

# ۷۷ کوه

فصل نامه

**KOUH**  
Mountain Sport

سال بیستم، زمستان ۹۳  
بها: ۵۰۰۰ تومان



# PRYZR

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 صنایعی پور، پلاک ۹۲۳

۰۹۱۲۳۱۰۲۶۴۶ ، ۶۶۴۹۵۳۵۰

خوان برنام آنگه آموخت از گرم  
آدمی را علم از راه قلم

# فصل نامه کوه

۷۷

تکاملی - آموزشی

با گستره توزیع بین المللی

سال بیستم - زمستان ۱۳۹۳

.....

صاحب امتیاز و مدیر مسؤل:  
دکتر حسن صالحی مقدم

.....

زیر نظر شورای نویسندگان

.....

روی جلد: دنا- قاش مستان زمستان ۹۱

عکس از: نوید هنرکار

.....

ویراستار نهایی: نصرالله فتوگرافی

صفحه آرایی: زهره حسن بیگی

اشتراک و توزیع: ایران جوادپور

.....

همکاران این شماره به ترتیب حروف الفبا:

نیما اسکندری، منیژه برزگر، علیرضا بهپور، شهریار بیگی،  
فاطمه تریبان، غلامحسین حسن پور، پریسا حسین زاده،  
نریمان دیلمی، علی رستمی، رضا زارعی، محمد زرشکی  
نویسر، محسن سام دلیری، نفیسه سعادت، حمیدرضا سوری،  
علیرضا سوری، سینا شفیق زاده، حسین صالحی، دکتر فرید  
عباسی دزفولی، وحید عرفانی، ابراهیم فرجی پور، هادی  
فوقانی، دکتر علیرضا قرانی، روشن قوامیان، خداداد مزدایی،  
دکتر حمید مساعدیان، امین معین، حامد منصوری، رامسا  
هاشمی اولیا، نوید هنرکار، افشین یوسفی

با گرامی 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  
**نیک پیردازان**  
۶۶-۶۴۴۷۵۱۶۵

- ۲ ■ حرف اول (زهرگون)
- ۴ ■ قلعه ناشمین
- ۶ ■ صعود زمستانی گرده شرقی آزادکوه
- ۸ ■ صعود زمستانی به قلعه دماوند از مسیر یال داغ و بازگشت از جبهه جنوبی
- ۱۲ ■ کرماکوه به رستم نیش
- ۱۴ ■ ۴ مرتبه صعود قلعه دماوند در ۲ روز
- ۱۸ ■ گشایش دو مسیر در ارمنستان
- ۲۰ ■ پتوی نجات و کاربرد آن در کوهستان
- ۲۲ ■ اشتیاقی که کم نمی شود
- ۲۶ ■ چگونگی، اهمیت و کیفیت تغذیه در کوهنوردی
- ۳۰ ■ آسیب دیدگی های پا در سنگنوردان
- ۳۳ ■ آمادگی برای صعودهای زمستانی
- ۳۶ ■ کامچاتکا سفر، یا یک رویا
- ۴۴ ■ در بهمن شیشا پانگما چه گذشت؟
- ۴۷ ■ قوانین ورزشی
- ۴۹ ■ پزشکی کوهستان، دردها و آرزوها
- ۵۲ ■ اهمیت نوشیدن آب مایعات در کوهستان را جدی بگیرید
- ۵۵ ■ فلسفه کوهنوردی برای همه (قسمت پایانی)
- ۵۸ ■ تشخیص و درمان آسیب های مینیسک در ورزش کوهنوردی
- ۶۰ ■ خط الرأس مازنو (قسمت سوم)
- ۶۵ ■ اورست ۲۰۱۴ تجلی روح جمع گرایانه کوهنوردی
- ۶۹ ■ عنکبوت سفید، اولین تلاش بر روی جبهه شمالی ایگر (قسمت هشتم)
- ۷۳ ■ صعود زمستانی گرده آلمان ها «علم کوه»
- ۷۴ ■ کوتاه و خواندنی
- ۸۱ ■ معرفی کتاب
- ۸۲ ■ نکات فنی در غارنوردی
- ۸۴ ■ نیروی روانی و نقش آن در ورزش کوهنوردی
- ۸۷ ■ حوادث قابل پیش بینی
- ۸۸ ■ بهمن اجتناب پذیر است
- ۹۲ ■ اخبار فدراسیون
- ۹۵ ■ اخبار انجمن کوهنوردان ایران
- ۹۶ ■ برگی از تاریخ کوهنوردی کشور، جان پناه کارگر (قلعه توچال)

■ فصل نامه کوه نشریه ای است که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. مطالب مندرج در فصل نامه کوه الزاماً 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، کمی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید. مسؤلیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است.

■ گزارش معرفی مناطق کوهنوردی و یا خط الرأس ها حتماً 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 دهنده است.

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



## حرف اول

# زهرگون

## دلت گر به راه خطا مایل است تو را دشمن اندر جهان خود دلست

..... با اینکه نسبتاً تنومند بود و بلندبالا ولی پوستی صاف و تمیز و یکدست داشت، از این رو تو چشم بود و جاذب و به همین خاطر نشانش کرده بودند. دست در جیب برد و چاقوی خوش دست تو دل‌پرویی را که از سالیان دور برای چنین مواقعی خریده بود و از این روزها هم کم به خودش ندیده بود، بیرون آورد و با بوسه‌ای بر آن به نشانه تقدیر از خدمات ارزنده‌اش باز نمود. تاللو تیغه چاقو صدای ضربات ممتد و یکنواخت دارکوب را قطع کرد و هراس در قالب باد، درختان را به لرزه درآورد. بدون لحظه‌ای درنگ سردی نوک تیز چاقو را بر پیکر درخت نشانند و مشغول شد. درد و سوزش عجیبی به جان درخت افتاد و سکوتش که بلندترین و رساترین فریادها بود فضا را اندوهگین ساخت. دریاخ و درد که نه دستی به دفاع داشت و نه پایی به فرار، و گرنه آن چنان می‌گریخت که چابک‌ترین موجودات از رسیدن به او درمانده می‌شدند. دقایق برای او به کندی سپری می‌شد و پاره‌های تنش تکه‌تکه به روی زمین می‌ریخت. جانی جان‌ستان، مغرور و مسرور از عمل خویش تصمیم داشت قلبی عمیق به عمق سفاهت خود حک کند و در آخر به نشان شکست در عشق، تیری بر آن نشانند. آفتاب بالا آمده و بر پهنه آسمان گسترده شده بود، با پشت‌دست عرق از پیشانی برگرفت و دوباره کار را شروع کرد. درخت بی‌صدا می‌گریست و اشکش همچون خونابه از مجرای زخم بیرون می‌زد، با این حال حتی برای دقایقی هم شده سایه از سر او برنگرفت و کوچک‌ترین تغییری در رفتار و سرشت و منشش ایجاد نشد. کار رو به پایان بود، او نشان و کلمه‌ای را حک کرده بود که بویی از آن نبرده بود. این فطرت و ذات انسان است که به چیزی تظاهر می‌کند، که از آن بی‌بهره است. هر که لاف بیشتری از عشق، انسانیت، محبت، دوستی و..... می‌زند چرا نباید به خلوص او شک کرد، زمانی که تیزی تیغ ذهن و زبان و رفتار او به چشم و دل مان می‌نشیند. درخت جوان تاب تحمل این همه بی‌مهری و بی‌احترامی را نداشت افسرده شد، پیر شد. شکست و فرو ریخت. هیزم‌شکن که بی‌شبهت به جوان حکاک نبود تیری با دسته‌ای از جنس همان درخت برگرفت و دیگر آثاری از درخت باقی نماند. امروز که مدت‌ها از آن روزها می‌گذرد یکی یکی درخت‌ها خشک می‌شوند و دیگر آثاری از آنان باقی نمی‌ماند، چراکه به این باور رسیده‌اند که جنس عشق آدمیان از مرگ است. جامعه‌ای که به رشد و بلوغ نرسیده باشد تمام افراد آن مجهز به چاقوهایی هستند که تیز و بُران است، ولی ماهیت و شکل فیزیکی چاقو را ندارد ولی به مراتب از آن خطرناک‌تر و کشنده‌تر است.

جوان به خانه بازگشت تا با آبی، خستگی حاصل از تلاش مخرب و بی حاصلش را از تن بزدايد. آيينه شاهد صادقی بود بر قلبی به همان شکل و شمایل که بر درخت کنده بود، بر پیکر وی. یکی با پیکر درخت بد می کند و یکی با جسم و جان خویش و دیگری با پیکر جامعه.

که فرهنگ باشد ز گوهر فزون  
ز گوهر سخن گفتن آسان بود

چنین داد پاسخ بدو رهنمون  
که فرهنگ آرایش جان بود

انسان‌ها طلایه‌داران نیستی و آفرینندگان نابودیند؛ در سراسر کره خاکی در طول قرون و اعصار هرگونه تخریب و نابودی در هر شکل و قالبی صورت پذیرفته است ردی از انسان با خود دارد، حتا انسان متکامل و متمدن امروز! که خود را خداوندگار همه موجودات می‌داند و همه را وام‌دار خویش، فجیع‌تر از اسراف خویش در این تخریب‌ها دست دارد؛ و شکی نیست باینان این نابودی به طور گسترده و مدرن با دست‌اندازی و دست‌کاری و دخالت‌های فزون‌خواهی خویش آن‌چنان سه عنصر آب، خاک، هوا را آلوده نموده‌اند که پاک کردن زمین از لوث وجود این آلودگی‌ها به سادگی میسر نخواهد بود. دست‌کاری‌های بیولوژیکی گیاهان، جانوران و حشرات با ژست خیرخواهانه و بشردوستانه ولی با اهداف ضدبشری. تولید، آزمایش و به‌کارگیری سلاح‌های میکروبی، شیمیایی، هسته‌ای. بذره‌ای به اصطلاح اصلاح شده. کودهای شیمیایی، سموم متنوع و... بخشی از فعالیت‌های مخرب این انسان متمدن و پیشرفته است که تا نابودی خود و زمین ادامه خواهد داشت و متأسفانه ما هم در دهه‌های اخیر در برخی زمینه‌ها بی‌مطالعه و بررسی پی‌آمدهای آن، کورکورانه به هر نسخه‌ای که برای مان پیچیده‌اند، تن در داده‌ایم. به طوری که در این رقابت نابودگر، بی‌راه نگفتم‌ام اگر بگویم در برخی زمینه‌ها شاگردان خلفی شدیم که از استادمان پیشی گرفته‌ایم. نمی‌دانم به یاد دارید چند دهه قبل را که خرید بانوان در زنبیل همراهشان جا داشت و خرید آقایان در دستمال و وسیله بردن مایحتاج به خانه‌ها پاکت کاغذی و یا کیسه‌های پارچه‌ای بود و خورجین دوچرخه‌ها و لینیات در هر ظرفی به جزیلاستیک. اگر فکر می‌کنیم که این رشد و پویایی و پیشرفت است! پس چرا آنان که خود از پیشگامان پیشرفت هستند هنوز کیسه‌های نایلونی را جایگزین پاکت‌ها نکرده‌اند و ظروف مسی را که از عمده ظروف ما بود و امروز حتا یک تکه‌اش در خانه‌ها جایی ندارد گران‌ترین ظروف آنان. این طلای سیاه و پول است که به شکل کیسه‌های نایلونی و ظروف یک‌بار مصرف و پلاستیک تبدیل به زباله می‌شود و ما در حال مدفون شدن در آنیم. این کودهای شیمیایی و سموم است که با مواد نفتی که تبدیل به سوخت و ظروف می‌شوند دست به دست هم داده و آتش به خرمن جان‌ها انداخته‌است و ما چشم‌مان را به روی همه این حقایق بسته‌ایم و در دریا به دنبال آب می‌گردیم. آنچه که از رشد و بلوغ در نظر است دنبال روی و الگوبرداری غلط و خانمان برانداز نیست. رشد و بلوغ، آزاداندیشی و وجدان بیدار است. روح همفکری و همکاری و ترجیح منافع جمع بر منافع شخصی‌ست. نگرهبانی و نگهداری از منابع و منافع سرزمین است. ارزش و احترام به حقوق بشری و عدم تجاوز به حریم انسان‌هاست. نیک‌اندیشی، باریک‌بینی و شناخت شعور و شرافت و معرفت است و در آخر رشد و بلوغ دمه‌های مسیحایی‌ست که زنده کند عشق در حال احتضار را...

ادامه دارد

گرش برنشانی به باغ بهشت  
به بیخ انگبین ریزی وشهد ناب  
همان میوه تلخ بار آورد\*

درختی که تلخ است وی را سرشت  
گرجوی خلدش به هنگام آب  
سرانجام کو هرز بار آورد

# قله ناشمین

نریمان دیلمی

شهرستان تنکابن در غرب استان مازندران، قله‌ها و خط‌الرأس‌های بسیاری از البرز غربی را در ناحیه‌ی کوهستانی خود جای داده است. از شرق به غرب پس از منطقه کوهستانی تخت‌سلیمان و کوه‌های دره بزرگ سه‌هزار، به دره دوهزار و منطقه سیالان می‌رسیم و در ادامه در سوی غربی رودخانه دوهزار به ناحیه‌ی کوهستانی وسیع و کمترشناخته شده‌ی می‌رسیم که از شرق به دره رودخانه نوشا و سرشاخه‌هایش (رود نوشا شاخه اصلی رودخانه دوهزار می‌باشد)، از جنوب به خط‌الرأس اصلی البرز غربی (حد فاصل قله‌ها سیالان در شرق و خشچال در غرب که مرز منطقه دوهزار و الموت هستند)، از غرب به کوه‌های اشکوارت و کوه‌های مرزی تنکابن و رامسر و از شمال به جنگل‌های انبوه و دره‌های عمیق جنگلی منتهی می‌باشد. این ناحیه با وجود بکر بودن و زیبایی‌های فراوان به دلیل ارتفاع کمتر نسبت به قله‌های مشهور منطقه و نیز به علت در دوردست قرار گرفتن و فاصله‌ی نسبتاً قابل توجه از آبادی‌های بیلاقی دورافتاده اطراف خود، کمتر مورد توجه کوهنوردان قرار می‌گیرد و بیشتر محل گذر دامداران و مرتع‌داران و هر از گاهی کوهنوردان بومی منطقه است. قله‌ی ناشمین به ارتفاع ۳۶۰۰ متر بلندترین قله این ناحیه کوهستانی می‌باشد.

دوست داشتنی بیلچه را ترک کرده، و راه مالرو کاملاً مشخصی را به سوی جنوب دنبال می‌کنیم، و پس از حدود ۱/۵ ساعت به دوراهی می‌رسیم که راه مستقیم به گوسفندسرای معروف دیگری به نام کشدان می‌رود، اما ما به سمت راست و غرب رفته و با عبور از گردنه سه‌هزارمتری مابین قله‌های چارکت و زردسر به راه خویش ادامه می‌دهیم. چشم‌انداز قله سیالان با یخچال‌ها و برف‌چال‌های تابستانه و در شرق منطقه باشکوه علم‌کوه و تخت‌سلیمان و قله‌های هفت‌خوان و کلاهو که سر به آسمان ساییده‌اند و دریای ابر و مه در شمال و کرانه‌های دریای مازندران از ورای این گردنه بسیار دیدنی است، و مدتی توجه ما را به خود جلب می‌کند.

ادامه مسیر تقریباً بدون شیب و نسبتاً هموار است. یک ساعت پس از گردنه با گذر از کناره صخره‌های با شکوه مسیر، راه اندکی به سمت جنوب‌غربی مایل می‌شود، و به ناگهان دشت و دامنه‌ای سر سبز و وسیع روبه‌روی مان در جنوب‌غربی نمایان می‌شود. این محل را (دشتک‌سرا) می‌نامند. سنگ‌های بزرگی که از دور هر کدام به اشکال مختلف و شبیه به حیوانات گوناگون به نظر می‌رسند در دشت پراکنده‌اند. حوالی ساعت ۷ غروب به این مکان زیبا و مرتفع در ارتفاع ۳۰۵۰ متری می‌رسیم که قله‌ی بلند و مغرور ناشمین در غرب، سایه خود را بر آن گسترده است. در گوشه‌ای از سمت شرقی دشت، درست پای دیواره‌ی صخره‌ای قله دشتک‌سرا که در غروب آفتاب رنگ زرد و نارنجی زیبایی به خود گرفته است، در کنار یک تخته سنگ بزرگ، سنگ‌چین متروکه‌ای را می‌بینیم که توسط چوپانان برای اقامت موقت‌شان ایجاد شده است، و نظیر آن در منطقه زیاد می‌باشد. این‌جا را مکانی مناسب برای شب‌مانی می‌یابیم، چون از گزند بادهای وحشی کوهستان در امان هستیم. پس کمپ خود را در میان آن برپا می‌کنیم. شبی زیبا و فراموش‌نشدنی در زیر آسمان پر ستاره کوهستان.

صبح هنگام، پس از صرف صبحانه با کوله‌های سبک، صعود به قله ناشمین را در ادامه همان راه مالرو مشخص به سوی جنوب‌غربی آغاز می‌کنیم. تمام مسیر پوشیده از گل‌های زیبا و زردرنگ لارو (به گویش محلی Lerow) که گلی خوشبو و محبوب نزد اهالی بومی منطقه می‌باشد و انواع و اقسام گل‌ها و گیاهان از جمله پونه وحشی و آویشن کوهی است. عطر خوش گل‌ها و گیاهان چنان فضای کوهستان را عطرآگین ساخته است که به ندرت می‌توان مشابه آن

تیم سه‌نفره‌ی ما روز جمعه ۲۶ تیرماه ۹۳ ساعت ۷ صبح با یک اتومبیل سواری از شهر تنکابن به راه افتاده و با گذر از جاده‌ی زیبا و جنگلی دوهزار، پارک جنگلی چالدره و عبور از روستاهای پایین اشتوج، بالااشتوج، میانکوه، گلستان محله و برسه، پس از ساعتی به روستای شانتراش، آخرین نقطه ماشین‌روی این جاده می‌رسیم، و صعود خود را از انتهای غربی این روستا آغاز می‌کنیم. آغاز حرکتی که متأسفانه مثل همیشه در سال‌های اخیر با دیدن تخریب بی‌حد و مرز منابع طبیعی، ساخت و سازهای زشت و بی‌رویه، جاده‌سازی‌های غیراصولی و غیرقابل توجه، زباله‌های فراوان رها شده در طبیعت و... با ناراحتی و نگرانی و آزرده‌گی روح و روان همراه است.

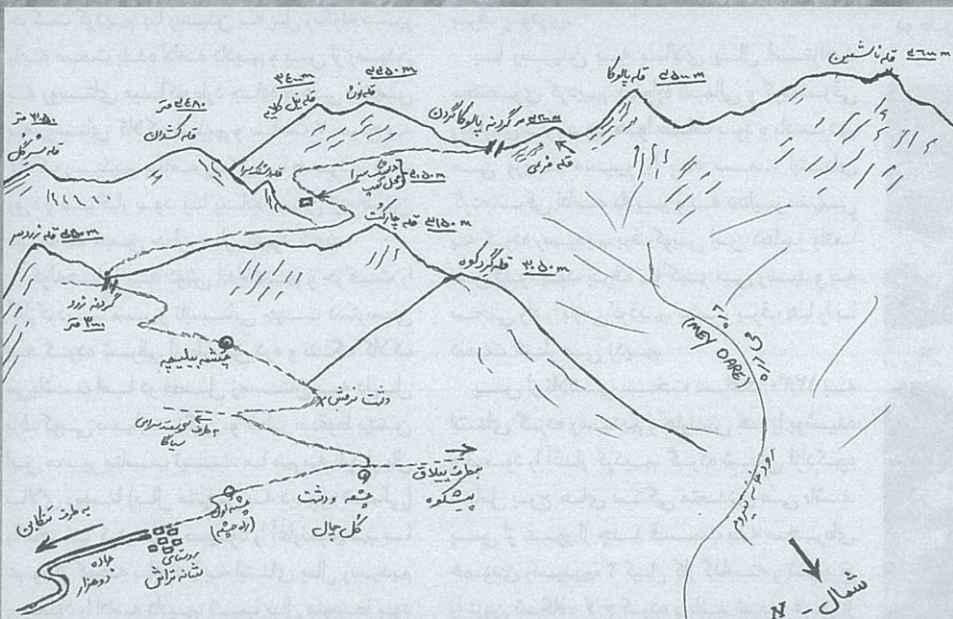
کاش هرچه زودتر قدر این همه زیبایی و نعمت را بدانیم و تا دیر نشده چاره‌های بیندیشیم و پاسخ مهربانی‌های طبیعت را با مهربانی بدهیم، نه با بی‌مهری.

به هر حال پس از حدود یک ساعت حرکت به سوی شمال و شمال‌غربی به دومین چشمه‌ی آب مسیر می‌رسیم. دشتی نسبتاً هموار و وسیع به نام کلچال، که محل تعلیف و چرای گاوها و گوسفندان می‌باشد، و چند کلبه چوبی که با سادگی و زیبایی خاصی ساخته شده و محل استقرار دامداران بومی است (کل نوعی گیاه است که در مناطق جنگلی می‌روید و چال پسوند فراوانی می‌باشد). پس از صرف صبحانه در این محل، راه پاکوب مشخصی را که از راه اصلی جدا شده و به سوی جنوب می‌پیچد پی می‌گیریم، این راه به گوسفندسرای معروف سیاگا می‌رود. راهی بس زیبا و نسبتاً پهن، که از میان درختان تنومند جنگلی، سیب و گلابی وحشی و بوته‌های زرشک و نسترن می‌گذرد. پس از ساعتی، قبل از گوسفندسرای سیاگا از مسیر پاکوب خارج شده و به سمت شمال غرب می‌رویم، و به دشتی وسیع و پُر گل و گیاه به نام نرمش می‌رسیم. شاید به خاطر شیب ملایم و هموار بودنش، بومیان نام نرمش را بر آن نهاده‌اند. دقایقی را در زیر سایه تک‌درخت سیب وحشی که در آفتاب ظهر تابستان غیمتی است، استراحت می‌کنیم، و به راه می‌افتیم، و ساعتی دیگر در امتداد غربی دشت به چشمه‌ی پُر آب و بسیار سرد و گوارا به نام چشمه بیلچه می‌رسیم. چشمه‌ای مشهور که از دیرباز آب زلال آن برای سیراب شدن دام‌های اهلی و حیوانات وحشی منطقه مورد استفاده است. پس از صرف ناهار و استراحتی کوتاه در حالی که دو عقاب زیبا بالای سرمان به پرواز درآمده‌اند، چشمه‌ی

صخره‌ها (که از جنس کنگلومرا و ماسه سنگ بوده و فرسایش باد در گذشت سالیان آنها را به اشکال زیبا و عجیب و دیدنی درآورده)، پس از ساعتی به قله‌ی ۳۵۰۰ متری پالوکا دست می‌یابیم، استراحت کوتاهی کرده و با نوشیدن جرعه‌ای آب و خوردن تنقلات شیرین و تجدید قوا مسیر را همچنان رو به بالا و به سوی غرب ادامه می‌دهیم. شیب تند پای قله ناشمین را با یک‌زاک زدن‌های متوالی طی می‌کنیم، که عمدتاً سنگ‌ریزه‌ای و صخره‌ای می‌باشد، و دقیقاً بعد با عبور از کنار یک نوار صخره‌ای زرد و قهوه‌ای رنگ بر قله سرفراز ناشمین گام می‌نهییم، و صعود را با شوق فراوان به یک‌دیگر تبریک می‌گوییم. باد شدیدی روی قله جریان دارد. ناشمین یا ناشمی که شاید وجه تسمیه آن در گویش محلی به معنای (نمی‌رویم یا جایی که کسی نمی‌رود) باشد که با توجه به دور بودن و ارتفاع قابل ملاحظه نسبت به مراتع اطراف، نامی منطقی و جالب است. چشم‌اندازهای اطراف قله بی‌نظیرند. در غرب ساماموس زیبا و قله مشهور (شاه سفیدکوه) و بُزاکوه و تمام کوه‌ها و قله‌های اشکوارت، در جنوب خط‌الرأس زیبا و با شکوه سیالان به خشچال و کوه‌های مرزی دوهزار و الموت، در شرق قله‌های بسیار مرتفع منطقه علم‌کوه و تخت‌سلیمان با دیواره‌های سیاه رنگ و یخچال‌های وسیع و در شمال ادامه خط‌الرأس به سمت جنگل و سواحل مه‌آلود شمال به خوبی دیده می‌شوند.

دقایقی را که به سرعت سپری می‌شوند بر فراز قله می‌مانیم. اینک زمان بازگشت فرا رسیده است. راه بازگشت همان راه صعود می‌باشد. پس از رسیدن به دشت‌سرا با جمع‌آوری وسایل و بستن کوله‌ها آماده فرود شده و حوالی غروب از راهی که دیروز پیموده بودیم به روستای شانتراش، مبدأ صعودمان می‌رسیم.

- بهترین زمان صعود خردادماه می‌باشد، که کوهستان پُر برف‌تر و پُر آب‌تر است.
- صعود زمستانی از راه مسیر تابستانی امکان‌پذیر نیست، چون مسیر تراورسی بوده و با خطر ریزش بهمن توأم است، و تنها راه ممکن، صعود از خط‌الرأس‌های شرقی یا شمالی قله است.
- اعضای تیم: اسدالله آقایی، احمد دستوم و نریمان دیلمی



را در جایی یافت.

دقایقی بعد به چشمه آب کوچکی می‌رسیم و قمقمه‌ها را پُر می‌کنیم. در طول مسیر در سمت راست‌مان (غرب) دره عمیق و بزرگ می‌دره (Mey Dare) که به گویش محلی به معنای دره‌ی مه‌آلود است گسترده شده است. این دره بزرگ مرتعی که در پایین دست به جنگل‌های انبوه منطقه می‌پیوندد سرچشمه اصلی رود تیروم یا تیروم‌رود (Tirod) می‌باشد. که در پایان به نام رودخانه شیرو در شهر شیرو در توابع غربی تنکابن به دریای مازندران می‌ریزد. سرتاسر این کوهستان به دلیل وجود چراگاه‌های وسیع و دره‌های پُر آب، یکی از پُر رونق‌ترین مناطق دامداری سنتی می‌باشد، و از دیرباز دامداران و مرتع‌داران بومی (گالش‌ها)، این مردمان سخت‌کوش، پُر توان، مهربان و مهمان‌نواز در اینجا به تعلیف و چرای دام‌های شان و تهیه و تولید لبنیات سنتی مشغول هستند. تعداد زیادی از این گاو و گوسفندسراها، مراتع و بیلاقی‌ها با وجود بُعد مسافت از گذشته‌های دور بین اهالی تنکابن شهرت بسزایی داشته و مرغوبیت محصولات لبنی آنها زبانزد خاص و عام است. از جمله‌ی این نام‌ها می‌توان به راوُر، کشدان، پیشکوه، نوشا، لِمرا و... اشاره کرد.

قله ناشمین، در واقع بلندترین ارتفاع خط‌الرأس قوسی شکل بزرگی است که رو به شمال‌غرب مشرف به دره «می‌دره» می‌باشد، و قله در مرکز و انتهای جنوبی آن قرار دارد. این قله از شهر تنکابن و سواحل دریا به خوبی پیدا است، به‌خصوص در فصول زمستان و بهار با برفچال‌ها و دیواره‌های زیبایی بس با شکوه دارد. این خط‌الرأس قله‌های زیادی از جمله گردکوه، چارکت، زردسر، کشدان، سُرگل، نوشا، ناشمین، پالوکا، سومکا، اریه و... را شامل می‌شود، که همگی ارتفاعی بیش از ۳۰۰۰ متر دارند.

مسیر ما پس از ساعتی از محل کمپ به گردنه‌ی معروف پالوکا گردن در ارتفاع ۳۲۰۰ متر می‌رسد. ادامه این راه با سرازیر شدن به سوی جنوب به آبادی بیلاقی مشهور نوشا می‌رسد و راه دیگری نیز به منطقه اشکوارت و اشکور بالا از توابع شهرستان رامسر دارد. این راه مالرو در واقع مسیری بسیار قدیمی است، که از گذشته‌های دور راه مواصلاتی مردمان دوهزار، اشکور و الموت بوده است. از فراز

این گردنه آبادی بزرگ نوشا با خانه‌های سنتی پیدا است که با اختلاف ارتفاع زیادی پایین‌تر از گردنه بسیار زیبا و چشم‌نواز می‌نماید.

ما از روی گردنه از راه مالرو خارج شده و به سمت غرب رو به قله‌ای فرعی و سنگلاخی که از لاشه سنگ‌های فراوان و گل‌سنگ‌های زیبا و سروهای رونده پوشیده شده، و شیب نسبتاً تندی دارد، بالا می‌رویم و به پای قله نوک تیز و زیبا و صخره‌ای پالوکا می‌رسیم. رو به غرب از دامنه‌های بسیار پرشیب و سنگلاخی و صخره‌ای بالا می‌رویم، و با عبور از لابه‌لای

# صعود زمستانی گرده شرقی آزادکوه

نیما اسکندری - روشن قوامیان

آزادکوه یکی از قله‌های زیبا و مرتفع البرز مرکزی می‌باشد و به این سبب آزادکوه نام گرفته است که تنها از طریق گردنه مرتفع چورن و چله‌خانه به سایر قله‌های البرز مرکزی متصل می‌باشد. این قله در فصل بهار و تابستان پذیرای بسیاری از علاقه‌مندان به کوه‌نوردی است. صعود زمستانی آزادکوه برخلاف صعود تابستانی آن صعودی دشوار و طولانی به حساب می‌آید. هوای متغیر و دور بودن نسبی از شهرهای اطراف، عدم وجود پناهگاه، برف کوبی سنگین، سرمای طاقت‌فرسا از علل دشواری صعود زمستانی آزادکوه می‌باشد.

گرده شرقی آزادکوه یکی از مسیرهای فنی و البته زیبا برای صعود به آزادکوه است. تاکنون ۲ صعود زمستانی موفق روی این گرده انجام شده است. گرده شرقی مسیری صخره‌ای با فراز و فرودهایی متعدد می‌باشد و در نهایت در قسمت پایانی با دیواره شمالی ادغام شده و به قله می‌رسد.

این قسمت در فصل زمستان راحت نبود. به انتهای قسمت عمودی رسیدم ولی جایی برای کارگاه زدن نبود به ناچار روشن را روی بدنم حمایت کردم. بالا آمد، طناب را جمع کرده و ادامه دادیم. سمت راستمان کاملاً عمودی بود. باد شدید هم سرعت کار را کند کرده بود. به یکی دیگر از قسمت‌های دشوار مسیر رسیدیم که گیره‌های کمی داشت، جایی برای ایستادن و فکر کردن نبود و باید به گیره‌های کوچک سنگ اعتماد می‌کردیم. بعد از عبور از این قسمت به قسمت دشوار دیگری رسیدیم. مسیر را اشتباه رفتم و گیر کردم. به سختی برگشته و دوباره صعود کردم. سنگی یکپارچه بود. در ادامه به گربه رویی رسیدیم که از هر دو طرف کاملاً خالی بود. باد بسیار شدیدی



و وضعیت برف در برخی مناطق به صورت سفت و یخ زده و در برخی مناطق به صورت برف پودری.

با رسیدن به بالای یال استراحت مختصری کردیم. دیواره شمالی و گرده شرقی روبه‌روی مان بود. هوا صاف بود و باد سردی می‌وزید. مسیر را به سمت ابتدای گرده شرقی ادامه دادیم و به دهلیز منتهی به گرده رسیدیم. برف کوبی این دهلیز واقعاً نفس‌گیر بود، برف تا کمر می‌رسید و به سختی راه را بازمی‌کردیم. بیشتر برف‌ها را با دست کنار می‌زدیم.

پس از تلاشی سخت ساعت ۱۲:۳۰ به ابتدای گرده رسیدیم و هارنس‌ها را پوشیده و صعود را آغاز کردیم. گرده شرقی آزادکوه شامل برج‌های سنگی متعددی می‌باشد. پس از عبور از چند قسمت به صخره‌ای عمودی رسیدیم، ۲ کیل کار گذاشته و تبر یخ را درون شکاف لاخ کرده و بلند شدم. عبور از

در تاریخ ۹۲/۱۲/۲ در قالب تیمی دو نفره از خانه کوهنوردان تهران به سمت جاده چالوس حرکت کردیم. با رسیدن به پل زنگوله مسیر را به سمت بلده ادامه دادیم و پس از رسیدن به روستای میناک وارد جاده فرعی منتهی به روستای کلاک شدیم و ساعت ۷ صبح به کلاک رسیدیم. برنامه ریزی ما صعودی یک روزه و سبکبار بود. با پیاده شدن از ماشین سرما به عمق جان مان نفوذ کرد.

کوله‌ها را به دوش انداختیم و حرکت را آغاز کردیم. مسیر تابستانی جهت دسترسی به گرده شرقی از طریق دره و تنگ کلاک می‌باشد، اما در فصل زمستان به دلیل برف کوبی بسیار سنگین و خطر سقوط بهمین این مسیر مناسب نیست. ما هم به ناچار یال بالای روستا (یال منتهی به دیواره شمالی) را انتخاب کردیم و صعود را آغاز نمودیم. با عبور از کوچه باغ‌ها به ابتدای یال رسیدیم و صعود را ادامه دادیم. شیب یال متوسط بود



باعث یخ زدن برفها شده بود. کرامپون‌ها را بستیم و به سمت قله رفتیم. در باد شدید به قله رسیدیم. پس از چند عکس یادگاری فرود از مسیر نرمال را آغاز کردیم.

به گردنه خاک سرخ‌ها رسیدیم ولی هنوز کار تمام نشده بود. فرود از مسیر دره با این که کوتاه تر بود اما به دلیل ریسک بالای بهمن امکان پذیر نبود. باید به سمت نارچو می رفتیم و از یال این قله به کلاک برمی گشتیم. با رسیدن به یال قله نارچو به سمت روستا بازگشتیم. این یال ایمن‌ترین مسیر جهت صعود و فرود آزادکوه در فصل زمستان است ■

خانه کوهنوردان تهران



#### لطفا توجه فرمایید:

روال انتشار مجله کوه از ابتدای نشر تاکنون بر مبنای ۹۶ صفحه بوده و هست. افزایش آگهی‌های رنگی هیچگونه تأثیری در حجم مطالب و تعداد صفحات مجله به وجود نخواهد آورد زیرا صفحات رنگی فاقد شماره هستند.

یخ‌زده بود. به شدت می‌لرزیدیم، می‌دانستیم که این لرز انرژی است که بدن برای گرم‌شدن از دست می‌دهد. باید این انرژی را جبران می‌کردیم.

هر دو ساعت جرعه‌ای چای و یک عدد شکلات می‌خوردیم. نیمه شب بود و باد بسیار شدیدتر شده بود. سرما تا مغز استخوان نفوذ می‌کرد. بلند شدیم و در ۲ متر جایی که داشتیم قدم زدیم. مرتب هم‌دیگر را چک می‌کردیم. دقایق به کندی می‌گذشت. حالا ۴ صبح بود. سرمای ۳۵- درجه باعث شد تا ۲ ساعتی در جا حرکت کنیم. بالاخره ۱۴ ساعت لرزیدن به پایان رسید. باد و سرمای دیشب

هم می‌وزید و از همه بدتر این که انتهای آن به سنگی لق و ریزشی می‌رسید. کوچک ترین بی دقتی یا سقوطی ۲۰۰ متری همراه بود. با احتیاط از آن گذشتیم و بالا رفتیم. به دیواره‌ای باشیب ۷۰ با گیره‌هایی ریز رسیدیم. صعود کردم و منتظر روشن ماندم.

در ارتفاع بالای ۴۲۰۰ بودیم. هوا به سمت تاریکی می‌رفت و ما ۲۰ دقیقه تا قله فاصله داشتیم. یک قسمت مشکل دیگر تا اتمام صعود باقی مانده بود و آن هم شامل مسیری ریزشی در بالای دیواره شمالی بود. باد هم بسیار شدید شده بود و تعادل را به هم می‌زد. باید بیواک می‌کردیم. به خوبی با شرایط بیواک در زمستان و خطراتی که می‌توانست به همراه داشته‌باشد آشنا بودم، اما چاره‌ای نبود و ادامه مسیر و صعود آن قسمت ریزشی در تاریکی هوا می‌توانست حادثه ساز باشد، حادثه‌ای مشابه حادثه تیم همدان و سقوط اصغر مهر پویا از ریزشی‌های دیواره علم کوه. هارنسم را در آوردم تا کارابین‌ها و ابزار، سرما را به بدنم منتقل نکنند. کت پرم را پوشیدم و گورتکسم را روی آن اضافه کردم و گتر گردنم را هم جلوی دهانم بستم تا هوای گرم‌تری را تنفس کنم.

۲ زیر انداز کوچک داشتیم که آنها را زیرمان گذاشتیم و نشستیم. فلاسکم را که از قبل پر از چای شیرین و زنجبیل کرده بودم درون کاپشن پرم گذاشتم و با روشن به هم چسبیدیم و پتوی نجات را دورمان پیچیدیم اما پتو نجات ۱۰ دقیقه هم دوام نیاورد و پاره شد. شصت دستم را از درون دستکش دو انگشتی خارج کردم و آن را کنار سایر انگشتانم نگه‌داشتم تا سرد نشود. سرما بیداد می‌کرد و همه چیز یخ زده بود. آب‌ها و غذای مان هم

# صعود زمستانی به قله دماوند از مسیر یال داغ و بازگشت از جبهه جنوبی

حسین صالحی - نوید هنرکار

از مردادماه سال ۹۲ که یال داغ را صعود کردیم، تصمیم گرفتیم که در صورت امکان در زمستان بر روی این یال زیبا و طولانی فعالیتی داشته باشیم، بنابراین تمرینات آمادگی جسمانی مختلفی برای این برنامه در نظر گرفته و انجام دادیم. سرانجام در بهمن ماه صعود زمستانی این یال را در قالب تیمی سه نفره به اجرا درآوردیم. لازم به توضیح است که این صعود در بین ۱۰ صعود برتر سال ۹۲ فدراسیون کوهنوردی قرار گرفت. از آنجایی که صعودهای بسیار معدودی بر روی این جبهه انجام گرفته است (آن هم در پاره‌ای توأم با حادثه)، تصمیم گرفتیم در حد توان گزارشی کامل از آن در اختیار کوهنوردان عزیز کشورمان قرار دهیم. امید که این گزارش راه‌گشایی از مهجور ماندن این یال زیبا باشد.

## معرفی یال داغ:

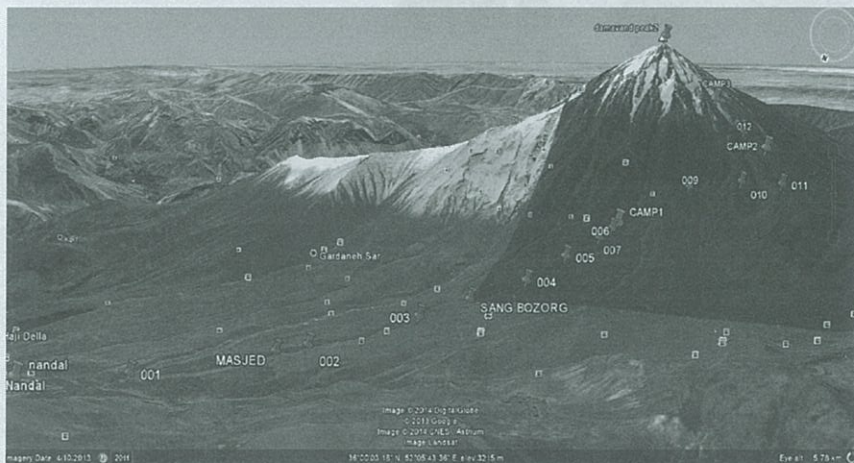
کوهنوردانی که از یال‌های شمالی، دماوند را صعود کرده‌اند، در سمت شمال غربی یالی عظیم و زیبا را دیده‌اند، که از ارتفاع ۴۴۰۰ متری به صورت دو نوار سنگی به موازات هم کشیده شده است. به این یال "یال داغ" گفته می‌شود که در بین دو یخچال سیوله و شمال غربی واقع شده و جزو طولانی‌ترین یال‌های دماوندکوه محسوب می‌شود. به منظور دستیابی به ابتدای مسیر باید خود را به دشت سر داغ با ارتفاعی حدود ۳۷۰۰ متر رساند که در

تابستان می‌توان از دو مسیر به آن رسید: یکی عبور از دشت ناندل و دیگری استفاده از جاده غربی. در مورد جاده غربی ماشین تا دشت سرداغ و در مورد دشت ناندل ماشین تا چمن بُن قابلیت تردد دارد، و افرادی که قصد صعودهای سرعتی دارند می‌توانند از این راه حتی به صورت یک روزه این مسیر را صعود کنند. ولی در زمستان شرایط بسیار متفاوت است، زیرا پیش از سوار شدن بر روی یال داغ، رسیدن به ابتدای این یال چالشی بزرگ محسوب می‌شود. عدم دسترسی به یال از سمت غرب به دلیل حجم زیاد برف

و مسدود بودن جاده، این مسیر را دور از دسترس قرار می‌دهد، و تنها، مسیر دشت ناندل می‌ماند، که آن هم با دردسرهایی چون برف کوبی کامل دشت (که از ارتفاع ۲۳۰۰ تا ۳۷۰۰ ادامه دارد)، بعد مسافت و ... همراه است. ۱.

## وجه تمایز یال صعود زمستانی داغ با سایر یال‌ها

۱. پیمایش و برف کوبی کامل دشت ناندل به مدت ۱,۵ الی ۲,۵ روز (بسته به شرایط برف) به منظور دسترسی به ابتدای یال.
۲. وزش باد غرب به شرق که مانع پیشروی سریع است.
۳. نبودن جان‌پناه.
۴. عدم آنتن‌دهی موبایل از ۳۶۰۰ متر به بالا.
۵. گذر و تراورس از روی یخچال در ارتفاع بالای ۵۰۰۰ متری.
۶. درگیری با سنگ تا نزدیک قله.
۷. نبودن جای چادر مناسب به علت شیب زیاد و سنگی بودن مسیر (به‌جز ارتفاع ۴۷۰۰ و ۴۹۰۰).
۸. در صورت وقوع حادثه امدادسانی کاری بسیار مشکل و دور از ذهن است.



نقاط ثبت شده توسط: "Garmin Map 62s" GPS



۹. برگشت از همان مسیر رفت، کاری خطرناک و وقت‌گیر است، بنابراین کوله باید به طور کامل تا قله حمل شود.

چگونگی دسترسی به ناندل: برای دسترسی به ناندل باید خود را به تونل هشتم جاده هزار برسانید. وقتی از تهران به سمت آمل حرکت می‌کنید، پس از خروج از تونل هشت و در ۵۵ کیلومتری آمل جاده‌ای خاکی در سمت چپ با تابلویی بزرگ ورود شما را به منطقه دلارستاق خوش آمد می‌گوید. پس از تهیه ماشین (عموما نیسان وانت) و پس از گذر از جاده‌ای ۲۱ کیلومتری که نیمی از آن آسفالت شده است به روستاهای میانه و سپس ناندل خواهید رسید. می‌توانید شب را در خانه کوهنورد ناندل به صبح برسانید که اتاقی است با بخاری نفتی و چند فرش و چند پستی.

### شرح گزارش:

**روز اول:** طبق قرار قبلی در روز چهارشنبه ۴ بعد از ظهر حرکت خود را از مقابل ترمینال شرق با یک دستگاه خودروی شخصی آغاز کردیم. ابتدا تصمیم داشتیم شب را در رینه در منزل آقای مصطفی لاریجانی سپری کنیم، و صبح زود ساعت ۴ به سمت ناندل حرکت کنیم، ولی به خاطر بارش برفی که در آن شب داشتیم و امکان بسته شدن جاده ناندل بعد از گذاشتن ماشین در رینه به

می‌دهیم.

طبق پیش‌بینی سایت‌های هواشناسی، برای فردا روزی آفتابی با سرعت بادی در حدود ۳۵ کیلومتر را انتظار داریم. وزش باد تند از نیمه‌های شب آغاز می‌شود. ساعت ۵ صبح بیدار شده و دو ساعت بعد با پوشیدن کلاه و عینک توفان حرکت خود را آغاز می‌کنیم. سرعت باد همان‌گونه که سایت‌ها پیش‌بینی کرده‌اند، شدید است و چون بر خلاف جهت باد حرکت می‌کنیم از سرعت خوبی برخوردار نیستیم. برای اینکه برف کوبی زیادی نداشته باشیم کمی به سمت جنوب غربی ارتفاع می‌گیریم تا از روی برف‌های سفت و یال‌های بدون برف حرکت کنیم، ولی این امر سبب می‌شود تراورسی طولانی با بالا و پایین رفتن‌های متعدد داشته باشیم. سرانجام در ساعت ۱۳ به ابتدای یال داغ در انتهای دشت سرداغ می‌رسیم، و حرکت خود را بر روی یال ادامه می‌دهیم. ساعت ۱۴:۳۰ در ارتفاع ۴۲۰۰ متر کمپمان را برقرار می‌کنیم، و از وضعیت خود به مسئولین باشگاه اطلاع می‌دهیم. ساعت ۲۲ آماده استراحت می‌شویم تا ساعت ۵ صبح فردا بیدار شویم.

**روز سوم:** هوای ابری و مه‌آلود با بارش خفیف برف، پیش‌بینی هواشناسی برای امروز است. ساعت ۷ صبح حرکت خود را آغاز می‌کنیم، هوا کاملاً ابری و بارش برف شروع شده است، پس از پوشیدن

سمت ابتدای جاده ناندل حرکت کردیم، و از آنجا با پسر آقای صالحی راهی ناندل شدیم. تقریباً ساعت ۱۱:۳۰ به منزل آقای صالحی رسیدیم. در آنجا متوجه شدیم که تیمی ۸ نفره از استان خراسان که قصد صعود از جبهه شمالی را دارند در منزل ایشان سکنا دارند. بعد از جمع کردن وسایل آماده استراحت شدیم، قرار شد ساعت ۵:۳۰ بیدار شویم.

**روز دوم:** بعد از بیدار شدن و جمع کردن وسایل ساعت ۷ صبح حرکت خود را آغاز کردیم با کوله‌هایی در حدود ۲۲ کیلوگرم. برای رسیدن به ابتدای یال داغ می‌بایست کل دشت ناندل را طی نموده و بعد از طریق یکی از یال‌های مقابل، به دشت سرداغ، و سپس به سمت ابتدای یال حرکت کرد. از قسمت جنوبی دشت ناندل حرکت خود را آغاز می‌کنیم، زیرا برف کمتری دارد، در بعضی نقاط برف تا مچ پا و بعضی نقاط تا زیر زانو می‌رسد، ولی سرعتمان خوب است. ساعت ۱۲ را نشان می‌دهد که به سنگ بزرگی می‌رسیم و پس از استراحتی کوتاه دوباره حرکت خود را آغاز می‌کنیم. ساعت ۱۳:۳۰ بعد از گذشتن از مقابل یالی که به سمت پناهگاه شمالی می‌رود در مکان مناسبی کمپ خود را در ارتفاع ۳۶۰۰ متر بر پا کرده و بعد از انجام امور شخصی، وضعیت خود را به کمیته فنی باشگاه اطلاع

یخچال غربی به سمت غرب و از روی مسیر سنگی ادامه دهیم.

اینجا بسیار زیباست و دماوند چون پدری مهربان و دلسوز سایه خویش را در روی دشت سر داغ پهن کرده است. لحظاتی استراحت می‌کنیم و خدا را به خاطر نعمت سلامتی که به ما داده شکر می‌کنیم. دوباره ادامه مسیر می‌دهیم. هرچه می‌گذرد وضعیت هوا خراب‌تر می‌شود، بر روی قله ابر قارچ مانند معروف دماوند تشکیل شده است.

در ارتفاع ۵۲۰۰ متری باد شدید ما را زمین گیر می‌کند، و برف‌ها را با تمام توان به صورت‌مان می‌کوبد. همه چیز یخ زده است، شرایط سختی برای ما پیش آمده، انگار نه انگار که تا نیم‌ساعت پیش هوایی بسیار دلپذیر داشتیم. گویا دماوند چهره دیگر خود را به ما می‌خواهد نشان دهد. در پشت سنگی پناه می‌گیریم و چند لحظه‌ای را استراحت می‌کنیم، ولی فایده‌ای ندارد، باد برف‌ها را دور سنگ چرخانده و به ما می‌کوبد. دو راه بیشتر نداریم: یا باید کمی صبر کرده و مسیر را ادامه دهیم و یا اینکه به سمت پایین سرازیر شویم که خود مشکلاتی همچون از دست دادن زمان به علت درگیری با سنگ، خطر ریزش سنگ و خطر لاخ شدن کرامپون بین سنگ‌ها و پرت شدن را به همراه دارد. با همفکری به این نتیجه می‌رسیم تا از لابه‌لای سنگ‌ها مسیر را ادامه دهیم. با عزمی راسخ مسیر را ادامه می‌دهیم، و هرچه به قله نزدیک‌تر می‌شویم انگیزه‌مان بیشتر می‌شود. از سوی دیگر توفان شدید هم دست از مقابله نمی‌کشد، حالا دیگر در دم و بازدم هم دچار مشکل شده‌ایم. گذشتن از

یادبود می‌گیریم - یادشان گرمی باد - بعد از خوردن غذا شروع به برف آب کردن و خشک کردن لباس‌های مرطوب‌مان به وسیله‌ی بتری‌های فلزی که همراه داریم می‌کنیم و ساعت ۲۰ آماده استراحت می‌شویم. هر سه نفرمان امیدواریم که فردا در صورت خوب بودن هوا قله را صعود کنیم. قرار بر این می‌شود که ساعت ۳ بامداد بیدار شده، و ساعت ۵:۳۰ حرکت خود را آغاز کنیم.

برای فردا منتظر هوای نیمه ابری و بادی با سرعت ۲۵ کیلومتر هستیم. هوا نسبت به شب‌های قبل خیلی سردتر است. دماسنج دما را منفی ۳۰ درجه سانتی‌گراد نشان می‌دهد. تمامی دیواره داخلی چادر از برفک پر شده. ساعت حدوداً ۲۳ است که وزش باد در منطقه شروع می‌شود، ولی خوش‌بختانه در ساعت ۳ بامداد که بیدار می‌شویم شرایط جوی آرام و آسمانی کاملاً صاف و بدون باد ولی بسیار سرد داریم. روز چهارم: سردی هوا باعث می‌شود با لباس پر صعود را ادامه دهیم. بعد از جمع کردن وسایل و پوشیدن هارنس و کرامپون در ساعت ۵:۳۰ و در حالی که هوا تاریک است به سمت قله حرکت می‌کنیم. قسمت‌هایی از مسیر که شن اسکی و ریزشی‌ست، انرژی زیادی از تیم می‌گیرد. بعد از رسیدن به تراورس یخچال شمال‌غربی، وارد طناب می‌شویم. اول تصمیم داشتیم مابقی مسیر را از روی یخچال ادامه دهیم، ولی قسمت عمده‌ای از یخچال یخ بلور و اطراف آن نیز برف زیادی انباشته شده است و باید برف‌کوبی می‌کردیم، بنابراین تصمیم می‌گیریم بعد از تراورس

هارنس و بستن کرامپون‌ها مسیر را ادامه می‌دهیم تا به ارتفاع ۴۴۰۰ متر می‌رسیم. از این نقطه به بعد مسیر گرده‌ای می‌شود در تابستان عبور از کنار گرده‌ها امکان‌پذیر است، ولی در زمستان به خاطر انباشته شدن برف در کناره‌ها بهترین گزینه عبور از روی گرده‌هاست، ولی با کوله‌های سنگین ما، این کار خیلی مشکل است. مسیر را ادامه می‌دهیم، در بعضی از نقاط که عبور از روی گرده میسر نیست آن را دور می‌زنیم، ولی شن اسکی ادامه حرکت ما را کندتر می‌کند.

در حال ادامه مسیر هستیم که هوا به



ناگهان تغییر می‌کند و باد شدید همراه با کولاک شروع می‌شود. در مکانی نسبتاً امن پشت یک گرده سنگی در ارتفاع ۴۸۰۰ متر مستقر می‌شویم تا بلکه هوا بهتر شود و مسیر را ادامه دهیم ساعت ۱۲:۳۰ را نشان می‌دهد.

از آنجایی که در مکان نسبتاً مناسبی هستیم تصمیم می‌گیریم درون پوش داخلی چادر برویم تا از پناه باد در امان باشیم و لباس‌های بیشتری بپوشیم، و سپس حرکت کنیم، ولی شرایط دایم بدتر می‌شود. در چنین صعودهایی یکی از نکات کلیدی صبر و شکیبایی‌ست. در ساعت ۱۴:۳۰ هوا کمی آرام‌تر می‌شود، و ما چون زمان زیادی را از دست داده‌ایم تصمیم می‌گیریم در همان مکان بمانیم و فردا زودتر حرکت کنیم؛ زیرا بیشتر از ۱۰۰ متر دیگر نمی‌توانیم صعود کنیم (بهترین مکان‌ها برای برقراری چادر بر روی یال‌داغ، ارتفاع ۴۸۰۰ و ۴۹۰۰ متری است) و مابقی مسیر جای مناسبی برای برقراری کمپ ندارد. از وضعیت خود کمیته فنی باشگاه را مطلع می‌کنیم و به یاد دوستان‌مان آیدین بزرگی، مجتبی جراحی و پویا کیوان چند عکس با بنر





۵. به منظور استفاده از بارگاه سوم، هنگام بازگشت باید کلید آن را قبلاً از قرارگاه پلور گرفته باشید.

۶. استفاده از اطلاعات سایت‌های معتبر هواشناسی بسیار کارآمد است.

۷. تجهیزات فنی مورد استفاده در این برنامه به قرار زیر است:

هارنس، کلاه کاسک، کرامپون، طناب دینامیک درای کاور ۹،۲ به طول ۲۰ متر، کلنگ، پیچ یخ دو عدد، تسمه ۱۲۰ هر نفر ۲ عدد، کارابین پیچ هر نفر دو عدد و کارابین اسلینگ ۵ دست.

۸. لازم به یادآوری است هر نفر ۵ وعده غذایی کامل، یک کپسول ۴۵۰ گرمی، دو وعده سوپ و مقدار کافی تنقلات به جای نهار به همراه داشته باشد.

۹. به منظور برقراری ارتباط، از تلفن ماهواره‌ای استفاده کنید.

### تشکر و قدردانی:

■ از باشگاه کوه‌نوردی تهران به منظور حمایت کافی برای اجرای هرچه بهتر این برنامه کمال تشکر را داریم.

■ از آقای ابوالفضل زمانی بابت تشکیل تیم پشتیبان، قرار دادن اخبار لحظه به لحظه صعود روی سایت باشگاه و در اختیار گذاشتن اطلاعات به روز هواشناسی سپاسگذار و قدردانیم.

■ از تمامی دوستانی که به هر شکلی (تماس یا پیامک) پیگیر وضعیت تیم بودند صمیمانه تشکر می‌کنیم ■

در ساعت ۱۶ رینه را به سمت تهران ترک می‌کنیم، و برنامه در ساعت ۱۹ در سه راه تهران پارس به پایان می‌رسد.

{۱} بر گرفته از قسمتی از گزارش کلوپ دماوند مهم:

۱. از آنجایی که در طول مسیر موبایل آنتن‌دهی ندارد، بایستی از تلفن ماهواره‌ای استفاده کرد یا با یک تیم پشتیبان برای اطمینان بیشتر هماهنگ کرد.

۲. با توجه به شیب مسیر و سنگلاخی بودن آن، کمبود جای مناسب برای چادر زدن کاملاً محسوس است، بنابراین قبل از خرابی هوا باید مکان مناسبی را برای برپا کردن چادر انتخاب کرد، که این مکان‌ها از جمله در ارتفاع ۳۷۰۰ دشت سر داغ و ارتفاع ۴۷۰۰-۴۹۰۰ متری هستند.

۳. با توجه به بادگیر بودن منطقه استفاده از تجهیزات کامل و مناسب بسیار حایز اهمیت است، که تأثیر این موضوع در زمستان دو چندان می‌شود.

۴. این جبهه از دماوند، یکی از سخت‌ترین و خطرناک‌ترین جبهه‌ها می‌باشد، بنابراین اجرای زمستانی این برنامه مستلزم داشتن تجربه صعودهای زمستانی، تجهیزات بسیار مناسب و کامل، آمادگی جسمانی خوب، شناخت کافی از خطرات احتمالی و آمادگی مواجهه با توفان‌های شدید که گاهی تا چند روز ادامه دارد، می‌باشد.

لابه‌لای سنگ‌ها در مسیر گردهای در آن باد شدید کار آزاردهنده‌ای است و این یکی هم مزید بر علت می‌شود. تلاش می‌کنیم تا آنجا که می‌توانیم خود را به قله نزدیک‌تر کنیم، خوش‌بختانه از ارتفاع ۵۴۰۰ متر به بعد از سرعت باد کمی کاسته می‌شود. در انتهای این یال، مسیر با یال غربی یکی می‌شود، و بعد از تراورسی که به سمت مسیر غربی داریم، در ساعت ۱۴ موفق به صعود قله می‌شویم. هم‌دیگر را با شادمانی بغل می‌کنیم و بعد از گرفتن چند عکس یادگاری ساعت ۱۴:۳۰ از جبهه جنوبی به سمت پایین سرازیر می‌شویم.

در مسیر بازگشت گاز گوگرد به شکلی آزاردهنده تمام فضا را پر کرده است گویی دماوند با ما قصد شوخی دارد، زمانی که به سمت قله می‌رفتیم باد از مقابل می‌وزید و وقتی به سمت پایین سرازیر شدیم، باد در جهت حرکت‌مان است، در بیشتر مسیر بازگشت به جای اکسیژن، گاز گوگرد را تنفس می‌کنیم. چراغ روشن بارگاه سوم نوید خوابی راحت و غذایی گرم است، ولی بعد از رسیدن به بارگاه متوجه می‌شویم که بسته است، جای بسی تأسف است که چنین جان‌پناهی در این منطقه مهم در روز تعطیل بسته باشد. به ناچار به سمت پناهگاه قدیمی می‌رویم، ساعت ۱۷:۳۰ به پناهگاه می‌رسیم، اول تصمیم داشتیم بعد از یک ساعت استراحت به سمت پایین حرکت کنیم، ولی چون مطلع شدیم که آقای لاریجانی تهران هستند، قرار بر این شد که شب را همان‌جا بمانیم و فردا به سمت پایین حرکت کنیم. ساعت ۱۸ حسین برای آوردن برف به بیرون از پناهگاه می‌رود، او متوجه نور چند هد لامپ می‌شود. حدس می‌زنیم که اعضای تیم خراسان باشند. هوا دوباره خراب می‌شود دل‌مان پیش آنهاست، چند باری بیرون می‌رویم تا از آنها بی‌خبر نباشیم. هرچه ارتفاع کم کنند خیال‌مان آسوده‌تر می‌شود.

سرانجام در ساعت ۱۹ تیم ۴ نفره خراسان به پناهگاه می‌رسند. با چای مختصری که داریم از آنها پذیرایی می‌کنیم. ساعت ۲۲ آماده استراحت شده، و ۶ صبح بیدار شده و ۷:۳۰ به سمت پایین حرکت می‌کنیم، و در پایان در ساعت ۱۲:۳۰ با یک دستگاه تاکسی که از قبل هماهنگ کرده‌ایم به سمت رینه حرکت می‌کنیم، و بعد از آبگرمی دلچسب و سپس جمع کردن وسایل

## پیمایش زمستانی خط‌الراس

## کرماکوه به رستم نیش

تهیه و تنظیم: محسن سام دلیری

## مقدمه:

پس از چند برنامه خط‌الراس که با چند تن از هم‌نوردان در منطقه البرز غربی در فصل تابستان انجام دادیم، به فکر انجام برنامه‌های شاخص و نو در فصل‌های دیگر به‌ویژه در زمستان افتادیم...؛ خط‌الراس کرماکوه تا سرچال که بیش از ده قله بالای ۴۰۰۰ متری را در خود دارد، و تا کنون صعود موفقیت‌آمیزی در فصل زمستان بر روی آن صورت نگرفته است را مورد بررسی دقیق قرار داده و با مشورت پیشکسوتان منطقه و پیمایش قسمتی از این خط‌الراس و دیدن عکس‌های منطقه و بررسی در **google earth** به شناخت کافی دست پیدا کردیم، گرچه این صعود در زمستان انجام می‌گرفت و اطلاعات کاملی در دسترس نبود و همه چیز به خود برنامه منتهی می‌شد. توده تخت‌سلیمان در مازندران، در قسمت غربی البرز مرکزی و در کوه‌های کلاردشت واقع شده و قله ۴۸۵۰ متری علم کوه که تقریباً در وسط این منطقه قرار گرفته، دارای چندین خط‌الراس است که توسط قله‌های ۴۰۰۰ متری متعددی، در نهایت به قله علم کوه متصل می‌شوند. یکی از بزرگ‌ترین آنها خط‌الراسی است که به شمالی‌ترین قسمت این رشته کوه؛ قله شیر اسپد (کالاهو) با ارتفاع ۴۴۱۲ متر کشیده شده است، و این خط‌الراس را به دو خط‌الراس دیگر تقسیم کرده که از سمت شرق آن به آخرین ۴۰۰۰ متری یعنی قله کرماکوه (۴۰۲۰ متر) می‌رسد، و سپس تا قله‌های ۳۰۰۰ متری دیگری چون: قله خشلی، جمرد، سردانی و ... به پیش می‌رود و به خط‌الراس (کرما به رستم نیش) معروف است. ما منتظر زمان مساعد از نظر آب و هوا ماندیم تا برنامه را اجرا کنیم.

## روز اول: پنجشنبه ۹۲/۱۱/۱۷

با هماهنگی که مجید با راننده (فرشید قره‌باغی) که خود از کوهنوردان خوب کلاردشت است، انجام داده بود قرار بر این شد تا ساعت ۵:۳۰ به سمت آکاپل حرکت کنیم. ما هم با جمع کردن وسایل و تقسیم بارها صبح سوار ماشین شده و به سمت قرارگاه ونداربن رهسپار شدیم، نرسیده به اتاق‌سرا به علت ریزش بهمن جاده مسدود بود، و ما با چهل دقیقه پیاده روی (۴ کیلومتر) به قرارگاه ونداربن رسیدیم. در قرارگاه ونداربن (ارتفاع ۲۲۳۲ متر) به گرمی از ما استقبال شد.

## شب مانی اول با چشم انداز شهر کلاردشت (ارتفاع ۳۶۴۰ متر)

پس از خوردن صبحانه، و وزن کردن کوله‌ها که هر کدام ۲۲ کیلوگرم وزن داشت، حرکت را به سمت کوهستان با یاد و نام خدا شروع کردیم. مسیری تقریباً ناشناخته که در زمستان می‌خواستیم طی کنیم. از منطقه بربر (ارتفاع ۲۳۷۹ متر) به سمت یال کوهستان کر (گرو) که از جنوب به شمال منتهی می‌شود و قسمت انتهایی آن بهال صاف کش می‌رسد. برف کوبی را آغاز کردیم، نزدیک ظهر خسته از برف کوبی روی یال ناهار را خورده و دوباره حرکت کردیم، قرار بود شب اول را روی یال پَرُو بخوابیم اما کوله‌های سنگین و ساعات کوتاه روز اجازه رفتن نداد، تصمیم گرفتیم تا زیر کرماکوه و روی یال (ارتفاع ۳۶۴۰ متر) چادر را برپا کنیم. با حدود یک متر کندن برف و مسطح کردن، جای چادر آماده شد. جایی که آلپ ایران روبه‌روی چشمان ما قد علم کرده در داخل چادر آرام گرفتیم.

## روز دوم: جمعه ۹۲/۱۱/۱۸

صبح با پشت سر گذاشتن شبی سرد در چادر (دما ۱۰- درجه)، سرگرم آب کردن برف شدیم تا ظرف‌های آب را پر کنیم، با خوردن چای و صبحانه ساعت ۱۰ به سمت ناشناخته‌ها حرکت کردیم. ساعت ۱۲ گام بر کرما نهادیم و با گرفتن چند عکس به سمت گردنه پَرُو حرکت کردیم.

## قله کرما با چشم‌انداز خط‌الراس (ارتفاع ۴۰۲۰ متر)

ردپاهای دسته چند ده تایی کل بزها روی خط‌الراس خودنمایی می‌کرد و انگار راه را برای ما علامت‌گذاری کرده بودند! بعد از قله کرما ارتفاع کم شد (۳۶۷۲ متر)، در محل گردنه پَرُو ناهار را می‌خوریم، هرچند از گرمای آفتاب بهره‌مند هستیم، اما سردی



## تیم صعود به مسیر ۴۸ لهستانیها



هوا همچنان زیاد است؛ بعد از گردنه به سمت سیاه لت (سیاه غار) حرکت می‌کنیم، عبور از سوزنی‌های یخ‌زده با کوله‌های سنگین و کفش دوپوش و سه پوش کاری بس طاقت‌فرساست! با نزدیک شدن غروب آفتاب نزدیک قله به ارتفاع ۴۱۱۰ متر چادر را آماده کرده و شبی سرد را به صبح می‌رسانیم.

## شب مانی در سیاه لت (ارتفاع ۴۴۱۰ متر)

روز سوم: شنبه ۹۲/۱۱/۱۹

با طلوع آفتاب، سختی شب را فراموش کرده و با امیدی بیشتر از قبل آماده پیمایش مسیر می‌شویم... بعد از عبور از سوزنی‌های زیبای سیاه لت ساعت ۱۰:۲۰ دقیقه به قله می‌رسیم. سیاه لت؛ جایی که عبور از آن برای مان خیلی لذت‌بخش و جذاب است. گرچه بی‌خطر نیست! اگر در این مکان باد بوزد عبور از آن ناممکن به نظر می‌رسد، که لطف خدا شامل حال ما شده و از باد خبری نیست!



## سوزنی‌های سیاه لت (سیاه غار)

سرانجام به انتهای غربی خط‌الراس، قله شیر اسپید (کالا هو) به ارتفاع ۴۴۱۲ متر می‌رسیم. از اینجا به بعد باید به سمت جنوب و قله‌های نَغار نَغار، کَلجاران، کالو، میش‌وَر، رستم نیش و تخت‌رستم و بالاخره پناهگاه سرچال حرکت کنیم. چند عکس بهادگار در شرایطی سرد روی قله گرفته و حرکت می‌کنیم.

## قله شیر اسپید (کالا هو) ۴۴۱۲ متر

کنار قله نَغار نَغار ناهار خورده و به چند تن از دوستان و خانواده‌های مان، موقعیت خود را اطلاع می‌دهیم تا نگران نباشند.

ساعت ۱۸:۱۰ قله میش ور (ارتفاع ۴۴۶۰ متر) را صعود می‌کنیم، غروب آفتاب، زیبایی خاصی را روی خط‌الراس در مقابل دیدگان ما قرار می‌دهد. کم‌کم مهتاب جای آفتاب را در آسمان می‌گیرد. زیر نور مهتاب قله‌های رستم نیش (۴۵۰۰ متر) و تخت‌رستم (۴۴۴۷) را صعود می‌کنم، مسیر را به پایان نبرده بودیم، ولی از اینکه به پایان پیمایش نزدیک می‌شویم، خوشحال بودیم. از روی گرده‌سنگی به سمت سرچال سرازیر می‌شویم. ساعت ۲۰:۲۰ دقیقه با استقبال بچه‌های نیشابور که قصد صعود کرده آلمان‌ها و تخت‌سلیمان را داشتند، به پناهگاه سرچال می‌رسیم بعد از پیمایش طولانی، پذیرایی بهادمانندی آنها را هیچ‌گاه از یاد نخواهم برد و جمله زیبایی که یکی از این دوستان به زبان آورد: "اگه شما هم بودین همین کار می‌کردین..." بله کوه‌نوردی فقط ورزش نیست...

روز چهارم: یکشنبه ۹۲/۱۱/۲۰



صبح زود بچه‌های نیشابور از ما خداحافظی کردند و ما هم با آرزوی موفقیت آنان را بدرقه نمودیم. خوشبختانه خبر صعودشان را بعد از چند روز شنیدیم. بعد از خوردن صبحانه با تیم دیواره نوردی که قصد صعود مسیر ۴۸ لهستانی‌ها را داشتند، عکسی بهادگار گرفته و با آرزوی موفقیت برایشان سرچال را به سمت وندارین ترک کردیم.

## تیم صعود به مسیر ۴۸ لهستانی‌ها

به علت سرمای زیاد مسیر یخ زده بود و این اجازه را به ما و بقیه کوهنوردان می‌داد تا از مسیر نرمال و تابستانه به سمت بریر حرکت کنیم و از خطر ریزش بهمن در امان باشیم.

## سرچال

پیمایش این مسیر با ثبت TRACK با GPS ۳۴ کیلومتر از وندارین تا وندارین برای اولین بار در تاریخ به نام‌های مجید ربیعی پور (رودبارک، گروه کرما) حسین نوشین (چالوس، خانه کوهنوردان) محسن سام دلیری (هیأت کوه‌نوردی نوشهر، گروه البرز) ثبت شد. این پیمایش را به همه کوهنوردان به ویژه گمنامان کوهستان، که نامی در تاریخ نداشتند، اما یادی خواهند داشت تقدیم می‌کنیم. ■

منبع: وبلاگ شخصی <http://namechal.blogfa.com>



فصلنامه ۷۷، شماره ۸۲، بهار ۱۳۹۳

# ۴ مرتبه صعود قله دماوند در ۲ روز

اجرای این برنامه یا مشابه آن، تا زمانی که از آمادگی خود اطمینان کافی حاصل نکرده و با پزشک ارتقا مشورت نکرده‌اید، توصیه نمی‌شود

حامد منصوری \*

تعداد کوهنوردانی که ۴ جبهه اصلی دماوند را در یک برنامه صعود کرده‌اند، کم نیست. هر کدام از این برنامه‌ها ویژگی‌های منحصر به فردی داشته است که در نوع خود آموزنده و خواندنی است. زمان اجرای برنامه، ترتیب جبهه‌ها در صعود، نوع پشتیبانی و... نیز از ویژگی‌های اختصاصی هر یک از این برنامه‌ها بوده است. در تابستان ۹۳ تصمیم به اجرای برنامه صعود ۴ جبهه دماوند را گرفتیم. ابتدا قرار نبود این صعود را انفرادی انجام دهیم، اما شرایط تمرین‌ها به گونه‌ای پیش رفت که گزینه‌ای جز انجام صعود به صورت انفرادی نداشتیم. یک دوره ۴۵ روزه برای انجام برنامه‌های آمادگی و پیش برنامه‌ها، در نظر گرفتیم و با آمادگی کافی تلاش برای اجرای آن را آغاز کردیم. به نظرم ویژگی بارز این برنامه، همین تمرین‌های آماده سازی بود که در این گزارش به صورت خلاصه ارایه می‌شود.

با دوچرخه و پس از آن صعود یک روزه قله از مسیر جنوبی. با اجرای موفقیت‌آمیز این برنامه از کارآیی تمرینات دوره اول اطمینان نسبی حاصل کردم.

در دوره دوم با وجود ادامه تمرین قدرتی در پارک، تمرکز تمرین روی کوهپیمایی هوازی بود. در این دوره با برنامه‌ریزی و راهنمایی دوست خوبم - عباس نیک‌آبادی - صعود خوبی به قله کول جنو اشترانکوه داشتیم و در یک تایم عجیب از پای دیواره تا قله را در مدت زمان ۴۵ دقیقه صعود کردیم! در این دوره با توجه به فعالیت خوب در محیط کوهستانی،

اوقات شامل دوچرخه‌سواری می‌شد. هدف از تمرین عصر، افزایش فعالیت قلبی-عروقی و استقامت عضلانی بود.

برای اینکه کنترل روند فعالیتیم را در دست داشته باشم و از تمرین غافل نشوم، جدولی درست کرده و روی دیوار اتاقم نصب کرده بودم که شامل سه دوره ۱۵ روزه بود. با خودم قرار گذاشتم در مدت ۴۵ روز به آمادگی لازم برای اجرای برنامه برسیم، و از آنجا که به برنامه‌ام تعهد داشتیم و با سرسختی تمرینات را دنبال می‌کردم، همین اتفاق هم افتاد. در

دوره اول تمرین‌ها، تمرکز را روی دوچرخه‌سواری استقامتی گذاشتم و در هر جلسه، ضمن چند دقیقه فشار تمرین را تا آستانه بی‌هوازی رسانده، و به این ترتیب به افزایش ظرفیت جذب اکسیژن بدن، کمک می‌شد. در انتهای دوره ۱۵ روزه اول یک برنامه خوب اجرا کردیم: پیمایش مسیر تهران-رینه

## پیش از برنامه

من به اصطلاح یک کوهنورد "سرعتی کار" نیستم. و جالب اینجاست که اصلاً علاقه‌ای هم به صعود سرعتی ندارم، و این در حالی بود که رویای صعود به چهار جبهه دماوند در یک برنامه، گاه‌گاهی ذهنم را به خود مشغول می‌کرد، اما هیچ‌گاه قرار نبود این کار را در مدت زمان کوتاه و در واقع به صورت سرعتی انجام دهیم. در هر صورت خوب می‌دانستم ضمانت اجرای چنین برنامه‌ای این است که با تمام وجود آن را بپذیرم و با وحدت درون به استقبالش بروم. با وجود داشتن یک کار تمام وقت به همراه ماموریت‌های خسته‌کننده بسیار، تمرین کردن در سطح بالا، کار دشواری بود. تنها کاری که می‌توانستم انجام دهیم این بود که زمان را مدیریت کنم و وقت‌های تلف شده‌ام را در جریان زندگی روزمره، به صفر برسانم و خوش‌بختانه تا حد زیادی موفق به انجام این کار شدم. هسته اصلی فعالیتیم را روی تمرین هوازی گذاشتم و به تناسب تمرین هوازی، کمی هم تمرینات قدرتی داشتیم. صبح‌ها زود از خواب بیدار شده و در پارک بعد از گرم کردن، ابتدا تمرین دو میدانی و پس از آن به تمرین‌های قدرتی می‌پرداختم. ساعت ۶ عصر با خستگی از کار شرکت به خانه می‌رسیدم، ۱۰ دقیقه استراحت می‌کردم، چیزی می‌خوردم و تمرین اصلی شروع می‌شد. تمرین عصر بیشتر



آغاز یکی از تمرینات دوچرخه‌سواری استقامت

سرمای بی‌حد صبحگاهی، به قله می‌رسم. ارتفاع صعود ۱۴۰۰ متر و ۲۴۵۰ کالری انرژی مصرف کرده‌ام. ابتدا قصد داشتم از غربی فرود روم، اما به دلیل سرمای بیش از حد هوا و اینکه جبهه غربی تا حدود ساعت ۹ صبح در سایه است، در همان ۵ دقیقه‌ای که در قله بودم برنامه‌ام را عوض کرده و راهی یال شمال شرقی و پناهگاه تخت فریدون می‌شوم. کمی پایین‌تر از قله، بارگذاری کرده و ساعت ۶ صبح راهی پایین می‌شوم. در مسیر به صورت اتفاقی دوستان بزرگوار گروه کوه‌نوردی چنگ الماس بیچار را دیدم که در حال صعود بودند. من کوه‌نوردی را در این گروه آموخته‌ام و دیدن‌شان در این برنامه خاص، انرژی مضاعفی به من داد. عکسی به یادگار گرفته و راهم را ادامه می‌دهم. پس از ۲/۵ ساعت و با کاهش ۱۲۰۰ متر ارتفاع و مصرف ۵۵۰ کیلوکالری انرژی، در ساعت ۸/۵ صبح به پناهگاه تخت فریدون در ارتفاع ۴۴۰۰ متر می‌رسم. استراحتی کوتاه کرده، و پس از غذا خوردن در ساعت ۹:۴۲ صعود دوم را آغاز می‌کنم.

### صعود دوم (جبهه شمال شرقی)

خوش‌بختانه هوا گرم شده است، اما باد نسبتاً تندی از جانب دره یخار بر یال شمال شرقی می‌وزد. به واسطه صعود اول و سرمای هوای دیشب، انرژی زیادی از دست داده‌ام. اما تلاش می‌کنم ریتم حرکت را متناسب با زمان، توانایی بدنم و شرایط، تنظیم کنم. با وجود اینکه به دلیل بارگذاری در قله، کوله‌ام سبک‌تر شده است، اما سرعت حرکت کم‌تر از مسیر جنوبی است. ضربان را روی ۷۰

حضور دوستانم، آن را تغییر ندهد. در برنامه انفرادی قطعاً می‌بایست همواره کوله‌ام را همراه داشته باشم. بنابراین وزن آن اهمیت زیادی داشت. از طرفی لازم بود کل تجهیزات و مواد غذایی مورد نیاز را همراه داشته باشم و از طرف دیگر، کوله‌ام تا حد امکان سبک باشد. مواد غذایی را به چند بخش تقسیم کردم که بتوانم در قله بارگذاری کنم.

### صعود

چهارشنبه ۲۹ مردادماه به گوسفندسرای جنوبی می‌روم. ساعت ۱۱ صبح با کوله کامل از گوسفندسرا حرکت کرده و ۲:۳۰ بعداز ظهر به بارگاه سه می‌رسم. شب را زود خوابیده تا آماده صعود شوم.

### پنجشنبه ۳۰ مرداد

### صعود اول (جبهه جنوبی)

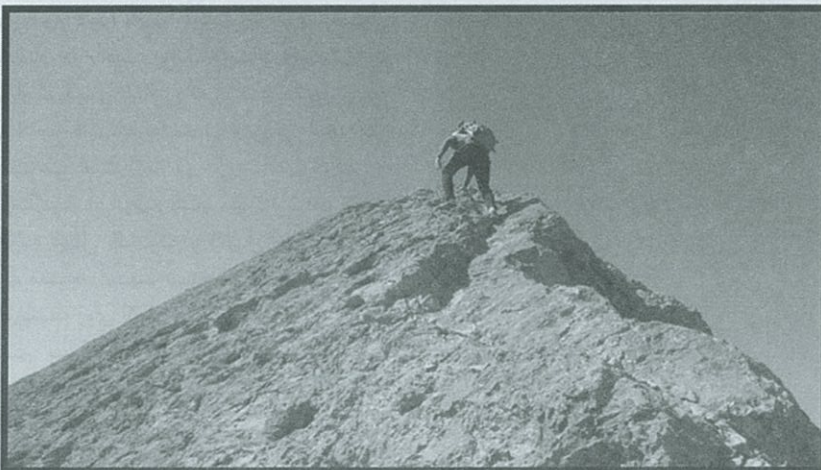
ساعت ۸ روی یک بامداد کوک کرده بودم. در حالی که دو همراهم خواب هستند، وسایلم را به آرامی جمع کرده و ۱:۲۲ بامداد صعود اول را شروع می‌کنم. هوا سردتر از انتظارم است و کوله بر پشتم سنگینی می‌کند. در صعودهای قبلی و تمرین‌ها که مسیر جبهه جنوبی را یک روزه صعود کرده بودم، کوله سبک‌تری داشتم و چون صعود در روز انجام می‌شد، شرایطم در مجموع بهتر بود. اکنون با کوله‌ای سنگین، تنها و در تاریکی مطلق شب، راه قله را در پیش گرفته‌ام. زیر آبشار یخی از یک گروه ۷-۸ نفره با سلام و خوش ویشی کوتاه عبور می‌کنم و با یک ریتم یکنواخت با ضربان متوسط ۷۵ درصد ماکزیمم و با چند استراحت کوتاه، پس از ۴/۵ ساعت در حالی که خورشید آسمان دماوند را روشن می‌کند، در

آمادگی جسمی و روحی مناسبی برای شرایط کوهستانی به‌دست آوردم و سرانجام در انتهای دوره دوم برنامه دشواری اجرا کردیم که در آن مسیر تهران- فشم- گرمابدر- دشت لار را با دوچرخه پیموده، و سپس قله را از مسیر جنوبی صعود کردیم. کاهش زمان صعود به قله نتیجه افزایش آمادگی جسمانی بود.

در آغاز دوره سوم تمرین‌ها، برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی ناشی از فشار تمرین، استراحت بیشتری را در روزها لحاظ نمودم. در این دوره هم تمرکز تمرین روی کوه‌پیمایی هوایی و بی‌هوایی بود و در انتهای آن در اولین تجربه‌ام، موفق شدم در یک برنامه ۲ بار قله دماوند را از مسیرهای شمالی و شمال شرقی، صعود کنم. گاهی که در پیشرفت آمادگی‌ام وقفه ایجاد می‌شد، خود را موظف می‌کردم که اجازه ندهم این وقفه از ۲ روز بیشتر شود، و همین‌طور هدف اولیه‌ام را که اتمام برنامه آماده‌سازی در ۴۵ روز بود، تغییر ندهم. البته همواره به این قانون سخت‌گیرانه پایبند ماندم و با ۴ مرتبه صعود دماوند، ۳ مرتبه توچال و کلک چال، ۵۰ کیلومتر دو و میدانی، ۶۰۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری و مقدار مناسبی تمرین قدرتی و در مجموع بیش از ۴۰ هزار متر صعود، در پایان روز چهل‌وپنجم تمرینات احساس کردم به آمادگی کافی برای اجرای برنامه رسیده‌ام.

### برنامه‌ریزی صعود

برای اجرای این صعود، نیاز به برنامه‌ریزی دقیقی بود. در واقع این کار را هنگام انجام تمرینات انجام داده و همواره در حال بازنگری آن بودم. از طرفی می‌خواستم برنامه را در حداقل زمان ممکن انجام دهم، و از طرف دیگر، لازم بود مرز کاهش زمان را به‌درستی تخمین بزنم که این عامل، باعث عدم موفقیت در برنامه نشود. در ابتدای تمرینات، برنامه را ۳ روزه تعریف کرده بودم، اما در نهایت آن را در ۲ روز اجرا کردم. توجه به این نکته ضروری است که برنامه‌های ۴ جبهه دماوند از مبدا پناهگاه‌ها زمان‌بندی می‌شوند، و در این برنامه با تعریف بارگاه سه به عنوان نقطه شروع و خاتمه، زمان اجرای برنامه ۴۱ ساعت بوده است. تعدادی از هم‌نوردان می‌خواستند در بخشی از برنامه (مثلاً صعود یک یا دو جبهه) همراهیم کنند، اما هر کدام به دلیلی برنامه‌های‌شان عملی نشد. به همین دلیل برنامه‌ام را مستقل چیدم که حضور یا عدم



صعود تیغه‌های شمالی کول جنو

اندازه هوا، زمین یخ زده است. در نهایت در ساعت ۷ صبح، پس از ۴ ساعت و ارتفاع صعود ۱۰۰۰ متر و مصرف ۱۱۰۰ کیلوکالری انرژی، برای سومین بار به قله می‌رسیم و خود را به انتهای غربی کاسه که مسیر غربی به آنجا ختم می‌شود، می‌رسانیم. در این ساعت روز کسی در قله نیست. دوربینم را به زحمت از کوله در آورده و کمی عکس و فیلم می‌گیرم. باد سرد و نسبتاً شدیدی می‌وزد و ابرها به سرعت دامنه‌های کوه را دور می‌زنند. سایه هرم عظیم دماوند بر دشت لار گسترده شده و زیبایی‌های منطقه را دوچندان کرده است.

فکر کردم امکان اینکه کوله‌ام را در قله بگذارم و راهی پناهگاه سیمرغ شوم، هست. اما وقتی به خودم یادآوری می‌کنم که در این برنامه تنها هستم و در واقع این کوله پشتی و تجهیزاتم، پشتیبان من به حساب می‌آیند، در بردن و بازگرداندن آن تردید نکرده و بدون اتلاف وقت مسیر شن اسکی یال غربی را فرود می‌روم. تا نزدیک پناهگاه هنوز سایه بود و باد همچنان می‌وزید، برای همین سرما کمی آزارم می‌داد. فرود ۱۴۰۰ متری تا پناهگاه سیمرغ ۲ ساعت طول می‌کشد. ساعت ۹ در حالی که قمقمه‌ام را از آب گوارای یخچال غربی پر کرده بودم به پناهگاه سیمرغ رسیده و صبحانه می‌خورم. وسایلم را جمع کرده، ۱۰ دقیقه دراز می‌کشم و ساعت ۱۰ آخرین صعودم را آغاز می‌کنم.

### صعود چهارم (جبهه غربی)

اگر موفق شوم یک بار دیگر قله را صعود کنم، تعداد کل صعودهایم به قله دماوند به عدد ۳۸ و تعداد صعودم در این برنامه به ۴



سایه هرم عظیم دماوند بر دشت لار در ابتدای روز

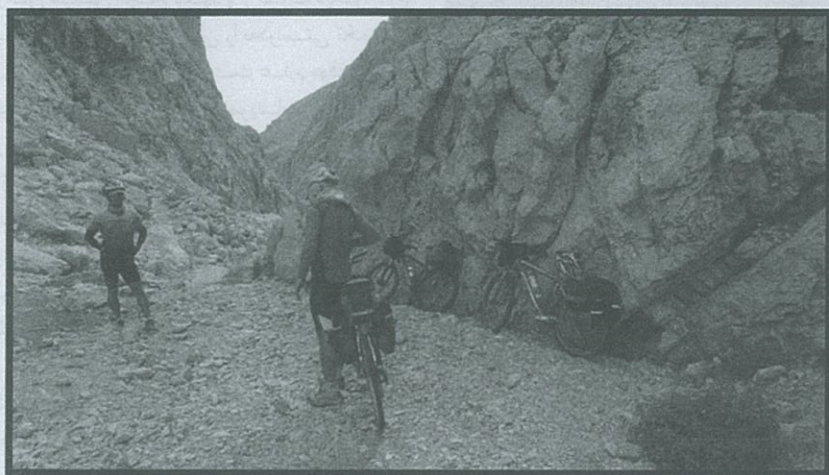
ترشح زیاد اسید لاکتیک، نمی‌توانم بخوابم. ساعتی طول می‌کشد که ضربانم عادی شود. در کیسه خوابم دراز کشیده‌ام و در حالتی بین خواب و بیداری، به برنامه فردا فکر می‌کنم.

### جمعه ۳۱ مرداد

#### صعود سوم (جبهه شمالی)

به نظرم صعود جبهه شمالی دشوارترین صعود را در میان مسیرهای اصلی قله دماوند، دارد و دلیل آن هم، شیب زیاد مسیر و گرده سنگی آن است. ساعت ۲:۳۰ صبح در حالی که به دلیل کمبود جا، نتوانستم درست استراحت کنم، از جان‌پناه خارج می‌شوم. ۳ بامداد در تاریکی مطلق به سمت قله حرکت می‌کنم. پیدا کردن راه چندان ساده نیست. چند بار پاکوب را گم کرده و به زحمت پیدا می‌کنم. هرچه بالاتر می‌روم هوا سردتر می‌شود. از ارتفاع ۵۳۰۰ به بعد به دلیل سرمای بیش از

درصد ماکزیمم نگه داشته استراحت‌هایم را کمی بیشتر از صعود اول در نظر می‌گیرم. زیر قله بسته بارگذاریم را برداشته و در ساعت ۲:۰۹ برای دومین بار به قله می‌رسیم. از پناهگاه تخت‌فریدون، ۱۲۰۰ متر ارتفاع گرفته و ۲۳۵۰ کیلوکالری انرژی مصرف کرده‌ام. عکس و فیلم گرفته و بدون توقف مسیر یال شمالی را برای فرود در پیش می‌گیرم. ساعت ۱:۴۵ دقیقه طول می‌کشد که به جان‌پناه دوم شمالی در ارتفاع ۴۸۵۰ متر برسیم. برای این فرود ۱۰۰۰ متری، ۵۵۰ کیلوکالری انرژی مصرف می‌شود. یکی از تجربیاتی که در مسیر برگشت کسب کردم این بود که به دلیل خستگی بیش از حد می‌بایست بیشتر از حد معمول مراقب گام برداری‌ام باشم. حتی یک قدم اشتباه می‌توانست کل برنامه را تحت تاثیر خود قرار دهد. وقتی برای پایین آمدن از لبه سنگی تیغه شمالی (که در کنار یخچال دویی سل قرار دارد) پایم را بیش از حد معمول کشیدم، در ناحیه پاشنه پای راستم درد بسیار شدیدی شروع شد که تا جان‌پناه هم ادامه داشت. بخت با من یار بود که با ساعتی استراحت در جان‌پناه، گرفتگی و درد متأثر از آن، رفع شد. متوجه شده بودم که به دلیل خستگی و تقلیل انرژی زیاد، بدنم مستعد آسیب شده و به همین دلیل می‌بایست روی کارم تمرکز بیشتری داشته باشم. ساعت ۴ در حالی که جان‌پناه شمالی پر از کوهنوردانی است که از پایین آمده و آماده صعود فردا هستند، به آنجا می‌رسیم. غذا می‌خورم و در گوشه‌ای دراز می‌کشم. بدنم ملتهب است و به دلیل



عبور از تنگه یونزار در دشت لار

جنوبی شده و با دقت و آرامش پایین می‌روم. در گوسفند سرا، با استقبال دوستان خوبم، به تهران باز می‌گردم.

این جدول، جزئیات مسافت، ارتفاع، زمان و میزان ضربان در صعودها را نشان داده است:

شماره صعود	جهه		ارتفاع (متر)	زمان (ساعت)	طول مسیر (کیلومتر)	متوسط ضربان (تعداد در دقیقه)	انرژی مصرفی (کیلو کالری)
	صعود	فرود					
۱	جنوبی		+۱۴۰۰	۴:۳۰	۳/۴۴	۱۳۴	۲۴۵۰
		شمال شرقی	-۱۲۰۰	۲:۳۰	۲/۸۴	۱۲۱	۵۵۰
۲	شمال شرقی		+۱۲۰۰	۴:۳۰	۳/۴۱	۱۳۶	۲۳۵۰
		شمالی	-۹۶۰	۱:۴۵	۱/۹۶	۱۲۸	۵۵۰
۳	شمالی		+۹۸۰	۴:۰۵	۲/۳۹	۱۲۹	۱۱۰۰
		غربی	-۱۴۲۰	۲:۰۵	۲/۹۶	۱۲۲	۵۶۰
۴	غربی		+۱۴۵۰	۴:۵۰	۳/۰۹	۱۳۸	۲۶۵۰
		جنوبی	-۱۴۲۰	۲:۳۰	۲/۸۸	۱۲۳	۵۳۰
	جمع		+۵۰۳۰	۲۲:۴۵	۲۳	-	۱۰۷۴۰

این جدول آمار صعودها و فرودها را از مبدأ پناهگاه‌ها به قله نشان می‌دهد. به این ترتیب کل این پیمایش در کمتر از ۲۴ ساعت، با مصرف نزدیک به ۱۱۰۰۰ کیلوکالری و با صعود بیش از ۵۰۰۰ متر انجام شد. اما با احتساب مسیر رفت و برگشت از گوسفندسرای جنوبی تا بارگاه سه، مجموع ارتفاع صعود به ۶۲۵۰ متر و انرژی مصرفی برنامه به ۱۳۵۰۰ کیلوکالری می‌رسد. ■

\* مربی کوه‌پیمایی

در حالی که دور کاسه قدم می‌زنم، می‌بینم. انگار دارم دور زندگی می‌چرخم! از دیروز تا کنون ۴ بار به اینجا رسیده‌ام و احساس توانمند "رسیدن" در وجودم تنوره می‌کشد. دوست دارم ساعت‌ها در اینجا بنشینم و فکر کنم اما می‌دانم که وقت زیادی ندارم و لازم است خودم را به پایین برسانم. راهی یال

می‌رسد و مهم‌تر اینکه این ۴ صعود را تنها در ۲ روز انجام داده‌ام. احساس خستگی می‌کنم اما خوش‌بختانه آن قدر شدید نیست که نتوانم حرکت کنم. کوله‌ام را بر می‌دارم و از پناهگاه خارج می‌شوم. پشت پناهگاه و رو به قله چند دقیقه می‌ایستم. ساعت ۱۰ صبح است و هوا خوب شده است. گرده سنگی و سیاه‌غریبی تا جایی که چشم کار می‌کند امتداد یافته و در ورای آن یخچال غربی و دورنمایی از قله دیده می‌شود. قبلا صعودهای زیادی از مسیر غربی داشته‌ام، اما در هیچ‌کدام از آنها در شرایط فعلی نبودم. همه کوهنوردان صبح زود سیم‌رغ را ترک کرده‌اند و هر چه تلاش می‌کنم روی گرده کسی را پیدا کنم، موفق نمی‌شوم. زمان در حال عبور است و می‌دانم که باید حرکت کنم. لحظه‌های چشمم را می‌بندم و تمام حواسم را متمرکز کرده، و سپس آغاز می‌کنم. از روی گرده یک به یک سنگ‌های بزرگ را پشت سر می‌گذارم و بالاتر می‌روم. ضربان را روی ۷۵ درصد تنظیم کرده‌ام و از روند حرکتم راضی‌ام. در استراحت اول حسایی آب و تنقلات می‌خورم و بدون اتلاف وقت ادامه می‌دهم. سرعتم را کمتر کرده و با ضربان ۷۰ ادامه می‌دهم. به‌جز یک گرفتگی جزئی در کشاله پای چپ، مشکل دیگری ندارم. در استراحت دوم در ارتفاع حدود ۵۳۰۰، لباس می‌پوشم و کمی بعد از گرده سنگی خارج می‌شوم. حال تنها یک پاکوب ملایم که تا قله کشیده شده می‌بینم و کوهنوردانی را که یکی پس از دیگری با یک سلام و خسته نباشید، پشت سر می‌گذارم. ساعت ۲:۴۵ بعد از ظهر است. در حال دور زدن کاسه هستم که از پاکوب غربی خودم را به لبه آن و قله برسانم. هوا آن قدر مناسب است که سخت است باور کنی در قله دماوند هستی! ۱۴۵۰ متر را در ۴ ساعت و ۵۰ دقیقه و با صرف ۲۶۵۰ کیلو کالری، صعود کرده‌ام. نسیم خنک ملایمی می‌وزد و آفتاب سراسر قله را در بر گرفته است. کمی بعد خود را در قله دماوند

**CASIO**

ساعت‌های کوهنوردی کاسیو

www.casiokarmania.com

09198013556-09131957834

PRO TREK  
EXPLORER

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

Professional alpinist  
Stephan Ziegler

# گشایش دو مسیر در دیواره نروانگ ارمنستان

علی رستمی

کرده ۱- رستمی - ابراهیمی - محمد صادقی  
کرده ۲- قویدل - یزدانیان - مقیمی  
تیم تدارکات: جبار صادقی - حمید امینی ثانی

۲۸/ تیر / ۹۳

این روز را با دوربین‌های شکاری و عکاسی به شناسایی مسیرهایی که قرار بود گشایش کنیم اختصاص داده، و پس از بررسی برای خواب و فردا، آماده شدیم.

۲۹/ تیر / ۹۳

ساعت ۵:۳۰ صبح همگی از خواب بیدار شده و بعد از صرف صبحانه و نرمش گروهی، ۲ نفر مسؤل تدارکات به کار خود پرداخته و بقیه به سمت دیواره حرکت نمودیم. طی ۱۰ ساعت تلاش طاقت‌فرسا، کرده یک موفق به گشایش ۷۰ متر و کرده دو موفق به گشایش ۱۰۰ متر شدند. تیم‌های دیواره با برقراری کارگاه و ثابت‌گذاری طناب‌ها اقدام به فرود نموده، تا شب را در کمپ با یک‌دیگر بگذرانیم. در انتهای روز پس از تبادل اطلاعات در مورد مسیرهای گشایش شده و ابزارها و میانی‌ها و ترسیم کروکی و صرف شام به چادرها رفته تا برای فردا آماده شویم.

۳۰/ تیر / ۹۳

ساعت ۵:۳۰ صبح مانند روز قبل پس از صبحانه و نرمش با جمع‌آوری لوازم مورد نیاز عازم ادامه مسیر شدیم. تمرینات مکرر قبلی عاملی بود تا نفرات به خوبی با هم کار کنند. بعد از یومار زدن کرده یک به ابتدای مسیر خود رسید در حالی که کرده دوم به علت پاک‌سازی مسیر تازه به کارگاه اول رسیده بودند. بعد از پاک‌سازی طول دوم آنها خود را به کارگاه رساندند و به ادامه گشایش مسیر مشغول شدند. طی یک تلاش خوب کرده اول موفق به گشایش ۷۰ متر، و کرده دوم به علت سختی مسیر فقط موفق به گشایش ۵۰ متر شدند. همدلی و همکاری خوب افراد تیم باعث شد که گرمی هوا، سختی مسیر و عوامل دیگر نتوانند کوچک‌ترین خدشه‌ای بر این تلاش وارد کنند. بعد از ظهر ساعت ۴ کرده اول به علت کم‌آبی و آفتاب شدید دست از تلاش خود برداشته و کرده دوم نیز خود را در ساعت ۶ به کمپ رساند تا بعد از یک استراحت خوب و صرف شام به تبادل اطلاعات و ترسیم کروکی مسیر گشایش شده پردازیم. روز بعد نیز قرار بود اعضای کرده مسیرهای خود را عوض کنند. در نتیجه اطلاعات کامل و همچنین راهنمایی‌های لازم و کافی سبب شده بود تا مسیرها به طور کامل شناخته شوند. ساعت ۲ نیمه شب آقای ارتور و آتن از دوستانش که قرار بود در روز اول به ما ملحق شوند به دیدن ما آمدند، قبلا در یک تماس تلفنی به ما گفته بود که



چهارشنبه، ۱۵ مرداد ۱۳۹۳

محمدتقی یزدانیان از استان خوزستان - شوستر  
حسین ابراهیمی از استان کرمان

۲۶/ تیر / ۹۳

تیم دیواره‌نوردی با آمادگی کامل که در سه اردوی قبلی در مناطق علم کوه (کلاردشت)، اخلمد(مشهد) و نقش رستم (شیراز) به دست آورده بود عازم منطقه شد، که به شرح زیر است.  
اعضای تیم در ساعت ۹ صبح طی هماهنگی‌های قبلی در ترمینال جنوب حاضر شدند و بعد از بازنگری مجدد لوازم و صورت‌برداری، آنها را در داخل صندوق اتوبوس جا داده و تهران را در ساعت ۱۲:۳۰ به مقصد ارمنستان ترک کردیم.

۲۷/ تیر / ۹۳

ساعت یک نیمه شب به مرز نوردوز رسیدیم، بعد از جابه‌جایی و انجام کارهای قانونی و تأیید پاسپورت با ۳ ساعت تأخیر در ساعت ۴ بامداد دوباره راه افتادیم. صبحانه را در ساعت ۷:۳۰ در منطقه گوریس خورده و به راه ادامه دادیم، در ساعت ۱۱:۴۵ به سه راهی شهر ارنی رسیدیم، و لوازم را از اتوبوس تخلیه کرده و بعد از تأمین برخی مایحتاج با دو دستگاه سواری عازم دیواره نروانگ که در ۵ کیلومتری مان قرار داشت، بعد از برپایی کمپ و مرتب کردن لوازم به دو تیم تدارکات و شناسایی تقسیم شدیم. تیم تدارکات کار آماده‌سازی شام را بر عهده گرفت، و تیم شناسایی با بازبینی مجددی که از ۵ کیلومتر دیواره داشت مسیرهایی را که در اردیبهشت‌ماه شناسایی و بررسی نموده بودیم مورد تأیید قرار داد. لازم به ذکر است که مسیرهای گشایش شده که قبلا توسط تیم‌های دیگر صورت گرفته بود بسیار نزدیک به هم بوده و تمامی آنها دارای بولت بود. شاید مسیرهای انتخابی ما به خاطر سختی و طولانی بودن‌شان دست نخورده مانده بود.  
شب با مشورت دوستان، تیم به دو کرده ۳ نفره تقسیم شدند:



شده بود که ما با سرعت کمتری حرکت کنیم، و حتا مسیرمان را به سمت غرب طولانی‌تر کنیم. اما مهم نبود چون منطقه بسیار سرسبز بود و بچه‌ها آمادگی کامل داشتند. در منطقه چند تیم دیگر هم بودند. با آنکه با منطقه آشنایی نداشتیم، مسیر را به خوبی طی کرده، و در ساعت دوازده و سی دقیقه به قله رسیدیم. نشانه قله یک صلیب بزرگ و چند تابلو و پرچم است. پس از گرفتن عکس در حالی که مه غلیظ همه‌جا را فرا گرفته بود و تا چندمتری بیشتر دیده نمی‌شد، راهی پایین شدیم، حدود ساعت ۴ بعد از ظهر به کمپ رسیده و پاسی از شب گذشته در هتل بودیم.

#### ۵/ مرداد ۹۳ و ۶/ مرداد ۹۳ بازدید از شهر و بازگشت به میهن.

#### مشخصات مسیرهای گشایش شده:

- \* مسیر ایرانی‌ها شماره یک ۲۲۰ متر
- \* مسیر ایرانی‌ها شماره دو ۲۱۰ متر ■



به دلیل از دست دادن یکی از دوستان نزدیکش به روسیه می‌رود، ساعتی را به گفتگو پرداخته و ایشان پس از نوید پیوستن یکی از دوستانشان به ما خداحافظی کردند.

#### ۳۱/ تیر ۹۳

این روز را به استراحت کامل و تحلیل و بررسی مسیرها که به طور ناخواسته مسیر گروه ۲ باید از قسمت سختی عبور می‌کرد، پرداخته که با مشورت یکدیگر به نتیجه مطلوبی دست یافتیم.

#### ۱/ مرداد ۹۳

طبق برنامه قبلی ساعت ۵:۳۰ همگی بیدار شده و پس از صرف صبحانه و نرمش دوباره کار را آغاز کردیم. کرده ۱- رستمی، ابراهیمی، محمد صادقی کرده ۲- قویدل، یزدانیان، مقیمی

در کرده یک به علت نبودن شکاف مناسب برای ابزار، زمان زیادی تلف شد که خوشبختانه بعد از عبور یک قسمت ۸ متری با تلاش بیشتر موفق شدیم زمان از دست رفته را جبران کنیم. کرده دوم کار خود را در ساعت ۲ با گشایش ۶۰ متر دیگر به پایان رساند، و بعد از جمع‌آوری مسیر به کمپ بازگشتند و کرده اول به علت زدن کارگاه بولت کار خود را با گشایش ۸۰ متر دیگر در ساعت ۴ به پایان برد. وقتی تیم به کمپ رسید دوستانمان آقای جان از طرف آقای ارتور به ما ملحق شد و شب را در کنار ما بود. غروب وسایل مان را مرتب و صورت برداری کردیم و کار ترسیم کروکی را به پایان رساندیم. در ابتدای شب بود که یک تیم ۴ نفره متشکل از ۲ نفر لهستانی و ۲ فرانسوی وارد منطقه شدند، و از ما کمک خواستند تا مسیرها را به آنها نشان دهیم، بعد از اینکه متوجه فعالیت ما شدند ابراز علاقه کردند که مسیر شماره یک را به علت نداشتن تجهیزات کافی تا نصفه صعود کنند. این اتفاق که مسیر گشایش شده درست یک روز بعد صعود می‌شد باعث افتخار بود. صعودهای مشترک دیگری هم در منطقه با هم داشتیم که این امر باعث شد تا ما در منطقه بیشتر بمانیم.

#### ۲/ مرداد ۹۳

این روز را در منطقه ماندیم تا گروه ۱ بر روی مسیر گروه ۲ تلاش کرده و صعود نمایند، و همچنین گروه ۲ بر روی مسیر گروه ۱، تا هر دو تیم بر روی مسیرهای باز شده کار کرده باشند.

#### ۳/ مرداد ۹۳

ساعت ۷ صبح بعد از نرمش گروهی تیم با دو خودرو عازم هتل شده تا پس از استراحت برای صعود قله آراگاتس بام کشور ارمنستان آماده شویم.

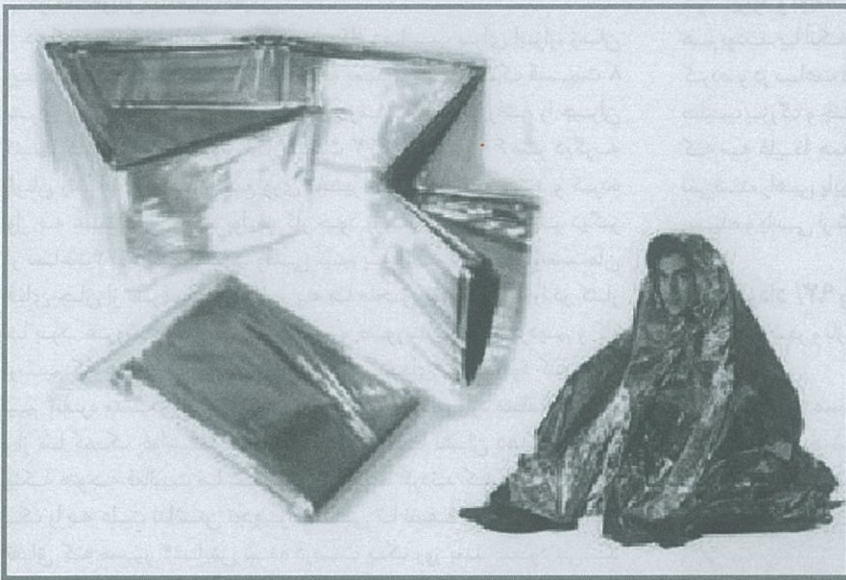
#### ۴/ مرداد ۹۳

ساعت ۵:۳۰ عازم قله شدیم و در ساعت ۷:۳۰ به کمپ چپه جنوبی رسیدیم، چند ساختمان بلند، ایستگاه هواشناسی، رستوران و یک سد که آب برفچال‌ها را در خود جمع می‌کرد، هوا ابری بود و قله خود را زیر مه مخفی کرده بود بعد از صرف صبحانه و گرفتن عکس عازم قله شدیم. دامنه‌ها پر از برف و یخ بود و هر از گاهی مجبور بودیم با احتیاط زیاد از روی آنها عبور کنیم. این امر سبب

# پتوی نجات و کاربرد آن در کوهستان

علیرضا سوری - حمیدرضا سوری

حضور در کوه و کوه‌نوردی، مستلزم آشنایی با محیط‌های طبیعی و تغییرات آب و هوایی، توانایی جهت‌یابی و... است. کوهنوردان، گردشگران طبیعت، و... باید آگاهی لازم برای رویارویی با شرایط نامناسب محیطی، و تغییرات جوی در کوه را داشته باشند. آموختن مهارت‌های لازم به افراد کمک می‌کند تا علاوه بر توانایی مواجهه با شرایط عادی، در شرایط بحرانی نیز بتوانند در رویدادهای پیش‌آمده، عملکرد مناسبی داشته باشند، تا علاوه بر آنکه از حضور در کوهستان زیبا لذت می‌برند، در معرض خطر، بیماری و آسیب قرار نگیرند.



به‌طور حتم علاوه بر آموختن شرایط مقابله با رویدادهای غیرمنتظره در کوهستان، همراه داشتن تجهیزات و وسایل لازم، ضروری است. امروزه با وجود تجهیزات مناسب، دسترسی به مناطق طبیعی و گردش و کاوش در آنها، بسیار راحت‌تر و دلپذیرتر شده است.

کوهنوردان، گردشگران طبیعت و... با انتخاب و به‌کارگیری این تجهیزات می‌توانند امنیت و سلامت بیشتری را برای خود و همراهان‌شان تأمین نمایند، که بدون شک تجهیزات و وسایل مورد استفاده باید استاندارد، سبک، مقاوم، پُرکاربرد و در دسترس باشد.

یکی از تجهیزاتی که برای کوهنوردان، امدادگرن، گردشگران طبیعت و... ضروری به نظر می‌رسد، پتوی نجات (به‌عنوان عایق دمایی سرما و گرما) است.

این پتو در شرایط اضطراری استفاده می‌شود، و فرد یا وسایل را در برابر شرایط جوی حفاظت می‌کند. تا شده آن به اندازه‌ی کف دست می‌باشد و ابعاد باز شده آن (۱۵۰×۲۱۵ سانتی‌متر) و (۱۶۰×۲۱۰ سانتی‌متر) است، این پتو بسیار نازک و مقاوم بوده و جنس آن از کامپوزیت و کوالیت می‌باشد. برخی از انواع آن در برابر آتش مقاوم است و گفته می‌شود که حتی تا دمای ۳۰۰- درجه می‌توان از آن بهره گرفت و می‌تواند ۹۵٪ گرمای بدن را حفظ کند. یک روی این پتو به رنگ طلایی و روی دیگر آن نقره‌ای رنگ است.

برای در امان ماندن از سرما در فصول سرد و حفظ دمای بدن باید سمت طلایی را رو به داخل، و سمت نقره‌ای را به سمت خارج قرار داده و روی فرد کشید.

در فصل تابستان و گرما شدید و تابش خورشید باید رنگ نقره‌ای آن را به سمت

## شرایط نگهداری پتوی نجات:

بدیهی است که برای استفاده از هر تجهیزاتی باید علاوه دانستن چگونگی استفاده، شیوه نگهداری آن را نیز در نظر داشت.

برخی نکات در نگهداری پتوی نجات مؤثر به نظر می‌رسد:

۱- به تاریخ انقضای آن برای کارایی مفید توجه کنید.

۲- برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها و ایجاد بوی نامطبوع، باید همواره آن را در جای خشک و در بسته نگهداری کرد.

۳- پتو را تا کنید و در کاور مخصوص نگه دارید.

۴- در صورت صدمه دیدن یا پارگی پتو، حتما نسبت به تعمیر یا تعویض آن اقدام کنید.

۵- پتوی نجات را در جیب یا کیف طوری قرار دهید که دسترسی به آن آسان باشد.

۶- از گذاشتن پتوی نجات در ته کوله‌پشتی یا زیر فشار اجتناب کنید ■

داخل، و رنگ طلایی را به سمت بیرون قرار داد.

برای استفاده باید پتو را باز کرده و حدود ۳۰ سانتی‌متر آن را زیر پای خود قرار دهید، و آن را روی بدن کشیده، و از پهلو زیر بدن تا کنید و در آن قرار گیرید. بدیهی است که این پتوی ویژه نمی‌تواند کار کیسه‌خواب را در سرما انجام دهد، اما استفاده از آن بسیار سودمند است.

علاوه بر مواردی که گفته شد، از این پتو می‌توان در موارد ابتکاری دیگری نیز استفاده کرد، مانند حمل مصدوم، جابه‌جایی وسایل، ایجاد سایه‌بان در برابر آفتاب، حفاظ در برابر باران، برف و باد؛ همچنین از این پتو می‌توان برای علامت دادن (ایجاد رفلکس نور) به اکیپ امدادی یا هلیکوپتر نجات در روز استفاده کرد.



ایران کوهستان  
Iran kouhestan

## 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 ۹۶۳۵ ۵۳۳ ۰۹۱۲

mehdi.farahani2@yahoo.com

# اشتیاقی که کم نمی شود

نویسنده: David Roberts  
ترجمه: مهندس منیژه برزگر

تعدادی از کوهنوردان بیشتر از ۵۵ سال یا حتی بالاتر از ۷۰ سال، هنوز توانا و قدرتمند هستند. بیشتر آنها به ارتفاعات نزدیک محل سکونت خود می روند و کوهنوردی های دشوار و سنگین را به جوان ترها سپرده اند، ولی معدود کوهنوردانی هم هستند که هنوز سراغ صعودهای سخت و مشکل می روند. در اینجا به معرفی چهار نفر از این برگزیده ها می پردازیم. جیم دونینی، استیو سونسون، مارک ریچی و جک تکل. همه ی آنها تلاش می کنند تا بین وظایف خانوادگی و کارهای کوهنوردی خود تعادل و هماهنگی ایجاد کنند. آنها دوستان من هستند و به آلاسکا، پاتاگونیا، قره قوروم و هیمالیا سفر می کنند.

روزی بود که چیزی نخورده بودیم. به زودی شب فرا می رسید. راه نجاتی وجود نداشت، و ما نمی دانستیم در کجا هستیم. به بالا نگاه کردیم شاید محلی برای صعودی بی دردسر پیدا کنیم. یک سمت تنگه را صخره های غیرقابل عبور مانند سدی عظیم پوشانده بود. مارک در حالی که تمام لوازم صعود را به همراه داشت از یک سربالایی ترسناک بالا رفت. در نیمه ی راه، او کوله ی خود را به یک سنگ آویزان کرد و فریاد زد «من دارم بالا می روم». من خودم را محکم به دیواره چسباندم تا اگر خرده سنگها ریزش کنند، من را با خود به پایین نبرند. لحظه ای بعد صدای فریاد موفقیت او را شنیدم. او یک کارگاه حمایتی درست کرد، و بعد از طی دو طول طناب ما به کناره دره رسیدیم. هوا تاریک و سرد بود. ما سراپا خیس و خسته بودیم، ولی می توانستیم آن دورها نور ضعیف چراغها را ببینیم، و فهمیدیم که زنده می مانیم. روز بعد پایین رفتیم، و به رودخانه ی "نورا" رسیدیم. یکی از باربرهای ما که شب قبل نور چراغ پیشانی ما را از دور دیده بود با خوشحالی به استقبال ما آمد. نامه ای برای اعضای تیم در کمپ اصلی نوشتیم و آن باربر با سرعت نامه را برای آنها برد تا خیال شان راحت شود. من و مارک سرانجام به آبادی رسیدیم، و چهار روز تمام آنجا به استراحت و خوردن و خوابیدن گذراندیم، و آنجا بود که اخبار مربوط به یازده سپتامبر ۲۰۰۱ را شنیدیم. سرانجام ما به کریس بانینگتن و سایر اعضای تیم در کمپ اصلی پیوستیم، و دیدیم که آنها یک سنگ یادگاری برای ما درست کرده اند، و چند عدد از اثاثیه و لوازم ما را

می شود. ما امیدوار بودیم که از همان مسیر به پایین برگردیم، ولی باد و توفان توأم با برف مسیر را بسته و فرود را غیرممکن کرده بود. در سمت جنوب مسیری بود که ایمن به نظر می رسید، ولی نمی دانستیم به کجا می رسد. با وجود این تصمیم گرفتیم که از این مسیر برگردیم. شب را در دشت و محوطه چمنزاری سپری کردیم بسیار تعجب برانگیز بود که هیچ موجود زنده ای در آنجا دیده نمی شد، بعد معلوم شد که این ناحیه با دره ای عمیق از اطراف جدا شده است و تنها راه خروج ما صعود مجدد به قله و بازگشت از مسیر صعود است که این کار امکان پذیر نبود.

ابتدای دره زیاد سخت نبود، و ما بعضی جاها می پریدیم، و یا از یک سمت دره به سمت دیگر می رفتیم، ولی خیلی زود دره تنگ و لغزنده شد. شروع به فرود با طناب کردیم، نمی توانستیم در آن سنگهای سخت کارگاه فرود ایجاد کنیم. در حالی که روی زانوهای مان می خزیدیم از مسیر لغزنده آبشارها گذر کردیم. آب آبشار روی ما می ریخت، و در یک نقطه دوستم مجبور شد کوله پشتی خود را رها کند، زیرا ممکن بود به علت خیس و سنگین شدن خطرناک شود. هیچ راهی برای تغییر مسیر نبود و ما سخت تلاش می کردیم که مسیر را طی کنیم. سرانجام به جایی رسیدیم که دیواره ها از هم کمی فاصله گرفته و دره اندکی فراخ شد. به سرعت از مسیر لغزنده آب خارج شدیم. خیلی زود فهمیدیم که بالای یک آبشار دیگر رسیدیم که بلندتر از طناب ما است. هوا سرد و ما بسیار خسته بودیم. تقریباً دو

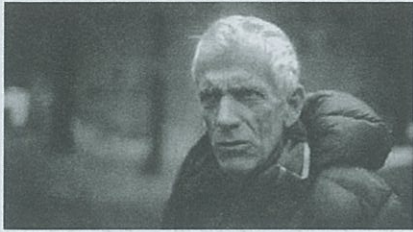


۱. مارک ریچی، ۵۵ ساله است، و در ماساچوست زندگی می کند. او مؤسس و مدیر یک شرکت طراحی داخل ساختمان است، او صعودهای مختلف و موفقی در بسیاری نقاط، از جمله پرو و هیمالیا داشته است. سال ۲۰۱۱ او همراه با استیو سونسون و دیلکینسن به یکی از قله های قره قوروم صعود کردند. او به همین مناسبت مدال افتخاری دریافت کرد.

ما در ناحیه شرقی قره قوروم تا ارتفاع ۶۲۰۰ متر صعود کردیم. قسمت مشکل آن حدود ۲۰ طول طناب بود که با مناظری زیبا از صعود و صخره نوردی همراه بود، در انتهای این مسیر به قله رسیدیم. گرچه این صعود کاری سخت و نفس گیر بود، ولی نمی دانستیم که قسمت سخت آن تازه شروع

"نیل" با یک فنجان چای گرم از من استقبال کرد.

باد و توفانی که تمام روز ادامه داشت قطع شد، و دو نفر هم‌نورد ما کمی بعد به ما ملحق شدند. دست یکی از آنها از شدت سرما بی‌حس و کرخت شده بود و همین که داخل چادر شد، آنها را در آب گرم کتری فرو برد تا گرم کند. دو روز بعد که توفان تمام



شد از چادر بیرون آمدیم و برای اولین بار در آن هوای صاف، ناحیه‌ی یخچالی را که پایین قله قرار داشت دیدم. کم‌کم نگرانی و تشویش از من دور شد. چندسالی بود که برای صعود به قله k2 برنامه‌ریزی کرده بودم، و اینک شادمانی و خوشحالی این صعود را در قلب خود حس می‌کردم. برای فرود به طناب ثابت چسبیدم و لرزش اندکی از شادی احساس می‌کردم.

**۳. جک تکل، ۶۰ ساله است و ساکن مونتانا است. ۳۲ سال راهنمای کوه بود، و بیشتر از ۳۰ سال نمایندگی فروش وسایل و لوازم شرکت‌های مختلف ورزشی را داشت. او تجربه زیادی در مسیرهای مختلف کوه‌های آلاسکا دارد. سال ۲۰۰۹ به همراهی «جی اسمیت» چند مسیر جدید در جنوب قله‌ی «هانتینگتن» باز کرد.**

زنانویه سال ۲۰۰۱ من راهنمای کوه در «آکونکاگوا» بودم. در میانه‌ی راه درد کشنده‌ای در ناحیه پشتم احساس کردم که به تدریج بدتر شد، وقتی به ارتفاع ۴۳۰۰ متر رسیدیم تقریباً فلج شده بودم و به اجبار مرا با هلیکوپتر به

بین ما و قله یک زمین شیب‌دار پوشیده از برف فاصله بود و ابرها هر لحظه متراکم‌تر می‌شدند. فقط دو یا سه ساعت از روز باقی مانده بود، مسیری را برای صعود به قله در پیش گرفتیم. من اندکی جلوتر از دیگران بودم و تنها به سوی قله حرکت کردم، به قله رسیدم و از این بابت احساس خاصی نداشتم. من همیشه فکر می‌کردم که حالت خاصی به آدم دست می‌دهد. فقط احساس رضایت‌مندی می‌کردم که تحت تأثیر آرامش سکون و توقف قرار گرفته‌ام. گویی حالت مالخولیایی داشتم. تقریباً یک پرده نامرئی بر روی تمام مناظر اطراف کشیده شده بود. ابرهای تیره از جنوب تا غرب روی تمام کوه‌ها و قله‌های پاکستان را پوشانده بود، و یک سرایشی طویل و لغزنده در پیش روی من بود که مرا به کمپ می‌رساند. چهار دقیقه روی قله ایستادم، و سپس شروع به فرود کردم.

کمی بعد به دو دوستم رسیدم، که با هم به سوی قله می‌رفتند. سایه قله بر روی مسیر افتاده بود. اندکی بی‌احتیاطی و لیز خوردن باعث می‌شد که به قعر دره پرتاب شوم. زمانی که روز کم‌کم به پایان می‌رسید، مغز من که اندکی کمبود اکسیژن داشت، سعی می‌کرد که تعادل مرا حفظ کند. سعی می‌کردم که حواسم را بر روی موقعیت خود متمرکز کنم، و کلید تمرکز این بود که در این منطقه مرگ‌خیز به ادامه‌ی حیات و بقا بیندیشم. هر یک از قدم‌هایم را به یاد یکی از افراد خانواده و آنهایی که دوست‌شان داشتم برمی‌داشتم. اولین قدم را به یاد همسرم که ۶ ماهه باردار بود، برداشتم. قدم‌های بعدی را به نام پسر، والدینم، برادرانم و خواهرانم و سایر دوستانم برداشتم. بعد از چند بار تکرار این اسامی در روشنایی چراغ پیشانیم چادر کوچک‌مان را که پایین شیب قرار داشت دیدم. دوستم

آنجا گذاشته‌اند، زیرا آنها تصور می‌کردند ما آن بالا مانده‌ایم، و شاید هم مرده‌ایم.

**۲. استیو سونسون، ۶۰ ساله است، و در سیاتل زندگی می‌کند. او سهامدار یک شرکت مهندسی است، و به تازگی بازنشسته شده است. یکی از صعودهای مهم او که به آن افتخار می‌کند، صعود آلپی به «سلوخومبو» در سال ۱۹۸۹ است، و صعود بدون اکسیژن به گرده شمالی k2. سال ۲۰۰۴ او تمام قله‌های نانگا پاربات را به اتفاق دوستش صعود کرده، و در سال ۲۰۱۱ به قله‌ی «ساکرکانگری» صعود کرد.**

ماه ژوئن ۱۹۹۰ من و چند نفر از دوستان



MANDATORY PHOTO CREDIT: Peter Habeler. Photo courtesy of The Banff Centre

هم‌نوردم در ارتفاع حدود ۸۰۰۰ متری دامنه‌ی شمالی k2 چادر زدیم. سومین بار بود که به آن کوه می‌رفتم. صبح زود همگی بدون طناب شروع به صعود کردیم. بعضی سریع‌تر و برخی آهسته‌تر قدم برمی‌داشتیم. کم‌کم ابرها در آسمان گسترده شدند. نزدیک قله به پایین نگاه کردم و دیدم که دوستم "نیل" به سمت پایین حرکت می‌کند. من و دو دوست دیگر در بالای دامنه‌ی شمالی در کنار هم بودیم، اندکی ناامید شدیم، زیرا دیدیم

پایین منتقل کردند. نزدیکترین شهر "مندزا" بود، ولی احتمالاً امکانات پزشکی در آنجا زیاد خوب نبود. ابتدا فکر کردم مبتلا به آنفلوآنزا شدم، ولی کم‌کم درد و حالت بی‌حسی شبیه فلج شدیدتر شد. دوست و هم‌نوردم ترتیب یک پرواز اضطراری به آمریکا را برایم فراهم کرد. تقریباً ۹۰ درصد فلج شده بودم. بعد از معاینات و آزمایش‌های مختلف پزشکی تشخیص دادند به نوعی بیماری خودایمنی نادر مبتلا شده‌ام که ممکن است کشنده باشد. دارویی که برایم تجویز کردن "گاماگلوبولین" بود که هر روز باید مقدار بسیار زیادی از آن را مصرف کنم. سه هفته در اتاق مراقبت‌های ویژه انفرادی بودم، سپس ۳۵ روز در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان. کم‌کم توانستم اندکی راه بروم، صحبت کنم و غذا بخورم.

هنوز هم بخشی از سیستم عصبی من ناراحت است. گاه نمی‌توانم تعادل خود را حفظ کنم و پاهایم به شدت نسبت به سرما حساس است، ولی من مصمم بودم که به ارتفاعات صعود کنم. ماه ژوئن ۲۰۰۲ من و دوستم چارلی سعی کردیم که مسیری جدید بر دامنه‌ی شمالی "منت‌آگوستا" در آلاسکا باز کنیم.

اولین بار بود که بعد از آن حادثه به کوه‌های آلاسکا می‌رفتم. روز اول ما تا ارتفاع ۴۹۰۰ متر بالا رفتیم. من جلو بودم و نگاهم به اطراف بود تا جای صاف و ایمنی برای چادر زدن پیدا کنم. ناگهان یک سنگ بزرگ از بالا بر روی من سقوط کرد. چارلی گفت که اندازه یک کیف دستی مردانه بود. من به حالت سرورته در گوشه‌ای افتاده بودم. ستون فقراتم شکسته بود. دندان‌هایم آسیب دیده بود، و دست چپم فلج شده بود. مثل یک اسباب‌بازی شکسته و خرد شده

بودم. چارلی مرا به زیر یک طاقچه رساند. نمی‌توانستم با طناب فرود روم و چارلی هم نمی‌توانست مرا از دامنه به پایین ببرد. او مرا داخل یک کیسه خواب کرد و خودش برای آوردن کمک رفت. او ۱۳ طول طناب پایین رفت تا به محل مورد نظر رسید. در پایگاه پایین یک تلفن اورژانس وجود داشت، ولی چارلی برای رسیدن به آن باید از شکاف‌های خطرناک و عمیق یک یخچال بگذرد. من بیشتر از ۲ روز در آنجا بودم و درد کشیدم. نمی‌دانستم چه بر سر چارلی آمده است. آیا سرانجام زنده از آنجا منتقل می‌شوم یا نه؟! چارلی سرانجام توانست به کمپ اصلی برسد. او توانست با همسرش "سیری" صحبت کند و جریان را به او بگوید. سیری با مقامات مربوطه تماس گرفته و آنها هلیکوپتری را برای نجات من فرستادند. گروه امداد رسیده و با امکانات و وسایل ضروری و با طنابی به طول ۶۵ متر مرا از آنجا نجات دادند. آنها برای این کار بزرگ‌شان و چارلی به خاطر این کار قهرمانانه، از کاخ سفید نشان افتخار دریافت کردند.

با وجود این شکست اجباری، من تصمیم گرفتم که به ارتفاعات بلند بروم. سال ۲۰۰۵ من به اتفاق دوستم "فابریزیو" به کوه هانتینگتن صعود کردیم، و من مسیر جدیدی بر روی آن باز نمودم.

**۴. جیم دونینی، ۷۰ ساله است، در کلرادو زندگی می‌کند. او هم نماینده‌ی فروش وسایل و لوازم ورزشی است. صعودهای مهمی در پاتاگونیا و قره‌قوروم داشته است. سال ۲۰۰۸ برای بار دوم به قله‌ای در پاتاگونیا، و سال ۲۰۱۳ به یک قله بی‌نام**

**در چین به ارتفاع حدود ۵۸۰۰ متر صعود کرد.**

سال ۲۰۰۶ دوستم به من گفت که جبهه‌ی شمالی "گرتاپیلار" پوشیده از شکاف‌هایی است که تا کنون کسی بر آنها صعود نکرده

است. من به او جواب منفی دادم، ولی یک سال بعد تصمیم به صعود گرفتم و با او همراه شدم. در طی مسیر یک شب درون یک کیسه خواب ضخیم در محلی که سه طول طناب با قله فاصله داشت شب‌مانی کردیم. بادهای شدیدی می‌وزید. کمی بالاتر دوست من "تام انگباخ" در شرایطی شبیه من قرار گرفته بود، و تمام فکرش این بود که چرا من قبل از صعود درباره بادهای پاتاگونیا چیزی به او نگفته بودم، بادهایی که در اسطوره‌های محلی به نام "چاروی خداوند" معروف هستند.

بیست طول طناب را باید فرود می‌رفتم تا به پایین برسیم. با هم به مشورت پرداختیم، و به این نتیجه رسیدیم که "همه چیز خوب و آماده است، ادامه بده و هیچ اشتباهی از تو سر نزنند". اولین طول طناب را خوب طی کردیم، ولی در طول بعدی، طناب از دست ما خارج شده و به پایین افتاد، ما مجبور بودیم بقیه‌ی مسیر را که حدود ۶۵۰۰ متر بود با یک طناب فرود روییم.

دوستم مرتب تذکر می‌داد "تمرکز کن، مراقب باش". البته گفتن این کارها آسان، ولی عمل کردن به آن مشکل بود، مخصوصاً اگر لازم باشد کارگاه را در میان یخ‌های سخت و صیقلی نصب کنی. لباس مخصوص کارساز نبود و سرما تا مغز استخوانم نفوذ کرده بود، و من از خود می‌پرسیدم که چرا آنجا هستم! با خود می‌گفتم "سن من بالا رفته، باید این کار را کنار بگذارم، اگر سلامت به پایین برسم در آینده قطعه به کوه‌های گرم و آفتابگیر صعود خواهم کرد".

به پایین رفتن ادامه دادیم، طناب بعد از طناب. با انگشتان یخ‌زده و بی‌حس یخ‌ها را پس می‌زدیم تا کارگاه را نصب کنیم و به فرود ادامه دهیم. من خرافاتی نیستم، ولی گاه انگشت‌هایم را روی هم فشار می‌دادم و برای خود آرزوی موفقیت می‌کردم.

چند ساعت بعد وقتی به سلامت به پایین یخچال رسیدیم و ۱۷۰۰ متر باقی مانده را راحت طی کردیم. زمانی که وارد پناهگاه برفی خود شدیم گویی ناگهان تمام آن حوادث و خطرات از خاطر پاک شد. قهوه درست کردیم و در حالی که چند جرعه از قهوه را می‌خوردم به دوستم نگاه کردم و گفتم "سال آینده به کجا صعود کنیم!" ■

مأخذ:

Ascent, May 2014, Issue 218, page 75

## فروشگاه کوه‌نورد لوازم کوه‌نوردی و مسافرتی

خ دکتر بهشتی نبش خیابان میر عماد پلاک ۲۸۲

ساختمان گل‌دیس زیر همکف واحد ۱۰۸

تلفن: ۸۸۷۳۹۷۰۰ تلفکس: ۸۸۷۳۹۷۰۱

همراه: ۰۹۱۲-۱۰۵۲۹۷۶



## زمستان ۹۳ و ایام نوروز

سیمرغ پارس کوه  
simorgh pars kouh

۲۶ اسفند  
الی ۱۵ فروردین ۹۳

قله ۶۱۸۹ متری آیلندپیک و بیس کمپ اورست و قله کالاپاتار

۲۶ اسفند  
الی ۱۰ فروردین ۹۳

بیس کمپ اورست و قله کالاپاتار

۲۶ اسفند  
الی ۱۵ فروردین ۹۳

قله ۶۶۴۵ متری مر اپیک

بهمن و ایام عید

قله ۵۸۹۵ متری کلیمانجارو و بازدید از حیات وحش آفریقا

دی و بهمن

صعود زمستانی آرارات



# اسکی



# ترکیه ، گرجستان

## صعودهای ۶ ماهه اول ۹۴

### البروس ، کازبک ، آرارات

### شاهداغ ، آراگاتس ، کاچکار ، سیپان ، ارجیس

[www.spkrm.com](http://www.spkrm.com)

Info @ spkrm.com

Email :

Ararat\_rezahmoudi@yahoo.com

همراه : ۰۹۱۲ - ۶۲۶۶۹۸۰

(محمودی) ثابت : ۰۲۱ - ۳۳۶۹۷۷۱۹

فکس : ۰۲۱ - ۳۳۶۹۷۹۸۶

# چگونگی، اهمیت و کیفیت تغذیه در کوه‌نوردی

این مصاحبه را یک کوهنورد که پیش از این به‌عنوان راهنمای کوهستان فعالیت داشته است و هم‌اکنون عضو رسمی انجمن مربیان ورزش آمریکاست با یک متخصص تغذیه انجام داده است.

ترجمه: راما هاشمی‌علیا\*

کوه‌نوردی نیاز به سطح انرژی بالایی دارد. تغذیه با کیفیت یک مؤلفه کلیدی در به ثمر رسیدن تمرینات است. در این پرسش و پاسخ با سالی هارا متخصص تغذیه رسمی از کیرکلند واشنگتن، تعدادی از سؤالاتی را مطرح نمودم که در تمرینات کوه‌نوردی پیش می‌آید.

## □ جان کالور: بدن من به چه میزان پروتئین احتیاج دارد؟

● **سالی هارا:** بیشتر ورزشکاران به ۱,۲ تا ۱,۴ گرم از پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود احتیاج دارند. در ورزشکاران فوق استقامتی حتی ممکن است این میزان به ۱,۸ گرم نیز برسد. به‌طور معمول برای یک ورزشکار با یک تغذیه غنی و متعادل دریافت این میزان از پروتئین مشکل نیست. هر اونس (در حدود ۲۸ گرم) گوشت قرمز، ماهی، بوقلمون یا پنیر حاوی حدود ۷ گرم پروتئین است. سایر منابع غنی پروتئینی یک تا دو قاشق کره مغزها، یک عدد تخم مرغ، یک چهارم فنجان پنیر روستایی، یک دوم فنجان حبوبات پخته شده می‌باشد. یک تکه نان، یک سوم فنجان پاستا یا برنج و یک دوم فنجان جو پخته شده در حدود ۳ گرم پروتئین دارد. برای اطمینان بیشتر اطلاعات غذایی درج شده روی برچسب محصولات را بررسی کنید.

## □ جان کالور: من به چه میزان آب باید بنوشم؟

● **سالی هارا:** توصیه عمومی برای دریافت روزانه مایعات در حدود ۶۴ (۱,۸ لیتر) تا ۸۰ اونس (۲,۲ لیتر) در روز است. وقتی بحث تمرینات استقامتی مطرح می‌شود نیاز ورزشکار به مایعات افزایش می‌یابد. البته این میزان مربوط به تمام مایعات مصرفی بوده، و فقط شامل آب نخواهد بود. اگرچه میزان دقیق آن بستگی به مدت و شدت فعالیت، درجه حرارت و رطوبت محیط، ارتفاع و تفاوت‌های فردی میان ورزشکاران دارد، توصیه‌های کلی برای بیشتر ورزشکاران به شرح زیر می‌باشد:

- ۲ تا ۳ ساعت قبل از تمرین در حدود ۲۰ اونس (۶۰۰ سی‌سی) آب یا نوشیدنی ورزشی بنوشید.
- در هنگام تمرین در حدود ۶ تا ۱۲ اونس (۱۷۰ تا ۳۵۰ سی‌سی)، در هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه
- بعد از تمرین، حداقل ۲۰ اونس (۶۰۰ سی‌سی) به‌صورت پیوسته و منظم در باقی روز. این میزان برای جایگزین آب از دست رفته ناشی از تعرق، ادرار و دم و بازدم کافی است. ۲۴ اونس (۷۰۰ سی‌سی) به ازای هر پوند از وزن از دست رفته

بدن در طول تمرین نیز آب مصرف کنید.

منبع این اطلاعات: ADA موسسه دیابت آمریکا، متخصصان تغذیه کانادا، کالج پزشکی ورزشی آمریکا می‌باشد.

## □ جان کالور: در یک روز معمول در چه بازه‌های زمانی باید غذا بخورم؟

● **سالی هارا:** برای بهینه نمودن متابولیسم و نیز عملکرد فیزیکی و ذهنی (شامل حالت روحی، تمرکز و بهره‌وری) توصیه می‌کنم فواصل غذایی هر سه یا چهار ساعت تنظیم شود. ورزشکارانی که فعالیت جدی‌تری دارند به دلیل سطح بالای متابولیسم و نیاز انرژی خود گاهی نیاز دارند حداقل هر دو ساعت غذا بخورند. توزیع دریافت غذا در طول روز کمک می‌کند که اطمینان حاصل کنیم به بدن و به مغز انرژی کافی برای عملکرد مناسب رسانده می‌شود. تغذیه در بازه‌های منظم از پرخوری ناشی از احساس گرسنگی بیش از حد در پایان روز جلوگیری می‌کند. ممکن است کمی متناقض به نظر برسد اما خوردن متناوب به تنظیم وزن بدن بهتر کمک می‌کند تا حذف میان وعده‌ها.

اگر فردی در هماهنگی با نشانه‌های احساس گرسنگی طبیعی یا سیری خود باشد، بهترین توصیه آن است که هر وقت احساس گرسنگی کرد غذا بخورد، و هر زمان که احساس سیری کرد دست از غذا خوردن بردارد. متأسفانه افرادی که که تجربه رژیم گرفتن دارند به دلیل اینکه یاد گرفته‌اند این نشانه‌ها را نادیده بگیرند ارتباط خود را با آنها از دست می‌دهند. اگر واقعا گرسنه هستید، غذای با کیفیت بالا، و ارزشمند بخورید. گرسنگی علامتی است که نشان می‌دهد بدن به انرژی بیشتر نیاز دارد. فقط لازم است به این نکته توجه کنید که به احساس گرسنگی خود با مغزی‌ترین غذاها پاسخ دهید.

## □ جان کالور: چگونه می‌توانم اطمینان حاصل کنم که

□ **جان کالور: چه غذایی را می توانم بلافاصله بعد از تمرین بخورم؟**

● **سالی هارا:** مهم ترین نیاز بدن برای ریکاوری کربوهیدرات، مایعات و الکترولیت ها هستند. بهترین خوراکی برای بازسازی شیر شکلات است. شیر شکلات شامل همه این مواد به علاوه اندکی پروتیین می باشد. گزینه های دیگری نیز وجود دارد، البته تمرکز اصلی باید روی کربوهیدرات و آبرسانی باشد. مقدار کمی پروتیین می تواند برای بازسازی بعد از تمرین مفید باشد، اما عمده تغذیه بعد از ورزش باید شامل کربوهیدرات شود. به خاطر داشته باشید که خوردن در فاصله یک ساعت بعد از ورزش برای جبران ذخیره گلیکوژن اهمیت بسیاری دارد.

□ **جان کالور: آیا باید مولتی ویتامین مصرف کنم؟**

● **سالی هارا:** در مقام نظری، ما باید همه ویتامین ها و املاح را از راه غذایی که می خوریم کسب نماییم. حتی اگر اندکی نیاز بیشتر به مواد مغذی در ورزشکاران استقامتی وجود دارد، افزایش میزان غذای مورد نیاز به منظور تأمین انرژی می تواند نیاز بدن به ویتامین و املاح مورد نیاز را نیز پوشش دهد، اما همه یک تغذیه کاملاً مناسب ندارند، و بنابراین مولتی ویتامین معمولی ایده بدی نیست. نیاز به صرف هزینه زیاد برای مولتی ویتامین های خاص نیست. برای مثال بسته های کوچک با ۴ تا ۶ قرص ویتامین یک شگرد بازاریابی است.



□ **جان کالور: من ماهی نمی خورم. آیا نیازی به مکمل های روغن ماهی دارم؟**

● **سالی هارا:** مکمل های روغن ماهی یک ایده عالی است. روغن های چرب امگا ۳ در این مکمل ها فواید چندگانه ای دارند، شامل تنظیم سطح کلسترول، اثرات ضدالتهابی و متعادل سازی حالات روحی. یک جایگزین مناسب این مکمل ها برای گیاه خواران روغن تخم کتان است.

□ **جان کالور: چه نوع نوشابه ای داخل بطری آب من در زمانی که تمرین می کنم باشد بهتر است؟ نوعی که دارای الکترولیت است؟**

ترکیب مناسبی از درشت مغذی ها (کربوهیدرات، پروتیین و چربی) را به منظور عملکرد مناسب بدنم دریافت می کنم؟

● **سالی هارا:** این موضوعی است که پزشکی ورزشی می تواند به شما کمک کند تا تعیین کنید. بیشتر ورزشکاران گمان می کنند که به پروتیین بیش از آنچه واقعا احتیاج هست، نیاز دارند و بسیاری به میزان قابل توجهی احتیاج بدن خود به کربوهیدرات را نادیده می گیرند. در شرایطی که پروتیین برای ساختن و بازسازی ماهیچه ها و بافت ها لازم است، کربوهیدرات سوخت بهتری برای تأمین انرژی در زمان تمرین است. حتی در تمرینات قدرتی پروتیین یک ماده سازنده است و کربوهیدرات سوخت. هرچه بیشتر تمرین کنید به سوخت بیشتری نیاز دارید.

□ **جان کالور: آیا من باید صبحانه بخورم؟**

● **سالی هارا:** برای سلامتی و عملکرد بهینه، آری. هنگامی که صبح از خواب بلند می شویم، ذخایر گلیکوژنی بدن ما به عنوان تنها منبع اولیه تأمین انرژی در هنگام خواب، به میزان قابل توجهی کاهش یافته است.

□ **جان کالور: شما پیش از جلسه تمرینی صبح چه می خورید؟**

● **سالی هارا:** به طور معمول یک وعده غذایی یا خوراکی کوچک سبک بهترین است. چیزی که عمدتاً شامل کربوهیدرات و کمی پروتیین باشد برای تمرینات طولانی تر ایده آل است. اندازه وعده غذا بستگی به شدت و مدت تمرین دارد. ماست با گرانولا (یک نوع خوراکی از ترکیب غلات خشک شده که گاهی با میوه خشک مخلوط می شود)، یا میوه بهترین عملکرد را دارد. ترکیبی از کربوهیدرات های ساده و پیچیده هر دو نیاز به منبع انرژی را تأمین می کند. منبع انرژی سریع کربوهیدرات ساده و آنچه که طولانی تر هضم می شود به عنوان منبع انرژی بلندمدت کربوهیدرات پیچیده می باشد. یک مثال از غذایی که این هدف را تأمین می کند ترکیبی از نان با غلاتی مانند جو به همراه شیر سویا و کشمش خواهد بود.

□ **جان کالور: آیا من باید پیش از تمرین، غذا بخورم؟ چه غذایی را می توانم بلافاصله بعد از تمرین بخورم؟**

● **سالی هارا:** بله، من توصیه می نمایم که یک خوراکی کوچک شامل کربوهیدرات (میوه، گرانولا بار، ماست میوه ای و...) در بازه زمانی حداکثر دوساعتی تمرین مصرف شود. اگر برای بیش از ۹۰ دقیقه تمرین می کنید، خوب است که یک منبع پروتیینی (شامل کره بادام زمینی، ماست، گوشت، محصولات سویا و غیره) برای کمک به متعادل سازی سطح قند خون در زمان طولانی تر به آن اضافه کنید. اینکه چقدر نزدیک به جلسه تمرینی خود غذا می خوردید بستگی به شما دارد. برخی افراد می توانند یک غذای کامل سه مرحله ای را ۵ دقیقه پیش از تمرین شدید مصرف کنند، و برخی دیگر به زحمت می توانند یک ماست کوچک را دو ساعت پیش از تمرین تحمل کنند. این موضوع بسیار فردی است.



ویژه پروتیین، آهن و ویتامین ب ۱۲ و کلسیم). بهترین مرجع اطلاعاتی در این زمینه کتاب راهنمای تغذیه ورزشی گیاهخواران می‌باشد، که توسط لیزا دورفمن نگارش شده است.

گیاهخواران باید توجه ویژه‌ای به تأمین پروتیین بدن خود داشته باشند، اما این موضوع چندان هم دشوار نیست. منبع اصلی تأمین پروتیین برای ایشان حبوبات، سویا و همین‌طور لبنیات است. نکته مثبت در خصوص منابع پروتیینی گیاهخواران آن است که عمدتاً شامل کربوهیدرات که بهترین دوست ورزشکاران است، نیز می‌شود. آهن یکی از مغذی‌هایی است که به فراوانی در محصولات حیوانی یافت می‌شود و منابع گیاهی آن فقیر است. این نکته‌ای است که همه گیاهخواران باید نسبت به آن آگاه باشند. خشکبار، سبزیجات برگ پهن سبز تیره از منابع خوب گیاهی آن به شمار می‌روند. جذب آهن با خوردن غذاهای حاوی ویتامین ث همزمان با غذاهای محتوی آهن در یک وعده غذایی افزایش میابد.

#### □ جان کالور: اگر گیاه‌خوار باشم، چگونه می‌توانم میزان کافی ویتامین ب ۱۲ دریافت کنم؟

● **سالی هارا:** ویتامین ب ۱۲ تنها در محصولات حیوانی یافت می‌شود. گیاه‌خوارانی که از محصولات لبنی و تخم‌مرغ استفاده می‌کنند از این راه می‌توانند نیاز بدن خود به این ویتامین را تأمین نمایند. دسته دیگر که تنها محصولات گیاهی را مصرف می‌کنند نیاز به استفاده از مکمل یا محصولات غنی شده با این ویتامین دارند. توصیه می‌گردد در روز ۲٫۴ میکروگرم از این ویتامین دریافت شود. کمبود ویتامین ب ۱۲ باعث کم‌خونی ماکروسیتیک می‌شود، که در آن حالت فرد دچار احساس خستگی بیش از حد بوده و در تمرین و بازسازی بعد از تمرین دچار مشکل خواهد شد.

#### □ جان کالور: چگونه می‌توانم مطمئن شوم که آهن کافی به بدن من می‌رسد؟

● **سالی هارا:** فقر آهن در میان ورزشکاران استقامتی به ویژه دوندگان شایع است. دلیل آن میان متخصصان جای بحث است. آهن نقش کلیدی در انتقال اکسیژن به ماهیچه‌ها ایفا می‌کند. این موضوع نیاز به آهن را در ورزشکاران افزایش می‌دهد. ورزشکارانی که بیش از حد تمرین می‌نمایند ممکن است با وجود مصرف آنچه که میزان کافی آهن شمرده می‌شود، به دلیل آنکه بدن آنها تحت تأثیر تنش ناشی از ورزش بیش از حد بوده و این موضع دسترسی به آهن را مختل می‌سازد، دچار کم‌خونی ناشی از فقر آهن شوند. اگر شما دارای سابقه فقر آهن هستید (یا یک آزمایش خون ساده که توسط پزشک شما قابل تجویز است مشخص خواهد شد) دریافت مکمل‌های آهن به‌طور منظم ایده مناسبی خواهد بود. اگر این موضوع مشکل را حل نکند، ممکن است نیاز به بررسی بیشتر الگوی تمرین و تغذیه خود داشته باشید. قطعاً حصول اطمینان از تغذیه‌ای که شامل غذاهای غنی از آهن می‌باشد (به ویژه گوشت قرمز که آهن بالایی دارد) بسیار مهم است ■

\* گروه کوه‌نوردی فارغ‌التحصیلان دانشگاه امیرکبیر

● **سالی هارا:** برای فردی که بیش از ۶۰ دقیقه ورزش می‌کند، نوعی از نوشابه ورزشی را توصیه می‌کنم که حاوی الکترولیت و کربو هیدرات می‌باشد. همان‌گونه که شما نیاز به تأمین آب در زمان انجام فعالیت دارید راحت است که میزان مورد نظر از کربوهیدرات را نیز تأمین نمایید.

گزینه دیگر آن است که بتری خود را با نوشیدنی دارای الکترولیت پر کنید، و در کنار آن غذای جامد به‌عنوان منبع تأمین انرژی مصرف نمایید. همه اینها بستگی به نوع ورزش و اینکه به‌طور معمول در هنگام تمرین قادر به خوردن هستید نیز می‌باشد. در هر یک از دو روش، مایعات و الکترولیت باید در نوشابه شما موجود باشد.

#### □ جان کالور: الکل چه تاثیری بر عملکرد من خواهد داشت؟

● **سالی هارا:** کلیت این موضوع به زمان مصرف و میانه روی بستگی دارد. الکل به‌عنوان یک ماده مدر که می‌تواند منجر به از دست رفتن آب قابل توجه از بدن شده و تعادل الکترولیتی بدن را برهم زند، شناخته می‌شود. اگر گاهی یک آب‌جو مصرف می‌کنید، شب قبل از تمرین آبرسانی کافی به بدن انجام دهید، و مصرف خود را به یک یا دو نوشیدنی در روز محدود سازید. الکل به‌عنوان یک سم که می‌تواند مانع از عملکرد کبد شامل توانایی کبد در تولید قند خون از ذخایر گلیکوژنی به‌عنوان سوخت در زمان تمرین شود، شناخته شده است.

#### □ جان کالور: چه میزان فیبر احتیاج دارم؟

● **سالی هارا:** توصیه فعلی در این زمینه مصرف حدود ۳۰ گرم فیبر در روز است. استفاده از غلات کامل در اغلب موارد و مصرف ۵ واحد از میوه‌ها و سبزیجات در روز می‌تواند به راحتی این میزان از نیاز روزانه به فیبر را تأمین کند.

#### □ جان کالور: اگر زمان کافی برای آشنایی ندارم چه کنم؟

● **سالی هارا:** این موضوع یک مشکل بزرگ جامعه ماست. برخی از استراتژی‌ها شامل آشنایی یک‌بار در هفته و فریز کردن چند وعده غذایی است که می‌توان به آسانی بعداً گرم شود. یک ابزار عالی برای ورزشکاران آرام‌پز است. می‌توانید گوشت، سبزیجات و ادویه را داخل آن بریزید و در طی مدت ۸ ساعت یک غذای عالی آماده خواهد بود. کاری، چیلی، خورش‌ها و سوپ‌ها و حتی سبزمینی پخته را ترجیح می‌دهم. راهی آسان، مطمئن و بدون هزینه قابل توجه است. مواد غذایی آن حفظ می‌شود و روش پخت آن ویتامین‌ها و مغذی‌ها را از بین نمی‌برد.

#### □ جان کالور: برای گیاه‌خواران آیا نکات ویژه‌ای جز این مواردی که برشمرده شده است وجود دارد که باید به‌عنوان تغذیه قهرمانی از آن مطلع گردند؟

● **سالی هارا:** نیازهای پایه ورزشکاران گیاه‌خوار مانند سایر ورزشکاران است. آنچه تفاوت دارد منبع تأمین این مواد است (به



## تلاش موفق بر بلندی های ترکیه

سید فاضل حسینی کوهنورد ۶۷ ساله و چهره نام آشنای ورزش گنبد بار دگر بر فراز قله زیبا در آن سوی مرزها ایستاد. قله کاکاربه ارتفاع ۴۰۲۰ متر در کشور ترکیه از جمله ارتفاعات مهم و دیدنی است در منطقه کوهستانی و آیدار واقع گردیده است. که ایشان در قالب یک تیم ایرانی در شهریور ۹۳ به این قله صعود کردند. فاضل حسینی رمز سلامتیش را در استمرار ورزش همراه با تغذیه طبیعی و پای نهادن در کوهستانی میداند.

حسین نظر

توضیح: در شماره گذشته در صفحه ۱۴ ستون ۵ (یادی از گفام بزرگ) هم‌نورد او که کمربند دماوند را دور زده‌اند نامی از آقای مردیان برده شده است که اشتباه است و مرادیان صحیح می‌باشد. با تشکر از آقای رحیم پناه

اولین سالگرد فقدان  
مربی ارزشمند کوه‌نوردی کشور  
زنده‌یاد "محسن نوری"  
را به خانواده محترم ایشان و جامعه کوه‌نوردی کشور  
تسلیت عرض می‌نماییم.

فصل نامه کوه

### کوهستان خالی از خطر نیست

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

فصل نامه کوه

## برادران ارجمندم؛

## جناب آقایان فرزند ایران منشی، عباس سیدی نیا و رسول زندگی

انتصابات شما عزیزان را  
در هیئت کوه نوردی کرمان  
تبریک عرض می‌نمایم.

مدیرعامل شرکت کوه نوردی هرم تبریز

بهرام ندیری

# آسیب دیدگی های پا در سنگنوردان

خداداد مزدانی - دکتر علی قرائی \*

در حالی که آسیب دیدگی قسمت های فوقانی بدن سنگنوردان بسیار زیاد بحث می شود، اما به ندرت آسیب دیدگی قسمت های پایینی بدن سنگنوردان مورد توجه بوده است. با این حال ۵۰ درصد آسیب دیدگی ها مربوط به قسمت پا و ران می باشد، که در اثر سقوط به زمین و یا در طی فرود پیش می آید، که بیشترشان شامل کشیده شدن، کوفتگی، شکستگی های اندام تحتانی، مانند شکستگی استخوان درشتنی و نازکنی است؛ همچنین استفاده زیاد از کفش های تنگ سنگنوردی نیز منجر به تغییرات بیومکانیکی، و وارد آمدن فشار زیاد به قسمت جلوی پا می شود.

سایزهای کوچک تر را انتخاب می کنند، که در نتیجه این وضعیت در دراز مدت به تغییر بیومکانیکی شکل پا منجر می شود.

در ده قسمت از بدن در جدول زیر مشاهده می فرمایید.

به طور خلاصه بیشتر مطالعات نشان دهنده این حقیقت است که بیشتر قسمت های فوقانی بدن صخره نوردان مورد صدمه قرار می گیرد، و در حالی که جراحات و زخم های شدید بیشتر در قسمت های پایینی بدن رخ می دهد.

از سویی دیگر کفش های صخره نوردی مدرن؛ به گونه ای طراحی شده اند که بر انگشتان پا، به خصوص انگشت بزرگ پا فشار زیادی وارد می کنند؛ همچنین صخره نوردان برای آنکه بر روی لبه ها بهتر بایستند و تعادل و لمس بهتری بر روی برجستگی های دیواره داشته باشند

## مقدمه

صخره نوردی ورزشی رو به رشد است، که در سراسر جهان علاقه مندان زیادی دارد. صخره نوردی یک ورزش خطرناک و با ریسک بالا محسوب می شود، و گزارشات آسیب دیدگی های ورزشکاران این رشته نیز متناقض می باشد. اغلب در مقالات علمی، به آسیب دیدگی های موردی و صدمات مربوط به سر و دست و قسمت های فوقانی بدن ورزشکار اشاره شده است، که برای تجزیه و تحلیل علمی قابل استناد نیستند؛ اما به تازگی در یک تحقیق مستند علمی، دکتر شافل از کشور آلمان؛ ۶۰۴ ورزشکار صخره نورد آسیب دیده را تجزیه و تحلیل کرد، که فراوانی و میزان شیوع صدمات را



کفش های سنگنوردی مدرن



شکل پا قبل و بعد از پوشیدن کفش سنگنوردی

Table 1 The ten most frequent localization of climbing specific diagnoses 1/98-12/01<sup>[61]</sup> n (%)

Acute and chronic injuries		n = 604
Fingers	انگشتان ساعد	247 (41.0)
Forearm/elbow	آرنج	81 (13.4)
Foot	پا	55 (9.1)
Hand	دست	47 (7.8)
Spine/torso	ستون فقرات	43 (7.1)
Skin	پوست	42 (6.9)
Shoulder	شانه	30 (5.0)
Knee	زانو	30 (3.6)
Others	سایر	37 (6.1)
Polytraumatic	سایر قسمت ها	5 (0.8)

شکل‌های زیر حالت پا قبل و بعد از پوشیدن کفش‌های سنگ‌نوردی، و قسمت‌های تحت فشار را در عکس‌های رادیولوژی نشان می‌دهد



و استانداردهایی را نشان داد که باید در درمان؛ جراحی و مدیریت صدمات ورزش سنگ‌نوردی مورد توجه قرار داد.

### مدیریت صدمات وسیع مچ پا:

بعضی از صدمات مچ پا موسوم به (PO) در سنگ‌نوردان حتی با عکس‌برداری توسط اشعه‌ای ایکس نیز قابل تشخیص نیستند، تنها توسط MRI قابل تشخیص هستند. برای نمونه می‌توان به یک زن سنگ‌نورد ۲۰ ساله اشاره نمود که در اثر زمین خوردن هنگام بولدرینگ مچ پای او پیچ خورد و یک سال ونیم بعد از آسیب، در بیمارستان دیگری، نوع آسیب را تشخیص دادند، و بعد از عمل جراحی و طی یک مدت طولانی که از درد شکایت داشت، بهبود یافت؛ همچنین مدیریت صدمات شانه نیز به تخصص بالایی نیاز دارد. روند بعد از عمل شامل ۶ هفته عدم تحرک است، و بعد از ۳ ماه بیمار اجازه دارد تا کارهای روزانه سنگین را انجام دهد که بردباری آگاهانه بیمار را می‌طلبد.

### در رفتگی تاندون قسمت خارجی

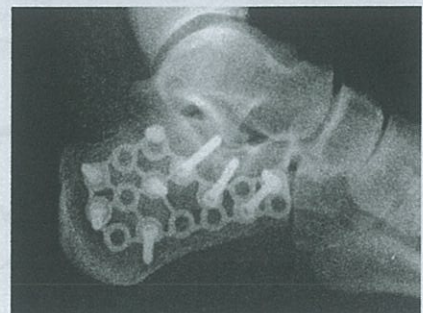
#### ساق پا در کوهنوردان:

در رفتگی شدید قسمت خارجی ساق پا نادر است و عموماً در اسکی‌بازها دیده می‌شود. با این وجود تعداد ۹۱۱ آسیب کوه‌نوردی در طول ۴ سال تحقیق (از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۲) را دکتر شافل و دکتر کوپر آلمانی ارزیابی کردند، و سه کوه‌نورد را با این آسیب شناسایی کردند. در این نوع صدمه انگشت بزرگ پا و تاندون مربوطه برگشته، و با کشش زیاد بند بالایی ساق پا همراه است. در این حالت

که البته این جراحات (کوفتگی، شکستگی آرنج و مچ پا، پیچیدگی آرنج با صدمه رباط جانبی)؛ با افزایش علاقه‌مندان به سنگ‌نوردی داخل سالن و بولدرینگ در حال رشد است. در صعود بولدرینگ مسیر طی شده توسط سنگ‌نورد کوتاه، و تعداد گیره‌های مسیر بسیار کم می‌باشد، ولی مسیر آن فوق‌العاده مشکل و سخت است. معمولاً دیواره‌های مورد استفاده در این روش ارتفاع کمی دارند، عبور از مسیر بولدرینگ قدرت بدنی، تکنیک و تمرکز بالایی می‌خواهد. در این روش معمولاً سنگ‌نوردان به خاطر ارتفاع کمی که با سطح زمین دارند (بین ۱ الی ۶ متر) بدون وسایل و ابزارهای حمایتی صعود می‌کنند، این روش معمولاً بین سنگ‌نوردان به نام بولدر معروف است؛ البته از ۱۰ سال پیش کمیسیون پزشکی در (UIAA) "انجمن بین‌المللی کوه‌نوردان" خطرات این ورزش را بیشتر مورد توجه قرار داده است، و در اثر این بررسی‌ها فدراسیون بین‌المللی کوه‌نوردی (IFSC) در صدد است تا رقابت‌های بولدرینگ داخل سالن را محدود کند. دکتر ناوف و همکارانش در سال ۱۹۶۲ در طی یک دوره ۵ ساله ورزشکاران سنگ‌نورد آلمان و جراحات‌های‌شان را مورد مطالعه قرار دادند، و به ۶۹۹ جراحی پی بردند که ۳۴۵ مورد آن مربوط به جراحات‌های شدید پایین‌تنه می‌شد؛ همچنین بیشتر شکستگی‌ها و کوفتگی‌ها مربوط به روی پا بودند؛ در حالی که بیشتر صدمات تاندونی مربوط به انگشتان دست می‌شد، و نیز دریافتند که پیچیدگی آرنج؛ یک شکستگی رایج در بین صخره‌نوردان است. مطالعات سالیان بعد خطوط راهنما

### جراحی پا:

بیشتر جراحات‌هایی که در سنگ‌نوردان رخ می‌دهد بر اثر سقوط می‌باشد که به دو صورت رخ می‌دهد. ۱- سقوط و سپس برخورد با سطح عمودی دیواره ۲- سقوط و سپس برخورد شدید با سطح افقی زمین. در حالت اول؛ صخره‌نورد در حین بالا رفتن؛ منحرف شده و سقوط کرده و به دیواره برخورد می‌کند، که با توجه به ارتفاع سقوط، چگونگی بیچسب و کشش طناب و فاکتور سقوط، می‌تواند طیفی از آسیب و شکستگی و جراحی را متوجه سنگ‌نورد کند. در حالت دوم و در اثر سقوط جراحاتی مانند شکستگی مچ پا و مفصل آرنج متوجه ورزشکار است. به طور کلی یک سقوط از ارتفاع کوتاه با فاکتور سقوط بالا می‌تواند بسیار خطرناک باشد؛ همچنین ابزاری مثل گری‌گری می‌تواند فاکتور سقوط را افزایش دهد. خاطرنشان می‌سازد که سقوط از ارتفاع حدود ۲ متر و ۵۰ سانتی‌متر می‌تواند بسیار خطرناک باشد، و دامنه‌ای از جراحات را در مچ پا، مفصل‌ها، رباط‌ها و آرنج ایجاد کند.



پاشنه پای یک سنگ‌نورد بعد از عمل جراحی



نهایت پیشنهاد می‌گردد که شرکت‌های سازنده کفش‌های سنگ‌نوردی استراتژی‌های جدیدی در تولیدات خود، و در جهت حفاظت از پای ورزشکاران ایجاد کنند. خاطر نشان می‌سازد که مریبان سنگ‌نوردی نیز نقش مهمی در افزایش آگاهی‌های ورزشکاران دارند ■

#### Refrence:

Feet injuries in rock climbers,  
Volker Schöffl, Thomas Küpper,  
World Journal of Orthopedics,  
2013 October 18; 4(4): 218-228 ,  
ISSN 2218-5836 (online) © 2013  
Baishideng. All rights reserved.

رغبت کفش تنگ و درد را تحمل کنند تا به عملکرد بهتری بر روی سنگ برسند.

با بررسی‌های بیشتر بر روی پاهای این افراد مشکلاتی مثل شست پای کمائی، تومور ناخنی، کیست استخوانی، انگشتان مرده و سیاه، عفونت و پوست پوست شدن و شکستگی ناخن‌ها، پینه پا، بیماری قارچی و تاول زدگی تشخیص داده شد. دکتر کلاین نیز شرایط پای ۱۰۰ سنگنورد (شامل ۷۳ مرد و ۲۷ زن) را بررسی کرد، که ۸۱ درصد از کفش‌های نامناسب شکایت داشتند و تمامی صدماتی که بیان گردید؛ در پای این افراد نیز وجود داشت. در

بیمار درد زیادی داشته و به مراقبت‌های ویژه ارتوپدیک و جراحی نیاز دارد. پس از جراحی بیمار اجازه دارد تا بعد از ۸ هفته؛ کوه‌نوردی سبک داشته باشد.

همان‌طور که توضیح داده شد بیشتر سنگنوردان تمایل دارند تا کفش دو سایز کوچک‌تر بپوشند، که این وضعیت فشار بیومکانیکی زیادی به پا وارد می‌کند و در موقع زمین خوردن، انتشار و ریسک صدمات شدید را افزایش می‌دهد. دکتر شافل و همکارانش ۳۰ سنگنورد حرفه‌ای مرد را مورد ارزیابی قرار دادند، که حداقل هفته‌ای ۱۰ ساعت تمرین سخت سنگ‌نوردی داشتند. ۸۷ درصد این افراد پذیرفته بودند که با میل و

### جناب آقای حسین ستاری رؤف

در گذشت برادر گرامیتان را تسلیت گفته و از خداوند متعال برای جنابعالی و خانواده محترم صبر و شکیبایی آرزو مندیم .

پیشکسوتان کوه‌نوردی تبریز

### جناب آقای حسن انداچه

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

پیشکسوتان کوه‌نوردی تبریز

### جناب آقای علی نصیری

در گذشت پدر بزرگوار جنابعالی را تسلیت گفته و برای خانواده محترم صبر و شکیبایی آرزو میکنیم.

فصل نامه کوه

### جناب آقای همایون بختیاری

در گذشت پدر بزرگوارتان را از صمیم قلب تسلیت گفته و از خداوند متعال برای جنابعالی و خانواده محترم صبر و شکیبایی آرزو مندیم.

میرعلی هاشمی

# آمادگی برای صعودهای زمستانی

تهیه و تنظیم: ابن مغنی

با فرارسیدن زمستان، احتمالاً شما هم در حال فکر کردن به برنامه‌های مختلفی هستید که از قبل طراحی کرده‌اید. همه ما می‌دانیم که کوه‌نوردی در فصل زمستان، شرایط کاملاً متفاوتی با بقیه فصل‌ها دارد. در این گفتار می‌خواهیم به اختصار به عواملی بپردازیم که در یک صعود زمستانی نقش دارند، و حتی ممکن است جان شما به آنها وابسته باشد. می‌توان گفت عمده‌ترین عواملی که متمایزکننده یک برنامه زمستانی از دیگر برنامه‌ها است عبارتند از: آب و هوا - وسایل و تجهیزات - آمادگی جسمی و روحی - تجربه که به طور جداگانه به بررسی هر یک می‌پردازیم.

## آب و هوا:

انسان موجودی خونگرم بوده، و هنگامی که بدن به مدت طولانی در معرض سرمای زیر صفر قرار بگیرد دچار یخ‌زدگی اندام‌ها و با افت کلی دمای بدن، دچار سرمازدگی و سرانجام مرگ می‌شود؛ بنابراین و با توجه به تغییرات سریع جوی و پدیده‌های مختلف آب و هوایی در زمستان، آشنایی با پدیده‌هایی مثل: برف، باران، باد، کولاک، بوران، رعد و برق و... و چگونگی محافظت خود در برابر هر یک از آنها، جزو مهم‌ترین مسایلی هستند که هر کوهنورد باید با آنها آشنایی کامل داشته باشد. با پیشرفت روزافزون دانش هواشناسی، اطلاع از چگونگی شرایط جوی در مناطق کوهستانی، قبل از اجرای برنامه به جزء جدایی‌ناپذیر برنامه‌های زمستانی مبدل شده است. در ادامه به برخی سایت‌های اینترنتی پیش‌بینی هوا اشاره شده است:

<http://www.mountain-forecast.com>  
<http://www.snow-forecast.com>  
<http://www.accuweather.com>  
<http://www.mwis.org.uk>  
<http://www.foreca.com>  
<http://www.onthesnow.com>  
<http://www.breckenridge.com>

این سایت‌ها معمولاً دارای بخشی با عنوان جستجو (search) هستند که با وارد کردن نام منطقه یا قله مورد نظر، اطلاعات پیش‌بینی هوا را در بازه زمانی مشخصی ارائه می‌دهند، و در برخی موارد با پرداخت مبلغی به عنوان حق عضویت سالانه می‌توان اطلاعات دقیق‌تری دریافت کرد.

## وسایل و تجهیزات:

شاید مهم‌ترین قسمت از مبحث مربوط به کوه‌نوردی در فصل زمستان در ارتباط با ابزار و تجهیزات خاص این‌گونه برنامه‌ها باشد که به طور کلی می‌توان آنها را به سه دسته‌ی: پوشاک، ابزار فنی و وسایل جانبی تقسیم نمود.

## پوشاک:

با پیشرفت تکنولوژی و به وجود آمدن محصولاتی مانند: پارچه‌های Micro Polar، Gore-Tex، Wind stop، Cordura، Thinsulate، پوشاک پر و... که جایگزین لباس‌های ضخیم پشمی و پلاستیکی قدیمی شده‌اند، انقلابی در عرصه پوشاک کوه‌نوردی به پا شده است، که نتیجه آن ایمنی بیشتر و اجرای صعودهای دشوارتر و با ارزش‌تر می‌باشد. یکی از مسایلی که در استفاده از پوشاک کوه‌نوردی حائز اهمیت می‌باشد، سیستم لایه‌ای پوشیدن لباس است که به ترتیب از داخلی‌ترین تا خارجی‌ترین پوششش به صورت زیر است:

برای لایه زیرین یعنی پوششی که مستقیماً با بدن در تماس است. الیاف مصنوعی مانند Polyester و الیاف طبیعی مانند پشم، هرکدام دارای مزایا و معایبی هستند. معمولاً توصیه می‌شود از یک استرچ نازک ترکیبی از پشم و الیاف مصنوعی استفاده کرد. برای پوشش بعدی می‌توان از یک لایه گرم‌کننده که خاصیت تنفسی داشته باشد استفاده کرد، پارچه‌های Polar گزینه مناسبی هستند. نکته حائز اهمیت این است که در لایه‌های زیرین هیچ‌گاه از پارچه‌های ضدآب (water proof) استفاده نکنید، زیرا در طول اجرای برنامه مشکلات زیادی برای شما ایجاد خواهد کرد، و حتی ممکن است در زمستان دچار حمله گرمایی شوید! بیرونی‌ترین لایه، یک پوشش ضدباد و ضدآب است، که پوشاک Gore-Tex به دلیل خاصیت تنفسی جزو پُرکاربردترین آنها می‌باشد؛ البته باید توجه داشت که در هنگام فعالیت به دلیل بالا رفتن سوخت و ساز بدن باید از حجم پوشاک کم کرد و هنگام استراحت، هر چند کوتاه، به حجم لباس‌ها اضافه کرد. می‌توان گفت پوشاک پر جزو مناسب‌ترین لباس‌ها برای حفاظت در برابر سرما هستند. مشکل عمده پوشاک پر حساسیت آنها در برابر رطوبت است، و باید آنها را از معرض رطوبت دور نگاه داشت، زیرا این مساله در بلندمدت می‌تواند خاصیت عایق بودن پر را پایین بیاورد.

به یاد داشته باشید که همیشه پوشاک اضافی مانند کلاه گرم، دستکش، جوراب، لباس زیر و... را به صورت آب‌بندی شده در کوله‌پشتی خود به همراه داشته باشید. برای این کار می‌توانید



در برنامه‌های زمستانی بهتر است از زیراندازهای مقاوم و ضد رطوبت استفاده کنید.

### ابزار فنی:

به غیر از صعودهای کاملاً فنی و دشوار که به لوازم و ابزار فنی مخصوص به خود نیاز دارند در صعودهای زمستانی که از بار فنی کمتری برخوردار هستند نیز وجود ابزاری مانند: کلنگ کوه‌نوردی، کرامپون‌های سبک راه‌پیمایی یا یک حلقه طناب ۲۰ الی ۳۰ متری ۸ تا ۹ میلی‌متری لازم می‌کند.

### وسایل جانبی:

شاید عنوان وسایل جانبی برای این‌گونه ابزار اصطلاح کاملاً درستی نباشد، وسایل ارتباطی مانند GPS، بی‌سیم‌های دستی، وسایل

علامت‌گذاری در شب و روز، میله سونداژ بهمین، بیل برف و... وسایل گرمایشی از جمله مهم‌ترین تجهیزات برای صعودهای چندروزه هستند. سوخت‌های مایع مانند نفت و بنزین با وجود حرارت بالا به دلیل دشواری استفاده و آلودگی زیاد در صورت انتشار و سوخت‌های جامد و الکل به دلیل حرارت کم توصیه نمی‌شوند. می‌توان گفت بهترین سوخت از لحاظ گرمادهی، حمل و کاربرد آسان، گاز است که در انواع بوتان، پروپان، ایزوبوتان و... عرضه می‌شود. گاز ایزوبوتان به دلیل حرارت بالاتر و مقاومت بیشتر در مقابل سرما در ارتفاعات بلند کاربرد بیشتری دارد. در این میان چراغ‌های Jetboil دارای کارایی بالاتری نسبت به چراغ‌های خوراک‌پزی معمولی هستند.

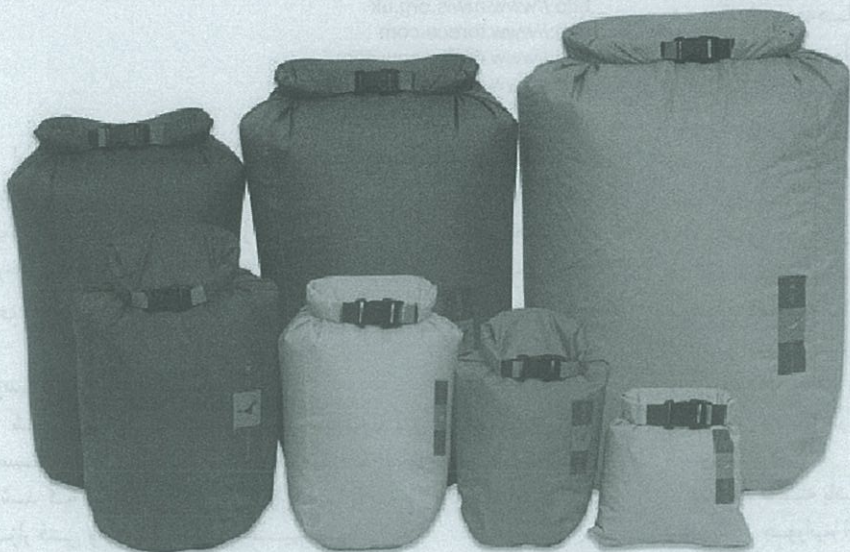


از کیسه‌های **dry bag** استفاده کنید. حفاظت از پا و سر و اندام تحتانی به دلیل اینکه بیشتر در معرض آسیب هستند، و قسمت اعظم گرمای بدن از این راه تحلیل می‌رود، از نکات اساسی دیگر است.

هنگامی که شما از کفش‌های دوپوش استفاده می‌کنید هنگام استراحت‌های طولانی به‌ویژه شب‌مانی می‌توانید با استفاده از یک جوراب پَر، ضمن برخوردار شدن از گرمای کافی، پوش داخلی کفش‌تان را خشک کنید. به دلیل کند شدن مکانیسم بدن در هنگام خواب، استفاده از کیسه‌خواب و زیرانداز مناسب می‌تواند شب راحت و صبح دل‌انگیزی را برای شما به ارمغان بیاورد. امروزه انواع کیسه‌خواب‌های پَر و ایاف

در انواع یک‌پوش و دوپوش در طرح‌ها و درجه‌بندی‌های مختلف و تخصصی به بازار عرضه شده است، که می‌توانید با توجه به نوع استفاده، یک نوع مناسب را انتخاب نمایید. ترکیب دو کیسه‌خواب پَر (برای پوش داخلی) و ایاف (برای پوش خارجی) می‌تواند ضمن گرمای بیشتر از مرطوب شدن کیسه‌خواب جلوگیری کند.

نکته اینکه هر اندازه هم که کیسه‌خواب شما مناسب باشد، در صورتی که روی یک سطح مرطوب و سرد شب‌مانی کنید، مقدار زیادی از گرمای بدن شما تحلیل خواهد رفت پس





سنجش توانایی‌های فردی در شرایط متفاوت باشد، به این ترتیب می‌توانیم به شناخت صحیحی از خودمان برسیم، و در لحظات حساس، بهترین تصمیم را بگیریم.

همواره باید توجه داشت که هر کدام از عوامل یاد شده به تنهایی برای موفقیت در یک صعود زمستانی کافی نیستند. ما با تمرین و تحقیق بیشتر در زمینه کوه‌نوردی می‌توانیم صعودهایی ایمن‌تر و پُر بارتر را تجربه کنیم، و در یک کلام: بهتر و بیشتر صعود کنیم ■



### آمادگی جسمی و روحی:

در یک برنامه زمستانی ممکن است شما در زیر بارش برف و کولاک مجبور باشید یک کوله ۲۵ کیلویی را برای مدت چند ساعت حمل کنید، یا در محلی مثل یک غار برفی یا حتی در فضای آزاد بیواک کنید؛ بنابراین یک کوه‌نورد باید آمادگی جسمی و روحی مناسبی را برای اجرای یک برنامه سنگین زمستانی داشته باشد. گاهی اوقات حتی یک برنامه زمستانی یک‌روزه هم می‌تواند به یک فاجعه مبدل شود، پس هرگز بدون آمادگی همه‌جانبه اقدام به صعود نکنید. در آماده‌سازی و تدارک برای یک برنامه، همیشه باید سخت‌ترین شرایط را در نظر گرفت، به این ترتیب می‌توانیم از آمادگی مناسبی در همه جوانب برخوردار شویم. تمرینات بدنی منظم و اصولی، استفاده از رژیم‌های غذایی مناسب، قبل و در طول برنامه و آمادگی و تمرکز فکری قبل از اجرای برنامه‌های دشوار از اهمیت بسیاری برخوردار است.

### تجربه:

هنگامی که سؤالاتی همچون: صعود را کی شروع کنیم؟ از کجا صعود کنیم؟ کجا و چگونه شب‌مانی کنیم؟ چه بخوریم؟ چه بپوشیم؟ در شرایط اضطراری چه کارهایی انجام بدهیم؟ و سؤالاتی از این دست پیش می‌آید، عاملی به نام تجربه در یافتن پاسخ صحیح بسیار مؤثر است، در واقع با توجه به شناختی که از خود و شرایط حاکم بر صعود داریم می‌توانیم درست‌ترین راه را انتخاب نماییم. هر برنامه می‌تواند ملاک مناسبی برای

### مربی پیشکسوت ارجمند

## جناب آقای حسین ستاری ثوف

مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم تسلیت

گفته ما را در غم خود شریک بدانید

فصل نامه کوه

## جناب آقای همایون بختیاری

درگذشت پدر بزرگوارتان را تسلیت گفته

برایتان صبر از خداوند خواستاریم

فصل نامه کوه

درگذشت نخستین زن مربی کوه‌نوردی کشور

## خانم نرگس حکیمی

را به فرزندان و بازماندگان و جامعه کوه‌نوردی

تسلیت می‌گوییم.

فصل نامه کوه

# کامچاتکا سفر، یا یک رویا

نقیسه سعادت

۶۲ سال دارم و به تازگی بازنشسته شده‌ام. تصمیم گرفتم به پاس سی سال خدمت مسؤلانه و به غایت صادقانه، به خودم هدیه‌ای بدهم. سی سال کار، پیر از فراز و نشیب و سختی‌هایی که بدون کوتاهی در وظایفم و بدون لغزش از اصول انسان‌دوستانه از آن سربلند بیرون آمده‌ام؛ بنابراین، چه هدیه‌ای بهتر و جذاب‌تر از یک سفر استثنایی!

فارغ از تحلیل روان‌شناسانه، ماجراجویی همواره از دل مشغولی‌های من در زندگی بوده است. این عادت از کودکی و نوجوانی در من شکل گرفته و هرگاه که فرصتی دست می‌داد. آن را تجربه می‌کردم و از آن لذت می‌برد، و به همین دلیل پیوسته در جستجوی نقاط دست‌نخورده با جذابیت‌های طبیعی بودم و از روی کتاب، نقشه و یا فیلم‌های مستند آن را دنبال می‌کردم.

در ادامه جستجوهایم، کامچاتکا منطقه‌ای بود که تمام ویژگی‌های مورد علاقه‌ام را در خود داشت: دریا، کوه‌های آتشفشانی، رودخانه‌های بزرگ، حیات وحش و دست‌نخورده‌گی.

در واقع، کامچاتکا به سرزمین آتش و یخ نیز شهرت دارد. این شبه جزیره در جنوب شرقی‌ترین نقطه روسیه، در آب‌های اقیانوس آرام و دریای برینگ قرار دارد، و به شکل یک برگ است. بعد از تنگه برینگ به آلاسکا وصل می‌شود و در بخش شمالی، بیشتر سال پوشیده از یخ و برف است.

و گفت که می‌تواند از طریق شرکت خودش برای ما ویزای سه ماهه تجاری بگیرد که مستلزم کمی هزینه است. ای کاش مجاز بودم تا نام این شخص و شرکت ایشان را بگویم که چقدر آسان و با بزرگواری این کار را به سرانجام رساند.

پس از این تلاش‌ها، بعد از ۱۲ روز، ویزای ما حاضر شد و ما برای تهیه بلیت چهار پروازمان اقدام کردیم که ترجیح دادیم همه آنها با شرکت ایرفلوت باشد. البته این تعداد در بازگشت به هفت پرواز افزایش یافت. چون سفر به ولادی‌وستوک و همچنین کرانه‌های دریاچه بایکال که یکی از پرآب‌ترین دریاچه‌های آب شیرین دنیا و یکی از هفت شگفتی کشور روسیه است، سه پرواز مستقل و جداگانه را می‌طلبید.

پس از تهیه بلیت و ویزا، سرانجام در ساعت ۳/۵ صبح ۲۹ تیر ۱۳۹۱ ناپاورانه سفر را آغاز کردیم و ساعت ۸ صبح به وقت مسکو در فرودگاه شرمیتوو مسکو بودیم. پرواز بعدی ما به سمت پتروپاولوفسک در ساعت ۵ بعد از ظهر انجام می‌شد. در نتیجه، ما تمام این ۹ ساعت را در فرودگاه مسکو سرگردان بودیم و چون از شب قبل نخوابیده بودیم این توقف بسیار خسته‌کننده و کسالت‌آور بود. بعد از ظهر، پرواز به مقصد کامچاتکا بدون تأخیر انجام شد، و بعد از آن حدود ۹ ساعت پرواز بدون توقف داشتیم که خستگی زیادی به

هیچ پیش پرداختی ما را در فهرست مسافران خود قرار دهد، مشروط به این که ما را در فرودگاه «پتروپاولوفسک» مرکز کامچاتکا تحویل بگیرد و بعد از اجرای ۱۱ روز برنامه، دوباره ما را به همان فرودگاه مراجعت دهند، اما برای رسیدن به فرودگاه مقصد، راه دراز و پر پیچ و خمی پیش روی ما قرار داشت. برای گرفتن ویزا به سفارت روسیه مراجعه کردیم. آنها حاضر نشدند به راحتی به ما ویزا بدهند، و از ما خواستند تا از شرکت مورد نظر دعوت‌نامه‌ای با نام ما دو نفر برای سفارت صادر کند. خوش‌بختانه شرکت یادشده دعوت‌نامه را فرستاد که در آن نوشته شده بود برنامه مورد نظر ۱۱ روزه است. ولی سفارت به هیچ وجه بیشتر از ۱۵ روز ویزای توریستی صادر نمی‌کرد. تمام تلاش ما برای متقاعد کردن کنسول سفارت مبنی بر اینکه ۱۵ روز برای این سفر کافی نیست، به نتیجه نرسید. دوستم بارها جلوی عصبانیت و برافروختگی مرا می‌گرفت و به من اطمینان می‌داد که ما به هر ترتیب شده به‌این سفر خواهیم رفت. اما اعتراض من بیشتر از این جهت بود که کشور روسیه به صورت‌های گوناگون از کشور من نفع برده و می‌برد ولی حاضر نیست امتیاز کوچک و بی‌اهمیتی مثل اقامت چند روز بیشتر را برای یک ایرانی قایل شود. خوش‌بختانه آقای میان‌سال‌ی که شاهد این مشاجره بود، مرا به آرامش دعوت کرد

کامچاتکا یکی از دست‌نخورده‌ترین طبیعت و حیات‌وحش جهان را دارد، و اگر قرار باشد آن را از جهت بکر بودن با جای دیگری در جهان مقایسه کنیم، فقط از اعماق اقیانوس‌ها می‌شود نام برد.

بعد از کسب اطلاعات کافی، سفر به کامچاتکا به یکی از آرزوهای من تبدیل شد و تصمیم گرفتم که به هر ترتیب آن را عملی کنم. با برآوردهای تقریبی، سفر بسیار پر دردسر و پر هزینه‌ای به نظر می‌رسید، ولی من دیگر تصمیم خودم را گرفته بودم. پیدا کردن یک همسفر هم به نظر دشوار می‌رسید، چون کمتر کسی از چنین سفر پر هزینه و تا اندازه‌ای توأم با خطر استقبال می‌کرد. با جستجو در میان اطرافیان و دوستانم سرانجام یک همسفر خانم و کمی جوان‌تر از خودم پیدا کردم که حاضر بود با من همراه شود.

ناگفته نماند که از دو سال قبل، به وسیله اینترنت با شرکت‌های توریستی وارد مذاکره و رایزنی شده بودیم. طرح این سفر با شرکت‌های توریستی ایران به موضوعی خنده‌دار تبدیل شده بود، با پیشنهاد ما به شدت اظهار تعجب و بیگانگی می‌کردند. یعنی اگر پیشنهاد سفر به مریخ را مطرح می‌کردیم، شاید طبیعی‌تر با آن مواجه می‌شدند.

شرکت توریستی «کامچاتکا ویژن» در کامچاتکا حاضر شده بود که بدون دریافت

نماز خواندم. در حقیقت، می‌شد گفت که کلیتی از هستی را در آن دره به نظاره‌ایستادم و ستایش کردم.

پس از بازدید از دره، هلیکوپتر به فاصله نه چندان دور به سمت دریاچه ازن پرواز کرد و در سکوی مخصوص کنار دریاچه فرود آمدیم. این دریاچه و ناحیه وسیعی از اطراف آن در حقیقت دهانه بزرگ یک آتشفشان نیمه فعال است که قله آن به مرور تخریب شده است و از میان آب‌های دهانه آن گاز ازن متصاعد می‌شد و طبق بررسی‌هایی که دانشمندان زمین‌شناسی کرده‌اند، عمق این دریاچه در بعضی نقاط به ۴۰ تا ۵۰ متر و درجه حرارت در عمق آن تا ۱۸۰ درجه سانتیگراد می‌رسد. در گوشه و کنار این دهانه نیز گل‌فشان‌های آلومینیوم، آهن و گوگرد به چشم می‌خورد، این ترکیبات را به وضوح می‌شد از رنگ

در هیچ نقطه‌ای دیگر از جهان تکرار شود. از گوشه و کنار این دره بخار بلند می‌شد و هر چند دقیقه یک‌بار، فواره‌های آب گرم همراه با بخار آب گاهی به ارتفاع ۱۰ تا ۱۵ متر به هوا بلند می‌شد. در جای جای این دره، حفره‌هایی بود که از آن آب داغ فوران می‌کرد و یا بخار و گاز گرم متصاعد می‌شد. در بعضی از نقاط آن، حوضچه‌هایی بود که از آن گل و گاز فوران می‌کرد و حالتی شبیه گل‌فشان‌ها داشت. روز قبل، یک توریست جوان اروپایی تعبیر خوبی از این دره داشت. او می‌گفت: ما دیروز به جهنم رفتیم و برگشتیم. تنها نقطه‌ای از کامچاتکا که ما گرممان شد، همان دره بود. چون علاوه بر تابش آفتاب و بخار و گازهای گرم، خود زمین نیز گرم و نفته بود.

دسترسی به دره گیسر جز با هلیکوپتر امکان‌پذیر نیست. چون هیچ راه و یا جاده‌ای

همراه داشت. در واقع، ما رفته‌رفته به سمت نیم‌کره دیگر زمین وارد می‌شدیم. نکته‌ی جالب اینکه در تمام این ۹ ساعت پرواز، ما بی‌بوسته به شرق می‌رفتیم و وقتی به مقصد رسیدیم باز هم ساعت ۹ صبح بود یعنی تا غروب، ما حدود ۴۵ ساعت شب را ندیده بودیم.

در فرودگاه کوچک و غیر مجهز کامچاتکا، دو نفر از شرکت کامچاتکا ویزن با داشتن پلاکاردی در دست به استقبال ما آمدند و مارا به هتل گیسر (Gayser) بردند که دفتر خود شرکت نیز در آن هتل مستقر بود. اتاق تمیزی با دو تخت در اختیار ما قرار گرفت، و ما بعد از ۵۰ ساعت دراز کشیدیم و در واقع بیهوش شدیم. بعد از چند ساعت خواب و استراحت، برای خرید سیم کارت تلفن همراه به بیرون از هتل رفتیم که موفق به خریدن آن نشدیم. در خیابان با یک جوان ۲۱ ساله به نام ایوان آشنا شدیم که چهره‌اش به بومی‌های منطقه و زردپوست‌ها شبیه بود.

در منطقه کامچاتکا، دو گروه اقوام بومی زندگی می‌کنند به نام «کوریاک» و «چوکچی» که آداب و رسوم شبیه سرخ‌پوستان و اسکیموها دارند و بسیاری از آنها هنوز چادرنشین هستند و بدوی زندگی می‌کنند.

ایوان جوان بسیار مهربان و مؤدبی بود و کمی انگلیسی می‌دانست. او از اینکه با دو توریست خارجی آشنا شده بود به وجد آمد اما متأسفانه هیچ شناختی از ایران نداشت و مثل بقیه افراد این منطقه وقتی می‌گفتیم که از ایران آمده‌ایم، بلافاصله با عراق اشتباه می‌کردند. ایوان از سر لطف و مهربانی ما را به سمت خلیج «اواچا» برد، این مسیر، پیاده‌روی نسبتاً طولانی داشت و طرف عصر و شب هوا سرد و مه‌آلود شد و وقتی او ما را به هتل ترجمه‌ده همه جا از مه پوشیده شده بود. احتمالاً این پیاده‌روی و خستگی ناشی از سفر باعث شد تا سرمای سختی بخورم و تقریباً بیشتر از ۳۲ ساعت در رختخواب بمانم. خوش‌بختانه از آنجا که قرار بود سفر ما دو روز بعد شروع شود فرصت لازم را برای استراحت و بهبودی نسبی داشتیم. بعد که کمی حالم بهتر شد، موفق شدیم برنامه بازدید از دره گیسر و دریاچه ازن را با هلیکوپتر انجام دهیم. برنامه شرکت در مجموع ۱۱ روز طراحی شده بود که اولین روز را با رفتن به این دره شروع کردیم. بازدید از دره گیسر تجربه‌ای بسیار ناب و بی‌نظیر بود که فکر نمی‌کنم هرگز



آنها تشخیص داد. وقتی ما را به دیدن نقاط مختلف این دهانه عجیب می‌بردند، تمام مدت یک مرد با اسلحه دولول در اطراف ما مراقب حمله احتمالی خرس‌ها بود. چون برآورد کرده بودند که در این دهانه حدود ۱۱ تا ۱۵ رأس خرس زندگی می‌کنند. قسمت اعظم این دهانه که شبیه یک کاسه بزرگ بود، پوشیده از گیاه، بوته‌ها و درختچه است که احتمالاً چند صد هکتار وسعت دارد. من با خودم فکر می‌کردم که اگر این آتشفشان ناگهان هوس کند که فعال شود چه به سر ما خواهد آمد. البته دو ساختمان کوچک چوبی در آنجا وجود داشت که بیشتر به پناهگاهی برای گردشگران شبیه بود. بعد از آن، با هلیکوپتر ما را به منطقه‌ای در کنار

برای رفتن به آنجا وجود ندارد. ناگفته نماند که هلیکوپتر قبل از رفتن به این دره، ما را بر فراز دهانه چند آتشفشان فعال و نیمه فعال برد و در اطراف آن گردش داد. در دهانه یکی از آنها دریاچه بزرگی از مایع خاکستری رنگ وجود داشت که رنگ آن در اطراف به زردی متمایل بود که به احتمال زیاد، شامل ترکیبات گوگردی بود. آتشفشان دیگری در حال فوران گاز و دود بود که هلیکوپتر با حفظ فاصله‌ای بر فراز آن پرواز کرد. این مناظر در عین زیبایی و جذابیت، با ترس و وحشت نیز همراه بود و بازدید از دره گیسر با احساس بهت و شگفتی پایان یافت. من بعد از دیدن این پدیده‌های عجیب و زیبای طبیعت آن‌قدر به هیجان آمده بودم که برفراز دره دو رکعت



تشدید می‌کرد.

محل اقامت ما در کانکس‌هایی قرار داشت که هر یک از آنها شامل دو اتاق و هشت تخت مجزا می‌شد، در اطراف ما پر از سنجاب‌های سیری‌ناپذیری بود که دایم از ما غذا می‌خواستند و حتی گاهی به شلوارمان آویزان می‌شدند و ما به آنها آجیل، شیرینی و میوه می‌دادیم. دیدن سنجاب‌ها و غذا دادن به آنها به یک سرگرمی جالب تبدیل شده بود و تجربه جدیدی بود که تاکنون با آن مواجه نشده بودم.

قبل از ظهر روز سوم، دامنه کوهستانی را که حدود ۲ تا ۳ ساعت با پتروپاولوفسک فاصله داشت، ترک کردیم. ماشینی که ما با آن سفر می‌کردیم، در واقع کامیون قوی و مخصوصی بود که پشت آن را به شکل اتوبوس درآورده بودند. این کامیون‌ها به دلیل چرخ‌های بلندی که داشت، برای حمل و نقل انتخاب شده بود، چون بعضی از قسمت‌های مسیر سفر صعب‌العبور بود و با وسیله نقلیه معمولی نمی‌شد از آن گذر کرد.

بعد از ترک دامنه کوهستانی و سرد، به سمت پتروپاولوفسک رفتیم و شب را در هتل گذراندیم. برنامه‌ریزی سفر به صورتی بود که دو شب در طبیعت و یک شب در هتل سپری می‌شد. روز بعد به اتفاق ۱۳ نفر برای قایقرانی طولانی سه روزه (Rafting) به راه افتادیم و بعد از ۲ ساعت به رودخانه بزرگی به نام بیسترو (Bistero) رسیدیم. این رودخانه بسیار وسیع و پر آب بود و بعد از طی صدها کیلومتر به دریای اختسک می‌ریخت. در این برنامه سه روزه، ما حدود ۱۲۰ کیلومتر از این رودخانه بزرگ را طی کردیم. عمق رودخانه

یک رودخانه بزرگ با بستری وسیع بردند که سالنی چوبی برای استراحت توریست‌ها در کنار آن ساخته بودند. در همین نقطه، چشمه آب گرم معدنی وجود داشت که خیلی از سرنشینان هلیکوپتر در آن تنی به آب زدند. راهنمای ما در این پرواز یک دختر زیبای روس بود که به زبان انگلیسی تسلط کامل داشت. بعد از پیاده شدن از هلیکوپتر، خلبان و کمک خلبان و راهنما پیش‌بند بستند و ناگهان به نقش گارسون و پیش‌خدمت درآمدند و غذا و چای و قهوه برای‌مان آماده کردند. ناهار شامل کباب ماهی آزاد، خاویار و انواع غذاهای سرد دیگر بود. بعد از چند ساعت توقف دل‌نشین، آن منطقه زیبا را به سمت شهر پتروپاولوفسک ترک کردیم.

برنامه روز بعد ما سفر به منطقه‌ای کوهستانی بود که در دامنه دو قله ۲۸۰۰ و ۳۰۰۰ متری آتشفشان قرار داشت، این دو قله به نام‌های «اواچنسکی» و «کوریاکسی» بود. برای اجرای این برنامه دو شب را در قرارگاه کوهستانی به سر بردیم. برنامه اصلی صعود به قله اواچنسکی بود که همه نتوانستند این آتشفشان را صعود کنند. شیب بسیار تند و مسیر گل‌آلود، دستیابی به قله را دشوار می‌کرد. ولی بسیاری که سرحال‌تر و جوان‌تر بودند موفق به صعود آن شدند. در تمام دو شب و سه روزی که در آن ناحیه به سر می‌بردیم، من به علت سرماخوردگی و کسالت ناشی از آن استراحت می‌کردم و به ندرت برای گردش به بیرون می‌رفتم. در مجموع، خاطره خوبی از سفر کوهستانی ندارم. علاوه بر آن، هوا همیشه مه‌آلود و سرد و کمی بارانی بود و این وضعیت بیماری مرا

از ۳۰ سانت تا ۷ متر متغیر بود و در چندین نقطه با تلاطم و تندآب‌های شدید همراه می‌شد. افراد حاضر در گروه در دو قایق بادی بزرگ سوار شدند. قایق‌های خالی را ابتدا به وسیله دستگاهی که در کامیون تعبیه شده بود، باد کردند و لوازم و تجهیزات سفر را به این دو قایق بردند و بعد از چند ساعت معطلی و خوردن ناهاری ساده سوار قایق‌ها شدیم و روی رودخانه‌ای با جریان آرام و آهسته و به کمک جریان آب به راه افتادیم. یکی از به یادماندنی‌ترین و لذت‌بخش‌ترین قسمت‌های سفر، قایقرانی سه روزه روی رودخانه بود. ولی از شانس بد ما و به خصوص من که هنوز عوارض سرماخوردگی را به اضافه لارنژیت و سرفه‌های شدید با خود داشتم، هوا در تمام این سه روز ابری و بارانی بود. با آنکه بادگیر زیرمان هم خیس شده بودند.

قایق‌ها تمام مدت با جریان رودخانه حرکت می‌کردند. به جز در مواردی که کف رودخانه بستر سنگی و صخره‌ای داشت، با پارو هدایت می‌شدند. عرض بستر آن گاهی به ۵۰۰ متر می‌رسید و رنگ آن به سیاهی می‌زد و این وضعیت شاید به علت ترکیبات آب و یا رنگ سنگ‌های کف آن بود. با این همه، آب آن قدر تمیز و به دور از آلودگی بود که می‌توانستیم از آن بنوشیم. آن روز بعد از ۳ تا ۴ ساعت قایقرانی، به محلی در جنگل رسیدیم که باید شب را در آنجا چادر می‌زدیم. در تمام طول راه، با لانسر ماهی آزاد صید می‌کردیم. رودخانه به قدری ماهی آزاد داشت که گاهی با یک‌بار انداختن لانسر به آب، ماهی آزاد صید می‌کردیم. در طول مسیر از شهر تا رودخانه، به یک فروشگاه بزرگ لوازم ورزشی و با تجهیزات ماهیگیری رفتیم. در آنجا برای ما چکمه‌های ساقه بلند پلاستیکی ماهیگیری خریدند. ساقه‌های بلند چکمه تا نزدیکی‌های شکم می‌رسید و ما با بندهایی آن را به کمرمان می‌بستیم. افراد گروه مقداری قلاب ماهیگیری هم خریدند. در این فروشگاه، لوازم ورزشی و ماهیگیری متنوع و به درد بخوری عرضه می‌شد و آدم اغوا می‌شد که بخشی از آنها را بخرد ولی چاره‌ای نبود، باید از آنها دل می‌کندیم.

در طول ۳ تا ۴ ساعت قایقرانی، افراد قایق ما به راحتی نتوانستند ۱۰ تا ۱۵ ماهی آزاد بزرگ صید کنند. خوش‌بختانه من هم با وجود ناشی‌گری در کار با لانسر، توانستم به آسانی دو ماهی آزاد متوسط صید کنم. از آنجا

ولی در صورتی که گرسنه مانده باشد بوی غذا ممکن است آنها را به این کار وادار کند. صبح روز دوم، از خواب بیدار شدیم. باران کم و بیش می‌بارید. صبحانه‌ای که لودمیلا آماده کرده بود خوردیم. چادرها به سرعت جمع شد. وسایل آشپزخانه، میزهای تاشوی غذاخوری و صندلی‌های پلاستیکی را با مدیریت لودمیلا و همکاری بقیه، همراه چادرها به قایق بادی منتقل کردند، قبل از حرکت، بادهای قایق کنترل شد و به وسیله دستگاهی که با تلمبه باد را هدایت می‌کرد، کمبود باد قایق‌ها را جبران کردند و به راه افتادیم. روز دوم، طولانی‌ترین روز سفر روی رودخانه بود و ما حدود ۷ تا ۸ ساعت قایقرانی داشتیم. در تمام طول روز، باز هم باران می‌بارید و ما با تمام تمهیدات ضد باران از جمله پوشیدن لباس ضدآب و چکمه‌های بلند باز هم خیس شده بودیم. وسط روز و نزدیکی‌ها ظهر در نقطه‌ای از رودخانه که ساحل کوچکی داشت و می‌شد در آن پهلو گرفت، قایق‌ها را نگه داشتیم و ناهار خوردیم. با کمال تعجب در این نقطه دو قایق بادی دیگر هم پهلو گرفته بودند و سرگرم استراحت و خوردن غذا بودند. احتمالاً آنها هم مربوط به شرکت کامچاتکا ویژن بودند، افراد این قایق ماهی آزاد بزرگی به وزن ۸ تا ۹ کیلوگرم و شاید هم کمی بیشتر، صید کرده بودند که شکل عجیبی داشت. ماهی آزاد در کامچاتکا تنوع و گوناگونی گسترده‌ای داشت. ما چند گونه و شکل متفاوت آنها را مشاهده کردیم. بزرگ‌ترین آنها کینگ سالمون (King salmon) نام داشت با رنگ قرمز و پوزه‌ای دراز.

حیوانات وحشی دیگر آورده بودند. شب باران کمی آرام گرفت و از شدت آن کاسته شد ولی هوا ابری و به شدت مرطوب و سرد بود. غروب همان روز، هنگامی که هوا هنوز کاملاً تاریک نشده بود، در طرف دیگر رودخانه بیسترو که رودخانه پهن و وسیعی بود، ما شاهد یک خرس قهوه‌ای با بچه‌اش بودیم که در حاشیه رودخانه به آرامی راه می‌رفتند. همه گروه با شوق و ذوق به آن نگاه می‌کردند و بعضی‌ها سعی می‌کردند که از آنها عکس بگیرند ولی به علت نور کم این کار به راحتی انجام نمی‌شد. متأسفانه سگ با دیدن خرس‌ها به شدت پارس کرد، خرس‌ها ترسیدند و به داخل جنگل پناه بردند. ولی پس از مدتی دوباره در حاشیه رودخانه پیدایشان شد و به راه خود ادامه دادند تا این که به کلی ناپدید شدند. من و همه گروه با دیدن خرس‌ها به هیجان آمده بودیم. ما در طول سفر، جابه‌جا ردیاب خرس را می‌دیدیم ولی موفق نشده بودیم که خود آن را ببینیم، قبل از رسیدن به کامچاتکا من وجود خرس را به شوخی گرفته بودم ولی دیدن جای پای این حیوان در همه جا از جمله کنار جاده‌های ماشین‌رو به ما هشدار می‌داد که وجود این حیوان بسیار جدی است و باید کاملاً احتیاط کرد و مواظب بود. به همین دلیل، رفتن به دستشویی در نیمه شب به یک مساله نگران‌کننده تبدیل شده بود. چون چادر دستشویی در محلی دورتر از چادرهای مسکونی نصب می‌شد. گرچه نزدیک شدن این حیوان به محل سکونت انسان کمی بعید به نظر می‌رسد،

که این مقدار ماهی برای شام شب‌مان کافی بود، دیگر به خودمان اجازه ندادیم که بیشتر از منابع طبیعت استفاده کنیم.

دو طرف رودخانه بیسترو پوشش جنگلی داشت، جنگل انبوه و بکر و دست نخورده که احتمال وجود حیوانات وحشی و به خصوص خرس قهوه‌ای می‌رفت. در طول مسیر مرغابی‌های وحشی با جوجه‌هایشان، مرغ‌های دریایی بزرگ در گوشه و کنار رودخانه به چشم می‌خورد. پس از چند ساعت، به محلی در جنگل رسیدیم که برای اقامت شب و چادر زدن مناسب بود. پس از رسیدن، چادرها بر پا شد. دو چادر بزرگ یکی به عنوان آشپزخانه و دیگری محل صرف غذا. تعدادی چادر کوچک هم برای خوابیدن نصب شد.

در این مسیر ما دو راهنمای مرد جوان به نام‌های ساشا و کریل داشتیم. ساشا ۲۱ ساله و دانشجوی علم لیزر در سن پترزبورگ بود. در سیبری به دنیا آمده و تابستان را برای کار و تأمین مخارج تحصیل به کامچاتکا می‌آمد. کریل ۲۴ تا ۲۶ ساله به نظر می‌آمد. او جوانی بود روستایی، کاردان و آشنا با پدیده‌های خشن طبیعت، ولی بسیار مهربان و مسؤل. با مهارت و سرعت بسیار چادر می‌زد. در باران شدید آتش روشن می‌کرد و به نظر می‌رسید که هیچ کاری در جهان برایش دشوار نیست. مدیریت، آرامش و توانمندی ساشا در برنامه‌ریزی، هدایت قایق و هماهنگی در کارها به قدری شگفت‌انگیز بود که من هر بار شک می‌کردم که او ۲۱ ساله باشد. ناگفته نماند که در شروع سفر کمی از کار شرکت گله‌مند شدم که ۱۵ نفر را در یک سفر سخت و خطرناک به دست ۲ جوان کم سن و سال سپرده است. گرچه این دو نفر در برنامه‌های دیگر هم راهنمای ما بودند ولی موقعیت و شرایط، این بار بسیار فرق می‌کرد. چون در صورت بروز حادثه‌ای ناگوار، ما به راحتی به شهر دسترسی نداشتیم. همراه دیگر ما در این سفر خانم ریزنقش ۵۲ ساله‌ای به نام لودمیلا که آشپز گروه بود ما را همراهی می‌کرد. مهارت او در بر پا کردن چادر و پختن غذا و پذیرایی، تحسین‌برانگیز بود. او دشوارترین کارها را در زیر باران در کمال متانت و آرامش و بدون هیچ گلایه‌ای انجام می‌داد و همیشه شاد بود و لبخند به لب داشت. همچنین سگ زیبایی به نام سیبر (Siber) در این سفر ما را همراهی می‌کرد که برای پارس کردن و ترساندن خرس و



ناهاری مختصر ماشین آمد و بارگیری شد. در کنار این جاده خاکی باز هم جای پای چند خرس را دیدیم که رد آن روی گل‌ها باقی مانده بود. بعد از سوار شدن به ماشین حس بسیار خوبی داشتیم چون در واقع، بعد از چند روز توانستیم در جای خشکی بنشینیم و صندلی‌های ناراحت و زمخت اتوبوس - کامیون به نظر موهبت بزرگی می‌آمد. گرچه لباس‌های مان همچنان خیس و داخل چکمه‌های بلندمان آب رفته بود و شلپ شلپ می‌کرد، اما نمی‌دانم از کجا؟ شاید در آخرین روز سفر روی رودخانه. برخلاف روزهای دیگر، رودخانه در ۵ تا ۶ ناحیه وارد شیب تندی شد که با تلاطم بسیار و امواج خروشان همراه بود و در یکی دو نقطه حتی خطر واژگون شدن قایق‌ها می‌رفت. در این نواحی به ما هشدار داده شد که از روی لبه قایق بلند شویم و کف قایق بنشینیم. احتمالاً در این گیرودار و همچنین باران شدید آب به داخل چکمه‌های ما نفوذ کرده بود. در تمام طول سفر سه روزه هیچ نوع ارتباطی با دنیای خارج نداشتیم چون با تلفن‌های همراه امکان ارتباط نبود و آنتن نمی‌داد. اشتباه شرکت و راهنماها این بود که موضوع را قبلاً به گروه نگفته بودند و در این سه روز من نتوانستم هیچ ارتباطی با خانواده‌ام در ایران داشته باشم و این موضوع باعث نگرانی آنها شده بود. انتقاد بزرگی که من به راهنماها داشتم این بود که اگر در این سفر اتفاق ناگواری برای کسی رخ می‌داد، چگونه به او کمک می‌کردند. چون چند نفر میان سال و سالخورده هم در گروه بودند که ممکن بود دچار حادثه‌ای شوند. یکی از همسفرهای مان زن جوانی اهل اسپانیا بود که به بیماری دیابت مبتلا بود و انسولین تزریقی می‌کرد. راهنماها کمی به من حق دادند و کوشیدند کار خود را به نوعی توجیه کنند و می‌گفتند که در چند نقطه از سفر می‌شد ارتباط تلفنی گرفت و در آن صورت هلیکوپتر خبر می‌کردیم. البته نمی‌دانم که این حرف آنها تا چه حد صحت داشت؟

به هر ترتیب، بعد از ۳ ساعت به پتروپاولوفسک رسیدیم و خسته و خیس و گل‌آلود به هتل رفتیم. تقریباً تمام راهروهای هتل را کثیف کردیم. بعد از استحمامی جانانه شب را در رختخواب تمیز و گرم هتل خوابیدیم. برنامه روز بعد شرکت، صعود به یک آتشفشان نیمه فعال و رفتن به آب‌گرم بود که باز هم دو شب در چادر سپری می‌شد. من بهتر دیدم که این دو روز را در هتل

می‌زدیم. در ناحیه‌ای مشخص از جنگل که معلوم بود قبلاً نیز برای این کار استفاده شده است. در این جا باران کمی شدت گرفت به همین علت چادرزدن و آتش برپا کردن بسیار دشوار بود ولی کریل و ساشا که به اندازه کافی در این کار مهارت داشتند، به سرعت چادر زدند و آتش روشن کردند. البته طبیعی است که آتش در این شرایط و با هیژم‌های خیس به راحتی برپا نمی‌شد ولی کریل با یک کپسول کوچک گاز و یک شعله پخش‌کن هم که رویش نصب شده بود با فشار، شعله را به هیژم‌ها انتقال می‌داد و توانست بعد از نیم ساعت آتش بزرگی برپا کند که برای گروه خیس شده در باران غنیمتی گرانبها بود. لودمیلا هم به سرعت دست به کار شد و از ماهی‌هایی که باز هم در طول روز و روی قایق‌ها به راحتی صید کرده بودیم، سوپ ماهی درست کرد. پیش از این وقتی اسم سوپ ماهی را می‌شنیدم، احساس ناخوشایندی به من دست می‌داد ولی در شرایط سخت و سفر با قایق و اقامت در جنگل، سوپ به نظرم خوشمزه و مطلوب می‌آمد.

سومین روز سفر، زیاد طولانی نبود و بعد از ۳ تا ۴ ساعت به محلی رسیدیم معروف به «پل ژاپنی‌ها» که پلی فلزی، نیمه‌کاره و زنگ‌زده بود. گویا ژاپنی‌ها در جنگ دوم جهانی برای ورود و یا احتمالاً حمله به خاک روسیه ساخته بودند که موفق به این کار نشده و این پل نیمه‌کاره همچنان حفظ و نگهداری می‌شد. در این نقطه از رودخانه، سفر ما به پایان می‌رسید و قرار بود بعد از چند ساعت ماشین بیاید و ما را به شهر ببرد. در آنجا، از قایق‌ها پیاده شدیم، باد آنها را خالی و با مهارت جمع کردند تا به ماشین منتقل کنند. در این منطقه نیز باران می‌بارید ولی راهنماها به سرعت چادر غذاخوری را برپا کردند و بساط ناهار را روی میزها چیدند. بعد از خوردن

دیدن دو قایق دیگر برای ما کمی عجیب بود چون در تمام طول راه هیچ قایق و یا انسانی ندیده بودیم. در این گروه، مرد جوانی از اهالی اروپای شرقی (مجارستان یا لهستان) از من پرسید که چه ملیتی دارم. وقتی فهمید ایرانی هستم ابراز خوشحالی کرد و گفت که در ایران بوده و از شهرهای اصفهان و تبریز هم دیدن کرده است.

بعد از خوردن ناهار دوباره به راه افتادیم تا نزدیک‌های غروب در رودخانه پارو می‌زدیم. بعد از پشت سر گذاشتن چند تندآب و جریان متلاطم آب، جریان رودخانه دوباره آرام شد و خیلی نیاز به پارو زدن نبود. قایق دوم با سرپرستی کریل و ۵ نفر دیگر همیشه جلوتر از قایق ما و به فاصله یک کیلومتر حرکت می‌کرد. بیشتر اوقات در دیدرس هم بودیم ولی گاهی هم نمی‌توانستیم هم‌دیگر را ببینیم. در طول راه، سرنشینان قایق خود را با خوردن ودکا گرم می‌کردند و در مجموع، سرحال‌تر و با نشاط‌تر از من بودند که هم سرماخورده بودم و هم ودکا نمی‌خوردم. در منطقه شمال شرقی زمین، روزها در تابستان بسیار طولانی است و گاهی تا ساعت ۱۰/۳۰ شب هم هوا روشن است و تاریک نمی‌شود. این روزهای بلند، فرصت خوبی برای استفاده توریست‌ها از طبیعت است. پیش از تاریک شدن هوا، به محلی رسیدیم که باید چادر





شاید به همین سبب فروشگاه‌های بزرگ لوازم و تجهیزات ماهیگیری در این منطقه زیاد است. در پنج پروازی که در این سفر داشتیم، همیشه یکی از انتخاب‌های وعده غذایی برای مسافران، ماهی بود و این وضعیت برای سرزمینی که به رودخانه‌های بزرگ، دریا و اقیانوس

دسترسی فراوانی دارد و هنوز منابع طبیعی خود را آلوده نکرده، بسیار طبیعی است. روز دوم، احساس کردم که حالم کمی بهتر شده و دارم سلامتی‌ام را به دست می‌آورم. اشتهایم بیشتر و گرفتگی صدا و سرفه‌هایم کمتر شده بود. صبح روز سوم، گروه همسفران ما از کوه بازگشتند. همگی خسته و شاکی از گزش حشرات که یکی از مشکلات مهم همسفران بود و به کار بردن داروهای ضد گزش هم اغلب کارساز نبود. البته من کمتر دچار این مشکل می‌شدم، چون زندگی در شمال ایران از کودکی مرا به نیش انواع حشرات مصون کرده بود.

برنامه‌این روز، رفتن به یک سفر دریایی بود. این برنامه نیز مانند پرواز هلیکوپتر به دره گیسر توسط یک شرکت دیگر و به صورت روزانه انجام می‌شد و شرکت برای ما فقط در آن ثبت‌نام کرده بود. چون در این سفر هیچ راهنمایی از شرکت کامچاتکا ویژن ما را همراهی نمی‌کرد، فقط گروه را به محل سوار شدن می‌رساندند و بعد از اتمام، دوباره مسافران را به هتل بازمی‌گرداند. این برنامه که در حدود ساعت ۸ صبح تا ۴ بعد از ظهر همان روز طول کشید، یکی از بهترین و ناب‌ترین تجربه‌های، این سفر بود. پس از رسیدن به اسکله، گروه ما، به اضافه مسافران آزاد دیگر سوار یک کشتی تفریحی کوچک شدیم و در خلیج آواچا به راه افتادیم. شهر پتروپاولوفسک مشرف به خلیج زیبای است به نام آواچا و به صورت دایره‌ای است که یک چهارم آن باز است و از این قسمت می‌شود بعد از طی چند کیلومتر به اقیانوس آرام راه پیدا کرد و آن طور که راهنمای ما در ادامه سفر می‌گفت، بر سر این خلیج و همچنین مجمع‌الجزایر کوریل همیشه بین

استراحت کنم چون کوه‌نوردی و صعود به قله آتشفشان را در ایران زیاد تجربه کرده بودم و ترجیح می‌دادم که برای برنامه‌های بعدی سالم‌تر باشم. بعد از بدرقه گروه، به سمت شهر راه افتادم و برای خرید شربت سینه به داروخانه‌ای سر زدم. یکی از مشکلات ما در این سفر آشنا نبودن به زبان روسی بود. متأسفانه روس‌ها و حتی نسل جوان آن بسیار کم زبان انگلیسی می‌دانند و ایجاد ارتباط با افراد عموماً با ادا و شکاک و پانتومیم امکان‌پذیر بود. البته من چند کلمه و جمله‌های کوتاه روسی می‌دانستم که همه جا به کار نمی‌آمد. حتماً لازم بود که با خود یک فرهنگ لغت فارسی به روسی همراه داشته باشم. خانمی که در داروخانه کار می‌کرد از صدای گرفته و سرفه‌های من متوجه شد که چه دارویی برایم تجویز کند. شربت سینه گیاهی که به من پیشنهاد کرد بسیار مؤثر و مفید واقع شد. همان روز، منشی شرکت مبلغی در حدود ۱۵۰۰ روبل به من ترجمه‌د و گفت این پول دو روز و یک شب غذایی است که شما در برنامه نیستید و مصرف نمی‌کنید. این حساسیت و درستی کار شرکت کمی موجب تحسین و تعجب من شد. روز دوم، به شهر و به بازار ماهی رفتم چون قبلاً در یک فیلم مستند از کامچاتکا صحنه‌هایی از این بازار را دیده بودم و برای دیدن آن از نزدیک بسیار کنجکاو شده بودم. خوش‌بختانه بازار ماهی از هتل فاصله زیادی نداشت و با اتوبوس به آنجا رفتم. بازار ماهی سالن سرپوشیده بزرگی پر از ویتترین‌هایی بود که در آن عمدتاً ماهی آزاد عرضه می‌شد. من در ایران و در جاهای دیگر دنیا هم بازارهای ماهی زیادی دیده بودم ولی هرگز این همه ماهی آزاد و خاویار ماهی آزاد یک جا ندیده بودم، ماهی‌های آزاد بزرگی که شاید وزن بعضی از آنها به ۱۰ تا ۱۲ کیلوگرم می‌رسید. بخش دیگری از این محصول، به صورت فیله‌های بزرگ دودی شده عرضه می‌شد. ظرف‌ها و لگن‌های بزرگ مملو از خاویار ماهی آزاد، نشانه بارزی از طبیعت بکر و وحشی منطقه بود. من با تأسف به یادمانی‌های آزاد خاص دریای خزر افتادم که منقرض شده‌اند و هیچ تلاشی برای احیای آنها نمی‌شود.

به نظر می‌رسد که در رژیم غذایی مردم روسیه ماهی نقش مهمی دارد و یکی از منابع غنی و قابل دسترس و نسبتاً ارزان برای همه است. این موضوع را نه تنها در کامچاتکا بلکه در بقیه نقاط این کشور نیز مشاهده کردم.

روسیه و ژاپن اختلافات و درگیری‌هایی وجود داشته است. چون بعد از پشت سرگذشتن این خلیج و طی مسافت کمتر از یک روز با کشتی به اولین جزیره مجمع‌الجزایر معروف کوریل می‌رسیدیم. راهنمای کشتی بیوسته به زبان روسی توضیحاتی در مورد موقعیت جغرافیایی و سیاسی خلیج ارایه می‌داد. او خانم میان‌سال بود که لباس تابستانی رکاکی و شلوارک پوشیده بود. در حالی که ما با لباس گرم و بالاپوش ضخیم از باد شدیدی که در عرشه می‌وزید؛ به شدت سردمان شده بود؛ او بدون کمترین احساس سرما و ناراحتی توضیح می‌داد و از مسافران پذیرایی می‌کرد. حرکت در خلیج آواچا با باد و امواجی که کشتی را تکان می‌داد، همراه بود. به صورتی که فیلم‌برداری را مشکل می‌کرد. در دو طرف خلیج و در چشم‌اندازی دوردست، بلندی‌هایی پوشیده از درختچه و بوته‌زارهای جنگلی وجود داشت که مملو از گونه‌های مختلف پرنده‌های دریایی بود؛ مرغ‌های دریایی، آلباتروس‌ها، اردک‌های وحشی و از همه بیشتر پاپین‌ها، پرنده‌های زیبا با نوک فانتزی نارنجی، با پاهایی به همان رنگ که به اسباب‌بازی بیشتر شبیه بودند تا پرنده. سطح آب نیز پوشیده از این پرنده‌ها بود که با رسیدن کشتی به پرواز درمی‌آمدند. هر چه بیشتر از خلیج به سمت اقیانوس آرام پیش می‌رفتیم، به تعداد این پرنده‌ها افزوده می‌شد و بیشتر سطح آب را می‌پوشاند. رفته‌رفته که خلیج را به سمت آب‌های اقیانوس آرام پشت سر می‌گذشتیم، حس اینکه به‌این آب‌ها وارد می‌شویم به من شوق و شعف فراوانی می‌داد. این احساس که در آب‌های بی‌کران اقیانوس آرام هستیم و امواج زیبا و پاک آن زیر پایم است، مثل دست یافتن به یک آرزوی بزرگ، شیرین و وصف‌ناشدنی بود. در جای جای این آب‌ها

آماده کرده بودند، غذا شامل سوپ ماهی، خاویار، کالباس، سیبزمینی و ... بود و بعد از آن با چای، قهوه، شکلات و بیسکویت پذیرایی شدیم. بعد از ظهر، کشتی مسیر بازگشت خود را به سمت پتروپاولوفسک تغییر داد و از منطقه دیگری عبور کردیم. در این مسیر نیز شاهد مناظری بی نظیر و زیبا بودیم. از عجایب این سفر دریایی وجود صخره‌های استوانه‌ای و مخروطی شکل فراوانی بود که از داخل اقیانوس بیرون زده بود، به صورتی که فکر می‌کردیم با یک سازه دست ساخت انسان رو به رو هستیم اما وقتی به نزدیک آنها می‌رسیدیم پی می‌بردیم که این پدیده یکی از شگفتی‌های طبیعت است. در یک ناحیه، سه صخره استوانه‌ای و مخروطی در کنار هم از آب بیرون آمده بودند که به زبان روسی به آنها «تری براتا» یعنی سه برادر می‌گفتند. بعد از ۲ تا ۳ ساعت به شهر رسیدیم. من از اینکه سفر به اتمام رسیده بود، افسوس می‌خوردم و با خود فکر می‌کردم که اگر در پترو پاولوفسک زندگی می‌کردم، حداقل ماهی یک بار به این سفر می‌رفتم و آن را در فصل‌های مختلف تجربه می‌کردم. البته به طور حتم این برنامه فقط در تابستان قابل اجراء است. چون در فصل‌های دیگر سرما و تلاطم امواج اجازه‌این کار را نمی‌دهد.

همیشه بعد از گذران در طبیعت حالت سرخوشی و نشاط وصفناپذیری در خود احساس می‌کنم، چون به راستی هیچ چیز اصالت و ثبات طبیعت را ندارد و به نظر من، هیچ پدیده‌ای در جهان همانند قوانین طبیعت قابل اعتماد و احترام نبوده و حتی وقتی که چهره‌های خشن و ناخوشایند خود را به رخ می‌کشند، هیچ اتهامی متوجه او نیست و همیشه میرا و ستودنی است.

پیش از رسیدن به اسکله، ماشین شرکت منتظر بود و ما را برای استراحت و اقامت به هتل برد. اکنون که سلامتیم را بازیافته بودم، برای روزهای نهایی سفر غمگین بودم و دلم نمی‌خواست که به اتمام برسد. آخرین برنامه ما فردای آن روز انجام می‌شد و آن هم رفتن به آب گرمی در ناحیه‌ای به نام پاراتونکا در فاصله ۳۰ کیلومتری پترو پاولوفسک بود. این برنامه با یک شب اقامت در یک هتل نه چندان مجهز در منطقه آب گرم معدنی انجام شد. دو استخر کوچک رو باز که آب ولرمی در آن جریان داشت و فرصت خوبی بود تا خستگی سفر را از تن به در کنیم. این برنامه با شام و صبحانه نسبتاً مفصل و متنوعی همراه

صخره‌ها سکونت‌گاه انواع پرندگان بود. صدای آنها همه‌مه گوش‌نوازی بر پا می‌کرد. قسمت‌هایی از صخره‌ها را فضولات این پرندگان به رنگ سفید در آورده بود. با دیدن ما پیوسته بر فراز سرمان پرواز می‌کردند و با سر و صدای زیاد به وجود ما در آنجا اعتراض داشتند. برداشت من از این بخش از سفر این بود که گویا ما به یک فیلم مستند سفر کرده و برگشتیم، چون تمام آن لحظات آکنده بود از صدای پرندگان و پرواز آنها بر فراز سرمان. شاید چنین تجربه استثنایی و زیبایی را بشود در چند نقطه از جهان به دست آورد و ما چقدر خوش شانس بودیم که امکان دیدن چنین مناظر زیبا و نادر این طبیعت را داشتیم. در بخش‌هایی از این صخره‌ها، جریان آب و امواج اقیانوس تونل‌های کوچک و بزرگی حفر کرده بود که آب در آن جریان داشت به صورتی که می‌شد حتی با قایق از این تونل‌های آبی عبور کرد و از سمت دیگر آن خارج شد. دیدن چنین صحنه‌ها و مناظری گاهی این حس را در انسان بیدار می‌کرد که گویا روی زمین نیستی و پا به یک سیاره دیگری گذاشته‌ای و من در تمام لحظات با خود می‌گفتم چه تصمیم ناب و مبتکرانه‌ای بود، آمدن به این سفر؟! با تمام سختی‌ها و هزینه‌های گزاف آن.

حدود یک ساعت با قایق بادی موتوری در اقیانوس رانندیم و نظاره‌گر پرندگان و صخره‌های عجیب بودیم. من از آب تمیز و نیلگون اقیانوس چشمم به نظرم شورتر از آب‌های دیگری آمد که قبلاً چشیده بودم. طبق عادت بیشتر آب‌ها را می‌چشم. آب اقیانوس هند، مدیترانه، دریای ژاپن در ولادی وستوک، خلیج فارس، دریای مانش، دریای عمان و دریای خزر، آب دریاچه خزر شورتری دارد ولی مزه تلخ آن غالب است.

بعد از یک ساعت به کشتی بازگشتیم، میزها را برای خوردن نهار

ستون‌های سنگی استوانه‌ای بزرگی از آب بیرون آمده بودند که طول بعضی از آنها به ۵۰ تا ۶۰ متر و شاید هم بیشتر می‌رسید و سکونتگاه پرند‌های وحشی‌ای بودند که در اطراف آن پرواز می‌کردند.

در طول مسیر، به یک جزیره کوهستانی نزدیک شدیم که بی‌اغراق میلیون‌ها پرند بر فراز آن پرواز می‌کردند و در لابلای سنگ‌ها و بوته‌های آن سکونت داشتند. بنا به گفته راهنمای کشتی، آن جزیره محل تخم‌گذاری و زادآوری پرندگان دریایی است و به‌جز دانشمندان زیست‌شناس، آن هم برای پژوهش و مطالعه، هیچ کس حق ورود به آن جزیره را ندارد. من با تأسف به یاد شبه جزیره میانکاله افتادم که یکی از مناطق ایده‌آل برای زمستان‌گذرانی پرند‌های مهاجر است و ما داریم برای دسترسی مردم به شهر به دریا، آن هم فقط برای تفریح، از وسط آن جاده می‌زنیم و این اکوسیستم شگفت‌انگیز را دوباره کرده و از بین می‌بریم.

بعد از پشت سر گذاشتن خلیج و ورود به آب‌های اقیانوس آرام، کشتی در فاصله نزدیکی از یک جزیره نیمه کوهستانی توقف کرد و بعد از پوشیدن جلیقه‌های نجات، سوار قایق‌های بادی شدیم که به وسیله موتور هدایت می‌شد و به سمت جزیره صخره‌ای رانندیم.





گرانیهایی را در اختیار من گذاشت تا با مردم نجیب و سخت کوش بخشی از این کشور پهناور آشنا شوم و بر این باور پا برجاستر شوم که انسان‌های همه جای دنیا، بالقوه محترم، مهربان و دوست داشتنی هستند. البته تا وقتی که حکومت‌ها و تعصبات دینی و عقیدتی به ظاهر پادرمیانی نکنند. عصر به شهر ایرکوتسک رسیدم. شهری که بخشی از آن هنوز معماری بومی خود را حفظ کرده بود و کمی قدیمی به نظر می‌رسید. در آنجا به همسفرم در هتل پیوستم. چون او ترجیح داده بود که سفر سه روزه با قطار را از برنامه خود حذف کند و با هواپیما به این شهر بیاید و منتظر من بماند.

فردای آن روز به کناره‌های زیبای دریاچه بایکال رفتیم. دریاچه‌ای بزرگ با آبی کاملاً شیرین و بدون کوچک‌ترین طعم و مزه‌ای که باور کردنی نبود. در حالی که حتا با خوردن آب‌های بتری آب معدنی هم طعم و مزه‌ای احساس می‌شود اما آب این دریاچه فاقد آن بود.

دریاچه بایکال در قسمت جنوبی به کشور مغولستان بسیار نزدیک است و در این شهر آمیزه‌ای از فرهنگ و معماری مغولی و روسی را می‌شد ملاحظه کرد. بایکال پهناور در اطراف خود آبادی‌های کوچک و اقوام مختلفی را جای داده که دیدن آن فرصت‌های دیگری را می‌طلبد که ما با وقت محدود خود این امکان را نداشتیم و آن را به زمان دیگری موکول کردیم. بعد از سه روز اقامت در ایرکوتسک این شهر را با خاطرات خوش و پروازی ۶ ساعته به سمت مسکو و سپس ایران ترک گفتیم ■

بی‌دلیل نیست که آرزو می‌کنم که کاش فرصت‌های دیگری دست دهد که بارها به این نقطه از جهان بیایم و تا زمانی که طبیعت با نادانی‌های روزافزون بشر با تباهی بیشتری روبه‌رو نشده، آن را از نزدیک لمس کنم. به همین منظور، تصمیم گرفتم حالا که تا این سر دنیا آمده بودیم، حتماً به دیدن دریاچه «بایکال» هم بروم، هر چند سفر فشرده‌ای می‌شد و ممکن بود که کمی خستگی به همراه داشته باشد، ولی به احتمال زیاد، می‌توانست بسیار پربار و جذاب باشد. «دریاچه بایکال» بزرگ‌ترین و پرآب‌ترین پهنه آب شیرین دنیاست و یکی از شگفتی‌های بی‌نظیر کشور پهناور روسیه است که نباید از دیدن آن صرف‌نظر می‌کردیم. بنابراین، از پتروپاولوفسک با پروازی ۵ ساعته به سمت بندر ولادی وستوک رفتیم. شهری بزرگ، پر رونق و کنار دریای ژاپن. بعد از ۲ شب اقامت در آن شهر با قطار درجه سه به سمت ایرکوتسک (Irkotsk)، شهری نزدیک دریاچه بایکال، حرکت کردم. سفری سخت ولی با تجربیات گرانیهایی که سه شبانه روز طول کشید. در تمام راه به جز جنگل، آب و روستاهای کوچک و زیبا با خانه‌های کوچک چوبی چیزی ندیدم.

در بعد از ظهر روز سوم، هنگامی که از خواب بیدار شدم، قطار به فاصله بسیار کمی از دریاچه بایکال به آرامی در حال حرکت بود. فاصله کم ریل‌ها با دریاچه این موضوع را یادآور می‌شد که گویا این پهنه آبی طغیان ندارد چون در آن صورت می‌توانست ریل‌ها را تخریب کند. ناگفته نماند که این سفر نسبتاً سخت فرصت

بود. به قول همسفرم، در کامچاتکا آن قدر تو را روی رودخانه، دریا و به کوه و آتشفشان می‌برند و آن قدر به تو غذا می‌خورانند که کاملاً از آن اشباع شوی و هیچ جای گله و شکایتی باقی نمی‌گذارند. در این گفته طنزآلود واقعیتی انکارناپذیر بود چون شرکت کامچاتکا ویژگی تمام تعهدات و برنامه‌های مدون خود را بدون هیچ کم و کاستی عملی کرد.

دل‌کنند از همسفران مقوله دیگری بود که باید با آن کنار می‌آمدیم: دو دختر جوان از اوکراین، که بیشتر رفتار و منش شرقی مابانه داشتند تا اروپایی، دختر جوان اسپانیایی که بی‌اعتنا به بیماری دیابتش برای همه برنامه‌ها داوطلب بود و در حرف‌هایش همیشه شوخی و طنزی شیرین داشت. زن و مرد میان‌سالی از استرالیا که از نظر خلق و خو، بیشتر آسمانی بودند تا زمینی و من با خودم می‌اندیشیدم که این دو نفر چقدر در زندگی خود امنیت عاطفی داشته‌اند که می‌توانند آن قدر بخشنده‌ی محبت باشند. همچنین نرمش و سرسختی لودمیلا، این موجود نازنین، ساشا و کریل دوست داشتنی، یازده روز مهربانی و همدلی، با آنکه هر کدام از یک گوشه دنیا آمده بودیم. ولی گویا سال‌هاست که هم‌دیگر را می‌شناسیم و با هم زیر یک سقف بزرگ شده‌ایم. در واقع، همین طور هم بود، ما همه زیر سقف آسمان زندگی می‌کنیم و زمین خانه‌ماست.

**تجربیات به دست آمده در این سفر، همه جا به ما گوشزد می‌کرد که رفتار خردمندانه با طبیعت و هم‌سویی با آنچه پیامدهای سودمندانه‌ای برای انسان به همراه دارد. چون در تمامی سفر شاهد توازن، زیبایی و سرزندگی خاص طبیعت بودیم و کوچک‌ترین آثار تخریب و بی‌احترامی به طبیعت را مشاهده نکردیم. حتا در جاهایی که لازم بود گردشگران برای دیدن پدیده‌های طبیعی پیاده‌روی کنند، مسیرها را تخته‌کوبی کرده بودند که باید روی آنها گام برمی‌داشتیم تا به پوشش گیاهی اطراف لطمه وارد نشود و من با تأسف، بی‌مهری‌هایی را به یاد می‌آوردم که در سرزمین من در حق طبیعت روا می‌دارند و چقدر ما از این هوشیاری و حساسیت‌ها نسبت به طبیعت و حیات وحش خود بی‌بهره هستیم.**

# در بهمن شیشا پانگما چه گذشت؟

منبع: سایت صدای آلمان (DW)

ترجمه: هادی فوقانی

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



کمی از خط‌الرأس گرده فاصله گرفته بود تا مسیر را کوتاه‌تر کند. من به طور غریزی مسیر او را دنبال نکردم و با خود گفتم که بهتر است روی خط‌الرأس بمانم. فاصله‌مان فقط چند متر بود. چنین اصلاح مسیری در کوه‌نوردی معمول هستند. سیاستین برگشت تا نگاهی به من بیندازد که ناگهان کل شیب شروع به حرکت کرد. بلون هیچ صدایی برف خوابیده بر روی شیب از خط‌الرأس جدا شد. من حس کردم که زمین در زیر پایم خالی می‌شود. در آغاز حرکت برف بسیار آهسته بود، ولی ناگهان شتاب گرفت. من توانستم به طرف دیگر خط‌الرأس بپریم زیرا نزدیک به خط‌الرأس بودم. یولی استک هم که درست پشت سر من بود توانست این کار را بکند، اما سه نفر دیگر نتوانستند و بهمن آنها را برد.

## ○ مارتین مایر را هم بهمن برد؛ درست مثل سیاستین و زامبالدی، او چگونه توانست خود را نجات دهد؟

■ هر سه نفر بهمن زده از دید ما خارج شدند؛ زیرا ناحیه ریزش بهمن یک ناحیه یخچالی محذب شکل بود. ششدمتر پایین‌تر بهمن آرام گرفت و فقط آن هنگام بود که ما توانستیم دوباره بهمن را ببینیم. بهمن در آغاز کوچک بود، اما سپس گسترش زیادی یافته یافت. مارتین به‌طور باورنکردنی خوش‌شانس بود. احتمالاً دلیل این که او توانست خود را نجات دهد آن بود که کوله و باتوم‌های خویش را رها و خود را از آنها جدا کرده بود. زمانی که بهمن آرام گرفت او در سطح رویی بهمن قرار داشت. همچنین خیلی خوش‌شانس بود.

در ۲۴ سپتامبر ۲۰۱۴ یک کوه‌نورد و اسکی‌باز کوهستان معروف آلمانی به نام سباستین هاگ و یک کوه‌نورد ایتالیایی به نام آندره‌آ زامبالدی که در حال صعود قله شیشا پانگما، یکی از ۱۴ قله بالای هشت‌هزار متری دنیا، بودند در نزدیکی قله در اثر ریزش بهمن جان خود را از دست دادند. نفر سومی هم با آنان بود به نام مارتین مایر که مورد اصابت بهمن قرار گرفت، اما به‌طور معجزه‌آسایی نجات یافت. دو کوه‌نورد معروف دیگر یکی به نام بندیکت بوهم آلمانی و دیگری کوه‌نورد برجسته سویسی یولی استک توانستند خود را از اصابت بهمن دور نگه دارند. این صعود بخشی از پروژه موسوم به "دو هشت‌هزاری" بود. آنها قرار بود پس از شیشا پانگما قله چوآیو را هم در همان فصل صعود کنند. در زیر مصاحبه‌ای را که با بندیکت بوهم سه هفته پس از حادثه به‌عمل آمده می‌خوانید.

## ○ اکنون سه هفته از آن حادثه گذشته است. آیا توانسته اید با آن حادثه کنار بیایید؟

■ نه، واقعا نه. بلافاصله پس از حادثه، من درگیر عملیات نجات دادن مارتین مایر شدم که به طور معجزه‌آسایی جان به‌در برده بود. این عملیات دو روز طول کشید. سپس ما عازم کشور خود شدیم. اکنون من دوباره به طور باور نکردنی در گیر زندگی شگفت‌انگیز خود شده‌ام؛ این شگفتی که می‌توانم در اینجا زندگی کنم. من مدیر یک شرکت ورزشی نسبتاً بزرگ هستم و وظایف بسیاری هست که پس از مدت‌ها دور بودن باید انجام دهم؛ بنابراین وقت زیادی برای استراحت و تأمل ندارم.

## ○ دقیقاً بهمن چگونه راه افتاد؟

■ تقریباً در ۷۹۰۰ متری بودیم؛ حدود ۱۰۰ متر زیر قله. ما بالاترین نقطه کوه را می‌دیدیم؛ کاملاً در دسترس به نظر می‌رسید. ساعت ۳:۳۰ بامداد بود؛ خورشید در حال بالا آمدن بود؛ هوا گرم‌تر شده از منهای ۳۰ درجه به منهای ۲۰ درجه سانتی‌گراد رسیده بود. روحیه تیم بسیار عالی بود. تمام دشواری‌های مسیر را پشت سر گذاشته بودیم. تصور ما این بود که همگی حداکثر تا ساعت ۸ بامداد به قله خواهیم رسید. تلاش می‌کردیم نزدیک به خط‌الرأس گرده منتهی به قله حرکت کنیم. اسکی‌های خود را پایین‌تر گذاشته بودیم؛ زیرا حجم برف خوابیده بر روی شیب بسیار زیاد بود و اجازه فرود با اسکی را نمی‌داد. سباستین جلو می‌رفت و مسیر را باز می‌کرد؛ او



خود را نجات دهیم، بسیار بسیار کم بود. چهل و پنج دقیقه طول کشید تا به کمپ سوم در ارتفاع ۷۳۰۰ متر برسیم و اگر می‌خواستیم به ناحیه بهمن زده برویم به یک ساعت دیگر زمان نیاز داشتیم. برای کسی که در زیر پوششی از برف که به سختی سیمان فشرده شده بود قرار داشت، یک ساعت و ۴۵ دقیقه زمان بسیار زیادی بود. بیل هم برای کندن برف نداشتیم. یک بار دیگر حدود ۱۰۰ متر صعود کردیم و دوباره سعی کردیم به ناحیه بهمن زده برویم. اما باز هم خطر بسیار زیاد بود. رسیدن به ناحیه بهمن زده ناممکن نبود، اما بسیار بسیار خطرناک بود. شریپاهایی که برای کمک به ما بالا آمده بودند، بی‌درنگ گفتند که وارد این منطقه خطرناک نخواهند شد.

○ شما در نخستین تلاش خود برای صعود قله از جایی اندکی پایین‌تر از محلی که بعداً محل حادثه شد، به خاطر خطر زیاد بهمن باز گشتید. آیا در تلاش دوم‌تان، در میان شما بحثی در باره بازگشت درنگرفت؟

■ دلیل اصلی بازگشت ما در تلاش نخست‌مان خطر بهمن نبود. ما فکر می‌کردیم که اگر بر روی خط‌الرأس گرده حرکت کنیم، می‌توانیم خطر بهمن را کنترل کنیم. در تلاش نخست مان در روز ۱۸ سپتامبر دلیل بازگشت‌مان این بود که انرژی کافی برای صعود نداشتیم. برف بر روی گرده صعود آن قدر زیاد بود که تا سینه در برف فرو می‌رفتیم.

○ تو پیش از آغاز تلاش دوم‌تان گفتی که آن قطعا آخرین تلاش شما خواهد بود. آیا فکر نمی‌کنی که بیش از حد خود را تحت فشار گذاشته بودید؟

چون هیچ جراحت جدی پیدا نکرده بود. سرش مجروح شده بود، اما زخم‌بازی نداشت. او ۷ ساعت بیهوش افتاده و سپس به هوش آمده و با وجود اینکه یکی از رباط‌های زانویش پاره شده بود توانست با پای خود، به کمپ سوم برسد. به طور حتم نجات او چیزی شبیه یک معجزه بود.

○ آیا بهمن او را واقعا ۶۰۰ متر پایین برده بود؟

■ بله؛ مارتین در مخروط بهمن بر روی سطح افتاده بود. در آغاز او نمی‌دانست که چه اتفاقی افتاده و در کجاست، اما کم‌کم حافظه خود را باز یافته و حتا به دنبال سباستین و زامبالدی هم گشته بود، اما آنها را نیافته بود.

○ تو و یولی استک ساعت‌ها بیهوده تلاش کردید تا به ناحیه بهمن زده برسید. آیا یافتن دو کوه‌نوردی که در زیر برف مدفون شده بودند ناممکن بود؟

■ ما نمی‌توانستیم از مسیر بهمن پایین برویم؛ آن مسیر بسیار پُرشیب و بسیار خطرناک بود. نظر من آن بود که تا ارتفاع ۷۳۰۰ متر پایین برویم و سپس شیب بهمن زده را با اسکی کمربر کنیم. یولی استک به درستی نسبت به این نظر مشکوک بود؛ زیرا هنوز خطر بهمن دیگری وجود داشت. با این حال سعی کردیم این طرح را آزمایش کنیم؛ اما در همه جا برف زود ترک برمی‌داشت. حجم بسیار زیادی از برف روی شیب‌ها انباشته شده بود. در آن لحظه من به این نتیجه رسیدم که باید باز گردم. من به خود گفتم که تو دو پسر جوان داری و اگر زندگی خود را به خطر اندازی کمکی به هیچکس نکرده‌ای. احتمال اینکه بتوانیم زندگی دو دوست مدفون شده در برف



کوهستان سریع و ایمن حرکت کنیم نه این که رکوردی را بشکنیم، و اما درباره کارمان در آن پروژه ما هرگز از واژه "رکورد" یا "رکورد جهانی" استفاده نکردیم. من پس از بازگشت به وطن برای اولین بار شنیدم که این واژه را در باره پروژه مان به کار می‌بردند و این آزاردهنده بود. اما رسانه‌ها اغلب از این عناوین استفاده می‌کنند تا توجه مخاطبان خویش را جلب کنند. شاید بتوان آنها را سرزنش کرد. اگر در عنوان مقاله‌ای از عبارت "رکورد جهانی" استفاده شده باشد، احتمالاً ۸۰ درصد کاربران اینترنت روی آن مقاله کلیک می‌کنند، ولی اگر این عبارت در عنوان مقاله نباشد شاید شمار کلیک‌کنندگان فقط به ۱۰ درصد برسد.

○ در سال ۲۰۱۲ در کوه مانسلو، نزدیک بود بهمنی که کمپ اصلی را زد سباستین و تو را هم جارو کند و شما به سختی از آن مهلکه گریختید. در آن سال آن بهمن جان ۱۱ کوهنورد دیگر را گرفت. {یادآور می‌شود که در آن سال سباستین و بندیکت به‌خاطر دوری از سر و صدای کمپ اصلی، چادر خود را در جایی دورتر از چادرهای دیگر بر پا کرده بودند.} اکنون بهمنی در شیشاپانگما، جان سباستین بهترین دوست و هم‌نورد تو را گرفته است. این بر آینده تو به عنوان یک کوهنورد حرفه‌ای چه تأثیری خواهد گذاشت؟

■ نمی‌دانم. هم‌نوردی مانند سباستین جایگزین‌ناپذیر است. در کاری که ما می‌کنیم، باید تا نهایت توانایی‌های خویش پیش رویم؛ در اینجا شما به کسی نیاز دارید که بتواند با چشمان بسته به او اعتماد کنید؛ کسی که به همان ارزش‌های شما رسیده باشد؛ کسی که با او روی یک طول موج باشید. ما درباره همه چیز صحبت می‌کردیم؛ راجع به سیاست، فرهنگ، کسب و کار؛ نه فقط درباره داستان‌های کوه. نمی‌خواستیم آدم‌های یک‌سویه باشیم. من واقعا اکنون نمی‌دانم که آینده چه برایم پیش خواهد آورد. به هر حال تلاش کردم که با انتخاب قله‌های شیشاپانگما و چوآیو، خطر پروژه‌مان را تا حدی کاهش دهم. سباستین قله دانولاگیری را ترجیح می‌داد؛ اما من به او گفتم که این قله بیش از حد خطرناک است. به او گفتم که در چنین شیب‌های تندی که خطر آنها غیرقابل پیش‌بینی است، دیگر اسکی نخواهم کرد. به او گفتم قبلا از این کارها می‌کردم، اما اکنون من یک خانواده دارم. ■

■ دانستن این امر مشکل است. فشار هم مهم است. در چنین صعودهایی در قله‌های ۸۰۰۰ متری اگر تا آخرین حد ممکن انگیزه نداشته باشید، موفق نخواهید شد. چنین فشاری مورد نیاز هست تا شما را به پیش راند و وادارتان کند که حداکثر تلاش خویش را به عمل آورید؛ البته باید خونسردی را هم حفظ کرد تا بتوان تصمیم‌های منطقی گرفت. ما این توانایی را در صعود به قله برودپیک در سال ۲۰۱۲ به نمایش گذاشتیم. در آن برنامه ما از ۲۰ متری قله اصلی باز گشتیم زیرا مسیر بیش از حد خطرناک بود؛ اما این بار، در روز حادثه شوربختانه لحظه کوتاهی پیش آمد که ذهن روشن خویش را از دست دادیم. علت آن شاید شاد و شنگولی پیش از وقت ما بود که دیگر قله را صعود شده می‌دانستیم. برای لحظه‌ای، به شمول سباستین که در جلو حرکت می‌کرد، تمرکز خویش را از دست دادیم. شما وقتی نفر اول نیستید، زیاد درباره مسیر فکر نمی‌کنید. همچنین تمام ما ۵ نفر کوهنوردانی بسیار با تجربه بودیم و به یک‌دیگر اعتماد داشتیم، اما در این مورد خاص من از نفر جلو تبعیت نکردم و یولی استک نیز در نزدیکی من حرکت می‌کرد. فاصله بین ما فقط ۷ یا ۸ متر بود.

○ یولی استک و تو واقعا خوش شانس بودید.

■ قطعاً همین‌طور است. اندکی قبل‌تر من هم در همان مسیر سباستین پشت سر او حرکت می‌کردم. اما کمی بعد به طور غریزی مسیر خویش را اصلاح کردم و چند متر از شیب بیرون آمدم. به گونه‌ای غریزی به این نتیجه رسیدم که نباید وارد چنین شیبی شوم. این یک تصمیم درونی بود. آگاهانه یا نا آگاهانه نمی‌دانم.

○ پس از حادثه، رینولد مسنر در مصاحبه‌ای از شما انتقاد کرد که در پروژه "دو هشت‌هزاری" قصد رکوردزنی داشته‌اید. {یادآور می‌شود که در تلاش نهایی، مصاحبه‌شونده یعنی بندیکت و یولی استک از کمپ اصلی آغاز کرده بودند و سباستین از کمپ اول و دو کوهنورد دیگر از کمپ دوم؛ و سپس همگی در ارتفاع ۷۱۰۰ متری - ۲۰۰ متر پایین‌تر از کمپ سوم - به یک‌دیگر پیوسته عازم قله شده بودند.}

■ همیشه سعی کرده‌ام که در رابطه با کاری که در کوهستان انجام می‌دهم از واژه "رکورد" فاصله بگیرم. رکوردها در دوی صدمتر معنا دارند، اما نه در کوه‌های ۸۰۰۰ متری؛ جایی که شرایط از یک روز تا روز دیگر به‌کلی تغییر می‌کنند. همیشه تلاش کرده‌ام که در

## گروه تبلیغات فرات

هدایای نمایشگاهی، همایشی و تبلیغاتی

مدیر عامل  
کاظم مبهوتیان

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

تلفن: ۰۲۶-۸۸۰۵۴

همراه: ۰۹۱۲۳۳۸۵۰۹۶ - ۰۹۱۲۱۳۰۸۳۷۰



فرات

# قوانین ورزشی

(قسمت سوم)

گردآوری و تدوین: فاطمه ترابیان\*

نظر باشد این است که معلم یا مربی در زمان فعالیت ورزشی مجاز به ترک زمین نیست و این به معنای این نیست که در زمان حضور مربی یا معلم یا سرپرست اتفاقی نخواهد افتاد، بلکه در صورت حضور می‌تواند از وخامت اتفاق جلوگیری و یا آن را به حداقل کاهش دهد و در صورت عدم حضور، تقصیر محسوب و او مسؤل خواهد بود به عنوان مثال: در صورتی که گروهی با مربی و یا سرپرست عازم قله‌ای می‌شوند، و در هنگام صعود به قله سرپرست تیم کوه‌نوردی قصد فرود و ترک تیم را می‌کند که خود موضوع ترک تیم یک موضوع است و تعیین جانشین نیز موضوعی دیگر.

در صورتی که مربی یا سرپرست تیم به دلیل مصدوم شدن یکی از افراد تیم و لزوم انتقال او به بیمارستان ناگزیر به ترک گروه شود بین موضوع ترک گروه و اینکه سرپرست باید حضور مستمر داشته باشد تعارض پیش می‌آید، راه حل حقوقی آن چنین است که با تعیین جانشین واجد شرایط، مربی یا سرپرست اقدام به انتقال مصدوم کند، و هر کسی را نمی‌تواند جانشین تیم کند، مثلاً شخصی که واجد شرایط نیست و تازه کار است و نمی‌تواند سرپرستی تیم را بر عهده بگیرد را نمی‌توان به‌عنوان جانشین انتخاب کرد و در صورت انتخاب فردی با شرایط نامناسب خود این موضوع تقصیر از سوی سرپرست محسوب و مسؤل خواهد بود. نوع دیگر ترک تیم آن است که سرپرست تیم یا مربی بدون اینکه برای شخصی مشکلی پیش آید اقدام به ترک تیم کرده و جانشین نیز انتخاب نمی‌کند و یا فردی ناشایسته را انتخاب کرده که در هر صورت از باب تقصیر ارتكابی مسؤل می‌باشد، و در صورت زیان و ضرر موظف به جبران خسارت است.

**۲- کیفیت نظارت:** حضور فیزیکی و مستمر معلم ورزش و مربی در محدوده جغرافیایی انجام فعالیت‌های ورزشی شرط اول و لازم در تحقق نظارت مطلوب است، ولی کافی نیست؛ زیرا منظور از نظارت مطلوب، پیشگیری از وقوع حادثه و یا در صورت شروع، انتخاب تدابیری است که از وخامت بیشتر اوضاع ناهنجار جلوگیری کند و لازمه این شرط هوشیاری و آگاهی سرپرست و مربی و معلم ورزش است. برای تحقق این هدف معلمان و مربیان و سرپرستان گروه‌های ورزشی باید بدانند که کم و کیف نظارت مطلوب بستگی به عوامل مختلفی مانند سن، وضعیت جسم و روان، میزان مهارت، نوع فعالیت و امکانات و تجهیزات مورد استفاده در هر ورزش دارد.

**۱-۲ سن:** نظارت بر فعالیت‌های ورزشی و ورزشکاران نوجوان، جوان و به‌طور کلی از نظر حقوقی ورزشکاران صغیر مستلزم دقت بیشتری در مقایسه با ورزشکاران بالغ است. معلم ورزش یا مربی و یا سرپرست نه فقط در برابر سلامتی جسمی و روحی و حیثیتی ورزشکار نابالغ ضامن است بلکه مسؤل جبران

## سازماندهی و تجانس در فعالیت‌های ورزشی:

وظیفه مراقبت که برعهده مربی و یا معلم ورزش قرار دارد گاهی درچهره ضرورت سازماندهی متجلی می‌شود. منظور از سازماندهی فعالیت ورزشی، اعمال مدیریتی است که بتوان با تفکیک ورزشکاران از نظر سنی، مهارت و نوع فعالیت به گونه‌ای اقدام کرد که از وقوع حادثه جلوگیری شود.

منظور از تجانس در فعالیت‌های ورزشی این است که ورزش‌های خطرناک باید در فضایی کاملاً جدا از دیگر فعالیت‌های ورزشی انجام گیرد، و در صورت بی‌توجهی به این موارد موجب تقصیر، مربی و یا ضامن خواهد شد.

## نظارت در فعالیت‌های ورزشی:

فعالیت‌های ورزشی برای همه ورزشکاران از مبتدی، ماهر، کودک، نوجوان، بالغ تا حرفه‌ای و آماتور متضمن خطرات بسیاری است، و این خطرات منحصر به خود ورزشکار نیست بلکه سایر اشخاص مانند حریف، تماشاگر و... را نیز در بر می‌گیرد. یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند مانع از قوه به فعل درآمدن بسیاری از این خطرها شود حضور و نظارت معلم ورزش یا مربی در صحنه فعالیت ورزشی است و نظارت بر فعالیت ورزشی به لحاظ خطرناک بودن آنها از وظایف مهم محسوب می‌شود و در صورتی که این وظیفه را به‌طور متعارف به انجام رسانند هیچ‌گونه مسؤلیتی در برابر حوادث نخواهند داشت نظارت مطلوب در دو بخش مورد بررسی قرار می‌گیرد:

### ۱- حضور مستمر در صحنه

### ۲- کیفیت نظارت

**۱- حضور مستمر در صحنه:** حضور فیزیکی و مستمر معلم یا مربی ضروری است. البته نوع فعالیت و مشخصات ورزشکار در کم و کیف نظارت موثر است، ولی آنچه به‌طور اصولی باید در



# SPORTS RULES

تعداد به اندازه‌ای باشد که عرفاً نظارت کیفی متعارف بر آنها امکان داشته باشد. گروه دوم که ورزش‌های خطرناک نامیده می‌شوند وضعیتی کاملاً متفاوت دارند، همچون: ژیمناستیک، کشتی، ورزش‌های رزمی، وزنه‌برداری، مشت‌زنی و... است، در این گروه ورزشی بر خلاف گروه اول نمی‌توان انبوهی از ورزشکاران و حتی گاهی دو نفر را با یک نفر معلم یا مربی تحت نظارتی قرار داد که متعارف و مقبول باشد.

نظارت کیفی متعارف در ورزش‌های خطرناک مستلزم انتخاب تدابیر سخت‌گیرانه‌ای است و آن تناسب تعداد معلم یا مربی یا ورزشکاران بر حسب ویژگی‌های آن ورزش است.

## بخش سوم توجه به شرایط جوی:

شرایط نامساعد جوی مانند رعد و برق، گرما، سرما، توفان و امثال آن می‌تواند با هدف اصلی ورزش که تأمین سلامتی، نشاط و توانمندی ورزشکار است در تعارض باشد، معلم یا مربی و یا سرپرست گروه موظف است شرایط جوی فضای ورزش را مورد نظر قرار دهد و اگر شرایط نامساعد سبب حادثه‌ای شود که از سوی مربی و یا سرپرست می‌توانست قابل پیش‌بینی باشد مقصر تلقی و برحسب نتیجه حادثه مسؤل خواهد بود، و هر معلم و یا مربی ورزش باید نتایج زیان‌بار ناشی از شرایط نامساعد جوی را پیش‌بینی کند، و به دیدگاه‌های سنتی غیر علمی در این زمینه بی‌اعتنا باشد. مصادیق شرایط نامساعد عبارتند از:

۱- صاعقه یا رعد و برق

۲- گرم‌زدگی و مواردی مانند یخ‌زدگی، بهم‌ن، توفان، سرمای بیش از حد. در همه این موارد سرپرست یا مربی ورزش باید مواردی یادشده را پیش‌بینی کرده، و البته شرایط سنی، سلامتی، نوع ورزش، پوشاک و... را نیز باید توجه کند. در هر حال از نظر حقوقی درج یا درج نکردن ضرورت توجه به شرایط جوی در مقررات ورزش‌ها تأثیری در مسؤلیت قانونی مربی یا سرپرست ورزشی که حادثه در نتیجه بی‌توجهی او به شرایط جوی نامساعد ایجاد گردیده است نخواهد داشت، زیرا توجه به حوادث قابل پیش‌بینی تکلیفی است که بر عهده مربی یا معلم ورزش گذارده شده است ■

زیان وارده از ناحیه آنها نیز می‌باشد. ماده ۷ قانون مسؤلیت مدنی مقرر می‌دارد: کسی که نگاهداری یا مواظبت از مجنون یا صغیر قانونا یا برحسب قرارداد بر عهده اوست در صورت تقصیر در نگاهداری یا مواظبت مسؤل جبران زیان وارده به مجنون یا صغیر می‌باشد. در مورد ورزشکاران بالغ با توجه به شرایط عامه تکلیف، یعنی عقل، بلوغ و اختیار وظایف مراقبتی مربی نسبت به آنها کاملاً متفاوت است. به عبارت دیگر انسان عاقل و بالغ مسؤل مراقبت از خود است، و اگر بدون توجه به ضوابط ایمنی مبادرت به فعالیت‌های ورزشی خطرناک کند چون شخصاً قبول خطر کرده در اصل مربی مسؤلیتی نخواهد داشت، اما این عدم مسؤلیت مطلق نیست و گاهی ممکن است مربی یا سرپرست حتی در برابر این گروه نیز مسؤل باشد به‌عنوان مثال اگر در آموزش یک کارآموز و یا فردی در یک گروه کوه‌نوردی و یا در رشته سنگ‌نوردی سرپرست یا مربی ورزش در جریان آموزش مرتکب تقصیر شود و از نداشتن آموزش مناسب فرد ورزشکار دچار حادثه گردد، در این خصوص معلم و مربی ورزش مسؤل و ملزم به جبران خسارت بوده، و گاهی معلم و یا مربی ورزش به دلیل ناآگاهی از وضعیت جسمی ورزشکار که ممکن است بیماری قلبی و مثابه آن داشته باشد و ورزشکار میانسال را ملزم به تمرین ورزشی طاقت‌فرسا کند؛ و در صورت وقوع ضایعه‌ای مسؤل خواهد بود. گاهی هم مربی و هم ورزشکار هر دو در وقوع حادثه‌ای مقصر باشند چنانچه در این صورت مربی به نسبت تقصیر خود مسؤلیت خواهد داشت.

۲- وضعیت جسمی و روانی ورزشکار: نظارت کیفی مطلوب در مورد ورزشکاران معلول، جانباز و دانش‌آموزان مدارس استثنایی و سایر اشخاصی که نیاز بیشتری به مربی و یا معلم ورزش در فعالیت‌های ورزشی دارند مستلزم توجه دقیق‌تری است.

۳- نوع فعالیت ورزشی: ورزش‌ها از نظر خطرناک بودن با یکدیگر متفاوت‌اند. برخی‌شان همیشه متضمن خطرهای جدی نیستند، و مربی و یا معلم ورزش مجاز است که بر فعالیت گروه‌های مختلف به تنهایی نظارت کند، و هر چند در این خصوص نیز نخست: همه دانش‌آموزان باید در یک محدوده مکانی مشغول بوده به گونه‌ای که قابل رویت باشند، دوم: این

# شرکت کوهنوردی کسا

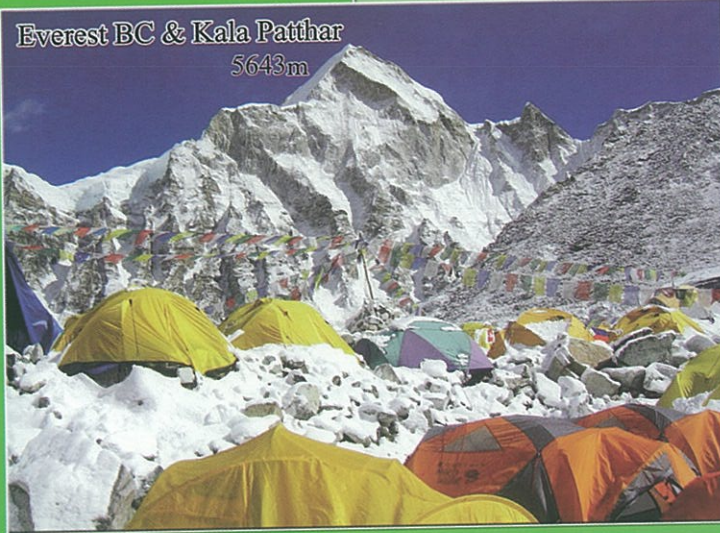
مجری تورهای داخلی و خارجی کوهنوردی و اسکی کوهستان  
با ۱۶ سال تجربه



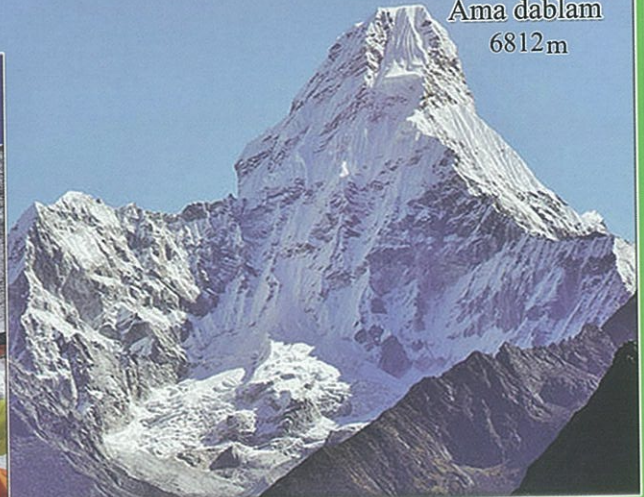
تورهای پروم مرزی سال ۱۳۹۴

بهار ۱۳۹۴

Everest BC & Kala Patthar  
5643m



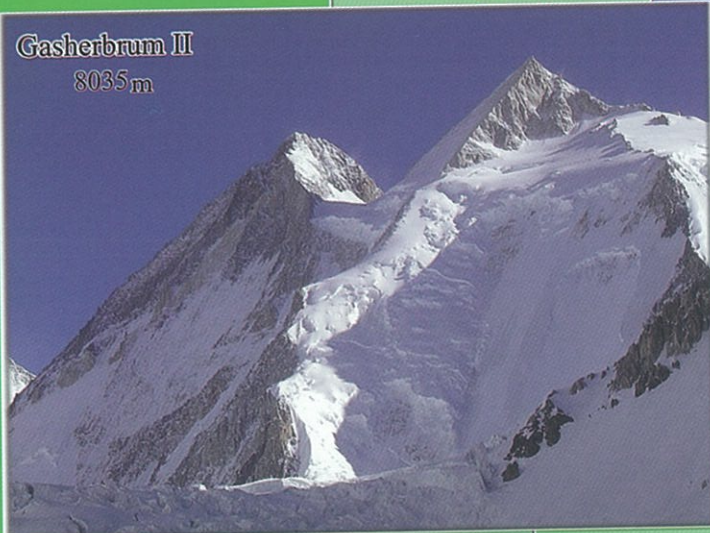
Ama dablam  
6812m



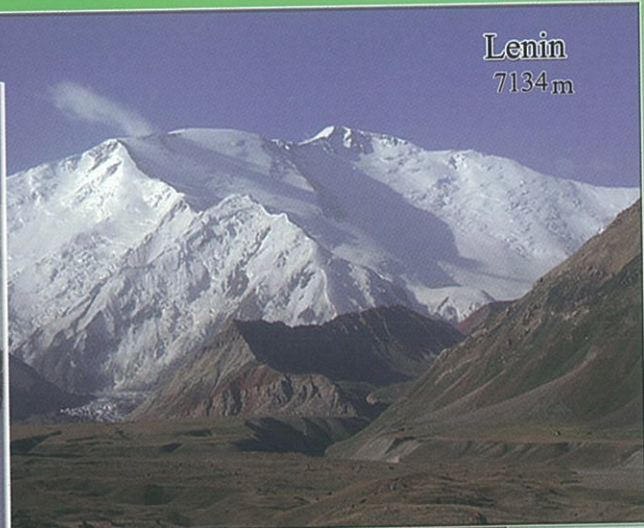
مهلت ثبت نام: ۳۰ دی ماه ۹۳

تابستان ۱۳۹۴

Gasherbrum III  
8035m



Lenin  
7134m



مهلت ثبت نام: ۱۵ اسفندماه ۹۳

مهلت ثبت نام: ۱۵ بهمن ماه ۹۳

[www.kassatours.com](http://www.kassatours.com)

تلفن: ۴-۷۷۵۱۰۴۶۳ و ۷۷۵۱۶۴۶۶ فکس: ۷۷۶۲۲۰۴۳



# GRIVEL®



## FORCE CARBON

The UIAA Ice World Cup winning Tool

ابزار قهرمان جهان  
هم اکنون در دستانتان شما



گریول  
ساخت ایتالیا



## CRAMPONS



G12



G14

## ICE PROTECTION



SPEEDY

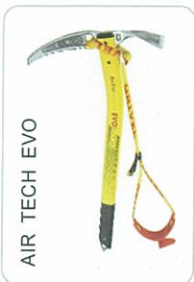


HELIX



360

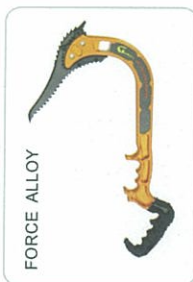
## ICE AXES



AIR TECH EVO



X-BLADE



FORCE ALLOY



نماینده انحصاری گریول در ایران

آدرس: تهران، میدان فردوسی، ابتدای خیابان سپهبد قرنی،  
خیابان فلاح پور، پلاک ۱۹، طبقه اول    تلفن: ۸۸۹۴۶۶۹۲  
ایمیل: info@niyak.com    ۰۹۱۲ ۱۳۳ ۴۷۱۱

# پزشکی کوهستان، دردها و آرزوها

دکتر فرید عباسی دزفولی

عشق شاید تنها واژه‌ای باشد که بتواند ارتباط واقعی یک کوهنورد با کوهستان را نشان دهد. کوه‌نوردی تنها یک ورزش نیست، زیستن در جهانی متفاوت است، با تجربه‌ها و نیازهای متفاوت. حضور در متفاوت‌ترین و گاه مخاطره آمیزترین قسمت‌های جهان، رو در رو شدن با خاص‌ترین آب و هواها و نداشتن دسترسی به تمامی مظاهر تمدن و تنهایی، تنهایی مطلق... اینها همه باعث می‌شود تا یک کوهنورد تفاوت این ورزش با سایر ورزش‌ها را در تمام لحظات کوه‌نوردی با تمام وجود احساس کند و این تفاوت است که نیازهای متفاوت ایجاد می‌کند. تفاوتی مشهود در همه صحنه‌ها و عرصه‌ها از تجهیزات و وسایل گرفته تا آموزش‌ها، تمرین‌ها، آمادگی‌های روحی و بدنی و نیازهای پزشکی درمانی و آموزشی.

هر کوهنورد باید بتواند تمامی نیازهای ضروری خود را بدون نیاز به دیگران برطرف کند. یک کوهنورد باید بتواند خودش در هر شرایطی خوراک درست کند، مواد اولیه تهیه کند، چادر بزند، نیازهای بهداشتی درمانی خود را برطرف کند و جان کلام اینکه هر کوه‌نوردی باید بتواند بدون نیاز به دیگران زنده بماند.

ارگان‌های کوه‌نوردی جهانی و مناطق کوهستانی شکل گرفتند و نقش بسزایی نیز در زمینه آموزش عمومی کوهنوردان، مربیان کوه‌نوردی و امدادگران کوهستان ایفا نمودند.

درواقع می‌توان گفت نیازهای خاص و متفاوت کوهنوردان در زمینه‌های بهداشت و درمان پیشگیری آموزش سبب به‌وجود آمدن این رشته شد. نیازهایی که آموزش‌های استاندارد پزشکی پاسخ‌گوی آنها نبود.

## پزشک کوهستان (پزشک ارتفاع) کیست؟

برای اینکه پزشک یک تیم فوتبال بود اصلاً نیاز نیست که فوتبالیست و یا حتی ورزشکار بود. شاید هم به‌راحتی بتوان از کسی که سال‌ها پزشک یک تیم فوتبال بوده است در یک تیم والیبال یا هندبال استفاده کرد. اما هرگز نمی‌توان از پزشکی که کوهنورد نیست و سابقه کوه‌نوردی ندارد و بیماری‌ها و مشکلات ارتفاع را نمی‌شناسد در یک تیم کوه‌نوردی استفاده کرد.

پزشک ارتفاع باید توانایی همراهی تیم‌های کوه‌نوردی را داشته باشد. از بیماری‌ها و مشکلات کوهنوردان و راه‌های پیشگیری و درمان آن در شرایط خاص به‌خوبی آگاه باشد، و بتواند پاسخ‌گوی مشکلات و مسایل کوهنوردان باشد. بنابراین هر پزشکی برای اینکه بتواند پزشک ارتفاع باشد نیازمند آموزش است و هیچ پزشکی را بدون آموزش، مطالعه و تسلط کافی نمی‌توان به‌صرف کوهنورد بودن و یا پزشک بودن، پزشک ارتفاع نامید.

## مطالبه کوهنوردان از پزشکی کوهستان چیست؟

کاهش تلفات کوهستان و کوه‌نوردی ایمن شاید مقدس‌ترین، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین مطالبه جامعه کوه‌نوردی از پزشکی کوهستان و ارتفاع باشد. اما این هدف چگونه به‌دست می‌آید و برای رسیدن به آن چه باید کرد؟

برای رسیدن به این هدف نخست باید بدانیم وظیفه پزشکی کوهستان در برابر کوهنوردان و کوه‌نوردی چیست؟ بازخوانی و توجه به این سوال است که شاید بتواند ما را به هدف نهایی پزشکی کوهستان برساند.

## پزشکی کوهستان چیست؟

پزشکی کوهستان به سلسله مباحثی گفته می‌شود که به بیماری‌ها و مشکلات بهداشتی - درمانی خاص کوهستان و کوهنوردان می‌پردازد.

بیماری‌های کوهستان که موضوع اصلی این رشته است به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱- بیماری‌هایی که در زندگی روزمره با آن برخورد نداریم و فقط در کوهنوردان دیده می‌شود. مانند: ارتفاع‌زدگی و بیماری‌های مربوط به ارتفاع و ...

۲- بیماری‌هایی که شاید در زندگی روزمره موارد آن دیده شود اما شیوع و شدت آن در کوهنوردان و کوهستان بسیار متفاوت است. مانند: سرمازدگی، یخ‌زدگی، گزش‌ها و ...

۳- بیماری‌هایی که شاید در زندگی روزمره مشکلی معمولی و ساده باشند، اما در کوهستان و شرایط خاص آن می‌توانند بسیار خطرناک و گاه حتی کشنده باشند. مانند: برف‌کوری و ...

## پزشکی کوهستان از دیرباز تا امروز؟

سال‌های سال پزشکان هنگام مراجعه کوهنوردان با بیماری‌ها و مشکلاتی روبه‌رو می‌شدند که نه در دوران تحصیل و آموزش از آنها شنیده بودند و نه در سال‌های طبابت و کار پزشکی مشابه آن را دیده بودند. هرچه زمان می‌گذشت و کوه رفتن آسان‌تر و عمومی‌تر می‌شد و تعداد کوهنوردان و علاقه‌مندان رشته‌های وابسته به آن (چون: اسکی، سنگ‌نوردی، یخ‌نوردی، دوچرخه‌سواری کوهستان، طبیعت‌گردی، تورهای کوهستان و حتی شکارچیان و ...) بیشتر و بیشتر می‌شد این مشکل نیز بیشتر به چشم می‌آمد. تازه این همه ماجرا نبود، آموزش عمومی این مشکلات و بیماری‌ها به کوهنوردان که با توجه به شرایط خاص آنها بسیار مهم و حیاتی می‌نمود و نیز اصول بهداشت، خورد و خوراک، پیشگیری و درمان این بیماری‌ها همه و همه نیاز به پاسخ‌گویی از جانب علم پزشکی داشت و نیاز به یک رشته تخصصی که بتواند پاسخ‌گوی نیازهای این افراد باشد. این چنین بود که مراکز پزشکی کوهستان در بیشتر مراکز دانشگاهی،



### ۱- آموزش:

اگر پزشکی کوهستان روزی بخواهد برای کوهنوردان فقط و فقط یک کار انجام دهد بی شک آن عمل خیر، آموزش است. یک مربی، یک سرپرست و یک کوهنورد با تجربه برای اینکه خود و افراد تیمش را در خطر نیندازد و به سلامت بازگردد و بازگرداند باید علاوه بر مسایل فنی و سرپرستی به خوبی بر مباحث پزشکی کوهستان مسلط باشد. سخن به گزاف نگفته‌ایم اگر مدعی شویم که هیچ کوهنوردی بدون دانستن اصول پزشکی کوهستان کوهنورد کاملی نخواهد بود.

اما آموزش پزشکی کوهستان چگونه باید باشد؟ و خصوصیات یک آموزش خوب برای کوهنوردان چیست؟

**الف) کیفیت و کارایی:** آموزش هنگامی به هدف نهایی خود می‌رسد که در نهایت منجر به تغییر رفتار شود. یک آموزش خوب باید برای نیازهای مخاطب طراحی شده باشد، راه کارهای ارائه شده در آن عملی و قابل اجرا باشد و به خوبی اهمیت آن برای آموزش گیرنده تبیین شود.

**ب) پاسخ گوی سطوح مختلف باشد:** یک آموزش پویا و درست باید برای تمامی مخاطبین خود در تمام سطوح حرفی برای گفتن داشته باشد و بتواند مطالبات آنها را پاسخ گو باشد. بدیهی است نیازهای طبیعت گردان، کوهنوردان آماتور و تازه کار، کوهنوردان حرفه‌ای، تیم‌های هیمالیانوردی، امدادگران کوهستان، سنگنوردان با یکدیگر متفاوت است و برداشت آنها از مطالب نیز متفاوت است. پزشکی کوهستان هنگامی می‌تواند مدعی یک آموزش فراگیر و کامل شود که بتواند تمامی کوهنوردان و زیرشاخه‌های آنها را در تمام سطوح پوشش دهد.

**ج) تربیت نیروی مداخله گر:** فرد آموزش دیده در سیستم‌های آموزش پزشکی کوهستان باید قدرت مداخله در شرایط خاص و تصمیم‌گیری درست را داشته باشد. باید بتواند به موقع و به درستی اصول پیشگیری، تشخیص و درمان را اجرا کند. اگر آموزش به گونه‌ای باشد که فقط اطلاعات تئوری فرد را تغییر دهد و منجر به تغییر رفتار نشود و به آموزش گیرنده در شرایط خاص قدرت مداخله درست را ندهد به هیچ عنوان به خصوص در سطوح عالی و حرفه‌ای کوهنوردی، آموزشی کامل تلقی نخواهد شد.

**د) آموزش عملی:** تغییر رفتار با آموزش عملی و تکرار و تمرین ایجاد می‌شود. پس یک آموزش خوب نباید صرفاً به مسایل تئوری محدود شود و گرنه کارایی خود را از دست خواهد داد.

**ه) پیشرفت و به‌روز بودن آموزش‌ها:** مطالب و سیستم‌های آموزشی باید به‌طور دائم پیشرفت کند به‌روز شود و براساس نیازسنجی‌های جدید و جمع‌آوری نظرات اهل فن و نیز آموزش گیرنده‌ها و مطالب علمی جدید تغییر یافته و پیشرفت کند. بازبینی کارهای انجام شده و اصلاح اشتباهات گذشته خصوصیت بارز یک سیستم پویا و به‌روز است.

### ۲- تولید علم:

منابع پزشکی کوهستان اندک است. در این زمینه کارهای بر زمین مانده و راه‌های نارفته فراوان است. یک مرکز پزشکی کوهستان باید با تولید علم هم برای مراکز درمانی و مخاطبان خاص خود در این مراکز و هم برای کوهنوردان مطالب جدید برای ارائه داشته باشد و با توجه به گسترده بودن مباحث پزشکی کوهستان این مهم مقدور نمی‌شود مگر با حفظ ارتباط با مراکز علمی و آموزشی.

### ۳- نیازسنجی:

پزشکی کوهستان برای ماندن و ایفا کردن وظیفه خود در قبال جامعه کوهنوردی باید بتواند نیازهای کوهنوردان را به خوبی شناسایی کرده و برای حل آنها راهکارهای مناسب ارائه دهد و بتواند حرف‌ها، آموزش‌ها، تحقیقات و مسیر کلی حرکات خود را همواره براساس نیازهای مخاطب طراحی و اجرا کند.

### ۴- درمان:

بیماری‌های خاص کوهستان نیازمند درمان ویژه هستند و کوهنوردان باید برای حفظ سلامت خود به تیم‌های درمانی با تجربه در زمینه ارتفاع دسترسی کافی داشته باشند. چه در مراکز درمانی و چه در کوهستان.

### ۵- تربیت نیروی آموزش دیده

همان‌گونه که گفته شد مراکز پزشکی کوهستان باید بتوانند پزشکان آشنا به مسایل ارتفاع، مربیان و تیم‌های امدادی کارآمد در ارتفاع را آموزش دهند تا تیم‌های کوهنوردی بتوانند از آنها در زمینه‌های متفاوت استفاده کنند.

### ما در کجاایم؟

**تصدی‌گری:** امروزه تنها متولی رسمی پزشکی کوهستان در کوهنوردی ما "کمیته پزشکی کوهستان" فدراسیون کوهنوردی است. فدراسیون پزشکی ورزشی که باید نقش بالادستی در این مساله داشته باشد و بتواند کمک‌های نرم‌افزاری و سخت‌افزاری در این زمینه را ارائه دهد تاکنون آن‌گونه که باید و شاید وارد این عرصه نشده است (گرچه انتظار می‌رود نقش پر رنگ‌تری در این زمینه به‌خصوص در زمینه درمان و تولید علم ایفا کند). ما هنوز هیچ مرکز پزشکی کوهستان در هیچ کدام از دانشگاه‌های کشور نداریم.

**آموزش:** تنها آموزش ارائه شده پزشکی کوهستان فدراسیون "دوره مقدماتی پزشکی کوهستان است" که سال‌ها است که با همین سبک و سیاق بدون هیچ‌گونه تغییری در محتوا و شیوه ارائه، اجرا می‌شود. آموزشی که صرفاً تئوری است، برای تمامی سطوح یکسان است، سال‌ها است که به‌روز نشده است، ایرادهای آن برطرف نگردیده است و نیاز به بازبینی کلی دارد.

**تولید علم:** شاید بتوان گفت امروزه با توجه به نیازها و کمبودهای موجود، پزشکی کوهستان بیش از هر زمان دیگری به تولید علم نیازمند است. ولی ما در این زمینه هم نمره قبولی نگرفته‌ایم. هیچ‌گونه کتابی منتشر نشده و از انتشار هیچ کتابی نیز حمایت نشده است. هیچ مقاله یا حتی یک جزوه نیز تهیه نشده است. هیچ کارگاه یا دوره آموزشی جدیدی طراحی نشده است.

و حتی برای تنها دوره آموزشی پزشکی کوهستانی که برگزار می‌شود کتاب که هیچ‌کدام از یک جزوه استاندارد و مورد توافق همگان نیز تهیه نشده است.

برقراری ارتباط با سایر مراکز: در این سال‌ها هیچ‌گونه ارتباطی با مراکز علمی که منجر به نتیجه قابل توجه برای کوهنوردی کشورمان شود ایجاد نشده است.

در تمام دنیا بین مصرف‌کننده و تولیدکننده علم قراردادهایی منعقد می‌شود تا نیازهای مصرف‌کننده برطرف شود ما نه تنها این کار را انجام نداده‌ایم، بلکه از کسانی که با زحمت و صرف عمر و سرمایه خود بدون چشم‌داشت تولید علم کرده‌اند نیز نه تنها حمایت

چالش دیگری در این زمینه ندارد.

### چه باید کرد؟

باید برای تیم‌های هیمالیائوردی آموزش‌ها و کارگاه ویژه تعریف و اجرا کنیم. تا بتوانیم از تسلط هیمالیائوردانمان بر اصول حیاتی پزشکی کوهستان اطمینان یابیم. امروزه از دست رفتن کوهنوردانمان در هیمالیا به علت بی اطلاعی از اصول بدهی پزشکی کوهستان و یا رعایت نکردن آنها به هیچ عنوان پذیرفته نیست و نشانه ضعف سیستم آموزشی پزشکی کوهستان ما است که نیاز به بازبینی جدی و فعالیت بیشتر و بیشتر دارد.

### ولی یک پزشک تیم هیمالیائوردی چه وظایفی دارد؟

- ۱- تهیه پرونده سلامت تأیید سلامت اعضای تیم برای صعود به ارتفاع.
  - ۲- نظارت بر تمرینات آماده‌سازی و کنترل وضعیت سلامت و پیشرفت آمادگی بدنی و جسمی افراد تیم.
  - ۳- تکرار معاینات و اطمینان خاطر از سلامت افراد هنگام صعود.
  - ۴- مشاوره و نظارت بر تهیه دارو و ملزومات پزشکی تیم.
  - ۵- اطلاع از سیستم‌های درمانی و امدادی کشور و محل مقصد.
  - ۶- کنترل سلامت و توانایی صعود افراد هنگام صعود.
  - ۷- درمان بیماران احتمالی
  - ۸- کمک در امداد و نجات در صورت لزوم
  - ۹- کنترل و پیگیری سلامت جسمی و روانی افراد شرکت‌کننده بعد از صعود و در طول دوره ریکاوری.
- تمامی این مباحث و وظایف نیاز به بررسی مطالعه و پیگیری و تهیه منابع آموزشی و دستورالعمل برای پزشکان، سرپرستان و اعضای تیم‌ها دارد وظیفه خطیری که سال‌ها است از آن غفلت شده!

### و اما آرزوهای برآورده نشده ما در پزشکی کوهستان؟

در مجموع باید ضمن ارج نهادن و محترم شمردن تلاش‌های انجام شده در سال‌های گذشته در زمینه پزشکی کوهستان باید گفت ما هنوز در این زمینه بسیار فقیر و کم کار هستیم و در بسیاری از زمینه‌ها هنوز هیچ کاری انجام نداده‌ایم و در سایر مقولات هم نمره قبولی نمی‌گیریم و برای رسیدن به هدف نهایی خود نیاز به کاری بزرگ، ریشه‌ای و دگرگونی بنیادی و ساختاری در این کمیته داریم. باید بپذیریم که برای سلامت کوهنوردانمان، برای حفظ جان خود و کوهنوردان آینده به پزشکی کوهستان نیازمندیم. این مهم‌ترین و اولین گام است. که کمیته پزشکی کوهستان از حالت نیمه تعطیل فعلی خارج شده و با تغییری بنیادین و ساختاری ضمن احترام نهادن به خرد جمعی و استفاده از پتانسیل‌های کشور به سمت فعال شدن و مولد بودن در تمامی زمینه‌ها حرکت کند. باید تلاش کنیم، فعال باشیم، ارتباط درست و کارآمد ایجاد نماییم. باید پزشکی کوهستان را بشناسیم و نیاز آن را برای کوهنوردان تبیین کنیم. باید پتانسیل‌های موجود در کشور را قدر بدانیم و از آنها در راستای اهداف کوهنوردی کشورمان به خوبی بهره‌گیریم. باید علم تولید کنیم تا ضامن سلامت و پایداری کوهنوردی و کوهنوردانمان شود.

باید بکوشیم و درست و محکم حرکت کنیم تا در برابر آیندگان با افتخار بایستیم و به عملکرد خود افتخار کنیم.

تلاش‌های امروز ما متضمن ایمنی و سلامت فردای کوهنوردی ماست.

به امید آن روز ■

نکرده‌ایم که گاه مقابله هم کرده‌ایم که مصادیق آن بسیار است و در این کلام نمی‌گنجد. به‌طور خلاصه باید گفت نه تنها هیچ‌گونه بسترسازی برای تولید علم و پیشرفت پزشکی کوهستان انجام نشده، بلکه به‌هیچ عنوان از امکانات و پتانسیل‌های موجود نیز استفاده نگردیده است.

**نیازسنجی:** در پزشکی کوهستان باید پل ارتباطی بین کوهنوردان و پزشکان و مراکز علمی به‌وجود آید تا نیازهای کوهنوردان به خوبی بررسی و ارزیابی شود و مطالعات لازم درمورد آن انجام پذیرد و اصول آموزش، درمان و ... بر آن اساس طراحی گردد. وظیفه و کاری که تاکنون بر زمین مانده است.

**درمان:** در زمینه درمان باید گفت که ما در تمام کشور با توجه به ظرفیت‌های فدراسیون و فدراسیون پزشکی ورزشی هنوز حتی یک کلینیک ویژه برای کوهنوردان نداریم و هنوز هیچ کوهنوردی نمی‌داند در صورت بروز مشکل یا حادثه به چه مرکز درمانی یا فردی می‌تواند مراجعه کند که تسلط لازم بر بیماری‌های ارتفاع را داشته باشد و مورد تأیید فدراسیون نیز باشد. این در حالی است که نیروهای درمانی مجرب و توانمند در تمام کشور در این زمینه داریم و فقط نیازمند سازماندهی و هماهنگی هستیم.

**تربیت نیرو:** در زمینه تربیت نیروی مجرب و موردنیاز پزشکی کوهستان کشور نیز تاکنون هیچ‌گونه اقدامی صورت نگرفته است و متأسفانه هنوز نتوانسته‌ایم نیروهای موجود را که به‌صورت خودجوش در این زمینه فعالیت دارند گرد هم جمع کرده و سازماندهی کنیم و از توان علمی آنها بهره‌برداریم این در حالی است که سخت‌نیازمند تربیت نیروی کارآمد در زمینه پزشکی تیم کوهنوردی، پزشک تیم‌های برون‌مرزی، امدادگر کوهستان و نیروهای آموزشی هستیم.

### پزشکان، پزشکی کوهستان و هیمالیائوردی؟

سال‌های سال از شروع هیمالیائوردی نوین در ایران می‌گذرد اما هنوز درباره نقش پزشکان و آموزه‌های پزشکی کوهستان در این زمینه اتفاق نظر حتی نسبی نیز وجود ندارد. پزشکان بسیاری به‌همراه تیم‌های کشورمان به ارتفاعات بلند رفته‌اند درحالی که نه یک کلمه دستورالعمل (نه از جانب فدراسیون و نه از جانب کمیته پزشکی کوهستان) و شرح وظایف مشخص در این زمینه وجود دارد نه حتی از این همه تجربه پزشکان ارتفاع کشورمان طی این سال‌ها (که به آسانی و ارزانی به‌وجود هم نیامده است) یک کلمه مستندات وجود دارد که مورد استفاده نسل آینده قرار گیرد و آنها بتوانند این تجربیات را گسترش داده به پیش ببرند.

در سال‌های اخیر که تجربه همراهی پزشکان با تیم‌های هیمالیائوردی را داشته‌ایم بسیار درباره صعود کردن یا نکردن پزشکان به‌همراه تیم‌ها بحث شده است اما هیچ‌گاه از خود نپرسیده‌ایم که اصلاً تیم‌های هیمالیائوردی آیا نیاز به پزشک دارند؟ و اگر دارند چرا؟ وظیفه این پزشک در تیم قبل، در طول و بعد از صعود چیست؟ چه کارهایی باید انجام دهد؟ آیا شرح وظایفی برای او وجود دارد؟

نبود دستورالعمل برای عملکرد پزشکان و شرح وظایف آنها، نبود منبعی برای آموزش و استفاده از تجربیات گذشته همه و همه باعث شده است تا وجود پزشکان در تیم‌های هیمالیائوردی ما با شیوه‌های سنتی و ریش‌سفیدی به انجام برسد و گویی امروز جامعه کوهنوردی به‌جز مشکل صعود و یا عدم صعود پزشک به همراه تیم مشکل و

# اهمیت نوشیدن آب

## مایعات در کوهستان را جدی بگیرید

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی

آب، یکی از مهم‌ترین موادی است که زندگی بشر را تأمین می‌کند. آب جزء اصلی بدن انسان است، و در تمام فعالیت‌های بدن نقش دارد. آب مواد مغذی را از معده و روده، به سلول‌های عضلانی حمل می‌کند، و وسیله‌ای است که گرمای زیاد به دست آمده از فعالیت بافت عضلانی را پراکنده می‌کند، و کاهش آن نیز باعث افت اجرای فعالیت اندام‌های بدن می‌شود. بنابراین، این افت را نمی‌توان نادیده گرفت. اولین علامت کمبود آب به صورت احساس عطش و تشنگی جلوه‌گر می‌شود و سپس مقدار دفع ادرار کاسته می‌گردد. در افراد بالغ آب در حدود ۶۵ تا ۷۰ درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد؛ بنابراین مقدار آن در بدن به سن و مقدار چربی بستگی دارد و بین ۵۰ تا ۷۰ درصد در نوسان است.

مصرف کم آب در کوهستان، موجب بروز مشکلات زیر می‌شود: افزایش خطر آسیب‌های سرمایی، افزایش خستگی، افزایش اختلال در تصمیم‌گیری درست، افزایش بروز بیماری ارتفاع زدگی ناشی از کمبود اکسیژن. کم‌آبی می‌تواند کوه‌گرگرفتگی را تشدید کند.

در کوه‌نوردی سنگین در هر ساعت، در حدود دو لیتر آب به شیوه‌های گوناگون از بدن خارج می‌شود که باید بی‌درنگ با نوشیدن مایعات کافی جبران کرد. نکته مهم اینکه همراه آب، املاح و مواد معدنی موجود بدن نیز از راه تعریق و تنفس از بدن خارج می‌شود که ایجاب می‌کند همراه با آب، املاح معدنی و قندی نیز به بدن کوه‌نورد برسد. بهترین مواد افزودنی برای جبران ORS است که در صورت کم‌آبی مفرط کوه‌نوردی استفاده می‌شود.

تشنگی، علامت خوبی برای کم‌آبی بدن کوه‌نورد نیست. تشنگی آخرین هشدار بدن برای کمبود آب است، و معمولاً در هوای سرد و برنامه‌های زمستانی حتی ممکن است حالت تشنگی را احساس نکنید، در صورتی که بدن شما به شدت به آب نیازمند است. نوشیدن آب باعث دفع توکسین‌ها (سموم) بدن می‌شود. نوشیدن آب، عفونت ادراری را کاهش می‌دهد. کمبود آب باعث خشک و سخت شدن مدفوع شده و مدفوع به سختی در روده بزرگ حرکت کرده و ایجاد بواسط می‌کند. رعایت بهداشت آب، از جمله در کوهستان عنصر

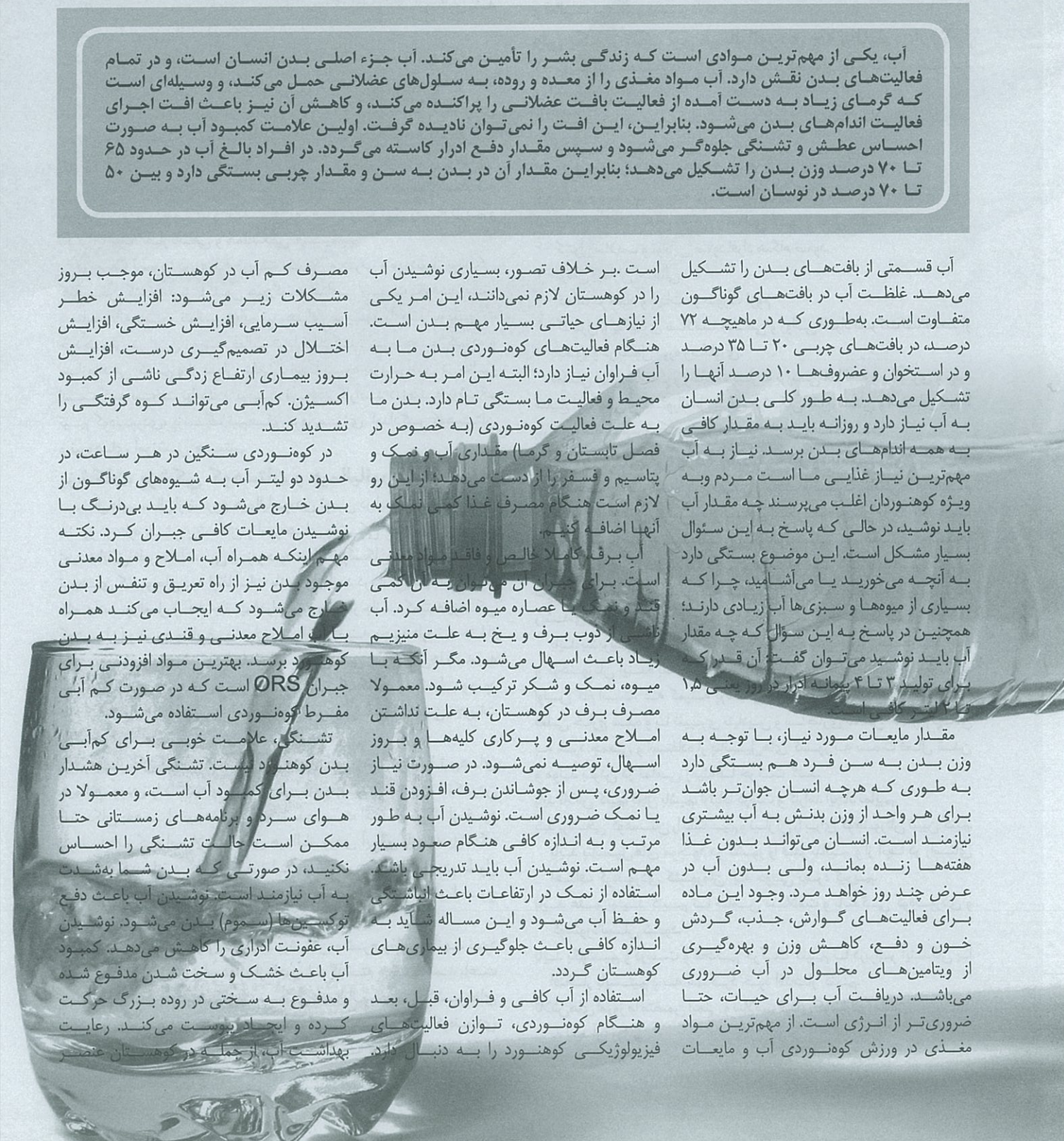
است. بر خلاف تصور، بسیاری نوشیدن آب را در کوهستان لازم نمی‌دانند، این امر یکی از نیازهای حیاتی بسیار مهم بدن است. هنگام فعالیت‌های کوه‌نوردی بدن ما به آب فراوان نیاز دارد؛ البته این امر به حرارت محیط و فعالیت ما بستگی تام دارد. بدن ما به علت فعالیت کوه‌نوردی (به خصوص در فصل تابستان و گرما) مقداری آب و نمک و پتاسیم و فسفر را از دست می‌دهد؛ از این رو لازم است هنگام مصرف غذا کمی نمک به آنها اضافه کنیم.

آب برف کاملاً خالص و فاقد مواد معدنی است. برای جبران آن می‌توان به آن کمی نمک و شکر یا عصاره میوه اضافه کرد. آب ناشی از ذوب برف و یخ به علت منیزیم زیاد باعث اسهال می‌شود. مگر آنکه با میوه، نمک و شکر ترکیب شود. معمولاً مصرف برف در کوهستان، به علت نداشتن املاح معدنی و پرکاری کلیه‌ها و بروز اسهال، توصیه نمی‌شود. در صورت نیاز ضروری، پس از جوشاندن برف، افزودن قند یا نمک ضروری است. نوشیدن آب به طور مرتب و به اندازه کافی هنگام صعود بسیار مهم است. نوشیدن آب باید تدریجی باشد. استفاده از نمک در ارتفاعات باعث اثبات‌شدگی و حفظ آب می‌شود و این مساله شاید به اندازه کافی باعث جلوگیری از بیماری‌های کوهستان گردد.

استفاده از آب کافی و فراوان، قبل، بعد و هنگام کوه‌نوردی، توازن فعالیت‌های فیزیولوژیکی کوه‌نورد را به دنبال دارد.

آب قسمتی از بافت‌های بدن را تشکیل می‌دهد. غلظت آب در بافت‌های گوناگون متفاوت است. به‌طوری که در ماهیچه ۷۲ درصد، در بافت‌های چربی ۲۰ تا ۳۵ درصد و در استخوان و عضروف‌ها ۱۰ درصد آنها را تشکیل می‌دهد. به طور کلی بدن انسان به آب نیاز دارد و روزانه باید به مقدار کافی به همه اندام‌های بدن برسد. نیاز به آب مهم‌ترین نیاز غذایی ما است مردم و به ویژه کوه‌نوردان اغلب می‌پرسند چه مقدار آب باید نوشید، در حالی که پاسخ به این سؤال بسیار مشکل است. این موضوع بستگی دارد به آنچه می‌خورید یا می‌اشامید، چرا که بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌ها آب زیادی دارند؛ همچنین در پاسخ به این سؤال که چه مقدار آب باید نوشید می‌توان گفت: آن قدر که برای تولید ۳ تا ۴ لیتر ادرار در روز یعنی ۱ تا ۲ لیتر کافی است.

مقدار مایعات مورد نیاز، با توجه به وزن بدن به سن فرد هم بستگی دارد به طوری که هرچه انسان جوان‌تر باشد برای هر واحد از وزن بدنش به آب بیشتری نیازمند است. انسان می‌تواند بدون غذا هفته‌ها زنده بماند، ولی بدون آب در عرض چند روز خواهد مرد. وجود این ماده برای فعالیت‌های گوارش، جذب، گردش خون و دفع، کاهش وزن و بهره‌گیری از ویتامین‌های محلول در آب ضروری می‌باشد. دریافت آب برای حیات، حتی ضروری‌تر از انرژی است. از مهم‌ترین مواد مغذی در ورزش کوه‌نوردی آب و مایعات



قندهای تجزیه نشده از راه پوست و کلیه‌ها دفع شوند. صرف نظر از نوع سنگ کلیه تنها و مهم‌ترین عامل پیشگیرانه از بروز سنگ کلیه افزایش مقدار جذب آب توسط بدن است. آب باعث رقیق شدن ادرار شده، به این ترتیب از غلیظ شدن نمک‌ها و مواد معدنی پیشگیری به عمل می‌آید. به طور کلی توجه به این امر در افزایش سلامتی کوهنورد، بسیار مهم است.

با خوردن یک لیوان آب گوارا از چشمه‌های کوهستان، بیشتر خستگی‌های مفرط و یا کوفتگی‌های بدن برطرف می‌شوند. فعالیت‌های عضلانی، و به ویژه کوه‌نوردی با از دست دادن آب برای تنظیم درجه بدن همراه است و هرچه فعالیت سنگین‌تر و طولانی‌تر باشد (برنامه‌های کوه‌نوردی طولانی مدت) اتلاف آب بیشتر است. کاهش آب بدن باعث کاهش توان کوه‌نورد می‌شود؛ حتی بایستی قبل از تشنگی آب نوشید، زیرا تشنگی علامت کمبود آب است. توصیه می‌شود که در مدت سه ساعت قبل از شروع فعالیت کوه‌نوردی در درجه حرارت معمولی، ۵۰۰ تا ۷۵۰ میلی لیتر آب به تدریج نوشیده شود تا موجب سوءهاضمه نگردد. از آنجا که بدن کوه‌نوردان در طول انجام برنامه‌های کوه‌نوردی، مقداری آب و املاح معدنی از دست می‌دهد، بهتر است آب مصرفی در پایان صعود با مقداری نمک، قند و عصاره میوه همراه باشد. در ارتفاعات بالا، آب غلظت خون را کم می‌کند و باعث دیر خسته شدن بدن می‌شود. در کوه‌نوردی، منتظر احساس خستگی نشوید و در فاصله‌های زمانی کم، چند جرعه آب بنوشید. مشکل الکترولیت‌ها در کوه‌نوردی، مهم‌تر از دیگر ورزش‌ها است. در کوهستان، دهیدراتاسیون (از دست دادن آب بدن) به علت خشکی هوا زیاد است. گاهی چندین لیتر آب، برای جبران آب از دست رفته، باید مصرف گردد. بدن ما از راه ادرار، مدفوع، عرق و تنفس، آب از دست می‌دهد.

آب همچون دیگر گروه‌های غذایی (کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها و مواد معدنی) در فرآیند تغذیه مناسب در کوهستان حائز اهمیت است. متأسفانه بسیاری از کوه‌نوردان این موضوع را جدی نمی‌گیرند. توصیه می‌شود روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. این کار برای فعالیت مناسب بسیاری از اندام‌های بدن، به ویژه پوست، کلیه‌ها و قلب مفید است. آب هیچ کالری ندارد، بنابراین برای پاک کردن



پاک‌سازی سلول‌ها، تسریع گردش خون به کمک ریه‌ها به دلیل جذب اکسیژن، پایین‌آورنده‌ی تب، دفع سموم در موارد ورم مفاصل، تنظیم قند خون در بیماران دیابتی، جلوگیری از بروز یبوست، متعادل کردن بدن در شروع بیماری‌ها، تحریک فعالیت کبد و کلیه.

هنگامی که آب کافی به بدن شما می‌رسد، گردش خون و تخلیه آب لنفی بهتر انجام می‌گیرد، و کمتر دچار سلولیت می‌شوید. تب‌های شدید را می‌توان با نوشیدن آب خنک و فرو بردن پاها در آب پایین آورد. توجه به این امر هنگام کوه‌نوردی، در فصل تابستان و گرما بسیار مهم است. بر خلاف داروهای شیمیایی که به‌طور معمول فقط دمای درونی را کاهش می‌دهد، آب دمای کل بدن را پایین می‌آورد، و به همین دلیل این مایع، یکی از مؤثرترین داروهای پایین‌آورنده تب است که می‌توان از آن استفاده کرد. استفاده از آب علاوه بر مورد تب، در شرایط گرم‌زدگی و آفتاب‌سوختگی در کوهستان نیز بهترین راه درمان است. نوشیدن آب به منظور پیشگیری و درمان عفونت‌های مجاری ادراری بسیار است. نوشیدن آب به مقدار فراوان به دفع مازاد اسید اوریک قبل از آنکه به بدن آسیب وارد شود کمک می‌کند. به علاوه با نوشیدن آب به مقدار زیاد، احتمال تشکیل سنگ کلیه که بیماران نقرسی مستعد ابتلا به آن هستند کاهش می‌یابد. نوشیدن آب به منظور درمان بیماری دیابت مفید است. بیماران دیابتی باید در طول روز ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشند تا

کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و عفونت‌های گوارشی شایع به خصوص در فصل تابستان و گرما است. نوشیدن چندین لیوان آب در روز، به ویژه در هنگام کوه‌نوردی و کوه‌پیمایی به شادابی، سالم ماندن پوست شما کمک بسیاری می‌کند. نوشیدن آب‌های آلوده، مهم‌ترین علت شیوع عفونت‌های روده‌ای و به خصوص در فصل گرما است.

آب از بروز بسیاری از بیماری‌های خطرناک جلوگیری می‌کند. آب مهم‌ترین یاور در آب کردن چربی اضافی و جلوگیری از ایجاد چربی، به خصوص در هنگام کوه‌نوردی است. آبی که به صورت منظم نوشیده شود (۸ - ۶ لیوان در روز)، شربت جادوی لاغری نامیده می‌شود. نوشیدن منظم آب فراوان به بدن در سوزاندن چربی ذخیره شده و از بین بردن اشتها به طور طبیعی کمک می‌کند. علاوه بر این، آب برای حفظ دمای مناسب بدن و از جمله در فصل تابستان و گرما (جلوگیری از بروز گرم‌زدگی در کوه) لازم است؛ بنابراین، جایگزینی آب که همواره از راه تعریق و دفع از دست می‌دهیم، کار بسیار مهمی می‌باشد. آب برای پیشگیری از بروز یبوست مزاج، که با پا به سن گذاشتن ظاهر می‌شوند، حیاتی است. به طور کلی آب یکی از مؤثرترین ملین‌ها است، زیرا موجب حل شدن مدفوع سفت و دفع آن از روده می‌شود. در یبوست‌های مزمن هر روز صبح پیش از صبحانه دو لیوان آب سرد مصرف شود. برخی از فواید نوشیدن آب برای اندام‌های بدن، به خصوص در هنگام کوه‌نوردی عبارتند از: شستشوی اندام‌های داخلی بدن، رقیق کردن مایعات بدن،

مصرف آب میوه‌های رقیق شده به نسبت یک به دو با آب می‌تواند مایع مناسبی باشد. باید توجه داشت که مصرف مایعات خیلی شیرین ضمن کاهش جذب آب سبب ایجاد خستگی در کوهنورد نیز خواهد شد.

□ آب را کم‌کم بنوشید، چون نوشیدن آن نباید معده را سنگین کند. بهتر است آب را جرعه‌جرعه نوشید.

□ توصیه می‌شود پس از پایان صعود و تصمیم برای اتراق، مایعات به مقدار زیاد و شیرین‌تر نوشیده شود تا ضمن جبران کمبود آب از دست رفته، روند ترمیم ذخایر گلیکوژن عضلات شروع شده و کوهنورد را برای صعود بعدی در همان برنامه آماده سازد.

□ بهتر است کوهنوردان، در طول صعود به ارتفاعات برای افزایش تمرکز ذهن و پیشگیری از بروز سردرد و خستگی آب بنوشند.

□ تا جای ممکن از نوشیدن زیاد آشامیدنی‌های کافئین‌دار (چای غلیظ، قهوه)، خودداری کنید، زیرا کافئین، یک ماده ادرارآور است، و موجب از دست رفتن آب بدن می‌شود.

□ غذاهای سرشار از آب مصرف کنید. بهتر است در حین اجرای برنامه‌های کوه‌نوردی از غذاهای مایع و نرم (مانند سوپ‌ها) استفاده شود که علاوه بر تأمین نیازهای تغذیه‌ای کوهنورد، مایعات کافی نیز به بدن او می‌رساند.

منابع مورد استفاده:

1- Guide to heart healthy eating, American Medical Women's Association, 1991

2- David I.katz: Nutrition in clinical practice, Lippincott Williams and Wilkins, 2001

3- The health benefits of drinking water, By Vicky Wollaston, goodto-know.co.uk.2014

4- آب، بهترین نوشیدنی حیات‌بخش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال دوم، شماره هفدهم، مهر ماه ۱۳۸۳، صص ۱۵-۱۴.

5- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم.

6- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصل‌نامه کوه، شماره سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۳ □

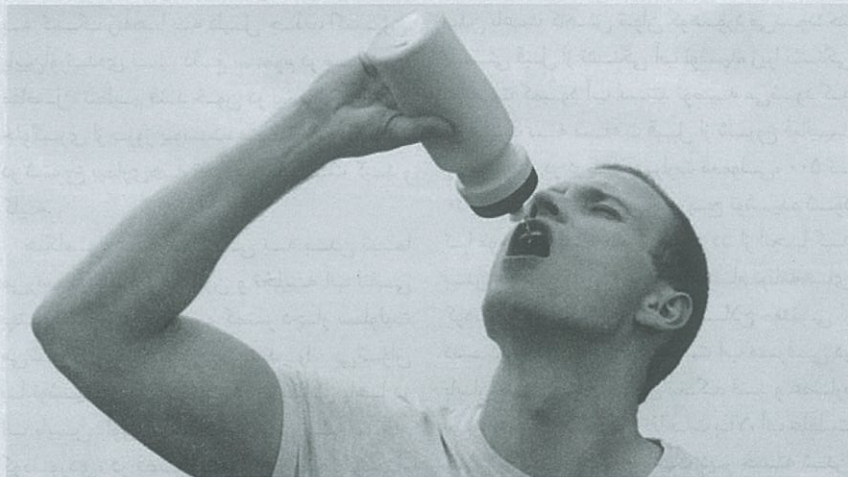
همراه داشته باشید، و در اوقات استراحت و توقف در مسیر کوه‌نوردی، آب بنوشید. اگر می‌خواهید بدنی سالم داشته باشید، نوشیدن آب را در هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی (مانند پیاده‌روی، کوه‌نوردی، کوه‌پیمایی و دویدن) فراموش نکنید.

□ از نوشیدن نوشابه‌های گازدار شیرین در برنامه‌های کوه‌نوردی و به خصوص بین غذا و حتی بلافاصله پس از غذا در کوه خودداری کنید.

□ از نوشیدن آب یا مایعات بسیار سرد و یخ به مقدار زیاد بپرهیزید. آب مصرفی نباید گرم و خیلی سرد باشد. هرگز نباید پس از انجام یک فعالیت سنگین کوه‌نوردی و به خصوص در فصل زمستان و سرما بلافاصله آب سرد بنوشید، زیرا آب سرد به

معه خیلی خوب است. نخستین نتیجه‌ای که پس از نوشیدن مقادیر کافی و توصیه شده آب مشاهده خواهید کرد، افزایش سطوح انرژی بدن تان است. همچنین خواهید دید که پوست بدن تان چگونه روشن و شفاف می‌شود. به این ترتیب، پس از دیدن اثرات مثبت نوشیدن آب، از این کار خود متعجب خواهید شد که چرا از پیش، به طور مرتب و منظم آب نمی‌خوردید.

برای بهبود بخشیدن طعم آب‌هایی که مزه نا مطلوب دارند، می‌توان اقدامات زیر را انجام داد: خنک کردن، افزودن آب میوه‌های اسیدی (لیمو، نارنج، پرتقال)، افزودن آب میوه‌های غلیظ شده (انگور، سیب). با بالا رفتن سن، پوست و غشاءهای مخاطی نازک‌تر شده و آب بیشتری دفع می‌کنند، کارایی کلیه‌ها



کمتر شده و نیاز بدن به آب بیشتر می‌شود. احساس تشنگی در افراد سالمند به خوبی جوانان نیست، بنابراین، کوهنوردان مسن باید نوشیدن آب را، حتی در صورت عدم تشنگی، به صورت عادت درآورند. کاهش زیاد آب بدن موجب کم شدن توان کاری بدن کوهنورد می‌شود؛ بنابراین لازم است عادت کنید پیش از تشنگی، آب بنوشید، زیرا تشنگی یک نشانه تأخیری کمبود آب است.

### توصیه‌های مهم:

□ قبل، بعد و در هنگام کوه‌نوردی، به مقدار کافی آب و مایعات بنوشید. می‌توانید کمی عصاره میوه‌ها یا آب لیمو به آب اضافه کنید تا خستگی و کوفتگی تان را رفع کنید.

□ همیشه در برنامه کوه‌نوردی یک قمقمه یا بطری قابل پر کردن مجدد آب

# فلسفه کوه‌نوردی برای همه

بخش پایانی مقاله: هیچ انگاری فلسفی

قسمت پایانی

اشتهافان ای. اشمیت  
ترجمه: پریسا حسین‌زاده

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، ارائه 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.

خود و دیگران را به خطر انداخته و به طریزی غیراخلاقی به کارت خود امتیاز دهیم. با توجه به اینکه ما نمی‌توانیم قضاوت شایسته‌ای در مورد توانایی سنگ‌نوردی خود داشته باشیم، ممکن است دفعه بعد که هم‌طنابی را برای تفریح به صخره‌ها می‌بریم تعجب کنیم از اینکه هم‌نورد جدید ما می‌تواند به همان جدیتی که می‌گوید، صعود کند.

دو مقاله پایانی به بحث در خصوص جنبه‌های بسیار متفاوت سنگ‌نوردی و استفاده از شیوه‌های مختلف فلسفی می‌پردازد، اما هر دو در تلاش برای پیشبرد فرضیه اولیه هستند. بسیاری مدعی هستند که زیبایی در چشمان بیننده آن می‌باشد. مثل کسی که کلم بروکسل دوست داشته باشد خواه یکی از دلایل دوست داشتن آن طعم و مزه آن باشد. آیا این‌طور است؟ فرض رایج این است که قضاوت‌های زیباشناسی کاملاً فردی هستند، و از این‌رو اولویت‌های ما ارتباطی به واقعیت امر نخواهند داشت. مقاله ریچارد گرازیانو می‌گوید که درجات صعود فردی نیستند، بلکه خصوصیات واقعی مسیر هستند. با کاربرد درجه‌بندی کلاسیک، گرازیانو این بحث را ادامه می‌دهد که درجات صعود صفاتی ذاتی هستند، آنها ویژگی‌های اصلی صعود هستند که قادرند به روش‌هایی صحیح ما را به چالش بکشانند. سیستم‌های درجه‌بندی، مثل سیستم درجه‌بندی اعشاری یوسمیت، روش ما در طبقه‌بندی عینی درجات صعود است. جمع کردن طناب بعد از صعود، اعلام‌های شما به هم‌طناب: "مسیر زیبایی است!" و در پاسخ او می‌گوید "بله، زیبا است." آیا هر دوی شما موافقید مسیری که تازه صعود کردید زیبا است، زیرا اولویت‌ها و سلیقه شما یکی است؟ گونار کارلسن معتقد

در این اطراف عرف نیست، اما واکنش جو به سادگی هنجار غالب بر جامعه سرمایه‌داری را نشان می‌دهد، یکی باید تلاش فرد دیگری را جبران کند، به‌خصوص اگر قرار است دیگران از این تلاش بهره‌مند شوند. این مثال فرضی، برای جامعه سنگ‌نوردی بیگانه است. مقاله دبورا هالبرت توضیح می‌دهد که چگونه سنگ‌نوردان و جامعه سنگ‌نوردی به عنوان یک اقتصاد اهدایی عمل می‌کنند. سنگ‌نوردان (نه جو) وقت، انرژی و منابع توسعه مسیرهای سنگ‌نوردی را هدیه می‌دهند و آزادانه آن را با جامعه بزرگ سنگ‌نوردی به اشتراک می‌گذارند. تصور سنگ‌نوردی بدون وجود چنین فرهنگی از اهداء، دشوار است.

مقاله بعدی گذر از فرهنگ سنگ‌نوردی به سوی احساسی است که تجربه شخصی سنگ‌نورد است. یقیناً هیچ چیز خوشایندتر و رضایت‌بخش‌تر از فائق آمدن بر چالش سختی نیست که فرد برای دستیابی به آن ساعت‌ها، روزها و هفته‌ها وقت صرف کرده با این حال اشتفان دانز استدلال می‌کند که سنگ‌نوردان ممکن است درباره بسیاری از تجاربی که آن را گرامی می‌دارند دچار اشتباه شده باشند، همان‌طور که ما ممکن است درباره تجارب عینی خود از جهان دچار اشتباه شده باشیم یا فراموش کرده باشیم که صبحانه چه چیزی میل کرده‌ایم، همین‌طور در مورد اطلاعات سنگ‌نوردی خود، احساسات و توانایی نیز ممکن است دچار اشتباه شده باشیم. همان‌گونه که به سادگی خطاهای خودآگاهی ما همه‌روزه مورد تأیید قرار می‌گیرد، خطاهای خودآگاهی ما در باره تجارب سنگ‌نوردی نیز ممکن است بسیار مهم باشند، و در نتیجه در قابلیت خود در سنگ‌نوردی دچار غلو شده باشیم و

یک رد پا روی صخره‌ای که با گل‌سنگ پوشیده شده تغییر چندانی در آن ایجاد نمی‌کند، ولی با ترافیک کاملی از رد پا، صخره و پوشش گیاهی مسیر از بین خواهند رفت. مقاله دیل موری چالش موقعی که تخریب محیط زیست رخ می‌دهد را بررسی قرار می‌کند و راه‌حل عملی برای محدود کردن این تخریب را ارائه می‌کند. ممکن است که پیشنهاد موری باشد که ما محدودیت در عادات خود را بپذیریم و آن را در قالب سهمیه برای صعود، شیوه‌های مختلف تمرین سنگ‌نوردی و شاید امتناع خودخواسته از انواع خاصی از صعود برای حفظ زیستگاه‌های کوه‌نوردی به اجرا در آوریم.

در بخش چهارم "فلسفه صعودهای ترکیبی روی سطوح مختلف" نگاهی به طیف وسیعی از موضوعات فلسفی مربوط به صعود خواهیم داشت. فرض کنید دفعه بعدی که به صخره مورد علاقه خود سر می‌زنید یا به سمت مسیر مورد علاقه ابزارگذاری خود صعود می‌کنید، کسی که جلوی مسیر ایستاده گشایش‌کننده آن باشد، شما می‌دانید با کسی رویه‌رو هستید که اولین بار این مسیر را پیدا کرده، آن را پاکسازی و رول‌کوبی کرده و به ثبت رسانده است. حالا تصور کنید جو ایجادکننده مسیر از شما می‌خواهد که برای صعود از مسیری که او ایجاد کرده هزینه‌ای پرداخت کنید، بی‌شک او در پاسخ به نگاه شگفت‌زده شما توضیح خواهد داد که هفته‌ها برای آن وقت صرف کرده و مقادیر زیادی پول برای گشایش آن هزینه نموده تا شما از آن لذت ببرید؛ بنابراین عادلانه است که زحمات او را جبران کنید! یکی از صمیمانه‌ترین پاسخ‌هایی که به جو خواهید داد این است که این کار



اسکی نمی‌باشد، آزادی سیاسی او همچنان دست‌نخورده باقی است.

مورد سومی که ما در آن از آزادی صحبت خواهیم کرد در درجه اول در بحث فلسفی از آزادی اراده و جبرگرایی است. این موضوع به‌طور کلی یک مشکل متافیزیکی محسوب می‌شود که نسل بشر واقعا آزاد در انتخاب است یا برای او تصمیم گرفته شده، چه با مکانیزم علیت فیزیکی و یا هر شکلی دیگر، در عمل دقیقا یک کار را انجام می‌دهند. اغلب این‌طور گفته می‌شود که مردم در این مورد آزاد هستند، اگر شرایطی در اختیار آنها قرار داده شود، می‌توانند به آن عمل کنند یا می‌توانستند عمل کنند.

در معنای نخست، آزادی حرکت و جنبش، زمانی که فرد سنگ‌نوردی می‌کند، محدودتر از اکثر مواقعی است که در زندگی در سطح افقی با آن مواجه می‌شود. همین حالا من می‌توانم بلند شوم، در هر جهتی قدم بزنم، تصمیم بگیرم که دوستانم را ملاقات کنم، بدوم یا حتی عازم سنگ‌نوردی شوم. باری دیگر گزینش‌های من در سنگ‌نوردی محدود به اندک مسیرهایی می‌شود که به بالا هدایت می‌کند (البته اگر بتوانم) به پایین برگردم یا به همان حالت باقی بمانم (تا آنجایی که بتوانم). بخشی از سنگ‌نوردی قرار دادن خود در موقعیت‌هایی است که توانایی حرکت و عمل محدود می‌شود، گاهی تا سرحد ممکن.

از لحاظ آزادی سیاسی، در حالی که موارد نادری وجود دارد که در آن یک فرد بتواند از مهارت سنگ‌نوردی خود برای فرار از حکومت ستمگر استفاده کند، در کل آزادی سیاسی در کوهستان بیشتر از آزادی فرد در منزل نمی‌باشد. حقیقت دارد که برخی سنگنوردان ادعا می‌کنند در پی آزادی از مکان‌هایی که مردم از آزادی سیاسی بیش از حدی برخوردار هستند به سوی مکان‌هایی که آزادی سیاسی کمتری دارند، سفر می‌کنند تا سنگ‌نوردی کنند. کاملا واضح است که آزادی همراه با سنگ‌نوردی است نه سیاست. همچنین در آزادی اراده قطعا به‌نظر می‌رسد که به همین شکل باشد که بشر با دارای آزادی اراده است یا از آن برخوردار نیست؛ بنابراین دشوار است که نتیجه‌گیری شود مشغول شدن به سنگ‌نوردی تأثیری در آزادی از این نوع داشته باشد.

در واقع طبق هرگونه برداشتی از آزادی که نیاز به گزینش‌های احتمالی بسیاری

است. بیشتر مردم نمی‌توانند احساسی شبیه به کوهنوردان داشته باشند و در شرایطی که آنها خود را آزاد می‌پندارند، احساس آزادی کنند، روی طاقچه‌های کوچک یا دامنه‌های شیب‌داری که اغلب خود را به دیگری یا یک کارگاه در چند متر فاصله متصل می‌سازند، جایی که هر حرکت منوط به شماری از عوامل است و جایی که حادثه و مرگ نتیجه کوچک‌ترین اشتباه خواهد بود. در این مقاله من سعی در توضیح این موضوع دارم که حتی تحت چنین شرایطی، کوهنوردان می‌توانند یک احساس نادر و عمیق از آزادی را تجربه کنند. در واقع این موضوع را به بحث خواهیم گذاشت که تجربه آزادی کوهنوردان به دلیل شرایطی است که با آن مواجه می‌شوند، محدودیت‌هایی که بر آنها اعمال می‌شود و خطراتی که هنگام صعود با آن روبه‌رو می‌شوند.

برای شروع پرسشی مطرح می‌کنیم مبنی بر اینکه منظور مردم از لغت "آزادی" چیست؟ به عنوان یک قانون زمانی که مردم می‌گویند آزاد هستند، منظور آنها این است که بدون محدودیت هستند. یعنی احتمالا گزینه‌هایی داشته‌اند که از میان آنها توانسته‌اند یکی را که ترجیح داده‌اند انتخاب کنند. اغلب هرچقدر گزینه‌ها بیشتر باشد، فرد آزادتر خواهد بود، اما مردم به‌جای کلی‌گویی در مورد خاصی از آزادی به بحث می‌پردازند. به‌طور مثال فرد می‌تواند آزاد در عمل و حرکت باشد. فردی که به این طریق آزاد است هر جایی که برای او لذت‌بخش باشد و بتواند کاری را که دوست دارد انجام دهد، می‌رود. با در نظر گرفتن اینکه قضیه این نیست، ما می‌گوییم که یک فرد آزاد نیست، فردی که دچار دردسر می‌شود، زخمی می‌شود یا در عملکرد خود دچار محدودیت می‌شود، به هر طریقی فاقد معنای آزادی است.

نوع دوم آزادی که اغلب مردم درباره آن گفتگو می‌کنند آزادی سیاسی است. در این مورد مردم آزاد تلقی می‌شوند، اگر دولت یا کنترل جامعه آنها را منع نکند. شایان ذکر است که یک فرد ممکن است احساس کمبود آزادی را در شرایط اشاره شده داشته باشد (آزادی حرکت و عمل) اما از لحاظ سیاسی آزاد باشد. به‌طور مثال من دوستی دارم که به‌تازگی وقت زیادی را صرف بهبود مچ پای آسیب‌دیده هنگام بولدرینگ کرده. باوجود اینکه آزادی حرکت او کاهش یافته و به این دلیل قادر به سنگ‌نوردی یا

است زمانی که ما قضاوتی زیباشناختی درباره زیبایی مسیر می‌کنیم، ادعایی درباره ویژگی ظاهری آن مسیر کرده‌ایم نه سلیقه‌های شخصی خودمان و ما این ویژگی را هنگام صعود کشف کرده‌ایم. ویژگی‌های صخره، جایگاه گیره‌ها و نوع حرکتی که صخره ما را وادار به انجام آن می‌کند هنگام حرکات اندام ما در فضا قابل درک می‌باشند. ما به کمک حرکات اندام خود، کیفیت زیبایی مسیر را "مشاهده" می‌کنیم، درست زمانی که ما با تجربه‌های عینی آبی خود آسمان آبی را درک می‌کنیم، بنابراین جای تعجب ندارد که هم شما و هم هم‌طناب شما قضاوت زیباشناختی یکسانی داشته باشید از این رو مسیر در هر دو شما تجربه یکسانی به‌وجود می‌آورد.

همان‌گونه که این مقاله نشان خواهد داد، ارتباطی نزدیک و غنی بین صعود و اندیشه‌های فلسفی وجود دارد. شاید جان مویر درست گفته باشد که: "زمانی که چیزی را به‌خودی خود انتخاب می‌کنیم، درمیابیم که چگونه با هر چیز دیگری در جهان در ارتباط است" من امیدوار هستم که از این سفر لذت ببرید.

## صعود و برداشت رواقیون

### (استوتیک‌ها) از آزادی

بر روی کوه‌های بلند و سرد لحظاتی وجود دارند، لحظات تشدید حیات ... لحظاتی شکننده و گذرا، زمانی که به‌نظر می‌رسد مرزهای بین زندگی و مرگ در هم می‌آمیزد، و وقتی که گذشته و آینده از وجود تهنی می‌شوند و تو آزاد هستی.

جو سیمپسون

چرا صعود؟ برای تجربه‌ای طبیعی، برای خطری که دائما با آن مواجه هستی، برای احساس آزادی کامل، برای این حجم غول‌پیکری که زیر پای توست که شبیه اعتیاد است.

هرمان بوهل

من عاشق کوه‌نوردی هستم، برای زیبایی حرکات آن، برای احساسی که به من می‌دهد، تجربه آزادی و از همه مهم‌تر، اینکه بالاتر از همه ایستاده‌ام.

پیتر و دال پارا

آزادی پاداش کوه‌نوردی است، با این وجود با کمی تأمل دشوار است که بپذیریم یک فرد هنگام کوه‌نوردی از آزادی بیشتری نسبت به سایر جنبه‌های زندگی برخوردار

صورت می‌پذیرد.

درک رواقیون از خدا این است که تمامی رویدادهای جهان مطابق با خواسته او رخ می‌دهد، اما به جای اینکه خارج از طبیعت باشد و آن را هدایت کند همه چیز را احاطه کرده است. گفته شده که چریسپوس مدعی شده "قدرت الهی در دلایل، عقل، ذهن و فهم جهان طبیعی مستقر است" و نیز "خدا خود جهان است" و از آن مهم‌تر، اصل یا منشأ وجود (دلیل یا عقلانیت) بشر، جدا از عقل عالم وجود نیست، نیروی تعیین‌کننده‌ای که بر رویدادهای جهان حاکم است. در واقع رواقیون اولیه عقلانیت انسان را به منزله بخشی از عقلانیتی می‌بینند که به منزله خدا است. در وابستگی بین دلیل فردی نسل بشر با دلیل جهانی است که مفهوم رواقی از آزادی توسعه یافته است.

چریسپوس گفته که هدف از فلسفه رواقی "زندگی در تعامل با طبیعت است ... که در تطابق بین ماهیت هر فرد با کل جهان است" آنها معتقد بودند که زندگی توأم با توافق بین خود و جهان، نتیجه زندگی در توافق کامل با استدلال است. از آنجایی که جهان بر اساس دلیل اداره می‌شود، زندگی توأم با دلیل منجر به زندگی فرد در هماهنگی کامل با رویدادهای جهان خواهد شد. رواقیون فردی را که درک او در هماهنگی با جریان رویدادهای جهان است عاقل یا دانا می‌دانند. برای فرد دانا کشمکش درونی وجود ندارد، زیرا اراده او با استدلال کنترل می‌شود و کشمکش بیرونی نیز وجود ندارد، زیرا جهان نیز کاملاً کنترل شده می‌باشد.

بدون هیچ‌گونه جنگ و کشمکشی فرد دانا تنها می‌خواهد بداند کدام استدلال جهانی مجاز است. از این رو در حالی که هر رویدادی از پیش تعیین شده می‌باشد، فرد دانا آزاد در این احساس است که تمایلات او به هیچ‌وجه مهار شده نمی‌باشند. جهان بنا به علتی اداره می‌شود و فرد دانا طبق یک دلیل عمل می‌کند؛ بنابراین او می‌تواند تمامی مواردی را که می‌خواهد انجام دهد. دشوار است که گفته شود فردی که هر کاری که می‌خواهد می‌تواند انجام دهد آزاد نیست. می‌توانیم دریابیم چرا رواقیون ادعا می‌کردند که "علاوه بر آزاد بودن، افراد عاقل پادشاه هستند، از آنجایی که سلطنت کردن این است که پاسخگو به هیچ‌کس نباشید این کار فقط در میان دانایان رخ خواهد داد" ■

از کتاب‌های آنها فراتر از دوره کلاسیک دوام نیاورد. ما می‌دانیم که رواقیون اولیه چگونه فکر می‌کردند زیرا آثار مابقی فیلسوفان، مورخان و مفسرانی که باقی مانده است، متون رواقیون را بازنویسی و نقل کرده است. پژوهشگران این متون پراکنده را جمع‌آوری کرده و موضع فلسفه رواقیون را به شکلی واحد ارائه دادند. کشف جزئیات و توسعه نظریه اولیه رواقیون کمی شبیه به فهم این موضوع است که چه اتفاقی برای مالوری و اروین روی اورست یا مائستری و ایگر روی سروتوره افتاده. برخی رویدادها عموماً تأیید شده هستند و در مورد آنها اتفاق نظر وجود دارد و برخی نیز موضوع مناظرات فراوانی هستند و هر روز کسی شواهد تازه‌ای ارائه می‌دهد و کندوکاو بیشتری انجام می‌دهد. مباحثی که من در این مقاله به آن پرداخته‌ام در زمره مواردی هستند که توافق عمومی در مورد آنها وجود دارد.

چیزی که کاملاً واضح است این است که رواقیون جبرگرایی مطلق بوده‌اند. آنها معتقد بودند که هر رویدادی در جهان به‌طور فیزیکی ناشی از رویدادهای قبل از آن بوده است و این رویدادها نمی‌توانند به شکل و طریقه‌های دیگر به‌وقوع بپیوندند. در تشریحی که ممکن است برای برخی سنگنوردان ناخوشایند باشد، فیلسوف رومی سیسرون توضیح می‌دهد که با توجه به موضع رواقیون "گذشت زمان همانند پاره شدن یک طناب است، چیزی بر نمی‌گردد و همه چیز به نوبت از هم می‌گسلد".

آن چیزی که باید نشان داده شود، طبق گفته رواقیون، این است که چگونه کسی می‌تواند آزاد باشد وقتی که روند زندگی او غیر از آنچه‌ای است که او انجام می‌دهد و برای این مقاله البته آن چیزی که لازم است توضیح داده شود این است که چه چیزی موجب می‌شود از احساس آزادی صحبت شود وقتی کسی درست بالای آخرین حمایت است و به‌سختی می‌تواند حرکت بعدی را انجام دهد یا کسی که گرفتار توفان شده و چندین روز نمی‌تواند چادر خود را ترک کند. امیدوارم که پاسخی که به دو سؤال مطرح شده بیان می‌شود نسبتاً روشن باشد تا من اطلاعات بیشتر از متافیزیک رواقی ارائه دهم.

اگرچه رواقیون جبرگرا بودند، ولی اندیشه آنها همچنین بر این بود که هر رویدادی در جهان بر اساس یک طرح یا خواسته الهی

دارد، هنگام سنگ‌نوردی از آزادی کمتری برخوردار هستیم. کاملاً عجیب است که سنگنوردان ادعا می‌کنند که نهایت آزادی را تجربه می‌کنند در حالی که با گزینش‌های محدود رویه‌رو هستند. در نقل قولی از پیتر دال پارا گفته شد که بالاتر از همه ایستاده، در حالی که گزینش‌های واقعی او در حداقل ممکن هستند او احساس آزادی بیشتر می‌کند. اغلب وقتی که سنگنوردان از تلاش همه جانبه‌ای که روی یک مسیر خاص انجام داده‌اند، صحبت می‌کنند این چنین است. عبور از نقطه‌ای که گزینه عقب نشینی داشته‌اند و روی بخش‌هایی از مسیر که خطر عمده‌ای داشته و آنها ادعا می‌کنند که واقعا احساس آزادی کرده‌اند.

ما ممکن است که به این وضعیت نگاه کنیم و بگوییم که سنگنوردها مانند بسیاری از ورزشکاران در بیان احساسات خود چندان تبحر ندارند. زمانی که می‌گویند احساس آزادی می‌کنند منظور آنها این است که احساس خوبی از کاری که انجام می‌دهند دارند. من فکر نمی‌کنم که نیازی باشد مابقی مقاله را صرف تلاش برای توضیح موضوعی داشته باشیم که سنگنوردان به‌واسطه آن احساس آزادی می‌کنند، با این حال به منظور انجام این کار، من راهی را انتخاب می‌کنم که در آن نگاه به آزادی متفاوت از نگاه معمول و درک معاصر از آن است. رواقیون عهد باستان یونان و رم برداشتی از آزادی داشته‌اند که من در استدلال خود توضیح خواهم داد که چگونه سنگنوردان آن را ابراز می‌کنند. به منظور ارائه این گونه برداشت و ادراک از آزادی قصد دارم برای مدت کوتاهی صحبت از سنگ‌نوردی را متوقف کنم و به فلسفه رواقی بپردازم.

فلسه رواقی در قرن چهارم پیش از میلاد توسعه یافته و یکی از بانفوذترین مکاتب فلسفی در یونان و رُم بوده است. این مکتب نام خود را از این واقیعت گرفته که موسس آن زنون کیتسیون تصمیم می‌گیرد حوزه خود را در یکی از رواق‌ها یا ایوان‌های سرپوشیده (تالارهای ستون‌بندی شده) عمومی در آتن برگزار کند. بعد از زنون دو رییس این مکتب کلائانتس و چریسپوس توسعه عقاید رواقی را ادامه دادند. این سه فلاسفه اساس موقعیت عمومی رواقیون را قاعده‌مند کردند. باوجود اینکه این سه سردمدار اصلی کتاب‌هایی ارائه دادند که معروف بوده (گفته می‌شود چریسپوس ۱۶۵ اثر را تکمیل کرده بود) متأسفانه هیچک

## تشخیص و درمان

## آسیب‌های مینیسک در ورزش کوه‌نوردی

دکتر حمید مساعیان \*

ورزش کوه‌نوردی از ورزش‌هایی است که صدمات زانو از آسیب‌های شایع آن می‌باشد. در این بین آسیب‌های مینیسک یکی از شایع‌ترین صدمات زانو است که درمان طولانی مدت داشته و گاهی نیاز به اعمال جراحی دارد. در این مقاله بیشتر با علایم آسیب مینیسک‌های زانو آشنا شده تا در صورت برخورد با این آسیب‌ها با اقدام به موقع درمان صحیح آن را پیگیری کنیم.

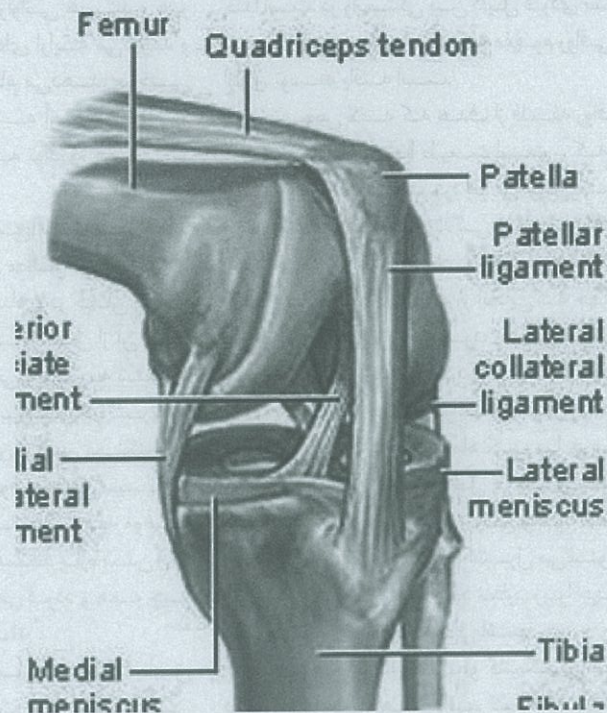
درمان پارگی مینیسک شامل دو مرحله است یکی فاز حاد و دیگری فاز مزمن.

در فاز حاد آسیب باید در ابتدا فرد را از ادامه ورزش کوه‌نوردی منع کرد، به وی استراحت داد و زانو را تحت کامپرسن (بانداز با باندکشی) و درمان با یخ قرار داد.

معمولا در هر یک ساعت بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه از یخ بر روی موضع استفاده می‌شود بهتر است از تماس مستقیم یخ با بافت پرهیز شود زیرا ممکن است موجب آسیب پوست شود. این درمان سبب کاهش تورم و التهاب در بافت آسیب دیده می‌شود. درمان فاز حاد معمولا بین ۴۸ تا ۷۲ ساعت به طول می‌انجامد.

در فاز مزمن درمان تکیه بر روی بازتوانی و در صورت داشتن اندیکاسیون، عمل جراحی است.

نوع درمان بر حسب سن فرد، میزان فعالیت و تحرک فرد، میزان و

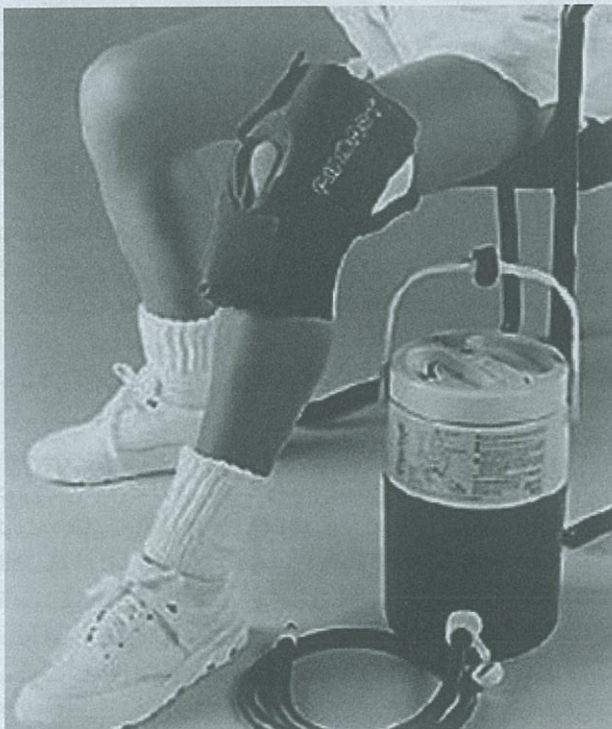


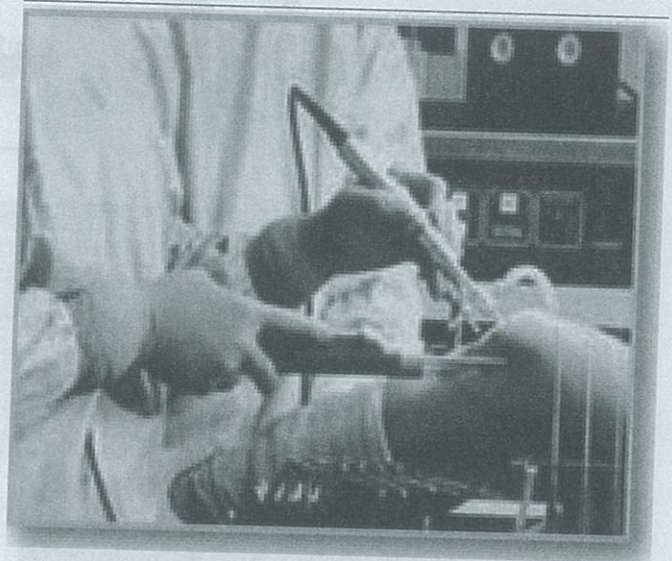
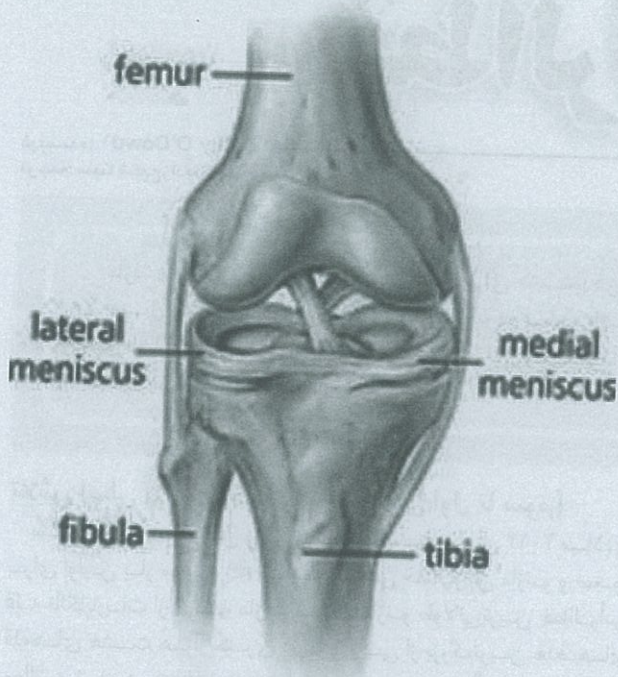
بعد از پاره شدن مینیسک ورزشکار در زانوی خود احساس درد می‌کند ولی معمولا شدت درد به آن میزان نیست که نتواند به ورزش خود ادامه دهد.

در این حالت معمولا بعد از گذشت ۲۴ ساعت زانو متورم شده و دچار محدودیت حرکات می‌شود. در برخی افراد پارگی مینیسک ممکن است باعث قفل شدن زانو شود. در معاینه زانو تندرینس (دردناکی) دارد که این دردناکی در خط مفصلی مشهودتر است.

تست مک موری (خم و راست کردن و چرخاندن زانو است که با این حرکت ممکن است بیمار احساس درد در مفصل زانوی خود داشته باشد) در پارگی مینیسک مثبت می‌شود.

معمولا در عکس ساده رادیوگرافی شواهدی دال بر پارگی مینیسک دیده نمی‌شود ولی با MRI یا انجام آرتروسکوپی، تشخیص قطعی می‌شود.





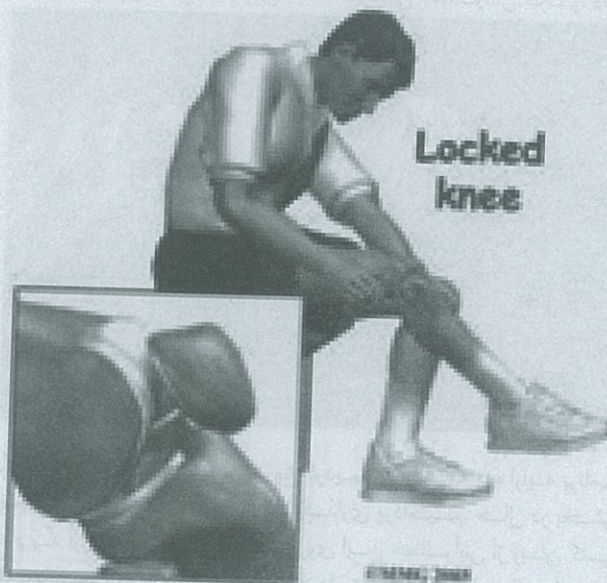
ناحیه پارگی مینیسک و مدت زمانی که از پارگی گذشته است تغییر می‌کند. ناحیه‌ای که در یک سوم خارجی مینیسک قرار دارد دارای خون‌رسانی خوبی است و پارگی‌هایی که در این قسمت هستند ممکن است به طور خودبه‌خودی یا با عمل جراحی ترمیم شوند. ناحیه دو سوم مرکزی به صورت خود به خودی ترمیم نمی‌شود بلکه به جراحی و خارج کردن مینیسک به صورت کامل یا نسبی نیاز دارند که این عمل معمولاً به وسیله آرتروسکوپی و توسط جراح متخصص ارتوپدی انجام می‌شود.

### درمان فیزیوتراپی:

پس از عمل جراحی ورزشکاران باید تحت فیزیوتراپی قرار بگیرند که ممکن است این درمان برحسب نوع عمل جراحی تا چندین ماه طول بکشد و شامل مراحل مختلف درمانی است. بعد از طی این مراحل ورزشکار برای بازگشت به ورزش کوهنوردی آماده شده است ■

با تشکر از دکتر شاهین صالحی - متخصص پزشکی ورزشی

\* انجمن پزشکی کوهستان ایران



## جناب آقای یوسفیان

مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم تسلیت

گفته ما را در غم خود شریک بدانید

فصل نامه کوه



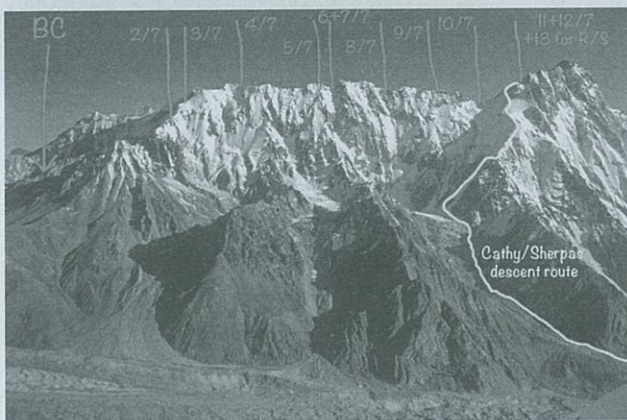
# خطالرأس مازنو

(قسمت سوم)

نویسنده: Cathy O'Dowd<sup>۱</sup>

ترجمه: سینا شفیق زاده

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



محل استقرار کمپ‌ها بر روی تصویر برداشته شده از رخ جنوبی خطالرأس مازنو. دیواره روپال و دره پایین آنکه ما با گذر از آن وارد منطقه شده بودیم قابل مشاهده است. خط سبز رنگ مسیر بازگشت کتی را به همراه شریاها مشخص می‌کند.



محل استقرار کمپ‌ها بر روی تصویر برداشته شده از رخ شمالی خطالرأس مازنو؛ دیواره دیامیر قابل مشاهده است.

## روز اول (دوم ماه جولای):

من به همراه ریک و سندی ساعت ۷ صبح از کمپ اصلی در ارتفاع ۴۹۰۰ متر خارج شدیم. شریاها زودتر از ما خارج شده بودند و مستقیماً به سمت کمپ ۲ حرکت می‌کردند. ما به کمپ یک در ارتفاع ۶۱۵۰ متر رسیدیم.

## تلاش اصلی بر روی خطالرأس (روزهای اول تا سوم)

سندی الان، ریک الن و کتی ادود در تابستان سال ۲۰۱۲ میلادی برای اولین بار موفق به پیمایش کامل خطالرأس مازنو و صعود قله نانگاپاریات از گردنه مازنو شدند. مازنو طولانی‌ترین خطالرأس قله‌های هشت هزار متری دنیا و یکی از بزرگ‌ترین هدف‌های مطالبه شده در هیمالیا بوده است، که به عنوان "نهایت استقامت در یک نبرد" شناخته می‌شود.

بخش اول این گزارش را با معرفی خطالرأس مازنو، قله



نانگاپاریات و اعضای تیم شروع کردیم، و در ادامه به ارایه برنامه صعود، مراحل هم هوایی و بارگذاری پرداختیم. حال در بخش دوم به ارایه تلاش اصلی بر روی این خطالرأس از زبان کتی می‌پردازیم. لازم به ذکر است به علت محدودیت ارسال عکس و گزارش از روی خطالرأس در زمان پیمایش آن، ادامه گزارش پس از پایان برنامه آمده است.

## اکنون زمان صعود کردن فرا رسیده است

زمانی که در حال پیمایش خطالرأس بودیم امکان ارسال عکس‌های صعودمان که روز به روز گرفته شده بود را نداشتیم. در اینجا بر روی یک عکس کلی از خطالرأس، محل استقرار کمپ‌های مان را مشخص کرده‌ام، البته قول نمی‌دهم که دقیق باشد، به‌ویژه برای روزهای ۵ تا ۸ ماه جولای که کمپ‌های ما در وسط خطالرأس قرار داشت. سعی کردم بهترین تخمین را برای مکان کمپ‌ها بزنم. لازم به یادآوری است شب‌های ۶ و ۷ ماه جولای را در یک کمپ سپری کردیم.



تیم در حال صعود برج‌های بعد از کمپ یک. چادر خاکستری کوچکی که با دایره قرمز مشخص شده است کمپ یک در ارتفاع ۶۱۵۰ متری می‌باشد.

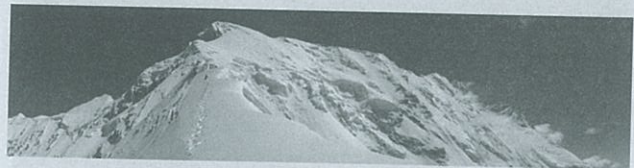


سندی در حال پیشروی به سمت بالا. کمپ ۲ بر روی گنبد برفی سمت چپ قرار دارد.



کمپ یک در ارتفاع ۶۱۵۰ متر؛ تمامی ارتفاع‌ها را با بهترین تخمین توسط ارتفاع سنج ساعتیم زده‌ام.

قبل‌تر، از این کمپ برای هم‌هوایی استفاده کرده بودیم، به همین خاطر یک چادر سه نفره برپا شده در آنجا داشتیم تا در صورت برگشت از روی خط‌الرأس امنیت بیشتری داشته باشیم. مسیر صعودمان بر روی خط‌الرأس در عکس‌هایی که در زمان هم‌هوایی گرفته بودیم به صورت گسترده قابل مشاهده است.



تصویر پانوراما از نزدیکی یال صعود خط‌الرأس مازنو. با دقت در مسیر برف‌کوبی شده می‌توانید من را در حال صعود ببینید.

### روز دوم (سوم ماه جولای):

شرپاها از کمپ ۲ حرکت کرده و با برف‌کوبی مسیر، بارها را تا روی خط‌الرأس حمل کرده بودند. من به همراه ریک و سندی تا کمپ ۲ در ارتفاع ۶۴۰۰ متری صعود کردیم؛ سپس مقداری از بارها را تا ارتفاع ۶۶۰۰ متری حمل و در آنجا بارگذاری کردیم و دوباره به کمپ ۲ برگشتیم.



کتی، تنها در بالای کمپ یک. چادر خاکستری کوچک کمپ یک در پشت سر من قابل مشاهده است. هوا در این روزها بسیار گرم بود و تنها با یک شلوار کتشی پشمی و یک بالا پوش گرم به شدت احساس گرما می‌کردیم.



جمع‌آوری کمپ ۲

از روز چهارم به بعد، هر شش نفرمان در کنار هم صعود و همچنین استراحت می‌کردیم. از کمپ ۶۴۰۰ متری صعود را تا ارتفاع ۶۸۰۰ متر بر روی خط‌الرأس مازنو ادامه دادیم، و بعد از رسیدن بر روی خط‌الرأس فوراً کمپ جدید را برپا کردیم. سپس شریاها و ریک مقداری از بارها را تا مسافتی جلوتر حمل کردند. این آخرین باری بود که ما بارها را تا قسمت‌های جلوتر جابه‌جا کردیم.



برف‌کوبی سنگین که عمق آن تا بالای ران می‌رسید



صعود برج‌های برفی خط‌الرأس مازنو؛ نفراتی که در تصویر دیده می‌شوند



شریا رنگدوک در کمپ ۲ با ارتفاع ۶۴۰۰ متر. مانند کمپ ۱ قبلاً از این کمپ برای هم‌هوا کردن استفاده کرده بودیم به همین دلیل چادرهای آن آماده بود.



چپیدن شریا رنگدوک و ریک در چادر ۷۲ در کنار هم. سندی و شریا رنگدوک، هم‌چادر شدند. من و سندی با هم در یک چادر ۷۲ مستقر شدیم و زارک و نورو هم در چادر Gemini رفتند. تمام چادرها تک‌پوشی و از پارچه گور تکس بودند.



هر چند روز یک بار که فرصت می‌کردم و انرژی داشتم، موهایم را که در زیرکلاه و دستمال سر و کلاه ایمنی درهم و برهم و ترسناک شده بود، مرتب می‌کردم.

### روز سوم (چهارم ماه جولای):

ما با جمع‌آوری کمپ ۲، چادرهای آن را در ادامه با خود حمل کردیم. از اینجا به بعد تمامی کمپ‌های ما، تقریباً حالت بی‌واک کردن را پیدا می‌کردند و خیلی راحت و مناسب نبودند. هر شب برپا می‌شدند و صبح روز بعد پس از جمع‌آوری با خودمان حمل می‌کردیم.

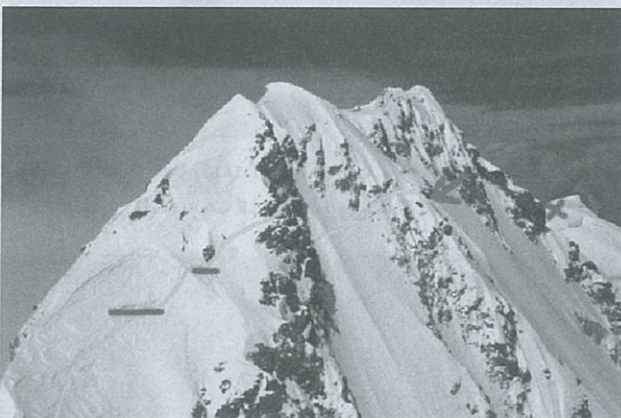


شرپا رنگدوک



زاروک (در سمت چپ) و نورو

تلاش اصلی بر روی خطالرأس (روزهای چهارم تا ششم) -  
(قسمت دوازدهم)  
در این سه روز نسبتاً سردتر شده بودیم و یک یا حدا دو روز از  
فرصت صعودمان را از دست دادیم.



مسیر پیشروی ما در این سه روز در تصویر بالا علامت‌گذاری  
شده است. ضربدر قرمز رنگ انتهای تصویر مکان کمپ ۳ ما را  
که در چهارم ماه جولای زده بودیم مشخص می‌کند. فلش قرمز  
رنگ مشخص شده در تصویر محل بسیار نامناسب و آزاردهنده  
کمپ ۴ است که در پنجم ماه جولای در آن مستقر بودیم و خطوط  
قرمز رنگ محل چادرهای ما در روزهای ششم و هفتم ماه جولای

از جلو به عقب به ترتیب ریک، خودم (کتی) و سندی هستند.

برپایی کمپ ۳ در ارتفاع ۶۸۰۰ متر که اولین کمپ ما بر روی خطالرأس  
محسوب می‌شد

کمپ ۳ در ارتفاع ۶۸۰۰ متری

تصویر برداشته شده از روی خطالرأس و اولین نمای یخچال دیامیر از  
بالای آنتصویر پانورامای برداشته شده از امتداد خطالرأس ماژنو تا جبهه دیامیر  
نانگاپاریات



شروع حرکت بر روی خطالرأس منظره شگفت انگیزی را ایجاد کرده بود. ریک در جلو و سندی در پشت سر او دیده می‌شوند.



حرکت ریک بر روی خطالرأس و نمایی از قله نانگاپاربات که در انتهای تصویر مشخص است. تصمیم داشتیم که دقیقاً بر روی نقاب‌های برفی بمانیم، اما از آنجایی که نورو از رخ شمالی خطالرأس کمی به سمت پایین آمده بود ما هم کمی به سمت پایین متمایل شدیم.



نورو و زاروک همان طور که رد پای شان در تصویر قابل مشاهده است از هر فرصتی که برای استراحت کردن پیدا می‌شد استفاده می‌کردند و می‌خوابیدند. در عقب‌تر ریک در حال حفر غار برفی دیده می‌شود. ریک و شریا رنگدوک در داخل غار برفی خوابیدند. شب بسیار سردی برای همه بود.

سندی اصرار داشت تا فضای کافی برای برپایی کامل چادر ایجاد بکند، بنابراین من و سندی نسبتاً شب بهتری را گذرانیم ■ ادامه دارد...

را نشان می‌دهد. خط سبز رنگ مسیر کامل پیمایش شده ما در این سه روز را مشخص می‌کند.

در زمانی که نورو سرقدم می‌شد و برف کوبی می‌کرد مسیر حرکت‌مان را به سمت نقاب‌های خطالرأس می‌برد. زاروک از این کار او جلوگیری می‌کرد اما نورو با جنگ و دعوا دوباره بر روی نقاب‌های لبه خطالرأس برمی‌گشت. حجم زیاد برف و پودری بودن آن، برف کوبی را بسیار دشوار کرده بود. با کاستن از استراحت‌های مان سعی کردیم تا به تراورس کردن ادامه بدهیم، اما باز هم از مسافتی که باید در حالت ایده آل پیمایش می‌کردیم، عقب‌تر بودیم. ساعت ۱۷:۳۰ شده بود و کاملاً واضح بود که ما در آن روز یک موقعیت مناسب برای برپایی کمپ در نزدیکی قله پیدا نخواهیم کرد. ما در زیر تاق یک سنگ در شرایط بی‌واک یک کمپ نامناسب برپا کردیم که فضای موجود به ما اجازه زدن تنها یک چادر را می‌داد. نقراتی که بیرون از چادر بی‌واک کردند شب بسیار سردی را پشت سر گذاشتند. ۱۰ روز بعد تا گردنه بعدی ادامه دادیم و خیلی زود کمپ را برقرار کردیم تا همه فرصت برای استراحت داشته باشند.

ما با توجه به گزارش‌های روزانه متووو (meteo) که دریافت کرده بودیم می‌دانستیم در روز بعد یعنی هفتم ماه جولای احتمالاً با توفانی همراه با بارش برف و باد شدید رو به رو خواهیم بود. متأسفانه از محل کمپ اتصال تلفن با شبکه برقرار نمی‌شد، بنابراین نمی‌توانستیم گزارش‌های متووو را به روز بکنیم. تصمیم گرفتیم هفتم جولای را نیز همان جا بمانیم. صبح باد شدیدی شروع به وزیدن کرد، اما به هیچ وجه برفی باریده نشد و ما می‌توانستیم صعود کنیم. تمامی مسیری که ما باید در یک روز صعود می‌کردیم تا سه روز به درازا کشید.

### روز چهارم (پنجم ماه جولای):



شروع تلاش از محل کمپ ۳ به سمت کمپ ۴ در بین مه غلیظ و برف عمیقی که به صورت گسترده بر روی خطالرأس قرار داشت



کاملاً مشخص است که شرایط بهتر شده، اما باد شدید بر روی خطالرأس محدودیت ایجاد می‌کرد. هوا در تمام مدت بر روی مسیر، سرد بود، و همه ما با لباس‌های یکسره اکسپدیشن یا حداقل یک کاپشن اکسپدیشن بزرگ صعود می‌کردیم.

# اورست ۲۰۱۴

## تجلی روح جمع گرایانه کوهنوردی

علیرضا بهپور

کوهنوردی یا قدم زدن در سواحل مدیترانه

فاجعه سقوط بهمن و مرگ ۱۶ شریا در یخچال خومبو در مسیر صعود اورست در سال جاری توجه همه جهانیان را به خود جلب نمود. این حادثه برای ساعاتی در صدر اخبار قرار گرفت و شبکه‌های مهم خبری جهان به طور کامل حادثه و عملیات امداد را تحت پوشش قرار دادند. دلیل این توجه را می‌توان به محل وقوع حادثه؛ میزان بی‌سابقه تلفات؛ و حضور چندین شبکه خبری و تلویزیونی بین‌المللی در منطقه (برای پوشش صعودهای خاص این فصل) ارتباط داد. حتی کسانی که آشنایی چندانی با کوهنوردی و هیمالیان ندارند؛ در مورد این حادثه به پرسشگری و کندوکاو پرداختند.

### شرح ماجرا:

من که از سال قبل بعد از صعود لوتسه برای صعود اورست برنامه‌ریزی کرده بودم، در فروردین ماه عازم منطقه شدم خوش بختانه و یا متأسفانه ساعاتی بعد از ریزش بهمن از نزدیک شاهد و ناظر این رخداد تأسف‌بار و حواشی بعد از آن بودم.

اوایل بامداد روز جمعه ۲۹ فروردین برابر با ۱۸ آوریل در منطقه‌ای موسوم به مزرعه پاپ کورن در یخچال خومبو؛ قطعه یخ بسیار بزرگی از یخچال معلق دامنه کوه خومبوتسه در حاشیه شرقی یخچال خومبو شکسته شده و به داخل دهلیزی که اتفاقاً امسال نردبانی جهت عبور در آن قرار داده شده بود؛ سرازیر شد. تعداد ۳۵ شریا که باز هم به طور اتفاقی و کم‌سابقه در آن حول و حوش تجمع کرده بودند مورد اصابت قطعات ریز و درشت یخ گرفته و از این تعداد ۱۶ نفر فوت نمودند.

یخچال خومبو را خطرناک‌ترین نقطه جهان می‌نامند!! این یخچال از دو طرف در معرض ریزش‌های دائمی بهمن می‌باشد. در سمت غرب این یخچال: دامنه‌های قله نوپتسه و یخچال‌های آن سبب ریزش این بهمن‌ها می‌شود، و از سمت شرق یخچال‌های معلق دامنه کوه خومبوتسه. این بهمن‌ها اکثراً بهمن یخ بوده و برخلاف تصور به علت میزان بارش برف زیاد ریزش نمی‌کند. گشایش‌کنندگان مسیر در یخچال خومبو که به (دکتر آیس فال - Icefall Doctor) معروف هستند: تمام سعی خود را می‌کنند تا مسیر عبوری از مناطق شناخته شده مورد ریزش بهمن حداکثر فاصله را داشته باشد. ولی در نقاطی هم راهی جز عبور از منطقه‌های پُر خطرتر وجود ندارند. یکی از این مکان‌ها به نام مزرعه پاپ کورن: همواره شاهد سقوط قطعات کوچک و بزرگ یخ است. اگر از این منطقه سالم عبور کنید دیگر تا

کمپ ۱ و رسیدن به نقطه امن‌تر فاصله چندانی وجود ندارد.

بلافاصله بعد از وقوع حادثه اکیپ‌های امداد و نجات با پشتیبانی هلیکوپترهای مجهز از طرف ارتش نپال و شرکت‌های خصوصی وارد عمل شده و تا عصر همان روز تمام مجروحان و تقریباً تمام اجساد از محل حادثه به ارتفاعات پایین‌تر و نهایتاً کاتماندو منتقل شدند. یک جسد در روز بعد با پیگیری کوهنوردان و سماجت آن‌ها یافت شد، و سه جسد نیز برای همیشه زیر قطعات یخ مدفون ماندند. نکته قابل توجه این که افراد چندان زیر برف مدفون نگردیدند. بلکه بیشتر در اثر اصابت قطعات یخ آسیب‌دیده بودند.

در هر فصل بهار حدود ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ نفر در کمپ اصلی اورست و لوتسه مستقر می‌شوند. که شامل: کوهنوردان، شریاها، پرسنل آشپزخانه، و افراد پشتیبانی، اکیپ‌های فیلم برداری و... هستند. روزانه تعداد زیادی بازدیدکننده موقت و باربر نیز به این کمپ وارد می‌شوند؛ البته امسال در قیاس با سال ۹۲ خلوت‌تر بود و حدود ۴۰۰ کوهنورد برای صعود اورست و لوتسه در منطقه بودند. جنب و جوش کمپ اصلی در روزهای عادی بسیار جالب توجه است. به همین خاطر حزن و اندوهی که در آن چند روز

براین کمپ حکمفرما بود نیز بسیار جلب توجه می‌نمود. کمتر فردی را می‌شد در بیرون چادرها مشاهده کرد. و از کمپ‌های مختلف کمتر سرو صدا به گوش می‌رسید. همه به نوعی خود را شریک در غم و ناراحتی حاصله از این تراژدی می‌دانستند. انگار که

تلفات در تیم خود آن‌ها به‌وجود آمده بود. همان‌گونه که اشاره شد امسال چندین گروه خبری و تلویزیونی بزرگ برای پوشش رخدادهای صعودها در کمپ اصلی مستقر بودند که با بروز این وضعیت فوق‌العاده بر روی این حادثه و حواشی آن تمرکز کردند و سبب شدند که ابعاد این حادثه به خوبی ثبت و تحلیل شود. یکی از این شبکه‌ها کانال معروف دیسکاوری بود که برای پوشش صعود و پرش یک کوهنورد از قله اورست در منطقه بود این شبکه با تهیه گزارشی جامع و تهیه مستندی در ارتباط با این حادثه به‌خوبی توانست وضعیت منطقه و تبعات روحی و انسانی آن را منعکس نماید.

### (EVEREST Avalanche Tragedy)

متأسفانه با گذشت چند روز از حادثه، سیر اتفاقات و حوادث به سمت دیگری سوق پیدا نمود. از میان شریاها افراد پُر سر و صدا و بی‌منطق و خشنی، میدان دار و گرداننده حوادث شدند که با حمایت بعضی کمپانی‌ها و صاحبان با نفوذ آن‌ها و البته دخالت دولت‌های همسایه و ذینفع در شعله‌ور شدن بحران، سیر حوادث را به سمت بهره‌برداری سیاسی و جناحی منتقل کردند.

گروه‌های مانوئیست در نپال اگر چه در اقلیت





و خواندن بیانیه فوق‌الذکر، هیأت فوق بدون نتیجه‌ای ملموس و با وعده مطرح کردن مشکلات در جلسه دولت، محل را ترک نمود. جلسه فوق در ابتدا کاملاً مبهم و بدون نتیجه به نظر می‌رسید و همه افراد بلا تکلیف مانده بودند. با صحبت با بعضی از سرپرستان گروه‌های بزرگ مستقر در منطقه دریافتیم که آن‌ها نیز حسی مشابه من دارند و عملاً نتیجه‌ای ملموس دستگیرشان نشده است. و امید به ادامه صعود کمتر شده است. همه آن‌ها می‌گفتند که باید ببینیم که شریاها چه تصمیمی می‌گیرند.

به هر حال در فردای آن روز و با ادامه روند موجود در میان بعضی زیر گروه‌های شریاها (از جمله تهدید شریاهاى علاقمند به ادامه کار) یک نتیجه مشخص گردید: امسال برای اولین بار در دهه‌های اخیر در اورست سعودی انجام نخواهد شد.

در جلسه میان اعضای بلند پایه دولت و شریاها چند نکته توجه من را به خود جلب نمود که در سیر اتفاقات بعدی نقش این نکات برجسته‌تر شد:

۱- نمایندگان دولت نپال و سخنگوی آن‌ها در مصاحبه با خبرنگاران اصرار زیادی داشتند که اصلاً مسئله اعتصاب در میان نیست و شریاها حاضر به کار هستند، هر کسی مایل است می‌تواند به صعود خود ادامه بدهد. که این کاملاً با حقیقت ملموس و آشکار موجود در تناقض بود؛ البته این حساسیت آن‌ها و کتمان این امر دلیل مشخصی داشت: آن‌ها به هیچ عنوان مایل نبودند که یکی از مهم‌ترین منابع درآمد کشورشان این چنین دچار سوء شهرت شده و به مخاطره بیفتد.

۲- بعضی شرکت‌های بزرگ که تجهیزات زیادی را در کمپ دوم مستقر کرده بودند از معاون وزیر نپال درخواست مجوزی می‌کردند تا بتوانند با هلیکوپتر نفرات و شریاها را به آن کمپ منتقل کنند تا بارهای خود را در آن مکان جمع‌آوری نمایند. به عبارت دیگر پرواز هلیکوپتر

ولی در مقایسه با سطح درآمد عمومی مردم نپال: میزان قابل توجهی است و باعث می‌شود که شریاها بتوانند زندگی نسبتاً خوبی در پایتخت برای خود دست و پا کنند. در هر صورت آن بیانیه منطقی و درخواست‌های موجه، با تعلق طرفین بحث و فرصت‌طلبی افراد مورد اشاره به طور ناگهانی تبدیل به درخواستی ۱۸ ماده‌ای شد. که کاملاً مشخص بود توافق بر آن کار بسیار سختی است. (از جمله شروط جدید: ایجاد ۳ سهمیه برای شریاها در مجلس کشور بود. که کاملاً مشخص بود که در این سطح امکان تعیین تکلیف برای آن وجود ندارد.)

یک هفته بعد از حادثه وزیر جهانگردی نپال به همراه چند معاون خود و رؤسای اتحادیه کوه‌نوردی نپال، رییس اتحادیه شریاها و تنی چند از بزرگان شریاها و روسای چند کمپانی نپالی؛ جهت مذاکره رود رو با شریاها و شنیدن درخواست‌های آن‌ها به کمپ اصلی آمدند. بعد از چند سخنرانی کوتاه که با سروصدای چند شریای مشخص به طور مکرر قطع می‌شد؛

هستند، ولی به دلیل سازمان‌یافتگی و عملکرد تشکیلاتی خشن و بی‌پروا و همچنین نفوذ در میان طبقات پایین جامعه و جوانان کم‌سن و سال؛ در صحنه سیاسی و اجتماعی نپال تأثیرگذار هستند. این گروه‌ها که از جانب دولت چین پشتیبانی مادی و معنوی می‌شوند، از هر حادثه‌ای برای افزایش نفوذ خود در جامعه و همچنین برهم زدن صحنه سیاسی نپال بهره می‌گیرند. هر ساله اعتصابات مکرری از جانب آن‌ها اعلام می‌شود و با اعمال روش‌های خشن و پشتیبانی گروه‌های فشار و به ظاهر خود جوش! سایر مردم را به تبعیت از اعتصاب اعلام شده وادار می‌کنند و عملاً صحنه اجتماعی و سیاسی نپال را فلج می‌نماید. در این حادثه نیز عملاً هواداران این گروه‌ها کنترل اتفاقات را به دست گرفتند.

به هر حال این حادثه نادر و وسعت زیادش سبب گردید که علاوه بر تأثیر مستقیم بر صعودهای این فصل، زخم‌هایی کهنه در کشور نپال سر باز کند که بعد از چند روز تبدیل به بحرانی ملی برای این کشور کوچک و فقیر شود. ابتدای امر شریاها بر روی متنی توافق کرده بودند که شامل ۱۱ بند بود که همگی خواسته‌های معقول و قابل بررسی و برآورده شدن بودند. هم شریاها وهم گروه‌های مختلف و دولت نپال امیدوار بودند که با توافق بر سر این متن کار از سر گرفته شده و روندی که به هر حال سبب درآمدزایی برای این افراد است مختل نشود. چیزی که من شاهد بودم این بود که اکثریت شریاها مایل به ادامه فعالیت بودند.

اگرچه وقتی به طور مطلق به میزان درآمد شریاها نگاه شود، چندان زیاد به نظر نمی‌رسد



اگرچه دولت نپال با اعطای گواهی صعود به ایشان یشتیبانی خود را از این صعود نشان داد (که این هم برخلاف رویه عادی دولت نپال بود که اگر کسی مسیر را کامل صعود نمی کرد گواهی صعود صادر نمی نمود).

اما! اما واکنش بعضی از بزرگان داخلی به این صعود برایم قابل توجه بود: چنان در تحسین این اقدام و شجاعانه خواندن آن، و اعلام مبارزه یک تنه بر علیه نظم موجود صحبت می شد که حیرت آور بود. در تبیین و اتصال این صعود به مبارزهای جانانه از جانب یک زن بر علیه دنیای مردانه و پیش کشیدن فمینیسم و اتهام به مخالفین آن حرکت مبنی بر عدم تحمل موفقیت زنان؛ صحبت ها شد و از هیچ تلاش و توجیهی فروگذار نگردید.

این زن به عنوان یک کوهنورد جسور معرفی گردید که یک تنه توانست شاهکار بیافریند؛ کاری را انجام دهد که خیل توریست هایی که در سال جاری در منطقه برای صعود اورست و البته حمام آفتاب و هواخوری!! آمده بودند نتوانستند انجام دهند و دست از پا درازتر برگشتند.

کاری به این ندارم که آیا از زمینه ها و هزینه ها و نحوه انجام این صعود اطلاعاتی در دست این بزرگان بوده یا خیر که چنین اظهار نظری می نمایند؟! این مطلب هم چندان اهمیت ندارد که این جمله که صعود به اورست را در سال های اخیر به قدم زدن در سواحل مدیترانه (احتمالاً آنتالیا) تشبیه کرده اند؛ از کیست؟! (گویا از مسنر بزرگ است و خود جای بحث بسیاری دارد) (اگرچه نمی فهمم: این چه طور ساحل مدیترانه ای است که در هر قدمش مرگ نهفته است و در یک لحظه ۱۶ نفر را به کام مرگ می کشد). فقط یک سؤال برایم باقی می ماند: آن فردی که با حداکثر فشار

با رسیدن به ایران و به فاصله چند روز خبری منتشر شد که علی رغم انتظار برای شنیدن آن باز هم مایه تعجب من گردید: خانم چینی قصد صعود تنها به اورست را دارد. اگر شما به دنبال مطرح کردن نام خود در دنیای کوهنوردی و کسب شهرت بودید، آیا فرصتی به این خوبی را از دست می دادید؟؟؟ تنها چیز دیگری که نیاز داشتید پول فراوان بود که این خانم تولیدکننده لوازم کوهنوردی در چین اصلاً از این جهت مشکلی نداشت.

این خانم با استخدام ۶ شریا و پرداخت دستمزدی گزاف به آن ها و پرواز با هلیکوپتر به کمپ ۲ با هزینه ای گزاف تر و ادامه مسیر از آن جا توانست اورست را صعود نماید، و تنها فردی باشد که از جبهه جنوبی در سال جاری به قله برسد.

همان گونه که در بالا ذکر کردم: پرواز هلیکوپتر به بالاتر از کمپ اصلی نیازمند مجوز خاص است که این خانم با پرداختی پولی گزاف به دولت نپال و شرکت مربوطه، از اشتیاق دولت نپال برای نشان دادن این که "اگر کسی می خواست می توانست" استفاده کرده و توانست این کار را انجام دهد. با این پرواز او عملاً پا بر روی اجساد شریاها گذاشت! خطرناک ترین قسمت صعود را هم بدون مشکل و خطر عبور نمود! در ازدحام مشکل آفرین متداول طی صعود و فرود: معطل نشد، و منتی هم از نصب کنندگان نردبان و طناب در یخچال خومبو و مسیرهای بالاتر، نکشید!؟؟

این کار ایشان در میان کوهنوردان و رسانه های خارجه بحث زیادی را ایجاد کرد و من در آن سوی آب کسی را مشاهده نکردم که از این اقدام وی دفاع نماید یا آن را قابل قبول بداند. خیلی هم زود به فراموشی سپرده شد.

به بالاتر از کمپ اصلی (برای مقاصد غیر از امدادسانی) ممنوع است و نیازمند مجوز خاص دولت نپال است. معاونت وزیر نیز با قول به مطرح کردن درخواست آن ها در جلسه دولت پاسخ این خواسته را دادند. این مجوز در روز شنبه صادر شد و پروازهای زیادی صرفاً جهت جمع آوری کمپ ۲ به آن جا انجام شد.

۳- هم دلی جالبی بین اکثر نفرات و کوهنوردان خارجی حاضر در آن جلسه با درخواست های شریاها وجود داشت. با افرادی صحبت کردم که حدود ۸۰ تا ۱۰۰ هزار دلار برای این صعود هزینه کرده بودند، همچنین افرادی را ملاقات کردم که برای انجام برنامه هایی خاص: بیش از سه سال برنامه ریزی و تمرین کرده بودند، ولی این افراد با وجود چنین سرمایه گذاری و ضرر و زیان هنگفت احتمالی؛ همگی بر یک

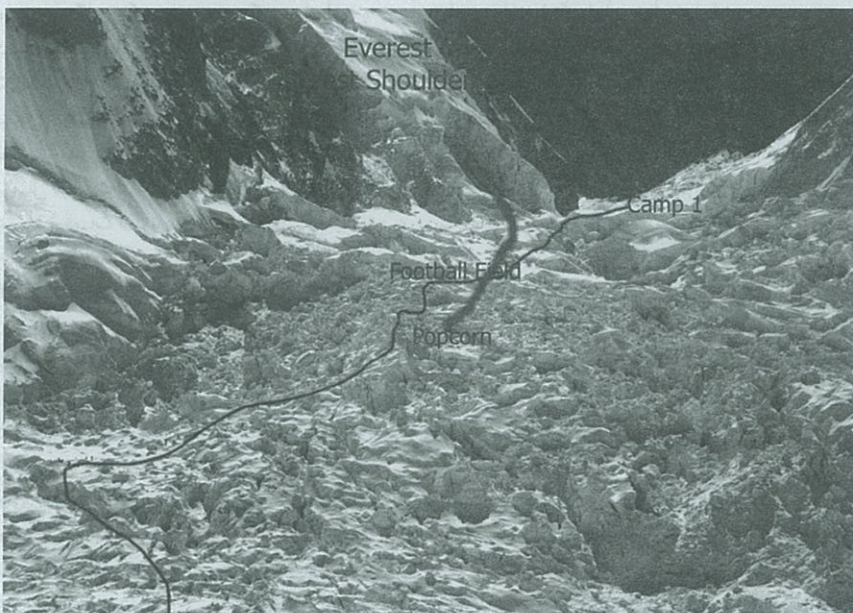


جمله تأکید داشتند: اگر شریایمان مایل به ادامه صعود نباشد، باز می گردیم و ادامه نمی دهیم. در حقیقت هیچ فشاری از جانب این سمت بحران (مشتریان و اکثر کمپانی ها) بر شریاها برای ادامه صعود وارد نمی شد و به تصمیم آن ها اولویت داده شده بود.

۴- کاملاً مشخص بود که در این فضای احساسی و در میان این مردم احساساتی افرادی چگونه به دنبال منافع خاص خود هستند. فضا و شرایط برای افراد سود جو و شهرت طلب آماده بود.

به هر حال همگی در سال جاری به این نتیجه رسیدند که امسال سال صعود نیست. چه آن هایی که به خرافات و نحس بودن و خشم کوه در این سال اعتقاد داشتند؛ چه آن هایی که به احترام افراد کشته شده معتقد بودند که صعود کار صحیحی نیست؛ چه افرادی که معتقد بودند در حالی که هنوز سه جسد در مسیر قرار دارد عبور از روی آن ها نادرست است؛ چه افرادی که معتقد بودند زمان مناسب برای جلب توجه افکار عمومی به مشکلات و درخواست های شریاها است، و چه آن هایی که معتقد بودند زمان مناسبی برای پی جویی منافع شخصی و سیاسی آن ها است.

در هر صورت من نیز با مشاهده وضعیت، به ناچار تصمیم به بازگشت گرفته و چند روز بعد به سمت پایین سرازیر شدم.



هر جسد به پایین همگان اشک می‌ریختند. همان زمان که بعد از عملیات نجات همه در چادرهای خود خزیده بودند و هیچ حرکتی در کمپ اصلی دیده نمی‌شد. همان زمان که تمام توجه افراد حاضر و محافل کوه‌نوردی دنیا به سمت مشکلات شریپاها جلب شده بود و سعی در ارائه راه حلی برای آن‌ها داشتند، و در همان زمان و مکانی این روح جمع‌گرایانه و زیبای کوه‌نوردی مجدداً خودنمایی کرد که همگان با توافقی نانوشته به خواست شریپاها (چه درست و چه غلط) احترام گذاشته و از هزینه‌های مالی و زمانی و فکری و... پرداخت شده صرف‌نظر کردند و صعود خود را متوقف نموده و به کشور خود باز گشتند.

اورست، اورست است. اگر چه در سال‌های اخیر صعود به آن به میزان قابل توجهی تسهیل شده است. خیلی از خطرات آن کمتر شده است، ولی در عوض خطرات جدیدی پدیدار شده که قبلاً وجود نداشت. اورست هنوز می‌تواند بسیار خطرناک باشد و سخت.

کوه، کوه است. دامنه‌ای دارد و مسیری و قله‌ای. بدون عبور از دامنه‌ها به قله هیچ کوهی نمی‌توان رسید. بخش عمده‌ای از لذت رسیدن و ایستادن بر قله‌ها به دنبال سختی‌های عبور از دامنه‌ها معنی پیدا می‌کند. دامنه‌ها اگر چه به بلندی قله‌ها نیستند، ولی بدون آن‌ها قله معنایی ندارد.

کوه‌نوردی، کوه‌نوردی است. اگر چه در روش‌ها و استانداردهای آن تغییرات زیادی صورت گرفته است. هرم کوه‌نوردی، همچون خود کوه؛ قاعده وسیعی دارد که مربوط به عموم کوه‌نوردان است و رأس قابل توجهی که مربوط به کارهای یگانه و نو است. اگر همه این قاعده وسیع توانایی انجام صعودهای شاخص و یگانه در حد رأس این هرم را داشتند؛ دیگر اصلاً آن رأس معنایی نداشت. آن رأس بر این قاعده استوار است. اگر این قاعده را یکسره نفی و مذمت کنیم؛ حتماً رأس و قله‌ای در کار نخواهد بود. این هر دو نیازمند هم‌دیگرند. احترام به هر دو سوی این هرم لازم است ■



صعود کرده‌اند. یاد خانم چینی در ماکالو به خیر که یک روز صبح با هلیکوپتر از شیشا پانگما با قله‌ای دیگر به ماکالو آمد، ۴ روز بعد قله را صعود کرد و صبح روز هفتم با هلیکوپتر به لوتسه رفت و ما اصلاً موفق به زیارت‌شان نشدیم!!)

لازم به ذکر است که این موارد شامل حال همه کوه‌نوردان چینی نیست. در میان آن‌ها کوه‌نوردان بسیار توانمندی نیز وجود دارد، ولی با در نظر گرفتن این که درصد حضور کوه‌نوردان چینی به سرعت رو به افزایش است و در هر منطقه آن‌ها اکثریت نسبی کوه‌نوردان را تشکیل می‌دهند. این نوع رفتار روزبه‌روز بیشتر دیده می‌شود. می‌توان نشست و ساعت‌ها برای قوائد کوه‌نوردی که چه درست و چه نادرست دستخوش تغییر شده‌اند، مرثیه سرود، ولی متأسفانه این اتفاق افتاده است، و این سیستم و روش انجام می‌گیرد و نمی‌توان آن را متوقف نمود.

البته به نظر من در سال‌های آینده این روش بیشتر انجام شده و فراگیرتر می‌گردد. حتماً روزی خواهد رسید که فردی در کمپ ۴ اورست و یا هر قله بلند دیگر با کپسول اکسیژن از هلیکوپتری سبک پیاده شده و فردا پس از صعود قله از همان کمپ با هلیکوپتر به پایین برگردد. در یکی از گوشه‌های دنیا کسی برای آن فرد سوت و هورا خواهد کشید و آن را هنر هشتم!! می‌نامد و حرکت او را قهرمانانه خواهد خواند و در گوشه‌ای دیگر از دنیا، منتقدی دیگر او را لعن و نفرین خواهد کرد.

ولی در حال حاضر و در این سال‌ها و با معیارهای کنونی؛ حرکت خانم چینی در اورست، به دل کسی ننشست، و اکثریت قریب به اتفاق افراد آن را نکوهش کردند. اگر چه ممکن است در سال‌های آتی این حرکت بیشتر انجام شود، ولی مطمئناً تکرار آن در آینده دلیلی بر درستی آن در حال حاضر نخواهد بود. فکر می‌کنم دلیل اصلی ناپسند بودن این صعود نه پرواز با هلیکوپتر به کمپ ۲، بلکه این بود که این حرکت بر خلاف آن روح جمع‌گرایانه کوه‌نوردی بود که در سال جاری در تراژدی اورست خود را مجدداً بروز داد؛ آن‌جا که همگان یکدل برای کمک‌رسانی پیش‌قدم بودند. آن‌جا که همه افراد کمپ اصلی با چشمانی نگران و البته گریان به منطقه سقوط بهمن خیره بودند. آن‌جا که با انتقال

مالی، توان خود را به کار بسته و با استخدام یک شریپا، بارها از یخچال خومیو عبور می‌کند تا هم‌هوا شده و در نهایت از کمپ ۴ با استفاده از اکسیژن به قله صعود کند؛ بیشتر توریست است و در آن‌جا مشغول تفریح است، یا آن کسی که بدون حتی یک بار عبور از خطرناک‌ترین قسمت مسیر به کمپ ۲ رسیده و از همان‌جا با استفاده از اکسیژن و با کمک ۶ شریپا به قله می‌رسد؟؟ (امیدوارم که عزیزان خواننده این گالیه‌ها را بر این اساس تفسیر نکنند که چون خودم متضرر شده‌ام و در سمت اکثریت قرار دارم، چنین می‌گویم.)

در گزارش‌های قبلی خود از صعود به داتلاگیری و ماکالو و لوتسه، اشاره‌ای داشتم به نحوه صعود چینی‌ها و این که این نحوه صعود با معیارهای کوه‌نوردی کلاسیک چندان منطبق نیست. آن‌ها قوائد و روش‌های جدیدی را به کار می‌برند که به هیچ وجه زیبا نیست و مورد قبول افراد سنتی‌تر و پایبندتر به اصول کلاسیک نمی‌باشد. از جمله مشخصه‌های صعودهای چینی‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره نمود: ۱- عدم انجام هم‌هوایی به مفهوم علمی و عملی آن؛ چینی‌ها تقریباً هم‌هوایی نمی‌کنند. آن‌ها معمولاً با هلیکوپتر به کمپ اصلی وارد می‌شوند و بعد از چند روز استراحت سری به کمپ ۱ می‌زنند و باز می‌گردند و از این‌جا مرحله صعود نهایی را پی می‌گیرند. آن‌ها از کمپ ۲ و ارتفاع حدود ۶ هزار متری از اکسیژن استفاده می‌کنند؛ البته ریسک بالای این ماجرا چندان برایشان اهمیت ندارد و هر از چندی تلفات زیادی با این روش متحمل می‌شوند. نمونه این نوع صعود را اخیراً زیاد از چینی‌ها دیده‌ایم. بعضی از آن‌ها ۲-۳ قله بلند را در یک فصل صعود می‌کنند. ۲- آن‌ها به وفور سیگار می‌کشند. چه در کمپ اصلی و چه در کمپ‌های بالاتر؛ البته به نظرم این مسئله شخصی خودشان است، ولی واقعاً نمی‌توان بیش از چند دقیقه نزد آن‌ها نشست. ۳- معمولاً تعداد زیادی شریپا را با دستمزدهای بالاتر از حد نرمال در استخدام دارند. با این اضافه پرداخت‌ها عملاً توقعات شریپاها را افزایش می‌دهند. اگر چه رفتار آن‌ها با شریپاها نیز چندان مناسب نیست. ۴- کمپ‌های اصلی آن‌ها امکانات بسیار زیادی دارد و به نوعی به هتل بیشتر شباهت دارد (البته این عیبی محسوب نمی‌شود. فقط فاصله فقیر و غنی و اختلاف طبقاتی را بارزتر می‌کند!!!). ۵- نامنظم و شلخته صعود می‌کنند. ۶- بسیار از خود راضی تشریف دارند. ۷- به استفاده از هلیکوپتر علاقه زیادی دارند. حداقل کاری که می‌کنند با هلیکوپتر به کمپ اصلی رفت و آمد می‌کنند. (شخصاً کوه‌نوردان چینی بسیار ضعیفی را دیده‌ام که با همین روش اکنون ۷-۸ قله هزار متری را

# عنکبوت سفید

## اولین تلاش بر روی جبهه شمالی آیگر

ترجمه: پریسا حسین زاده

اثر هنریخ هارر نویسنده هفت سال در تبت

با مقدمه ای جدید از جو سیمپسون نویسنده لمس خلا

### قسمت هشتم

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

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

کنند. او در فوریه سال ۱۹۴۲ در روسیه، همراه تعدادی از بهترین کوهنوردان مدرسه کوه‌نوردی ارتش در حمله‌ای که نیازی به گماشتن چنین زبندگان دست چین شده‌ای نبود، جان باخت. رودی فرایسل قبل از این واقعه مته‌م به ارتباط با یکی از سندیگاه‌های کارگری شده بود. او با تمامی قدرت انعطاف‌ناپذیر زبان وینی خود اعتراض کرده بود و با تمامی ثبات بسیار غیر وینی خود برای پذیرش هر چیزی، به‌درستی ذهن خود را برای آن آماده می‌ساخت. به‌عنوان یک افسر رده پایین در ارتش آلمان جرأت اعتراض به افسر ارشد خود را به نمایندگی از طرف خود و رفقاییش را داشت. هنگام مرگ، افسر محسوب نشد، بلکه به‌عنوان تنبیه درجه او را کاهش دادند و یک سرباز معمولی تلقی کردند، و هنگام مرگ آن‌گونه بود که از یک سرطناب انتظار می‌رفت. در آن زمان در جولای سال ۱۹۳۷، فرایسل و برنکرل در چادرهای خود نزدیک آلیگلن بودند، دیگران نیز به همین ترتیب، لیبل و ریگل، پریماس و گولاکنر، مردانی از سالزبورگ هم همین‌طور. درست زمانی که آندرل هکمی‌ر اعلام کرد که بعید است شرایط جوی به اندازه کافی مناسب تلاش روی جبهه شمالی آیگر باشد در پانزدهم جولای خلاف آن ثابت شد، لودویگ فورک و هیز ریتش وارد شدند، کمی بعد اوتو آیدنشنیک اولین کسی که دیواره غربی توتن

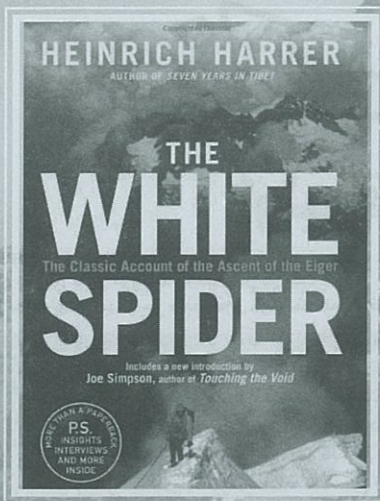
و فشاری که بابت بیرون راندن آنها از سوئیس می‌شد.

می‌توان تصور کرد که چگونه کوهنوردان واقعی خوشحال خواهند شد، مردانی آرام، بی‌ریا و جدی هنگام کار روی دشواری‌های جبهه شمالی آیگر، جایی که این شبه انگل خارج می‌شد. در کنار ایتالیایی‌ها، سه مرد مونیخی، وولن ویر، زایمرمن و لونر، هکمی‌ر و لوش و شماری دیگر که با چادرها و کومه‌های علف خشک خود را مشغول کرده بودند دیده می‌شدند. رودی فرایسل هم بود که صاحب اعتباری ارزشمند در محافل کوه‌نوردی وین برای اولین صعود خود به جبهه شمالی پیترنشارتنکف در گیزاوس بود. هم‌طناب و هم‌وطن او لئو برانکوفسکی، مرد جوان و خوش مشربی بود که تمامی دوستانش او را برنکرل صدا می‌کردند. لئو در واقع یک برنکرل نبود که به زبان مردم وین به معنی سست عنصر است اما هنگام صعود از کلاهدک یا حمایت از یک هم‌طناب برجی از قدرت می‌شد. فرایسل طرفدار متعصب آزادی بود و یک فردگرا که دریافته بود تابع بودن برای او دشوار است. کوهها به هیچ‌وجه وسیله‌ای برای محدود کردن او نبودند، جعجه ناهموار و زبان بی‌پروای او هرگز مدح قدرتمندان را نمی‌گفت، بلکه نشانه‌ای از مرگی سخت‌تر از آن چیزی بود که هر کوهی می‌توانست به او ارزانی

هنوز هم با ناراضی‌تری روزنامه‌هایی منتشر می‌شوند که تغییرات بزرگ سال ۱۹۳۷ را درک نکرده‌اند و هنوز هم به خوانندگان خود گزارش‌های پرشوری به سبک سال‌های قدیم منتقل می‌کنند، آن زمان که کوهنوردان حرفه‌ای توسط انجمن‌ها و دوستان خود طرد و تحقیر می‌شدند و با میل داشتند آنان را به مانند انگل محضی نمایش دهند که تمایل به تخمیر نوشیدنی خود روی آتش اشتیاق جماعت دارد.

آندرل هکمی‌ر در پای جبهه با دوست خود تئو لوش منتظر ایستاده بود و از گفتن نام خود به تمامی خبرنگاران کنجکاو خودداری می‌کرد، او در سکوت مشغول بررسی دیواره و ریزه کاری‌های آن بود حتی یک مسیر جدید زیر مسیر روته فلو کشف کرد که در سمت راست جبهه شمال غربی بود اما از اعلام آن به عموم خودداری کرد زیرا تصور می‌شد که از اهمیت چندانی برخوردار نباشد.

هیاهوگران سرگرم اخبار آیگر بودند. بگذار در گریندولود خود را سرگرم کنند و بگذار تقدیر تعیین کند که چه کسی به آن دست خواهد یافت. همگی حتا راهنماهای گریندولود از دست آنها عصبانی بودند. کلاهدرداران کوه‌نوردی جذب آیگر شده بودند همان‌طور که پروانه جذب نور می‌شود. در نهایت عمل بیمارگونه آنها اعمال مجازاتی بود که در انتظارشان بود



در برف برای دومین بیاوک ایجاد کردند. هنگام شب توفان و کولاک آغاز شد. غذای آنها تمام شده بود. سرمای گزنده عضله‌های آنها را بی‌حس و انرژی‌شان را تخلیه کرده بود، اما صبح روز بعد پریماس سعی کرد خود و همراه خسته خود را وادار به حرکت کند و بعد چیزی کاملاً باور نکردنی اتفاق افتاد، پریماس به سمت بالا برای صعود به ایگر حرکت کرد. مطمئناً می‌دانست که زیر پای آنها روی یال یک کلبه قرار داد، کلبه میتلجی. آیا او این طور فکر می‌کرد که تراورس قله امکان‌پذیر است و فرود از یال امکان‌پذیر نیست؟

درست زیر آن قدمگاه شیبدار، جایی که طناب ثابت آویزان بود و حالا با یخ ضخیم پوشیده شده بود انرژی گولاکنر تخلیه شد. دوباره یک بیاوک درون برف و توفان. پریماس برای کمک فریاد زد، از فریاد زدن گولاکنر گذشته بود، اما پریماس تنها در پی ایمنی شخص خود نبود، او در نزد دوستان خود فردی وفادار شناخته شده بود. پاهای او تمامی حس خود را از دست داده بود و می‌رفت که سرمارزد شود. قربانی کردن خود با این حال، بیهوده بود. روز یکشنبه ۱۸ جولای، چهارمین روز در کوهستان بود. برتل گولاکنر نوزده‌ساله روی یال میتلجی جان سپرد. کولاک رساندن صدای دوست او را برای کمک خفه کرده بود...

چیزی که می‌توان گفت این بود که نه تنها درخواست کمک‌شان به گوش کسی نمی‌رسید بلکه کسی هم به آن دو کوهنورد سالزبورگی فکر نمی‌کرد، عده‌ای تصور می‌کردند که روز شنبه یا جمعه وقتی که برای چند لحظه ابرها کنار رفتند، چیزی دیده‌اند، یک نفر این شایعه را پخش کرد که آنها را در حال فرود دیده است و آخرین خبر در چادرهای نزدیک به الپگلن این بود که تیم نجات، گریندلوالد را به مقصد یال میتلجی و بخش بالایی پرتگاه ترک کرده

بیندازند. پریماس محتاط بود و همچنین در مورد همراه جوان خود احساس مسئولیت می‌کرد، او احتمالاً فاقد اطلاعات کافی در مورد غرب آلپ بود که موجب احتیاط و کاوش یک کوه از هر زاویه قبل از درگیر شدن با دشوارترین جبهه آن می‌شد. اما قطعاً او کور کورانه صعود از این جبهه را آغاز نکرده بود که در تجانس ناخوشایندی نام "جبهه قاتل" گرفته بود. او قصد داشت نگاهی اجمالی به این جبهه از لبه شرقی از راه مسیر لاپر داشته باشد. درست چند روز پیش دو ایتالیایی به نام‌های پیراوانو و دتاسیس از چنین شناسایی مشابهی جان سالم به‌در برده بودند، اما پریماس و گولاکنر فقط می‌خواستند که روی مسیر لاپر تلاشی کرده باشند، مسیری با صعودی بزرگ که حاصل تفکر بهترین کوهنوردان سوئیس بود و با تیر یخ بهترین راهنمایان سوئسی گشوده شده بود، فقط مسیر لاپر ...

نه، آنها قصد نداشتند که جبهه‌شمال شرقی ایگر را صعود کنند، فقط بخشی از آن مد نظر بود، بنابراین می‌توانستند نگاه اجمالی به جبهه‌شمالی داشته باشند. درست زمانی که صعود خود را شروع کردند، گولاکنر به خاطر آورد که کیسه آذوقه خود را در چادر جا گذاشته است. آزاردهنده بود، باید همان شب برمی‌گشتند، اما پریماس به اندازه کافی برای یک روز صعود آذوقه همراه داشت، یک برش نان و یک تکه سوسیس.

آنها شروع به بالا رفتن کردند، باری دیگر کوهستان تصمیم گرفته بود که نامهربان باشد. شرایط جوی حتی از آن چیزی که ایتالیایی‌ها دیده بودند بدتر بود، بهمن، بارش سنگ، فوران سیلاب. هر گام از صعود به طرز ناخوشایندی لغزنده بود. پریماس دریافت که امکان برگشت وجود ندارد، بیاوک اجتناب‌ناپذیر بود. بیاوکی که بدون چادر، کوله و غذا بود، آیا مفهوم آن این نبود که شبانگهان باید برمی‌گشتند؟ نه هنوز کمی غذا داشتند، یک قطعه نان و کمی سوسیس برای اینکه شب را به صبح برسانند نه تا صبح نه تا وقتی که به میان جمعیت برگردند...

آنها سرما، رطوبت و بیاوک خطرناک روی پرتگاه را که تمامی نیروی برتل نوزده‌ساله را گرفته بود، تحمل می‌کردند، اما در تمام روز بعد هوا به همین ترتیب بود، پریماس مهارت خوب خود را به‌عنوان یک کوهنورد به نمایش گذاشت. او درون شیب تند و خطرناک دیواره پیشروی می‌کرد، هنگام شب هر دو به سلامت زیر میتلجی رسیدند. در آنجا حفره‌ای برای خود

کیرچل را به صورت صاف صعود کرده بود و مولر عضو دیگر بخش مونیخ وارد شدند. در خلال تابستان سال ۱۹۳۷ نخبگان دنیای کوه‌نوردی یکی بعد از دیگری به پای دیواره می‌رسیدند. هکمیتر آنجا را ترک کرد و فوراً وارد شد بدون اینکه یک‌دیگر را ملاقات کنند. همیشه این شک وجود داشت که آنها ممکن است هم‌طناب یک‌دیگر در یک صعود موفقیت‌آمیز در سال‌های بعدی باشند. علاوه بر امدادگران، اعضای داوطلب سرویس نجات به‌خصوص بخش مونیخ دیده می‌شدند که آماده تلاش روی جبهه شمالی و از همه مهم‌تر آماده صعود برای نجات در صورت وقوع حادثه بودند. راهنمایان گریندلوالد نیز به همین ترتیب خود را آماده کرده بودند بدون اینکه دستور یا وظیفه‌ای داشته باشند، درست مثل سال ۱۹۳۶.

شمار زیادی از خوانندگان روزنامه‌ها تقاضا داشتند که انتشار اتفاقات روی جبهه‌شمالی ادامه یابد. روزنامه ورزش زوریخ به طعنه اعلام کرد که هر ضربه‌ای از تیر یخ و هر کشتی از طناب ثبت خواهد شد.

بله شور و شعفی دوباره در راه بود، نه تنها شمع که یک تراژدی نیز در راه بود، نه تنها یک تراژدی محض شبیه آن چیزی که در سال‌های اخیر اتفاق افتاده بود بلکه فصلی بسیار غم‌انگیز در تاریخ طولانی ایگر. پانزدهم جولای آغاز شد همان پنج‌شنبه‌ای که لودویگ فورک منتظر پایین آمدن هیز ریبتش در گریندلوالد بود، با تردید در بارانی که از سر شب شروع شده بود ایستاده بود و به بالا نگاه می‌کرد، همان پنج‌شنبه‌ای که آندرل هکمیتر و لوش به گریندلوالد رفتند بدون اطلاع از اینکه لودویگ فورک به حالت افسرده پشت پنجره ایستاده است. پنج‌شنبه‌ای که فرانز پریماس و برتل گولاکنر شروع به پیمایش مسیر لاپر کرده بودند.

پریماس فردی معروف بود، کوه‌نوردی شایسته از سالزبورگ. او عضو باشگاه کوه‌نوردی دی‌برگلر بود که توسط عده‌ای از بهترین کوهنوردان سالزبورگ شکل گرفته بود. یک کوهنورد خوب و اسکی‌باز شجاع سرشار از روحیه ماجراجویی. آنها مخفیانه بدون اینکه به کسی چیزی بگویند تصمیم گرفتند که عازم شوند تا نگاهی به جبهه‌شمالی ایگر بیندازند. این امر کاملاً اشتباه بود که به چنین کوهی نگاهی از سر تقفن داشت، همان‌گونه که این مردان با دست‌ان خالی چنین کردند، سوار بر دوچرخه‌های خود عازم سفری طولانی شدند تا نگاهی به کوهی که آرزوی آن را داشتند

آنها چیزی در باره کار شاق پایین بردن یک جسد روی تیغه تراشیده پال میتلجی نگفتند. آن پایین هنوز نه از مرگ گولاکنر چیزی می دانستند و نه خبر شاهکار باشکوه ورگ و رایبتش و راهنمایان گریندلوالد در امدادسانی و نجات منتشر شده بود و نه دیگر تا آن لحظه به این شدت منبع داغ جنجال عمومی شده بود. خبر زیر در نوزدهم جولای در روزنامه ورزش زوریخ منتشر شد:

اگر به دیگر جان و روح بخشیده می شد، عظمت روحی آن قابل اندازه گیری و ثبت نبود. همه ساله اردوگاه هایی که همچون گرم های خاکی هستند در پای جبهه شمالی آن، برنامه ریزی اجباری برای احداث پاساژی از طناب و میخ به همراه دارد. برای یک قندیل کوچک از یخ، روی لبه کلاه این غول یک عطسه برای دور کردن مزاحمان کافی است. وقتی کسی در آرامش کامل در میان چراگاه گله های گاو دراز می کشد، آسمان به نظر می رسد که در بالای سر او به بالاترین حد ممکن کشیده می شود و زیبایی آبی رنگی بر سر جهان است. درخشش جبهه شمالی زیر سپر یخی خود، طنین ریزش سنگ و کوبیده شدن آنها از یک دیوار به دیواری دیگر و لذت تماشای ریزش برف و خش خش صدای آن. آیا شایسته یا لازم است که این قلمرو از نیروهای عظیم طبیعت، توسط موجوداتی که قطعا عقاب سبکبال یا گیاهان کوهستان نیستند بلکه نسل بشر هستند، به نابودی کشیده شود؟ پافشاری برای دستیابی به آن نمی تواند بهانه ای باشد برای خودکشی. اعمال فشار برای تبدیل جنبه ورزشی به جنبه تماشایی آن کاری است فوق العاده آسان اما ورزش لزوماً به معنی موفقیت بی نهایت نمی باشد. برای پاک کردن ذهن هر فرد فقط لازم است گفته مردم قدیم مینی بر "عقل سالم در بدن سالم است" را به خاطر آورد. صعود از جبهه شمالی دیگر ممنوع است. این دولت مستقر در برن نیست که از حق وتو استفاده می کند. این خود دیگر است که با ایماء و اشاره صحبت می کند و کسی قادر به درک آن نیست. اگر کسی قادر به درک این پیام نیست، قطعا ناشنوا است و لازم است که به او هشدار داد و از منطقه خطر دور کرد، درست مانند نابینایی که باید او را از خطوط تراموا به سمت پیاده رو هدایت کرد....

این مقاله بحثبرانگیز ممکن است هنوز هم هدف بسیاری از مباحثات کوهنوردی باشد، در سال ۱۹۲۷ حال و هوای مخالفت را

روی صخره کشیده شده بود. آیا من گفتم یک طناب تراورس؟ ده ها طناب تراورس وجود داشت. صدای خرد شدن یخ زیر فشار کرامپون های آنها زمانی که طنابها را گرفته و با پاهای خود به صخره فشار وارد می آوردند به گوش می رسید، به میخ هایی که به آن ضربه وارد می شد اعتماد کردند. تقریباً اواخر روز بود که این زوج به ارتفاع سیصدمتری شیب یخی زیر کلبه میتلجی رسیدند. حتی سقف آن را از آن ارتفاع دیدند، اما جایی که قرار داشتند سرپناهی وجود نداشت.

آن دو مرد با تبرهای خود در یخ جای پا می کردند. اشتیاق آنها زمانی که خود را در جایی بسیار کوچک برای بیواک یافتند از بین نرفت. یک میخ و طنابی که به آن متصل بود در صورتی که یکی یا هر دو به خواب می رفتند، تنها حمایت در مقابل سقوط از کوهستان بود. برای یک فرد عادی حتی یک کوهنورد معمولی چنین بیواک وحشتناکی و زنده ماندن در آن غیرممکن بنظر می رسد، اما برای ماتیباس رایبتش یکی از بهترین، با تجربه ترین و قوی ترین کوهنورد زمان خود و لودویگ ورگ اولین کسی که دیواره ۲۰۰۰ متری جبهه غربی اوشبا در قفقاز را صعود کرده بود و دوستانش لقب "شاه بیواک" به او داده بودند گذراندن آن شب، استراحتی توأم با آرامش بود. صبح روز بعد آن شیب را به سمت کلبه صعود کردند. از رسیدن به یک پناهگاه خوشحال بودند. در آنجا هیزم بود و خیلی زود جرقه های آتش درون اجاق کوچک دیده شد. تمامی لوازم خیس خود را خشک کردند و کمی استراحت کردند.

در ابتدای غروب تعدادی از راهنماها از بالا رسیدند و فرانز پریماس کاملاً خسته را با خود همراه آوردند. همچنین خبر تأسف بار مرگ گولاکنر که در بالای سر آنها ۱۵۰ متر زیر قله آرمیده بود را اعلام کردند.

بی لحظه ای تردید رایبتش و ورگ داوطلب پایین آوردن جسد او در روز بعد شدند. اوایل صبح به سمت بالا حرکت کردند. جسد گولاکنر را پیدا کردند. چهره جوان و تأسفاور او در صلح با جهان آرمیده بود، همان طور که اغلب مرگ ناشی از یخ زدگی فرا می رسد، آخرین آرزوی کسانی که به این طریق جان می سپارند، معجزه یاری رسانی برای گرما و زندگی است.

ورگ گفت: "درست مثل این است که به خواب رفته و کسی باید او را بیدار کند" با دقت زیاد برای برهم نزدن آخرین خواب هم نورد جوان خود، او را به پایین حمل کردند.

است.

آیا واقعاً به پایین برگشته بودند؟

ماتیباس رایبتش و لودویگ ورگ کسانی که چادر خود را روز یکشنبه هجدهم نزدیک آلپگلن نصب کرده بودند و از نزدیک با مردان سالزبورگی آشنا شده بودند، از این نگران بودند که فرصتی برای نجات آنها باقی نمانده باشد. در صورتی که راهنماها قسمت های بالا را جستجو کنند آنها شروع به جستجو در قسمت های پایین خواهند کرد. ساعت ۴ صبح روز دوشنبه نوزدهم چادرهای خود را ترک کردند و به دو دوستی که برای کمک مشتاق بودند، لیبل و ریگر ملحق شدند. در جستجو از مخروط بهمینی که در پای دیواره لایر قرار گرفته بود نشانه ای از مردان گم شده وجود نداشت. رایبتش و ورگ به بالا رفتند، اما از روی لبه های صخره ها چیزی دیده نشد. پیشروی شان با سرعت هرچه تمام تر انجام می گرفت تا اینکه یک قدمگاه آویخته آنها را متوقف ساخت. تنها راه نفوذ به آن از طریق یک تنوره بود و در همان حال یک آبشار در حال فرو ریختن به پایین این تنوره بود، راه دیگری وجود نداشت، بنابراین رایبتش و ورگ شروع به صعود از آن کردند. با لباس هایی خیس به دنبال شبکه اتصال برآمدگی های سرتاسر بخش مرکزی صخره بودند، اما در اینجا نیز نشانی از پریماس و گولاکنر نبود. جستجوگران تا زمانی که امید خود را از دست نداده بودند انگیزه نجات گمشدگان را داشتند.

رایبتش و ورگ سومین تیمی بودند که دریافتند این دیواره تهدیدی جدی برای جان آنها است و به همین دلیل عقب نشینی کردند. گرمای طول روز موجب شکنندگی بخش هایی از برآمدگی دیواره شده بود که حالا در حال ریزش بود و کسانی را که در پایین به سر می بردند به خطر انداخته بود. ریزش بهمن ها، آبشارها و سنگها نیز وجود داشت. شرایط طوری بود که رایبتش و ورگ نتوانستند به چادرهای خود در آلپگلن برگردند، تنها راه برای خروج آنها از خطر نیز رفتن به بالا بود. آنها قصد داشتند صعودی مورب در سرتاسر پال میتلجی، در همسایگی آن کلبه داشته باشند، اما با نواری از سنگ های معلق متوقف شدند، شرایطی که حتماً قادر به صعود از آن نشدند. آنها مجبور به انجام یک تراورس شدند، چیزی که تاکنون روی این جبهه دیده نشده بود.

یک طناب تراورس در سمت چپ زیر شیب صخره وجود داشت. یک طناب روی صخره ای توأم با ریزش آب و لعبی از یخ که

می‌شد در روزنامه‌ها مشاهده کرد، به‌خصوص روزنامه وزین و جدی نظیر "ورزش" که از برخی جهات شگفت‌آور بود. مشاهدات انفعالی از طبیعت و سرخوشی بیهوده ناشی از آن برای کوهنوردان و سایرین ناشناخته نبود، اما این نوع برداشت‌ها شامل کل طبیعت نمی‌شود. یک شعر روستایی ممکن است از مشاهدات غیرفعال از نیروهای طبیعت به‌وجود آمده باشد و ممکن است لذت را به خواننده ارزانی دارد. در میان کوهنوردان نیز به همین شکل است، هنوز هم مردان هنرمند با احساسی وجود دارند که آشنا با زوزه توفان، کوبش سنگ‌ها، سرما و سنگ‌های آویخته هستند. آنها جذب تجربه‌های الهام‌بخش می‌شدند، صرف‌نظر از اینکه آیا قرار است به آنها پوششی از قالب ادبی بدهند یا نه. اما زمانی که در کوهستان بودند، در دشواری و خطر، رفتارشان درست شبیه انسان‌های معمولی بود. مردانی که قطب شمال و جنوب را کشف کردند یا جسارت کاوش در صحراهای بکر یا سفینه‌های فضا پیما در ارتفاعی بالاتر از ابرها را داشتند در واقع از آن دسته از انسان‌هایی نبودند که نگاهی منفعل به طبیعت داشته باشند. در عین حال ممکن بود به پیشگامان به همین شکل گفته می‌شد: به قطب شمال یا قطب جنوب نروید، زیرا شما نه خرس قطبی هستید نه پنگوئن، به جنگل‌ها یا صحراها نروید، زیرا نه میمون هستید نه شیر. به کاوش در فضا نروید زیرا تعادل موزون ابرهای نقره‌ای را در مارش سکوت آنها نخواهید آشفته!

مسلمانان در شمای طبیعت، کوچک و ناچیز است، اما بخشی از آن است و آیا ما تصور می‌کنیم کسی که خود را در معرض نیروهای طبیعت قرار می‌دهد کمتر از کسی که نگاهی از سر شعف به آن می‌کند از خطرات و توفان‌ها نجات خواهد یافت؟ و حتی کسانی که کرم‌های خاکی را مسخره می‌کنند می‌دانند که یک قطعه یخ می‌تواند عطسه کند، اما با مشاهدات خود فرا گرفته‌اند که چه موقع و کجا این اتفاق می‌افتد و آیا عملکرد خوب آنها در خودداری از خطر را مدیون هشیاری آن چشم‌های روشن نمی‌باشند؟ آنها کر نیستند، صدای بلند کوهستان را می‌شنوند، اما آن را به شکلی متفاوت با کسانی که به حالت انفعالی و خودخواهانه از آن لذت می‌برند، درک و تفسیر می‌کنند.

حالا بیایید به عقب برگردیم و گام‌های آن دو مرد را دنبال کنیم که در یک روز درخشان آن سفر تأسفاتر با ربا جسد آن پسر جوان رقم زدند. شرایط جوی در آن روز عالی شده بود و تا چند روز به همین شکل باقی ماند.

روز بیست و پنجم بود، قبل از اینکه به اندازه کافی استراحت کرده باشند تا دوباره از گریندلوالد به سمت چادرهای شان در آلیگلن بروند. بی‌سروردا جبهه‌شمالی را مورد مطالعه قرار داده و نتیجه‌گیری کرده بودند. به یاد آوردند که تیم هینترستویسر چگونه روز اول تحرک خوبی داشت بعد نیروی خود را به شکلی بد از دست داد. به‌وضوح اشتباهی در این کار مشاهده می‌شود. لازم بود نیروی کافی برای مقابله سریع با بخش‌های ناشناخته و دشوار زیر قله ذخیره می‌کردند، به این ترتیب که کمپ اول را در بالاترین ارتفاع ممکن نصب می‌کردند و سخاوتمندانه آن را مجهز می‌کردند.

لیبل و ریگر ثابت کرده بودند که دوستان واقعی و ثابت در تلاش روی قله‌های رفیع هستند. اگرچه خود را مناسب و مشتاق برای تلاش روی جبهه‌شمالی می‌دانستند، اما پیشنهاد ریبتش و ورگ را برای حمل بارهای آنها به کمپ اول پذیرفتند و از صعود خود صرف‌نظر کردند. حدود ساعت شش صبح بیست‌وهفتم جولای آنها شروع به صعود از کم ارتفاع‌ترین بخش جبهه‌شمالی با دو راهنما کردند. دوباره هوا عالی بود.

حدود سیصد متر بالای برگسرونه، لیبل یک نفر را دید که حدود ۵۰ متر زیر پای او روی لبه توده‌ای از برف دراز کشیده. او توجه دیگران را به خود جلب کرد. و گفت: او فقط می‌تواند هینترستویسر باشد، آن‌درل هنوز پیدا نشده... لیبل در تلاش‌های متوالی برای یافتن جسد او شرکت کرده بود. او می‌دانست که هینترستویسر و مهرینگر هنوز پیدا نشده‌اند. "هنوز پیدا نشده‌اند" تجسم تمامی غم و اندوهی که می‌تواند برای یک رفیق از دست رفته احساس شود، حتی زمانی که ناخودآگاه به زبان آورده شود و بدون بروز احساسات. هوا خوب بود و تقریباً در چند روز آینده نیز به همین ترتیب بود، اما ریبتش که همیشه هنگام تلاش دشوار سکوت اختیار می‌کرد می‌دانست که هیچ‌گونه تلاشی برای صعود او و ورگ در صبح وجود ندارد. جسد آن‌درل هینترستویسر از سال گذشته تا آن موقع آنجا رها شده بود.

آنها روز بیست‌وهفتم را سپری کردند، تجهیزات بیواک را حمل کردند و آن را روی یک برآمدگی بالای جایی که معروف به ستون دوم بود قرار دادند و دوباره به پایین برگشتند. روز بیست‌وهفتم هوا در بهترین شکل خود بود و درست همان روز بود که آنها گولاکنر را با خود به پایین آوردند. دوباره آن چهار مرد وقت

خود را صرف پایین بردن یک جسد کردند و دوباره درخشش آفتاب تمسخر شومی از یک کار غم‌انگیز بود.

بی‌شک عده‌ای خواهند گفت: ریبتش و ورگ چه مردان جوان خونسرد و بی‌احساسی هستند! چگونه در فاصله یک هفته آنها به حمل دو جسد مشغول شدند، آن هم در آستانه تلاش خود روی آن جبهه وحشتناک؟ آیا آن بدبینی آنها را شوکه کرده بود؟ و آیا نشانه‌ای محض از خوی بی‌عاطفگی نبود؟

هیچ کس نمی‌دانست ریبتش و همراه او در خلال حمل دو جسد به چه چیزی فکر می‌کردند. آنها احساسات خود را بیان نمی‌کردند. حقیقت امر این بود که آنها از تلاش مهم خود که احتمالاً منجر به موفقیت می‌شد به دلیل یافتن جسد هینترستویسر در میانه راه، منصرف شدند. باوجود اینکه در معرض ریزش سنگ بودند، جسد او را به پایین حمل کردند. آنها آنچه را که بنظر خودشان ضروری بود انجام دادند، تقوای در عمل. در انجام این کار ثابت کردند که شاگردان واقعی مدرسه کوهستان هستند، جایی که آموخته‌اند آنچه را که درست است و لازم، انجام دهند. آیا این کار به‌آن معنی بود که آنها باید برنامه خود را متوقف می‌کردند؟ قبلاً تصمیم گرفته بودند که برای این صعود تلاش کنند. در واقع از قانون خود پیروی کردند.

آنها دوباره در ۳۰ جولای شروع به صعود روی این جبهه کردند. سپیده‌دم باشکوه و رنگین آن روز، نشانی از هوای بد بود. با اولین توفان در زیر صخره‌های برگزشروند مواجه شدند. از این‌رو تصمیم گرفتند که فقط مایحتاج و تجهیزات بیشتری را تا بالای ستون حمل کنند. حوالی ظهر به این مکان رسیدند. در آن موقع هوا معتدل‌تر شده بود. کنجکاوی آنها را اغوا کرد تا بخشی از مسیر را مورد شناسایی قرار دهند. صخره دشوار شده بود، در واقع بسیار دشوار بود. اینجا، جایی برای کرامپون یا پوتین‌های متصل به یخ‌شکن نبود. کفش‌های کتانی چیزی بود که به آن نیاز داشتند، اما این کفش‌ها فعلاً پایین بودند. این به‌آن معنی نبود که تلاش آنها روی جبهه آغاز شده است، آنها فقط مسیر را بررسی و تجهیزات را به بالا منتقل می‌کردند، بنابراین هر دو نفر از کفش‌های طبیعی استفاده کردند، پاهای برهنه ■

# صعود زمستانی گرده آلمانها «علم کوه»

محمد زرشکی نوبر

در مورخه ۱۳۶۳/۱۱/۲۲ اولین صعود زمستانی گرده «علم کوه» توسط تیم مشترک داوژده نفره از کوهنوردان تهران و تبریز (فدراسیون کوهنوردی) و دو نفر راهنمای محلی انجام پذیرفت. صعود زمستانی گرده آلمانها چند سالی بود که فرمان را مشغول کرده بود، و هر سال به دلایلی نمی توانستیم. از تابستان امسال با برنامه ریزی و برنامه های تمرینی منظم، تصمیم به اجرای این برنامه گرفتیم.

## روز اول شنبه ۹۲/۱۱/۱۹

پس از تهیه تدارکات و تجهیزات فنی و اطلاع از شرایط منطقه، در ساعت ۱۵ با بدرقه گرم دوستان تبریز را به مقصد چالوس ترک کردیم. در بین راه با دیدن حجم بالای برف در شهرهای انزلی و رشت بر نگرانی مان افزوده شد.

## روز دوم یکشنبه ۹۲/۱۱/۲۰

ساعت ۷ صبح به چالوس رسیدیم، و با تماس قبلی که با آقای لرزاده داشتیم ساعت ۸ صبح به استقبال مان آمده و ما را تا رودبارک و اکاپل همراهی کردند. این قسمت از مسیر به علت ریزش بهمن مسدود بود، بعد از حدود یک ساعت پیاده روی حدود ۱۲ ظهر به قرارگاه ونداربن رسیدیم. هوا نسبتا گرم و آفتابی است، ترجیح می دهیم باقی مانده روز را به تقسیم بارها و همچنین استراحت سپری کنیم.

## روز سوم دوشنبه ۹۲/۱۱/۲۱

ساعت ۴:۳۰ دقیقه پس از خوردن صبحانه و بستن کوله پشتی ها به سمت سرچال حرکت کرده و مسیر را از دره بریر و از کنار رودخانه دنبال می کنیم. با اطلاعاتی که کسب کرده ایم، ۳ تیم در منطقه حضور دارند. بعد از حدود ۲ ساعت کوه پیمایی به کشتی سنگ می رسیم، نفسی تازه کرده و ادامه مسیر می دهیم. با عبور از سره کمر و کنگلک ها خودمان را به زیر یال لیژونک می رسانیم، در این قسمت سرعت باد بیشتر شده و حرکت مان را کند می کند. نزدیکی های سرچال با تیم زنجان برخورد می کنیم که موفق به صعود قله شاخک از مسیر دیواره شمالی شاخک شده بودند، پس از گپی کوتاه دوباره حرکت می کنیم. هرچه بالا تر می رویم به حجم برف افزوده می شود، در نهایت ساعت ۱۳ به پناهگاه سرچال می رسیم. کمی بعد تیم ۵ نفره گروه همت شمیران نیز به پناهگاه می رسند. به علت وزش شدید باد و ورودت هوا تصمیم می گیریم که در سرچال مانده و فردا به سمت علم چال حرکت کنیم.

## روز چهارم سه شنبه ۹۲/۱۱/۲۲

وزش باد شدید و خرابی هوا از دیشب تا صبح و نزدیکی های ظهر ادامه داشت، ساعت ۱۱ کمی هوا بهتر شد و توانستیم حرکت مان را به طرف علم چال آغاز کنیم. بچه های همت شمیران به دو گروه تقسیم شدند، ۳ نفر به سمت گردنه چالون برای صعود مسیر سیاه سنگها رفته و ۲ نفر بعدی به عنوان تیم پشتیبان راهی علم چال می شوند. در بین راه با کوهنوردان نیشابوری که موفق به صعود گرده آلمانها شده بودند روبه رو شده و اطلاعات مفیدی از آنها کسب می کنیم. ساعت ۱۴ به علم چال رسیده و چادرمان را در کنار پناهگاه شکسته برپا می کنیم، همزمان با حضورمان در علم چال شاهد تلاش دیواره نوردان بر روی مسیر لهستان ۴۸ هستیم که موفق به صعود و ثابت گذاری طول سوم از مسیر شده اند. بعد از صرف نهار، قادر به کمپ بچه های تیم دیواره رفته و با کسب اطلاعات از شرایط جوی تصمیم می گیریم که شب به طرف گرده حرکت کنیم. کوله پشتی ها را آماده کرده و به امید صعودی

ایمن به استراحت می پردازیم.

## روز پنجم چهارشنبه ۹۲/۱۱/۲۳

ساعت ۳ از چادر خارج می شویم، نور ماه پایین رفته و تقریبا تاگردنه شانه کوه تاریک است، وزش باد و سوز سرما آزارمان می دهد. با احتیاط از روی بهمنی که از زیر قله شانه کوه سرازیر شده گذشته، ساعت ۴:۳۰ دقیقه به گردنه می رسیم، لوازم فنی را تقسیم و به صعودمان ادامه می دهیم. همچنان وزش باد و سرما ادامه دارد و چاره مقابله با آن را در حرکت مداوم می بینیم. هنگام طلوع آفتاب دما به شکل محسوسی کاهش یافته و باد شدیدتر می شود. به زیر دو رکابی می رسیم، دو رکابی و بعد از آن سه رکابی را، رامین سر طناب صعود می کند، و ما با یومار و دست به سنگ عبور می کنیم. بعد از سه رکابی دوباره هم طناب شده و کار را از کنار نقاب های مسیر ادامه می دهیم. مناظر اطرافمان بسیار با شکوه هستند از یک طرف دیواره علم و قله شاخک و ... و از طرفی یخچال اسپلت که گویی انتها ندارد. به تراورس زیر سنگ سماور می رسیم، بعد از این قسمت محمد سرطناب می شود. ساعت ۱۳:۳۰ دقیقه به سنگ سماور می رسیم، از شدت سرما به سنگ هایی که روی آنها پرتو طلایی نور خورشید افتاده حسودی می کنم. طول آخر کمی طول می کشد و من یک ساعت در کنار سنگ سماور از شدت سرما می لرزم. ساعت ۱۵:۳۰ دقیقه با یاری خداوند متعال به انتهای مسیر و درپی آن به قله می رسیم. ابرهای روی قله نوید بخش بارش است، هم دیگر را در آغوش کشیده و بعد از استراحت و گرفتن فیلم و عکس در نزدیکی های جان پناه خرسان چادرمان را برپا می کنیم. یک چادر دونفره برای چهار نفر...

## روز ششم پنجشنبه ۹۲/۱۱/۲۴

صبح بعد از خوردن اندک صبحانه ای لوازم و چادرمان را جمع کرده و در هوایی صاف و سرد از قیف بین قله خرسان شمالی و جان پناه به طرف دره هفت خوانها سرازیر می شویم، برف کوبی کف دره با برف تازه ای که دیشب باریده حتما رمل صحبت کردن را هم برای مان باقی نمی گذارد. حدود ساعت ۱۱ به گردنه شانه کوه رسیده و با دیدن علم چال روحیه مان دو چندان می شود. ساعت ۱۲:۳۰ در کنار چادر هستیم، همچنان تیم دیواره سخت در تلاش اند و طول ششم را صعود می کنند. بعد از خوردن ناهار و جمع کردن چادر، ساعت ۳ به سمت سرچال و از آنجا به طرف قرارگاه حرکت کرده، و در نهایت ساعت ۱۹:۳۰ به قرارگاه ونداربن می رسیم.

با سپاس و تشکر ویژه از جناب آقای علی فرضی و همه دوستانی که ما را در اجرای این برنامه یاری کردند.

نفرات تیم:

قادر مرادی، محمد پیروسار، رامین اسکندر جعفرزاد، محمد

زرشکی نوبر ■

## NEWS

## کوتاه و خواندنی

تهیه، ترجمه و تنظیم: رضا زارعی

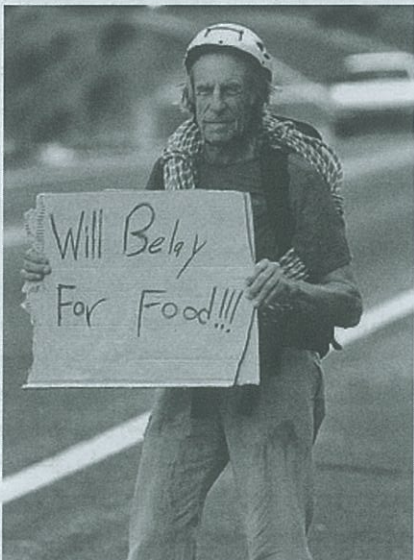


به شرپاهای معترض علاوه بر تغییرات اساسی اداری نیاز به کاهش فساد در وزارت‌های مرتبط با گردشگری نیز به وضوح احساس می‌شود. چالشی که بسیار مهم‌تر از جمع‌آوری سطل‌های زباله در مسیر جنوبی اورست است که گریبان این کوه و سایر قله‌های هیمالیا را گرفته است.



## تصویر از کوری ریچارد

بنیاد الکس لو برای کمک به جامعه شرپاها پس از فاجعه مرگ ۱۶ تن در آبشار یخی خومبو اقدام به فروش تصاویری از عکاسان علاقه‌مند نمود. به این ترتیب عواید حاصل از فروش تصاویر صرف کمک به خانواده این گروه زحمتکش خواهد گردید.



وقتی تنها ۱۳ سال سن داشتم قله بولدر واقع

این قانون هر کوهنورد ملزم است علاوه بر حمل و تخلیه زباله‌های خود به پایین آوردن ۸ کیلو زباله از تیم‌های پیشین کند! این اقدام می‌توانست موجب تخلیه بخش عمده‌ای زباله‌های موجود در جبهه جنوبی در بلندمدت گردد.

اما مجله اوتساید معتقد است: این تصمیم تنها شگردی برای انحراف اذهان عمومی از مشکلات دولت نپال با شرپاهایی که نقش اصلی را در جذب کوهنوردان و گردشگران دارند به شمار می‌آید! در گزارش مجله اوتساید آمده است: به واقع مشکل اصلی کمپ‌های اورست زباله‌های به جا مانده نیست، بلکه فضولات انسانی برجای مانده در زمان حضور انسان‌ها در این مکان‌ها عاملی است برای آلودگی منطقه! در این مورد آب شدن برف‌ها نیز مزید علت است بر تخلیه این آلودگی‌ها به سمت رودها و آلودگی آب آشامیدنی منطقه! و این بزرگ‌ترین مسأله‌ای است که نیاز است تا تیم‌های آینده از آن آگاهی یابند و البته تخلیه زباله اضافی از کوه دردی از این معضل نمی‌کاهد!

## Grayson Schaffer سردبیر اوتساید

کسی است که طی سال‌های اخیر مقالات بسیاری را در مورد مشکلات اورست نگاشته، او معتقد است دولت نپال با وضع چنین قوانینی تنها به دنبال منحرف نمودن اذهان از مشکلاتی است که طی سال‌های اخیر با شرپاها داشته! کسانی که متأسفانه در رده نخستین آسیب‌دیدگان از تلاش‌های اورست قرار دارند و مرگ ۱۶ شرپا در بهار گذشته نمونه‌ای بود از رخدادهایی که آنها با آن دست به گریبانند. اگرچه از آن زمان امتیازاتی نیز به ایشان داده شده، اما تنش‌ها میان آنها با دولت همچنان بالاست!

سردبیر اوتساید معتقد است در نهایت این قوانین به پاکسازی ظاهری کوه اورست کمک شایانی خواهد کرد، اما کمکی به حل مشکلات به وجود آمده میان شرپاها و دولت نپال نخواهد کرد، و برای نزدیکی دولت نپال

## ویتالی گورلیک و گلک سوکووف

## در صعود مسیر نو بر روی پوبدا

در دنیای کوه‌نوردی کم نیستند گمنام‌هایی که فعالیت‌های شاخص کم‌ظهوری در کارنامه دارند. گلک سوکووف روس از این دسته افراد است، که برخی فعالیت‌هایش ممکن است تا سال‌ها و دهه‌ها نیز تکرار نگردد.

این کوهنورد متولد ۵ سپتامبر سال ۱۹۵۳ فعالیت‌های خود را از ۱۹ سالگی آغاز کرد و در سال ۱۹۷۹ نخستین صعود بلندش را با صعود قله نلین به ثبت رساند. سه صعود سریع یک‌روزه به خان‌تنگری که بهترین زمان آن ۱۴ ساعت به ثبت رسیده و صعود ۲۰ ساعته به پوبدا و ۱۹،۳۰ به کمونیسیم از جمله فعالیت‌های شاخص او به شمار می‌آیند؛ همچنین صعود به پوبدا از مسیر نو در سال ۲۰۰۳ به همراه ویتالی گورلیک و تراورس قله گورکی Peak Gorky به خان‌تنگری که نیازمند چندین روز تلاش در ارتفاع بالای ۶۵۰۰ متر است نیز در کارنامه غیر هیمالیایی او نقش بسته است؛ البته ماکالو در سال ۹۶، لوتسه در سال‌های ۹۷ و ۲۰۰۰، لوتسه شار در سال ۹۸ و لوتسه میانی در سال ۲۰۰۱ از دیگر کارهای این کوهنورد استثنایی است که موجب شده نام او به عنوان تنها کوه‌نوردی که هر سه قله خط‌الرأس لوتسه را صعود کرده به ثبت رسد. او اورست را نیز در سال ۲۰۰۴ از مسیر شمالی، چوآیو ۲۰۰۵، کی‌تو ۲۰۰۷ (مسیر روس‌ها) و ماناسلو را در سال ۲۰۰۹ صعود کرد. جالب است بدانید او تا سال ۲۰۰۵ بیش از ۵۰ بار قله مرتفع پامیر و تیان‌شان را صعود کرده بود!

## نمونه‌ای از زباله‌های اورست

## آیا دولت نپال زباله‌های

## اورست را بهانه‌ای برای انحراف

## اذهان از مشکلات این کوه قرار داده؟

اوایل سال جاری میلادی دولت نپال اقدام به وضع قوانین تازه‌ای به منظور کاستن از میزان زباله‌های اورست نمود. بر اساس

ثبت رکورد صعود سریع و یک روزه به اورست از ۸ شریپای نیپالی برای برف کوبی و حمل تدارکاتش بهره برد. او در نهایت کوله بارش را در قله جنوبی برجای نهاد تا چند روز بعد بابو چیری آن را برایش به کمپ اصلی بازگرداند. چندسال بعد بابو چیری با تقلید از مارک باتارد و بدون کمک شریپاهای دیگر رکورد او را تغییر داد!

- در بهار ۲۰۱۴ وانگ جینگ کوهنورد میلیونر چینی و صاحب کارخانه تولید البسه و پوشاک ورزشی در حال ثبت رکورد صعود ۷ قله مرتفع ۷ قاره در مدت زمان ۶ ماه به دلیل نیاز مبرمی که به صعود قله اورست در میانه راه صعودهایش داشت بی توجه به تحریم صعود از سوی شریپاها پس از حادثه مرگ ۱۶ شریپای نیپالی در پی سقوط بهممن، اقدام به حذف مسیر کمپ اصلی تا کمپ ۲ نمود و این بخش را با بالگرد پیمود! در نهایت روز ۲۶ می وی با اعلام صعودش در ساعت ۶:۳۰ روز ۲۳ می، نام خود را به عنوان فاتح اورست به ثبت رساند.

دوم مهرماه، تلاش‌های ماناسلو همراه با موفقیت‌های زیادی در صعود به قله این کوه بود. در مهم‌ترین رخداد ماناسلو اندره بارگل موفق شد از کمپ اصلی تنها در مدت زمان ۱۴ ساعت و ۵ دقیقه قله را صعود کند. به این ترتیب تنها با گذشت دو سال از موفقیت بندیت بوهم آلمانی در ثبت رکورد در سال ۲۰۱۲ و در شرایطی که او به همراه اولی استیک سوئسی در شیشاپانگما به دنبال کوهنورد گرفتار در بهممن بودند، رکوردش شکسته شد.

آندره بارگل در بازگشت نیز تنها نیمی از زمان صعود را برای رسیدن به کمپ اصلی صرف کرد و در مجموع در ۲۱ ساعت و ۱۴ دقیقه موفق به صعود و فرود از هشتمین کوه جهان گردید.

دیشب در کمپ ۲ دو نفر از تیم‌های دیگر چادر، اجاق گاز و غذاهای ما استفاده کردند! بررسی ما نشان می‌دهد آنها در شرایط اضطراری قرار نداشتند! قصد پرس‌وجو از آنها را داریم، البته اگر بتوانیم پیدایشان کنیم.

متأسفانه این موضوع یعنی استفاده از ماسک و کپسول اکسیژن و البته اجاق گاز می‌تواند به صعود ما لطمه بزند؛ زیرا در این شرایط جبران خسارت وارده، هم از نظر هزینه و هم از لحاظ جایگزینی دشوار است. ضمن آنکه نیازمند حمل بار اضافه نیز هستیم.

مطلب بالا توسط کریس جانسن بورک و در وبسایت او درج گردیده. آنها در کمپ اصلی



کوهنوردی سنتی رو به نابودی و محو شدن است. این حاصل رویکرد ورزشی کوهنوردی و رفتن آن به داخل خانه‌ها و سالن‌ها با حضور یک دیواره کوچک است. جایی که شما هیچ‌گاه احتمال دریافت احساس سقوط را ندارید! مسیر صعود به اورست شبیه به یک پیست ورزشی شده. این رویکرد به سمت گردشگری و تجارت است و هیچ منظری از کوهنوردی اصیل در آن نیست. کوهنوردی واقعی زمانی است که شما خودتان بالا روید با قبول مسؤلیت از سوی خودتان؛ اما ما در اورست و بیشتر قله‌های هیمالیا شاهد چیزی غیر از این هستیم. آنجا بیشتر به یک پیست اسکی شباهت دارد که همه چیز برای بالا رفتن افراد فراهم شده و کپسول‌های اکسیژن برای مشتریان تا نزدیک قله حمل می‌شوند. پانصد شریپا در نصب طناب‌های ثابت و حمل بارها مشارکت دارند. نردبان‌ها بر روی شکافها و حتا شیب‌های تند نصب می‌شوند. آشپزخانه تیم‌ها به کمپ دوم رسیده. جایی که حدود ۱ کیلومتر با کمپ قبل فاصله دارد، اما آشپزخانه و آشپز و کمک آشپزها در آن مستقر هستند. با رسیدن به کمپ کوله بارشان را دریافت و صندلی و میز را برای پذیرایی‌تان آماده می‌کنند. حتا کفش‌ها را از پای‌تان خارج و شما را به درون کیسه خواب هدایت می‌کنند! صبح هنگام هم زنگ سوپ و صبحانه توسط شریپاها به صدا در می‌آید! اینها شبیه مهمانخانه است نه بام دنیا! البته من این شرایط را مشاهده نکردم ولی به واقع در حال رخ دادن است! مطمئن باشید طی سال‌های آینده این سرنوشت تمامی ۸۰۰۰ متری‌ها خواهد بود.

اگرچه در صحبت‌های مسنر تا حد زیادی غلو شده؛ با این حال انحطاط در کوهنوردی را می‌توان تا حد زیادی به گذشته‌های نه چندان دور نسبت داد و نقش کوهنوردان نامدار در رویکرد گردشگران به این تغییر را بسیار پررنگ دانست:

- سال ۱۹۸۸ مارک باتارد فرانسوی برای

در رشته کوه المپیک را صعود کردم. قطعاً می‌توانید باور کنید که از آن پس هیچ‌گاه کوهنوردی را متوقف نکردم.

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

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

### فرد بیکی

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

در حالی که اولی استیک کوهنورد نامدار سوئسی قصد داشت از مسیر نرمال شیشاپانگما صعودی سریع را بر روی این کوه صورت دهد، ساعتی پیش از صعود قله بهممن جان دوتن از همراهان وی را گرفت تا بار دیگر روی تلخ هیمالا نمایان شود.

مارتین مایر، سبستین هاگ و اندریا زامبالدی دو کوهنوردی بودند که در تراورس زیر قله و در ارتفاع ۷۹۰۰ متری و تنها ۱۰۰ متر پایین‌تر از قله هدف بهممن قرار گرفتند و تا ۶۰۰ متر پایین‌تر در شیبی تند و یخی رانده شدند. در این حادثه مایر توسط تیم امداد شریپاها و پس از ساعتی از حادثه نجات یافت و به کمپ بازگشت، اما متأسفانه دو کوهنورد دیگر برای همیشه در دل کوهستان آرامیدند. در این صعود اولی استیک و بندیت بوهم ساعت ۱۶:۳۰ روز قبل کمپ اصلی در ارتفاع ۵۴۰۰ متری را ترک کردند. آنها قصد داشتند به اتفاق سایر اعضا که از کمپ ۱ و ۲ به ایشان ملحق می‌شوند راهی قله شده و اوایل صبح روز بعد بر فراز شیشاپانگما بایستند. آنها ساعت ۲ بامداد به کمپ سوم رسیده پیش‌بینی می‌کردند در ساعت ۸ بامداد به قله دست یابند.

با وقوع این حادثه استیک و بوهم پس از تقاضای کمک به کمپ سوم بازگشتند. در نهایت مارتین مایر نیز روز ۲۵ سپتامبر یعنی یک روز پس از این رخداد به کمپ اصلی بازگشت تا فصل تلخ شیشاپانگما با این رخداد به پایان رسد.

گره‌های ضروری برای استفاده در کوه‌نوردی محدود است. در این کتاب بر روی تعدادی از گره‌ها که به‌طور معمول برای کوه‌نوردی به کار می‌روند تمرکز می‌کنیم. این گره‌ها به‌خاطر سادگی و معروفیت‌شان نزد بسیاری از کوهنوردان و همین‌طور تمرکز در دوره‌های آموزشی انتخاب شده‌اند؛ البته تعداد زیادی از گره‌های قابل قبول دیگر نیز وجود دارند که می‌توانند جایگزین مناسبی برای گره‌های یاد شده باشند، اما برای سادگی کار از آنها صرف‌نظر شده است.

آنچه اهمیت دارد این است که در مورد این گره‌ها ماهر باشید و از توانایی‌شان مطمئن شوید. در واقع زمانی که حادثه‌ای رخ می‌دهد باید حواستان را جمع تحلیل رفتن انرژی در دستان‌تان کنید نه اینکه فقط گره را صحیح اجرا کنید. لازم است گره‌ها را حتی با چشم بسته و با هر دو دست تمرین کنید. این امر ممکن است در حال حاضر غیرعادی به نظر آید، اما این احتمال وجود دارد که شما در شرایط سخت قرار گیرید مانند گیر کردن در یک بلندی، درست در زمانی که هوا تاریک شده است. در گذشته کوهنوردان برای فراگیری و تبحر همواره تکه‌طنبایی به همراه داشته و از کوچک‌ترین فرصتی برای تمرین استفاده می‌کردند.

همچنین دکتر حسن صالحی‌مقدم سردبیر فصل‌نامه کوه نیز در مورد این کتاب و ضرورت بحث آموزش گره در کوه‌نوردی در ابتدای کتاب نوشته‌اند: «تردیدی نیست که آموزش از ارکان اصلی کوه‌نوردی است و الزاماً آموزش گره در اولویت آموزش‌ها؛ اما آنچه که با شنیدن نام گره به فکر می‌رسد چیزی فراتر از پیچیدگی و فروستگی در کارها نیست. گره انسان را همواره به یاد مشکلات و دردها می‌اندازد، ولی گره‌ای که ما از آن صحبت می‌کنیم نه تنها گره‌ای در کارها نمی‌اندازد بلکه مشکل‌گشا و زندگی‌بخش است. شبهه‌ای نیست که گره با به‌کارگیری طناب در کوه‌نوردی به کار گرفته شد و تا به امروز رشد چشم‌گیر و قابل توجه و بالنده‌ای داشته و همواره به تعدادشان افزوده می‌شود. فراگیری گره کار پیچیده و دشواری نیست، ولی نیاز به دقت و ممارست بسیار زیادی داشته تا خود، وسیله آسیب و درماندگی نگردد. در گذشته‌ای نه چندان دور یکی از افتخارات کوهنوردان به تعداد گره‌هایی بود که می‌توانستند بزنند، ولی امروزه این امر کمی رنگ باخته و به آن بی‌توجهی می‌شود.

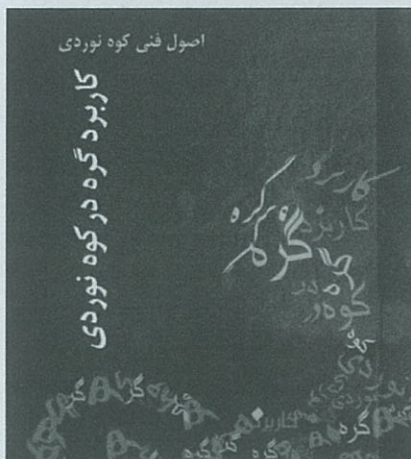
هزینه‌های بالا و البته تغییر رویکرد به سمت دنیای مجازی ادامه حیات دادند.

اما مهم‌ترین عاملی که این روزها موجب جلب نظرها به سمت مجلات شده ورود آنها به کمک اپلیکیشن‌های همراه است. خوش‌بختانه مجلاتی چون کلایمینگ، آلپینست، راک اندایس و... از این موقعیت بهره‌برده اقدام به گسترش فروش خود حتی با بهایی کمتر چاپ کرده‌اند. به‌این ترتیب افراد در قاره‌های مختلف به راحتی می‌توانند همزمان با مبدأ چاپ و نشر این مجلات، به آنها دست یابند.

در کنار این مزایا سایت این نشریات نیز همزمان با وبلاگ‌ها و وبسایت‌ها، جدیدترین اخبار را پوشش می‌دهند و علاقه‌مندان را جذب خود می‌کنند.

### پی‌نوشت

فصل‌نامه کوه شماره ۷۶ خود را هم به چاپ رساند. مجله‌ای که به هیچ ارگانی وابسته نیست و از سردلسوزی چند پیشکسوت نزدیک به ۲۰ سال بر گیشه مطبوعات جا گرفته، گرانی کاغذ و مشکلات چاپ قطعاً آینده این مجله دوست داشتنی را با ابهام روبه‌رو خواهد کرد. این درحالی است که نبود سایت مجله، اخبار، گزارشات و فعالیت‌های دوره ابتدایی چاپ فصل‌نامه کوه را در کتابخانه‌ها با فراموشی روبه‌رو ساخته. این درحالی است که کوه برای ماندگار بودن نیاز به یاری نسل جوان در ابداع اپلیکیشن و درآمدزایی بیشتر دارد؛ در غیر این‌صورت شاید فصل‌نامه کوه هیچ‌گاه به خدمت سربازی نرسد.



### نقل از قلمرو کوهستانی درباره کتاب

رضا زارعی نویسنده کتاب در بخش پیشگفتار در مورد کتاب خود این‌چنین می‌گوید: «...همان‌طور که می‌دانید تعداد

چوایو به سر می‌برند. این واقعه گویای رسم زشتی است که گاهی در کوه‌های دنیا رخ می‌دهد و البته تلاش‌های یک تیم برای صعود را ناکام می‌گذارد!

امید که این بار مشکلات تنها جنبه مادی داشته باشد.



در دهه ۹۰ میلادی شرکت‌های تولید پوشاک در رقابت بر سر کسب بازار، رنگ‌ها را به طور گسترده‌ای در اجناس و البسه خود به کار می‌بستند.

شرکت نورث فیس به عنوان یکی از برترین تولیدکنندگان پوشاک کوهستان و پیش از ورود به بازار گردشگری صرفاً تجاری از ترکیب رنگ‌ها به منظور پیشرفت صعودها نیز بهره می‌برد. از سوی کارشناسان این شرکت ترکیب رنگ‌های زرد+مشکی و قرمز+مشکی به عنوان رنگ‌هایی شناخته شدند که موجب افزایش هیجان در کوهنوردان می‌گردد و برای مدت مدیدی به عنوان رنگ‌های شناخته شده در البسه به کار می‌رفت.

امروزه روان‌شناسی رنگ‌ها همچنان نقش مهمی در تولیدات شرکت‌ها دارد و طبیعی است علایق خریداران هم در آن نقش زیادی دارد.



دهه ۸۰ و ۹۰ میلادی اوج فعالیت مجلات کوه‌نوردی به شمار می‌آمد. یعنی دورانی که هنوز فضای مجازی به رشد امروزی خود نرسیده بود. بعدها و با رویکرد افراد به سمت سایت‌ها و وبلاگ‌ها عملاً مجلات کاغذی، بسیاری از مشتریان خود را از دست دادند. تعدادی به بوته فراموشی سپرده شده و از گردونه خارج شدند و تعدادی با صرف

جهان باشد، اولین بار در سال ۱۹۴۷ زمانی که مساحان آن را از نزدیکی دارجیلینگ، در شمال هند، رویت کردند، مطرح شد.

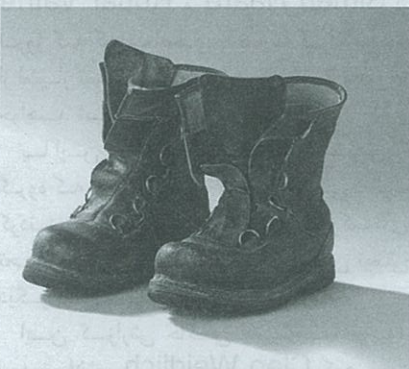
طی سه سال پس از آن، مساحان مختلف برای چندین بار مناظرات خود را ثبت کردند. اما تا تکمیل محاسبات مکرر برای آزمون نتایج در سال ۱۸۴۷ اورست بلندترین قله جهان معرفی نشد. سیکزار، فرزند یک برهمن بنگالی، در اکتبر سال ۱۸۱۳ در جوراسانکو، شهر قدیمی کلکته، متولد شد.

او در کالج معروف هندو در این شهر به مطالعه ریاضیات پرداخت و به اصول زبان انگلیسی آشنایی داشت.

سیکزار که انسانی پرکار بود، هرگز ازدواج نکرد و زندگی خود را وقف محاسبات پیچیده ریاضی کرد.

جرج اورست بی‌وقفه در حال ستایش از این نابغه ارقام بود و یک بار نوشت که سیکزار "یک مرد جوان نیرومند و سرشار از انرژی است که حاضر است برای احراز دانش عملی در کلیه ابعاد حرفه خود، سختی‌ها را به جان بخرد."

شاید همین امر موجب گردید تا سرجورج اورست به شدت با نامگذاری مرتفع‌ترین کوه دنیا به نام خودش مخالفت کند. امری که سرانجام محقق گردید و با وجود گذشت بیش از یکصدوپنجاه سال همچنان به نام او شناخته می‌شود. جورج اورست پس از بازنشستگی به انگلستان بازگشت و به عنوان همکار در انجمن جغرافیای سلطنتی به کار مشغول شد. او در سال ۱۸۶۱ لقب شوالیه گرفت و یک‌سال بعد معاون انجمن جغرافیای سلطنتی شد. اورست در لندن در ۱ دسامبر سال ۱۸۶۶ درگذشت و در کلیسای سنت اندرو، هاو، در نزدیکی برایتون به خاک سپرده شد.



کفش‌های هرمان بول در نخستین صعود نانگا پاربات  
عکس از صفحه دیوید لاما

- گره پن پرتی
- گره کلمیست
- گره باخمن
- گره گاردا
- گره ماریئر
- جمع کردن طناب
- جمع کردن طناب انفرادی
- دورنمای آموزش
- منابع

اول دسامبر برابر است با سال‌روز درگذشت کلنل سرجورج اورست، رییس سازمان نقشه‌برداری هندوستان. او در ۴ جولای ۱۸۹۰ در Gwernvale مانور در غرب Crickhowell ولز متولد شد، و طی سال‌های ۱۸۳۰ تا ۱۸۴۳ به عنوان رییس سازمان نقشه‌برداری هندوستان فعالیت نمود؛ اگرچه سال ۱۸۶۵ به دستور انجمن سلطنتی جغرافیا و بنابر توصیه‌نامه اندرو واگ، رییس وقت ممیزی بریتانیا در هندوستان نام او بر روی بلندترین قله جهان نهاده شد، اما واقعیت آن است که خود سرجورج هیچ‌گاه این کوه را از نزدیک ندیده بود. در واقع عمده تلاش‌های صورت گرفته که منتج به شناسایی مرتفع‌ترین کوه دنیا نیز شده بود به واسطه یکی از عظیم‌ترین و حیرت‌انگیزترین پروژه‌ها در تاریخ علم صورت گرفت، که طی آن ارتفاعات و مساحت هند با همکاری چندین هزار هندی با عنوان "محاسبه مثلثاتی بزرگ" (جی‌تی‌اس) نام نهاده شد. این پروژه در سال ۱۸۱۹ آغاز و حدود ۳ دهه به طول انجامید. این عملیات بیش از ۱۶۰۰ مایل (۲۵۷۰ کیلومتر) را پوشش می‌داد و در جریان آن افراد بی‌شماری عمدتاً بر اثر حمله ببرها یا ابتلا به مالاریا جان باختند.

اما بسیاری عامل اصلی شناسایی مرتفع‌ترین کوه دنیا را فردی به نام "رادهانات سیکزار" می‌دانند. ریاضی‌دان جوانی که با رمزگشایی از داده‌های ریاضی موفق شده بود ارتفاع قله "اکس وی"، در رشته کوه‌های هیمالیا را اندازه‌گیری کند.

جان کی، مورخ بریتانیایی و نگارنده دو کتاب در این زمینه می‌گوید: "مهارت‌های ریاضی در کار سیکزار جنبه اساسی داشت و جرج اورست از او به عنوان یک نابغه کم‌نظیر نام می‌برد."

"سیکزار تیز احتمالاً مانند جرج اورست هرگز کوه اورست را ندیده بود." احتمال این‌که این کوه بلندترین قله

از این‌رو دوست خوب و متعهدمان آقای رضا زارعی با درک عمیقی که از اهمیت آموزش در کوه‌نوردی دارند مبادرت به گردآوری و تدوین این دفتر نموده تا مورد استفاده دوستان و علاقه‌مندان قرار گیرد...».

فهرست مطالب کتاب:

- پیشگفتار
- پیشگفتار نویسنده
- تعریف گره
- خواص گره کوه‌نوردی
- اصطلاحاتی مرتبط با گره‌ها
- خانواده گره‌ها: حلقه‌ها، اتصال‌ها، گره‌ها
- ویژگی‌های گره
- از کدام گره استفاده کنیم؟
- گره‌های کوه‌نوردی
- گره تسمه
- گره سردست
- گره خفت
- گره نیم‌گره
- گره سردست دولا
- گره شکل هشت
- گره هشت یک‌لا
- گره هشت سرخ‌گوشی
- گره هشت سردست
- گره هشت تعقیب
- گره شکل نه
- گره هشت دوسر طناب
- گره هشت سردست دوسر طناب
- گره شکل هشت در کارگاه
- گره هشت نفر وسط یا هشت آنالین
- گره دوسر طناب دولا
- گره خود حمایت
- گره لغزنده
- گره بولین
- بولین کوه‌نوردی
- گره پروانه
- گره قلاب
- گره مربع
- گره بارل
- گره حمایت
- فرود با گره حمایت
- گره چفت شونده
- گره حمایت با یک گره چفت شونده
- گره چفت شونده روی یک ابزار حمایت
- گره‌های اصطکاکی
- گره قفل خودکار با تسمه
- گره پروسیک
- گره مشار یا پروسیک فرانسوی

هنوز هرمان بر روی قله قرار داشت که خورشید پایین رفت. او ته مانده چای فلاسکش را نوشید، کلنگ خود را که پرچم پاکستان و تیورول زادگاهش به آن وصل بود را بر زمین زد و چندین عکس از آنها گرفت. پی نوشت

مشاهده کفش های هرمان بول در صعود تاریخی اش به دوازدهمین کوه مرتفع دنیا که ۶۰ سال قبل رخ داد بسیار حیرت انگیز است. کفش هایی که این روزها شاید تنها در صعودهای تابستانه بر روی قله های ۴۰۰۰ متر آن هم با اکراه استفاده می شود! کفش های هرمان بول افسانه نانگاپاربات را شگفت انگیزتر می کند!

### تمدید مجوزهای اورست تا سال ۲۰۱۹

وبلاگ کوهنوردی - کوه قاف

پس از وقوع حادثه سقوط بهمن و مرگ ۱۶ شریای نپالی و در پی آن اعتصاب شریاها از ادامه روند صعود، دولت نپال تصمیم به تمدید مجوزهای صعود تا سال ۲۰۱۹ گرفت؛ اما وزارت توریست نپال در جدیدترین تصمیم گیری خود اعلام نمود تمدید مجوزها تنها مختص تیمها خواهد بود و در صورت بهره گیری تنها یکی از اعضای این تیمها از مجوز صعود، سایرین از این امتیاز بی بهره خواهند ماند. به این ترتیب با توجه به صعود خانم وانگ جینگ پس از اعلام لغو صعودها به قله به عنوان تنها صعود سال از مسیر جنوبی، سایر هم تیمی های او شامل Jeffrey Geldert Brown از آمریکا، Anm Cecilia Doyle, Richard Grant Hunter و Mark Anrhyon Whetu از زلاند نو، Runar Vatne و Simen Haare از نروژ که کمپ اصلی را ترک کرده بودند از امتیاز تمدید صعود تا سال ۲۰۱۹ محروم خواهند شد!

با این تصمیم ۳۱۸ کوهنورد عضو ۳۰ گروه که در سال ۲۰۱۴ در جبهه جنوبی فعالیت کردند مجبور به هماهنگی با شرکتهای تحت قرار داد خود برای یک تلاش تیمی دیگر طی ۵ سال آینده خواهند بود.

این گزارش حاکی است با توجه به تلاش Cleo Weidlich کوهنورد آمریکایی بر روی لوتسه، که به واسطه پرواز با بالگرد از کمپ اصلی به کمپ ۲ صورت گرفت، مجوز سایر هم تیمی های

او از کشورهای کانادا، انگلستان، برزیل، جمهوری چک، سریلانکا، ایالات متحده و استرالیا باطل خواهد گردید!

لازم به ذکر است دریافت مجوزهای صعود به اورست از جبهه جنوبی در سال ۲۰۱۵ مبلغ ۱۱ هزار دلار برای هر نفر خواهد بود.

سیمون مورو کوهنورد ایتالیایی و صعودکننده ۳ قله ۸۰۰۰ متری در زمستان، این بار به دور از هیاهوی قراقرم قصد دارد راهی صعود زمستانی چوآیو شود تا تعداد ۸۰۰۰ متری های زمستانی خود را به عدد ۴ برساند.

سیمون مورو که سابقه صعود به قله های شیشاپانگما، ماکالو و گاشربروم دو را در زمستان دارد، تلاش های ناموفقی را نیز در زمستان بر روی شیشاپانگما، برودیپک و نانگاپاربات در کارنامه دارد. صعود زمستانی مورو به همراه پیوترموروسکی به شیشاپانگما درست ۱۶ سال پس از آخرین صعود زمستانی لهستانی ها بر روی لوتسه در سال ۱۹۸۸ صورت گرفت و آغاز مجددی بود بر صعودهای زمستانی.

وی این بار جدا از دوست و هم نورد قدیمی خود دنیس اوروبکو که راهی زمستانی کی تو شده، قصد دارد تا به همراه دانیل ناردی بر روی ششمین ۸۰۰۰ متری دنیا و یکی از پرصعودترین قله های ۸۰۰۰ متری در زمستان تلاش کند. وی علت عدم تلاش زمستانی بر روی کی تو را قولی می داند که به همسر خود داده تا هیچ گاه راهی زمستان این کوه نشود! او علت این قول را خوابی می داند که همسرش در آن مرگ سیمون در کی دو را دیده و معتقد است دوست ندارد با احساسات همسرش بازی کند! و البته همراهی دانیل ناردی را این گونه توجیه می کند که: او یک هم نورد در تلاشی زمستانی است، نه یک هم میز برای صرف نوشیدنی در رستوران! و بسیار مهم است که حس و تجربه همراهی یک دیگر در گذشته را داشته باشیم.

سیمون هدف خود را آرایه یک نوآوری می داند و در فوریه عازم این کوه خواهد شد.

نخستین بار چوآیو در روز دوازده فوریه ۱۹۸۵ توسط تیمی از کوهنوردان لهستانی "ماچی بریکا" و "ماسی پاولفسکی" صعود

شد. سه روز بعد در روز پانزده فوریه "جرزی کاکوشکا" و "آندری همیخ" دو کوهنورد دیگر این تیم موفق به صعود مسیری نو بر روی چوآیو شدند. این مسیر پس از آنها هرگز صعود نشد. کاکوشکا در حالی موفق به صعود چوآیو شد که در بیست و یک ژانویه یعنی کمتر از یک ماه قبل توانسته بود نخستین صعود زمستانی دانولاگیری را به همراه "آندری زوک" صورت دهد.

سیمون مورو کوهنوردی است نام آشنا در صعودهای زمستانی در ۸۰۰۰ متری ها. کسی که پس از ۱۶ سال توقف صعودهای زمستانی توانست به همراه پیوتر موروسکی شیشاپانگما را صعود کند و به این ترتیب موجی نو در این سبک صعود به راه اندازد. وی سپس ماکالو و گاشربروم دو را نیز در زمستان صعود کرد، و البته تلاش های ناموفقی را نیز در زمستان بر روی شیشاپانگما، برودیپک و نانگاپاربات صورت داد. از این رو نبود نام و نشانی از او در میان صعودهای سال جاری بر روی کی تو و نانگاپاربات دو کوه صعود نشده در زمستان موجب تعجب بسیار بود. سیمون مورو در گفتگو با سایت دنسیول گفت که قصد دارد بر روی چوآیو پرصعودترین ۸۰۰۰ متری در زمستان تلاش کند و هدفش افزایش صعودهای زمستانی خود به عدد ۴ است. سیمون مورو همچنین در اظهار نظری جالب تلاش بر روی جبهه شمالی کی تو را امری خطرناک دانست.

پیش از این دنیس اوربکو کوهنورد روس - قزاق که قصد دارد به همراه آرتیوم براون و دیمیتری سینف از روسیه، آدام بلیکی از لهستان و آلكس تکسین از اسپانیا بر روی کی تو از مسیر شمالی و خاک چین تلاش کند، گفته بود به دلیل حضور طالبان در پاکستان و کشتار کوهنوردان در تابستان ۲۰۱۳ در کمپ اصلی نانگاپاربات دیگر وارد این کشور نخواهد شد.

اما سیمون مورو در مورد این تفکر نظر جالبی دارد. او می گوید: با توجه به محافظت ارتش از کمپ اصلی نانگاپاربات به جرات این منطقه از سایر نقاط پاکستان امن تر است و توریست ها دیوانه نیستند خود را درگیر جنگ با ارتش کنند! اما سیمون در مورد تلاش زمستانی بر روی کی تو می گوید: "آنچه خطرناک تر از درگیری با طالبان است تلاش بر روی مسیر شمالی کی تو می باشد. دسترسی

بانوی امدادگر بنگلادشی که موفق شد به ۷ قله ۷ قاره دنیا صعود کند و الگویی برای زنان کشورش محسوب گردد. کوهنورد اولی استیک

کوهنورد ماجراجوی سوئیسی موفق شد در بهار گذشته آنپورنا دهمین کوه مرتفع دنیا را در صعودی آلی از مسیر جنوبی در مدت ۲۸ ساعت صعود و فرود آید.

اریک ویهن مایر و لونی بدول دو ماجراجوی ناپینا که موفق شدند با کایاک از رود کلورادو در گراندکانیون قایقرانی کنند.

سنگنورد تامی کدول برای نخستین تروراس پاتاگونیا گروه فیلمسازی شامل مت استوکر، بن نایت و تراویس رومل

این سه در ایجاد جنبشی نو در پی بازگرداندن رودخانه‌ها به حالت طبیعی و اولیه خود هستند.

کایاک سوار الکساندر دویا لهستانی ۶۷ ساله موفق شد طولانی‌ترین مسافت آب‌های آزاد را پیمایش کند. پاراگلایدر سواران ویل گد و گیوین مک گلورگ

این دو با کمک پاراگلایدر و با گذشتن از بیابان‌های ناهموار شمال آمریکا، تعریف دوباره‌ای از استانداردهای چتربازی خلق کردند.

اسکی کوهستان کیت دسلاریرز با پیمایش قطب با اهداف پژوهشی تعریفی تازه از اسکی کوهستان تا گذراز قطب را خلق کرد.

قایقران لیز کلارک به منظور عبور از اقیانوس آرام شناگر لوییس بوق شناگری محقق به منظور شناساندن اقیانوس‌ها به جهانیان

دولت نپال برنامه ریزی برای ساخت جاده‌ای ماشین‌رو به سمت لوکلا را آغاز کرد. با توجه به مشکلات هر ساله در زمان هوای خراب که موجب لغو پروازهای کاتماندو - لوکلا می‌گردد، و ده‌ها جهانگرد و افراد بومی را در منطقه متوقف می‌کند، همچنین هزینه‌های بالای اجاره بالگرد، آنها قصد دارند از راه روستای جیری مسیری ماشین‌رو را به سمت روستای سورخه در دو ساعتی لوکلا احداث کنند. روستای لوکلا با ارتفاع ۲۸۶۰ متر

پاییزی نپال نیز پایان یافت و در مجموع ۱۲ کشته شامل ۵ کوهنورد خارجی و ۶ خدمه نپالی در این فصل جان خود را از دست دادند.

به گزارش **Gyanendra Kumar Shrestha** افسر بخش کوهستان اداره توریسم نپال در این فصل کوهنوردانی از ژاپن، اسلواکی، آلمان و روسیه جان خود را در کوه‌های کشور نپال از دست دادند. بر این اساس **Yoshimasa Sasaki** از ژاپن نخستین کشته فصل بود که در روز ۲۶ سپتامبر در داتولاگیری کشته شد و **Dendi Sherpa** که به همراه کوهنوردانی از سوئیس، آلمان و روسیه در آمادابلام هدف بهمن قرار گرفته بود آخرین کشته فصل نام گرفت.

داتولاگیری امسال با مرگ ۲ اسلواک و ۳ نپالی بر اثر سقوط بهمن فصل بدشگونی را ثبت نمود. آمادابلام نیز شاهد مرگ یک آلمانی، یک روس و یک نپالی بود. ضمن آنکه در ماناسلو نیز یک ژاپنی و دو نپالی کشته شدند. پاییز امسال همچنین دو نپالی هنگام بازگشت از کوه ساریبونگ **Mt Saribung** در روز ۱۴ اکتبر جان خود را از دست دادند.

همچنین باید به مرگ حدود ۴۰ گردشگر و مردم محلی در منطقه آنپورنا اشاره نمود که بر اثر توفان کم سابقه در این منطقه جان باختند و فصل تلخی را در نپال رقم زدند.



MEET THE ADVENTURERS OF THE YEAR

سایت نشنال جغرافی برای نهمین سال متوالی انتخاب برترین ماجراجوی سال را به کاربران خود واگذار نمود. این سایت با برگزیدن ۱۰ ماجراجو از کاربران خود می‌خواهد تا با رأی روزانه فرد منتخب را مشخص نمایند. این رأی‌گیری همه‌ساله تا ماه فوریه ادامه خواهد یافت.

اما منتخبان سال ۲۰۱۴ که سال ۲۰۱۵ معرفی می‌شوند عبارتند از: واسفیا نظریان

به کمپ اصلی شمال بسیار دشوار است. حمل بار به کمپ اصلی به‌خاطر نبودن باربر امکان‌پذیر نیست. امکان حضور بالگرد و تیم امداد در منطقه نیست. مسیر شمالی عمدتاً در معرض بهمن است. در مجموع خطرات تروریست‌ها در سمت پاکستان بسیار کمتر از خطرات کوه‌نوردی در جبهه‌شمالی چین است و کی‌تو به اندازه کافی خطرناک هست و نیازی نیست با رفتن به جبهه‌شمالی بر بار مشکلات افزود!

سیمون مورو دلیل انتخاب این مسیر توسط دنیس اوروبکو را روح جنگندگی او مبارزه با ناشناخته‌ها می‌داند و امیدوار است ایشان در این تلاش موفق شوند.

### نپال را چه می‌شود؟! ❖

پس از حادثه تلخ سقوط بهمن و مرگ ۱۶ شریا در فجیع‌ترین فصل صعودهای اورست، پاییز این کشور نیز همراه با بوران مرگ و کشته و مفقود شدن ده‌ها کوهنورد و گردشگر بود، تا فصل تلخ نپال تکمیل شود!

در این حادثه که در شمال‌غرب نپال و منطقه آنپورنا رخ داده تاکنون همراه با کشف اجساد دست کم ۴۰ کشته و تخلیه بیش از ۶۰۰ تن از مردم بومی و گردشگران خارجی از محل حادثه بوده. به نظر می‌رسد با بهبود هوا و گرم‌تر شدن منطقه گردشگری به روال عادی بازگردد، اما اغلب رزروهای این منطقه به حالت تعلیق درآمده و گردشگران یا سفرهای‌شان را لغو نموده‌اند و یا به سایر مناطق این کشور تغییر داده‌اند!

فصل گردشگری کشور نپال در دو مقطع بهار و پاییز بیشترین رونق را دارد. بیشتر اکسپدیشن‌ها تمایل دارند در بهار که از مدت زمان بیشتری برای صعود برخوردارند بهره ببرند. در مقابل گردشگرانی که برای راه‌پیمایی به این کشور سفر می‌کنند، پاییز را به دلیل پایداری بیشتر هوا می‌پسندند. ضمن آنکه شریاها و باربران محلی آسوده از حمل بار کوهنوردان می‌توانند آنها را همراهی کنند.

به نظر می‌رسد زمین و زمان با مردم سخت‌کوش نپال سر ناسازگاری نهاده. باید منتظر بود تا بهاری دیگر و هوای آفتابی بام دنیا. با پایان ماه اکتبر عملاً فصل صعودهای

نهاده بود ساخته شد، و سفر ۹ روزه جیری به لوکلا به ۴۵ دقیقه با بالگرد کاهش یافت.

سالانه بیش از ۳۵۰۰۰ گردشگر برای بازدید از پارک ملی ساقاراماتا وارد منطقه می‌شوند و گردشگری این ناحیه از درآمدهای بالای دولت مرکزی به حساب می‌آید.

سال‌ها بود سازمان‌های طرفدار حفظ محیط کوهستان در مقابل راه‌سازی در مناطق مختلف کوهستان‌های نپال مقاومت می‌کردند؛ اما به ظاهر افزایش رشد گردشگر و میل به درآمد بیشتر به‌مرور موجب تغییر در تفکر محیط‌زیستی منطقه گردیده!

از نکات جالب در تغییرات محیط زیستی حتی در کشور فقیری چون نپال اجرای فعالیت‌ها با دستور دولت مرکزی است. در مقابل در کشورمان همه ساله شاهد راه‌سازی توسط عوامل محلی شورایی‌ها هستیم. نمونه‌های این تخریب را سالانه در دماوند، علم‌کوه و سبلان و سایر کوه‌های مرتفع کشورمان شاهد هستیم! ■

۱۰هزار روپیه و البته یک فتنجان چای به مبلغ ۲۵۰ روپیه به فروش رسد!

علاوه بر هزینه بالای مواد غذایی هر ساله به دلیل خرابی هوا ده‌ها گردشگر در بازگشت به کاتماندو روزها در سرگردان می‌شوند و پس از بازگشایی راه، قیمت پروازها برای بازگشت به کاتماندو به ۵۰۰ دلار برای هر نفر افزایش میابد! در سال ۲۰۱۱ تعداد ۳۰۰۰ گردشگر به دلیل خرابی هوا در لوکلا به مدت ۶ روز محبوس شدند! همین امر موجب نایاب شدن مواد غذایی گردید!

به گفته آنگ شرینگ رییس اتحادیه کوه‌نوردی نپال، تقاضای تورگردان‌ها رساندن جاده تا روستای سوخره در دو ساعتی لوکلا می‌باشد.

مسیرجیری نخستین راه دسترسی به کمپ اصلی اورست محسوب می‌گردید که پیشگامان سال‌های دور و نخستین صعودکننده‌های اورست برای دسترسی به کوه راه‌پیمایی خود را از آنجا آغاز می‌کردند. در سال ۱۹۶۴ فرودگاه لوکلا توسط صندوق حمایت از هیمالیا که ادموندهیلاری آن را بنا

به دلیل وجود فرودگاه تنسینگ-هیلاری همه ساله مورد توجه جهانگردان برای آغاز کوهپیمایی به سمت کمپ اصلی اورست قرار می‌گیرد. اما سال‌های اخیر هزینه بالای انتقال کالا موجب شده تا تجار فشار زیادی را به دولت مرکزی برای ایجاد راه ماشین رو به سمت لوکلا وارد سازند.

در این رابطه سخنگوی دولت اعلام داشت: دولت مرکزی بودجه‌ای را برای آغاز این پروژه در سال جاری تخصیص داده و انتظار می‌رود طی سال‌های آینده مشکلات ورود و خروج گردشگر به منطقه به حداقل برسد. این جاده از راه سالاری در ارتفاع ۲۲۸۹ متر به طول ۲۲ کیلومتر ایجاد خواهد گردید.

منطقه سولوخومبو به دلیل علاقه‌مندی بسیار گردشگران به بازدید از آن و همچنین هزینه بالای انتقال کالا به وسیله بالگرد جزو گران‌ترین مناطق برای سکونت اهالی محسوب می‌گردد. به طوری که هزینه انتقال هر کیلوگرم بار ۱۵۰ روپیه است، و همین امر موجب شده تا هر کپسول گاز

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 زمستان ۱۳۹۳

برگزاری دوره آشنایی با اصول و مبانی بهمن و بهمن شناسی و بقاء در طبیعت در زمستان 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](http://www.espahbodan.com)

[espahbodanmountain@gmail.com](mailto:espahbodanmountain@gmail.com)



 tech mountain

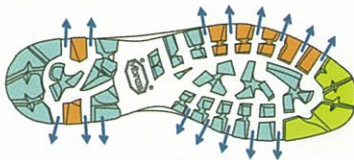
## Ortles GTX Bronze



ACTIV impact  
TECHNOLOGY



### TOTAL TRACTION



- محورهای انتقال فشار
- ناحیه گیرش و ترمز
- قسمت های دارای حداکثر چسبندگی
- ↑ شیارهای تمیزشونده خودکار

لایه ترموپلاستیک پلی اورتان برای  
حفظ انعطاف پذیری در قسمت  
جلوی پا



پاشنه با قابلیت نصب کرامپون

لایه پلی اورتان در قسمت پاشنه که  
ضربه های وارده به پا را جذب می کند



لایه ترموپلاستیک پلی اورتان در  
قسمت جلویی برای استحکام بهتر و  
نهایت جلوبرندگی



ترموپلاستیک پلی اورتان برای  
نصب کرامپون

زیره بیرونی و بیبرام



**ONISEH**

پیام کوتاه: ۳۰۰۰۸۱۹۱۰۰۰۰۲۹۰

www.oniseh.net

تلفن: ۵ - ۴۸ ۴۸ ۵۹ ۰۴

info@oniseh.net

فکس: ۲۴ ۶۶ ۴۸ ۸۸

# alpine trekking l/r

62.010/2



محصول سوئیس

راحتی را با جوراب های روهرن  
تجربه کنید .

Climate Control



**موارد استفاده :**

یخ نوردی  
کوهنوردی  
طبیعت گردی  
شکار و ماهیگیری

**ویژگی ها :**

چهار فصل  
ضد باکتری  
ضد بو  
ضد الکتریسیته ساکن  
دارای محافظ پشت و جلو پا  
ساختار تمام حوله ای  
تنظیم کننده طبیعی دما و گرما  
مناسب تا ارتفاع ۴۰۰۰ متر  
مقاوم در برابر ساییش  
متناسب با آناتومی پا

- کش و حاشیه بسیار نرم
- ساختار حوله ای
- لایه محافظ جلو و پشت پا
- درز یکنواخت دست دوز
- لایه تقویت شده مخصوص انگشتان

39% Polyacryl (Outlast®)  
20% Polyacryl  
14% Schurwolle / new wool  
12% Polyamid  
10% PTFE (Profilen®)  
4% Polyamid (Silber / silver)  
1% Elasthan (Lycra®)

silver



lenzing  
PROFILEN  
sportswear

schoeller  
the spinning group



Rohner	Europe	US Men's	US Women
S	36 - 38	3 - 5 1/2	4 1/2 - 6 1/2
M	39 - 41	6 - 8	7 1/2 - 9 1/2
L	42 - 44	8 1/2 - 10	10 - 11 1/2
XL	44 - 46	10 - 12	11+



نماینده انحصاری روهرن در ایران

Rohner



www.rohner-socks.com

آدرس : تهران ، میدان فردوسی ، ابتدای خیابان سپهد قرن ، خیابان فلاح پور ، پلاک ۱۹ ، طبقه اول

ایمیل : info@niyak.com

تلفن : ۰۹۱۲ ۱۳۳۳ ۴۷۱۱ - ۸۸۹۴۶۶۹۲

کوله پشتی و کیف

PIEPS Myotis 30



PIEPS Pleocodus 36



PIEPS Freerider 24



PIEPS Racing 22



PIEPS Climber 28



PIEPS Hiker 28



PIEPS Alpinist 35



PIEPS Day Bag



PIEPS Messenger Bag



PIEPS Hiker 32+4



[www.pieps.com](http://www.pieps.com)

شرکت بازرگانی کوه ویسی

تهران - خیابان بهار شمالی - خیابان جواد کارگر - پلاک ۸۴

تلفن : ۷۵۳۳۱۷۳ - ۷۵۳۳۲۰۰



شاه البرز تیرماه ۱۳۸۶

**DONA MOUNTAINEERING EQUIPMENT**

عرضه کننده تجهیزات کوهنوردی و طبیعت گردی



**LOWA**  
simply more...



**gri sport**



**PETZL**



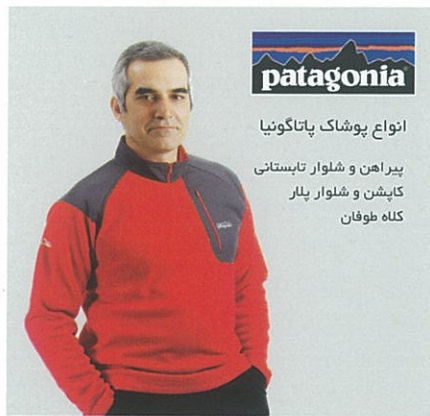
**THERMOS**

انواع فلاسک های ترموس با ضمانت نامه معتبر



**deuter**

انواع کوله پشتی و کیسه خواب دیوتر



**patagonia**

انواع پوشاک پاتاگونیا  
پیراهن و شلوار تابستانی  
کاپشن و شلوار پلار  
کلاه طوفان



**PRIMUS**

انواع سرشعله و فلاسک پریموس



**NEEKO**

محمولات ایکس ال نیکو

انواع کوله پشتی  
کاپشن گورتکس  
پوشاک پلار  
کاپشن پر



**فروشگاه دونا**

Designer: Masroor 0912 308 6117

www.dona.ir

مشاور مطمئن = خرید مطمئن

فروش کلی و جزئی

فروشگاه ۱: تهران، شریعتی، ۵۰ متر بالاتر از سید خندان، پلاک ۹۳۸، طبقه سوم      تلفن: ۲۲۸۶۳۴۳۹      کیانوش فرهنگی تژاد ۰۹۱۲ ۲۰۲ ۱۶۸۲

فروشگاه ۲: تهران، انتهای اشرافی اصفهانی، ۴ دیواری، خیابان معین، کوچه کوهسار سوم شرقی، پلاک ۱      تلفن: ۴۴۸۰۹۴۵۶      اکبر عدالت ۰۹۱۲ ۵۰۲ ۱۲۶۷



شرکت کوهنوردی کسا نماینده انحصاری

techROCK

در ایران



کارابین پیچ



طناب استاتیک ۱۰.۵ میل



هشت فرود



طناب ۷ میل

فروش با قیمت ویژه  
تا پایان سال ۱۳۹۳

www.kassa.ir

تلفن: ۴-۷۷۵۱۰۴۶۳



techROCK

www.Techrock.es



نمایندگی های فروش:

شیراز: فروشگاه پارسیان کوه- تلفن ۰۷۱۱-۲۲۹۰۶۸۸-۹

تهران: فروشگاه راتا - تلفن ۰۲۱-۶۶۴۹۷۱۵۵

فروشگاه همنورد شعبه مرکزی- دربند بعد از ایستگاه بالای تله سی یژ شماره ۲۴ - تلفن ۰۲۱-۲۲۳۹۶۱۸۹-۲۲۳۹۶۱۹۱

فروشگاه همنورد شعبه ۲ - بلوار میرداماد خ رودبارغربی جنوبی شماره ۲۴ زنگ اول - تلفن ۰۲۱-۲۶۴۲۰۱۲۰

از سراسر کشور نمایندگی فعال می پذیرد

CITY SPORT  
Tel: 88 921 921

MULTI BRANDS  
CITY SPORT

مجموعه ای کامل و بی نظیر از لوازم اسکی و اسنوبرد با قیمت استثنایی در شهر ورزش



# شهر ورزش

همه و همه در

مجموعه ای کامل و بی نظیر از لوازم ورزشی در فروشگاه بزرگ شهر ورزش

اسکی، اسکی کوهستان، کوهنوردی، دوچرخه کوهستان، اسنوبرد، پینت بال، شکار و ماهیگیری، اسکی روی آب، اسکیت، تنیس، موتور ATV، غواصی، اسکواش، دوچرخه ثابت، یخ نوردی، صفره نوردی، کمپینگ، تردمیل، قایقرانی، جت اسکی، پاراگلایدر، پاور کایت

آدرس: خیابان استاد مطهری، تقاطع میرزای شیرازی، بین بانک پاسارگاد و بانک تجارت، طبقه زیر زمین پلاک ۲۱۲

no 212, mirzaye shirazi ave, motahari st, tehran, iran, tel: 88 921 921  
fax: 88 921 922 . www.irancitysport.com . info@irancitysport.com



## دوره آموزشی ایمنی ، کار و نجات در ارتفاع

### IRATA LEVEL 1,2,3

ارائه گواهینامه بین المللی اتحادیه ایراتا از کشور انگلستان

سایر دوره ها :

- دوره های ویژه ایمنی و کار روی داربست، دکل، نردبانهای ثابت، تاور کرین و سازه های فلزی
- دوره های جلوگیری از سقوط، کار روی لایف لاین
- دوره ویژه نصب، نگهداری و بازرسی لایف لاین عمودی و افقی
- دوره تخصصی نجات در ارتفاع و فضاهای بسته
- دوره تخصصی نجات شهری در ساختمان های بلند ویژه آتش نشانی
- دوره های مربیگری و مدرسی در رشته های مختلف ایمنی، کار و نجات در ارتفاع
- طراحی و برگزاری هر نوع دوره درخواستی با توجه به نیاز کارفرما در زمینه ایمنی، کار و نجات در ارتفاع
- دارای مرکز آموزش استاندارد و تایید شده بین المللی، انواع تجهیزات آموزشی ایمنی، کار و نجات در ارتفاع، امکانات آزمایشگاهی و کمک آموزشی، امکانات رفاهی و...



عضو رسمی آموزشی و اجرایی  
اتحادیه تجاری دسترسی با طناب صنعتی  
کشور انگلستان

- مجری پروژه های صنعتی، دریایی، فراساحلی و فضاهای بسته در زمینه کار در ارتفاع
- فروش تجهیزات ایمنی، کار و نجات در ارتفاع
- نماینده فروش و خدمات پس از فروش محصولات **PETZL**، **BEAL** و **Act Safe**

**VIUNA**

شرکت کار در ارتفاع ویونا

بران، خیابان امام خمینی، مابین کارون و جیحون، شماره ۱۰۵۶، واحد ۲

تلفن : ۵۷ ۴۹ ۳۷ ۶۶ (بخش آموزش)

 [viuna@irata.asia](mailto:viuna@irata.asia)

# شرکت خدمات کوهنوردی اظهر



بامجوز رسمی



سید حسن آل حسین پرور



احمد برپوری



## صعود گروه کوهنوردی شرکت تولیدی پیستون ایران به قله ی ۵۱۴۰ متری آزارات ترکیه به سرپرستی کاظم پورحسین

محمد رضا فرجادی، اصغر شرقی، احمد جبارپور، ناصر قاسم زاده، محمد صادق موحد، مجید یوسفی، محمد پاکباز، محمد علیزاده، حبیب رنجبر

صعود به قله ی آزارات در شهریور ۹۳ به سرپرستی ناصر بلوری

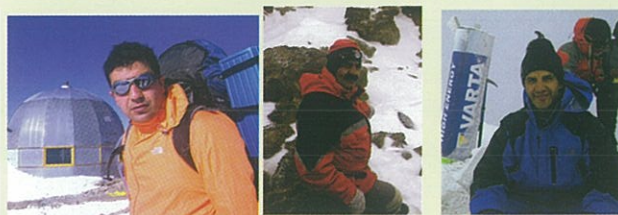
آقایان غلام رضا نوجوان، یوسف باباپور، مجید جهانبخش، مقصود سلمانی وند، برات جمیل، مهدی غربیان مقدم نژاد و امیر رجبعلی پور



زیر نظر مربیان و لیدرهای مجرب کوهنوردی و سنگنوردی: ناصر بلوری، غلامرضا علی اوغلی و رضا گهر گستر

شرکت خدماتی کوهنوردی اظهر

تبریز- رضا گهر گستر ۰۹۱۴۴۰۲۹۵۵۰ اصفهان- افشین مهربان ۰۱۳۳۱۷۹۳۶۰  
 کرمانشاه- رسول چالنگرپور ۰۹۱۸۱۳۲۳۲۴۵ خرم آباد- سعید رضایی ۰۱۶۳۴۱۰۸۳۶  
 مشهد- مجید جعفری ۰۹۱۵۵۱۲۵۸۶۷ تنکابن- یوسف اسماعیلی ۰۱۱۱۹۴۷۶۴۲

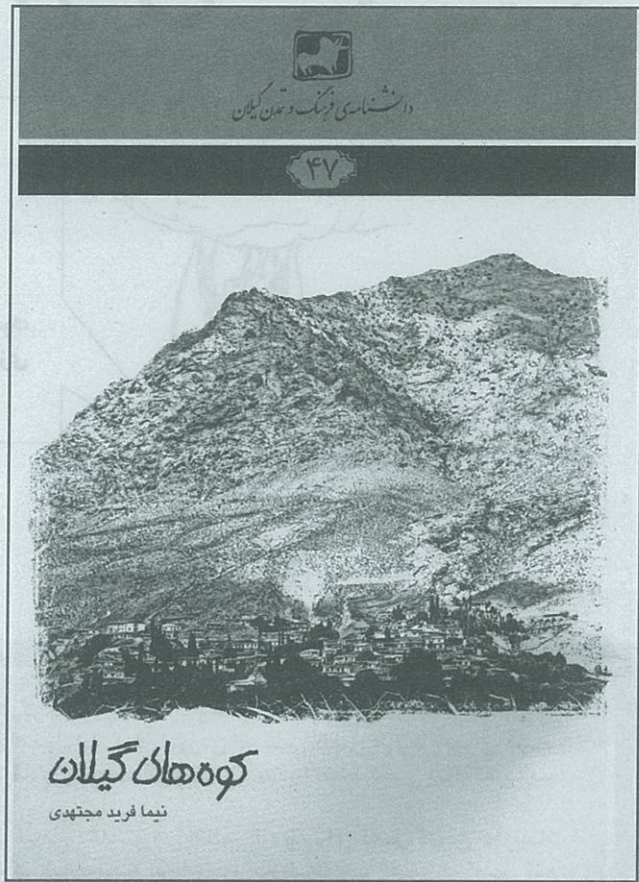
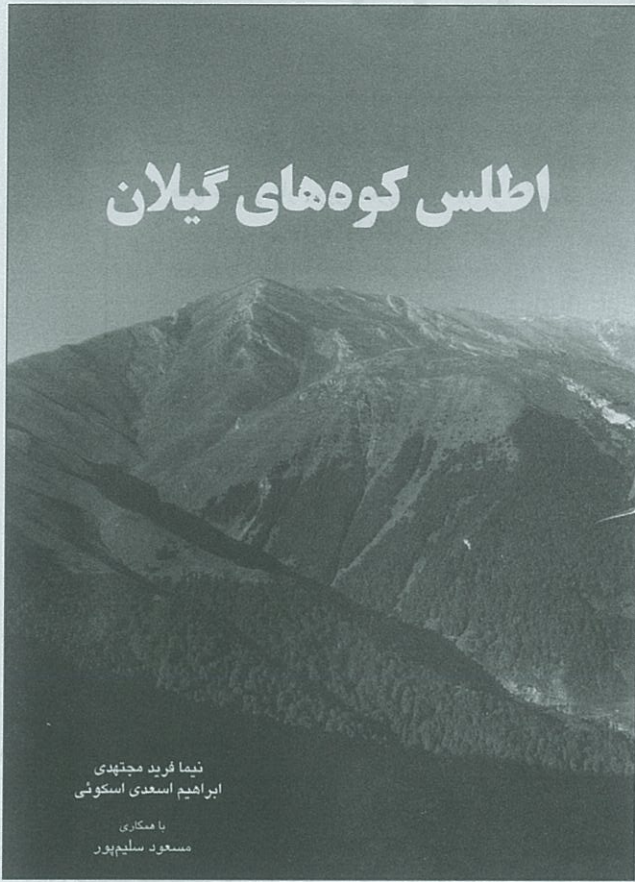


آدرس: تبریز- خیابان خیام روبروی بانک سپه پلاک ۲۴۲ شماره تماس: ۰۴۱-۳۵۵۱۰۷۹۶

www.athartravel.ir

info@athartravel.ir

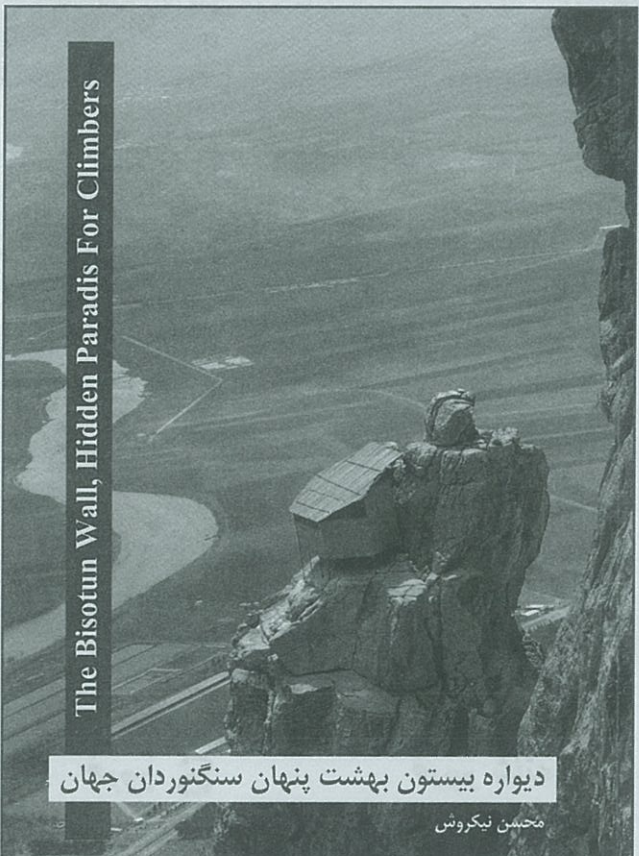
# معرفی کتاب



**برادر گرانقدرم،  
جناب آقای همایون بختیاری**

با کمال تاسف و تأثر درگذشت  
پدرگرامیتان را به شما تسلیت  
عرض نموده و برای آن عزیز از  
دست رفته علو درجات را مسئلت  
می نمائیم.

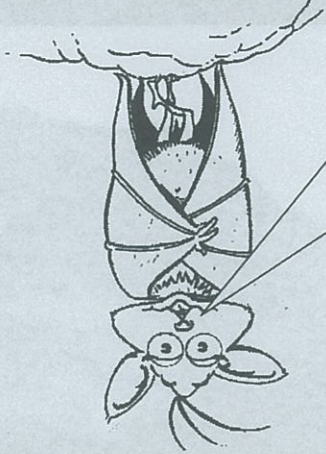
مدیرعامل شرکت کوه نوردی هرم تبریز  
**بهرام ندیری**



# نکات فنی در غارنوردی

بخش بیست و دوم

Speleo Tech Tip  
afshin\_yousefi\_k2@yahoo.com



## منشور اخلاقی غارنوردی:

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

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

افشین یوسفی

غارنوردی به صورت فنی و جدی 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 هایی 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 کارآموده به کسب تجربه بپردازید و اطلاعات فنی خود را تکمیل کنید. مولف و نشریه کوه هیچ گونه مسؤلیتی در قبال حوادث احتمالی برای افرادی که از این توصیه ها استفاده می کنند ندارد و تمامی مسؤلیت به عهده خوانندگان است.

## صعود های موردی و اضطراری

همان طور که در شماره های قبل اشاره شد، گاهی اوقات در غار شرایطی پیش می آید که شما مجبور خواهید شد در نقطه ای که پیش بینی نمی کردید، چند متر صعود یا چند متر فرود داشته باشید که این امر بیشتر در زمان اکتشاف غارها یا بخش های جدید رخ می دهد که معمولا وسایل فنی سنگین و کامل در آن لحظه همراه شما نیست و می خواهید با تجهیزات سبک همراهمان از آن بخش عبور کنید. در شماره ۶۵ مجله کوه- زمستان ۹۰، در نکات فنی

شماره ۱۲ (به اشتباه در مجله نکات فنی شماره ۹ درج شده) در مورد ساخت هارنس و تسمه سینه در زمان اضطرار و به صورت موقت برای صعود یا فرودهای چند متری پرداختیم و شیوه ساخت آن را با یک طناب انفرادی یا تسمه چند متری توضیح دادیم.

همچنین در شماره ۷۵ مجله کوه- تابستان ۹۳، در نکات فنی شماره ۲۰ در مورد فرود از همین نقاط چند متری که گاهی در غار وجود دارند و روش های ساده آن پرداختیم و گفتیم که می شود با چند روش ساده به وسیله فرود های کلاسیک مانند فرود S و فرود

شانه از آن بخش ها عبور کنید و به مسیرتان ادامه دهید. اکنون در این شماره به این اشاره خواهیم داشت که بعد از فرود رفتن از این مناطق چگونه با ساده ترین وسایل همراهمان

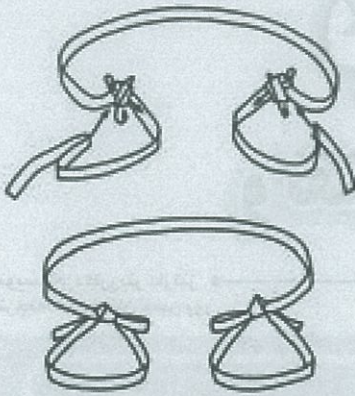
از این فرود های چند متری صعودی ایمن و ساده داشته باشید.

۱- برای ساخت هارنس صعود به یکی از سه روش



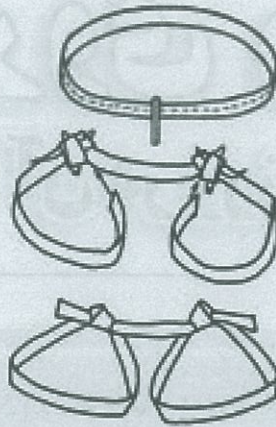
فرود شانه

فرود S



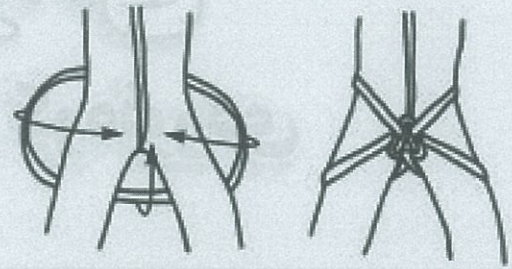
سافت هارنس تسمه ای

کهر دار به سبک اروپایی



سافت هارنس تسمه ای

با تسمه های کوتاه تر



سافت هارنس سریع بوسیله

تسمه اسلینگ 120

- ترجمه کتاب VERTICAL tion/2001 با نام دنیای عمودی غارها - ترجمه رحیم دانایی
- تجربیات شخصی مولف کتاب: گره ها برای کوهنوردان - نوشته دان رالیک - ترجمه شاهین محمدی یگانه



سافت گره قفل شونده

به جای یومار پا

با استفاده از تسمه نیز روی طناب صعود اجرا کرد. برای زدن گره مشار می بایست یک تسمه یا طنابچه ۶ یا ۷ میلی متری را چند دور به دور طناب اصلی پیچیده و دو سر آن را به کارابین متصل کنید.

۳- اکنون باید برای یومار پا نیز فکری بکنید. برای این منظور نیز می توانید از تمامی گره های قفل شوند از جمله گره مشار، گره پروسیک و ... برای این منظور استفاده کنید. اما در اینجا یک پیشنهاد جالب و جایگزین وجود دارد. به این منظور که می توانید به وسیله یک طنابچه بلند تر و یک کارابین زدن یک گره قفل شونده از داخل کارابین یک ابزار صعود ساده دسته دار بسازید و هنگام بالا بردن گره قفل شونده از کارابین آن به عنوان دستگیره استفاده کنید.

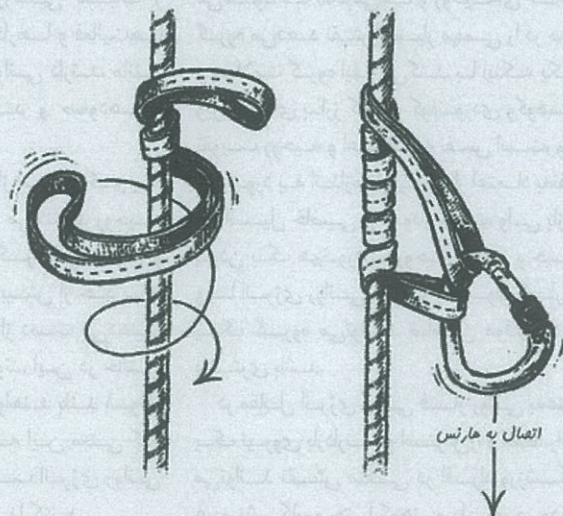
منابع تحقیقاتی این مطلب:

- کتاب: ALPINE CAVING TECHNIQUES - Gorges marbach & Bernard tourte
- کتاب: VERTICAL- By: Alan Warild/ Fourth edi-

برای این کار می توانید از یکی از گره های معروف قفل شونده مثل گره پروسیک یا گره مشار استفاده کنید که توصیه خود من اینست که گره مشار برای صعود های میمونی مخصوصا گره ای که جایگزین یومار سینه خواهد شد مناسبتر است. زیرا این گره بعد از اینکه بار به روی آن اعمال شد به راحتی قفل کرده و بعد از قفل شدن و برداشته شدن بار به راحتی دوباره روی طناب می لغزد. همچنین گره مشار را می توان

بالا عمل می کنید و برای خود با تسمه یا طناب انفرادی همراهمتان یک هارنس موقتی ایمن می سازید.

۲- برای صعود و حمایت روی طناب های کوتاه چند متری معمولا احتیاج به استفاده از کارابین و تسمه حمایت ۲ سر ندارید و فقط چند متر پرتگاه را صعود خواهید کرد، پس تمرکزتان را برای ایجاد یک گره قفل شونده روی طناب به جای یومار سینه متمرکز کنید.



گره قفل شونده "مشار" جایگزین یومار سینه

# نیروی روانی

## و نقش آن در ورزش کوهنوردی

نویسنده: دکتر ریتر مارتنز  
ترجمه: غلامحسین حسن پور

انسان از دو بعد جسم و جان یا تن و روان تشکیل شده است. در ورزش به ویژه ورزش مفرح و انسان ساز کوهنوردی به هر دو بخش آن باید توجه نمود تا بتوان یک کوهنورد واقعی باشیم. به قول ملا محسن فیض کاشانی: جسم مرکبی است برای روح و جان. جسم ضعیف نمی تواند مرکب خوبی برای راکب خود یعنی روان باشد و روح بزرگ در جسم کوچک و ضعیف هم نمی گنجد. همان گونه که به تقویت و پرورش جسم می پردازیم و نیروی بدنی خود را ذخیره و افزایش می دهیم و خود را برای مسابقات ورزشی آماده می کنیم، و یا برای صعودهای بلند در کوهنوردی برنامه ریزی می کنیم، و با صعودهایی با ارتفاع متوسط و بلند شبیه سازی می کنیم و نیروی بدنی خودمان را طوری تنظیم می کنیم تا در فرودهای مان دچار تخلیه انرژی نشویم و همواره سرحال و برقرار و پایدار باشیم؛ باید به تقویت و پرورش قوای روانی نیز توجه ویژه ای نمود و طوری ذهن خودمان را توسعه و رشد بدهیم تا انرژی روانی ما نیز افزایش یابد.

می تواند انرژی روانی بالایی به هم نوردان خود منتقل کند.

دیده شده گاهی دیدن برخی افراد موجب شادمانی و مسرت ما می شوند، و از او پالس های مثبت و انرژی می گیریم. یک هم نورد با روحیه و با تجربه و شاد و دارای انرژی روانی مثبت در یک برنامه صعود باعث موفقیت و سلامت گروهی در کوهنوردی می شود. با دلگرمی ها و روحیه ای که به گروه می دهد نقش بسیار مهمی را در صعود و سلامت گروه ایفا می کند. با اینکه یکی از ویژگی های بارز کوه و کوهنوردی و کوهستان تقویت روحیه و اعتماد به نفس است، و هر کوهنورد به اندازه ظرفیتش از اعتماد به نفس و پتانسیل خاصی برخوردار است، ولی باز هم بودن یک هم نورد با روحیه بالاتر و جسورتر و با انرژی روانی بیشتر به عنوان شارژر در یک گروه می تواند ضامن موفقیت های بیشتری باشد.

در مقابل انرژی روانی فشار روانی به عنوان یک نیروی بازدارنده و استرس زا و اضطراب آور می تواند نقش منفی در افراد ورزشکار و غیرورزشکار، و حتی کوهنوردان به وجود آورد، که اگر مدیریت و کنترل نشود عامل مهم و مخربی خواهد شد، و می تواند زمینه ناامیدی و شکست را فراهم کند.

و شدتی است که ذهن به وسیله آنها عمل می کند. و بنیان انگیزش است. انرژی روانی می تواند مثبت و یا منفی باشد، و در نتیجه با احساسات گوناگونی مانند هیجان و خوشحالی در بُعد مثبت و اضطراب و خشم در بُعد منفی در ارتباط باشد.

برخی کارها نیاز به انرژی روانی کمتری دارند، مانند کارهای سبک و تفریحی و اجرای مهارت های ورزشی سبک و ریتمیک، ولی بعضی از کارها و فعالیت ها نیاز بیشتری به انرژی روانی دارند، مانند صعود از دیواره های بلند و صعودهای مختلف در کوهنوردی.

زمانی که ورزشکاران از انرژی کم به انرژی زیاد دست پیدا می کنند روحیه می گیرند، و در اصطلاح گرم می شوند، و زمانی که انرژی روانی بیش از حد بالا می رود آنها روحیه خود را از دست می دهند، و به اصطلاح سرد می شوند. این در حالتی است که ورزشکاران می خواهند بلند شوند، اما نه به صورت عمودی. به این معنی که آنها می خواهند سطح مناسب انرژی روانی برای موفقیت موجود را پیدا کنند.

اعتماد به نفس و روحیه داشتن و شاد بودن انرژی روانی مثبت است. در کوهنوردی گاهی یک هم نورد بین گروهی از کوهنوردان

با تمرینات مناسب بدنی و تغذیه خوب و کامل انرژی بدنی مؤثرتری تولید می شود، و توانایی بدنی افزایش میابد تا انرژی ذخیره شده به عنوان گلیکوژن عضله و کربوهیدرات و چربی آزاد شود.

انرژی روانی نیز به وسیله تمرینات ذهنی و افکار سازنده و مثبت و تصویرسازی ذهنی رشد و توسعه میابد. ما به عنوان یک تنظیم کننده انرژی باید بدانیم که انرژی بدنی روی انرژی روانی مؤثر است. یک بدن سرحال و با نشاط بخش مهمی از ذهن سالم است، و همواره شنیده ایم که عقل سالم در بدن سالم، و همچنین انرژی روانی روی انرژی بدنی مؤثر است. زمانی که ذهن پُر انرژی است بدن به تبع آن پر نیرو است، و زمانی که ذهن آرام و در کنترل باشد می تواند آرامش را به بدن منتقل کند.

پس ما به عنوان یک نظم دهنده انرژی باید تلاش کنیم بین انرژی بدنی و انرژی روانی همبستگی و هماهنگی و تعادلی به وجود آوریم.

در روانشناسی نیرو یا انرژی روانی به نوعی با انگیزه و تحریک و برانگیختگی ذهن و بدن ارتباط دارد.

انرژی روانی ترجیحا نیرو و قدرت حیاتی

## فشار روانی چیست؟

فشارهای روانی رابطه نزدیکی با نیروی روانی دارند، ولی یک نوع نیستند. فشارهای روانی زمانی به وجود می‌آیند که ورزشکاران تصور کنند بین چیزی که دیگران از او می‌خواهند، و چیزی که قابلیت انجام دادنش را دارند، و نتیجه آن برای آنها مهم است ناهماهنگی قابل توجهی وجود دارد. فشار روانی در نتیجه افکار منفی به وجود می‌آید.

یک اسپانسر اگر هزینه هنگفتی برای یک کوهنورد یا گروهی از کوهنوردان می‌کند انتظار دارد هزینه‌اش به هدر نرود و می‌خواهد نشان و یا پرچم و مارک یا برند شرکت یا موسسه‌اش را بر فراز یک ۸۰۰۰ متری مشاهده کند. حال اگر شرایط آب و هوایی نا مساعد باشد، و یا توانایی کوهنورد یا کوهنوردان در حدی نباشد که از انجام آن برآیند فشار روانی بین کوهنوردان آغاز می‌گردد، زیرا نتوانسته‌اند انتظار اسپانسر را برآورده سازند، همچنین سایر کوهنوردان و جامعه‌ای که از آنجا برخاسته‌اند نیز توقع و انتظار دارند این برنامه را اجرا کنند، عدم توانایی در انجام این صعود به هر دلیل یعنی فشار شدید روانی بر روی کوهنورد؛ یعنی استرس و اضطراب.

کوهنوردی که تمام زندگی خود را می‌فروشد، و کار و شغل خود را از دست می‌دهد تا یک ۸۰۰۰ متری را صعود کند، تمام فکر و زندگی‌اش می‌شود صعود و صعود و صعود زیرا می‌خواهد به باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها پیوندد.

ایده صعود به یک ۸۰۰۰ متری در هر شرایط و وضعیتی که پیش آید فرد را ملزم به صعود می‌کند هر چند ریسک بالایی هم داشته باشد؛ اندیشه برگشت یا صعود ناتمام رایج شکست و پایان عمر کوهنوردیش می‌داند و بودند کسانی که این چنین جان عزیز خود را بر سر پیمان کاذب خود گذاشتند. کوهنوردی که برای یک بار در طول عمرش شرایطی برایش فراهم می‌شود تا وارد منطقه هیمالیا شود، تمام آرزویش می‌شود صعود بر بلندای یکی از قله‌های رفیع منطقه، بدون در نظر گرفتن شرایط جسمانی و آمادگی‌های لازم و آموزش‌های ضروری برای این گونه صعودها.

شرکت‌های توریستی که تبلیغات‌شان را در رسانه‌ها می‌بینیم، و کوهنوردی را به صورت تجاری در آورده‌اند، جوانان و

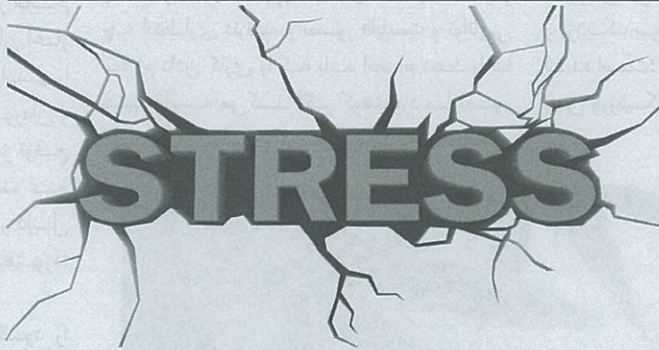
تازه‌واردان به عرصه کوه را بر آن می‌دارد و وسوسه می‌کند که صعودی را تجربه کنند، و گاهی سودای صعود زمستانی را در سر پیوراندند و چه تبلیغاتی را در دیار خور به راه می‌اندازند و یک‌شبه می‌خواهند خود را اسطوره کوه‌نوردی سازند. زمانی که فصل صعود فرا می‌رسد همه چشم‌ها و گوش‌ها به انتظار دیدن و شنیدن اخبار مربوط به آن صعود می‌ماند و این شروع فشارهای روانی است، و هر روز که می‌گذرد فشارها افزایش می‌یابد و اگر آمادگی انجام آن صعود فراهم نشود، فشار مضاعف می‌گردد. زمانی که تصور تقاضا یا توقع عمومی مردم از یک ورزشکار یا جامعه‌ای از یک کوهنورد و قابلیت یا توانایی او در یک حالت متعادل باشد، حوزه نیروی مطلوب یا نیروی روانی حاصل می‌شود. در یک برنامه صعود یک کوهنورد تصور آنچه را که جامعه از او چه انتظاری دارند، و تصور قابلیت و توانایی انجام دادن کاری را که باید انجام دهد را با هم مقایسه می‌کند. اگر کوهنورد ما تصور کند که انتظار و توقع مربی و یا جامعه

از توانایی‌های او بیشتر است، فشار روانی ناشی از اضطراب به وجود می‌آید، و هر چه انتظارات بیشتر باشد فشار روانی زیادتری ایجاد می‌شود. از طرفی اگر ورزشکاران و یا کوهنوردان تصور کنند توانایی‌شان بیشتر از انتظارات جامعه یا مربی است، فشار ناشی از ملامت و سرزنش خود به وجود می‌آید. در کوه‌نوردی یک کوهنورد زمانی که اسپانسر یا باشگاه و مربی از او توقع دارند در یک صعود دشوار و بلند از یک مسیر غیر کلاسیک قله‌ای را صعود کند، اگر نتواند به خواسته‌های دیگران عمل کند، دچار فشار روانی ناشی از استرس می‌گردد، ولی اگر توانایی او بیشتر از انتظار مربی باشد، ولی به تشخیص مربی او باید از ادامه صعود منصرف گردد، فشار ناشی از ملامت به کوهنورد دست می‌دهد، و خود را سرزنش می‌کند که چرا با توجه به توانایی و نزدیک بودن به قله از انجام آن منصرف شده است؛ البته این گونه فشارهای روانی بین ورزشکاران خیلی رایج و شایع نیست.



## تغییرات عمومی مربوط به افزایش فشارهای روانی:

فیزیولوژیکی	روانشناختی	رفتاری
<ul style="list-style-type: none"> <li>- افزایش فشار خون</li> <li>- افزایش فشار خون</li> <li>- افزایش تعریق</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نگرانی</li> <li>- احساس در هم شکستگی</li> <li>- ناتوانی در تصمیم گیری</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تند صحبت کردن</li> <li>جویدن ناخن</li> <li>پا زدن به زمین</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>افزایش فعالیت امواج مغزی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ناتوانی در هدایت کردن توجه</li> <li>احساس کنترل نداشتن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>انقباض عضله</li> <li>قدم زدن</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>افزایش گشادی مردمک چشم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>احساس متمایز بودن</li> <li>محدود شدن توجه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>اخم کردن</li> <li>افزایش چشمک زدن</li> <li>خمیازه کشیدن</li> <li>لرزیدن</li> <li>بریده بریده صحبت کردن</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>افزایش تنفس</li> <li>کاهش جریان خون در پوست</li> <li>افزایش تنفس عضلانی</li> <li>مصرف اکسیژن</li> <li>قند خون</li> <li>خشک شدن دهان</li> <li>تکرر ادرار</li> <li>افزایش هورمون آدرنالین</li> </ul>		



فشار روانی نتیجه افکار منفی فرد و تغییرات در برانگیختگی هنگام پاسخ گویی به محیط است، اما ما به عنوان مربی و سرپرست و یا ورزشکار و کوهنورد چگونه این فشارها را تنظیم کنیم؟ زمانی که یک ورزشکار یا کوهنورد یا فردی عادی دچار فشار روانی می گردد از جهات مختلفی تغییراتی چه از نظر فیزیولوژیکی، و چه از نظر روان شناختی، و چه از نظر رفتاری در او رخ می دهد.

### روش های تنظیم فشارهای روانی:

فشارهای روانی به شیوه های مختلفی قابل کنترل هستند. بعضی از این روش ها که امروزه متداول است عبارتند از:

ماساژ دادن - شنیدن موسیقی - خوابیدن در وان آبگرم - خواب مصنوعی - یوگا - تمرین های خودزا - تجسم فکری - مراقبه متعالی - آرامش عضلات پیش رونده - بازخوردهای زیستی و بی خیالی، و خوش گذرانی.

### چهار روش اصلی تنظیم و کنترل بدنی فشارهای روانی عبارتند از:

- ۱- آرام سازی با استفاده از تصویرسازی ذهنی.
  - ۲- آرام سازی خودگردان (شل کردن عضلات به طور آهسته - تنفس آرام - تصور خارج کردن تنش از بدن).
  - ۳- تمرینات آرامش تدریجی یا پیش رونده (بر اساس آرامش عصبی و عضلانی).
  - ۴- آرام سازی بر اساس بازخورد زیستی. شاد و تندرست برقرار و بر فراز باشید.
- غلامحسین حسن پور Ph.D روان شناسی ورزشی  
عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد  
و رییس هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان دزفول  
منابع: روان شناسی ورزشی - ترجمه دکتر محمد خبیری ■

اساسی وجود داشته باشد؛ بنابراین فشارهای روانی شامل سه عامل: محیط، تصورات و پاسخ های ورزشکار به صورت برانگیختگی است. در کوهنوردی افرادی که دچار فشار روانی می شوند، تلاش می کنند علت آن را پیدا کنند، و معمولاً محیط را مقصر می دانند، مانند اینکه: مربی بیش از اندازه مرا تحت فشار قرار داد، مثلاً حتماً باید امروز از کمپ اصلی تا بارگاه سوم را یکسره صعود کنید. تصورات کوهنورد: از اینکه او باید امروز آخرین مرحله صعود را انجام دهد، و به قله برسد و مربی و علاقه مندان منتظر شنیدن اخبار موفقیت او هستند.

سومین عامل فشار پاسخ ورزشکار به محیط به صورت برانگیختگی است، یعنی بعد شدتی رفتار است که بدن و ذهن را درگیر می کند.

ما باید علل را بشناسیم و از توانایی ها و قابلیت های خود آگاهی داشته باشیم، و این فشارها را کنترل و مدیریت نماییم تا به موفقیت و سلامت مورد نظر دست یابیم.

### ارتباط بین فشار روانی و نیروی روانی:

فشار روانی بالا با نیروی روانی بالا، و فشار روانی پایین با نیروی روانی پایین در ارتباط است. باید بتوانیم فشارهای روانی را کنترل و مدیریت کنیم، و موفقیت ما در گروهی مدیریت است.

**کنترل فشارهای روانی: فشارهای روانی بیشتر از هر عاملی سبب از بین رفتن انرژی جسمانی ورزشکاران و کاهش لذت بردن آنها از ورزش و در نهایت منجر به شکست می گردد.** در یک برنامه کوهنوردی فشارهای روانی می تواند ضمن تحلیل نیروی بدنی موجب انصراف از اجرای برنامه و گاهی سقوط او گردد.

**علل فشارهای روانی: فشار روانی زمانی ایجاد می شود که بین عرضه و تقاضا و یا بین چیزی که تصور می کنیم محیط از ما می خواهد، و چیزی که تصور می کنیم قابلیت انجام آن را داریم و آن هم زمانی که نتیجه کار مهم باشد ناهماهنگی**

# حوادث قابل پیش‌بینی

ابراهیم فرجی پور

در عرصه ورزش تمرین، مسابقه، رقابت، ریسک و ممارست در ابعاد مختلف، از ارکان وجودی و خاصیت تمام رشته‌های ورزشی است و بدون تردید ورزشکاران در عرصه تمرین در معرض حوادث بوده و ادعای پیش‌گیری حتمی از وقوع حادثه بی‌قاعده است. در نوشته حاضر به نقد و بررسی اجمالی حوادث سال جاری در ورزش کوه‌نوردی پرداخته‌ایم. البته در سال‌های اخیر مطالب ارزشمندی از سوی کارشناسان و نویسندگان در نشریات و فصل‌نامه کوه چاپ و یادآوری گردیده است. که شاید مقاله حاضر گزافه‌گویی بوده و درخور اهمیت نباشد اما انتشار مطالب هشداردهنده گرچه تکراری است ولی باید از تمام روزنه‌ها و رسانه‌ها اطلاع‌رسانی و تاکید گردد.



طبق گزارشات واصله وقوع حوادث در سال جاری به‌خصوص در ماه‌های پایانی سال در مناطق کوهستانی و ارتفاعات کشور و قله‌های دماوند، درفک، الوند، اشترانکوه، توچال، سبلان، و ارتفاعات یزد و... دهها کشته و مجروح به‌جا گذاشته است و این درحالی است که بر اساس تجارب به‌دست آمده در ماه‌های اولیه بهار به‌دلیل گرمایش زمین و ریزش برف بهمن در ارتفاعات وقوع حوادث به مراتب افزایش یافته و باید کوهپایان و به‌خصوص سرپرستان و مربیان گروه‌های کوه‌نوردی برای هشدار و پیشگیری تمهیدات جدی‌تری را به‌کار گیرند. نقد و بررسی حوادث نشان‌دهنده نداشتن رعایت اصول ایمنی، عدم شناخت منطقه، موردنظر نداشتن تجهیزات مناسب، عدم آمادگی جسمانی، عدم رعایت زمان‌بندی و شرایط جوی، پا فشاری و اصرار ورزیدن به صعود در شرایط سخت و نیز کوه‌نوردی انفرادی بوده که بی‌تردید با رعایت نکات بالا می‌توان حوادث را پیش‌بینی نمود.

کوه‌نوردی نسبت به ترویج و توسعه آموزش در سطوح مختلف توجه بیشتری نموده و در رابطه با سپری کردن دوره‌های آموزش قواعد نظام‌مندی را به‌کار گیریم همچنین طرح طبقه‌بندی درجه سختی قله‌های و مناطق پرتردد کوه‌نوردان توسط کارشناسان ضروری به نظر می‌رسد. البته تلفات انسانی در حوادث تاسف‌بار است و خاطر انسان را آزرده می‌کند. ولی پیامدها و خسارات آن به جامعه کوه‌نوردی و اقشار مردم جبران‌ناپذیر و تاثیر نامطلوبی به‌جا می‌گذارد.

در بررسی حوادث شاید این نکته حایز اهمیت باشد که تنوع و ساختار جغرافیای ایران شامل مناطق کوهستانی و کویری و همچنین وجود مناطق سردسیری و گرم به‌گونه‌ای است که علاقه‌مندان به کوه گاهی از نظر آمادگی جسمانی و فیزیولوژی بدن و نیز نداشتن تجهیزات مناسب برنامه و منطقه موردنظر به‌دلیل نداشتن آمادگی و وجود کاستی‌ها با مشکلاتی مواجه می‌شوند که در مواردی منجر به وقوع حادثه می‌گردد.

از این رو لازم است کوهپایان قبل از عزیمت به مناطق کوهستانی و کویری در رابطه با خصوصیات و سختی قله‌ها و منطقه مطالعه و شناخت منطقی داشته باشند. وانگهی همیشه شرایط نا مساعد جوی و وقوع حوادث منحصر به قله‌های مرتفع و مناطق صعب‌العبور نیست. چه بسا وقوع شرایط ناپایدار جوی و حوادث ناپهنگام در مناطق کوهستانی و ارتفاعات کم، غافل‌گیرانه و اغلب قابل تصور نبوده. و منجر به خسارات و حوادث ناگوار می‌گردد. که باید در بررسی و میزان کوتاهی افراد حادثه دیده دقت و نقد و بررسی بیشتری نمود. در پایان می‌توان با مشاوره و همکاری نخبگان و هیماپایان‌نوردان علاقه‌مند در جامعه کوه‌نوردی کشور از تجارب گران‌سنگ آنان برای مشارکت و مدیریت در ورزش کوه‌نوردی یاری جست ■

با نگاه منصفانه و منطقی در مسیرهای منتهی به قله‌های سراسر کشور با برخورد چهره به چهره در گذرگاه‌ها و معابر با هشدارهای به موقع و به‌جای امدادگران و راهنمایان مواجه شده و با تمسخر و طعنه مسیر را ادامه داده و گاهی خود را حق بجانب و دچار افراط نیز می‌شویم. به‌قول برتراند راسل (اگر عقیده مخالف شما را عصبانی می‌کند نشانه آن است که شما ناخودآگاه می‌دانید که دلیل مناسبی برای آنچه فکر می‌کنید ندارید) توصیه به نکات ایمنی و رعایت آن شاید در دو دهه اخیر به کرات با تذکر و مقالات متعددی در نشریات و جراید از طرف کارشناسان تاکید گردیده و شاید تکرار نوشته‌های مشابه خسته‌کننده باشد ولی با توجه به انتشار مقالات مشابه و تاکید رعایت اصول ایمنی به کوهپایان به‌نظر می‌رسد رعایت نکردن اصول پیش‌بینی شده از طرف رهروان کوه و قله‌ها در حقیقت عدول و نوعی اقدام انتحاری و خودزنی محسوب می‌گردد. بنابراین با تمام تمهیدات و انتشار مقالات و استقرار نیروهای امدادی و نیز گفتگوی چهره به چهره به ظاهر هنوز همکاری و ارتباط منطقی بین گوینده و شنونده برقرار نگردیده و به تعبیری برخی به‌دنبال لجبازی و حرکات نمایشی هستند. در اجرای برنامه‌های شاخص به‌دلیل وجود تجهیزات و دسترسی به دانش روز نسبت به سالیان قبل پیشرفت‌های قابل توجهی داشته‌ایم. ولی متاسفانه بیشتر علاقه‌مندان و کوه‌نوردان نسبت به آموزش علاقه‌مندی نشان نداده و در نتیجه بخشی از حوادث به‌دلیل نبود آموزش و دامن زدن به هیجانات آرمانی و نیز عدم مدیریت در شرایط دشوار و بحرانی است. از این رو یا باید ناگزیر منتظر و شاهد حوادث ناگوار باشیم و یا با به‌کارگیری تمهیدات جدی‌تر روسا و سرپرستان گروه‌ها و هیات‌ها به‌خصوص فدراسیون

# بهمن اجتناب‌ناپذیر است

(قسمت اول)

شهریار بیگی

همه می‌گویند "بهمن اجتناب‌ناپذیر است" این مطلب کاملاً درست است. اما آیا این درستی دلیل و بهانه خوبی می‌تواند باشد که جان خود را در هنگام وقوع آن از دست بدهیم؟ اگر چه درست است بگوییم هیچ کس حتی با تجربه‌ترین انسان‌ها با دقیق‌ترین دستگاه‌ها، نمی‌توانند وجود و ریزش بهممن را به درستی و به صورت دقیق حدس بزنند، اما نباید آن را نیز امری ماورای طبیعت به شمار آورد، و به تحقیق و تفحص برای شناخت بهممن، درک آن و جلوگیری از خطرات آن نباشیم. مرگ سفید (وقوع بهممن) بیشتر دامن کسانی را می‌گیرد که از درک بهممن در مناطق بهممن خیز، خود را بری می‌دانند. مقاله زیر به گونه‌ای کلی مطالبی را پیرامون این مهم به صورت ساده و کاربردی در اختیار شما قرار می‌دهد که نه تنها می‌تواند مقدمه کاملی برای آشنایی با بهممن باشد، بلکه خواننده را به شکل و زبانی ساده با علم کاربردی پیش‌بینی، پیشگیری و اجتناب از بهممن آشنا می‌سازد.

مابین لایه‌های برف بر روی یکدیگر) که به راحتی به‌دست نمی‌آیند. تنها تحقیق و پژوهش پیرامون مواردی که احتمال وقوع بهممن را افزایش می‌دهند شخص را در بازشناسی این عوامل توانا می‌سازد. اگر چه نمی‌توان میزان خسارت منتج از بهممن را پیش از وقوع آن حدس زد اما تا جایی می‌توان حدس زد که خسارت بالقوه بهممن پس از وقوع چگونه به فعل (اگر چه با احتسابی به صورت حداقل آن) در می‌آید. عواملی که در این مهم تأثیر می‌گذارند به قرار زیر است:

- **شکل سرازیر شدن بهممن** (چگونگی محل آغاز آن و اندازه محلی که بهممن از آن محل آغاز می‌شود)
- **شکل مسیر حرکت بهممن** (که مشخص کردن این مهم با حدس و گمان همراه است)
- **شکل طبیعی کوهستان** (با حدس و گمان شکل توده برف بر روی آن را پیش‌بینی می‌کنیم)
- **چگونگی حرکت گروه نسبت به حرکت احتمالی بهممن**

احتمال نجات از بهممن بستگی به موارد زیر دارد، آب و هوا، وضعیت و طبیعت برف، موقعیت طبیعی منطقه، آشنایی، تخصص، تجربه و مهارت افراد گروه در نجات هم‌دیگر. توجه داشته باشید که در موارد بالا فرض را بر این گرفته‌ایم که هر یک از افراد گروه کاری را به انجام نمی‌رساند که به ضرر دیگری و ایجاد خطر برای فرد دیگری در گروه می‌شود. همیشه بی‌شک عبور از منطقه‌ای بهممن خیز باعث ایجاد بهممن می‌شود، اگرچه باور داشته و مطمئن باشیم که این بهممن به هیچ یک از اعضای گروه خسارتی وارد نمی‌کند، اما باز هم باید به شدت از موارد به‌وجودآورنده آن اجتناب ورزید.

احتمال بهممن و خسارت بالقوه آن با توجه به موارد زیر کم یا زیاد می‌شود، آب و هوای محلی، وضعیت و طبیعت برف، مسیر بهممن و شکل طبیعی منطقه بهممن، شکل و ترکیب گروه. عوامل و چگونگی تأثیر آنها بر یکدیگر امری پایدار و دایم اما نسبی است، همه‌ی مواردی که در بالا آمد به مقدار کم یا زیاد از هم متأثر و به هم مربوط هستند. عواملی چون شکل و ترکیب گروه، مسیر بهممن و شکل طبیعی منطقه، آب و هوای محلی، وضعیت، طبیعت و ساختمان برف، بر روی خسارت بالقوه و احتمال بهممن تأثیر مستقیم می‌گذارند، خطر بهممن برای شخص یا گروه نیز متأثر از میزان خسارت بالقوه و احتمال بهممن است، احتمال نجات از بهممن نیز در ارتباط مستقیم با خطر بهممن قرار دارد، که در جای خود با خسارت بالقوه و احتمال بهممن ارتباطی تنگاتنگ دارد. در همه‌ی مراحل بالا به هر گونه که وضعیت پایانی خود (وضعیت امن یا خطرناک) را تشکیل دهد باز باید همزمان به موارد زیر در همه حال توجه کرد. از منطقه و مسیری که عبور از آن ممنوع است و مسؤولین محلی به خاطر خطر بهممن آن را بسته‌اند اگر در موقعیت امداد، نجات و اورژانس به سر نمی‌برید، مامور نجات، اورژانس یا امداد نیستید و گروه از

بهممن در معنی اگرچه می‌تواند به معنی حرکت توده‌ای هم شکل (صرف‌نظر از این نوع ماده در حال حرکت) گفته شود، اما به گونه‌ی مشخص به توده از برف در حال حرکت به طرف پایین گفته می‌شود. صرف‌نظر از اینکه این توده در حال حرکت یک حجم سبک با حرکتی چند متری یا حجمی چند تنی و حرکتی عظیم باشد که همه چیز را در جلوی راه خود همچون کوه، جنگل، خانه، جاده مورد توجه، تأثیر و انهدام قرار می‌دهد. قدرت منهدم‌کننده بهممن به حجم توده برف و سرعت حرکت آن بستگی دارد. برای تشخیص خطر بهممن به دو مورد اصلی باید توجه کنیم:

## نخست، احتمال بهممن

### دوم، خسارت بالقوه بهممن

احتمال بهممن به دلایل بسیاری به‌وجود آمده و افزایش می‌یابد، در زیر به فهرستی از این عوامل اشاره می‌کنیم، هنگام تجمع آب در برف به وسیله باران یا آب شدن برف، هنگام تجمع برف بر روی برف به وسیله بارش برف، هنگام حمل برف به وسیله جریان باد، هنگام تأثیر از محرکی بر روی برف (افتادن توده‌ی برف بر روی آن یا عبور جسمی، حیوانی، انسانی بر روی آن)، متأثر شده از زاویه‌ی شیب، هنگامی که لایه‌های برف چسبندگی کم و ضعیف نسبت به هم دارند (این مهم می‌تواند به وسیله ضعیف بودن ساختمان ذرات برف، شکل ذرات رویه برف یا قرارگیری لایه بهممن خیز بر روی لایه لغزنده قبلی باشد) همان‌طور که ملاحظه می‌کنید بعضی از این موارد هویدا و آشکار می‌توانند باشند (مثلاً وجود شخص) و بعضی دیگر به چشم نمی‌آیند و نامحسوس هستند (مثلاً ضعیفی در چسبندگی

پاسخ به پرسش‌های زیر تجزیه و تحلیل درک بهمین، و وجود آن را برای شخص ممکن می‌سازد. روش کار به این صورت است که اگر پاسخ به پرسش مثبت است به آن امتیاز مربوط به آن را که در روبه‌روی این پرسش قرار داده است می‌دهیم. این امتیازها را با یکدیگر جمع زده، و سپس در ردیف مربوط به آن، در زیر به دنبال رقمی می‌گردیم که با جمع امتیاز ما برابر می‌شود، و به این وسیله به صورتی ساده و کاربردی در زمانی بسیار کوتاه وضعیت خود را نسبت به بهمین در شرایطی که در آن قرار داریم می‌سنجیم. به این وسیله به صورتی ساده می‌توانیم موقعیت خود نسبت به بهمین را ارزیابی کنیم، تا بتوانیم آگاهانه تصمیم بگیریم. و به منطقه مورد نظر برویم، یا از مسیر دیگری، مسیر عبور خویش را انتخاب و عبور کنیم. توجه کنید که این جدول در ارتباط با شیبی سی درجه و بیشتر تعیین گردیده است. شیب کمتر یا شیب جنگل انبوه یا شیب یخ‌زده سخت، کم یا بیش خطر احتمال بهمین را به صفر می‌رساند، اگرچه همواره باید به یاد داشته باشیم که هیچ وقت احتمال بهمین به صفر نمی‌رسد.

پاسخ به پرسش‌های زیر به شما امکان می‌دهد که در جدول زیر از این پرسش‌ها استفاده کنید. اگر پاسخ به هر پرسش مثبت "بلی" است به آن امتیازی را که در روبه‌روی آن قرار دارد بدهید. جمع امتیاز به‌دست آمده را در جدول امتیازها به کار ببرید.

۱. آیا در دو روز گذشته باران باریده است؟  
۳ امتیاز
۲. آیا در سه روز گذشته بارش برفی را داشته‌ایم که مقدار بارش آن بیش از بیست سانتی متر بوده است؟ ۳ امتیاز
۳. آیا در پنج روز گذشته باد شدید، برف را با خود به هر سمتی (به این طرف و آن طرف) برده است؟ ۳ امتیاز
۴. آیا درجه‌ی حرارت هوا، بالاتر از صفر درجه است؟ ۱ امتیاز
۵. آیا دید کم، تاریکی، مه غلیظ در منطقه مورد نظر حاکم است؟ ۳ امتیاز
۶. آیا عمق برف موجود در کوهستان بین بیست تا چهل سانتی متر است؟ ۳ امتیاز

سه نفر کمتر یا بیشتر از پنج نفر هستید عبور نکنید. هرگز تنها به کوهستان نروید. پیوسته به روز، اطلاعات خود را مورد بازبینی قرار دهید. همواره به روز باشید. آخرین تغییرات محلی و مسیری را که قصد عبور از آن را دارید مد نظر قرار دهید. مسیر برنامه را دقیقاً به صورت کتبی به چندین دوست کاملاً مطمئن اطلاع دهید که در اثر دیر کرد شما در بازگشت بی‌درنگ گروه امداد را به منطقه اعزام دارند. مغز خود را به کار بیندازید و هشیار باشید. هم‌دیگر را گول نزنید و از خود به دروغ قهرمانی با تجربه نسازید، و تصویری با تجربه‌تر از تجربه حقیقی خود در مورد کوهستان و بهمین در نزد دیگران به‌جا نگذارید. این تصویر و تصور غلط در نزد یکدیگر در بعضی مواقع موقعیت را بسیار پر خطر و حساس خواهد ساخت. امری که شاید به مرگ و جراحات ناخواسته‌ی همگان تمام شود. هرگز نگذارید که رویای قهرمانی و ادعا و به رخ کشیدن اطلاعات و تجربه‌ای که نزد گروه وجود ندارد شما را به کام مرگ ببرد، یا حادثه‌ای را به ارمان بی‌آورد که کم‌ترین خسارت آن آسیب به دیگران برای تمامی روزهای عمر ایشان باشد؛ اما جدول امتیاز با توجه به جمع امتیاز که در زیر آورده می‌شود، به‌وسیله این جدول و کاربرد ساده آن می‌توانید به راحتی پس از اینکه به پرسش‌های آورده شده زیر پاسخ بگیرید، امتیازها را با هم جمع کنید، و سپس به راحتی و به سرعت ببینید که این امتیازها وضعیت بهمین را در کدام درجه قرار می‌دهند، و گروه در چه موقعیتی از خطر نسبت به بهمین هستند. این جدول ساده را می‌توانید با خود، در برنامه‌هایی که در کوهستان اجرا می‌کنید همراه و بر مبنای قرارگیری در هر کدام از موقعیت‌های خطر نسبت به بهمین تصمیم بگیرید. به پرسش‌ها پاسخ گفته، سپس امتیازها را با هم جمع کنید، آنگاه ردیف این امتیاز را در ردیف جدول و موقعیت را نسبت به بهمین بیابید، توجه کنید که امتیاز و محاسبه جدول زیر تقریبی است، و با احتساب مقدار خطا یک تا دو علامت به چپ یا به راست مجموع را به حساب آورید که امتیاز شما به واقعیت نزدیک‌تر باشد. پرسش‌ها و جدول کاربردی زیر، به عنوان یک وسیله کاربردی آسان به شما کمک خواهد کرد که در هنگام بهمین آسان‌تر بتوانید تصمیم بگیرید، و مسیری بی‌خطر را در کوهستان بیابید. پیشگیری از بهمین، مهم‌ترین بخشی است که باید به آن توجه کرد. سه وضعیت راهنما را در ارتباط با جمع امتیازها در زیر توضیح می‌دهیم.

#### ۱- موقعیت سیاه، موقعیت بسیار خطرناک است. بهتر است از اجرای برنامه

در منطقه یا مسیر مورد نظر اجتناب کنید، مگر اینکه راهنمایی حرفه‌ای و با تجربه‌ی بسیار طولانی باشید که به دلایل بسیار ضروری مجبور به عبور از منطقه یا مسیر مورد نظر باشید به همراهی تک تک افراد گروهی همپا، هم‌درجه که اگر بیشتر از شما تجربه ندارند حداقل کمتر از شما نیستند.



#### ۲- موقعیت قرمز، موقعیت حساس است. توجه و احتیاط بسیار ضروری است.

از مناطق و مسیر بالقوه پرخطر جدا خودداری کنید. در عبور از منطقه و مسیر بهمین خیز یک به یک بگذرید. در محل آغاز و پایان مسیر نفر را کاملاً تحت نظر داشته باشید، و قبل از رسیدن نفر از یک محل امن به یک محل امن دیگر؛ دستور حرکت نفر بعدی را ندهید یا نفر بعدی آغاز به عبور نکند.



#### ۳- موقعیت سبز، موقعیت بی‌خطر به نظر می‌رسد. توجه، می‌گوییم

بی‌خطر به نظر می‌رسد، نه اینکه کاملاً بی‌خطر است. توجه کنید که خطر بهمین هرگز در هیچ‌کجا به صفر نمی‌رسد. توجه کنید که موارد بالقوه در منطقه یا مسیر عبور، ریزش بهمین را افزایش ندهد. مغز خود را به کار بیندازید، و کاملاً هشیار باشید و به همه‌ی علایم موجود در برابرتان آگاهانه توجه کنید.



پایه امتیازها و استفاده از آن :

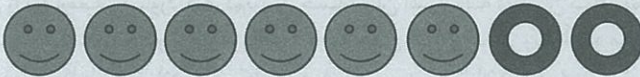
جمع امتیاز (نتیجه) : سه و چهار



جمع امتیاز (نتیجه) : پنج و شش



جمع امتیاز (نتیجه) : هفت



جمع امتیاز (نتیجه) : هشت



جمع امتیاز (نتیجه) : نه



جمع امتیاز (نتیجه) : ده



جمع امتیاز (نتیجه) : یازده



جمع امتیاز (نتیجه) : دوازده



جمع امتیاز (نتیجه) : سیزده تا نوزده



جمع امتیاز (نتیجه) : بیست



جمع امتیاز (نتیجه) : بیست و یک



جمع امتیاز (نتیجه) : بیست و دو



جمع امتیاز (نتیجه) : بیست و سه

۷. آیا عمق برف موجود در کوهستان از چهل

سانتی متر بیشتر است؟ ۵ امتیاز

۸. آیا برف خیس است؟ ۲ امتیاز

۹. آیا برف بادخورده موجب شده است که

برف در جایی عمیق و در جایی کم باشد؟

۱ امتیاز

۱۰. آیا برف در جایی انباشته شده است و

تولید توده‌ی برفی آویزان کرده است؟ ۵

امتیاز

۱۱. آیا لایه‌ی زیرین نزدیک به خاک در زیر

لایه‌ی زیرین لایه‌ی رویین "آخرین لایه"

ضعیف و شکننده است؟ ۳ امتیاز

۱۲. آیا امروز در منطقه مورد نظر بهمن روی

داده است؟ ۴ امتیاز

۱۳. آیا دیروز و پریروز در منطقه مورد نظر

بهمن روی داده است؟ ۲ امتیاز

۱۴. آیا توده‌ی برف، شکاف و ترک برداشته

است؟ ۱ امتیاز

۱۵. آیا منطقه مورد نظر فاقد سنگ، صخره،

موانع طبیعی در مسیر حرکت بهمن است

؟ ۴ امتیاز

۱۶. آیا منطقه مورد نظر دارای قطع، برش، و

پرتگاه (که راه فرار از بهمن را غیر ممکن

می‌سازد) است؟ ۱ امتیاز

۱۷. آیا منطقه مورد نظر محلی است که

کمتر کسی از آن عبور می‌کند، گذشته یا

می‌گذرد؟ ۱ امتیاز

۱۸. آیا منطقه مورد نظر محلی است که

دارای شیب‌های تند سی درجه یا بیشتر

است؟ ۴ امتیاز

۱۹. آیا منطقه مورد نظر که از آن می‌گذریم

در بالای خود دارای شیب تند سی درجه

یا بیشتر است؟ ۲ امتیاز

۲۰. آیا منطقه مورد نظر که از آن می‌گذریم

به شکل شیبی محدب است؟ ۱ امتیاز

۲۱. آیا افراد گروه فاقد دانش و تجربه‌ی کافی

برای کار کردن با وسایل پیشگیری، نجات و

امداد هستند؟ ۱ امتیاز

۲۲. آیا افراد گروه فاقد آمادگی بدنی و

فیزیکی هستند؟ ۱ امتیاز

۲۳. آیا افراد گروه در منطقه همه وسایل

پیشگیری، نجات و امداد به همراه دارند؟

۱ امتیاز

۲۴. آیا افراد گروه در منطقه از پنج نفر بیشتر

یا از سه نفر کمتر هستند؟ ۱ امتیاز

۲۵. آیا اعضای گروه در منطقه تمرین امداد و

نجات در بهمن نداشته‌اند؟ ۱ امتیاز

جمع کردن امتیازها، ایجاد جدول ساده بر



جمع امتیاز (نتیجه): بیست و چهار



جمع امتیاز (نتیجه): بیست و پنج و بیست و شش



جمع امتیاز (نتیجه): بیست و هفت



جمع امتیاز (نتیجه): بیست و هشت تا پنجاه و هفت



برای درک بیشتر پرسش‌های بالا لازم است که به توضیح بیشتر پیرامون هر کدام از پرسش‌ها بپردازیم تا بتوانیم موقعیت شخص یا گروه را نسبت به مکان، زمان و شرایط وقوع بهمن در کوهستان بهتر مشخص کنیم. تا بتوانیم همگان را در انجام این مهم یاری داده، و به همگان توانایی تشخیص و پاسخ صحیح به این مهم را اعطا کند. این توضیح، شما را در به‌کارگیری پرسش‌ها و جدول کاربردی بالا، به‌عنوان یک وسیله کاربردی آسان کمک خواهد کرد که (در هنگام بهمن) آسان‌تر بتوانید تصمیم بگیرید، و مسیری بی‌خطر را در کوهستان بیابید. پیشگیری از بهمن، مهم‌ترین بخشی است که باید به آن توجه و هرگز آن را فراموش نکنیم. ■

## جناب آقای خسرو فروتنی (درود لرستان)

درگذشت برادر گرامی تان را به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و برای بازماندگان از درگاه ایزد منان صبر و شکیبایی آرزومندیم

فصل نامه کوه

## جناب آقای عباس زمانی پیش کسوت ارجمند

درگذشت برادر و خواهران گرامی تان را از صمیم قلب به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و برای بازماندگان از درگاه ایزد منان صبر و شکیبایی آرزومندیم

فصل نامه کوه

## اخبار فدراسیون msfi.ir



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی  
جمهوری اسلامی ایران

### مدال های ارزشمند سنگنوردان ایرانی در مسابقات قهرمانی جهان

«رضا علیپور» سنگنورد خوب کشورمان در رشته «سرعت»، موفق به کسب مقام سوم و مدال برنز مسابقات سنگنوردی قهرمانی جهان در خیخون اسپانیا گردید. در رشته سرعت این مسابقات سنگنورد آکراینی «دانیلو بولداریو» با رکورد ۵ ثانیه و ۶۰ صدم ثانیه اول شد، سنگنورد معروف روسیه «استانیسلاو کوکورین» با زمان ۵ ثانیه و ۹۲ صدم ثانیه دوم، و «رضا علیپور» از ایران در رقابت با یکی دیگر از سنگنوردان پرتوان روسیه به نام «اوگنی وایتک هوسک» با ۶ ثانیه و ۱۱ صدم ثانیه در سکوی سوم جهان ایستاد. شایان ذکر است؛ این نخستین مدال ایران در رقابت های سنگنوردی قهرمانی جهان محسوب می شود. در جریان مسابقات «پارااکلایمینگ» سنگنوردی قهرمانی جهان که در شهر خیخون اسپانیا برگزار شد، «بهنام خلجی» سنگنورد خوب کشورمان موفق به کسب مقام سوم جهان و مدال برنز شد. وی پس از سنگنوردان فرانسوی و هندی بر سکوی سوم جهان ایستاد و موفق به دریافت مدال برنز گردید. این اولین مدال تاریخ سنگنوردی ایران در «پارااکلایمینگ» (سنگنوردی معلولین) محسوب می شود.

### گزارشی از برگزاری «سومین جشنواره فرهنگی ورزشی بیستون»

سومین جشنواره سنگنوردی بین المللی بیستون از تاریخ ۱۹ تا ۲۵ اکتبر با شرکت ۵۹ سنگنورد از ۱۳ کشور خارجی و ۱۲۰ سنگنورد ایرانی برگزار شد. در این جشنواره همکاری و همیاری استانداری، اداره کل تربیت بدنی، شهرداری، اداره میراث فرهنگی و هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی کرمانشاه و فرمانداری هرسین، بخشداری بیستون، فدراسیون کوهنوردی، انجمن کوهنوردان و همچنین گروه بین المللی GHM کوهستان های بلند و فدراسیون باشگاه های کوهنوردی فرانسه FFCAM مشهود بود. فعالیت های صورت گرفته در سومین جشنواره سنگنوردی بیستون: گشایش مسیرها: \* گشایش مسیر جدید با ۷ طول توسط سه سنگنورد ایرانی (عباس محمدی - حمید شفق - محمد قاسم مشهدی) سنگ کارگاه ها و میانی های این مسیر تماماً آماده می باشد. این مسیر در سمت راست دیواره فراتاش قرار دارد. \* مسیر ۶۳ سالگی، ۶ طول، (از پله اول به پله دوم) اتمام مسیر به سرپرستی باقر عیوضی کارگاه ها و میانی های این مسیر تماماً آماده می باشد. این مسیر سمت چپ مسیر ابرمرد (تروارس هاری رست) و به منظور کاهش ترافیک، جهت رسیدن به پله دوم گشایش شده است. \* گشایش ۶ طول در سمت مسیر فرهاد توسط فرشاد میجوچی و مهرداد لطفیان با ۶ طول طناب تا پله اول بیستون \* گشایش ۲ طول مسیر توسط فرشته خادمی و سحرناز حاجی زاده \* گشایش یک طول مسیر اسپرت بین مسیر فرهاد و نگین. \* گشایش ۱۵ طول مسیر توسط دو زوج سنگنورد از اتریش و آلمان این مسیر سمت راست مسیر نگین و در پایان مشترک با مسیر

قرارگاه که منتهی به خط الرس دیواره شد. \* مسیر ۴.۵ ساعته - ۴.۵ طول طناب توسط حسن جوادیان از پله اول به پله دوم \* صعود مسیر قرارگاه. / مسیر ترمیم شده: مسیر کتیبه / سایر مسیرهای صعود شده در جشنواره: در مجموع ۲۲۱ مرحله فعالیت سنگنوردی بر روی مسیرهای مختلف انجام شد. - اجرای عملیات **Slack - Line** روی تسمه در ارتفاع یک متری از زمین - عملیات نمایشی **Trick- Line** روی یک تسمه با باند عریض تر در ارتفاع یک متری - عملیات **High-Line** در ارتفاع ۴۰۰ متری در محل روی دره روی پنج تسمه با طول های مختلف توسط ۱۲ **High-Liner** خارجی و همچنین حدود ۱۴ نفر **High-Liner** ایرانی / از نکات جالب نصب تسمه ۱۱۰ متری بود که در ایران یک رکورد تلقی می شود و فقط دو نفر توانستند این ۱۱۰ متر را بدون افتادن با موفقیت کامل طی کنند. پرش های صورت گرفته از روی دیواره: دو بار پرش از مسیر هاری رست توسط پاراگلایدر توسط محسن نیکروش - حمید یاسمی - **tomas** از کشور فرانسه. \* یک بار پرش **jump Base** از هلی کوپتر از ارتفاع ۳۷۵۰ متری در مجاورت دیواره بیستون و لند در زیر دیواره. کلاس آموزشی: برگزاری کارگاه آموزشی برای بانوان توسط مربی فرانسوی (گی آلبرت) و «دنیل دولک» دو مربی فرانسوی پس از اتمام جشنواره بیستون به برگزاری دو دوره مقدماتی و پیشرفته ایمن سازی مسیرهای سنگنوردی در بیستون کردند / رونمایی از کتاب جدید (دیواره بیستون بهشت پنهان سنگنوردان جهان) توسط «محسن نیکروش» / با تشکر فراوان از مدیریت محترم شرکت کوهویسی که با پشتیبانی خود در برگزاری هر چه باشکوه تر این جشنواره ما را یاری نمودند.

### مدال نقره و برنز «فرناز اسماعیل زاده» و «الناز رکاکی»

#### از مسابقات سنگنوردی قهرمانی آسیا

در جریان بیست و دومین دوره مسابقات سنگنوردی قهرمانی آسیا که در «لومبوک» اندونزی برگزار شد، در فینال رشته «سرعت» بخش زنان، «فرناز اسماعیل زاده» سنگنورد خوب کشورمان موفق به کسب مقام دوم آسیا و مدال ارزشمند «نقره» شد. همچنین در فینال رشته «لید» بخش زنان، «الناز رکاکی» دیگر سنگنورد خوب کشورمان موفق به کسب مقام سوم آسیا و مدال ارزشمند «برنز» شد.

### «همایش اسکی کوهستان» گرامی داشت مربی فقید «فرشاد خلیلی»

فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی با همکاری فدراسیون اسکی «تختستان همایش اسکی کوهستان» گرامی داشت مربی فقید زنده یاد «فرشاد خلیلی» را روز سه شنبه ۲۷ آبان ۹۳ در استان البرز، سالن اجتماعات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی کرج برگزار کرد. در این همایش که توسط «کارگروه اسکی کوهستان» طراحی و اجرا گردید و با حضور رئیس و مسئولین فدراسیون کوهنوردی و دبیر فدراسیون اسکی همراه بود؛ به مباحثی چون: معرفی رشته اسکی کوهستان، رایه گزارش های برتر اسکی تورینگ و تبیین رویکردها و برنامه های اسکی کوهستان و همچنین تجلیل از خانواده زنده یاد «فرشاد خلیلی» و تقدیر از فعالان این عرصه پرداخته شد.

عضو ایرانی این کمیسیون نیز به صورت ویدئو کنفرانس حضور داشت. این برنامه در ماه جولای سال ۲۰۱۵ به میزبانی تهران برگزار خواهدگردید. همچنین کمپ جوانان نیز با حضور علاقه‌مندان ۱۶ تا ۲۲ سال با صعود به قله «دماوند» و حضور در کمپ آموزشی در این برنامه حضور خواهند یافت.

### برپایی هم‌اندیشی فدراسیون با تولید کنندگان لوازم کوهنوردی

اولین گردهمایی تولید کنندگان لوازم کوهنوردی در ایران؛ روز یکشنبه ۴ آبان ۹۳، در دانشگاه صنعتی امیرکبیر برگزار شد. در این هم‌اندیشی که با حضور مسئولین مختلف فدراسیون همراه بود، ۱۷ شرکت و تولیدکننده و همچنین دبیر انجمن تولیدکنندگان ورزشی حضور یافتند. در این جلسه؛ مسئولین فدراسیون به ویژه «رضا زارعی» رئیس فدراسیون بر حمایت از تولیدکنندگان داخلی تصریح کرد و فرصت‌ها و زمینه‌های مختلف معرفی و استفاده از محصولات، همکاری‌ها و بسترهای تبلیغ و ارایه همچون پایگاه خبری فدراسیون و برپایی نمایشگاه، امکان تحقیقات و پژوهش‌های فنی و آزمایشگاهی در راستای ارتباط صنعت و دانشگاه توسط دانشگاه صنعتی امیرکبیر مطرح‌گردید. از سوی دیگر اهم موارد مطرح‌شده از سوی تولیدکنندگان نیز به شرح زیر عنوان شد: عدم حمایت لازم و مناسب از تولیدکنندگان، نیاز به آزمایشگاه تست فنی محصولات، درخواست معرفی تولیدکنندگان به مصرف‌کنندگان از سوی فدراسیون، تهیه بانک اطلاعاتی از تولیدکنندگان و اطلاع‌رسانی از سایت فدراسیون، لزوم آموزش و آگاهی‌بخشی به مصرف‌کنندگان در خصوص لوازم تولید داخلی و بهره‌مندی از فرصت‌ها و بسترهای تبلیغی، استاندارد سازی و دریافت گواهینامه مدیریت کیفیت ایزو.

### بازدید مدیر عامل شرکت توسعه از فرارگاه‌های فدراسیون

روز چهارشنبه ۱۶ مهرماه مهندس «مدیر» مدیرعامل شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی با حضور در شهرستان کلاردشت ابتدا از فرارگاه رودبارک و سپس مجموعه کوهنوردی «ونداربن» بازدید نمود. سپس وی جلسه‌ای را به منظور همکاری‌های فی مابین شرکت و فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی، با «رضا زارعی» رئیس فدراسیون، «مهدی داوودپور» رئیس کارگروه صعودهای ورزشی، «علی محمد ساربخانی» رئیس کارگروه پناهگاه‌ها و «علی فرضی» مسئول فرارگاه فدراسیون در رودبارک، برگزار نمود.

### پیمایش جدید در دومین غار عمیق کشور

بر اساس اطلاعات و گزارش مکتوب رسیده به بخش غارنوردی فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی از طرف «باشگاه آفاق» شهرستان گرگان، این باشگاه در مورخه ۸۹/۳/۱۵ طی یک پیمایش در غار عمودی «سُم»، ضمن بازدید و فرود به چاه‌های این غار، موفق به ثبت عمق تقریبی ۳۷۵ متر گردیدند. در حال حاضر این غار دومین غار عمیق ایران محسوب می‌گردد، لازم به ذکر است در مهرماه سال ۱۳۸۸ گروه قابوس شهرستان گنبد به‌عنوان اولین ورود تا چاه شانزدهم در این غار پیمایش داشته‌اند و در پیمایش اخیر باشگاه آفاق، ۵ چاه دیگر پس از چاه شانزدهم بازدید گردیده است. شایان توجه است تیم باشگاه آفاق از سوابق قبلی پیمایش این غار بی اطلاع بوده است. بخش غارنوردی، ضمن تقدیر و تبریک به همه غارنوردانی که در این غار فعالیت کرده‌اند و آرزوی موفقیت بیشتر برای غارنوردان ایرانی، به اطلاع می‌رساند به دلیل حجم زیاد آب، تنگی معابر و نبود شرایط امدادسانی در صورت بروز حادثه و آماده نبودن کارگاه‌هایی براساس اصول SRT، تا زمان پایان کار مطالعاتی و تجهیزاتی این غار، پیمایش آن به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

- انتصاب در هیات‌ها: انتخاب و انتصاب «فرزاد ایرانمنش» به عنوان رئیس هیات استان کرمان و «علیرضا کریم» به عنوان رئیس هیات استان سمنان.

### استقبال از حضور کوهنورد مشهور جهان در «ایران»

عصر روز شنبه ۱۷ آبان ماه، سالن اجتماعات فرهنگ‌سرای اندیشه شاهد حضور یکی از مشهورترین چهره‌های کوهنوردی جهان، «پیتر هیلر» بود. این برنامه که با استقبال خوب جامعه‌ی کوهنوردی و علاقه‌مندان به این رشته همراه بود، توسط فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی و مشارکت شهرداری منطقه ۷ تهران برگزار شد. خاطر نشان می‌شود؛ در بخشی از برنامه، یاد و خاطره‌ی «ترگس حکیمی» اولین مربی کوهنوردی زن کشور، با اقدامی نمادین از سوی حضار همراه با یک دقیقه سکوت، گرامی داشته شد. در ادامه برنامه و پس از بخش تیزری از صعود «هیلر» و هم‌نوردش «مسنر» به قله اورست بدون استفاده از کیسول اکسیژن مصنوعی، وی با حضور بر روی صحنه با همراهی «لیلا بهرامی» به عنوان مترجم و بخش تصاویری دیدنی از جریان این صعود، به ایراد سخن پرداخت. در انتهای این مراسم؛ از سوی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی، شهرداری منطقه هفت، انجمن کوهنوردان و تعدادی از هیمالیانوردان ایرانی، یادبودهایی به «پیتر هیلر» اهدا شد.

### برگزاری مراسم یادبود زنده یاد «ترگس حکیمی»

پنج شنبه مورخ ۲۲ آبان ۹۳ مراسم یادبود زنده یاد «ترگس حکیمی» اولین بانوی مربی کوه نوردی کشور با همکاری مشترک فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی و خانه کوه نوردان تهران از ساعت ۱۶ تا ۱۸ در محل خانه کوه نوردان تهران در میان استقبال پرشور جامعه کوه نوردی کشور به‌ویژه پیشکسوتان محترم برگزار گردید.

### هدایای فدراسیون به هیات‌ها از تولیدکننده‌گان داخلی

بر اساس گزارش انبار فدراسیون اقلام زیر جهت بهره برداری در دوره های آموزشی به هیات‌های استان‌ها اهداء گردید: ۴ عدد کلتگ/ ۲ عدد تبریح سبک/ ۲ عدد تبریح سنگین / ۳ جفت کرامپون/ ۱ عدد بیل برف. لازم به ذکر است کلیه لوازم از تولیدات داخلی و به‌منظور حمایت از تولیدکنندگان داخلی خریداری شده و به هیات‌های استان‌ها اهدا گردیده‌است.

### سنگ‌نوردی ساحلی آسیا؛ «حمیدرضا تونزدجانی» فینالیست شد

در جریان رقابت‌های سنگ‌نوردی ساحلی قهرمانی آسیا که در رشته سرعت در «پوکت» تایلند برگزار شد «حمیدرضا تونزدجانی» سنگ‌نورد خوب کشورمان به مرحله فینال راه یافت. به گزارش رسیده؛ در مرحله مقدماتی این رقابت‌ها «حمیدرضا تونزدجانی» موفق شد با غلبه بر حریفان خود به جمع ۶ سنگ‌نورد فینالیست راه یابد. در این بخش «تونزدجانی» با خطایی که در شروع رقابت رده بندی با سنگ‌نورد قزاقستانی داشت، از کسب مدال بازماند و در جایگاه چهارم قرار گرفت. وی در مرحله نیمه نهایی نیز مغلوب همین سنگ‌نورد قزاق شده بود. «آرتیمس فرشاد یگانه» و «اقبال افلاکی» نیز به عنوان مربی و سرپرست این تیم را همراهی نمودند. هفت کشور شامل: ایران، کره‌جنوبی، سنگاپور، چین، اندونزی، قزاقستان و تایلند در این دوره از مسابقات شرکت داشتند.

### ایران میزبان کمیسیون جوانان اتحادیه جهانی کوهنوردی

«اسرافیل آشوری» رئیس کمیسیون جوانان اتحادیه جهانی کوهنوردی در تماس با روابط بین‌الملل فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی از برگزاری «نشست سالانه کمیسیون جوانان اتحادیه جهانی کوهنوردی» در شهر «منچستر» گزارش داد. بنا بر این گزارش؛ در پایان این نشست، برنامه کوهنوردی صعود به قله «دماوند» در تقویم رسمی سال ۲۰۱۵ این کمیسیون قرار گرفت. همچنین، تهران به عنوان محل برگزاری نشست سال آینده (۲۰۱۵) این کمیسیون برگزیده شد. در جریان این نشست «محمود هاشمی»



# اخبار انجمن کوهنوردان ایران



انجمن کوه نوردان ایران

Alpine Club of Iran

آن را علی دهباشی دارد، یکی از برنامه‌های نکوداشت خود را (در بعد از ظهر ۱۶ شهریور ۹۳) به زنده‌یاد عباس جعفری، کوهنورد و کوه‌نویس و راهنمای برجسته طبیعت‌پیمایی (متولد ۱۳۴۱ در مشهد- جان‌باخته در نیال ۱۳۸۸) اختصاص داد. این برنامه با همکاری انجمن کوهنوردان ایران برگزار شد و در آن دهباشی، جواد نظام دوست (از اعضای انجمن کوهنوردان و از موسسان انجمن غارنوردان ایران)، عباس محمدی، رامین نوری (روزنامه‌نگار حوزه گردشگری و محیط زیست) و دیگران سخنرانی کردند.

**نشست‌های همگانی؛** در یکصد و پانزدهمین نشست همگانی انجمن در تهران (۲۷ مرداد ۹۳) گزارش صعود زمستانی دیواره علم‌کوه از مسیر ۱۳۴۸ لهستانی‌ها توسط تیم صعود ارایه شد.

**نمایشگاه عکس اسماعیل کشتکار؛** نمایشگاه "تندیس خیال" (عکس‌های استاد کشتکار از طبیعت ایران) به میزبانی انجمن کوهنوردان ایران (نماینده‌ی زنگان) و با همکاری اداره ارشاد این شهر از ۱۸ تا ۲۴ مرداد در فرهنگسرای امام خمینی زنگان برگزار شد.

**نمایشگاه کتاب کوه در فرانسه؛** از ۴۲ سال پیش، در شهر پسی (Passy) که در منطقه شامونی است، "نمایشگاه کتاب کوه" برگزار می‌شود. امسال (۱۷ تا ۱۹ مرداد ۹۳) انجمن به همت عباس ثابتیان، برای پنجمین سال پیاپی در این نمایشگاه شرکت کرد. در نمایشگاه، بروشورها و عکس‌هایی از کوه‌های ایران و همچنین کتاب‌هایی که جاذبه‌های طبیعی کشور را نشان می‌دهد، به نمایش گذاشته شد.

## دیده‌بان کوهستان

**نظرخواهی درباره چگونگی صعود به دماوند؛** همه کوهنوردان طبیعت‌دوست کشور، از ریخت و پاش زباله در مسیرهای صعود به دماوند، و همچنین از فرسایش شدید خاک که ناشی از رفت و آمد مفرط در خارج از مسیرهای پاکوب است و به‌ویژه در اطراف پناهگاه جنوبی به چشم می‌خورد، آگاهی دارند. این آلودگی‌ها و فرسایش‌ها، در کنار مشکلات دیگری مانند چرای مفرط دام، رفت و آمد سنگین و چرای حیوانات باربر، آمد و شد خودروها تا ارتفاع ۳۰۰۰ متری مسیر جنوبی و ۴۰۰۰ متری غرب

**جشنواره فرهنگی ورزشی بیستون؛** سومین دوره این جشنواره، با فعالیت مشترک فدراسیون کوه‌نوردی، هیات کوه‌نوردی استان کرمانشاه، استانداری کرمانشاه، سازمان میراث فرهنگی، کمیته ملی المپیک، هلال احمر کرمانشاه، انجمن کوهنوردان ایران، و... از ۲۷ مهر ماه تا ۱ آبان ۹۳ با حضور ده‌ها سنگنورد ایرانی و خارجی برگزار شد. این جشنواره به یک رویداد در خور توجه در جهان سنگ‌نوردی بدل شده و همچنین توانسته سبب ارتقای معنادار دیواره‌نوردی ایران شود. چند تن از سنگنوردان خارجی شرکت کننده در جشنواره، پس از پایان کار در بیستون، به شهرهای دیگر مانند اصفهان و شیراز و اراک رفتند و به سنگ‌نوردی و دیدار از جاذبه‌های تاریخی و فرهنگی پرداختند.

**دیواره‌نوردی در فرانسه؛** حسن گرامی و حمید شفق، دو دیواره‌نورد برجسته کشور که در مرداد ماه گذشته توانستند دیواره گراند شارموز و قله "مون‌بلان کوچک" را صعود کنند، یک عکس امضا شده از برنامه را به پاس همکاری هیات مدیره، به انجمن اهدا کردند.

**صعود مستاق آتا؛** یزدان محرمی خیاو، عضو انجمن (نماینده‌ی مشکین شهر) در برنامه‌ای به سرپرستی یونس رضاخانی (بازرس انجمن) توانست در مرداد ماه به این قله ۷۵۴۶ متری صعود کند. شعار این برنامه، "حمایت از محیط زیست و یوزپلنگ آسیایی" بود.

**همایش کوه‌نوردی و فضای مجازی؛** در این همایش که از سوی فدراسیون کوه‌نوردی در روز ۱۲ شهریور برگزار شد، دو مقاله عباس محمدی و شهناز قلی‌زاده، از اعضای هیات مدیره انجمن، جزو مقاله‌های برگزیده‌ای بود که ارایه شد.

**نشست پیشکسوتان کوه‌نوردی در دفتر انجمن؛** نشست پیشکسوتان کوه‌نوردی ایران در بعد از ظهر روز یکشنبه ۹ شهریور، با حضور بیش از ۳۰ نفر از پیشکسوتان و هیات مدیره انجمن برگزار شد. در این نشست که با هدف تبادل نظر در خصوص گنجینه (موزه) انجمن تشکیل شده بود افراد به بحث و تبادل نظر در این مورد پرداختند.

**شب عباس جعفری؛** مجله فرهنگی بخارا که مدیریت

۶ تا ۹ خرداد)، آموزش اقتصاد محیط زیست (۲۰ مرداد)، کارگاه‌های آموزش نگهداری گیاه در ساختمان‌های آپارتمانی (۱۰ و ۱۷ شهریور)، آشناسازی کودکان با طبیعت (توسط نمایندگی ساری)، آشنایی با جنگل هیرکانی (۱۵ آبان).

### علاقه‌مندان به شرکت در کارگاه‌های آموزشی، سفرها، و برنامه‌های کوه‌نوردی دکا می‌توانند با دفتر انجمن تماس بگیرند.

■ **نشست با سمن‌ها و نهادها؛** یکی از کارهایی که دکا به شکلی پیوسته درگیر آن است، جدا از نشست‌های هفتگی گروه، حضور در نشست‌هایی است که سازمان‌های مردم نهاد دیگر یا دستگاه‌هایی مانند شورای شهر، شهرداری، فدراسیون و هیات‌ها و گروه‌های کوه‌نوردی، سازمان حفاظت محیط زیست، سازمان میراث فرهنگی، سازمان جنگل‌ها و مراتع، رسانه‌ها، و ... برگزار می‌کنند. در ماه‌های گذشته هم مطابق معمول، همکاران دکا هر هفته در چند نشست شرکت و هم‌اندیشی‌هایی برای حفاظت از کوه‌ها داشتند. یکی از این گونه نشست‌ها، همایش اعضای دفتر نمایندگی دزفول به مناسبت روز کوه‌نورد (۲۹ مهر) بود. در این همایش، رییس اداره حفاظت محیط زیست دزفول، رییس هیات کوه‌نوردی دزفول، اعضای گروه‌های کوه‌نوردی و جمعی از دیگر علاقه‌مندان به مسایل زیست‌محیطی شرکت داشتند. و باز به همین مناسبت، **نمایندگی نظرآباد، ساوجبلاغ، طالقان** در روز ۲۴ مهر یک همایش با مشارکت هیات کوه‌نوردی ساوجبلاغ، و ... برگزار کرد. ■

انجمن کوه‌نوردان ایران تلاش دارد با به کارگیری 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،

شماره ۵۹۰، واحد ۱۲

کد پستی: ۱۱۴۵۷۷۴۴۵۴

تلفن: ۶۶۷۱۲۲۴۳

نمابر: ۶۶۷۱۲۴۲۱

www.alpineclub.ir

www.mountainwatch.persianblog.ir

قله، معضل دفع فضولات انسانی، و ... به سیمای طبیعی این میراث ملی آسیب رسانده است. از آنجا که در شرایط اقلیمی خشک و نیمه خشک کشور ما، آسیب‌دیدگی طبیعت اثرات بسیار سختی دارد و بازگشت محیط‌های آسیب‌دیده به وضع طبیعی بسیار زمان‌بر و حتی ناممکن است، فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی، انجمن کوه‌نوردان ایران، و انجمن دوستداران دماوندکوه در یک نظرخواهی بر آن شده‌اند که راهکارهایی برای کاستن از اثرات منفی کوه‌نوردی و گردشگری در دماوند بیابند. روشن است که مدیریت صعودهای دماوند به گونه‌ای که آسیب‌های جبران‌ناشدنی به این کوه وارد نشود، جز با مشارکت جامعه کوه‌نوردی ممکن نیست. کارگروه مشترکی که از نمایندگان فدراسیون و انجمن‌های یادشده تشکیل گردیده، همه کوه‌نوردان را به ارایه پیشنهاد در این زمینه دعوت کرده است.

### ■ پاک‌سازی بحراسمان و حمایت از این کوهستان؛

در روز ۲۵ مهر ماه، ده‌ها کوه‌نورد و همچنین مدیر و محیط‌بانان اداره محیط زیست جیرفت از مسیر ساردوییه (شمال غربی شهر جیرفت، استان کرمان) با برنامه‌ریزی دکا و فعالان محیط زیست منطقه، به پای کوه بحراسمان رفتند تا ضمن پاک‌سازی بخشی از این کوهستان، ضرورت رفتار مسؤله‌انه در برنامه‌های گردشگری و طبیعت‌پیمایی را یادآور شوند. نقطه شروع این برنامه، روستای زیبای بُن‌درسیا بود که انبوه درختان گردو و تبریزی آن، رنگارنگی خیال‌انگیز پاییز را به زیبایی تمام به نمایش گذاشته بود. خوشبختانه در این منطقه، ریخت و پاش زباله بسیار ناچیز بود که این امر حکایت از فرهنگ هم‌زیستی درست با طبیعت در این منطقه حفاظت شده دارد.

کوه‌نوردان، پارچه‌نوشته‌هایی در دست داشتند که شعارهایی مانند «با طبیعت باشیم، نه در برابر آن» بر آنها نقش بسته بود. همچنین شعارهایی در حمایت از توقف هرگونه عملیات معدن‌کاوی در بحراسمان به چشم می‌خورد. توضیح این که از یکی دو سال پیش، صحبت از بهره‌برداری از ذخیره‌های معدنی بحراسمان (شامل مس، سنگ‌های تزئینی، و ...) می‌شود؛ امری که با مخالفت عشایر و روستائینان منطقه، سازمان حفاظت محیط زیست، سازمان آب منطقه‌ای استان، جامعه کوه‌نوردان کشور، و دیگر طرفداران محیط زیست روبه‌رو شده‌است.

### ■ پاک‌سازی غار پراو؛ در پی چند تلاش در سال‌های

گذشته، امسال با برنامه‌ریزی انجمن غارنوردان ایران، از ۷ تا ۱۳ مهر عمیق‌ترین و دشوارترین غار ایران به طور کامل از زباله‌ها و وسایل به‌جامانده پاک‌سازی شد. دشوارترین برنامه پاک‌سازی طبیعت ایران، با کوشش ۳۰ کوه‌نورد و غارپیمای به سرپرستی کیومرث بابازاده و مدیریت فنی جواد نظام‌دوست و یوسف سوری‌نیا (همگی از اعضای انجمن کوه‌نوردان) و مهیار کفاش به انجام رسید. هیات کوه‌نوردی کرمانشاه و چند گروه کوه‌نوردی، در این برنامه مشارکت داشتند.

### ■ کارگاه‌های آموزشی؛ از برنامه‌های آموزشی که در چند

ماه گذشته داشته‌ایم، می‌توان به اینها اشاره کرد: بررسی اثر سدسازی بر محیط‌های کوهستانی با مطالعه موردی سد داریان

## برگی از تاریخ کوهنوردی کشور

# جان پناه کارگر (قله توچال)

از کوهنوردان گروه‌های کوه نوردی در کنار جان پناه کارگر گردهم آمده و طی مراسم سخنرانی و شعر خوانی و خواندن پیام پیش کسوت و بنیان گذار گروه فلز کار آقای محمد حسین خوان یغما از همت سازندگان و زحمات مرمت کنندگان آن تجلیل شد و لوح یادبودی بر دیوار آن نصب گردید.

مجری مراسم خانم زیبا رحیمی (عضو گروه و نوه ی زنده یاد اسکندر صادقی نژاد) بود و نکته جالب دیگر حضور دو تن از سازندگان جان پناه با وجود کهن سالی (پیش کسوتان مهدی یزدی و محمد ولایتی) در مراسم بود.

در تاریخ ۲/۱۹/۱۳۹۳ دومین صعود جهت تخلیه برف‌های داخل جانپناه و بررسی وضعیت داخل آن سه نفر اعزام و پس از تخلیه برف و تمیز کردن داخل جانپناه توسط این عزیزان به همراهی چند نفر از کوهنوردان حاضر در محل، وضعیت درب، پنجره، سقف و دیوارها بررسی و نتیجه مکتوب گردید.



کوهنوردان و گروه‌های کارگری بوده اند. این جان پناه در پنج دهه اخیر خدمات ارزنده ای به کوهنوردان ارائه داده و چندین بار نیز توسط بخشی از بازماندگان ساخت آن، به همراه دیگر کوهنوردان مشتاق مورد مرمت و بازسازی قرار گرفته است.

باشکل گیری گروه کوه نوردی فلز کار در ابتدای سال ۱۳۹۳ اولین فعالیت شان را با طرح مرمت و بازسازی جان پناه کارگر شروع نمودند و موضوع نکوداشت پنجاهمین سال ساخت جان پناه کارگر در دستور کار قرار گرفت. این طرح مورد استقبال هیات کوه نوردی



کارگران استان البرز قرار گرفت. واز خرداد ماه سال ۹۳ طی چند هفته این جان پناه ترمیم و بازسازی شد که شامل تعویض پنجره‌ها و نصب سقفی جدید و رنگ آمیزی بود. مراسم بزرگداشت پنجاهمین سال ساخت جان پناه روی قله توچال: روز جمعه ۱۳/۶/۹۳ با دعوت گروه فلز کار مکانیک، جمعیت بسیاری

درفراز و نشیب تاریخچه کوه نوردی ایران نشانه‌هایی از تلاش و همدلی انسان‌های بزرگی به جامانده که زبان گویای تعهد و مسئولیت شان نسبت به کوه نوردی و توسعه آن بوده که امروز شاید آن چنان کاربردی نداشته باشند. اما می توان به عنوان سمبل و آثار ملی فرهنگی، ورزشی حفظ و حراست شوند.



این جان پناه، نماد راستی، پاکی و ایمان سازندگانی است که هر سنگ و خشت آن را با شور و عشق و انسان دوستی در آن روزگار به یادگار گذاشته اند.

در سال ۱۳۴۳ به همت گروه کوهنوردان فلز کار مکانیک و بدون کمک‌های دولتی اولین جان پناه بر روی قله توچال ساخته شد که سازندگان آن: محمد حسین خوان یغما (بنیان گذار گروه) و دیگر اعضای گروه ناصر گارسچی - اسکندر صادقی نژاد - جلیل انفرادی - محسن عبدلی - محمد ولایتی - مهدی یزدی و... دیگر







مناسب برای بانوان

# دیوتر فوتورا پرو

فوتورا پرو در سایزها و رنگهای زیر ارائه می شود :

FUTURA PRO 34 SL  زنانه

FUTURA PRO 40 SL  

FUTURA PRO 36  مردانه

FUTURA PRO 42 

FUTURA PRO 44 EL  قد بین ۱.۸۵ - ۲



**AIRCOMFORT  
FLEXLITE PRO  
SYSTEM**

گردش مناسب هوا در پشت کوله ، همراه با نشست عالی در گودی کمر متناسب با آناتومی بدن شما .



## VARIFLEX

وری فلکس پیشرفته ترین تکنولوژی در تولید کوله پشتی های دیوتر می باشد . کمر بند کوله متحرک ، و با حرکت بدن شما حرکت می کند. انرژی کمتری مصرف می کنید و راحتی بیشتری برای شما ایجاد می نماید .

## قابلیت حمل بار تا ۱۲ کیلوگرم به راحتی

قابلیت حمل کیسه آب

بندهای شانه ایی بسیار نرم با اسفنج و پارچه قابل تنفس

جیب های کناری و ۴ لیتر فضای اضافی

جیب های کشسان جانبی با قابلیت حمل بطری ۱ لیتری آب

سگک های جدید با تکنولوژی پیشرفته

تسمه و کش مخصوص جهت بستن باتوم و کلنگ کوهنوردی



در دوطرف جیب دسترسی اشیا،



کاور ضد آب باران



جای مخصوص کیسه خواب

# hiking

futura pro

2014

جادار ، بسیار راحت و مقاوم  
محصول کشور آلمان



نماینده فروش محصولات دیوتر

فروشگاه تجهیزات کوهنوردی برودپیک

تهران ، خیابان انقلاب ، خیابان استاد نجات الهی ( ویلا ) ، روبروی فروشگاه سپه ،  
پلاک ۳۷      تلفن : ۸۸۹۴۰۰۸۶      علی نصیری      ۰۹۱۲۸۰۴۸۸۶۲      www.broadpeak.ir      Email : info@broadpeak.ir

# با پیش از ربع قرن سابقه Bonadak

Trekking, Climbing, mountaineering, Camping & Sking 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 بنادکی



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