه و گزارش صعود را جهت درج در سایت UIAA و کتاب راهنمای خودشان برایش ارسال کنیم.

گزارش برنامه دره نوردی پرچینه تا کلساخ

احسان ناجی

سال ۱۳۹۱ گروه آراد توانست با اکتشاف و گشایش مسیر دره کلساخ فصلی نو در دره نوردی و اکتشاف مسیر آغاز کند، چرا که منطقه ای بکر، وحشی و اغوا کننده چهره از خود گشود و رازهای خود را از میان برچید؛ دره ای با دالان های تنگ و طولانی که کاملاً بسته می شود و برای گذر از آن باید در غاری کاملاً تاریک و پر از خفایش از دل آبشارها گذر کرد و با پرش های گوناگون در فصل پر آبی که جذابیتی دوچندان و خطراتی مضاعف دارد؛ دره نوردان ماجراجو را به چالش بکشد. در همان سال یک مسیر دیگر نیز شناسایی که به دلیل کوه پیمایی زیاد از ورود به آن صرف نظر کردیم، ولی امسال با یک تیم ۱۰ نفره برای شناسایی و گشایش مسیر آن اقدام کردیم دره ای بس زیبا به نام پرچینه که در انتها به اواسط دره کلساخ می رسد.

الف - مشخصات کلی برنامه:

- ۱- عنوان برنامه: از پرچینه تا کلساخ
- ۲- نام منطقه: رزستان، درود (لرستان)
- ارتفاع مبدا صعود: ۱۶۸۳ متر از سطح دریا
- ارتفاع محل ورود به دره: ۲۳۱۲ متر از سطح دریا
- بهترین فصل پیمایش دره: بهار
- ۳- تاریخ اجراء: ۹۳/۳/۱۶، ۱۵، ۱۴
- ۴- مدت برنامه: ۳ روز
- ۵- نحوه اجرا (مستقل یا مشترک): گروه کوه نوردی آراد
- ۶- مبدا حرکت: اصفهان
- ساعت و تاریخ حرکت: ۲۳:۳۰ ۹۳/۳/۱۳
- فاصله تا مقصد از لحاظ زمانی و مسافت: ۶ ساعت حدود ۵۰۰ کیلومتر
- زمان و مسافت طی شده برای محل هایی که وسیله نقلیه عبور نمی کند یا نیاز به وانت است: از درود به سمت جاده دریاچه گهر و روستای رزستان وسیله عمومی وجود ندارد
- چگونگی دستیابی به منطقه (وسیله نقلیه عمومی): اتوبوس به شهرستان درود
- نوع وسیله نقلیه: مینی بوس

ب - اعضای شرکت کننده و مسؤلیت ها:

سرپرست: امیر جلوانی
کمیته فنی: علی خوانساری
کمیته تدارکات: محمد محمدی
عکاس و فیلمبردار: احسان ناجی
نویسنده گزارش: احسان ناجی

ج - سیمای جغرافیایی منطقه:

ارتفاعات و نقاط مهم منطقه (قله های همجوار، گردنه ها، دره ها و با توصیف چشم اندازها):

اشتران کوه

رشته کوه زیبا و منحصر به فرد اشتران کوه از هشت کوه و قله بسیار مرتفع در کنار هم تشکیل شده است که به واسطه بلندی بسیار زیاد و در ردیف هم به مانند کوهانی از شترهای به هم پیوسته هستند، بنابراین به اشتران کوه معروف شده اند.



پوشش های سنگ های منطقه (زمین شناسی):

از نظر سنگ شناسی شامل کنگلومرا، ماسه سنگ و سیلت سنگ قرمز رنگ است.

نوع پوشش گیاهی منطقه:

پوشش گیاهی: گون، درمنه، چوبک، آویشن و کلاه میرحسن.

جانوران منطقه:

پرندهگان: به عقاب، کبک، جغد، اردک، شاهین و ...

پستانداران: کل و بز، قوچ و میش، خرس قهوه ای، پلنگ، گربه جنگلی، گرگ، شغال و روباه.

مناطق محافظت شده یا قرق و روش نظارت:

منطقه حفاظت شده اشتران کوه در استان لرستان ۳۳/۲۸ تا

روز دوم: حرکت در دره پرچینه و رسیدن به دره کلشاخ و کمپ دو در دره کلشاخ؛

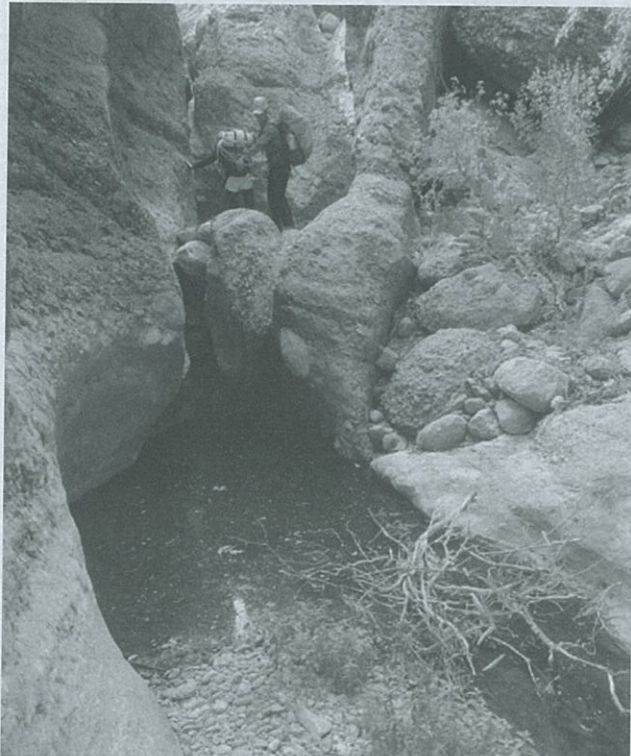
روز سوم: حرکت در دره کلشاخ و رسیدن به دره نی‌گا (نگار)، و حرکت از روستای تپه تی به سمت درود، و حرکت به سمت اصفهان.

و- شرح اجرای برنامه: شرح گزارش:

وقتی دستمان به آسمان برسد
وقتی که بر آن بلندی بنفش بنشینیم
دیگر دست کسی هم به ما نخواهد رسید
می‌نشینیم برای خودمان قصه می‌گوییم

تا کبوتران کوهی از دامنه رویاها به لانه برگردند
علی صالحی
شب هنگام است، شهر رو به آرامش می‌رود و تاریکی مثل چسب به صورتش چسبیده است. کوله پشتی و لوازم فنی را مثل همیشه در مینی‌بوسی پیرتر از همیشه به زور جا می‌دهیم. سوار می‌شویم و به سمت درود حرکت می‌کنیم. مینی‌بوس از جاده‌های تاریک رد می‌شود، درست مثل وقتی که آدم خواب است، و صداهای بیرون از حجاب ناهشیاری که او را فرا گرفته است رد می‌شوند. من هم جایی میان خواب و بیداری دست و پا می‌زنم تا اینکه صبح می‌شود، و به روستای رزستان می‌رسیم. روستایی سبز و به غایت زیبا با مردمی مهربان و رودخانه‌ای که به نسبت اردیبهشت‌ماه کم آب شده بود، اما هنوز با صدای پرنده‌ها همچون زندگی در جریان بود.

لباس‌ها را عوض می‌کنیم، و صبحانه مختصر و حرکت به سمت دره اسپر جایی که کمی عقب‌تر در اردیبهشت از لاله‌های واژگون پر شده بود، و اکنون جز ساقه‌های خشکیده چیزی نمانده است و آبشار سه شعبه‌ای که از دره از نادر فرو می‌ریخت هم رو به خاموشی بود. باید ۵ ساعت با کوله‌هایی سنگین و طناب و وسایل



۳۳/۱۲ عرض شمالی و ۴۹/۲۵ تا ۴۸/۵۸ طول شرقی واقع شده است. مساحت آن ۹۸۲۵۰ هکتار می‌باشد.

د- سیمای فرهنگی و تاریخی: پیشینه و آثار باستانی:

لرستان جایگاه آثار باستانی و تاریخی فراوانی است که می‌توان آنها را به سه دوره پیش از تاریخ، دوره ایران باستان و دوره اسلامی تقسیم کرد. یافته‌های پیش از تاریخ لرستان، بیشتر شامل نقاشی‌ها، کنده‌کاری‌های غارها، سفالینه‌ها و اشیای مفرغی هستند. به دلیل کوهستانی بودن منطقه، نخستین ساکنان در مناطق مرکزی و غربی لرستان سکونت یافتند. در این استان، بیش از ۲۵۰ غار و پناهگاه صخره‌ای وجود دارد که نیمی از آنان در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده‌اند. از جمله غارهای مهم می‌توان به غارهای منقوش پیش از تاریخ هومیان یک، هومیان دو و میر ملاس کوهدشت و دوشه بخش چگنی خرم‌آباد، غارهای مسکونی پیش از تاریخ دره خرم‌آباد مانند غارهای پاسنگر، قمری، کنجی، گرارجنه و یافته و غار باستانی و شگفت‌انگیز کلماکره پلدختر و غار تمندر، غار شاهرود و غار بز نوید الیگودرز اشاره کرد.

پل‌ها و دژها

از دوره‌های هخامنشیان و ساسانیان، پل‌ها و دژهای ویران شده فراوانی به جای مانده‌است. پل گاومیشان، پل دختر، پل کشکان، پل شاپوری، پل کلهر، پل معمولان و نیز قلعه نصیر، قلعه می‌شوند، کاروانسرای چمشک و قلعه فلک‌الافلاک از این دسته‌اند. گورستان‌ها و تپه‌های تاریخی فراوانی در بیشتر مناطق این استان وجود دارند، که هنوز مورد کاوش باستان‌شناسی قرار نگرفته‌اند. فلک‌الافلاک یا دژ شاپورخواست قلعه‌ای تاریخی در مرکز شهر خرم‌آباد در استان لرستان است. فلک‌الافلاک با نام قلعه دوازده برجی هم شناخته می‌شود. قلعه فلک‌الافلاک بر فراز تپه‌ای مشرف به شهر خرم‌آباد و در نزدیکی رودخانه خرم‌آباد قرار گرفته، و چشم گیرترین اثر تاریخی و گردشگری درون شهر خرم‌آباد است. قلعه باجول و قلعه مندیش در الیگودرز نیز نشان از قدمت تاریخی این منطقه دارد.

زبان، نوع لهجه و گویش اهالی منطقه: لری گویش لرستانی،

ه- زمان‌بندی برنامه:

روز اول: حرکت از روستای رزستان تا دره اسپر و صعود به سمت بالای کوه پرینز کوچک و ورود به دره و حرکت در دره تا محل کمپ یک؛



نیاید به فرودی برخورد کنیم پس فراغ بال و سرخوش در آغوش دره فرو می‌رویم، و از زیبایی‌های آن لذت می‌بریم.

ورای این همه سنگ و درخت نوعی تردید از مسیر پیش‌رو وجود داشت، که شاید رویایی اغواگرانه بود، و همین مسیرهایی که برای اولین بار پیمایش می‌شود را جذاب می‌کند. یک فرود جلو ما سبز می‌شود کوتاه و خشک ...

طناب می‌ریزیم و به مسیر زیبا و سرسبز ادامه می‌دهیم، کم‌کم آب وارد مسیر می‌شود و از کنار سنگ بزرگی که آبخاری روان شده است، دست به سنگ پایین می‌رویم. کمی استراحت می‌کنیم و با دستگاه تصفیه آب ظرف‌های مان را پر می‌کنیم و ادامه می‌دهیم. ساعت کمی از ۵ بعدازظهر گذشته است، کمی جلوتر جای خوبی برای کمپ شبانه وجود دارد، و جلوتر از آن معلوم نیست چه چیزی در انتظارمان باشد، پس کمپ را برقرار می‌کنیم، و به دلیل اینکه در ابتدای دره فرعی هستیم و ممکن است دسترسی محلی وجود داشته باشد کشیک شبانه می‌گذاریم.

به نوبت کشیک می‌دهیم

نوبت من ساعت ۳ تا ۴ صبح است، کنار آتش و میهمانی ستارگان

بالاخره صبح می‌شود، و پس از صبحانه‌ای مفصل و سوت‌های مان را به تن می‌کنیم و ادامه می‌دهیم.

مسیری در میان درختان در هم تنیده و آب و گیاه، بعضی جاها مجبوریم مسیر را با قطع گیاهان باز کنیم آب کم‌کم دره را فرا می‌گیرد، و صدای پرندگان و آب جاری در زیر درختان موسیقی بهشت را تداعی می‌کند.

به یک پرش سهمتری می‌رسیم، و باز حرکت در آب

پرش سهمتری دیگری ظاهر می‌شود، و این بار از زیر سنگی در آب شنا می‌کنیم، بازهم پرش و بعد دست به سنگ‌های ریز و درشت....

فنی بالا می‌رفتیم. هوا گرم بود، به چشمه رسیدیم و پس از کمی استراحت دوباره حرکت کردیم.

شیب بعد از چشمه بسیار تند است و انگار کوله‌ها هم وزن بیشتری پیدا کرده‌اند به هر حال و با هر سختی از شیب کوه پریز کوچک بالا می‌رویم و دره را از بالا نظاره می‌کنیم.

باد تندی وزیدن گرفته و شیبی تندتر برای پایین رفتن انتظارمان را می‌کشد.

پایین شیب چادر عشایر پیداست و چشمه آبی هم در کنار آن



وجود دارد ساعت از یک بعدازظهر گذشته و باید جوابی به گرسنگی بدهیم. از عشایر محلی سوالاتی در مورد راه و مسیرهای خروج و محلی برای استراحت و نهار می‌کنیم. خوشبختانه در همان نزدیکی و کمی جلوتر چشمه آبی است همان‌جا به نهار می‌نشینیم و استراحتی جاندار تا با انرژی ادامه دهیم.

طبق اطلاعاتی که از گوگل ارث دریافت کرده‌ایم، در روز اول

مابقی مسیر دست به سنگ و شنا در آب و پرش و پرش... البته در فصول دیگر پرش امکان پذیر نیست، چون آب دره کم می شود، اما حالا که دره پر آب است، چرا لذت نبریم...؟

به دره نی گا (نگار) می رسیم، آنجا محلی ها با قیافه هایی متعجب به ما نگاه می کنند و از ما در مورد جایی که بودیم سوال می کنند، و ما هم توضیحاتی می دهیم و نهار می خوریم و پیاده به راه می افتیم. هوا گرم است و مسیر طولانی است. دو ساعتی راه می رویم تا به روستای تپه تی می رسیم، آنجا مینی بوس منتظر است، سوار می شویم و به درود می رویم. هوا رو به تاریکی می رود و در زمینه حریق غروب گرسنگی کوتاه نمی آید، پس شامی مفصل می خوریم و با تجدید قوا شب هنگام به سمت اصفهان حرکت می کنیم، و به برنامه پایان می دهیم.

تعیین موقعیت اطراق، امکانات:

در بین راه مکان برای استراحت زیاد وجود دارد، اما بهترین مکان همان چشمه ها می باشد که موقعیت جغرافیایی آن در زیر ذکر شده است.

آب و هوای زمان اجرا: آفتابی

محل های مناسب شب مانی و کمپ و بیتوته ها و ظرفیت آنها:

N33 20.828 E49 06.590 کمپ ۱ ۱۵ نفر

N33 19.535 E49 07.888 کمپ ۲ ۱۰ نفر

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

N33 23.078 E49 06.905

N33 20.858 E49 06.578



ز- کروکی مسیر و وضعیت منطقه:

بررسی میزان کاهش ارتفاع نسبت به طول هوایی دره:

۷۰۰ متر کاهش ارتفاع

تعداد نفرات شرکت کننده: ۱۰ نفر

اسامی نفرات شرکت کننده:

خانم ها: زهره یارمحمدی، طیبه مقدس

آقایان: احسان ناجی، امیر جلوانی، محمد محمدی، سعید

تقوی، علی خوانساری، محمد رسولی، ساسان بابایی، حمید

افضل.



دره تنگ و تنگ تر می شود تا تبدیل به دالانی تنگ و پر آب می شود، دالانی که مشابه آن را در کلشاک به طول ۳۰۰ متر دیده بودیم، ولی این یکی تمام شدنی نیست، در طول مسیر تنگ دالان چند آبشار کوچک وجود دارد که دست به سنگ می گذریم، و باز کیوترهایی که از دیدن ما در کنار لانه های شان تعجب می کنند. به فرودی ۱۲ متری برخورد می کنیم، با کارگاهی منقاری فرود می رویم. دالان کماکان ادامه می یابد تا بالاخره به دالان دره کلشاک می رسیم، دالانی که پشت سر گذاشته ایم؛ ۸۰۰ متر طول داشت، برای ورود به کلشاک باید با یک پرش و فرودی ۹ متری کار را تمام کرده و وارد غار شویم، پس نهار می خوریم که دیگر نگرانی نداشته باشیم و بعد از استراحتی کوتاه پرش...!

اینجا اوج زیبایی دره است، چرا که بعد از فرودی ۹ متری وارد دهانه ای کوچک می شویم، و فرودی را زیر آبشار داخل غار انجام می دهیم، و بلافاصله بعد از اینکه نفر بعد رسید و ته طناب را در دست گرفت، بعد از دست به سنگی کوتاه فرودی دیگر می رویم، و در آب حرکت می کنیم تا دره دوباره باز می شود. حالا دیگر فقط زیبایی است و زیبایی، و البته خرسنگ هایی عظیم که دره را پوشانده و عبور از آنها تکنیک های زیادی را می طلبد، و اما تصمیم سرپرست بر این می شود که به دلیل داشتن وقت همان جا شبمانی کنیم، و فردا ادامه مسیر دهیم.

جای خوابی آماده می کنیم، و کنار آتش و... لذت نوشیدن چای...!

صبح روز بعد محل را کاملا پاکسازی و تمام زباله ها را جمع آوری کرده و داخل کوله گذاشته و حرکت شروع می شود. باز هم این سنگ های بزرگ کنگلو مرا که به هر شکلی سعی در متوقف کردن ما دارند، و در آخر ما را مجبور به فرودی ۱۰ متری می کنند، و بعد از دست به سنگی باید از زیر سنگی در آب حرکت کنیم.

یادی از گغام بزرگ

استاد (گغام میناسیان) در سال ۱۳۰۱ و در کرمان به دنیا آمد. کوه‌پیمایی را از ۱۲ سالگی با صعود به توجال آغاز کرد و در سال ۱۳۲۲ به قله دماوند صعود کرد. او در سال ۱۳۳۱ دوره مربیگری را طی و در سال‌های فعالیت ورزشی خود هم شاگردان بسیاری تربیت کرد و هم قلل فراوانی را صعود کرد که خیلی از آنها برای اولین بار بود. منطقه علم‌کوه را وجب به وجب می‌شناخت و بارها آنجا را در نور دیده بود. او برای اولین بار دور زنی قله دماوند را همراه با (استپان مردیان) به اجرا درآورد که اوج بلندی کمر بند هدفشان بین ۳۵۰۰ تا ۴۰۰۰ متر بود. وی خط الراس‌نوردی را بنیان نهاد و خط الراس‌های بسیاری را پیمود. او در سال ۱۳۳۱ همراه برادرش به علم‌کوه رفت و در آن برنامه غلتیدن سنگی در نزدیکی قله سیاه کمان جان (نورایر) را گرفت و همیشه از آن به عنوان تلخ‌ترین خاطره دوران ورزشی خود یاد می‌کرد. او از موسسین باشگاه کوه‌نوردی نیکنام و سازمان کوه‌نوردی ماسیس و عضو باشگاه آارات بود. اطلاعات وی از کوه‌های داخلی و خارج از کشور به حدی بود که همیشه در کلاس‌های تربیت مربی از وی علاوه بر مربی سنگ‌نوردی به عنوان استاد درس (آشنایی با کوه‌های ایران و جهان) استفاده می‌شد. او زندگی خود را در اوج متانت و ادب سپری کرد. بدون شک از تاریخ‌سازان کوه‌نوردی این مرز و بوم است. وی در سال ۱۳۶۹ به آمریکا مهاجرت و در همانجا در روز ۱۵ خرداد در سن ۹۲ سالگی چشم از جهان فرو بست.

باشد (نشان از دقت او در نظافت وسایل) و شاید این عکس بهترین هدیه برای جوانان کوه نورد ما باشد که خود را به نظم و تمیزی عادت دهند.

پسرش (خاژاک) در تشریح عکس دیگری از قله (مانت و تینی) در ایالت کالیفرنیا می‌گوید:

به احترام پدرم که در آن موقع ۷۱ ساله بود به این قله صعود کردیم؛ صعود از پای کوه تا قله و برگشت حدود ۱۵ الی ۱۷ ساعت طول می‌کشید و معمولاً "برنامه‌ای دو روزه محسوب می‌شود. بولی اشتیاق دیدار از قله

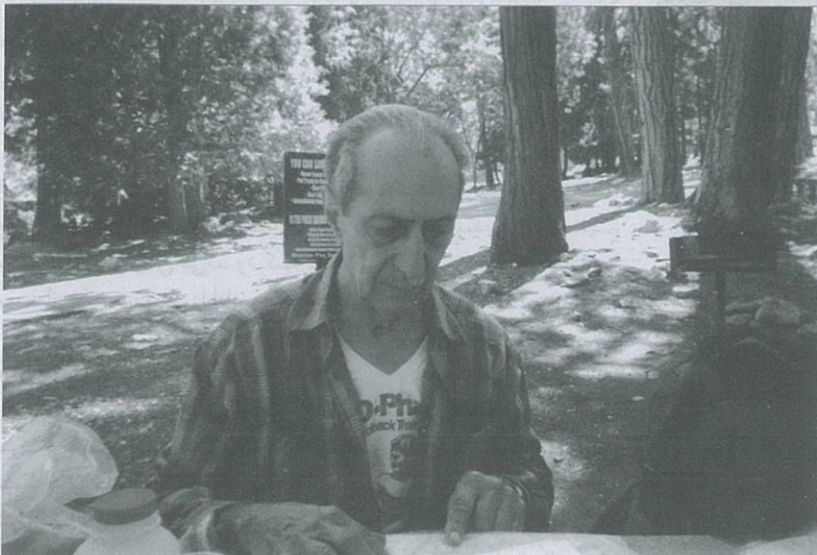
بودن لباس و کفش و کوله وسایل کوه‌نوردیش می‌باشد. در تمام برنامه‌های کوه‌نوردی هیچ گاه کاغذ و قلم و ارتفاع سنج را فراموش نکرده و در بسیاری از عکس‌هایش ارتفاع سنج دور کمرش دیده می‌شود (همواره عادت داشت به هر نقطه‌ای که صعود می‌کند ارتفاع و موقعیت آن را یادداشت کند). در این بین عکسی توجهم را جلب کرده و صحنه‌ای را دیدم که باورش مشکل است. پیر کوهستان پس از یک روز سخت کوه‌نوردی کفش‌هایش را می‌شوید و تمیز می‌کند تا برای برنامه بعد آماده

نوشتن در مورد تلاش‌های وی و سجایای اخلاقی در این مختصر نمی‌گنجد. در این رابطه مختصری نیز از آقای (سرورپ بغوزیان) یار نزدیک وی و عضو گروه کوه‌نوردی سیپان تهران که تا آخرین لحظه در کنار استاد بوده اند نقل می‌کنیم.

دوستان و هم‌نوردان عزیز:

من در موقع تنظیم این گزارش و انتخاب عکس و مطالب به عمق تفکر یک انسان واقعی (مرحوم گغام میناسیان) پی بردم. گرچه چند بار با او کوه رفته و صحبت‌هایش را شنیده و رفتارش را دیده بودم، ولی این بار کردارش را و در واقع کل وجودش را درک کردم.

دوستان؛ ای کاش شما هم در آن لحظات که با فرزندان مرحوم مشغول تنظیم این مطالب بودیم آنجا بودید و می‌دیدید که چگونه پنج آلبوم بسیار قطور از کودکیش گرفته تا هنگام خاموشی با وسواس و دقتی کم نظیر به شرح حال و پشت نویسی عکس‌ها پرداخته به طوری که گنجینه‌ای از اطلاعات را برای آیندگان و رهروانش به یادگار گذاشته است. در عکس‌های کوه‌نوردی اسامی کوه‌ها و مناطق دقیقاً ثبت شده و همواره سعی در امانت‌داری کرده است تا هیچ چیز از قلم نیفتد. تمام عکس‌ها گویای مرتب و منظم





خاکسپاری آن مرحوم) کل جامعه کوهنوردی ایران اعم از مسلمان - ارمنی - یهودی و آشوری را در کنار خود احساس کردیم. همان گونه که می دانید لحظات بسیاری از زندگی پدرمان پر بود از خاطراتی که در کوهستان های ایران و در کنار هم نمودانش سپری شده و از زبان وی گویای یک زندگی پرشور و هیجان آمیخته با لذت بوده است. عزیزان مایه بسی افتخار و سربلندی است که جامعه کوهنوردی ایران همواره پر از مردان دلسوز و فداکار بوده و نه فقط آن مرحوم بلکه صدها و هزاران نفر در این مسیر ره پیموده اند. امید است با همت بلند شما راه آن مرحوم و بقیه کهنه کاران کوه و دشت ادامه داشته و سرمشقی برای جوانان عزیز کوهنورد باشد. با سپاسی مجدد و خسته نباشید؛ امیدواریم جامعه کوهنوردی ایران هر روز شاهد موفقیت و کامیابی در این رشته بی نظیر و مردمی باشد. اما (همسر) لاریس - خاژاک - مکانوش (فرزند)

و مناطق مجاور چنان در وجودش سرکش بود که ما این صعود را ۱۰ ساعته انجام دادیم. او چنان سر حال و با نشاط بود که پس از لحظه ای استراحت راه بازگشت را پیش گرفتیم و آن برنامه را یک روزه به پایان بردیم. او در اوایل کوهنوردی به خاطر کمبود وسایل کوهنوردی؛ کوله پشتی اش را با استفاده از برزنت خود می دوخت و با استفاده از پتو و دوختن قطعاتی از آن چیزی شبیه کیسه خواب تهیه می کرد و می گفت جلوی سرما را نمی گیرد و فقط سرما صاف کن است. اینها فقط ذره ای از خصوصیات شادروان میناسیان است که بازگ کردن احوال و اعمال گذشتگان همواره سرمشقی است برای آیندگان.

روحش شاد

با تشکر از خانواده آن مرحوم
فصل نامه کوه این ضایعه را به
همسر و فرزندان و جامعه کوهنوردی
کشور صمیمانه تسلیت می گوید.

پیام تشکر خانواده میناسیان
پیام تسلیت شما بزرگان کوه و
دشت را از سرزمین پهناور ایران
عزیز شنیدیم و در آن لحظه (موقع

دولفر

ترجمه: امین معین

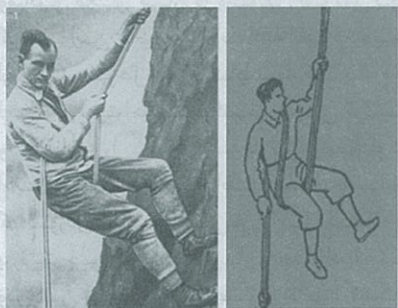
بدون شک نام دولفر برای تمامی سنگنوردان نامی آشناست. صعود دولفري يا شكاف‌هایی که اصطلاحاً به این روش صعود می‌شوند را در همه‌جا از سنگ‌های کوتاه تا دیواره‌های بلند می‌توان یافت. این تکنیک که به (layback) نیز معروف است توسط کوهنورد آلمانی هانس دولفر ابداع گردید. این حرکت شامل تکیه کردن و گرفتن یک گیره (معمولاً یک شکاف عمود) به شکل افقی، کشش با دست‌ها و فشار دادن با پاها در جهت مخالف است.

بردا ولی سال‌ها بعد از آزادی چند مدال افتخار از اتحاد جماهیر شوروی دریافت کرد. گفته می‌شود آبالاکف مخترع ابزار SLCD که امروزه انواع آن به نام فرند در بین کوهنوردان شناخته می‌شود (در سال ۱۹۳۰) و چندی دیگر از ابزار کوه‌نوردی و خصوصاً یخ‌نوردی است.

ویتالی آبالاکف در سال ۱۹۸۶ در مسکو درگذشت.

منبع: [http://en.wikipedia.org/wiki/](http://en.wikipedia.org/wiki/Abalakov_thread)

Abalakov_thread



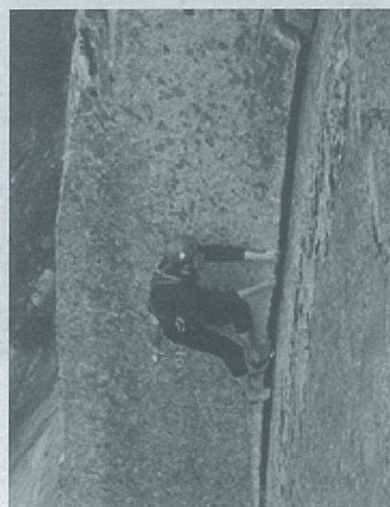
با ایجاد یک شکل V حفره‌ای در داخل یخ به وسیله پیچ و سپس عبور یک تسمه یا طنابچه (به وسیله یک هوک) و گره زدن دوسر طنابچه به وجود می‌آید.

این میانی برخلاف ظاهرش و چیزی که در ابتدا تصور می‌شود اگر به درستی اجرا شود بسیار قابل اطمینان و محکم است و گاهی از آن با نام (v-thread) و یا (abalakov thread) یاد می‌شود و بعد از گذشت سال‌ها از ابداع آن، هنوز در بین یخنوردان محبوب است.



همانند بسیاری از تکنیک‌ها و ابزار کوه‌نوردی، که همنام مبتکرین آنها هستند آبالاکف نیز نام خود را از کوهنورد و مخترع، ویتالی آبالاکف گرفته است. او در سال ۱۹۰۶ در اتحاد جماهیر شوروی به دنیا آمد. برادرش یوگینی آبالاکف نیز از کوهنوردان مشهور شوروی به شمار می‌رود.

او در سال ۱۹۳۴ موفق به صعود قله لینین به عنوان اولین کوهنورد شوروی و در سال ۱۹۳۶ موفق به صعود قله خان‌تنگری شد. آبالاکف از سال ۱۹۳۸ تا ۱۹۴۰ به اتهاماتی همچون اشاعه تکنیک‌های کوه‌نوردی غربی، جاسوسی برای آلمان و کاهش دستاوردهای کوهنوردان داخلی در زندان شوروی به‌سر

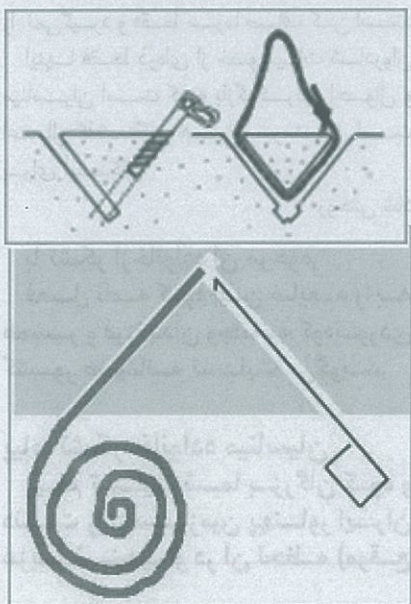


هانس دولفر در سال ۱۸۹۲ به دنیا آمد. او تحصیلاتش را در سال ۱۹۱۱ در رشته پزشکی شروع کرد و بعدها آن را به فلسفه و حقوق تغییر داد. نزدیکی محل زندگی‌اش به آلپ باعث شد که بیش از ۵۰ صعود را برای اولین بار در مناطق مختلف آلپ انجام دهد به شکلی که برخی از این مسیرها امروزه با نام او شناخته می‌شوند. دولفر باعث توسعه چندین تکنیک اساسی کوه‌نوردی شد. یکی دیگر از ابداعات دولفر در کوه‌نوردی، تکنیک فرود یا همان فرود دولفر است که توسط پیچش طناب به دور بدن کوهنورد و استفاده از اصطکاک بین طناب و بدن برای فرود است. هانس امیل دولفر در جنگ جهانی اول درگذشت.

منبع: [http://en.wikipedia.org/wiki/](http://en.wikipedia.org/wiki/Hans_D%C3%BClfer)

آبالاکف

احتمالاً یخنوردان نام آبالاکف را زیاد شنیده‌اند و از آن زیاد استفاده کرده‌اند. آبالاکف در واقع نوعی میانی طبیعی است که



ارتفاع قله دماوند ۵۶۷۱ متر نیست!

کاوه کاشفی*

با یک جستجوی ساده در منابع، کتب و فضای مجازی در خصوص ارتفاع قله دماوند این «نماد ملی کشورمان» به اعداد بسیار متنوع و متفاوتی می‌رسیم، که از ارتفاعی نظیر ۵۵۴۳ متر تا ۶۴۰۰ متر را به ما نشان می‌دهند، و البته ارتفاعی که بیشتر افراد به خاطر سپرده‌اند و تکرار می‌کنند همان ارتفاع ۵۶۷۱ متر است، که سال‌هاست صحت آن رد شده است، و این موضوع را قرار دهیم در کنار اینکه حتی تصویر قله دماوند نیز بارها به اشتباه استفاده می‌شود و در بسیاری از موارد در سطح شهرها، برنامه‌های تلویزیونی و تصاویر تبلیغاتی به غلط‌نمایی از قله فوجی‌یامای ژاپن ارایه می‌گردد.

هر کوهنورد، طبیعت گرد و یا به‌طور کل هر ایرانی لازم است تا ارتفاع صحیح قله دماوند این «گنبد گیتی» را دانسته و آن را به کار برد، و صد البته این مهم برای کتب درسی و منابع مرجع لازم‌تر است. این نوشتار گذری است کوتاه بر ارتفاعات بیان شده برای قله دماوند، و آنچه هم اکنون دقیق‌ترین ارتفاع این قله است.

گوسفندان منجمد قله دماوند قرار دارد. تفاوت‌های ارتفاعی بیان شده در سطرهای بالا به معنای



کاهش ارتفاع قله دماوند و یا فرسایش آن نیست، بلکه به معنی افزایش دقت اندازه‌گیری‌ها به کمک تجهیزات و روش‌های نوین است.

و البته جالب است که بدانید ارتفاع نسبی دماوند، که با اندازه‌گیری ارتفاع قله نسبت به پست‌ترین دره بین این قله و نزدیک‌ترین قله مرتفع‌تر تعیین می‌شود، ۴۶۶۱ متر است که دماوند را در رده دوازدهم بلندترین قله‌های دنیا از نظر ارتفاع نسبی قرار می‌دهد.

و از این پس: ارتفاع قله دماوند ۵۶۰۹ متر است!

منابع:

- طرح اندازه‌گیری ثقل دقیق و ارتفاع دقیق بر روی قله دماوند، سازمان نقشه‌برداری کشور، دی ۱۳۸۵
- تاریخ کوه‌نوردی ایران، داود محمدی‌فر و محمد ابراهیمی، ۱۳۸۲
- پایگاه ملی داده‌های علوم زمین کشور: www.ngdir.ir
- ویکی‌پدیا: www.fa.wikipedia.org

* فوق لیسانس جغرافیا و برنامه ریزی شهری

در سال‌های بسیار دور و حتی پیش از اولین صعود موفقیت‌آمیز اروپاییان به قله دماوند در سال ۱۸۳۶ توسط تیلر تامسن و یا نخستین صعود مستند ایرانی به این قله، به سال ۱۸۵۷ میلادی که تیم سرهنگ محمد صادق خان قاجار، ارتفاع آن را ۶۶۱۳ ذرع تعیین کرد، اعداد مختلف و البته برآوردهایی نه‌چندان علمی ارایه و استفاده شده است، اما در سال ۱۹۶۶ میلادی (۱۳۴۵ هجری شمسی) در گزارشی از آلن باخ، ارتفاع دماوند بر اساس تصاویر ماهواره‌ای ۵۶۷۰ متر گزارش شده بود که بعدها ۵۶۷۱ متر عنوان شد و پس از این زمان بود که این عدد وارد کتاب‌های درسی شد و همه ما آن را برای همیشه به خاطر سپردیم.

در سال‌های نزدیک اندازه‌گیری‌های دقیق‌تر و علمی‌تری انجام شد که از آن جمله تحقیقات و اندازه‌گیری‌های انجام شده در گروه اطلاعات زمین مرجع (GIS) سازمان زمین‌شناسی و اکتشافات معدنی کشور بود، که بر اساس آن ارتفاع قله دماوند، ۵۶۱۹ متر اعلام شد.

دقیق‌ترین اندازه‌گیری در سال ۱۳۸۵ توسط سازمان نقشه‌برداری کشور برای تعیین ارتفاع قله دماوند انجام گرفت. در این اندازه‌گیری که در مرداد و شهریور ماه همان سال و با ایجاد ۶ ایستگاه اندازه‌گیری شامل: آب‌علی، ایرا، گوسفندسرا، پناهگاه (بارگاه سوم)، آبشار یخی و قله دماوند به انجام رسید، به دو روش اندازه‌گیری که یکی توسط GPS های دقیق و دیگری ترازبایی ماندتاتی بود، ارتفاع قله دماوند 5609.20 ± 0.5 متر محاسبه شد، که به دلیل روش انجام کار و محاسبات دقیق صورت گرفته قابل اعتمادترین عددی است که تا کنون ارایه شده است، و در واقع این ارتفاعی است که قله دماوند از سطح متوسط آب‌های آزاد منطبق با متوسط سطح آب خلیج فارس در بندر شهیدرجایی دارد.

قله دماوند بر خلاف شکل مخروطی که دارد دارای سطحی نسبتاً وسیع و در حدود ۱۵۰ متر در ۱۵۰ متر است، و نقطه‌ای که به عنوان نقطه قله در گزارش سازمان نقشه‌برداری کشور اندازه‌گیری شده است بر روی سنگی است که کوهنوردان پس از صعود از جبهه جنوبی، در جنوب غربی محل نصب تابلوهای یادبود و قرارگیری

پیشگیری و مدیریت آسیب: انگشتان

قسمت دوم

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 شایع‌ترین آسیب رشته سنگ‌نوردی یعنی آسیب انگشتان می‌پردازد تا به ورزشکاران کمک کند بدون تخریب بدن خود به بالاترین حد توانایی‌شان 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.

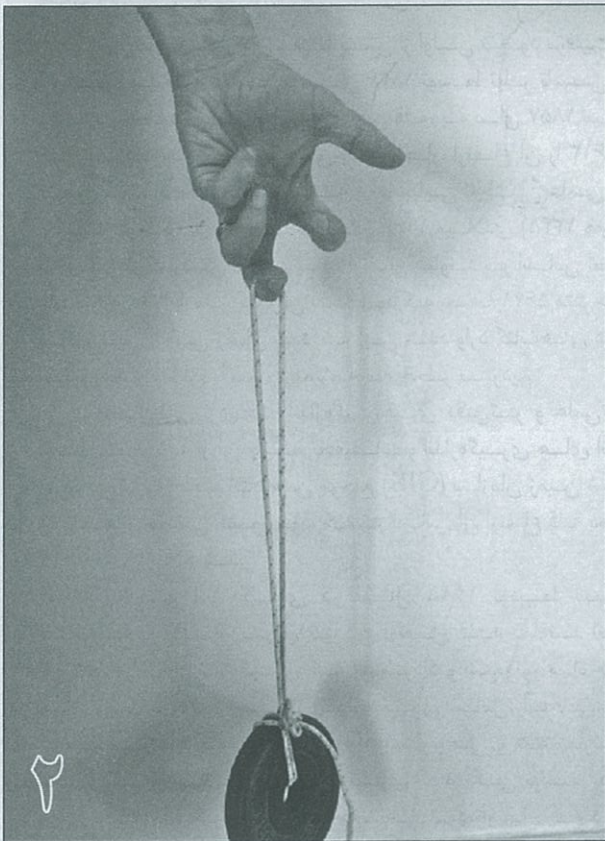
دوم - بلند کردن وزنه با انگشت، مرحله میانی توانبخشی:

من این مرحله را برای بازیابی سریع نیروی دست و مرحله میانی توانبخشی اجرا می‌کنم.

دقت در شیوه انجام تمرین و استفاده نکردن از وزنه‌های سنگین بسیار مهم است؛ همچنین مهم است که قبل از اجرای تمرین اول این حرکت را با سه انگشت سبابه، میانی و حلقه با هم انجام دهید تا انگشتان تان گرم شود و توانایی انگشتان تان را محک بزنید (بدون توجه به اینکه قرار است تمرین اصلی را با کدام انگشت انجام دهید). اگر در مراحل ابتدایی توانبخشی هستید یا با تمرین احساس درد می‌کنید نباید آن را انجام دهید. تمرین را با همان انگشت در دست دیگر تان که سالم است انجام دهید تا انگشت آسیب دیده را با انگشت سالم مقایسه کنید. برای ارتقا این تمرین پیشنهاد می‌کنم که فقط تا وزنه پنج کیلویی پیش بروید و بعد برای ارتقای تمرین با کمپوس برد را شروع کنید.

چگونگی انجام این تمرین:

سر باند کشی را به وزنه‌ای یک یا دو کیلویی وصل کنید و سر دیگر را دوباره از داخل وزنه رد کنید و گره بزنید تا ته بند دایره‌ای درست شود و بتوان با آن وزنه را بلند کرد. با یکی از انگشتان میانی، حلقه و یا سیابه (اشاره) دایره ته بند را بگیرید و وزنه را بلند کنید. شانه و سرشانه‌های خود را صاف و کمی متمایل به عقب نگه دارید. برای بلند کردن وزنه به آرامی انگشت خود را که بند را گرفته به همراه دیگر انگشتان به بالا و داخل جمع کنید در هنگام این حرکت مچ دست تان به همراه انگشت کوچک و شست باید کمی به عقب نیز (خلاف جهت حرکت انگشتان) متمایل شود. اگر در این تمرین درد در نواحی انگشتان، آرنج، دست‌ها

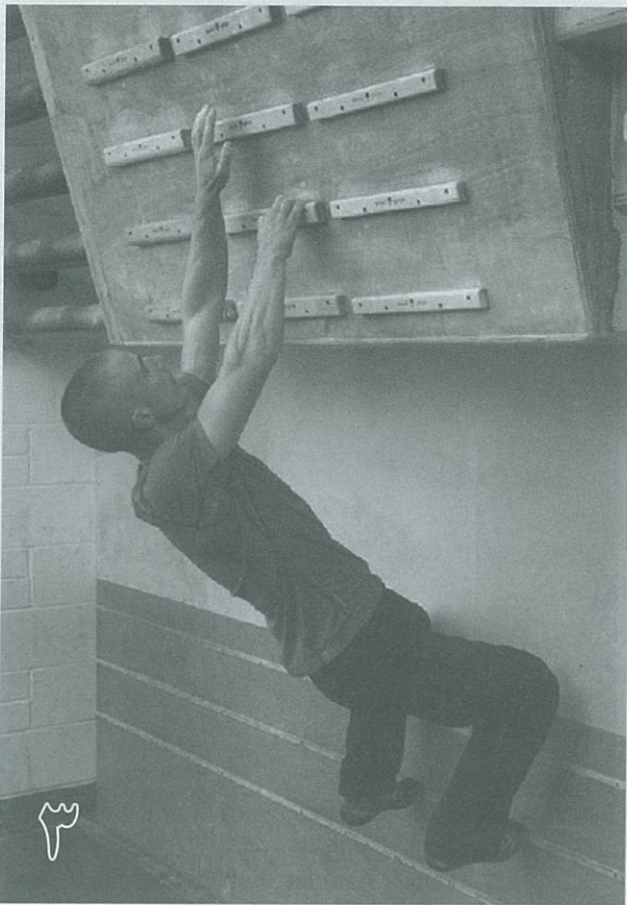


بلند کردن وزنه با انگشت
UKC Articles, 08 Mar 2014
Nina Leonfellner ©

و یا مچ دست خود احساس شد بهترین کار ترک تمرین و مراجعه به پزشک متخصص است.

سوم - کمپوس برد، مرحله نهایی توانبخشی:

بعد از مراحل اولیه و میانی توانبخشی بهترین راه برای بازیابی سلامت آویزان شدن به صورت استاتیک از کمپوس



UKC Articles, 11 Mar 2014
Steve Gorton ©

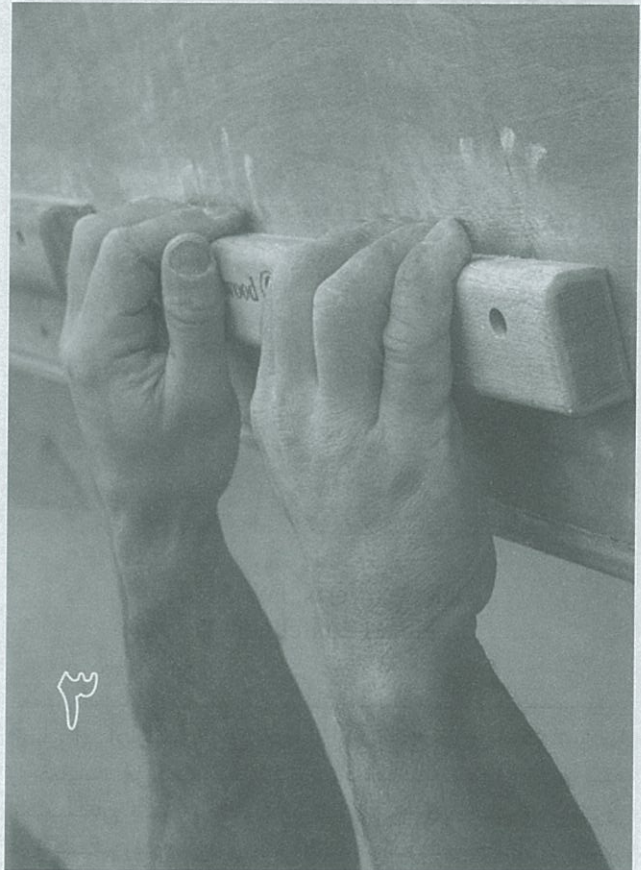
چهارم - کشش ساعد :

تنها بعد توانبخشی، سنگ‌نوردی و یا تمرین در یک یا دو ست بیست یا سی ثانیه‌ای انجام گیرد. رو به میز بایستید، ساعد خود را بچرخانید تا جهت انگشتان‌تان به عقب و سمت شما باشد. آرنج و مچ دست به سمت خود تان باشد. اول فقط نوک انگشتان‌تان به سمت پایین لبه میز باشد. آرنج را کمی خم کنید ولی نه بیش از حد. در این تمرین احساس کشش را باید در ساعد خود احساس کنید. ولی اگر احساس کشش را در ناحیه مچ و یا شست احساس می‌کنید تمرین را اشتباه انجام داده‌اید و باید آن را متوقف کنید. اگر هیچ کششی احساس نمی‌کنید یا کشش کمی احساس می‌کنید می‌توانید دست‌تان را به جلو ببرید تا انگشتان‌تان صاف روی میز قرار گیرد. حتی می‌توانید از دست دیگر خود برای بیشتر صاف نگه داشتن انگشتان‌تان استفاده کنید تا کشش بیشتری در تمرین به ساعد خود وارد کنید.

پنجم - ماساژ دست و انگشت:

ماساژ دادن مفاصل انگشت، غشاهای لیفی و تاندون‌ها، گردش خون لازم برای ریکاوری را تسریع می‌کند و باعث گرم شدن آن نواحی می‌شود. گرم شدن این نواحی هیدروژن در کلاژن‌ها را افزایش داده و حرکت بافت‌ها و مایع مفصلی را

برد است (در صورت عدم وجود درد و اتمام مراحل قبلی توانبخشی). اگر بعد از گرفتن گیره با دستان باز در حالات و جهت‌های مختلف نیروی خود را از دست دادید و خسته شدید، می‌توانید ادامه تمرین را با آویزان شدن به صورت استاتیک (یا ثابت) از یک گیره ادامه دهید؛ البته من پیشنهاد می‌کنم همیشه قبل از رفتن به مرحله بعد از توانبخشی حتماً با دکتر متخصص مشورت کنید.



استفاده از کمپوس برد با انگشتان باز

UKC Articles, 08 Mar 2014
Steve Gorton ©

کمپوس برد را نیز می‌توانید با سه انگشت و بعد دو انگشت نیز انجام دهید. (البته این کار به سنگ‌نوردان حرفه‌ای با بدنی کاملاً قوی توصیه می‌شود). برای شروع تمرین با کمپوس برد پا را روی گیره کمکی پایین تخته قرار دهید و یک گیره کمپوس برد را بگیرید و از آن آویزان بمانید. در مرحله بعد همین‌طور که پایتان روی گیره کمکی است و با دو دست از گیره کمپوس برد آویزان هستید با دست گیره‌های بالاتر را بگیرید و تا حد ممکن بالا بروید. برای مرحله بعد فقط آویزان بمانید ولی پایتان روی گیره کمکی نباشد. در مرحله بعد نیز با پای آزاد تنها با استفاده از دست آویزان بمانید و از گیره‌ها بالا بروید. امن‌ترین شیوه برای شروع تمرین با کمپوس برد قرار دادن نوک پا روی گیره کمکی زیر کمپوس برد است. اگر کاملاً با روش انجام تمرین آشنا نشده‌اید با مربی سنگ‌نوردی مشورت کنید.



روش ساده‌تر

UKC Articles, Feb 2014
Nina Leonfellner ©

من آسیب انگشتم به دلیل اعتماد زیاد به چسب زدن اتفاق افتاد. چسب زدن جدا از اینکه تا حدی انگشت شما را حمایت می‌کند، سبب ایجاد اعتماد ذهنی شما به انگشتان نیز می‌شود. قبل‌تر من از پارگی مختصری در انگشتم رنج می‌بردم و مانند دیگر مردم با آن رفتار کردم. اول با یخ دستم را سرد کردم، بعد به آن مدت زمانی استراحت دادم و تا چند وقت ورزش نکردم و بعد آن ناحیه را با چسب بستم تا دچار کشیدگی نشود. چسب را تا روزهای زیادی روی دستم قرار داده بودم که این زمان بازگشت قدرت و ترمیم دستم را گرفت. به همین دلیل دست من مستعد آسیب جدی شد و شش ماه بعد انگشتانم آسیب دید.

نینا ما درباره تمرینات توانبخشی صحبت کردیم و اینکه چگونه به تمرینات عادی سنگ‌نوردی خود بازگردیم. در این راستا چه روندی را باید طی کنیم؟

قبل از اینکه ورزشکار به تمرینات عادی برگردد یک دکتر متخصص ورزشی باید او را معاینه کرده و از او تست ورزشی بگیرد. این تست باید بر اساس نوع صعود سنگنورد، درجه سختی مسیر و دفعات آن طراحی شود. من موارد زیر را برای معاینه و تست ورزشکاری که در حال حاضر مشغول به درمان او هست مطرح کرده‌ام:

اول- در کار با وسایل کمکی شبیه سازی حرکات مشت، پینچی و ... نباید دردی حس شود.



روش دشوارتر

UKC Articles, Feb 2014
Nina Leonfellner ©

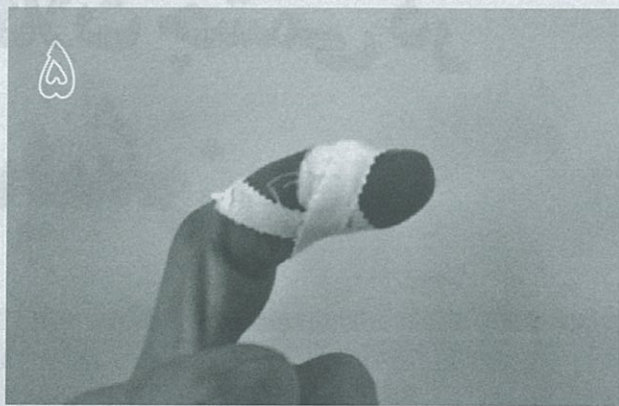
تسهیل می‌کند که در نتیجه این امر سرعت درمان افزایش یافته و سموم موجود در آن نواحی از بین می‌رود و دفع می‌شود، همچنین زخم بافت‌های بدن نیز سریع‌تر ترمیم می‌شود. من همیشه ماساژ را برای تسریع ریکاوری توصیه کرده‌ام. ماساژ در سنگ‌نوردی برای انگشتان بسیار مفید است. زیرا انگشتان دارای بافت‌های نرم و عضلات کوچک می‌باشند و در این نواحی خون‌های موضعی وجود دارد، به بیان دیگر گردش خون در انگشتان پایین است. به همین دلیل باید قبل و بعد از سنگ‌نوردی انگشتان را کاملاً ماساژ داد.

چسب زدن:

متخصصان ثابت کرده‌اند که چسب زدن پیرامون انگشتان در جلوگیری از آسیب به غشاهای لیفی هیچ اثری ندارد. چسب زدن تنها به محدود کردن کشیدگی بیش از حد مفاصل نوک انگشت یا DIP ها کمک می‌کند و در جلوگیری از کشیدگی نیز تاثیری غیر مستقیم و کم دارد (به شکل اکس انگلیسی). به تازگی فردی به من نوعی چسب زدن را نشان داد که باعث می‌گشت انگشت کمتر از حالت عادی خم شود؛ البته خود چسب نیز بعد از بیست دقیقه تأثیر خود را از دست خواهد داد، و برای شروع صعود مسیری دیگر باید چسب را کنده و دوباره چسب بزنید. شایان توجه است که چسب زدن هیچ وقت نمی‌تواند جای یک برنامه توانبخشی اصولی را بگیرد.



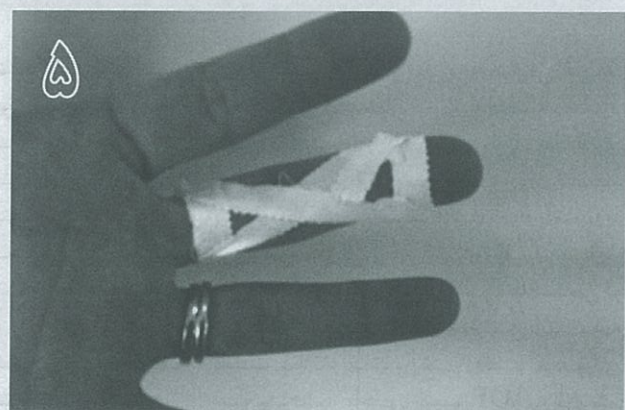
چسب زدن به شکل اکس انگلیسی دور مفصل میانی
UKC Articles, 08 Mar 2014
Nina Leonfellner ©



چسب زدن به شکل اکس انگلیسی دور مفصل انتهایی
UKC Articles, 08 Mar 2014
Nina Leonfellner ©



گیره دو انگشتی
UKC Articles, 11 Mar 2014
Steve Gorton ©



چسب زدن به شکل اکس انگلیسی برای اینکه انگشت
بتواند کاملاً خم شود
UKC Articles, 08 Mar 2014
Nina Leonfellner ©

دوم- انگشت آسیب دیده بعد از توانبخشی باید با همان انگشت در دست دیگر بتواند وزن یکسانی را تحمل کند (نباید بیشتر از پنج کیلو گرم وزن را بالا برد).

سوم- بر طبق ترتیبی که قبلاً گفته شد، تمرین با کمپوس برد نباید هیچ گونه دردی را به همراه داشته باشد.

چهارم- انجام تمرین بارفیکس با انگشتان متفاوت در هر ست. **پنجم-** داشتن تکنیک درست، بدنی قوی و رعایت ترتیبی که قبلاً ذکر شد در تمرین با کمپوس. البته قبل از شروع به تمرین با کمپوس برد، به‌ویژه در زمان ریکاوری انگشتان، با یک مربی سنگ‌نوردی ماهر مشورت کنید و یا از ویدیوهای آموزشی مربوطه کمک بگیرید.

قبل از اینکه مسیره‌های بلدر یا صعودهای دشواری انجام دهید مطمئن شوید که می‌توانید بهتر از قبل با کمپوس برد تمرین کنید.

وقتی به سنگ‌نوردی بازگشتید روی گیره‌های انگشتی و مسیره‌های شیب دار تمرکز کنید و سعی کنید که از تمام انگشتان و حتی از شست خود نیز در گرفتن گیره‌ها بهره ببرید. همیشه به جای پای خود دقت کنید تا لیز نخورید. از بالا تنه و باسن خود نیز برای حفظ تعادل استفاده کنید.

توجه:

دیده شده که اکثر کسانی که دچار آسیب غشاء لیفی شده‌اند عادت به گرفتن گیره‌های ناخنی با انگشتانی جمع شده داشته‌اند. استفاده از انگشتان جمع در استفاده از کمپوس برد دست را مستعد آسیب می‌کند. اگر شما جزو این دسته هستید حتماً چند جلسه زیر نظر مربی تمرین کنید. می‌توانید از تمرین و صعود فیلم گرفته و همراه با مربی آن را بررسی کرده تا نقاط ضعف خود را بشناسید و آنها را تصحیح کنید.

ناراحتی‌ها و مشکلات چشمی در اکسپدیشن

ترجمه: خداداد مزدايي

مباحثی که در این مقاله آورده شده است، بیشتر در مورد مشکلاتی است که برای چشم در ارتفاعات بلند اتفاق می‌افتد و نیز اقداماتی که می‌توان در جهت جلوگیری از ناراحتی‌های چشمی انجام داد. هدف از تدوین این مقاله، آرایه یک دانش عملی به خوانندگان است که بتوانند مشکلات ساده چشم خود و دیگران را مدیریت کنند، و همچنین علایم خطر آفرین را تشخیص دهند. به طور کلی شعار ما این است که در کوه‌نوردی، تدارکات مناسب و پیشگیری رمز موفقیت و جلوگیری از حادثه و ناراحتی‌های چشمی می‌باشد.

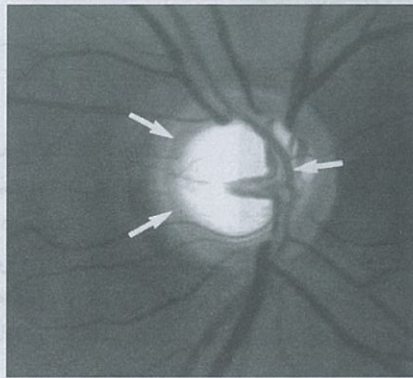
فشار چشم (IOP) از قطره مخصوص استفاده می‌کنند، در کوهستان نیز لازم است استفاده از قطره مخصوص را ادامه دهند. از لحاظ نظری نیز در ارتفاع بالا، کمبود اکسیژن روی عصب بینایی تأثیرگذار است و آب سیاه را تشدید می‌کند، بنابراین این دسته از افراد، قبل از صعود حتما باید با چشم پزشکی متخصص در این مورد مشورت کنند؛ همچنین باید توجه داشت که تمرینات ورزشی زیاد و کوه‌نوردی سنگین؛ فشار داخلی چشم (IOP) را افزایش می‌دهد، و نیز استفاده از استازولامید که برای کاهش بیماری ارتفاع (AMS) استفاده می‌شود؛ بر افزایش فشار داخلی چشم (IOP) تأثیر مستقیم دارد.

۶- دیابت (مرض قند): در مورد اینکه ارتفاع زیاد دیابت را تشدید کند، شواهد معتبری در دست نیست، اما کسانی که دیابت دارند باید همواره در کوهستان میزان قند خود را کنترل کنند، و هم‌هوایی مناسبی داشته باشند تا از عواقب زیان آور چشمی جلوگیری شود؛ همچنین منطقی است که افراد دیابتی تقریباً شش‌ماه قبل از رفتن به اکسپدیشن یک سری آزمایشات کامل چشم داشته باشند، تا اگر به درمان نیاز دارند، زمان کافی برای تکمیل کردن طول درمان در اختیار داشته باشند.

۷- جراحی شبکه چشم: افرادی که جراحی شبکه چشم انجام داده‌اند، نباید به محیط‌هایی که فشار جو متغیر می‌باشد بروند، که این شامل ارتفاع زیاد و سفرهای هوایی نیز می‌شود.

۸- برف‌کوری: برف‌کوری زمانی رخ می‌دهد که قرنیه چشم بدون محافظت

چشم را می‌توان با استفاده از عینک، لنز و انجام جراحی برطرف کرد. و به عنوان یک قاعده کلی بهتر است که در اکسپدیشن نیز از همان شیوه‌ای که راحت‌تر هستید استفاده کنید. اگر از عینک استفاده می‌کنید، بهتر است همیشه یک عینک یدکی و ذخیره نیز به همراه داشته باشید، تا در صورت بروز مشکل برای عینک اول از عینک ذخیره استفاده کنید. بهتر است نسخه شماره عینک خود را نیز به همراه داشته باشید، و همچنین در صورت امکان می‌توانید عینک یخ و برف متناسب با شماره چشم‌تان را به کارخانه سازنده عینک‌های یخ و برف، سفارش دهید.



۴- آب مروارید: اقدام پیشگیرانه خاصی در محیط کوهستان برای کسانی که عمل جراحی آب مروارید بر روی چشم‌هایشان انجام شده است توصیه نمی‌گردد؛ البته اگرچه تحقیقات رسمی در تایید مطلب یادشده وجود ندارد، اما شواهد و گزارشات هیمالیا نوردان، تاییدکننده این مورد می‌باشد.

۵- آب سیاه: افرادی که برای کاهش

سنجش پزشک قبل از

اکسپدیشن:

دکتر تیم باید از تمامی مشکلات و ناراحتی‌هایی که پیش از این اعضای تیم داشته‌اند و یا دارند، آگاه بوده، و در سنجش پزشکی سوالات زیر را بپرسد.

۱- آیا شما بر روی چشم‌هایتان از لنز تماسی استفاده می‌کنید؟

اگر جواب بله است، از چه نوعی از لنز تماسی (یعنی نرم / سخت / گاه‌گاهی یا هر روز؟)

۲- آیا تا به حال به علت مشکل چشمی به چشم پزشکی جهت درمان مراجعه کرده‌اید؟

۳- آیا تا به حال جراحی لیزر یا هر نوع جراحی دیگر روی چشم‌تان داشته‌اید؟ اگر جواب بله می‌باشد، چه نوع جراحی و در چه زمانی؟

۴- آیا کسی در خانواده شما از آب سیاه یا هر بیماری چشمی دیگری رنج می‌برد؟

۵- آیا شما دیابتی هستید؟

۲- دید یک چشمی: افرادی که

دید یک چشمی دارند و یا دید یکی از چشم‌هایشان خوب است باید مراقبت و توجه ویژه‌ای به چشم‌شان در مقابل خطرات ناشی از خورشید، گرد و خاک، کولاک، یخ و برف پودر در محیط کوهستان داشته باشند؛ بنابراین توصیه می‌گردد در صعودهای زمستانی و محیط‌هایی که احتمال ورود خرده‌ریزه‌های معلق موجود در هوا به چشم‌ها وجود دارد از عینک‌های مخصوص ایمن و پلی کربونات استفاده کنند.

۳- خطای انکساری: عیوب انکساری

بر چشم افرادی که جراحی لیزر داشته‌اند تأثیر منفی دارد. کوهنوردانی که جراحی لیزر (RK) انجام داده‌اند در ارتفاع و در اثر کاهش اکسیژن جو، دچار کوری بلند مدت شده‌اند. کاهش اکسیژن به علت تأثیر بر سیستم عصبی پاراسمپاتیک توانایی تطابق چشم و تمرکز بر روی اشیاء را کاهش می‌دهد. در سال ۲۰۰۰ گزارش شده است کوهنوردی که جراحی LASIK داشته است در ارتفاع ۱۹۵۰۰ پایی، دچار تیرگی دید شده است، که البته با کاهش ارتفاع رفع گردید. به تازگی نیز در یک تحقیق بر روی کوهنوردانی که جراحی LASIK انجام داده بودند؛ بر روی قله اورست تیرگی و کاهش شدید دید را گزارش دادند که با کم کردن ارتفاع برطرف گردید؛ بنابراین برای کسانی که جراحی LASIK یا LASEK یا PRK یا RK انجام داده‌اند و اصرار بر رفتن به اکسپدیشن دارند توصیه می‌گردد عینکی با شماره پایین (+۱,۰۰۰, +۲,۰۰۰ یا +۳,۰۰۰) به همراه داشته باشند تا در جاهایی که دچار کاهش دید می‌گردند از عینک استفاده کنند، همچنین برای کسانی که به تازگی جراحی لیزر انجام داده‌اند توصیه می‌شود تا ۶ ماه از رفتن به اکسپدیشن اجتناب کنند، زیرا این افراد به طرز خطرناکی مستعد عفونت چشمی هستند.

۱۲- خشکی چشم‌ها: در ارتفاع بالا و مناطق قطبی که هوا خشک است و مدام باد می‌وزد خشکی چشم‌ها نیز سریع اتفاق می‌افتد. خشکی چشم‌ها زجر آور و دردناک است، موجب مه‌آلودگی دید گشته و چشم‌ها را قرمز و مستعد عفونت می‌سازد. برای درمان می‌توانید چشم‌ها را چرب کرده، و یا از قطره اشک مصنوعی استفاده کنید. استفاده از لنزهای چشمی را نیز زمانی که احساس خشکی در چشم می‌کنید، قطع کنید، و همچنین به یاد داشته باشید که استفاده از عینک‌های حفاظدار که اطراف چشم را به خوبی پوشش می‌دهند، تبخیر اشک و رطوبت چشم را کاهش داده و در نتیجه از خشکی چشم جلوگیری می‌کنند.

منبع:

۱- سایت رسمی فدراسیون جهانی کوهنوردی
Eye Problems on Expeditions, D.S. Morris, S. Mella, D. Depla, 2010, OFFICIAL STANDARDS OF THE UIAA MEDICAL COMMISSION, VOL:20

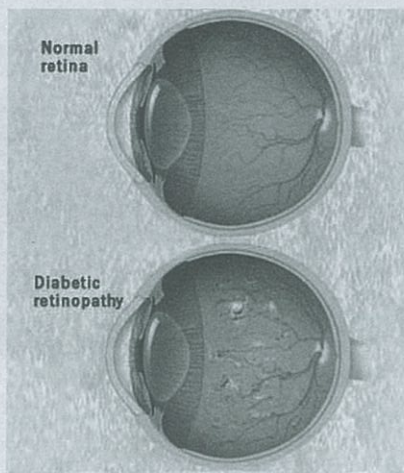
کوهنوردانی که از لنز استفاده می‌کنند، خیلی زود چشم‌هایشان خشک می‌شود و مستعد عفونت قرنیه چشم هستند، بنابراین برای این دسته از کوهنوردان که در اکسپدیشن شرکت می‌کنند پیشنهاد می‌شود به جای لنز از عینک استفاده کنند و در صورتی که می‌خواهند از لنز استفاده کنند، روزانه بیشتر از ۸ ساعت از لنز بر روی چشم‌هایشان استفاده نکنید. در صورت بروز عفونت چشمی حتماً استفاده از لنز را متوقف کرده و از قطره آنتی‌بیوتیک ofloxacin استفاده کنید. اگر ظرف مدت ۵ روز بهبود پیدا نکردید، باید به متخصص مراجعه کنید. به یاد داشته باشید که قرار گرفتن در ارتفاع باعث می‌شود اکسیژن کمتری به قرنیه چشم برسد که در نتیجه تیرگی و کاهش دید برای کوهنوردان اتفاق می‌افتد؛ بنابراین توصیه می‌گردد از نوعی از لنز تحت عنوان لنزهای تماسی نرم استفاده کنید؛ این نوع از لنزها حاوی آب هستند و اکسیژن را بهتر به قرنیه انتقال می‌دهند، همچنین به مراقبت کمتری نیاز دارند و چشم را خیلی کمتر دچار عفونت می‌کنند.

۱۱- جراحی لیزر: در سال‌های اخیر تمایل به جراحی لیزر در بین کوهنوردان عینکی افزایش پیدا کرده است. با جراحی لیزر این دسته از کوهنوردان از زدن عینک و لنز رهایی پیدا می‌کنند. در جراحی لیزر (RK) قسمتی از قرنیه به وسیله لیزر تراشیده می‌شود تا عیوب انکساری چشم رفع و اصلاح گردد، اما ارتفاع بسیار بالا بر روی چشم کسانی که جراحی لیزر داشته‌اند تأثیر مضر داشته و تهدید کننده است، همچنین آزمایشات پزشکی در سال ۱۹۹۶ بر روی کوهنوردانی که قصد صعود اورست داشتند، تأکید می‌کند که ارتفاع بسیار بالا

در معرض تابش اشعه ماورای بنفش (UV) قرار گیرد؛ بنابراین برف‌کوری را به تعبیری می‌توان آفتاب‌سوختگی چشم نامید که می‌تواند به شدت دردناک باشد. نشانه‌ها و عوارض برف‌کوری با تأخیر رخ می‌دهد، و اکثر کوهنوردان در شب تشخیص می‌دهند که دچار برف‌کوری شده‌اند. برف‌کوری در ارتفاع بالا بیشتر رخ می‌دهد، زیرا هوا نازک‌تر است، و اشعه ماورای بنفش بیشتری به جو رسوخ می‌کند. در ارتفاع به ازای هر ۳۰۰ متر که اوج می‌گیرید میزان (UV) ۴ درصد افزایش پیدا می‌کند. همچنین برف نیز به میزان ۸۰ درصد اشعه ماورای بنفش را انعکاس می‌دهد؛ بنابراین در اکسپدیشن و صعودهای زمستانی در صورتی که از چشم‌هایتان محافظت نکنید تنها در عرض چند دقیقه دچار برف‌کوری خواهید شد. از مشخصات برف‌کوری می‌توان به قرمزی و درد چشم‌ها، نورگزیزی و اصرار بیمار به بستن چشم‌ها اشاره کرد. جهت درمان برف‌کوری باید چشم‌ها را با کمپرس آب سرد، خنک نگه داشت، استفاده از پماد آنتی‌بیوتیک (Oc.Chloramphenicol tds)، قطره cycloplegic و (G. Cyclopentolate) جهت کاهش درد و استراحت و اجتناب از نور از جمله اقداماتی است که ۲۴ ساعت بعد از برف‌کوری شما را بهبود می‌بخشد. از قطره‌های بی‌حسی موضعی استفاده نکنید، زیرا ممکن است خطر عفونت چشم را افزایش دهد. چرب کردن پشت چشم‌ها در شب اول جهت کاهش درد بسیار موثر است؛ بنابراین تأکید می‌شود برای جلوگیری از برف‌کوری از عینک‌های استاندارد و با کیفیت ضد UV که اطراف چشم را به خوبی پوشش می‌دهند استفاده کنید.

۹- کاهش دید: اگر کاهش دید همراه با درد باشد، کوهنورد حتماً باید به دکتر تیم مراجعه کند، و آزمایشات کامل بر روی وی انجام شده و تحت درمان خاص و معالجات چشم پزشکی قرار گیرد. کاهش دید همراه با درد می‌تواند بر اثر عوامل مختلفی مثل برف‌کوری، آب سیاه، ضربه، یا عوامل باکتریایی باشد. بعضی اوقات کاهش دید برای کوهنورد رخ می‌دهد، بدون اینکه دردی داشته باشد، که این حالت را نیز باید جدی گرفت. در این وضعیت، دکتر واکنش‌های مردمک چشم را باید چک کند و در صورت امکان با دستگاه اپتالاموسکوپ این معاینه را انجام دهد.

۱۰- لنزهای تماسی: آن دسته از



گزارش صعود زمستانه دیواره علم کوه مسیر ۴۸ لهستانی‌ها

مقدمه

درج گزارش صعودهای زمستانی در این شماره به این خاطر است که اگر گروه و یا تیمی بخواهد چنین صعودی داشته باشد بتواند مورد راهنمایی قرار گیرد. ضمناً صعود مسیر ۴۸ علم کوه و صعود زمستانی یخچال شمالی سبلان توسط هیات داوران جزو صعود برتر سال گذشته انتخاب شده است. صعود زمستانی دیواره علم کوه را شاید بتوان نهایت آرزوی بسیاری از دیواره‌نوردان ایرانی دانست. از سالیان دور تلاش‌های بسیاری بر روی این غول عظیم گرانیختی ایران زمین انجام گرفته است. تلاش‌هایی که بسیاری از آنها به نتیجه غایی که همانا صعود کامل دیواره بوده نینجامیده و به جر دو صعود کامل مسیر آرش به صورت انفرادی توسط محمد نوری از کوهنوردان نام آور باشگاه آرش در سال ۱۳۶۹ و صعود سال ۱۳۸۰ تیم دانشجویان دانشگاه شریف به مسیر ۵۲ شکوه صعود موفق دیگری بر روی این دیواره انجام نگرفته بود.

برای اجرای برنامه صعود دیواره علاوه بر برنامه‌های تمرینی و هماهنگی که تدارک دیده شد دو برنامه بارگذاری بارهای فنی، تجهیزات کمپینگ و پوشاک در منطقه علم چال و سرچال تدارک دیده شد.

اولین برنامه بارگذاری: ۱۷-۱۶ آبان ماه

در این برنامه حدود ۱۴۰ کیلو بار را شامل: مواد غذایی - پرتالچ، طناب جهت ثابت‌گذاری و برخی دیگر از تجهیزات کمپینگ و پوشاک را به سرچال انتقال داده و مقداری از بارها را در نقطه‌ای بین سرچال و علم چال بارگذاری کردیم.

برنامه‌های تمرینی پل خواب و دیواره وستون باعث شد که احسان پرتوی‌نیا ایده قدیمی که سال‌ها ذهن او را به خود مشغول کرده بود را در بین اعضای گروه مطرح کند و آن ایده چیزی نبود جز تلاش برای صعود زمستانی دیواره علم کوه از مسیر ۴۸. دلیل اصلی احسان برای این پیشنهاد کسب تجربه‌ای جدید در زمینه صعود زمستانی پاک و به شیوه استفاده از ابزارهای غیر کوبشی بر روی دیواره علم کوه بود. مسیر ۴۸ لهستانی‌ها مسیری است که کمترین میزان میخ و رول و کارگاه‌های آماده را در این دیواره داشته و صعود آن از بسیاری از جهات به گشایش مسیر شبیه است.

اما ایده صعود زمستانی ۴۸ و تشکیل تیمی به این منظور چگونه شکل گرفت؟

پاییز سال ۱۳۹۲ با پیشنهاد فرشاد میجویی (از سنگنوردان جوان قزوینی) جمعی از سنگنوردان گرد هم آمدیم تا با انجام تمرینات منظم با رویکرد گشایش مسیر در دیواره‌های کشور خود را برای برنامه گشایش مسیر دیواره غربی در تابستان سال ۹۳ آماده سازیم.

با نظر جمع مقرر گردید که یکی از اردوهای تمرینی ما در زمستان سال ۹۲ در منطقه علم کوه با هدف تلاشی محدود بر روی یکی از مسیرهای دیواره برگزار گردد. پتانسیل و انگیزه بالای اعضای این گروه در

دومین برنامه بارگذاری ۲۲-۲۱ آذرماه ۱۳۹۲

در این برنامه ۵ نفر از اعضای تیم بخشی از بارهای فنی و مواد غذایی را طی یک برنامه دو روزه همراه با برف‌کوبی سنگین به سرچال منتقل کردند.

گزارش ۱۳ روز تلاش نهایی برای صعود زمستانی دیواره علم کوه (مسیر ۴۸)

پنجشنبه ۱۷ بهمن ماه ۱۳۹۲

سرانجام روز موعود فرا رسید و تیم ۶ نفره ما حرکت خود را آغاز کرد.

طی روزهای گذشته و در پی ورود جبهه هوای سرد و بارش‌های کم سابقه در گیلان و مازندران بسیاری ما را از اجرای این برنامه نهی می‌کردند. توصیه‌های دوستانه‌ای که





درخصوص خطر اجرای برنامه در چنین شرایطی به ما گوشزد می‌شد فشار روانی زیادی بر اعضای تیم وارد آورده بود. اما سرانجام احسان پرتوی نیا (سرپرست برنامه) با مشورت با اعضای تیم تصمیم خود را گرفته و مقرر شد که ساعت ۹ صبح روز پنج‌شنبه ۱۷ بهمن‌ماه ۹۲ حرکت خود را از میدان حافظ کرج شروع کنیم.

پس از خرید اقلام مورد نیاز و صرف نهار و هم‌چنین کنترل وسایل و تجهیزات حوالی ۹ شب به پناهگاه ونداربن رسیدیم. در پناهگاه تیمی از زنجان به قصد صعود شاخک و یک تیم از نیشابور به منظور صعود از گرده حضور داشتند.

جمعه ۱۸ بهمن‌ماه ۱۳۹۲ (روز دوم)

حدود ساعت ۵:۳۰ صبح پس از صرف صبحانه‌ای مختصر کوله‌پشتی‌ها را به پشت انداخته و چراغ‌های پیشانی را روشن کرده و در هوای صاف و نه چندان سرد صبحگاهی که البته نوید روزی گرم را می‌دهد، حرکت خود را به سمت بالا آغاز می‌کنیم خوشبختانه به علت سفت بودن و تثبیت برف‌ها مسیر شیب‌های بهمنی بعد از کشتی سنگ تا سرچال کاملاً ایمن است، اولین گروه از نفرات تیم با فاصله اندکی از تیم نیشابور حدود ساعت ۱۵ به سرچال می‌رسند.

شنبه ۱۹ بهمن‌ماه ۱۳۹۲ (روز سوم)

بعد از صرف صبحانه و لیست‌برداری و جدا کردن بارهایی که باید به علم چال حمل شود، حدود ساعت ۱۱ حرکت خود را به سمت بالا آغاز می‌کنیم. به جز تراورس قبل از یخچال بیشتر مسیر پوشیده از برف سفت است، و همین امر هم روند حرکت را حتی آسان‌تر و سریع‌تر از تابستان می‌کند. بعد از حدود یک ساعت به محل بارگذاری وسایل مان می‌رسیم، حامد به کمک GPS محل دقیق بارها را به ما نشان می‌دهد. بارها را خارج کرده، و بخشی از آنها را نیز به کوله‌های خود افزوده و عازم علم چال می‌شویم. بارها را در نزدیکی علم چال و حوالی مسیر صعود قله شاخک قرار داده، همگی قبل از غروب آفتاب به سرچال باز می‌گردیم و شب را همان‌جا اقامت می‌کنیم.

یکشنبه ۲۰ بهمن‌ماه ۱۳۹۲ (روز چهارم)

امروز ساعت ۱۰ همگی از پناهگاه خارج

می‌شویم، هوا همچنان صاف و بدون باد و مسیر صعود نیز مناسب است. کوله‌ها را تا حد ممکن پر کرده و بارهایی را که روز قبل در نزدیکی علم چال قرار داده‌ایم برداشته و کمپ خود را پای قله شاخک برقرار می‌کنیم. در ایجاد محل کمپ موضوع آفتابگیر بودن، نزدیکی نسبی به مبدا صعود دیواره، بادگیر نبودن، مسطح بودن، حجم بالای برف جهت ایجاد غار برفی و... مورد توجه قرار می‌گیرد. بعد از آماده‌سازی محل سه تخته چادر شامل دو چادر سه نفره برای اقامت و یک چادر جهت انبار وسایل و تجهیزات را برقرار کردیم.

سه شنبه ۲۲ بهمن‌ماه ۱۳۹۲ (روز ششم)

امروز صبح احسان و فرشاد اولین گروهی هستند که حرکت خود را به سمت دیواره آغاز می‌کنند. آنها قصد دارند با صعود طناب ثابت‌ها خود را به پای مسیر رسانیده و شانس خود را برای صعود طول ۱ امتحان کنند. مهدی و علی نیز با فاصله یک ساعته از آنان نسبت به حمل و نصب پرتالچ در پای مسیر اقدام خواهند کرد.

مسیر طول ۱ به علت خفته بودن شیب آن و پوشیده بودن شکاف‌ها از برف و یخ، قدری بدقلق و صعود آن وقت‌گیر است. بعد از حدود ۲۵ متر صعود، فرشاد به بخشی از مسیر می‌رسد که شامل یک فیس سه چهار متری است که در بین دو شکاف پوشیده شده از حجم انبوهی از برف قرار دارد شکاف‌ها به علت عدم امکان ابزارگذاری قابل صعود نیستند، و برای عبور از فیس نیز باید رول کوبی شده و یا حداقل با ایجاد سوراخ توسط سرمته با هوک صعود شود، اما متأسفانه ابزار رول کوبی در محل کمپ جا مانده بنابراین امکان ادامه مسیر وجود ندارد. فرشاد کارگاهی را بر روی یک منقاری، و همچنین یک پکر ایجاد کرده و طناب را همان‌جا ثابت کرده فرود می‌آید. نصب پرتالچ نیز سرانجام پس از مشقات زیاد و با ورود احسان به این عرصه میسر می‌شود.

دوشنبه ۲۱ بهمن‌ماه ۱۳۹۲ (روز پنجم)

صبح زود مهدی و فرشاد حرکت خود را به سمت گل سنگ‌ها آغاز می‌کنند احسان مسیر سمت راست گل سنگ‌ها را به صورت مستقیم تا پای مسیر ۴۸ برای ثابت‌گذاری پیشنهاد می‌دهد. علی و احسان طناب‌های ثابت را به پای مسیر می‌رسانند و مهدی کار ثابت‌گذاری را آغاز می‌کند و بعد از یک ساعت و نیم تلاش درحالی که حدود ۳۰۰ متر طناب را به پشت خود متصل کرده به کارگاه اول مسیر ۴۸ می‌رسد خوشبختانه با وجود شیب تند مسیر، برف به خوبی تثبیت شده و مشکل خاصی در روند صعود پیش نمی‌آید، و به این ترتیب با اتصال طناب به کارگاه اول یکی از قفل‌های مسیر باز می‌شود. همگی پیش از غروب آفتاب در چادرگاه

چکش باید بر آنها نواخته شود. تیر یخ همراه علی در برخی نقاط مسیر که امکان لایخ کردن تیر در شکاف وجود دارد به او کمک می‌کند. در طول‌های بعد نیز استفاده از تیر یخ احسان که برای صعود میکس فوق‌العاده است، بسیار مفید است. سرانجام بعد از حدود ۶ ساعت و ۴۵ متر صعود دشوار علی به کارگاه زیر کنج بزرگ می‌رسد. ۶ ساعت حمایت در سرمای وحشتناک دیواره حامد را نیز حسابی فرسوده کرده، بنابراین او نیز همچون علی ترجیح می‌دهد که از ادامه صعود انصراف داده و به همان یک طول اکتفا کنند. به علت همراه نداشتن ابزار بالاکشی (پروتراکشن) علی نمی‌تواند بارهای مورد نیاز برای ادامه مسیر را بالا کشیده و در کارگاه قرار دهد، بنابراین بعد از مرتب کردن کارگاه و ثابت کردن طناب در مسیر به همراه حامد فرود آمده و راه کمپ را در پیش می‌گیرند. امروز همزمان با فرود علی و حامد، فرشاد و احسان حرکت خود را به قصد شب مانی در پرتالچ از کمپ اصلی آغاز کرده تا فردا گروهی دیگر از صعود دیواره را که همانا صعود کنج بزرگ است را باز کنند.

جمعه ۲۵ بهمن ۱۳۹۲ (روز نهم)

فرشاد و احسان نیز همچون علی و حامد شب سختی را در پرتالچ سپری می‌کنند. شرایط شب‌مانی در پرتالچ به هیچ‌وجه مناسب نیست و به نظر می‌رسد معایبش بر مزایای آن می‌چربد. به هرحال این شب مانی نیز می‌گذرد و فرشاد و احسان پس از حدود ۱۰۰



متر یومار زدن بر طناب ثابت به پای کنج بزرگ می‌رسند. خوشبختانه اوضاع کنج بزرگ از چیزی که بچه‌ها تصور می‌کردند خیلی بهتر است و برف زیادی داخل شکاف‌ها نخواهید و به جز چند متر ابتدایی کنج که تقریباً پیاده‌روی است، برف چندانی در مسیر وجود ندارد. سرانجام احسان صعود سرطناب مسیر را آغاز می‌کند، از روز قبل بر سر صعود



جمع کردن ابزارها به امین می‌رسد و حوالی ساعت ۱۴:۳۰ است که تصمیم به بازگشت می‌گیرند. طول ۵۰ متری کنج کوچک که تا زیر کنج بزرگ امتداد دارد فردا انتظار علی و حامد را می‌کشد. علی و حامد امروز خود را به پای مسیر رسانده و بعد از زدن یک رول پرتالچ را به آن نصب کرده و شب را در پرتالچ سپری می‌کنند. با توجه به این که رول قدری پایین زده شده است مجبورند برای جلوگیری از قرار گرفتن پرتالچ بر روی برف تسمه‌های آن را کوتاه کنند، و همین امر هم باعث کوچک شدن فضای پرتالچ می‌شود و شبی سخت را برای علی و حامد رقم می‌زند. بارش برف در شبانگاه و حجم بالای برفک در داخل چادر بر سختی‌های این اقامت شبانه می‌افزاید.

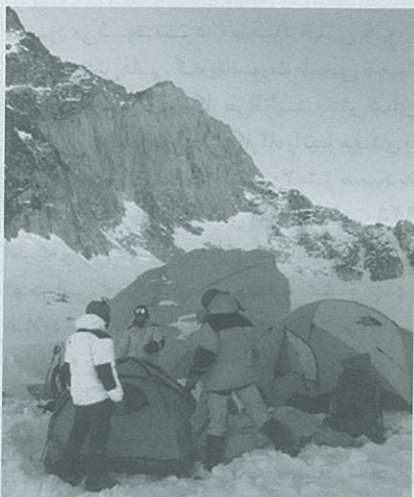
پنج‌شنبه ۲۴ بهمن ۹۲ (روز هشتم)

امروز علی و حامد پس از سپری کردن یک شب سخت داخل پرتالچ حوالی ساعت ۶:۳۰ صبح حرکت خود را به قصد صعود طول دوم مسیر آغاز می‌کنند. علی ساعت ۸ صبح صعود سرطناب مسیر را آغاز می‌کند، و وظیفه دشوار حمایت کردن در سرمای طاقت فرسای دیواره به حامد سپرده می‌شود. خوشبختانه با وجود سردی هوا امروز آسمان صاف و تقریباً بدون ابر است، اما مسیر دشوار و حرکت علی نسبتاً کند است. عمده مسیر باید به‌صورت مصنوعی و ابزارگذاری صعود شود، و تنها ۴ میخ از قبل در مسیر وجود دارد که برای اطمینان به آنها چندین ضربه

اما نداشتن ابزار رول کوبی برای ایجاد نقطه اتصال پرتالچ، هنوز قابل استفاده نیست. شب هنگام احسان تغییراتی در ترکیب اولیه کرده‌ها ایجاد می‌کند: مقرر می‌شود مهدی و امین و همچنین علی و حامد به عنوان کرده‌های بعدی به نوبت بر روی مسیر فعالیت کنند. مهدی و امین فردا باید ادامه مسیر را صعود کنند.

چهارشنبه ۲۳ بهمن ۱۳۹۲ (روز هفتم)

امروز صبح مهدی و امین عازم صعود بخش دوم طول ۱ دیواره می‌شوند. به علت تغییر کرده‌ها و به هم خوردن تایم استراحت مهدی قدری خسته است. امین با صعود بر روی طناب ثابت به ابتدای فیس می‌رسد، و با ایجاد یک حفره کوچک با سر مته بر هوک سوار شده و فیس عمودی را عبور کرده، و بعد از جا گذاشتن چند ابزار به شیب خفته زیر کارگاه می‌رسد، و سرانجام بعد از ۲۰ متر صعود به یک کنج کوچک که میخی در آن قرار دارد می‌رسد، گوشه کنج حجم زیادی از برف وجود دارد و با کنار زدن این برف کارگاه از زیر آن نمایان می‌شود. این فرآیند صعود و ایجاد کارگاه حدود ۳ ساعت طول می‌کشد. در حین صعود امین مجبور است حجم زیادی برف را از شکاف‌ها بروید، و همین موضوع وضعیت اسفباری را برای حمایتچی ایجاد می‌کند. ریزش مدام برف به‌صورت آبه‌ساری وضعیت سختی را ایجاد کرده. پس از ثابت کردن طناب بر روی کارگاه، مهدی یومار زده و با



حرکت خود را آغاز کنند. بر اساس اطلاعات هواشناسی که از تهران دریافت کرده‌ایم، از روز دوشنبه جبهه هوای بارش‌زایی وارد منطقه می‌شود، و این بدین معنی است که ما دو روز فرصت داریم که قبل از خراب شدن هوا کار را تمام کنیم. تاکنون هر روز بیشتر از یک طول توسط اعضای تیم صعود نشده، اما امیدواریم با توجه به بهتر شدن شرایط مسیر در طول‌های بالاتر سرعت صعود قدری افزایش یافته و بتوانیم روز یکشنبه به پایان مسیر دیواره برسیم.

شنبه ۲۶ بهمن ۱۳۹۲ (روز دهم)

مهدی و امین ساعت ۴ صبح حرکت خود را از چادر آغاز می‌کنند این شاید آخرین تلاش آنان بر روی دیواره باشد و باید هرچه در چنجه دارند رو کنند. ۳۰۰ متر صعود طناب ثابت پای یخچال تا پای دیواره و همچنین ۱۵۰ متر صعود بر روی طناب ثابت‌های دیواره تا شروع صعود اصلی آنها در پیش‌روی‌شان است و به همین خاطر باید زودتر بجنبند. بعد از یک ساعت ونیم تلاش، هردو به پای دیواره رسیده و صعود را آغاز می‌کنند. هوای صاف و آرام صبحگاه نوید روز خوبی را می‌دهد. سرانجام پس از رسیدن هردو نفر به بالای کنج بزرگ ساعت ۸ صبح مهدی اولین میانی طول چهارم (گرده اسبی) را انداخته و صعود را آغاز می‌کند، حدود ۵ متر اول مسیر شبیه کنج بزرگ است کمی بدقلق با یکی دو تا میخ پس از آن به شیبی خفته پر از برف رسیده و حدود ۲۵ متر مسیر با شیب ۸۰ تا ۹۰ درجه در پیش روی مهدی قرار دارد عمده مسیر به‌صورت مصنوعی و بخش‌هایی نیز با کمک تبر یخ و گیره گرفتن با کفش‌های سه پوش بوریل، البته با کمی ریسک به‌صورت طبیعی

دارد که برخی از آنها غیر قابل استفاده هستند. هوا صاف و بدون ابر و نسبتاً سرد است. فرشاد به عنوان حمایتچی شرایط سختی دارد و سرما حسابی آزارش می‌دهد. احسان به کارگاه می‌رسد و چند متر بعد از کارگاه نیز ادامه می‌دهد، اما با توجه به وضعیت زمان و شرایط سخت حمایتچی از ادامه صعود منصرف شده و در کارگاه کنج مستقر شده و پس از بالا کشیدن بارها و مرتب کردن کارگاه و همچنین ثابت کردن طناب استاتیک در مسیر به همراه فرشاد راه بازگشت را در پیش گرفته و به کمپ اصلی باز می‌گردند.

فردا نوبت کرده مهدی و امین است که صعود پس از کنج بزرگ را ادامه دهند. مهدی و امین برخلاف دو کرده دیگر ترجیح می‌دهند عطای شبمانی در پرتالچ را به لقایش بخشیده و شب را در کمپ اصلی سپری کرده و در عوض فردا ساعت ۴ صبح

سرطناب این طول کل‌های با مزه‌های بین فرشاد و احسان وجود داشت و برای اعضای تیم جذاب بود که بدانند برنده‌این رقابت کیست. رقابت برای صعود سرطناب یکی از طول‌های دشوار مسیر ۴۸ علم‌کوه آن هم در زمستان، شاید از دید برخی رقابتی دیوانه‌وار باشد. احسان صعود را آغاز می‌کند، و فرشاد در حمایت می‌نشیند. مسیر کنج بزرگ برخلاف ظاهر ساده‌اش بسیار بدقلق و آزاردهنده است، کفش‌های سه پوش میل‌ت بزرگ احسان که هیچ مزیتی برای چنین صعودی ندارد؛ البته به جز گرمای فوق‌العاده‌اش کار صعود بر روی رکاب را برای او مشکل کرده است، و تنگ بودن کنج نیز باعث می‌شود قدرت مانور از او گرفته شده، و حسابی ابزارها و رکاب و تبر یخ و... در هم پیچیده شود. صعود مسیر به جز چند متر ابتدایی کلاً به‌صورت مصنوعی انجام می‌شود، تعدادی میخ و کیل در مسیر وجود





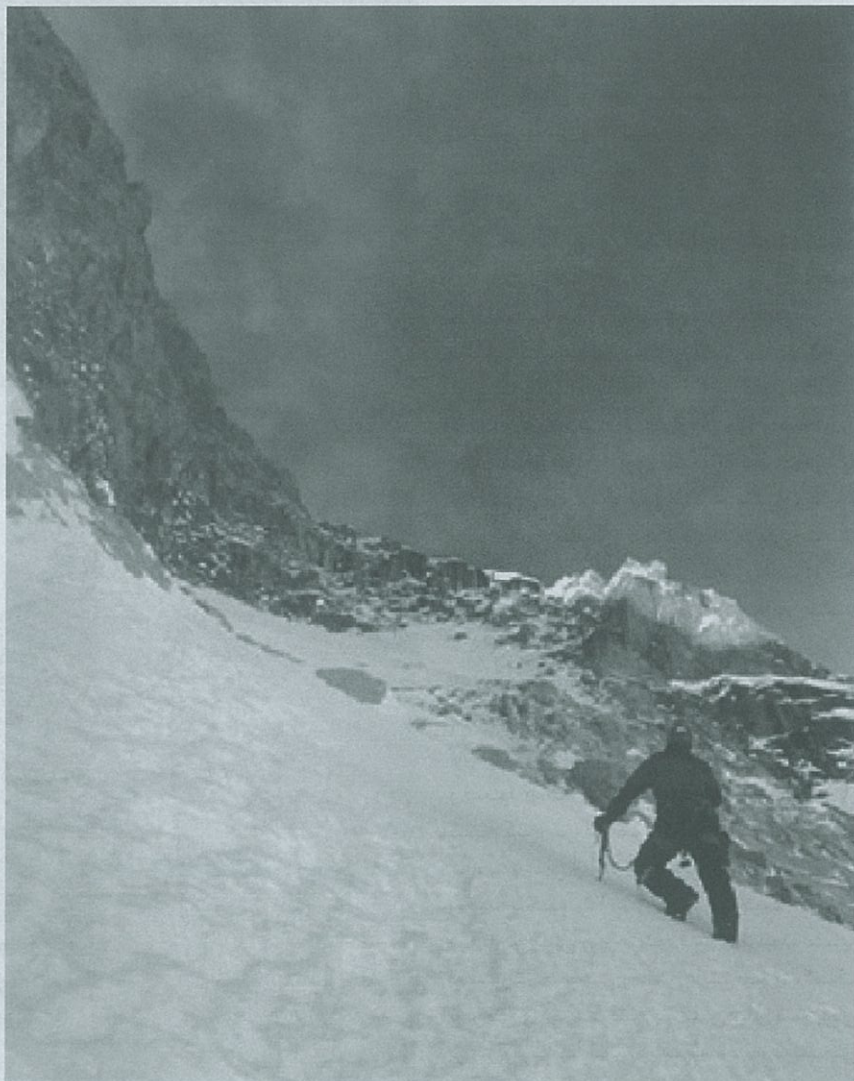
حدود ۱۲ ساعته به کمپ اصلی می‌رسند.

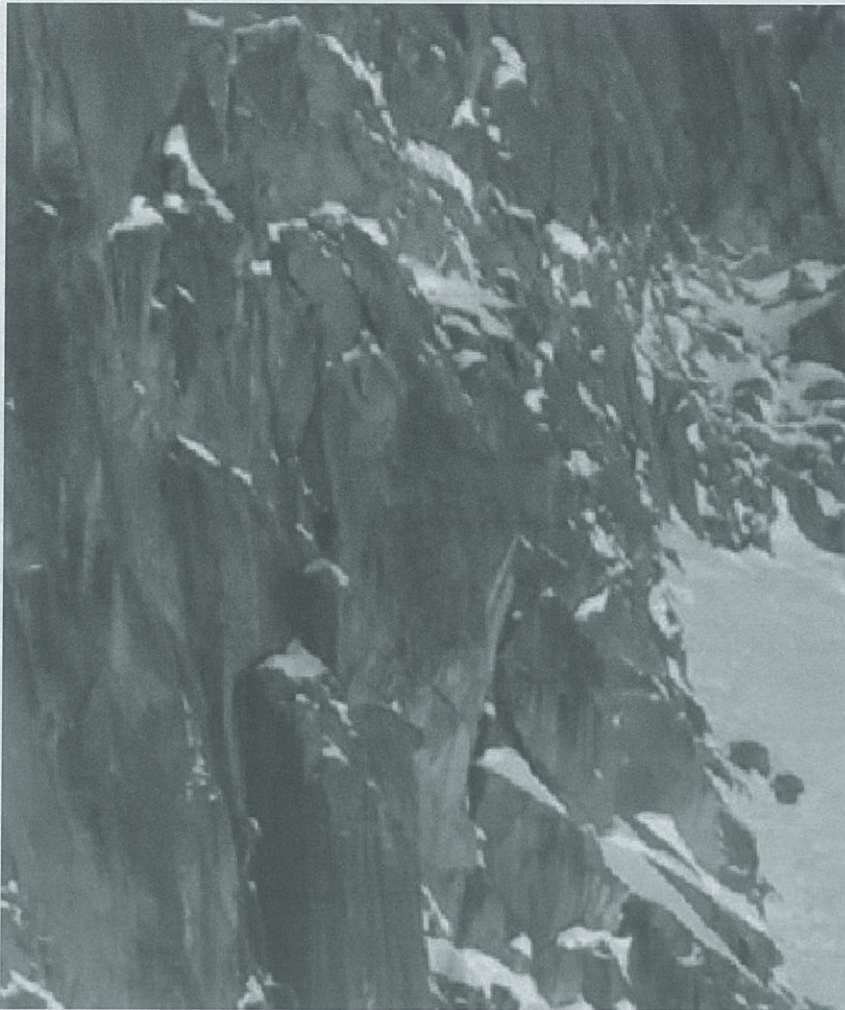
یکشنبه ۲۷ بهمن ۱۳۹۲ (روز یازدهم)

حامد و فرشاد ساعت ۱۲ شب از چادر خارج می‌شوند و به سمت دیواره حرکت می‌کنند، آنها می‌خواهند امروز نتایج تلاش چند ماهه اعضای تیم را به ثمر بنشانند و با صعود بیش از ۵۰۰ متر طناب ثابت خود را به پای دوجورابی رسانده و با دو طول صعود کار را تمام کنند. ساعت ۱:۳۰ به پای دیواره رسیده و ساعت ۵:۳۰ به پای دوجورابی می‌رسند. دوجورابی شامل دو تکه گرانت ۳۰ متری است که شکافی به عرض ۳ تا ۴ سانتی‌متر سراسر کنج آن را فرا گرفته، و رنگ زرد آن از بقیه دیواره کاملاً متمایز است. در حالی که بارش برف آغاز شده حامد با حمایت فرشاد صعود سرطاب را آغاز می‌کند. عرض شکاف در کل مسیر تقریباً یکسان است و ابزارهای سایز ۱،۵ تا ۲ پرکاربردترین ابزارها هستند، و به علت محدودیت این دست ابزارها نفر صعودکننده مجبور است در بسیاری از نقاط از ابزارهای کار گذاشته شده دوباره استفاده کند (به اصطلاح ابزار دزدی کند) در حین صعود فرشاد به حامد اعلام می‌کند که به علت سرما و عدم تحرک شرایط مناسبی ندارد، و احتمال هایپوترمی وجود دارد، بنابراین حامد پس از ۳۵ متر صعود کارگاهی را ایجاد و با حمایت او فرشاد خود را به کارگاه رسانده و ساعت ۹:۴۰ صعود ادامه مسیر را آغاز می‌کند با این کار اوضاع فرشاد نیز بهبود می‌یابد، بعد از ۱۵ متر صعود شکافی با شیب خفته که به علت بارش، مملو از برف شده فرشاد طول دوجورابی را به پایان رسانده و به ابتدای کارگاه تبریزی‌ها و طناب ثابتی که از سالیان قبل در این مسیر قرار دارد می‌رسد. بارش برف نیز اندک اندک قطع شده و حامد پس از رسیدن به کارگاه تبریزی‌ها صعود طول نهایی که به ریزشی‌های زیر قله منتهی می‌شود را آغاز می‌کند. با وجودی که یک طناب ثابت حدوداً ۱۱ میلی‌متری در مسیر وجود دارد، اما به علت این که چند

همچنین شکاف‌های ریز است و امین مجبور می‌شود از هوک و **bird beak** استفاده کند. سنگ‌های لقی یکی پس از دیگری از مسیر خارج شده و همین اوضاع وحشتناکی را برای حمایتچی ایجاد می‌نماید. به هر شکل بعد از حدود ۲۵ متر صعود در آن شکاف مهیب امین به طاقچه‌ای رسیده و کارگاهی نیمه راحت را در آن با ۴ ابزار ریز (بال‌نات، **bird beak** و فرند) ایجاد، و با حمایت کردن مهدی و رسیدن او به کارگاه امین ۱۵ متر تراورس تا پای دوجورابی را نیز طی کرده و پس از ثابت کردن طناب در پای دوجورابی به کارگاه طول ۵ فرود می‌آید. رسیدن به پای دوجورابی موجی از شادی را در بین بچه‌های تیم که در پایین مستقر هستند ایجاد می‌کند، و همه امیدواریم که کرده‌ای که فردا بر روی دیواره تلاش می‌کنند بتوانند پیش از خراب شدن هوا کار را تمام کنند. مهدی و امین پس از مرتب کردن کارگاه فرود آمده، و پس از تلاشی

صعود می‌شود. سرعت صعود خیلی خوب است و بخش‌هایی که به صورت طبیعی صعود می‌شود بر سرعت کار می‌افزاید. بخش‌های ریزشی و خطرناک قبل از کارگاه را نیز مهدی با احتیاط عبور کرده و با حدود ۴۰ متر صعود به کارگاه می‌رسد. زمان عالی است ساعت ۹:۴۵ است، و این یعنی امیدواری به رسیدن به پای دوجورابی. امین صعود نفر دوم را آغاز، و مهدی علاوه بر حمایت او بارها را نیز بالا می‌کشد امین به مهدی در کارگاه رسیده، و پس از مرتب کردن ابزارها بر روی هارنس و حمایل ابزار خود صعود طول پنجم را آغاز می‌کند صعود به صورت ترکیبی از مصنوعی و طبیعی انجام می‌شود پس از ۲۰ متر صعود امین به شکافی در سمت راست مسیر منحرف شده و صعود خود را انجام می‌دهد، بعد متوجه می‌شویم که باید به جای انحراف به سمت راست مسیر مستقیم را ادامه می‌داد. مسیری که امین وارد آن می‌شود مملو از سنگ‌های ناپایدار و





سالی از جا گذاشتن آن می‌گذرد، کاملاً قابل اطمینان نیست، هر چند متر یک ابزار به عنوان میانی در مسیر قرار داده، و صعود را با یومار زدن بر روی طناب ثابت ادامه می‌دهد. بعد از ۵۰ متر صعود حامد کارگاه را با کمک یک میخ که جهت ایجاد ریبلی بر روی طناب ثابت وجود دارد، و یک ابزار ایجاد کرده و با حمایت کردن فرشاد و رسیدن او به کارگاه ۲۵ متر انتهایی مسیر را تا بالای ریزشی‌ها فرشاد صعود می‌کند و ساعت ۱۳:۳۰ بعد از ۱۲ ساعت تلاش لحظه‌ای که مدت‌ها در انتظارش بودیم می‌رسد، و فرشاد و حامد هم‌دیگر را در انتهای ریزشی‌ها در آغوش می‌گیرند و این خبر را با بی‌سیم به اطلاع نفرات حاضر در کمپ اصلی می‌رسانند. حامد و فرشاد تصمیم می‌گیرند به احترام سایر نفراتی که در این صعود زحمت کشیدند تا در نهایت دو نفر به انتهای مسیر برسند و هدف اصلی برنامه که صعود دیواره بود، نه صعود قله، چند متر انتهایی تا قله را طی نکنند، و پس از چند دقیقه استراحت، قرار دادن یک نشانه صعود و ثبت فیلمی از انتهای مسیر راه بازگشت را در پیش می‌گیرند. هنوز راه دشواری تا رسیدن به کمپ وجود دارد. با سه فرود ۲۵ متری خود را به انتهای دو جورابی رسانده و پس از فرود از دو جورابی فرود مشکلی را که همانا تراورس ۱۵ متری زیر دو جورابی است در پیش دارند. فرشاد ابتدا فرود می‌رود و در حین فرود خود را با یک کوییک درا به طناب ثابت ۷ میلی‌متری که در بخش تراورس زیر دو جورابی ثابت شده است وصل می‌کند، اما در میانه مسیر طناب ۷ میل به دلایلی نامعلوم یکباره از یک سمت آزاد می‌شود، و فرشاد که قدری از وزن خود را بر آن قرار داده تعادل خود را از دست داده و از مسیر خارج شده و بر روی طناب فرود آویزان می‌شود، خوشبختانه این بر هم خوردن تعادل به فرشاد آسیبی نمی‌رساند، ولی او مجبور است انرژی زیادی را صرف بازگشت به مسیر اولیه و کارگاه زیر دو جورابی صرف کند. سر انجام بچه‌ها موفق می‌شوند این بخش را نیز عبور کنند و در حالی که بخش زیادی از انرژی خود را از دست داده‌اند، و هوا نیز رو به خرابی نهاده است راه فرود را در پیش می‌گیرند. مهدی، سعید و علی هم که در کمپ اصلی مستقر شده و انتظار بازگشت بچه‌ها را می‌کشند، مدام با فرشاد و حامد در ارتباط‌اند و با توجه به خراب شدن هوا و باد و بارش شدید مهدی و علی به سمت طناب‌های ثابت مسیر حرکت کرده، تا در صورت ایجاد مشکلی به کمک نفرات

می‌خیزیم حجم باور نکردنی برف را در منطقه مشاهده می‌کنیم. بیش از ۵۰ سانتی‌متر برف باریده و حجم عظیمی برف به‌صورت بهمن از بالای دیواره به سمت پایین دیواره سرازیر شده، و مناظر شگفت‌انگیزی را ایجاد کرده. به هیچ وجه به بازگشت به روی مسیر و جمع کردن باقی طناب‌ها نمی‌توان فکر کرد، تنها باید به شکلی از این مهلکه در برویم، چند ساعتی طول می‌کشد که چادرها را جمع کنیم. کوله‌ها تا حد ترکیدن از بارها پر می‌شود. باقی بارها را در زیر سنگ بزرگی که در محل کمپ اصلی قرار دارد جاسازی و راه بازگشت را در پیش می‌گیریم.

اعضای تیم: احسان پرتویی نیا سرپرست، مهدی فرهادی، فرشادمی جویی، علی مصباحی، امین معین، حامد حواله دار

همراهان تیم: فرح منصوری، آنا فراهانی، سعید آقاکاشی

دوستانی که در بازگذاری کمک ما کردند: عباس رنجبری، نیما اسکندری، روشن قوامیان، محسن ضیاء، رشید صنعت زاده

بالا بشتابند. خوشبختانه با عبور از تراورس جهنمی و وارد شدن به طناب‌های ثابت اوضاع روحی حامد و فرشاد نیز بهتر می‌شود. هنوز حجم عمده‌ای طناب ثابت روی مسیر وجود دارد و حال که ساعت ۱۸ است، نفرات بالا با وجود خستگی زیاد ناشی از ۱۸ ساعت تلاش و هوایی که هر لحظه رو به بدتر شدن می‌رود توانی برای جمع کردن همه طناب‌ها و ابزارها ندارند، و با مشورت نفرات پایین ترجیح می‌دهند که هرچه سریع‌تر به سمت پایین حرکت کنند، و تا حد توان خود طناب‌ها و ابزار را جمع‌آوری کنند، و در نهایت ساعت ۱۹:۳۰ بعد از تلاشی سخت درحالی که حجم زیادی ابزار و تجهیزات را همراه خود دارند به پای یخچال رسیده و مورد استقبال هم‌نوردان خود قرار می‌گیرند.

دوشنبه ۲۸ بهمن ۱۳۹۲ (روز دوازدهم)

از شب گذشته یکسره برف می‌بارد به طوری که چندبار بچه‌ها برای تکاندن برف‌های باریده بر روی چادرها باید از بستر گرم خود خارج شوند. صبحگاه که بر

گزارش صعود زمستانی

یخچال شمالی سبلان

گزارش: ابوالفضل زمانی

- موقعیت: استان اردبیل، مشکین شهر
- زمان حرکت: شب دوشنبه ۲۱ بهمن ۱۳۹۳ ■ مدت: چهار روز ■ شرایط برنامه: زمستانی سنگین، فنی و کار با یخ
- وسایل مورد نیاز: فردی: کوله مناسب، کفش دوپوش، گتر، لباس گر تکس، لباس بیس، لباس پلار، کت پر، جوراب پر، دستکش پر، کیسه خواب زمستانی، زیرانداز زمستانی، فلاکس، عینک توفان و کوه پیمایی، کلاه توفان، جوراب و دستکش اضافه، هدلامپ (باتری اضافه)، باتوم اسکی، کلنگ، طناب انفرادی و کارابین پیچ و سایر وسایل مورد نیاز زمستانی
- تغذیه: ۳ وعده نهار، ۳ وعده شام، ۳ وعده صبحانه + تنقلات روز صعود به قله
- گروهی: چادر حداکثر سه نفره، لوازم کمپینگ (کتری، اجاق، کیپسول)، بیل برف، میل سونداژ، کیت امداد، بی سیم
- فنی فردی: کر امپون یخ، تبر یخ، خود حمایت، هارنس، طناب انفرادی، تسمه ۱۲۰ دو عدد، تسمه ۸۰ دو عدد، کارابین ساده ۲ عدد، یومار، کارابین پیچ ۴ عدد، حمایت تبر ۱ جفت، یک عدد پیچ یخ سایز متوسط، کلاه کاسک، کوله صعود، آبالهوک، طنابچه ۷ میل سه متر، طنابچه ۳ میل ۳ متر
- فنی گروهی (هر کرده): طناب صعود درای کاور، پیچ یخ ۱۰ عدد، کویکدرا ۶ عدد
- نفرات برنامه: ابوالفضل زمانی (سرپرست)، حسین صالحی (کمک سرپرست)، علی نصیری (مسؤل فنی)، نوید هنر کار، سعید کریمی



و حدود ساعت ۷ صبح و با توقف کوتاهی در اردبیل به شابل رسیدیم. حدود یک ساعت به تدارک و چیدمان وسایل گذشت. تیم یخچال به همراه تیم یال شمال شرقی از مسیر تله کابین به سمت بالا حرکت را آغاز کردند. هوای خوب نوید صعودی خوب را می داد ولی گویا کوله های بسیار سنگین و استراحت های متعددی می خواست مانعی بر سر این راه باشد. دو تیم حدود ساعت ۱۳:۳۰ به جاده پر برف پناهگاه و جایی که می بایست از هم جدا شوند، رسید. از این نقطه تا پناهگاه شمال شرقی حدود یک ساعت و تا کمپ پای یخچال حدود سه ساعت راه است، البته با کوله های سنگین به طور قطع این زمان بیشتر خواهد شد. با جدا شدن بچه های مسیر شمال شرقی تیم یخچال حرکت خود را به سمت کمپ و در امتداد جنوب ادامه می دهد، اما سنگینی کوله ها موجب می شود که بعد از نیم ساعت به

۱- چرایی انجام برنامه

در راستای ارتقای سطح صعودهای فنی یخچالی در باشگاه کوهنوردی تهران، صعود زمستانی یخچال شمالی سبلان به عنوان برنامه شاخص زمستان ۹۲ در تقویم ورزشی باشگاه گنجانده شده بود تا هم صعودی شاخص انجام شده، و هم طی مراحل تمرینی و آموزشی کمیت و کیفیت علاقه مندان به صعودهای یخچالی افزایش یابد.

۲- مقدمات انجام برنامه

برای انجام هرچه بهتر این برنامه پیش برنامه هایی در نظر گرفته و اجرا گردید. برنامه هایی همچون صعود تابستانی یخچال شمالی سبلان، یخچال هرم داغ و تمرینات آمادگی - آموزشی در منطقه حسن در؛ در زمستان سال جاری نیز تمریناتی در مناطق آبشارخور، آب نیک تدارک دیده شد و با حضور علاقه مندان به شرکت در برنامه صعود زمستانی یخچال شمالی، تمرینات و آموزش هایی صورت گرفت، که در نهایت تیم نهایی انتخاب گردید. ملاک های انتخاب نفرات نیز آمادگی در تمرینات، تسلط بر تکنیک های صعود و داشتن تجربه صعود یخچال در نظر گرفته شد.

۳- شروع برنامه

بارش های بی سابقه زمستان امسال مقداری نگران کننده بود، ولی خوشبختانه در زمان انجام برنامه شرایط جوی مناسب پیش بینی شده بود. طبق قرار قبلی زمان حرکت ساعت ۱۱ شب ۹۲/۱۱/۲۱ از میدان آزادی بود که تیم با دو ساعت تأخیر به سمت اردبیل حرکت کرد. سعید در عوارضی زنجان به جمع تیم پیوسته

می‌رسد، باد شدید اجازه برقراری کمپ را نمی‌دهد، تیم مجبور می‌شود کمی پایین‌تر و در مکانی گود، کمپ را برپا کند. یک چادر دوفره و یک چادر سه نفره. سعید، نوید و ابوالفضل در چادر سه نفره و علی با حسین در چادر دو نفره جا می‌گیرند. کمپ سایه بوده و برودت هوا بالاست.

تیم زنجان هم در سمت غرب و بر روی مورن‌ها مستقر شده است. با تاریکی هوا معبود توحیدی‌نژاد و حسین مقدم از تیم زنجان به کمپ می‌آیند، و پیشنهادهای برای صعود فردا می‌دهند، که با حضور همه بچه‌ها بررسی و تبادل نظر می‌شود. در نهایت تصمیم می‌گیریم تا کرده‌ای صعود نکنیم. ابوالفضل و علی قرار می‌شود تا میانه‌های یخچال را صعود کرده و ۲۵ میخ یخ بر روی یخچال نصب کنند، در ابتدای یخچال هم کارگاهی زده شود، دو نفر سرطاب کل طناب را صعود کرده و بعد از آن نفر اول و آخر به ترتیب یک پیچ صعود می‌کنند. مانند کرمی که روی برگی شیب دار در حال بالا رفتن است. آرام ولی بی‌مکت! پیچ‌ها به فاصله هفت‌متر از هم نصب شده و با صعود هر پیچ، فرد صعودکننده خود را به پیچ متصل می‌کند تا از شوک سقوط احتمالی هم طناب خود در امان باشد، و حداقل چهار پیچ میان نفرات فاصله باشد و کرده دوم نیز از پیچ‌های نصب شده کرده اول استفاده کنند. تیم زنجان هم قرار می‌شود به همین روش در کنار تیم صعود کند.



شب را به استراحت، تغذیه و هماهنگی می‌گذرانیم، و ساعت ۵ صبح بیدار شده و ساعت هفت را برای حرکت به سمت یخچال در نظر می‌گیریم. تیم شمال شرقی شب گذشته بر روی قله کمپ زده و از سرما و باد شدید شکایت دارد. روز سوم با نیم ساعت تاخیر و حدود ساعت ۷:۳۰ تیم حرکت خود را برای انجام صعود نهایی آغاز می‌کند. تیم سه نفره زنجان چند متری جلوتر بوده و از برفچال سمت چپ بالای کمپ به حرکتش ادامه می‌دهد. تیم بعد از نیم ساعت و زمانی که به شن اسکی بالای گرده می‌رسد به سمت غرب تراورس می‌کند تا از مسیر نهر زیر یخچال که انباشته از برف است و حرکت را آسان‌تر می‌کند به سمت بالا حرکت کند. حدود ساعت ۹ به پای یخچال که نواری برفی خط تمایز آن است رسیده و آماده صعود می‌شویم. طبق برنامه قبلی ابوالفضل همه پیچ‌ها را به خود نصب کرده (هر نفر یک پیچ اضافه برای ضرورت در اختیار نگه می‌دارند) و



پیشنهاد علی کمپ اول را بالای جاده برقرار کرده تا روز بعد ادامه مسیر دهیم.

برنامه در حالت خوش‌بینانه به این ترتیب بود که روز اول به کمپ پای یخچال رسیده و روز دوم که تیم شمال شرقی هم بر روی قله است یخچال صعود شود، ولی سنگینی کوله‌ها و تخلیه بیش از حد انرژی موجب شد برنامه تغییر کند.

ابوالفضل با بی‌سیم تغییر برنامه را به تیم دوم اعلام کرده و بچه‌ها به استراحت و تجدید قوا سرگرم می‌شوند. شب بارش اندکی رخ می‌دهد که مقداری نگران‌کننده است. صبح روز دوم تیم حدود ساعت ۸ بیدار شده و با حوصله به انجام کارها و جمع کردن کمپ مشغول می‌شوند. زمان کافی برای رسیدن به کمپ دوم وجود دارد. تیم زنجان هم دیشب در همین جا کمپ زده و گویا آنها نیز قصد صعود یخچال را دارند. بی‌شک سرمای هوا امکان حرکت تیم در صبح زود را نمی‌دهد، با این حال حدود ساعت ۱۰ به سمت بالا حرکت می‌کنیم.

باد برف‌های تازه را بر روی یخچال می‌رقصاند که از دور به راحتی نمایان است، اما چیزی که بیش از هر چیز مشخص است یخ بلور یخچال شمالی است که از دور حتی به سیاهی هم می‌زند و نوید صعود سختی را می‌دهد. امروز هوا نسبتاً خوب است، اما باد زیادی بر روی قله و یخچال مشاهده می‌شود، و تیم از اینکه امروز بر روی یخچال نیست خوشحال است. پیش‌بینی هوا برای فردا باد کمتری را اعلام کرده است. تیم با حرکتی آرام و استراحت‌های زیاد حدود ساعت ۲ به کمپ دوم





حدود ساعت ۱۶:۳۰ از یخچال خارج شده و به حمایت نفرات بعدی می‌پردازد. باقی نفرات نیز به ترتیب از یخچال خارج شده و حدود ساعت ۱۷:۳۰ است که ابوالفضل با خارج شدن آخرین نفر خبر صعود را به تیم شمال شرقی اعلام می‌کند.

تیم خسته ولی بعد از صعود با روحیه است. با کمی استراحت و جمع کردن وسایل به سمت قله حرکت می‌کنیم و حدود ساعت ۱۹ و در یک شب مهتابی و صاف در معیت تیم زنجان به قله می‌رسیم. به علت تاریکی هوا از فرود یخچال صرف‌نظر کرده و از مسیر شمال شرقی به سمت پناهگاه می‌رویم، و بعد از فرودی با حوصله و با استراحت‌های متمادی حدود ساعت ۲۲ با استقبال تیم شمال شرقی به پناهگاه می‌رسیم. صبح روز چهارم، نوید، سعید و حسین با همراهی سید محمد سید آقایی برای جمع‌آوری کمپ راهی شده و علی و ابوالفضل به همراه تیم شمال شرقی راهی پایین می‌شوند و حدود ساعت ۱۲ به آبگرم شایبل می‌رسیم. بچه‌هایی که برای جمع‌آوری کمپ رفته‌اند، حدود ساعت ۱۳ خود را به شایبل می‌رسانند.

نکات برنامه:

- ✓ برودت هوا به خاطر سایه بودن یخچال بالاست و مکث روی یخچال باید حداقل باشد.
- ✓ در شرایط زمستانی و تراکم بالای یخ پیچ یخ‌هایی که رزوه‌های باریک‌تر دارند راحت‌تر در یخ کار می‌کنند.
- ✓ تراکم یخ بسیار بالاست و برای صرفه‌جویی در انرژی باید از ترک‌ها و سستی‌های سطح یخ برای زدن کرامپون و تبر استفاده کرد (به استثنای محل پیچ).
- ✓ استراحت کافی قبل از صعود نهایی بسیار مهم است.
- ✓ ریزش در این فصل تقریباً وجود ندارد.
- ✓ دستکش مناسب و متعدد بسیار اهمیت دارد.
- ✓ هماهنگی بین نفرات و آمادگی جسمانی مناسب ضروری است.
- ✓ در این فصل اگر شرایط آب و هوایی مناسب نباشد به لحاظ ریسک بسیار زیاد قطعاً ارزش صعود را ندارد.
- ✓ روش گرمی معایب و مزایایی دارد که می‌توان بسته به شرایط صعود و آمادگی نفرات آن را انتخاب کرد و یا از آن صرف‌نظر کرد.

باتشکر از اعضای و هیأت مدیره باشگاه کوهنوردی تهران،

و هیأت کوهنوردی استان زنجان

در حمایت کارگاه علی اقدام به صعود می‌کند.

یخ بلور سفتی در پیش‌روست، اولین پیچ به سختی فرو می‌رود، تبرها و نیش کرامپون نیز به سختی می‌نشینند. این حالت مقداری ابوالفضل را نگران می‌کند. با مقداری صعود ابوالفضل متوجه ترک‌هایی مویی بر روی سطح یخ می‌شود که مانند رشته‌ای باریک به سمت بالا کشیده شده است، همین ترک‌ها موجب صرفه‌جویی در زمان و انرژی می‌شود. کرامپون و تبر، بر روی رگه‌های آن خوب می‌نشیند ولی نمی‌تواند مکان مناسبی برای نصب پیچ باشد. ابوالفضل پیچ‌ها را خارج از مسیر ترک و در سطحی سالم نصب کرده، و از مسیر ترک‌ها صعود می‌کند. کشف خود را به بچه‌های تیم، و تیم زنجان اعلام می‌کند، تا از هدر دادن انرژی بیشتر خودداری کنند. تیم زنجان گویا نظرش عوض شده و به همان روش کرده‌ای صعود می‌کند. ابوالفضل به علی توصیه می‌کند که مقدار طناب را کوتاه کند (حداقل چهار پیچ فاصله) تا مکث نفر دوم کمتر شود. پیچ‌ها به سختی فرو می‌روند. علی هم سرانجام صعود را آغاز می‌کند و بعد از این، صعود نوبتی شده و زمانی که ابوالفضل یک پیچ را نصب می‌کند علی هم از انتها یک پیچ را صعود می‌کند. وقتی علی حدود ۳۰ متر از یخچال را بالا می‌رود، کرده دوم هم صعود را بر روی پیچ‌های بازنشده کرده اول آغاز می‌کند. حسین، سعید و نوید به ترتیب صعود می‌کنند. کرده دوم چون سه نفره است مقداری کندتر صعود می‌کند.

در این روش صعود احتمال پاندولی نفرات سرطناب حداکثر ۱۴ متر و سایر نفرات کرده حداکثر ۷ متر پیش‌بینی می‌شود. همین امر موجب می‌گردد تا نفرات با احتیاط بیشتری اقدام به صعود کرده و در مواقع ضروری تحت حمایت نیز قرار گیرند. بی‌شک در این روش ریسک سقوط بالاتر از روش صعود کرده‌ای است، و کلیه نفرات می‌بایست از آمادگی روحی-جسمی مناسبی برخوردار باشند. حدود ساعت ۲،۵ ابوالفضل در میانه‌های یخچال مقداری به سمت گرده سنگی سمت راست تراورس می‌کند تا هم استراحتی باشد و هم اینکه نفر آخر(نوید) پیچ‌هایی را که جمع کرده به نفر سرطناب برساند تا دومین مرحله صعود آغاز گردد. بعد از حدود ۴۵ دقیقه استراحت، تغییر نفرات و تغذیه، تیم ادامه صعود را با مقداری تراورس به سمت چپ شروع می‌کند. به خاطر تنظیم سرعت دو کرده، در چیدمان نفرات مقداری تغییر انجام می‌شود. ابوالفضل نفر اول، سعید نفر دوم و علی نفر سوم کرده اول، صعود را آغاز کرده و به ترتیب حسین و نوید در کرده دوم صعود می‌کنند. تیم به پیشانی یخچال رسیده و شیب به حدود ۷۵ درجه می‌رسد. یخ روی یخچال حالت موجی شکل پیدا کرده است، و پستی و بلندی‌های ریز و درشت بسیاری دارد که مقداری ریتم و سیر صعود را تحت تاثیر قرار می‌دهد. صعود کندتر شده، و علتش خستگی بچه‌های تیم است. همه بچه‌ها به جز حسین با شلوار پَر صعود می‌کنند همه در حال فعالیت از بابت سرما مشکلی نداریم، هوا هم مثل دیروز سرد نیست، ولی پیچ‌ها به سختی بسته شده و سخت‌تر از آن باز می‌شوند. حدود بیست عدد پیچ یخ در مرحله دوم صعود از بالای گرده سمت راست یخچال تا انتها الیه شرقی یخچال نصب می‌شود. تیم زنجان بعد از حدود سه طول صعود از سمت شرق یخچال خارج شده و از روی گرده درحال بالا رفتن هستند. نفر اول ما

گزارش صعود بوزقوش - قله آغ داغ

(BOZGUŞ – AĞ DAĞ)

گزارش از: اسرافیل قره‌داغی

رنگ بوز (boz)، رنگ خاکستری یا سفید و رنگ خدای روشنایی در اساطیر آذربایجان، در زبان و فرهنگ تورکی مظهر نوعی تقدس و بزرگی و قدرت می‌باشد. به همین دلیل می‌توان ردپای آن را در افسانه‌ها، اساطیر، فولکلور و اسامی کوه‌ها و طبیعت یافت. از جمله بوز قورد (BOZ QURT)، بوز ات (BOZ AT) و بوز قوش (BOZ QUŞ) و ... املاهای صحیح آن بوز است، که به اشتباه در بعضی موارد بز نوشته می‌شود. املاهای غلط کلمه این شبیه را به وجود می‌آورد که شاید منظور از بز همان حیوان بز باشد، بنابراین دقیق‌ترین تلفظ و معنی بوزقوش که ساکنان محل چه در سراب و چه در میانه و بستان آباد تلفظ می‌نمایند، همانا بوزقوش (BOZ QUŞ) است که به معنای پرندۀ خاکستری یا عقاب خاکستری و یا پرندۀ سفید (حامی گلۀ در اساطیر) است. قارتال (QARTAL) یا عقاب که اغلب آن را به طور خلاصه قوش (QUŞ) نیز می‌نامیم، خود نماد بلندی روح و به طور کلی معنویت است. عقاب به گفته سنت ژروم نشانه صعود روحانی و نیایش نیز می‌باشد، و شاید به همین دلیل باشد که در بیشتر قله‌های کوه بوزقوش (اوجاق) زیارتگاه‌هایی بوده است که با سنگ‌چینی و افروختن آتش در زمان‌های نه چندان دور محل عبادت و چله‌نشینی صوفیان بوده و خانقاه‌هایی نیز بر فراز آن دیده شده است که نشان از قداست قله‌ها دارد.

۲- مسیر دوم نیز از طریق روستای اسوشان (ASUŞAN) و با گذشتن از تاجیار کورپوسو (TACYAR KÖRPÜSÜ) و ایستی سو (İSTİ SU) به پناهگاه کوهنوردان می‌رسد، و از آنجا نیز به سوی بالای کوه کشیده می‌شود، و تنها مسیری است که دارای پناهگاه می‌باشد.

۳- مسیر سوم از تورکمان چای - ورزقان (TÜRKMƏN ÇAY - VƏRZQAN) که در جنوب بوزقوش قرار دارد شروع شده و خود مسیرهای فرعی زیبایی متعددی از جمله خطالرأس بیز داغی (BİZ DAĞI) و دره زیبای قمیشلی (QƏMİŞLİ) و چیچکلی گولو (ÇIÇƏLİ GÖLÜ) را شامل می‌شود.

مسیرهای اول و دوم از جبهه شمالی و از شهرستان سراب، و مسیر سوم از جبهه جنوبی بوزقوش و شهرستان میانه، بخش تورکمانچای و روستای ورزقان می‌باشد. در چند سال اخیر همایش کوهنوردی توسط هیأت کوهنوردی شهرستان سراب، با حضور کوهنوردان منطقه شمال غرب کشور از مسیر دوم اجرا می‌گردد، به دلیل فاصله طولانی پای کوه از سمت میانه و نبودن جان پناه در مسیر سوم، کمتر توجهی به این مسیر زیبا شده است.

اهالی شهرستان‌های میانه و سراب خصوصاً روستاییان دامنه بوزقوش و ایلات شاهسون با توجه به اشتراکات فراوان از مسیرهای مختلف با پای پیاده کوه‌های بوزقوش را در نور دیده، و مبادلات فرهنگی و تجاری با هم داشتند، که یکی از این مسیرها از روستای ورزقان تا اسوشان (ASUŞAN) می‌باشد. ییلاق غنی بوزقوش با وجود اوباهای (گوسفندسراها) و چشمه‌ها، یخچال‌های فصلی و دائمی منطقه، آبشارهای زیبا و دره‌های صعب‌العبور هر کوهنوردی را وسوسه کرده و به این منطقه

رشته کوه عظیم بوزقوش، فرزند ساوالان است، و عامل پیوند شهرهای میانه، سراب و بستان آباد می‌باشد. بوزقوش در سرحد مرزی میانه و سراب قرار دارد. به طوری که خطالرأس این رشته‌کوه مرز شهرستان‌های میانه و سراب را تشکیل می‌دهد. طول آن ۱۳۳ کیلومتر است که نزدیک به ۵۰ کیلومتر آن در منطقه‌ی میانه قرار دارد. در عرض متوسط ۱۸ کیلومتر و به مختصات ۰۰/۴۷ طول غربی شروع و تا امتداد ۰۰/۴۸ طول شرقی و در عرض جغرافیایی ۵۶/۳۷ عرض شمالی، و ۵۶/۳۷ عرض جنوبی گسترده شده، و جهت آن غربی-شرقی می‌باشد. در این رشته کوه، ده‌ها قله سر به فلک کشیده با ارتفاع بیش از ۳۰۰۰ وجود دارد. بلندترین قله آن به نام ساریمساقلی (SARMISAQLI) یا آغ‌داغ (AĞ DAĞ) به ارتفاع ۳۳۰۷ متر در ناحیه‌ی شرقی سراب و شمال میانه قرار دارد، و ارتفاع آن رفته‌رفته در غرب کمتر می‌شود، و دومین قله آن قیسیر داغ (QİSİR DAĞ) به ارتفاع ۳۱۷۰ متر در حوزه میانه و ۲۴۵۰ متر در شیشک داغ (ŞİŞƏK DAĞ) می‌رسد، تمامی قله‌های یادشده از سمت میانه و سراب قابل صعود هستند، و خطالرأس زیبای این رشته‌کوه در یک برنامه ۴ روزه قابل اجراست. مهم‌ترین و بلندترین قله آن، قله آغ‌داغ (AĞ DAĞ) از مسیرهای مختلف صعود می‌گردد، از جمله مسیرهای زیر:

۱- مسیر اول از روستاهای بافتان (BAFTAN) و ابرقان (ƏBRQAN) شروع شده، و از نقاطی مثل قارقا (QARQA) و قوشچو (QUŞÇU)، چیچکلی چوخورو (ÇIÇƏKLİ, ÇUXUR)، گورگور (GUR GUR) به سمت انتهای کوه کشیده می‌شود.



و توفان به همراه بوده: محمد شیخ الاسلامی، محمد شاطری، حسین سرچمی، میرکاظم حسینی، موسی حیدری، محمد یعقوبی، محمد شاه‌محمدی، ابراهیم‌علی عباسی، جابر قره‌داغی، اسرافیل قره‌داغی، ناصر نجاری، علی رحمانی، رضا گنجه‌ای، سهند شاطری، مهرداد مختاری، احمد شاه‌محمدی، مهدی میانجی و سعید شیخ الاسلامی ... بوده‌اند.

در دی ماه ۹۲ تیم انجمن کوهنوردان میانه (محمد رضا شاه‌محمدی و هادی جعفری) در صعود زمستانی خود به قله توچال با ملاقات خانم پروانه کاظمی در قله، ایشان را جهت صعود زمستانی به آغ‌داغ بوز قوش میانه دعوت کرده بودند. خانم کاظمی در ظهر ۲۲ بهمن به ایستگاه راه آهن میانه وارد شدند. در ساعت ۵ عصر همان روز با پیوستن ۳ نفر از کوهنوردان تبریز (داودرسولی، بهرام حسینی، مهدی نورمحمدی) به تیمی ۷ نفره از انجمن کوهنوردان میانه به سرپرستی هادی جعفری و هم‌نوردان ناصر نجاری، مهدی میانجی، اسرافیل قره‌داغی، علی حسین‌جانی، علی رحمانی، میرسعید وفاپی و نیز خانم کاظمی، تیم ۱۱ نفره ما عازم روستای ورزقان میانه شد. پس از ۲ ساعت به ورزقان رسیدیم و شب را در مسجد حضرت ابوالفضل این روستا سپری کرده، مورد مهمان‌نوازی اهالی خون گرم روستا همراه با پذیرایی با نان و ماست محلی و بخاری هیزمی دلچسب قرار گرفتیم.

۲۳ بهمن: ساعت ۵ صبح بیدار شدیم و ۱۰:۰۶ روستا را ترک کردیم. برای رسیدن به اردوگاه اول بایستی ۳ قله نسبتاً کوتاه را صعود می‌کردیم، و سپس با یک مسیر قوسی به سمت راست و سرازیر شدن به دره عریض بین قله سوم و قله اصلی بوزقوش (آغ داغ ۳۳۱۳ متر) و عبور از چشمه پرآب به اوبه می‌رسیدیم، طی کردن این مسیر حدود ۹ ساعت طول کشید، و محلی نزدیک چشمه را برای شب‌مانی انتخاب کردیم. شب آرام و نسبتاً سردی را پشت سر گذاشتیم.

۲۴ بهمن: ساعت ۶:۳۰ بیدار شدیم و ۸ آماده صعود به قله بودیم،

می‌کشاند. با این همه زیبایی متأسفانه به دلیل قرار گرفتن این کوهستان زیبا بین کوه‌های ساوالان (SAVALAN) و سهند (SƏHƏND) کمتر توانسته نظر کوهنوردان غیربومی را به خود جلب نماید، و بیشتر کوهنوردان خصوصاً کوهنوردان غیراستانی ترجیح می‌دهند بعد از طی مسافت طولانی یکی از قله‌های مشهورتر ساوالان یا سهند را صعود کنند. با این همه بوزقوش یکی از میعادگاه‌های کوهنوردان شهرستان میانه، سراب و سایر کوهنوردان آذربایجان می‌باشد، که به ویژه در فصل‌های اردیبهشت تا تیر ماه که بهترین ماه‌های صعود است، رونق زیادی دارد. صعود زمستانی به آغ‌داغ خصوصاً از مسیر شماره ۳ (میانه - ورزقان) به دلیل برف‌گیر بودن و طولانی بودن مسیر علاوه بر سرما، ارتفاع، برف سنگین، طولانی بودن مسیر و نبودن جانپناه یا پناهگاه و ... ناشناختگی مسیر نیز بر درجه دشواری می‌افزاید، به طوری که تعداد معدودی از کوهنوردان اقدام به صعود زمستانی از این مسیر کرده‌اند.

به نظر می‌آید اولین گروه به سرپرستی محمد شیخ‌الاسلامی از میانه و با همکاری و مشارکت رضا حسین اعظم (رییس هیأت کوهنوردی وقت سراب) در زمستان سال ۷۵ در برف و سرمای شدید (۲۰ الی ۳۰ درجه زیر صفر) این مسیر را طی و قله را صعود و به سراب فرود آمدند. بعدها از مسیری متفاوت کوهنوردان پیشکسوت چون محمد شاطری و همراهان نیز برنامه‌های کمابیش مشابهی اجرا کرده‌اند. در سال‌های اخیر نیز (۳ سال اخیر) خصوصاً در همایش‌های بوزقوش سراب از مسیر میانه هم‌نوردان هم‌زمان با همایش سراب این قله را صعود کرده‌اند، از جمله پیشگامان این صعودهای زمستانی که اغلب با شب‌مانی در سرما و برف



آمده بودند، با ساعتی استراحت در قهوه‌خانه آب‌گرم و خوردن چای و رسیدن مینی‌بوس تیم از میانه آماده بازگشت شدیم. این صعود کلاس درس با ارزشی بود که از تجربیات خانم کاظمی و دیگر دوستان بهره‌مند شدیم، و شیرینی و افتخار هم‌قدم شدن با ایشان فراموش شدنی نیست.

در پایان برنامه تأسفمان از این بود که در مسیر میانه (مسیر سوم) چرا نباید جان‌پناهی می‌بود تا در وضعیت‌های اضطراری مورد استفاده قرار گیرد، بنابراین ضمن درخواست از مسؤلان در احداث پناهگاه در این مسیر امیدواریم همه هم‌نوردان ما را در متقاعد کردن مسؤلین در اجرای این امر مهم یاری نمایند. ضمن اینکه گروه بعد سال‌ها صعود متوالی، محل مناسبی را نیز برای این کار در نظر گرفته‌اند. برخورد لازم می‌دانم از تمامی هم‌نوردانی که قبلاً در این مسیر طی طریق کرده‌اند، و به دلیل عدم آگاهی بنده، نام‌شان گفته نشده پوزش طلبیده و آمادگی خود را برای درج هرگونه پیشنهاد و انتقاد و اطلاعات در این خصوص اعلام می‌نمایم. با ارسال اطلاعات خود از این منطقه ما را در شناساندن مسیرهای کوه‌نوردی و معرفی طبیعت زیبای میانه یاری فرمایید.

نیم ساعت تا پای قله برف‌کوبی ملایمی داشتیم، سپس از یال نسبتاً تندی شروع به صعود کردیم، اعضای تیم به طور متناوب در برف‌کوبی شرکت داشتند، و همدلی و شادابی خاصی مخصوصاً به خاطر حضور خانم کاظمی در تیم موج می‌زد، و سرانجام حدود ساعت ۱۲ به قله رسیدیم، صعودی دلچسب در هوای صاف و آفتابی هدیه طبیعت بود برایمان... از بالای قله آغ‌داغ قله‌های سه‌گانه سهند / کیامکی / کامتال / ساوالان (یال غربی و هرم‌ها و کسرا) آغ‌داغ خلخال / گچیلک و قارا زیارت میانه و تکه قیه سی زنجان دیده می‌شد، و یک ساعتی محو تماشای مناظر اطراف بودیم. با توجه به اینکه تیمی ۳ نفره از نفرات انجمن کوه‌نوردان میانه: خانم‌ها سلطان‌زاده، قنبری و آقای شیخ‌الاسلامی نیز از سمت سراب در حال صعود بودند، فرصت مناسبی جهت عکاسی نصیب‌مان گردید. با پیوستن این هم‌نوردان روی قله، از سمت سراب آماده فرود شدیم. ۱،۵ ساعت بعد کوله‌های سنگین خود را در جان پناه به زمین گذاشتیم، حدود یک ساعت با استراحتی مختصر خستگی را از تن بیرون کردیم، و ۳:۲۰ از جان پناه فرود آمدیم. حدود ۵ عصر به آب گرم اسوشان سراب رسیده و مورد استقبال جناب آقای حسین بلندی هم‌نورد خانم کاظمی در موستاق‌آتا قرار گرفتیم که به اتفاق خانواده محترم‌شان به پیشواز

آقایان امین معین و حامد حواله دار

شهد شیرین پیروزی

«گشایش مسیر خلیج فارس»

بر کامتان گوارا باد

فصل نامه کوه

همنوردان عزیز

آقایان حامد حواله دار و امین معین

دریافت کلنگ طلایی را تبریک گفته و

موفقیت‌های روز افزون شما را از خداوند خواهانم

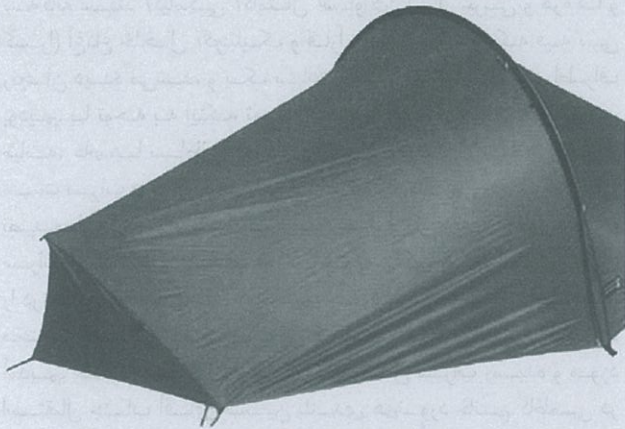
حسین عزیزی

چادر، پناهگاه

ترجمه: طناز خسروی نژاد

انتخاب چادر مثل سایر لوازم می تواند موضوع مرگ و زندگی باشد. فروریختن چادر در زمان توفان مطمئن شرایط بدی ایجاد می کند. به یاد می آورم زمانی که در ارتفاع نزدیک به ۶۰۰۰ متر، در کمپ ۱ در چوآیو، در تبت بعد از یک شب توفانی از خواب بیدار شدم. برای اینکه برف به داخل نریزد مجبور به بستن قسمت هواکش بالای چادر بودم. این کار اشتباهی است چون به تهویه نیاز است. برف می تواند به راحتی فضای باز پوش دوم چادر و زمین را ببندد. با توجه به ارتفاع و سستی که داشتم زیپ در جلوی چادر را باز کردم تا مقداری هوا داخل شود. در پشتی چادر را نیز باز کردم. همه جا را تار می دیدم. همه جا سفید شده بود و برف تا درب جلوی چادر بالا آمده بود...

می شود؛ بنابراین می توان آن را سریع تر نصب کرد. این دولایه از هم جدا می شوند برای زمانی که بخواهیم آنها را خشک کنیم خوب است. درز روی پوش دوم با نوار درزگیری نشده است تا بتوان به عنوان پوشش استفاده کرد با این حال طراحی آن نفوذ آب را کم می کند. من هیچ مشکلی در استفاده از این نوع چادرها نداشتم. برای بررسی این نوع چادرها می توانید به سایت [la-ser ultra](#) نیز رجوع کنید.



چادرهای ۳ فصل بک پک

چادرهای چند منظوره به اصطلاح چادرهای بک پک ضخیم بوده و طراحی نیمه گنبدی داشته و نیاز به نصب دارد تا مانع از ورود هوا شود. این مدل در دو طرف باریک می شود، بنابراین در مقابل توفان مقاوم است. قسمت دالان جلویی جای مناسبی برای آشپزی و انبار می باشد. وزن آن بین ۲ کیلو تا ۳ کیلو ۶۰۰ گرم است. پارچه ضخامت کمتری دارد ولی در مقابل باد و توفان مقاوم است. نوع سبک تر آن [sprit](#) می باشد. خود من این چادر را در راهپیمایی در مرز انگلیس و اسکاتلند به [capewrath](#) در شمال غرب اسکاتلند استفاده کرده ام. ۳ میله دارد. فضای زیادی نیز دارد. وزن آن ۳ کیلو ۱۰۰ گرم است.

همیشه مراقب باشید تهویه داخل چادر خوب باشد. داخل چادر، چیزی نپزید یا آشپزی نکنید مگر اینکه مجبور شوید. ممکن است با شعله گاز مسمومیت پیدا کنید یا باعث سوختگی چادر شوید. در کمپ ۲ در چوآیو یک کوهنورد به دلیل مسمومیت گاز حاصل از کیسول جان خود را از دست داد.

برای جلوگیری از یخ زدگی داخل چادر و یا رویه کیسه خواب باید تهویه درست داشت. در اواخر قرن ۱۹ کوهنوردانی مانند [whimper](#) و [mummeny](#) چادرشان را برای سفرشان بهبود بخشیدند. چادر آنها حدود ۱۰ کیلو و ۴۰۰ گرم وزن داشت. بعداً [charlsfrancis](#) چادری سبک تر از جنس ضخیم پلاستیک روغنی درست کرد که در سال ۱۹۱۳ در گردنه بین [kamet](#) و [abi gamin](#) هیمالیا در ارتفاع ۷۱۳۸ متر برپا کرد این بلندترین ارتفاع برای کمپ قبل از شروع به کار برنامه های اورست بود. هیمالیانوردان تا سال ۱۹۷۰ از چادری شبیه به آنچه گفته شد استفاده می کردند. تا اینکه شرکت [North face](#) مدل جدیدی از چادر را ارائه کرد که از نظر فیزیکی به کل همه چیز آن را تغییر داده بود. طراح آن از [Richard buckmister fuller](#) بود. او مدل گنبدی شکل را برای چادر ارائه کرد با طرح کرین مولکولی، که به اسم او نامیده شد. چادر مدل گنبدی او بعدها پایه طراحی خیلی از چادرهای مدرن شد زیرا مدل خوبی برای محافظت در مقابل برف و توفان می باشد و سبک است. این طرح گنبدی برای محکم شدن روی زمین های برفی، سنگی، یخی مناسب می باشد زیرا طوری طراحی شده است که در مقابل باد و توفان مقاومت خوبی دارد.

یک بار در منطقه بادگیر [potanin](#) در غرب [magnolia](#) چادرم را بر روی یخ با پیچ یخی محافظت کردم. این روزها خرید چادر خیلی گیج کننده است.

چادرهای سبک

این نوع چادرها وزن بسیار پایینی دارند و پناهگاه مناسبی ایجاد می کنند. در مسابقات [Terra nova](#) حدود وزن چادرها ۱ تا ۱ کیلو و ۲۰۰ گرم بوده است. لایه داخلی و پوش دوم با هم نصب

مدل دیگری در این رده به نام Bomb است که یک میله اضافه دارد و دالان بزرگتر.

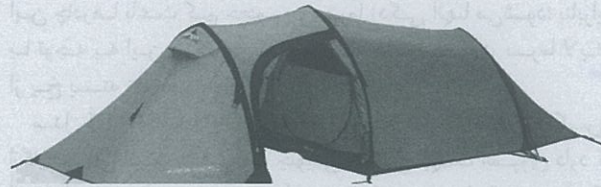
چادرهای زمستانی

شرکت North face اولین چادر مدل گنبدی را تولید و طراحی کرده است. هنوز هم بهترین‌ها را تولید می‌کند. مدل VE25 در آخرین طرح خود هنوز بالاترین تکنولوژی را در مقاومت و امنیت در کوه دارد. دارای پنجره تهویه هوا در سقف است و زیپ کمتری دارد. چادر مدل گنبدی Terra nova کلاسیک است. Dick Turnbull مدعی طراحی این چادر، در اواسط سال ۱۹۸۰ بود. از آن زمان صورت‌های مختلفی از این نوع چادر تولید شده است که همگی کاملاً عایق هستند. این مدل ۴ میله دارد گنبدی با دری مناسب ودالانی در هر دو انتها که دسترسی، آشپزی، تهویه و انبار را راحت می‌کند. این مدل طراحی خیلی خوبی دارد. در صورتی که می‌خواهید استتار بمانید می‌توانید از رنگ سبز و برای دیده شدن رنگ قرمز را انتخاب کنید. رنگ‌های براق به این دلیل است که چادر در برف قابل دیدن باشد. اگر برای شرایط برفی چادر تهیه می‌کنید از رنگ‌های براق استفاده کنید. برای صعود به اورست از قسمت شمالی در سال ۲۰۰۵ از چادرهای Mountain hardwear استفاده کردیم. این چادرها تا آخرین کمپ نیز برده شد. این چادر را به دفعات در هیمالیا و جاهای دیگر استفاده کرده ام. خیلی استیبل هستند و راحت نصب می‌شوند. در سقف داخلی تهویه خوبی دارند. دارای پنجره و وزن معقول اما لایه‌های ضخیم، همچنین مدل کوچک‌تر Trango (۲) را می‌تواند بگیرید.

برند Alpkit معمولا در فروشگاه‌ها و وب سایت‌ها پیدا نمی‌شود. تنها آن را می‌توان از فروشگاه Alpkit مستقیم خریداری کرد. مدل کلاسیک Kangri مدل ۴ میله گنبدی شکل است. مدل Vango spindrift ۳ نفره می‌باشد و گنبدی. برای شرایط سخت خوب طراحی شده است به طوری که چادر با پوش دوم همزمان نصب می‌شود. حلقه‌هایی که برای میخکوب کردن آن به زمین است بزرگ هستند بنابراین می‌توان حتی از تبر یا اسکی برای فیکس کردن چادر استفاده کرد. با اینکه خیلی معمول نیست یک تهویه در قسمت سقف برای زنده نگه داشتن شما در برف سنگین دارد و به وسیله پوش دوم از داخل بسته می‌شود. وزن ۵ کیلو ۸۰۰ گرم است.

مدل Olympus از شرکت Macpac نیز بر اساس شرایط بد آب و هوایی طراحی شده است و برای بک پک نیز استفاده می‌شود. چادری ۳ میله که میله وسط آن بلندتر است و نسبت به چادرهایی که مدل تونلی دارند، خیلی استوارتر و جادارتر می‌باشد و حالت آن در فروریختن برف خیلی خوب است.

چادر Hog anvaude نوع دیگری از چادرهای سبک است که فضای کوچکی را اشغال می‌کند. میله‌های آن مدل ضربدری دارد. وزن ۱ کیلو ۶۰۰ گرم است. در اروپا فروش زیادی دارد. در سفر به کاتماندو از این چادر استفاده کرده‌ام. خیلی ثابت، و گنبدی شکل است. در قسمت جلو راهرو مانند و قسمت داخلی آن با گیره‌های پلاستیکی نصب می‌شود. بیشتر شبیه مدل سبک Terra nova voyager می‌باشد. وزن آن ۳ کیلو بوده و حمل راحتی دارد. مدل آن North star است.



مدل دیگر آن با ۲ میله به نام anjan2 معروف است و تولید شرکت Hilleberg می‌باشد. این چادر سوئدی است و برای برنامه‌های زمستانی خوب مناسب است. پوش خوبی برای باران و برف دارد. مدلی ساده ولی پارچه‌ای قوی دارد. وزن آن ۱ کیلو ۷۰۰ گرم است.

محصولات mountain equipment نیز لباس و کیسه خواب‌های عالی تولید می‌کند. چادرهای آن خیلی شناخته شده نیست. مدل Dragonfly ۲ (۲ نفره) حالتی نیمه گنبدی دارد. در قسمت جلویی وسعت زیادی دارد و با میله کوچک‌تری ساپورت می‌شود و جایی برای آشپزی و انبار فراهم می‌کند. این افزایش حجم عمر چادر را زیاد می‌کند. قسمت داخلی و خارجی به وسیله میله‌های روی پوش رویی به هم متصل می‌شوند.

مدل Terra nova ۲ نفره هم تولید کرده است. مدل گنبدی کامل Voyager می‌باشد. قسمت داخلی اول نصب می‌شود بنابراین راحت‌تر و محکم‌تر نصب می‌شود ولی احتمال اینکه زیر بارون زمان طولانی تری وقت صرف نصب کردن آن شود زیاد است. این مدل از Quasar سبک‌تر است ولی به اندازه کافی ضخیم است که آب باران را بگیرد.

نوع کلاسیک voyager برای سه فصل کوه‌نوردی مناسب است. پارچه ضخیمی دارد. پوش رویی درزگیری شده است. وزن آن ۱ کیلو ۹۵۰ گرم است. مدل سبک آن به نام ultra شکل متفاوتی دارد میله‌ها سبک‌تر هستند و بیشتر از قسمت داخلی رد می‌شوند تا اینکه از گیره‌های بیرونی عبور کنند. این مدل مقاومت کمتری در توفان دارد. از نظر ظاهری کوچک است و وزن آن ۱ کیلو ۵۰۰ گرم است.

چادرهای انگلیسی CRUX، که خیلی شناخته شده نیست. مدل X2-storm دارای ۴ میله و گنبدی است. این طراحی باعث پایداری و مقاومت بیشتر در مقابل توفان می‌شود. از نظر عملی زمان بیشتری در نصب نسبت به مدل مشابه خود می‌برد ولی در هوای توفانی قوی‌تر است. وزن آن ۲ کیلو ۹۰۰ گرم است.





این چادرها باعث کم حجمی و سرما زدگی آنها می‌شود؛ بنابراین با توجه به این ممکن است بر کیسه خواب شما در سرما لایه‌ای از یخ بسته شود.

مدل Terra Nova Gemini اولین نمونه چادر گرتکس در انگلیس می‌باشد. در قسمت جلویی دالانی جهت آشپزی دارد که این را نیز برای تهویه می‌توانید باز کنید. مدل قدیمی آن که اکنون در بازار موجود نیست که شبیه یک کیسه خواب کوچک است که به قسمت پشتی متصل می‌باشد و قابل دسترسی به داخل چادر است. در آنجا می‌توان لوازم را انبار کرد. به آن مدل خرطومی گفته می‌شود.

سری چادرهای Mountain hardwear EV تک پوش هستند و برای ۲ نفر جای کافی دارند. سقف Bomb proof است ولی استفاده از سیستم تیرک آسان است.

مدل Crux Raid ۲ سبک کوچک و ضدآب است و تولید شرکت Bivvyng است. ۲ نفره و پارچه مخصوص شرکت Crux را دارد. کارایی شبیه گرتکس دارد. جایی برای آشپزی ندارد.



چادر تک پوش

شرکت MRS چادرهای تک پوش خوبی تولید می‌کند. دو خواهر دوقلو ایده مدل پوش Forceten را دادند. در دو طرف درب دارد. از سری آخر این مدل چادرها مدل MSR Dragon tail می‌توان نام برد. این چادرها ۳ میله دارند و برای شرایط سخت و هوای توفانی مدل خوبی است ولی تک پوش و جنس آن نایلون ضدآب است. در سقف تهویه دارد. وزن حدود ۲ کیلو ۵۰۰ گرم است.

چادر بیس کمپ

خیلی از چادرهایی که گفته شد (به غیر از چادرهای ارتفاع) برای بیس کمپ مناسبند. اگر وزن خیلی مهم نباشد مقاومت چادر در این شرایط خیلی مهم است. مدل کلاسیک Vango force ten دو چهارچوب آلومینیومی در دو انتها دارد. که به یک تیرک محکم متصل می‌شود. لایه داخلی کتان است و کف چادر ضخیم است. پوش دوم در جنس‌های کتان یا نایلون (نایلون بهتر است) موجود است و در ۳ سایز تولید می‌شود. مدل CN3 حدود ۵ کیلو وزن دارد و ۲ یا ۳ نفره است.

مدل Mountain hardwear space station نیز هست که مناسب شرایط هوایی بد می‌باشد. دارای کفه چند تکه است که به هم متصل می‌شود.



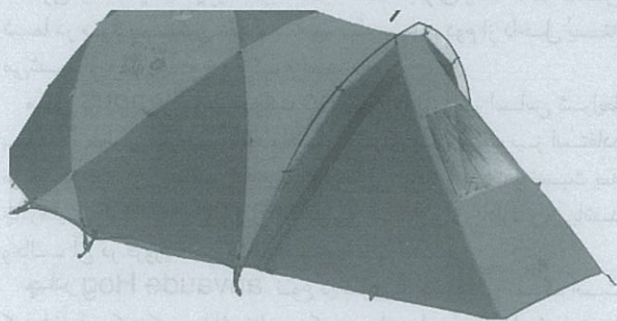
چادرهای Black Diamond First Light نیز موجود است که آخرین طرح و تولید Todd Bibler می‌باشد.

استاد ارجمند جناب دکتر جلال الدین شهابی

درگذشت پدر گرامیتان را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و برای ایشان علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی آرزومندیم
دکتر کسری ارومچی - میرعلی هاشمی

جناب آقای علیرضا حبیبی اقدام

فقدان برادر گرامیتان را به شما عزیز گرامی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و از درگاه خداوند متعال برایتان صبر و شکیبایی آرزومندیم
کوهنوردان تبریز



چادر ارتفاع

خیلی از چادرهایی که مربوط به شرایط زمستانی در کوه می‌باشد در ارتفاع نیز استفاده می‌شوند. من مدل Trango ۳ کیلو گرم را چندین بار در ارتفاع بالای ۷۵۰۰ متر و یا در زمستان سخت استفاده کرده‌ام. این مدل‌های چادر تنها مناسب ارتفاع بالا می‌باشد، پارچه قابل تنفس دارند و تک پوشند. سبکی



برگزاری دوره های مقدماتی و پیشرفته

کوهنوردی، سنگنوردی، غارنوردی، یخنوردی، دره نوردی، ناوبری

Elementary and advanced training courses in

mountaineering rock climbing caving ice climbing canyoning navigating

اطلاع از اجرای همایش و سمینارهای کوهنوردی در سراسر ایران

اطلاع از تاریخ برگزاری کلاس های آموزشی با ارسال کلمه دماوند

به شماره ۳۰۰۰۶۳۵۷۳۵

مهدی فراهانی ۰۹۱۲ ۵۳۳ ۹۶۳۵

mehdi.farahani2@yahoo.com

مهارت‌های دره نوردی

نویسنده: میریام مینیه
ترجمه: ساناز صفری

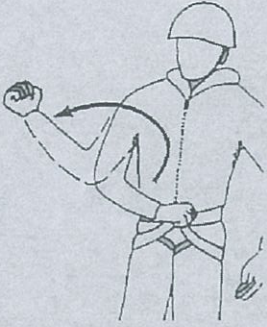
کدهای حرکتی:

شناختن این کدها و به کار گرفتن صحیح و به موقع آنها در دره نوردی بسیار اهمیت دارد. در این شماره به معرفی مهم‌ترین آنها می‌پردازیم.

توقف

برای این کد دو حرکت متناسب با فاصله فرد از گروه وجود دارد.

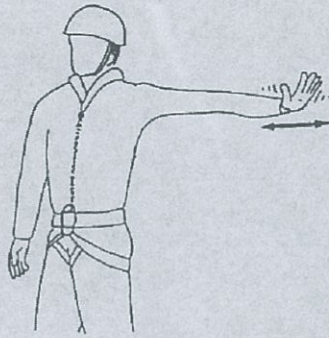
راست ادامه پیدا کند یا از چپ.



تصویر ۶

۶. از امتداد مسیر خارج شوید

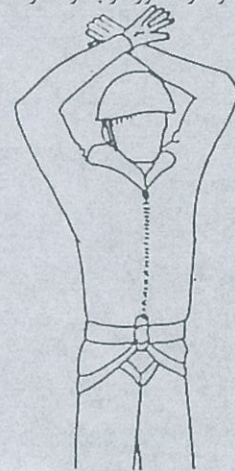
دقیقا بر خلاف تصویر شماره ۵ حرکت چرخشی ساعد از سمت کمر بند هارنس به طرف بیرون است.



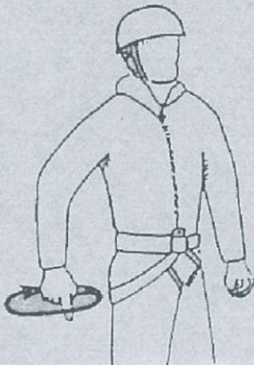
تصویر ۳

۴. مسیر عمودی را دنبال کنید

انگشت اشاره به سمت بالا یا پایین، بازو کاملا از بدن فاصله دارد.



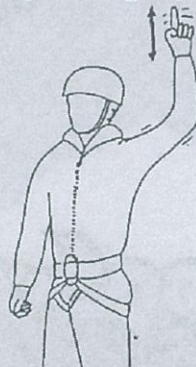
تصویر ۱



تصویر ۷

۷. زمین نرم است

ساعد و انگشت اشاره به سمت پایین، بازو از محور بدن جدا شده و فرد با دست حرکتی دایره‌ای را نمایش می‌دهد.



تصویر ۴

۵. در طول یا امتداد مسیر حرکت کنید

حرکت چرخشی ساعد از سمت خارج به طرف کمر بند هارنس می‌باشد.



تصویر ۲

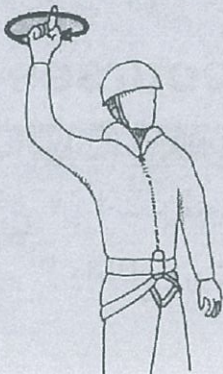
در تصویر شماره ۱ ساعدها به صورت ضربداری بالای سر به معنای توقف است. (فاصله فرد از گروه زیاد می‌باشد). در تصویر شماره ۲ یک دست باز و کشیده به سمت بالا، و کف دست به جانب افراد گروه قرار دارد. (فاصله فرد از گروه کم می‌باشد).

۳. مسیر کناری را دنبال کنید

کف دست به سمت مسیر در حالی که بازو کاملا کشیده است. جهت حرکت بازو نشان می‌دهد که مسیر از سمت



تصویر ۵

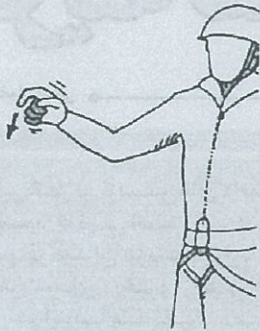


تصویر ۸

۸. فرو رفتگی

ساعد و انگشت اشاره به سمت بالا.

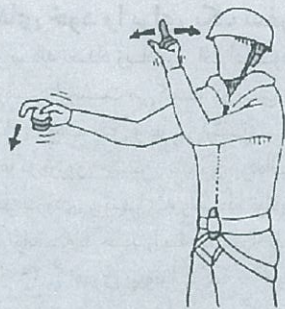
می‌پذیرد. هنگامی که دست در این حالت قرار دارد، یعنی می‌توانید بپرید.



تصویر ۱۵

۱۶. حرکت انگشت اشاره به طرفین به معنای ممنوع بودن پریدن است

یادتان باشد پریدن فقط در شرایط خاص بدون وجود موانع خطرناک و تیز و یا فشار آب شدید و عمیق انجام می‌گیرد.



تصویر ۱۶

۱۷. مانع خطرناک

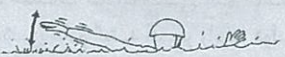
این حرکت نشان‌دهنده وجود یک مانع نوک تیز است.



تصویر ۱۷

۱۸. وضعیت اضطراری (خطر غرق شدگی)

برای نشان دادن یک وضعیت اضطراری آبی، با یک دست از پهنا به آب ضربه وارد کنید.



تصویر ۱۸

ساعد خود را به صورت افقی نگه داشته و روی کف دست دیگر خود قرار دهید. برای هم گروهی خود حرکتی مشابه بریدن چیزی را با چاقو نمایش دهید.



تصویر ۱۲

۱۳. به سمت من حرکت کنید

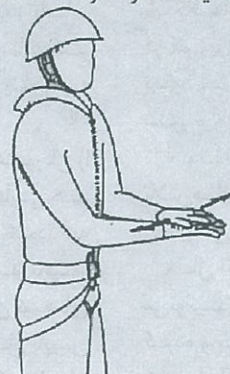
دو دست را باز نگه داشته و کف هر دو دست را به سمت خود نگه دارید. ساعدها به صورت عمودی در حالی که به سمت خود اشاره می‌کنید.



تصویر ۱۳

۱۴. محیط لغزنده است

کف هر دو دست را روی یکدیگر قرار داده و بمالید. با این حرکت به هم گروهی خود نشان می‌دهید که راه لغزنده است.



تصویر ۱۴

۱۵. اجازه پریدن

اجازه پریدن با نماد دست بسته انجام

بازو از محور بدن جدا شده و فرد با دست حرکتی دایره‌ای را نمایش می‌دهد.

۹. از حرکت ایستادن

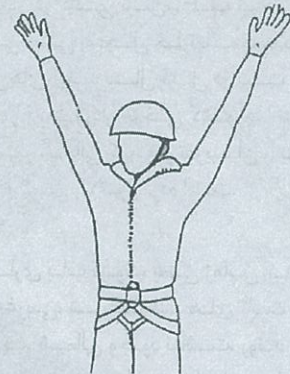
حرکات دایره‌ای بزرگ می‌تواند نشان‌دهنده وضعیت اضطراری باشد.



تصویر ۹

۱۰. درخواست کمک کردن

هر دو دست به سمت بالا و کاملاً باز طوری که بالاتنه شبیه به حرف Y لاتین شود. این کد حرکتی نشان‌دهنده درخواست کمک است.



تصویر ۱۰

۱۱. وضعیت از پایین امن است

هر دو مچ دست بسته و یکی بالای دیگری قرار داده شده انگار که فرد طنابی در دست نگه داشته باشد.



تصویر ۱۱

۱۲. بریدن طناب

هزینه صعود به اورست چقدر است؟

ترجمه: رضا زارعی

یکی از پرسش‌های دایمی دوستان درباره یک صعود برون مرزی میزان هزینه‌هایی است که فرد باید متحمل شود. بدیهی است شرکت‌های خدماتی پس از دریافت تقاضای افراد برای صعود به یک قله ضمن ارائه روزشمار سفر میزان هزینه قرارداد را نیز ضمیمه می‌کنند، اما آیا به راستی کلیه هزینه‌ها در همان برگه ثبت شده و یا هزینه‌های دیگری را هم افراد باید متقبل شوند؟

در اینجا با کمک مطلبی از Alan Arnette که در سایت Outsideonline.com درباره هزینه‌های اورست توضیح داده، سعی کردم پاسخ به این پرسش را ابتدا بومی‌سازی کنم (یعنی آن را با شرایط کوهنوردان ایرانی که قصد سفر به مناطق و به ویژه اورست را دارند همسو کنم)، و سپس در کنار آن به برخی نیازهای کوهنوردان در چنین سفری پرداخته و هزینه‌های آن را محاسبه کنم. این مطلب با وجود تغییرات دایمی قیمت‌ها تا حدودی می‌تواند افراد را با ریز اقلامی که می‌باید در سفرشان هزینه کنند آشنا سازد. امیدوارم این مقاله الگوی مناسبی برای همه علاقه‌مندان به سفرهای برون مرزی باشد.

تا سال ۲۰۱۲ هزینه‌های صعود از جبهه شمالی به مراتب کمتر از مسیر جنوبی بود. این درحالی بود که به دلیل حضور شریاهای ورزیده‌تر و خدمات امدادی بهتر در کشور نپال، اغلب تیم‌ها سعی در صعود از مسیر عمومی جنوبی یعنی یخچال خطرناک خمبو داشتند. با این حال پس از شورش‌های چند سال قبل در تبت دولت چین ضمن جلوگیری از حضور کوهنوردان برخی کشورها اقدام به افزایش هزینه‌های صعود در مسیر شمالی کرده، و تقریباً آن را برابر با هزینه‌های جبهه جنوبی و حتی کمی بالاتر برده است.

پیشینیان چه می‌کردند؟

پیش از آن که هیأت‌های تجاری باب شوند، یعنی زمانی که هنوز تمایل به استفاده از راهنمایان غربی، شریاهای طب‌های ثابت و گذر از نردبان‌ها، به خصوص در جبهه شمالی وجود نداشت. روند صعود به اورست به صورتی بود که اغلب تیم‌ها در تعداد نفرات اندک و گاهی انفرادی و بدون پشتیبانی‌های موجود راهی این کوه می‌شدند. گرچه همگی ادعای صعود سبک‌بار به شیوه آلپی و یا سولو را داشتند، اما گاهی پس از صعود معلوم می‌شد از نردبان برای گذر از شکاف‌ها، طناب‌های ثابت برای عبور از شیب‌های تند و یا آشپز در کمپ اصلی بهره برده‌اند! در واقع صعودشان انفرادی هم نبود! و در خوش‌بینانه‌ترین حالت می‌شد افرادی را دید که بدون شریا به تلاش کرده‌اند.

اما با افزایش هزینه تیم‌ها برای به صرفه کردن صعود اقدام به تلاش‌های گروهی کردند. ضمن آن که این موضوع کمک شایانی به ایمنی بالاتر صعود، و تا حدی تضمین موفقیت نیز می‌کرد. حال اگر شما تمایل به صعود به سبک پیشینیان را دارید می‌توانید بلیت کاتماندو را تهیه کنید، مجوز صعود را دریافت کرده و برای مدت ۶ هفته غذا بسته‌بندی کنید؛ در صورت نیاز کیسول اکسیژن، ماسک و رگلاتور خریداری کنید، به لوکلا یا لهاسا پرواز کنید، تعدادی یاک و باربر اجاره کنید، و در نهایت لوازم خود را به کمپ اصلی منتقل کنید. حال می‌توانید محل کمپ خود را در کمپ اصلی مشخص کنید، به پخت و پز مشغول

پول‌های خود را برای یک سفر رویایی جمع‌آوری کنید

هر ساله تعداد زیادی از افراد خود را مهیای سفر به قطب سوم کره زمین اورست می‌کنند. در این میان از پیر و جوان، زن و مرد، راهنمای کوه‌نوردی و باربر ارتفاع و ... دیده می‌شوند. برخی از آنها سال‌ها در آرزوی چنین سفری بوده‌اند و عده‌ای هم با وجود سابقه کم، کوه‌نوردی و تنها به واسطه توانایی خود در گردآوری هزینه‌های صعود توانسته‌اند خود را به کمپ اصلی برسانند، تا آنها هم به جمع بیش از ۶۱۴۹ نفری پیوندند که تا آوریل سال ۲۰۱۲ موفق به صعود اورست شده‌اند.

تیم‌ها برای تلاش بر روی اورست به سه دسته تقسیم می‌شوند. برخی به صورت تیم‌های تجاری هستند، که البته شامل دو گروه هستند: با خدمات کلی و یا با استفاده از بخشی از خدمات، و دسته سوم نیز به صورت گروهی کوه‌نورد که با آشنایی قبلی گرد هم آمده‌اند، و تنها از خدمات شرکت‌های گردشگری در کمپ اصلی بهره‌مند می‌شوند. بدیهی است گروه سوم اغلب کوهنوردان توانمندتری را تشکیل می‌دهد، و آمار حوادث هیمالیا نیز گویای این واقعیت است که این گروه از صدمات و تلفات کمتری نسبت به دو گروه نخست برخوردار بوده‌اند، اما در هر صورت عضو هر یک از این تیم‌ها که باشید برخی هزینه‌ها به صورت پایه برای تیم‌تان الزامی است.

دولت‌های نپال و تبت برای کنترل بهتر اوضاع، کوهنوردان را به گرفتن مجوز صعود مجبور می‌کنند؛ همچنین هزینه‌هایی هم مربوط به باربر ارتفاعات پایین و شریاهای ارتفاعات بالا می‌شود، که امروزه حتی گروه‌هایی هم که قصد صعود سبک‌بار را دارند مجبور به استفاده از آنها هستند، و تنها تعداد آنهاست که در میان تیم‌های مختلف کم و زیاد می‌شود. تیم‌ها علاوه بر باربر ارتفاعات پایین نیازمند خدمات کمپ اصلی هم هستند. مانند آشپز و کمک‌های او، سردار شریاهای، و البته افسر رابط دولت نپال و تبت که حضور دو نفر آخر کمک بسیاری است برای تان در برخورد با جوامع محلی و کاستن از تنش‌های معمول.



مستقیم یا غیرمستقیم یکسان می‌باشد نظیر:
 هزینه مجوز صعود، افسر رابط، ویزا، ورودیه پارک ملی، هزینه بازگشایی و نگه‌داری مسیر آبشار یخی، هزینه ثابت گذاری مسیر، بیعانه بازگرداندن زباله‌ها، هزینه پروازهای بین‌المللی و پرواز داخلی، بیمه، تدارکات غذایی و ...

براساس قوانین ثبت مجوز تیم‌های کوه‌نوردی که قصد صعود به قله‌های مختلف را دارند، می‌باید در قالب ۷ نفر ثبت نام کنند. حال در چنین شرایطی در صورتی که فردی بخواهد به صورت انفرادی تلاش کرده و مجوز انفرادی دریافت کند برای خدماتی که در بالا به آن اشاره شد، باید حداقل ۳ برابر تیم‌های ۷ نفره هزینه کنند. در واقع بخشی از هزینه‌های مشترک میان همه افراد تقسیم می‌شوند و نیازی به پرداخت آنها توسط یک نفر نیست. به طور مثال یک تیم یک نفره یا ۷ نفره نیاز به یک افسر رابط دارد. بدیهی است هزینه افسر در تیم‌های ۷ نفره به راحتی میان همه اعضای تقسیم می‌شود، و نیاز به پرداخت کل هزینه توسط یک نفر نیست. همین‌طور هزینه لوازم فنی مشترک، طناب و غذا که قابلیت تقسیم آن میان همه اعضا وجود دارد. هزینه‌های بالا برای یک نفر در مقابل یک تیم چند برابر می‌شود.

مثال‌های بالا نشان می‌دهد همراهی با یک تیم بسیار واقع‌بینانه‌تر از حضوری انفرادی در منطقه است.

شایان توجه است برخی خدمات نیز مربوط به شرکت‌های خدماتی نیستند، و شخص پیش از آغاز سفر می‌باید نسبت به آن اقدام کند. مانند بلیت پرواز بین‌المللی و بیمه حوادث که بر عهده شرکت‌کننده است.

صورت کلی هزینه‌ها

■ هزینه سفر ۲۳۷۵ تا ۶۲۲۵ دلار

شامل:

تدارکات غذایی کمپ‌های بالاتر

بیمه حوادث

هزینه بلیت پرواز به کاتماندو

شوید، آب و هوا را پیش‌بینی کنید، بارهای خود را به کمپ‌های بالاتر منتقل کنید، هزینه ثابت‌گذاری مسیر را به شرکت‌های خدماتی مستقر در کمپ اصلی پرداخت کنید. در نهایت پس از صعود مراحل بازگشت را طی کنید...

به واقع این امر شدنی است و در موارد زیادی هم با موفقیت همراه بوده. در برخی موارد نیز این افراد با بهره‌گیری از تدارکات کمپ اصلی که توسط سایر شرکت‌ها مهیا می‌شود چنین صعودهای انفرادی را اجرا می‌کنند، که البته کمی بر هزینه‌ها می‌افزاید، هر چند مزایایی هم به همراه خواهد داشت.

بدیهی است در این حالت شما برای حفظ پول خود متحمل هزینه جسمانی و روانی بسیاری خواهید شد.

این روزها تجربه حضور تیم‌ها در کمپ اصلی و چیزی که برخی آن را راحت‌طلبی می‌نامند نشان می‌دهد بسیاری از آنها ترجیح می‌دهند بخشی از فعالیت‌های بیان شده را در ازای پرداخت هزینه به سایرین واگذار کنند، و تا حدی از صعود به سبک قرن ۱۹ و ۲۰ میلادی خارج شوند. حتی تیم‌های بریتانیا و سوئیس هم که بیش از ۶۰ سال قبل اقدام به صعود اورست کردند، و تحت عنوان تیم‌های ملی یا بین‌المللی (متشکل از ورزشکاران دوران خود) راهی این کوه شدند به انجام این فعالیت‌ها در قالب تیم خود تن ندادند، و آنها را به سایر خدمه‌ها و به خصوص بومی‌ها واگذار کردند. بدیهی است آنها نیز بخش بزرگی از موفقیت خود را مرهون همین اعتماد می‌دانند.

تفکیک هزینه‌ها و خدمات

حال برای آشنایی با هزینه‌های موجود کمی از قالب فعالیت‌هایی که در گذشته صورت می‌گرفت خارج می‌شویم، و به آنچه امروزه در اورست هزینه می‌شود، می‌پردازیم. شایان توجه است ما در این بخش تنها درباره جبهه جنوبی صحبت خواهیم کرد، اما کلیت کار در هر دو جبهه عادی شمالی در تبت و جنوبی در نپال تقریباً یکسان است.

باید بدانیم برخی هزینه‌ها برای تمامی کوهنوردان به صورت

هزینه ارسال بار از کشور مبدأ به نپال و برعکس

ویزای نپال ۷۵ دلار

هزینه خروج از کشور

بلیت کاتماندو به لوکالا: ۲۵۰ دلار برای هر نفر

پاداش صعود به کادر خدماتی

هزینه هتل در کاتماندو مابین ۳۰۰ تا ۷۰۰ دلار بسته

به زمان بلیت

هزینه فرودگاهی کاتماندو

■ مجوز صعود برای یک تیم ۷ نفره به ازای هر نفر ۱۰ هزار دلار (برای یک تیم ۵ نفره ۵۶ هزار دلار و برای یک نفر به صورت انفرادی ۲۵ هزار دلار)

■ ورودی پارک ملی برای یک تیم ۷ نفره ۱۰۰ دلار

■ بازگشایی مسیر آبشار یخی و نگه‌داری از آن ۲۳۷۵ دلار برای تیم

■ مجوز استفاده از تلفن ماهواره‌ای ۲۳۰۰ دلار برای هر گوشی

■ بیعانه برای تخلیه زباله و فضولات انسانی ۴۰۰۰ دلار برای تیم

■ کیسول اکسیژن هر عدد ۴۰۰ دلار، ماسک و رگلاتور ۴۰۰ دلار (حداقل سه کیسول ۳ لیتری برای هر نفر الزامی است)

■ در صورت استفاده از راهنمای مجرب که سابقه صعود به اورست را داشته باشد مبلغ ۲۵۰۰۰ دلار برای هر راهنما گرفته می‌شود. حال هرچه توانمندی و تجربه راهنما بیشتر باشد این مبلغ بالاتر خواهد بود به عنوان مثال برای استفاده از فردی چون اد ویسترز صعودکننده‌ی ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری مبلغ ۱۲۵۰۰۰ دلار از تمان نفرات تیم دریافت می‌گردد.

■ برای هر کمک راهنما بین ۱۰ تا ۱۵ هزار دلار پرداخت می‌شود، و البته برای تیمی با ۱۲ عضو حضور دو کمک الزامی است.

■ راه‌پیمایی تا کمپ اصلی ۲۱۵۰ دلار

■ تجهیزات کمپ اصلی و آشپز ۹۳۰۰ دلار

■ هر شریای همراه ۷۰۰ تا ۱۰۰۰ دلار به انضمام اکسیژن، ماسک و رگلاتور مورد نیاز ایشان

■ افسر رابط همراه تیم ۳۰۰۰ دلار

■ پرواز هر بار بالگرد از کاتماندو ۵۰۰۰ دلار

■ هزینه راهب مجری مراسم پوجا ۳۰۰ دلار (دعای آغازین صعود)

■ هزینه هر یکبار حمل بار از لوکالا تا کمپ اصلی ۵۰ دلار در روز (هر یک ۵۰ کیلوگرم بار حمل می‌کند)

■ هزینه باربر از لوکالا تا کمپ اصلی

■ خرید لوازم و تجهیزات مابین ۸ تا ۱۵ هزار دلار

■ پاداش حمل بار تا کمپ‌های بالاتر به شریای معمولاً این پاداش ۵ تا ۱۰ درصد حقوق شریای می‌باشد (این پاداش یا بونس برای حمل بار تا کمپ ۱ و ۲ به صورت رویه و کمپ ۳ و ۴ دلاری محسوب می‌شود)

■ پاداش صعود به قله به شریای همراه و کادر تدارکاتی تیم (معمولاً پاداش هر شریای همراه نفر تا حدود ۱۰۰۰ دلار نیز می‌رسد)

■ حال به هزینه‌های بالا بیفزایید: ما بین ۸ تا ۱۵۰۰۰ دلار هزینه خرید لوازم و تجهیزات و مبلغی را نیز برای آموزش‌های لازم جهت چنین صعودی...

در مجموع آنچه شرکت‌های خدماتی برای صعود بهار سال ۲۰۱۳ از متقاضیان درخواست می‌کنند رقمی است ما بین ۳۵ تا ۷۰ هزار دلار که در بالا بخشی از آن را برای شما تشریح کردیم.

حالا که قیمت‌ها را می‌دانید بد نیست اشاره نمایم به هزینه‌ای که کوهنوردان عضو دو تیم Adventure Consultants و Mountain Madness با سرپرستی راب‌هال و اسکات فیشر در سال ۱۹۹۶ مبلغ ۶۵ هزار دلار برای آن صعود پرداختند. صعودی که طی آن ۸ کوهنورد به دلیل سهل‌انگاری مسؤلان دو تیم جان خود را از دست دادند و از آن به عنوان فاجعه اورست یاد گردید!

همراهان تیم

خوب حالا که هزینه‌های برنامه را شناختید، بد نیست با برخی عوامل همراه تیم به صورت دقیق‌تر آشنا شوید.

راهنما چه کسی است؟

معمولاً تیم‌های غربی از سه دسته افراد برای هدایت‌شان در ارتفاع بهره می‌برند. تعدادی دارای شریای راهنما هستند که سردار خوانده می‌شوند، گروهی از شریای باربر ارتفاع بهره می‌برند، و البته تعدادی نیز دارای راهنمایان کوهنورد غربی هستند، که دوره‌های کوه‌نوردی را در اروپا یا آمریکا پشت سر نهاده‌اند. در هر صورت ترکیبی از سه گروه فوق نیز ممکن است در یک تیم حاضر باشند.

اما راهنمایان غربی دوره دیده معمولاً دارای گواهی نامه معتبر هستند. این افراد ضمن سال‌ها تجربه‌اندوزی در زمینه کوه‌نوردی، دوره‌های آموزشی را نیز در بالاترین سطوح پشت سر نهاده‌اند که شامل دوره‌های فنی، تکنیک‌های نجات، پزشکی و... است.

اگرچه برای گذراندن این دوره‌ها هزینه بالایی پرداخت می‌شود، و زمان زیادی را نیز در بر می‌گیرد، اما به دلیل گسترش ورزش کوه‌نوردی همواره مورد نیاز قرار می‌گیرد. این دوره‌ها در سطح آمریکا چندان متداول نیستند، اما بهترین کوهنوردان اروپایی تقریباً با آن شناخته می‌شوند.

سرپرست صعود

اغلب تیم‌های غربی که برای صعود به اورست راهی کمپ اصلی می‌شوند در کنار راهنمایان دارای سرپرستانی هستند که عموماً از کمپ اصلی تیم‌هایشان را هدایت می‌کنند. این سرپرستان ممکن است خودشان صعود نکنند، و یا تاکنون قله مرتفعی را صعود نکرده باشند، اما دارای تجربیات خوبی در زمینه هدایت تیم هستند.

سردار شریایا

سردارها مسئولیت هماهنگی کل تیم را بر عهده دارند، و به طور کل به عنوان رهبر گروه صعود محسوب می‌شوند. به خصوص در تیم‌هایی که توسط شرکت‌های نپالی یا تبتی فعالیت می‌کنند، آنها واسط تیم با شرکت خدماتی خواهند بود. هماهنگی برای غذای کمپ اصلی، لوازم عمومی تیم، حمل و نقل اعضاء و... تمام آن بر عهده آنها است. ضمن آن که سردار شریایا مجری دستورات سرپرست تیم است. معمولاً شریایا و سردار شریایا دوره‌های کوتاه مدت آموزشی را زیر نظر مربیان کشور خود و یا مربیان غربی می‌گذرانند، اما عمده آگاهی آنها از کوه‌نوردی به واسطه سال‌ها کسب تجربه در تیم‌های خارجی است که در آنها فعالیت کرده‌اند. پرورش یک سردار حاصل سال‌ها فعالیت او در کوهستان است. در میان شریایا بیشتر کسانی موفق به رسیدن به چنین جایگاهی می‌شوند که زبان انگلیسی را به خوبی تکلم می‌کنند.

شریایا

کلمه شریا به معنای مردمان شرقی است. نقل است آنها بیش



تنها در یک فصل از صعود به قله اورست.

در سال ۲۰۱۲ بیش از ۴۰۰ صعود موفق از سمت نپال بر روی اورست صورت گرفت، که ۲۰۸ تن از صعودکنندگان این کوه برای نخستین بار موفق به صعود اورست شدند. همچنین از ۱۶۵ صعود موفق صورت گرفته از سمت تبت، تعداد ۹۹ کوهنورد برای نخستین بار موفق به صعود قله شدند.

در بهار سال ۲۰۱۲ تعداد ۳۰ مجوز صعود برای ۳۲۵ کوهنورد جهت تلاش بر روی اورست صادر گردید؛ همچنین ۳۵۸ شریای ارتفاع و ۲۳۰ خدمه آشپزخانه تیمها را همراهی کردند. شایان توجه است از میان ۳۲۵ کوهنورد خارجی ۱۷۸ نفر (۵۵٪) قله را صعود کردند، و از میان ۳۵۸ شریای ارتفاع ۲۲۲ نفر (۶۲٪) موفق به صعود قله شدند. از سال ۱۹۵۳ تا پاییز سال ۲۰۱۱ تعداد ۵۵۸۴ صعود توسط ۳۴۴۸ کوهنورد بر روی اورست صورت گرفته. این آمار به همراه صعودهای بهار ۲۰۱۲ رقمی بالغ بر ۶۱۴۹ صعود توسط ۳۷۵۵ کوهنورد و شریای رقم زده شده است.

از نظر درآمد صعود اورست در بهار ۲۰۱۲ حدود ۱۱،۶۴ میلیون دلار آمریکا توسط تیمها هزینه صورت گرفته است.

تلاشهای صورت گرفته از مسیر تبت

در بهار ۲۰۱۲ تعداد ۱۴ تیم شامل ۷۸ کوهنورد خارجی از مسیر تبت بر روی اورست تلاش کردند. ۷۴ شریای ارتفاع و ۵۶ کوهنورد چینی و راهنمای ارتفاع و همینطور ۱۵ کوهنورد چینی که برای برقراری طنابهای ثابت در منطقه حضور داشتند، نیز این تیمها را همراهی کردند.

از این تعداد ۱۰۷ کوهنورد خارجی و کوهنورد چینی به همراه ۵۸ شریای ارتفاع موفق به صعود قله از مسیر شمالی شدند. و البته فراموش نکنید در این سال تعداد ۱۰ کوهنورد در راه صعود به قطب سوم کره زمین جان خود را از دست دادند.

راستی حالا که هزینهها را می‌دانید، و با مشکلات صعود به همراه یک تیم آشنا شده‌اید، نیاز به پشتیبانی نیست، یکبار در سال ۱۹۸۰ یعنی حدود ۳۰ سال قبل راینولد مسنر اورست را به صورت انفرادی از مسیر شمالی صعود کرده. بهتر است شما هم شانس خود را امتحان کنید! هزینههای تان خیلی پایین می‌آید!

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 همکاری خوبی دارند، گرچه شهروندان درجه ۲ محسوب می‌شوند!

تا یک قرن قبل شریای 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 شریای نیز آغاز گردید و دادن خدمات به گردشگران و کوهنوردان مکملی شد بر درآمد حاصل از کشاورزی تا بتواند زندگی دشوار آنها را سامان دهد.

شریای پیش از رسیدن به درجه همراهی تیمها در کوهستان 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. شریای همچنین خود را متعهد به حفظ جان مشتریان شان می‌دانند، و گاهی در کنار افراد ناتوان تیم جان شان را از دست می‌دهند! بسیاری از شریای در مسیر آبشار یخی و یا پیشانی لوتسه کشته شده‌اند. برخی در مسیر صعود به قله و در بوران جان باخته‌اند. تا پاییز ۲۰۱۲ تعداد ۶۷ شریای در اورست و در مجموع ۱۴۸ شریای بر روی قله‌های ۸۰۰۰ متری جان خود را از دست داده‌اند!

بدیهی است شریای در مدت چندسال همراهی گردشگران در دامنه‌های هیمالیا و حمل بار در ارتفاعات، ضمن فراگیری آداب معاشرت با خارجی‌ها، زبان آنها را نیز فرا می‌گیرند. آنها همچنین در طول دوره کوهنوردی خود کار فنی را نیز آموزش می‌بینند. معمولاً تیمها در ازای هر ۴ کوهنورد یک شریای را به کار می‌گیرند، و البته در برخی شرایط کوهنوردان ترجیح می‌دهند خود با پرداخت هزینه یک شریای اختصاصی، صعود راحت‌تری را اجرا کنند. بدیهی است شریای عمومی تیمها تنها بارهای عمومی را حمل می‌کنند، و البته شریای اختصاصی در تمامی طول مسیر مشتری خود را همراهی کرده، بخشی از بارهای او را نیز با خود حمل می‌کند.

شریای با تجربه و دارای پیشینه چندین صعود موفق به خصوص بر روی اورست عنوان سرداری را کسب می‌کنند، و آن زمانی است که تیم و سایر شریای را هدایت می‌کنند، و دیگر در حمل بارهای سنگین نقشی ندارند. گاهی مشاهده می‌شود یک شریای با تجربه حضورش موجب جذب مشتریان 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 شریای 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 آبا شریای رکورددار بیشترین صعود قله اورست با ۲۱ بار صعود هم اکنون ساکن سیاتل آمریکا می‌باشد، و تنها در فصل بهار هیمالیا به کشورش نپال باز می‌گردد.

آمارهایی از اورست ۲۰۱۲

در اینجا بد نیست سری هم بزنیم به آماری از صعود کوهنوردان

مردی در دوردست

نویسنده: استفان ونابلس

ترجمه: مهندس منیژه برزگر

کوهنوردانی که به اندازه اریک شپیتن به کشف کوه‌ها و کوهستان‌ها علاقه‌مند باشند، بسیار انگشت شمار هستند. افکار و تمایلات او در کوه پیمایی‌های ساده و با امکانات اندک، سال‌ها جلوتر از زمان خود بود. احساس خوب او در کوه‌نوردی و روشن زندگی ساده او نمونه است.

فکر می‌کنم اگر ما کوهنوردان در حقیقت گردشگرانی هستیم که کتاب‌های راهنمای سفر را می‌خوانیم و به مناطق معرفی شده در کتاب راهنمای گردشگری می‌رویم. تقریباً همه ما دوست داریم به جاهایی برویم که دیگران قبلاً دیده‌اند و جاهایی را ببینیم که آنها دیده‌اند. من شخصاً نمی‌توانم در مقابل جذابیت نقاط بازدید شده دیگران مقاومت کنم. مثلاً دیدن جان پناه «ایگروند»، «قدمگاه هیلاری» و یا مشاهده «ماترهون». حتی گاهی با خود فکر می‌کنم که برای صعود به هفت قله رفیع دنیا اقدام کنم.

البته اینها افکاری نیکو و پسندیده‌اند. خیلی خوب است که در یک صعود عظیم خود را بیازماییم. غرق شدن در فضای بالای ارتفاعات و نیز زیبایی و شکوه و عظمت کوه‌ها یکی از شادی‌ها و لذت‌های زندگی است. علامت زدن جلوی اسامی لیست‌ها، بد نیست ولی به من این احساس را می‌دهد که دنباله‌رو دیگران شده‌ام. در حالی که آنچه مرا شاد و راضی می‌کند آن است که صعودهایم را خودم انتخاب کنم. در سال‌های ۱۹۷۰ که من تازه کوه‌نوردی را شروع کردم، هدفم آن بود که به‌چاهای ناشناخته بروم. رویای بزرگ من آن بود که به شرق بروم و هیمالیا را کشف کنم. می‌دانستیم که «دیک ایشروود» و «راب کالیستر» این کار را انجام دادند و ما هم می‌خواهیم همین کار را بکنیم، به منطقه ناشناخته‌ای برویم و قله‌ای برای صعود پیدا کنیم.

کسانی که او را دیده بودند و هم‌نورد او بودند ملاقات کردم. من فقط کتاب‌های او را خوانده‌ام. در چهل سال سفر و کوه‌نوردی بر روی کره زمین، فهمیدم که در بسیاری از موارد او قبل از من آنجا بوده است. نخستین سفر کوهستانی او در سال ۱۹۲۴ به اتفاق یک دوست دوران مدرسه در نروژ بود. سپس همان سال صعود بر آلپ را انجام داد. وقتی ۲۱ ساله بود به کنیا رفت تا برای خود مزرعه کشت قهوه تهیه کند. کوهنورد با تجربه‌ای شده بود و چهار بار صعود آلپی داشت. چند هفته بعد از آن که به کنیا رسید، شایستگی خود را با صعود بر «کوه کنیا» نشان داد و راه صعود جدیدی بر این قله باز کرد. سپس نخستین مقاله خود را در یک مجله افریقایی منتشر کرد. سپس از یک کوهنورد قدیمی که او هم در کاشت قهوه بود دعوت کرد تا به جای شکار فیل‌ها به اتفاق هم به کوه‌نوردی بروند. این دعوت قبول شد و آن دو متفقا به کلیمانجارو صعود کردند. سپس از یال غربی کوه کنیا صعود کردند و به این ترتیب یک دوستی و اتحاد افسانه‌ای بین آنها روی داد.

بعضی افراد فکر می‌کنند که کاشفین کوه‌ها با کشف‌های سنگین و گام‌های آهسته از مسیرهای یخ زده عبور می‌کنند و احتیاجی به تجربه و تمرین قبلی ندارند ولی یال غربی کوه کنیا در بعضی نقاط سختی ۵ دارد. شپیتن سرگروه و پیشرو بود. بدون میخ و

اینکه می‌خواهی بدانی در گوشه دیگر این مسیر چه چیزی وجود دارد. هرچه کمتر بدانی و هرچه کمتر حدس بزنی بعد از دیدن واقعیت از آن بیشتر لذت خواهی برد. بنابراین وقتی ده سال بعد در سفری دیگر به «دریاچه یرف» در میانه راه کاراکروم رسیدیم و تعدادی ارتفاعات دیدیم که قبلاً ندیده بودیم بسیار خوشحال شدیم.

«دونکان تونستال» و من بلندترین آنها را انتخاب کردیم و از آنها بالا رفتیم. برج «سلو» برای ما بسیار جالب بود و اندکی بالا رفتیم ولی به اوج نرسیدیم. به همین دلیل یک ماه بعد من مراجعت کردم که کار را تمام کنم. در ضمن با چند کوه‌نورد دیگر در همان حوالی به گشت و گذار پرداختیم. نقشه‌ای که داشتیم دقیق نبود و مربوط به چند سال قبل بود البته مسیر را خوب نشان داده بود ولی جزئیات سرزمین در آن ثبت نشده بود. آبشارهای یخی بزرگی در مسیر ما بودند که می‌بایست از آنها عبور کنیم. در مسیر از شکاف‌های عمیق، صخره‌های بزرگ و رودخانه‌های خروشان عبور کردیم تا به منطقه حفاظت شده «شمشال» رسیدیم. در حقیقت مسیر راه‌پیمایی ما خود به اندازه یک صعود جالب و هیجان‌انگیز بود. این سفر در منطقه کاراکروم از کتابی به نام «نقاط خالی نقشه» به قلم کوهنورد معروف «اریک شپیتن» الهام گرفته شده بود. او سال ۱۹۷۷ فوت کرد و من هرگز او را ندیده‌بودم ولی با



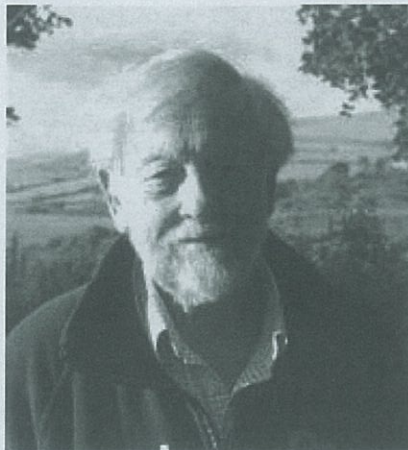
در حقیقت وقتی «لیندسی وگرفتن» و «راجر اورت» برای اولین بار به یک سفر ناشناخته در افغانستان دعوت کردند «کازی ده» سرزمین شناخته شده‌ای بود. با وجود این در آن منطقه جزئیاتی بود که می‌بایست کشف و بر روی نقشه ثبت شود. سه روز در یک مسیر خاکی پاخورده، در میانه راه کاراکروم راه پیمایی کردیم و ارتفاعات گرانبه‌ای مرتفعی که قبلاً ثبت نشده بود را پیدا و ثبت کردیم و همین نخستین گام برای سفر به هیمالیا بود. البته خیلی جالب و مهم است که اولین ناظر و بیننده یک اثر طبیعی باشی. این خود انگیزه خوبی است ولی انگیزه مهم‌تر کنجکاوی است.

مجهول نقشه مراجعت کنند. نتیجه این کار کتابی بود بنام «نقاط مجهول نقشه» که یکی از بزرگ‌ترین کتاب‌هایی است که درباره سفرهای اکتشافی کوهستان نوشته شده است. آنچه که در این کتاب و سایر کتاب‌های شیپتن جالب است و به چشم می‌آید روح شادی و مسرتی است که در سراسر سفر به سرزمین‌های ناشناخته احساس می‌کند. عکس‌ها بسیار زیبا و دقیق هستند و الهام بخش نسل آینده کوهنوردان جوان شد.

یک دیوار عظیم از جنس سنگ خارا که توسط او کشف و عکس‌برداری شد، امروزه به نام او نامیده می‌شود. کوهنوردان زیادی بر آن صعود کردند و هر یک مسیر جدیدی را برای صعود بر آن شناسایی کردند. شیپتن انگیزه تفکر و حرکت «داگ اسکات» به آن نواحی بود. اسکات ۳۵ سال بعد به آن نواحی سفر کرد. او سال ۱۹۵۱ در مرز تیت و نیال دیواره صخره‌ای درخشانی را کشف کرد و از آن عکس‌برداری کرد که بعداً اواخر دهه ۱۹۸۰ کریس بانینگتن بر آن صعود کرد.

سال ۱۹۲۷ زمانی که شیپتن از یال شمالی «لاتوک» عکس می‌گرفت، شاید فکر صعود بر آن غیر قابل تصور بود. ولی فکر می‌کنم سال ۱۹۷۷ وقتی گروهی کوهنورد حرفه‌ای و مشهور طی سفری ۲۶ روزه بر آن صعود کردند، از صعود آنها اظهار رضایت کرد.

اما در مورد اورست، کوهی که زمان طولانی از عمر خود را صرف بررسی و مطالعه صعود بر آن کرد حوالی سال ۱۹۱۸ که هنوز



در یک مدرسه داشت، بقیه عمرش شغل ثابت و پردرآمدی نداشت و هرگز اشتیاقش را برای دیدن و کشف زوایای گمنام دور افتاده کوه‌ها از دست نداد.

سفر اکتشافی به منطقه حفاظت شده «ناندادوی» نخستین گام او بود. سال بعد، مسافرت شناسایی مقدماتی اورست را ترتیب داد که ۲۴ قله کوتاه و بلند تبت را شناسایی و ثبت کرد ولی در حقیقت سفر کاراکروم در سال ۱۹۲۷ وسعت دیدگاه و فکر او را نشان داد. برنامه او نسبتاً ساده و بسیار جذاب بود. او پیشنهاد کرد که ۴ انگلیسی و ۷ شریا در یک دره مناسب با امکانات غذا و سوخت لازم برای سه ماه اقامت کنند و افراد هیات تا آنجا که می‌توانند به کوه‌ها و زوایای مختلف ناحیه سرکشی و نقشه برداری کنند و سپس به هندوستان که آن زمان مستعمره انگلستان بود بروند و دو سال بعد برای پر کردن نقاط

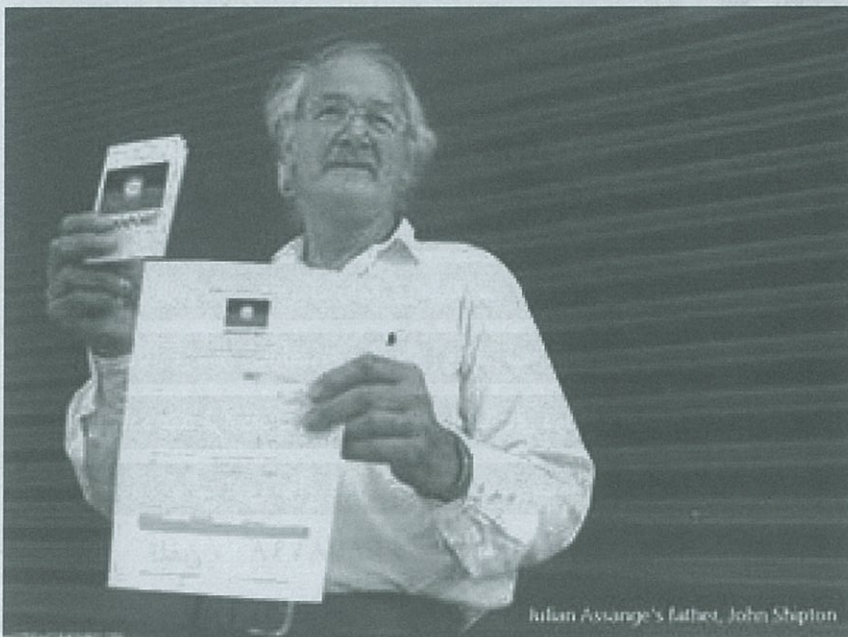
گیره کوه. هم‌نورد او مرد نسبتاً مسنی بود که تنها تجربه قبلی او صعود بر ارتفاعی کوتاه در انگلستان بود. راه برگشت وجود نداشت. آنها این کوه سنگی را که قله اش در ارتفاع ۵۰۰۰ متری بود صعود کردند. سپس قله‌های دوقلو را از مسیر کمرکش طی کردند و از مسیر سال ۱۹۲۹ مراجعت کردند و همه اینها را در یک روز به انجام رساندند.

گذشته از مشکلات تکنیکی این صعود، شجاعت و تهور آنها کاملاً قابل تحسین است. سه سال بعد شیپتن نامه‌ای به تیلمن نوشت که دوستی و همکاری خود را تجدید کند.

تیلمن در انگلستان بود و پیشنهاد داد آخر هفته به منطقه «لیگ دیستریک» بروند. شیپتن در پاسخ نوشت «چطور است چهار ماه به هیمالیا برویم»

در این تاریخ او نخستین صعودش بر «کامت» را انجام داده بود و به اتفاق یک کوهنورد دیگر تا فاصله ۶۰۰ متری اورست رفته بود. در حقیقت نمی‌دانست از این کوه متفر است یا آن را دوست دارد. در عکس تیم کوه‌نوردی اورست، سال ۱۹۲۳، شیپتن جوان کمی غریبه و متحیر است. چشمان آبی و زیبای او گویی به نقطه‌ای در افق خیره شده و شاید از خود می‌پرسد «من اینجا چه کار می‌کنم». سفرهای ماجراجویانه اورست در سال‌های دور تقریباً شبیه عملیات نظامی بود. می‌شود گفت که به ارتش وابسته بود. عملیاتی سنگین، کسل کننده و در دسر ساز بود که با روحیه حساس شیپتن جور نبود. بنابراین سال ۱۹۳۴ برای یک مسافرت سبک و کم خرج برنامه‌ریزی کرد تا راهی به منطقه حفاظت شده و زیبای «ناندادوی» پیدا کند. اعضای تیم عبارت بودند از: او، تیلمن و سه شریا. چون بار سنگینی نداشتند سریع حرکت می‌کردند. مخارج این سفر را از پول پس انداز خود و قسمتی از بودجه اورست و کمک‌های مالی سایرین تهیه کردند.

شیپتن اصولاً یک کوهنورد و جستجوگر واقعی بود. پس از بازگشت از سفر ماجراجویانه می‌نویسد «چرا بقیه عمرم را این‌گونه نگذرانم؟» تجربه زندگی به او می‌گفت که باید برای روزهای پیری پولی پس انداز کند ولی خودش اعتراف می‌کند «من همیشه مخالف این فکر بودم که یک نفر ایده خوب و فعالیت عمر خود را فدای راحتی و آسایش دوران پیری کند». به جز دوران جنگ که در ارتش کار می‌کرد و مدت کوتاهی که شغلی



Julian Assange's father, John Shipton



شرکت کرد در مراجعت یکی از هموردان از او سوال کرد: برای سفر سال آینده چه غذاهایی همراه داشته باشیم؟ او با خونسردی گفت «مقداری غذا لازم است» یکی از ناشرین کتاب‌های او می‌گوید این کاشف بزرگ در مرحله کشیدن نقشه‌ها تا اندازه‌ای گیج بود. هیچ قهرمانی نیست که نقطه ضعفی نداشته باشد. شیین هم نقاط ضعفی داشت از جمله اینکه گاهی پیگیر موضوع نمی‌شد و گاهی بیهوده خشمگین می‌شد و بعد از شکست در صعود به اورست تحولی در او به وجود آمد. به کوه‌های هیمالیا پشت کرد و به سرزمین‌های بادگیر پاتاگونیا رفتو در فاصله سال‌های ۱۹۵۷ تا ۱۹۷۳ ده سفر اکتشافی به امریکای

توریست‌های زیادی به منطقه نمی‌رفتند، می‌توانست بر آن صعود کند ولی مرگ زود هنگام او بر اثر سرطان این فرصت را از او گرفت. در آن ایام گروه‌های کوچک اجازه داشتند که بدون تدارکات دست و پاگیر و همراه با تعداد اندکی شریا از مسیرهای دلخواه صعود کنند. او چنین صعودهایی را تحسین می‌کرد گرچه خیالبافی‌ها و تصورات واهی داشت ولی همیشه مشتاق انجام کارهای مشکل بود. بارها به اورست مسافرت کرد و آن را از جبهه شمالی و جنوبی مشاهده کرد و تمایل زیادی داشت که بر آن صعود کند. یکی از نکات جالب توجه کتاب‌های او حالت گفتگویی متن است. در کتاب زندگی نامه خود سعی نمی‌کند نگرانی خود را از اینکه نتوانست در سفر اورست با «جان هانت» همسفر شود پنهان کند. همچنین بعد از شکست در ازدواج و استعفا از «مرکز مسافرت‌های خارجی» صریحا تاسف خود را بیان می‌کند. عده‌ای از هموردان او می‌گویند که او دوست و صاحب خلی خوبی بود ولی در برنامه ریزی به جزئیات کاری نداشت. سال ۱۹۵۲ وقتی در سفر آزمایشی به اورست

جنوبی کرد. بسیاری از قله‌های ناشناخته را برای اولین بار صعود کرد و در سال‌های ۶۱-۱۹۶۰ پنجاه و دو روز را صرف عبور از گذرگاه‌های یخچال پاتاگونیا کرد. در سن ۶۰ سالگی با کوله بارهای ۳۰ کیلوگرمی صعود می‌کرد و در کوه‌ها و جنگل‌های استوایی که قبلا هیچ بشری به آنجا نرفته بود، عبور و صعود می‌کرد.

هموردان او همیشه می‌گفتند که چقدر در مقابل خستگی و ناراحتی مقاوم بود. توجهی به متعلقات و لوازم خود نداشت. گویی سرگردان کوه و بیابان بود و همیشه از دیدن یک منظره جدید یا یک قله ناشناخته شاد می‌شد و هرگز برای سفرهای اکتشافی خود سروصدا و تبلیغ نمی‌کرد. او از سفر خود لذت می‌برد و در صفحات پایانی یکی از کتاب‌های خود می‌نویسد «رضایت از سبک زندگی برای هر کس در دراز مدت بسیار آرام بخش است و هیچ چیز گران‌بهایی را نمی‌توان با آن مقایسه کرد. اگر حتی لحظه‌ای مطابق میل خود زندگی کنی، تا ابد می‌تواند برای ما آرامش بیاورد.»

۳۷-۳۲ pages, ۱۸ Issue, ۲۰۱۱, Clim sept

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 پائیز ۱۳۹۳

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

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

آماده برگزاری انواع دوره های آموزشی بصورت رسمی در تمامی استان ها و شهرستان ها

تلفن : ۶۶۸۴۸۱۹۸ - ۷۷۶۷۱۷۸۳ - ۰۹۱۲۲۷۰۰۶۵۵ دیده خانی

www.espahbodan.com

espahbodanmountain@gmail.com





آتور سیر طبیعت تقدیم می کند :

برنامه های نیمه دوم سال ۱۳۹۳

مژده به مشتاقان صعود به قله Seven Summit

نخستین برنامه تیمی به قله آکوانگا گوا ۶۹۶۲ متر - آرژانتین
صعود به قله مراپیک ۶۴۷۶ متر - نیپال

مهلت ثبت نام تا پایان مهرماه ۱۳۹۳

صعود به قله کلیمانجارو ۵۸۹۵ متر اسفند ۱۳۹۳

صعود به قله لوتسه ۸۵۱۶ متر - نیپال اسفند ۱۳۹۳

سرپرستان و مربیان فدراسیون کوهنوردی:

محمود هاشمی، ایرج معانی و حسین نظر

مشاوره و اجزای صعودهای بلند همراه با

اردوهای فنی در ارتفاعات ایران

همکاری با ارگانها و نهادهای دولتی و خصوصی

۰۲۱-۸۸۹۴۷۰۱۰

۰۲۱-۸۸۹۴۳۵۶۵

۰۹۱۲۳۵۸۹۸۶۱

۰۹۳۷۳۱۳۹۲۷۰

www.Atouradventure.com

info@Atouradventure.com

Atouradventure@gmail.com

خط الرأسی مازنو (ماژنو)

قسمت دوم

نویسنده: Cathy O'Dowd^۱
ترجمه: سینا شفیعیزاده*

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

صعود:

تیم با عبور از کنار گذرگاه مازنو امکان دسترسی به خط الرأس را پیدا می‌کرد. قرار بود خط الرأس به روش آلپی صعود شود، و کمپ‌ها روز به روز به جلو حرکت کنند. احتمالاً نزدیک به شش روز اینجا به جا کردن کمپ‌ها ادامه خواهد داشت. بعد از رسیدن به شانه جنوب غربی، از مسیر متفاوت سچل (Schell)، یال جنوب غربی خط الرأس را به سمت بالا ادامه خواهند داد.



تصویر جبهه جنوبی خط الرأس مازنو؛ اهدا شده توسط حامی اکسپدیشن داگ اسکات

فرود:

برنامه از این قرار بود که تیم از قله، مسیر سمت چپ دیواره دیامیر به نام کینشوفر (Kinshofer) را که امروزه به نام مسیر نرمال صعود شناخته می‌شود را فرود بیاید، البته این برنامه نیاز به یک مهارت ویژه داشت.

خروج در صورت بحران:

طول این خط الرأس نزدیک به ۱۰ کیلومتر است که نیاز به انگیزه و تعهد فوق‌العاده دارد. در دو طرف آن دیواره‌های عظیم هیمالیا قرار گرفته است که امکان فرود از آنها وجود ندارد. ادامه دادن مسیر و یا کناره گیری تیم از صعود در هر صورت یعنی حرکت بر روی شانه جنوب غربی. کشته شدن ۷ کوهنورد در بهمن مسیر سچل و افزایش خطر فرو ریختن سنگ‌های ریزشی به علت افزایش دمای عمومی جهان سبب شده تا این مسیر طرفدار زیادی نداشته باشد. در سال ۲۰۰۸ میلادی دو آلمانی که در این مسیر بودند با تراورس به سمت مسیر مستقیم دیواره دیامیر جان سالم به در بردند. این یعنی خارج شدن از شرایط بحرانی در این منطقه بسیار دشوار است.

اتمام هم هوایی

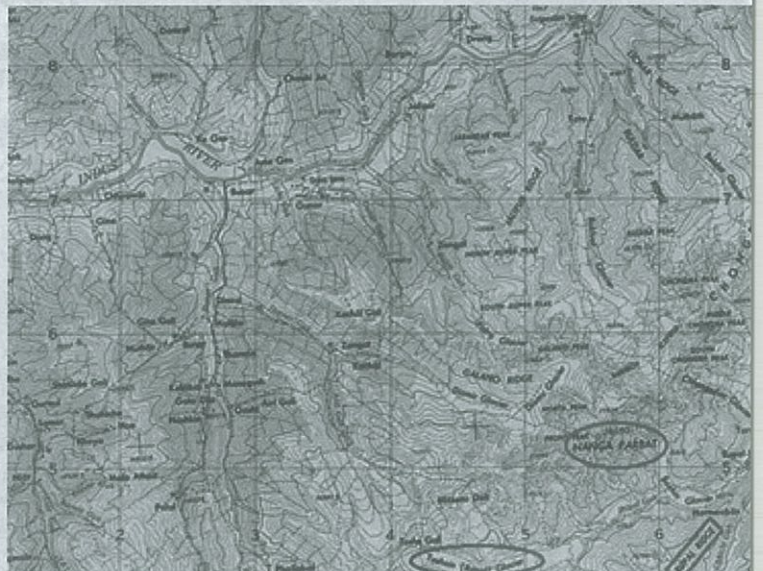
به کمپ اصلی برگشتیم. هوا به شدت سرد و گرفته است. برف می‌بارد. دلم می‌خواهد هوا آن قدر گرم بود تا با یک تی شرت

...کتی و سندی با پرواز نهم ماه ژوئن از لندن خارج شدند، و ریک از شهر پرت (Perth) استرالیا به سمت اسلام‌آباد پرواز کرد. شریپاها از کاتماندا (Kathmandu) تمام مسیر را با اتوبوس آمدند و در آخر همه در اسلام‌آباد با همدیگر دیدار کردند. بسیاری از غذاها در اسلام‌آباد تهیه شد، ریک و سندی ابزارهایی که در انبار داشتند را برداشته و تمام اقلام مورد نیاز را تا دقایق آخر تهیه کردند. قرار بود تیم با سفری نزدیک به ۱۴ ساعت، مسافت ۵۷۳ کیلومتری تا گیلگیت (Gilgit) را با کامیون طی کند، و از آنجا جاده باریک‌تری را که در گرداگرد رخ شمالی نانگاپاریات قرار داشت تا روستای تاریشینگ (Tarishing) در شرق ادامه دهد.

در انتهای جاده باربران محلی را برای بارهای شان استخدام کنند و با چهار روز پیاده روی در زیر بلندترین دیواره دنیا یعنی دیواره روپال نانگاپاریات از یخچال توشیان (Toshain) یا همان یخچال روپال بالا بروند. تیم امیدوار بود کمپ اصلی خود را در بالای یخچال مازنو بر پا کند البته این امر مشروط بر این است که بتوانند باربران را متقاعد کنند وسایل را تا آن ارتفاع بالا ببرند.

هم هوایی:

تیم قصد داشت در قله‌های کوتاه اطراف یخچال مازنو و یا احتمالاً با بالا رفتن از قله‌های ابتدایی خود خط الرأس مازنو هم هوایی را انجام دهد. صعود تنها یک بار انجام می‌گرفت آن هم در صورتی که تیم کاملاً هم هوا شده باشد، در سلامتی کامل به سر ببرد و فرصت مناسبی از لحاظ آب و هوایی فراهم گردد.



نقشه منطقه

آینده در اختیار ما قرار بدهی؟ همچنین شماره موبایل را بنویس تا بتوانم مستقیم با تو در ارتباط باشم.)



سندی و ریک خوشحال از اینکه در کمپ ۲ هستند

عکس‌هایی از کمپ ۲

سیستم شماره گذاری کمپ‌ها روی ویلاگ و توپتر رکوردهای موقتی ندارد. من با ارتفاع سنج ساعت اندازه‌گیری مجدد کردم که ارتفاع تقریبی کمپ یک ۵۶۵۰ متر، کمپ دو ۶۱۵۰ متر و کمپ سه ۶۴۵۰ متر به دست آمد.



سندی و ریک از بودن در کمپ ۲ در ارتفاع ۶۱۵۰ متری خوشحال هستند.

کمپ ۱ با ارتفاع زیادش برای هم‌هوایی در نظر گرفته شده بود که اکنون پایین‌تر از ما قرار دارد. کمپ ۲ در واقع کمپ ۱ بود که ما به عنوان کمپ ۲ خود از آن استفاده کردیم و شامل یک چادر سه نفره است.



ریک در حال جمع کردن برف داخل کیسه برف برای آب کردن و نوشیدن آب ما از اینجا خارج خواهیم شد و از همین راه به سمت پایین می‌رویم. کمپ ۳ در حقیقت اولین کمپ اصلی ما برای پیشروی بر روی خط‌الرأس است که خیلی مکان راحتی نیست، و دو نفر از تیم سه نفره ما برای برپایی چادرهای دو نفره به آنجا رفته‌اند؛ البته ما یک بار بیشتر در آنجا اقامت نخواهیم داشت و در ادامه

بر روی سنگ‌های گرم زیر آسمان آبی دراز می‌کشیدم. ممکن است به خاطر بالا و پایین رفتن‌های مکرر از کوه شبیه یو-یو به نظر برسیم اما در ظاهر این تنها راه موجود برای هم‌هوایی در اکسپدیشن‌هایی است که به روش آلپی انجام می‌شود. در واقع در زمان هم‌هوا شدن با بالا رفتن اصولی و فرود برای استراحت و بازیابی انرژی، بدن‌هایمان را مجبور می‌کنیم تا با هر میزان تقلیل یافتن اکسیژن سازگاری پیدا کند. کلید هم‌هوایی ساخته شدن گلبول‌های قرمز و بالا رفتن تعداد آنها است.



واکنش ریک به فعالیت خسته‌کننده عبور از شکاف‌های متعدد در هوای بد هنگام صعود از کمپ اصلی به سمت کمپ ۲

ما دو راه داشتیم؛ یکی صعود کوه‌های نزدیک به آنجا و دیگری صعود و فرود ابتدای مسیر خط‌الرأس که در نهایت راه دوم رو انتخاب کردیم چرا که این کار به ما اجازه می‌داد تا در کنار هم هوایی، وسایل را تا ارتفاع نزدیک به شروع خط‌الرأس بالا ببریم.



ریک آماده برای فرود



ریک در حال جنگیدن با برج‌های سنگی طولانی و تمام نشدنی

حال می‌توانیم بدون مشکل در ارتفاع ۶۴۵۰ متری بخوابیم و احساس می‌کنم برای یک شروع پرماجرایی قوی، آماده هستیم. استراحت لازم را انجام دادیم و به نظر می‌رسد یک فرصت خوب آب و هوایی در اختیار داریم. (جوز (JOSE) ممنون به خاطر گزارش‌های هواشناسی که در اختیار ما قرار دادی. خیلی مفید بود. زمانی که صعود اصلی را خواهیم شروع کنیم، می‌توانی جزییات آب و هوای هفت هزار متر را تا ۱۴ روز



صعود شیب گنبد برفی

هرچند شریاها تدارکات را تا آنجا بالا برده بودند، اما باز هم کمپ کاملاً برپا نبود. مسیر برف کوبی شده ما در زیر برف جدیدی که باریده شده بود از بین رفته بود، و ما برف پودری جدید را که تا زانوهایمان بود برف کوبی کردیم. باد مداومی هم در شیب ۴۵ درجه‌ای که داشتیم در حال وزیدن بود، به طوری که سندی گفت ادامه یافتن این وضعیت، دمار از روزگارمان در خواهد آورد.



درست کردن قهوه در چادر کمپ ۳ که برای من شبیه یک تابوت نارنجی شده بود



غروب آفتاب از کمپ ۳ در ارتفاع ۶۴۵۰ متر

فرود از کمپ ۳

تصاویر گرفته شده فرود دیروزمان (۲۸ ماه جون میلادی) از کمپ ۳



تصویر گرفته شده از کمپ ۳ در صبح روز ۲۸ ماه جون میلادی

چادرها را جمع کرده و با خودمان حمل شان می‌کنیم، بعد از کمپ ۳ دیگر کمپ‌ها از قبل آماده نخواهد بود.



غروب آفتاب از کمپ ۲



نمایی از گنبد برفی که در ادامه باید آن را صعود کنیم

صعود برای نقطه بالاتر

در ۲۷ ماه ژوئن برای رسیدن به کمپ ۳ در ارتفاع ۶۴۵۰ متر، صعود از یک گنبد برفی رو شروع کردیم.



ریک و سندی بر روی یال بالای کمپ ۲

محل کمپ ۲ با نقاب‌های با شکوه اش.



سندی در شرف درگیر شدن با برج‌ها.



ریک تمامی برج‌ها را صعود می‌کرد.



خطالرأس با نقاب‌های تشکیل شده بر روی برج‌ها آذین بندی شده بود.

برنامه‌ریزی صعود نهایی

ما جزئیات وضعیت آب و هوایی را تا ۱۴ روز آینده دریافت کردیم، هرچند که این اطلاعات قطعی و پایدار نخواهند بود و هوای نیمه ابری، بارش‌های پراکنده برف و بادهای ملایمی در انتظارمان خواهد بود. هوای ۱۴ روز آینده نه بسیار عالی و ایده‌آل است و نه خیلی نامساعد و بد که نتوان صعود کرد.

با توجه به تدارکات و توان فیزیکی مان تصمیم گرفتیم تا صعود نهایی را دو روز دیگر در تاریخ ۲ ماه جولای میلادی آغاز کنیم. هوای خوب در ۲۲ ماه جون میلادی، بهترین نما را از خطالرأس مازنو به ما داد تا سندی تصاویر زیبایی را از خطالرأس مازنو بردارد.



آغاز فرود از بالای گنبد برفی.

سندی برای اولین بار بعد از سرمای شدید یک هفته گذشته سر قدم شد و تمام مسیر برگشت تا کمپ اصلی را با قدرت برف‌کوبی کرد. هر کسی به راحتی می‌توانست توانایی بالای او را در بازگشت ببیند. من در سرمای مداوم چند روز اخیر پشت سر سندی بودم و سرفه‌های غیر عادی می‌کردم، اما خوش‌بختانه استراحت‌های این چند روز در کمپ اصلی در نهایت آن را معالجه کرد.



ریک در حال گذر از سنگ و یخ برفچال مازنو؛ مسیر زیادی تا کمپ اصلی باقی مانده است.

آخرین عکس‌های فرود از کمپ ۳:

در نبودمان، سمندر (Samander) با ژنراتور ما که به تازگی تعمیر شده بود، و سبزیجات تازه و یک گوسفند به کمپ اصلی برگشته بود. شریاها تا زمانی که ما در کوهستان بودیم، اجازه نمی‌دادند آشپز گوسفند را قربانی کند، چرا که این کار را باعث بد شانس می‌دانستند. اما اخبار برگشتن ما به زودی مخابره شد و غذاهای لذیذی با سلیقه فراوان برای روزهایی که قرار بود در کمپ اصلی بمانیم فراهم شد. یخچال ما در منطقه، بشکه‌های دفن شده در زیر برف بود.



نمی‌توانیم بیشتر از این صبر کنیم، مخصوصاً که هیچ ضمانتی برای بهتر شدن آب و هوای آینده وجود ندارد؛ بنابراین ما صعود را شروع می‌کنیم و امیدوار هستیم که وضعیت آب و هوا بهبود پیدا کند.



انداختن تعدادی عکس برای اسپانسرها و پشتیبان‌ها.

اگر بتوانیم کاملاً طبق برنامه پیش برویم که البته کار خیلی مشکلی است، از جبهه دیامیر در طرف دیگر خط‌الرأس مازنو فرود خواهیم آمد، که امن‌ترین مسیر برای فرود در بین مسیرهای موجود است؛ همچنین ریک و سندی در سال ۲۰۰۹ میلادی این مسیر را صعود کرده‌اند و با آن آشنایی دارند. بعد از آن تا نزدیکی جاده پیاده‌روی خواهیم کرد. کمپ اصلی ما در زمان صعودمان جمع خواهد شد تا زمانی که پیام پایان یافتن برنامه‌مان را به آنها بدهیم؛ بنابراین امروز را صرف جمع‌آوری وسایل شخصی‌مان کردیم.



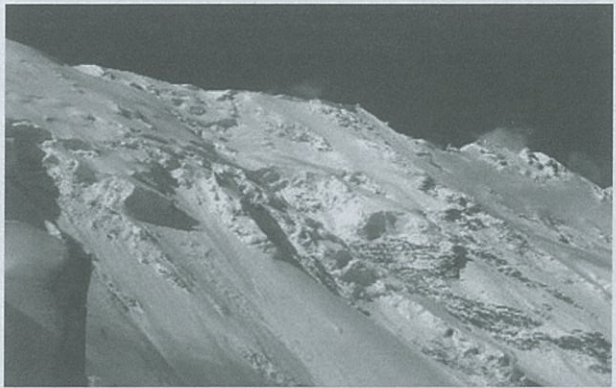
تصویر سندی از نمای چادر کتی در کمپ اصلی.

ما برای ۸ روز غذا و سوخت حمل می‌کنیم، که سوخت‌مان شامل ۳۰ کپسول بوتان / پروپان می‌شود و در صورت به درازا کشیدن برنامه تا ۱۰ روز جواب‌گو خواهد بود. وسایل و تجهیزات که برداشته‌ایم شامل:

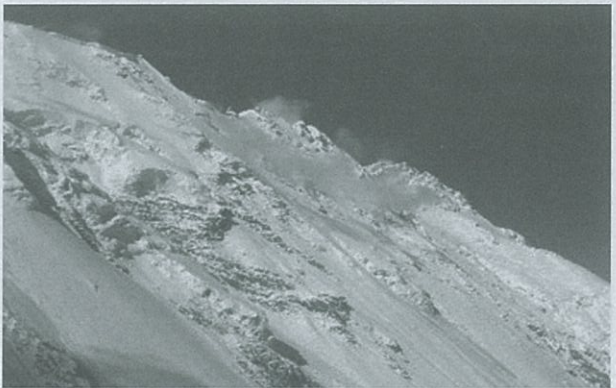
۱. سه چادر دو نفره تک پوش
۲. دو چادر mountain hardware مدل ev۲۶
۳. یک چادر دوپوش
۴. پنج حلقه طناب به علاوه روکش طناب‌ها
۵. ابزار فنی ضروری
۶. پوشاک شخصی‌مان
۷. هارنس



در سمت چپ تصویر توده بزرگی از برف قرار دارد که ما آن را "گنبد برفی" نام گذاری کرده بودیم و بالاترین کمپ‌مان بر روی آن قرار داشت.



از وسط تصویر کمی به سمت راست که نگاه کنید، احتمالاً قله مازنو هست که نمایان شده است.



در شرقی‌ترین نقطه خط‌الرأس در سمت راست تصویر، قله نانگا پاربات در دورترین نقطه قابل مشاهده است.

قرار داشتن کتی بر روی برج‌ها تنها دلیلی بود که ثابت می‌کند، من واقعا وجود دارم و یک عکاس خیالی نیستم.

آخرین عکس‌ها قبل از شروع تلاش اصلی

فردا دوم ماه جولای میلادی با بالا رفتن از گنبد برفی تلاش اصلی‌مان بر روی خط‌الرأس مازنو را شروع خواهیم کرد. آب و هوا ایده آل نیست. خبر خوب این است که احتمالاً بارش برف در انتهای هفته کمتر خواهد شد، و میدان دیدمان گسترش پیدا خواهد کرد، اما پیش‌بینی ما نشان می‌دهد که در روزهای صعود قله با باد سنگینی روبه‌رو خواهیم بود که این بد است. اما ما

شیطنت شریاها اطراف سنگ‌های بولدر در نزدیکی کمپ اصلی:



یک شعار با محتوا برای قبل از شروع صعود اصلی مان از اعضای تیم خواستم که پیشنهاد ریک "ماجرای زندگی ما" بود، سندی "فقط یک روز دیگر تا گنبد برفی" را پیشنهاد کرد و شریاها در جواب تنها لبخند زدند. اکنون زمان صعود کردن فرا رسیده است.

* کار گروه ترجمه گروه همت شمیران

۸. کلاه ایمنی

۹. تبرخ

۱۰. لباس اکسپدیشن

۱۱. کیسه خواب و زیرانداز

۱۲. سه سری گاز که دو تا از آنها مارک جت بویل (jetboils) بودند و مصرف بسیار پایین سوخت آن ما را متعجب کرده بود.

۱۳. چراغ پیشانی

۱۴. باتری‌های آب

۱۵. باتری‌های جمع‌آوری ادرار

۱۶. مقدار کمی لوازم بهداشتی

۱۷. لوازم ضروری پزشکی

۱۸. دستمال کاغذی لوله‌ای

به علت هزینه بالای تجهیزات قوی، سیستمی را انتخاب کرده‌ام که به من اجازه نمی‌دهد زمانی که روی خط‌الرأس هستیم پیام یا عکسی را ارسال کنم. پیام‌های مستقیمی هم که به کمک تویتر یا پیام صوتی می‌توانستم از تلفن تورا یا (Thuraya) ارسال کنم، خاموش خواهد بود، چرا که علامت گذاری زنده و لحظه‌ای در محل باید به صورت مداوم در جریان باشد. من یک کیف شامل باتری‌های یدکی برای دوربین عکاسی، دوربین قابل نصب بر روی کلاه ایمنی (GoPro) و تلفن خودم در اختیار دارم.



آشپزها در چادر آشپزخانه مشغول تدارک ناهار.



گوشت بره و سیب‌زمینی سرخ کرده برای ناهار.

پیشگیری از گزش

گام‌های خود را آهسته و سبک بر روی سطوحی که احتمالاً بسیار خطرناک هستند قرار دهید.

ترجمه: بهنام قاضی‌نوری *

در اواسط آگوست سال ۲۰۰۱ من به دنبال بهترین دوستم در نخستین سراسیمگی تند یوسمیت نوتکراکر (Yosemite's Nutcracker) می‌رفتم. کریس در آغاز صعود مسیر سمت چپ طاقچه را برگزید و با توجه به اینکه در حال سپری کردن ماه آگوست در دره بودیم، صعود خود را ساعت ۵:۳۰ صبح آغاز کردیم. کریس مسیر را صعود کرد و سپس به حمایت من پرداخت. من شروع به پیشروی کردم. در بین راه درد شدیدی در صورت و گردنم حس کردم. پیش از آنکه کریس از سقوطم جلوگیری کند، میانی‌های زیادی با او فاصله داشتم. دوازده ساعت بعد من در کلینیک پزشکی یوسمیت بستری بودم. سمت چپ صورت‌م به صورت کامل متورم شده بود و ده روز تمام طول کشید که این تورم بهبود یافت. من آلرژی فوق‌العاده حساسی به زنبورهای سرخ وحشی و بومی آن منطقه که و اسپید (Vespid) نام دارد و همچنین نوعی دیگری از زنبورهای بومی با نام زنبور سرخ و زنبور زرد دارم. اینها حشرات خطرناک گزنده‌ای هستند که در جاهای تاریک لانه می‌کنند. مانند شکاف‌های بسیار باریک و پوسته‌ها. بنابر تخمین حدود دو میلیون نفر از آمریکایی‌ها آلرژی خطرناکی به وسپیدا دارند که سالانه منجر به مرگ ۹۰ تا ۱۰۰ نفر می‌شود. این میزان سه تا چهار برابر بیشتر از مرگ ناشی از مارگزیدگی است. در حالی که زنبورهای عسل بعد از یکبار گزیدن می‌میرند، ولی وسپیدا قابلیت گزیدن متعددی دارند. خوشبختانه روش‌هایی برای جلوگیری از گزش و راه‌کارهایی برای درمان آلرژی‌های شدید وجود دارد که به کوه‌نوردان این امکان را می‌دهد تا مسیرهای طولانی را درپیش گیرند.

نقاط ضعف خود را بدانید

اگر آلرژی‌های مادرزادی در خانواده شما وجود دارد یک تست آلرژی بدهید. این تست کیفیت و کمیت حسراتی که به آنها آلرژی دارید را تعیین می‌کند و شما را از اقدامات ضروری که اگر دوباره گزیده شوید باید انجام دهید آگاه می‌سازد.

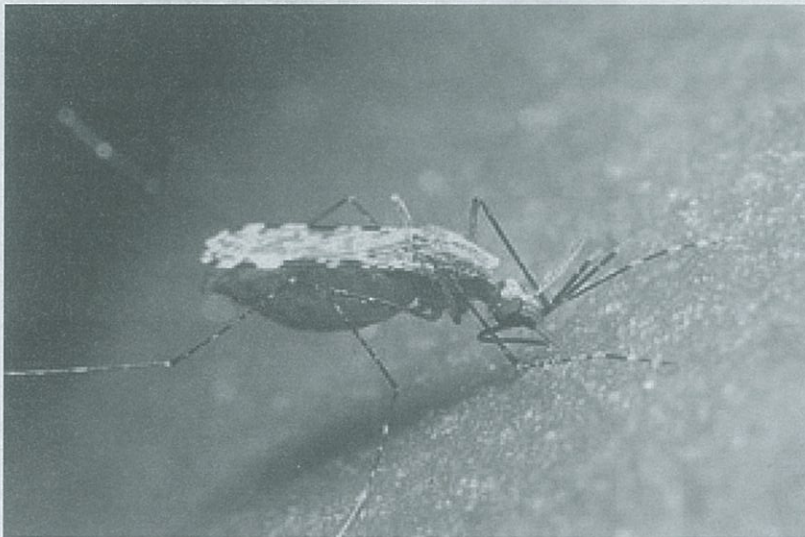
ایمن درمانی

چنانچه یکبار پزشک متخصص آسیب‌های حساسیتی (Allergist) سطح حساسیت بدن شما را تعیین کند، می‌توانید تزریق سم ضعیف شده حشره‌ای (واکسن) را شروع کنید. این امر در درازمدت موجب می‌شود که احتمال واکنش بدن به سم کاهش یابد. توصیه می‌شود هر فردی توسط متخصص حساسیت معاینه شود تا میزان حساسیت بدنش مشخص گردد.

استتار

دانشمندان بر این باورند که وسپیدا (Vespid) جذب لباس‌هایی با رنگ‌های تیره و طرح‌هایی شبیه گل‌ها می‌شوند. خصوصاً رنگ سیاه این حشرات را تحریک می‌کند. در حالی که در ذهن این حشرات رنگ سفید، رنگیست خنثی.

عطر



رایحه میوه‌ها، برای وسپیدا بسیار جذاب است. بنابراین از خوشبو کننده‌ها، عطرها، ادکلن، صابون، شامپو، اسپری مو که بوی زیادی دارند استفاده نکنید. وسپیدا جذب زباله‌هایی می‌شوند که بوی شیرین دارند. مطمئن شوید که زباله‌هایتان کاملاً بسته‌بندی شده‌اند و آنها را دور از خود نگه‌داری کنید. همچنین مراقب نوشیدنی‌های شیرین خود باشید. به خاطر داشته باشید که بوی عرق تن وسپیدا را به خود جذب می‌کند. اگر حس می‌کنید که عرق کردید، بیشتر مراقب باشید.

سرزمین امن

وسپیدا و زنبورهای عسل فقط زمانی مهاجم می‌شوند که کندویشان در معرض خطر باشد. زنبورهای عسل نه تنها کندوهایشان را روی درختان می‌سازند بلکه روی صخره‌ها و داخل حفره‌ها نیز کندوهایشان مشاهده شده است. زنبور سرخ و نوع

چنانچه در مسیرتان با یک کندو مواجه شدید، راه خود را تغییر دهید و یا به سرعت بازگردید. اگر امکانش نبود باید فردی که حساسیت ندارد، به عنوان سرطاب ادامه مسیر دهد. هرچه صدای وسیله بلندتر باشد و حرکتشان تندتر، آنها عصبانی تر هستند.

در صورت مواجهه دود ایجاد کنید

زنبورداران برای فراری دادن زنبورها از دود استفاده می کنند. این کار زمان جمع آوری عسل استفاده می شود. مقداری ماده سوختنی دودزا و فندک را در کلاه کاسک خود قرار دهید و در مواقع خطر آن را بسوزانید. این دود زمان کافی به شما می دهد تا بتوانید فرار کنید.

اقدام فوری

برخی افراد در صورت گزیده شدن باید برای تزریق پادزهر به بیمارستان مراجعه کنند. براساس میزان حساسیت شما و مسیر صعود چگونگی فرارشان مشخص می شود.

Epi-pen

آمپول های Epinephrine توسط افرادی که حساسیت دارند باید استفاده شود. افراد مجرب توصیه می کنند که دو عدد آمپول Epi-pen همراه داشته باشید و مطمئن شوید که همطابتان روش تزریق را بلد است و مراقب باشید که آمپول فاسد نشده باشد.

منبع: www.climbing.com

* مری ۳ درجه ۳ برف و یخ



خاصی از زنبور که (paper wasps) نام دارد کندوهایشان را زیربامها و برآمدگیها می سازند. اما گاهی مشاهده شده است که خانههایشان را روی صخره های مسطح مانند دیواره ها نیز بنا کرده اند. گونه دیگری به نام ژاکت قهوه ای وجود دارد که زیرزمین زندگی می کنند. (یعنی خانه شان را زیر گل و لای بنا می کنند). بنابراین توجه ویژه ای به شکافهایی که با گل پوشیده شده اند داشته باشید. زیرا ممکن است این گل و لای کندو را پوشانده باشد. به الگوی پرواز حشرات دقت کنید. تجمع در یک ناحیه نشانه وجود کندویی در آن حوالی است. پس شما از آنجا دوری گزینید. در حالت کلی اگر شما ۱۰ فوت (حدود ۳۰ متر) از کندو دوری گزینید هیچ خطری تهدیدتان نمی کند.

دمای پایین

حشراتی که نیش می زنند خونسرد هستند. آنها در زمانی که هوا سرد است بسیار کند و بی اراده حرکت می کنند. بنابراین روزهای سرد، شبها، صبح زود و فصول سرد برای کوهنوردانی که حساسیت دارند ایده آل است.

صحنه جرم

هنگامی که وسپید یا زنبور عسل نیش می زند در فضا فرومون (Pheromone) آزاد می شود. این هورمون باعث می شود که سایر حشرات کند و مطلع شوند و به سمت مصدوم حمله کنند. بنابراین چنانچه گزیده شدید، به سرعت منطقه را ترک کنید.

آرام نزدیک شوید

جناب آقای دکتر شاهبازی

با کمال تأسف درگذشت پدر ارجمندتان را تسلیت گفته و برای آن مرحوم آرامش ابدی و برای خانواده محترم صبر آرزو می کنیم

فصل نامه کوه

استاد ارجمند
دکتر جلال الدین شاهبازی

روح پدرتان شاد و
پادش گرامی

برادران ریشه چی

یوگا در سنگ نوردی

ترجمه: طناز خسروی نژاد*

برای افزایش انعطاف و توانایی و بالا بردن توجه و تمدد اعصاب و هوشیاری، یوگا می تواند ابزاری نیرومند جهت پیشرفت صعود شما باشد. قهرمان سابق و سنگنورد حرفه ای اسلوانیایی، **Martina cufer** توضیحاتی در پیشرفت سنگ نوردی خود با ورزش یوگا می دهد.

در سال های اخیر یوگا در میان سنگنوردان بسیار محبوبیت پیدا کرده است. چرا؟

یوگا و سنگ نوردی موارد مشترک بسیاری دارند. هر دو وابسته به حرکات سخت و تمرینات تنفسی انعطاف های طاقت فرسا و نیرو هستند. اما بهترین راه برای شروع یوگا چیست؟ چه فرمی از آن را باید انتخاب کرد؟ من توصیه می کنم که در ابتدا، برای شروع از تعدادی کلاس یوگا که به صورت حرفه ای کار می کنند بازدید کنید. آنها روش درست تنفس کردن و حالت های قرار گرفتن را آموزش می دهند که بهترین راه برای یک شروع خوب می باشد. زمانی که درست پایه را یاد بگیرید در منزل نیز می توان تمرین کرد.

یوگا سبک های مختلفی دارد nikondali. Ashtanga. Bhaki. Dyana. Hatha. Jappa. Laya. Kriya

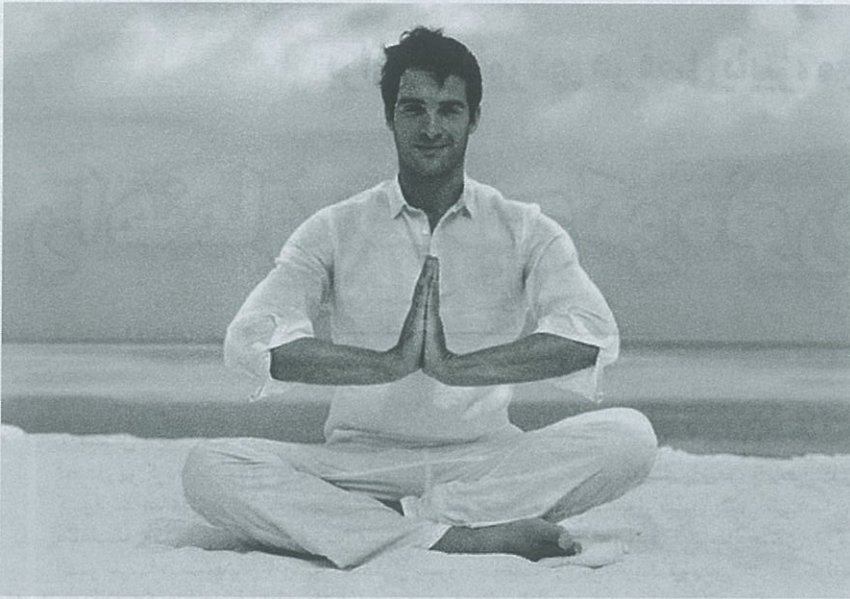
شما باید چه سبکی را انتخاب کنید که مناسبتان باشد؟ یکی از سبک های یوگا که در غرب طرفدار پیدا کرده است نوع **Hatha** می باشد که با تمرکز بر فیزیکی بدن، بر ذهن و هوشیاری تأثیر می گذارد. این سبک شامل ۸۴ حالت طرز ایستادن (**Asanas**) مودراس (**energy seals**) که همراه با کنترل تنفس (**paranayama**) هستند. همچنین این موارد متکی به انعطاف و آرامش هستند. **Hattha** استیل خوبی برای شروع است. این فرم استاتیک (ایستا)، ساده ترین روش برای یادگیری طرز چگونه ایستادن یا

قرار گرفتن و حالتها می باشد. معمولاً باید زمان طولانی در حالت خاصی قرار بگیرید که در ابتدا بسیار سخت است ولی فقط کافیست که یک بار یاد بگیرید که چگونه ماهیچه ضروری را منقبض و دیگری را در حالت آرامش قرار دهید که در این زمان کار راحت تر می شود. می توانید این روش را در صعود نیز استفاده کنید. با استفاده از عضله درست در کوه نوردی استیل و کار شما راحت تر می شود.

چگونه یوگا باعث پیشرفت در سنگ نوردی می شود؟

بهتر است در ابتدا با فیزیکی بدن شروع کنیم. یک کوهنورد قوی چه شکلی دارد؟ بازوی قوی، پشت پهن و با انحنای پشت به سمت جلو و چرخش شانه ها به سمت داخل این موضوع کمی اغراق آمیز است ولی واقعیت این است که بسیاری از سنگنوردان دارای برآمدگی پشت یا قوز هستند. به این دلیل عضله سینه ای (پکتورال) و عضله پشتی بزرگ (**Latissmus dorsi**) باعث چرخش شانه ها به سمت داخل و جلو می شود و سبب می شود که قسمت بالای پشت شانه ها به صورت گوژ یا کوهان در آید که باعث درد در ناحیه پشت و آسیب های شانه می شود. در یوگا بر شیوه درست ایستادن تأکید می شود. صاف قرار گرفتن ستون مهره ها، برای جریان پیدا کردن درست انرژی در کانال ها بسیار مهم است. معمولاً سنگنوردان در درست قرار گرفتن حالتها در کلاس های یوگا مشکل دارند. به یاد می آورم ابتدا وقتی

سعی می کردم در کلاس یوگا خیلی صاف بنشینم درد زیادی در ماهیچه هایم داشتم. تمرینات یوگا باعث کشیدگی ستون فقرات و باز شدن شانه ها می شود در ضمن اینکه موجب تقویت پشت و مرکز عضلات و همچنین کشش و آرامش عضلات منقبض شده می شود. در صعود کلا بدن را از روی سنگ می کشیم (مسیر نیروها به سمت بدن می باشد) در حالی که در یوگا، حرکاتی است که در آن بدن را به سمت زمین هل داده (مسیر نیروها به سوی زمین می باشد) و این تمرینی جهت جبران کوه نوردی است از این رو باعث بالانس ماهیچه های اطراف شانه ها و آرنج و مچ دست می شود. از دیگر مزایای یوگا این است که انعطاف کل بدن زیاد می شود. افزایش انعطاف در ران و پاها سبب نزدیک شدن مرکز جاذبه به سنگ می شود، از این رو شما نیروی کمتری برای نگه داشتن خود روی سنگ مصرف می کنید خیلی از حرکات **Asanas** نیازمند کشش انگشتان برای حمایت کردن بیشتر می باشد که این خود یک کار سخت برای کوهنوردانی است که انگشتان سفت و محکم با ناهنجاری شکلی دارند. هم یوگا و هم سنگ نوردی نیازمند میانه روی هستند. انتقال نیروها بین عضله ها به صورت زنجیری، از انگشتان پا به پاها و به سمت شانه ها و بازوها و انگشتان دست است و وابسته به مرکز عضلات هستند. وقتی که اینها قوی باشند شما هیچ مشکلی در نگه داشتن بدنتان در مسیرهای شیب دار ندارید و به راحتی به



بالا حرکت می‌کنید و حرکات دینامیک مثل پرواز کردن است. خیلی وضعیت‌ها و حرکات تعادلی در یوگا وجود دارد که باعث پیشرفت مرکز عضلات می‌شود و به شما می‌آموزد چگونه به صورت آنی از حرکتی به حرکت دیگر بروید. به خصوص در یوگای (Astanga). در یوگا حالت‌های تعادلی بسیاری وجود دارد که خود کمک به پیشرفت تعادل، نیرو و آگاهی بدن شما می‌شود.

به طور کلی به صعود شما نیز کمک می‌کند به خصوص در مسیرهای فنی. در حالت‌های تعادلی ایستاده صحیح حمایت ثابت سخت است و این مستقیماً وابسته به پاهای قوی برای رسیدن به نقطه بالاتر می‌باشد همچنین به ما زمان و فضای بیشتری برای استفاده از بازوان می‌دهد تا عضلات آرام درگیر شوند. تعادل در حرکات بدون تمرکز ممکن نیست که این خود یکی دیگر از جنبه‌های یوگا می‌باشد. مانند بقیه ورزش‌ها تمرکز یکی از فاکتورهای مهم در یک صعود موفق است؛ یوگا به شما می‌آموزد که چگونه در یک نقطه متمرکز شوید. در بعضی از تمرینات بر عضلاتان تمرکز بیشتری می‌کنید تا بر تنفستان و در بعضی موارد وقتی تمرکزتان بر یک نقطه معلوم (third eye) یا بر صدا (mantra) بهم می‌خورد شما تعادلتان را نیز از دست می‌دهید و یا تمرینتان را به دلیل خستگی متوقف می‌کنید.

این موضوع در کوه‌نوردی نیز صادق است. وقتی ۱۰۰٪ بر حرکات خود و گیره‌های روبه‌روی خود تمرکز می‌کنید احساس نمی‌کنید چقدر خسته هستید و حرکات شما راحت می‌شود. به محض کوچک‌ترین تردید و حواس پرتی روند حرکات مشکل می‌شود و باید تلاش بیشتری کرد. بیشتر سنگنوردان هنگام کار فراموش می‌کنند که درست تنفس کنند به خصوص در قسمت‌های سخت مسیر. این خود موجب عدم موفقیت می‌شود. هنگامی که درست تنفس نکنید اکسیژن به عضلات نمی‌رسد و باعث تپش می‌شود. درست است که در حرکات سخت به راحتی نمی‌توان تنفس کرد به خصوص در زمانی که باید عضلات را منقبض کرد تا به اطراف تاب نخورید. اما با تمرین تکنیک‌های مختلف در

تنفس کردن می‌توان حتی در زمان‌هایی که فکر می‌کنیم تنفس کردن سخت و غیر ممکن است نفس کشید.

paranayam یا علم تنفس جزء لازم هر جلسه یوگا است. یاد می‌گیرید که با تنفس بدنتان را حرکت دهید تا تنش عضلات و درد در آنها رفع شود و بدن در حالت آرامش قرار گیرد. از مهم‌ترین مواردی که یاد می‌گیریم این است که چگونه از حجم کل ریه‌ها استفاده کنیم و این را توسط فلسفه جوکی تنفس یاد می‌گیریم که از ۳ بخش تشکیل شده است.

۱- تنفس سینه‌ای

۲- ترقوه‌ای

۳- شکمی

بسیاری از کوهنوردان نمی‌دانند که چگونه کامی تنفس کنند. به اضافه اینکه عضلات در انقباض زیادی هستند تا بتوانند قفسه سینه را به اندازه کافی باز کنند تا بتوان تنفس کامل داشت. برای همین خیلی مهم است که عضلات شانه و سینه را کامل کشید. ذهن شما تحت تأثیر تنفس شما و کلید کنترل ذهن شما تنفس است. بنابراین هنگامی که در قسمت‌های سخت صعود هستید عمیق تنفس کنید.

آرامش و استراحت در جلسات یوگا ضروری است. یک استراحت کوتاه قبل از تمرینات باعث آرامش می‌شود و کمک می‌کند تا مسایل روزمره که باعث آزارمان می‌شود را فراموش کنیم و زمانی را برای خودمان صرف کنیم. این فرم

استراحت قبل از صعود یا مسابقه مفید است. استراحت سبب می‌شود تنش و استرس را از بدنمان دور کنیم. این در صعود کمی سخت می‌باشد. به طور مثال: معمولاً هنگام انجام حرکات سخت تقلازی زیادی می‌کنیم و این تنش را در زمان استراحت یا استفاده از پودر نگه می‌داریم. این خود مانعی برای نیروی تازه گرفتن است. اما خیلی از افراد حتی آگاهی از این ندارند که عضلات منقبض است. بنابر این استراحت در مکان‌های امن خیلی مهم است. دفعه بعد هنگامی که به حالت تپش افتادید موارد گفته شده را امتحان کنید می‌بینید که چقدر مؤثر است. یادگیری نوع استراحت موجب مفید بودن صعود و بازدهی ما می‌شود. تاکید می‌کنم این تصور زمانی مفید است که در حالت آرامش قرار بگیریم.

هر از چند گاهی یوگا تمرین می‌کنید؟

اگر شروع به تمرین یوگا بکنید قطعاً قسمتی از زندگی شما می‌شود. اگر زندگی شما بدون صعود غیر قابل تصور باشد بدون یوگا هم همین‌طور می‌شود. شخصاً بدون ۱۵ دقیقه یوگا روزم را نمی‌توانم شروع کنم. حتی اگر مجبور شوم نیمه شب بیدار شوم و حرکات (sun salutation) را انجام دهم. قرار گرفتن روی سنگ‌ها نیز خود نوعی یوگا است. هر چه بیشتر حرکات یوگا را انجام می‌دهید به شباهت بین یوگا و صعود پی می‌برید و از مزایای یوگا در صعود بهره‌مند می‌شوید.

برای کوه‌نوردی در فصل پاییز، مجهز شوید!

راهنمای صحیح کوه‌نوردی در پاییز

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی

فصل پاییز به دلیل شروع تغییرات محسوس دما، شرایط جوی عموماً ناپایدار می‌شود، و به همین دلیل این فصل در کوه‌نوردی از جایگاه خاصی برخوردار است. در فصل پاییز، باید انتظار وقوع هر شرایطی را داشته باشیم: کولاک، صاعقه، توفان، مه، سرما و... پس بهتر است از قبل پیش‌بینی‌های لازم را بکنیم، و وسایل لازم و پوشاک مناسب داشته باشیم تا هوا ما را غافلگیر نکند. در شرایط ناپایدار جوی هرگز به صعود ادامه ندهید، به خصوص اگر تنها هستید. چنانچه احتمال بروز صاعقه را می‌دهید ضمن حفظ خونسردی به سرعت ارتفاع کم کنید، و حتی الامکان روی نقاط باز مثل یال‌ها و خط‌الراس‌ها قرار نگیرید.

توصیه‌های مهم:

❑ در کوه‌نوردی همواره اصل "همراه داشتن پوشاک کافی و اضافی" را به خاطر داشته باشید. هرگز به لباسی که هنگام صعود به تن دارید اکتفا نکنید، به خصوص در فصل زمستان و سرما همراه داشتن کت پَر، کت نیم کت و یا یک دست بالاپوش پلار مناسب می‌تواند در هنگام ایستادن و استراحت کردن در کوهستان، شما را به خوبی گرم کند. بعد از توقف، به خصوص در یک مکان دور از باد و سرما لباس‌های خود را عوض کنید، و آنها را در محلی قرار دهید تا خشک شود و آماده استفاده مجدد شوند. اگر به دلیل ورود هوا در شروع صعود، لباس‌های زیادی پوشیده‌اید، به تدریج بعد از ادامه صعود و تعدیل دمای بدن از آنها بکاهید تا دچار تعریق زیاد و ناراحتی‌های متعاقب آن نگردید. با کم کردن لباس‌های تن، امکان تهویه هوا را در سطح بدن فراهم خواهید کرد. بارش باران شدید در فصل پاییز و بهار در کوهستان محتمل و طبیعی است. به محض مشاهده هوای نامناسب و پیش از بحرانی شدن شرایط از پوشش‌های حفاظتی خود نظیر لباس ضد آب، کلاه، دستکش و... استفاده کنید. ممکن است کمی بعد توفان و بوران اجازه این کار را به شما ندهد.

❑ در انتخاب وسایل و تجهیزات کوه‌نوردی دقیق باشید.

لوازم کوه‌نوردی، بسیار ضروری و مخصوص هستند و به کوه‌نورد پیشنهاد می‌شود که آنها را تهیه کند. بهترین پیشنهاد نیز خرید این لوازم با بالاترین استاندارد می‌باشد. در هنگام خرید دقت کنید که لوازم انتخابی کاملاً متناسب و اندازه شما باشند، زیرا در صورتی که شما قصد صعود تعداد زیادی کوه را داشته باشید، با انتخاب لوازم متناسب به نوعی در کار خود سرمایه‌گذاری کرده‌اید. ترجیحاً سعی کنید که این تجهیزات دارای استانداردهای معتبر جهانی و از بهترین جنس و کیفیت باشند. به طور کلی داشتن وسایل و تجهیزات مورد نیاز در کوه جزو ضروریات است؛ از این رو چند روز قبل از برنامه کوه‌نوردی در فصل پاییز، به بررسی وسایل خود بپردازید، و در صورت کمبود و خرابی آنها، مشکل را برطرف کنید.

❑ در مورد کوهستان‌ها و شرایط آب و هوایی، همه چیز

را بدانید. کوه‌ها، خود با سیستم آب و هوایی خودشان ایجاد شده‌اند. مطالبی را در مورد نشانه‌های پیش از آب و هوای بد، ابرشناسی، بادشناسی و تشخیص جهت باد، حملات رعد و برق و مقابله احتمالی با آن و... را درک و آنچه در تغییرات آب و هوا در طول روز ممکن است رخ دهد را مطالعه نمایید.

❑ هیچ‌گاه بدون راهنمایی باتجربه، نقشه یا کروکی معتبر و اطلاعات کامل و کار آمد در مورد کوهستان، عازم صعود به مناطق ناآشنا، به خصوص در فصل پاییز و زمستان نگردید.

❑ مراقب تغییر هوا باشید. برای هر کوه‌نوردی، مهم است که وضع هوای کوه را از قبل بدانند. این مسأله می‌تواند تأثیر فراوانی در انجام کامل یا نیمه‌تمام برنامه داشته باشد؛ بنابراین به وضع هوا، خوب توجه داشته و به یاد داشته باشید که هر لحظه ممکن است هوای کوهستان به کلی تغییر نماید. پیش از حرکت به اخبار هواشناسی (از سازمان هواشناسی کشور) توجه کنید تا به دلیل هوای نامساعد، در طی راه غافل گیر نشوید. کوشش کنید که از دانش هواشناسی آن اندازه که مورد نیاز کوه‌نوردی است آگاهی داشته باشید و ابرها را بشناسید. در برخی موارد هوای نامساعد، به دشمن شماره یک کوه‌نورد تبدیل می‌شود، که در این زمینه عده زیادی از کوه‌نوردان جان خود را از دست داده‌اند. کوه‌پیمایی در هوای مساعد، روش معمول و پست‌نیده‌ای است. یک کوه‌نورد موفق باید همیشه و در هر مرحله‌ای حرکت ابرها و تغییر شکل آسمان را در نظر داشته باشد. به طور کلی با پیش‌بینی و بررسی شرایط هوا با توجه به نوع، تغییر شکل و حرکات ابرها، تغییر حالات حیوانات و نیز دقت در شکل ظاهری آسمان، از گرفتار شدن در میان کولاک و توفان کوهستان و یا ماندن در فضایی باز و در میان باران و تگرگ اجتناب نمایید.

❑ هنگام وزش باد و بارش شدید باران، به هیچ وجه نباید درگیر صخره‌ها و یا صعود از شیب‌های لغزنده و خیس شد. با این کار به استقبال خطری بی‌مورد رفته و هر لحظه در معرض سقوط و آسیب‌دیدگی خواهیم بود.

❑ هنگام بروز حوادث در کوه (بارش شدید باران، تگرگ و

متغیر و در این شرایط احتمال برخورد با رعد و برق بسیار زیاد است. این روزها هم بارش‌ها شروع شده است. در صورت امکان با شروع صاعقه در مکان‌های سرپوشیده مانند جان‌پناه یا کلبه‌های کوهستانی پناه بگیرید. در صورت شنیده شدن صدای رعد حتی با وجود آسمان صاف، احتمال وقوع صاعقه بسیار زیاد است. سریعاً خود را به مکان امن برسانید سعی کنید در کوتاه‌ترین ارتفاع ممکن قرار بگیرید. در کوهستان اگر بالاتر از خط ارتفاع درختان قرار دارید، به این معناست که شما در مرتفع‌ترین مکان هستید. به سرعت خود را به ارتفاع پایین‌تر از درخت‌ها رسانده و در فضای بین درختان کوتاه پناه بگیرید. وجود ابرهای تیره و افزایش باد خبر از قریب‌الوقوع بودن صاعقه است. طناب‌هایی را که به همراه دارید به خصوص اگر خیس و مرطوب شده‌اند، از خود دور کنید. در کوهستان از رودخانه‌ها فاصله بگیرید چرا که آب، هادی خوب جریان الکتریسیته است و می‌تواند جریان الکتریسیته را تا فاصله‌ی زیادی هدایت کند. به یاد داشته باشید که برق آسمان، بیشتر به قله‌ها و تیغه‌های سنگی و مناطق مرتفع برخورد می‌کند؛ بنابراین به دنبال یک پناهگاه باشید و در صورت نبودن پناهگاه، باید در زمین باز چهار زانو چمباتمه زده و دست‌های خود را در بغل بگیرید. لازم است در بین سنگ‌های خیس پناه نگیرید، زیرا وجود آب در لابه‌لای سنگ‌ها موجب هدایت برق به انسان می‌شود. ضروری است همه وسایل فلزی مانند ساعت، کلنگ، کوله‌پشتی زین‌دار را از خود دور کنید، و در پناه سنگی به فاصله ۳ تا ۵ متر روی زمین نشسته و عایقی ضخیم در زیر بدن خود قرار دهید. در هنگام احتمال بروز رعد و برق، کوهنوردانی که در زیر چادر به سر می‌برند، باید سرپناه دیگری غیر از چادرهای شان انتخاب کنند.

مراقب ارتفاع زدگی در کوه باشید. ارتفاع‌زدگی، نوعی بیماری که به علت عدم هماهنگی بدن با ارتفاع رخ داده و باعث تهوع، سردرد، بی‌هووشی و در انتها مرگ می‌شود. جهت جلوگیری از بروز این مشکل، نیز باید در پیش برنامه‌ها به مرور بدن را با ارتفاع عادت داد و در صعود اصلی به تدریج ارتفاع گرفت و جهت هم‌هوایی به بالا و پایین رفت.

خطر سیل را از یاد نبرید. حرکت آب همراه گل و لای در اثر ریزش باران شدید یا شکستن سد و یا آب شدن سریع برف را سیل گویند. برای دور بودن از حادثه سیل باید مسیرها را از روی یال‌ها انتخاب کرد و با توجه به قسمت‌های بالایی رودخانه، حرکت کرد. یا در بعضی از فصول که احتمال باران به صورت رگبار می‌باشد به داخل دره‌هایی که راه فرار ندارد، نروید. همیشه به دنبال باران در ارتفاعات بالاتر احتمال جاری شدن سیلاب‌های ناگهانی وجود دارد. کوهنوردان در این مواقع باید از تردد در این مسیرها و اطراق در حاشیه یا وسط آنها پرهیز کنند.

جعبه کمک‌های اولیه را از یاد نبرید. حتماً 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.

از ریزش سنگ جلوگیری کنید. مواظب سنگ‌های بزرگ در میان مسیرشن‌های ریز، به خصوص هنگام بارش باران، تگرگ و نیز بارش برف باشید. هرگز به یک‌باره 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 کنید.

مه آلودگی (غلیظ) و گم شدن در کوهستان، با انجام اقدامات عجولانه و احساسی، خود و فرد حادثه دیده را در معرض خطرات بیشتری قرار ندهید، لازم است در هنگام رویارویی با بدی هوا و نداشتن آمادگی کافی برای روبه رو شدن با آن، به خصوص اگر وضعیت هوا تهدید کننده شد، بلافاصله از راهی که آمده‌اید برگردید و نجات جان خود و همراهان را از رسیدن به هدف، مهم‌تر بدانید. در هنگام درگیر شدن با هوای نامساعد و توفانی باید بردبار بوده و هرگز اجازه ندهید ترس، نگرانی و آشفتگی بر شما چیره بشود؛ همچنین در این شرایط از دویدن به هر سو خودداری کنید، بلکه با همفکری و آرامش در پی شناخت مسیر درست باشید. هنگام بروز حادثه در کوه هرچه سریع‌تر جو آرامش و تعقل را در گروه حاکم کنید. به‌طور کلی رعایت خونسردی و تسلط بر اعصاب در برخورد با خطرات و دشواری‌های کوه به شما اجازه خواهد داد تا بهترین راه‌ها را یافته، کمترین اشتباهات را نیز داشته باشید که بدون تردید دستاورد کوچکی نخواهد بود.

مراقب سقوط از ارتفاعات باشید. یکی از خطرات مهمی که همیشه در کمین کوهنوردان، به خصوص در هنگام بارندگی و بارش برف است، سقوط از ارتفاعات و صخره‌های کوهستان است. بعضی از کوهنوردان در نتیجه رعایت نکردن مسایلی مانند عدم استفاده از وسایل و پوشاک مناسب کوهنوردی (مانند پوتین مناسب، کفش مخصوص یخ، وسایل صخره‌نوردی و یخ‌نوردی) و یا نداشتن آگاهی کامل در مورد استفاده از این نوع وسایل، سقوط کرده و گاهی در فصولی که برف و یخ در منطقه وجود دارد روی آن سر خورده و یا در هنگام بارندگی شدید، خیس بودن زمین سقوط می‌کنند.

با تغییر هوا و مه‌آلود شدن آن یا بارش برف و باران، بسیار اتفاق می‌افتد که کوهنوردان راه خود را گم می‌کنند. اگر در حین صعود یا فرود، پی بردید که راه را گم کرده‌اید، شتاب‌زده عمل نکنید. پیش از هر تصمیمی با مطالعه نقشه یا بررسی مختصات و جهت حرکت توسط قطب‌نما، سعی در ارزیابی موقعیت خود در منطقه کنید. اجازه ندهید کسی از گروه جدا شود. اگر موفق نشدید بهتر است از راهی که آمده‌اید، تا نقطه‌ای که برای تان کاملاً مشخص است برگردید. اگر اعضای گروه امکانات شب‌مانی دارند یا احتمال رسیدن کمک وجود دارد انتظار، کار درست‌تری است به ویژه اگر ضعف و خستگی در افراد مشاهده شود.

تغذیه سالم و مطلوب داشته باشید. تغذیه صحیح و غذاهای سالم، ضامن موثری برای سلامتی کوهنورد است. در انتخاب مواد غذایی با توجه به نوع برنامه و مدت آن، نهایت دقت را داشته باشید. اگر قصد شرکت در برنامه کوه‌نوردی سختی در فصل پاییز را دارید، یک برنامه غذایی مناسب برای قبل و حین اجرای برنامه در نظر بگیرید. چنانچه غذایی با مزاج شما سازگار نیست برای آن جایگزینی مناسب انتخاب کنید.

از خوردن صبحانه مقوی غافل نشوید. 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.

در برابر رعد و برق خود را ایمن سازید. وقتی بار الکتریکی انباشته شده در ابرها تخلیه شده و به صورت یک قوس الکتریکی به زمین برخورد کند؛ صاعقه اتفاق می‌افتد. صاعقه یکی از خطرناک‌ترین حوادث کوهستان می‌باشد، چون پیش‌بینی آن بسیار سخت و بعضی مواقع غیر قابل پیش‌بینی است در فصل پاییز، هوا

و فنی کوهستان اجتناب‌ناپذیر است. یکی از خصوصیات این شلوار این است که قسمت شکم و تهیگاه و کلیه‌های کوهنورد را جمع و جور نگه می‌دارد و با بستن بند پایین شلوار اجازه فعالیت بیشتری به عضلات پا داده می‌شود، و پاچه آن مانند شلوارهای شهری دست و پاگیر نبوده و به سنگ و کلوخ کوهستان گیر نمی‌کند و در نهایت بدن به راحتی در آن تنفس می‌کند. شلوار متداول کوهنوردی معمولاً تا روی زانو است. قسمت پایین پاها توسط جوراب ساق بلند کاموایی یا پشمی پوشانده می‌شود. جنس این شلوار می‌تواند با توجه به فصل صعود متغیر باشد، اما از پارچه‌های ساده یا کرکی گرفته تا مخمل و گرتکس قابل تهیه است. از شلوارهای نخی در فصل پاییز و سرما استفاده نکنید، زیرا در صورتی که خیس شوند دیر خشک خواهند شد. شلوارهایی با جنس فلانل ویا فلیس (پلار)، بهترین و راحت‌ترین نوع هستند. شلوارهای گرتکس و... نیز مناسب است.

❑ **بادگیر مناسب همراه خود داشته باشید.** اندازه بادگیر باید به حدی باشد که بتوان سایر لباس‌ها را هم در زیر آن به تن داشت، بدون اینکه حالت فشردگی پیش بیاورد و یا مانع حرکات و انعطاف بدن شود. بادگیر باید دارای کلاه با یک نقاب، و در قسمت گردن دارای ریسمان‌های کشیدنی برای کوچکتر کردن قسمت صورت باشد، تا باران صورت و گردن را خیس نکند. کلاه بادگیر باید آن قدر بزرگ باشد که بتوان یک کلاه ایمنی در زیر آن بر سر گذاشت، ولی در عین حال بزرگی آن باعث محدود شدن دید (مخصوصاً در جوانب) نشود. دارای قابلیت بازشدن و تنظیم کردن در قسمت جلو، کمر، زیربغل، جوانب و سرآستین‌ها باشد تا بتوان تهبویه در لباس به وجود آورد و یا آن را محکم بست. دندانه‌های زیپ‌ها بزرگ و مقاوم باشند و روی زیپ دارای زبانه باشد تا آن را از خیس شدن حفظ کند، ولی اجازه تهبویه لباس را بدهد. بعضی از زیپ‌ها از جنس ضدآب هستند. درزها و دوخت‌های آن خوب، ضدآب و عایق و محکم باشند. دسترسی به داخل جیب‌ها با دستکش و در حالی که کوله را به پشت دارید، آسان باشد. جیب‌ها باید دارای درپوش مناسب برای محافظت از باران باشند. قد آن به اندازه کافی بلند باشد و تا زیر قسمت کمر شلوار را بپوشاند و در این قسمت دارای یک بند کشیدنی باشد تا قسمت پایین تنه را کیپ کند. آستین‌ها، قسمت مچ را کاملاً بپوشانند، و دارای چسبانک، یا دکمه‌های قفلی مخصوصی باشد تا مچ کاملاً کیپ شود.

❑ **کاپشن بارانی بپوشید.** بارانی در مدل‌های مختلفی تولید می‌شود. نوع استاندارد آن دارای زیپی کامل در جلو است که عمل تهبویه را آسان‌تر می‌کند. بسیاری از کوهنوردان که خواستار وزن و حجم کمتر و مقاومت بیشتر در مقابل باد هستند، انوراک (ژاکت‌های بدون زیپ سراسری جلو) را ترجیح می‌دهند. هر نوع بارانی که تصمیم گرفتید بخرید، قابلیت تنفسی بودن الیاف آن را بررسی کنید.

❑ **شلوار بارانی، همراه خود داشته باشید.** این لباس‌ها باید دارای زیپ سراسری باشند تا در حالی که کرامپون، کفش یا اسکی به پا دارید، بتوانید آن‌ها را از تن بیابید و یا به تن کنید. از آنجایی که شلوارهای بارانی در مقایسه با کاپشن بارانی کمتر پوشیده می‌شوند (چرا که بیشتر مواقع گترها کافی هستند)، و این شلوارها در عبور از مناطق دارای درختچه و گیاه و یا سرخوردن روی برف از بین می‌روند؛ بنابراین خرید شلوار بارانی از جنس غیرقابل تنفسی، باعث صرفه‌جویی در پول شما می‌شود. بعضی از کوهنوردان (مخصوصاً در هوای سرد) از شلوارهای ضد آب - تنفسی دارای بندهای روی شانه به عنوان قسمت پایینی لایه بیرونی استفاده می‌کنند. بعضی از

بارها دیده شده که حتی یک سنگ کوچک (بر اثر خالی شدن زیر آن، به علت بارش فراوان باران)، از زیر دست و پا پای کوهنوردی به پایین افتاده و باعث بروز بهمن سنگی و سنگ‌گلتان‌های 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 خود را پشت تخته‌سنگی پناه دهید، چنانچه چنین پناهی را پیدا نکردید، بهتر آن است که با خونسردی جهت حرکت سنگ را زیر نظر گرفته و در حالی که سر خود را با دو دست پوشانیده‌اید 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 باعث ریزش هزاران سنگ‌ریزه و به خطر انداختن جان کوهنوردان دیگر و یا حیوانات کوهستان می‌شود.

❑ **از مسیرهای سنگی و صخره‌ها دوری کنید.** هنگام بارش باران و مدتی پس از آن، شرایط کوهنوردی دشوارتر می‌شود. آب باران صخره‌ها را بسیار لغزنده می‌کند، به طوری که کار صعود یا فرود را دشوار می‌سازد؛ بنابراین در چنین شرایطی تا جایی که امکان دارد از مسیرهای سنگی و صخره‌ای دوری کنید. بسیاری از حوادث در چنین مواقعی اتفاق می‌افتد.

❑ **اگر مجبور شدید شب بدون برنامه قبلی در کوه بمانید حتی المقدور کوشش کنید از ارتفاع خود بکاهید.** چون در بلندی‌ها و روی یال کوه به واسطه باد، هوا سرد است. پناه دیواره، داخل شکاف و غار بهترین جا برای این منظور است. لباس‌های اضافی خود را بپوشید، پای‌تان را داخل کوله‌پشتی کنید. نشیمن‌گاه شما نباید با زمین تماس داشته باشد. زانو یا بدن خود را زیاد خم نکنید. لباس‌های تن نباید به بدن تان فشار آورد. اگر وسیله دارید چای داغ بنوشید.

❑ **پانچورا فراموش نکنید.** یکی از وسایل مناسب برای کوهنوردی در فصل پاییز، شنل باران یا پانچو است. این پوشاک از پارچه بادگیر ضدآب صددرصد ساخته شده و بسیار گشاد است، و طوری طراحی شده‌اند که کوله‌پشتی را هم در بر می‌گیرد. بلندی آن تا زانو است، کلاه دارد و به جای آستین ۲ شکاف در طرفین دارد. به علت گشاد بودن کمتر عرق می‌کند.

❑ **از لباس‌های زیر مناسب استفاده نمایید.** همیشه در انتخاب وسایل به تناسب کلی آنها مانند طرح خوب، مقاومت و سبکی توجه داشته باشید نه به قیمت. ممکن است روزی جان شما به این وسایل بستگی داشته باشد. چند لایه لباس نازک، بهتر از یک لایه لباس ضخیم است زیرا هوای بین لباس‌ها مانع هدر رفتن گرما می‌شود. لباس‌های نخی، با توجه به اینکه رطوبت را در خود نگه می‌دارد و مقداری از گرمای بدن صرف خشک کردن آن می‌شود پیشنهاد نمی‌شود، این مساله در زمستان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ البته اگر نسبت به پوشاک با الیاف مصنوعی حساسیت دارید شاید چاره‌ای نباشد. اجناس نخ و الیاف و پشم و یا ترکیبی از آنها وجود دارد که با توجه به فصل می‌توان از آنها استفاده کرد.

❑ **به شلوار کوهنوردی تان اهمیت بدهید.** یکی دیگر از وسایل لازم در کوهنوردی شلوار مخصوص کوه است، که البته کمتر به آن توجه می‌شود. بارها شنیده‌ایم که می‌گویند شلوار کوهنوردی با شلوار معمولی فرق ندارد، اما باید گفت ممکن است این نقل قول صرفاً در راهپیمایی‌های ساده صادق باشد، ولی تجربه ثابت کرده است که استفاده از شلوار کوهنوردی در مسیرهای سنگی

الیاف مصنوعی، پشم به اضافه الیاف مصنوعی و یا پشم هستند. روکش دستکش‌های شما باید آن قدر بلند باشد که بتواند ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر از آستین بادگیر و یا کاپشن شما را بپوشاند، و برای بسته‌شدن به دوردست دارای بندهای چسبی باشد. به دستکش یا روکش دستکش خود ریسمان ایمنی بوزید و آن را به لباس خود وصل کنید. با این کار هنگام صعود از صخره‌ها و یا زمانی که باید دستکش‌های خود را در بیاورید، ترسی از پایین افتادن آنها نخواهید داشت. زمانی که در هوای سرد سنگ‌نوردی می‌کنید و تمایل به پوشاندن سرانگشتان خود ندارید و می‌خواهید که انگشتان شما سنگ‌ها را لمس نکنند، یک دستکش بدون نوک انگشتان می‌تواند مناسب کار شما باشد. بعضی از کوهنوردان هم چند جفت دستکش استرچ با خود دارند و هر زمان که دستکش آنها خیس شد با جفتی دیگر عوض می‌کنند. از دستکش‌های چرمی در هنگام کار کردن با طناب مثل فرود یا حمایت کردن استفاده می‌شود. با این دستکش‌ها می‌توان طناب را بهتر چسبید و در صورت ترمز کردن با طناب به هنگام سقوط، باعث داغ شدن طناب و سوختن آن نمی‌شوند. در صورت خیس شدن قابلیت گرمایی ندارند و خشک شدن آنها هم به آهستگی صورت می‌گیرد.

از پیراهن کوه‌نوردی مناسب استفاده کنید. پیراهن کوه‌نوردی، باید راحت و بلند باشد، مانع حرکت آزادانه دست‌ها و عضلات بدن نگردد و تنفس به راحتی انجام شود. در کوهستان از پیراهن با یقه سفت و زبر استفاده نکنید؛ در تابستان از پیراهن ترکیب نخ و الیاف و در پاییز و زمستان از نوع کرکی، پشمی یا الیاف استفاده کنید. پیراهن کوه‌نوردی معمولاً جیب‌های بیشتری دارد و هرگز آستین کوتاه نیست، چراکه پیراهن آستین بلند در کوهستان، به خصوص در معابر سنگی از آسیب و خراشیدگی دست و بازو جلوگیری کرده و پوست بدن را محافظت می‌کند.

منابع مورد استفاده:

- 1-Dennis K. Graver: Aquatic rescue and safety, Human Kinetics, 2004
- 2-Hugh Mc Manners: The outdoor adventure hand book, Dorling Kindersley book, 1996
- 3-The good life health page, the Good life development company, 1996
- 4-Chris Beeson: The handbook of survival at sea, Amber Books, 2003
- 5-Gerrie Mc Call: The Handbook of the weather, Amber Books, 2003
- 6-Hugh McManners: The outdoor adventure andbook, Dorling Kindersley Book, 1996
- 7-Ken Griffiths: The survival manual, Carlton Book, 2002
- 8-Howard D. Backer: Wilderness first aid, Jones and Bartlett Publishers, 2002

۹-پاهای سالم برای کوه‌نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل‌نامه کوه، سال دهم، شماره سی و نه.

۱۰-راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصل‌نامه کوه، سال هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲.

۱۱-راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصل‌نامه کوه، شماره سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۲.

۱۲-مقالات گوناگون یا موضوع‌های: راهنمای ایمنی، سلامتی، بهداشت و تغذیه در کوه‌نوردی، به زبان‌های فارسی و انگلیسی از اینترنت.

www.erfani_salamaty@yahoo.com

این شلوارها دارای لایه عایق گرمایی هستند که مناسب استفاده در برنامه‌های خیلی سرد است. این شلوارها به طور قابل ملاحظه‌ای گرم‌تر از شلوار بارانی هستند، چرا که قسمت بیشتری از بالاتنه را می‌پوشاند و از ورود برف در قسمت کمر جلوگیری می‌کنند.

از کلاه استفاده کنید. یکی از مهم‌ترین پوشاکی که در کوه‌نوردی زیاد جدی گرفته نمی‌شود، ولی بسیار مهم است، کلاه است. کلاه‌های توفان، که تمام گردن و سر را می‌پوشاند دارای کارکردهای چند جانبه هستند، و می‌توان در سرمای زیاد آنها را به شکل کامل استفاده کرد، و زمانی که هوا گرم‌تر می‌شود با تا کردن و بالا زدن آن، تهویه بهتری برای قسمت بقیه و گردن ایجاد کرد. سعی کنید که دو کلاه با خودتان داشته باشید. یک کلاه اضافی مانند یک زیرپوش اضافی، حرارت بیشتری تولید می‌کند و وزن آن هم زیاد نیست. جنس بعضی از کلاه‌های ضدباران از پارچه ضد آب-تنفس است که باعث تهویه بیشتر می‌شود. کلاه‌های آفتاب‌گیر مدور با لبه‌های عریض، باعث ایجاد سایه روی گردن و گوش‌ها می‌شوند و بین صعودکنندگان محبوبیت زیادی دارند. یک کلاه نقاب‌دار، دارای بند هم می‌تواند برای این منظور به کار رود که نقاب آن باعث ایجاد سایه روی چشم‌ها می‌شود و شیشه‌های عینک را از برف و باران محافظت می‌کند؛ بنابراین استفاده از کلاه در کوه‌نوردی چه در تابستان و چه در پاییز و زمستان لازم است.

در برنامه پاییزی و زمستانی لباس‌های خیس خود را ابتدا در چادر آویزان کنید و موقع خواب به داخل کیسه خواب ببرید، تا برای فردا صبح خشک و قابل استفاده باشند. به جوراب‌ها و خشک کردن آنها اهمیت دهید. برف روی لباس‌های بیرونی و گترهای خود را قبل از آمدن داخل چادر ابتدا با برس یا فرچه کوچکی که همراه خود می‌برید، پاک کنید تا کل وسایل چادر را خیس نکند و خود لباس‌ها نیز سریع‌تر خشک شوند.

همواره در اجرای برنامه کوه‌نوردی، به ویژه در فصل زمستان و سرما، دو یا چند جوراب بپوشید تا پاهای شما از سرما و آسیب‌های پوستی مانند زخم و تاول در امان باشند. استفاده از دو جوراب نرم به جای یک جوراب بهتر است، ولی چنانچه پوتین، به خوبی اندازه پا باشد، یک جفت جوراب کافی است.

همیشه کیسه خواب‌تان را ابتدا در پوششی نایلونی قرار دهید و بعد داخل کوله پشتی بگذارید تا در صورت بارش باران، برف و یا خیس بودن زمین، کیسه خواب شما مرطوب و غیرقابل استفاده نشود.

پوتین مناسب انتخاب کنید. از قدیم گفته‌اند، پا، قلب دوم انسان و مخصوصاً کوهنوردان است؛ بنابراین کفش کوه، محافظ پا بوده و از مهم‌ترین وسایل و پوشاک کوه‌نوردی به شمار می‌رود. کفش در تمام رشته‌های کوه‌نوردی، یخ‌نوردی، سنگ‌نوردی، جنگل‌پیمایی، کوه‌پیمایی سبک و سنگ‌نوردی و... وجود دارد. کفش کوه، بدون تردید اولین و مهم‌ترین وسیله به حساب می‌آید. انتخاب درست و استفاده به جا از آن، می‌تواند بسیار بر سلامتی پاهای شما تأثیر بگذارد.

در کوله خود جایی برای دستکش در نظر بگیرید. شاید انگشتان سخت‌ترین قسمت بدن برای گرم کردن باشند، چرا که در شرایط سخت و سرد، خون آنها به قسمت‌های دیگر بدن ارسال می‌شود. متأسفانه این تغییر مسیر جریان خون باعث اختلال در کارهایی که انجام آنها به کمک انگشتان صورت می‌گیرند، مثل کشیدن زیپ یا گره زدن می‌شود که به نوبه خود می‌تواند سبب کندی حرکت گروه در هنگامی که احتیاج به سرعت بیشتر برای



برنامه‌های ۶ ماهه دوم ۹۳

با ۱۳ سال تجربه صعود و بیش از ۱۲۰ صعود برون مرزی در خدمت شماستیم

مراپیک

۱۹ روز

آیلندپیک و قله کالاپاتار و بیس کمپ اورست

۲۰ روز

قله کالاپاتار و بیس کمپ اورست

۱۵ روز

قله کلیمانجارو و بازدید از حیات وحش آفریقا

۱۳ روز

آارات زمستانی

۷ الی ۹ روز

www.spkrm.com

Email Info@spkrm.com
Ararat_rezamhmoudi@yahoo.com

همراه : ۰۹۱۲ - ۶۲۶۶۹۸۰ محمودی

تلفن : ۰۲۱ - ۳۳۶۹۷۷۱۹

تلفکس : ۰۲۱ - ۳۳۶۹۷۹۸۶

در سال ۱۹۳۶ توماس وهلونن فنلاندی اولین قطب نمای مایع را اختراع کرد و از آن زمان تا امروز سونتو Suunto پیشگام صنعت تولید ابزار دقیق ورزشی و از طراحان برجسته و سازنده کامپیوتر های غواصی بوده است. در ۱۹۶۵ اولین قطب نمای غواصی Sk-4 استفاده شده توسط ژاک کوستو افسر نیروی دریایی و محقق فرانسوی ساخته شد. در سال ۱۹۹۸ از اولین ساعت Outdoor به نام Vector رونمایی شد ساعتی که تا کنون محبوبترین بین کوهنوردان و ماجراجویان طبیعت بوده است اما با شروع سال ۲۰۱۲ و معرفی سری Ambit (نسل جدید ساعت های مجهز به GPS) فصل جدیدی برای ورزشکاران و علاقمندان به سفر و اکتشاف در طبیعت گشوده شد.

سرعت . گام . مسافت

سه کلمه ای که با کوبیده شدن هر گام شما به مسیر، به ذهن شما کوبیده می شود! هنگامی که برای ماراتن ، مسابقات سه گانه ، رشته های استقامتی ، صعود یک قله و یا پیمایش یک مسیر با دوچرخه تمرین می کنید. نیاز به برنامه ای درست برای تنظیم سرعت حرکت گام های خود دارید تا از آسیب به دور بمانید. Suunto بهترین ابزار محاسبه مسافت ، زمان ، سرعت گام های شما و از همه مهمتر کنترل ضربان قلب شماست. مطلع بودن از تعداد ضربان قلب هنگام ورزش عاملی ضروری است، چراکه نسبت به میزان بالا و پائین بودن ضربان، زمان ریکاوری، میزان چربی سوزی و استقامت بدن تغییر می کند. Suunto نگران جزئیات فعالیت شماست زمانی که از هیجان ورزش لذت می برید.

www.movescount.com

شبکه اجتماعی ورزشی ساعت های سونتو می باشد که ضمن ثبت تمرینات روزانه دارای امکانات شخصی و منحصر به فردی می باشد که قابلیت های ساعت شما را بر حسب نیازتان افزایش می دهد.

- ۱- ذخیره فعالیت روزانه ورزشی با تمام جزئیات
- ۲- تغییرات و پیشرفت خود را از طریق نمودار مشاهده کنید.
- ۳- برنامه دلخواه خود را از Suunto App Zone دریافت کرده و روی ساعت خود آپلود کنید. یا حتی در صورت عدم تمایل به استفاده از برنامه های سایت به کمک App Designer برنامه شخصی خود را بسازید.
- ۴- هزاران مسیر مختلف در Movescount ثبت شده است. از فرم و مسیر تکراری تمرین خود خارج شده و مدل های متفاوت از تمرین را تجربه کنید.
- ۵- با پیوستن به گروه های مختلف در مسابقات مجازی و حقیقی با دیگران رقابت کنید.
- ۶- با به اشتراک گذاشتن بهترین تمارین و رکوردهای خود با دوستانتان ، باعث ترغیب و تحریک دیگران برای ورزش شوید.

نمونه ای از هزاران اپلیکیشن های موجود در Movescount

- میزان اکسیژن هوا در هنگام صعود به ارتفاعات
- محاسبه شیب لحظه ای در هنگامی که دوچرخه سواری می کنید
- محاسبه زمان تقریبی پایان ماراتن
- هنگام دویدن می توانید فاصله خود را با حریف تمرینی مجازی که با سرعت ثابتی میدود، مشاهده کنید.
- فاصله عمودی تا قله بر حسب متر در هنگام صعود
- زمان طلوع و غروب خورشید در هر موقعیت جغرافیایی

SUUNTO

CONQUER NEW TERRITORY

NEWS



کوتاه و خواندنی

تهیه، ترجمه و تنظیم: رضا زارعی

تسنینگ بر فراز اورست

هیچ کس به درستی نمی‌داند روز تولد تسنینگ 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 تسنینگ نوه کوهنورد افسانه‌ای تسنینگ نورگی می‌گوید.

تاشی لبخند می‌زند و می‌گوید: "تسنینگ دوست داشت روز تولدش ۲۹ ماه باشد! روزی که برای نخستین بار انسان بر فراز اورست ایستاد".

خانواده تسنینگ در تدارک سفر به سولوخمبو برای پرده برداری از مجسمه تسنینگ و هیلاری در محل دهکده نامچه بازار پایتخت شریاها و در زیر سایه ساقاراماتا هستند.

تاشی نویسنده کتاب تسنینگ و شریاها می‌گوید: "تسنینگ در روستای کوچک مویه Moyey در تبت متولد شد و نامش را "نامیال وانگدی" Namgyal Wangdi نهادند، ولی رییس لاماهای معبد دیانوپچه در دامنه کوه ساقاراماتا نام تسنینگ نورگی را بر او نهاد، و به این ترتیب با دعای او کودکی که اغلب بیمار بود شفا یافت.

تا هشت سالگی که تسنینگ و خانواده‌اش از طریق گردنه "نانگ پالا" به سولوخمبو مهاجرت کردند تنها شش تن از چهارده برادر و خواهر تسنینگ زنده ماندند!



مجسمه یادبود هیلاری و تسنینگ

اگرچه تسنینگ سال‌های پایانی عمر خود را در دارجلینگ 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 پانزده سالگی تسنینگ و همسر جوانش داوا پوتی Dawa Phuti سولوخمبو را برای یافتن کار در دارجلینگ ترک کردند، سفری که یک‌ماه به طول انجامید. این امر همزمان بود با تدارک سفر اریک شیپتون کاشف بریتانیایی که قصد داشت سفری اکتشافی را در رخ شمالی بام دنیا تدارک ببیند، و تسنینگ 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 شده بود.

آپا شریا رکورددار صعود اورست با ۲۱ صعود می‌گوید: "تسنینگ الگو و الهام بخش صعودهای من است. او نخستین شریایی بود که مردم ما و کشورمان نیپال را به دنیا معرفی کرد و من دوست دارم دنباله روی او باشم".

تمبا شری جوان‌ترین صعودکننده اورست که در سال ۲۰۰۱ موفق به صعود بام دنیا شد نیز می‌گوید: "در مدرسه آموختیم پله سلطان فوتبال است، و تسنینگ نورگی بیر برف‌ها". تمبا که در صعود به اورست انگشتان دست خود را بر اثر سرمازدگی از دست داده ادامه می‌دهد: "سرود مدرسه ما که با ساز و غرور می‌خواندیمش از صعود شریا تسنینگ به بام دنیا نشأت گرفته بود".

دولت نیپال هر سال در روز ۲۹ می یعنی سال‌روز نخستین صعود بام دنیا اورست، به افتخار تسنینگ نورگی و ادموند هیلاری مراسمی را برگزار می‌کند.

تاشی معتقد است پدربزرگش تسنینگ به دلیل بی‌توجهی دولت سلطنتی، نیپال را ترک کرد و به دلیل پشتیبانی هندی‌ها عازم دارجلینگ شد، و این همان سرنوشت آپا شریا و دیگر شریاهای افتخار آفرین نیپالی است که هرکدام به نحوی کشورشان را ترک کرده‌اند!

تاشی در مورد پدر بزرگش ادامه می‌دهد: "هرکسی با پدربزرگم روبه‌رو می‌شد به راستی تحت تاثیر قرار می‌گرفت. او مردی بسیار بانشاط بود و هیچ‌گاه خصلت جاه‌طلبی نداشت. حتی به عنوان یک باربر همواره مرتب لباس بر تن می‌کرد. البته جذابیت ذاتی او می‌توانست در انتخابش توسط اریک شیپتون موثر بوده باشد".

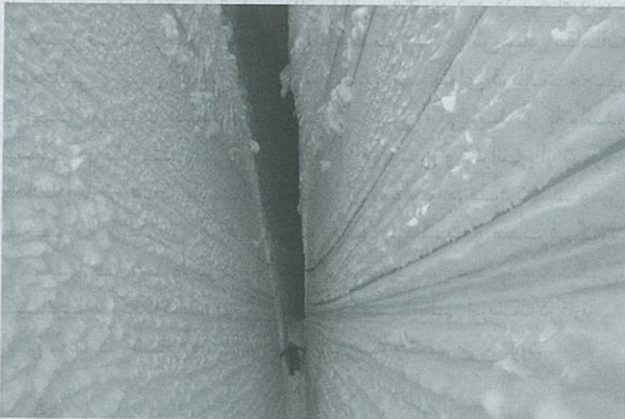
ادموندهیلاری همراه تسنینگ در صعود بام دنیا در مورد او می‌گوید: "او همواره آماده اولین شدن بود".

سرانجام وی در سن ۷۲ سالگی و در ۹ می سال ۱۹۸۶ در شهر دارجلینگ هند درگذشت. طبق اظهار پزشک قانونی کلکته، تسنینگ سال‌ها از ناراحتی شدید ریوی رنج می‌برد.

پنج‌شنبه گذشته ماراتن اورست معروف به ماراتن تنسینگ هیلاری حفاصل روستای گوراکشب در مجاورت کمپ اصلی اورست تا روستای چوکونگ به مسافت ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متر برگزار گردید، و سودیپ کولانگ کسی که در سال ۲۰۱۱ نیز فاتح این رقابت‌ها شده بود، موفق شد با زمان ۳ ساعت و ۴۲ دقیقه و ۹ ثانیه به مقام نخست دست یابد.

Bhim Bahadur Gurung از ارتش نیپال با زمان ۳ ساعت و ۴۸ دقیقه در جای دوم ایستاد و Suman Kulung با زمان ۴ ساعت و ۸ دقیقه و ۱۰ ثانیه در جای سوم قرار گرفت.

در رقابت‌های نیمه ماراتن Carl David از استرالیا به مقام نخست رسید و دنده‌هایی از آلمان و بلژیک دوم و سوم شدند. در این رقابت‌ها ۱۳۶ دنده از جمله ۴۰ نیالی شرکت داشتند. امسال مسابقات فوق ماراتن به دلیل خرابی هوا برگزار نشد.



Emerging from a crevasse
Rod Strachan, Feb 2009 Climbers: Paul ©
Rogers
Camera used: Nikon D200

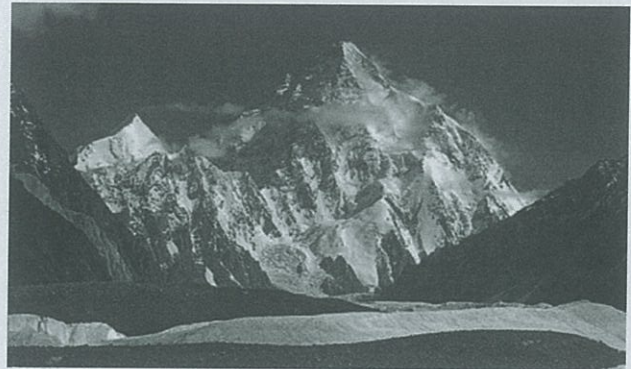
این قدر سقوط طولانی بود که گویی هیچ‌گاه به انتها نخواهد رسید. درد همه وجودش را گرفته بود. هیچ چیزی دیده نمی‌شد.

از آغاز بازگشتش از قله ساعت‌ها می‌گذشت، اما گویی هیچ‌گاه به کمپ نخواهد رسید، و برف چسبناک زیر کرامپون‌هایش او را سر داد به داخل شکافی تنگ و تاریک. چاره‌ای جز انتظار کشیدن نداشت. شاید با روشن شدن هوا معجزه‌ای او را نجات می‌داد.

نمی‌دانست به خواب رفته یا بیهوش شده، اما چیزی او را به برخاستن ترغیب می‌کرد. گویی نور بود که تکانش می‌داد. چشمانش را به سختی باز کرد و دو دیوار صاف را در دو طرفش دید. مثل دو خط موازی که هیچ‌گاه به هم نمی‌رسیدند، اما کمکش می‌کردند تا از شکاف سر بیرون بیاورد. او هنوز زنده است.

لویی‌س لشنال پس از یک روز سخت در تاریکی هوا و در بازگشت از قله آنپورنا در حالی که راهی طولانی تا کمپ داشت به داخل یک شکاف یخی سقوط کرد. همراهی موریس هرزوک موجب شد تا او از این مهلکه جان سالم به در برد.

لشنال سال‌ها بعد در فرانسه بر اثر سقوط در شکاف جان سپرد...



در حالی که کمتر از یک‌سال از سال‌روز حادثه تلخ کشتار کوهنوردان در کمپ اصلی نانگاپاربات می‌گذرد، تنها ۲۶ اکسپدیشن برای صعود به قله‌های ۸۰۰۰ متری این کشور ثبت نام کرده‌اند!

کنل منظر حسین رییس آلپاین کلاب پاکستان می‌گوید: "نبود ایمنی در منطقه بزرگ‌ترین عامل بازدارنده در مقابل حضور گردشگران و کوهنوردان به قله‌های این کشور به شمار می‌آید". به این ترتیب علاوه بر کاهش قابل توجه اکسپدیشن‌های منطقه، از تعداد تیم‌های گردشگری نیز نسبت به سال‌های قبل کاسته شده.

در تابستان ۲۰۱۲ بر اثر حمله تروریستی در کمپ اصلی نانگاپاربات ۱۰ کوهنورد خارجی و یک آشپز پاکستانی کشته شدند. با این حال بسیاری از کوهنوردان خارجی حاضر به ترک منطقه نشدند. در تابستان آینده دولت پاکستان برای تشویق کوهنوردانی که سال قبل در تلاش برای صعود به نانگاپاربات ناکام ماندند بدون دریافت پرمیت صعود از آنها دعوت می‌کند تا با تامین امنیت منطقه مجدداً به این کوه بازگردند.

همچنین دیدارهایی نیز میان رییس آلپاین کلاب با مسؤلین نظامی و انتظامی برقرار گردیده تا به نحوی تامین امنیت در منطقه افزایش یابد. ضمن آنکه طرح‌های امنیتی زیادی هم در منطقه بالتیستان به مورد اجرا درآمده، از جمله: استقرار نیروهای انتظامی در منطقه، فعالیت پلیس و شبکه اطلاعاتی، و البته دستگیری شماری از تروریست‌ها.

با همه این اوصاف هنوز تمایلی برای صعود به نانگاپاربات در فصل جاری وجود ندارد، و هیچ مجوزی در این کوه به ثبت نرسیده!



سودیپ کولانگ Sudip Kulung فاتح ماراتن تنسینگ هیلاری شد

پی نوشت- روز ۳ جون برابر است با شصت و چهارمین سالگرد نخستین صعود هرزوک و لشنال به آناپورنا دهمین کوه مرتفع دنیا و نخستین ۸۰۰۰ متری صعود شده توسط انسان.

مت مونیز جوان شانزده ساله اهل کلورادو موفق شد به فاصله یک هفته پس از صعود به چوایو قله ماکالو را نیز صعود کند. به این ترتیب او جوان ترین انسانی لقب گرفت که بر فراز پنجمین کوه مرتفع دنیا می ایستد.

تلاش بلند پروازانه مایک پدر مت و او در واقع صعود به سه قله اورست، لوتسه و چوایو بود، اما با توجه به واقعه تلخ سقوط بهممن و مرگ ۱۶ شریا، آنها هدف خود را پس از صعود به چوایو به سمت قله دشوار ماکالو تغییر دادند. البته مت قصد داشت به همراه ویلی بنگاس کوهنورد معروف آرژانتینی ساکن ایالات متحده و ۴ شریای نپالی مجوز صعود به اورست از مسیر تبت را هم دریافت کند. اما با وجود تلاش های مقامات آمریکایی و چینی این امر میسر نشد. آنها برای دریافت مجوز و صدور ویزا در ابتدای ماه جون مدتی را می باید در کاتماندو منتظر می ماندند، ولی آغاز فصل مونسن و نگرانی از شروع بادها و بارش های تابستانی آنها را از وسوسه صعود به سومین صعود ۸۰۰۰ متری خود در یک فصل بازداشت و منصرف کرد. صعود به البروز در دوازده سالگی، همچنین صعود به دنالی، کلیمانجارو، آکانگاگوا و دوبار پیمایش کمپ اصلی اورست در کارنامه این محصل شانزده ساله آمریکایی به چشم می خورد.

با گذشت ۶۱ سال از نخستین صعود بام دنیا اورست در ۲۹ می سال ۱۹۵۳ تقریباً تمامی اعضای آن تیم دنیای فانی را وداع گفته اند و اینک تنها بازمانده آن تیم خاطره ساز کانچا شریای ۸۱ ساله که در زمان صعود هیلاری و تنسینگ ۱۹ سال سن داشت در قید حیات است.

در آن سال پدر کانچا، آنگ بابو وی را راهی دارجلینگ برای همراهی تنسینگ کرد و کانچو در صعود نهایی جزو باربرانی بود که لوازم و تجهیزات تیم حمله را به بالا حمل کردند. در آن سفر ۳۵ شریا به همراه ۱۷ بریتانیایی تیم نخستین صعود اورست را به سرپرستی جان هانت تشکیل می دادند. کانچا در مورد شور و شوق آن صعود می گوید: "همه چیز فراتر از درک من بود!!" او همچنین در مورد تنسینگ نورگی می گوید: "او فردی خنده رو و شاد بود، و البته کمک حال و راهنمای شریاهای جوان و جدید تیم بود."

کانچا آخرین بار در سال ۱۹۷۳ به عنوان شریا تیم های تلاشگر بر روی اورست را همراهی کرد. او که به دور از آلودگی شهرنشینی در روستای زیبای نامچه بازار زندگی می کند می گوید: "آن روزها مردم بسیار مهربان و خوشحال بودند". او هیچ گاه عصبانیت و کینه تیزی را در مردم به یاد نمی آورد. اما کانچا دغدغه هایی هم دارد. او بسیار نگران وضعیت یخچال های هیمالیاست و از آن بیم دارد که نسل های آینده زیبایی های منطقه را دیگر نبینند. او دوست دارد کاتماندوی آلوده و پر ترافیک را زودتر ترک کند و به زادگاهش، پایتخت شریاها یعنی نامچه بازار بازگردد.

کانچا و امیلیا رز در مراسم صعود ۲۰۱۳

در واقع کانچا به همراه "امیلیا رز" نوه دختری سر ادموند هیلاری جزو میهمانان دولت نپال در روز اورست که قرار بود به مناسبت شصت و یکمین سال روز نخستین صعود اورست برگزار گردد، بودند. اما این مراسم از بیم تجمعات اعتراض آمیز پس از مرگ ۱۶ شریا در حادثه سقوط بهممن روز ۱۸ آوریل لغو گردید. با این حال کانچا از زادگاه و محل اقامت خود نامچه بازار راهی کاتماندو شد و به ۵۰۰ گردشگر خارجی و میهمانی پیوست که در کاتماندو این روز را گرامی داشتند.

شیایان توجه است تنزینگ نورگی در دارجلینگ، هند در سال ۱۹۸۶ در سن ۷۲ سالگی و ادموند هیلاری نیز بر اثر حمله قلبی در سال ۲۰۰۸ در سن ۸۸ سالگی درگذشتند، و دیگر اینکه کانچا تنها بازمانده آن تیم افسانه ای به شمار می آید.

جامعه گورنورینان

از جانز مرگ جانگداز (نور ایر) مضموم متاثرند

ماهیچگاه، خاطره مرگ، تر دایر جلیان و دایر لیس، ش تاملی کرد

در روز ۱۸ آوریل سال ۱۹۵۳ میلادی، دو جوان نپالی به نام کانچا شریا و تنسینگ نورگی با استفاده از طناب و چوایو موفق شدند به قله ماکالو، دومین کوه مرتفع دنیا، صعود کنند. این موفقیت برای نپال و جهان بسیار مهم بود. کانچا شریا در سن ۱۷ سالگی و تنسینگ نورگی در سن ۱۹ سالگی به این کار دست زدند. این دو جوان نپالی در آن زمان به عنوان اولین افرادی بودند که به این قله رسیدند. کانچا شریا در این صعود به همراه پدرش کانچا بابو وی و شریای دیگر به همراه تیمی از کوهنوردان غربی به رهبری جان هانت شرکت کرد. کانچا شریا در این صعود به همراه پدرش و شریای دیگر به همراه تیمی از کوهنوردان غربی به رهبری جان هانت شرکت کرد.



این تصویر از کانچا شریا در حال صعود به قله ماکالو است. کانچا شریا در سن ۱۷ سالگی به همراه پدرش کانچا بابو وی و شریای دیگر به همراه تیمی از کوهنوردان غربی به رهبری جان هانت شرکت کرد.

تصویر از ویکی پاكوب

هجده مهر سال ۷۸ بود، حدودای ظهر، نزدیک ورزشگاه شیروودی بودم، سری به فدراسیون زدیم. خدا رحمتش کنه حاج حامد رو، داشت با پیرمردی صحبت می کرد. از کوه می گفتن و روزگار قدیم. صدام زد و بهم معرفیش کرد. می شناختمش و داستان های بزرگیش رو خونده بودم. اسم پر آوازهای داشت در کوه نوردی ایران ولی سالها بود که ترک دیار کرده بود.

صحبت از کیغام است، کیغام میناسیان کوه نوردی از پیشروان این رشته در ایران، کسی که نام او و برادرش تا ابد بر پهنه کوه های ایران و تخت سلیمان جاودانه خواهد ماند.

می گفت: شنیدم اینجا مجله ای برای کوه نوردان چاپ می شه و در آن از من هم یاد شده.

به دنبال فصل نامه کوه بود و تاریخچه ای که مرحوم کتیبه ای نوشته بود.

اون روز کیغام از سال های دور گفت:

بزرگ با یک هم طناب بزرگ. حال می‌شود چند روز را به استراحت پرداخت."

مسیرهای صعود شده عبارتند از:

جاده نیوجرسی A4, 5.10

Tangerine Trip A2, 5.8

راه عقاب A3, 5.8

دماغه C2, 5.9

Lurking Fear C2, 5.7

زودیاک A2, 5.7

آتلانٹیس A4, 5.8

صعود اورست توسط وانگ جینگ کوهنورد زن چینی که بخشی از صعود خود را توسط بالگرد انجام داد بحث و جدل بر سر ثبت صعود وی در کوهنوردی نپال بالا گرفت!

وانگ جینگ کوهنورد میلیونر چینی و صاحب کارخانه تولید البسه و پوشاک ورزشی و بانوی نویسنده، در حال ثبت رکورد صعود ۷ قله مرتفع ۷ قاره در مدت زمان ۶ ماه، نیاز مبرمی به صعود قله اورست در میانه راه صعودهایش داشت. از این رو وی بی‌توجه به تحریم صعود از سوی شریپا پس از حادثه مرگ ۱۶ شریپای نپالی در پی سقوط بهمین، اقدام به حذف مسیر کمپ اصلی تا کمپ ۲ کرد و این بخش را با بالگرد پشت سر گذاشت و در نهایت در روز ۲۶ می با اعلام صعودش در ساعت ۶:۳۰ روز ۲۳ می نام خود را به عنوان نخستین صعود کننده فصل جاری به ثبت رساند.

مینگما شریپا از جمله منتقدین این زن چینی معتقد است: "اگر در مقابل این رخداد وزارت توریست بی‌توجه باشد، معلوم نیست سایر میلیونرها چه نقشه جدیدی در منطقه به کار خواهند بست!"

البته وانگ جینگ ابتدا منکر پیمودن مسیر با بالگرد بود، اما با شهادت خلبان بالگرد مبنی بر دوبار حمل او و ۴ شریپای همراهش به کمپ دوم در نهایت به سخن آمد، و اعتراف کرد این کار را برای احترام به روح ۱۶ شریپای کشته شده در مسیر، به ویژه ۳ جسد باقی مانده در زیر برف‌ها و اجتناب به عبور از پیکر آنها صورت داده!

آنگ شریپنگ رییس اتحادیه کوهنوردی نپال نیز با تکذیب امکان صعود از آبشار یخی به دلیل نبود طناب ثابت و نابودی نردبان‌ها ابراز داشت چنین صعودی نمی‌تواند مورد تایید قرار گیرد. او بهره‌گیری در ارتفاع از بالگرد را تنها برای فعالیت‌های امداد رسانی مجاز دانست.

در هر حال رسیدگی به پرونده صعود بانوی کوهنورد بالگرد باز چینی طی روزهای آینده به پایان می‌رسد و انتظار می‌رود جو ایجاد شده مانع از ثبت صعود وی گردد.

اخلاق تجاری!

ماه می 2003 Wang Shi رییس ثروتمند و ۵۳ ساله China Vanke برای نخستین بار طرح بهره‌برداری تبلیغاتی از صعود اورست برای اهداف تجاری را به کار بست. این موفقیت موجب گردید تا بسیاری از تجار راه تبلیغات را به سمت کوهستان کج کنند.

به گزارش خیرگزاری گوانگژو این بار نیز Wang Jing بانوی

از صعود سال ۱۹۳۶ ولفگانگ گورتر و اشتاینر روی کرده آلمان‌ها از صعود کوهنوردان اهل سون فرانسه به دره یخار در سال ۱۹۵۵ به همراه کیغام

از صعودش به همراه ایتالیایی‌ها به مورگل دنا و دوزرده در زردکوه بختیاری در سال ۱۹۳۳

کیغام از زیباترین و در عین حال ترسناک ترین نام‌گذاری یک کوه گفت

می گفت: "به همراه برادرم نورایر و یک راهنمای محلی برای صعود قله‌های پشت علم کوه رفته بودیم. قله‌هایی که نامی نداشتند ولی بلند بودند."

می گفت: "موقع صعود سر و صدای عجیبی شنیدم. به پشت سر نگاه کردم، خرس بزرگی را دیدم که به سرعت به سمت ما هجوم آورده بود. نورایر آخرین نفر تیم بود، لحظه‌ای مردد بودم چی کار کنم. وحشت‌زده نشستیم. خرس به نورایر نزدیک شد. چاره‌ای نداشتیم جز درگیری با خرس."

می گفت: "سنگی را برداشتم و به سمتش هجوم بردم."

می گفت: "سنگ رو پرتاب کردم خورد تو سینه حیوان. خرس برای لحظه‌ای متعجب به من نگاه کرد. با دیدن عکس‌العمل خرس سنگ دیگری برداشتم و این بار سه نفری با هم به سمتش حمله کردیم. خرس که با پرتاب سنگ از سوی ما مواجه شده بود، گامی به عقب نهاد و ما در پیش به راه افتادیم."

می گفت: "خرس خودش رو روی یخچال‌های کوه انداخت و به سرعت دور شد."

کیغام می گفت: "ساعتی رو از ترس مون همون جا نشستیم."

بعدها اونها اسم کوه را خراسان نهادند.

کیغام از مرگ برادرش نورایر روی سیاه کمان گفت و از اون به عنوان تلخ‌ترین روز زندگی یاد کرد. می گفت: "موقع صعود از یالی سنگی برای رسیدن به قله، زمانی که نورایر تخته سنگی را گرفته بود تا ازش بالا بره تخته سنگ حرکت کرد برگشت روی خودش و از پا درش آورد." می گفت: "اون شب رو پیشش موندیم و روز بعد برای کمک آوردن در حمل جسدش راهی رودبارک شدیم." از برخورد تعجب انگیز مردم محلی گفت و تلخی پایین آوردن برادرش.

به کیغام در مورد تابلوی یادبود برادرش گفتم که به همت کوهنوردان آرامنه روی یکی از قله‌های سیاه سنگ‌ها قرار گرفته و زنده بودن اسم آن دو برای همیشه در کوه‌های ایران.

آن روز برای چند ساعتی با کیغام میناسیان به گفتگو پرداختیم. وی به همراه حاجی حامد رفت تا چند جلد از مجله‌ای رو که در موردش نوشته بود پیدا کنه و ما سال‌ها با خواندن اسم خراسان و علم کوه به یاد او باشیم.

نمایی از مسیرهای ال کاپیتان

الکس هونولد و دیوید آفری توانستند در مدت ۷ روز ۷ مسیر دیواره ال کاپیتان را صعود کنند.

آنها که هر روز صبح ساعت ۴ برای فرار از گرما کارشان را آغاز می‌کردند، توانستند ۴ رکورد را نیز بر روی دیواره به ثبت رسانند. در این تلاش رعدآسا آنها ۶ تا ۷ کیلومتر مسیر را پیمودند.

هونولد در صفحه فیس‌بوک خود می‌گوید: "یک ماجراجویی

ثروتمند چینی با بهره‌گیری از همین حربه قصد داشت تا ضمن تبلیغ محصولات و البسه شاخه طبیعت‌گردی خود از نام اورست بهره‌برداری ابزاری کند، اما این صعود آغاز مجادلاتی بود که گریبان‌گیر او شد. اگر چه نامش را بر زبان‌ها انداخته، اما تا حد زیادی وجهه او و محصولاتش را تحت الشعاع قرار داد!

صحبت از صعود با بالگرد Wang Jing کوهنورد زن چینی از کمپ اصلی تا کمپ دوم مسیر جنوبی اورست است در شرایطی که هنوز جسد سه تن از کشته شدگان بهمن روز ۱۸ آوریل در دل آبشار یخی باقی است، و این امر موجب خشم شریاهای فقیر نیالی شده. آنها اعتقاد دارند صعود اورست با این کیفیت، و البته در چنین شرایطی تنها زیرپا نهادن اخلاق ورزشی است، وگرنه محصول با کیفیت نیازی به صعود فریبکارانه ندارد!

با به آغوش کشیده شدن ۲۰۰۱ درخت توسط همین تعداد دانش‌آموز در کاتماندو پایتخت نیپال با هدف هشدار به حفظ محیط زیست عملاً رکوردی نو در این کار خیرخواهانه ثبت شد.

این رخداد که پنج‌شنبه گذشته ۵ جولای به مناسبت روز جهانی محیط زیست و در پارکی در حومه کاتماندو برگزار شد، در کشوری صورت می‌گیرد که به دلیل فقر جزو رو به تخریب‌ترین نقاط دنیا در نابودی منابع طبیعی به شمار می‌آید.

دانش‌آموزان پس از شنیدن صدای بوق به مدت دو دقیقه درخت‌های پارک را در آغوش گرفتند. Tripti Prajapti دانشجوی ۲۴ ساله پس از این کار زیبا ابراز داشت: "زمانی که شما درختی را در آغوش می‌گیرید به آن احساس تعلق پیدا می‌کنید".

در این روز همچنین ۲۰ قاضی نیز برای حمایت از این کار به جمع دانش‌آموزان پیوستند.

سازمان دهندگان این فعالیت محیط زیستی مدعی بودند طی دوماه آینده این رکورد نو در سازمان گینس به ثبت خواهد رسید. رکورد پیشین در جولای سال ۲۰۱۳ در اورگان آمریکا و با تعداد ۹۳۶ نفر به ثبت رسیده بود.

تراژدی مرگ ۱۶ شریپای نیالی در روز ۱۸ آوریل ۲۰۱۴ و متعاقب آن مرگ ۶ کوهنورد در بازگشت از کوه اینر در ایالت واشنگتن آمریکا و البته ده‌ها مورد حادثه منجر به مرگ کوهنوردان این پرسش را در اذهان ایجاد می‌کند که: "آنها (کوهنوردان) برای چه خطر می‌کنند؟!"

آیا "برای آن که کوه آنجاست"

پاسخ شایسته‌ای به این پرسش است؟!

این جمله، پاسخ منتسب به جورج مالوری، به یک خبرنگار در سال ۱۹۲۳ و در زمانی است که از او پرسید برای چه به اورست می‌روید؟!

در نگاه عام این پاسخ به مانند هدفی کودکانه برای لذت بردن لحظه‌ای از یک موجودیت، و یا قهرمان‌سازی بزرگسالان در مواجهه با یک چالش، بی‌توجه به بزرگی آن است!

هرچند مالوری سال بعد در اورست مفقود شد، و جسدش ۷۵ سال پس از آن در منطقه مرگ پیدا شد. اما دست آورد این جمله مالوری موجب شده تا بیش از ۶۰۰۰ نفر تاکنون اورست را صعود کنند زیرا آنها هم معتقدند:

"می‌روند زیرا که کوه آنجاست!"

اما در پاسخ هر کدام از این افراد می‌توان یکی از سه محرک زیر را برای هدفشان برشمرد:

فتح یک چالش؛ زیرا که آنجاست واقعیت آن است که کوه‌نوردی مجموعه‌ای از چالش‌های ذهنی و جسمی را در سیاره ما خلق کرده است. با غلبه بر این چالش‌ها، احساس موفقیت کم نظیری جسم و روح انسان را در بر می‌گیرد. اما آیا همه این چالش‌ها عنوان نخستین را در دل دارد؟!

نخستین فاتح قله، نخستین مسیر، نخستین مرد یا زن، نخستین نژاد و ملیت و... ده‌ها عنوان دهان‌پرکن دیگر از نخستین‌ها! اینها چالش‌هایی است که تنها به دایره محدود اطراف فرد باز می‌گردد، وگرنه مگر یک کوه چقدر چالش‌برانگیز است؟!

با نگاه به صعودهای کلیمانجارو درمی‌یابیم این کوه در دهه ۶۰ میلادی تا سال ۲۰۰۳ هزاران صعود سالانه را به خود دیده، این آمار در سال ۲۰۰۳ بالغ بر ۲۸ هزار و ۲۰۱۲ به ۵۲ هزار صعود رسیده! اما آیا برای نفر شماره ۵۲۰۰۱ هم شهرت خاصی در صعود به قله متصور هستید؟ پس دلیل این صعود برای آنها چیست؟!

مالوری خودش در یک برنامه صعود در آلپ این پرسش را مطرح می‌کند: "آیا با صعود یک قله ما دشمنی را شکست می‌دهیم؟" و در پاسخ می‌گوید: "خیر ما بر خودمان غلبه می‌کنیم"

و به راستی این امر یکی از مهم‌ترین انگیزه‌ها برای غلبه بر قله‌ها می‌باشد: "غلبه بر چالش‌های درونی خود". اما آیا این چالش، ترس از محدودیت‌های وجودی خودمان است یا تلاشی است برای رسیدن به شخصیتی بهتر از نظر جسمانی و روانی؟!

جالب آنکه کوه یا همان دشمنی که در ذهنمان ایجاد کرده‌ایم تنها یک تماشاگر بی‌گناه در مقابل تلاش ما هست و بس! یادگیری درس‌های زندگی؛ برای آنکه برای من خوب است

صعودهای جدی نیازمند برنامه‌ریزی، تمرین و آموزش، کار گروهی و... می‌باشند. در واقع فعالیتی است که می‌باید گام به گام پیگیری شود. ضمن آنکه می‌تواند در سایر بخش‌های زندگی نیز اثر گذار باشد.

از سفرهای تجاری به قله‌های مرتفع انتقادات زیادی صورت می‌گیرد. صعودهایی که فرد تمایل دارد با پرداخت وجهی گزاف جای آموزش، تمرین و تجربه را پر کند! در واقع همه کارها توسط راهنماها و شریاها برنامه‌ریزی و اجرا می‌شود و کوهنورد تبدیل به قطعه‌ای نظیر آن چیزی می‌شود که شریاها در کوله بارشان آن را حمل می‌کنند!

نتیجه این صعودها نیز طبیعتاً ارضا حس درونی همان فرد است و نه تیمی که در کنار ایشان قرار دارد!

مدیریت ریسک؛ زیرا که من می‌توانم

حتا در صعودهای تجاری هم می‌توان جمله "برای آن که کوه آنجاست" را به "برای آن که من می‌توانم" تغییر داد. کافی است آموزش‌های لازم دیده شود، تجربه صعود گام به گام رخ دهد و از راهنما و شریا در جای خود بهره گرفته شود. در واقع لذت صعود از یک کوه مانند اورست، بهره‌گیری از ذره‌ذره

در حال استراحت و یا در کیسه خواب بهترین تفنن کتاب خوانی است و شاید آدم را از خوابیدن بیهوده و یا غیبت کردن در چادر و کمپ دور نگاه دارد. به هر حال کتاب و کتاب خوانی جزء دور مانده فرهنگ کوهنوردی ما است، و باوجود نشر آثار بسیاری در شاخه کوهنوردی، کتب زیادی در انبارهای ناشران و یا گوشه کتابخانه‌ها در حال خاک خوردن است.

در حراجی که در شهر اوکلند پایتخت زلاندنو برگزار خواهد شد قطعه سنگی منتسب به ادموندهیلاری که آن را به همراه ۴ قطعه سنگ کوچک دیگر از نزدیک قله اورست با خود به پایین آورده بود به بهایی بیش از ۱۰۰ هزار دلار به فروش خواهد رسید.

این قطعه سنگ که بر روی یک سنجاق سینه نیالی نصب شده به همراه یک نامه به تایید یک وکیل که در سال ۲۰۰۳ به امضاء ادموند هیلاری رسیده، توسط هیلاری به برادر کوچکش رکس به یادگار رسیده و رکس نیز آن را به فرزندش جان هیلاری واگذار کرده است، البته ارزش این سنگ علاوه بر آنکه از نزدیک قله اورست آورده شده بیشتر به نخستین گام‌های انسان بر بام دنیا باز می‌گردد که توسط ادموند هیلاری و تنسینگ نورگی صورت گرفت.

هیلاری سه قطعه از سنگ‌های همراهش را به اعضای خانواده و دو قطعه را به جان هانت، سرپرست تیم و جورج لو همنورد نیوزلندی خود هدیه داده بود. جورج لو اولین هم تیمی آنها بود که در بازگشت از قله، هیلاری خبر صعودشان را به او داد: "ما آن حرام‌زاده را شکست دادیم!" این نخستین اعلام صعود قله توسط هیلاری بود!

جان هیلاری برادرزاده ادموند هیلاری مدعی است پدرش او را تشویق به فروش این قطعه سنگ کرده. او همچنین در پاسخ به قیمت سنگ مورد نظر عنوان داشت: "بوده اشیاء دیگری که بسیار کم ارزش‌تر بوده‌اند، ولی با قیمت بالاتری به فروش رسیده‌اند!" جالب آن که بیوه جان هیلاری از شنیدن این خبر شگفت‌زده شده و نمی‌داند چرا دولت نیپال اجازه انتقال پوسته‌های سنگ‌های قله اورست را می‌دهد؟! فرزند ادموند هیلاری، پیتر هم معتقد است می‌باید این یادگاری پدرش برای حفظ و حراست به موزه داده شود.

غرور ملی؟! ❖

اپیزود نخست

انگار نه انگار که نیمه‌های شب هستش!

تنها هوا تاریک شده.

سرو صدا و صدای بوق نشان از شور و نشاطی است که طی سال‌های اخیر تنها پس از انتخابات و همین‌طور حضور تیم ملی فوتبال در جام جهانی شاهد اون بوده‌ایم.

گویی شهر خود را آماده چنین شور و هیجانی کرده بود.

حتا گل دقایق پایانی حریف هم نتوانست مانع از به هم خوردن جشن از پیش تعیین شده مردم شود.

هیچ کس دل به هم زدن این خوشحالی را نداشت.

باورش سخت بود که این همه مردم برای یک شکست به خیابان‌ها ریخته باشند!

اندام‌های بدن برای گرفتن گیره‌ها و پیشروی از شیب‌های تند یخی است و تکامل ابزار و لوازم و انقلاب صنعتی در کوه‌نوردی در کنار اطلاعات عمومی نظیر پیش‌بینی هوا، حضور تیم‌های امداد و نجات راهکاری برای کوه‌نوردی سالم‌تر و ایمن‌تر به شمار می‌رود و توانایی در مدیریت ریسک موجب بالاتر رفتن اعتماد به نفس افراد می‌شود.

پی نوشت

❖ بر اساس آمار اعلام شده از سوی پارک ملی راینر باوجود حادثه تلخ مرگ ۶ تن در کوه راینر آمار تلفات این کوه ۱,۴ نفر در هر ۱۰ هزار نفر طی ۲۰ سال گذشته است، اما این آمار نمی‌تواند به خانواده قربانیان دلداری دهد و تلخی مرگ عزیزانشان را سرپوش بگذارد!

حوادث در هر گوشه از زندگی در کمین انسان‌هاست و حتا ممکن است باوجود آموزش و تجربه، تجهیزات روز و پیش‌بینی هواشناسی، خطر انسان را از پای درآورد.

در واقع می‌شود خطرات را کاهش داد، اما حذف آن غیرممکن است.

و تا زمانی که کوه و مسیر صعودی وجود دارد انسان‌ها برای بالا رفتن تلاش می‌کنند.

تفاوتی ندارد برونند چون کوه آنجاست و یا توان رفتن دارند.



❖ همیشه کوه‌نوردی‌های چند روزه را بهترین فرصت برای کتاب خواندن می‌دانم. شما حتا فرصت می‌کنید در مسیر دسترسی به کوه نیز کتابی را ورق بزنید. گاهی عصر هنگام و

نمی‌دانم بغضی ترکیده یا غروری در دل‌ها جا مانده بود!

گام بلند

در نپال قومی مهاجر سال‌ها بود همچون وصله‌ای ناچسب سربار این سوی کوه‌ها شناخته می‌شدند، تا آنکه عده‌ای مکتشف قدم به سرزمین خدایان آنها نهادند و برای آنها بازار کاری را فراهم ساختند.

هندوهای نپالی هیچ‌گاه گمان نمی‌کردند مردمانی را که از سرتنفر "مردمان شرقی" نام نهاده بودند روزی به‌دلیل زور بازویشان از خدایان هندو هم معروف‌تر شوند. بعدها هم تنها پول‌های گردشگران خارجی موجب گردید تا دولت مرکزی هندو اجازه قدرت نمایی به این قوم را بدهد و گرنه شاید مجبورشان می‌کرد به سرزمین مادریشان یعنی آن سوی کوه‌ها بازگردند!

حال این مردمان شرقی که شریایشان نام نهاده‌اند با هر کلامی که نامش را بگذاریم درصدد احقاق حقوقشان هستند. آنها نه از جور عوامل خارجی، بلکه از ستم هموطنان خود به تنگ آمده‌اند. تنها انتظارشان از بیگانگان نیز درک شرایط زندگیشان است نه پاشیدن نمک از فضا بر زخمشان!

برای بیش از ۵ دهه است که مردم محلی نام "کوه قاتل" را برای غربی‌ترین قله ۸۰۰۰ متری هیمالیا، "نانگاپاریات" برگزیده‌اند. نامی که بر اساس کشته‌های فراوان این کوه به آن گفته شده و همچنان قربانیانی را به جمع آن می‌افزاید.

بیش از ۱۰۰ کوهنورد و باربر ارتفاع در یخچال‌ها و صخره‌های نهمین کوه مرتفع دنیا آرمیده‌اند و شاید نام کوه قاتل چندان هم بی‌مسما نباشد!

اما رخداد تابستان ۲۰۱۳ و مرگ ۱۰ کوهنورد خارجی در کمپ اصلی این کوه به دست تروریست‌های طالبان موجب گردیده تا اینک مردم محلی در تلاش برآیند این نام بدشگون را از ساحت کوه عریان (معنای کلمه نانگاپاریات) بزدایند.

پاکستان کشوری است با قومیت‌ها و مذاهب گوناگون و متأسفانه طی سال گذشته بیش از ۳۰۰۰ نفر در این کشور به دست گروه‌های اسلامگرای افراطی جان سپرده‌اند! اما مرگ ۱۰ کوهنورد خارجی در عملیات تروریستی کمپ اصلی نانگا بیشترین تاثیر را در هراس گردشگران خارجی از حضور در این کشور ایجاد کرده! امری که موجب تهدید صنعت گردشگری محلی شده و یکی از منابع درآمد مردم محلی را با چالش جدی مواجه ساخته است.

نظیر سبیر نخستین پاکستانی صعودکننده اورست می‌گوید: "ما به آن رخداد تلخ همچون حادثه ۱۱ سپتامبر در کشورمان می‌نگریم" او می‌افزاید: "ما هرگز گمان نمی‌کردیم چنین اتفاق تلخی برای کوهنوردان و صنعت گردشگریمان رخ دهد!"

این حمله نه تنها صنعت گردشگری پاکستان را با چالش مواجه کرد، بلکه موجب خدشه دار شدن سابقه میهمان‌نوازی مردم محلی شمال پاکستان نیز گردید!

از دست رفتن کوهنوردان خارجی همچنین عاملی بود برای

دستور حمله به طالبان در وزیرستان شمالی از سوی نواز شریف نخست‌وزیر پاکستان.

نوشتن در مورد کلین جورنت یعنی ثبت یک رکورد شکنی. هفته گذشته این دونده کوهستان اسپانیایی موفق شد در یکی از دشوارترین فوق‌ماراتن‌های کوهستان در رشته کوه سن‌خوان در جنوب کلورادو ضمن ثبت رکوردی جدید عنوان قهرمانی را کسب کند.

این مسابقه به مسافت طی شده ۱۰۰٫۵ مایل (۱۶۱٫۷ کیلومتر) و ۳۴۰۰۰ پا (۱۰٫۳۶۳ متر) اختلاف ارتفاع صعود و فرود انجام گرفت که به عنوان یکی از دشوارترین رقابت‌های دوی کوهستان در دنیا همه ساله اجرا می‌گردد. جورنت این مسافت را در زمان باور نکردنی ۲۲ ساعت و ۴۱ دقیقه و ۳۵ ثانیه به پایان رساند. رکورد پیشین در سال ۲۰۰۸ توسط Kyle Skaggs با زمان ۲۳ ساعت و ۲۳ دقیقه ثبت گردیده بود که در نوع خود کم‌نظیر بود و عملاً با گذشت ۸ سال هیچ دونده‌ای به نزدیک آن نیز نرسیده بود.

کلین جورنت دونده کوهستان اسپانیایی این رقابت‌ها را که به **Hardrock** ۱۰۰ معروف است یکی از مهم‌ترین دست‌آوردهای خود می‌داند. او که اینک به صعودهای سریع بر روی قله‌های مرتفع ۷ قاره روی آورده، پس از ثبت رکورد صعود سریع به دنالی در آمریکای شمال، آکاناکاگوا در آمریکای جنوبی و البروز در قفقاز در صد شکستن رکورد صعود سریع به اورست می‌باشد.

در یک مسافرخانه کوچک در جنوب دهلی، دیواره‌ای با دوازده متر ارتفاع و تصاویری از هیمالیا خواهید دید که آنجا را به موزه‌ای از کوه‌نوردی تبدیل کرده، همراه با کپسول‌های اکسیژن و تبرهای یخ‌نوردی سال ۱۹۶۵ و پیرمردی با ۸۴ سال سن که تاریخچه‌ای از هیمالیانوردی خود و هندوستان را به نمایش گذارده.

مسافرخانه کوچک در سال ۱۹۹۴ توسط مانموهان سینک کوهلی (**Manmohan Singh Kohli**) تاسیس شد. کسی که روزگاری میزبان بزرگانی چون ادموندهیلاری، تنسینگ نورگی، کریس بانینگتون و البته جمعی از بزرگان کوه‌نوردی دنیا در دهلی نو بوده و اینک مکانی را تاسیس کرده که آن را هیمالیای کوچک می‌نامند.

مانموهان سینک کوهلی، افسر بازنشسته نیروی دریایی هند عضو تیم هندی - آمریکایی سال ۱۹۶۵ به منظور اجرای طرح **RAW-CIA** در نصب دستگاه نظارت بر عملکرد و فعالیت‌های دولت چین بر روی قله ناندا دیوی بود. کپسولت سن اجازه نمی‌دهد تا کوهلی تمام آنچه را که جزیی از تاریخ کوه‌نوردی هندوستان است به درستی به یاد آورد.

سال ۱۹۶۵ و صعود به اورست یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای هندوستان پس از استقلال این کشور بود. در واقع این سال در سیاست‌های خارجی این کشور در ورود به جنگ سرد نیز سال مهمی بود.

او می‌گوید: "بلافاصله پس از صعود اورست از ما خواستند تا به همراه تیمی مشترک از کوهنوردان هندی و آمریکایی دستگاه جاسوسی را بر فراز ناندا دیوی مستقر سازیم. این امر از بیم

تبت از مسیر جنوب غربی صعود کند. پیش از این موفقیت آنها در نزدیک نامچه بازار موفق به صعود چند آبشار یخی شدند. آن دو در سال ۹۶ با هم ازدواج کرده بودند و بعدها صاحب فرزندى به نام ویکتور شدند.

دسیول همچنین موضوع اصلی چند فیلم کوهنوردی بود، از جمله فیلم "آن سوی قله" به کارگردانی Remy Tezier که در جشنواره فیلم بافین در سال ۲۰۰۹ برنده جایزه بهترین فیلم معرف سیمای کوهستان گردید. او هم‌اکنون علاوه بر کوهنوردی به نویسندگی هم روی آورده است.

روز ۲۴ جولای برابر با سالروز تولد این بانوی پر توان گرامی باد.

اسکار کادیاج کوهنورد اسپانیایی با بازگشت از ارتفاع ۸۰۲۵ متری برودپیک از صعود چهاردهمین ۸۰۰۰ متر خود و ورود به باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها بازماند.

به گزارش سایت اکس وب عصر روز ۲۳ جولای دو کوهنورد بلغار Ivan Tomov و Boyan Petrov موفق به صعود قله و روز بعد بازگشت به کمپ اصلی شدند؛ همچنین صبح و عصر روز ۲۴ جولای کوهنوردانی از کشورهای پاکستان ۲ نفر، تایوان ۳ نفر، مکزیک ۲ نفر و سه کوهنورد لهستانی موفق به صعود قله شدند. همچنین اخبار این سایت حاکی از موفقیت کوهنوردانی از کره جنوبی، ژاپن، اسپانیا و نپال به قله برودپیک است.

همچنین گزارش فوق حاکی از صعود گاشربروم دو توسط تونج فن‌دیک کوهنورد ترکیه‌ای می‌باشد. این صعود یازدهمین ۸۰۰۰ متری وی به شمار می‌آید. او قصد دارد بر روی گاشربروم یک نیز تلاش کند.

به این ترتیب اسکار کادیاج برای ورود به باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها به عنوان سی و دومین کوهنورد دنیا نیاز دارد در روزهای باقی مانده تا پایان فصل، تلاش دیگری را بر روی این کوه صورت دهد.

عصر روز ۲۶ جولای تمامی صعود کنندگان به K2 که تعداد آنها بالغ بر ۱۸ تا ۲۰ نفر بود به سلامت به کمپ ۴ بازگشتند. در میان این افراد ۶ نفر را زنان تشکیل می‌دادند، که ۳ تن از آنها عضو تیم بانوان کشور نپال بودند. به این ترتیب شمار زنان صعودکننده به دومین کوه مرتفع دنیا به عدد ۲۰ رسید. سرپرستی تیم آنها را مینگما شریا نخستین نیالی عضو باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها بر عهده داشت.

گزارش وبلاگ ارتفاعات پاکستان حاکی از آن است که ادامه تلاش برای صعود به K2 از ساعت ۲۲ دیشب آغاز گردیده و سایر تیم‌ها نیز شانس خود را برای صعود قله می‌آزمایند. تیمی سه نفره از کوهنوردان آمریکایی به همراه ۳ شریا، یک کوهنورد فنلاندی و تیمی سه نفره از یک گروه بین‌المللی از جمله درواو کو دانویک، رضا شهلائی از ایران و مینگما گیلجی شریا از نپال نیز به احتمال زیاد در تلاش برای صعود هستند!

رادک جانوس کوهنورد کشور چک موفق شد در ساعت ۱۶،۰۴ با صعود به دومین کوه مرتفع دنیا نام خود را به عنوان سی و دومین عضو باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها به ثبت رساند.

فعالیت‌های هسته‌ای کشور چین صورت می‌گرفت. کشور چین به‌تازگی آزمایش اتمی صورت داده بود و ایشان می‌خواستند بدانند آیا این کشور در صدد تولید موشک‌های اتمی است؟

کوهلی به عنوان سرپرست این پروژه برگزیده شد. آنها با هدف حمل کپسول ۵ پوندی پلوتونیم که از آمریکا آورده بودند راهی قله نانادابوی شدند. اما توفان تیم را از میانه‌های راه بازگرداند. آنها هیچ‌گاه پس از آن تاریخ کپسول به جای مانده را نیافتند. کپسولی که عمر آن ۹۰۰ سال برآورد شده و اینک تنها ۵۰ سال از مفقود شدن آن می‌گذرد! این به‌آن معناست که خطر تشعشعات رادیو اکتیو در نقطه‌ای از کوه‌های هندوستان تا ۸۵۰ سال آینده در کمین این کشور می‌باشد!

کوهلی می‌گوید: "در آن زمان پاکستان گروهی چترباز را برای رسیدن کردن فعالیت‌های ما راهی منطقه کرد. بیشتر آنها دستگیر شدند. این امر موجب تلاش هندوستان به تسخیر لاهور در ۷ سپتامبر همان سال گردید.

داستان نانادابوی بعدها تبدیل به کتابی تحت عنوان "جاسوس در هیمالیا" شد. داستانی که به فیلمنامه‌ای توسط هالیوود تبدیل شد تا فیلمی دلهره‌آور از آن تولید شود.

صعود اورست کوهلی متعاقب شکست‌های ایشان در تلاش‌های سال ۶۰ و ۶۲ صورت گرفت. موزه کوهلی علاوه بر یادمان‌های این تلاش‌ها، از تلاش بر روی نانداکورت و آناپورنا III نیز یادگارهای بسیاری دارد.

اگر به جنوب دهلی سفری داشتید کوهلی و مسافرخانه کوچکش را از یاد نبرید.

دسیول

کاترین مونیک دسیول در ۲۴ جولای ۱۹۶۰ در شهر اورین الجزایر از پدر و مادر فرانسوی به دنیا آمد. در همان دوران کودکی خانواده دسیول به فرانسه بازگشتند، و او در پاریس رشد کرد. دسیول در رشته فیزیوتراپی تحصیل کرد و از سال ۸۱ تا ۸۵ نیز در همین رشته به کار پرداخت.

او در دوره جوانی به کوهنوردی روی آورد و تلاش‌هایی را هم بر روی فریر و دولومیت‌های ایتالیا صورت داد، اما تا قبل از سال ۱۹۸۵ رویکرد جدی به کوهنوردی نداشت و از این زمان بود که در کنار هم‌نورد و هم‌وطنش پاتریک ادلینگر در رقابت‌های معتبر نامش بر زبان‌ها افتاد. شرکت در رقابت‌های آرکو و Bardonecchia از جمله موفقیت‌های او در این شاخه بود.

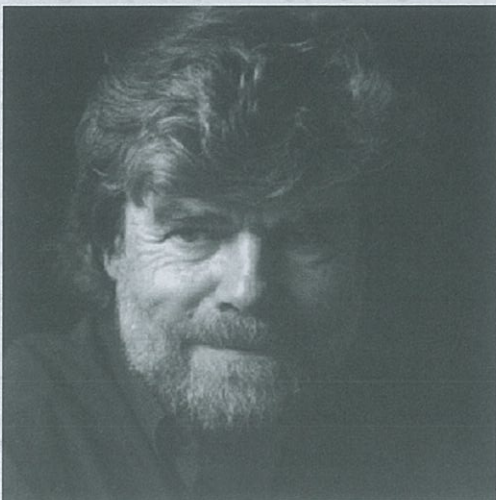
او همچنین در سال ۱۹۹۰ به همراه کریستین جینز در رقابت‌های اسکی کوهستان در پریمتار تبه سوم را کسب کرد. دسیول در سال ۱۹۹۲ موفق شد نخستین بانویی باشد که جبهه شمالی آگر را به صورت انفرادی صعود می‌کند. این موفقیت در زمستان در مدت ۱۷ ساعت انجام شد. او همچنین مسیر بوناتی در جبهه شمالی ماتهورن را در سال ۹۴ و برج جنوب غربی درو موسوم به برج بوناتی در سال ۹۰ را با همین سبک صعود کرد. دسیول در سال ۹۱ مسیری را بر روی درو باز کرد که به نام "بعد از یک زن" معروف گردید و در سال ۹۳ کرده واکر در گراندژوراس را پیمود.

در سال ۹۷ او به همراه اریک دیکمپ موفق شد شیشاپانگما را در



منبع تصویر: K2 قله قاتل

در دسته بندی ۸۰۰۰ متری‌ها اغلب کی دو را در کنار آنپورنا و کانچن چونگا از لحاظ دشواری و خطر قرار می‌دهند. دسته بندی که با آمار صعودها و تلفات آنها نیز همخوانی دارد. البته در نقطه مقابل اورست قرار گرفته مرتفع‌ترینی که باوجود پرتلفات‌ترین بودن، تنها به واسطه آمار بالای صعودهایش جایگاه سختی‌اش را از دست داده و از سوی عوام جزو راحت‌ترین ۸۰۰۰ متری‌ها به حساب می‌آید، بی‌توجه به اینکه آمار صعودهای بالای این کوه نه از راحتی، بلکه به دلیل امکانات مناسب و شریاهای پرتوان منطقه است! در سال ۲۰۰۴ و در پنجاهمین سالگرد نخستین صعود K2 تعداد ۵۴ کوهنورد موفق به صعود این کوه شدند، موفقیتی که حاصل حضور شریاهای پرتوان، طناب‌های ثابت و اطلاعات دقیق هواشناسی بود. به این ترتیب در حالی که طی ۵۰ سال تنها ۱۰۵ نفر برفراز این کوه ایستاده بودند، به یک‌باره ۵۰ درصد بر موفقیت‌ها افزوده شد! این تجربه یک‌بار دیگر در تابستان ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴ نیز تکرار گردید، درسط زمانی که قوانین سختگیرانه وزارت توریست پاکستان کم‌رنگ و پای شرکت‌های نیالی به این کشور باز شد. حضور پرتعداد شریاها و البته نصب تأسیسات مناسب هواشناسی توسط ایتالیایی‌ها که به واسطه نخستین صعود این کوه خود را مالک معنوی آن می‌دانند موجب تغییر در رفتار خشن‌ترین ۸۰۰۰ متری دنیا گردیده. اینک بانوان نیالی هم داعیه صعود مستقل بر سرسخت‌ترین ۸۰۰۰ متری دنیا را دارند. گویی امکانات زیاد ابهت کوه کوه‌ها را هم فرو ریخته!



به گزارش سایت ارتفاعات پاکستان در شصتمین سالروز نخستین صعود به K2 از صبح امروز کوهنوردان زیادی موفق شدند با پشتیبانی باربرهای پرتوان پاکستانی و شریاهای نیالی قله K2 را صعود کنند. بر این اساس ۶ پاکستانی بدون کمک کپسول اکسیژن مکمل به همراه دو ایتالیایی و گروه زیادی از شریاهای نیالی نخستین گروه صعودکننده قله به شمار می‌آیند. در این بین چند دختر نیالی نیز به چشم می‌خورند. همچنین **Adrian Hayes** ماجراجوی بریتانیایی در ساعت ۱۵،۲۰ و رادک جانوس کوهنورد اهل کشورچک در ساعت ۱۶،۰۴ موفق به صعود قله شدند.

سایت اکس وب نیز با تایید صعودهای فوق ابراز داشت ثابت‌گذاری مسیر "باتل نک" در ساعت ۱ بامداد توسط ۴ باربر پاکستانی و ۳ شریای نیالی انجام شده بود.

لکه‌ای سیاه بر پیشانی نخستین صعود K2



تصویر از سایت پلنت موتین

آن شب هم آسمان ستاره باران بود. بوناتی و مهدی در تاریکی خود را به کمپ آخر رساندند. بار همراهشان کپسول‌های اکسیژن بود، برای صعود روز بعد تیم حمله، اما در کمال تعجب بدون یافتن چادرها مجبور به ترک محل کمپ شدند. گویی سایرین به عمد محل کمپ را تغییر داده بودند تا آنها را گمراه کنند!

بوناتی و مهدی شب سردی را زیر لحافی از ستاره‌های K2 به صبح رساندند و روز بعد ناتوان راهی پایین شدند. والتر بوناتی ۵۰ سال برای احقاق حق خود جنگید تا در پنجاهمین سالروز آن صعود لینولاسیدلی اعتراف دیرهنگامی را برای آن نامردی بروز دهد. اما پاسخ بوناتی بسیار تلخ بود: "دیگر دیره شده است!"

و در شصتمین سالروز آن صعود دیگر هیچ‌یک از آنها در این دنیا حضور ندارند تا شاهد شب‌های ستاره باران K2 باشند، اما کوه کوه‌ها همچنان پرستاره است.

برای اسطوره ۷۰ ساله کوهنوردی طول عمری به بلندی ۸۰۰۰ متری‌ها آرزومندیم.



ژان کلود - نفر نخست از سمت راست

روز ۲۴ جولای ژان کلود مارمیه رییس اسبق فدراسیون کوهنوردی فرانسه و سازمان صعودهای بلند کشور فرانسه و از بنیان مراسم کلنگ طلایی در سن ۷۱ سالگی درگذشت. سرهنگ دوم سابق ارتش فرانسه که خود از پیشگامان کوهنوردی نوین این کشور در دهه ۷۰ میلادی بود نقش بزرگی در رشد کوهنوردی فرانسه بر عهده داشت. او در تخصصی شدن رشته کوهنوردی و رشد سنگ‌نوردی داخل سالن در این کشور، رشد یخ‌نوردی به عنوان یک شاخه مستقل و جدا شدن صعودهای ورزشی از کوهنوردی در آن دوران نقش داشت.

برای این مرد بزرگ آرامش ابدی را آرزومندم.

ژان کلود چندسال قبل نیز همسرش را به دلیل بیماری سرطان از دست داد. ژان کلود یکی از علایق همسرش به ایران را به دلیل خواندن اشعار عمر خیام می‌دانست. ژان کلود مارمیه معتقد بود کوهنوردی ایران می‌باید راهی را برود که کشور فرانسه در دهه ۷۰ میلادی طی کرده بود، یعنی تخصصی شدن زیر مجموعه‌های کوهنوردی و رویکرد به کوهنوردی خصوصی همراه با پشتیبانی از تلاش‌های مستقل.

۱۷ سپتامبر برابر است با هفتادمین سال‌روز تولد اسطوره کوهنوردی دنیا **راینولد مسنر**.

کوهنورد متولد بریسانون ایتالیا که به سه زبان ایتالیایی، آلمانی و انگلیسی مسلط است، و یک‌سال پیش از پایان جنگ دوم جهانی به دنیا آمد. وی عضو خانواده‌ای بود با ۸ فرزند پسر و البته یک دختر با پدری که معلم بود و مادری خانه‌دار. او از ۵ سالگی گام به کوهستان نهاد و با کمک برادر بزرگ‌تر خود گوئتر آغازگر فتوحاتی شد که برای تمامی اعصار تنها به نام او جاودان خواهد ماند. مسنر در آغاز دوران کوهنوردی خود هرمان بول اتریشی را الگوی خود قرار داد و با پیروی از سبک صعودهای سبک‌بار او بسیاری از کارهای شاخص در دولومیت‌ها و آلپ‌ها را به ثمر رساند. موفقیت غم‌انگیز راینولد در نخستین تلاش هیمالیایی او و برادرش رخ داد. جایی که با وجود صعود شاخص ایشان از رخ روپال به نهمین ستون ۸۰۰۰ متری دنیا نانگا پاربات، همراه بود با مرگ گوئتر برادر بزرگ‌تر راینولد. چند سال بعد مسنر برای یافتن برادرش راهی رخ دیامیر شد و به تنهایی نخستین صعود انفرادی یک ۸۰۰۰ متری را نیز به ثبت رساند؛ البته جسد گوئتر ۳۵ سال بعد یافت شد تا راینولد از عذاب خطایی که به او نسبت داده بودند رهایی یابد.

شاهکار او و هبلر در پیمایش خط‌الراس گاشربروم‌ها در مدت ۳ روز، پس از صعودهای درخشانش به ایگر و درو در زمان‌های کوتاه ۸ و ۱۰ ساعت رخ داد. او در اواخر دهه ۷۰ تئوری صعود بدون اکسیژن خود را به اتفاق هبلر از رخ جنوب شرقی به اثبات رساند. مسنر دوران بدون هبلر را هم در آغاز دهه ۸۰ با صعود رویایی و انفرادی اورست به رخ کشاند. در سال ۱۹۸۶ مسنر با صعود به لوتسه نخستین تاج باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها را بر سر نهاد تا آغازگر ستونی از نام‌هایی باشد که برای ایستادن در این باشگاه تارک دنیا می‌شوند.

عضو حزب سبز اتحادیه اروپا طی سال‌های ۹۹ تا ۲۰۰۴، پس از پایان ماجراجویی‌های خود اقدام به ثبت موزه‌ای از علاقمندی‌هایش کرد. موزه‌ای که ششمین بخش از آن در هفتادمین سال‌روز تولد او افتتاح گردید.

همنورد به یادماندنی (محمدعلی آذر دوست)

خاطره ای خوش از خود به جای گذاشت و رفت
او همنوردی فعال در گروه فلز کار بود
یادش در خاطر دوستان و همنوردانش همواره باقی است

گروه کوهنوردان فلز کار و محمدحسین خوان یغما - داود محمدی فر - محمد ولایتی
محسن عبدلی - مهدی یزدی - عزیزاله خلیج - بهمن شهوندی - مهین صادقی نژاد -
اصغر انفرادی - کامبیز بختیاری - مهردادخوان یغما - سعیدفخر موسوی - حیدر نادى
محمدرضا کیادلیری - مازیار گیلانی نژاد

قوانین ورزشی

(فصل دوم)

گردآوری و تدوین: فاطمه ترابیان*

۵- رعایت مقررات به عنوان شرط اصلی:

اولین و مهم‌ترین شرطی را که قانونگذار برای موجه جلوه دادن حوادث ورزشی مقرر می‌دارد رعایت مقررات است، بنابراین تصریح می‌کند که حادثه نباید ناشی از نقض مقررات باشد و به عبارت دیگر اگر عملیات ورزشی بر خلاف مقررات انجام و منجر به حادثه شود مرتکب همانند حوادث خارج از زمین ورزش تحت تعقیب قرار خواهد گرفت. ممکن است این پرسش مطرح شود که آیا صدور چنین مجوزی، موجب نخواهد شد که بعضی از ورزشکاران با سوء استفاده از مقررات، ورزش را وسیله‌ای برای اجرای اغراض سوء و ضد ورزشی قرار دهند؟ ولی به طور کلی می‌توان گفت که مقررات اصولاً به گونه‌ای تنظیم شده‌اند که رعایت آنها مانع بروز حادثه شود، و در عین حال نمی‌توان ادعا کرد که زمینه چنین سوء استفاده‌هایی کاملاً منتفی است، ولی با توجه به غیرقابل احتراز بودن حوادث در ورزش حتی در صورت رعایت کامل مقررات نمی‌توان اهداف و منافع اساسی ورزشی را به پای موارد استثنایی قربانی کرد. قانونگذار به خوبی می‌داند است که قرار نیست در ورزش کسی مصدوم، مجروح یا کشته نشود و در عین حال آگاهی ورزشکاران به قابل پیش‌بینی بودن حوادث و شرکت داوطلبانه در آن نیز تأییدی بر موجه قلمداد کردن حوادث ناشی از عملیات ورزشی در صورت رعایت مقررات از سوی ورزشکار بوده است.

۵- مصادیق تأدیب یا محافظت نامتعارف توسط سرپرستان و مربیان ورزش

۱- فحاشی و استعمال الفاظ رکیک

۲- ایراد ضرب شدید

۳- الزام ورزشکار به انجام فعالیت بدنی طاقت‌فرسا

۴- نگه داشتن ورزشکار در هوای بسیار سرد

فصل دوم - مسئولیت قانونی مدیران در ورزش:

منظور از مدیران در ورزش همه کسانی هستند که در رابطه با فعالیت‌های ورزشی به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم وظایفی را بر عهده داشته، و در صورت بروز حادثه بر حسب مورد ممکن است مسئول شناخته شوند.

گروه اول از مدیران شامل سرمربی، مربی، کمک مربی، مربی بدنسازی، معلم ورزش، دبیر ورزش، ناجی غریق، سر ناجی، داور، پزشک تیم و امثال آنها هستند که بر فعالیت‌های ورزشی به‌طور مستقیم نظارت و اعمال مدیریت می‌کنند، که به آنها مدیران فنی گفته می‌شود.

گروه دوم عبارتند از کسانی که بر فعالیت‌های ورزشی نظارت فنی نداشته ولی بلافاصله پس از گروه اول با ورزشکاران و یا با وسایل، تجهیزات و اماکن ورزشی و یا با مدیران گروه اول مرتبط هستند مانند سرپرستان ورزشگاه‌ها و اردوهای ورزشی، کارشناسان، کارشناسان مسئول، مدیران کل تربیت بدنی، رؤسای فدراسیون‌ها، هیات‌ها و انجمن‌های ورزشی که موسوم به مدیران اداری در ورزش هستند. از دیدگاه حقوقی

و با وجود تفاوت وظایف آنها، هر دو گروه بر حسب جایگاه خود در قبال حوادث ورزشی مسؤولیت قانونی دارند.

بخش اول - وظایف حقوقی سرپرستان فنی در گروه‌های کوه‌نوردی و سایر رشته‌های ورزشی.

هرگاه کوتاهی مدیران فنی منجر به حادثه‌ای گردد واکنش قانونی نسبت به آنها بستگی به عوامل ذیل دارد:

۱- نتیجه حادثه که ممکن است صدمه بدنی، جانی یا مالی باشد.

۲- رابطه حقوقی مدیران فنی با زبان دیده از جرم.

۳- چگونگی مداخله مدیر فنی در وقوع حادثه.

۴- عمد یا تقصیر آنها در وقوع حادثه.

بخش دوم - مصادیق وظایف مدیران فنی.

۱- احراز سلامتی اولین وظیفه مراقبتی.

۲- تربیت بدنی فرایندی است آموزشی-تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجراء و رشد انسان به کمک فعالیت‌های جسمانی است و حرکت زیربنای تربیت بدنی است؛ بنابراین لازمه نخستین برای دستیابی به این هدف سلامتی کسی است که می‌خواهد از راه ورزش اقدام کند و آنگاه که ورزشکار زیر نظر معلم یا مربی به فعالیت می‌پردازد، این تکلیف یعنی احراز سلامت بر عهده اوست و موظف است قبل از ارجاع هر حرکتی به ورزشکار از سلامت او اطمینان حاصل کند، بنابراین مفهوم حقوقی سلامتی در مورد ورزشکار که به فعالیت ورزشی می‌پردازد، مانند بازیکنان باشگاهی یا کسانی که برای آمادگی جسمانی در مجتمع‌های ورزشی حضور پیدا می‌کنند هر چند ضروری است ولی روش آن متفاوت است. در مورد این گروه صرف حضور برای فعالیت از نظر حقوقی رافع مسؤولیت مربی است، زیرا اشخاص بالغ و عاقل شخصاً مسؤول پی‌آمدهای اعمال خود خواهند بود، ولی این معنای عدم مسؤولیت قانونی مربی در صورت وقوع حادثه نخواهد بود؛ پس در مورد آمادگی جسمانی و یا شروع به فعالیت ورزشی در مورد میانسالان و کهنسالان، اولاً الزام آنها به ارایه تأییدیه پزشکی و دوم نصب تابلوهای هشداردهنده در این مورد یک اقدام احتیاطی و عاقلانه به حساب می‌آید.

۲- آموزش متناسب:

ورزش مجموعه‌ای از فعالیت‌های بدنی است که بالقوه متضمن خطرات کوچک و بزرگ برای ورزشکاران است این خطرات گاهی ضرب و جرح ساده، گاهی ورزشکار را برای تمامی عمر همچون جسم بی‌حرکتی در بستر نگه می‌دارد، و حتا ممکن است به مرگ منتهی شود. با توجه به وفور این حوادث، وظیفه مراقبتی معلمین ورزش و مربیان از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود. یکی از راه‌های جلوگیری از وقوع چنین حوادث، آگاهی معلمان و مربیان از ورزش به مفهوم علمی آن و به‌کارگیری این آگاهی در امر ورزش است. تعلیم و تربیت در ورزش مستلزم داشتن صلاحیت فنی است. مربی موظف است به منظور جلوگیری از وقوع حوادث ناگوار و یا اتکاء به آگاهی‌های لازم در امر آموزش، اصول ایمنی را معمول دارد. به عبارت دیگر مربی باید صلاحیت فنی برای آماده سازی ورزشکار، آموزش حرکات و مهارت‌ها،

SPORTS RULES

آثار حاصله باشد ضامن است. ضمن اینکه در صورتی که آن ورزش زیر نظر مربی یا داور اداره می‌شود او نیز برحسب مورد پاسخگوست و بی‌توجهی به بازدید وسایل، تقصیر محسوب می‌شود.

۲- بازدید از وسایل عمومی ورزش: وسایل عمومی ورزش شامل کلیه وسایل، اسباب، اماکن و تجهیزاتی است که به‌طور مستقیم در رابطه با عملیات ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرند. در مورد سلامت و ایمنی این وسایل نه فقط مربی یا معلم ورزش مسؤل است بلکه سایر اشخاص چون مدیران ورزشگاه‌ها و با مدیران سازمان‌هایی که ورزشگاه تحت نظر آنها اداره می‌شود، مانند مدیر کل تربیت بدنی و ... برحسب مورد ممکن است مسؤل شناخته شوند. مربی یا معلم ورزش مکلف است قبل از شروع فعالیت ورزشی هر یک از این وسایل را به‌طور دقیق بازرسی و بازدید کند، و زمانی اجازه استفاده را صادر نماید که از سلامت و ایمنی آنها اطمینان حاصل کرده باشد.

۴- نحوه بازدید: انجام وظیفه مراقبتی مربی در بازدید از وسایل و اسباب شخصی و عمومی آن‌گاه رافع مسؤلیت او در صورت بروز حادثه خواهد بود، که برابر مقررات و به نحو متعارف صورت گیرد. آنچه در باب بازدید به عنوان یک وظیفه می‌تواند هم مانع وقوع حادثه و هم مصون داشتن مربی حتی در صورت مصدوم شدن ورزشکار و ... باشد کم و کیف بازدید است. یک مربی متعارف موظف است برحسب نوع وسیله و اسباب، بازدیدی متناسب به عمل آورد و چنانچه بازدید انجام ولی فاقد وصف متناسب و متعارف باشد هیچ نقشی در جلوگیری از مسؤلیت او نخواهد داشت. بازدید از کلیه وسایل و اسباب به سه طریق متصور است:

- ۱- **بازدید عینی:** مشاهده عینی گاهی در بازدید مسیراست، مانند بازدید از پیست دو و میدانی یا اسکی که مربی موظف است تمام طول پیست را قبل از شروع با دقت مشاهده تا چنانچه اشیاء خطرناک مانند بتری‌های شکسته، قطعات فلزی بُرنده ویا موانع دیگری وجود دارد نسبت به رفع آن اقدام کند.
- ۲- **بازدید حرکتی:** در بعضی موارد با مشاهده وسیله یا اسباب نمی‌توان از سلامت یا معیوب بودن آنها مطمئن شد، و بازدید عینی رافع مسؤلیت مربی نیست مانند آویزان شدن به دار حلقه و تحمیل وزن خود بر آن در ورزش بارفیکس.
- ۳- **بازدید حسی:** در برخی وسایل نه مشاهده موثر است و نه امکان بازدید حرکتی وجود دارد. در این‌گونه موارد بازدید باید با حس لامسه یا چشایی صورت گیرد تا از سلامت آنها مطمئن گردد.

* وکیل پایه یک دادگستری

الزام ورزشکار به انجام فعالیت‌های ورزشی و ... را داشته باشد، بنابراین اگر مربی بدون صلاحیت فنی، ورزشکار را امر به حرکت روی وسایل ورزشی کند و حادثه‌ای رخ دهد از نظر حقوقی باید پاسخگو باشد. نتیجه اینکه مربی و معلم نه فقط باید صلاحیت علمی و فنی لازم برای آموزش در ورزش را داشته باشند، بلکه موظفند که توانایی جسمی و روحی ورزشکاران را در مقابل حرکات، فنون و مهارت‌های مورد نظر لحاظ کنند. فقدان صلاحیت کافی و پذیرش مسؤلیت مربیگری، تقصیر محسوب و بر حسب نتیجه حاصله، مقصر مجازات خواهد شد.

۳- بازدید و بررسی:

در بیشتر ورزش‌ها، ورزشکار ملزم به استفاده از وسایلی است که به موجب مقررات مربوطه تعیین گردیده است. این وسایل گاهی شخصی و گاهی عمومی است. نواقص نامرغوب بودن یا غیر مجاز بودن این وسایل ممکن است موجب صدمه برای ورزشکار استفاده‌کننده یا حریف و یا سایر اشخاص شود. بنابراین وظیفه مراقبتی معلم و مربی ورزش ضرورت اطمینان از سلامت این وسایل را ایجاب می‌کند و چنین اطمینانی جز با بازدید دقیق وسایل امکانپذیر نیست، و کوتاهی در بازدید موجب مسؤلیت قانونی مربیان است، و بسته به نتیجه ناگواری که به وجود می‌آید معلم یا مربی مسؤلیت کیفری یا مدنی خواهد داشت؛ در بازدید وسایل ورزشی یکی از مهم‌ترین نکات، زمان بازدید است که باید در آخرین لحظه قبل از شروع انجام شود، زیرا اگر این فاصله زمانی زیاد باشد نباید امکان سوء استفاده یا مشکلات دیگری را منتفی دانست.

وسایل ورزشی را به طور کلی به دو گروه می‌توان تقسیم کرد:

۱- وسایل شخصی ورزشکار

۲- وسایل عمومی ورزش

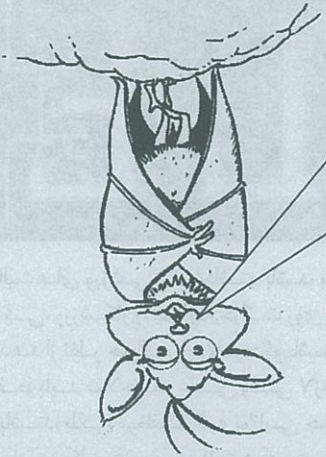
۱- بازدید وسایل شخصی ورزشکار: منظور از وسایل شخصی وسایلی است که شخص ورزشکار به‌طور خصوصی از آنها استفاده می‌کند و جنبه همگانی ندارد. استفاده از این وسایل گاهی الزامی است و در مواردی اختیاری و ممکن است مجاز و یا غیر مجاز باشد. از دیدگاه حقوق ورزشی، مربی یا معلم ورزش که وظیفه مراقبت بر عهده اوست موظف است با بازدید این وسایل هم از مصدوم شدن ورزشکار استفاده‌کننده جلوگیری و هم از صدمه رسیدن به دیگران ممانعت کند. ورزشکاران ملزم به رعایت اصول ایمنی در استفاده از وسایل شخصی هستند و در صورت استفاده از وسایل غیر مجاز اعم از اینکه از وصف آن مطلع بوده و استفاده از آن عمدی باشد، و یا بی‌اطلاع از چگونگی

نکات فنی در غارنوردی

بخش بیست و یکم

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 آنجا، با خود به بیرون ببرید!

افشین یوسفی

غارنوردی به صورت فنی و جدی می تواند برای مبتدیان یا حتی افراد کار کرده بسیار خطرناک و خطر آفرین باشد. این مجموعه نکات فنی برای کسانی تهیه شده که به اصول اولیه غارنوردی آشنایی کامل دارند، و برای کسب اطلاعات بهتر و بیشتر می خواهند از این نکات استفاده کنند. مادامی که به فنون غارنوردی تسلط کافی پیدا نکرده اید، استفاده از آنها خطر آفرین خواهد بود. این نکات، فقط به گوشه های از نکات فنی در دنیای پر هیجان غارنوردی تعلق دارد، و برای کامل کردن تجربیات و آموزش های خود باید نزد مربیان با تجربه و کارآزموده به کسب تجربه بپردازید، و اطلاعات فنی خود را تکمیل کنید. مولف و نشریه کوه هیچ گونه مسؤلیتی در قبال حواث احتمالی برای افرادی که از این توصیه ها استفاده می کنند ندارد، و تمامی مسؤلیت به عهده خوانندگان است.

حمایت های دست ساز است؛ همچنین غارنوران با توجه به بزرگی جثه خود، تسمه خود حمایت را شخصی سازی کرده و هر کس با توجه به اندازه بلندی طول دست و بلندی قد خودش آن را تنظیم می کند، که این امر در تسمه های دوخته شده غیرقابل تغییر است؛ همچنین برخی دیگر از غارنوردان ترجیح می دهند به جای

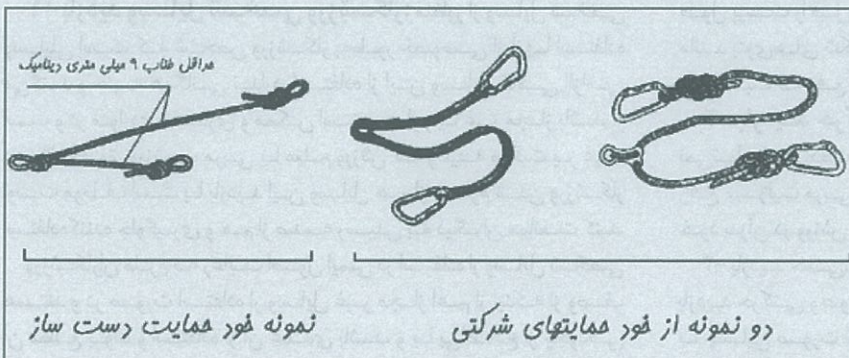
به خصوص حرفه ای ترها محبوب تر است. حالا سوال اینجاست که چرا غارنوردان حرفه ای تر ترجیح می دهند تسمه خود حمایت دو سر خود را خودشان درست کنند؟ جواب این سوال مربوط به استهلاک بالای این تسمه ها برای غارنوردان حرفه ای بین یک تا سه سال و قیمت بیشتر تسمه های دوخته شده کارخانه ای نسبت به خود

تسمه حمایت دو سر یا دم گاوی

خود حمایت دو سر یکی از آشناترین ابزارهای غارنوردی فنی است که هر غارنورد فنی کاری ملزم به داشتن آن است. این خود حمایت تسمه ای است که از دو سر نامتقارن تشکیل شده که این عدم تقارن به غارنورد این امکان را می دهد تا از قابلیت های مختلف آن بهره برد.

عمده کاربرد این تسمه خود حمایت دو سر در تراورس ها، تعویض طناب هنگام صعود و یا فرود در کارگاه ها و ریبلی ها و عبور از گره هاست.

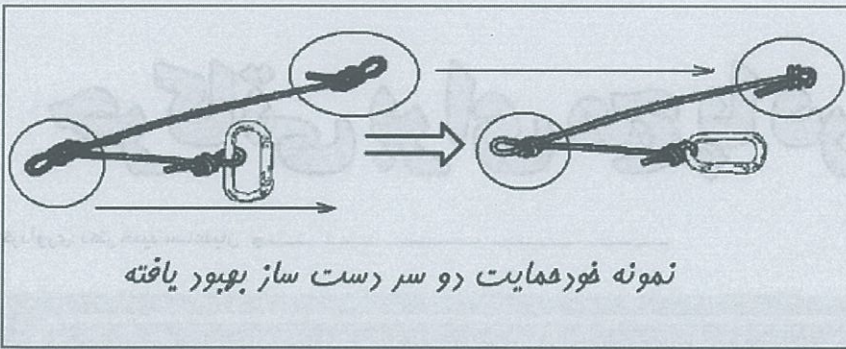
تسمه های خود حمایت دو سر به دو صورت در دسترس غارنوردان قرار دارد؛ یا غارنوردان آنها را به صورت آماده و دوخته شده از برندهای معتبر مانند "پتزل" تهیه می کنند یا خود آن را به وسیله طناب می سازند که روش دوم بیشتر بین غارنوردان



هراقل طناب، ۶ میلی متری دیانامیک

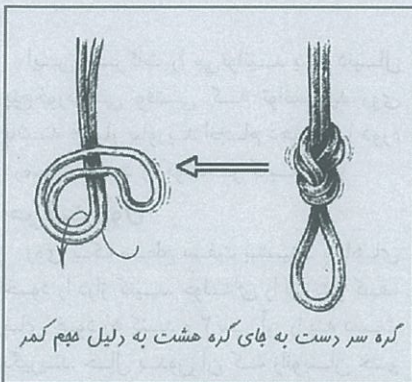
نمونه خود حمایت دست ساز

دو نمونه از خود حمایت های شرکتی

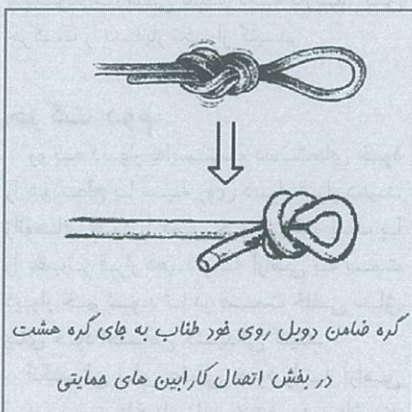


نمونه خود حمایت دو سر دست ساز بوبور یافته

شده استفاده کرد. این گره این امکان را می‌دهد که با فشار باز کارابین حمایت را محکم گرفته و دیگر نیاز به لاستیک‌های نگهدارنده یا چسب برای ایستاده نگه داشتن کارابین نیست.



گره سر دست به جای گره هشت به دلیل مهم کمر



گره ضامن دوبل روی خود طناب به جای گره هشت در بخش اتصال کارابین های حمایتی

که می‌توانید از کارابین پیچ دار برای تسمه بلندتر نیز استفاده کنید.

۴- ضامن دهانه این کارابین بهتر است به جای قلابی از مدل دم کبوتری باشد.
۵- برای ثابت نگه داشتن کارابین به سمت بالا روی تسمه خود حمایت باید از لاستیک‌های نگه دارنده کارابین یا چسب پارچه‌ای استفاده کنید تا در طول استفاده کارابین داخل سوراخ تسمه نچرخد و در هنگام استفاده روی دهانه نیفتد.

نکات مهم و نکات کاربردی برای ساخت تسمه حمایت دوسر دست ساز:

۱- طناب ۹ میلی‌متری بهترین اندازه برای ساخت این خود حمایت است، و اگر نداشتید می‌توانید از طناب‌های ۱۰، ۱۰،۵ و یا ۱۱ میلی‌متری نیز استفاده کنید، که البته با بالاتر رفتن قطر طناب حجم تسمه خود حمایت شما نیز بیشتر می‌شود.
۲- برای ساخت یک تسمه حمایت دو سر شما احتیاج به حداقل ۳ متر طناب دارید.

۳- اندازه طول خود حمایت کوچک‌تر باید بین ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر یا به اندازه طول ساعد دست غارنورد باشد.
۴- اندازه طول خود حمایت بزرگ‌تر باید حدود ۲ برابر خود حمایت کوچک‌تر باشد، یا اینکه به اندازه طول دست بلند شده غارنورد باشد. این اندازه به غارنورد این امکان را می‌دهد تا موقع صعود آن را به یومار پا وصل کرده و یک نقطه به نقاط حمایتی اضافه کند.

۵- به جای گره هشت می‌توان برای اتصال تسمه ساخته شده به هارنس از گره سر دست که حجم کمتری دارد استفاده کرد.

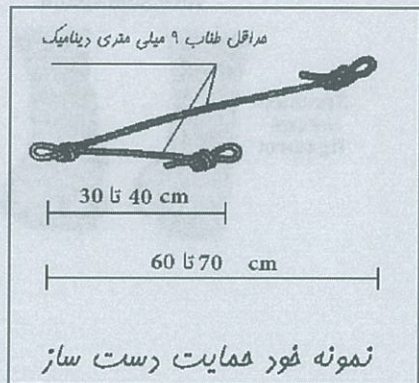
۶- به جای گره هشت در نقطه انتهایی و بخش اتصال به کارابین می‌توان از گره خفت شونده دوبل که روی خود طناب زده

استفاده از یک خود حمایت دو سر از "دو خود حمایت مجزا از هم" که هر کدام در یک سمت از کارابین بیضوی غارنوردی قرار می‌گیرند استفاده کنند.

نکات مهم و نکات کاربردی در مورد استفاده از تسمه خود حمایت دوسر:

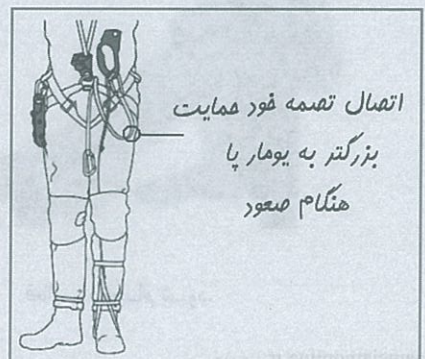
۱- غارنوردان توجه داشته باشند که تسمه خود حمایت دو سر جزء لوازم پر استهلاک و آسیب‌پذیر در غار دسته‌بندی می‌شوند، و به همین دلیل به شدت باید قبل از هر غارنوردی مورد بازبینی قرار گیرد، و در صورت آسیب دیدگی بافت آن از دور خارج شود.

۲- در برخی از کتاب‌های معتبر غارنوردی توصیه شده که خود حمایت باید بعد از ۲ سال فعالیت در غار حتما تعویض شود حتی اگر تسمه از لحاظ ظاهری آسیب ندیده باشد!



نمونه خود حمایت دست ساز

۳- کارابین مورد استفاده در دو سر این خود حمایت بهتر است ساده و بدون پیچ (قفل) باشد برای اینکه کارابین‌های ساده کارایی بهتری داشته، کمتر گیر می‌کنند، و گل‌ولای کمتری روی آن می‌نشینند. البته طبق توصیه برخی از طرح درس‌های مدارس غارنوردی در جهان گفته می‌شود



اتصال تسمه خود حمایت بزرگتر به یومار پا هنگام صعود

منابع تحقیقاتی این مطلب:

VERTICAL- By: Alan Warild/•

۲۰۰۱/ Fourth edition

• تجربیات شخصی مولف

حرکاتی برای مچ پا در کوه‌نوردی

گردآوری: دکتر حمید مساعدیان

شاید شما تا به حال در برنامه‌های کوه‌نوردی دچار پیچ‌خوردگی مچ پا شده باشید. هنگام پیچ‌خوردگی، تاندون‌های این ناحیه دچار کشیدگی یا پارگی می‌شوند. بیشتر اوقات پیچ‌خوردگی به دنبال گذاشتن پا روی یک سطح ناصاف، پایین آمدن نادرست هنگام پرش یا شوت کردن جسمی که به سادگی جابه‌جا نمی‌شود رخ می‌دهد. درد، تورم و مشکل در راه رفتن از علائم این حالت هستند.

این حرکات را می‌توانید به دنبال پیچ‌خوردگی وقتی که توانستید روی پاشنه فشار بیاورید انجام دهید تا دوره درمان خود را کوتاه‌تر کنید.

حرکت اول:

روی یک سطح سفت بنشینید و پاهای خود را دراز کنید. حوله‌ای را از زیر کف پای خود رد کنید و ۲ سر آن را به دست بگیرید. حال بدون آن که زانویتان خم شود دو سر حوله را به سمت خود بکشید و پانزده تا سی ثانیه نگه دارید. این حرکت را سه‌بار تکرار کنید.

حرکت دوم:

رو به دیوار بایستید و دست‌های خود را هم‌سطح با سینه روی دیوار قرار دهید. زانوهای خود را کمی خم کنید و یک پا را عقب‌تر قرار دهید و به آرامی به سمت دیوار خم شوید تا در قسمت خلفی ساق پای خود احساس کشیدگی کنید. انگشتان پای عقبی خود را به آرامی به سمت داخل زاویه دهید و پاشنه خود را روی زمین حفظ کنید. پانزده تا سی ثانیه در همین وضعیت بمانید و به حالت اول برگردید. این حرکت را سه‌بار تکرار کنید.

حرکت سوم:

روی صندلی نشسته و کف پای خود را روی یک قوطی قرار دهید. پای خود را به سمت جلو و عقب از پاشنه تا میانه قوس پا حرکت دهید. سه تا پنج دقیقه

Inversion sprain

Everson sprain

Sprained lateral ligament

Sprained medial ligament

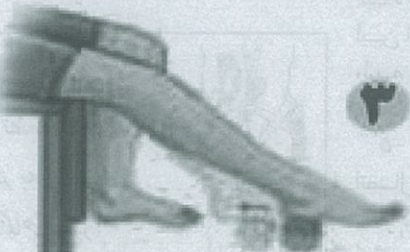
۱



۲



۳



فعالیت انجام شود.

این کار را تکرار کنید. این حرکت وقتی موثرتر است که هر صبح قبل از شروع

اقدامات اولیه در طبیعت (مناطق وحش)

(قسمت پایانی)

ترجمه: دکتر جلال شاهبازی

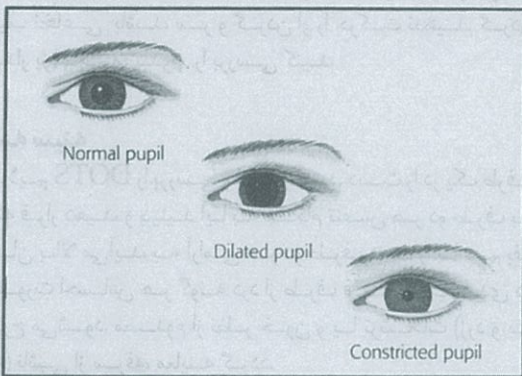
کمک‌های اولیه برای فعالیت در مناطق دورافتاده مانند تپه‌نوردی، کوه‌نوردی، گلگشت، ماهی‌گیری، شکار، شکار پرنده و یا اسنوموبیل‌سواری مورد نیاز است. افرادی که در مناطق وحش زندگی یا کار می‌کنند، یا به آنجا مسافرت می‌کنند و یا برای لذت بردن به این‌گونه مناطق می‌روند، باید خود را برای مدیریت یک شرایط اورژانسی 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.

معاینات فیزیکی

بعد از تکمیل بررسی‌های اولیه، با توجه به هر گونه مشکل تهدیدکننده حیات، به‌دست آوردن تاریخچه (SAMPLE)، کنترل علائم حیاتی، نسبت به معاینه فیزیکی مصدوم به‌طور اصولی و دقیق اقدام کنید. اگر درآوردن لباس ضروری باشد، در صورت امکان این کار را در فضای سرپوشیده انجام دهید. شما ممکن است مشکلات مضاعفی را کشف کنید که بلافاصله به شکل تهدیدکننده حیات ظاهر نشود، اما اگر غیر صحیح برخورد شود، می‌تواند تهدیدکننده حیات باشد. حتی یک صدمه کوچک نیازمند مراقبت است، اما ابتدا باید شناسایی شود.

مصدومین با آسیب یا بیماری جزئی، ممکن است به معاینه فیزیکی کامل نیازی نداشته باشند. در این موارد شما نیازمند معاینه قسمت صدمه دیده هستید.

همیشه بدن مصدوم را مطابق روش زیر بررسی کنید: سر و گردن، سینه، شکم، دست‌ها، پاها و پشت، بنابراین شما نقطه‌ای را از نظر بررسی فراموش نمی‌کنید. در هوای نامتعادل، در هر فرجه زمانی



شکل ۱۲-۳

مردمک طبیعی، گشاد، تنگ

فقط قسمت کوچکی از بدن را که می‌خواهید، معاینه کنید. از حواس طبیعی خود: چشم‌ها، گوش‌ها، انگشتان، بینی و صدایتان استفاده کنید، همچنین مغزتان را جهت ارزیابی یافته‌ها به کار گیرید. - اختصار DOTS به شما کمک خواهد کرد مشاهدات خود را به یاد داشته و حس کنید (شکل ۱۱-۳-۱-۴).

D: Deformities. قسمت آسیب‌دیده و غیر آسیب‌دیده را با هم مقایسه کنید.

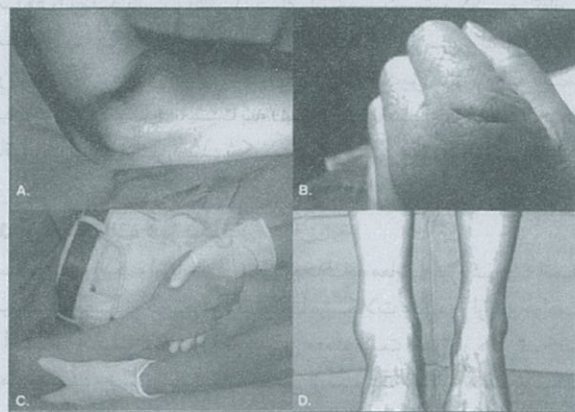
O: Open wound. زخم‌های باز شامل خراشیدگی، کندگی، بریدگی، سوراخ شدگی، ساییدگی و قطع شدگی است و خونریزی ممکن است باشد یا نباشد.

T: Tenderness. حساس به درد.

S: Swelling. التهاب، آماس.

سر

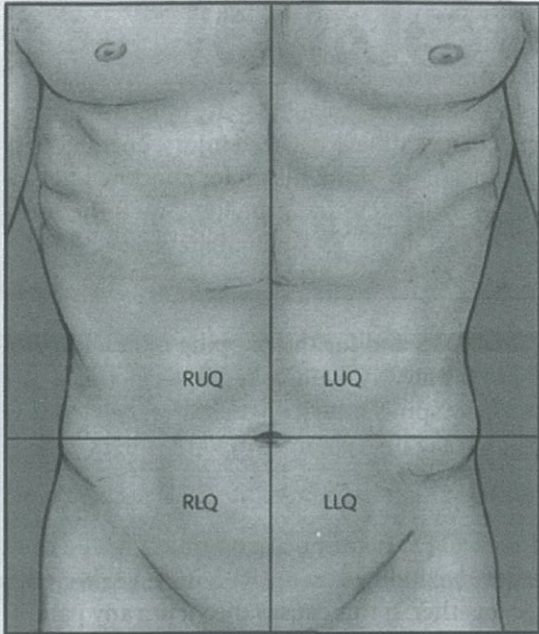
با به‌کارگیری هر دو دست و لمس، علائم DOTS را در صورت و کاسه سر مصدوم جستجو کنید. در پی یافتن خون و مایع شفاف (مایع مغزی نخاعی) که از بینی، گوش‌ها و یا



شکل ۱۱-۳

DOTS. A. Deformities. تغییر شکل
C. Tenderness. حساس به درد

B. Open wounds. زخم باز
D. Swelling. آماس



شکل ۳-۱۳

هریک از قسمتهای چهارگانه را از نظر سفتی و نرمی به آرامی فشار دهید.
 RUQ راست بالا؛ LUQ چپ بالا؛ RLQ راست پایین؛ LLQ چپ پایین

مورد نیاز خواهد بود. هر دست و پا را از نظر نبض، حس، و قدرت حرکت کنترل کنید. برای اندام فوقانی از نبض رادیال (نبض میج دست) استفاده کنید. برای لمس کردن نبض اندام تحتانی، می‌توانید از گودی پشت و داخل استخوان میج با استفاده کنید. یافتن نبض دشوار است. جهت تمرین، نبض خودتان را پیدا کنید. پوست ساعد و ساق را نیشگون بگیرید تا واکنش فرد را به صورت بیان درد، یا ناله کردن و یا عقب کشیدن دست و پا مشاهده کنید. به دنبال دستبند یا گردن‌آویز هشدار پزشکی هم باشید.

پشت

اگر مصدوم را در حالت رو به شکم یا به پهلو یافتید، قبل از چرخاندن او به پشت، وی را از نظر آسیب‌های ستون فقرات بازمینی کنید. اگر مصدوم را رو به پشت یافتید، برای ارزیابی پشت و کمر می‌توانید مصدوم را به یک سمت بچرخانید. DOTS را بررسی و لمس کنید. هر کدام از مهره‌های ستون فقرات را از بالا لمس کرده و به سمت پایین حرکت کنید. حساسیت به فشار و بی‌نظمی مهره‌ها به شکل پلکانی می‌تواند نشان‌دهنده شکستگی در ستون فقرات باشد.

بعد از معاینات فیزیکی

به محض اینکه ارزیابی اولیه، تاریخچه و معاینه فیزیکی به اتمام رسید، شما نظرات خوبی در ارتباط با مشکلات مصدوم ارائه خواهید داد. احتمال آسیب نخاعی (همچنین مصدومیت سر) در هر شخص صدمه دیده غیر واکنش‌دار، ناشی از سرعت بالا مانند تصادف موتورسیکلت، اسکی، دوچرخه کوهستان، حوادث کوه‌نوردی و یا سقوط از ارتفاع به اندازه بیش از ۳ برابر قد مصدوم وجود دارد. چنین حوادثی بیشتر به گردن یا پشت آسیب می‌رساند. اگر شما چنین

دهان خارج شده است، باشید. مایع شفاف می‌تواند نشان‌دهنده آسیب جدی به جمجمه و نخاع باشد. به سرعت، داخل دهان را از جهت زخم‌ها، خونریزی، ترشحات، دندان‌های شکسته، استفراغ و دندان‌های مصنوعی بررسی کنید. سر مصدوم را حرکت ندهید. به مردمک‌ها از نظر عکس‌العمل به نور و هم اندازه بودن نگاه کنید (شکل ۱۲-۳). چشم مصدوم را با دست به مدت ۵ ثانیه ببندید و سپس چشم را باز کنید و تغییر تنگی مردمک چشم را (کوچک شدن) در پاسخ به نور و یا تابش نور چراغ قوه، بررسی کنید. درصد پایینی از مردمک، مردمک نابرابر دارند. در مصدوم با آسیب سر، نابرابری مردمک چشم به معنای خونریزی و یا التهاب در داخل جمجمه است. صداهای غیر طبیعی در بینی و یا گلو را گوش کنید، مانند وزوز گوش و خس خس. تنفس را از نظر بوهای غیر معمول استشمام کنید، برای مثال: الکل و یا بوی میوه در اسیدوز دیابتی.

گردن

گردن را از نظر تورم و خس خس کردن هوای زیر پوست، در آسیب راه هوایی با به کارگیری علایم DOTS بررسی کنید. به یاد داشته باشید، اگر فرد در اثر مصدومیت ناهوشیار بوده و یا احتمال آسیب نخاعی باشد، سر و گردن او را حرکت ندهید. گردن آویز هشدار پزشکی مصدوم را بررسی کنید.

قفسه سینه

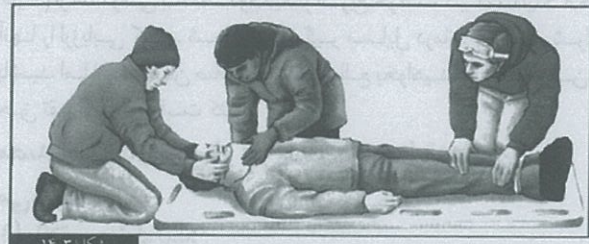
علایم DOTS را بررسی و لمس کنید. دست را در یک طرف قفسه سینه قرار دهید و ببینید آیا به هنگام تنفس هر دو طرف به طور یکسان بالا می‌آید، به آرامی هر دو طرف دنده را با هم بفشارید. در صورت احساس هر گونه درد از طرف فرد، آسیب جدی در دنده مطرح می‌شود. مصدوم از نظر خون و یا ترشحات (زرد و یا مواد سبز) ناشی از سرفه، معاینه گردد.

شکم و لگن

از گرم بودن دستانتان مطمئن شوید. با استفاده از کف نوک انگشتانتان، چهار قسمت شکم را در جهت عقربه‌های ساعت معاینه کنید (شکل ۱۳-۳). DOTS را بررسی و لمس کنید. شکم را از نظر وجود توده و سفتی عضلات و نیز حساسیت به درد به آرامی معاینه کنید. شکم در حالت طبیعی نرم است، ناحیه سفت و سخت، دلالت بر مشکلی دارد.

دستها و پاها

دستها و پاها را مقایسه کنید، مقایسه ران‌ها، ساق‌ها و دست‌ها در مصدومی که چندین لایه لباس پوشیده، سخت است. اما این عمل را می‌توان با بالا و پایین کشیدن لباس با هم مقایسه کرد. DOTS را در مورد چهار دست و پا، بررسی و لمس کنید. با هر دو دست، اطراف بازو و ساق پای مصدوم را در راستای هر عضو به آرامی فشار دهید. اگر چنانچه یافته‌های غیر طبیعی به دست آمد و یا احتمال آسیب جدی مطرح شد، جهت مشاهده مستقیم، پوشش روی محل آسیب را با قیچی یا چاقو در صورت ضرورت بردارید. با این حال در شرایط هوای نامتعادل، نباید لباس را غیر قابل استفاده کرد، چرا که بعدها



ثابت سازی دستی سر و گردن

آسیب را حدس می‌زنید، بدون به‌کارگیری تکنیک‌های مناسب، مصدوم را حرکت ندهید. از پیچیدن، یا خم کردن گردن و پشت اجتناب کنید. اگر کمک کافی در دسترس است، سر و گردن مصدوم را با دستانتان تثبیت کنید (شکل ۱۴-۳). شما همچنین می‌توانید در یکی از طرفین سر مصدوم زانو بزنید (این حالت از کرامپ عضلات پشتی امدادگر به خاطر خم شدن و نگاه‌داشتن سر مصدوم به مدت طولانی جلوگیری می‌کند). اگر شما تنها هستید، با وسایل در دسترس دور گردن و سر مصدوم را ببیچانید، برای مثال از کفش‌های مصدوم، قطعه سنگ‌هایی که با لباس پوشانده اید و یا کوله پشتی می‌توانید استفاده کنید.

برای ارزیابی اولیه مصدوم واکنش‌دار، صحنه را بررسی کنید، به مصدوم نزدیک شده، با او ارتباط چشمی برقرار کنید و در صورتی که مصدوم غریبه هست، خودتان را معرفی کنید، نام مصدوم را بپرسید، در مورد چگونگی کمک به او سؤال کنید، اگر مصدوم مایل باشد، "پرسید چه اتفاقی برای شما افتاده است؟" پاسخ به این سؤال به شما خواهد گفت که مصدوم بیمار است یا آسیب‌دیده.

در مورد آسیب‌دیدگی، "پرسید آیا جایی آسیب دیده است" و از مصدوم بخواهید، اتفاق پیش آمده را با جزییات شرح دهد. به این ترتیب خواهید توانست مکانیسم آسیب را مد نظر قرار دهید. در مورد بیماری، از مصدوم درباره علائم و شکایت مصدوم از بیماری، سؤال کنید. جواب به این سؤالات ابتدایی "شکایت اصلی بیمار" نامیده می‌شود. بعد از طرح و بحث شکایت اصلی، شرح حال را بر اساس واژگان SAMPLE به‌دست آورید.

در مصدوم واکنش‌دار، باز بودن مجرای هوایی و تنفس او را بررسی کنید.

مجرای هوایی باز است؟

اگر مصدوم قادر به تکلم است، راه هوایی باز است. اگر مصدوم دچار خفگی است، تکنیک‌های مربوط به انسداد راه هوایی را به کار ببندید.

تنفس؟

اگر مصدوم به سختی نفس می‌کشد، یا صداهای غیر طبیعی طی تنفس دارد مانند خرخر، وزوز و غل‌غل، مصدوم را به حالت دراز نشست قرار دهید. اگر این کار بهبودی در تنفس ایجاد نکرد، با یک معاینه فیزیکی سریع، گردن و قفسه سینه را از لحاظ خونریزی و صدمه بررسی کنید.

در مورد مصدومیت، پس از دستیابی به شکایت اصلی و بررسی تنفس مصدوم از وی سؤالات زیر را بپرسید:
- آیا ضربه به سر، گردن و یا پشت شما وارد شده است؟

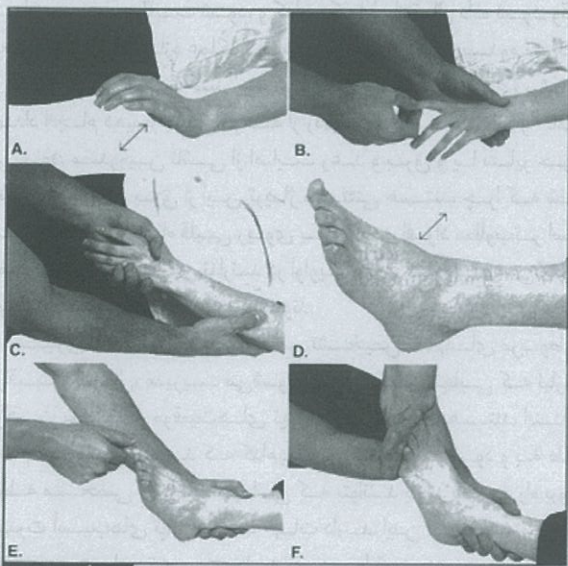
- آیا سر، گردن و یا پشت شما آسیب دیده است؟
- آیا دردی در جای دیگری از بدن دارید؟
- آیا قادر به حس فشار روی انگشتان پایتان هستید؟
- آیا می‌توانید پاهایتان را حرکت دهید؟
- آیا می‌توانید فشار مرا به روی انگشتان حس کنید؟
- آیا قادر به حرکت انگشتان هستید؟

ضعف و یا ناتوانی در اجرای اعمال گفته شده بالا ممکن است نشان‌دهنده یک آسیب به دست و پاها و یا طناب نخاعی شود (شکل A-F ۱۵-۳). اگر آسیب نخاعی را حدس می‌زنید به مصدوم یاد دهید تا زمان انجام بقیه ارزیابی‌های اولیه، حرکت نکند. اگر افراد کمکی در دسترس است، سر و گردن مصدوم را تا زمان تکمیل معاینات با استفاده از دست، تثبیت کنید.

سپس اقدام به بررسی ناحیه درگیر، که توسط مصدوم در طی شکایت اصلی بیان شده است، نمایید. هر قسمت از بدن مصدوم را از نظر درد یا هر گونه شرایط غیر طبیعی، که توسط مصدوم بیان می‌شود، بررسی کنید. زمانی که فکر می‌کنید کارتان به اتمام رسیده است، همیشه از مصدوم بپرسید: "آیا مشکل دیگری هم هست؟"

در صورت وخامت بیماری یا آسیب مصدوم، یا نبض و تنفس غیر طبیعی، یا مکانیسم آسیبی که احتمال صدمات جدی را بیان می‌کند، یا شما در مورد وضعیت مصدوم احساس خوبی ندارید، برای ارزیابی علائم حیاتی و معاینه فیزیکی او به‌سرعت اقدام کنید. در هوای خوب، در صورت نیاز، لباس‌های مصدوم را به منظور ارزیابی دقیق در بیاورید. در هوای بد، برای ارزیابی مصدومی که لباس بر تن دارد، در صورت نیاز، با بالا و پایین کشیدن لباس‌ها به مقدار جزئی، او را معاینه کنید. معاینه کامل را می‌توان بعد از رساندن مصدوم به جانه پناه انجام داد.

به‌طور خلاصه در قسمتی از بدن DOTS را بررسی و لمس کنید؛ همچنین زخم‌های بسته، ترشحات و تغییرات رنگ پوست را



بررسی توانایی حرکتی دست و پا یا آسیب طناب نخاعی A. بررسی توانایی حرکت دادن دست توسط مصدوم B. فشار دادن ناخن‌مصدوم برای ارزیابی عملکرد عصب C. لمس آرام بازوی مصدوم از نظر حس درد D. بررسی اندام تحتانی مصدوم از نظر محدودیت حرکتی E. لمس ملایم پای مصدوم از نظر بررسی عملکرد عصبی F. ارزیابی توانایی مصدوم در فشار دادن به مانع مقابل.

کنید) از مصدومی به مصدوم دیگر سریع حرکت کنید، تا اینکه همه آنها را ارزیابی کنید. شما نباید درگیر مسایل درمانی در این شرایط باشید، اما از همراهان صلاحیت‌دار و مطلع بخواهید تا از مصدومین با حق تقدم بالا مراقبت کنند.

مصدومین در یکی از این سه گروه طبقه‌بندی می‌شوند

(۱) بالاترین اولویت:

- مشکلات تنفسی (تنفس غیر طبیعی یا فقدان تنفس).
- درد شدید قفسه سینه.
- خونریزی شدید یا غیر قابل کنترل.
- کاهش سطح هوشیاری.

(۲) دومین اولویت:

- سوختگی بدون مشکلی در مجاری هوایی.
- دردهای متعدد و شدید، التهاب، آسیب‌های منجر به تغییر شکل دست و پا.
- آسیب‌های نخاعی.

(۳) کمترین اولویت:

- دردهای جزئی، آماس، آسیب‌های منجر به تغییر شکل دست و پاها.
- صدمات جزئی به بافت نرم.
- مرگ.

مصدوم را از نظر تغییر وضعیت مرتباً ارزیابی کنید. فقط زمانی که مصدومین بالاترین اولویت مراقبت را دریافت کردند، آنگاه نوبت به مصدومین با کمترین اولویت است. سپس اگر پرسنل آموزش دیده اورژانس به صحنه آمدند، ممکن است برای ادامه انجام کمک‌های اولیه و یا برای انتقال مصدوم از شما درخواست کمک شود.

این فصل چگونگی ارزیابی مصدوم را به شما معرفی می‌کند. این مرحله اطلاعاتی در مورد وضعیت مصدومان می‌دهد شامل: ارزیابی اولیه، معاینه فیزیکی، علایم حیاتی، تاریخچه پزشکی، استمرار ارزیابی و مصدومانی با چند آسیب همزمان؛ بنابراین چهار وضعیت برای مصدوم وجود دارد: بیمار یا مصدوم واکنش‌دار، بیمار یا مصدوم غیر واکنش‌دار، توالی کار مراحل متفاوتی دارد.

بدون ارزیابی صحیح مصدوم، نتیجه دقیقی از کمک‌های اولیه عاید نخواهد شد. انجام ارزیابی خوب مصدوم نشانه کارآمد بودن امدادگر است.

جناب آقای افشین صبحی

درگذشت مادر عزیزتان را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض می‌نمایم
فصل نامه کوه

کوهستان خالی از خطر نیست

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

کنترل کنید. سرفه و صداهای غیر طبیعی تنفس مانند وزوز، خرخر و غل‌غل را به دقت بشنوید. موارد زیر را لمس نمایید از جمله: حساس بودن به درد، التهاب، توده، فشار، تغییر شکل، احساس ترکیدن حباب در زیر پوست گردن و قفسه سینه، و شنیدن صدای نامأنوس در ناحیه آسیب، چون ممکن است یک شکستگی را مطرح کند. از مصدوم درباره درد، حساسیت نسبت به فشار، ناتوانی در حرکت، کرختی و یا حس غیر طبیعی مانند احساس سوزن سوزن شدن یا فرو رفتن میخ سؤال کنید و از مصدوم بخواهید هر دو دست‌تان را همزمان بفشارد و چهار دست و پای خود را حرکت دهد.

هر قسمتی از بدن را با مشابه آن در سمت دیگر مقایسه کنید و هر گونه تفاوت‌ها را معین کنید. درباره اطلاعاتی که جمع‌آوری کرده اید، فکر کنید. چگونگی اقدام در مورد یافته‌هایتان در فصل‌های بعدی بحث خواهد شد.

استمرار ارزیابی‌ها

زمانی که مصدوم برای ساعت‌ها و یا روزها از مراکز پزشکی دور باشد، استمرار ارزیابی‌ها برای تعیین وضعیت مصدوم بسیار مهم است. در هر دو حالت مصدومیت و بیماری‌ها را معین کنید، آیا وضعیت مصدوم در همان شرایط قبلی است، بدتر شده، یا بهتر شده است، و آیا علایم و نشانه‌گان جدیدی بروز کرده است. ارزیابی مجدد تنفس، وضعیت هوشیاری (درجه‌بندی AVPU)، تکرار ارزیابی علایم حیاتی (هر ۱۵ دقیقه) در مصدومین تثبیت شده و تکرار بیشتر (حداقل هر ۱۵ دقیقه) در مصدوم غیرپایدار بایستی انجام شود. نتیجه اقدامات اولیه پزشکی خود را کنترل کنید. به مصدوم آرامش و اطمینان بدهید. در صورت امکان، یافته‌های مکتوب خود را نگاهدارید.

حوادثی با چند مصدوم (تریاز)

ممکن است شما در شرایط اورژانسی با دو یا چند مصدوم مواجه شوید. این موارد اغلب در حوادث بهمن و سایر وقایع طبیعی اتفاق می‌افتد. بعد از ارزیابی سریع صحنه، باید تصمیم بگیرید که از کدام مصدوم مراقبت شود، و کدامیک اول انتقال داده شود. وقتی محدودیت افراد اجازه عملکرد به موقع را برای هر مصدوم نمی‌دهد، از اصول فوق تبعیت کنید "بیشترین اقدام مناسب را برای بیشترین تعداد انجام دهید". این مرحله از رده‌بندی مصدوم "تریاز" نامیده می‌شود. مصدومین ناشی از اصابت رعد و برق و یا سایر حوادث ناشی از جریان برق از این تریاز مستثنی هستند، چرا که شروع سریع (CPR) احیاء قلبی ریوی برای این افراد مطلوب‌تر است. مصدومانی که تنفس ندارند در اولویت اول، طبقه‌بندی می‌شوند و بایستی احیاء قلبی-ریوی شوند.

بسیاری از سیستم‌ها بر اساس تشخیص تقدم‌های مربوط به مراقبت و انتقال، مدیریت می‌شوند. برای یافتن آنهایی که نیازمند مراقبت سریع، در موقعیت‌های تهدیدکننده حیات هستند، ابتدا به تمام مصدومان بگویید که کدامیک می‌تواند بلند شود و به طرف نقطه مشخصی برود. مصدومانی که بتوانند بلند شده و راه بروند، بندرت آسیب‌های تهدیدکننده حیات دارند. این گروه که می‌توانند راه بروند، در پایین‌ترین مرحله تقدم، طبقه‌بندی می‌شوند. اگر مصدوم از درد شکایت دارد، او را مجبور به حرکت نکنید.

با انجام ارزیابی اولیه بر روی مصدومین باقیمانده، سعی در پیدا کردن افرادی با بیشترین حق تقدم و یا افرادی که با شرایط تهدیدکننده حیات مواجه‌اند، باشید. ابتدا به سمت مصدومین بی‌حرکت بروید. باید سریع حرکت کنید (برای هر مصدوم کمتر از ۶۰ ثانیه سپری

اسکی (کوهپیمایی) سفری

«مقاله شماره ده و پایانی»

شهریار بیگی www.beygi.net

در ادامه همچون شماره‌های پیشین به صورت کلی، به پرسش‌های متداول پیرامون اسکی (کوهپیمایی) سفری می‌پردازیم، و در حد حوصله بحث‌مان پیرامون این مهم به این پرسش‌های متداول پاسخ می‌گوییم.

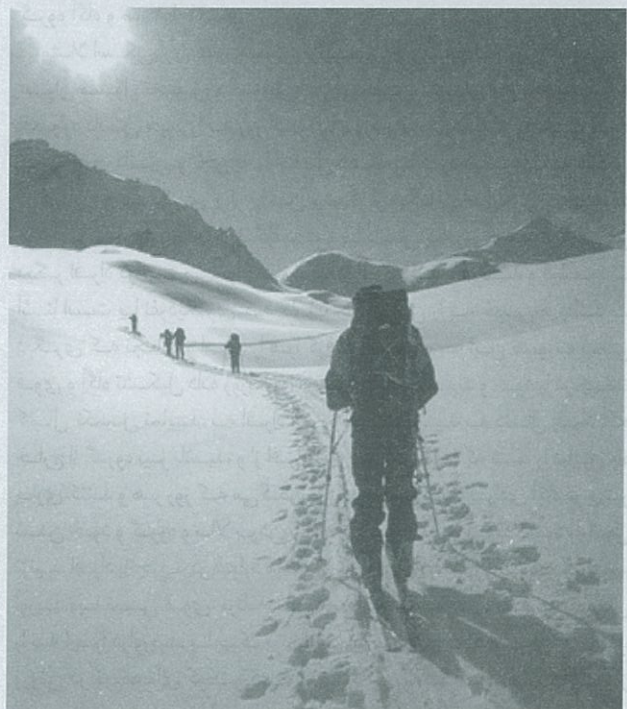
اسکی (کوهپیمایی) سفری چیست؟

اگرچه آسان نیست که به درستی و دقیقاً به این پرسش پاسخ بگوییم. اما به پاسخی کلی به آن بسنده می‌کنیم. اسکی (کوهپیمایی) سفری به شخص امکان می‌دهد که به وسیله اسکی به گشت و گذار در طبیعت پوشیده از برف بپردازد، بی آنکه مجبور باشد که در میان انبوه جمعیت در پیستی اسکی کند که برای انجام اسکی، قبلاً از برف کوب و ماشین‌های مختلف برف ساز استفاده شده باشد. به وسیله آن به ارتفاعات کوهستان می‌رویم و بر روی یخچال‌های طبیعی در فصل‌های خارج از فصل ریزش برف به اسکی می‌پردازیم. اسکی (کوهستانی) سفری می‌تواند یکی از بهترین راه‌ها برای کوه‌نوردی و اسکی در دامن پاک و دست‌نخورده طبیعت باشد. تا هنگامی که برف هست با اسکی (کوهستانی) سفری، به هر سوی در طبیعت و ارتفاعات کوهستان می‌توان رفت. هدف پیمودن

راه است و لذت بردن از آن و خلوت در طبیعت کوهستان و معاشرت با تنی چند همدل و هم‌زبان که انجام این مهم را مطمئن، کم‌خطر و لذت‌بخش‌تر می‌سازند. آیا بهتر از این هم می‌شود؟

آیا اسکی (کوهپیمایی) سفری به گونه‌های گوناگونی تقسیم می‌شود:

بلی، درست به مانند تاریخ اسکی در اروپای شمالی (نوردیک) و منطقه آلپ، (آلپاین)، "اسکی (کوهپیمایی) سفری" هم به دو نوع تقسیم می‌شوند، و وسایل آن به ویژه اسکی‌ها نیز با یکدیگر تفاوت دارند. شیوه انجام اسکی نوردیک به گونه‌ای است که پاشنه‌ی پا در همه جا در همه حال آزاد و متحرک است، و پنجه‌ی پا در فیکس اسکی اتصال می‌یابد. اسکی صحرانوردی یا اسکی استقامت و اسکی تله مارک در این مجموعه یعنی اسکی نوردیک قرار می‌گیرند. اسکی آلپی (آلپاین) طریق دیگری است که پاشنه و پنجه‌ی پا درست به مانند روش غالب در پیست اسکی، غیرمتحرک و ثابت است. مسلماً دو روش فوق با یکدیگر متفاوت هستند، و شیوه انجام آن نیز متفاوت خواهد بود. اسکی (کوهپیمایی) سفری می‌تواند هم اسکی (نوردیک) سفری و هم اسکی (آلپاین) سفری را در بر بگیرد. از آنجایی که مترادف واژه انگلیسی آلپاین در زبان پارسی کوهستانی است پس نام مجموع این ورزش را به هر دو روش باید اسکی (کوهپیمایی) سفری نام نهاد که هم اسکی نوردیک (صحرانوردی و تله مارک) سفری را در بر بگیرد، و هم اسکی آلپاین (کوهستانی، آلپی) سفری را در زیر مجموعه اسکی (کوهپیمایی) سفری قرار می‌دهد. بلی در اسکی (کوهپیمایی) سفری هم می‌توان به تنهایی از روش نوردیک (صحرانوردی، تله مارک) هم از روش آلپاین (کوهستانی) استفاده کرد، که روش نوردیک و آلپاین را با هم ترکیب می‌کند و به انجام می‌رساند. روش غالب در اسکی (کوهپیمایی) روش ترکیبی نوردیک و آلپاین است، اما هستند کسانی که تنها از روش نوردیک برای اسکی (کوهپیمایی) سفری استفاده می‌کنند. در روش ترکیبی درصعود از روش نوردیک استفاده می‌شود، یعنی پاشنه‌ی پا متحرک و آزاد است، و پس از پایان مرحله صعود در هنگام فرود پاشنه پا در فیکسی قفل شده، و به صورت آلپاین در آمده و به شیوه‌ی آلپاین با اسکی از ارتفاع به دامنه‌ی کوهستان اسکی می‌کنیم. در شیب کمتر از سی و پنج درجه‌ی





با برف نرم می‌توان هم به هنگام صعود، هم در هنگام فرود، از اسکی استفاده کرد. در شیب‌های بیشتر از سی و پنج درجه و شرایط طبیعی دشوار می‌توان اسکی را بر روی کوله‌پشتی حمل و با روش کوه‌نوردی به صعود و فرود ادامه دهیم. در این هنگام دانش و تجربه کوه‌نوردی راهگشای فرد در طبیعت کوهستان خواهد بود. در هنگام اسکی نیز دانش و تجربه اسکی به شخص امکان می‌دهد که با اسکی اقدام به فرود از ارتفاعات کوهستان کرده خود را به دامنه‌ی کوهستان برساند.

برای انجام اسکی (کوه‌پیمایی) سفری کدام فیکس و روش اسکی را انتخاب کنیم:

حال پاسخ به این پرسش که برای انجام اسکی (کوه‌پیمایی) سفری، وسایل و روش نوردیک را انتخاب کنیم و یا شنه‌ی پای‌مان هم در صعود، هم در فرود با اسکی‌ها متحرک و آزاد باشد، یا وسایل و روش آلپاین را انتخاب کنیم، که در واقع ترکیبی از استفاده از روش نوردیک و آلپاین است که در هنگام صعود با اسکی‌ها از روش نوردیک استفاده می‌کنیم، و هنگام فرود از روش آلپاین جهت فرود بهره می‌جویم. انتخاب این مهم به فرد و علاقه او به هر یک از این دو روش دارد. غالب مردم در دنیا روش آلپاین را برمی‌گزینند، اما هستند افرادی به ویژه در نروژ و سوئد که روش نوردیک را انتخاب می‌کنند. هر دوی این روش‌ها نکات مثبت و منفی مخصوص به خود را داراست. اما اگر هر یک از این روش‌ها را به درستی و کامل بیاموزیم، بی‌شک از آن به صورت کامل در اسکی (کوه‌پیمایی) سفری بهره خواهیم برد. پاسخ و پیشنهاد من برای خوانندگانی که در ایران اقامت دارند مسلماً روش دوم است، یعنی روش آلپی چرا که تجربه اسکی نوردیک در ایران به مراتب بسیار کمتر از اسکی آلپاین است، و این به این معنی است که برای فرود با اسکی اگر به شیوه آلپی اقدام کنیم مسلماً برایمان راحت‌تر خواهد بود، تا بخواهیم شیوه صحرانوردی یا تله‌مارک را به کار بندیم. روش تله‌مارک به دلیل پاشنه متحرک و آزاد به مراتب سخت‌تر از روش آلپاین با پاشنه ثابت است. مریبان و وسایل لازم آن هم در کشورهای شمالی اروپا هستند و در ایران دسترسی کامل به آن میسر نیست.

آیا انجام اسکی (کوه‌پیمایی) سفری بی‌خطر است:

با توجه به اینکه فرد دانش مربوط به انجام این ورزش را در حد پایه برای انجام آن به صورتی مطلوب فرا گرفته باشد. مسیر صعود و فرود را کاملاً شناسایی کرده باشد، و با خطرات بالقوه‌ی کوهستان، پیشگیری و مقابله با این خطرات آشنا باشد و به صورت گروهی اقدام به این کار کند، پاسخ این است که بلی انجام این ورزش خطرناک‌تر از دیگر ورزش‌ها نیست. به جز این، مثل هر فعالیت دیگری در زندگی روزمره ما، که اگر بر پایه خرد فردی و جمعی قرار نگیرد مسلماً خطرناک خواهد بود، و خطر آن به همان اندازه‌ای است که دیگر فعالیت‌های روزانه ما در خانه و اجتماع می‌تواند خطرناک برای خویش و خطر آفرین برای دیگران باشد. همه ساله در دنیا اسکی‌بازها و کوهنوردان بسیاری به اسکی (کوه‌پیمایی) سفری می‌روند، و این مهم را در جاهای مختلف با شرایط جغرافیایی و در فصل‌های گوناگون تجربه می‌کنند. جمع بسیاری از این افراد سالم به منزل خویش باز می‌گردند و عده بسیار کمی متأسفانه دچار حوادث گوناگون شده و جان خود را از دست می‌دهند. مسلماً در کوهستان، این کوهستان

است که حد و درجه خطر در شکل‌های مختلف آن را تعیین می‌کند. هر فردی باید با دانش اسکی و کوه‌نوردی، خرد فردی و جمعی به انجام این مهم بپردازد. برای انجام این مهم هر فرد باید تا حد راهنمای کوهستان تجربه بیاموزد و خود و دیگران نیز به همین گونه، خود را برای انجام این مهم آماده کنند، چرا که در اجرای اسکی (کوه‌پیمایی) سفری فرد شرکت‌کننده هم به عنوان عضو و هم به عنوان سرپرست گروه عمل می‌کند. خودآگاه یا ناخودآگاه، خواسته یا ناخواسته در شرایطی قرار می‌گیرد که حرکت فردی و تصمیم فردی او بر گروه و دیگر افراد تأثیر مستقیم می‌گذارد. هر چه یاد بگیریم باز کم یاد گرفته‌ایم چرا که دست بالای دست بسیار است. دست بالای دست در این مهم، محیط کوهستان است، که همواره از ما بیشتر است، و ما باید با به روز کردن دانش علمی و عملی خود را با این خصوصیت هستی هماهنگ و همراه کنیم، بیاموزیم و بیامیزیم. تجربه کنیم و از این تجربه بهره ببریم. همه چیز را همگان دانند. نگوئید من به تنهایی آن را می‌دانم. وقتی تیم پیرامون خویش را تشکیل داده یا انتخاب می‌کنید. از افراد گوناگونی بهره بگیرید که ضمن تبحر در انجام دانش پایه‌ای برای انجام این ورزش یعنی دانش پایه‌ای اسکی و کوه‌نوردی به دانش و تجربه اضافه بر دانش پایه‌ای گروه آگاه و مسلط باشند.

مثلاً اسکی‌بازی که اسکی در پیست او بهتر از دیگران است به عنوان مسؤل تحقیق و آموزش اسکی معین کنید، و از او بخواهید که همواره دانش خود را به روز کند، بیاموزد و بیامیزد و به تک‌تک افراد گروه این دانش و تجربه را انتقال دهد. یا فرد دیگری که دانش شناسایی و پیشگیری او از بهمن بیشتر از دیگران است. از او بخواهید که او هم خود را به روز نگاه دارد، و با دانش به روز شده به آموزش دیگر افراد در تیم مشغول شود، یا دیگری که با نقشه و قطب نما آشنا است یا نفر دیگری که کار با چپ‌پی‌اس را به خوبی می‌داند یا دیگری که نجات و امداد را فرا گرفته است، و به این صورت تیمی قوی و آگاه تشکیل داده روزبه‌روز بهتر از دیروز شوید و خود را در جهت کمال تکمیل نمایید. به افراد گروه بستنده نکنید به دنبال افراد آگاه خارج از گروه نیز باشید، و از افراد آگاه دعوت کنید که شما را در این راه یاری کنند و هر روز که می‌گذرد میزبان و میهمان افرادی آگاه در بهتر شدن خود و گروه و بالا بردن سطح آگاهی گروه شوید. خود را گول نزنید. افراد باتجربه در موارد مختلف پایه‌ای را در کنار یکدیگر گرد هم آورید و با تیمی قوی، برنامه‌های اسکی (کوه‌پیمایی) سفری خویش را به اجرا درآورید. با یک برنامه‌ریزی صحیح علاقه‌مندان به این ورزش در گروه‌های کوه‌نوردی و اسکی می‌توانند گرد هم بیایند، از



با حوادث در کوهستان نیست که حائز اهمیت است، بلکه شناخت کلی شما از منطقه‌ای که این برنامه در آن به اجرا در می‌آید به همان اندازه و شاید بیشتر مهم است. پیشگیری در همه حال حرف اول را می‌زند و حائز بالاترین درجه اهمیت در مقایسه با زمانی است که حادثه به وقوع می‌پیوندد. اسکی (کوه‌پیمایی) سفری به مانند کوه‌نوردی بر پایه احترام به قوانین طبیعت و شناخت آن استوار است. تا آنجا که می‌توانید اثری از خود و همراهان در طبیعت برجای نگذارید.

برای تهیه وسایل انجام اسکی (کوه‌پیمایی) سفری از کجا آغاز کنیم:

اگر کوتاه و ساده بخواهیم به پاسخ این پرسش برسیم باید بگوییم که از گروهی حرفه‌ای یا از دوستان حرفه‌ای خود کمک بگیرید. با کمک اینترنت، مجلات و برشور و کاتالوگ‌های مربوط به این وسایل دانش خود را افزایش دهید، اما در موقع خرید با دوستانی با تجربه در این زمینه مشورت کنید، و بعد از اطمینان از همه چیز اقدام به خرید وسایل کنید. برای خرید وقت کافی بگذارید تا بتوانید خوب فکر کنید. از یک فروشنده جدی در کار خود خرید کنید که صداقت و درستی در رأس کار او قرار دارد.

دانش و تجربه یکدیگر استفاده کنند، و هر روز قوی‌تر از روز قبل شده تیمی کامل را بسازند، به این صورت است که همیشه برای بدترین حادثه در کوهستان آماده خواهید بود، و همواره بهترین‌ها را تجربه می‌کنید. آماده و مهیا باشید و پیش‌بینی‌های لازم را به بحث گذاشته و پیرامون این مهم، دانش و آگاهی کسب کنید. به محدودیت‌های فردی و گروهی توجه داشته باشید، برنامه‌های خود را با توجه به این مهم برنامه‌ریزی کنید. پیوسته از خطرات کوهستان در فصل‌های مختلف آگاه باشید، و راه‌های مقابله با این خطرات را بیاموزید. تیم شما می‌تواند حداقل با سه نفر این مهم را آغاز کند. این تعداد پایه با توجه به نیازهای شما که در بالا به گوشه‌ای از آن اشاره شد و با هماهنگی با هر برنامه می‌تواند افزایش یابد، اما نباید کاهش نفرات داشته باشد. حداقل تعداد برای رفتن به اسکی (کوه‌پیمایی) سفری به مانند هر فعالیت دیگر در کوهستان سه نفر است. در همه حال برای فعالیت این تیم برنامه‌ریزی کنید، و در هنگام اجرای برنامه مسیر و تاریخ رفت و برگشت خویش را به اطلاع دوستانی برسانید



که در صورت نیاز می‌توانند نیروهای کمکی را برای امداد به مکانی که شما در آن به سر می‌برید بفرستند. باید اشاره کنم که تنها دانش مقابله

معرفی کتاب

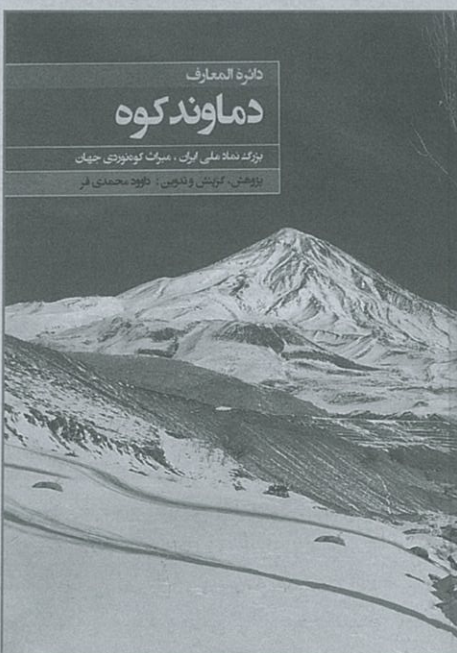
تاکنون آنچنان که شایسته‌است اثری درباره کوه دماوند به ثبت نرسیده و به جز کتاب دماوند تحقیق کارل گراتس و روبرت کوستا دوپژوهشگر اطریشی متاسفانه تاریخچه جامعی از این کوه نگارش نشده بود.

داود محمدی‌فر پیشکسوت، محقق و نویسنده کتب کوه‌نوردی در اثر ماندگار اقدام به انتشار **دائرة المعارف کوه دماوند** نموده‌است. کتابی که در آن به شایستگی از دماوند به‌عنوان نخستین کوه صعود شده در تاریخ جهان یاد نموده و اقدام به معرفی آتشفشان اسطوره‌ای سرزمین مادری مان کرده‌است. در این کتاب مقالات شاخص و مناسبی در زمینه‌های مختلف، از گزارش برنامه تا آشنایی با یالها، یخچال‌های، مسیرهای صعود و ... چاپ شده است. ضمن اینکه محمدی‌فر در این کتاب ۴۵۰ صفحه‌ای ضمن برشمردن وقایع مرتبط با کوه دماوند نکاتی را که مربوط به تاریخچه آن است به ثبت رساند.

ضمن قدردانی از تلاش‌های ارزشمند این مرد پرتوان، دوستداران کوه و کوه‌نوردی و علاقمندان به سرزمین ایران را به تهیه و خرید این کتاب دعوت می‌نمایم.

نشر سبزان: میدان فردوسی خیابان فرصت ساختمان شماره ۵۴

تلفن: ۸۸۳۱۹۵۵۸ و ۸۸۴۷۰۴۴



اشتباهی ساده اما فاجعه بار

ترجمه: هادی فوقانی

رویداد: در بامداد یک روز زمستانی، سنگنوردی آمریکایی ۲۳ ساله صعود مسیری با درجه سختی ۵،۹ را در ناحیه‌ای در شرق سیرا نوادا که به خاطر مسیرهای صعودهای ورزشی‌اش پر طرفدار است، آغاز کرد. او که دو سه سال تجربه سنگنوردی داشت، موفق شد مسیر را تا انتها صعود کند؛ گرچه در قسمت‌های پرشیب‌تر مسیر با کمی ناپایداری صعود می‌کرد. او به کارگاه بالای مسیر که مجهز به کارابین‌های مخصوص فرود بود، رسید. برای این که توسط حمایت‌چی‌اش پایین آورده شود، فقط کافی بود که طنابش را به داخل این کارابین‌ها بیندازد. اما او چه کرد؟ او نخست طنابچه خویش را به بولت‌های بالای کارابین‌های ثابت فرود متصل کرد، سپس یک کارابین قفل شونده را به طنابچه خویش انداخت و آن گاه طناب خود را از این کارابین عبور داد.

یک راهنمای منطقه که مسیری را در کنار این مسیر صعود می‌کرد، نقل می‌کند که سنگنورد مورد بحث به روشنی فریاد زد: «حمایت آزاد». حمایت‌چی این سنگنورد با شنیدن این فریاد، او را از حمایت بیرون آورد و چند گام از دیواره دور شد تا عکسی بگیرد. چند ثانیه بعد، سنگنورد که هنوز به طنابش متصل بود، حدود ۴۰ متر تا سطح زمین سقوط کرد. بلافاصله چندین سنگنورد از اطراف به کمک شتافتند؛ اما سنگنورد سقوط کرده لحظاتی پس از رسیدن به بیمارستانی در نزدیکی همان منطقه، به خاطر شدت جراحات وارده درگذشت.

بررسی: منطقه سنگنوردی محل حادثه به خوبی با رول بولت‌ها و کارابین‌های مخصوص فرود و کارگاهی برای صعودهای با حمایت از بالا تجهیز شده است. یک طناب ۷۰ متری می‌تواند سنگنورد را تا طاقچه حمایت که حدود ۵ متر بالاتر از سطح زمین است، پایین بیاورد. کسی که درست پیش از سنگنورد مورد بحث، همان مسیر را صعود کرده بود می‌گوید که حمایت‌کننده تا سه چهارم حمایت میانی بعد از کارگاه حمایت، می‌تواند صعودکننده را ببیند و پس از آن صعودکننده

از دید حمایت‌چی خارج می‌شود، و فقط ارتباط کلامی باقی می‌ماند.

روال معمول کار این است که اگر صعودکننده می‌خواهد توسط حمایت‌کننده‌اش پایین آورده شود، نخست باید طنابش را به داخل کارابین مخصوص فرود بیندازد، سپس از حمایت‌کننده می‌خواهد که آماده باشد و طناب اضافه را جمع کند و آن گاه وزنش را روی طناب می‌اندازد، تا توسط حمایت‌کننده پایین آورده شود. هیچ کس نمی‌تواند با قطعیت بگوید که سنگنورد حادثه‌دیده که اولین بار بوده است که در منطقه مورد بحث صعود می‌کرده چه در ذهن داشته است. این که او کارابین‌های مخصوص فرود را نادیده گرفته و به ترتیبی که در بالا توضیح داده شد عمل کرده، این فکر را تقویت می‌کند که او احتمالاً می‌خواست با روش حمایت از بالا، به اصطلاح به «تمیز کردن» کارگاه بپردازد؛ بنابراین سنگنورد با می‌خواست است توسط حمایت‌کننده پایین آورده شود و به اشتباه گفته «حمایت آزاد» در حالی که منظور او «حمایت آماده» و «طناب جمع» بوده است، و با این که می‌خواست خود فرود آید و به درستی گفته است «حمایت آزاد». در حالت اخیر، که البته احتمال آن کمتر است، او می‌بایستی که نخست با گره خود حمایت خود را به کارگاه متصل می‌کرد. چون او هیچ اسلینگی که به صندلی صعوداش وصل شده باشد با خود همراه نداشته، پس تنها راه تأمین ایمنی‌اش این بوده که با استفاده از گره خود حمایت و با گره هشتی که روی طنابش ایجاد می‌کرده خود را به کارگاه متصل می‌ساخته است.

عامل دیگری که بی‌تأثیر نبوده این بوده است که سنگنورد از نظر روحی قدری تنش داشته است. گرچه او کلاه ایمنی برسر داشته که نشان‌دهنده این است که به مسأله ایمنی اهمیت می‌داده است، اما شاهدان می‌گویند که با وجود این در طی مسیر احساس ناامنی می‌کرده است. وقتی که آدمی از نظر روحی در تنش باشد، بسیار محتمل است که دچار اشتباهاتی ناخودآگاه

شود؛ مثلاً به جای این که بگوید «حمایت آماده» بگوید «حمایت آزاد».

حمایت‌چی سنگنورد، ابتدا بسیار خود را سرزنش می‌کرده که می‌آدا او درست نشنیده و به جای جمع کردن اضافه طناب، او را از حمایت بیرون آورده است. اما تمام شاهدان گفتند که به وضوح صدای او را شنیده‌اند که گفته است «حمایت آزاد». بدین ترتیب تقصیری متوجه حمایت‌کننده نبوده است. **پیش‌گیری:** ارتباط ضعیف بین حمایت‌کننده و صعودکننده، دلیل بسیاری از حوادث بوده است که بیشترشان هم فاجعه بار بوده‌اند. همیشه و به ویژه در مسیرهایی که صعودکننده و حمایت‌کننده از دید مستقیم یک‌دیگر خارج می‌شوند، باید صعودکننده پیش از آن که صعود خویش را آغاز کند، به روشنی بگوید که می‌خواهد توسط حمایت‌کننده پایین آورده شود، و یا این که می‌خواهد خود فرود آید. به ویژه سنگنوردان تازه‌کار باید آن را آویزه گوش قرار دهند. این افراد در جایی که انتخاب‌های دیگری وجود دارد باید از انتخاب مسیرهایی که در آن‌ها ارتباط با حمایت‌کننده مسأله دارد، بپرهیزند. به عنوان یک اقدام احتیاطی اضافه، حمایت‌کننده می‌تواند که حتی با شنیدن عبارت «حمایت آزاد»، صعودکننده را رها نکند و طناب را همچنان در ابزار حمایت خویش داشته باشد، و فقط به او به مقدار کافی طناب بدهد. این کار ممکن است برای سرطناب آزاردهنده باشد؛ سرطنابی که تلاش می‌کند طناب را بالا ببرد و فرود روانی را سازمان دهد، اما این کار تضمین می‌کند که صعودکننده تا پایان کار هیچ گاه بدون حمایت نماند.

و تدبیر آخر این که سرطناب هیچ وقت نباید وزن خود را روی طناب بیندازد مگر آن که پیش از آن به روشنی آماده بودن را از زبان حمایت‌کننده‌اش شنیده باشد. در این حادثه اگر سرطناب منتظر می‌ماند تا نخست صدای آماده بودن حمایت‌کننده را بشنود، پس از آن که صدایی از پایین نیامد، متوجه می‌شد که احتمالاً دستور اشتباهی را به حمایت‌کننده‌اش داده است.

منبع: مجله رای اند آیس شماره ۱۶۰

مارها در علفزارند یا روی صخره‌ها؟

ترجمه: هادی فوقانی

رویداد: سنگ‌نوردی تازه کار برای این که به مادرش نشان دهد که سنگ‌نوردی ورزشی خطرناک نیست، او را به همراه خودش به یک منطقه سنگ‌نوردی در تورین ایتالیا برد؛ منطقه ای که به‌ویژه به خاطر مسیرهای سنگ‌کوتاهش زبانزد است. آن‌ها نخست گشتی در پیرامون زدند؛ سپس سنگنورد روی برخی مسیرهای آسان کار کرد، و سرانجام بر آن شد که بالای از سنگی کوتاه با شیب منفی را بیازماید. در پایان مسیر او پیچ و تاب‌ی به بدنش داد، و آن‌طور که معمول سنگنوردان است فریادی کشید، و با انرژی لبه سنگ را گرفت، و سپس پاشنه پای خود را روی آن گذاشت تا خود را بالا کشیده به روی سنگ رود، اما بر روی سنگ افعی خطرناکی که مشغول گرم کردن خود در نور آفتاب بود بی‌درنگ قوزک پایش را نیش زد. مادرش او را به تندی به بیمارستان رساند تا تحت درمان ویژه زهرزدایی قرار گیرد.

بدانید. برای درمان درست گزش نیش مار باید نوع مار را دانست، تا بتوان از پادزهر مناسب آن در بیمارستان بهره گرفت؛ بنابراین ویژه‌گی‌ها، رنگ و نشانه‌های مار را به یاد بسپارید، و اگر می‌توانید یادداشت کنید.

۲- جای گزش را با آب و صابون بشویید.

۳- جای گزش را پایین‌تر از قلب خود بگیرید تا پخش شدن زهر از راه جریان گردش خون آهسته‌تر شود.

۴- پنج تا ده سانتی‌متر بالاتر از جای گزش را با نوار یا دستمالی با فشار کم ببندید. این کار برای جلوگیری از خون‌ریزی نیست، و نباید جلوی جریان خون را بگیرد. این کار نیز پخش شدن زهر را در بدن محدود می‌کند.

در بسته ضد گزش مار ابزاری برای مکش هست که می‌توان با بهره‌گیری از آن مقداری از زهر را بیرون کشید، اما زخم جای گزش را نباید شکافت یا با دهان مکش زهر کرد. هرگونه زخم باز یا خراش در دهان به انتقال یا پخش شدن زهر منجر می‌شود.

منبع: مجله راک اند آیس شماره ۱۴۵

سنگین حرکت کرد تا لرزش زمین مارها را فراری دهد.

۳- **بایستید؛** اگر در میان بوته‌ها صدای خش‌خش یا حرکت چیزی را شنیدید، به جای این که بترسید و فرار کنید بایستید؛ زیرا با فرار کردن ممکن است درست به سوی مار حرکت کنید! با آرام ایستادن و کاوش زمین موقعیت احتمالی مار را دریابید و به آرامی با حفظ فاصله حداقل سه متری از آن دور شوید.

۴- **از راه‌های پاکوب بیرون نروید؛** گرچه در برخی جاها ناگزیر باید از راه‌های پاکوب بیرون رفت، اما معمولاً با بیرون رفتن از این راه‌ها بیشتر به قلمرو مارها نزدیک می‌شویم؛ مارهایی که در علفزارهای پیرامون پنهان می‌شوند.

پس از گزش مار: این چهار رهنمود پایه را به یاد داشته باشید:

۱- بی‌درنگ در پی درمان باشید. اگر در جاهایی سنگ‌نوردی می‌کنید که احتمال بودن مار در آن جاها زیاد است، باید بسته ضد گزش مار را همراه داشته باشید، و روش بهره‌گیری از آن را به خوبی

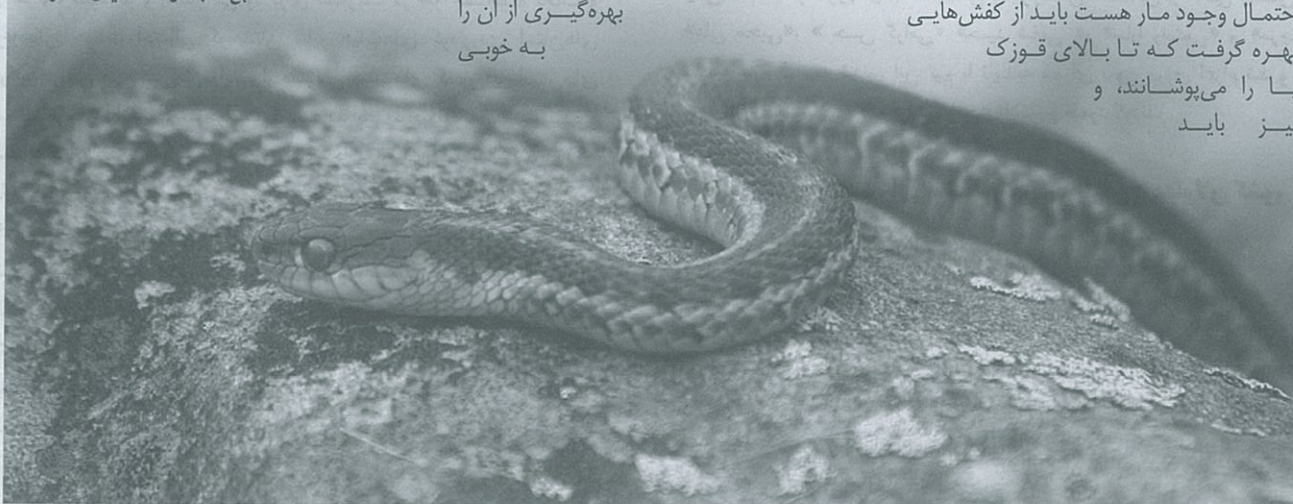
بررسی: صخره‌ها و سنگ‌ها تنها از آن آدمیان نیست، بلکه جانداران گاه خطرناکی به‌ویژه مارها هم در این جاها یافت می‌شوند. این نکته را به‌ویژه در ماه‌های گرم تابستان باید به یاد داشت. در سنگ‌نوردی ما معمولاً نگران کارگاه، حمایت میانی، مسیر سقوط و نکاتی از این دست هستیم؛ در حالی که این را هم باید یاد بگیریم که چگونه با مارهای سمی خطرناک روبه‌رو شویم.

پیشگیری: این چهار رهنمود پایه را به یاد داشته باشید:

۱- **به مارها دست نزنید؛** گرچه در برخی مواقع، ممکن است که به طاقچه یا لبه‌ای وارد شوید که به روی آن دید ندارید یا هنگامی که ناچارید دست یا پای خود را در ژرفای شکافی فرو برید، که ممکن است ناخواسته با مار در تماس قرار گیرید.

۲- **هنگام حرکت روی سنگ‌ها با پای خود به سنگ اندکی ضربه بزنید؛** زیرا مارها خیلی پیش از این که جنبه‌های را ببینند لرزش‌های زمین را حس می‌کنند. در جاهایی که احتمال وجود مار هست باید از کفش‌هایی بهره گرفت که تا بالای قوزک

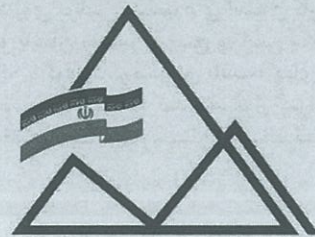
پا را می‌پوشانند، و نیز باید



اخبار فدراسیون

msfi.ir

۱۵ تا ۱۷ مرداد ماه هیات کوهنوردی استان اصفهان / ۲۲ تا ۲۴ مرداد ماه هیات کوهنوردی استان گیلان با همکاری هلال احمر استان / ۲۹ تا ۳۱ مرداد ماه استان آذربایجان شرقی / ۵ تا ۷ شهریور ماه هیات کوهنوردی استان لرستان / ۱۲ تا ۱۴ شهریور ماه هیات کوهنوردی استان گلستان / ۱۹ تا ۲۱ شهریور ماه هیات کوهنوردی استان کردستان / ۲۶ تا ۲۸ شهریور ماه هیات کوهنوردی استان فارس.



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

سومین جشنواره فرهنگی ورزشی «بیستون»

با عنایت به برگزاری سومین جشنواره فرهنگی ورزشی «بیستون» در سال جاری، پایگاه اینترنتی این جشنواره به دو زبان انگلیسی و فرانسه راه اندازی شد. این پایگاه شامل: پوستر جشنواره، اخبار، شرح روزهای برگزاری، معرفی، عکس و توپوهای بیستون و غیره است که به مرور تکمیل خواهد شد. شایان توجه است: سومین جشنواره فرهنگی ورزشی بیستون از ۲۷ مهر لغایت یک آبان ماه ۱۳۹۳ با حضور سنگنوردان ایرانی و خارجی در کرمانشاه برگزار می‌شود.
<http://bisotun۲۰۱۴.msfi.ir/>

اعزام ۷ مربی کوهنوردی به دوره آموزشی در «هندوستان»

بر اساس فراخوان عمومی فدراسیون کوهنوردی کشور «هندوستان» ۷ نفر از مربیان کوهنوردی کشور جهت حضور در دوره آموزشی جمعه ۱۷ مرداد ماه اعزام این کشور خواهند گردید. این دوره ۲۵ روزه در هیمالیای «هندوستان» واقع در شمال غرب این کشور همه ساله برگزار می‌گردد. اسامی مربیان اعزامی: هادی صابری سرپرست، محمود هاشمی، ایرج معانی، حسین مقدم، علی علیمحمدی، وحید طهوری، و خانم پرستو ابریشمی.

تیمی از «سیستان و بلوچستان» و صعود به قله فرانسه

تیمی منتخب از سوی هیات «سیستان و بلوچستان» متشکل از «علی رستمی»، «علی محبی»، «حسن گرامی»، «حمید شفق»، «سارا رستمی» و «مرجان ساوه» اعزام فرانسه شدند. این تیم با تاییدیه شورای برون مرزی اعزام شد و بر روی قله «مون بلان» و «گرانڈژوراس» تلاش و صعود کردند.

اولین دوره رقابت‌های سنگنوردی جانبازان و معلولان کشور

اولین دوره رقابت‌های سنگنوردی جانبازان و معلولان کشور در بخش مردان روز شنبه ۱۸ مرداد ماه در سالن سنگنوردی زنده یاد داوودی در دو قسمت معلولین و نابینان برگزار شد و نتایج نهائی به شرح زیر اعلام گردید: در بخش نابینایان رشته سر طناب: مقام اول: مصطفی قدیری و مقام دوم: داوود صفایی کیا هر دو از قزوین / در بخش معلولان: مقام اول: بهنام خلجی از استان تهران، مقام دوم: امیر سبزی از استان مرکزی و مقام سوم: حسن میرزاحسینی از استان البرز.

اجرای مراحل «ستاد اطلاع‌رسانی و پیشگیری از حوادث»

در ارتفاعات «دماوند»

به گزارش کارگروه ایمنی، جست‌وجو و نجات فدراسیون؛ نهمین مرحله اجرای «ستاد اطلاع‌رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان» در مسیر جنوبی دماوند به اجرا درآمد. تیم داوطلب از استان تهران شامل چهار نفر از کوهنوردان با تجربه این استان از روز چهارشنبه ۷ مردادماه لغایت ۱۰ مردادماه در مسیر جنوبی دماوند در منطقه مستقر شدند. گفتنی است؛ تیم ستاد اطلاع‌رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان نسبت به اطلاع‌رسانی از شرایط هوایی در منطقه به کوهنوردان براساس آخرین اطلاعات هواشناسی ماهواره‌ای اقدام می‌نمایند و همچنین توصیه‌های لازم و اطلاع‌رسانی به موقع از نظر داشتن تجهیزات مناسب صعود به کوهنوردان را ارایه می‌دهند. این طرح برای اولین بار توسط «کارگروه ایمنی، جست‌وجو و نجات فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی» در سال جاری در مسیر جنوبی دماوند با مشارکت هیات‌های کوهنوردی استان‌های سراسر کشور برگزار می‌گردد و کلیه استان‌ها تا پایان شهریور ماه در این طرح شرکت خواهند نمود و هر استان یک هفته (سه روز پایانی هفته) نیروهای خود را در مسیر جنوبی دماوند مستقر خواهند کرد. تاکنون استان‌های تهران (پنج تیم به‌عنوان فعال‌ترین استان)، مازندران، البرز، بوشهر و گیلان تیم‌های خود را اعزام کرده‌اند و بطور فعال در این طرح شرکت نموده‌اند و انتظار می‌رود برای مشارکت در امر جست‌وجو و نجات و اطلاع‌رسانی حوادث احتمالی کوهستان سایر هیات‌های کوهنوردی استان‌های کشور نیز در این طرح شرکت نمایند. از مسؤلان هیات‌های کوهنوردی استان‌های سراسر کشور طی ابلاغیه‌ای درخواست گردیده در این طرح فعالانه شرکت کرده و با مسؤل هماهنگی و اجرای طرح فوق آقای حامد ارشدی فرد ۰۹۱۲۲۷۵۶۶۹۳ همکاری‌های لازم را بنمایند. در مرحله نهم نیروهای ستاد اطلاع‌رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان مستقر در مسیر جنوبی دماوند نسبت به کوهنوردانی که دچار حادثه گردیده بودند کمک‌های لازم و راهنمایی‌های ضروری را ارایه نمودند و در طی سه روز با مواردی از ارتفاع زدگی و تخلیه انرژی در مسیر بازگشت از آبشار یخی همچنین آسیب زانو و یک مورد آسم در ارتفاع برخورد کرده که توصیه‌های لازم و راهنمایی جهت اقدامات کمک‌های اولیه را برای آنان ارایه نمودند. در ادامه فعالیت ستاد این استان‌ها همکاری می‌نمایند:

در نهایت وحید مهربانی با زمان سه ساعت و چهار دقیقه از استان مرکزی اول شد، سید محمد شاهمرادی از استان اصفهان به مقام دوم رسید و پیمان آزرانی از مشکین شهر در جایگاه سوم قرار گرفت. در بخش بانوان که با شرکت ۲۸ کوهنورد منتخب از سراسر کشور و از میدا چادرگاه اول (گوسفند سرا) تا بارگاه سوم انجام شد، در نهایت ماهزاده نجار از تهران اول شد، فاطمه نصری از اصفهان به مقام دوم رسید و زهرا قلعه نویی از استان مرکزی در جایگاه سوم قرار گرفت. این سبک از صعودهای رقابتی و سریع در کوهستان، با عنوان **Skyrunning** به صورت تورنمنت‌های بین‌المللی نیز برگزار می‌شود که مقرر است نفرات برتر کشورمان در قالب تیم ملی به مسابقات جهانی اعزام شوند.

حمل زباله های مسیر شمالی علم کوه

به گزارش کارگروه پناهگاه‌های فدراسیون؛ مطابق آمار سال ۹۱ حدود ۱۵۰۰ نفر از مسیر شمالی و حدود ۷۰۰۰ نفر از مسیر جنوبی وارد منطقه علم کوه و تخت سلیمان شده‌اند. صعود دیواره علم کوه و گرده آلمان‌ها هدف اصلی سنگنوردانی است که مسیر شمالی را انتخاب می‌کنند. متأسفانه تقریباً تمامی گروه‌هایی که به مقصد دیواره در علم‌چال مستقر می‌شوند هیچ‌گونه زباله‌ای را به پایین حمل نمی‌کنند و همه‌ساله هزینه‌ی حمل زباله‌ها بر عهده فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی است. گزارش تصویری در پایگاه خبری فدراسیون.

برگزاری ششمین همایش راهبردی نواب ریسی بانوان هیات‌ها

ششمین همایش راهبردی نواب ریسی بانوان هیات‌های کوهنوردی و صعودهای ورزشی سراسر کشور، طی سه روز از ۲۹ تا ۳۱ مرداد با پیام «طاهره طاهریان» مشاور معاونت ریاست جمهوری در مجتمع کوهستانی رودبارک برگزار شد. دومین روز این همایش که با حضور «رضا زارعی» رییس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی همراه بود، از «علی دوست فرضی» مسؤل قرارگاه رودبارک و خانم‌ها «آذر عبدی» به عنوان «پیش‌کسوت» و «معصومه حبیب الله» از همکاران فعال حوزه بانوان فدراسیون؛ تجلیل و تقدیر شد.

سرخ‌خط سایر خبرها:

- گشایش مسیر با عنوان «خلیج فارس» روی دیواره «free korea» توسط «امین معین» و «حامد حواله دار نژاد»
- «رضا علیپور» و کسب مدال برنز جام جهانی فرانسه/یهبود رکورد سرعت «ایران» در مرحله نیمه نهایی با ۶ ثانیه
- «اکسپدیشن مشترک غارنوردی ایران و ترکیه» ۳ تا ۱۳ مرداد
- گشایش ۲ مسیر بر روی دیواره قله «نروانگ» ارمنستان یادبود مربی ارجمند «سعید امینی ثانی»
- برگزاری مجامع و انتخابات هیات‌های استانی: «کردستان»، «باغبانین» رییس هیات شد / «گیلان»، «امیرگل» رییس هیات شد / «مرکزی»، «سیامک رضایی» رییس هیات شد / «قزوین»، «دکتر نیکونام» رییس هیات شد.
- تقدیر و انتصاب: تقدیر از «حمید غفاری» رییس کارگروه امور استان‌ها و انتصاب «حمید آسیابان» به سرپرستی این کارگروه.

اعزام قهرمانان سنگ‌نوردی کشور به رقابت‌های جهانی

بر این اساس در مسابقات رشته «بولدرینگ» قهرمانی جهان در مونیخ آلمان (مورخ ۲۱ تا ۲۳ آگوست - ۳۰ مرداد تا ۱ شهریور) علی برات زاده به عنوان ورزشکار و محمد طیبی به عنوان سرپرست حضور خواهند یافت. همچنین در مسابقات جهانی خیخون اسپانیا در رشته «سختی مسیر»: داود رکابی و الناز رکابی و در مسابقات رشته «سرعت» رضا علیپور و فرناز اسماعیل زاده (مورخ ۸ تا ۱۴ سپتامبر - ۱۷ تا ۲۳ شهریور) حضور خواهند یافت. سرپرستی این تیم بر عهده علیرضا کریم خواهد بود. لازم به ذکر است برای نخستین بار در رقابت‌های معلولین، «پارااکلایمینگ» نیز از کشورمان سه ورزشکار به نام‌های محسن پورقاسم، بهنام خلجی و حسن میرزاحسین نیز حضور خواهند یافت.

برگزاری مسابقات سنگ‌نوردی ویژه نونهالان

با رویکرد استعدادیابی و ترویج ورزش سنگ‌نوردی، مسابقات ویژه نونهالان در دو بخش پسران و دختران در استادیوم شیروودی سالن سنگ‌نوردی زنده یاد داوودی، طی روزهای ۱۶ و ۱۷ مرداد برگزار شد و نتایج نهایی به شرح زیر اعلام شد: پسران نونهالان: A: با شرکت ۵۲ نفر؛ مقام اول: محمد رضا نوری مقام دوم: محمد حسین بابا مرادی مقام سوم: محمد سلطانی. پسران نونهالان: B: با شرکت ۴۲ نفر؛ مقام اول: رادین فروغیان مقام دوم: کیارش خراسانی مقام سوم: آریابد دوستی قلاتی. همچنین مسابقات سنگ‌نوردی نونهالان دختر نیز روز جمعه با شرکت ۳۱ نفر در رده سنی نونهالان B و ۵۰ نفر در رده سنی نونهالان A با حضور سنگ‌نوردانی از استان‌های فارس، تهران، کرمان، همدان، گیلان، خوزستان، زنجان، قزوین، بوشهر و البرز برگزار شد که نتایج آن به این شرح است: دختران نونهال: A: مقام اول: محدثه کهوند از همدان مقام دوم: مریم آب بخش از بوشهر مقام سوم: هدی سعدونی از خوزستان. دختران نونهال B: مقام اول: شیمیا رستگار از زنجان مقام دوم: صبا شمخانی از همدان مقام سوم: پاریدا شعبانی زاد از گیلان.

اولین همایش حفظ محیط کوهستان برگزار شد

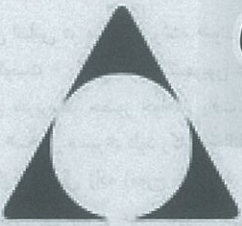
اولین همایش توسط کارگروه محیط زیست فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی، با مشارکت و همکاری گروه دیده‌بان کوهستان انجمن کوهنوردان چهارشنبه ۲۲ مرداد ماه با حضور میهمانان و روسای هیات‌های برخی از استان‌ها از جمله تهران، مشهد، مازندران و بوشهر در مجتمع کوهستانی پلور برگزار شد.

در این مراسم از مسؤلان هیات‌های استان‌های شرکت کننده، مسؤلان قرارگاه پلور و تعدادی از فعالان محیط زیست تقدیر گردید و سپس روز بعد اولین گروه برای پاکسازی عازم منطقه شد.

نخستین دوره «دوی کوهستان» قهرمانی کشور

نخستین دوره مسابقات «دوی کوهستان» انتخابی تیم ملی ۲۴ مرداد در ارتفاعات دماوند برگزار گردید، و چهره نفرات برتر در بخش آقایان و بانوان مشخص شد. در بخش آقایان با شرکت ۲۷ کوهنورد منتخب از سراسر کشور و از میدا چادرگاه اول (گوسفند سرا) تا قله دماوند انجام شد.

اخبار انجمن کوهنوردان ایران



انجمن کوه نوردان ایران
Alpine Club of Iran

تشویق مصرف کم‌تر و استفاده‌ی دوباره از پوشاک و وسایل کوه‌نوردی و طبیعت‌پیمایی برگزار شد که مورد استقبال خوبی قرار گرفت.

دیده‌بان کوهستان (دکا)

ماشین‌سواری در عرصه‌های طبیعی، خطری جدید؛ راندن خودروهای دو دیفرانسیل در دشت‌ها و بیابان‌ها و کوه‌های کشور، به یک تهدید جدی برای زیست‌بوم‌های کشور بدل شده است. متأسفانه، بسیار از گردانندگان این گونه تورها که به فعالیت "آفرود" معروف شده، افرادی هستند که قبلاً کوه‌نورد بوده‌اند. از دوستان فعال در این زمینه، درخواست داریم که کار خود را محدود به نقاط مشخص و تعیین شده کنند. از دیگر دوستان کوه‌نورد و طبیعت‌دوست نیز درخواست داریم با اداره‌های منابع طبیعی و محیط زیست منطقه خود تماس بگیرند و از آنها بخواهند که فعالیت‌های آفرود را مدیریت و از انجام آن در عرصه‌های حساس جلوگیری کنند.

در سال ۹۳ به مناسبت روز زمین، حاشیه‌ی دریاچه‌ی سد مهاباد (توسط نمایندگی انجمن در مهاباد) پاک‌سازی شد. همچنین اعضای مازندرانی انجمن در پاک‌سازی منطقه‌ی چلاو آمل مشارکت داشتند.

همکاری با ستاد احیای دریاچه‌ی اورمیه

در بهار ۱۳۹۳ "کارگروه احیای اکولوژیک" در این ستاد تشکیل شد. عباس محمدی، مدیر گروه دیده‌بان کوهستان، در این کارگروه عضویت داشت و یکی از نویسندگان طرحی بوده که توسط آن به ستاد ارایه شد. خانم محمدپور، دیگر عضو انجمن بود که در این کارگروه حضور داشت.

روز ملی دماوند

مراسم "روز ملی دماوند" که از نه سال پیش در نزدیک‌ترین جمعه به سیزدهم تیر (جشن تیرگان) در شهر رینه برگزار می‌شود، در سال‌های ۹۲ و ۹۳ نیز از سوی انجمن دوستداران دماوندکوه و با همکاری انجمن کوه‌نوردان ایران، دانشگاه پیام‌نور، و شهرداری

بنیاد محمدی‌فر، و جشنواره کوه‌نوشته‌ها

آقای داود محمدی‌فر، مولف و نویسنده چندین جلد کتاب و فرهنگ‌نامه کوه‌نوردی، در تیر ماه ۱۳۹۱ به انجمن کوه‌نوردان ایران پیشنهاد دادند که برای تشویق و معرفی نویسندگان و مترجمان و ناشران کتاب‌ها، مجله‌ها، و مقاله‌هایی که در زمینه‌ی کوه‌نوردی یا موضوع‌های مرتبط با حفاظت محیط کوهستان منتشر می‌شود، هر دو سال یک‌بار، یک برنامه اهدای جایزه برگزار گردد. هیات مدیره انجمن با سپاسگزاری از آقای محمدی‌فر، با این پیشنهاد موافقت کرد و آمادگی خود را برای هرگونه همکاری در این امر اعلام نمود. تشکیلات مدیریت‌کننده و برگزارکننده‌ی این مراسم که کار خود را با هماهنگی انجمن انجام خواهد داد، "بنیاد محمدی‌فر" نام‌گذاری شده است.

نخستین دوره‌ی معرفی کتاب و مقاله‌های برگزیده در زمینه‌ی کوه‌نوردی و حفاظت محیط کوهستان، با عنوان "جشنواره‌ی کوه‌نوشته‌ها" در آذر ماه ۱۳۹۳ برگزار خواهد شد.

همگان می‌توانند کتاب یا مقاله‌های خود یا دیگران را که به صورت چاپی یا در فضای مجازی منتشر شده است، برای شرکت در جشنواره به دبیرخانه جشنواره (به نشانی دفتر مرکزی انجمن کوه‌نوردان ایران) معرفی کنند.

یکصد و چهاردهمین نشست در روز ۳۱ تیر ۹۳

برگزار شد

در این نشست، مریم حیدرزاده، عضو نمایندگی ساوجبلاغ و نظرآباد، گزارشی از صعود چهار جبهه‌ای دماوند ارایه داد. همچنین فیلمی از زنده‌یاد گغام میناسیان که عباس ثابتیان در آمریکا از او گرفته بود، نمایش داده شد.

جشنواره‌ی حراج لوازم دست‌دوم

این جشنواره در روز ۲۲ خرداد ۹۳ با همکاری کارگروه محیط زیست فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی، خانه کوه‌نوردان تهران، و گروه کوه‌نوردی دانش تهران با هدف

فداکاری که مشغول پاک‌سازی مناطق از مین بوده‌اند نیز بر اثر انفجار مین شهید شده‌اند. حتی در بیابان لوت هم آلودگی به مین وجود دارد که متأسفانه در دو مورد به کشته شدن دو کوه‌نورد و راهنمای طبیعت‌گردی: سید امیر طالبی گل (۱۱ دی ۹۲) و حمید هاشمی (۲ فروردین ۹۳) انجامید.

سید مهدی حسینی از کوه‌نوردان جوان کشورمان که سابقه در خور توجهی در صعود به قله‌ها و پیمایش کویرها و بیابان‌ها دارد، از خرداد ۹۳ شروع به اجرای یکی برنامه‌ی بزرگ با عنوان "ایران من" و با شعار "مین، دشمن انسان و زمین" کرده است. او قصد دارد با حدود هجده هزار کیلومتر سفر در نیمه شمالی کشور، صعود صدها قله، و طبیعت‌پیمایی در دشت‌ها و کویرها و جنگل‌ها، این پیام را به گوش همگان برساند. هدف سید مهدی، آگاه‌سازی جامعه نسبت به خطرات مناطق آلوده به مین، درخواست از مسوولان برای مین‌زدایی کامل تمام نقاط کشور، و معرفی گردشگری سازگار با محیط زیست است که با مین‌گذاری به شدت به خطر می‌افتد. این برنامه بزرگ و ارزشمند، از حمایت سازمان میراث فرهنگی، سازمان حفاظت محیط زیست، و گروه دیده‌بان کوهستان انجمن کوه‌نوردان ایران برخوردار است و هماهنگی‌های لازم را نیز با مرکز مین‌زدایی کشور به انجام رسانده است.

انجمن کوه‌نوردان ایران تلاش دارد با به‌کارگیری ظرفیت‌های بخش مردمی، به ارتقای ورزش کوه‌نوردی و به حفظ محیط‌های کوهستانی کمک کند.

با عضویت در انجمن، و با تشکیل دفترهای نمایندگی در شهرهای گوناگون، به ارتقای فعالیت سازمان مردم‌نهاد کوه‌نوردان و طبیعت‌دوستان کشور کمک کنید.

دفتر مرکزی: تهران - خیابان انقلاب، جنب لاله‌زار، شماره‌ی ۵۹۰، واحد ۱۲، کد پستی: ۱۱۴۵۷۷۴۴۵۴
تلفن: ۶۶۷۱۲۲۴۳ نمابر: ۶۶۷۱۲۴۲۱

www.alpineclub.ir

www.mountainwatch.persianblog.ir

و شورای شهر رینه در دانشگاه پیام‌نور شهر رینه برگزار شد. در جشن سال ۹۲، مهندس محمد درویش نویسنده‌ی وبلاگ "مه‌ار بیابان‌زایی و عضو هیات علمی موسسه‌ی تحقیقات جنگل‌ها و مراتع، از سوی انجمن کوه‌نوردان ایران و انجمن دوستداران دماوندکوه، و در میان تشویق نمایندگان چندین سازمان غیردولتی مدافع محیط زیست و چند هزار طبیعت‌دوست حاضر در مراسم، به عنوان "چهره‌ی برجسته‌ی محیط زیست ایران" در سال ۱۳۹۱ معرفی شد. در سال ۹۳، دکتر اسماعیل کهرم لوح چهره برجسته محیط زیست را دریافت کرد.

اخلاق زیست‌محیطی در کوه‌پیمایی

در بهار و تابستان ۹۲ چندین نشست با شماری از فعالان محیط زیست، تورگردانان، دست‌اندرکاران غارپیمایی، و اعضای سازمان‌های مردم‌نهاد دیگر داشته‌ایم تا بتوانیم یک دستورعمل یا منشور اخلاقی برای طبیعت‌پیمایی سازگار با محیط زیست تنظیم کنیم. متن‌های زیادی هم در این زمینه نوشته و ترجمه شده است. از دوستانی که در این زمینه پیشنهادهایی دارند، درخواست می‌کنیم با ما تماس بگیرند.

اعتراض به معدن‌کاوی در کوه‌شاه

در روزهای ۲۱ و ۲۲ شهریور، روستای باغ فخرویه و کوه‌شاه (کوشا) در منطقه‌ی بافت کرمان، شاهد حضور حدود هزار و سیصد کوه‌نورد و طبیعت‌دوست (از جمله: اعضای انجمن کوه‌نوردان) بود که برای اعتراض به فعالیت استخراج سنگ آهن از کوه‌شاه، به آنجا آمده بودند. این گردهمایی که در پی ماه‌ها تلاش کوه‌نوردان کرمانی، و کار رسانه‌ای و دیگر پیگیری‌ها صورت گرفت، موجب شد که استاندار کرمان دستور توقف فعالیت معدن را بدهد.

مین، دشمن انسان و زمین

بخش‌های بزرگی از مرزهای غربی کشور ما، هنوز پس از ربع قرن که از پایان جنگ می‌گذرد، هنوز به مین آلوده است. گذشته از افراد عادی پرشماری که همه ساله بر اثر انفجار مین‌های قدیمی آسیب می‌بینند یا جان خود را از دست می‌دهند، تاکنون ده‌ها نفر از نیروهای کارآزموده و

دو مطلب دنباله‌دار «عنکبوت سفید» و «فلسفه کوه‌نوردی» ترجمه سرکار خانم پریساحسین زاده به‌علت آماده‌نبودن در این شماره چاپ نشده‌است. پوزش ما را پذیرا باشید.

توضیح: در سرمقاله شماره‌ی ۷۴ نام شادروان عباس علیرزاده به اشتباه (حسین علیرزاده) چاپ شده بود که این نکته را پیشکسوت ارجمند جناب آقای مرتضی رحیم‌پناه، هم‌نورد آن مرحوم یادآوری کردند که از ایشان بسیار سپاسگزاریم.

اعضای محترم تیم صعود زمستانی دیواره علم کوه مسیر ۴۸ - هم‌نوردان گرامی جناب آقایان امین معین و حامد حواله دار دریافت نمادین کلنگ طلایی را که نشانی از کار برجسته و متمایز است به شما عزیزان تبریک گفته و برایتان توفیق روز افزون آرزو مندیم.

خانه کوه‌نوردان تهران

اخبار

موفقیت کوهنوردان ایرانی در صعود به قله
۷۴۹۵ متری «کمونیزم»



کوهنوردان ایرانی در ارتفاعات قله «کمونیزم» یکشنبه ۱۹ مرداد ۹۳ موفق به صعود این قله ۷۴۹۵ متری شدند.
کوهنوردان یادشده عبارت بودند از: «مهدی قلیپور»، «سعید میرزایی»، «سید هادی ستارفروغ»، «مهدی هنرمند»، «مصطفی گلستانی»، «سید واسع سید موسوی» و «کاوان محمدزاده».
این کوهنوردان پیش از این نیز قله «کورژنسکایا» را نیز صعود کرده بودند.



صعود تیم فارغ التحصیلان «پلی تکنیک تهران» به قله «لنین»
اعضای تیم ۵ نفره فارغ التحصیلان «دانشگاه صنعتی امیرکبیر»
مهندس مهدی چاوشی و مهندس لیلا بهرامی موفق به صعود قله ۷۱۳۴ متری «لنین» شدند.

سایر اعضای این تیم که عبارتند از مهندسان احمد شیرمحمد، علی توکل و علی قدرتی؛ قرار بود روز بعد صعود کنند که به علت خرابی هوا تا ارتفاع ۶۱۰۰ صعود کردند.

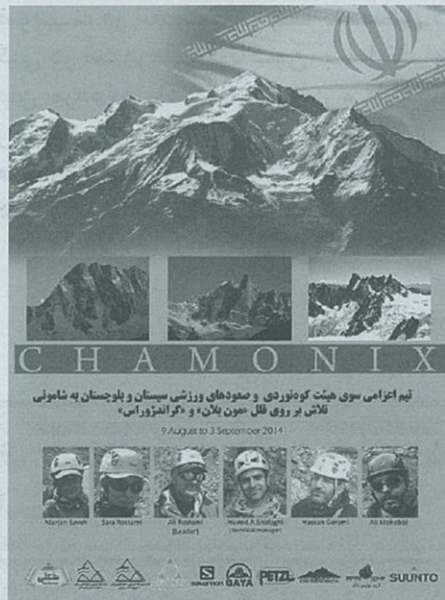
اخبار فوق از سایت کوه نوشت برداشت شده است.

صعودهای خارج از کشور



«رضا شهلائی» هیمالیانورد خوب کشورمان از کوهنوردان خطه «کرمانشاه» که به تازگی موفق به صعود قله ۸۶۱۱ متری «کی ۲» شد.

لازم به یادآوری است که قله فوق دومین ۸۰۰۰ متری دنیا و مشکل ترین آنها یکی از ۵ قله ۸۰۰۰ متری منطقه قراقرم پاکستان است. فصل نامه کوه این موفقیت را به رضا شهلائی تبریک گفته و برایش موفقیت بیشتری آرزو می کند.



تیم هیأت کوهنوردی استان «سیستان و بلوچستان» روز شنبه ۲۵ مرداد توانست قله «مون بلان» را از مسیر «گوته» صعود کند. شایان توجه است این صعود از پناهگاه «تتروس» به سمت قله و بازگشت در همان روز به پناهگاه «تتروس» به دلیل شرایط هوایی متغیر انجام شده است.

اعضای این تیم عبارت بودند از: «علی رستمی»، «علی محبی»، «حسن گرامی»، «حمید شفق» و «سارا رستمی» و «مرجان ساوه».

سه نفر از اعضای گروه کوهنوردی شبکه بهداشت شهرستان چالوس طی یک برنامه ۶ روزه، از تاریخ ۱۲ مرداد موفق به صعود به قله دماوند از چهار جبهه شدند. آنان صعود خود را از مسیر جنوبی آغاز و پس از صعود شب را در پناهگاه سیمرغ به سر برده، و روز بعد قله را از مسیر غربی صعود کرده و با فرود از شمال شرقی شب را در پناهگاه تخت فریدون استراحت کرده، و روز بعد مسیر شرقی را طی می‌کنند و با فرود از جبهه شمالی و صعود مجدد به قله از این مسیر، و فرود از جنوب به برنامه خود پایان می‌دهند.

اعضای گروه: بهروز خدابخش (سرپرست) - نجف شکوهی - حامد مجیدناتری.

تیم دوچرخه کوهستان گروه آزاد شهرستان گنبد قابوس از ابتدای سال ۹۳ تا کنون با اجرای ۱۴ برنامه مسافتی در حدود ۵۴۰ کیلومتر را رکاب زدند. اعضای گروه (قلیچ تقان عطایی قرنجیگ - یوسف قاضی - یعقوب آهنگری - کریم بابایی - عبدالرحیم توماج - میلاد دوجی و حاج محمد قرآنی).

در تاریخ ۵ و ۶/۵/۹۳ تیم باشگاه کاسپین بندر آستارا به ظرفیت ۲۰ نفر (۶ نفر خانم و ۱۴ نفر آقا) به قله سیلان صعود کرده، و در این برنامه نکات آموزشی در رابطه با کوهنوردی و زیست محیطی نیز یادآوری شد. شرکت کنندگان خانمها (شهیندخت ولی نژاد - هایده براتی پور - سپیده قربان زاده - شبنم کوشش خواه - بتول چندل - مهسا قربانی)، و آقایان (میرعلی اکبر صابر - سینا قنادی - هوشنگ عین الهی - امامقلی ده گردی - سید احمد جاهد - سید ابراهیم سیدی مقدم - داوود آقازاده - مهدی فیروزی - حامد کوششیان - ارژنگ ضارب - بهزاد احمدی - امین امام دوست - امیررضا درخشان - حسین هشمی).

۴۸ نفر از اعضای گروه افرای شهرستان تنکابن طی یک برنامه عمومی به مدت ۵ ساعت در جنگل زیبای جلیسان به بیلاق چینه رسیدند و سپس ۷ نفر از آنان مرکب از آقایان حسن بلوری - افراسیاب نصودی - عباس علیئی - سیدجلال میرمحمدی - ارسلان قربانی - جمال حسین پور و خانم نسرین کوزه گر؛ قله زیبای (بال گردن) را صعود کردند.



در تاریخ ۹۳/۴/۲۸ تعداد ۹ نفر از کوهنوردان کشورمان برای صعود به قله مستاق آتا در کشور چین به ارتفاع ۷۵۴۶ متر با شعار حمایت از یوزپلنگ آسیایی توسط فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران اعزام شدند. صعود حدود ۲۵ روز به طول انجامید در بیس کمپ ۱۲ کشور جهت صعود به قله و اسکی کوهستان حضور داشتند ضمن معرفی شعار برنامه (حمایت از یوز آسیایی) حدود بیست عدد نشان یوز تهیه شده بود که در بین تیمها و کوهنوردان حاضر در بیس کمپ که مورد استقبال فراوان قرار گرفته بود توزیع شد. تیم اعزامی با موفقیت قله را صعود کرد و پرچم کشورمان و برنامه را بر فراز قله به اهتزاز درآورد.

اعضای تیم عبارت بودند از: یونس رضاخانی از استان البرز (سرپرست) - دکتر علی سلیم زاده، پزشک تیم (نقده) - آرمان شهپری، مسؤل فنی (شیراز) - میلاد کشاورزی (شیراز) - احسان رحیمی (نقده) - یزدان محرمی (اردبیل) - بهرنگ یوسفیان (مازندران) - نادر رضائیان پور (کرمان) علی اکبر اصلاچی (تهران).

فصلنامه کوه موفقیت کوهنوردان ایرانی را در صعود به قله‌های خارج از کشور به یکایک این عزیزان تبریک می‌گوید.

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. لطفا 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) و شماره کارت (۶۰۳۷۶۹۱۷۵۰۶۶۸۵۴) بانک صادرات به نام دکتر صالحی مقدم و موسوی (قابل پرداخت در کلیه شعب) واریز گردد. (لطفا به بانک تاکید فرمایید که درج نام فرستنده ضروری است) و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵۹۳۸ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.

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

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

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

دوره‌های صحافی شده شماره‌های گذشته مجله موجود است

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

نشانی:.....

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

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



از میان نامه‌ها

کوه صفا اصفهان، زیبا اما... خطرناک

ساعت ۱۱ صبح است، من به عنوان کوهیار در کنار پرسنل امداد نجات کوهستان ایستاده‌ام که بی‌سیم اطلاع می‌دهد یک نفر در مسیر قاراپت گیر کرده است، و نمی‌تواند پایین بیاید. با دوربین می‌شود او را دید مضطرب بوده، و بالا پایین می‌رفت، و هر لحظه احتمال پرت شدنش به پایین وجود داشت، بچه‌ها به سرعت اعزام می‌شوند، اما با ماشین امکان دست‌یابی به محل نیست، و پیاده رفتن هم زمان می‌برد... لحظاتی پر از خطر، حتماً نمی‌شود با او ارتباط برقرار کرد. پس از بیست دقیقه بچه‌ها بالای مسیر می‌رسند، ولی او همچنان به دنبال مسیر می‌گردد.....

نمی‌دانم چرا به اینجا می‌گویند پارک صفا؟ وقتی یک کوه ۲۲۰۰ متری در سال ۱۳۹۱ یازده کشته داشت، و سال ۱۳۹۲ با چهار کشته، «که البته به گفته مسئولان امر مرگ سه نفر آنها مشکوک بوده است»، و طبعاً به ایمن‌سازی خود افتخار می‌کنند. شاید آمار کمتر شده باشد، اما آیا کوه صفا ایمن است؟

من نمی‌دانم استانداردهای ایمنی را چگونه تعریف می‌کنند، آیا با نصب چند رول و سیم و طناب‌گذاری، مسیر را ایمن کرده‌ایم، وقتی یک نفر با کفش میهمانی از مسیری دست به سنگ و خطرناک و ناآشنا هوس بالا رفتن می‌کند، و یا کوه‌نوردی مبتدی، تنها و ناآشنا به مسیرها وارد چالشی سخت می‌شود برای مسیریابی..... و مسیرهایی بس خطرناک..... می‌توانیم بگوییم که کنترل منطقه را در دست داشته و افرادی را که به منطقه وارد می‌شوند از خطرات آگاه ساخته‌ایم.

هنوز آن مرد در حال تلاش و تقلا است تا راهی بیابد، اما بچه‌های امداد به او می‌رسند، و از بالا او را نجات می‌دهند، پیرمردی ۷۰ ساله و به قول خودش روغن بومی خورده... اما...

و من هنوز نمی‌دانم چرا کوهی که سنگ‌فرش شده است، و ده‌ها رستوران و کافی‌شاپ در آن ساخته شده است باید این‌طور... حرفی نمی‌زنم دیگر اصلاً نمی‌دانم

شهرداری چرا با هیأت کوه‌نوردی استان همکاری نمی‌کند، دیگر شیفت من هم تمام شده، بهتر است به خانه بروم و اصلاً فراموش کنم شاید...

احسان ناجی

آیا مجله کوه ۲۰۰ ساله می‌شود؟

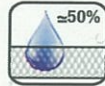
رسیدن انتشار مجله دوست داشتنی «کوه» به بیش از هفتاد شماره مایه افتخار و خوشحالی بسیار شده است. در همین رابطه دوست دارم مطالب و درد دل‌هایی را با دوستان و مریبان محترم و جامعه کوه‌نوردی ایران در میان بگذارم. در زمانی که من کوه‌نوردی را شروع کرده بودم دسترسی به نشریاتی با موضوع کوه‌نوردی چندان ساده و امکان‌پذیر نبود. یادم هست وقتی که یک شماره از نشریه «آرش» به دستم رسیده بود، فوری آن را تکثیر کردم چون فردای آن روز باید نشریه را برمی‌گرداندم! با توجه به اینکه علاقه بسیاری به مطالعه و کتاب‌خوانی دارم و جزو آن دسته افرادی هستم که در هر زمانی که فرصت پیش بیاید سعی می‌کنند کتاب بخوانند، توانسته‌ام تقریباً تمام کتاب‌ها و نشریاتی که در زمینه کوه‌نوردی چاپ شده‌اند را تهیه کنم و تمام آنها را با دقت تمام و به طور کامل بخوانم، آن هم با عشق و دلبستگی فراوان! تا کنون نشریات و کتاب‌های زیادی با موضوع کوه و کوه‌نوردی چاپ شده است (مانند کوه‌نورد و کوهستان، مانگ‌هلات، آوای دماوند، آزادکوه، دانشکده کوهستان و ...) ولی به طور قطع (با استناد به تمام منابع موجود) می‌گویم که بیشتر کتاب‌های ورزشی که در ایران چاپ شده است، مربوط به رشته کوه‌نوردی است. دلیل آن هم بالاتر بودن سطح دانش و آگاهی کوه‌نوردان نسبت به دیگر رشته‌های ورزشی است. همچنین در بین کوه‌نوردان از همه اقبال‌تر هستند: دانشجو، معلم، کارمند، کارگر، مهندس، پزشک و ... و همین مساله موجب می‌شود که علاقه بیشتری به مطالعه داشته باشند و بخواهند که در رشته ورزشی خود، تخصصی‌تر وارد شوند؛ همچنین یادمان هست که اغلب افراد سیاسی (و به اصطلاح بچه‌های سیاسی) کوه‌نورد بودند. من خودم دستی در چاپ و تکثیر یک نشریه کوه‌نوردی داشته‌ام (گاهنامه اخلاص) و در جریان مشکلات آن هستم، اما وقتی یادداشت‌های مدیر مسئول محترم مجله کوه جناب دکتر صالحی

را می‌خوانم (مثلاً در شماره ۷۰) نگران می‌شوم!! نگران از اینکه نکند مجله کوه چاپ نشود! چرا ما نباید یک مجله تخصصی در مورد کوه‌نوردی با قدمتی حداقل ۵۰ سال داشته باشیم؟ آیا تا به حال به قدمت انتشار مجله آمریکایی «نشنال جئوگرافی» توجه کرده‌ایم؛ بیش از ۲۰۰ سال است که این نشریه منتشر می‌شود! چرا ما ایرانیان با چنین فرهنگ و تمدن دیرینه‌ای چنین نشریه‌ای نداریم؟! چرا ما جامعه کوه‌نوردی، تنها نشریه مورد علاقه‌مان را یاری نمی‌کنیم؟ من هنوز جناب دکتر صالحی را ندیده‌ام، ولی ارادتی خالصانه به ایشان دارم و دست ایشان را به گرمی می‌فشارم، و به عنوان یک کوه‌نورد، و به عنوان یک مربی کوه‌نوردی و یک ایرانی عاشق ایران و ایرانی، از شما مریبان گرانقدر و پیشکسوتان نور چشم و کوه‌نوردان عزیز انتظار دارم که برای آيونمان شدن نشریه «کوه» اقدام کنید و یا هر شماره آن را به طور مرتب خریداری کنید و هم‌باشگاهی‌ها، کارآموزان و دوستان‌تان را به خرید و مطالعه نشریه کوه تشویق کنید. مبلغ بیست هزار تومان در طی سال نباید هزینه‌چندانی در زندگی ما باشد! ولی همین مبلغ کم می‌تواند ما را به آرزویمان که داشتن یک نشریه تخصصی و قدیمی است برساند. من امیدوارم که همه ما با مطالعه آشتی کنیم و هر کدام در خانه خود کتابخانه کوچکی داشته باشیم و با جمع‌آوری حداقلی از کتاب‌ها و نشریات تخصصی رشته مورد علاقه‌مان، در آینده‌ای نه چندان دور، سطح آگاهی و دانش کوه‌نوردی بالا و خوبی داشته باشیم. خرید و مطالعه مجله «کوه» و ترویج و تبلیغ آن، کمک و یاری به دکتر صالحی عزیز و همکارانشان نیست، این کار کمک به رشد و بالندگی جامعه کوه‌نوردی ایران است، و همچنین کمک به داشتن نشریه‌ای تخصصی است که می‌توان در آن سدهای متفاوت را شنید.

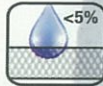
رضا خوشدل (مربی درجه ۲ سنگ، یخ و برف و کوه‌پیمایی)

جذب آب کمتر از ۲ درصد!

آزمایش جذب آب مطابق با دستورالعمل تست UIAA WATER REPELLENT



طناب عمل آوری نشده



طناب با استاندارد UIAA water repellent



طناب Beal Golden Dry



WATER REPELLENT®



طناب GULLY 7.3 اولین طناب از نوع BEAL GOLDEN DRY که دارای استاندارد UIAA WATER REPELLENT می باشد.

1/2 @ Gully 7,3 mm UNICORE - 36 g/m



فدراسیون جهانی کوهنوردی و صعودهای ورزشی

از این پس استاندارد UIAA آنچه برای سنجش کیفیت یک طناب لازم است را با عنوان "UIAA WATER REPELLENT" تعیین کرده است.

اطلاعات بیشتر:

- طناب عمل آوری نشده حدود ۵۰٪ از آب را به خود جذب می نماید.
- طناب هایی که به عنوان "DRY" نامیده می شوند ولی عمل آوری نامناسب بر روی آنها انجام شده است، بین ۲۰ الی ۴۰٪ آب جذب می کنند.
- طناب دارای استاندارد UIAA Water Repellent کمتر از ۵٪ آب جذب می کند.
- طناب Beal Golden Dry کمتر از ۲٪ آب جذب می کند.
- تنها طناب های دارای استاندارد UIAA WATER REPELLENT واجد اجرای کارانتی هستند.

خلاصه آزمایش ها:

- سطح کامل یک طناب نمونه را در معرض سایش قرار می دهند به طوریکه این سائیدگی برابر با چند روز استفاده از طناب باشد.
- سپس به روشی خاص به مدت ۱۵ دقیقه در آب خیسانده می شود.
- مقدار آب جذب شده نباید بیشتر از ۵٪ وزن طناب نمونه باشد.
- طنابی که این آزمایش را با موفقیت پشت سر بگذارد (در یک آزمایشگاه معتبر) واجد شرایط استاندارد UIAA WATER REPELLENT اعلام خواهد شد.
- طناب های Beal Golden Dry، به راحتی پاسخگویی نیازهای UIAA هستند.



www.beal-planet.com

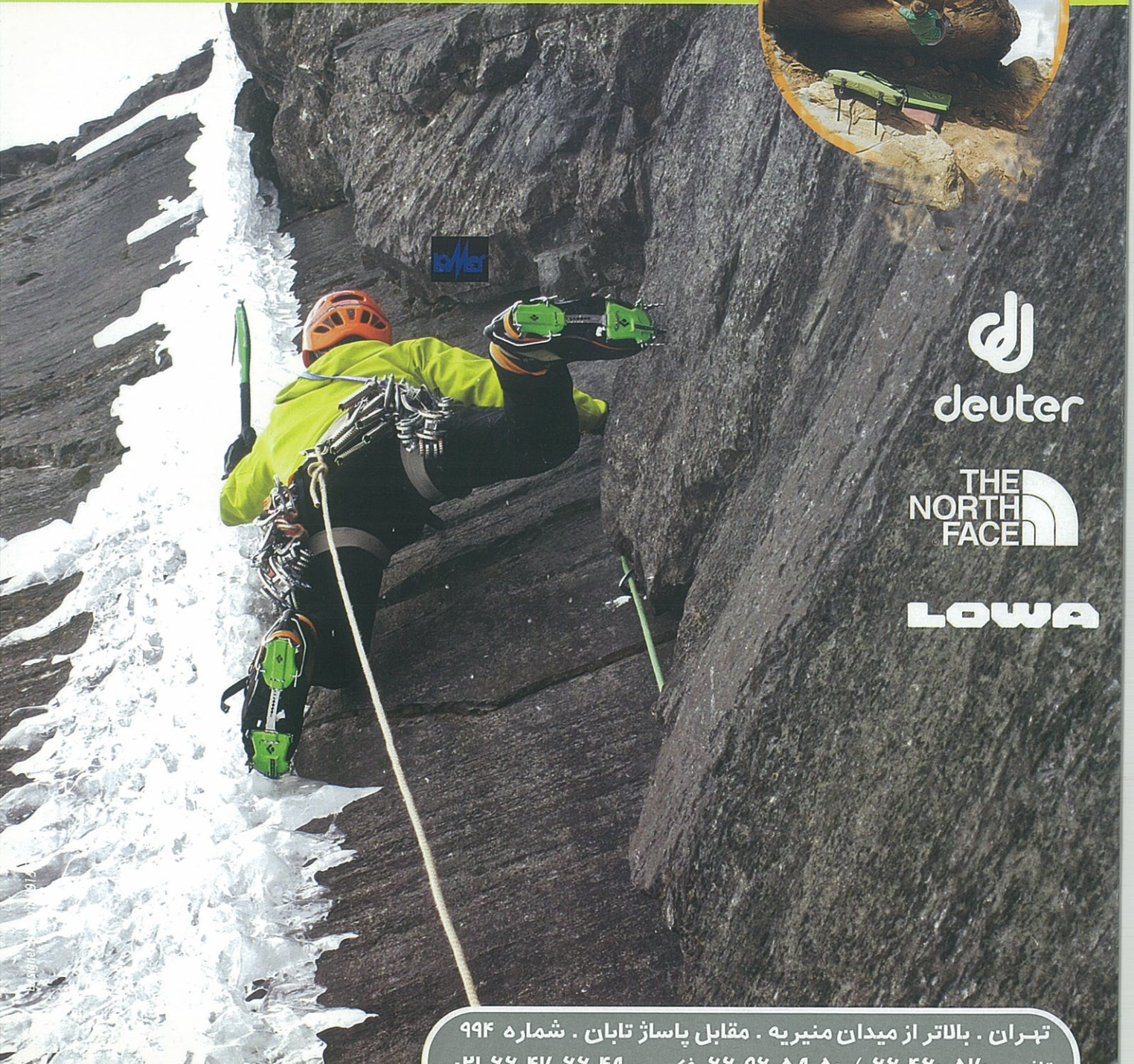
با بیش از ربع قرن سابقه Bonadak

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



deuter

THE
NORTH
FACE

LOWA

تهران . بالاتر از میدان منیریه . مقابل پاساژ تابان . شماره ۹۹۴
تلفن ۵۷۰ ۴۶۰ ۶۶ / ۵۰ ۵۱ ۹۶ ۶۶ فکس ۴۱ ۴۷ ۶۶ ۲۱
همراه ۳۱ ۶۹ ۲۰۴ ۰۹۱۲