

کوه ۸۲

KOUH
Mountain Sport

فصل نامه

سال بیست و یکم ، بهار ۹۵
بها : ۵۰۰۰ تومان

... کز دیو و دد ملولم و انسانم آرزوست.

PRYZR

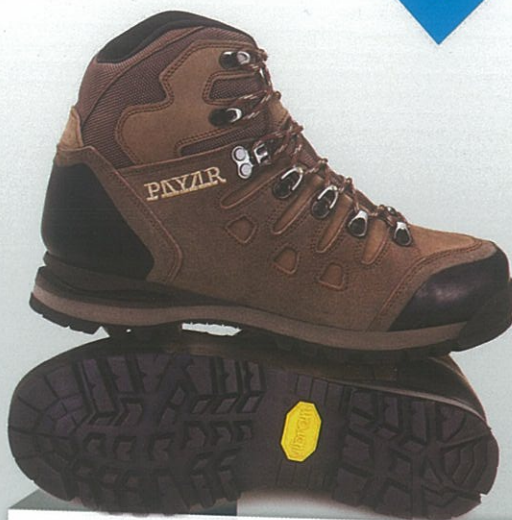
Climbing, Trekking, Mountain



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



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



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

تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان منیریه روبروی خ منیعی پور ، پ ۹۲۳
تلفن: ۵۰ ۵۳ ۴۹ ۶۶ همراه: ۴۶ ۲۶ ۳۱۰ ۹۱۲

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

فصل نامه کوه

۸۲

تمایلی - آموزشی

سال بیست و یکم - بهار ۱۳۹۵

.....

■ صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر حسن صالحی مقدم

.....

فرم اشتراک: صفحه ۹۱

.....

■ زیر نظر شورای نویسندگان

با همکاری ارزنده هم‌نوردان: سید مرتضی موسوی،
مهدی شیرازی، نصراله فتوگرافی، همایون ریشه‌چی
که امکان انتشار فصل‌نامه را فراهم کردند.

.....

عکس روی جلد: استاد کاظم بایرام بخش

.....

■ صفحه‌آرایی: زهره حسن بیگی

■ اشتراک و توزیع: ایران جوادپور

■ حروفچینی: شبینم شهبازی

.....

■ همکاران این شماره به ترتیب حروف الفبا:

سلام اسماعیل سرخ، اکرم الهی گل، دکتر علیرضا بهپور، شهیار
بهزادیان، دکتر ابوالفضل جواد، غلامحسین حسن پور، پریسا
حسین‌زاده، طنناز خسروی‌نژاد، عباس رزاقی، رضا زارعی، ابوالفضل
زمانی، جعفر سپهری، زنده‌یاد عبدالحسین عزیزی، حمید رضا شفق،
هادی فوقانی، مینا قربانی، نیما فرید مجتهدی، عباس محمدی، وحید
محمودی، امین معین، حامد منصوری، میثم میرزایی، حسن نیک‌منش

با گرامی داشت یاد و خاطره تنی چند از پایه‌گذاران این
نشریه که دیگر در بین ما نیستند...
استاد جلیل کتبی‌های، مهندس وارطان زاکاریان،
مهندس شاپور صمصام، دکتر محسن محسنین،
مهندس مجید بنی‌هاشمی

- ۲ ■ حرف اول
- ۴ ■ گزارش صعود و گشایش مسیر ایرانیان - مالزی
- ۹ ■ صعود سرعتی یک‌روزه دیواره علم کوه از قرارگاه از مسیر همدانی‌ها
- ۱۲ ■ لاله‌های نگونسار اشک سیاوش در گلستان کوه
- ۱۳ ■ مدیریت ایمنی در کوهستان
- ۱۶ ■ اورست: روز تاریخی
- ۲۰ ■ جشن دیوه زناو (کهن‌ترین جشن سکنه‌ی زاگرس)
- ۲۴ ■ آذرخش و ایمنی کوهنوردان
- ۲۸ ■ چگونه ۵۸ صعود کنیم؟
- ۳۰ ■ آلودگی نوری خطر جدی برای محیط‌زیست
- ۳۴ ■ کوهستان، کوه‌نوردی و سالمندان (پیشکسوتان)
- ۴۰ ■ حفاظت از غارها
- ۴۶ ■ مردان استثنایی
- ۴۹ ■ مرثیه ای بر یخچال "یخار"
- ۵۰ ■ تامل نگارا قدیمی‌ترین جنگل بارانی جهان
- ۵۴ ■ گفتگوی با پیر اورست
- ۵۶ ■ نکاتی که به الکس هونولد کمک کرد تا یک صعودکننده بدون حمایت (فری-سولو) عالی شود؟
- ۵۷ ■ محافظت و زنده ماندن Tom Richardson
- ۶۰ ■ معرفی مناطق سنگ‌نوردی در کشور استرالیا
- ۶۵ ■ سیستم‌های درجه‌بندی مسیر در کوه‌نوردی
- ۶۸ ■ طناب: خط زندگی
- ۷۱ ■ چرا با تله‌کابین مخالفت کنیم؟
- ۷۳ ■ فلسفه کوه‌نوردی برای همه
- ۷۸ ■ یاد از مسافران کویرهای ایران
- ۸۰ ■ معرفی کتاب
- ۸۱ ■ عنکبوت سفید
- ۸۵ ■ کوتاه و خواندنی
- ۹۱ ■ نابینایان فاتح
- ۹۲ ■ اخبار فدراسیون
- ۹۴ ■ اخبار انجمن کوهنوردان ایران
- ۹۶ ■ Temporary King (Mir-e-Nowruz)

■ فصل‌نامه کوه نشریه‌ای است که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. مطالب مندرج در فصل‌نامه کوه الزاما
نظر نشریه نیست. مقالات و عکس‌های ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود.

■ فصل‌نامه کوه در چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. نقل مطالب با ذکر منابع ماتی ندارد. مطالب
را حتی‌المقدور تایپ شده و یا با خط خوانا، با رعایت فاصله خطوط و در یک روی کاغذ ارسال کنید و چنانچه ترجمه شده
است، کمی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید. مسئولیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است.

■ گزارش معرفی مناطق کوه‌نوردی و یا خط‌الراس‌ها حتما با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن برای
دیگران فراهم گردد.

■ فصل‌نامه کوه از درج گزارش‌های داخلی که تکراری و مربوط به سال‌های پیش است، معذور است.

■ صحت و سقم مطالب آگهی‌ها به عهده آگهی دهنده است.

پست الکترونیکی: faslnameyekouh@yahoo.com

تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶ و ۲۲۷۴۵۳۵۴ شماره: ۲۲۷۱۲۸۱۷

نشانی: تهران، صندوق پستی: ۱۹۶۱۵/۹۳۸

حرف اول



...کز دیو و دد ملولم انسانم آرزوست

به قله رسیده‌اند باید منتظر بمانند تا دو نفر دیگر هم به آن‌ها ملحق شده و با هم راهی پایین شوند. بر روی قله خانم و آقای جوانی که از مسیر جنوبی به قله رسیده‌اند به چشم می‌خورند، خانم جوان شور شعف و انرژی وصفناپذیری دارد. جلو می‌آید و با پرستو خوش‌وبش می‌کند و همه در کنار هم عکس می‌گیرند؛ سپس آن‌ها خداحافظی کرده و سرازیر می‌شوند. مدت زمان زیادی نمی‌گذرد که دو نفر دیگر به قله رسیده و همه با هم از یخچال نزدیک به یال لومر راهی پایین می‌شوند. هوا رو به تاریکی‌ست، کرامیون‌هایی که ساعتی قبل برای صعود به پا کرده‌اند اطمینان خاطری‌ست برای فرود از این مسیر. حدود ارتفاع پنج‌هزارمتر هستند که با شنیدن صدای کمک خفیفی درجا می‌خکوب می‌شوند، با چشم‌ها پیرامون و کمی دورتر را تا آن‌جا که نور اجازه می‌دهد واکاوی می‌کنند و به تصور و امید این‌که اشتباه کرده‌اند حرکت می‌کنند، دوباره صدا شنیده می‌شود. نیما نمی‌تواند باور کند که کسی در این نزدیکی‌ها و این موقعیت کمک بخواهد. صدا می‌زند چراغ بده، کجایی، نه از نور خبری‌ست و نه از صدا. به طرف سنگ‌ها جلو می‌روند. صدای گریه‌ی انسان در هم شکسته‌ای به گوش می‌رسد. در تاریکی به سایه‌ای که با سنگ‌ها یکی شده برمی‌خورند.

- تو این‌جا چیکار می‌کنی.

- من همونی هستم که روی قله با هم بودیم.

- پس خانم همراهت کجاست.

در شوک و بهت و ناباوری با دست جسم تکیده و درهم کوبیده شده‌ای را بر روی سنگ‌ها نشان می‌دهد.

- با نور چراغ‌های پیشانی غم و دردی جانکاه به ناگاه به جان‌مان می‌نشیند. دیدن آن همه شور و سرزندگی بر روی قله در این حالت با چشمانی نیمه‌باز و ناله‌ای ضعیف که هر از گاهی به همراه تک‌نفس‌ها شنیده می‌شود، رقت‌انگیز است.

- دماوند تاریک‌تر از همیشه بود و ما نباید مقهور این تاریکی می‌شدیم.

- پرستو نمی‌پذیرد که برای آوردن کمک پایین برود. مهدی و

بیست و ششم فوریه برابر با هفتم اسفندماه ساعت سه‌وسی دقیقه به وقت محلی قله‌ی سرسخت نانگا پاریات صعود شد. سی‌مونه‌مورو، آلکس تکسیکون و علی سدپارا پس از چندین و چند سال تلاش پی‌درپی دیگر کوهنوردان موفق شدند برای اولین بار در زمستان بر فراز قله به‌ایستند؛ و این در حالی‌ست که سال گذشته زمانی که همه چیز مهیا بود تا صعود زمستانی نانگاپاریات تحقق پیدا کند تیم راه بازگشت را در پیش گرفت. روز صعود قله آلکس تکسیکون، دانیل ناردی و علی سدپارا بسیار زودتر از آن‌چه امکان‌پذیر بود کار خود را آغاز کردند، با روشن شدن هوا در حالی که حدود ۴۰۰متر از کمپ چهار ارتفاع گرفته بودند متوجه شدند که مسیر را به اشتباه پیموه‌اند. به درستی مشخص نیست که تاریکی هوا یا بیماری ارتفاع راهنمای محلی آن‌ها عامل این اشتباه بود. بازگشت به کمپ چهار و شروع دوباره در روزی دیگر بهترین کار بود. صبح روز بعد در حالی که هر سه نفر برای صعود آماده می‌شدند آلکس تکسیکون متوجه شد که علی دستکش‌ها را به پا و جوراب‌ها را به دست کرده است. او با بیماری ارتفاع به خوبی آشنا بود و برای توجیه خود و ترک علی به دنبال علائم بیشتر نبود. او می‌توانست علی را در چادر تنها گذاشته و با دانیل ناردی راهی قله شود تا اولین صعود زمستانی نانگاپاریات در همان سال تحقق یابد. او بی‌درنگ تصمیم به صعود قله‌ای به مراتب رفیع‌تر و با ارزش‌تر از نانگاپاریات می‌گیرد. قله شرافت، انسانیت، اخلاق، و بلافاصله همه با هم راهی پایین می‌شوند. علی از مرگی فجیع و حتمی نجات پیدا می‌کند تا امسال با نیرویی مضاعف و انگیزه‌ای بیشتر به همراه تیم راهی قله شود.

جمعه هفتم اسفندماه هم‌زمان با صعود نانگاپاریات یا کمی دیرتر در هوایی بسیار سرد قله‌ی دماوند شاهد صعود زمستانی کسانی‌ست که خود را از مسیرهای جنوبی، ملاخوران، یخار و شمالی به قله رسانده‌اند، همگی خسته، سرخوش و سرمست از صعود کم‌کم قله را ترک خواهند کرد. نیما اسکندری و پرستو ابریشمی و دو نفر دیگر از دوستان‌شان که از مسیر یال ملاخوران

شد خوابی و خیالی بیش نبوده. چه انتظار بیهوده‌ای از پناهگاه خالی داشتیم. ساعت از دو شب گذشته از پله‌ها به سختی مصدوم را بالا برده و وارد پناهگاه می‌شویم. به ناگاه سیل مشتاقان موبایل به دست در میان بهت و ناباوری ما صف‌درصف و پشت‌درپشت برای اظهار وجود و اثبات حضور ظاهر می‌شوند. حالا دیگر ما به یقین رسیده بودیم که پناهگاه خالی‌ست.

کالبدشکافی این حادثه کار پیچیده و غامضی نیست. این حادثه و حوادث مشابه که به تازگی رو به فزونی‌ست از یک منشاء سرچشمه گرفته و پیشگیری و در اکثر مواقع کنترل آن خارج از اختیار اشخاص حادثه‌دیده نیست. این اصول تا کنون بارها و بارها در مجامع کوه‌نوردی و در نشریات و به خصوص فصل‌نامه کوه یادآوری و نشر داده شده و می‌شود، ولی حرف امروز ما پرداختن به این اصول نیست به حادثه‌ای‌ست که در دماوند رخ داده و امروز روزها از آن روز گذشته است، با پستی و بلندی‌هایش، با کوتاهی‌ها و کوتاه‌بینی‌هایش.

حال بیاییم و موضوع را از زاویه دیگر نگاه کنیم. نیما و همراهان به دوستان حادثه‌دیده رسیده‌اند. اگرچه هر دلیلی؛ "خستگی مفرط از اجرای برنامه یک روزه، حس خودخواهی و عدم نوع‌دوستی، باور و عنوان این که امداد در کوهستان در هر حالی و شرایطی از وظیفه ما خارج بوده و حفظ جان و اجرای کامل برنامه از اولویت‌های ماست و دیگر..." صحنه را ترک می‌کردند و اگر همراه رزا به همان دلیل که وی را تا آخرین لحظه تنها گذاشت حاضر به ترک وی نمی‌شد. او را هم رها کرده و پایین می‌آمدند. حال بر روی دماوند دو پیکر یخ‌زده باقی مانده بود و افرادی که از امداد سر باز زده بودند و البته با وجدان‌هایی راحت و آسوده از عافیت‌طلبی خویش!!! و اگر به ناگاه و ناحق! صدایی شنیده می‌شد تا تلنگری باشد بر وجدان‌های خفته، جنجال‌سازی یاران و دوستان و توجیه‌های کودکانه و خودباورانه را به پوزش‌خواهی و اعتراف به اشتباه ارجح دانسته و با دلیل و برهان! و چنانچه میسر نشد با تهمت و تهدید! افراد را خاموش می‌ساختند. خوش‌بختانه گذر زمان و به دنبال آن فراموشی بهترین درمان وجدان‌درد احتمالی‌ست. همان‌طور که وجدان همه‌مان از بابت اشتباهات‌مان در غار پرو، نانگاپاریات، ماناسلو، بردوییک، دماوند و دیگر کوه‌ها راحت است. نباید بگذاریم و ببزریم که رفتار و نگرش‌های غلط وجه غالب جامعه گردد. آیا فکر نمی‌کنید که طرفداری‌های جانب‌گرایانه، هم‌سویی و هم‌نظری با افکار غلط و ترویج آن است. من می‌خواهم بدانم که اگر آلکس تکسیکون هم آن سال علی‌سپارا را در کمپ چهار به حال خود رها می‌کرد و صعود نانگاپاریات را محقق می‌نمود، در پایان و پس از جشن صعود در کمپ اصلی! چه پاسخی برای این سؤال داشت "آیا ارزش یک صعود بالاتر از جان یک انسان است". بیایید حقیر نباشیم و موجودیت انسان‌ها و انسانیت را به پای یک صعود قربانی نکنیم.

دکتر حسن صالحی مقدم

آرش برای درخواست کمک راهی پناهگاه می‌شوند.

آن‌ها مصدوم را با کت‌های پَر، گرتکس، پتوی آلومینم می‌پوشانند. امکان انتقال او به دلیل شکستگی‌های متعدد بر دوش امری محال است. با تلفن از تهران درخواست کمک می‌کنند، تا از کوه‌نوردان حاضر در پناهگاه که اغلب ساعتی قبل به پناهگاه رسیده‌اند بخواهند که کمک‌رسانی کنند. در این میان متوجه می‌شوند که دو نفر که از مسیر شمالی به قله رسیده‌اند در حال فرود و تقریباً نزدیک به آن‌ها هستند. با صحبت تلفنی و فریاد کمک، آن دو نفر به سوی آن‌ها می‌آیند.

- ما سه نفر یک کت پَر داریم و هر ده دقیقه به نوبت آن را می‌پوشیم. سرما به حدی‌ست که آن ده دقیقه برای فردی که کت را به تن دارد ده‌ثانیه و برای دو نفر دیگر ده‌ساعت می‌گذرد، ولی هیچ کدام حاضر نمی‌شویم حتی برای لحظه‌ای مصدوم را ترک نماییم.

بالاخره آن دو نفر به بچه‌ها می‌رسند و اولین جمله‌ای که بر زبان می‌آورند به قدری زننده و دور از شأن انسان است که سرمای درون بچه‌ها را دو چندان می‌کند و به دنبال آن جمله‌ای دیگر که نشان از سقوط انسان و انسانیت به ورطه‌ی صعود است. صعودی که حالا دیگر تنها ایستادن بر بلندای قله‌ای نیست. حکایتی‌ست. حکایت فتح و فتوح، تمایز و برتری. تفاخر و مباحات و شاید هم پلی برای توجیه عبور از مرز بی‌فرهنگی‌ها و بی‌اخلاقی‌ها. آن‌ها می‌روند و تنها خطی و خاطری بد از خود به جای می‌گذارند و بیواکی به امانت.

- انتظار ما از این دوستان کمک به هر بهایی نیست درک موقعیت است، که انتظار بیهوده‌ای‌ست. زمان به کندی می‌گذرد، حالا ساعت از ده گذشته است، فریاد کمک خواستن ما نه برای ارضای حس درونی و رفع تکلیف است و نه برای دور دست‌های خوش‌باوری، برای چندصدمتر پایین‌تر است، ولی گویا فریادهای ما مانند فریادهای ماهی‌ها زیر آب است. آرام و قرار نداریم، ولی ناامید نیستیم. نوری در عین ناباوری درخشان‌تر از خورشید به ناگاه در تاریکی کوهستان نمایان می‌شود که با سرعتی باور نکردنی به سوی ما می‌آید. دوستان گفته بودند که حسین صالحی در راه است. "حسین تویی" بله "پس برانکار کو!" در پناهگاه برانکاری وجود ندارد، با اسکی درست می‌کنیم - تنهایی؟ - "نه" میلاد از دوستان رزا با کیسه‌خواب می‌رسد، او را با احتیاط تمام داخل کیسه‌خواب می‌گذاریم. عباس بیاتی هم از راه می‌رسد. نوشیدنی داغی که به همراه دارد خون تازه‌ای‌ست در رگ‌های یخ زده‌مان. از دست‌های کرخت ما کم‌تر کاری ساخته است. حسین دست به کار می‌شود و برانکار را آماده می‌کند. همه با هم رزا را به روی برانکار گذاشته و با احتیاط به روی یخچال می‌بریم و علیرضا همراه او را با کامران راهی پایین می‌کنیم. با رعایت کامل اصول ایمنی و احتیاط مصدوم را به انتهای یخچال می‌رسانیم و به سمت پناهگاه می‌بریم. گویا تصور ما اشتباه بوده و در پناهگاه کسی وجود ندارد و آن چراغ‌هایی که در حوالی پناهگاه دیده می‌

گزارش صعود و گشایش مسیر ایرانیان - مالزی

جزیره تیومان روستای موکوت

گزارش: میثم میرزایی

در جنوب شرقی کشور مالزی در بزرگ‌ترین جزیره این کشور چندین دیواره بلند وجود دارد که در دنیا شناخته شده است. در بین این دیواره‌ها دو صخره بزرگ در کنار هم قرار دارند که به شاخ‌های اژدها معروف هستند این دو صخره در طول و عرض جغرافیایی ۱۷۳۹۹/۱۴۰ غربی و ۲/۷۱۹۱۹ شمالی هستند. این صخره‌های شناخته شده در دنیای عمود، نظر سنگنوردان بزرگ را به خود معطوف کرده و تا کنون هفت تیم از کشورهای مختلف دنیا با تلاش زیاد موفق به باز نمودن مسیر بر روی این دیواره‌ها شده‌اند. که ایران یکی از این کشورها است.

دیواره شاخ اژدها به طول ۴۸۵ متر

اعضای تیم

سرپرست: محمود قویدل بیرجندی (بیرجند)، مسئول فنی: علی رستمی (نیشابور)، نیما چهکندی نژاد (بیرجند)، سید حمید هاشمی (شاهرود)، شهلا گشتاسبی (یاسوج)، حسین عاطفی نژاد (مهدی شهر)، لیلا پیروی (شیراز)، نصرالله طاهری (یاسوج)، ملکان ولی‌زاده (شیروان)

همایش‌های قبلی از جمله جشنواره بیستون، صعود دیواره‌های اخلمد خراسان، علم کوه و... انتخاب شده بودند، ولی صرفاً همه اعضای تیم سنگنورد حرف‌های نبودند و حضور هر فرد نقطه خلعی را پُر کرده و وظیفه سنگینی را به دوش می‌کشید. چهار نفر از اعضای تیم که در برنامه اردوها شرکت داشتند به علت مشکلات مالی نتوانستند تیم را همراهی کنند. به این وسیله بر خود فرض می‌دانیم که از آن‌ها تشکر کنیم.

۱۳۹۴/۱/۳۱

همه‌ی اعضای تیم در منزل یکی از دوستان که پایگاه تجمع‌مان بود گرد آمده و تمام لوازم را پس از تهیه لیست بسته‌بندی کردیم.

۱۳۹۴/۲/۱

در ساعت ۹:۴۵ دقیقه صبح در فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران جمع شدیم، سخنان آقای رضا زارعی ریاست محترم فدراسیون شوری مضاعف در قلب اعضای تیم ایجاد کرده و اراده ما را در این امر استوارتر نمود. پشتیبانی‌های ایشان در طول برنامه و تماس‌های شان بیانگر این امر بود که فدراسیون کوهنوردی نقطه اتکای درستی برای آسودگی خاطر بیشتر اعضای تیم‌های برون مرزی‌ست.

در ملاقات انجام شده آقای زارعی درد و دل‌های دوستان را شنیدند و با تشکر از این حرکت خوب برای مان آرزوی موفقیت نمودند. پس از ترک فدراسیون تیم به سمت فرودگاه عزیمت نموده و پس از تحویل بارها تهران را به سمت مالزی در ساعت ۱۰ شب ترک کردیم.

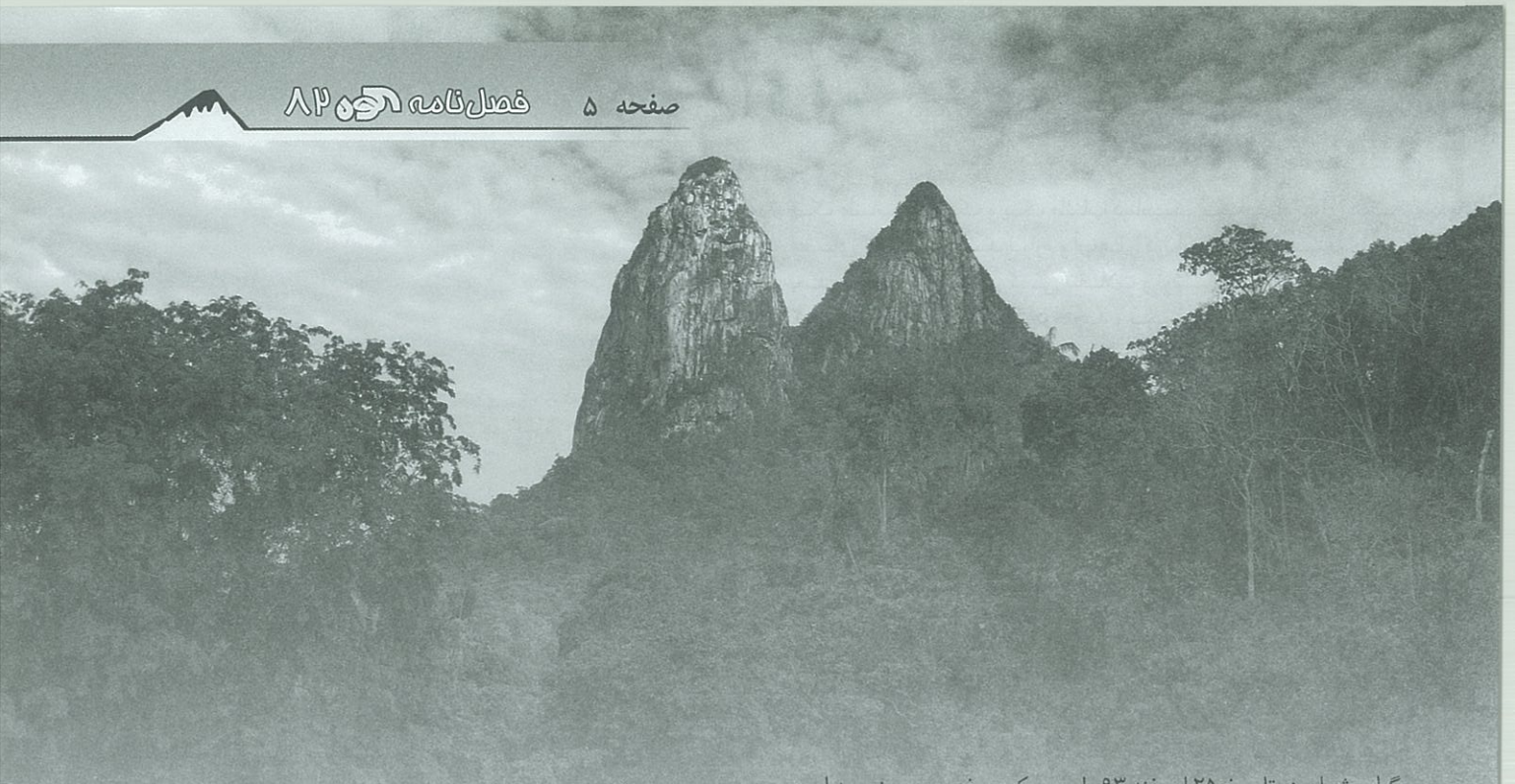
۱۳۹۴/۲/۲

بعد از ۸ ساعت پرواز در ساعت ۹:۲۵ دقیقه به وقت محلی صبح به مالزی رسیدیم. لازم به ذکر است که آقای عطا میر معینی و همسر



این صخره‌های شناخته شده در دنیای عمود، نظر سنگنوردان بزرگ را به خود معطوف کرده و تا کنون هفت تیم از کشورهای مختلف دنیا با تلاش زیاد موفق به باز نمودن مسیر بر روی این دیواره‌ها شده‌اند. که ایران یکی از این کشورها است.

گشایش‌کنندگان این مسیرها از کشورهای فرانسه، چک، آمریکا، چین، مالزی، لهستان و ایران هستند. تیم ما در سال ۲۰۱۴ قصد اجرای این برنامه را داشت که به علت پاره‌ای از مشکلات نتوانست برنامه خود را بر روی دیواره شاخ اژدها به انجام برساند و در نهایت عازم کشور ارمنستان شده و موفق به صعود دو مسیر بر روی یکی از دیواره‌های این کشور شد. موفقیت به دست آمده سبب شد که با داشتن مشکلات زیاد این تیم عزم خود را دوباره جزم کرده و راهی کشور مالزی شویم. شناسایی این دیواره‌ها در اوایل سال ۲۰۱۴ توسط دو تن از اعضای تیم علی رستمی و محمود قویدل انجام شد، که با ارتباط‌های برقرار شده با آقای آرتور و خانم استفانی و آقای حاجا هر روز دانش بیشتری را کسب کردیم. سرانجام در ژوئن ۲۰۱۵ میلادی اجرای برنامه قطعی شد. اعضای تیم طی اردو ها و



۱۳۹۴/۲/۴

ساعت ۵ صبح همه بیدار شده و پس از خوردن صبحانه در ساعت ۶ صبح کلبه‌های موکوت را ترک کردیم. بار سنگین باعث شد که تیم مجبور به استراحت‌های مکرر شود. بعد از راهپیمایی در حدود ۱:۴۰ دقیقه به کمپ اصلی رسیدیم. بعد از کمی استراحت تیم به دو قسمت تقسیم شد یک تیم مشغول برقراری کمپ و تیم دیگر مشغول شناسایی مسیر صعود دیواره شد. جنگل با درختان بسیار بزرگ و بوته‌های زیاد مانع از شناسایی مسیر می‌شد کیلومتر ها راه رفتیم تا نقطه‌ای را پیدا کرده و بتوانیم قسمتی از مسیر را ببینیم. چون دید خوبی نداشتیم به کنار ساحل رفتیم که دید خوبی داشت اما بسیار دور بود و فقط یک رخ از دیواره را می‌توانستیم ببینیم. بچه ها بعد از برقراری کمپ به تفکیک لوازم پرداختند، همه چیز آماده برای صعود بود، اما هنوز نتوانسته بودیم مسیرمان را انتخاب کنیم. مشکل این‌جا بود که مسیرهایی که قبلا گشایش شده بود در بعضی قسمت‌ها با مسیرهای انتخابی ما مشترک می‌شد و این دلچسب نبود و علی و محمود به نتیجه نمی‌رسیدند گاهی آن‌قدر بحث می‌کردند که ما خسته می‌شدیم، حق داشتند می‌خواستند با عشق سنگ‌نوردی و گشایش را به اتمام برسانند این امر باعث شد تا آن روز به نتیجه قطعی نرسیم. پس از تلاش زیاد، در کمپ جمع شدیم و بعد از صرف شام و گفتگو قصد خواب کردیم که به لطف حشرات این امر میسر نشد.

۱۳۹۴/۲/۵

روزمان تکرار شد با این تفاوت که دیگر به نیش حشرات عادت کرده بودیم و صدای آزاردهنده حشرات در بیخ گوش‌مان آزارمان نمی‌داد. تحمل خیس بودن لباس‌هایمان بر اثر رطوبت و گرما دیگر کار سختی نبود. گیاهان را شناخته بودیم و دیگر لباس‌ها و پوست‌مان را خراش نمی‌دادند در تامین آب دیگر مشکلی نداشتیم. جنگل را شناخته بودیم و مسیرها را کاملاً آموخته بودیم. راه چشمه دور بود اما دیگر نا شناخته نبود. بعد از ظهر با کمک آقای تام، مسیری را که شناسایی کرده بودیم برای صعود انتخاب کردیم.

گرامی‌شان در تاریخ ۲۵ اسفند ۹۳ طی یک سفر سی روزه به این منطقه جهت شناسایی اعزام شده بودند. تا اطلاعات را کامل‌تر کنند که به این وسیله از ایشان به خاطر این یاری بزرگ تشکر می‌کنیم. پس از دریافت بار و چک کردن مدارک‌مان به وسیله یک دستگاه ون به ترمینال اتوبوس‌های بین ایالتی‌شان رفتیم تا راهی شهر و بندر مرسینگ شویم، با تهیه بلیط در ساعت ۱۲:۳۰ دقیقه راهی مرسینگ (ایالت پاهانگ) شدیم. اتوبوس در ساعت ۱۹ به مرسینگ رسید. به علت عدم حرکت قایق به جزیره تیومان مجبور به شب‌مانی در این منطقه شدیم. شب را به خرید مواد غذایی و مایحتاج لازم و استراحت در هتل گذراندیم.

۱۳۹۴/۲/۳

در ساعت ۵ صبح از هتل خارج شدیم تا برای تهیه بلیط قایق به اسکله برویم؛ بلیط ساعت ۱۰:۳۰ را تهیه نموده و پس از خوردن صبحانه راهی منطقه شدیم و پس از ۲ ساعت قایق سواری به جزیره تیومان اسکله روستای جنتینگ رسیدیم. قایق ایستگاه به ایستگاه تمام روستاها را می‌رفت و مسافران را تخلیه می‌کرد، جزیره به علت کوهستانی بودن و جنگل‌های انبوه راه ارتباطی زمینی نداشت و فقط برای جابه‌جایی از قایق استفاده می‌کردند در ساعت ۱۳:۳۰ در اسکله پیاده شدیم آقای تام با قایقی منتظرمان بود. ایشان راهنمای منطقه و سنگنورد ماهری هستند که تمام مسیرهای جنگلی را می‌شناختند و مسیرهایی را که قبلا گشایش شده بود را صعود کرده بودند. بعد از مدتی ما را به کرانه روستای موکوت بردند که منطقه مورد نظر ما بود. آقای تام مسیرهای باز شده و راه دسترسی آن‌ها را به ما نشان دادند و ما را به منطقه اقامت‌مان راهنمایی کردند. منطقه‌ای با ده اتاق کوچک چوبی که با فواصل ۲ متری از یکدیگر قرار داشتند. برای تیم ما سه اتاق سه نفره در نظر گرفته شده بود و یک اتاق انبار که تمام لوازم فنی را در داخل آن قرار دادیم این کلبه‌ها در فاصله ۱۰ متری از دریا قرار داشته و منظره‌ای زیبا و دل‌انگیزی داشتند. بعد از کمی شنا و صرف شام و آماده کردن لوازم‌مان سرپرست همه را قبل از پایان شب دور هم جمع کرده تا در چگونگی اجرای برنامه به بحث و بررسی بپردازیم، پس از کمی صحبت تصمیم بر آن شد که صبح زود لوازم‌مان را به پای دیواره (کمپ اصلی) ببریم.



۱۳۹۴/۲/۶

روز بعد در ساعت ۶ صبح کارمان را آغاز کردیم یک شکافی باریک که داخل آن پُر از بوته‌های کوچک و دراز بود که کار را برای مان سخت می‌کرد، اولین طول با گذاشتن ۸ میانی و استفاده از سه بوته و یک منقاره با طول ۴۲ متر موفق به صعود شدیم، پس از انتقال چهار رشته طناب به بالا برای ثابت‌گذاری و بعد از گشایش ۲۰ متر دیگر به یک سکو رسیدیم و با گذاشتن چند ابزار و برقراری کارگاه، نفر دوم به همراه دریل به بالا آمده تا برای ایمن‌سازی کارگاه یک بولت نصب کنیم، سپس با کار گذاشتن یک شفت و میخ، یک شفت ۲ و ۳ همراه با یک فرند و دو فلامینگو یک بوته توانستیم ۴۰ متر دیگر را نیز باز کنیم و نهایتاً با استفاده از یک تنه درخت قطور کارگاه برقرار شد و نفر دوم به بالا رسید و ثابت‌گذاری تا این‌جا انجام شد. دو نفر دیگر از اعضا خود را به کارگاه ۲ رسانده تا مواد غذایی و ۴ رشته طناب دیگر را به بالا منتقل کنند. مسیر را از بین درختان ادامه دادیم. طناب‌مان با کمی شانس به ابتدای مسیر طول بعد رسید. با استفاده از دو بولت و یک بال نات و یک درختچه ۲۰ متر دیگر نیز صعود کردیم. ساعت ۱۹ دست از کار کشیدیم. یکی از اعضای تیم به پایین رفت تا فردا با غذا و آب و طناب‌های بیشتری با نیروهای دیگر به سمت بالا حرکت کند. شب سرد بود و نیمه‌های شب باران مختصری ما را کاملاً خیس کرد.

۱۳۹۴/۲/۷

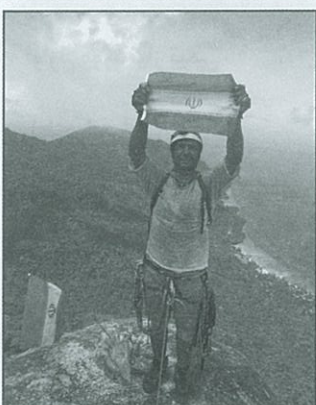
ساعت ۴ صبح کار آغاز شد. در سمت چپ‌مان مسیر فرانسوی‌ها بود. بولت‌های آن دیده می‌شد که با فاصله‌ی در حدود ۷۰ سانتی‌متر از یک‌دیگر راه را نشان می‌داد. در سمت راست ۲۰ متر بالا ترمان یک تکه طناب کهنه نمایان بود که نمایانگر مسیر فرانسوی‌ها بود. مسیرمان را با یک بولت در ارتفاع ۳ متری و گذاشتن ۲ عدد فرند ادامه دادیم اما شکاف مورد نظرمان بسیار باریک‌تر کم‌عمق‌تر از آن بود که حتی بتوان فلامینگو در داخل آن قرار داد و چون تعداد کوپره‌های مان نیز کافی نبود، بنابراین با رای تیم تصمیم گرفتیم کلاhek بزرگی را بولت‌کوبی کنیم، سائز همه بولت‌ها ۱۰ بود که با تلاش زیاد سعی کردیم تا می‌شود خود را به آخرین پله‌ی رکاب‌مان برسانیم تا تعداد بولت‌های کمتری بزنییم در ساعت ۱۱ موفق به گشایش ۴۸ متر دیگر با زدن ۳۴ عدد بولت شدیم و با برقراری یک کارگاه زنجیر و یک بولت حلقه، در فاصله یک‌متری کارگاه، بندی برای چیدن لوازم مان ایجاد کردیم بعد با ثابت‌گذاری

یک طناب استاتیک و یک طناب دینامیک یک‌آپ راه برای دیگر اعضای گروه آماده شد. لوازم و آب‌ها را دوباره به بالا کشیدیم طول بعدی را بعد از خوردن کمی تنقلات و نوشیدن آب شروع کردیم. ۲ میانی طبیعی و استفاده از درختچه و یک فرند سائز ۴، یک بولت، یک منقاره سنگی و دو فرند سائز ۳ و ۶ ابزارهایی بودند که در طول ۳۵ متر بعدی کار گذاشتیم تا به کارگاهی طبیعی برسیم. نفر دوم بالا آمده و به خاطر اصطکاک زیاد تصمیم گرفتیم که کارگاه زنجیر بزنییم و دوباره روال ثابت‌گذاری، بالا کشی را ادامه دهیم. هوا بسیار گرم بود تمام لباس‌های مان خیس و گل آلود بود حتی بوته‌هایی که در مسیر بود جراحتهای کوچکی را در بدن بچه‌ها به یادگار گذاشته بود مورچه‌ها همیشه ما را مورد عنایت خود قرار می‌دادند و گاهی هم گاز می‌گرفتند این دو نعمت الهی همیشه همراه مان بود. که دو بار باران استوایی شدید نیز چاشنی آن شد. کارگاه طاقچه‌ای باریک در زیر کلاhek کوچکی بود به همراه چند درخت که سایه مناسب و محل خوبی را برای شب‌مانی فراهم آورده بود. خلاصه ساعت ۴ بود و هنوز زمان داشتیم تیم آماده شد تا کار را ادامه دهد شکافی نبود مسیری با شیب ۸۰ درجه با طول ۲۰ متر در پیش‌رو داشتیم تا به لبه کلاhek دوم برسیم با زدن ۲۰ بولت به آن رسیدیم پوزه‌ای باریک و صاف با کمی شیب منفی کارمان را سخت‌تر کرد اما این معبر با تلاش زیاد سر طناب بچه‌ها در ساعت ۱۰ شب به پایان رسید تیم موفق شد تا ۳۰ متر دیگر گشایش کند فرود را آغاز کردیم و در طاقچه آماده شب‌مانی شدیم. هم‌زمان با قرار قبلی بچه‌های پشتیبانی خود را به کمپ اول رسانده و شام و آب و طناب‌های دیگر را به بالا انتقال داده بودند.

۱۳۹۴/۲/۸

۲ نفر از اعضا ساعت ۳ صبح از خواب بیدار شده و کار را با یومار آغاز کردند. آن‌ها در ساعت ۹ صبح موفق به گشایش ۴۰ متر دیگر از مسیر شدند. در این زمان تا موقعی که کارگاه زنجیر آماده شد نفر دوم خود را به کارگاه رساند و با حمل ۲ طناب دیگر آماده ثابت‌گذاری شدیم. طناب‌ها ثابت شدند و ۲ نفر دیگر شروع به جمع کردن بارها و یومار زدن به بالا شدند تیم اول به یک دو راهی برخورد کرده بود که چون از پایین دید مناسبی نداشتیم قرار شد که وقتی به کارگاه رسیدیم مسیرمان را انتخاب کنیم. سرپرست تیم اصرار بر این داشت که سمت چپ را شروع به گشایش کنیم. به این ترتیب سر طناب با زدن ۲ عدد بولت و عبور عرضی و قرار دادن ۳ عدد فرند توانست ۴۰ متری را که از آن یاد کردیم صعود کند. تیم به سرعت پیشروی می‌کرد، هم‌زمان که نفر اول به کارگاه بعدی رسید نفر دوم نیز با





۱۳۹۴/۲/۷

روز بعد در ساعت ۱۰:۳۰ دقیقه به وقت کوالالامپور این کشور را ترک کردیم و در ساعت ۱۸:۳۰ دقیقه به وقت تهران به فرودگاه امام رسیدیم.

دل نوشته‌های سرپرست

می‌نویسم آری ما توهم نزده بودیم این گونه در خطرات مان است و این گونه می‌شناسم تیم را: شهلا گشتاسبی (مادر): مادری با احساس که هر وقت فشار روانی زیادی به من می‌آمد به او پناه می‌بردم و او با حرف‌هایش امید و دل‌داری به من می‌داد به روزهای خوش و اتمام پروژه شاخ اژدها؛

ملکان ولی‌زاده (دقیق و حساس): اگر کاری به او محول می‌شد با جان و دل انجام می‌داد اعتراض نمی‌کرد با خنده و جدیت تمام به بهترین شکل مسئولیت خود را به اتمام می‌رساند؛

لیلا پیروی (پشتوانه): حواسش به تمام کارها بود همه را زیر نظر داشت به همه کمک می‌کرد تا بتوانند کارهای خود را به خوبی انجام دهند از کارهای هم‌نوردانش کم و به کار خود اضافه می‌کرد تا هم‌نوردانش راحت‌تر باشند؛

نصرالله طاهری (حاجی): همیشه تیم را راهنمایی می‌کرد، خدا را یادآوری می‌کرد، اذان می‌گفت به گوش اعضای تیم و از او نیرو می‌گرفتیم؛

نیما چهکندی نژاد (سکوت): او با سکوت و چشمانش با من حرف می‌زد، می‌توانستم درک کنم چه می‌گوید و با چشمانش به من اخطار می‌داد و تشویق می‌کرد آری نیما را می‌شناسم؛ حسین عاطفی‌نژاد (تلاش): گاهی حسین را می‌دیدم با تلاش زیاد که خجالت می‌کشیدم، و یادم هست که بهترین عکس‌های سلفی را با دوربین ساده می‌گرفت؛

سید حمید هاشمی (توانا): سید حمید توانا بود و با دانایی کامل بدون کوچک‌ترین خطا و با خنده‌هایش مرا یاری می‌کرد، و همیشه به صعود و موفقیت تیم فکر می‌کرد؛

علی رستمی (هدف): علی هدفش مشخص است، چون هدف من مشخص است ما روستازاده‌ایم و با دانشی که در روستا پیدا کرده‌ایم با علی فعالیت می‌کنیم، آری ما توهم نزده‌ایم و برای خود فعالیت داریم، هزینه‌های صعود را از جیب خودمان پرداخت می‌کردیم. در پایان از همه بزرگان می‌خواهم کار کوچک‌مان را به بزرگی‌شان ببخشند به امید گشایشی دیگر با هم‌طنابم علی رستمی. اجرای این برنامه مبلغی بالغ بر هشت میلیون تومان با احتساب ابزار مصرفی برای هر فرد هزینه در بر داشت.

حمایت دیگری در مسیر قرار می‌گرفت با این روش دو نفر هم‌زمان با فاصله کمی با داشتن هر نفر یک حمایت‌چی در مسیر قرار داشت. قبلاً این روش را در بیستون به کار برده بودیم نفر اول طناب را ثابت کرد تا نفر بعد خود را به او برساند کار بسیار مهیج بود چون خود را در نزدیکی قله احساس می‌کردیم. طول بعد با استفاده از درختچه‌ها و گرفتن میانی از آن‌ها ساده‌تر شده بود، با گشایش ۴۵ متر دیگر به جنگل رسیدیم و بعد ادامه مسیر به طول ۴۵ متر و داخل جنگل ۳۵ متر دیگر، آری ما به قله رسیده بودیم، لذتی وصف نشدنی تلاش تیمی ۹ نفره بعد از چندین شبانه روز تلاش بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر به پایان خود نزدیک شده بود همه در چند قدمی نوک قله ایستادیم، همه منتظر بودند تا نفرات دیگر بالا بیایند، و پرچم سه رنگ و زیبای کشورمان را به اهتزاز درآوریم. بعد از در آغوش کشیدن یک‌دیگر و گرفتن عکس به مرتب کردن لوازم پرداختیم. فرود را آغاز کردیم و در طول مسیر به جمع‌آوری لوازم پرداختیم. ساعت ۷ شب تیم با جمع‌آوری لوازم و طناب‌ها کار را به پایان رسانده و به کمپ اصلی رسیدیم.

۱۳۹۴/۲/۹

صبح تمام لوازم جمع شد و به سمت پایین حرکت کردیم بار بسیار سنگین بود، اما دیگر برای مان مهم نبود بعد از ۲:۳۰ دقیقه پیاده‌روی به محل اقامت مان در روستای موکوت رسیدیم. آقای تام با دیدن مان متعجب شد. آری این کمترین زمانی بود که تیمی موفق به گشایش مسیر شده بود. او به ما تبریک گفت و با کیک‌کی که از قبل آماده کرده بود از ما پذیرایی نمود.

۱۳۹۴/۲/۱۰

روز بعد در ساعت ۱۰ موکوت را به سمت بندر جنتینگ و سپس بندر مرسینگ ترک کردیم و خود را به اتوبوس رساندیم تا نیمه شب روز بعد در ساعت ۴ صبح خود را به کوالالامپور برسانیم.

۱۳۹۴/۲/۱۱

با گرفتن هتل به استراحت پرداختیم، ۴ نفر از اعضا به سفارت رفته و دیگر اعضا نیز به خرید و گشت گذار، بعد از ظهر در ساعت ۴ به باشگاه آقای مهدی پارسافر رفتیم و با ایشان ملاقات و از باشگاه ایشان دیدن کردیم.

۲۰۰۰ متر فضا برای ساخت بزرگ‌ترین سالن سنگ‌نوردی و بولدر جهان کار ساخت و ساز کماکان ادامه داشت.

گشایش دیواره شاخ اژدها

مالزی- تیمومان
۱۱ الی ۱۲ اردیبهشت

630 M



گزارش: محمود قویدل بیرجندی

روستای موکوت N2/71919 E140/17399

بیسکمپ N2/72478 E104/16729

کمپ ۱ N2/72/538 E104/16689

قله N2/72543 E104/16640

راهنما محمد خیرالدین حجا که ملقب به پاک هیتام است.

راهنما دوم شمشودین خشنم ملقب به انکسم که در جزیره تیمومان

روستای ماکوت سکونت دارند.

لوازم مورد نیاز تیمی

لوازم انفرادی

- ۱- طناب ۲۴ حلقه ۵۰ متری
- ۱- هارنس
- ۲- فرند یک ست ۸ تایی
- ۲- کلاه کاسکت
- ۳- بالنات یک ست ۵ تایی
- ۳- ابزار فرود و طناب
- ۴- مونونات یک ست ۶ تایی
- ۴- یومار یک جفت
- ۵- شفت یک ست ۷ تایی
- ۵- کارابین پیچ ۶ عدد
- ۶- تراز یک ست ۵ تایی
- ۶- رکاب پا یک عدد
- ۷- کوپیک درای ۳۰ عدد
- ۷- کارابین ساده یک عدد
- ۸- کارابین پیچ ۲۵ عدد
- ۸- ابزار یک آپ ۱ عدد
- ۹- چکش ۲ عدد
- ۹- خود حمایت ۲ عدد
- ۱۰- دسته رول دو عدد

۱۰- پروسیک ۷ میل و ۶ میل ۳ عدد

۱۱- دریل ۱ عدد با ۳ باتری و ۱ شارژر

۱۱- کوپیک درای ۱ عدد ۴۰ سانت

۱۲- بولت شماره ۱۰ ۲۵۰ عدد که ۱۹۵ عدد برگشت خورد

۱۲- هدلاپ ۱ عدد

۱۳- کارگاه زنجیر ۷ عدد

۱۳- بیواک ۱ عدد

۱۴- تسمه ۱۲۰ سانت ۴ عدد

۱۵- تسمه ۶۰ سانت ۴ عدد

۱۶- تراکشن ۱ عدد

۱۷- مینی ترکشن ۱ عدد

۱۸- طنابچه ۶ متری ۷ میل ۵ عدد

۱۹- صفحه تقسیم یک عدد

۲۰- کیل کش ۳ عدد

۲۱- هوک ۳ عدد

۲۲- اسکای هوک ۲ عدد

۲۳- میخ فلامینگو ۲ عدد

۲۴- تالون ۲ عدد

۲۵- کیسه بار ۴۰ لیتری ۲ عدد

۲۶- پرتالچ ۱ عدد

۲۷- کمکهای اولیه دیواره ۲ عدد

جناب آقای مهندس رضا گهر گستر

مسئول روابط عمومی هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی

استان آذربایجان شرقی

درگذشت والده گرامیتان را خدمت جنابعالی و خانواده

محترمان تسلیت عرض نموده و برای بازماندگان صبر جزیل

مستثل داریم.

جامعه کوهنوردی استان

صعود سرعتی یکروزه دیواره علم کوه از قرارگاه از مسیر همدانی‌ها + قیف

مقدمه و گزارش: وحید محمودی

علم کوه. نامی آشنا برای تمام کوهنوردانی که می‌خواهند خود را به چالش کشیده و آموخته‌های شان را به محک آن بیازمایند. در مرحله آزمایش قرار دهند. علم کوه با ارتفاع ۴۸۵۰ متر به عنوان دومین کوه مرتفع ایران، کعبه آمال دیواره‌نوردان، مرتفع‌ترین، سرسخت‌ترین و چالش برانگیزترین دیواره‌ی ایران است، که از دهه‌های ۴۰ و ۵۰ خورشیدی عاشقان هیجان و دوست داران دیواره‌نوردی را برای صعود و گشایش مسیرهای جدید به سمت خود جذب کرده است. در دهه‌ی ۶۰ فعالیت بر روی این دیواره به اوج خود رسیده و مشتاقان دیواره‌نوردی کارهای ماندگاری را در آن سال‌ها به ثبت رسانده‌اند که بعد از گذشت حدود ۳۰ سال، همچنان آن رکوردها شیوه و روشی برای نسل جوانان است تا در حد توان پا بر جای پای آن بزرگان بگذارند؛ قدم بر جای پای شیر مردانی که در آن زمان و با امکانات موجود در آن سال‌ها، بر روی این دیواره عشق‌بازی‌ها داشته‌اند، تا دستاورد یکی از آن فعالیت‌ها، گشایش مسیر همدانی‌ها و صعودهایی پر افتخار همچون: صعود سرعتی - یکروزه از قرارگاه (از مسیر فرانسوی‌ها)، صعود سرعتی - یکروزه از قرارگاه (از مسیر لهستان ۵۲)، صعود سرعتی ۲ مسیر و حتی ۳ مسیر (لهستان، فرانسوی‌ها و هاری روست) در یک روز، اولین صعود زمستانی دیواره علم کوه و... را به نام خود و دیار پاکشان همدان در دفتر خاطرات به یادگار بگذارند.

از سال گذشته یعنی تابستان سال ۱۳۹۳ که به همراه دو تن از دوستانم حدود ۷ روز در منطقه حضور داشتیم و موفق به صعود مسیر فرانسوی‌ها و لهستان ۵۲ شدیم تصمیم بر این داشتیم که امسال مدت زمان بیشتری را برای فعالیت بر روی دیواره اختصاص دهیم ولی به دلیل مشکلات کاری و تحصیلی این امر صورت نگرفت و بی‌ترینی تا جایی پیش رفت که برنامه امسال علم کوه را کنسل کردم. حدوداً ۳ هفته قبل از اجرای برنامه یکی از دوستان پیشنهاد صعود سرعتی - یکروزه از قرارگاه به قرارگاه را از مسیر گرده آلمان‌ها پیشنهاد داد. همین پیشنهاد باعث شد که بنده به صعود یکروزه دیواره هم‌زمان با صعود سرعتی دیگر دوستان از گرده فکر کنم. متأسفانه اجرای برنامه سرعتی از مسیر گرده آلمان‌ها کنسل شد، ولی تمرکز و برنامه ریزی ما برای صعود یکروزه دیواره علم کوه از مسیر فرانسوی‌ها بیشتر شد. ابتدا قرار بود این تلاش از مسیر فرانسوی‌ها انجام شود، ولی به دلیل بریدگی پاندوله‌ی بلند مسیر فرانسوی‌ها توفیقی اجباری نصیب ما گردید تا قدم در مسیر همدانی‌ها بگذاریم و صعود سرعتی - یکروزه را از این مسیر داشته باشیم.

گزارش برنامه

اجرای صعود سرعتی مستلزم سبک بار بودن نفرات است. به همین دلیل ما برای اجرای این برنامه باید زودتر وسایل فنی و دیگر لوازم را به علم چال انتقال می‌دادیم. پنجشنبه ۱۳۹۴/۵/۲۹ ساعت ۲ بعد از ظهر، دو عدد ساک بار که تمام لوازم مورد نیاز برای صعود را در آن‌ها گذاشته بودیم به یارانی سپردیم که یک روز قبل از ما عازم علم کوه بودند.

جمعه ۹۴/۵/۳۰ ساعت ۶ صبح آقایان پوریا بوجاریان، میلاد غفوری و بنده از همدان به سمت کلاردشت حرکت کردیم. ساعت ۱۳ در قرارگاه رودبارک بودیم و نهار را همان‌جا صرف کردیم. بعد از استراحتی کوتاه به سمت قرارگاه ونداربن به راه افتادیم و ساعت ۱۵:۴۵ دقیقه به آن مکان رسیدیم. از آن‌جا که قصد داشتیم ساعت ۱۲ شب به سمت سرچال برویم، تصمیم گرفتیم بعد از ظهر را تا حدود ساعت ۱۰ شب بخواهیم. متأسفانه این امر از ساعت ۵ تا ۷:۳۰ عصر بیشتر میسر نشد.

از پنجشنبه مطلع شدیم که سیم بکسل پاندوله مسیر فرانسوی‌ها پاره شده است و به

همین دلیل تعدادی کپی و آچار برای ترمیم سیم بکسل تهیه کردیم، ولی با صحبت‌های متفاوتی که از دیگر کوهنوردان تازه از صعود برگشته شنیدیم کم‌کم از انتخاب مسیر فرانسوی‌ها پشیمان شدیم، زیرا بعضی می‌گفتند سیم بکسل کاملاً به پایین پرتاب شده، بعضی اشاره داشتند که نصف آن در طاقچه آرش و نصف دیگر در طرف دیگر پاندوله است. به هر حال از اطلاعات به دست آمده در قرارگاه به طور قطع نمی‌شد فهمید که سیم بکسل قابل تعمیر است یا خیر! و همچنین عبور یک کرده سه نفره از پاندوله بلند در مسیر فرانسوی‌ها بدون سیم بکسل، مستلزم صرف وقت و انرژی زیادی است که این ائتلاف وقت در برنامه ما جایی نداشت، به همین دلیل تصمیم گرفتیم مسیر را تغییر دهیم. سه راه پیش رو داشتیم: اول مسیر هاری‌روست، دوم لهستان ۵۲ و مسیر سوم همدانی‌ها. با توجه به این که سال گذشته شاهد ترمیم مسیر همدانی‌ها بودیم و همچنین طبق اطلاعاتی که از قبل داشتیم، صعودی سرعتی از این مسیر به ثبت نرسیده بود، بعد از تبادل نظر با دوستان هم‌طناب مسیر همدانی‌ها را انتخاب کردیم.

کم‌کم مشغول صرف شام شدیم و خودمان را

برای حرکت آماده ساختیم. در اولین دقایق بامداد شنبه ۹۴/۵/۳۱ قرارگاه را به قصد سرچال ترک کردیم. در تاریکی شب و با نوازش مه‌ای که از همان ابتدای مسیر همراه ما بود به راه افتادیم، سرعت‌مان نسبتاً خوب بود و ساعت ۱ بامداد از کنار کشتی سنگ گذشتیم و ساعت ۲:۵۰ دقیقه وارد پناهگاه سرچال شدیم. چند تن از اعضای گروه یاران که قصد صعود کرده را داشتند در پناهگاه خوابیده بودند، ما هم کنارشان استراحتی کوتاه و در عین حال بسیار مفید داشتیم. سپس ساعت ۳:۵۰ دقیقه بامداد به سمت علم چال حرکت کردیم. سنگ چین‌ها را دنبال می‌کردیم تا مبدا از مسیر خارج شویم. خوش‌بختانه سنگ چین‌ها پیوسته ادامه داشتند و در تاریکی شب، ما را مستقیم به پناهگاه خرابه‌ی علم چال رساندند. ساعت ۵:۴۰ دقیقه صبح کنار ساک بارهای مان بودیم. بعد از به تن کردن لباس‌های گرم میلاد عزیز زحمت صبحانه را کشید و من همراه پوریا لوازم فنی را آماده کردیم. نسبت به فعالیتی که تا به این‌جای کار داشتیم، اشتیهای زیادی جهت صرف صبحانه نبود! (شاید به دلیل استرس مسیر پیش رو، و یا به دلیل عدم هم‌هوایی)



سمت راست داشتیم و ساعت ۱۱:۳۰ وارد کارگاه چهارم شدیم که برای دو نفر، نسبتاً راحت بود. در طول پنجم شیب مسیر خوابیده و طولی نسبتاً کوتاه پیش رو داشتیم، در آخر این طول کارگاهی متفاوت وجود داشت. از ۱۰ کارگاه مسیر همدانی‌ها تا طاقچه قمقه (با احتساب کارگاه زیر طول اول) ۸ تا از کارگاه‌ها با دو حلقه فرود مجهز شده بود که یکی از آن‌ها به زنجیر سفید وصل بود.

به غیر از کارگاه آخر طول پنجم که زنجیر سفید نداشت و آخرین کارگاه در سمت راست طاقچه قمقه که تک رول و تک حلقه بود.



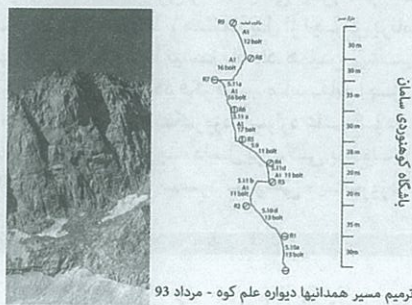
(کارگاه‌ها با دو حلقه فرود بسیار کاربردی و مطمئن بود)

طول ششم از نظر من سنگین‌ترین طول مسیر بود و دقیقاً در موازات رول مشه‌دی‌های مسیر لهستان ۵۲ مستقیم به بالا می‌رفت. فاصله رول‌ها از یکدیگر زیاد بود به طوری که برای دستیابی به رول بالایی فشار زیادی را متحمل می‌شدیم. در صورت وجود زائده برای کار گذاشتن هوک، نفر سرطاب از بت هوک استفاده می‌کرد، که این مساله هم موجب صرف زمان می‌شد. بعد از صعود طول ششم سرطاب رفتن را به پوریا سپردیم و با این که اولین بار بود بر روی دیواره علم کوه فعالیت می‌کرد به خوبی از عهده مسیر و شرایط سخت آن در طول هفت و هشت برآمد.

آخر طول هفتم به یک کارگاه راحت رسیدیم که بعد از آن باید به سمت راست تراورس و سپس مستقیم صعود می‌کردیم.

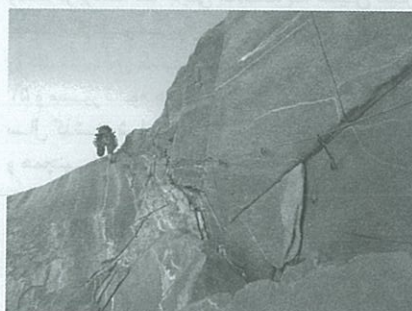


سال گذشته مربی ارجمند، آقای احسان جباری و هم‌طناب‌شان آقای مهدی اصلانی با پشتیبانی آقای مسعود نظری همت به ترمیم مسیر کرده و تا طاقچه قمقه ۹ طول مسیر را ایمن ساختند تا نفراتی که قدم بر مسیر همدانی‌ها می‌گذارند از صعودی ایمن لذت بیشتری ببرند.

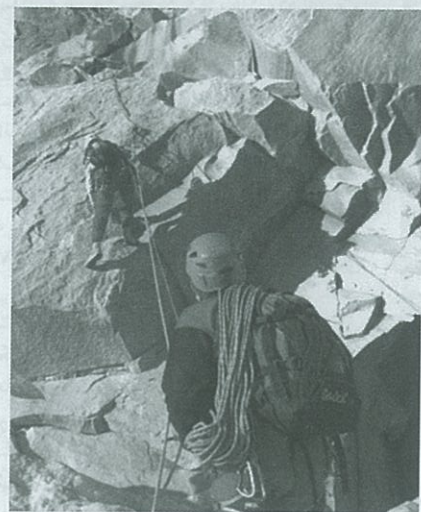


(کروکی ۹ طول مسیر همدانی‌ها)

به هر حال هر سه نفر به کارگاه رسیدیم، سپس مشغول طول سوم شدیم و از آن طول به بعد کاملاً دست به رکاب بودیم. مسیر در طول چهارم به مراتب سخت‌تر شد! فاصله‌ی زیاد رول‌ها و بالا بودن درجه سختی مسیر کم‌کم من را به این فکر مشغول می‌کرد که اگر از مسیر لهستان ۵۲ می‌رفتیم صد درصد زودتر به طاقچه قمقه می‌رسیدیم! در زیر کارگاه چهارم یک تراورس کوچک به



ساعت ۷:۳۰ صبح، بعد از گرفتن چند عکس در علم چال به سمت دیواره حرکت کردیم.



عکسی از گروه آلمان‌ها، پوریا و میلاد بر روی مسیر

دو عدد طناب پلاستیکی در بالای شکاف یخچالی ثابت شده بود و با استفاده از آن‌ها از شکاف عبور کردیم.

از دیگر طناب‌ها که به زیر مسیر لهستان ۵۲ منتهی می‌شد کمک گرفتیم تا به زیر مسیر همدانی‌ها و کارگاهی با زنجیر سفید رسیدیم. قابل ذکر است که ابتدای مسیر همدانی‌ها با فاصله‌ای حدود ۳۰ متر در سمت راست مسیر لهستان ۵۲ قرار گرفته است.

مشغول باز کردن طناب شدیم و راس ساعت ۹:۱۰ دقیقه صبح روز شنبه ۹۴/۵/۳۱ با نام خداوند شروع به صعود طول اول کردیم.

طول اول و دوم مسیر به گونه‌ای طراحی شده بود که مسیر طبیعی صعود شود، هر چند ما گاهی برای سرعت بخشیدن به صعود، از میانی‌ها هم کمک می‌گرفتیم.

در پایان طول دوم، سمت راست کارگاه، تابلویی نصب شده بود که سال گشایش و سال ترمیم مسیر در آن نوشته شده بود.

خالی از لطف نیست بدانید که مسیر همدانی‌ها در سال‌های ۶۶ تا ۶۹ به همت زنده یاد فریدون اسماعیل زاده، استاد حسن نجاتیان، برادران روحانی و شادروان حسین مقدم گشایش یافته است و در

طول سیزدهم ترکیبی از صعود مصنوعی و طبیعی بود و تمام میانی‌های آن میخ بودند ولی در عوض به یک کارگاه که دو عدد رول پتزل بود می‌رسید، این کارگاه مطمئن و نسبتاً راحت دو سه متر پایین‌تر از کارگاه مثلث کوبیده شده است.

چهاردهمین طول مسیر کاملاً طبیعی صعود شد و به سمت چپ متمایل بود. در این طول میانی نبود و به دلیل لق بودن سنگ‌ها، خیلی جای ابزارگذاری نداشت. با این‌که این طول در شب و با صرف زمان نسبتاً زیادی صعود شد ولی در مقایسه با صعود سال گذشته (مسیر لهستان ۵۲ و قیف) که در حال بارش برف و در سرما صعود کردیم، شرایط بهتری داشتیم. به هر حال سه نفرمان به کارگاه بعدی که یک تک رول بود رسیدیم و عزم‌مان را برای صعود طول پانزدهم، یعنی آخرین طول که کاملاً ریزشی است و در کل مسیر حتی جای یک میانی هم ندارد جزم کردیم. این طول را هم به پایان رسانده و همگی در ساعت ۲۳:۳۰ دقیقه شنبه شب ۱۳۹۴/۵/۳۱ در پایان مسیر یکدیگر را در آغوش کشیدیم.

هوا خیلی سرد نبود، ولی باد آزار دهنده‌ای می‌وزید. به جان‌پناه رسیدیم، در جان‌پناه خبری از باد نبود، اما هوا سنگین بود! به هر حال تا ساعت ۸ صبح در آن جا خوابیدیم. صبح روز یکشنبه ۹۴/۶/۱ رویه علم چال سرازیر شدیم. حدود ساعت ۱۱:۳۰ به علم چال و کنار دوستان مان رسیدیم و همگی بعد از استراحتی مختصر حدود ساعت ۱۶ به سمت سرچال به راه افتادیم کنار پناهگاه گلویی تازه کردیم و به راهمان ادامه دادیم و در نهایت ساعت ۲۱:۳۰ دقیقه وارد قرارگاه ونداربن شدیم.

صبح روز دوشنبه ۱۳۹۴/۶/۲ بعد از دوش گرفتن گزارش مان را در دفتر یادبود قرارگاه نوشتیم و به سمت همدان به راه افتادیم.

نفرات برنامه:

وحید محمودی (سرپرست)
پوریا بوجاریان
میلاد غفوری



به ترتیب پس از کمی استراحت طول بعدی یعنی طول دوازدهم را شروع کردیم که داخل یک سجاف بود و به یک کارگاه ناامنی منتهی می‌شد. میانی‌های این طول کلاً میخ بود و کارگاه نامرتب و ناراحت آن باعث می‌شد که طول ایمنی نباشد.

ما سه نفر بعد از حدود ۱۹ ساعت فعالیت مداوم (یعنی پیمایشی سرعتی تا علم چال و صعودی سخت و سنگین از مسیر همدانی‌ها تا طاقچه قمقه) وارد قیف شدیم. سه طول دیگر تا پایان مسیر و رسیدن به هدفمان باقی مانده بود. هوا کم‌کم رویه تاریکی می‌رفت و خستگی ما باعث می‌شد که در این سه طول آخر صعود سنگین‌تری داشته باشیم و ادامه مسیر، بیشتر از آنچه انتظار داشتیم طول بکشد!



(عکس از گروه آلمان‌ها، پوریا و میلاد بر روی مسیر)



(پوریا در حال صعود طول هشتم)

کارگاه طول هشتم نسبتاً ناراحت بود و بعد از رسیدن به آن نفر سرطاب دوباره عوض شد. اطلاعاتی که از قبل در مورد این طول داشتیم کمی نگرانم می‌کردا چرا که در این طول بعد از ۸ تا ۱۰ متر صعود مصنوعی باید ادامه را تا کارگاه، طبیعی صعود می‌کردیم. چیزی که من از طبیعی بودن این قسمت انتظار داشتم خیلی سنگین‌تر و درجه بالاتر از آنی بود که صعود شد!!!

به هر حال در بین ما سه نفر صعود طبیعی میلاد بهتر بود او به راحتی از پس آن برآمد.

ساعت ۱۶:۱۰ دقیقه هرسه در کارگاه بودیم. بدون فوت وقت به سمت قیف تراورس کردیم به کارگاهی ۲ رول رسیدیم؛ طول دهم هم به پایان رسید. طول یازدهم نیز مانند طول قبلی خود، کاملاً طبیعی صعود شد تا به یک کارگاه دو رول دیگر رسیدیم.



لاله‌های نگونسار

اشک سیاوش در گلستان کوه

جعفر سپهری

سراپرده دشت خون سار دید
بشد زان سپس لاله واژگون

چو سرو سیاوش نگونسار دید
بیفکند سر را ز آنده نگون

گیتی می‌گردد و خاکش رشک فردوس برین، سراسر گلستان کوه سرشار از گیاهان خوشبو و سودمندی، مانند آویشن و موسیر و گون است که هر کدام داروی بیماری و درمان دردی هستند.

دانشمندان دوازده‌هزار نوع گونه گیاهی را در ایران شناسایی نموده‌اند، که حدود پانزده درصد آن منحصر به ایران بوده و در هیچ کجای جهان، به طور طبیعی رشد و نمو ندارند. لاله واژگون نخستین بار در سال ۱۵۷۶ میلادی به وسیله جهانگردان اروپایی از ایران به اتریش برده شد و در باغ‌های ثروتمندان و خاندان سلطنتی پرورش یافت. از سده ۱۹ میلادی کشت آن در هلند نیز رواج یافت. نکته جالب توجه و تاسف‌بار این که در ایران بیش از ۱۷۰ گونه لاله به طور طبیعی رشد و نمو می‌کند، حال آن که هلند به سرزمین لاله‌ها مشهور است. ارتفاعات لرستان و بختیاری و بخش‌هایی از مناطق همجوار این دو استان عمده ترین رویشگاه لاله‌های واژگون هستند.

در کنار دیدن این لاله‌های بی‌مانند، سرچشمه زیبا با درختان کهن سال تناور و عسل بسیار گوارا خوانسار را فراموش نکنید.

گویند این گل در آن زمان که گلوی سیاوش پاک‌نهاد با تیغ تیز گرسیوز خونریز، آن پلید دژخیم بدنهاد، آشنا می‌شد، شاهد ماجرا بود. از پس آن اندوه، گلگونه رخ، سر به زیر افکند تا آرام آرام اشک بریزد بر بیگناهی سیاوش.

گل لاله واژگون با نام علمی (Fritillaria) گیاهی است دیدنی که در هوای لطیف مرغزارهای سرسبز کوهسارهای سربلند و مغرور ایران زمین می‌روید. جای‌جای این خاک گهرخیز هنرزا، سرشار از دیدنی‌هایی است که در پهنه‌سار گیتی اگر یگانه نباشد، کمیاب و نایاب است.

در پناه و اورامانات هم به این گل اشک سیاوش می‌گویند. لاله واژگون یا لاله نگونسار، در نقش سرستون‌های ساسانی‌ها هم در موزه طاق بستان در کنار نقش پادشاه ساسانی دیده می‌شود. یکی از جایگاه‌های رویش این گیاه زیبا، گلستان کوه در نزدیکی خوانسار است که این یادمان بی‌گناهی سیاوش را در دل خود برای آیندگان پاس داشته است. از پس زمستان با سرمای دلنشین و برف فراوان، آنک در بهار و در آغازین روزهای اردیبهشت، که ایران بهشت

اشک سیاوش



مدیریت ایمنی در کوهستان

نویسنده: دکتر ابوالفضل جوادی *

پیش گفتار: در زمینه ایمنی در کوهنوردی، حرف‌های بسیاری زده شده اما شاید نکات کاربردی و اجرایی حفظ ایمنی افراد، کمتر مطرح گردیده است. رویکرد ویژه این نوشتار، توجه به ایمنی به عنوان مهم‌ترین مسئولیت سرپرستان پروژه‌های کوهنوردی (به‌ویژه صعودهای بلند و دشوار) است.

می آیند و از مهم‌ترین موضوعات نشست‌های توجیه و آگاه‌سازی تیم به‌شمار می‌روند:

الف - هدف، منطقه و مسیر:

- سازگاری توان تیم و هر یک از اعضا با هدف آن
- توجه به درجه سختی بخش‌های گوناگون راه، به‌ویژه دشوارترین بخش یا گره (Crux) مسیر
- الگوی معمول تغییر هوای منطقه (روزانه، ماهانه، فصلی و ...)
- آگاهی همه‌ی اعضا از مقصد، مدت حرکت و اقامت در هر فاز
- فنون و روش‌های ایمن صعود، فرود و گذر از موانع در هر بخش راه
- ضوابط برگشت (عقب نشینی) با توجه به کمبود زمان، تغییر هوا و ...
- بافت هر بخش از راه (سنگ، برف، یخ، ترکیبی و ...)
- میزان رفت و آمد تیم‌های دیگر در مسیر و منطقه

ب - اعضای تیم: کافی بودن دانش، مهارت و تجربه راهبر و هر یک از اعضا

- غربال‌گری پزشکی دقیق اعضا (پیش از صعود و در روند آن)
- ساز و کار پایش کارکرد اعضا در هر بخش از راه
- اطمینان از راه افتادن همه‌ی اعضا در آغاز هر فاز حرکت
- برنامه‌ریزی و تعیین ضوابط شب‌مانی‌های ناخواسته
- طراحی پیشاپیش اقدامات پس از گم شدن



راهبر (سرپرست) هر پروژه کوهنوردی، چهار مسئولیت اصلی دارد: حفظ ایمنی اعضای تیم، دستیابی به هدف تیم (صعود)، تامین رضایت و خشنودی اعضا، و حفظ طبیعت. البته مهم‌ترین مسئولیت وی، حفظ جان و تندرستی اعضاست و صعود تیم نیز، به شرط حفظ ایمنی آنها ارزش دارد. این موضوع از همان فاز برنامه‌ریزی و آمادگی برای صعود باید در دستور کار راهبر تیم باشد. او باید مطمئن شود که تجهیزات تیم، تجربه اعضا، توان فنی آنها، تاب‌آوری و استقامت‌شان، مسیر صعود و ... همگی در راستای حفظ جان آنها به‌خوبی بسیج و آماده شده است. خستگی ناشی از کار سنگین و هیجان ناشی از شرایط بحرانی، از عوامل تشدید بی‌دقتی و افزایش خطر هستند که راهبر باید آنها را به عنوان هشدار و پرچم سرخ در نظر بگیرد و با دادن رهنمودهای لازم، از بروز حادثه پیشگیری کند. هنگام گرفتن تصمیم‌های دشوار و حیاتی، راهبر باید موضوع را به‌موقع و پیش از بحرانی شدن شرایط با اعضا مطرح کند تا تیم دچار موقعیت‌های خطرناک نگردد. مدیریت ایمنی، همه‌ی برنامه‌ها و اقدامات راهبر برای حفظ ایمنی اعضا را در بر می‌گیرد.

■ **ایمنی (Safety):** واژه ایمنی، می‌تواند همراه کننده باشد زیرا زندگی بشر به ریسک آمیخته است. البته خطرات برنامه‌های ماجراجویانه، از بسیاری از کارهای معمول انسان کمترند. راهبر باید این خطرات را کاهش دهد اما نباید از پیدایش چالش‌ها و تجربه‌های ارزشمند برنامه جلوگیری کند.

■ **فرهنگ ایمنی:** اهمیت حیاتی ایمنی در کوهنوردی را همه پذیرفته اند اما رفتار بسیاری از راهبرها و نهادهای برگزارکننده صعودها، خلاف آن است. توجه به ایمنی، باید به‌عنوان یک ارزش محوری و رفتار کلیدی در هر پروژه کوهنوردی به چشم آید.

■ پرسش‌های کلیدی تامین ایمنی:

- آیا در حوزه کار پروژه، به‌تازگی سانحه ای رخ داده است؟
- خطرات ویژه این گونه فعالیت کدامند؟
- خطرات محیط (منطقه صعود) کدامند؟
- آیا در این منطقه، پیشتر سانحه‌ای رخ داده است؟
- ...

■ **روش‌های ایمنی (Safety Procedures):** این‌ها راهکارهای شناخته‌ای هستند که برای افزایش ایمنی صعود به کار

سازی افراد صعودگر و حمایتگر

د - لوازم و تجهیزات: سازگاری تجهیزات با هدف

تیم، سبک صعود و ویژگی‌های راه

- گزینش درست نوع و اندازه پوشاک، لوازم و تجهیزات
- مراقبت و نگهداری درست و دقیق لوازم و تجهیزات
- گزینش و کاربرد پوشاک مناسب در هر فاز
- پایش کاربرد درست تجهیزات توسط اعضا در روند کار
- گزینش، نگهداری، آماده سازی و مصرف بهینه غذا



- ترابری ایمن و مناسب برای هر بخش از راه
- حمایت و مراقبت فعال اعضا از یکدیگر

■ **ابزار ایمنی:** برای حفظ ایمنی خود در کوهستان، به ابزارهای ویژه ای نیاز داریم. لیست این ابزار در برنامه‌های گوناگون، یکسان نخواهد بود اما لیست ده تایی زیر، می‌تواند ایمنی ما را در بسیاری از برنامه‌های کوه پیمایی و کوه نوردی ساده (بجز برنامه‌های زمستانه) تامین کند:

■ **پیشگیری:** این گام، کارهایی را در بر می‌گیرد که برای پیشگیری از حوادث انجام می‌دهید. از مهم‌ترین کارهای پیشگیرانه می‌توان هشت مورد زیر را نام برد:

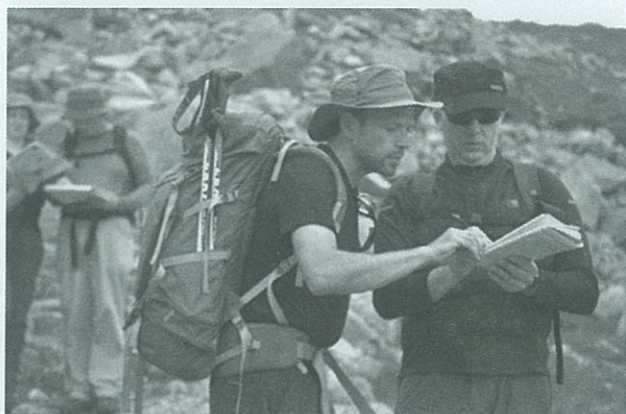
- **پیش اندیشی:** اندیشیدن به موانع و چالش‌های احتمالی راه و آمادگی برای برخورد مناسب با آنها
- **برنامه ریزی صعود:** به‌ویژه با رویکرد بدبینانه و آماده شدن برای بدترین شرایط ممکن
- **شناخت محدودیت‌های فیزیکی:** مانند حساسیت به ارتفاع، ترس از بلندی، محدودیت‌های فنی در گذر از سنگ، برف و یخ و ...
- **پیش آزمایی:** آزمودن کارایی ابزار و لوازم خود، پیش از صعود و در شرایط کنترل شده و ایمن

ج - فنون و روش‌ها:

- تعیین پیش نیازها و ضوابط ایمنی در کار فنی (صعود، فرود، حمایت و ...)
- بهره‌گیری از روش‌ها و فنون سازگار با هدف، سبک صعود، ویژگی‌های مسیر، توان اعضا و ...
- آگاه کردن اعضا از خطرات و چالش‌های هر بخش از راه
- تعیین نقاط امن برای افراد منتظر صعود، فرود و ...
- وارسی دقیق ابزار، طناب و گره‌های اعضا پیش از آغاز کار هر یک از آنها
- آموزش اعضای باتجربه برای پایش پیوسته ابزار و اتصالات
- یکدیگر و اعضای تازه کار
- طراحی یک سیستم ارتباطی روشن و کارآمد برای هماهنگ

جدول - ده ابزار ایمنی در کوهستان:

ردیف	نام ابزار	توضیح
۱	کیف نقشه	(قطب نما، نقشه توپوگرافیک منطقه، خط کش، مداد، یک تکه نخ و ...)
۲	چراغ قوه	یا چراغ سر، با باتری و لامپ یدک و کیسه یا پوشش ضد آب مناسب
۳	پوشاک یدک	مانند کلاه، دستکش، جوراب، بلوز، ژاکت، زیرپوش و ...
۴	عینک آفتاب	با استاندارد خوب برای پیشگیری از آسیب پرتو فرابنفش
۵	آب و غذای اضافه	برای شرایط ویژه مانند گم شدن یا طول کشیدن برنامه بخاطر آسیب، بیماری و ...
۶	کبریت یا فندک	کبریت مناسب در پوشش ضد آب یا فندک مناسب ارتفاع برای روشن کردن اجاق یا آتش
۷	شمع یا آتش زنه	برای کمک به فروختن آتش، به‌ویژه با علف نمناک و چوب خیس
۸	چاقوی جیبی	یا چاقوی چند کاره سوئیسی که کاربردهای بسیاری در کوهستان دارد
۹	کمک‌های نخستین	کیف شخصی کمک‌های اولیه برای مدیریت زخم‌ها، تاول‌ها و دیگر آسیب‌های کوچک
۱۰	پتوی نجات	یا دو کیسه زباله بزرگ و محکم برای ساخت سرپناه اضطراری یا حفاظت در برابر باد و باران



چادرها خودداری کنید و فاصله آنها را رعایت نمایید تا آتش، گسترش نیابد. نزدیک‌ترین منابع پشتیبانی به اردوگاه (بیمارستان، مرکز تلفن و...) را شناسایی کنید. با توجه به خطرات پیرامون، فضای مجاز اردوگاه را تعیین کنید و رفت و آمد و کارهای روزانه را سامان دهید. روش‌های مناسب برای حفظ بهداشت محیط اردوگاه را به کار گیرید. برای شرایط اضطراری، یک طرح اقتضایی (Contingency Plan) برای برپا کردن اردوگاه تازه تدوین نمایید. مدیریت ایمنی، از مهم‌ترین شرط‌های راهبری است.

منبع: کتاب راهبری در کوهستان (زیر چاپ)

* مدیر آموزشگاه آزاد کوهنوردی فلات و نویسنده کتاب‌های مبانی پیمایش و راهبری، تغذیه در کوهستان، و راهبری در کوهستان (در دست چاپ)

- **آگاه کردن دیگران:** یعنی با خبر کردن خانواده، نزدیکان، دوستان و نهاد برگزار کننده از جزئیات برنامه
- **طراحی مسیر:** یا برنامه ریزی دقیق راه رفت و برگشت، پس از گردآوری داده‌های لازم در باره منطقه و راه‌های صعود
- **با هم ماندن:** حفظ یکپارچگی تیم و کنار هم نگه داشتن اعضا برای پیشگیری از حوادث
- **دست نگه داشتن:** با تغییر وضع هوا، از صعود دست بردارید و تنها پس از اطمینان از خوب شدن هوا، کار را ادامه دهید.

■ مسئولیت‌های راهبر در حوزه ایمنی:

- شناخت کامل منطقه کار
- گماردن دستیاران آگاه به مسایل ایمنی
- برآورد مدت کار و زمان رسیدن به مقصد یا برگشت به مبدا در هر گام
- بررسی آب و هوا پیش از آغاز هر فاز حرکت
- اطمینان از بس بودن تجهیزات اضطراری در هر گام

■ **ایمنی اردوگاه:** برپا کردن اردوگاه، ساده به نظر می‌رسد و خطرات آن به چشم نمی‌آید. راهبر باید جنبه‌های گوناگون اردوستانی را بشناسد و جای خوبی برای اردوگاه پیدا کند. بهتر است اردوگاه به یک سرپناه مطمئن نزدیک باشد یا برای موارد اضطراری (سیل، بهمن و ...) محلی جایگزین تعیین گردد. تا می‌توانید از پخت و پز در

برگزاری دوره‌های

مقدماتی و پیشرفته

کوه‌نوردی ایران کوهستان

با مجوز رسمی به شماره 206/1605/29/38
زیر نظر هیئت کوهنوردی استان تهران

ایران کوهستان
Irankoohestan

<http://irankoohestan.ir>
[Telegram.me/irankoohestan](https://t.me/irankoohestan)

mountaineering

rock climbing

caving

search and rescue

ice climbing

canyoning

navigating

کوهنوردی

سنگ‌نوردی

غار نوردی

جستجو و نجات

یخنوردی

دره نوردی

ناو بری

همراهی تیم‌های کوهنوردی
برای صعود قله

اطلاع از تاریخ برگزاری کلاس‌های آموزشی با ارسال کلمه دماوند

به شماره ۳۰۰۰۶۳۵۷۳۵

تهران، خیابان رودکی، خیابان کلهر، بن بست بهروز، پلاک ۶ واحد ۷

۰۲۱- ۶۶ ۳۷ ۸۲ ۶۱

برگزاری دوره‌های
خصوصی و نیمه خصوصی

اورست: روز تاریخی

دکتر علیرضا بهپور

آن چهار دقیقه...

امسال سال سوم است که این مسیر رو طی می‌کنم. وقتی سال ۱۳۹۲ برای صعود لوتسه این راه رو طی می‌کردم و حدود چهل روز بعد سرمست از صعود برمی‌گشتم؛ به هیچ عنوان در مخیله‌ام نیز نمی‌گنجید که در دو سال پی‌درپی بعدی کماکان مسافر این راه و مهمان ساکنینش باشم.

سال قبل در خومبو شاهد بودیم و گزارش مفصل آن را در شماره ۷۷ فصل‌نامه منتشر کردم. این بهمن که در نوع خود چندان بزرگ نبود به دلیل ازدحام شریاها در پای نردبانی برای استراحت و انتظار آماده شدن مسیر؛ سبب کشته شدن ۱۶ شریا گردید که جریان صعود آن سال و فضای کوه‌نوردی دنیا را تحت‌تاثیر قرار داد. اگر چه مرگ این تعداد انسان دردناک و تأثیر انگیز است، ولی فکر می‌کنم اگر هر کدام از افراد حاضر و ناظر و مؤثر در آن حادثه تصویری اندک از آن‌چه سال بعد در آن کشور رخ می‌دهد داشتند، حتماً سیر اتفاقات با آن‌چه طی شد تفاوت کلی داشت.

به نظرم جنس حوادث اورست تفاوت کرده است. قسمتی از این تغییر به خاطر پیشرفت‌های تکنولوژیک است.

پوشاک مناسب‌تر و سبک‌تر، لوازم فنی بهتر، امکانات استراحت مانند چادر و کیسه خواب مطمئن‌تر و سبک‌تر. همه سبب راحتی بیشتر کوه‌نوردان و امنیت بالاتر شده است. موارد هیپوترمی و سرمازدگی انگشتان کمتر از قبل مشاهده می‌شود. اگر چه تعداد کوه‌نوردان خیلی بیشتر شده است.

پیشرفت تکنولوژیک سبب شده است که پیش‌بینی‌های هواشناسی بسیار دقیق‌تر باشند. کوه‌نوردان با اطمینان خاطر بیشتری صعود می‌کنند و شانس گرفتار شدن در توفان‌ها و هوای بد خیلی کمتر از قبل است. کلاً برنامه‌ریزی‌های صعود خیلی دقیق‌تر انجام می‌شود. پیشرفت همه جانبه سبب شده که تجهیزات ارتباطی بسیار مؤثرتر و کارآمدتری در اختیار کوه‌نوردان باشد. تلفن ماهواره‌ای، بی‌سیم‌های مناسب، اینترنت در دسترس و ووو همگی سبب شده‌اند که اطلاعات همواره به روز بوده و هرگونه حادثه و رخدادی به سرعت گزارش شده و اقدام مقتضی انجام گیرد.

از طرف دیگر این پیشرفت‌ها در سیستم حمل و نقل و به‌خصوص هلی‌کوپترها، به شدت امر امدادرسانی را تسهیل کرده است. سقف پروازی آن‌ها با کمک مهارت مثال‌زدنی خلبانان آن‌ها بسیار بالاتر رفته. به طوری که در سال ۲۰۱۳ از ارتفاع ۷۷۰۰ متری فرد بیمار به کمپ اصلی منتقل گردید، و یا در حادثه ۲۰۱۴ بلافاصله مجروحان از محل حادثه به کاتماندو منتقل شدند.

فکر نمی‌کنم که در صعودهای ۲۰ سال قبل چندان افراد در گلوگاه‌های متعدد موجود در مسیر معطل می‌شدند. این معطلی‌ها شانس سرمازدگی و هیپوترمی در صورت لوازم نامناسب را افزایش می‌دهد. حضور افراد با سطوح تجربه نه چندان زیاد سبب معطلی افراد در پشت سر آن‌ها می‌گردد؛ شانس بروز بیماری‌ها در آن‌ها

صعود لوتسه چنان بی‌نقص و بی‌اشتباه و بر اساس برنامه‌ریزی انجام شده، صورت گرفت که تا حدی از یاد من رفته بود که این‌جا: کجاست؟ در منطقه اورست و لوتسه با توجه به امکانات موجود، تعدد کوه‌نوردان، و پشتیبانی‌های مختلف؛ اطمینان خاطر نسبی در انسان ایجاد می‌شود، و سبب می‌گردد که نگرانی‌هایی که همواره در این گونه صعودها وجود دارد کمتر خود نمایی کنند. اگر چه این شرایط خاص مشکلات خاص خود را نیز ایجاد می‌کنند. با وجودی که همواره اعتقاد داشته و دارم که در این صعودها در کنار همه پیش‌بینی‌ها و برنامه‌ریزی‌ها (که البته می‌بایست بسیار دقیق و کامل باشد)؛ نیاز به همراهی چاشنی شانس و البته عدم همراهی بد شانس؟! هست. مجدد تاکید می‌کنم: سهم شانس چندان زیاد نیست. اگر درصد زیادی از برنامه‌ریزی خود را به شانس اختصاص و تکیه دهیم بیشتر از نادانی و ناتوانی ما سرچشمه می‌گیرد تا عقل و منطق. ولی در حین اجرای کار عنصر شانس یا بد شانس می‌تواند سرنوشت صعود شما و گاهی زندگی شما را دگرگون کند.

مجموع روند صعود لوتسه و اتفاقات پس از آن باعث ترغیب من برای اقدام بر روی اورست گردید. فکری که پنج سال قبل از آن فقط یک رویا برای من بود. صعود اورست از نظر فنی با توجه به تدارکات و پشتیبانی‌های موجود صعود خیلی دشواری نیست، ولی بسیار صعود خطرناکی است. از همان ابتدای کار که وارد خمیو می‌شوید خطر در کنار شماست و تا آخر نیز شما را رها نمی‌کند. اگر چه در هر قسمت مسیر به نوعی و شکلی متفاوت، تهدید همیشگی بهمن و برج‌های یخی از بالای سر و شکاف‌های یخی در زیر پا؛ در همان ابتدا کار دشواری و خطر را به رخ می‌کشد و یادآوری می‌کند که: اورست، اورست است. اگر چه در این سال‌ها روند صعود آن خیلی ساده‌تر شده، ولی خطرات آن خیلی تفاوتی نکرده است و به نظرم بیشتر نیز شده است. شاید نوع خطرات کمی فرق کرده باشد.

گرمای هوا خطر ریزش سنگ و یخ را بیشتر کرده است. شلوغی مسیرها افراد را بیشتر در معرض این خطرات قرار می‌دهد. به دلیل شلوغی شما ناچار به توقف بیشتر در پای نردبان‌ها و طناب‌ها هستید. احتمال سرمازدگی نیز بیشتر می‌شود. حتی ریزش اشیاء از کوله بار کوه‌نوردان نیز بسیار بیشتر شده است و این احتمال که شما با قمقمه یا شی دیگری که از دست یا کوله فردی رها شده مورد اصابت قرار بگیرید وجود دارد.

این زیادی رفت و آمد و ازدحام افراد سبب شده است که در صورت بروز حادثه‌ای تعداد تلفات بالا باشد. همان‌گونه که در حادثه بهمن



همچنین هلی کوپترهای عازم کمپ اصلی معمولاً توقیفی کوتاه در این محل دارند. اصولاً میزان پرواز هلی کوپترها به سمت کمپ اصلی و یا به پایین به نوعی دماسنج و یا ترازوی میزان فعالیت در منطقه است. هر چه پرواز بیشتر؛ فعالیت نیز بیشتر است؛ البته هنگام حوادث نیز میزان پروازها بیشتر می‌شود. از سال قبل و بعد از حادثه بهمن خومبو خاطره بدی از افزایش تعداد پروازها در ذهنم نقش بسته بود. وقتی در پریچه شاهد تعداد زیادی پرواز به سمت کمپ اصلی و برعکس بودم؛ ناخودآگاه حس بد و اضطرابی درونی در من ایجاد شد. نکند دوباره حادثه‌ای پیش آمده است؟ چرا این قدر پرواز؟ بلافاصله به سراغ افراد مطلع رفتم که چه خبر است؟ چیزی پیش آمده است؟ که البته پاسخ منفی بود و به گفته آنان به دلیل افزایش قابل توجه شمار گردشگران و کوهنوردان؛ تعداد پروازها کلاً خیلی زیاد شده است. بسیار خوب. خبر خیلی خوبی بود.

تفاوت قابل توجه امسال با سال‌های قبل میزان بارش و هوای نامناسب منطقه بود. تقریباً هر روز بارندگی و جود داشت و در چند نوبت برف سنگینی در کمپ اصلی باریده بود. این وضعیت هوا سبب شده بود که همه فعالیت‌ها با تاخیر انجام گیرد و اصولاً پیشرفت کار ثابت‌گذاری و ایمن‌سازی خومبو خیلی آهسته انجام شود.

به دلیل تجربه بهمن سال قبل و برای کاهش خطر اصابت بهمن امسال تصمیم بر تغییر مسیر به سمت مرکز خومبو گرفته شده بود. مسیر قبلی به مرور زمان از مرکز یخشار به سمت چپ و به طرف دامنه‌های قله خومبوتسه منحرف شده بود. چون هم یخچال در این نقاط شکست کمتری داشت و هم مسیر شیب کمتری، ولی مشکل عمده آن اصابت بهمن‌های کوچک و بزرگ بود که از یخچال‌های معلق خومبوتسه سرازیر می‌شد. مسیرجدید تعداد نردبان کمتری داشت، ولی از چند نردبان ترکیبی بلند عمودی و افقی استفاده گردیده بود تا کوهنوردان اگرچه سخت‌تر ولی ایمن‌تر به کمپ ۲ برسند. این سختی البته برای شریاها نمایان‌تر بود چون با وجود کوله‌های معمولاً سنگین عبور از نردبان‌های بلند کار مشکل‌تری است. اصولاً این پروسه بازگشایی خمبو بسیار با روش جالبی انجام می‌شود که مبتنی بر فیلمبرداری‌های مکرر و مشاهده مستقیم محل توسط شریا‌های مسئول (ایسفال دکتر) است. شریاها در طی سالیان مسیر را به دلیل سهولت بیشتر به سمت چپ متمایل کرده بودند که امسال مجدداً به محل اولیه نزدیک‌تر گردید.

حد فاصل پریچه تا گوراک شپ (کالا پاتار) فضای سرد و غمگینی دارد. به‌خصوص در اول کار و در هنگام صعود. هوا به طور چشمگیری سرد می‌شود. اغلب باد می‌وزد و بیشتراً مه‌آلود است. امکانات اقامتی در مقایسه با قسمت‌های پایین دست کاهش کیفی قابل توجهی

بیشتر بوده و احتمال این که برای خود و اطرافیان مشکل و خطر ایجاد کنند بیشتر است. در هر صورت این زیادی افراد سبب افزایش تعداد رفت‌وآمد در مسیر شده است که خود شانس آسیب را بیشتر می‌کند. امسال مسیر راه‌پیمایی به سمت اورست بسیار شلوغ‌تر از دو سال گذشته بود. افراد گوناگونی در مسیر حضور داشتند. بیشتر اقامتگاه‌های مسیر پر از مسافریں صعود کننده یا در حال فرود بود. زیادی متقاضیان به حدی بود که حتماً می‌بایستی از قبل اقدام به رزرو اقامتگاه‌های مناسب‌تر می‌شد و الا جای مناسب به سختی پیدا می‌شد. آن‌طور که شنیدم سایر مسیرهای توریستی نیز چنین وضعیتی داشتند.

حقیقتاً ترکیب مسیر اورست در کنار همه جاذبه‌های طبیعی خود؛ جاذبه‌های انسانی زیادی نیز دارد. از مجنوبان بسیار عادی و مبتدی تا کوهنوردان بسیار قوی و پُراوازه را در این مسیر مشاهده می‌کنید. در کمال تعجب کوهنوردانی را مشاهده می‌کنید که قصد صعود اورست دارند و در هر اقامتگاه نکات فنی را آموزش دیده و درس چگونگی عبور از مسیرهای صعود را می‌گیرند. در یکی از این اقامتگاه‌ها یک گروه کوهنورد از کشورهای مختلف را دیدم که با شرکت تجاری معروفی عازم صعود یک قله ۶۰۰۰ متری به عنوان هم‌هوایی اولیه برای صعود نهایی به اورست بودند. سؤالات آن‌ها درباره ابزار و ادوات فنی و چگونگی صعود و پاسخ‌های رهبر گروه فوق‌العاده جالب و البته حیرت‌انگیز بود. سؤالاتی که نشان از اطلاعات بسیار اندک آن‌ها داشت. البته نکته قابل توجه راحتی آن‌ها در بیان ندانسته‌ها بود. با این که در گروه آن‌ها چند نفر هم دارای تجربه کافی و صعودهای قابل توجهی بودند، ولی بی‌تجربه‌ها به هیچ‌وجه سعی در پنهان نمودن ضعف‌های خود نداشتند و به راحتی سؤالات خود را می‌پرسیدند و راهنما نیز با حوصله فراوان پاسخ می‌داد. از این دست افراد را به وفور در کمپ اصلی اورست مشاهده می‌کنید که بر روی برج‌های یخی در دسترس سرگرم آموزش برای عبور از نردبان‌ها و استفاده از ادوات و ابزار هستند.

از دیگر دیدنی‌های امسال مسیر ترکیب گروهی هنرپیشه و مانکن کره‌ای بودند که عازم کمپ اصلی و احتمالاً صعود قله‌ای در آن منطقه بودند...؟؟؟ تیم تدارکات و گروه فیلمبرداری همراه ایشان و امکانات در اختیار آن‌ها؛ جلب توجه زیادی می‌کرد.

کمپ پریچه یکی از محل‌های اقامتی بین راه است و در ارتفاع ۴۲۰۰ متری قرار دارد و در دشت نسبتاً وسیع و مسطحی واقع شده است. و به نوعی یک محل پشتیبانی برای کمپ اصلی اورست محسوب می‌شود. چون دو کمپ بعدی چندان در محل مناسبی قرار ندارند. تغییر هوا و وضعیت منطقه از این‌جا به وضوح مشاهده می‌شود. این محل دارای کلینیکی برای درمان کوهنوردان نیز هست.

البته خود ایتالیایی‌ها چند روز دیرتر به ما ملحق می‌شدند. قصد داشتند برای هم‌هوایی و تردد کمتر در خمبو قله آیلندیک را صعود کنند و بعد به کمپ اصلی برسند. این کار به نظر من کمی ریسک بالایی دارد. به هر حال خود ایلند پیک با این که قله ساده‌ای است، نیاز به چند روز راهپیمایی داشته و در درجه بعد صعود قسمت یخی‌اش کم و بیش دشواری‌هایی دارد و می‌تواند در اثر اتفاقات غیرمترقبه سبب آسیب‌هایی شده و برنامه اصلی را تحت‌الشعاع قرار دهد. بعضی دیگر قله لوبوچه شرقی را در کنار مسیر ترکینگ صعود می‌کنند که آن هم کم و بیش همین مشکلات را دارد. من خودم به ترتیب دیگری این برنامه را پیاده می‌کنم. در مسیر قبل از ورود به کمپ اصلی حتماً قله کالاپاتار به ارتفاع ۵۶۵۰ متر را صعود کرده و بعد به کمپ اصلی می‌روم. با این کار برای کمپ اصلی و مقداری بالاتر به خوبی هم‌هوا می‌شوم و به راحتی در کمپ اصلی فعالیت می‌کنم. چند روز بعد تا کمپ یک پوموری را صعود می‌کنم. مسیری راحت با شیبی تند بدون درگیری با یخ و سنگ در ارتفاع ۵۹۰۰ متری. با این کار تقریباً برای کمپ یک تا دو مسیر اصلی هم‌هوا می‌شوم. به وضوح این صعود تا کمپ یک پوموری خیلی راحت‌تر و بی‌درد سرتر است.

در نپال هیچ گروهی بدون برگزاری مراسم پوجا پا در مسیر اصلی نمی‌گذارد. مراسمی خاص با حال و هوایی خاص‌تر. راهب بودایی دعایی را در طی دو تا سه ساعت می‌خواند که خاص آن کوه است و برای کوهنوردان از کوه و خدای آن طلب رفع خطر و ملایمت می‌کند. اجزای مختلف و جذابی دارد که شرح آن طولانی است و در گزارشات قبلی تا حدی به آن پرداخته‌ام. اما امسال یکی از جنبه‌های این دعا و نیایش برای من و همه ما معنی دیگری یافت....

این دعا قواعد خاص خود را دارد. یکی از قواعد آن این است که ابتدا زمان مناسب برای دعا و روز خوب مربوطه توسط راهب معین می‌شود. این‌طور نیست که با اولین مراجعه به او در ساعت بعدی در کمپ حضور یابد و دعا را برگزار کند. یا این که ابتدا چند روز بعد را برای برگزاری پوجا مشخص کرده و سپس با مقداری وجه نقد زیر میزی یا رو میزی و کمی شیرینی و پول چایی لازمه و روش‌هایی از این قبیل روز تعیین شده را جلو بیندازد تا تیم زودتر دست به کار صعود شود.

روز ورود به کمپ اصلی با راهب مربوطه هم‌آهنگی شد و او درست شش روز بعد یعنی جمعه ۴ اردیبهشت را روز مناسب دعا تعیین کرد. برای بیشتر افراد حاضر در کمپ اصلی نیز چنین روزی تعیین شده بود و خیلی از کوهنوردان از چند روز قبل برای چنین روزی مراسم پوجا را تدارک می‌دیدند. تعداد کمتری در روز مناسب قبلی این مراسم را برگزار کرده بودند. همه کسانی که در طول این هفته به کمپ اصلی رسیدند برای این روز مراسم را تدارک دیدند یکی هم عظیم که دو روز بعد از من به کمپ اصلی رسید.

این امر و تاخیر برای من کاملاً پذیرفته شده است و اصلاً خود را درگیر این فکر نمی‌کنم که یک هفته زمان خیلی زیادی است. به تجربه دریافتم که در این یک هفته خیلی کارها است که باید قبل از شروع صعود انجام شود، و این زمان برای رسیدن به آرامش لازم و پیدا کردن تمرکز بسیار مفید است؛ همچنین بدن به خوبی با شرایط ارتفاع قابل توجه کمپ اصلی تطبیق می‌یابد.

البته امسال دلیل دیگری برای پذیرفتن این زمان و قبول بی‌چون چرای آن آشکار شد. که بعداً باز گو خواهم کرد.

دارند. شاید از همه مهم‌تر عبور از گردنه لوبوچه است که با در بر داشتن سنگ‌های یاد بود متعدد از کشته‌های این قله‌ها؛ حس تلخی را در انسان ایجاد می‌کند. اما با عبور از لوبوچه و سر بر آوردن قله‌های بسیار زیبا و باز شدن فضا این حس تلخ بر طرف می‌شود. به تدریج نوپتسه، لینکتن، پوموری، ووو از پس دامنه‌ها پدیدار شده و حلقه عظیمی را در پیش چشم شما باز می‌کنند که واقعاً زیبا و با شکوه است.

کمپ اصلی اورست در وسط این حلقه قرار دارد. برای خیلی از گردشگران و افرادی که برای راهپیمایی به منطقه می‌آیند رسیدن به کمپ اصلی خود هدفی مهم و بسیار هیجان‌انگیز است. خیلی مواقع آن‌ها با تعجب به داخل چادرهای کمپ اصلی آمده و از دیدن لوازم و تجهیزات مستقر هیجان‌زده شده و از چیزهای بسیار ساده عکاسی می‌کنند. وقتی آن‌ها را به نوشیدن چای یا شربتی دعوت می‌کنیم با هیجان و کنجکاوی و رغبت فراوان می‌پذیرند و فرصت را غنیمت شمرده و شما را سؤال پیچ می‌کنند. اصولاً یکی از سرگرمی‌های کمپ اصلی همین توریست‌ها و رفت‌وآمدها است.

یکی دیگر از هیجان‌ات کمپ اصلی مشاهده بهمن‌های قله‌های اطراف است. تقریباً هر روز از یکی از قله‌های اطراف این حلقه عظیم قطعات یخ کوچک و یا بزرگ شکسته و با غرشی مهیب به پایین سرازیر می‌شود که بسته به بزرگی یا کوچکی لرزش خفیفی نیز در زمین ایجاد می‌کند.

بیشتر این بهمن‌ها خطری را متوجه کمپ اصلی نمی‌کنند و با آن خیلی فاصله دارند. گاهی نیز مشاهده مسیر بهمن باعث نگرانی می‌شود. مثلاً وقتی که در خمبو بهمن می‌آید. یا بهمن‌هایی که بین کمپ ۳ تا دو پوموری سرازیر می‌شوند. این بهمن‌ها همواره به دنبال خود نگرانی از بین رفتن شریاها و کوهنوردان را دارند. چون درست می‌توانند مسیر رفت و آمد آن‌ها را جارو کنند.

امسال همراه با من دو همسفر ایتالیایی جهت صعود اورست به منطقه می‌آمدند. این همراهی البته فقط به معنی کمپ اصلی مشترک بود و گرنه هر کدام از ما برنامه کاری خود را از همان روز اول راهپیمایی داشتیم. آدم‌های بسیار جالبی بودند. یک نفر بسیار با تجربه در صعودهای موفق و ناموفق به قله‌های بلند و البته آسیب‌های گوناگون یادگاری از این صعودها. فقط دو بار تا حد مرگ در همین مسیر اورست پیشرفته بود. قصد صعود بدون اکسیژن داشت. درست مثل دو بار قبلی! اصلاً هم نگران تکرار وضعیت قبلی نبود؟! کمی زبان می‌دانست. در امور خیریه سابقه طولانی داشت و توسط یک موسسه خیریه که خود نیز از مدیرانش بود دو بیمارستان و یکی دو مدرسه در مناطق محروم نپال ساخته بود و کارهای دیگری از این دست.

اما فرد همراه او تجربه بسیار کمی داشت. فقط در حد ۶۰۰۰ متر. هیچ زبان نمی‌دانست، او هم قصد صعود بدون اکسیژن داشت. دیابت داشت و روزی دو نوبت تزریق انسولین!

بسیار کتاب می‌خواندند. بدون هیچ رودربایستی و خیلی راحت با هم در کمپ اصلی بودیم. چندان با هم نمی‌توانستیم حرف بزنیم. عادات غذایی خاص و البته خوشمزه‌ای داشتند! درضمن پسته هم بسیار دوست داشتند!! نیازی به تعارف بین ما نبود؛ البته آن‌ها سریع‌تر از من عمل می‌کردند.

من روز شنبه ۲۹ فروردین به کمپ اصلی رسیدم. کمپ ما از چند روز قبل توسط آشپز و کمک او و شریای تیم ایتالیایی برقرار شده بود؛



ابری با بارش ملایم. بعد از خوردن صبحانه کمی دیر مشغول مرتب کردن وسایل شدم. ساعت حدود یازده و نیم لاکپا به کمپ اصلی برگشت. از مسیر جدید خومبو تعریف می‌کرد که اگرچه حدود ۳ نردبان بلند چند تکه دارد، ولی در کل تعداد آن‌ها کمتر است و عبور راحت‌تر و امن‌تر. چند عکسی هم نشانم داد. هوا خوب نبوده و بارها را در کمپ یک گذاشته است. به ظاهر مسیر کمی شلوغ بوده و معطلی زیاد.

چنان دقایق آرام سپری می‌شد و کمپ اصلی ساکت بود که به هیچ عنوان نمی‌شد تصور کرد که در دقایق بعدی چنان اتفاقی بزرگی رخ دهد که تمام سرنوشت هزاران هزار انسان و کشور کوچک نپال را تحت‌تاثیر خود قرار دهد و تا هفته‌ها چشم همه جهانیان را به سوی این کشور بگرداند. عظمت این رویداد و آسیب‌های حاصله چنان بود که مشکلات کمپ اصلی و صعود کوهنوردان در مقابل آن هیچ بود.

ساعت دوازده، در چادر آشپزخانه نشسته بودم و مشغول به خرد کردن کارهای معمول بودم. احساس کردم که زمین زیر پایم می‌لرزد. از همان لرزه‌های همیشگی ناشی از بهمن‌های اطراف و یا حرکت دایمی یخچال. بی‌اعتنا حرکتی نکردم. این لحظات شروعی بود بر آن چهار دقیقه....

چهار تا پنج دقیقه‌ای که هنوز نمی‌دانم چه صفتی برای آن براننده است: ویران کننده؟ لعنتی؟ به یاد ماندنی؟ متحول کننده؟ شگفت‌آور؟ ترسناک؟....

هر چه ثانیه‌ها می‌گذشت شدت لرزه‌ها بیشتر می‌شد. بعد از چند ثانیه دیگر، قصد کردم از جا بلند شوم اما نتوانستم!!! انگار که روی تخته پاره‌ای در دریایی توفانی ایستاده‌ام. ناخودآگاه بلند فریاد زدم که زلزله است... زلزله...

حدود ۴۰ ثانیه زمین با شدت هرچه تمام‌تر می‌لرزید. حد فاصل صندلی تا درب چادر را به زحمت طی کردم. صدایی عجیب از زمین به گوش می‌رسید. ترکیبی از خرد شدن یخچال و تکان‌های خود زمین. خیلی وهم‌انگیز است. خیلی. چنان لرزه‌هایی را تجربه نکرده بودم. همین نگرانی من را بیشتر می‌کرد. می‌دانستم که به دنبال زلزله در چنین مناطقی چه پیش خواهد آمد. یک چشم به زمین داشتم و یک چشم به آسمان. واضح است که در این‌جا سقف و دیواری نیست که بر روی انسان فرو بریزد. ولی....

اتفاقی بسیار مهیب در راه بود....

تصور این ثانیه‌ها و بیان و شرح آن بسیار مشکل است....

ادمه دارد....

تا زمان رسیدن دعا من و عظیم به قصد هم‌هوایی اولیه چند ساعتی را کوه‌پیمایی تا کمپ یک پوموری به ارتفاع ۵۹۰۰ متر داشتیم. بسیار راحت و آرام.

روز جمعه موعود فرا رسید. راهب بودایی به کمپ آمده و با صبر و حوصله از خمیر احتمالاً نان مجسمه‌هایی به شکل‌های گوناگون درست می‌کند. شریاها و کارکنان آشپزخانه نیز برجک کوچک از سنگ‌های در دسترس را به عنوان محل پرچم و آتش دعا بر پا می‌کنند. در کنار آن هر فردی هم قسمتی از لوازم صعود را جهت تبرک می‌گذارد، و خلاصه مقدمات امر فراهم می‌شود. خود مراسم دعا حدود دو ساعت به طول می‌انجامد. که راهب از روی متونی دعا را می‌خواند و گه گاه لابه‌لای آن با دوسازی که نمی‌دانم اسم‌شان چیست ولی شبیه سنج و طبل هستند آهنگی نواخته می‌شود. به طور مداوم هم چای تبتی ریخته و نوشیده می‌شود. در آتش کوچکی که درست می‌شود گیاه سبزی که از دامنه‌های پایین دست چیده می‌شود و از درختچه‌های سوزنی برگ است سوزانده می‌شود. به همراه عود و فضا از بوی خاصی پُر می‌گردد... این معجون شدیداً ذهن انسان را می‌رباید. هر چقدر هم که متوجه کلمات راهب نشوید، هر چه قدر هم که به این گونه مراسم بی‌اعتقاد باشید باز فضای ایجاد شده شما را در خود غرق می‌کند. این مراسم با ریختن برنج و آرد به آسمان و مالیدن آرد به صورت هم‌دیگر و خوردن و نوشیدن خوردنی‌های تبرک شده تمام می‌شود در آخر نیز بند باریکی از سوی راهب به گردن افراد گره زده می‌شود که به نوعی محافظ افراد به حساب می‌آید.

حالا دیگر همه چیز برای صعود مهیا است. هوا البته سر ناسازگاری دارد و طبق پیش‌بینی تا دو روز آینده برفی است. کما این که از ظهر روز جمعه نیز بارش برف شروع گردید. دوستان ایتالیایی تصمیم به صعود تا کمپ یک و شب مانعی دارند. من از قبل برنامه خود را مشخص کرده‌ام. شریای من فردا صبح مقداری از لوازم را تا کمپ دو حمل خواهد کرد و سپس با هم روز دوشنبه یا سه شنبه به کمپ دو صعود خواهیم کرد. عظیم نیز همین برنامه را دارد. همچنان که بعداً مشخص شد در این شنبه حدود ۲۰۰ نفر دیگر مشابه همین برنامه را دارند و به قصد کمپ یک یا دو صعود خواهند کرد.

صبح حدود ساعت سه، بیدار شدم. برف آرامی می‌بارید. کمی با لاکپا صحبت کردم و به سمت اولین مرحله صعود بدرقه‌اش کردم. دوستان ایتالیایی در تردید به سر می‌بردند. نمی‌دانم چرا؟! به هر حال سریع از سرمای گزنده صبح فرار کرده و به داخل کیسه خواب رفتم.

صبح شنبه، پنج اردیبهشت بسیار آرام و کشتار شروع شد. هوا نیمه

جشن دیوه زناو

(کهن‌ترین جشن سکنه‌ی زاگرس)

سلام اسماعیل سرخ*

به طور کلی آگاهی‌هایی که درباره دین قدیمی‌ترین سکنه‌ی فلات ایران و به طور مشخص ساکنان کوهپایه‌های زاگرس در حال حاضر در دست داریم، بسیار اندک است. یکی از دلایل مهم این امر آن است؛ دانشمندی که درباره‌ی دین‌های باستانی ایران، کار کرده‌اند، به ارزش آیین ایرانیان پیش از زردشت، توجه چندانی ننموده‌اند و مساعی زردشت را کوششی بس عظیم در زمینه دین‌شناسی ایران باستان تلقی نموده‌اند. جدا از این که دین ایرانیان پیش از زردشت، چه ارزش‌هایی برای ما به همراه خواهد داشت؛ ولی به سبب آن که برای مدت‌های مدیدی، زردشت و پیروانش را در مبارزه مستمر با «دیوسنا»ها قرار داد، در خورتوجه جدی است. برای آگاهی از دیانت سکنه ایران، نیازی به بیرون رفتن از کوه‌های زاگرس نیست. زاگرس نه تنها خاستگاه ادیان متفاوتی در طول تاریخ بوده است، بلکه از جهات گوناگون بر بسیاری از گرایش‌های دینی در بین النهرین، ارمنستان، مصر و... تاثیر ژرفی برجای نهاده است.

زندگی توام با امید واستقامتی دارند. این روستای باستانی، هرساله در روزهای آخر بهمن ماه، پذیرای جمع کثیری از علاقه‌مندان به فرهنگ و تاریخ کهن است، و با تکیه بر مجموعه‌ای جای‌نام و آداب و رسوم کهن می‌توان باور داشت که یکی از سال‌دارترین جایگاه‌های فرهنگ ایران در دوران باستان بوده است. با فروپاشی نظام اجتماعی در استپ‌های آسیای میانه، سیل مهاجمان آریایی وارد فلات ایران شده و در هزاره سوم پیش از میلاد به دو دسته تقسیم شدند: گروهی از آن‌ها مسیر شرقی را در پی گرفته و به هند رسیدند، و دست‌های دیگر در مرزهای غربی و شمال ایران سکنا گزیدند. آنان حامل سنت‌های دینی نیرومندی بودند. که دین‌های ساکن فلات از آن بهره گرفتند، یک گروه به پرستش «مزدا» پرداختند و گروه دیگر به پرستش میترا Mithra مشغول شدند که دیوها را راس خدایان آنان قرار داشتند. حال باید دید که «آیین دیوی» چه بوده است و فلسفه‌ی گسترده‌ی این نام در متون پهلوی ساسانی و بعد از آن چیست؟ قسمتی از سنگ نبشته‌ی خشایارشا پسر داریوش که در جریان خاکبرداری‌های سال ۱۹۳۵ میلادی از تخت جمشید به دست آمده با اهمیت‌ترین سند مذهبی

«دیوه زناو» یکی از نقاط کهن ایران زمین است و تنها جایی است که گمان می‌رود میراثی کهن و ماندگار از فرهنگ باستان کوهستان‌های زاگرس را در دل خود نهفته دارد. این روستای باستانی در ۳۵ درجه و ۵ دقیقه عرض جغرافیایی، ۴۶ درجه و ۳۱ دقیقه طول جغرافیایی و در ۹۷۰ متری ارتفاع از سطح دریا، در دل کوهستان‌های صعب‌العبور «کوسالان» - جایی که یکی از گرانبهاترین اسناد تاریخی دوره پارسیان به دست آمده - واقع شده است. این روستا جزو دهستان «بیساران» از توابع شهرستان سروآباد در استان کردستان است.

«دیوه زناو» در شیب کم دره‌ای بنا شده و اطراف آن کوه‌های سربرفلک کشیده، قرار گرفته است، در پایین دست روستا، رودخانه خروشان «سیروان» جریان دارد. نمای ده از هر زاویه که ببینیم، زیباست. دیوارها عموماً سنگچین با سرستون‌های چوبی و بام‌های کاهگلی همچون نمای سایر جاهای اورامانات، توده عظیمی از کوه‌ها که روستا را در حصار خویش گرفته‌اند جایی برای کشت و زرع باقی نگذاشته‌اند. این روستا از سمت جنوب شرقی سی و چند کیلومتر با روستای باستانی «پالنگان» فاصله دارد. سکنه‌ی دیوه زناو، با وجود طبیعت خشن و معماری خاص و فرهنگ سنتی،



نمای از روستای دیوه زناو



که برای ایزد بانوان مادی ساخته شده بود.

جالبترین نمونه از این دست را ما در نام واژه‌ای «آ» می‌بینیم. که در لسان اورامی به معنی «مادر» است، در حقیقت مادر خدای توفان است که رد پای آن را در زاگرس و در جام مکشوفه از حسنلوی کردستان نیز می‌توانیم ببینیم.

همه این لغات، ما را به وجود پرستشگاه‌های مقدس ایزد بانوان آب و حاصل‌خیزی در بیشتر پهنه‌های زاگرس نزدیک‌تر می‌گردانند. سرزمین ماد که خشایار شاه در سنگ نوشته خود به عنوان اولین مرکز این معابد نامبرده است مملو از پرستشگاه‌های ایزدبانوان بوده است. ما برای نخستین بار نام «آناهیتا» را به عنوان یک ایزد بانوی ایرانی در زاگرس می‌بینیم. با ظهور زردشت آناهیتا، این ایزدبانوی مادی، ارج دیرین را از دست داد و در ردیف خدایان پایین کشیده شد. ولی هیچ‌گاه حذف نگردید. آیین‌های دیوسنی غرب کشور در واقع همان آیین کهن ایزد بانوان و آناهیتاست که با زوال سلاله‌ی کاوی توسط شاهان هخامنشی، جماعات قلیلی از پیروان آن‌ها بر همان شیوه کهن خودباقی ماندند، و دیوه زناو یکی از آن گروه‌هایی است که برای ما تاریخ کهنی را در سینه دارد.

به کمک جای‌نام‌هایی چون دیوه زناو، دیواندره، دینور (از شهرهای شمال غربی کرمانشاه) و ... می‌توانیم ثابت کنیم این پرستشگاه‌ها، معابدی بوده‌اند که در آن‌ها مردم به پرستش آیین‌های مادرسالاری مشغول بودند. این واژه که در کردی به اشکال «دا» و «دایک»، «داده»= خواهر» باقی مانده است. همگی دلالت بر وجود نظام مادر تباری در زاگرس می‌کند. پرستش آناهیتا نیز از باورهای هند و اروپایی گرفته شده است، که طبیعت

است. خشایار شاه می‌گوید: هنگامی که من پادشاه شدم، در میان کشورهای تابعه، نافرمانی بود، پس اهورامزدا مریاری کرد و به خواست او من آن کشورها را در هم نوردیدم و به جای خود نشاندم و پیش از من جاهایی بود که دیوان را می‌پرستیدند؛ پس به فرمان اهورامزدا من آن پرستش خانه دیوان را برافکندم. می‌دانیم که دین قدیم سکنه‌ی فلات ایران بر پرستش نیروهای طبیعت و عناصر واجرام سماوی استوار بود، و آب، باد، خاک، خورشید، ماه، ستارگان، آسمان و سایر مظاهر طبیعت در نزد آنان مورد تقدیس بود. وجود نوعی ترس در آن‌ها، لزوم تقدس گونگی را برای این عناصر فراهم آورده بود. سکنه‌ی ایران زمین این خدایان را «دیو» می‌نامیده‌اند. در متون کهن هندی باستان به وفور از «دوا»ها Deva به عنوان خدایان نام برده شده که تمشیت جهان را در دست داشته‌اند و در مذهب ودا، هفت دیو بوده‌اند.

در زبان اوستایی این واژه به صورت «daeva» و در فارسی میانه به شکل «dew» تلفظ می‌شده است. که هنوز با همین شیوه تلفظ در زبان کردی برجای مانده است در اوستا و در ادبیات پهلوی «دئو»ها به خدایان آریایی پیش از زرتشت گفته می‌شده است. آن‌ها برای نخستین بار بافندگی، سفالگری، ساختمان‌سازی و خط را به آدمیان آموختند. دیوان در کجا می‌زیستند. تمام متون کلاسیک به این است که «مازندران» خاستگاه اصلی دیوان بوده است. «مازن» و «مزن» در زبان کردی به معنی «بزرگ» است و «ایندران» هم در معنی «ایندره» دیو بزرگ اقوام کهن هند و ایرانی است.

وقتی اولین مهاجر نشین‌های آریایی وارد کوهستان‌های بارانی زاگرس شدند به گروه‌ها و جوامع پیشرفته‌ای برخوردند که از هر لحاظ توان بر آورد نیازهای مادی خویش را داشتند. کاوش «گنج تپه» در دشت کرمانشاه (یونگ و اسمیت در سال ۱۹۶۶) اطلاعات جالبی را در اختیار ما قرار می‌دهد. آثار مکشوفه در این ناحیه بین ۷۰۰۰ تا ۸۵۰۰ سال پیش از میلاد مسیح برمی‌گردد. زمینه‌های زیاد دیگری نیز وجود دارد که این شیوه ساخت را نیز در منطقه اورامان ببینیم و ما را به این گمانه نزدیک گرداند که بپذیریم دامنه‌های زاگرس و دره‌های اورامان و دیوه زناو در دوران باستان از هر نظر به خودکفایی رسیده بودند. تابش انقلاب تولید خوراک و خودکفایی در ارتفاعات زاگرس، به نه هزار سال پیش یعنی حدود شش یا هفت هزار سال پیش از زردشت می‌رسد. (برایدوود، ص ۲۱۴).

آن‌چه از شاهنامه، متون پهلوی و آثار زردشتی برمی‌آید، دیوان در زیستگاه خود دارای فرهنگ و تمدن عالی بوده‌اند، در هر جا از اوستا که کلمه دیوها آمده، از آن پروردگاران باطل یا گروه شیاطین یا مردمان مشرک و ... اراده شده است.

دریشت‌ها که کهن‌ترین سند آیینی زردشتی است، همه جا از دیوپرستان تحت عنوان «دیویسنا» یاد شده است که پیدا است تا چه اندازه با «دیوه زناو» ارتباط دارد.

کهن واژگان «دا» و «دایک» و ... که هنوز در زبان کردی برجای مانده است می‌تواند در این زمینه به ما کمک کند. اگر در این واژگان به دقت بنگریم، درمی‌یابیم که div و dios در السنه کهن هندی و یونانی که به معنی خدا استعمال می‌گردد، در حقیقت با دیو یسنای روزگار باستان همخوانی دارد، و از آنجایی که این لغات با پرستش خدایان مادینه ارتباط دارد، به نظر می‌رسد معابدی که شاه هخامنشی ویران ساخته است در حقیقت معابدی بوده است



مجسمه زنده یاد محمد اوزار در میدان کوهنورد سنندج اثر هادی ضیاءالدینی

به هر روی قربابت واژه «زن» با کلمه «دیو» و «bog» بی‌شک ما را به یاد آیین پرستش «زن خدایی» در ادوار باستان می‌اندازد، و مراسم ازدواج ایزد چوپانان «dumuzi» که بعدها به ایزد زیرزمین تبدیل می‌شود، با اینانا و مراسم ازدواج او هر ساله در آغاز «سال نو» در میانرودان برگزار می‌شده است. این مراسم کهن‌ترین آیین زن خدایی را بازگو می‌کند، که در زاگرس هم نشانه‌های زیادی از آن پیدا شده است، جشن سپندار مذ که ساکنان دیوزناو هر ساله در آغاز اسفند برگزار می‌کنند، نمونه‌ای بسیار کهن از این حادثه را بازگو می‌کند.

فرهنگ نیک‌نگری به زن در زاگرس تا زمان زردشت کماکان ادامه دارد، ولی در اوستا و متون پهلوی به مجموعه‌ای از افراد شرور برمی‌خوریم که در قالب زن نموده شده‌اند. جالب‌ترین نمونه از این دست که به گونه‌ای با دیوزناو مرتبط است، واژه‌ای «پئیریکا» «pairika» است. این واژه اوستایی که در زبان پهلوی «پری» (pari) به معنای زن جادوگر درآمده است، از آن روی برای ما درخور ارزش است که در میان یکی از قبایل کهنسال زاگرس پرستش آناهیتا و آیین‌های مادینگان تا زمان بعد از زردشت نیز به شدت رواج داشته است، که در این منطقه به دلیل پرستش خدای بزرگ مادینه «پریکانی» می‌نامیدند، که نتیجه فرهنگی مهمی برای تاریخ دیوزناو در بر دارد، که شاید از حوصله این مقاله خارج باشد. دیونه فقط در نزد سکنه‌ی نخستین زاگرس، بلکه در نزد تمام اقوام هند و اروپایی، از زن خدایان بزرگ بوده است. در زبان فرانسوی کلمه «دیوا» به معنی زن آوازخوان آمده است. در زبان آلمانی هم به زنی که دارای شان و احترام است «دیوا» گفته می‌شود.

به خواننده اپرا یا زنان برجسته دیوا (diva) گفته می‌شود. در زبان روسی نیز کلمه «دوا» به معنی «دوشیزه» است. در دیانت زردشتی شمار زیادی از ایزدان، ایزدانوان هستند که امشاپسندان جزو مشهورترین آن‌هاست، هرچند در این‌جا هیچ پرستشگاه یا تصویری از خدایان نمی‌بینیم، ولی نشانه‌های مشخصی می‌توان دید که واژه‌ی «سپندارمذ»، «ژونی» و «ارشتاد» این اسامی جزو مقدسان محسوب می‌شده‌اند. وجود غارهای فراوان و آب در این‌جا چشم‌گیرترین ویژگی این روستای کهنسال است که در پیوند با دین مهری برای ما بسی حایز اهمیت است.

وجود جشن دیرسال «سپندار مذ» در اسفندماه می‌تواند یکی از آن موارد تشابهات باشد که دین بهی از آیین کهن ایرانی که دیوپرستان حاصل آن بوده‌اند، پذیرفته است. باورهایی که ما را به برگزاری این جشن در اسفندماه هدایت‌گر است، ریشه در سنن کهن دارد که بیشتر در جریان سخن از آیین‌های مادر سالارانه کهن نمودیم و پر بی‌راه نخواهد بود اگر میل انسان کهن را به تشکیل ساختارهای مادر سالارانه و پرستش مادر بانوان را در ریشه‌های این تقدیس و بزرگ انگاشتن زمین و سخاوتمندی زاینده و زایدالوصفش بدانیم.

در میان سیاهه‌ی جشن‌هایی که در ایران باستان برگزار می‌شده است، شاید هیچ‌کدام به قدمت و قداست جشن «سپندار مذ» نرسد، و در دیانت زردشتی ارج زیادی دارد. یکی از امشاپسندان و فرشته‌ی موکل زمین و زنان پارساست، و به همین علت هر ساله این جشن را در پنجم اسفندماه به یاد اوبرگزار می‌کنند. ساکنان دیوزناو هر ساله در بیست و نهم بهمن و اول اسفندماه بنا به سنن گذشتگان مراسم جشن سپندارمذ را برگزار می‌کنند. از مورخان مسلمان «ابوریحان بیرونی» در قرن چهارم ه‍.ق (تالیف ۳۹۱ ه‍.ق) درباره سپندارمذ در زاگرس می‌گوید: «سپندارمذ

را دارای روح می‌انگاشتند، و به احتمال زیاد آن چه او معابد دیوان خوانده است. در واقع آیدانه‌هایی بوده که برای ایزدان مادی چون «ایندره، زروان، میترا، وای و ...» ساخته شده بود.

فقط لازم است اشاره شود که نسبت ظریفی بین دیوها و دیوان «مجمع نویسندگان» وجود دارد و از این روی به مکان‌های که در آن نویسندگان می‌نشسته‌اند «دیوانخانه» می‌گفتند. هنوز در زبان کردی به بهترین و مجلل‌ترین اتاق منزل «دیوه خان» به معنی «جای بزرگان» گفته می‌شود که ارتباط آن با واژه «دیو» روشن است. چون زردشت ظهور کرد، دیوان یا خدایان گذشته را مردود دانست و بر مبنای یکتاپرستی، اهورامزدا را خالق کل جهان معرفی نمود، و از آن زمان به بعد این خدایان در میان مزدپرستان ایرانی مردود شناخته شدند. واژه دیو در ارمنستان به شکل «دئوا» (daeva) به معنی روح شدید هنوز سرزنده است. این امر نشان می‌دهد که ارمنیان لااقل آموزه‌های زردشتی را پذیرا شده بودند. ولی تسامحی که ادیان انیرانی با تاریخ باستانی هند و اروپایی داشته باعث شد تا این واژه همچنان در زبان‌های هندی و اروپایی همان مفهوم پیشین خود را زنده نگه دارد، به طوری که می‌بینیم واژه‌ی «دیو» در بیشتر دوران به همان بار معنایی به کار رفته که هندیان باستان به کار می‌بردند. در اروپا واژه دیو dio به معنی خدا، همچنان معنی خود را نزد اقوام لاتین تا امروز نگه داشته است، و واژه «دوا» در سنسکریت به معنی خدا است که در اصل به معنی نور به کار رفته است.

ارتباط این روستای کهن با «زن ایزدان» برای ما نکات جالبی از تاریخ سر به مهر زاگرس را بازگو می‌کند. پرستش الهه مادر که یکی از ریشه‌دارترین معتقدات مذهبی در طول تاریخ بوده است، و در دوره‌ی کهن سنگی در سراسر زاگرس گسترش یافته است، رگه‌های زیادی از آن در «دیوزناو» باقی مانده است. ما این اقبال خوش را داشته‌ایم که نمونه‌هایی از این پرستش را هنوز در محل سرزنده یابیم؛ وجود نام‌های زیادی در میان اسامی پادشاهان که روزگاری بر این روستا حکم‌روایی نموده‌اند گیراترین سرخ‌هاست. در میان این نام‌ها، اسامی «ژونی» و «ارشتات» درخور توجه‌ترین نام‌هاست. که در خاستگاه کهن آن‌ها نباید تردید کرد. وجود «ژونی» در میان حاکمان دیوزناو با پرستش الهه مادر نمی‌تواند بی‌ارتباط باشد. واژگان «ژنین»، «ویژنان»، «ژان» و ... دارای بن‌مایه‌های است که از حضور نظام پیچیده‌ای از نظام‌های مادر سالاری حکایت می‌کند. واژه‌های «ژونی» با «ژن» کردی در معنی «زن» مرتبط است.

دیوان درره، سالی ۱۳۳۸: له راست بوچه پ راوه ستاو:

۱- خه لیفه نسرالله ره زایی ۲- حاجی عه لی ره زایی ۳- ناغا حیسام جه عفه ری ۴- ناغاچه مال جه عفه ری ۵- نه بی سه فه ری ۶- عه بدولته سه فه ری
دانیشتووله راست بوچه پ: ۱- کاک سه دیق ۲- یه کیک له موریده کانی ناغاچه مال خه لکی چولاخ ۳- حاج عه لی ۴- ناغاچه مهی خه زر نه لیاسی (قه)
دیمی ترین دوکانداری دیوان درره) ۵- حاجی شه ریف خزر نه لیاسی (قه دیمی ترین دوکانداری دیوان درره)



به مرور زمان شاهان هخامنشی به همه‌ی گروه‌های مهری جز زردشتیان سخت‌گیری روا می‌داشت، در این دوره همه‌ی فرق دینی دچار قتل و ضعف گشتند، دیوپرستان و مهربان کوه‌های سنگلاخ زاگرس را تنها جایگاه ابقای آیین‌های خود دانستند. نبرد مهاجران آریایی با دیویسناهای شجاع نشانه‌هایی در تاریخ افسانه‌ای زاگرس بر جای نهاده است که بیش از همه برای تاریخ مذهب در این گوشه از کشور بسی ارزشمندتر از سایر جاهاست.

از نشانه‌های دیگری که دال بر دیوپرستی سکنه‌ی دیوه زناو در ادوار باستان دارد، رسم تدفین مردگان است که در وندیداد مطرح شده است.

زردشت پس از مخالفت با دیوپرستان مقام ایزدان آن‌ها را در آیین خود تغییر داد و جای آن‌ها به شیطان یا موجودات اهریمن داد و پس از آن واژه «دیو» در فرهنگ ما قداست خود را از دست داد و دیوان در دنیایی از وهم و خیال و خرافات گم گشتند. به مرور ایام این عقیده وهمی در جامعه رسوخ یافت، که مقصود از دیو والفاظ شبیه آن هیولاهای فوق طبیعی و بدکردار بوده است، به همین دلیل دیوهای افسانه‌های زاگرس عموماً از میان جامعه طرد شدند آن‌ها عموماً در کوه‌ها اسکان داده شدند.

* سلام اسماعیل سرخ (رییس هیات کوه‌نوردی شهرستان دیواندره و بنیاد زاگرس‌شناسی)

فرشته‌ی موکل بر زمین است، و نیز بر زن‌های عفیف رستگار و شوهر دوست و خیرخواه و...»، و در زمان گذشته این ماه به‌ویژه این روز عید زنان بوده است، و مردان به زنان بخشش می‌نمودند، و هنوز این رسم در اصفهان و دیگر شهرهای پهل (مرکز و غرب ایران) باقی مانده است.

از نظر گاه‌نامه‌نگاری تصور می‌رود، جشن‌هایی که در بهمن و اسفند در گذشته و حال در مناطق کردستان برگزار می‌شده است، مطابق با تقویم سنتی گردی بوده است؛ در این روز زنان از آزادی‌های زیادی برخوردار می‌شوند. در بعضی جاها حتی زنان در این روز به حکومت می‌رسند. آدمیان در دوران باستان به حدی مجذوب قدرت ایزدانوان خود شده بودند که بعد از این که آیین‌های مردسالاری جای آن را گرفت باز هم به شکل «دخترشاه پریان» یاد قداست و ایهت آن‌ها را در اذهان گرامی می‌داشتند.

جشن سپندارمذ هرچند که برای ایزدانوی زمین برگزار می‌شود، ولی هم از آن روی که شبانان و برزیگران با از میان رفتن زمستان دوباره شاهد سبز شدن زمین هستند. به نام روز جشن «برزگران» و استریوشان «کشاورزان» نیز خوانده‌اند.

جشن فرخنده اسپندرمذ که کماکان در کوهستان‌های دورافتاده اورامان در روستاهای چشمیدر و دیوزناو به حیات خود ادامه می‌دهد، از این روی که پیوندی با آیین‌های دیویسناهای باستانی دارد می‌تواند جذاب باشد.

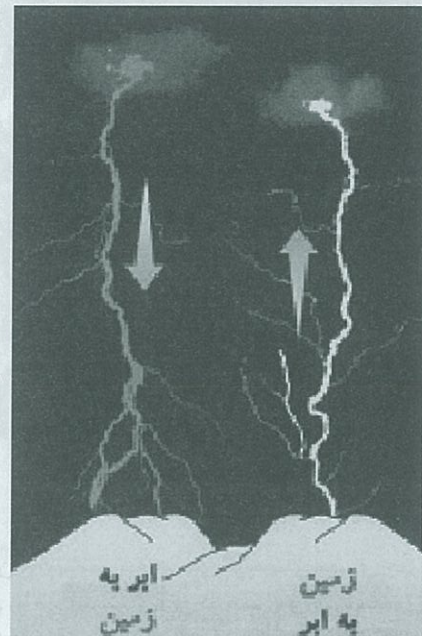
آذرخش و ایمنی کوهنوردان

دیوید وایتمن

تهیه و تنظیم: نیما فرید مجتهدی *

آذرخش چیست؟

آذرخش یک جرقه الکتریکی است که در جو رخ می‌دهد. آذرخش ممکن است به یک ابر محدود شود و یا از ابری به ابر دیگر، از ابر به هوا و از ابر به زمین منتقل شود (شکل ۱).



تخلیه الکتریکی طی گذر از هوا، آن را گرم می‌کند و باعث می‌شود که هوا به صورت انفجاری منبسط شود و در نتیجه تندر یا غرش ایجاد شود. تخمین زده می‌شود که در سطح کره زمین در هر ثانیه حدود ۱۰۰ آذرخش رخ می‌دهد و تقریباً ۸ میلیون آذرخش در روز اتفاق می‌افتد (شکل ۲).

آذرخش بین ابر و زمین تنها ۲۰ درصد از مجموع آذرخش‌ها را در بر می‌گیرد، اما باعث مرگ بیش از ۱۰۰ نفر در سال و موجب بروز هزاران مورد آتش‌سوزی و نابودی ذخایر جنگل‌ها به ارزش ۵۰ میلیون دلار در سال می‌شود، و تنها در ایالات متحده سالانه از این پدیده حدود ۴۰ میلیون دلار خسارت مالی وارد می‌شود. آذرخش عموماً با توفان‌های تندری دیده می‌شود، اما ممکن است در توفان‌های

متعادل کردن بار الکتریکی بین ابر و زمین فراهم می‌کند؛ لیکن هوا رسانای خوبی نیست و پتانسیل الکتریکی بین ابر و زمین باید به ده‌ها تا صدها میلیون ولت برسد تا خاصیت نارسانایی هوا شکسته شده و یک مسیر رسانای یونیزه برای برقراری جریان بین دو قطب مخالف الکتریکی ایجاد شود. آذرخش معمولاً زمانی در ابر تندری آغاز می‌شود که یک راهه (کانال) ضعیف بار منفی به نام جرقه پیشرو پلکانی از کف ابر به شکل گروهی در گام‌های یک میکروثانیه و به طول ۵۰ تا ۱۰۰ متر به سمت زمین منتشر می‌شود. هر گام دارای دوره‌ای در حدود ۵۰ میکروثانیه است. جرقه پلکانی در کسری از صدم ثانیه از ابر به زمین می‌رسد و در این هنگام جریان‌هایی از بار مثبت از اجسام سطح زمین به سمت بالا کشیده می‌شوند. زمانی که یکی از این جریان‌ها به لبه یکی از جرقه‌های پلکانی

برفی با ابرهای بارپوشنی، در توفان‌های گردوخاک و حتی در فعالیت‌های آتش‌فشانی نیز رخ دهد. زمانی که توفان تندری رشد می‌کند، میدان‌های الکتریکی قوی در آن با آرایش بار قوی مثبت در بخش منجمد بالایی ابر و دو پهنه با بار الکتریکی متفاوت (پهنه بزرگ با بار منفی و یک پهنه کوچک با بار مثبت) در قسمت پایین ابر گسترش می‌یابد. توفان تندری همچنین بر بار الکتریکی زمین زیر خود نیز اثر می‌گذارد. زمین معمولاً در برابر جو بار منفی ضعیفی دارد، اما زمانی که یک توفان تندری بر روی آن حرکت می‌کند، بار منفی کف ابر سبب بار مثبت در زمین زیر سامانه توفانی می‌شود. پهنه بار مثبت روی زمین همانند یک سایه، ابر توفانی (با بار منفی) را دنبال می‌کند و در اجسام مرتفع مانند درختان، ساختمان‌ها و تپه‌ها متمرکز می‌شود و زمینه را برای برقراری جریان و



▲ شکل ۲- یک دوربین با شاتر باز تعداد زیادی آذرخش را در یک توفان تندری شب‌هنگام در حال گذر از شرق کلرادو در فوریت کولینز به تصویر کشیده است (تصویر از: سی. وایتمن).

نوک تیز و بلند بارهای الکتریکی را متمرکز می‌سازند و یونش هوای اطراف را تقویت می‌کنند. هرچند برخورد مستقیم آذرخش می‌تواند کشنده باشد، ولی برای جلوگیری از این برخورد باید از پشته‌ها و قله‌ها و تک‌درختان فاصله گرفت. از آنجایی که اجسام بلند مانند برق‌گیر عمل کرده و آذرخش را جذب می‌کنند، سبب محافظت از نواحی پست‌تر اطراف خود می‌شوند (شکل ۳).

بیشتر جراحات‌های ناشی از آذرخش نه به دلیل برخورد مستقیم آن بلکه به دلیل انتقال جریان برق از زمین به فرد بوده است. کوبه یا ضربه زمینی، جریانی الکتریکی است که از نقطه‌ای برخورد مستقیم صاعقه به زمین به اطراف پخش می‌شود. قربانیان این حادثه معمولاً دچار سوختگی یا بیهوشی می‌شوند. قربانیانی که علایم حیاتی خود را از دست می‌دهند در صورت دریافت سریع ماساژ قلبی-ریوی و تنفس مصنوعی ممکن است به زندگی بازگردند. برای حفاظت در برابر ضربه الکتریکی از زمین باید اقدام‌های زیر انجام گیرد:

(الف) ماندن درون خانه یا ساختمان بزرگ یا درون اتومبیل با بدنه تمام فلزی.

(ب) از وسایلی که به خطوط تلفن یا برق وصل هستند، استفاده نکنید.

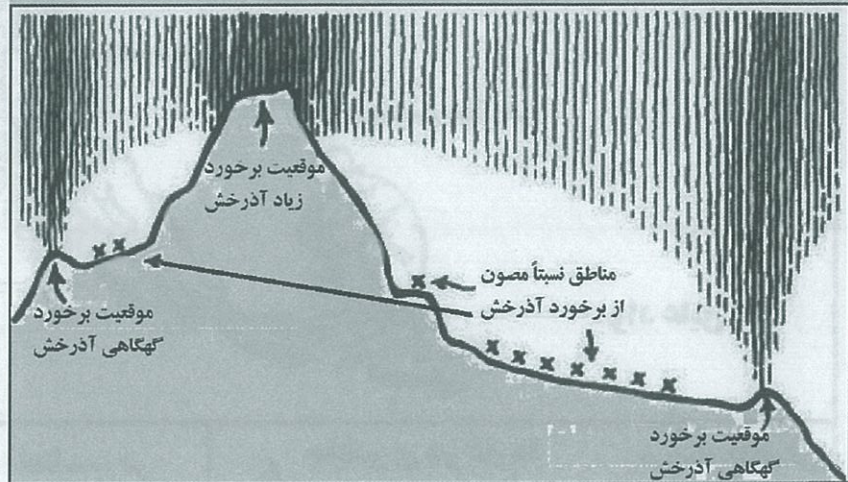
(ج) در فضای باز بهترین کار رفتن به نواحی پست‌تر و چمباتمه زدن بر روی مواد عایق مثل طناب و ابزار لاستیکی یا کوله کوهنوردی است. فاصله گرفتن از تک درخت‌ها و از عوارض برجسته و نیز از مسیرهای کم‌مقاومت که می‌توانند به عنوان راه‌هایی برای گذر برق زمینی عمل کنند (شکل ۴).

(د) به دیواره‌های صخره‌ای یا سایر سطوحی که امکان برخورد مستقیم با آن‌ها وجود دارد، تکیه ندهید زیرا بالا تنه به دلیل مقاومت کمتر ممکن است به بخشی از مسیر گذر جریان تبدیل شود (شکل ۴).

(ه) نباید به درخت‌های بلند پناه برد. تقریباً ۱/۴ قربانیان آذرخش کسانی هستند که چنین می‌کنند.

(و) پناه نگرستن در غارها، گودی‌های کم‌عمق و نیز رفتن به زیر صخره‌های

شکل ۳- فراوانی آذرخش به میزان ناهمواری محلی بستگی دارد. چکادهای بلند و پشته‌ها بیشترین فراوانی برخورد آذرخش را دریافت می‌کنند (از پترسن، ۱۹۶۲).



جنگل‌ها دارند.

ایمنی در آذرخش

در یک ابر همرفتی تابستانی که در آن پدیده میلایی مشاهده می‌شود، زمانی که صدای تندر از ابرها، خصوصاً ابرهای دارای گسترش تقریباً یکسان شنیده می‌شود، رخداد آذرخش بسیار محتمل است. فاصله محل آذرخش مشاهده شده با شمارش زمان بین دیدن آذرخش و شنیدن صدای تندر قابل محاسبه است. نور آذرخش تقریباً بلافاصله به ناظر می‌رسد در حالی که صدا بسیار کندتر حرکت می‌کند. سرعت و جهت حرکت توفان تندی از طریق دنبال کردن مسیر آذرخش‌های پیاپی قابل تخمین است. برای مثال تصور شود توفانی در حال نزدیک شدن از غرب به فردی است و اولین آذرخش با فاصله ۲۰ ثانیه (۶/۵ کیلومتر) اتفاق می‌افتد. اگر آذرخش دوم ۱۰ دقیقه بعد در همان جهت با فاصله ۱۵ ثانیه (۵ کیلومتر) رخ بدهد، توفان با سرعت ۱۰ کیلومتر در ساعت در حال حرکت به سمت شرق است و انتظار می‌رود ۳۰ دقیقه بعد به موقعیت فرد برسد. از آنجایی که توفان‌های تندی بزرگ عموماً دارای چندین یاخته هستند، آذرخش‌های پشت سرهم برای برآورد سرعت باید فقط از یک یاخته ابری منفرد مورد توجه باشد. آذرخش‌های مستقیم معمولاً به قله‌ها، پشته‌ها، تک‌درختان بلند و سایر اجسام مرتفع برخورد می‌کنند، زیرا اجسام

در حدود ۵۰ تا ۱۰۰ متر بالای زمین برخورد کرد، راه آذرخش باز می‌شود و جریان منفی شروع به شارش به سمت زمین می‌کند و در زمانی حدود یک‌دهم ثانیه کوبه برگشتی به شکل نور درخشان به بالا منتشر می‌شود. گاهی اوقات به دنبال کوبه برگشتی اولیه یک یا چندین جرقه پلکانی ثانویه ممکن است به سمت پایین منتشر شوند و راه آذرخش را در بازه‌های زمانی یک‌دهم ثانیه‌ای از بین ببرند. این جرقه‌ها به پیشروهای پلکانی مشهورند که هم‌مانند جرقه اولیه ساختار شاخه‌ای یا پلکانی نداشته، بلکه مستقیم و ممتد هستند، ولی هم‌مانند جرقه پلکانی آن‌ها نیز سبب ایجاد جریان برگشتی از زمین می‌شوند. همه کوبه‌های الکتریکی که از یک مسیر گذر می‌کنند برق یا درخش ابر به زمین نامیده می‌شوند. درخش‌های ابر به زمین معمولاً بار منفی را از ابر به زمین انتقال می‌دهند، با این حال بخش کوچکی از این درخش‌ها (بین ۵ تا ۱۵ درصد که البته در مناطق مختلف متفاوت است) دارای جرقه پلکانی هستند که بار مثبت دارد. این جریان‌های مثبت، جریان‌های منفردی هستند که جرقه دیگری پس از آن‌ها وجود ندارد و از راه جهت‌گیری بالاسوی الگوی شاخه‌ای جرقه پیشرو پلکانی قابل شناسایی هستند (شکل ۱). کوبه‌های الکتریکی مثبت ایجادکننده جریان‌های بیشتر و پیوسته‌تری نسبت به کوبه‌های منفی هستند و بنابراین خسارات بیشتری به خطوط انتقال نیرو وارد می‌کنند و توانایی بیشتری برای آتش زدن



▲ شکل ۴- طرحواره ساده موقعیتهای نامناسب و مناسب در هنگام رخداد آذرخش در کوهستان. به چگونگی جایگیریهای درست و اشتباه افراد در موقعیتهای مختلف دامنه‌های و نیز شکافهای رو به بالا که مناسب برای یکسویه‌سازی شارش‌های الکتریکی ناشی از آذرخش به سمت پایین دامنه هستند، توجه شود (از پترسن، ۱۹۶۲).

ابراهیم، (۱۳۹۴)، هواشناسی کوهستان، دیوید وایت‌من، انتشارات نشر فرهنگ ایلینا، رشت.

* مدرس هواشناسی کوهستان فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

موارد ممکن است بدن انسان نیز یکی از این مسیرها باشد.

منبع:

خوش‌اخلاق، فرامرز، هادی‌نژادصبوری، شبنم، فریدمجتهدی، نیماء، اسعدی‌اسکویی،

بزرگ یا قرار گرفتن زیر برآمدگی‌های مسقف یا داخل شکاف‌های مرطوب و یا شکاف‌هایی که امتداد بالاسو دارند (شکل ۴). در برخورد آذرخش به زمین، جریان الکتریکی به دنبال مسیری با کمترین مقاومت است که در تمام این



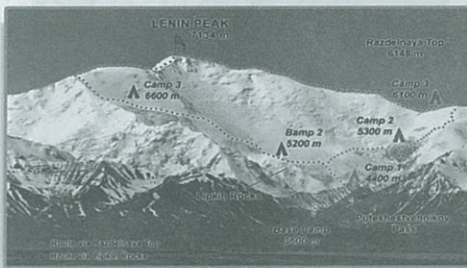
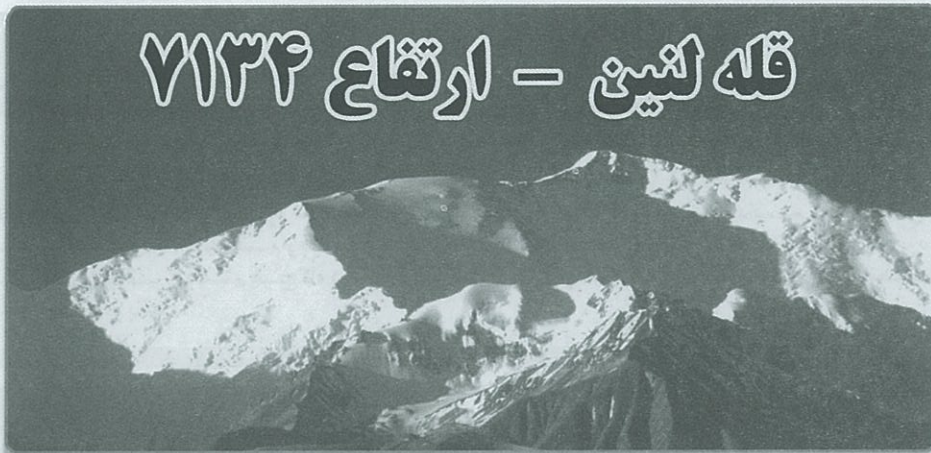
www.athartravel.ir

شرکت خدمات کوهنوردی اثار

مجری صعودهای برون مرزی و داخلی

(با مجوز رسمی)

قله لنین - ارتفاع ۷۱۳۴



در کشور قرقیزستان

ارتفاع ۷۱۳۴ متر

قله لنین

صعود به

صعود تفصیلی
تفصیلات

از شهرستانها
نمایندگی فعال پذیرفته
می شود

سرپرست برنامه : احد پرتوی

حرکت : ۱۵ تیر ماه سال ۹۵

مدت برنامه : ۲۱ روز

با خدمات کامل

www.athartravel.ir

پکیج کامل برنامه در وبسایت شرکت

گهر گستر : ۰۹۱۴ ۴۰۲ ۹۵۵۰

پرتوی : ۰۹۱۴ ۳۱۰ ۶۹۴۴

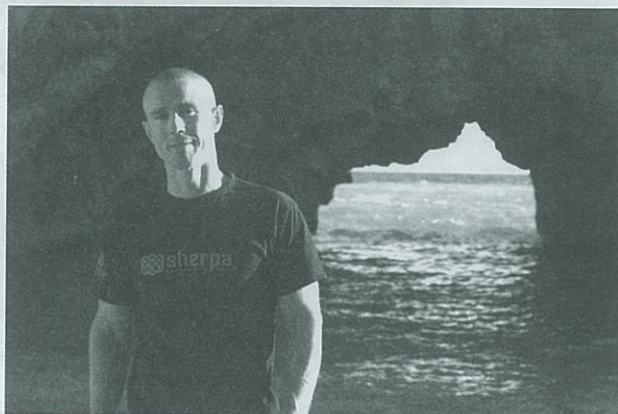
چگونه C8 صعود کنیم؟

طناز خسروی نژاد

مصاحبه‌ای با Neil Gresham در رابطه با چگونگی صعود C8 خیلی از سنگنوردان در موقعیت محدودی از سنگنوردی قرار می‌گیرند و تعداد اندکی از این خط عبور می‌کنند. گاهی وقت‌ها برای این که بازنده نباشیم مسیرهای ساده‌تر را انتخاب می‌کنیم که باعث جلوگیری از پیشرفت ما می‌شود. با دور کردن این افکار تصمیم به صعود درجه C8 گرفتیم. خط قرمز من C8+ در Mecca (در اواسط ۲۰ سالگی) بود اما هدفی بود که سال‌ها از روبه‌رو شدن با آن فرار می‌کردم. سفرهای متعددی داشتم که به من آموخت، چگونه راندمان بهتری از تمریناتم داشته باشم و به موفقیتی که بقیه سنگنوردان نیز آن را تجربه کرده بودند برسیم. در تمام ۲۵ سالی که مقاله‌های آموزشی نوشتم هیچ‌گاه در رابطه با تمرینات خودم مقاله‌ای ننوشتیم. در نهایت تصمیم به نوشتن آن گرفتیم بلکه شاید مؤثر باشد.

۳. تمرینات

مسیر خیلی پیچیده و در دو نقطه بسیار دشوار بود. مسیر را یکسان (کمی سخت‌تر) روی تخته تمرین طراحی و از گیره‌های چوبی استفاده کردم. یک روز زمان برد تا گیره‌ها را درست کنم و یک روز دیگر که ایراد آن‌ها را برطرف کنم. در واقع نوعی احساس خود مسیر را به من می‌داد. گیره‌هایی که مربوط به مسیر نبودند را کنار گذاشتم و همراه آن تمرینات کمپوس و تمرینات مربوط به انگشتان را روی سیمولاتور انجام دادم. این روش تمرینات من قبل از صعود بود. همچنین تمرینات خاص یوگا و تعادل و تمرینات صعودی که در مککا داشتم (b8+) خیلی شبیه استیل و شدت تمرینات لازم جهت صعود C8+ بود. تحمل من روی برد کمپوس دقیقاً متناسب با مسیر بود. حرکت‌های اول روی مسیر آسان بود و از جا پاهای بزرگ‌تری استفاده می‌کردم. در جاهایی که مسیر سخت می‌شد بدون پا تمرین داشتم و یا از گیره پاهای کوچک‌تر استفاده می‌کردم و حرکت‌های بلندتری انجام می‌دادم و دوباره پا روی سیمولاتور می‌گذاشتم و استراحت می‌کردم. تلاش می‌کردم مسیر را درست بازسازی کنم. برای تمرین قدرتی یک کمر بند وزنه‌دار می‌پوشیدم و هر دفعه وزنه را زیادتر می‌کردم. تاثیر خوبی داشت. در واقع مسیرهایی را که به سختی می‌رفتم این بار باید با وزنه ۵ کیلویی تکرار می‌کردم؛ سپس وزنه را جدا می‌کردم و مسیر را بر می‌گشتم تا ایرادات مسیر را پیدا کنم.

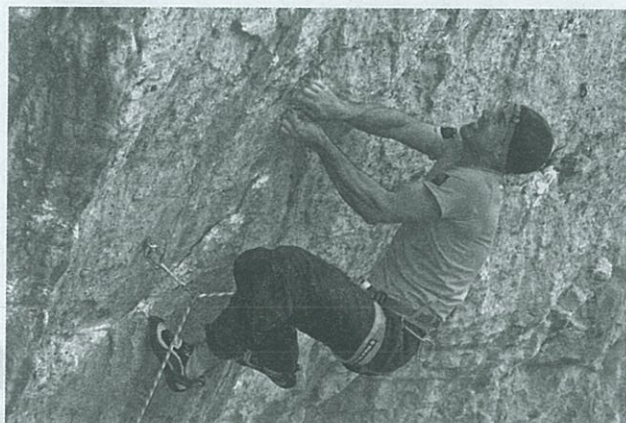


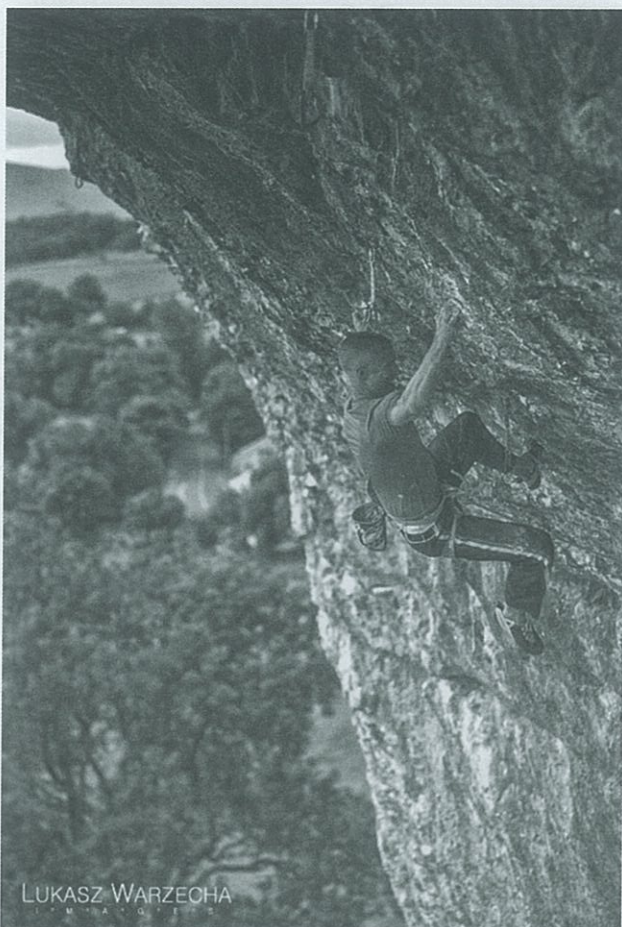
۱. انتخاب مسیر

با توجه به محدودیت زمانی برای تمرین و نداشتن زمان کافی برای سفرهای طولانی تصمیم گرفتیم که مسیر کوتاهی برای صعود انتخاب کنیم که نه تنها زمان کمتری برای تمرین لازم داشت بلکه مسیر را بتوانیم روی تخته‌های شبیه‌سازی کنیم. بر خلاف مسیرهای استقامتی مسیرهای کوتاه از نظر روانی آسان‌تر به نظر می‌آید؛ همچنین مسیرهای طولانی پروازی برای رسیدن به منطقه نیز ممکن است از نظر روانی آزار دهنده باشند. در پایان، در بهار سال ۲۰۱۳ تیوانا (Tijuana) در شمال مکزیک را انتخاب کردم.

۲. برنامه ریزی

ابتدا مسیر را در بهار سال ۲۰۱۳ بررسی کردم تا ببینم در کجا ضعف دارم و بعد از تمریناتم در تابستان بتوانم تلاشی روی مسیر انجام دهم. می‌دانستم که تمرین در داخل سالن مشکلاتی خواهد داشت ولی با این حال این کار را انجام دادم. در پاییز سفری چهار، پنج روزه برای تمرین داشتم. سعی کردم قبول کنم در صورتی که موفق به صعود نشدم تا سال ۲۰۱۶ باز زمان دارم. تصمیم گرفتم خود مسیر برایم مهم باشد و خودم را برای هر چیزی آماده کرده بودم. اگر تصمیم به کاری می‌گیرید که از لحاظ ذهنی برای شما سخت است، در طولانی مدت انجام آن سخت‌تر هم خواهد شد.





کردن وقت روی این مسیرها خیلی بهتر از تمرین داخل سالن یا بودن در سر کار است. یکی از تناقض‌هایی که در روان‌شناسی ورزش وجود دارد این است که برای به‌دست آوردن هدف نهایی باید آن را از ذهن خود به طور کامل پاک کنید. بدون تمرین نمی‌توانید روی مسیر موفق باشید و سخت کار کردن نیز نشانه پشت کار نیست بلکه با لذت و ظرافت خاص باید انجام شود. مهم این نیست که چند مرتبه کار تکرار شود بلکه کیفیت آن مهم است.

مهم‌ترین قسمت زمانی است که به خط پایان نزدیک می‌شوید. با کوچک‌ترین اشتباه از آن دور می‌شوید اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید از آن بگذرید ادامه دهید و راه‌حل مناسبی برای آن پیدا کنید. به طور مثال همان‌طور که دلیلی برای باختن است دلیلی نیز برای موفقیت وجود دارد. در اولین قسمت سخت مسیر ممکن است در موقعیتی پر انرژی باشید و در قسمت دوم سخت مسیر تحت فشار زیادی هستید و مراحل بعدی را با وجود خستگی زیاد تلاش می‌کنید با نهایت توان خود کار کنید. دچار استرس و عصبانیت نشوید و در صورت عدم موفقیت سرد نشوید. اگر این حالات برای شما پیش آمد آرامش خود را حفظ کنید و چند نفس عمیق بکشید و مسیر را ادامه دهید. همه این‌ها جنبه روانی دارد.

شاید مطالب گفته شده کامل نباشد ولی کمک شایانی برای سخت‌ترین صعود بود. مهم‌ترین مساله برای من انگیزه برای مسیرهایی است که صعود نکرده‌ام. با برنامه‌های مناسب و تمرین می‌توان بدون این که به بقیه برنامه‌های زندگی‌تان آسیب برسد صعود موفق داشته باشید. تفریح کنید و از هر لحظه آن لذت ببرید.

فاکتور اضافی در این تمرینات این بود که یاد گرفتم توجه بیشتری به تمریناتم داشته باشم کاری که وقتی جوان‌تر بودم نمی‌توانستم به خوبی بفهمم. وقتی تمرینات را به این سطح از دقت و کیفیت می‌رسانی می‌فهمی که چه زمانی نیاز به ریکاوری داری. غرق شدن در این تمرینات گاهی زیاده‌روی است. گاهی حتی بعد از روز استراحتم ریکاوری نداشتم. بهترین نتیجه را در تمام این مدت با یک روز تمرین و دو روز استراحت گرفتم. همچنین تجربه خوبی از تمرینات کوتاه اما روزهای متوالی داشتم و دیدم برای مدت کوتاهی به خوبی جواب می‌دهد. کلید موفقیت این گونه بود که بین این مدل تمرینات جابه‌جایی باشد و یک مدل تمرین مناسب نبود. شاید این نظر شخصی باشد و شما باید ریتم تمرین خودتان را بشناسید.

۴. رژیم غذایی

برای کسانی که انفرادی تمرین می‌کنند و در سطح مطلوبی از سنگ‌نوردی هستند رژیم غذایی که دو هفته قبل از صعود دارند تاثیر بیشتری از ۶ ماه تمرین می‌تواند داشته باشد. این در مورد کسانی که در وزن متوسط یا سنگین هستند صادق است. سنگ‌نوردان کم وزن در صورت گرفتن رژیم غذایی خوب صعود نمی‌کنند و تازه کارها نباید این را امتحان کنند. به طوری که ممکن است آسیب جدی ببینند. سنگ‌نوردان کوچک‌تر می‌توانند در مدت زمان کوتاهی دستاورد ارزشمندی از تمرینات خود با تغذیه مناسب داشته باشند.

راهکار من برای صعود تغذیه نرمال در هنگام تمرینات بود و ۳ هفته قبل از سفر، میزان کربوهیدرات مصرفی را کاهش دادم و به جای برنج و نون و ماکارونی، سالاد و سبزیجات استفاده کردم. با این رژیم غذایی ۱/۸ تا ۲/۲ کیلو کاهش وزن داشتم.

در طول سفر، کمی بیشتر غذا مصرف می‌کردم تا از مواد غذایی خالی نشوم. در یکی از سفرهایم رژیم غذایی اشتباه باعث از بین رفتن عضلاتم شد و هرگز به فرم اول برنگشت. این اشتباه را دیگر تکرار نکردم. بعد از هر سفر یک هفته استراحت می‌کنم و نرمال غذا می‌خورم، وزن از دست رفته را بر می‌گردانم و آماده تمرین بعدی می‌شوم. در این زمان‌ها معمولاً به خاطر سختی‌های صعود روحیه خود را از دست می‌دهیم. این قسمتی از کار است و انرژی از دست رفته را به دست آوریم.

آزمایش‌های زیادی صورت گرفته تا سرانجام نتیجه بالا به‌دست آمده. اگر شما رژیم غذایی را زودتر شروع کنید یا خیلی رژیم سختی بگیرید، معمولاً انرژی خود را از دست می‌دهید و اگر خیلی دیر شروع به گرفتن رژیم غذایی کنید، وزن مطلوبی کم نمی‌کنید. هر چه سن شما بالاتر رود کاهش وزن با توجه به سطح هورمون‌های رشد کندتر اتفاق می‌افتد. استراتژی کاهش وزن راهی است که بتوانید بدنی قوی‌تر برای صعود داشته باشید.

۵. روان‌شناسی

اولین و مهم‌ترین گام از بین بردن ترس و کم کردن ارزش مسیر است. به طوری که می‌توانید فکر کنید که کسانی که قبلاً صعود کرده‌اند، توانایی و قابلیت شما را داشته‌اند. هرگز به زمان و طول برنامه فکر نکنید. باید در نظر داشته باشید که ۹۹٪ از زمان خود را روی مسیر می‌گذارید. در واقع شما بازنده نیستید و در حال یادگیری هستید. تمرین مداوم یک مسیر نباید خسته‌کننده باشد. چرا که هر بار به نکته جدیدی از ضعف‌های خود پی می‌برید؛ همچنین صرف

آلودگی نوری

خطر جدی برای محیط زیست

حسن نیکمنش

تعریف آلودگی نوری

آلودگی نوری به تابش یا انعکاس نور مصنوعی یا طبیعی گفته می‌شود که از لحاظ زمان و مکان ناخواسته و یا از لحاظ شدت، کیفیت، مدت تابش یا جهت تابش، مطلوب و در حد مجاز نبوده و برای انسان و حیوانات دیگر یا گیاهان زیان بار و آزاردهنده باشد. چنین آلودگی باعث می‌شود که در شهرهای بزرگ که از نور زیادی استفاده می‌شود آسمان شب و ستارگان به وضوح مشاهده نگردد؛ همچنین آلودگی نوری در برخی موارد به آلودگی هوا و گرم شدن زمین منجر می‌شود، چراکه قسمت عمده برق مصرفی از نیروگاه‌هایی به دست می‌آید که از سوخت فسیلی استفاده می‌کنند.

آلودگی نوری

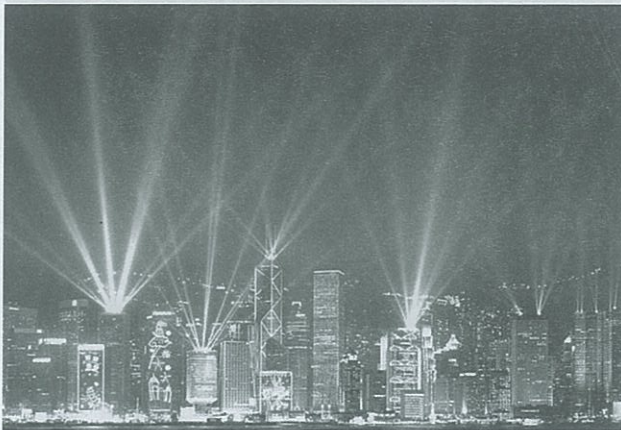


انسان به دلیل ترس از تاریکی که در ناخودآگاه جمعی (Collec-tive Unconscious) او نهفته است همواره تمایل زیادی داشته است که شب‌های تاریک خود را با برافروختن چراغ و آتش روشن نماید. او نسل اندر نسل از تاریکی زیان دیده و دچار صدمات زیادی شده است، به همین خاطر منابع نور طبیعی همیشه برای او ارزشمند بوده است به طوری که اغلب جوامع ابتدایی بشری تقریباً دوره‌ای از پرستش خورشید، ماه، و سایر اجرام آسمانی را تجربه کرده است. نور و روشنایی تقدس پیدا کرده و در شعر و ادبیات ستایش شده است. بی‌دلیل نیست که آلودگی نوری کم‌تر از سایر آلودگی‌ها مانند آلودگی هوا، آلودگی صوتی و ... مورد توجه و پژوهش قرار گیرد. در اشعار عرفانی سوختن شمع و پروانه نماد عشق و عاشقی تلقی شده و دستمایه سخن‌سرایان در بیان راز و رمزهای عارفانه قرار گرفته است، در حالی که از لحاظ زیست‌شناسی شمع نه در مقام معشوق راستین که عشق‌ورزی طبیعی پروانه او را به سویش می‌کشاند، بلکه دام فریبی است که انسان کاشف آتش برای رهایی خود از تاریکی بر سر راه یکی از زیباترین موجودات کره خاکی یعنی پروانه‌ها نهاده است. پروانه و زنبورها از نور سفید (نور خورشید) برای جهت‌یابی سود می‌جویند و نور خورشید به معنای شروع کار روزانه، جمع‌آوری گرده گل‌ها و سرچشمه حیات آن‌هاست. پروانه در واقع فریب نور دست‌ساز

بشر را خورده به سوبش کشیده می‌شود و با نزدیک‌تر شدن به شمع و افزایش روشنایی دچار گیجی شده و به دور آن می‌چرخد و در نهایت اسیر شعله‌هایش می‌گردد. نور شمع در واقع برای پروانه‌ها و شب‌پره‌ها آلودگی نوری به حساب می‌آید.

آلودگی نوری نخستین بار توسط اخترشناسان و کسانی که به رصد آسمان شب می‌پردازند بر سر زبان‌ها افتاد. تابش نور به سمت بالا یعنی آسمان در شهرهای بزرگ که ذرات معلق و ریز در فضای آن پراکنده است موجب پدیده‌ای به نام «گنبد نورانی» یا «آسمان تاب» بر بالای این شهرها می‌شود. این امر سبب می‌شود که ستارگان و راه شیری به خوبی دیده نشوند و حتی در شهرهایی مانند هنگ‌کنگ، توکیو، و نیویورک مشکل بتوان ستاره‌ای را در آسمان مشاهده کرد. به همین خاطر گفته می‌شود که رصدخانه‌ها را باید حداقل ۲۰۰ کیلومتر دورتر از شهرهای بزرگ و در مناطق کوهی دایر نمود.

خیلی از محققان، آلودگی نوری را به دوران بعد از اختراع برق و کاربرد روزافزون آن به ویژه استفاده از نورافکن‌ها، لامپ‌های کم‌مصرف جیوه‌ای، و نورپردازی‌های نادرست مربوط می‌دانند، در حالی که با تعریف دقیق و جامع آلودگی نوری سابقه آن از لحاظ تاریخی به دوران کشف آتش و از لحاظ اسطوره به «پرومته» می‌رسد. در اسطوره‌های یونانی پرومته عموزاده «ژئوس» از کوه‌های آلپ آتش را برای انسان به ارمغان آورد و به او آموخت که با آتش گوشت طبخ کند و نان پزند و مفرغ و آهن گداخته کند تا از آن‌ها شمشیر و خیش و ... بسازد. ژئوس پرومته را که از فرمانش سرپیچی کرده بود در کوهستان‌های شرقی جهان به بند کشید و فرمان داد تا عقابی تیزچنگال جگر او را از هم بدرد، اما هر شب جگر او دوباره می‌رویید و بامداد روز بعد جگر خوراکی عقاب و رنج بی‌پایان پرومته تکرار می‌شد. عقوبتی چنین سخت و سنگدلی شدید از جانب ژئوس با این پندار قابل تعبیر و تفسیر است که ژئوس خدای خدایان یونان که بر همه‌ی خدایان و پدیده‌های طبیعی اشراف داشت به خوبی دریافته بود که کار پرومته و نهادن آتش در دست انسان چرخه‌های طبیعت را بر هم خواهد زد و در نهایت ارتباط انسان را با آسمان و خدایان از هم خواهد گسیخت. با کشف آتش انسان به انهدام تدریجی جنگل‌ها و درختان فرمان



هوا و هدر رفتن انرژی است. نور سفید که از ترکیب تمام رنگ‌ها به وجود می‌آید آرامش‌بخش است، در حالی که نورهای مصنوعی باعث گیجی انسان و جانوران دیگر است. بر اثر نورهای مصنوعی در شب خروسان زودتر از موعد مقرر و عادی بانگ سحر می‌کنند و هزاران سینه‌سرخ و پرندگان آوازخوان شروع به آواز خواندن می‌کنند. کم شدن مدت خواب و استراحت پرندگان به ضعیف شدن نیروی جسمانی و مقاومت آن‌ها می‌انجامد و گاهی ممکن است به مهاجرت زود هنگام اقدام کنند. آن‌ها با روشن بودن چراغ‌ها فکر می‌کنند شب‌ها کوتاه‌تر شده و فصل بهار فرا رسیده است. شب‌پرها نیز دچار سردرگمی و اختلالات جهت‌یابی شده و ممکن است به شدت با ساختمان‌ها و پنجره‌های روشن برخورد کنند.

در مرغداری‌ها با روشن نگاه داشتن چراغ‌ها با تغذیه اضافی مرغ‌ها، چاق شدن آن‌ها را تسریع می‌کنند و در بازداشتگاه‌ها بیدار نگاه داشتن محکوم و قرار دادن او در مقابل چراغ پرنور به مدت طولانی برای گیج کردن زندانی و گرفتن اعتراف از او به کار می‌رود.

آلودگی نوری به علت شدت و مدت تابش ناخواسته

کم‌تر کسی است که نگاه کردن به خورشید را تجربه نکرده باشد. نگاه کردن به خورشید و هر منبع نوری قوی و متراکم مانند جوشکاری، سوختن نوار منیزیم، لامپ‌های پرمصرف و ویتربین مغازه‌ها، چراغ‌های لیزری، انفجار انواع بمب‌ها به چشم آسیب می‌رساند و در درازمدت به کوری منجر می‌شود. اگر یک منبع نوری به میزان ۱۰۰۰ وات در فانوس دریایی برای هدایت کشتی‌ها و روشنایی یک کلاس به میزان ۳۰۰۰ وات کس مطلوب و ضروری باشد، اما چنین روشنایی در موارد دیگر آلودگی نوری محسوب می‌شود. تابش اشعه‌های فرابنفش به صورت کنترل شده و یا کوتاه‌مدت برای ضد عفونی کردن اتاق عمل، شناسایی اسکناس‌های تقلبی و ... مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد، اما قرار گرفتن در مقابل این اشعه‌ها به مدت طولانی و در ساعاتی از روز به ویژه در مناطق ساحلی، کویری و در ارتفاعات بلند و برف‌پوش باعث آسیب‌های چشمی از جمله برف‌کوری، آب سیاه، آب مروارید، سردردهای میگرنی، گیجی و تضعیف قدرت تفکر، خیرگی، آفتاب‌زدگی، سوختگی و سرطان پوست می‌شود؛ به همین خاطر به بیماران میگرنی توصیه می‌گردد که در اتاق نیمه تاریک به استراحت بپردازند و به کوهنوردان و شناگران در دریا توصیه می‌شود که جهت محافظت چشم از عینک‌های آفتابی UV و برای محافظت از کرم‌ها و لوسیون‌های ضد آفتاب استفاده کنند.

دارد. در مناطق استوایی و گرمسیری که زمین پوشیده از جنگل بود، با از بین رفتن درختان که سایبان طبیعی و مانع رسیدن اشعه‌های فراوان و زیان‌بار به سطح زمین بود، خود انسان نیز در معرض آلودگی نوری قرار گرفت و به تبع از بین رفتن درختان، حیات بسیاری از گونه‌های گیاهی و جانوری نیز نابود شد. چرخه طبیعی خواب و بیداری انسان که از شام (اول شب) تا بام (مخفف بامداد یعنی صبح زود) و برعکس از بام تا شام بود بر هم خورد. این چرخه طبیعی به طور خودکار می‌توانست گونه انسانی را در فصل زمستان و کمبود مواد غذایی زنده نگه دارد، چراکه با طولانی بودن شب‌ها و کوتاهی روزها زمان خواب او افزایش می‌یافت و او به غذای کم‌تری نیازمند می‌شد.

با اختراع شمع و چراغ پیه‌سوز انسان توانست ساعاتی از شب را نیز به زمان بیداری خود بیفزاید، اما این کار مستلزم کشاورزی بود که غذای کافی در اختیار او قرار دهد، حتی شب‌نشینی‌های دوران گذشته که گاه برای انسان ماشینی امروز به نوعی رشک‌برانگیز و خاطره‌انگیز است، خود می‌توانست موجب مصرف شب‌چره یعنی غذای اضافی گردد که از تحرک و چالاکی انسان شکارچی پیشین بکاهد. شب‌نشینی‌هایی که در سایه آن انسان می‌توانست اسطوره‌ها و افسانه‌های خود را سینه به سینه به نسل‌های آینده منتقل سازد. شب‌هایی با آسمان روشن و صاف به ویژه در دشت‌های کویری که آسمان کوتاه‌تر به نظر می‌رسد شناخت صور فلکی و اسطوره‌پردازی درباره آن‌ها به آسانی میسر می‌شد. امروزه این فرضیه مطرح شده است که ارتباط معنی‌داری بین طلوع خورشید و ناپدید شدن صورت فلکی گاو (ثور) با قربانی کردن گاو به دست «میترا» و نیز ارتباط معنی‌داری بین ۱۲ لوح اسطوره «گیل گمش» با ۱۲ صورت فلکی در منطقه البروج وجود دارد. ساختمان اهرم چهارگانه مصر تجسم ستارگان صورت فلکی شکارچی (جبار) در روی زمین است.

با روشن‌تر شدن شب‌ها ساعت بیولوژیک (ساعت درونی بدن) انسان نیز دچار دگرگونی می‌شود، به طوری که در زبان انگلیسی برای غذای شب دو معادل به کار می‌رود: نخست کلمه (dinner) یعنی شام، وعده غذایی که در اول شب خورده می‌شود و دیگری کلمه (supper) یعنی شام دوم، وعده غذایی اضافی که آخر شب و قبل از خوابیدن مصرف می‌شود. غذای اضافی یعنی چاقی، افزایش چربی و قند خون. کم شدن ساعت خواب که در درازمدت می‌تواند به بیماری‌های قلبی - عروقی، کسالت، استرس و افسردگی نیز منجر شود.

آلودگی نوری در زمان و مکان ناخواسته

در بدن انسان هورمونی به نام «ملاتونین» ترشح می‌شود که در حفظ چرخه طبیعی خواب ما نقش اساسی دارد. این هورمون خاص فقط در تاریکی تولید می‌شود و حتی اندک نور مصنوعی نیز در تولید آن اختلال به وجود می‌آورد. مطالعات نشان می‌دهد که نورهای مصنوعی از میزان ملاتونین در بدن ما می‌کاهد، بنابراین روشن بودن اتاق خواب در زمان خواب آلودگی نوری محسوب شده و باعث کم‌خوابی و یا بدخوابی می‌شود. بی‌خوابی و کم‌خوابی باعث کسالت، گیجی، از بین رفتن ضرب‌آهنگ طبیعی بدن و اختلال در ساعت درونی بدن شده و در درازمدت به سردردهای میگرنی، افسردگی، و بیماری‌های قلبی - عروقی منجر می‌شود.

روشن بودن اتاق‌های خالی، راهروها، انبارها و سایر مکان‌ها در زمانی که نیازی به نور نیست موجب افزایش آلودگی نوری، آلودگی

در اسطوره‌های کهن آن را سوار بر ارابه جنگی مجسم می‌نمودند. در مقابل شب نماد صلح و آرامش و راز و نیازهای عارفانه و عاشقانه بوده است. صلح الهی (divine peace) یعنی متار که جنگ به علت طبیعی تاریک شدن هوا و فرا رسیدن شب جزو ابتدایی‌ترین حقوق و روابط بین‌الملل شناخته شده است و شیخون‌ها به منزله زیرپا نهادن و تخلف از این قرارداد بین‌المللی و ناجوانمردی قلمداد می‌شد. اختراع آتش و منابع نور مصنوعی در وهله‌ی اول به نظر می‌رسد که انسان را از شر موجودات شب شکار مانند عقرب حفظ می‌کند، ولی در عمل می‌بینیم که این منابع نوری موجب جلب حشرات مانند پشه و رطیل و نزدیک شدن آن‌ها به انسان می‌گردد.

چگونه از آلودگی نوری جلوگیری کنیم؟

۱. برای کاهش اثرات منفی نور و جلوگیری از تشکیل گنبد نوری (آسمان تاب) می‌توان چراغ‌های معابر را مانند چراغ‌های راه‌پله‌ها در آپارتمان‌های تازه‌ساخت به حسگر مجهز نمود تا در ساعاتی که تردد صورت نمی‌گیرد خاموش شوند. پیشگامی و تجربه کشور چک-اسلواکی و کشورهای اسکاندیناوی در این مورد قابل ملاحظه است.

۲. استفاده از چراغ‌های سرپوش‌دار در خیابان‌ها و معابر که نور را به سمت پایین هدایت کنند و از تابش آن به سمت بالا و آسمان جلوگیری کنند.

۳. خاموش کردن لامپ‌های اضافی برای صرفه‌جویی و جلوگیری از هدر رفتن انرژی.

۴. ترکیبی از نور سفید و زرد در روشنایی اتاق‌های نشیمن و پذیرایی و استفاده از رنگ نور مناسب در مکان‌های مختلف.

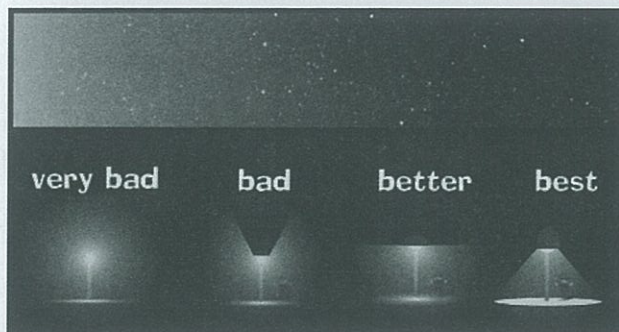
۵. در کشورهایی مثل ایران که تابش نور در آن زیاد است و اغلب از آب و هوای خشک بیابانی یا خشک کوهستانی برخوردارند به سبب الگوگیری غلط از اروپای معتدل ساختمان‌ها با پنجره‌های بزرگ ساخته می‌شوند که کار حساب شده‌ای نیست و باید برای جلوگیری از آلودگی نوری و صرفه‌جویی در هزینه گرمایش و سرمایش پنجره‌ها را در ابعاد کوچک‌تر تعبیه نمود.

۶. استفاده از عینک‌های محافظ در برابر امواج فرابنفش و استفاده از کرم‌های ضدآفتاب و نرم‌کننده در ارتفاعات بلند و مناطق کویری یا ساحل دریا.

۷. اصلاح نورپردازی ساختمان‌ها و حذف شیشه‌های جیوه‌اندود و سطوحی که نور را به طرف بالا منعکس می‌کنند.

۸. تغییر الگوی مصرف برق و استفاده بهینه و مجاز از ابزارهای ارتباطی مانند کامپیوتر، تلویزیون و موبایل.

باید توجه کرد که انسان به مرور می‌تواند به روشنایی کم یا زیاد عادت نماید، چنان‌که در گذشته‌ای نه چندان دور خانه‌ها با چراغ‌های نفتی و معابر با فانوس روشن به نظر می‌رسید و این واقعیت را باید بپذیریم که نور هرچند مفید و زیباست، اما در برخی موارد می‌تواند زشت و زیان‌بار نیز باشد.



آلودگی نوری و جهت تابش و انعکاس نور

کسانی که تجربه‌ای در عکاسی دارند به خوبی می‌دانند که تابش نور از پشت‌سر عکاس مطلوب می‌باشد، ولی تابش نور قوی از روبه‌رو در کیفیت عکس اثر منفی دارد. پزشکان و دندانپزشکان از نور و تابش آن در آینه در جهت دلخواه سود می‌جویند. رانندگان از نور بالا و نور پایین چراغ‌های اتومبیل برای رانندگی در شب استفاده می‌کنند، اما نور بالای اتومبیل‌هایی که از سمت مقابل می‌آیند ممکن است برای آن‌ها مزاحمت ایجاد نماید و در برخی موارد منجر به حادثه گردد. نور چراغ اتومبیلی وقتی به طرف جانورانی مانند روباه و خرگوش هدایت شود آن‌ها را دچار سردرگمی در یافتن راه فرار می‌کند.

انعکاس نور آفتاب از شیشه‌های جیوه‌اندود ساختمان‌ها برای عابران و ساکنان ساختمان‌های روبه‌رو ناراحت‌کننده است و آلودگی نوری به حساب می‌آید. جهت تابش نور در رشد گیاهان نیز می‌تواند مطلوب و یا نامطلوب باشد و در موارد منفی باعث نازکی ساقه، کوچکی برگ‌ها و ناتوانی و شکنندگی گل‌ها و گیاهان گردد. جهت تابش نور چراغ‌های برق اگر برای روشن کردن جاده‌ها و خیابان‌ها و نقاط تاریک به طرف پایین صورت گیرد موجب احساس امنیت رهگذران و رانندگان در شب می‌باشد، اما تابش آن به سمت بالا و آسمان گنبد نوری را در فضای بالای شهرهای بزرگ به وجود می‌آورد و آلودگی نوری را سبب می‌شود. نورپردازی ساختمان‌ها و چراغ‌های تبلیغاتی پدیده‌ای است که باید در آن جنبه‌های هنری، زیباشناختی، مسایل روان‌شناختی و امنیت رانندگان و رهگذران رعایت گردد، وگرنه نصب تابلوهای تبلیغاتی در مکان‌های نادرست و نورپردازی نادرست می‌تواند منجر به حوادث رانندگی شود. تابش نادرست نور در کلاس‌های درس معضل بزرگ دانش‌آموزان و دانشجویان در دیدن نوشته‌های روی تخته به حساب می‌آید.

آیا نور زیاد در شب امنیت به وجود می‌آورد؟

بسیاری بر این باورند که با روشن‌تر نمودن معابر و خیابان‌ها در شهر از جرایم و سرقت‌ها جلوگیری به عمل می‌آید، در حالی که آمار نشان می‌دهد ۶۰٪ جرایم از جمله کشت و کشتارها و سرقت‌ها در روز صورت می‌گیرد. از دیرباز مهر یا خورشید نماد جنگ بوده و

کوهستان خالی از خطر نیست

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

فصلنامه کوه



تاسیس ۱۳۳۲

موسسه ورزشی باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند

باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند برگزار می نماید با ارائه مدارک رسمی از فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی

دوره های کوهپیمایی برف سنگ غار

از مقدماتی تا پیشرفته ...

دوره های قطب نما، جی پی اس پزشکی کوهستان ...

دوره های تئوری: هواشناسی، تغذیه، کمک های اولیه، کوله چینی و ...

آمادگی ارائه بهترین خدمات به باشگاه ها، گروه ها و دانشگاه ها و ادارات و مؤسسات

استفاده از مدرسان و مربیان مجرب و خوشنام

دارا بودن بزرگ ترین و مجهزترین انبار لوازم فنی

جهت اطلاعات بیشتر کلاس ها و دوره ها به سایت باشگاه دماوند مراجعه نمایید.

شعار سال ۱۳۹۵

ارمغان آموزش کوهنوردی امن

تلفن باشگاه: ۰۲۱-۶۶۷۱۷۶۳۹

آدرس سایت: www.damavandclub.ir

مسئول برگزاری دوره ها: امیررضا صدیقیان

دارا بودن سالن اجتماعات با ظرفیت صد نفر

دسترسی آسان به ایستگاه مترو و بی آر تی دروازه دولت

کوهستانی، کوهنوردی و سالمندان (پیشگسرتان)

غلامحسین حسن پور *

هرچند پیر و خسته دل و ناتوان شدم / هرگه که پای به کوه نهادم جوان شدم*

ورزش مفرح کوهنوردی یکی از ورزش‌های بسیار مفید برای تمامی سنین، در دوران طول عمر انسان است. افراد می‌توانند با توجه به شرایط جسمی و توانایی روحی و روانی که دارند، ارتفاع مناسبی را انتخاب نموده و حداقل هفته‌ای یک بار به کوه‌پیمایی در آن منطقه بپردازند، تا ضمن کسب لذت و شادی و انرژی روانی مثبت، آمادگی جسمانی خود را حفظ و از پیری زودرس جلوگیری کنند.

در گذشته نگاه پژوهش‌ها و پژوهشگران در زمینه فیزیولوژی ورزشی به افراد جوان بود و پژوهشگران به افراد مسن توجه بسیار کمی می‌کردند، اما امروزه چنین گرایشی وجود ندارد. در حال حاضر با عمومیت یافتن و آوازه‌ی برنامه‌های آماده‌سازی بدن، افراد بیشتری از همه‌ی گروه‌ها به گونه‌ای فراگیر، اطلاعات علمی مربوط به ورزش سالمندان را در جامعه شروع کرده‌اند.

* با پوزش از خواجه حافظ شیرازی بابت تغییراتی که در شعرشان داده شد (هر دم که یاد روی تو کردم)، (هرگه که پای به کوه نهادم).

تغییرات فیزیولوژیکی همراه با بالا رفتن سن:

سن	اعمال فیزیولوژیکی
کاهش می‌یابد	قطر عضله
کاهش می‌یابد	قدرت عضلانی
کاهش می‌یابد	وزن خالص
افزایش می‌یابد	درصد چربی بدن
کاهش می‌یابد	میزان متابولیسم پایه (بازال)
کاهش می‌یابد	حدیشتتر ضربان قلب
کاهش می‌یابد	اندازه قلب (به خصوص بطن چپ)
کاهش می‌یابد	قدرت عضله قلب
کاهش می‌یابد	حدیشتتر حجم ضربه ای
کاهش می‌یابد	حدیشتتر برون ده قلبی
کاهش می‌یابد	حدیشتتر جریان خون
کاهش می‌یابد	خاصیت ارتجاعی رگ‌های خونی
افزایش می‌یابد	فشارخون
تغییر نمی‌کند	تعداد مویرگ‌ها در عضلات
کاهش می‌یابد	حدیشتتر اکسیژن مصرفی (Vo2max)
کاهش می‌یابد	ظرفیت حیاتی
کاهش می‌یابد	حدیشتتر حجم بازدهی (VEmax)
کاهش می‌یابد	ظرفیت انتشار ریه‌ها
افزایش می‌یابد	نسبت حجم باقی‌مانده به کل ظرفیت ریه‌ها (RV/TLC)
کاهش می‌یابد	وزن مخصوص استخوان
کاهش می‌یابد	انعطاف‌پذیری بدن
کاهش می‌یابد	خاصیت ارتجاعی بافت ریه‌ها و دیواره‌های سینه

پژوهش‌های مربوط به افزایش سن و تکنولوژی پزشکی پیش‌بینی می‌کند که میانگین سن مردم آمریکا در سال ۲۰۲۰ به ۱۲۵ سال خواهد رسید.

با گرایش جمعیت به سوی سالمندی و بیشتر شدن سن افراد و با شهرت و عمومیت یافتن رقابت‌های ورزشی در گروه‌های سنی مختلف همراه با این واقعیت که روزبه‌روز افراد بزرگسال بیشتری به عنوان آرمایش شونده در پژوهش‌های تحقیقاتی شرکت می‌کنند، سؤال مهم و حیاتی زیادی مطرح است که پیری دقیقاً با چه تغییرات فیزیولوژیکی همراه است؟ در کوهنوردی زنان و مردان بسیاری هستند که در سنین بالای ۷۰، ۷۵، ۸۰ سالگی و بیشتر اقدام به صعود به ارتفاعات بالای ۸۰۰۰ متری و اورست نموده و موفق هم بوده‌اند. از آن جمله:

مین بهادر شیرخان ۸۳ ساله اهل نپال، صعودکننده اورست. او هدف خود را تشویق هم‌سن و سال‌ها به انجام این کار بیان می‌کند. بانوی ۷۳ ساله اهل ژاپن به نام «مایمی وانا تاپه» که در سال ۲۰۰۷ اورست را صعود کرده است. «یوسی رو میوا» بانوی ۸۰ ساله ژاپنی او در سن ۸۰ سالگی برای سومین بار اورست را صعود می‌کند. «بویترامیورا» پدرش در سن ۹۹ سالگی مونت بلانک را اسکی کرده است.

«بوریس کورشنف» ۸۰ ساله اهل روسیه معروف به یوری گاگارین کوهنورد، دریافت‌کننده ۹ بار نشان پلنگ برفی از روسیه. «ولان اوده آنجلا وروبیف» ۸۶ ساله



قدرت فرد تجاوز کند.

چربی، وزن خالص بدن و درجه متابولیسم پایه

با افزایش سن افراد گرایش کل به افزایش چربی بدن وجود دارد. این افزایش معمولاً به صورت نسبی و مطلق دیده می‌شود. چندین دلیل برای افزایش چربی بدن وجود دارد. یکی آن که با افزایش سن توانایی فرد برای آزاد کردن و به کارگیری اسیدهای چرب از بافت چربی به عنوان سوخت انرژی دچار کاهش می‌گردد، که این باعث کاهش اکسیداسیون اسیدهای چرب خواهد شد.

همچنین بیشتر افراد با افزایش سن به طور کلی مصرف غذای خود را افزایش نمی‌دهند، اما کم تحرک‌تر می‌شوند. در واقع چنین افرادی بیشتر از مقدار سوخت‌وساز بدن خود کالری دریافت می‌کنند. گذشته از عوامل ژنتیکی، مقدار چربی که همراه با افزایش سن ایجاد می‌گردد، به طور کلی به عادات غذایی و ورزشی فرد بستگی دارد. با بالا رفتن سن و همراه با چربی، وزن خالص بدن دچار کاهش می‌شود. با افزایش سن تغییرات وزن خالص بدن نیز مانند قدرت عضلانی موازی و هم‌آهنگ با افزایش و کاهش توده عضلانی است؛ بنابراین بخشی از کاهش وزن خالص بدن همراه با بالا رفتن سن به دلیل کاهش اندازه عضلات و کمتر شدن محتوی کلسیم و فقر استخوان‌ها است. کاهش وزن خالص بدن در نتیجه بالا رفتن سن را می‌توان تا حدودی با تغییرات عادات غذایی و ورزش کنترل کرد.

میزان متابولیسم پایه BMR با افزایش سن به تدریج کاسته می‌شود. بر اساس بعضی از گزارش‌های پژوهشی این کاهش از سن ۳ تا ۸۰ سالگی ۳ درصد در هر دهه است. بین سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی این کاهش ظاهراً نشانگر بهبود کارایی سوخت‌وساز در فرد است.

سیستم تنفسی

با افزایش سن، عمل تنفس دچار کاهش می‌شود. این موضوع در آزمایش‌های تنفسی مختلف مشهود است که کاهش ظرفیت حیاتی، کاهش حازیادیهویه ریوی Vmax کمتر شدن ظرفیت انتشار تنفسی و افزایش نسبت حجم باقی‌مانده به کل ظرفیت ریه نتیجه افزایش حجم باقی‌مانده همراه با بالا رفتن سن است در حالی که ظرفیت کل ریه

روسی مسن‌ترین کوهنورد صعود کننده به کلیمانجارو. «سرکریس بانینگتون» ۸۳ ساله اهل بریتانیا و تئوریسین بزرگ کوه‌نوردی جهان؛ او در ۸۱ سالگی دیواره بلندی را صعود کرد. «کاتسوسوکه یاتاگساوا» معلم و کوهنورد ۷۱ ساله ژاپنی. «آلن بلاکشاو» که در سن ۷۸ سالگی درگذشت.

«رینهولد مسنر» که هم اکنون ۷۲ سال دارد و مشهورترین کوهنورد جهان است و پیشکسوتان کشور عزیزمان ایران آقایان: جلیل کتبه‌ای، کاظم گیلانپور، کیغام میناسیان، خانم مهری زرافشان و بسیاری از عزیزان دیگر که در گذشته و هم اکنون در سنین بالا در عرصه کوه‌نوردی مشغول فعالیت‌اند.

تغییرات فیزیولوژیکی همراه با افزایش سن

به نظر می‌رسد که آستانه سنی خاصی برای کاهش کارایی بدن وجود ندارد. بیشتر اعمال فیزیولوژیکی همراه با افزایش سن، فرار و تشیب خاص خود را دارند. به نظر نمی‌رسد بعضی از متغیرها مانند حجم کل خون و قند خون در شرایط استراحت با بالا رفتن سن دچار کاهش شوند. در بیشتر موارد، اعمال حیاتی در بین سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی به اوج خود رسیده و قبل از این که با بالا رفتن سن، شروع به کاهش کنند مدتی نیز در حال یکنواخت و ثابت باقی می‌مانند در حالی که با افزایش سن باید منتظر ضعف در کارایی بدن بود. شواهدی موجود است که نشان می‌دهد، فعالیت‌های بدنی ممکن است، سرعت رو به ضعف رفتن اعمال حیاتی بدن را کمتر کرده و با آن را به تأخیر اندازد.

همراه با افزایش سن، اندازه عضلات کاهش می‌یابد، و این به واسطه کاهش مقدار پروتئین و همچنین اندازه و تعداد تارهای عضلانی است. کاهش تعداد سلول‌های عضلانی ممکن است به علت بیماری‌های مختلفی که همراه با افزایش سن ایجاد می‌شود باشد.

همان‌طوری که افزایش قدرت عضلات مربوط به افزایش قدرت موازی و هم‌آهنگ با بزرگ شدن قطر عضله است. هنگام سالمندی افراد، کاهشی موازی و هم‌آهنگ نیز در قدرت عضلانی مشاهده می‌گردد. کاهش قدرت عضلات یک پدیده تدریجی است که در سنین بین ۳۵ تا ۴۵ سالگی اتفاق می‌افتد. به نظر می‌رسد حتی در سن ۶۰ سالگی کاهش قدرت از ۲۰ درصد حدیث‌تر

تقریباً بدون تغییر باقی می‌ماند. به عنوان مثال معلوم شده است حجم باقی‌مانده و حدود ۲۰ درصد از کل ریه را برای یک فرد بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی تشکیل می‌دهد، در حالی که در سن ۵۰ سالگی این رقم به ۳۰ درصد می‌رسد. به نظر می‌رسد این تغییر در عمل تنفس، در درجه اول به دلیل این است که با افزایش سن، دیواره‌های سینه و ریه خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهند. این کاهش خاصیت ارتجاعی، طبعاً تحرک آن‌ها را کمتر کرده و در نتیجه عمل تنفس مستلزم تلاش بیشتری خواهد شد.

سیستم قلب و گردش خون

با افزایش سن، اندازه کلی قلب کوچک‌تر می‌شود، به ویژه اندازه حجم حفره‌ی بطن چپ، در نتیجه کاهش فعالیت و به تناسب بالا رفتن سن، قلب کوچک‌تر می‌شود. کاهش در اندازه سلول‌های بافت عضلانی قلب همراه با کاهش تدریجی قدرت عضله‌ی قلب نیز به وجود می‌آید.

پژوهش‌ها نشان داده که پس از ۲۰ سالگی، کاهش تدریجی سالیانه‌ای تقریباً برابر با ۸۵ درصد در قدرت عضله‌ی قلب رخ می‌دهد. با بیشتر شدن حدیث‌تر ضربان قلب به تدریج کاهش می‌یابد. حدیث‌تر حجم ضربه‌ای، برون ده قلبی و جریان خون با بالا رفتن



استخوان‌ها کاهش می‌یابد و افراد سن بالای ۴۰ سال نسبت به جوانانی که به بلوغ کامل رسیده‌اند مستعد صدمات استخوانی می‌باشند. علت این امر کاهش مواد معدنی (کلسیم و فسفر) در استخوان است که موجب کمتر شدن چگالی، پوکی استخوان، کندی بهبودی آن پس از صدمات می‌شود. اگرچه افراد با یکدیگر متفاوت هستند، ولی کاهش کلسیم و فسفر به طور کلی در سال‌های اولیه پس از ۴۰ سالگی شروع می‌شود. با مصرف اضافی مواد معدنی کلسیم و فسفر این کاهش را برطرف می‌کند. از طرفی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فعالیت‌های بدنی از نوع هوازی و استقامتی مانند پیاده‌روی، دویدن آرام، به ویژه کوه‌نوردی تأثیر بسیار مفیدی در امر جلوگیری از کاهش مواد معدنی مذکور دارد.

تمرینات ورزشی مناسب برای سالمندان
تغییرات فیزیولوژیکی که به واسطه‌ی تمرینات ورزشی در نوجوانان، جوانان و بزرگسالان ایجاد می‌گردد ثابت شده است. اگرچه این تغییرات در بزرگسالان به اندازه جوانان و نوجوانان نیست اما افراد مسن

عصبی در طول تارهای عصبی آوران و وابران **Afferent fibers – Efferent Fibers** ممکن است باعث کندی در زمان عمل و عکس‌العمل باشد، اما علت اصلی مستقیماً به دگرگونی سیستم عصبی مرکزی مربوط می‌شود. شواهدی موجود است که نشان می‌دهد فعالیت زیاد سلول‌های عصبی ممکن است در جلوگیری از کاهش زمان عکس‌العمل در اجرای مهارت‌ها به دلیل پیری مفید باشد.

چگالی استخوان‌ها

با افزایش سن چگالی و سنگینی

سن دچار نقصان می‌گردد. از طرفی تراکم مویرگی ظاهراً با افزایش سن تغییر نمی‌کند، اما کاهش جریان خون به عضلات فعال احتمالاً نتیجه کوچک‌تر شدن حفره‌ی بطن چپ قلب همراه با از دست رفتن خاصیت ارتجاعی رگ‌های خونی در نتیجه افزایش سن است. در همین حال رگ‌های خونی به تدریج سخت‌تر شده و باعث بیشتر شدن فشار خون می‌شوند.

جالب توجه این که بعضی محققان با مقایسه یک فرد ۷۰ ساله با یک جوان ۲۰ ساله، ۵۰ درصد کاهش در قابلیت ارتجاعی شریان آئورت برای فرد ۷۰ ساله را گزارش کرده‌اند.

با توجه به این که فشار خون ۱۷۰ روی ۹۰ میلی‌متر جیوه برای پیرزنان و ۱۶۰ روی ۱۰۰ میلی‌متر جیوه برای پیرمردان در محدوده طبیعی تلقی می‌شود بهترین شاخص آمادگی جسمانی برای افراد حدیشتتر اکسیژن مصرفی **Vo2 max** با افزایش سن به تدریج کاهش می‌یابد. در این شاخص نیز به وجود می‌آید. تعیین دقیق این که چه مقدار از کاهش حدیشتتر اکسیژن مصرفی به سبب جریان پیری و چه مقدار آن به علت زندگی غیرفعال و کم تحرک است، امری دشوار است.

به طور کلی کاهش پنج متغیر فیزیولوژی با افزایش سن ممکن است به کمتر شدن حدیشتتر اکسیژن مصرفی مربوط باشد. این پنج تغییر عبارتند از:

- ۱- ضربان قلب ۲- حجم ضربه‌ای ۳- تهویه ریوی ۴- ظرفیت انتشار اکسیژن برای ریه‌ها ۵- استفاده از اکسیژن توسط بافت‌ها

سیستم عصبی

با افزایش سن افراد زمان عمل و عکس‌العمل و واکنش نسبت به محرک‌ها افزایش می‌یابد. اگرچه کندی انتقال جریان

سازگاری‌های فیزیولوژیکی با تمرین در افراد سالمند

متغیر	اثرات تمرین
کاهش می‌یابد	تعداد ضربان قلب به هنگام انجام کار استاندارد زیر بیشینه
افزایش می‌یابد	حجم ضربه‌ای به هنگام انجام کار استاندارد زیر بیشینه
افزایش می‌یابد	حجم خون
افزایش می‌یابد	کل هموگلوبین
افزایش می‌یابد	حجم اکسیژن ضربه‌ای (حجم اکسیژن در هر دم)
کاهش می‌یابد	فشارخون (در حالت استراحت)
افزایش می‌یابد	ظرفیت حیاتی
افزایش می‌یابد	حدیشتتر تهویه بازدمی (Vemax)
افزایش می‌یابد	حدیشتتر اکسیژن مصرفی (Vo2max)
افزایش می‌یابد	ظرفیت کار بدنی
کاهش می‌یابد	غیرعادی بودن الکترودیوگرام (نوار قلبی غیرطبیعی)
افزایش می‌یابد	قدرت عضلانی
افزایش می‌یابد	وزن خالص بدن
کاهش می‌یابد	درصد چربی بدن
کاهش می‌یابد	سطح کلسترول و تری‌گلیسرید سرم خون
افزایش می‌یابد	انعطاف‌پذیری

سن - ۲۰۰

سن به سال	حدیشت زربان قلب (سن - ۲۲۰)	پایین تر از سطح آستانه ۶۰ درصد حدیشت زربان قلب	بالا تر از سطح آستانه ۹۰ درصد حدیشت زربان قلب
۲۰	۲۰۰	۱۲۰	۱۸۰
۹۰	۱۳۰	۷۸	۱۱۷

مثال تمرین شدید با ضربان‌های قلب ۸۵ تا ۹۰ درصد حدیشت که روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه به طول می‌انجامد در استقامت قلبی، تنفسی مؤثر است و کارایی آن‌ها را بهبود می‌بخشد. تمرینات پیوسته، با شدت کم با ضربان‌های قلب بین ۶۵ تا ۷۵ درصد حدیشت و روزانه به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه باعث پیشرفت بسیار قابل توجه‌تری نسبت به تمرین با شدت کم و به مدت کوتاه خواهد شد. به عنوان مثال یک فرد ۶۵ ساله که می‌خواهد با حد آستانه ۷۰ درصد ضربان قلب خود فعالیت کند باید ضربان قلب او به حداقل ۱۰۵ ضربه در دقیقه برسد و حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در آن سطح نگاهداشته شود و این‌گونه فعالیت‌ها در راه رفتن و دویدن به ویژه در کوهپیمایی به صورت بسیار مطلوبی قابل امکان است.

فرمول زیر می‌تواند حدیشت زربان قلب را در سنین مختلف مشخص کند.

تواتر:

بهترین و معمولی‌ترین تمرین سه جلسه در هفته است و گاهی ۴ تا ۵ جلسه را نیز پیشنهاد می‌کنند و این تعداد جلسات تمرین برای افزایش آمادگی قلبی، تنفسی بسیار مناسب

نظر داشتن سلامتی جسمی مطمئن باشد هم افراد یا گروهی که قرار است با آنان در یک برنامه صعود شرکت کنند.

تست ورزشی بخش مهمی از معاینات پزشکی است که فرد تست شونده ضمن کار روی تردمیل و در ضمن آن الکتروکاردیوگرام و فشار خون ثبت و تحت کنترل قرار می‌گیرد. چنین اطلاعاتی از اهمیت بسیار بالایی در تجویز برنامه‌های ورزشی از جمله کوهنوردی برای افراد در سنین مختلف به ویژه افراد سالمند برخوردار است.

تجویز برنامه ورزشی

در تجویز برنامه ورزشی استقامتی برای آماده‌سازی قلب و گردش خون و تنفس، چهار عامل اساسی دخالت دارند که عبارتند از: شدت، مدت، تواتر، نوع فعالیت.

شدت تمرین: شدت مهم‌ترین عامل در ایجاد آمادگی استقامتی قلب و گردش خون و تنفس به شمار می‌رود و این امر به سطح آمادگی جسمانی فرد، وضعیت سلامتی و مدت زمان تمرین دارد. شدت تمرین را به چند شکل می‌توان بیان نمود.

۱- به صورت درصدی از حدیشت زربان‌های قلب

۲- به شکل درصدی از حدیشت اکسیژن مصرفی

۳- برحسب مقدار کالری‌های مصرفی در فعالیت‌های هوازی، ضربان قلب در رابطه مستقیم با هزینه انرژی یا اکسیژن مصرفی، افزایش می‌یابد. این امر برای تعیین فشار فیزیولوژیکی کار برای برنامه‌های ورزشی مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. شدت تمرین بین ۶۰ تا ۹۰ درصد حدیشت زربان‌های قلب می‌تواند به آمادگی قلب و گردش خون و تنفس کمک مؤثر کند.

مدت:

در تمرینات استقامتی قلبی، تنفسی مدت و شدت فعالیت رابطه‌ای متقابلی دارند. به طور

می‌توانند با تمرینات ورزشی سازگار شده و ظرفیت‌ها کار بدنی خود را افزایش داده و یا بهبود بخشند و در بعضی از موارد از این لحاظ با جوانان قابل مقایسه هستند.

هر فرد جوان یا بزرگسال باید در مراحل اولیه برنامه‌های بدن‌سازی و فعالیت‌های ورزشی کار را با آرامی شروع کرده و با انجام حرکات کششی بدن را به تدریج گرم کند. انجام این‌گونه حرکات برای جلوگیری از کشیدگی عضلات و خستگی مفاصل است. همان‌گونه که کوهنوردان در ابتدای شروع به صعود به ارتفاعات در دامنه کوه باید ابتدا بدن خود را با حرکات نرمشی و کششی گرم کنند و سپس اقدام به صعود کنند. با توجه به این‌که ورزش‌های ایزومتریک (ایستا) باعث بالا رفتن غیرعادی فشار خون در بزرگسالان می‌گردد. به این دلیل این‌گونه حرکات برای افراد مسن و به ویژه افرادی که دارای بیماری‌های قلبی هستند، توصیه نمی‌گردد و بهتر است حرکات ایزوتونیک یا پویا را قبل از شروع به صعود در کوهنوردی انجام دهند.

سازگاری‌های فیزیولوژیکی با تمرین در سالمندان

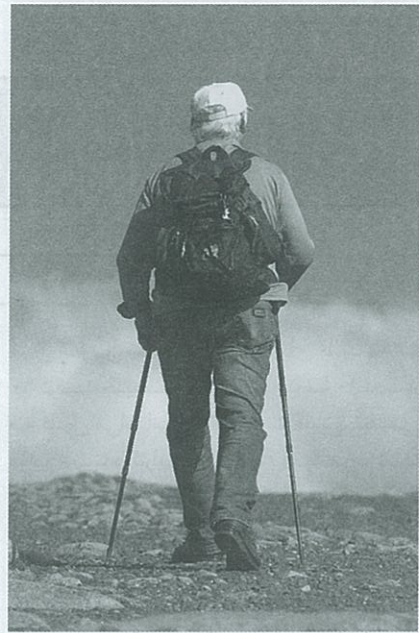
در اثر تمرینات اصولی، سازگاری‌های فیزیولوژیکی زیر در سالمندان به وجود می‌آید. علاوه بر تغییرات قلب سیستم‌های گردش و تنفس در جهت بهبود استقامت، تمرین ورزشی برای افراد سالمند می‌تواند باعث افزایش قدرت عضلانی، کاهش درصد چربی بدن و افزایش وزن خالص بدن گردد؛ همچنین کلسترول و گلیسرید خون نیز کاهش می‌یابد و در پیشگیری از بیماری‌های نارسایی جریان خون مانند بیماری شریان کرونری نیز مؤثر است و نیز افزایش انعطاف‌پذیری مفاصل در سالمندان در اثر فعالیت‌های بدنی انگیزه‌ای است که این‌گونه افراد را به ورزش کردن تشویق کند.

اصول اساسی برنامه تمرینات استقامتی قلبی، تنفسی جهت سالمندان

فیزیولوژی ورزشی و روش‌های علمی تمرینی، پایه‌های تمرینی خود را بر اساس نیازهای فردی، اهداف و ظرفیت‌های بدنی افراد قرار داده است.

قبل از شروع برنامه ورزشی یک معاینه بدنی لازم و ضروری است. به ویژه برای افرادی که قرار است در فعالیت‌های کوهنوردی شرکت کنند که هم خود فرد از





است. هنگامی که مدتی از انجام تمرینات به صورت منظم گذشت و فرد توانست از انجام آن لذت ببرد، می‌توان تعداد دفعات تمرین در هفته را افزایش داد. یکی از اهداف عمده برنامه ورزشی آن است که از شدت کافی برخوردار باشد تا نتایج مثبت داشته و دیگر این که لذت‌بخش باشد و حس قدرشناسی از ورزش را در فرد ایجاد کند به طوری که تمرین و فعالیت‌های بدنی جزئی از برنامه‌های روزانه فرد محسوب شود تا فرد با اشتیاق منتظر جلسات تمرین بعدی باشد نه با ترس.

نوع فعالیت:

در فعالیت‌های ورزشی با صرف انرژی متوسط و بالا تمامی اندام‌های بدنی را فعال می‌کند، مانند راه‌پیمایی، دویدن، شنا، دوچرخه سواری، قایق رانی، اسکی و کوه‌پیمایی بهترین نتایج را برای آمادگی قلبی و تنفسی به ارمغان می‌آورد.

از طرفی فعالیت‌هایی مانند گلف، بولینگ و سافت بال، تاثیر کمتری در ایجاد آمادگی جسمانی دارند. فعالیت‌های کوتاه مدت غیرهوازی که قدرت انفجاری عضلات و سرعت را می‌طلبد تاثیر ناچیزی دارند. تمرینات با وزنه اگرچه در بهبود قدرت و استقامت عضلانی مؤثرند، اما برای آمادگی قلبی و تنفسی فایده‌ای ندارند و از طرفی تمرینات با وزنه از نوع ایزومتریک به جهت بالا رفتن فشار خون به میزان زیاد برای سالمندان به ویژه برای افرادی که بیماری‌های قلبی - عروقی دارند توصیه نمی‌شود.

از تمامی فعالیت‌های هوازی، غیرهوازی و اسید لاکتیک، بهترین فعالیت برای افراد سالمند کوه‌پیمایی است که یک فعالیت هوازی است، زیرا هر کوه‌نورد با شناخت کافی از وضعیت جسمانی و روانی به این ورزش مفرح و نشاط‌آور می‌پردازد.

کوه‌نوردی عرصه‌ی مناسبی برای مبارزه با بیماری‌های ناشی از رکود، تنبلی و کم حرکتی در سنین بالا است. به این ترتیب می‌توان فعالیت‌های کوه‌پیمایی را کوه‌درمانی نامید، زیرا کوه عرصه مناسبی در مبارزه با بیماری‌های ناشی از رکود، تنبلی و کم‌حرکتی است. کوه‌نوردی افراد را از کز کردن در اتاق‌های دربسته و غوطه‌ور شدن در افکار پیچیده و پریشان و یا پرداختن به سرگرمی‌های بیهوده و زیان‌آور رها می‌کند، آن‌ها را به کوه و دشت و صحرا می‌کشاند و در دنیایی پُر از زیبایی‌ها و مناظر دلگشا به حرکت و فعالیت‌های بدنی وامی‌دارد.

در سن‌های بالا کوه‌نوردی بهترین وسیله برای رهایی از بیماری‌های ناشی از مواد زائد متابولیک است. کوه‌نوردی به سبب مصرف زیاد کالری (بین ۷۰۰ تا ۹۰۰ کالری در ساعت) مواد زائد متابولیک را که در خون شناور می‌باشند (قند، کلسترول، مشتقات پروتئین، اسید اوریک) به کلی سوزانده و شخص را از ابتلا به بیماری‌های ناشی از این زوائد متابولیک دور نگه می‌دارد.

- مبتلایان به مرض قند می‌توانند هفته‌ای دو بار ۲ تا ۲/۵ ساعت از کوه بالا و پایین رفته قند زائد شناور در خون را با فعالیت‌های بدنی سوزانده و از مصرف کردن داروهای کمکی و رژیم فشرده خود را بی‌نیاز سازند. - بیماران مبتلا به عوارض اسید اوریک (نقرس، درد مفاصل و عضلات) می‌توانند با همین مقدار حرکت در کوه از رسوب کریستال‌های اسید اوریک در مفاصل و رباط‌ها (تاندون‌ها) جلوگیری کرده از درد و اضطراب‌های عارض خود را دور نگه دارند.

- بیماران مبتلا به عوارض کلسترول و چربی خون می‌توانند هفته‌ای ۲ بار به مدت ۲ تا ۲/۵ ساعت حرکت در کوه کلسترول و چربی زائد خون را سوزانده از عوارض خطرناک آن‌ها (آرترواسکلروز، فشار خون، آتروم) خود را محفوظ نگه داشته بیماری‌های قلب - عروق و احتمالات سکت‌های قلبی و مغزی را از خود دور کنند، در حقیقت کوه‌نوردی شخص را از مصرف داروهای لازم برای جلوگیری از این‌گونه بیماری‌ها خلاص می‌کند.

- کوه‌نوردی برای بیماران مبتلا به دیابت (مرض قند) در حکم انسولین (و برای بیماران که کلسترول زیاد در خون دارند در حکم نیاسین، کلستپول و لوواستاتین است) و برای بیماران مبتلا به نقرس و درد مفاصل در حکم آلوپورینول و در مورد بیماران قلبی و آنژوپکتوریکس، در حکم سگوتین و تری‌نیترین است و تاثیر بازدارنده و جلوگیری کننده دارد. کوه‌نوردی در هر ساعت (۷۰ تا ۸۰) گرم چربی زائد بدن را سوزانده و از بین می‌برد. مبتلایان به عوارض چاقی و فربه‌ی می‌توانند (به شرط اجتناب از پُرخوری‌های مجدد) با گردش‌های منظم در کوهستان‌ها چربی زائد بدن و چاقی را از خود دور کرده و از عوارض نامطلوب چاقی (فشار خون، تنگ نفس، عوارض قلب و عروق، آرتروز، واریس، یبوست) رها شده با تنی چابک و سبکبار زندگی راحت و آسوده‌ای را ادامه دهند.

ضربان قلب در حال کوه‌نوردی از ۷۲ به ۱۲۰ تا ۱۴۰ افزایش می‌یابد و شمارش تنفس از ۱۶ به ۳۴ بار در دقیقه می‌رسد. پمپاژ قوی قلب مجرای رگ‌ها را شسته مخاط آن‌ها را نرم‌تر و تمیزتر نگه می‌دارد و از رسوب مواد زائد و تشکیل شرایین جلوگیری می‌کند و قلب، خون پُر اکسیژن را آسان‌تر به تمام ذرات وجود و سلول‌های بدن می‌رساند.

شست‌وشوی سلول‌های با خون پُر اکسیژن فرح انبساط اندرون را سبب می‌شود. وقتی این فرح و انبساط اندرون در دنیای بیرون با مناظر زیبای کوه، رایحه مطبوع و رنگ قشنگ گل‌ها، چشم‌اندازهای فرح‌انگیز و نسیم جان‌بخش صبحگاهی همراه باشد، نشئه نشاطی سراپای وجود انسان را فرا می‌گیرد، و فشارهای زندگی (Stress) و غم و تشویش‌های جانکاه زندگی را به باد هوا می‌سپارد و انسان در دنیای فراغت خاطر و آسودگی خیال، پرو بال می‌گشاید.

امید این که سالمندان و پیشکسوتان عزیز با پرداختن به فعالیت‌های مفید فکری و بدنی مانند کوه‌نوردی، همیشه سایه آنان بر سر جوانان این مرز و بوم گسترده باشد و جوانان اخلاق نیکو و پسندیده و منش‌های زینده آنان را همیشه چراغ راه خود قرار دهند. همیشه برقرار، همیشه برفراز، شاد و تندرست باشید.

* عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد دزفول و رئیس انجمن کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی دانشگاه آزاد دزفول



پورا

سال نو
آغاز بهار طبیعت
مبارکباد

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

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

برنامه های شش ماهه

بهار و تابستان ۱۳۹۵

* چین : موستاق آتا (۷۵۴۶ متر)

* تاجیکستان : کمونیزم (۷۴۹۵ متر) / کورژنفسکایا (۷۱۰۵ متر)

* قزاقستان : پوبدا (۷۴۳۹ متر) / خانتانگری (۷۰۱۰ متر)

* قرقیزستان : لنین (۷۱۳۴ متر)

* نپال : مراپیک (۶۶۵۴ متر) / آیلندپیک (۶۱۸۹ متر)

* روسیه : آلبروس (۵۶۴۲ متر)

* ترکیه : آارات (۵۱۳۹ متر) / کاککار (۳۹۷۰ متر) / ارجیس (۳۹۱۷ متر)

* گرجستان : کازبک (۵۰۴۷ متر)

* آذربایجان : شاهداغ (۴۲۴۳ متر)

* ارمنستان : آراگاتس (۴۰۹۰ متر)

" پورا بمناسبت افتتاحیه در مکانی جدید و دائمی تخفیفات ویژه ای را برای هموردان

گرامی در نظر گرفته است لطفا با ما در تماس باشید از طریق



همراه : ۰۹۱۲۵۶۰۷۳۳۲۷ و ۰۹۳۸۲۶۳۸۲۵۰ (ریمیمی)

تلفکس : ۰۲۶-۳۲۲۴۲۹۸۵

وبلاگ : www.pouragroup.blogfa.com

پست الکترونیک : pouragroup@yahoo.com

فروشگاه تخصصی کوهنوردی پورا

مشاوره و فروش کلیه تجهیزات کوهنوردی ، کمپینگ ، سنگنوردی

۰۹۱۲۵۶۰۷۳۳۲۷ (ریمیمی)

میدان کرج - ابتدای فیابان پالوس - پاساژ مرکزی (ذکیقانی) - طبقه دو م

۰۲۶-۳۲۲۴۲۹۸۵



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ج.ا.ا.
هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان زنجان

حفاظت از غارها

تنظیم: شهریار بهزادیان
ترجمه: طاهر شاهواری

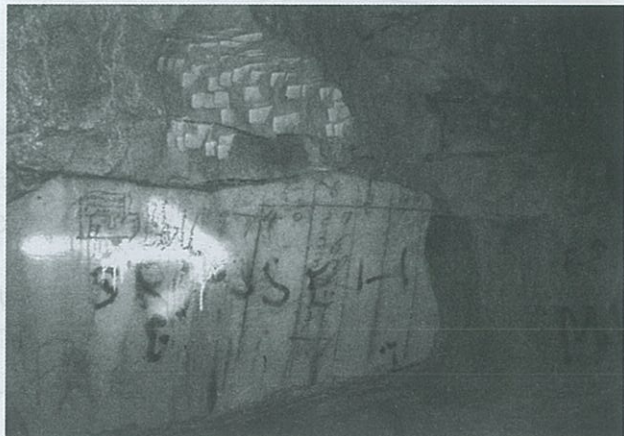
اگرچه غارها جلوه گر دنیایی از زیبایی ها و شگفتی های آفرینش هستند اما گاهی اوقات - آنچنان که باید شایسته و شگفت آور باشند - نیستند. هنگامی که تزیینات آهکی غاری دچار آسیب شده و یا فضای بکر غارها با زباله ها پوشیده شده اند به واقعیتی می رسیم که علت اصلی آن غارنوردان و گروه هایی هستند که از آنجا دیدار می کنند و عامل تخریب و ویرانی غارها به صورت عمد و یا غیر عمدی هستند. ساخت و ساز در اطراف غارها و آلودگی های صوتی تاثیرات جدی و مهمی در زندگی جانوری غارها می گذارند. اگرچه بسیاری از این عوامل مخرب را می توان برطرف کرد و یا آلاینده ها را محو و پاک کرد اما بسیاری از این تخریب ها و آلودگی ها قابل جبران نیستند و تاثیرات خود را باقی می گذارند. استالاکتیت و استالاکمیت شکسته شده ای که برای به وجود آمدن و شکل گیری اش هزاران سال سپری شده ممکن است هیچ وقت دوباره رشد نکند و به شکل اولیه اش برنگردد و یا گونه کمیابی از خفاشی که تنها در غار خاصی زندگی می کند ممکن است برای همیشه محو و نابود شود. با وجود اینکه امروزه بسیاری از غارنوردان و زیست شناسان برای محافظت و رفع آلودگی غارها تلاش می کنند اما بیشتر اوقات نتایج ناشی از آلودگی ها هیچ وقت از بین نخواهند رفت و یا قبل از اینکه آنها را رفع کنیم تاثیرات خود را بر محیط می گذارند.

بحث حفظ و نگهداری غارها بسیار گسترده و وسیع است و تنها در یک مقاله نمی توان به آن پرداخت. امروزه در بسیاری از کشورها قوانینی برای مجرمین و کسانی که آسیب به غارها می رسانند وجود دارد و روش هایی نیز برای پیشگیری از آنها صورت می گیرد. یکی از روش های حفاظت، نصب دروازه بر روی دهانه غارهاست - که در ادامه این مقاله ضمیمه ای در مورد آنها آورده ام - با وجود این هنوز مهم ترین عامل برای حفظ و نگهداری غارها، رفتار ما نسبت به آنها و محیط آنهاست.

ضرورت حفظ و محافظت غارها:

● **ارزش های زیست محیطی:** غارها مسکن جمعیت زیادی از خفاش ها و گونه های مختلفی از جانوران هستند که بسیاری از آنها کمیاب اند و تنها در محیط خاص و وضعیت ویژه غارها می توانند پرورش و زندگی کنند. حیات وحش و زندگی گیاهی در اطراف دهانه غارها با محیط آنها تطبیق شده است.

● **ارزش های میراثی، باستانی و دیرین شناسی:** جوامع انسانی، فرهنگ ها و جانوران باستانی و پیش از تاریخی را می توان از طریق بررسی نقاشی ها، آثار بجا مانده و نوشته های دیواری غارها مطالعه کرد. هوای درون غارها بسیار یکنواخت و در بعضی از غارها خیلی خشک می باشد. این عوامل باعث به وجود آمدن محیطی می شود که از فسیل ها و مصنوعات باستانی و تاریخی موجود در آنها به خوبی محافظت می کند.



● **ارزش های علمی:** غارها منابع بسیار ارزشمندی برای مطالعات علوم آموزشی و فرهنگی، زمین شناسی، زیست شناسی، آب شناسی و... می باشند. به عنوان مثال زمین شناسان می توانند با مطالعه مواد معدنی و سنگ های غارها معلومات تازه ای در مورد پیدایش زمین به دست آورند.

● **ارزش های مادی:** جذب توریست، صنعت توریسم و گردشگری یکی از ارزش های غارهاست.

● **ارزش های طبیعی و معنوی:** تزیینات آهکی زیبا و شاهکار طبیعت را تنها می توان در محیط غارها مشاهده کرد.

عوامل متعددی سلامت و پایداری غاری را به خطر می اندازند که می توانند خارج از دهانه غار باشند مثل جاده سازی در اطراف دهانه غار و نتایج ناشی از آن و یا در داخل غار و فضای آن مثل ریختن زباله که بیشتر این عوامل داخلی تهدیدکننده غارها هستند. تخریب ها و آلودگی های داخل غارها توسط کسانی صورت می گیرند که از آنها بازدید می کنند که ممکن است گروهی تفریحی باشد و یا غارنوردی حرفه ای اما همیشه باید توجه داشت که احتمال این کار بصورت غیر عمد نیز وجود دارد. عدم شناخت افراد بازدیدکننده از عوامل آلوده ساز و یا فعالیتی تخریب کننده می تواند بصورت غیرعمدی بر غارها تاثیرات منفی داشته باشد. در اینجا به نمونه ای از این عوامل تهدید کننده و آلاینده ها (عمدی و غیرعمد) که ممکن است در هنگام بازدید از غاری به وجود بیاورند اشاره خواهم کرد و راه حل هایی را برای رفع آنها و یا عدم شکل گیری آنها بیان می کنم.

● **رنگ ها و نوشته های روی دیوارها:** یکی از معمول ترین آسیب ها و آلودگی ها در غارها که توسط غارنوردان و یا افراد غیر حرفه ای انجام می شوند. معمولاً به عنوان یادبود و یا علامت راهنما

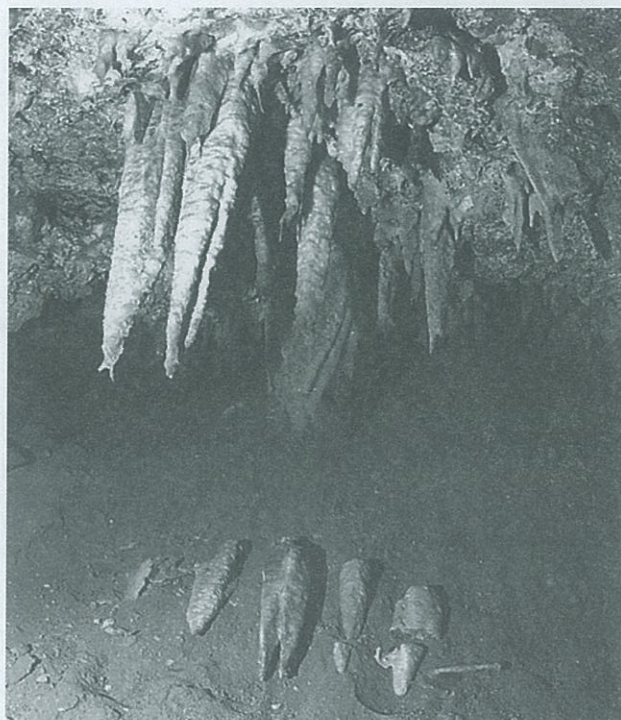
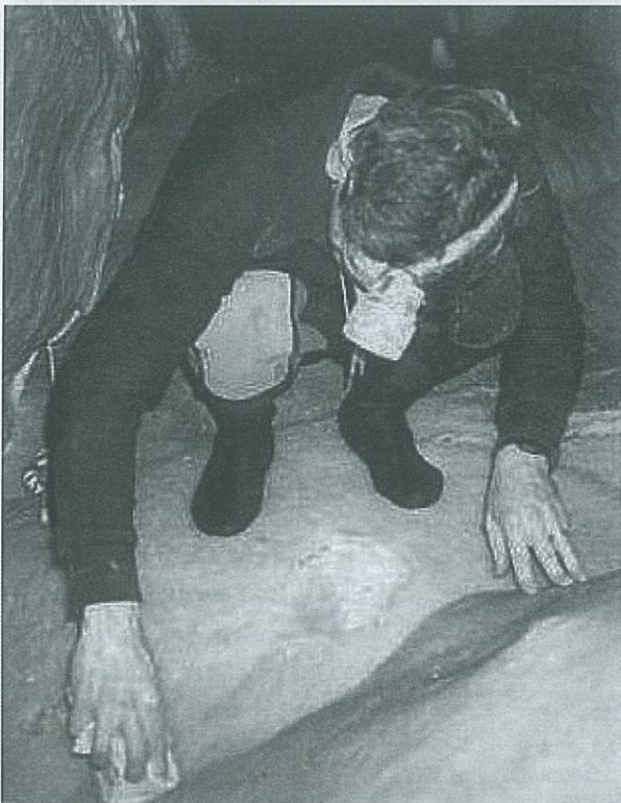
شاهد شکسته شدن و آسیب دیدگی آنها هستیم. کم اطلاعی و بی علاقه‌گی دیدارکنندگان و تخریب عمدی از مهم‌ترین این عوامل هستند. حتی غارنوردان حرفه‌ای هم اغلب به صورت تصادفی و غیرعمدی باعث شکسته شدن آنها می‌شوند. بهترین و راحت‌ترین روش برای حفظ تزیینات آهکی اینست که تا حد امکان از آنها دور شد و به آنها دست ن‌زد.

یکی از روش‌های ترمیم تزیینات شکسته شده روش پیچ‌گذاری می‌باشد. به این صورت که در دو قسمت شکسته شده با مته سوراخ‌هایی ایجاد می‌کنیم. پیچ ضد زنگی که سر آن را بریده‌ایم در یکی از این سوراخ‌ها می‌چرخانیم و سر دیگر پیچ را در بخش دیگر مته شده می‌چرخانیم. اتصال توسط پیچ در این روش چنان راحت و محکم است که نیاز به گیره و نگه‌داشتن آنها تا هنگام جوش خوردن نخواهد بود.

● **آلوده شدن رسوبات آهکی با گل:** یکی از عناصر تشکیل‌دهنده بسیاری از غارهاست. آلوده شدن رسوبات آهکی با گل سبب می‌شود که گل‌ها جذب منافذ بسیار ریز این رسوبات شود و در روند شکل‌گیری آنها تأثیرات منفی بگذارند و باید خاطرنشان کرد که به این علت، در بیشتر مواقع نمی‌توان رسوباتی که به گل آلوده شده را بصورت اولیه تمیز کرد. در قسمت‌هایی از غار که محیط آن گلی است دست‌ها، لباس و چکمه غارنوردان به سرعت و راحتی آلوده می‌شوند. بیشتر غارنوردان برای حرکت در غارها عادت دارند که تزیینات آهکی اطراف را به عنوان گیره بگیرند یا لمس کنند (البته کمک زیادی برای حفظ تعادل و زمین نخوردن در بیشتر بخش‌های غارها می‌شوند) اما این کار باعث آلوده شدن آنها با گل و یا امکان شکسته شدن را در پی خواهد شد.

بنابراین باید در این مواقع از قوانین زیر بهره جست:

● **تزیینات آهکی را دست ن‌زنید:** برای نگاه کردن آنها تا



و مسیریابی از اسپری رنگ بر روی دیوارها استفاده می‌شود که هر صورت باعث آلودگی و زشت کردن محیط غارها می‌شوند. در بسیاری از مواقع پاک‌سازی رنگ نوشته‌ها بسیار دشوار می‌باشد و حتی نمی‌توان آنها را کاملاً محو و پاک کرد.

در هنگام پاک‌سازی رنگ نوشته‌ها، باید با دقت فعالیت‌مان را انجام دهیم که آسیب‌ها را بیشتر نکنیم. استفاده از مواد شیمیایی (پاک‌کننده‌ها و حلال‌ها)، حیات وحش و زندگی موجودات داخل غارها را به خطر می‌اندازند و همچنین استفاده از برس‌های سیمی باعث خراشیدن سنگ‌ها و تزیینات آهکی می‌شود. در این مواقع همیشه باید از روش‌های ملایم و لطیف‌تر استفاده کنیم مثلاً استفاده از برس‌های نایلونی و آب‌های موجود در غارها (جوی‌ها، گودال‌ها و حوضچه‌ها) یکی از این روش‌ها با نتیجه رضایت بخش می‌باشد. اگر رنگ نوشته بر روی رسوبات آهکی و بخشی از آن شده باشد می‌توان آن را رها کرد تا بر اثر رسوب‌گذاری در زیر قرار بگیرند و ناپدید شوند و یا با نهایت دقت آن بخش را جدا کرد.

نکته: هیچ‌گاه از رنگ برای علامت‌گذاری و جهت‌یابی استفاده نکنید:

اگر لازم باشد که مسیری را در غار مشخص کنیم و یا از درست بودن آن مطمئن نیستیم از روش نشانه‌گذاری با کپه‌های سنگ استفاده می‌کنیم که بعد از اتمام کار باید آنها را جمع کنیم تا باعث گمراهی گروه‌های بعدی نشوند.

اگر در یک مجموعه غار و یا غاری پر پیچ و خم غارنوردی می‌کنیم استفاده از ریسمان‌های سفید و قرمز برای ردزنی پیشنهاد می‌شود و حتماً بعد از اتمام کار، آنها را جمع‌آوری می‌کنیم.

● **شکسته شدن تزیینات آهکی:** استالاکتیت و استالاکمیت

یکی از مهم‌ترین و بیشترین بخش‌های هر غاری را شامل می‌شوند. این رسوبات اغلب بسیار ظریف‌اند و به راحتی و سادگی شکسته و خرد می‌شوند. این حقیقت تلخ است که بگوییم در همه‌ی غارها

به راحتی از بین می رود. راه رفتن پی در پی بر روی گل رس و رسوبات کف غار آنها را نابود و از بین می برند. شکل بکر و دست نخورده این رسوبات بسیار زیبا هستند و تا حد امکان بهتر است هنگام عبور و یا بازدید از مسیری که رسوبات زیبا و دست نخورده دارد در یک مسیر کوچک و باریک حرکت کنیم و از ایجاد مسیرهای مختلف و رد پاهای مختلف جلوگیری کنیم. برای این کار می توان مسیر را با نوارهای لاستیکی مشخص کرد و یا کف آنجا را با لایه ای از پلاستیک پوشاند و روی آن حرکت کرد (که البته ممکن است به چکمه های گل آلود بچسبد).

● **ریختن زباله:** دیدن زباله هایی مانند باتری، قوطی های غذا، بتری و تفاله کاربدها و شمع های سوخته برای هر غارنوردی ناراحت کننده است. اگرچه قوطی های آلومینیومی و ظروف کنسرو مانند آهن زنگ نمی زنند و از لحاظ آلوده سازی مشکلی ایجاد نمی کند اما ممکن است بوی موادی که در آنها بوده جانوران کوچک ساکن غارها را به خود جلب کند. جیرجیرک ها، پشه ها، سمندرها و حلزون ها از موجودات ریز ساکن غارها هستند که در اکوسیستم غارها نقش اساسی دارند. اگر یکی از این موجودات جذب بوی این قوطی ها و بتری ها شوند امکان این هست که در آن سقوط کنند و برای خارج شدن از آن ناتوان باشند و در آن گیر کنند. به این ترتیب این جانوران در آنها اسیر و به دام می افتند. جانور به دام افتاده ممکن است بمیرد و یا باعث جلب جانوران دیگر و در نهایت اسیر شدن آنها نیز می شوند. باتری های رها شده و فاسد تاثیرات مضر شیمیایی بر محیط و pH آب های غارها می گذارند. شمع ها و تفاله کاربید و ... زباله هایی هستند که علاوه بر آلوده سازی غارها امکان آسیب رساندن به جانوران ساکن غارها را دارند. به عنوان یک علاقه مند به طبیعت هیچ وقت این کار را انجام ندهید و از گذاشتن هر چیز در غار پرهیز کنید و اگر توانایی این را داشته باشید که زباله های باقی مانده از غارنوردان قبلی را به بیرون حمل کنید بدون ناراحتی و غرور این کار را انجام دهید.



حد امکان فاصله خود را حفظ کنید. هنگام عبور از کنار آنها به آرامی حرکت کنید. ممکن است به صورت غریزی آنها را بگیرید! □ اگر در جایی ناچار هستید تزیینات آهکی را لمس کنید یا از روی آنها رد شوید، لباس ها و دست ها و چکمه هایتان میبایست تمیز باشند. دستکش ها و چکمه هایتان را در بیاورید و حتی اگر لازم باشد لباس های کثیف شده را تعویض کنید. اگرچه گفتن این موضوع آسان و عملکرد آن سخت است اما هیچ کس حق ندارد که به علت تنبلی و یا ایمنی خود، آسیب به تزیینات آهکی برساند. در این مواقع رعایت اصول زیر لازم و ضروری است: □ اگر جوراب هایتان تمیز نیستند آنها را در بیاورید و یا برعکس بپوشید.

□ استفاده از کیسه های نایلونی و لاستیکی برای کشیدن بر روی پاها و یا گذاشتن چکمه ها در آنها. □ چراغ پیشانی یدکی و تمیز همراه داشته باشید زیرا ممکن است کلاه کاسک و روشنایی تان گل آلود شده باشند. □ از دستکش تمیز استفاده کنید. سعی کنید با دست لخت به رسوبات آهکی دست نزنید. باکتری های موجود در دست می تواند در روند شکل گیری آنها تاثیر منفی به جای بگذارد. □ همه ی افراد گروه در یک ردیف و مسیر حرکت کنند. □ افراد گروه مراقب حرکات همدیگر باشند و یکدیگر را نسبت به پدیده های موجود باخبر سازند. به عنوان مثال هنگام حرکت، نفر اول بقیه افراد را از وجود تزیینات آهکی ظریف و شکننده مسیر با خبر سازد.

یکی از روش های تمیز سازی تزیینات آهکی گل آلود شده، استفاده از آب و شستشوی آنها با فشار زیاد آب است اما این کار خطر شکستن و آسیب رساندن آنها را بیشتر می کند بنابراین بهترین کار پیشگیری از آلوده کردن آنها می باشد.

این موضوع را باید در نظر داشته باشیم که همه ما تلاش کنیم محیط زندگی مان تا حد امکان تمیز و عاری از کثیفی و آلودگی باشد. هیچ کس با کفش های گلی و لباس های کثیف وارد خانه، دفتر کار و اتومبیل خود نمی شود. یک غارنورد دلسوز و باتجربه غارها را محلی همانند محیط زندگی خود می داند و برای سلامت و تمیزی آنجا می کوشد.

● **راه رفتن بر روی رسوبات و کف غارها:** کف ها اغلب بیان کننده چگونگی پیدایش و شکل گیری غارها و گاهی اوقات دربرگیرنده آثار باستانی همچون ردپاها، استخوانها، اجاق آتش و ... هستند. اگر کف غاری یا بخشی از آن پوشیده از گل و رسوبات باشد،

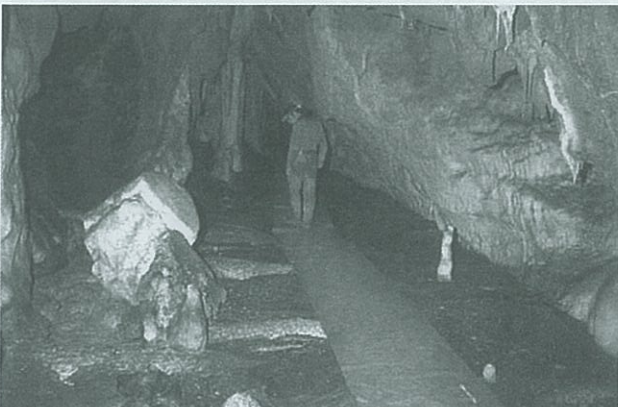


را نیز ایجاد می‌کنند. مشکل دیگر در استفاده از کاربرد، تفاله آن است. غارنوردان معمولاً هنگام تعویض کاربرد، تفاله آن (کاربرد مرده) را در فضای غارها رها می‌سازند این کار باعث آلودگی غارها می‌شود. بهتر است تا حد امکان از کاربرد استفاده نکنید و اگر از کاربرد استفاده می‌کنید تفاله آن را در کیسه لاستیکی ریخته و به بیرون غار حمل کنید.

○ **حفاری و انفجار:** اگرچه در مقاله حفاری و کندوکاو غارها توضیحاتی در مورد چگونگی انجام حفاری دادم اما باید توجه داشت این کار تنها در شرایط خاص و بوسیله غارنوردان و تیم‌های حرفه‌ای انجام می‌شود که تا حد امکان به غار آسیب وارد نشود بنابراین باید توجه داشت حفاری غار نیز می‌تواند به تالارها و یا تزیینات آهکی آسیب بزند.

چند نکته:

برای پاکسازی دیوارها و رسوبات آهکی، پیش از اینکه فعالیت‌مان را شروع کنیم باید با دقت در غار بررسی کنیم و با استفاده از عکس‌برداری از تخریب‌ها مستندسازی کنیم. بعد از آن تصمیم می‌گیریم که چه چیزی را پاک و محو کنیم و چه چیزی را باقی بگذاریم. خطوط تصویری قدیمی، سنگ نوشته‌ها، امضاها و هر



چیزی که یادآور و بازگوکننده بخشی از تاریخ هستند هیچ‌گاه پاک و حذف نمی‌شوند.

یکی از روش‌های حفظ غارها، نقشه‌برداری و عکاسی از غارهاست. بسیاری از غارنوردان، غارها را با روش پیمایش و ثبت جزئیات بر روی نقشه انجام می‌دهند. هنر عکاسی غار با استفاده از چند فلاش کمکی می‌تواند حالت و شکل غارها را برای آیندگان ثبت کند. عکاسی می‌تواند زیبایی غارها را بیشتر نمایان بسازد و اینکه با آسیب‌دیدن، چه زیبایی‌هایی از بین خواهد رفت.

نکاتی برای حفاظت بیشتر و بهتر غارها:

□ عدم ساخت و ساز، جاده‌سازی، کانال‌کشی فاضلاب، خطوط لوله و حفر کابل‌های برق در اطراف غارها و تغییر شکل ظاهری دهانه‌ها.

□ ایجاد آلودگی صوتی نکردن در اطراف غارها. به عنوان مثال صدای ناشی از تیراندازی شکارچیان، کمپ‌ها، آفرود بازان و اسب سواران و...

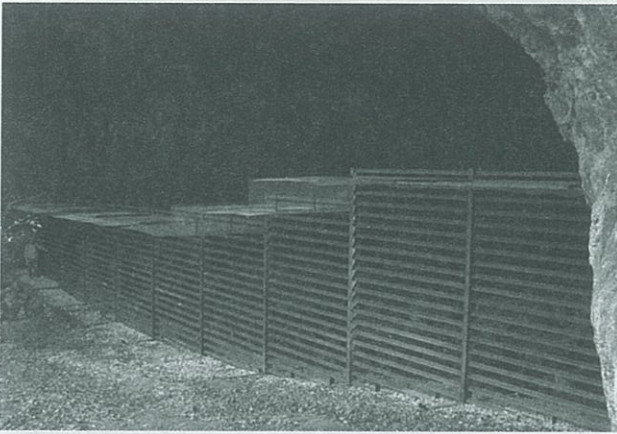
□ رعایت عدم ورود دود به داخل غارها. به عنوان مثال تاسیساتی که در فاصله دوری از غارها قرار گرفته‌اند اما دود آنها با جریان هوا



○ **فضولات انسانی:** علاوه بر آلوده سازی فضاها و بخش‌های مختلف غارها، می‌توانند هوای غارها را غیرقابل استنشاق و بدبو کنند و زندگی جانوری غارها را نیز به خطر بیندازند. در غارنوردی‌های طولانی مدت، نیاز به رفع آنها بیشتر از برنامه‌های چند ساعته و کوتاه مدت وجود دارد بنابراین باید از روش‌هایی استفاده کنیم که فضا و تالار غارها را آلوده نسازند. بتری‌های پلاستیکی برای دفع ادرار یکی از بهترین گزینه‌هاست. روش دیگر، ادرار کردن در بخش‌های فرعی غار که جریان آب در آن وجود دارد می‌باشد. اگر جریان آب وارد زمین شود بهتر است. حتی اگر این جریان به‌صورت جوی بسیار باریکی باشد در چند ساعت آینده شسته و از بین می‌روند. همیشه باید مطمئن باشید که این جریان آب جهت شرب استفاده نمی‌شود. در غارهای خشک و بدون جریان آب، می‌توان با حفر گودال‌های کوچک در کف پوشیده از گل و پر کردن آنها بعد از استفاده نیاز خود را برطرف کرد. برای مدفوع دو روش وجود دارد: استفاده از کیسه‌های نایلونی و حمل آنها به بیرون غار (که به نظر می‌رسد کسی چندان علاقه‌مند به انجام آن نباشد) و روش دوم و پرکاربردتر حفر چاله است. روی این چاله حتماً باید بعد از استفاده پر شود (با شن بهتر است). هیچ‌گاه در جریان آب و یا چاله‌های آب را کد مدفوع نکنید.

○ **مضطرب ساختن زندگی جانوران ساکن غار:** صدا و روشنایی نور چراغ‌ها می‌توانند سکوت و تاریکی غارها را برهم بزنند و باعث شوند زندگی موجودات داخل غارها مخصوصاً خفاش‌ها- که عمدتاً نایاب، کوچک و آسیب پذیر هستند- با مشکل رو به رو شود. گروه‌های بازدیدکننده با تعداد نفرات زیاد یکی از عوامل ایجاد صدا در غارهاست مگر اینکه افراد کاملاً تعلیم دیده و سعی در ایجاد آلودگی صوتی نکنند. متأسفانه امروزه شاهد تورها و گروه‌های غیرحرفه‌ای در غارها هستیم که بیشتر افراد آن دوره ندیده و یا خود را ملزم به رعایت حفظ و پاکیزگی غارها نمی‌دانند و علاوه بر ریختن زباله، آلودگی صوتی، در زندگی حیات جانوری غارها مزاحمت ایجاد می‌کنند.

○ **چراغ‌های کاربردی:** استفاده از کاربرد برای روشنایی در کشورمان چندان رایج نیست و با توجه به شرایط استفاده از آن و مشکلات خاص خود در کشورهای دیگر هم امروزه چندان مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. گاز کربنی که از سوختن آن ایجاد می‌شود یکی از موارد منفی در غارنوردی است. کربن تأثیرات منفی و شیمیایی در رسوبات آهکی می‌گذارد و تهدیدی برای زندگی جانوران غارها می‌باشد. بوی سوختن آن برای ساعت‌ها در غار وجود خواهد داشت و غارنوردان دیگر را آزار می‌دهد. علاوه بر این در گذرگاه‌ها و مسیرهایی که سقف کوتاه هست، شعله کاربرد باعث ایجاد دوده بر روی سنگ‌ها می‌شود که از لحاظ زیبایی‌شناسی منظره ناخوشایندی



هنوز متحیرم که چرا غارنوردانی که از جنس طبیعت هستند و به آن علاقه‌مندند با انجام حرکات عمدی و گاهی اوقات نادانسته دست به تخریب آنها می‌زنند.

دلایل زیادی برای نساختن و نصب دروازه برای غارها وجود دارد اما به‌طور کلی مهم‌ترین دلایل برای استفاده آنها عبارتند از:

□ آثار هنری، تاریخی و یا فسیل‌هایی در غار وجود دارد که احتمال آسیب آنها وجود دارد.

□ گونه‌های جانوری کمیاب یا نایابی در غار وجود دارد که بر اثر مزاحمت انسان‌ها، در حال انقراض و از بین رفتن هستند.

□ تزئینات آهکی بکر، زیبا، فوق‌العاده و منحصر به فردی در غار وجود دارد که ممکن است به‌وسیله دیدار کنندگان خرابگر از بین بروند. امکان وجود خطرات و حوادث در آن غار بسیار زیاد می‌باشد. مثلاً سیل پیش‌بینی نشده و یا ریزش بخشی از دیوار یا سقف آن غار.

با وجود این، تمام غارها قابلیت نصب دروازه‌ها را ندارند. بعضی از غارها بدلیل وضعیت فیزیکی خاصی که دارند این اجازه را نمی‌دهند که روی آنها دروازه نصب کرد و یا گاهی نصب نکردن دروازه و استفاده از روش‌های دیگر محافظت برای آنها بهتر می‌باشد.

نصب دروازه‌ها و ورودی‌ها برای غارها کاری فنی و تخصصی است و به دانش و تجربه نیاز دارد. به‌عنوان مثال یک جوشکار ماهر تنها با دانستن معیارها و قواعد کلی نمی‌تواند آن‌را بسازد بلکه نیاز به مهندس سازنده دروازه نیز می‌باشد، کسی که طرح و الگوی آن را بریزد و در هنگام ساخت در محل نظاره‌گر باشد. قبل از طراحی و ساخت دروازه‌ای برای یک غار، آگاهی نسبت به بوم‌شناسی آن غار به‌خصوص خفاش‌های آن لازم و ضروری است.

متداول‌ترین انواع دروازه‌ها:

شکل، ساخت و نوع دروازه‌ها متناسب با ورودی‌های غارها، خفاش‌ها و حیات‌وحش داخل آنها مختلف و گوناگون می‌باشد. انواع آنها عبارتند از: دروازه‌های کامل، دروازه‌های نیمه، دروازه‌های لوله‌ای، گنبدی، قفسی، حصارهای وسیع فلزی و نرده‌های بلند.

به‌عنوان مثال در دهانه‌های بزرگ گاهی اوقات دروازه‌های نیمه می‌سازیم. به این شکل که در قسمت بالایی دروازه برای پرواز خفاش‌ها مسیری را خالی و بدون ورودی‌سازی رها می‌کنیم. تاچه بزرگی را در بالا می‌سازیم تا مانع ورود مزاحمانی شویم که می‌خواهند از راه بالا رفتن از دروازه وارد غار شوند.

گاهی اوقات می‌توانیم دروازه را داخل‌تر و عقب‌تر از دهانه غار بسازیم که در این حالت شکل و فرم زیبای دهانه‌ها از بین نروند.

وارد غارها می‌شوند.

□ حتی اگر امکان این هست که با وسیله موتوری به دهانه غار نزدیک شوید این کار نکنید و آن‌را به‌فاصله دورتر پارک کنید و مسیر را پیاده طی کنید.

□ آب‌هایی که وارد گودال‌ها و سینک‌ها می‌شوند (و به احتمال وارد غاری یا تالاری می‌شوند) را تا حد امکان تمیز و پاکیزه نگه داریم.

□ آموزش و ترویج فرهنگ حفظ و نگهداری غارها.

□ چنانچه موردی از تخریب در غارها دیده شده به سازمان‌های مربوطه اطلاع دهیم.

□ کمپ‌زنی و شبمانی در غارها را هیچ‌وقت برای سرگرمی و تفریح انجام ندهید. تنها در هنگام ضرورت به این کار اقدام کنید. کمپ‌زنی باعث آلودگی غارها با فضولات انسانی، کربید، زباله و ... می‌شود. پس تا حد امکان از این کار دوری کنید.

□ ساخت دروازه و ورودی برای غارها آخرین روش برای حفاظت غارهاست.

اگرچه روش‌های مختلف و قوانین گوناگونی در کشورهای مختلف برای محافظت و سلامت غارها وجود دارد اما هنوز هم مهم‌ترین عامل اصلی، رفتار ماست.

باوجود اینکه بسیاری از آسیب‌ها توسط افرادی صورت می‌گیرد که غارنورد نیستند و حتی گاهی اوقات داخل غارها هم وارد نمی‌شوند اما در بسیاری از مواقع در داخل غارها با تخریب‌ها و آسیب‌هایی مواجه می‌شویم که تنها توسط غارنوردان حرفه‌ای صورت می‌گیرد. زباله‌هایی همچون باتری‌های استفاده شده، کربید، کیسه‌های نایلونی و قوطی‌های کنسرو در بخش‌هایی از غارها دیده می‌شوند که تنها افراد حرفه‌ای با تجهیزات خاص می‌توانند به آنجا وارد شوند. بنابراین فرهنگ حفاظت و آلوده نساختن غارها می‌بایست در بین علاقه‌مندان و فعالین به این رشته بیشتر شود. باید توجه کنیم که تاوان رها سازی زباله‌ها و آلودگی غارها را تنها جانوران ساکن آنها پس خواهند داد.

به عنوان یک غارنورد و علاقه‌مند به طبیعت الگوی مناسبی برای بقیه افراد و گروه‌ها باشید. همیشه به غارها احترام بگذارید و بخاطر داشته باشید حفظ، پایداری و آینده غارها به دست شماست. قانون‌طلایی در غارنوردی را هیچ‌گاه فراموش نکنید: در غارنوردی چیزی جز عکس برنذارید، چیزی جز ردپاهایتان باقی نگذارید و چیزی را جز وقت‌تان نکشید.

ضمیمه: دروازه‌ها و ورودی‌ها برای غارها

● **دروازه‌ها:** دروازه‌ها یا ورودی غارها به عنوان آخرین راه حل برای محافظت غار و جانداران آن ساخته می‌شوند. نصب دروازه‌ها به این معنی است که ما دسترسی به غاری را کنترل و حتی آن‌را غیر قابل ورود سازیم از این راه ما برای محافظت از گونه‌های در خطر انقراض، مراقبت از تزئینات آهکی ظریف و زیبا، جلوگیری از صدمه آثاری خاص (مثلاً نقوش دیواری پیش از تاریخی) و یا محافظت انسان‌ها از خطراتی که در آن غار وجود دارد تلاش می‌کنیم. استفاده از دروازه و ورودی غارها در کشورمان مرسوم نیست و بطور کلی ساخت آن در چند کشور محدود - از جمله آمریکا در حد وسیع - انجام می‌شود اما با توجه به خسارات فراوانی که امروزه در غارهای کشور می‌بینیم، ساخت آنها لازم و ضروری به نظر می‌رسد. البته بنده



تیرهای عمودی تا آنجایی که اصول مهندسی اجازه می‌دهد از هم دور قرار می‌گیرند تا خفایشی هنگام پرواز راه وسیعی برای عبور داشته باشد.

قفل، درون یک جعبه محافظ ضد زنگ و محکم در ورودی قرار می‌گیرد تا به راحتی توسط شخص خراب‌گر و ابزارها باز نشود. بهتر است که قطعات داخلی این قفل از آلیاژ برنج ساخته شده باشد تا در برابر زنگار مقاوم باشند. هیچ‌گاه از قفل و زنجیر استفاده نمی‌کنیم زیرا آنها در برابر گلوله تفنگ، چکش و ابزارهای برنده آسیب‌پذیر هستند.

دروازه‌ها را رنگ آمیزی نمی‌کنیم اما اگر بخواهیم این کار را انجام دهیم باید از قلم نقاشی استفاده کنیم نه با اسپری کردن زیرا ممکن است رنگ وارد غار و فضای آن شود.

دروازه‌ها در فصلی ساخته می‌شوند که برای خفاش‌ها آسیبی ایجاد نکنند و زمانی که هوا از دهانه غار خارج می‌شوند (جریان هوایی که در اثر تنفس غارها به وجود می‌آید) زیرا از این راه دودی که در اثر جوشکاری پدید می‌آید به راحتی از غار خارج می‌شود و وارد آن نمی‌شود. اگر این جریان هوا کافی نیست با استفاده از پرده، دودها را بخارج هدایت می‌کنیم. ممکن است که لازم باشد از تهویه برای ایمنی بیشتر استفاده کنیم.

در ساخت دروازه‌ها باید نکات بسیار زیادی را در نظر داشت به عنوان نمونه:

□ هیچ‌گاه دهانه طبیعی غاری را نباید ببندیم. همین‌طور دهانه‌ای که مدت‌هاست بسته شده را باز نمی‌کنیم (تنها هنگامی که تدبیری برای محافظت آن غار در نظر گرفته شده است).

□ از حصارها و توری‌های فلزی که به راحتی می‌توان آنها را خراب کرد استفاده نمی‌شود.

□ از ساخت هر گونه ستون برجسته، دیوارهای سنگی، سیمانی در کف و یا اطراف دروازه غارها اجتناب باید کرد زیرا ممکن است مانع حرکت هوا و در نتیجه تغییر درجه هوای مسکن خفاش‌های غار شوند.

امروزه برای ساخت دروازه‌های غارها، سمینارها و مقالات بسیاری وجود دارد که جزییات طراحی و ساخت آنها به خوبی تشریح می‌شوند اما با وجود این امیدواریم که روزی بیاید که ناچار نباشیم روی هیچ غاری دروازه بسازیم و دسترسی آن را محدود کنیم. غارها میراثی گران‌بها برای ما و آیندگان هستند و باید نسبت به نگهداری آنها کوشا باشیم.

رفت اما این حالت همیشه امکان پذیر نیست. مثلاً بیشتر مکان‌های باستانی در غارها در ابتدا و نزدیک دهانه هستند و برای حفاظت آنها ناچار هستیم که دهانه را ببندیم اما در حالت کلی اگر نصب دروازه در دهانه باعث حفاظت ۹۹ درصد از غار شود می‌توان از یک درصد باقی‌مانده (بدشکل کردن دهانه) چشم‌پوشی کرد.

برای بعضی از این غارها می‌توان در زمان‌های خاص و محدودی مجوز برای غارنوردی صادر کرد. این مجوزها باید با قوانین و ضوابط مدیریتی قوی هماهنگ باشد و برای محدودی از آنها به غارنورد تنها جهت بررسی‌های علمی، دیده بانی، نقشه‌برداری و کارهای لازم دیگر اجازه نامه می‌دهند.

اصول ساخت و خصوصیات دروازه‌ها:

امروزه دروازه‌ها متعادل با محیط غار و تا حد امکان مستحکم توسط انجمن‌های حفظ غارها و خفاش‌ها ساخته می‌شوند. به عنوان مثال دروازه‌ها با نبشی‌های محکم آهنی و با فاصله‌ای که مانع ورود آب و هوا به غارها نشوند ساخته می‌شوند.

برای ساخت دروازه‌ها از فولاد نرم استفاده می‌شود. برای بخش‌هایی که با آب تماس مستقیم دارند می‌توان از استیل استفاده کرد اما هزینه‌های آن خیلی بالاتر و کار با آن سخت‌تر است.

یک دروازه خوب با نبشی‌های ضخیم آهنی ساخته می‌شود. پایه‌های متصل به زمین با نبشی‌های 6x6 ساخته می‌شوند و معمولاً با حصارهای فلزی بهم متصل می‌شوند تا امکان حفر تونل در زیر آن وجود نداشته باشد.

این دروازه بوسیله میله‌های بزرگ فولادی به سقف، دیوار و کف متصل می‌شوند و این میله‌ها داخل سنگ بسترهایی می‌شوند که با دریل‌های چکشی سوراخ شده‌اند و با جوشکاری به قلاب‌های بزرگی که از نبشی‌ها 6x6 ساخته شده‌اند به دروازه‌ها متصل می‌شوند (برای افزایش قدرت میله‌هایی که مستقیماً به دروازه متصل شده‌اند). میله‌های افقی و ستون‌ها با نبشی‌های 4x4 ساخته و با میله‌ها T شکل 3x3 از درون محکم و مقاوم می‌شوند. فاصله این میله‌ها نسبت به هم حدود ده سانتی‌متر می‌باشند و



مردان استثنایی

ریکاردو کاسین (R. cassin)

ترجمه و تنظیم: زنده‌یاد عبدالحسین عزیزی

اوایل تابستان ۷۵ بود. هنوز مجله گام‌های ابتدایی را برمی‌داشت. روزی **شادروان عبدالحسین عزیزی** به دفتر مجله آمد، هم برای خداحافظی چون عازم قله کمونیزم بود و هم چند مقاله برای چاپ آورده بود. دست تقدیر چنین رقم زد که عزیزی پس از صعود قله و در بازگشت در همان کوه جاودانه شود و **ریکاردو کاسین** در آگوست ۲۰۰۹ و در سن ۱۰۱ سالگی دارفانی را وداع کند. چاپ این مقاله به این علت بود. هم این که جوانان با این اعجوبه کوه‌نوردی دنیا آشنا شوند و هم در آستانه بیستمین سال درگذشت عزیزی یادی از این مربی فقید کرده باشیم.

صعود اولین بار، صعود زمستانی، صعود انفرادی و
عکس‌هایی از کاسین، اسپوسیتو (Esposito)، گوگنا (Gogna) و برادران راسکونی (Rusconi) و قلاب عکسی از هرمن بویل (H. Buhl) و چندین کوه‌نورد جوان دیگر که جدیداً مسیرهای سختی بر روی پیزبادیلی باز کرده بودند، در محل برگزاری نصب شده بود، و از دیگران دعوت به عمل آمده بود تا ضمن شرکت در این جشن، کنفرانس **بادیلی** درباره پنجاه سال گذشته و آینده آلپینیزم بحث کنند، اما بیشتر مهمانان برای تحسین کوه‌نورد کارکشته **ریکاردو کاسین** حضور یافته بودند، نه برای شرکت در مباحثه و مناظره! زن و شوهری بعد از ماه‌ها تلاش پیش‌قدم برگزاری چنین جشنی شدند تا پنجاهمین سال صعود نخستین، به خوبی برگزار شود. صعودی که چندین بار بعد از آن تکرار شد. در ۲۹ جولای بود که با یک گروه از دوستان که لیسکو (Lecco) سرپرستی آنان را به عهده داشت در مدت ۱۰ ساعت مسیر فوق بازگشایی شد، یک زمان تحسین‌انگیز و ایده‌آل. دوباره بعد از گذشت دو هفته با فیلم‌بردار تیم فالویو مارینی (F. Mariani) برای ساختن فیلمی از این مسیر صعود انجام

و یک رنگ، با این که هم‌قد نبودند اما کسل‌کننده و جدا از هم مانند کاج‌های یوسومیت. آبشارهای همانند رنگ آسمان، همه چیز انسان را به خاطرات گذشته در آن‌جا باز می‌گرداند (یک مقایسه کوتاه با دره یوسومیت کالیفرنیا).

ماریا شر و لویزا جوانی (L. Jovane) (از سنگ‌نوردان زن جهان) وارد دره ماسینو شدند تا پنجاهمین سال اولین صعود از جبهه شمال شرقی پیزبادیلی را جشن بگیرند. همه آلپینیزم‌ها در آن‌جا جمع شده بودند. بیشتر آن‌ها در گذشته بر روی بادیلی تلاش‌هایی داشتند، و نامی از خود به یادگار گذاشته‌اند،

پنجاهمین صعود: ریکاردو کاسین در سن ۷۸ سالگی اولین صعود خود از پیزبادیلی (Piz badile) را تکرار می‌کند.

ماه سپتامبر (مهرماه) چقدر زیباست، زمانی که هوا از حد معمول صاف‌تر و صخره‌ها همانند الماس می‌درخشند، به‌نظر هینز ماریا شر (H. Mariacher) که به آهستگی رانندگی می‌کرد و با اشتیاق چشم‌اندازهای اطراف را نگاه می‌کرد ماسینو Masino مثل دره یوسومین Yosemite است، او اصلاً فکر نمی‌کرد این چنین باشد: (یک شباهت چشمگیر!) بین دیواره‌های گرانیته و درختان کاج قوسی‌شکل یشمی



صعود کرد. او هنوز هم یکی از چابک‌ترین کوهنوردان عالم است. به‌تازگی اعلام کرده که آخرین صعود خود را که پنجاهمین صعود غیرمعمول از والکراسپر است، برای سال آینده در نظر گرفته که آن را دوباره تکرار خواهد کرد. او با خجالت می‌گوید: با این که الان برایم صعود بسیار سخت است، اما من بر سر تصمیم خود تا سال آینده همچنان خواهم ماند. در حالی که چشمانش برق ماجراجویانه‌ای را تلالو می‌کند. همسر شیک‌پوش او پورسیگنورا ایرما (P.S.Ir-ma) می‌گوید: من به آینده‌ی او امیدوارم، و امیدوارم او پیرتر از این بشود تا این که من نگرانی‌هایم را پنهان کنم! چراکه جز این راهی برایم نیست هرگز..... او با مهربانی خاصی به کاسین نگاه می‌کند، و با افتخار او را نظاره‌گر است.

البته بعد از این صعود، صعودهای دیگری نیز انجام پذیرفت با روش و فرم‌های متفاوت. بعد از جنگ جهانی دوم، این بار کاسین توجه خود را به دیگر قاره‌ها معطوف کرد. ۱۹۵۸ سرپرستی تیم اعزامی ایتالیا به قله گاشربروم ۴ (Gasherbrum4) را به عهده گرفت، و توانست با هدایت تیم، دو نفر به نام‌های والتر بوناتی (W.Bonatti) و موری (Mauri) را راهی قله کند، که فاتحانه بازگردند. این اولین صعود قله گاشربروم ۴ به ارتفاع ۷۳۲۱ بود که در خاک پاکستان و در منطقه قره‌قروم قرار دارد.

وی همچنین دیواره‌ی شمالی کوه بزرگ مک کینلی (Mckinley) به ارتفاع ۶۱۹۳ متر را در سال ۱۹۶۱ صعود کرد (یال کاسین)، و بعد جبهه‌ی غربی ژیریشناکا (Jirishanaka) در رشته کوه آند (Ande) را به سال ۱۹۶۹

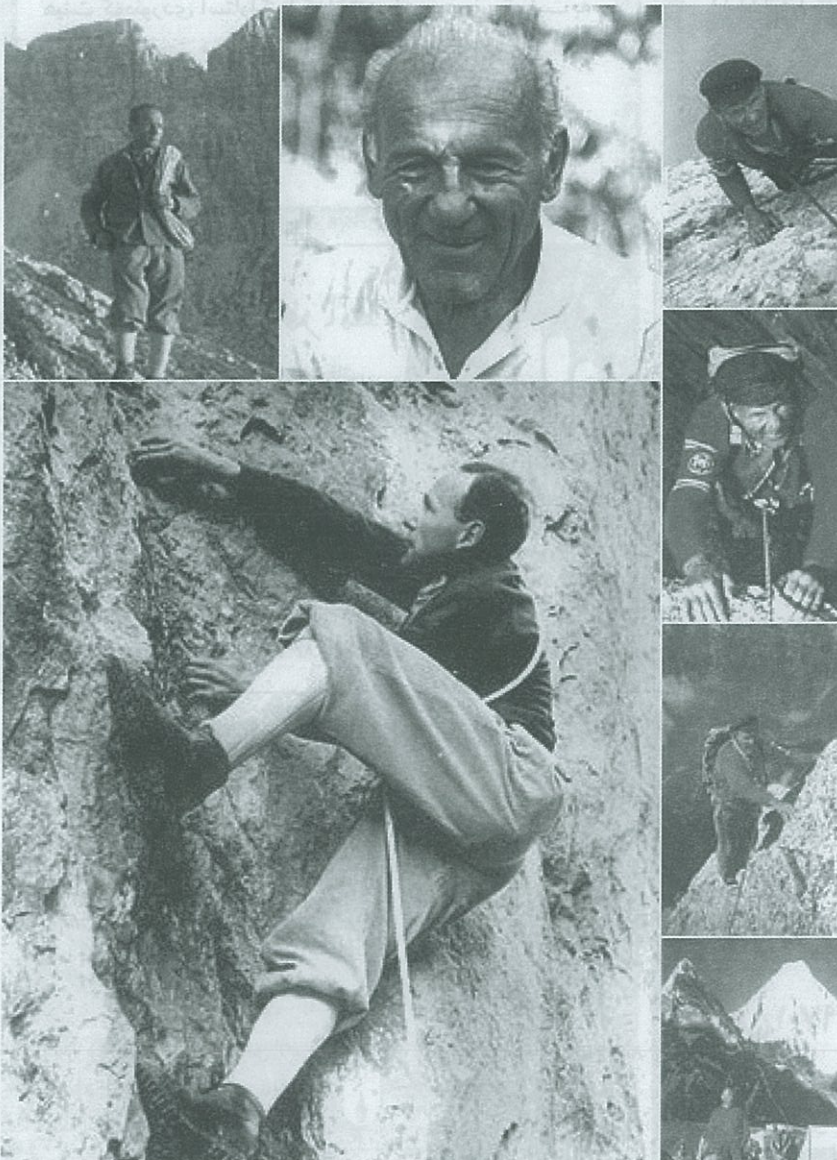
پذیرفت. اما زمان صعود به مراتب با صعود مرتبه اول تفاوت داشت. امروز صعودکنندگان مسیر را به نام کاسین می‌شناسند. مسیری که خیلی‌ها با هلی‌کوپتر از بالای آن عبور کرده‌اند. به هر حال ما نمی‌خواهیم این صعود معتبر را رد کنیم. ریکاردو کاسین یکی از بزرگ‌ترین آلپینت‌های کهنه‌کار زنده و یکی از بزرگان عصر حاضر است.

گذشته‌ی او را به خوبی می‌دانیم، همان‌طوری که در کتابش آورده و در کتاب‌های مهیج دیگری که توسط جورج لیوانز (G.Ilvkos) به رشته‌ی تحریر درآورده، اما ارزش آن را دارد که یک بار دیگر کار برجسته‌ی او بازگویی شود.

ریکاردو در سال ۱۹۰۹ در یک خانه محقر در شمال ایتالیا به دنیا آمد. بعد از جنگ جهانی اول، او برای امرار معاش راهی (Lecco) لیسکو شد، و در آن‌جا با قرض گرفتن وسایل کوه‌نوردی با صعود از گریگنا (Grigna) شروع کرد. وی روزهای تعطیل به این ناحیه بازمی‌گشت و مسیرهای نه چندان آسانی را از گریگنا، دولومیت‌ها (Dolomites) صعود می‌کرد. جایی که او اولین و مهم‌ترین صعود خود را انجام داد دیواره‌ی جنوب‌شرقی تریست (Trieste) و دیواره‌ی شمالی سیما اوست (cima ovest) به همراهی ویکتوریو راتی (V.Ratt). بعد در سال ۱۹۳۷، دیواره‌ی شمال شرقی پیزادیلی را با همکاری راتی و اسپوسیتو و دو سنگ‌نورد دیگر صعود کرد، که در این صعود مولتینی (Molteni) و والسچی (Valsecchi) که از شهر کومو (Como) در این برنامه شرکت داشتند به طرز درناکی کشته شدند.

والکراسپر (Walkerspur) در جبهه‌ی شمالی قله گرانند ژوراس (Grandkorass) برای او بسیار آشناست. سال ۱۹۳۸ او دوباره به همراهی اسپوسیتو و تیزونی (Tizzoni) راهی منطقه شدند. مسیری مشکل که با یک شکاف اریب به قله منتهی می‌شد. دیواره لای که چارلت (charlet)، هچمیر (Hechmair)، و لیزین باخ (Welzenbach) و دیگر بزرگان بر روی آن تلاش داشتند.

بعد از این صعود موفقیت‌آمیز، دیگر بار صعودی انجام پذیرفت تا سال ۱۹۴۵ که گاستون ریbuffat (G.Rebuffat) و فرنندو (Frendo) از فرانسه مسیر را صعود کردند. آن‌ها توانستند به راحتی از سمت راست یخ‌های معلق، که هر آن احتمال ریزش آن‌ها می‌رفت، عبور کرده و به قله برسند؛



دوست و همورد عزیزمان

"جناب آقای مهندس رضا گهر گستر"

در گذشت مادر عزیزتان را به شما و خانواده محترم تسلیت

عرض می کنیم.

شرکت خدمات کوهنوردی اظهر و

گروه کوهنوردی بابک تبریز

دوست و همورد عزیزمان "جناب آقای ناصر بلوری"

در گذشت پدر گرامیتان را به شما و خانواده محترم تسلیت

عرض می کنیم.

شرکت خدمات کوهنوردی اظهر و

گروه کوهنوردی بابک تبریز

یادبود

شادروان عادل پویان در تاریخ ۹۴/۱۰/۱۷ و شادروان

سعید بامی نیا در تاریخ ۹۴/۱۰/۱۸ هموردان خود را در

هیئت کوهنوردی آستارا تنها گذاشتند. ضمن عرض تسلیت به

خانواده های محترم پویان و بامی نیا یادشان را گرامی می داریم.

هیئت کوه نوردی آستارا

نماینده فصل نامه کوه در آستارا

در اشک شوق آمد و در اوج جلوه محو شد

در گذشت "دکتر لطفعلی پور کاظمی" را به جامعه ورزشی و

کوهنوردی ایران تسلیت می گویم.

گروه کوهنوردی افرا تنکابن - افراسیاب نصودی

گروه تبلیغات فرات

هدایای نمایشگاهی، همایشی و تبلیغاتی

مدیر عامل
کاظم مبهوتیان

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



فرات

تلفن: ۸۸۰۲۶۰۵۴

همراه: ۰۹۱۲۳۳۸۵۰۹۶ - ۰۹۱۲۱۳۰۸۳۷۰

از کالاهای ایرانی بهره گیریم

تاپشتیان سازندگان ارجمند و

میهن گرامی مان باشیم.

انجمن کوهنوردان مساعد

فروشگاه کوه نورد

لوازم کوه نوردی و مسافرتی

تلفن: ۸۸۷۳۹۷۰۰

خ دکتر بهشتی خ میرعاد پلاک ۲۸۲

تلفن: ۸۷۳۹۷۰۱

همراه: ۰۹۱۲۱۰۵۲۹۷۶ ساختمان گلپس زیر پلکف واحد ۱۰۸

چایخانه حاج علی درویش
(قهوه خانه بدون قلیان و دود)
کاغذ و قلم و سوت از ملزومات کوهنوردیست

تهران، بازار بزرگ، جنب مدرسه عجلانه خان، گلشی ۷۸
تلفن: ۰۲۱ ۵۵۸۱۸۶۷۲ همراه: ۰۲۱ ۳۳۷۰۸۳۷۰
Haj Ali Darvish Tea House

مرثیه ای بر یخچال "یخار"

گذشته و حال یخچال یخار؛ نماد یخچال‌های کوهستانی ایران زمین

نوشته: ابوالفضل زمانی *

بی‌شک بر اثر گرمایش زمین که حاصل رفتار ما انسان‌هاست یخچال‌های ایران ما که ذخیره گاه آب و چشم انداز کوهستان‌هاست نیز در حال نابودی اند!

در کوهستان‌های کشور ایران پنج منطقه یخچالی اصلی وجود دارد: یخچال‌های منطقه دماوند، یخچال‌های منطقه علم کوه، یخچال‌های منطقه زردکوه، یخچال‌های منطقه اشترانکوه و یخچال‌های منطقه سیلان. تمامی این یخچال‌ها نسبت به سال‌های پیش کوچک‌تر و نازک‌تر شده‌اند. در واقع بر اساس مطالعات انجام شده تقریباً سالانه ۱ متر از عمق یخچال‌های ایران کاسته می‌شود و این منابع مهم آبی و اقلیمی به طور فزاینده رو به افول هستند! یخچال‌های کوهستانی در عین اینکه بر ابهت و جذابیت کوه‌نوردی کوهستان‌ها افزوده است بمانند سدهایی نیز هستند که بی هیچ دیواری آب را به شکل یخ بر پشت خود ذخیره کرده و در موقع نیاز و در فصول گرم پایین دست‌ها را سیراب می‌کنند. شاید برای عموم مردم شناخت مناطق یخچالی میسر نشده است اما کوه‌نوردان به خوبی می‌توانند کوچک و کوچک‌تر شدن مناطق یخچالی را نسبت به سال‌های گذشته لمس کنند. هر چند که امید است با اطلاع‌رسانی بیشتر از سوی کوه‌نوردان که دیدبانان کوهستان هستند بر اهمیت این منابع مهم آبی و میراث اقلیمی بیش از پیش پی برده شود.

در این بین برای پی بردن به وضعیتی که یخچال‌ها در پیش دارند بر سرگذشت یخچال "یخار" اندکی دقیق می‌شویم.

بام برفی دیده می‌شود و نیز بام برفی کنونی گویا در آن زمان بیشتر به بام یخی شبیه بوده است و دلیل این امر را نیز می‌توان در تصویری که در شهریور ماه حدود ۶۰ سال پیش گرفته شده مشاهده نموده و شکاف‌های یخی را در بام برفی کنونی مشاهده کرد.

در این تصویر مشخص است که ورودی دهلیز دیواره ای عمودی از یخ است و پایین تر از آن یخچال بارزی دیده نمی‌شود. این در حالی است که اکنون همین یخچال تا پایین دست کشیده شده ولی دیگر اثری از دیواره یخی نیست و البته که بیشتر شبیه برفچال است تا یخچال!! این قضیه تنها یک دلیل می‌تواند داشته باشد و آن نیز گرمایش زمینی است که ما انسان‌ها مزید علت آن بوده ایم. به نحوی که در یخچال یخار نه اثری از یخ و دیواره یخی است و هم اینکه بام یخی سال‌های نه چندان دور دماوند کوه، به توده ای از برف تبدیل گردیده است. حال با این وضعیت یخچال یخار روشن است که وضعیت سایر یخچال‌هایمان چگونه باید باشد؟! پی نوشت: تصاویر به حدی گویاست که ادامه توضیحات تنها زیاده‌گویی است.



دریا مرتفع‌ترین دهلیزهای یخی ایران محسوب می‌شوند. این یخچال دارای سه دهلیز اصلی بوده و نیز زبانه‌های متعددی را در خود جای داده است. این دهلیزها به نام‌های دهلیز اصلی (شمالی-جنوبی)، دهلیز شرقی (شرقی-غربی) و معروف به دهلیز عباس جعفری (و نیز دهلیز "یخچال‌های ایران" (جنوب غربی-شمال شرقی مابین دهلیز اصلی و دهلیز شرقی) بر پیکره شرق دماوند کوه کشیده شده و در پایین دست و در حدود ارتفاع ۳۷۰۰ متری به دره‌ای واحد تبدیل می‌شوند. امروزه سطح یخچالی دره یخار از زیر بام برفی تا ارتفاع حدود ۳۵۰۰



متری به پایین کشیده شده است. این سطوح یخچالی با عبور از دهلیزها، در دوراهی‌ها به هم می‌رسند و از تنها خروجی دره به شکل مورن و سپس رود خارج شده و به پایین دست‌ها جاری می‌شوند.

اما در عکس‌هایی از سال‌های پیش موجود است اوضاع مثل امروز و توصیفاتی که در بالا ذکر شد نیست و همین امر بیان‌گر تغییر شکلی عمده در یخچال یخار است. در عکس‌هایی که از دهه ۵۰ موجود است دهلیز اصلی دره یخار بمانند یک دیواره یخی در سمت شمال شرق



در واقع یخچال یخار که مرتفع‌ترین یخچال کوهستانی ایران است را برای نمونه بررسی می‌کنیم تا ملموس‌تر به تغییرات ایجاد شده در یخچال‌های ایران پی ببریم. این یخچال در ارتفاع بالاتری نسبت به سایر یخچال‌ها قرار گرفته و در واقع می‌بایست دیرتر نیز تحت تاثیر گرمایش قرار گیرد که با پی بردن به وضعیت نامناسب این یخچال نسبت به سال‌های پیش، وخامت امر در سایر یخچال‌های کوهستانی ایران زمین نیز روشن خواهد بود.

یخچال یخار یکی از یخچال‌های معروف و شاید معروف‌ترین یخچال ایران می‌باشد. این یخچال که بیشتر به نام دره یخار شناخته می‌شود در جبهه شرقی دماوند کوه قرار گرفته است و در هنگام صعود یال شمال شرقی دماوند قابل رویت است. این یخچال دارای یک دهلیز اصلی و چندین دهلیز و زبانه های فرعی می‌باشد. ارتفاع تقریبی آن ۱۳۰۰ متر بوده و تا بام برفی در زیر قله کشیده شده است. یخچال یخار بلندترین یخچال و دهلیزهای آن، با قرار گرفتن در ارتفاع تقریبی ۵۰۰۰ متری از سطح

تامن نگارا

قدیمی ترین جنگل بارانی جهان

حامد منصوری* - اکرم الهی گل

مقدمه

پیشنهاد بازدید تامن نگارا از طرف همسر م طرح شد. در واقع برنامه ریزی سفرمان به مالزی و سنگاپور را او انجام داد و در یک سفر ۱۴ روزه با یک برنامه کارآمد، کوالالمپور، جزیره لنکاوی، تامن نگارا، جزیره تیومان و سنگاپور را بازدید کردیم. این جنگل برای توره های گردشگری ایرانی کمتر شناخته شده است و با تماس هایی که با چند شرکت گردشگری معروف داشتیم متوجه شدم هیچ کدام شان تا به حال برنامه های به آن جا تدارک ندیده اند. ما برنامه ریزی سفر را خودمان انجام دادیم و اکنون پس از کسب این تجربه، با اطمینان بازدید قدیمی ترین جنگل بارانی جهان را به تمام کوهنوردان و علاقه مندان طبیعت که به مالزی سفر می کنند، پیشنهاد می کنیم.

جنگل بارانی

فرهنگ لغات انگلیسی کلمه Rainforest را "جنگل های ناحیه گرمسیری زمین" معنی کرده اند. اما معنی کامل تر و تخصصی جنگل بارانی به این شرح است: "جنگل های سبز و انبوه با گونه های گیاهی و جانوری متنوع و باران فراوان که اغلب در مناطق گرمسیری زمین یافت می شوند". جنگل های بارانی در سرتاسر دنیا از امریکای شمالی و جنوبی تا آسیا و آفریقا گسترده شده اند. در حالی که تنها ۲ درصد سطح کره زمین توسط جنگل های بارانی پوشیده شده است، بیش از ۵۰ درصد گونه های گیاهی و جانوری دنیا در همین جنگل ها زندگی می کنند.

جنگل های بارانی با تنظیم درجه حرارت و الگوهای آب و هوایی، به عنوان ترموستات زمین عمل کرده و همین طور نقش حیاتی در ماندگاری منابع محدود آب شیرین جهان بر عهده دارند تا جایی که ۲۰ درصد از منابع آب شیرین جهان تنها در حوضه آمازون قرار گرفته است. به صورت معمول در هر ۱۰ کیلومتر مربع از یک جنگل بارانی بیش از ۱۵۰۰ گونه گیاهی، ۷۵۰ نوع درخت، ۴۰۰ نوع پرنده و ۱۵۰ نوع پروانه یافت می شود. جنگل های بارانی بسیاری از مواد و مصالح مورد نیاز بشر از جمله چوب ساختمانی، کاکائو، قهوه و موادی که از آن ها داروهای ضد سرطان ساخته می شود را تامین می کنند تا جایی که تاکنون دانشمندان بیش از ۲۰۰۰ گونه



موقعیت تامن نگارا در کشور مالزی

مالایی، ببر هندوچینی، کرگدن سوماترای و فیل آسیایی، پرنده‌های نادر همچون قرقاول بزرگ، مرغ جنگلی سرخ، طاووس مالایی و ماهیان کمیاب مالایی است. برای صعود کوه تاهان به ارتفاع ۲۱۸۷ متر، بلندترین نقطه این جنگل نیاز به آمادگی جسمی و تجهیزات کافی است. از دیگر جاذبه‌های این منطقه می‌توان به پرنده نگری، جنگل پیمایی، رودخانه خروشان و پل‌های معلق در جنگل و غارهای اطراف و بومی‌نشین‌های منطقه اشاره کرد.

برنامه سفر

بازدید تاملان نگارا بخشی از برنامه سفر من و همسرم به مالزی و سنگاپور بود. تاملان نگارا در مرکز کشور مالزی قرار گرفته و از مراکز مهم گردشگری این کشور فاصله دارد و برای تورها و گردشگران ایرانی چندان شناخته شده نیست. با وجود مسیر طولانی، رسیدن به تاملان نگارا دشوار نیست. ورودی اصلی پارک ملی تاملان نگارا، شهر کوالالتاهان است و برای رسیدن به آن‌جا از دو راه می‌توان اقدام کرد:

- رسیدن به تملوه با اتوبوس یا تاکسی از کوالالامپور و بعد جراتتوت و کوالالتاهان
- رسیدن به کوالالتملینگ با قطار از کوالالامپور، سنگاپور یا کوتا بهرو و بعد استفاده از قایق
ما مسیر اول را انتخاب کرده و با توجه به این‌که از جزیره لنکاوی عازم تاملان نگارا بودیم، با اتوبوس خود را به تملوه رسانده و از آن‌جا به تاملان نگارا رفتیم.

روز اول (روز هفتم سفر) - ۲۳ تیرماه ۱۳۹۴

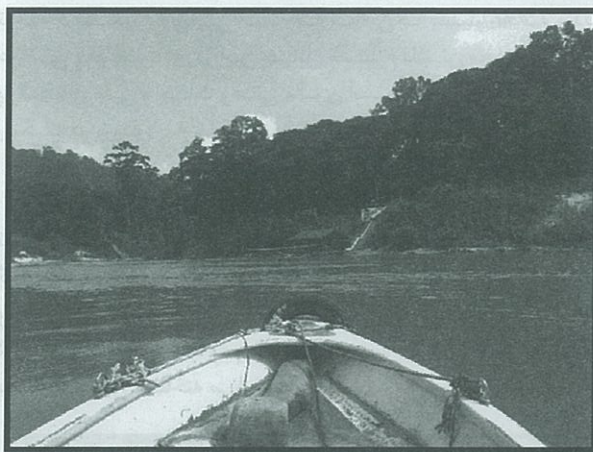
این مسیر پرواز ندارد و تنها راه رسیدن به آن‌جا استفاده از اتوبوس یا قطار است. ۴ صبح در تملوه پیاده می‌شویم. مقصد ما جراتتوت است و تنها راه رسیدن به آن‌جا تاکسی است. برای این مسیر ۶۰ کیلومتری، ۸۰ رینگت می‌پردازیم و ساعت ۵ جلوی ایستگاه اتوبوس تاملان نگارا در شهر جراتتوت پیاده می‌شویم. از این‌جا از دو مسیر می‌شود به کوالا تاهان که ورودی پارک ملی تاملان نگارا است، رسید:

- طی مسیر ۶۰ کیلومتری با اتوبوس تا کوالا تاهان
- طی مسیر ۱۵ کیلومتری تا کوالا تملینگ با تاکسی و از آن‌جا ۳ ساعت با قایق تا کوالا تاهان (زمان حرکت قایق ها ۹ صبح تا ۳ بعد از ظهر است)

ما مسیر اول را انتخاب کرده و منتظر حرکت اولین اتوبوس می‌شویم. شهر کوچک جراتتوت نمونه بارز نوع زندگی و بافت



سوییت‌های مستقل چوبی با امکانات و قیمت مناسب



عبور از رودخانه عریض و ورود به پارک



ورودی پارک ملی تاملان نگارا

گیاهی در جنگل‌های بارانی کشف کرده‌اند که از آن‌ها می‌توان به عنوان ماده اولیه ساخت داروی ضد سرطان بهره گرفت. با این‌که زندگی بیش از ۱/۵ میلیارد نفر از ساکنین کره زمین به جنگل‌های بارانی وابسته است، اما امروزه اقدامات جنگل‌زدایی موجب شده از ۱۵ میلیون کیلومتر مربع جنگل بارانی جهان تنها حدود ۶ میلیون کیلومتر مربع باقی بماند. تنها در فاصله سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۲، حدود ۶ میلیون کیلومتر مربع از جنگل‌های بارانی جهان از بین رفته و این عامل سبب نابودی گونه‌های جانوری به میزان ۵ تا ۱۰ درصد در هر دهه شده است. نتایج تحقیقات در زمینه تخریب و مانایی جنگل‌های بارانی خوشحال‌کننده نیست. به گفته پژوهشگران هر همبرگری که می‌خریم باعث از بین رفتن ۶/۲۵ متر مربع از جنگل‌های بارانی می‌شود!

تاملان نگارا

تاملان نگارا در کشور مالزی با عمر بیش از ۱۳۰ میلیون سال، قدیمی‌ترین جنگل بارانی دنیاست. این جنگل در سال ۱۹۳۸ در کوه‌های تی‌تی وانگسای مرکز کشور مالزی با نام پارک ملی جرج پنجم، تاسیس شده و پس از استقلال مالزی، به "تاملان نگارا" که در زبان مالایی به معنی پارک ملی است، تغییر نام داد. مساحت آن حدود ۴۳۴۳ کیلومتر مربع بوده و امروزه این پارک به عنوان یکی از مقاصد مشهور اکوتوریسم در مالزی شناخته شده است. تاملان نگارا زیستگاه پستانداران کمیابی مانند ببر و گاو وحشی

توجه گردشگران اروپایی است که به این جا بسیار علاقه مندند. عکاسی و فیلمبرداری در این جنگل مستلزم داشتن مجوز از سازمان پارک های ملی و حیات وحش مالزی است و مجوز آن به قیمت ۵ رینگیت در ورودی پارک فروخته می شود.

ما مسیر ۱/۶ کیلومتری را تا Canopy Walkway می رویم. تمام مسیر مملو از درختان و گیاهان گرمسیری عظیم الجثه با گونه های متفاوتی است که کمتر می توان در جاهای دیگر دید. ورودی پل های معلق برای هر نفر ۵ رینگیت است. ارتفاع این پل ۴۵ متر و طول آن ۵۱۰ متر بوده و به عنوان طولانی ترین پل معلق پیاده رو جهان شناخته می شود. تمام مسیر از میان درختان باشکوه



ابتدایی ترین شیوه زندگی در قبیله Orang Asli



طولانی ترین پیاده راه معلق جهان



پل تکه گیاه بامبو به ارتفاع حدود ۱۲ متر

شهری بومی در مالزی بوده و بر خلاف شهرهای توریستی بسیار توسعه نیافته است. ساعت ۶:۳۰ صبح در حالی که تنها مسافران اتوبوس ما هستیم، به سمت تانمان نگارا حرکت می کنیم. جاده پیچ در پیچ و باریک و اطراف آن پوشیده از انبوهی از جنگل هایی است که تا به حال ندیده ایم. ما در مسیر قدیمی ترین جنگل بارانی جهان هستیم. برنامه اتوبوس های تانمان نگارا به قرار زیر است (کرایه هر نفر ۷ رینگیت): از جراتوت به تانمان نگارا: ۶:۳۰ تا ۱۲:۳۰ و ۱۷:۰۰

از تانمان نگارا به جراتوت: ۸:۰۰ تا ۱۴:۳۰ و ۱۸:۳۰
راننده پیچ ها را با سرعت عجیبی طی می کند و پس از ۷۰ کیلومتر، ساعت ۷:۴۵ صبح، در حالی که از لنکای حدود ۱۸ ساعت در راه بوده ایم، در کوالا تاهان که ورودی اصلی پارک ملی تانمان نگارا است، پیاده می شویم. در ورودی پارک شرکتی هست که مدیریت بیشتر تورهای داخل تانمان نگارا بر عهده آن هاست؛ همچنین اطلاعات خوبی در مورد محل های اقامت و... دارند.

در این جا خوابگاه های متعددی هست که قیمت یک تخت آن به ازای هر شب ۲۵ رینگیت است. اما گزینه بهتر سویت های چوبی مستقل (Chalet) است که در انواع مختلفی با محدوده قیمت ۵۰ تا ۱۰۰ رینگیت در دسترس می باشند.

منطقه حفاظت شده پارک در آن سوی رودخانه عربی است که عبور از آن تنها با قایق امکان پذیر است. کرایه هر نفر که در واقع ورودیه پارک نیز به حساب می آید، تنها یک رینگیت است. در آن سوی رودخانه به جز هتل بزرگ Mutiara که مجموعه ای از خانه های چوبی است، ساخت و سازی وجود ندارد. داخل جنگل تعداد زیادی راه چوبی احداث کرده اند که با کمک تابلوهای فراوان، می توان مقاصد مختلف را یافت. برای همه ی مقاصد گردشگری هم تورهای متنوع تدارک دیده شده که تعدادی از آن ها را می توان بدون کمک تور و شخصا بازدید کرد. و نکته جالب تعداد قابل

آداب معاشرت چیز زیادی نمی‌دانند و بسیار خجالتی هستند، اما اصولی که برای زندگی دارند بسیار جالب است. مثلاً آن‌ها معمولاً مرغ نمی‌خورند و تنها پرندگانی که در بالاترین نقطه درخت زندگی می‌کنند را به دشواری شکار می‌کنند، چون اعتقاد دارند مرغ مدفوع خود را می‌خورد و بنابراین گوشت آن سالم نیست! مدتی در آن‌جا می‌مانیم و روش روشن کردن آتش، ساختن تیر، اسلحه و... را به ما نشان می‌دهند. بعد در جایی که رودخانه بسیار عریض و عمیق بوده و جریان آب آرام است شنا کرده و به سوویت باز می‌گردیم.

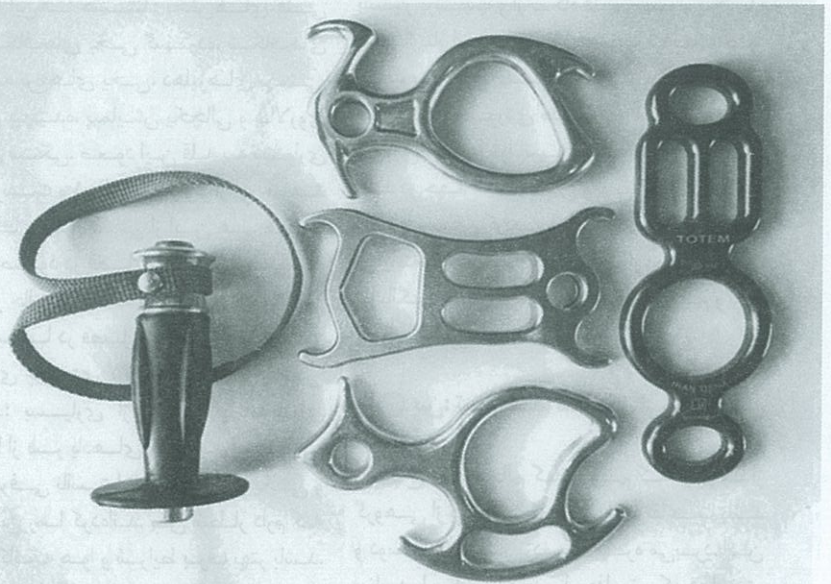
با توجه به این که مقصد بعدی ما جزیره تیومان در شرق مالزی است، برای ادامه سفر از دفتر خدمات گردشگری بلیت تهیه می‌کنیم. بلیت ون از این‌جا تا شهر Kuantan برای دو نفر ۱۲۰ رینگت قیمت دارد. سایر تورهای این جنگل شامل سافاری شبانه رودخانه، پیاده‌روی شبانه در جنگل و سافاری آفرود شبانه است که در آن می‌توان انواع حیواناتی که شب زیست هستند را دید. شب آن قدر صدای پرنده‌های مختلف از جای‌جای جنگل به گوش می‌رسد که حس زندگی در یک طبیعت بکر را به خوبی منتقل می‌کند. ما نیز پس از یک پیاده‌روی شبانه، دیر وقت می‌خوابیم و صبح روز بعد قدیمی‌ترین جنگل بارانی دنیا را به مقصد کوانتان در شرق مالزی، ترک می‌کنیم.

* مربی کوه‌پیمایی

و بر فراز دره‌ای زیبا می‌گذرد.

پس از دیدار این قسمت به سوویت بازمی‌گردیم و پس از ناهار و کمی استراحت، ساعت ۳ مقابل دفتر شرکت خدمات تور حاضر می‌شویم. تور ترکیبی بازدید روستای Orang Asli و قایق سواری در رودخانه خروشان را به قیمت ۱۲۰ رینگت برای دو نفر ثبت نام کرده‌ایم. با دو قایق ۸ نفره در مسیر رودخانه به سمت شمال شرق و در جهت خلاف جریان حرکت می‌کنیم. در جاهایی جریان آب شدید است، اما راهنمای تور با مهارت قایق را در میان امواج رودخانه هدایت می‌کند. پس از حدود یک ساعت به روستای Orang Asli می‌رسیم. جایی که هنوز زندگی به ابتدایی‌ترین شکل ممکن و شبیه به زندگی انسان‌های اولیه جریان دارد. دسترسی به این‌جا تنها با قایق امکان‌پذیر بوده و کسانی که در این‌جا هستند، به جز گردشگرانی که گاه‌گاهی به این‌جا می‌آیند، هیچ ارتباطی با روستاها و شهرهای اطراف ندارند، حتی لباس‌هایشان هم شبیه انسان‌های نخستین بوده و زبانی که صحبت می‌کنند در هیچ کجای دنیا مشابهی ندارد. معمولاً محل زندگی‌شان را بین دو رودخانه بزرگ و کوچک انتخاب می‌کنند که از اولی برای ماهیگیری و از دومی برای تامین آب شرب بهره می‌گیرند. برای تامین غذا با اسلحه دست‌ساز که با دمیدن در آن شلیک می‌کند، میمون‌ها و پرندگان را در بالاترین نقطه درختان شکار می‌کنند. از

کاراییات



تایید شده توسط کمیسیون ایمنی UAA

هدف ما :

رشد صنعت ملی تامین لوازم کوه نوردی و سفره نوردی رقابت با کالاهای خارجی و پیشرفت ورزش کوه نوردی است.

اصفهان-کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر تلفن: ۰۳۱-۴۵۸۳۶۳۹۰ - کارخانه: ۰۳۱-۴۵۸۳۶۴۸۹

گفتگوی با پیر اورست

ترجمه: هادی فوقانی

بیل بورک، کوهنورد آمریکایی، در ۸ سال گذشته ۸ بار به نپال رفته است. او ۶ بار برای صعود اورست تلاش کرده و سرانجام در سال ۲۰۰۹ در سن ۶۷ سالگی موفق به صعود اورست از مسیر جنوبی و در سال ۲۰۱۴ در سن ۷۲ سالگی موفق به صعود اورست از مسیر شمالی شده است. او ۵۳ سال پیش با همسرش ازدواج کرده و هم اکنون هر دو در کالیفرنیا زندگی می کنند. غذای مکزیکی را دوست دارد و به گفته خودش تقریباً همه ی کتاب هایی را که درباره جنگ جهانی دوم منتشر شده اند خوانده است. بیشتر فرزندان و نوه هایش هم در کالیفرنیا زندگی می کنند و به گفته خودش گردهمایی های خانوادگی زیادی دارند. به تازگی یکی از قله های ۶ هزار متری صعود نشده نپال به نام او قله بورک کانگ نام گذاری شده است. او در سال ۲۰۱۵ با انگیزه نخستین صعود این قله ۶۷۴۲ متری آهنگ نپال کرد. گفتگوی زیر پیش از راهی شدن او به نپال انجام گرفته است.

● س: راهبرد شما برای صعود این قله چیست؟

■ ج: دوستان شریای من که به درخواست من برای شناسایی پیاده به آن جا رفته اند این قله را غیر قابل صعود دانسته اند؛ زیرا بسیار پرشیب و از نگاه فنی بسیار پیچیده است؛ بنابراین من با دوست نزدیک خود گرت مدیسون تماس گرفتم. او صاحب و مدیر شرکت "کوهنوردی مدیسون" است. او یکی از موفق ترین و تواناترین راهنماهای ارتفاعات بلند در جهان است. من و او با گوگل ارث این کوه را بررسی کردیم و راهی امن برای صعود آن یافته ایم. ما شناسایی خویش را با پروازی با بالگرد در آوریل ۲۰۱۵ تکمیل کردیم و این پرواز ارزیابی ما را تایید کرد.

● س: تیم شما متشکل از چه کسانی است؟

■ ج: خوشحالم که بگویم که تیم ما از گروهی از بهترین کوهنوردان ارتفاعات بلند و دوستانی بسیار نزدیک بهره می برد. این برنامه را برای من بسیار جذاب تر کرده است. مدیسون تیم را هدایت خواهد کرد و دستیار او پیتسون خواهد بود که یخنورد و برف پیمای توانایی است. همچنین ۴ کوهپیمای خواهند بود که تا بارگاه اصلی با ما می آیند و سپس باز می گردند. ترکیب مفصل تیم را در جای دیگری نوشته ام.

● س: شما در جمع ۷ صعود کننده اید که توسط مدیسون هدایت می شوید. چند شریا شما را همراهی خواهند کرد

هرگز تا کنون صعود نشده است. راز این کوه در اغواگری آن است. من در ماه آوریل ۲۰۱۵ یک پرواز شناسایی با بالگرد انجام دادم و دانستم که صعود این قله همراه با چالش های درخوری خواهد بود. برخی از این چالش ها این ها هستند: بخش های فنی مسیر، شکاف های یخی گسترده، شکاف های یخی ژرف، برج های یخی، دهلیزهای بهمنی، مسیریابی پیچیده، پیمایش یخچالی و بالاروی از گردهای سنگی. صعود این قله به دشواری صعود اورست و شاید دشوارتر از آن خواهد بود. هیجان من ناشی از این هم هست که این صعود در فصل پاییز انجام خواهد گرفت؛ در حالی که همه ی صعودهای پیشین من در هیمالیا در فصل بهار بوده اند. بیشتر تلاش های پاییزی ۲۰۱۵ سرانجام خوبی نداشته اند؛ بسیاری از تیم ها برنامه های خویش را از سر بلادهای تند، برف فراوان، پل های برفی نالاستوار، شکاف های یخی و خطر بهمن رها کرده اند. من انتظار دارم که در بورک کانگ هوا و شرایط برف بهتر باشد. یک چیز مسلم است: دستیابی به قله نیاز به یک کار گروهی هم آهنگ دارد.

● س: مسیر پیاده روی شما در این برنامه از بخش زیبای دریاچه گوکیو می گذرد که شریاهای پیشاهنگ شما آن را یک "بهشت" توصیف کرده اند. آیا پیش از این هرگز در آن جا بوده اید؟

■ ج: نه؛ پیش از این هرگز در دره گوکیو نبوده ام. این هم یک منبع جدید هیجان برای من است.

● س: دولت نپال به تازگی ۱۰۴ قله جدید را برای صعود معرفی کرده است. یکی از این قله ها را به نام شما قله بورک کانگ نام گذاری کرده است. چرا؟

■ ج: این افتخار بزرگ که از طرف دولت نپال به من ارزانی گشته برایم کاملاً غافلگیر کننده بود. این نام گذاری در روز ۲۱ ماه مه سال ۲۰۱۴، درست ۴ روز پیش از صعود من به قله اورست از مسیر شمالی، انجام گرفت. من تا چندین ماه از این موضوع آگاه نبودم. تنها در بازگشت به کالیفرنیا بود که از این نام گذاری با خبر شدم. من هرگز دلیلی برای این اقدام سخاوتمندانه پیدا نکردم [لازم به توضیح است که بیل بورک کارهای نیکوکارانه ای در نپال انجام داده، در میان شریاها دوستان نزدیکی پیدا کرده و در جشن "روز اورست" که هر ساله در کاتماندو برگزار می شود در پشتیبانی از شریاها سخن گفته است. شاید این ها در نام گذاری قله ای به نام او مؤثر بوده است].

● س: این نخستین صعود قله بورک کانگ خواهد بود. در سنجش با هنگامی که بر آن شدید اورست را صعود کنید، احساساتتان چگونه است؟

■ ج: نخستین تلاش من برای صعود اورست در سال ۲۰۰۷ انجام گرفت. اورست کوهی افسانه ای است و همه چیز برای من تازه، نو و ترسناک بود، اما کوه بورک کانگ از این نگاه هیجان انگیز است که



و چند متر طناب برای ایمن سازی بخش های فنی با خود می برید؟
ج: ما ۶ شریا و یک آشپز و ۲۵۰۰ متر طناب همراه خواهیم داشت.

○ س: آیا سن شما برای چنین برنامه های خیلی بالا نیست؟ به تازگی در نپال سخن از این بوده است که قله اورست را بر روی کوهنوردانی با سن بیش از ۷۵ سال ببندند. پارسال شما در سن ۷۲ سالگی عنوان مسن ترین غیر آسیایی صعود کننده اورست را به دست آوردید و رکورد خودتان که پنج سال پیش گذاشتید، را شکستید. نگاه شما به چنین شرط سنی گذاشتن ها چگونه است؟

ج: چینی ها هم چنین شرط سنی را در سال ۲۰۱۰ در جبهه شمالی اورست، جبهه تبت، گذاشتند. وضع محدودیت یک چیز است و اعمال عملی آن چیزی دیگر. اگر دولت نپال نیز چنین محدودیت هایی در جبهه جنوبی اورست برقرار کند، این محدودیت ها بیشتر نقض خواهند شد تا این که رعایت شوند. من به طور کلی با برقراری محدودیت های سنی به ویژه برای افراد با سن بالا موافق نیستم؛ البته در این زمینه شخصا ذی نفع ام.

○ س: شما کوهنوردی را تازه در سن ۵۹ سالگی آغاز کردید. چه چیز باعث این شد؟

ج: من در سن ۶۰ سالگی بازنشسته شدم. حرفه من کار در زمینه حقوق بین الملل و سرشار از چالش و تنش بود. من در شهرهای گوناگون مانند لوس آنجلس، هنگ کنگ، توکیو و نیویورک کار کردم. پس از بازنشستگی چون شخصیتی بسیار کنش گر و تشنه ماجراجویی داشتم به دنبال یک مشغولیت پس از بازنشستگی بودم تا مرا همچنان فعال و تندرست نگه دارد. ماهی گیری، گلف، تنیس و بولینگ روی چمن را آزمودم، اما سرانجام گمشده خویش را در کوهنوردی ارتفاعات بلند یافتم.

○ س: شما نخست به کوه دنالی در آمریکای شمالی و سپس به اورست رفتید. در اورست ۶ بار تلاش کردید و دو بار به قله دست یافتید. در سنی که بیشتر مردم دیگر دست از فعالیت می کشند شما تازه یک تغییر جهت کامل در زندگی تان دادید، از یک وکیل دعاوی بی تحرک تبدیل به

ج: اولویت فعلی من این هاست: نخست صعود یک قله تا کنون صعود نشده هیمالیا؛ دوم سفر با سورتبه به قطب شمال و قطب جنوب؛ سوم شرکت در مسابقه بزرگ سورتبه رانی با سگ در آلاسکا و چهارم تکمیل پیمایش سه رشته کوه معروف و بزرگ آمریکا.

○ س: چه توصیه ای برای جوانان دارید؟

ج: رویاهای بزرگ داشته باشید و آن ها را دنبال کنید.

○ س: شما ۴ فرزند و ۱۴ نوه دارید. آیا هیچ یک راه شما را دنبال می کنند؟

ج: من فرزندان و نوه هایم را در آمریکا به کوه برده ام، اما فرزندان من درگیر کارهای خویش و مشغول بزرگ کردن بچه های شان هستند و به سختی می توانند به کوهنوردی در ارتفاعات بلند رو آورند. باید ببینم آیا هیچ یک از نوه هایم می توانند پا در جای پای پدر بزرگ شان بگذارند یا نه.

پی نوشت: تلاش بیل بورک برای صعود قله بورک کانگ در سال ۲۰۱۵ با موفقیت همراه نبود. صعودکنندگان تا چادرگاه دوم پیش رفتند، ولی ناپایداری بسیار خطرناک برف و یخ در شیب های زیر قله آنان را مجبور به بازگشت کرد. این قله تا کنون همچنان صعود نشده باقی مانده است.

یک ورزشکار آموزش دیده شدید. در ۶ روز هفته می دوید، وزنه می زید، کارهای تمرینی گوناگون می کنید و روز یکشنبه تان به رکاب زنی با دوچرخه می گذرد و تقریباً هر سال به ارتفاعات بلند می روید. سال های پیش از ۵۹ سالگی بهتر بودند یا سال های پس از آن بهترند؟ آیا آرزو نمی کنید که کاش زودتر به کوهنوردی و ورزش رو آورده بودید؟

ج: پرسش بزرگ همین است. هر دو نیمه زندگی من از بسیاری جهات رضایت بخش و سرشار بوده اند. در زمینه حقوق به درجه بالایی دست یافته و در کشورهای گوناگون جهان در این زمینه کار کردم. به خاطر کارهایم در زمینه های گوناگون حقوق ۴ بار موفق شدم به "جایزه برای یک عمر فعالیت" دست یابم. این جوایز از طرف سازمان های گوناگون حقوقی به من اعطا شدند. زندگی پس از بازنشستگی من هم به همین اندازه سرشار و رضایت بخش بوده است. برای صعود کوه ها به قاره های گوناگون سفر کرده ام؛ اورست را هم از جبهه شمالی و هم از جبهه جنوبی صعود کرده ام و اکنون در رشته کوه های افسانه ای هیمالیا قله ای را به نام من نام گذاری کرده اند. بیش از این چه می خواهم؟ صادقانه بگویم که سال های گذشته را با هیچ چیز عوض نمی کنم؛ اما بهترین سال ها در آینده اند نه در گذشته!

○ س: برنامه شما برای سال های دهه ۸۰ زندگی تان چیست؟

نکاتی که به الکس هونولد کمک کرد تا یک صعودکننده بدون حمایت (فری-سولو) عالی شود؟

ترجمه: مینا قربانی

سلامت عمومی. رژیم غذایی من تقریباً خوب است، اگرچه شیرینی زیاد می‌خورم، مقابل پیسکویت‌های دنیا قافله را باخته‌ام...

کنار آمدن با آسیب

تنها چیزی که می‌توانید انجام دهید این است که صبور باشید و به بدن‌تان اجازه دهید بهبود یابد. تلاش کنید فعال باقی بمانید و بخش‌های دیگر بدن‌تان، مانند عضلات مرکزی بدن و عضلات مخالف راه، تمرین دهید.

درد را مدیریت کنید

تنها راه کنار آمدن با "دم کردن" (زمانی که بالاتنه‌تان با اسید لاکتیک پر می‌شود و بسیار خسته می‌شوید) تمرین است. باید در ذهن‌تان به دم کردن هنگام تمرین عادت کنید تا زمانی که در صعودهای بزرگ اتفاق می‌افتد، عادی باشد. همیشه ناخوش آیند است، اما دست‌کم به آن عادت کرده‌اید.

ابزار محبوب

من عاشق کفش‌های سنگ‌نوردی‌ام هستم. تقریباً تمام سولوهای بزرگ من با تی‌سی‌پروز بوده است. آن‌ها مهم‌ترین چیزها در زمان سولو رفتن من هستند.

از دیگران بیاموزید

اگر چه من هیچ وقت "م رشد" مشخصی نداشته‌ام، یا یک مربی رسمی یا تمرین‌دهنده یا هر چیزی شبیه آن، اما از تعداد بی‌شماری سنگ‌نورد در طول سال‌ها آموخته‌ام. هم‌نوردان خوب بسیاری داشته‌ام و از هر کدام از آن‌ها یاد گرفته‌ام؛ همچنین از جامعه کوه‌نوردی به عنوان یک مجموعه آموخته‌ام.

مانوس شدن با ترس

پیروزی بر ترس یک روند است. بخش بزرگی از آن گسترش تدریجی نقطه‌ای آسایش شماست تا آن‌چه قبلاً ترسناک بوده است دیگر ترسناک نباشد. این پرسش دشوار و پیچیده‌ای است - این یکی از دلایلی است که کتاب را نوشته‌ام. اگر جزییات بیشتری می‌خواهید، بخوانید!

از نوشتن

من از روند کار کردن با دیوید رابرتس و آموختن این‌که چگونه می‌شود یک کتاب را نوشت لذت بردم. کار کردن با کسی که به او اعتماد و احترام داشتیم، و به اشتراک گذاشتن داستانم به طریقی که می‌خواستیم، فرصتی عالی بود.

تنظیم انرژی

صعودهای بزرگ به من انرژی می‌دهد. این تمام جنبه‌های دیگر یک صعودکننده حرف‌های بودن است که مرا خسته می‌کند. سفر و اکسپدیشن‌ها و تمرین می‌تواند خسته‌کننده باشد؛ اما خود صعودهای بزرگ، چیزی است که من برای آن زندگی می‌کنم.

منبع:

<http://www.outsideonline.com/2047036/what-habits-underlie-worlds-best-free-solo-climbers-ascent-top>

اگرچه رفتار آرام او باعث شده است نام مستعار الکس "هیچی سخت نیست" هونولد را کسب کند، دیواره‌نورد ۳۰ ساله از ساکرامنتو، کالیفرنیا، مشخصاً در مورد یک مساله مهم صحبت می‌کند. او در دنیا به عنوان بهترین صعودکننده بدون حمایت شناخته می‌شود، که رخ‌های عمودی بسیاری را بدون طناب یا ابزاری دیگر صعود کرده است؛ جایی که یک خطا می‌تواند مرز بین مرگ و زندگی باشد. و او فقط دیواره‌ها را دیوانه‌وار صعود نمی‌کند، آن‌ها را سریع صعود می‌کند. دارای رکوردهای سرعتی بسیاری شامل آل‌کپیتان مشهور یوستمی است، هونولد صعودهایی را در یک روز تمام کرده است که برای دیگران هفته‌ها طول می‌کشد.

اخیراً، او یک کتاب تالیف کرده است، تنها بر دیواره (الکس این کتاب را با همراهی دیوید رابرتس، همکار طولانی‌مدت "اوت‌ساید"، نوشته است). این کتاب تعمقی زیبا بر صعود، شوق، و احتمالاتی که در هم‌آهنگی ذهن، بدن و روان اتفاق می‌افتد، دارد. ما هونولد را در یک روز نایاب استراحت گیر آوردیم تا عادت‌های پنهان رسیدن بی‌مانندش به قله‌های این ورزش را یاد بگیریم.

تمرین کردن با وزن بدن

زمانی که نوجوان بودم، تعداد زیادی شنا و بارفیکس انجام می‌دادم. هر شب قبل خواب، ۱۵۰ تا - در ست‌های ۳۰ تایی یا شبیه آن. حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، یقیناً مطمئن نیستم که این بهترین روش پیشرفت یک سنگ‌نورد است؛ اما این کار مرا در انجام شناها و بارفیکس‌ها خیلی بهتر کرد.

بهتر شدن

در هر ورزش، جایی که به محدودیت‌های جسمانی‌تان می‌رسید پیشرفت سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود. بهتر شدن، نیازمند تعلق بیشتر و تمرکز است. تمرینی واقعاً سازمان‌یافته.

گوشی‌ها را برداشتن!

موسیقی در طول تمرین برای انگیزه دادن به شما می‌تواند سودمند باشد، و من در صعودهای آسان و توی باشگاه هنوز به موسیقی گوش می‌کنم، اما در زمان سولوهای مخاطره‌آمیز و صعودهای واقعاً سخت، گوشی‌ها را درمی‌آورم. نباید نیازی به انگیزش بیشتر در روزهای بزرگ داشته باشید، موسیقی باشد یا چیز دیگر. باید از درون‌تان بجوشد.

در ذهن‌تان صعود کنید

من تمام حرکات را تصویرسازی و تمام مراحل را حفظ می‌کنم تا مطمئن شوم می‌توانم مسیر را صعود کنم؛ همچنین در مورد موقعیت‌های متفاوت، به ویژه آن‌هایی که می‌تواند ترسناک باشد فکر می‌کنم. از قبل تمام جنبه‌های صعود را تصور می‌کنم تا زمانی که آن بالا هستم امری مرا غافلگیر نکند.

تغذیه پایدار

تلاش می‌کنم مفید باشد. من گیاه خوارم، بیشتر به این دلیل که می‌خواهم اثر خودم بر زمین را کمتر کنم (اشاره به مصرف بیش از حد انرژی و محیط‌زیست در تولید گوشت دارد) و همچنین برای

محافظت و زندگی ملکن

Tom Richardson

طناز خسروی نژاد

هر بار که به طناب متصل هستیم و با خیال راحت در هوا معلق می‌مانیم باید قدردان کار برجسته (دان ویلانز) باشیم. وی در سال ۱۹۷۰ اولین هارنس را درست کرد و در صعود از سمت جنوبی آناپورنا استفاده نمود. او در سال ۱۹۸۵ در اثر حمله قلبی جان خود را از دست داد، اما هارنسی که طراحی کرده بود تا چند سال بعد از مرگش مؤثر بود. با این که طراحی دقیقی برای صعود نداشت اما برای بالا و پایین رفتن با طناب مناسب بود و بهتر از هر وسیله دیگری کارایی داشت. قبل از آن، تنها از کمربندی استفاده می‌شد که با لایه‌ای نرم و بالشتک مانندی پوشانده شده بود و گاهی با ضربه‌ای کوچک، آسیبی به ارگان‌های داخلی بدن وارد می‌آورد.

چندین دهه شرکت کوچکی در نزدیکی منچستر هارنس ویلانز را تولید کرد. و در سال ۱۹۷۵ حلقه کمکی نیز به طراحی آن اضافه شد که امروزه در هارنس‌های جدید استاندارد است.

است که از هارنس‌های تمام بدن استفاده کرد.

جنس هارنس

بافت نایلون بافت معمول در هارنس‌ها است. لایه‌ای از فوم در آن قرار می‌گیرد. به‌تازگی از لایه‌های تور مانند یا مشبک فوم استفاده می‌شود که سبک‌تر و با حجم کمتری است. این لایه‌ها ابتدا توسط شرکت Teryx Arc به کار گرفته شد.

سگک‌های هارنس

در ابتدا استیل با روکش پلاستیک بودند و بعد از آن از جنس آلومینیوم استفاده شد و ابعاد آن‌ها نیز کوچک‌تر شدند. نوعی که امروزه استفاده می‌شود کامل باز نمی‌شود.

حلقه‌های ابزار و شکل هارنس

معمولا چهار حلقه برای هارنس‌ها معمول است. اگر لوازم به هارنس آویزان شود ممکن است آن را به پایین بکشد. برای این کار از حلقه‌های کناری استفاده می‌شود که بدون نگاه کردن به آن‌ها می‌توان ابزار و کارابین را برداشت و یا به آن متصل کرد.

R 280, 320 A Teryx Arc

شرکت آرک تریکس پیشرفت امروزه خود را با تولید هارنسی با تکنولوژی WST شروع کرد. W مخفف Wrap است که اشاره به

نشیمنگاه وارد شود. اگر امکان تست هارنس به این گونه وجود ندارد در هنگام ایستادن حلقه Belay با هارنس باید محکم و کیپ باشد. در سال‌های اخیر شرکت‌های متعددی تولید هارنس دارند. نمونه مردانه و زنانه موجود است و تفاوت آن‌ها در کمر و حلقه دور ران است. بعضی نمونه‌ها مناسب دو گروه است. خیلی نگران نباشید هر کدام که بهتر سبک می‌شود را انتخاب کنید.

انواع هارنس

۱. هارنس با قابلیت تنظیم دور ران
۲. هارنس با سایز ثابت

در صورتی که برای کارهای یخ‌نوردی، صعود آلپاین و زمستانی هارنس انتخاب می‌کنید، نوع قابل تنظیم را تهیه کنید. برای صعودهای اسپرت یا تیرا (ابزارگذاری) مدل سایز ثابت مناسب است که هم سبک‌ترند و هم راحت‌تر. معمولا هارنس‌های صعود اسپرت دو حلقه و هارنس‌های صعود تیرا بالای چهار حلقه طراحی می‌شوند.

سایز هارنس

سایز کمر در هارنس بستگی به مقدار لباسی دارد که می‌پوشیم. معمولا ۱۰ تا ۱۲ سانتی‌متر سایز متغیر است. هارنس‌های قابل تنظیم خیلی مؤثر هستند. برای کودکان و سنگنوردانی که جثه کوچکی دارند بهتر

هارنس ویلانز به طور گسترده در بسیاری از نقاط استفاده می‌شد، تا این که شرکت‌های تولید لوازم سنگ‌نوردی شروع به طراحی جدید کردند، حتی امروز بعضی از برندها مانند، Diamon, Black Alpine, Bod, Couloir, DMM از ویلانز گرفته‌اند. با این که هارنس‌های مدرن محکم و قابل اطمینان هستند، اما به این معنی نیست که خراب نمی‌شوند. اشعه‌ی UV در طولانی مدت نایلون را خراب می‌کند. در این موارد بهتر است توجه کنید اگر هارنس شما خیلی استفاده شده است و یا بی‌رنگ و فرسوده است سریعاً هارنس جدیدی تهیه کنید. تراژدی مرگ سنگ‌نورد معروف دیواره‌های بلند در آمریکا Skinner Todd به دلیل خرابی هارنس بوده است. مهم‌ترین قسمت در خرید هارنس اندازه بودن آن است. اندازه درست هارنس تنها مربوط به راحتی آن نیست بلکه بالا بردن امنیت آن است. اندازه‌گیری در زنان و مردان متفاوت است. تست آن به این صورت است که هارنس را به یک اسلینگ وصل کرده و از آن آویزان شوید. اگر تمام فشار بر کمر وارد شود بیشتر به صورت کمر بند عمل می‌کند و کارایی بیشتری ندارد. اگر خیلی بلند باشد ممکن است واژگون شده و حتی از آن بیرون بیایید. باید نشیمن راحتی داشته باشد و جهت نشستن رو به بالا و جهت ران‌ها به صورت افقی باشد. نباید فشاری در قسمت



Petzl

این شرکت در تمام لوازم سنگ‌نوردی نوآوری دارد و لوازم خاص تولید می‌کند. در تولید هارنس فریم داخلی طوری طراحی شده است تا وزن به طور یکسان پخش شود و خیلی راحت است. کمربند هارنس در پهلوها پهن‌تر می‌شود. جنس به کار رفته در کمر و دور ران‌ها دولایه می‌شود و امکان تنفس دارد.



Edelrid

این برند در دو تولید معروف است. یکی تولید طناب kernmantle و دوم نوآوری و ایده‌های جدید در تولید ابزار. به طور مثال مدل زنانه هارنس solaris کمربند باریکی دارد که نسبت به سایر مدل‌های زنانه راحت‌تر است، یا مدل Greed در میان سایر مدل‌های آلپاین بسیار سبک است و از جنس لمینت است، تعداد کمی حلقه دارد تا وزن آن به حداقل برسد. وزن آن ۳۸۰ گرم است.

مدل ۲ Jay طراحی خاصی دارد. لایه داخلی کمربند خاصیت جابه‌جایی دارد. حلقه دور پا به راحتی خم می‌شود و هنگامی که تحت فشار قرار می‌گیرد انعطاف‌پذیر است.



Country Wild

از شرکت‌های قدیمی تولید هارنس است. در سال‌های ۱۹۸۰ اولین هارنسی که حلقه محافظ به دور ران داشت را تولید کرد. این کار توسط سنگ‌نورد معروفی به نام John Little pet انجام شد و نام خود را روی این مدل هارنس گذاشت.

امروزه جهت ساخت هارنس از ترکیب لمینت استفاده می‌کند تا هم سبک شود و هم حجم آن کمتر شود. دو مدل جدید به نام های Eclipse مخصوص آقایان و Aurora مخصوص خانم‌ها تولید کرده است.

Diamond Black

مدل آلپاین که توسط این شرکت تولید می‌شود مدل معروفی است (اصطلاحاً به آن مدل دایپر گفته می‌شود) مدل دیگری با نام primorse توانایی تنظیم دور ران را ندارد. تولیدات این برند راحت و مقاوم و دارای ساختار به اصطلاح دو هسته‌ای هستند. ۱- دو نوار نازک با قابلیت کشسانی در قسمت خارجی کمربند وصل شده است. ۲- کمر بند که از فوم مخصوص تولید شده است قابلیت تنفس دارد و همین باعث سبکی آن می‌شود. می‌توانید مدل قابل تنظیم را انتخاب کنید؛ همچنین مدل‌های chaos مردانه و Ethos زنانه نیز برای سنگ‌نوردی طولانی‌مدت ساخته شده است.

فیبرهایی دارد که در بدنه هارنس تنیده شده است. نتیجه آن حجم کم و شکل مناسب و سبکی و در عین حال حمایت بالای آن است. مدل R ۳۲۰ برای صخره‌نوردی کاملاً قابل تنظیم است. مدل R ۲۸۰ مخصوص خانم‌هاست.



CASSIN

پُر فروش‌ترین مدل هارنس کمپ CASSIN است که طراحی آن توسط یکی از سنگ‌نوردان معروف به نام cassin richardo انجام گرفته این مدل هارنس مناسب سنگ‌نوردی اسپرت است.

کمپ شرکت ایتالیایی است که در سال ۲۰۱۴، ۱۲۵ یکصد و بیست و پنجمین سال تاسیس خود را جشن گرفت. تولیدات خوب با قیمت مناسب دارد و قابل رقابت است. سری کلاسیک Jasper تغییراتی داشته است و مدلی برای بچه‌ها دارد.

مدل nova super مناسب خانم‌هاست. این شرکت مدل هارنس‌های یکسره مناسب بچه‌های ۳ تا ۸ سال تولید می‌کند.



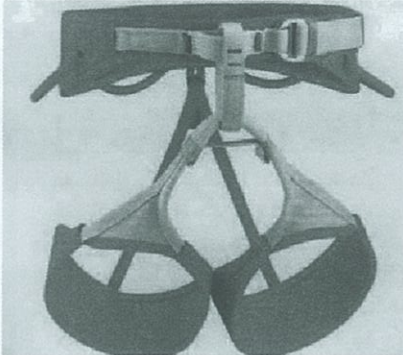
MMD

شرکت انگلیسی DMM محصولات به روز با کیفیت خوبی در سنگ‌نوردی دارد.

تولیدکننده هارنس Willanse بوده است. مدل sight on مدل مناسبی برای سنگ‌نوردی اسپرت است و از ویژگی‌های آن سایز شدن راحت این مدل هارنس است.

راحت هستند و شکل مدرنی ندارند، اما در مسیرهای طولانی زمانی که خستگی صعود باعث ایجاد خطای فرد می‌شود این مدل هارنس توصیه می‌گردد.

و به آسانی تنظیم می‌شود.



Climbing tech nology

شرکت ایتالیایی است و اولین شرکت

Metolius

این محصولات از ایمنی بالایی برخوردارند و قادر به جبران خطای صعودکننده است.

جناب آقای دکتر حسن صالحی مقدم

با نهایت تأسف درگذشت مادر گرامیتان را تسلیت گفته و صبر جمیل برای جنابعالی و فرزندان و خاندان محترمتان آرزو مندیم.

گرمسار : خانواده هراتی

جناب آقای رضا گهر گستر

درگذشت مادر گرامی را خدمت شما و خانواده محترم تسلیت می‌گوییم.

فصل نامه کوه

مربی ارجمند

جناب آقای محمد حسین حاتمی

درگذشت مادر بزرگوارتان ما را هم اندوهگین ساخت. این مصیبت را به شما و خانواده محترم تسلیت می‌گوییم.

فصل نامه کوه

جناب آقای ناصر بلوری

درگذشت پدر عزیزتان را به شما و سایر بازماندگان

تسلیت می‌گوییم.

فصل نامه کوه

شاگردم یکتای بی همتا را و به خود می‌بالم که چنین دوستان و عزیزانی را در کنار خود دارم گام هایتان استوار که در راه همدلی و همراهی لحظه‌ای دریغ نورزیدید و در فقدان مادرمان با حضور گرمتان از راه‌های دور و نزدیک گرمی جانتان را به جانمان ریختید.

دکتر حسن صالحی مقدم

معرفی مناطق سنگنوردی در کشور استرالیا

نوشته‌ای از: حمید رضا شفق

استرالیا، چهارمین قاره‌ای است که در آن سنگنوردی کرده‌ام. طبیعت زیبا، درختان همیشه سبز، ساحل‌های شگفت‌انگیز و البته مردمانی که مهربان‌تر و به‌جوش‌تر از اروپایی‌ها هستند چیزی است که توجه آدم را به خود جلب می‌کند. اما شاید چیزی که کمتر به ذهن هر کسی برسد وجود مناطق سنگنوردی زیاد و سنگنوردان متعدد در این کشور است. مساله‌ای که در برخی قسمت‌های این کشور عظیم حتی به جاذبه‌ای برای گردشگری تبدیل شده است. در حقیقت قلب سنگنوردی استرالیا در اطراف شهرهای ملبورن و سیدنی واقع شده است. مجموعه‌های عظیم از سنگ‌هایی که عموماً برای ما ایرانی‌ها نیز کمتر شناخته شده و کمتر بر روی آن صعود داشته‌ایم. اولین مساله‌ای که به ذهن می‌رسد ضعف عمومی ما ایرانی‌ها در شکافنوردی است. چیزی که در میان سنگنوردان دیگر نقاط دنیا تا حدی جا افتاده‌تر است و به جای آن ما در فیس‌نوردی یا صعود مسیرهای بدون شکاف مهارت بیشتری داریم. شکاف‌نوردی تکنیک‌های خاص خود را دارد که به دلیل کم بودن تعداد شکاف‌ها در دیواره‌ها و مناطق سنگنوردی ایران، استفاده صحیح از تکنیک‌های آن چندان فراگیر نشده است. مسایل و تفاوت‌هایی که بین مسیرهای استرالیا و سایر مسیرها در نقاط مختلف دنیا وجود دارد شامل موارد زیر می‌شود.

به نصب حمایت‌های میانی بکنند. این مساله با توجه به کوتاه بودن بیشتر مسیرهای سنگنوردی در این کشور و امکان برخورد نفر با زمین در صورت سقوط به نظر خطرناک می‌رسد.

۴. مناطق ممنوعه: به مانند سایر کشورها، پارک‌های ملی و مناطقی که مورد بازدید گردشگران هستند و جزو مناطق تاریخی یا محل‌های زندگی اب اورجینال‌ها به حساب می‌آیند برای صعود و فرود ممنوع می‌باشند. بولت‌های باز شده از روی مسیرها نشان از آن دارد که از قبل بر روی آن کار شده است.



برج‌های سه خواهر در منطقه سنگنوردی بلومونتین اخیراً صعود و فرود بر روی آن‌ها ممنوع شده و هر نوع فعالیتی شامل فرود و صعود از آن‌ها حداقل ۲۰۰ دلار جریمه و زندان به همراه خواهد داشت.

معرفی مناطق مهم سنگنوردی

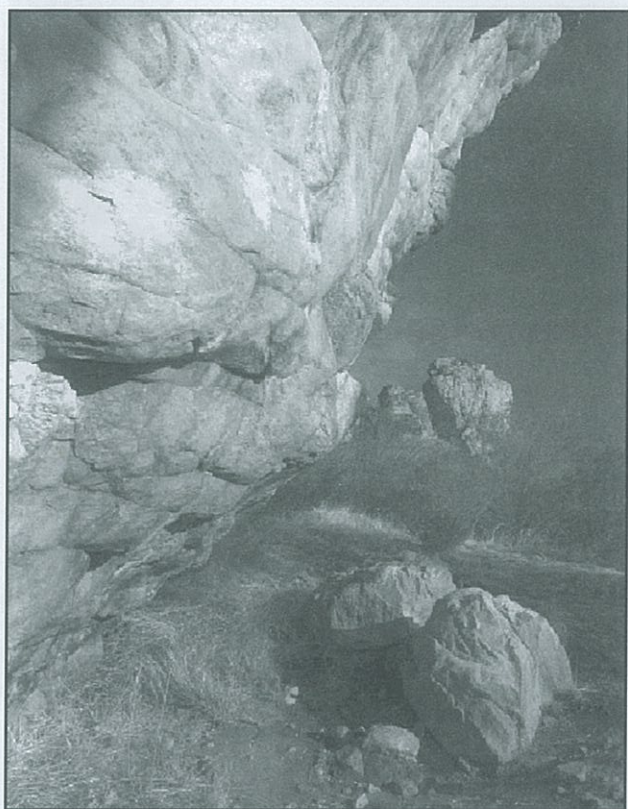
استرالیا، کشوری با بیش از ۶۰۰۰۰ مسیر سنگنوردی است. ارتفاع بسیاری از این مسیرها کمتر از دو طول است ولی تعداد و گستردگی آن‌ها بسیار زیاد است. مهم‌ترین مناطق سنگنوردی در این کشور به شرح زیر هستند.

۱. شاید مهم‌ترین منطقه سنگنوردی این کشور منطقه

۱. فاصله بین بولت‌ها: سیستم‌های بولت‌کوبی در استرالیا چندان استاندارد نیست و آموزش‌هایی که در ایران در حال فراگیری‌تر شدن است از نظر من بسیار کامل‌تر است. به عنوان نمونه میانی اول در بیشتر مسیرها فاصله زیادی از زمین دارد و همچنین با ساده شدن مسیر در برخی قسمت‌ها فاصله رول‌ها نیز به همان نسبت زیاد می‌شود. برای مثال بر روی یک مسیری با درجه ۱۱، ۵b و طول ۱۵ متر فقط ۴ رول استفاده شده بود که این مساله برای صعودکننده از لحاظ ذهنی چالش‌های خاصی را ایجاد می‌کرد. به طوری که با در رفتن و افتادن حتی در حوالی میانی آخر مسیر امکان خوردن نفر به زمین نیز وجود دارد. این مساله در برخی مسیرهای دیگر اصلاح شده است و فاصله میانی‌ها به استاندارد نزدیک شده است. (البته فاصله زیاد بین میانی‌های مسیر در مسیرهای دیواره‌ای امری طبیعی است زیرا فقط طول سقوط فرد بیشتر شده ولی نفر به زمین برخورد نمی‌کند در حالی که در مسیرهای اسپرت ممکن است با هر سقوط این مساله اتفاق بیفتد).

۲. انتخاب نوع بولت: گشتی در مناطق مختلف سنگنوردی در استرالیا این مساله را برای ما آشکار می‌سازد که آن‌ها در هر منطقه‌ای تا اندازه‌ای از بولت مناسب آن منطقه استفاده کرده‌اند. در این مورد باید بگویم که ما در ایران عموماً برای هر نوع جنس سنگی از بولت‌های گوه‌ای استفاده می‌کنیم؛ شاید یکی از دلایل این مساله قیمت بالای رول‌های دیگر مانند رول‌های چسبی باشد. البته این مساله اخیراً در ترمیم مسیرهای سنگنوردی در منطقه بندیکچال تا حدی حل شده و جنس بولت‌ها تغییر کرده است. نکته جالب آن است که با توجه به نوع سنگ و استحکام آن در هر کدام از مناطق سنگنوردی در این کشور، بولت مناسبی نصب شده و این مساله ایمنی بالایی از نظر مقاومت خود بولت ایجاد کرده است.

۳. نوع صعود: سبک‌های مختلف صعود مانند اسپرت، تراد و... در استرالیا نیز جای خود را به خوبی باز کرده‌اند. مساله مهم در مورد مسیرهای ترد آن است که اگر قسمتی از یک مسیر تراد در یک فیس واقع شده باشد آن را عموماً رول‌کوبی نمی‌کنند و فقط صعودکننده می‌تواند در برخی قسمت‌های مسیر که شکاف ظاهر می‌شود اقدام



زندگی پرندگان و سایر حیوانات نکنیم.

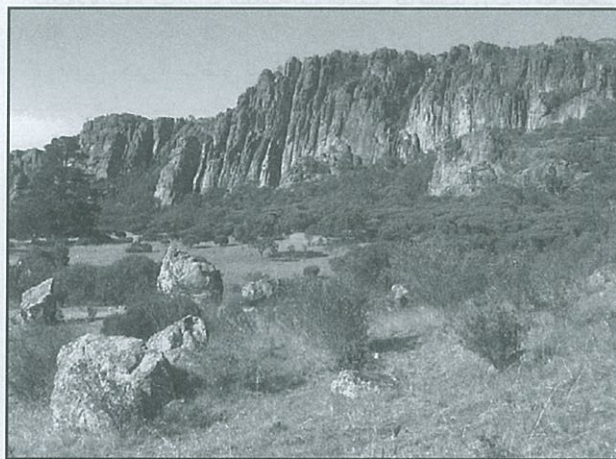
دسترسی به این منطقه: منطقه آرایپلس در ۳۰۰ کیلومتری غرب ملبورن واقع شده است. برای دسترسی به این منطقه وسایل حمل و نقل عمومی مانند قطار نیز در دسترس است. اقامت در منطقه: کمپ‌های مختلفی در منطقه وجود دارد که شما می‌توانید با قیمت مناسب و با امکاناتی مانند چادر، دستشویی و حمام از آن‌ها استفاده کنید.

امکان گشایش مسیر در منطقه: جالب است بدانید که در این منطقه بولت‌کوبی‌ساز و کارهای بسیار جدی دارد. جنس زیبای سنگ و حضور بسیاری از پیشگامان سنگ‌نوردی استرالیا در این منطقه، آن را به منطقه‌ای حساس تبدیل کرده و بولت‌کوبی و گشایش مسیر جدید در حالت عادی چندان کار ساده‌ای نیست. شما در صورت تمایل به بولت‌کوبی باید با مشورت و هم‌آهنگی پیشگامان و سنگ‌نوردان محلی در این منطقه اقدام کنید و به نوعی گشایش جدید شما به رای گذاشته می‌شود و در غیر این صورت بولت‌های مسیر شما توسط این افراد کنده خواهد شد. حرکت در مسیرهای پیاده‌روی و خارج نشدن از این مسیرها، احترام و از بین نبردن حقوق حیات وحش و باقی‌ماندن کمترین رد از شما، انتظاری است که مسئولان محلی دارند؛ همچنین برخی مناطق سنگ‌نوردی در فصول تخم‌گذاری پرندگان بسته می‌شود.

با این حال همه‌ی این محدودیت‌ها، مانع از حضور سنگ‌نوردان بی‌شمار از نقاط مختلف دنیا در این مکان نشده و روز به روز بر محبوبیت و تعداد صعودها در این منطقه افزوده می‌شود.

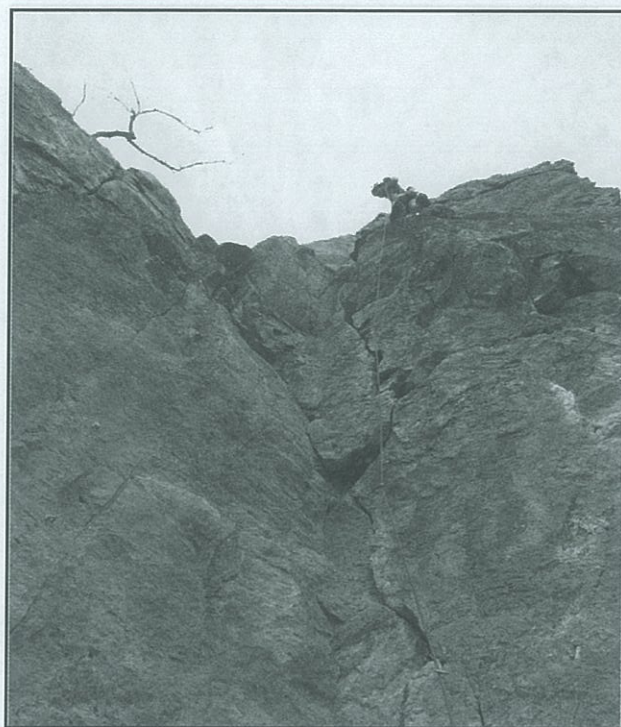
۲. منطقه سنگ‌نوردی دیگر که بسیار مورد استقبال استرالیایی‌ها واقع شده است منطقه **Grampians** (گرامپیان) است. جنس سنگ این منطقه نیز **Sandstone** است. گرامپیان به خاطر طبیعت زیبای آن بسیار مورد پسند واقع شده است. این منطقه برای بسیاری از سنگ‌نوردان به مانند یک بهشت است. آفتاب گرم در زمستان و زیبایی منطقه صعود یکی از جاذبه‌های فوق‌العاده منطقه گرامپیان

Arapiles (آرایپلس) باشد. این منطقه محبوب‌ترین و پرترددترین منطقه سنگ‌نوردی در کشور استرالیا بوده و جنس سنگ آن از نوع **Sandstone** بسیار متراکم و با اصطکاک بالا است. این مجموعه سنگ به رنگ‌های طلایی و خاکستری قلب سنگ‌نوردی کشور استرالیا است. مجموعه مسیرهای متفاوت و بی‌شمار فرد را متحیر می‌کند به صورتی که اگر شما یک سنگ‌نورد با درجه صعود ۸.۵ باشید می‌توانید برای چند فصل مختلف در این منطقه فقط مسیرهای متنوع با این درجه سختی را صعود کنید. این منطقه یکی از معدود مناطق سنگ‌نوردی در دنیا است که برای سنگ‌نوردان با هر درجه صعودی توانایی صعود ایجاد می‌کند. کیفیت و تراکم سنگ منطقه به گونه‌ای است که حتماً برای سنگ‌نوردانی که قصد صعود مسیرهای ساده‌تر را دارند گیره‌هایی اعجاب‌انگیز، با اصطکاک مناسب و جذاب ایجاد کرده است. این منطقه از حمله سنگ‌نوردانی که بولت‌کوبی می‌کنند تا حد زیادی در امان مانده و عموم مسیرها به صورت تراد صعود می‌شوند. فقط مسیرهایی که درجه سختی بالاتری از ۲۵ استرالیایی (معادل ۵،۱۱) و بالاتر را دارند بیشتر بولت‌کوبی شده‌اند و البته نوع بولت‌کوبی با توجه به شکل و سختی مسیر نیز متفاوت است. شکل مسیرها در این منطقه بسیار جذاب و شامل انواع و اقسام مسیرها (خفته، عمودی و معلق و سقف) است. دسترسی به مسیرها نیز بسیار ساده است. شاید بیش از ۲۰۰۰ مسیر مختلف و سبک با پیاده‌روی ساده در این منطقه قابل دسترس باشد.



مساله جذاب دیگر در مورد منطقه سنگ‌نوردی آرایپلس این است که شما حتماً می‌توانید تنها به این منطقه سفر کرده و با حضور سنگ‌نوردان بی‌شمار از کشورهای مختلف و جمع‌های دوستانه هم طناب مناسبی برای خود پیدا کنید.

نکته‌ای در مورد صعود در این منطقه: شکاف‌های آن محلی برای لانه‌سازی پرندگان در ماه‌های مهر تا آذرماه است. در صورت مشاهده لانه سعی کنید محدوده صعود شما حداقل ۵۰ متر با محل لانه پرندگان فاصله داشته باشد. (این مساله در ایران نیز به گونه‌ای دیگر نمایش داده شده است. تلاش سنگ‌نوردان برخی نقاط مانند چیزی که در دیواره یافته لرستان دیدم). برای دفاع از حیات وحش و نترساندن حیوانات عدم صعود به برخی مسیرها در فصول خاص ضروری‌ست. این فرهنگ که اگر ما حق صعود داریم پرندگان و حیوانات وحشی نیز حق زندگی بر روی صخره‌ها را دارند بسیار مهم است و حتماً باید این مساله توسط خود سنگ‌نوردان فرهنگ‌سازی شود تا در فصول لانه‌سازی و تخم‌گذاری پرندگان صعود از محدوده لانه آن‌ها انجام نشود و یا در صورت تمایل به گشایش مسیر اقدام به عبور از محل



است. گرامپیان شاید بیشتر معروفیت خود را به خاطر ارایه رنج وسیعی از صعودهای ساده و همچنین شکل متنوعی از مسیرهای سخت و جذاب به دست آورده است. به عبارتی شاید سخت‌ترین مسیرهای استرالیا در این قسمت واقع شده باشد.

تعداد مسیرها در این منطقه تا حدی زیاد است که شاید برخی مسیرها در طول یک سال یکبار صعود را هم به خود نبینند. صعودهای اسپرت در منطقه گرامپیان از اقبال کمتری برخوردار است. به عبارتی، این منطقه بسیار مناسب برای صعودهای تراد است. با این حال چهار دیواره مختلف برای صعودهای اسپرت نیز در این منطقه وجود دارد. صعودهای اسپرت در این منطقه از درجه سختی ۲۲ استرالیایی (معادل ۵،۱۱) شروع می‌شود به همین خاطر شما حتما باید توانایی مناسب برای صعود را داشته باشید.

به مانند آرایلیس، گرامپین نیز برای صعودهای تراد مناسب‌تر است. مسیرهای سخت‌تر (۵،۱۲ به بالا) عموماً شامل بولت‌ها نیز می‌شوند. سنگ‌نوردی در منطقه گرامپین این تفاوت را با آرایلیس دارد که در این منطقه، حتماً باید با یک هم‌طناب باشید چون پیدا کردن نفر سخت‌تر است و همچنین برای دسترسی به منطقه نیاز به استفاده از خودرو شخصی دارید و وسایل حمل و نقل عمومی وجود ندارد. بولدرینگ در منطقه گرامپیان بسیار پر استقبال است و مناطق بولدر بی‌شماری از جمله سخت‌ترین بولدرهای زمین نیز در آن واقع شده است.

دسترسی به منطقه: این منطقه در ۲۳۲ کیلومتری غرب ملبورن واقع شده است.

اقامت: هم‌مانند آرایلیس، در این منطقه نیز کمپ‌هایی جهت استقرار وجود دارد.

منطقه Blue Mountain:

سنگ‌نوردی در منطقه بلو موتین Blue Mountain

این کوهستان زیبا با دره‌هایی سرسبز یکی از بهشت‌های زیبای سنگ‌نوردی در دنیا است. مجموعه دیواره‌هایی با ارتفاع تا ۲۰۰ متر که در سرتاسر دره گسترده شده‌اند. جنس سنگ منطقه از نوع Sandstone ولی نرم‌تر از آرایلیس و گرامپیان است. در این منطقه

شما به راحتی می‌توانید به سنگ‌هایی با کیفیت و با تنوع بالا دست پیدا کنید. طبیعت منطقه بسیار وحشی و زیبا و همراه با تردد حیوانات وحشی نیز است. هنگامی که شما بر فراز blue mountain قرار می‌گیرید انگار بر روی یک سکویی واقع شده‌اید که از هر جهت در محاصره دیواره‌های بلند است. دلیل نام‌گذاری کوه‌های آبی نیز به این خاطر است که در هنگام غروب منطقه به رنگ آبی دیده می‌شود. در کوه‌های آبی، شما می‌توانید انواع و اقسام مسیر، از مسیرهای اسپرت و بولت‌کوبی شده تا مسیرهای تراد و همین‌طور انواع و اقسام بولدر و نیز دیواره‌های بلند را در دسترس خود داشته باشید. جنس سنگ این‌جا نسبت به آرایلیس و گرامپیان نرم‌تر است و به همین خاطر صعود تراد بر روی این مجموعه هیجان و ترس بیشتری دارد. بولت‌های استفاده شده در این منطقه عموماً به صورت چسبی و بولت‌های یو شکل هستند و عموماً استیل ضد زنگ جهت مقابله با شرایط و رطوبت منطقه را دارند. بیشتر مناطق سنگ‌نوردی در کوه آبی، با رانندگی کوتاه و یک ترکینگ نه چندان زیاد در دسترس هستند. کوه آبی، بیشتر به خاطر تعدد مسیرهای اسپرت معروف است. هر چند شما می‌توانید مسیرهای تراد نیز در این قسمت پیدا کنید اما بیشترین تعداد مسیرهای اسپرت در استرالیا در این منطقه واقع شده است. تفاوت دیگر کوه آبی با دیگر مناطق استرالیا، هزینه نسبتاً بیشتر اقامت در آن است. با توجه به نزدیک بودن به سیدنی و گران‌تر بودن هزینه‌ها، اقامت در این منطقه نسبتاً گران‌تر است.

صعود و گرم کردن در منطقه بلو موتین با مسیری با درجه سختی ۵،۱۰

کوه آبی یکی از مناطق تاریخی در استرالیا است. وجود نشانه‌هایی از آب ارجینال‌ها در این منطقه و نیاز به حفظ آن و نشانه‌های آن‌ها باعث شده تا سنگ‌نوردی و صعود در قسمت‌هایی از این منطقه ممنوع باشد. سالانه حدود ۳ میلیون بازدیدکننده از این منطقه گردشگری و زیبا بازدید به عمل می‌آورند، و به همین خاطر این مساله باعث ایجاد حساسیت در خصوص بولت‌کوبی و همچنین دیدن آثار پودر سنگ‌نوردان در آن شده است.

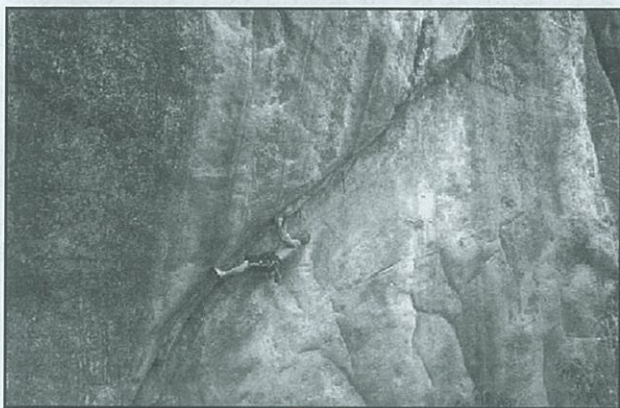
صعود یک مسیر با درجه سختی ۵،۱۱ و فقط ۴ میانی

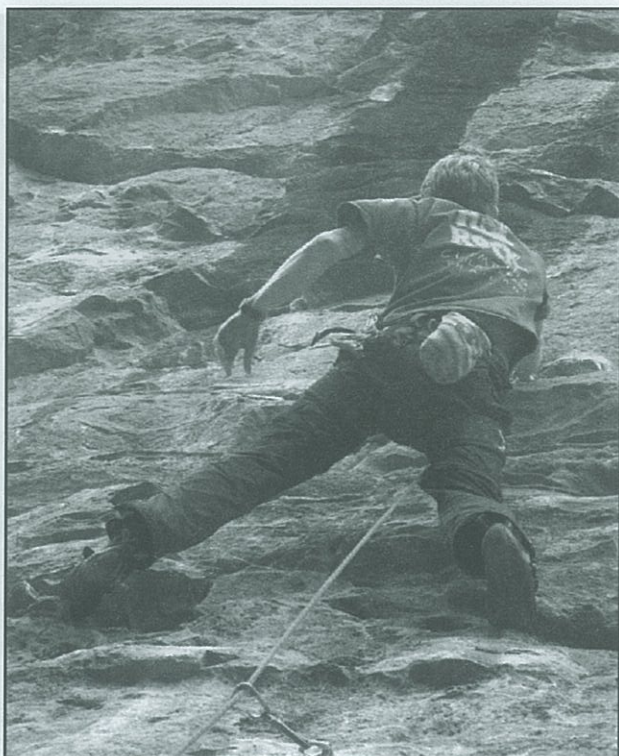
نحوه دسترسی:

این منطقه در ۸۰ کیلومتری شهر سیدنی واقع شده است که البته برای دسترسی به منطقه و رهایی از ترافیک صبحگاهی سیدنی باید صبح زود به سمت آن حرکت کرد. همچنین می‌توان از ایستگاه قطاری که در نزدیکی منطقه واقع شده است استفاده کرد.

کمپینگ در منطقه:

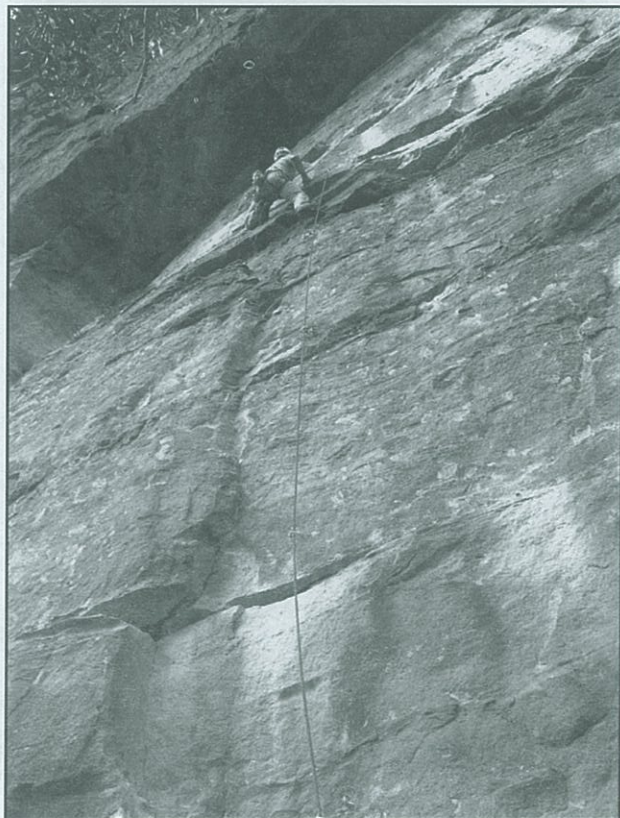
کمپ‌هایی که در منطقه وجود دارند عموماً از مسیرهای سنگ‌نوردی بسیار دور هستند و داشتن ماشین شخصی برای دسترسی راحت به





زیادی ندارند و عموماً خیلی گسترده نیستند. در کل می‌توان جنس سنگ‌های دیگری مانند دولورایت در منطقه بریزین، گرانیت در تازمانیا، و لایم استون و کونگومریت نیز در مناطق مختلف مشاهده نمود.

منابع: تجربیات شخصی سفر و سایت Thecrag.com



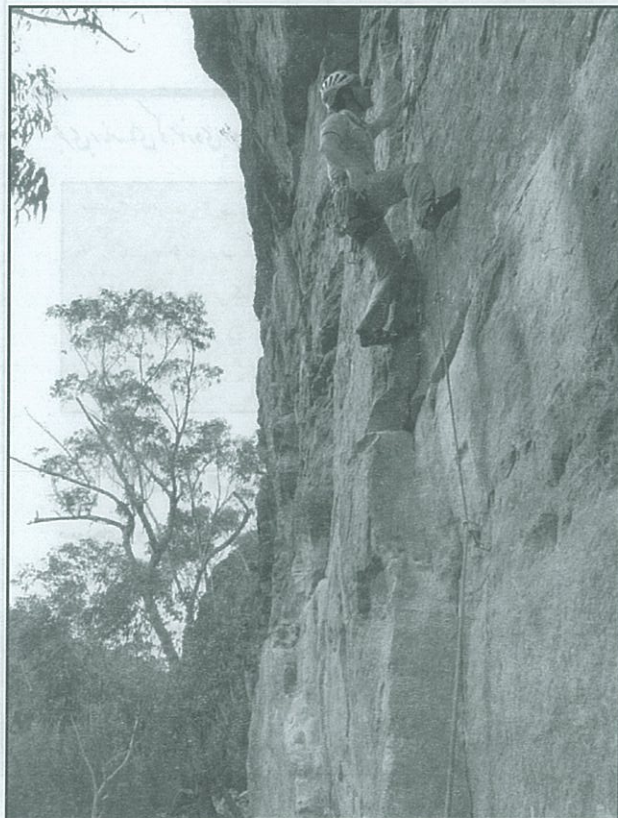
منطقه بلومانتین با رنج وسیعی از دیواره‌های مختلف



مناطق سنگ‌نوردی واقعا مورد نیاز است. همچنین می‌توانید در هاستل‌ها و یا محل‌هایی که امکان شب ماندن به شما می‌دهند را نیز انتخاب کنید که البته گران‌تر است. در هر صورت نیاز به خودروی شخصی کاملاً احساس می‌شود. به هیچ فردی اجازه کسب تجربه در بولت‌کوبی در این منطقه داده نمی‌شود و گسترش مناطق سنگ‌نوردی فقط توسط افراد با تجربه و کارآمد انجام می‌شود. در صورت تخطی از قوانین نانوشته فوق، گاهی می‌تواند با بایکوت فرد سنگنورد و یا تخریب بولت‌های نصب شده همراه باشد؛ همچنین برای تمیز کردن مسیرها باید از برس‌های پلاستیکی استفاده کرد و استفاده از برس‌های سیمی در این منطقه به دلیل از بین بردن لایه‌های سنگ ممنوع است.

استفاده از مسیرهای ایجاد شده جهت پیاده‌روی و تخریب نکردن بوته‌ها و درختان جهت دسترسی از راه‌های دیگر از مسایل توصیه شده در این منطقه است.

علاوه بر این مناطق که مهم‌ترین مناطق سنگ‌نوردی استرالیا می‌باشند مناطق بی‌شمار دیگری نیز وجود دارد که البته توسعه بسیار



CASIO

فروش ساعت‌های کاسیو مجهز به سنسورهای دما، ارتفاع و قطب نما مناسب برای کوهنوردی، شکار، گردشگری و کمپینگ ارسال پستی رایگان با ضمانت برگشت به تمام نقاط کشور وب سایت:

WWW.CASIOKARMANIA.COM

تلفن سفارش: +۹۱۳۱۹۵۷۸۳۴



SGW-100



SGW-300HD



SGW-450H



SGW-500HD

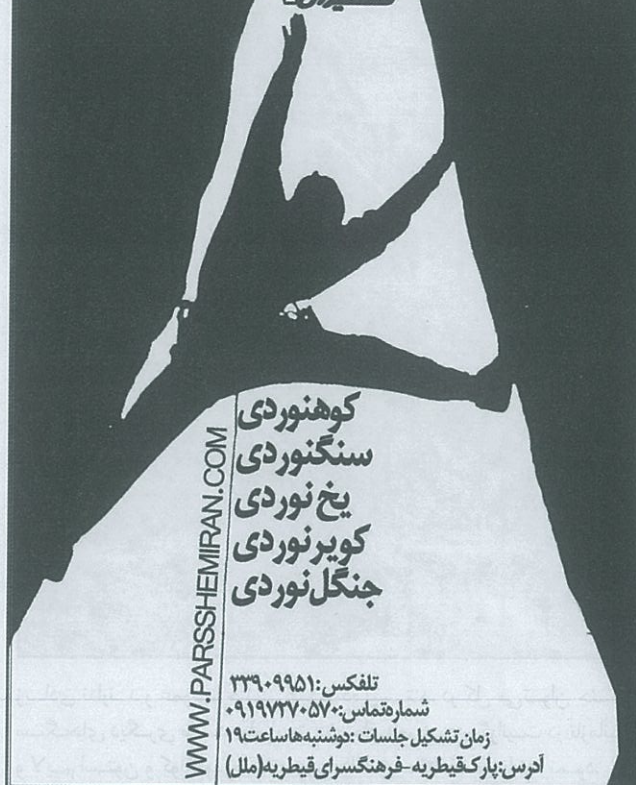


SGW-400H



SGW-1000

گروه کوهنوردی پارس شمیمان عضو می پذیرد



کوهنوردی
سنگنوردی
یخ نوردی
کویر نوردی
جنگل نوردی

WWW.PARSSHEMIRAN.COM

تلفکس: ۳۳۹۰۹۹۵۱
شماره تماس: ۰۹۱۹۷۳۷۰۵۷۰
زمان تشکیل جلسات: دوشنبه‌ها ساعت ۱۹
آدرس: پارک قیطریه - فرهنگسرای قیطریه (ملل)



بهار و تابستان ۹۵

مجموعه برنامه‌های کوهنوردی برون مرزی

- ✓ کازیک ۵۰۴۷ متر گرجستان همراه با گشت در تلیس و بندر باتومی
- ✓ آراگاتس ۴۰۸۰ متر ارمنستان همراه با گشت شهری و دیدار اماکن دیدنی ایروان، معبد گارنی، کلیسای تاریخی گغار، دریاچه سیوان، دره گلها
- ✓ آرات ۵۱۳۷ متر ترکیه همراه با دیدار از آبشار مرادیه و شهر وان
- ✓ کاجکار ۳۹۵۹ متر ترکیه، گشت و دیدار از شهر ساحلی و زیبای ترابزون

قلل فوق در تخصص ماست .

صعودهای برون مرزی و بهترین خدمات با موسسه کوهنوردی صاعدان سهند کوه برای اولین بار در ایران، امکان حضور در برنامه‌ها با شرایط اقساطی.

تماس: ۰۹۱۴۹۰۵۸۳۸۸ - شایقی - ۰۹۱۴۸۴۸۹۳۵۴ و تونق زاده

Email: www.seven777net@gmail.com

جناب آقای دکتر حسن صالحی مقدم

مدیر محترم فصل نامه کوه

فقدان مادر گرامیتان را از صمیم قلب به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و از درگاه خداوند متعال برایتان صبر و شکیبایی و برای آن مرحومه علو درجات آرزو مندیم.

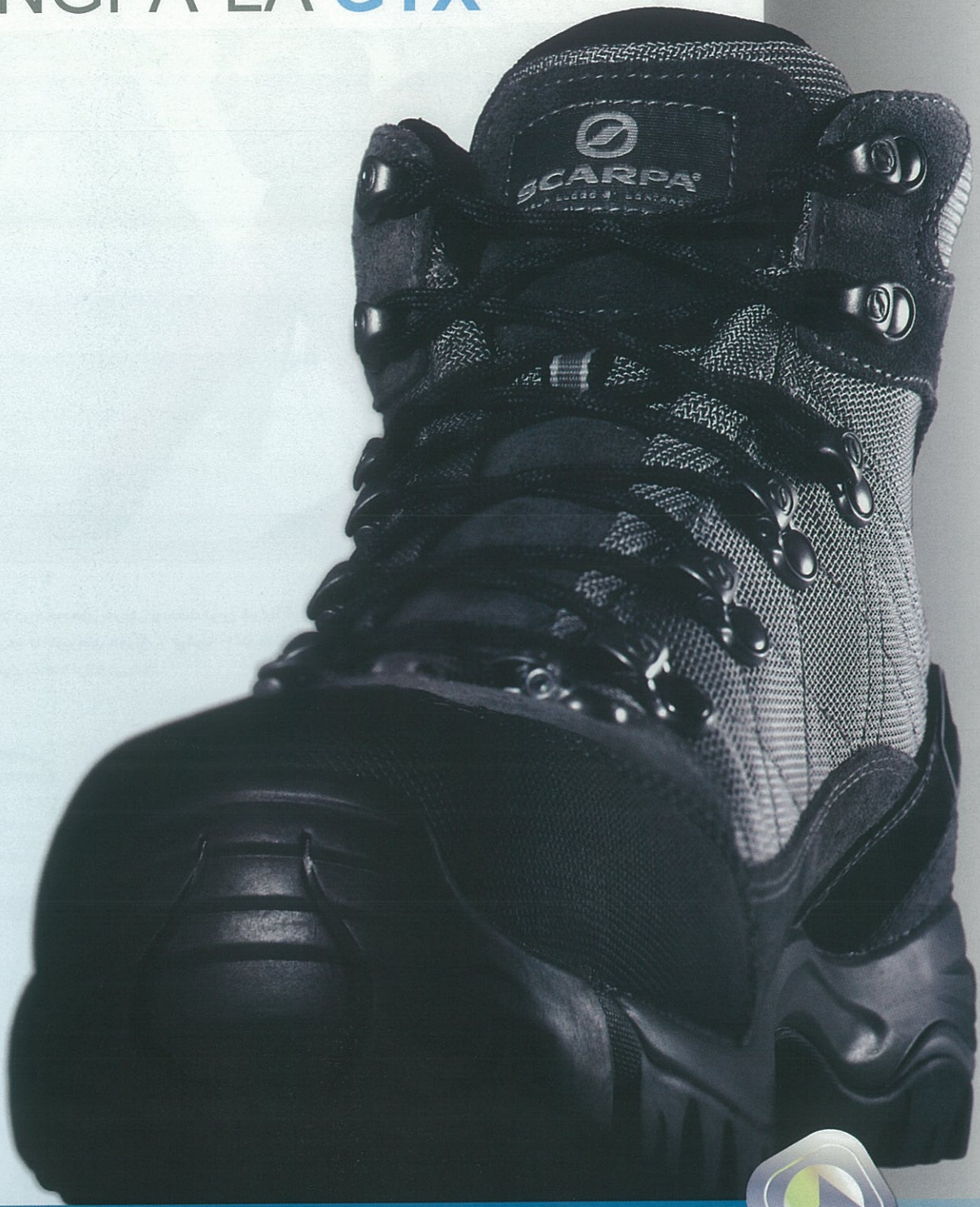
جامعه کوه نوردی کشور

دوستان و آشنایان

ONISEH

Mountaineering Equipment

NANGPA-LA GTX



SCARPA
NESSUN LUOGO E' LONTANO™

خرید محصولات اسکارپا در سراسر کشور
فقط با هولوگرام انیسه

تلفن: ۵-۸۸۴۸۵۹۰۴
فکس: ۸۸۴۸۵۹۰۶
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰ ۸۱۹ ۱۰۰۰ ۲۹۰

www.oniseh.net

info@oniseh.net

Julbo®

The world needs your vision



انتخاب سریع ترین آلپینست جهان

Ueli Steck



کارایی بالا در صعودهای سرعتی و سخت ترین شرایط آب و هوایی .
از یخچال ها تا کویرهای سوزان ، ترک با ۳ لنز متفاوت در رنگ
بندی متنوع به شما ارائه می شود.

FAST AND LIGHT

TREK

جولبو ترک سریع و سبک



فتوکرومیک ، ضدبخار ، مناسب
برای دوجرخه سواری کوهستان ،
دو کوهستان ، سنگ نوردی و
اسکی کوهستان .



پلارایز ، ضدبخار ، فتوکرومیک ،
مناسب برای کوهنوردی ، اسکی
و سایر موارد .



روکش فلش AR+ مناسب برای
ورزش هایی که با نور شدید
آفتاب در ارتباط هستند .

رنگ های ارائه شده



- طراحی پیشرفته جهت تهویه مناسب
- بند قابل تنظیم
- دسته های قابل تنظیم ۳۶۰ درجه
- محافظ های جانبی با قابلیت جدا شدن
- اسفنج مخصوص برای جلوگیری از ورود عرق به داخل لنز
- پوشش کامل در برابر نور شدید آفتاب
- پدهای بینی قابل تنظیم
- شیارهای روی لنز برای جلوگیری از بخار
- قابلیت نصب فریم طبی
- سازگار با آناتومی صورت

ساخت فرانسه

RXTREM™

RX CLIP™

نیاک NIYAK

نماینده انحصاری جولبو در ایران

عرضه جدیدترین محصولات و لوازم جانبی جولبو

تهران ، میدان فردوسی ، ابتدای خیابان سپهبد قرنی ، خیابان فلاح پور ، پلاک ۱۹ ، طبقه اول
ایمیل : info@niyak.com

تلفن : ۸۸۹۴۶۶۹۲ - ۴۷۱۱ ۱۳۳ ۰۹۱۲

سیستم‌های درجه‌بندی مسیر در کوه‌نوردی

National Climbing Classification System- NCCS (USA)

ترجمه: امین معین

گسترده‌گی جغرافیایی وسیع کوه‌ها و همچنین تنوع در ساختار و بافت توپوگرافی آن‌ها سبب شده است که در فصول مختلف و در سرزمین‌های گوناگون، انواع متفاوتی از کوه‌ها با درجات سختی صعود متفاوت وجود داشته باشد شاید به همین سبب در طول زمان انواع متفاوتی از سیستم‌های درجه‌بندی برای سنجش میزان دشواری مسیرهای مختلف صعود پدید آمده است. بر حسب جامعیت و کامل بودن این سیستم‌ها، برخی از آن‌ها بیشتر و برخی کمتر مورد استقبال قرار گرفته‌اند. اصولاً درجه‌بندی مسیرها هرچند تحت یک سیستم دقیق انجام پذیرفته باشد، ولی با توجه با شرایط متغیر کوهستان و توانایی متفاوت کوهنوردان، می‌تواند متغیر باشد. به همین دلیل ممکن است گاهی برای یک مسیر مشخص دو یا چند درجه متفاوت وجود داشته باشد. در زیر به برخی از انواع سیستم‌های درجه‌بندی مسیرهای کوه‌نوردی اشاره شده است. نکته این که در این گفتار به سیستم‌های درجه‌بندی صعودهای ورزشی پرداخته نشده است.

D: Difficile

دشوار - صعود نسبتاً دشوار از سنگ‌ها و یخ‌های نسبتاً پایدار

TD: Tres Difficile

خیلی دشوار - صعودهای طولانی، جدی، دورافتاده و بسیار فنی

ED: Extremement Difficile

بی‌نهایت دشوار - جدی‌ترین و دشوارترین انواع صعود که با درجات فرعی ED1- ED2 و... نشان داده می‌شود.

Alaska Grade

درجه‌بندی آلاسکا

یک سیستم درجه‌بندی کلی است که بازتاب دهنده‌ی سرما، طبیعت توفانی و سخت آلاسکا است و به ندرت در خارج از آلاسکا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۱. مسیرهای یخچالی آسان

۲. مسیرهای نه چندان تکنیکی ولی در معرض خط‌الراس‌های تیغه‌ای، هوای آزاد و ارتفاع

۳. مسیرهای متوسط تا دشوار شامل برخی مسیرهای فنی

۴. مسیرهای سخت تا بسیار دشوار

۵. مسیرهای بسیار دشوار شامل صعود جدی از مسیرهای پایدار به همراه محل‌هایی برای بيواک

۶. صعودهای فوق دشوار شامل چند صد متر ارتفاع عمودی و دارای موقعیت‌های خطرناک

Russian Grade

سیستم درجه‌بندی روسی

با استفاده از سیستم درجه‌بندی با اعداد رومی (UIAA)

B 1: برخی مسیرهای آسان با استفاده از طناب

A2: مسیرهای ساده چند طول طنابه

سیستم صعود ملی آمریکا NCCS - این سیستم برای صعود

تیم‌های در حد متوسط استفاده می‌شود

I and II: نصف روز یا کمتر صرف‌بخش تکنیکی مسیر می‌شود.

III: بیشتر روز صرف صعود با استفاده از طناب می‌شود.

IV: یک روز کامل صرف صعود تکنیکی می‌شود.

V: معمولاً نیاز به شب‌مانی در مسیر یا صعود طبیعی و سریع در یک روز است.

VI: دو روز یا بیشتر صرف صعود دشوار می‌شود.

VII: صعود دیواره‌های دشوار و دوردست به روش آلی (سبکبار).

Alpine System

سیستم آلپی

کلیت سختی مسیر بر اساس همه عوامل شامل: طول صعود و فرود، ارتفاع، خطرات مسیر، دشواری فنی. این سیستم توسط UIAA و بر اساس اعداد رومی تهیه شده است؛ در حال حاضر به طور کلی با حروف فرانسوی ارایه می‌شود و به طور فزاینده‌ای در سراسر جهان استفاده می‌شود.

F: Facile

آسان - صعود و درگیری کم با سنگ و یا صعود از دامنه‌های برفی آسان به جز صعود از مناطق یخچالی.

PD: Peu Difficile

کمی دشوار - صعودهایی با بار فنی پایین و صعود از یخچال‌های طبیعی نسبتاً پیچیده.

AD: Assez Difficile

نسبتاً سخت - صعود از دامنه‌های پرشیب و یا شیب‌های برفی و یخی با شیب بیشتر از ۵۰ درجه توسط کوهنوردان با تجربه.



است.

A2+: مسیری با پتانسیل یک سقوط ۱۰ متری به دلیل وجود محل ابزار سست و ضعیف ولی با خطر پایین.
A3: صعود مصنوعی دشوار. محل ابزار ضعیف و ناپایدار در یک ردیف. پتانسیل سقوط حدود ۱۵ متر. ممکن است نیازمند چند ساعت برای صعود تنها یک طول مسیر باشد.
A3+: مسیری با درجه A3 به همراه پتانسیل سقوط خطرناک.
A4: صعود مصنوعی جدی با خطر سقوطی گاهی ۳۰ متری بر روی لبه ها و تیغه ها به دلیل میانی های نامطمئن و ضعیف.
A4+: صعودی جدی تر و با خطر سقوط بیشتر و خطرناک تر (نسبت به A4) که ممکن است به ساعت ها تلاش برای صعود یک طول نیاز داشته باشد.
A5: صعود مصنوعی فوق دشوار که هیچ چیز (میانی ها) برای جلوگیری از سقوط قابل اطمینان نیست!
A6: صعودی با درجه A5 که حتی کارگاه ها قابلیت کنترل سقوط را ندارد!

Scottish Winter Grades

سیستم درجه بندی زمستانی اسکاتلندی

این سیستم به شرایط یخی و ترکیبی اشاره می کند و در ابتدا توسط کوهنوردانی که با شرایط کوه های اسکاتلند آشنایی دارند مورد استفاده قرار می گرفت. اعداد رومی درجه سختی های کلی بوده و اعداد فارسی نشان دهنده درجه بندی فنی برای دشوارترین بخش ها است. درجه بندی اسکاتلندی حدوداً یک درجه بالاتر از سیستم درجه بندی ترکیبی (M) و یا سیستم درجه بندی یخ نوردی (WI) است.
I: دهلیزهای برفی و خطالراس های ساده.
II: شیب های برفی که ممکن است یکی دو ابزار میانی یخ مورد نیاز باشد. اما قسمت فنی مسیر کوتاه است.
III: مسیرهای ترکیبی دارای مسیرهای سنگی متوسط، دهلیزهای یخی و یال واره های مدام.
IV: شیب های یخی با قسمت های عمودی کوتاه و یا طول هایی تا ۷۰ درجه شیب و یا دارای مسیرهای ترکیبی که نیازمند تکنیک های پیشرفته صعود است.
V: مسیرهای یخی ممتد تا شیب ۸۰ درجه یا مسیرهای ترکیبی با تکنیک های دشوار. صعودی جدی، دشوار و طولانی.
VI: مسیرهای عمودی یخی و ترکیبی دشوار این مسیر ها و یا درجات بالاتر مشکلات و دشواری خاص خود را دارد
VII: مسیرهایی با چند طول طناب دارای بخش های طولانی از یخ های عمودی و نازک یا مسیرهای ترکیبی دارای تعداد زیادی

B2: مسیرهای با درجه II و III (در سیستم UIAA) دارای چند

طول طناب

A3: دارای حداقل یک تا یکونیم طول درجه III در یک مسیر

چند طول طنابه

B3: دارای یک یا دو طول با درجه سختی III تا IV در یک مسیر

چند طول طنابه

A4: یک روز کامل صعود با درجه سختی IV+

B4: یک مسیر چند طول با درجه سختی IV تا IV+

A5: یک مسیر چند طول طنابه با درجه سختی V با زمان صعود

۱ تا ۳ روز

B5: یک مسیر با طول هایی با درجه سختی VI+ که ۲ روز یا

بیشتر طول می کشد

A6 و **B6**: یک مسیر چند روزه با طول هایی با درجه سختی VI

یا دشوارتر

Aid Grades

سیستم درجه بندی صعودهای مصنوعی دارای دوبخش درجه بندی قدیم و جدید است که وقتی حرف C جایگزین حرف A می گردد نشان دهنده صعود پاک (clean climbing) و بدون چکش کاری است.

۱- سیستم قدیمی درجه بندی صعود مصنوعی

A0: معمولاً به آن French free گفته می شود.

French free: صعود آزاد با استفاده از تکنیک های صعود مصنوعی

یا ایستادن بر روی یک ابزار برای عبور از قسمت دشوار (crux) مسیر

شامل سنگ، سختی مسیر و... است، که معمولاً برای فقط یک

قسمت کوتاه از کل صعود انجام می شود.

A1: محل ابزار گذاری محکم و ساده است.

A2: محل ابزار مناسب ولی گاهی ناپایدار است.

A3: محل ابزار ها نامطمئن و دشوار ولی با ریسک پایین همراه

است.

A4: محل هایی برای نصب ابزار در یک ردیف وجود دارد ولی بیش

از وزن بدن صعودکننده را تحمل نمی کند.

A5: محل ابزار کافی در یک ردیف وجود دارد ولی یک اشتباه

ممکن است به سقوطی بیش از ۲۰ متر منجر شود.

۲- سیستم درجه بندی جدید صعود مصنوعی

A1: مسیر مصنوعی ساده با ریسک پایین سنگ ها ناپایدار.

A2: صعود مصنوعی متوسط که در آن پیدا کرده محل ابزار دشوار

- M1-3: ساده - معمولاً بدون استفاده از ابزار
 M4: شیب‌های خفته تا عمودی با استفاده از برخی تکنیک‌های
 درای تولینگ
 M5: برخی تکنیک‌های درای تولینگ عمودی.
 M6: مسیرهای عمودی تا کلاهایک‌های شیب منفی با صعود دشوار
 M7: شیب منفی نیازمند تکنیک‌های قدرتی و دشوار درای تولینگ
 که کمتر از ۱۰ متر صعود دشوار دارد.
 M8: برخی قسمت‌ها دارای شیب منفی‌های ۹۰ درجه (سقف)
 نیازمند تکنیک‌های بسیار دشوار و قدرتی که دارای قسمت‌های دشوار
 (کراکس) طولانی‌تر از مسیرهای M7 است.
 M9: دارای قسمت‌های عمودی و شیب منفی‌های ملایم پی در
 پی، دارای گیره‌های تکنیکی و یا بعضاً جانبی یا کلاهایکی به
 طول دو تا سه برابر بدن دارای گیره‌های مشتی.
 M10: حداقل دارای ۱۰ متر کلاهایک افقی (سقف) سنگی و یا ۳۰
 متر صعود بر روی کلاهایک بدون وجود محل‌های استراحت بر روی
 مسیر.
 M11: حدود یک طول طناب صعود کلاهایک با حرکات تکنیکی و
 یا بیش از ۱۵ متر سقف!
 M12: مسیری با درجه M11 با حرکات دینامیک (پویا) و
 گیره‌های شکننده و تکنیکی.

Water Ice and Alpine Ice Grades

درجه‌بندی یخ‌نوردی شامل یخچال‌ها، یخ‌های آلاین و آبشارهای
 یخی. درجه‌بندی‌های یخ‌نوردی با توجه به منطقه مورد نظر بسیار
 متغیر و هنوز هم در حال تحول هستند. درجه‌بندی زیر یک سیستم
 درجه سختی میانه محسوب می‌شود. WI مخفف یخ فصلی است و
 AI اشاره به یخ دائمی (پایدارتر) دارد که ممکن است با درجه مشابه،
 از یخ‌های WI راحت‌تر باشد.

- WI1: شیب‌های یخی خفته بدون نیاز به استفاده از ابزار.
 WI2: شیب‌هایی در حدود ۶۰ درجه با سطح مناسب و ایمنی بالا
 WI3: یخ‌های پایدار تا ۷۰ درجه با قسمت‌هایی در حدود ۸۰ یا
 ۹۰ درجه، محل استراحت خوب و محل مناسب برای نصب پیچ یخ.
 WI4: قسمت‌های پی در پی دارای یخ ۸۰ درجه دارای قسمت‌های
 طولانی یخ عمودی سست و ناپایدار
 WI5: مسیر طولانی و دشوار دارای حدود یک طول طناب یخ ۸۵
 تا ۹۰ درجه دارای محل‌های استراحت معدود. یا طول‌هایی دارای یخ
 نازک و ضعیف که برای ابزار یخ مناسب نیست.
 WI6: یک طول کامل یخ ۹۰ درجه بدون محل استراحت یا
 طول‌های کوتاه‌تر ناپایدارتر و تکنیکی‌تر از درجه WI5
 WI7: مانند درجه WI6 اما بر روی یخ‌های بسیار سست و نازک
 یا بر روی ستون‌ها معلق ناپایدار که نصب حمایت میانی غیر ممکن
 و یا بسیار سخت و غیر قابل اطمینان است.
 WI8: سخت‌ترین مسیر (هنوز مورد بحث است)!

Snow

درجه سختی برف - معمولاً توسط شدیدترین زاویه ممکن (مثلاً
 حدود ۷۰ درجه) و یا محدوده‌ی تقریبی شیب آن سنجیده می‌شود.

منبع: <http://www.alpinist.com/p/online/grades>

از بخش‌های بسیار فنی.
 VIII-IX: دشوارترین مسیر در اسکاتلند!

New Zealand Alpine Grades

سیستم درجه‌بندی نیوزلندی

دارای انتهای باز (بدون درجه نهایی) بوده ولی هفت درجه ارایه
 شده بسیار به سیستم درجه‌بندی فرانسوی نزدیک است. جنس
 سنگ‌های ضعیف و ناپایدار در نیوزلند به‌این معناست که شرایط بسیار
 متغیر است. به طور کلی این درجه‌بندی در مقایسه با درجه‌بندی
 فرانسوی از حالت مورد انتظار سخت‌تر است!

- NZ 1: صعود راحت. استفاده از طناب مختص صعودهای یخچالی.
 NZ 2: بخش‌های پرشیب و دشوارتری که نیاز به استفاده از طناب
 دارد.
 NZ 3: بخش‌های طولانی‌تر و پرشیب‌تر که نیاز به استفاده از
 ابزار فنی دارد. بخش‌های یخی ممکن است نیاز به استفاده از دو عدد
 ابزار یخ داشته باشد.
 NZ 4: صعود فنی. نیاز به دانش ابزارگذاری سریع در یخ و سنگ
 دارد و شامل یک روز صعود طولانی است.
 NZ 5: صعود فنی مداوم که ممکن است دارای بخش‌های عمودی
 از یخ باشد.

- NZ 6: دارای بخش‌های دشوار پشت سر هم. بخش‌های یخ
 عمودی ممکن است دارای میانی‌های مطمئن نباشد. توانایی ذهنی و
 تکنیک بالا نیاز دارد. ممکن است نیازمند یک بیواک در یک مسیر
 دورافتاده باشد.
 NZ 7: مسیرهای عمودی سنگی و یخی که فاقد میانی‌های
 مطمئن است. و ممکن است نیازمند بیواک در یک منطقه دورافتاده
 باشد.

Canadian Winter Commitment Grade

درجه‌بندی زمستانه کانادایی شامل طول مسیر، خطرات و
 چالش‌های صعود.

- I-II: صعودهایی در حد یک یا دو طول در نزدیکی خودرو یا کمپ در
 حالی که ممکن است در زمستان با خطر بهمن روبه‌رو باشد.
 III: مسیری که به یک روز زمان برای صعود نیاز دارد و همچنین
 برخی مهارت‌های زمستانی مانند بهمن‌شناسی و یا برقراری کارگاه‌های
 فرود.
 IV: یک مسیر چند طول طناب در محل‌های دور افتاده و یا ارتفاعات
 بلند که نیاز به تلاش جدی (آلپی) چندین ساعته دارد.
 V: یک روز تمام نیاز به صعود آلپی با استفاده از تکنیک‌های فنی
 دشوار و شرایط خطرات ذاتی منطقه.
 VI: آبشارهای یخی بلند، فنی و بسیار خطرناک که نیاز به دست‌کم
 یک روز تلاش برای صعود دارد.
 VII: سخت‌ترین مسیر (هنوز مورد بحث است)!

Mixed Grade

درجه‌بندی مسیرهای ترکیبی - این‌گونه مسیرها نیاز به
 تکنیک‌های درای تولینگ (خشک‌نوردی) و ابزار ویژه خود را دارد.
 ممکن است شامل یخ در مسیر باشد و یا خیر.

طناب: خط زندگی

طناب خسروی نژاد

اطلاعات زیر در مورد برندهای مختلف و کارایی‌های طناب توسط Richardson Tom جمع‌آوری شده است؛ از جمله ابزارهایی که در صعود باید کارکرد درست داشته باشند؛ همچنین دوست داریم که ضریب اطمینان بالایی داشته باشند.

هنگام سقوط معمولاً احساس ناخوشایندی وجود دارد. در عرض ۱.۶ ثانیه ارتفاع سقوط به ۱۲ متر، با سرعت ۳۵ مایل (۵۳ کیلومتر) در ساعت و در ۱.۶ ثانیه بعدی ارتفاع به ۴۰ متر، با سرعت ۷۰ مایل (۱۱۰ کیلومتر) در ساعت می‌رسد. با این سرعت اگر به مانعی برخورد کنید بسیار دردناک است!

طناب از جمله مهم‌ترین ابزارهای حمایتی است، شاید پیشرفت سنگ‌نوردی به دلیل بالا رفتن تکنولوژی طناب‌ها باشد. طناب‌هایی که در قدیم استفاده می‌شد سفت و سنگین بودند و تنش وارده به طناب کمتر جذب می‌شد، در زیر بارش، آب را بیشتر جذب می‌کرد و از بین می‌رفت. گره زدن آن‌ها بسیار سخت و غیرقابل استفاده با ابزارهای حمایتی بودند و به طرز عجیبی گران.

مسیرهای ساده استفاده کرد که نیاز به تکنیک نداشته باشند، به طور مثال در یخچال‌ها استفاده نمی‌شوند. نیم‌طناب‌هایی که نازکند حدود ۷.۷ میلی‌متر بسیار سبک هستند ولی عمر زیادی ندارند. سقوط روی این طناب‌ها هنگامی که بار سنگینی دارید بسیار وحشتناک است. تست UIAA برای سقوط روی این طناب‌ها تا ۵۰ کیلو برای هر رشته طناب استاندارد است. در مسیرهای آلپاین وزن صعودکننده به همراه وسایل گاهی به دو برابر این استاندارد می‌رسد. برای حمایت این نوع طناب باید از ابزاری مناسب طناب‌های باریک استفاده کنید مانند پتزل، ریورسو یا DMM.

برای بسیاری از سنگ‌نوردان که تازه شروع به صعود خارج از سالن می‌کنند نیم‌طناب‌های ۵۰ یا ۶۰ متری توصیه می‌شود. بهتر است برای این که گیج نشوید رنگ هر رشته طناب را متفاوت انتخاب کنید. نیم‌طناب‌ها مزایایی دارند مانند حمایت خوب در مسیرهای تراورس و همچنین در صورت پاره شدن طناب در اثر سقوط سنگ یا لبه تیزی طناب دوم برای حمایت وجود دارد. امروزه نیم‌طناب‌ها در مترهای ۵۰ و ۶۰ و ۷۰ فروخته می‌شود. برای مسیرهای ابزارگذاری، کوه‌نوردی، زمستانی و آلپاین طناب‌های بلندتر این امکان را می‌دهند که تا رسیدن به نقطه مناسبی برای اتمام مسیر ادامه دهید.

طناب‌های دو قلو معمولاً طرفداران زیادی ندارند و استفاده تک رشته از این طناب‌ها درست نمی‌باشد. هنگام صعود هر دو رشته باید با هم داخل ابزار حمایت قرار گیرد. این طناب‌ها معمولاً ۳۰ متری خریداری می‌شوند و برای

نگهداشته می‌شد، یا این که با گره ایتالیایی به کارایی بسته می‌شد.

طناب‌های کرمانتل جدید خیلی جالب بودند، اما عمر زیادی نداشته و از بین می‌رفتند و در مقابل سقوط‌های پی‌درپی و اشعه آفتاب ضعیف بودند. در اثر لبه‌های تیز بریده می‌شدند.

در سال ۱۹۸۰ تغییرات چشم‌گیری در تولید طناب به وجود آمد و قیمت آن بالا رفت.

قطر طناب‌های تک رشته در ابتدا ۱۱ میلی‌متر بود. طناب‌های تک رشته که امروز تولید می‌شود قطری بین ۸.۹ تا ۱۰.۲ میلی‌متر دارند. سبک‌تر هستند و لایه محافظی روی طناب را می‌پوشاند که باعث افزایش نرمی و اصطکاک بیشتر می‌شود.

برای استفاده‌های معمول روی دیواره‌هایی که معمولاً ارتفاع ۳۰ متر دارند به صرفه‌تر است که از طناب‌های ضخیم‌تر استفاده کنید. طناب‌های تک رشته، بیشتر مناسب شروع در مسیرهای صعود اسپرت و ابزارگذاری است که نقاط حمایت در یک خط صاف باشند.

طناب‌هایی با قطر نازک‌تر، هم از نظر صعود و هم از نظر حمل کردن سبک‌تر هستند. برای مسیرهای اسپرت بالای ۳۰ متر راحت‌تر است که از طناب‌های با قطر ۹.۸ میلی‌متر استفاده شود. وزن این قطر طناب به طور چشم‌گیری کاهش می‌یابد.

نیم‌طناب‌ها معمولاً به صورت دوتایی برای مسیرهای ابزارگذاری استفاده می‌شود. بسیاری از کارخانه‌ها طنابی تولید می‌کنند که تست تک طناب و نیم‌طناب و دوقلو را رد کنند. این طناب‌ها را می‌توان به صورت چند منظوره استفاده کرد. نیم‌طناب‌ها را می‌توان در



طناب خط زندگی

اولین جذب تنش وارده بر طناب توسط اولین ابداع شد. تستی که به شخصه روی آن طناب انجام داد و جواب نداد با این حال در اوایل ۱۹۷۰ در کتاب‌های دستاوردهای سنگ‌نوردی این ابداع به اسم وی به ثبت رسیده است. ساختار نایلونی طناب‌های فعلی در سال ۱۹۵۰ توسط Edelrid پیشرفت کرد. این برند هنوز جزء قوی‌ترین تولیدکننده‌های طناب است. این ساختار به نام Kernmantel معروف است. شامل هسته داخلی طناب (Kern) و روکش بیرونی (Mantel) است و این هنوز جزء پایه ساختار کارخانه‌های تولید طناب است.

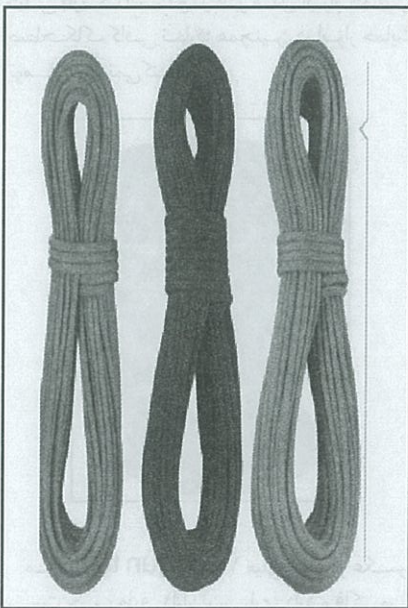
ممکن است بر روی بعضی طناب‌ها خوانده باشید که در ساختار طناب از پولی‌آمید بیشتر از نایلون استفاده شده است، در صورتی که نایلون همان پولی‌آمید است!

اولین بار با تولید ابزاری جهت حمایت توسط stitch Fritz که به نام صفحه استیج نام‌گذاری شد سنگ‌نوردان توانستند بعد از سقوط روی طناب استراحت کنند. این ابزار توسط شرکت سالوا نیز تولید شد. قبل از آن، طناب به دور بدن حمایت‌گر پیچیده و توسط دست

نوآوری در زمینه تولید طناب است. به تازگی برنده جایزه طلایی به خاطر تولید طناب ۸۶ میلی متر کوربی (corbie) شده است. این طناب نازک ترین طناب است که گواهی نامه تک طناب دو قلو و نیم طناب را داراست. با این که برای استفاده برای هر کسی مناسب نمی باشد اما دستاورد جالبی است.

مدل viper ۹۶ سبک است و (۶۰ گرم در یک متر) به عنوان تک طناب استفاده می شود. محافظ حرارتی داشته و باروکش ضخیم گرفتن آن در دست راحت تر است. طناب مناسبی برای تمرینات داخل سالن و صعودهای اسپرت و قرقه است.

مدل eagle ۹۵ میلی متر (سمت چپ عکس) تک طناب با وزن ۶۲ گرم در یک متر. در این طناب برای افزایش کارایی از یک روکش بهتر استفاده شده است. یک پوشش خشک هم به روی روکش و هم به روی هسته داخلی طناب گذاشته شده که باعث می شود در مقابل آب و آلودگی مقاوم تر شود. همین طور لایه حرارتی برای استفاده راحت تر. مناسب صعود اسپرت، مسیرهای مستقیم چند کارگانه و یا برای آلپینست هایی که تک طناب استفاده می کنند، است.



TENDON

این شرکت از سال ۱۹۴۹ مشغول به تولید طناب است. مدل معروف آن طناب ۷٫۹ میلی متر Ambition است. با توجه به سطح تفلون این برند و وزن سبک آن به عنوان نیم طناب در سنگ نوردی، کوه نوردی، اسکی کوهستان و مسیرهای چند کارگانه استفاده می شود. همچنین با قطر ۵٫۸ نیز تولید می شود.

نگهداری

خاک، آلودگی، ماسه، نمک می تواند طناب را از بین ببرد. بهترین راه شستن طناب در آب سرد است. از برس های مخصوص شستن طناب نیز می توانید استفاده کنید. طناب ها در دمای اتاق و جای خشک نگهداری شود. از کیسه مخصوص طناب جهت تمیز نگه داشتن آن استفاده کنید. در صورت نگهداری در جای کثیف ذرات خاک از سطح رویی نفوذ می کند و به هسته طناب آسیب وارد می کند.

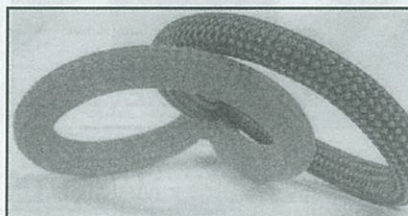
بعد از هر بار مصرف طناب را به دقت بررسی کنید. در صورت مشاهده هر نوع خرابی در طناب که در اثر سقوط سنگ و کرامپون و لبه های تیز یا سقوط های متعدد است از آن استفاده نکنید.

طول عمر طناب بستگی به نحوه استفاده شما دارد. بهتر است برای تمرین یک طناب ۷۰ یا ۸۰ متری داشته باشید تا در صورت آسیب به دو انتهای طناب آن را تا ۵۰ یا ۶۰ متر کوتاه کنید. معمولاً در صعودهای اسپرت انتهای طناب زودتر از وسط طناب خراب می شود. بعد از بریدن طناب انتهای آن را با حرارت آب کرده و دور آن را نوار پیچیده تا از فرسایش آن جلوگیری شود.

در زیر توضیح کوتاهی در مورد برندهای مختلف طناب و مدل آن ها داده شده است.

EDELWEISS

سال های متوالی این شرکت برند برتر در انگلیس بوده است. از جمله طناب هایی که در رنج گسترده استفاده می شود مدل per-formance به قطر ۹٫۲ میلی متر است که در عکس نشان داده شده است که به صورت چند منظوره تک طناب، نیم طناب و دو قلو مورد استفاده قرار می گیرد. رنگ های روشن و براق دارد. ضد آب و ضد ساییدگی بودن این طناب باعث افزایش طول عمر آن می شود؛ همچنین سبک است (۵۳ گرم در یک متر) و قابل استفاده در سنگ، برف و صعود آلاین است.



EDELRID

همان طور که اشاره شد ادلرید ابداع کننده طناب های کرماتل همچنان در حال تولید و

مسیرهای پیچیده و کوتاه مناسبند. طناب های استاتیک ساختار متفاوتی دارند. معمولاً برای فرود به عنوان طناب ثابت استفاده می شوند. کمترین حالت ارتجاعی و پایین ترین نقطه شکست را در هنگام فشار ضربه دارند. در صورتی که طناب جدیدی خریداری می کنید، ابزار حمایتی متناسب با قطر آن تهیه کنید. برای هر نوع صعود، طناب مناسبی وجود دارد، که مشخصات طناب روی بسته بندی آن، و یا از طریق اینترنت قابل دسترسی است.

چگونه طناب بخریم؟

می توانید از راهنمایی های زیر قبل از خرید طناب استفاده کنید.

۱- فاکتور ۲ سقوط

فاکتور سقوط برابر است با طول طناب تقسیم بر طول سقوط، که بیشترین مقداری که این فاکتور می تواند داشته باشد ۲ است (زیرا طول سقوط نمی تواند بیشتر از ۲ برابر طول طناب باشد). استاندارد UI AA برای طناب تک رشته ۸۰ کیلو و برای نیم طناب ۵۰ کیلو است. مقاومت در برابر ساییدگی و اجسام تیز و برنده نیز باید کنترل شود. معمولاً اگر سقوطی برابر فاکتور ۲ داشته باشد بهتر است دیگر از طناب استفاده نکنید.

۲- نیروی اصابت

میزان نیرویی است که هنگام سقوط به صعودکننده و حمایتگر و طناب وارد می شود. میزان این نیرو هر چقدر کمتر باشد بهتر است.

۳- کشیدگی استاتیک و دینامیک (میزان کشیدگی هنگام سقوط)

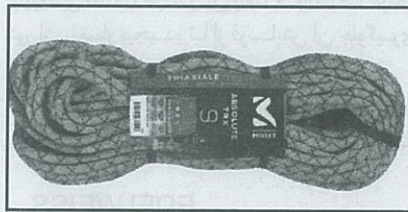
طناب های تک رشته نباید بیشتر از ۸٪ و نیم طناب ها بیشتر از ۱۰٪ افزایش طول دهند. ۴- سرش روکش طناب به روی هسته طناب این فاکتور میزان سر خوردن به روی غلاف روی طناب به روی هسته طناب هنگام فرود یا پریدن است. تست UIAA میزان سرش پوشش طناب را به این صورت اندازه گیری می کند. به روی یک برش ۲۲۰ سانتی متری طناب را زیر یک صفحه به وزن ۵۰ کیلوگرم حرکت می دهند. میزان این سرش نباید بیشتر از ۴۰ میلی متر باشد. این میزان در طناب های با کیفیت به صفر می رسد.

۵- نسبت روکش طناب

طناب های معمولی ۳۵ تا ۴۵ درصد پوشش دارند. طناب هایی که برای مسیرهای سخت به طور مثال استفاده مداوم در صعود سر طناب طراحی می شوند حجم بیشتری به پوشش طناب اضافه می کنند که خود باعث سختی و عمر طولانی طناب می شود.

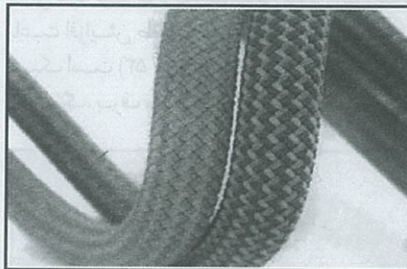
MILLET

این شرکت از جمله شرکت‌های بزرگ تولید لوازم کوهنوردی است. طناب‌های میلِت ارزش استفاده را دارد. مدل **Absolute** ۹ میلی‌متر که در شکل آمده است ۵۴ گرم در یک‌متر به صورت چند منظوره تک طناب نیم‌طناب و دو قلو استفاده می‌شود و تاییدیه دارد. طنابی ست نرم و باریک و جمع و جور. نیروی ضربه پائینی دارد و در صعود اسپرت و در کوهنوردی استفاده می‌شود. مدل پیشرفته **Absolute** لایه هیدروفوب دارد. ساختار باریک آن باعث می‌شود که به عنوان تک طناب توسط افراد ماهر استفاده شود؛ همچنین مناسب مسیرهای سنگی و آفتابی است. روکش خوبی دارد که ساختار آن دو لایه ۳۲ رشته‌ای است که در سایر طناب‌ها یک لایه ۴۸ رشته‌ای به کار می‌رود. از مواد شیمیایی کمتری استفاده شده، بنابراین برای محیط بیرون مناسب است، اما ضد آب نیست. در طول‌های ۸۰، ۷۰ متر مناسب است و به عنوان تک طناب است و مناسب مسیرهای بالای ۳۵ متر است.



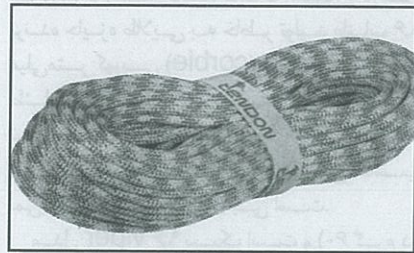
DMM

مدت زمان طولانی‌ست که این شرکت انواع مختلفی طناب معرفی می‌کند با قیمت مناسب. مدل کلاسیک **Prophet** برای مسیرهای ابزارگذاری و مدل **pridigy** برای مسیرهای اسپرت.



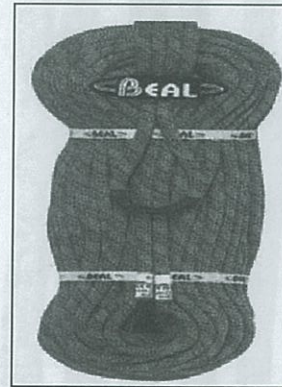
MAMMUT

برند سوئیسی ماموت به مدت ۱۵۰ سال است که طناب تولید می‌کند. مدل **sensor** برنده جایزه طلایی شده است. این طناب مناسب مسیرهای اسپرت و دیواره‌های بلند است. این طناب نشانه‌هایی از نظر دیداری و لمس کردن

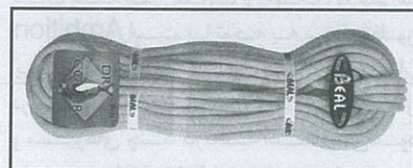


BEAL

اولین تولیدکننده طناب باریکی است که همه‌ی استانداردهای **UIAA** را به عنوان تک طناب، نیم‌طناب و دو قلو را دارد. مدل ۹،۱ میلی‌متر جوکر؛ همچنین دارای آخرین تکنولوژی تک هسته‌ای طناب است. این ساختار به این صورت است که اگر روکش بریده شود لایه هسته طناب و روکش به هم متصل است. در یک طناب استاندارد اگر روکش طناب در اثر ساییدگی بریده شود دیگر نمی‌توان از آن برای صعود و حمایت استفاده کرد. در طناب‌های تک هسته‌ای بریدن دو سر طناب راحت‌تر است و جذب آب در این نوع طناب ۵۰٪ کاهش می‌یابد. با این حال این نوع طناب برای هر نوع حمایتی مناسب نمی‌باشد. خیلی باریک است و در هر مدل ابزار حمایتی اصطکاک کافی ندارد؛ همچنین در ابزار حمایت اتومات کار نمی‌کند.



مدل **Il gun top** ۱۰،۵ میلی‌متر در عکس سمت چپ طرفداران بسیاری دارد و فاکتور ۲ سقوط استاندارد **UIAA** را به دست آورده. وزن آن ۶۸ گرم در یک‌متر است و انتقال نیروی کمی در ضربه و تکنولوژی تک هسته‌ای دارد.

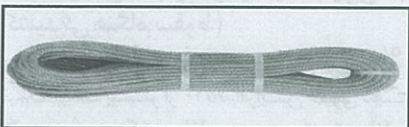


دارد که حمایتگر می‌تواند بفهمد که چه موقع به انتهاب طناب رسیده یا چه موقع در میانه طناب است. مدل ۱۰ میلی‌متری **Serenity** که در شکل آمده است از جمله تک طناب‌های باریک و سبک است که از ۸،۷ میلی‌متر شروع می‌شود. وزن سبک و قطر باریک آن مناسب صعودهای اسپرت است که می‌توان به عنوان نیم‌طناب یا دو قلو استفاده کرد. بیشتر مورد توجه کوهنوردانی است که استفاده چند منظوره از طناب دارند. روکش قوی دارد. قابل ذکر است این طناب مناسب هر صعودی نیست، اما وقتی سبکی و کارایی آن مد نظر باشد بهترین گزینه است.



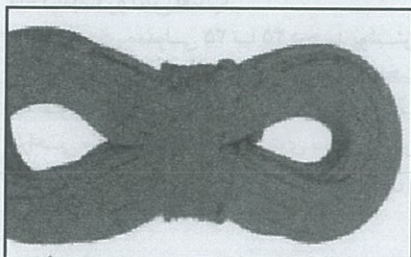
Petzl

مدل ۱۰،۱ میلی‌متر مامبو به عنوان تک طناب قوی برای دیواره یا دره مناسب است. لایه ضخیمی دارد که کنترل آن را راحت‌تر می‌کند. انتهای طناب با اولتراسوند پرداخت شده است که باعث می‌شود روکش و هسته طناب طوری به هم متصل شوند که انتهای آن پوسیده نشود. مدل **Paso** ۷،۷ میلی‌متر ۴۲ گرم در یک‌متر به عنوان نیم‌طناب در صعودهای تکنیکی و یخ‌نوردی مورد استفاده است.



STERLING

برندی آمریکایی است. مدل **Duetto** با ۸،۴ میلی‌متر و قطر سبک است. سطح صاف روکش طناب موجب می‌شود که مقاومت آن در برف و یخ خوب باشد، ضد آب است و طول عمر بالایی دارد. مدل **Photon** با ۷،۷ میلی‌متر و وزن ۴۱ گرم در یک‌متر سبک و برای مسیرهای بلند مناسب است.



چرا با تله کابین مخالفیم؟

عباس محمدی *

اثرات تخریبی تله کابین

خط‌های بالابر (تله کابین‌ها) چند اثر مخرب دارند: ۱- ایجاد فرسایش خاک، با جاده‌کشی‌های افراطی و برش دامنه‌های پُر شیب که موجب رانش زمین می‌شود. ۲- تخریب مرتع یا جنگل در امتداد خط بالابر، و در امتداد جاده‌های ارتباطی. ۳- آسیب‌رسانی جدی به اقتصاد محلی و جایگزین کردن تولید کشاورزی و دامی با گردشگری ناپایدار. ۴- کشاندن جمعیت بالاتر از "ظرفیت برد" (حد تحمل زیستگاه) به منطقه و فرسوده ساختن زمین. ۵- آلوده‌سازی منطقه با ریخت و پاش زباله و مواد سوختی دستگاه‌ها و خودروها. ۶- تخریب زیست‌بوم‌های حساس و نابودسازی حیات وحش، با تکه‌تکه کردن زیستگاه. ۷- ایجاد آلودگی‌های صوتی و دیداری. ۸- آسیب‌رسانی به منابع آب، با تخریب آبخیزها. ۹- آسیب‌رسانی به میراث فرهنگی. ۱۰- زمینه‌سازی برای اختلاس و زمین‌خواری.

اثرات یاد شده را می‌توان به کم و زیاد در محدوده تمامی خط‌های بالابری که در کشور احداث شده‌اند، دید. برای مثال، یادآور می‌شود که در منطقه نمک‌آبرود، تله کابین موجب پاک‌تراشی دو نوار عریض در جنگل کوهستانی، تخریب یک تکه جنگل جلگه‌ای با ارزش که تا حدود بیست سال پیش باقی‌مانده بود (و نابودی آن، با شهرک‌سازی کامل شد) و همچنین موجب تخریب آبخیز، آلوده شدن محیط‌زیست به زباله و پساب، آلودگی صوتی و مخدوش شدن چشم‌انداز طبیعی شده است.

در تله کابین رامسر، خاک‌ریزی در دریا موجب تخریب محیط زیست حساس ساحلی و تخریب کوه ایل‌میلی موجب آسیب‌دیدگی شدید محوطه باستانی قله این کوه شده است.

در الوند همدان، تله کابین موجب تخریب چمن میدان میشان شده که هم به دامداری منطقه آسیب رسانده و هم سبب نابود شدن خاک، شکل‌گیری آبکنده‌های فرسایشی، و بد سیما شدن آن کوه بزرگ مورد احترام شده است؛ همچنین، پایه‌های تله کابین، با وجود آن که پس از اعتراض‌های کوهنوردان و دوستداران میراث فرهنگی و مداخله سازمان میراث فرهنگی، نسبت به طرح اولیه کمی عقب‌تر برده شد، سبب مخدوش شدن منظر سنگ‌نوشته‌ها و محوطه باستانی گنج‌نامه شد.

از این‌ها گذشته، ساخت‌وسازهای شرکت تله کابین در دره عباس‌آباد به عنوان یک عامل محرک در افزایش ساخت‌وساز در باغ‌ها و زمین‌خواری عمل کرده است، به گونه‌ای که امروزه بسیاری از منابع آب منطقه، در ویلاها و باغ‌های تفرجی (نه تولیدی) صرف می‌شود. در شمال تهران، تله کابین توجال موجب شده که یک محدوده بزرگ از کوهستانی که نقش اساسی در تامین آب پایتخت و نیز تأثیرگذاری بی‌مانند در آرام‌سازی فضای زیستی و چشم‌انداز این ابرشهر شلوغ دارد، بسیاری از کارکردهای مثبت خود را از دست بدهد؛

جاده‌ای از ولنجک در پای کوه تا نزدیکی قله کشیده شده که سبب رانش و فرسایش خاک شده، تسهیل دسترسی‌ها موجب لگدکوب شدن شدید پوشش گیاهی و نیز افزایش بهره‌برداری بی‌ضابطه از گیاهان منطقه (به عنوان سبزی کوهی یا گیاهان دارویی) گردیده، آرامش کوهستان به کلی از میان رفته، و افزایش ساخت‌وسازها (که تله کابین در آن بی‌تأثیر نبوده) در دره ولنجک موجب اختلال در تبادل هوا و در نتیجه سبب افزایش آلودگی هوای شهر شده است.

در تله کابین حیران، حدود سیصد و پنجاه هزار مترمربع از زمین‌های جنگلی و مرتعی که مانند به سرمایه‌گذار واگذار شده که در آن هتل و خوراک‌خانه (رستوران) و دهکده توریستی (مجتمع ویلایی) ساخته شود. در طرح تله کابین لنگرود، علاوه بر کوهستان جنگل‌پوش، بخشی از تالاب کیاکلیه هم تصرف شده و قرار است که پایه دکل‌ها و تاسیسات دیگر در آن زده شود. این تله کابین که یکصدوپنجاه هکتار از منابع طبیعی را در اختیار گرفته و تله کابین درفک که برای آن نیز در دولت پیشین چند صد هکتار جنگل و مرتع خزری اختصاص داده شده، از طرح‌هایی بوده‌اند که گروه مه‌آفرید خسروی (گروه اختلاس سه هزار میلیارد تومانی) کلید زدند.

توجیه تله کابین

احداث‌کنندگان و پشتیبانان خط‌های بالابر، از توسعه گردشگری منطقه، فراهم ساختن جاذبه جدید، جذب سرمایه، و ایجاد اشتغال، به عنوان مهم‌ترین توجیه‌ها برای کار خود یاد می‌کنند، اما در این زمینه، چند نکته در خور تأمل است:

گردشگری، دست کم در بسیاری از منطقه‌های کشور مانند استان‌های خزری، و بیشتر دره‌هایی که امروزه طرح‌های احداث تله کابین برای آن‌ها ریخته شده (طالقان، لواسان، خیر کرمان،...) نیازمند "توسعه" نیست؛ در واقع، سال‌ها است که شمار گردشگرانی که به این گونه جاها می‌آیند بیشتر از ظرفیت تحمل مناطق، فراتر از توان مالی و مدیریتی مسئولان حفاظت از منابع طبیعی و محیط‌زیست، و بیش از حوصله مسئولان مدیریت زباله است.

این منطقه‌ها، نیازمند برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری برای ارتقای کیفیت گردشگری با تأکید بر حفظ جاذبه‌های طبیعی و فرهنگی، و گسترش الگوهای توسعه درونزاد (حمایت از اقتصاد و ارزش‌های بومی) هستند.

در مورد ایجاد جاذبه و اشتغال‌زایی، نیازی به توضیح نیست که هیچ جاذبه‌ای هم ارز طبیعت دست‌نخورده نیست، و هیچ فعالیت صنعتی (که معمولاً به دست افراد غیر بومی ایجاد می‌شود) در دره‌ها و کوهپایه‌ها، هم‌پایه‌ی حفظ و پیشرفت شیوه‌های محلی کشاورزی و دامپروری یا شیوه‌های اصولی طبیعت‌گردی، نمی‌تواند ایجاد اشتغال کند. اما، موضوع "جذب سرمایه" در طرح‌های تله کابین، با توجه به



اقتصاد رانتی ایران بیش از یک شوخی یا فریب نیست؛ در طرح‌های تله کابین (و بسیاری از طرح‌های "توسعه گردشگری" دیگر) تقریباً هیچ آورد سرمایه‌ای در کار نیست. نخست این که به علت تحریم‌ها و محدودیت‌های دیگر، سرمایه‌ای از خارج وارد کشور ما نمی‌شود و پول‌های داخلی که در جایی ریخته شوند، در حکم «از این جیب به آن جیب کردن» است.

دوم این که در این طرح‌ها، معمولاً سرمایه‌گذار با در اختیار گرفتن زمین‌های ملی به صورت هکتاری و وثیقه گذاشتن آن‌ها نزد بانک‌ها، و سپس وارد ساختن آن زمین‌ها به چرخه واگذاری و بساز و بفروشی، و فروش آن‌ها به صورت متمرربی به سودهای غیرمنطقی معادل ده‌ها برابر سرمایه‌گذاری، آن هم در یک دوره کوتاه چند ساله دست می‌یابد. به این ترتیب، چیزی به نام سرمایه‌گذاری وجود ندارد و هرچه هست، موقعیت‌سازی است با استفاده بی‌ملاحظه از دارایی‌های خدادادی (پول نفت، منابع طبیعی) بدون هیچ‌گونه کار تولیدی.

پیشنهادهای جایگزین

به جای سرمایه‌گذاری در احداث تله کابین، می‌توان این گونه سرمایه‌گذاری‌ها را پیشنهاد یا حمایت کرد: احیای بافت قدیمی روستاها و تبدیل کلبه‌های سنتی به مهمان‌پذیر و خوراک‌خانه، مرمت بناهای قدیمی و استفاده درست از آن‌ها، تربیت راهنمایان بومی طبیعت‌گردی، احداث موزه‌های مردم‌شناسی و کوه‌نوردی و گیاه‌شناسی در ساختمان‌هایی با نمای محلی، معرفی گردشگری روستایی (با احیای کشاورزی و دامپروری کوچک‌پارچه و متناسب با ظرفیت منطقه)، معرفی منطقه به عنوان موزه زنده و طبیعی همراه با سازمان‌دهی تورهای گیاه‌شناسی، جانورشناسی، پرندنگری، و... در طبیعت. این طرح‌ها می‌تواند و باید بدون آسیب‌رسانی به طبیعت و میراث‌های فرهنگی، بدون تصرف عرصه‌های جنگلی و مرتعی و بدون تعریض جاده یا جاده‌سازی‌های جدید انجام شود. هتل و تاسیسات جذب گردشگر باید در شهرها یا در محدوده مسکونی روستاها بنا شوند، نه در عرصه‌های منابع ملی و با تخریب و تصرف در محیط زیست.

یک اشاره

«در طبیعت وحش، جهانی متفاوت، کهن‌تر و سترگ‌تر و ژرف‌تر از جهان ما هست؛ جهانی که دنیای خرد انسان‌ها را در بر گرفته و زنده نگاه داشته است، چنان که دریا و آسمان یک کشتی را در برمی‌گیرد و زنده نگاه می‌دارد... ما به طبیعت وحش نیاز داریم، چه بر آن پا

بگذاریم یا نه. ما نیاز به پناهگاه داریم، حتا اگر هیچ‌گاه لازم نباشد که به آن جا برویم. شاید من هیچ‌گاه به آلاسکا نروم، اما شکر گزارم که آن، آن‌جا است. ما نیازمند امکان گریز هستیم، چنان که نیازمند امیدیم» (۱).

مسئولان ملی و محلی حفاظت جنگل و مرتع و دیگر منطقه‌های طبیعی، با زیاد شدن بازدیدها از یک منطقه، باید ببینند که چگونه می‌توانند آن جاذبه‌های طبیعی را حفظ کنند و نه آن که بپرسند چگونه می‌توان دسترسی‌ها را تسهیل کرد. لذت دور از دسترس بودن بخش‌هایی از طبیعت، شکوه رمزآلود بودن جنگل، خیال‌انگیزی سکوت کوهستان، و موسیقی رازناک رودخانه را از خود و نسل‌های آینده دریغ نداریم!

چکیده‌ی سخن

احداث تله کابین در کوهستان‌های ایران، مغایر با اصول زیست پایدار، و مضر به حال اندک عرصه‌های بکر مانده کشور است. با توجه به نقش بی‌بدیل کوهستان‌ها در تامین آب، و فقر شدید کشور ما در برخورداری از آب‌خیزهایی که پوشش گیاهی خوب داشته باشند، احداث تله کابین که می‌تواند در آبریزی کوهستان اختلال پدید آورد یا موجب تصاحب منابع آب و زمین‌های محدوده‌ی این منابع، و بروز تنش‌های محلی شود، روا نیست.

Edward Abbey, Desert Solitaire, Ballantine Books, New (1 York, 1991, pp. 41 & 148

* مدیر گروه دیده‌بان کوهستان انجمن کوه‌نوردان ایران

تشکر و قدردانی

ضمن عرض تبریک سال نو

بدین وسیله از بذل محبت‌ها و الطاف خالصانه سروران گرامی ریاست و مسئولین فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی هیئت کوه‌نوردی استان تهران، مسئولین و اعضاء محترم گروه‌ها و باشگاه‌های کوه‌نوردی، پیشکسوتان و مربیان گرانقدر و کلیه هم‌نوردان عزیزی که در مراسم خاکسپاری و ختم مادر عزیزم شرکت نمودند و با ارسال پیام تسلیت، نصب بنر و ارسال تاج گل، موجب تسلی دل ما شدند کمال تشکر و قدردانی را دارم. محبت و صفایان را ارج می‌نهم و نیکوترین دعا‌های خود را نثار تان می‌کنیم.

زنده و پیروز باشید

محمد حسین حانمی

این مقاله به بررسی درونی افکار کوهنوردان و کوهنوردی می‌پردازد و چنانچه با دقت خوانده شود، ارزش چند بار خواندن را دارد. (فصلنامه کوه)

فلسفه کوهنوردی برای همه

(قسمت ششم)

پایان فصل سوم

چرا صعود؟ مقاله‌ای از جو فیتچن

ترجمه: پریسا حسین زاده

نوشته‌های کوهنوردان نشان می‌دهد که برداشت آن‌ها از سؤال، بی‌ارتباط با عبارت "چرا صعود می‌کنید؟"، "آیا دیوانه هستید؟" نمی‌باشد. دیدگاه لایونل تری، چشم‌اندازی از مصائب بزرگ "فتح بیهودگی" است و خطر واقعی، آسیب دیدگی یا مرگ، بی‌شک با چنین دیدگاهی عجین است و این جنبه از صعود اغلب برای کوهنوردان رخ می‌دهد. آن چیزی که کوهنوردان احتیاج دارند، توجیه کردن صعود است. کوهنوردان از رابطه صمیمی خود با طبیعت می‌گویند، آزمایش و تسلط بر خوشتن، بازی در میدانی که دارای عواقب و پیامدهایی است. چیزی برای توجیه وجود دارد اما نه آن‌طور که اکثر کوهنوردان تمایل دارند. از تجربه‌ای که من با کوهنوردان دارم نمی‌توانم این‌طور نتیجه‌گیری کنم که به آن‌ها حدی معمولی از فضایل و ردایل اعطاء شده باشند، بعید به نظر می‌رسد که ورزش کوهنوردی آن‌ها را مردمانی به مراتب بهتر کرده باشد بلکه کوهنوردی دارای مرحله‌ای است که جنبه‌های خوب شخصیت‌ها را پدیدار می‌سازد. از همه این مسائل گذشته من شک دارم که تمایل داشته باشیم که بگوییم یک هنرمند یا دانشمند و یا هنرپیشه یک فیلم بودن از او فردی به مراتب بهتر می‌سازد حتی اگر آن هنرمند، دانشمند و یا هنرپیشه را تحسین کنیم. اگر کوهنوردی ادعا می‌کند که این ورزش کیفیت زندگی او را بهبود بخشیده من بی‌درنگ با او موافقم (حداقل تا سرحد مرگ)، اما چنین توجیهی می‌تواند برای هرگونه فعالیت داوطلبانه بشر ارائه شود و به همین دلیل نمی‌تواند چندان محدود به این سؤال باشد که "چرا صعود می‌کنیم؟"

است که سوداگران تنیده‌اند به خصوص آرمان گرایانی نظیر هگل (۱۸۳۱-۱۷۷۰) و شوپنهاور (۱۸۶۰-۱۷۸۸).

تکامل و صعود

چارچوب توجیهی که در پی آن هستیم "تکامل" است. مزایای چنین چارچوبی این است که نظیر سایر تئوری‌های علمی توضیحی طبیعت‌گرایانه ارائه می‌دهد. امروزه به نظر می‌رسد تئوری تکامل برای توجیه همه چیز کاربرد دارد. در حالی که قدرت نهفته این تئوری مورد خطاب است، بی‌شک محدودیت‌هایی نیز وجود دارد. بنابراین مفهوم آن در ادامه، باز کردن راهی برای پرس‌وجو می‌باشد تا ارائه پاسخی قطعی. این است که گفته می‌شود تکامل یک فلسفه است نه علم.

زمانی که من جوان بودم، تعداد کوهنوردان در ایالات متحده کم بود و تعداد صخره‌نوردان نیز به همین ترتیب. احتمالا کم‌تر از صد نفر بودند که به این ورزش علاقه داشتند. واضح است که حتی حالا اکثر افراد بالغ اصرار خاصی به صعود ندارند، اما بچه‌ها این کار را انجام می‌دهند. چندی پیش در حال قدم زدن با نوه دو ساله‌ام بودم، من در پیاده رو بودم او روی نوار چمن بین پیاده رو و خیابان بود. در فواصل منظم، نهال‌های جوان کاشته شده بود و توده‌ای از کود دور هر درخت را احاطه کرده بود. نوه من به توده کود نزدیک نمی‌شد. او با خوشحالی از روی آن‌ها می‌پرید و من هم در خواندن سرود با او همراه شدم "بالای کوه‌های، پایین کوه‌ها" تفریح خوبی بود تا

توجیهاتی که اغلب برای آن به کار می‌رود چندان قابل توجه نیست. ممکن است که از یک فوتبالیست حرفه‌ای پرسیده شود که چرا هر هفته خود را در معرض آسیب‌دیدگی ناشی از این ورزش قرار می‌دهد و شاید در بلند مدت صدمات جدی به او وارد شود و احتمال دارد پاسخ دهد برای پول این کار را انجام نمی‌دهد. چه موافق باشیم یا موافق نباشیم که توجیه بستگی به نگرش ما به پول و درد دارد، با این وجود چیزی است که ما تصور می‌کنیم. اگر او بگوید که این کار را برای علاقه به این ورزش انجام نمی‌دهد (نگرشی آزادانه‌تر) هنوز چیزی که ما را وادار به تأیید این توجیه کند وجود ندارد. در مواردی ممکن است این تردید برای ما به وجود آید که فردی که توجیه خود را ارائه می‌دهد سعی در فریب خود را دارد. توجیه کودکان نمونه‌ای بارز از این نوع است.

فرض کنید از ما پرسیده شود چرا مردم صعود می‌کنند؟ با تعمیم این سؤال ما متوجه صفات درونی کوهنوردان خواهیم شد. در این روش این سؤال بیشتر برای توضیح پرسیده می‌شود تا توجیه و توضیحات عمیق‌تر به مرور شکلی سطحی به‌خود می‌گیرد. منظور من از توضیحات عمیق این نیست که آن‌قدر عمیق و فراگیر باشد که نظیر نظریه کوانتوم باشد که از نظریه اتمی عمیق‌تر است. در این‌جا من باید از یک فیلسوف تحلیلی به یک فیلسوف سوداگر تغییر رویه دهیم، رویکردی که احتمالا بیشتر در همراهی با مفهوم متداول آن چیزی است که فلسفه انجام می‌دهد. اساس این کار تزویر است زیرا رویکرد تحلیلی برای روشن شدن و کنار زدن تارهایی

این که درخت‌ها تمام شدند، اما او به ردیفی از گل‌ها در آن سوی پیاده‌رو اشاره کرده و گفت: "به عالمه کوه". بازدید از تمامی پارک‌ها برای کودکان، تداعی صعود از هر چیزی است که اسباب آن فراهم آید. آن‌ها از نردبان و تورها بالا می‌روند و از میله‌ها و حلقه‌ها آویزان می‌شوند، وسوسه گفتن این حرف وجود دارد که درست مانند میمون عمل می‌کنند. حتی در زمین بازی که غالباً باید در آن بازی کنند، به نظر می‌رسد که زمین را مورد کاوش قرار می‌دهند و کاوش آن‌ها هم عمودی است و هم افقی.

داروین معتقد بود تمامی اشکال حیات در روی زمین با هم در ارتباط هستند و این ارتباط می‌تواند به صورت یک ساختار گسترده شاخه‌ای باشد. تحت‌تأثیر شرایط خاصی، گونه‌های جدید از نمونه‌های اولیه متمایز شده‌اند، شکل‌گیری آن‌ها از آن‌چه که بودند به شاخه‌ای جدید تبدیل شده. مکانیزم اصلی برای ایجاد شاخه‌های مختلف، انتخابی است طبیعی. در یک محیط فعال برخی ویژگی‌ها به احتمال زیاد به تولید مثل و بقا کمک می‌کند و به همین ترتیب به نسل‌های بعدی منتقل می‌شوند. تکامل اصلی در توسعه انسانی مدت‌ها پیش رخ داده که اجداد ما از زندگی در جنگل به جلگه صاف نقل مکان کردند و متعاقب آن توانستند راه بروند و ابزار ساخته شد و مورد استفاده قرار گرفت و زبان توسعه یافت، اما تبدیل چیزی مانند میمون به موجودی مثل انسان شبیه تبدیل کرم به پروانه نمی‌باشد.

به علاوه منطقی است که این انتظار وجود داشته باشد که صفات و تمایلات فیزیکی و روانی از یک گونه زندگی به گونه‌ای دیگر منتقل شود به همان روشی که نهنگ با پنج چنگال استخوانی در باله و دو شش به دریا برمی‌گردد. از اجداد میمون ما تمایلات اجتماعی خاص و بقایای یک دم باقی‌مانده است. در حالی که سنگ‌نوردی نمی‌تواند شکلی از زندگی در جلگه هم‌مانند جنگل باشد، توانایی و تمایل به صعود از گذشته به ما به ارث رسیده است و هنوز هم می‌تواند کاربرد داشته باشد.

در درختان غذا وجود دارد، و از بالای درختان و صخره‌ها نمایی بهتر برای شکار، زیست گاه‌های دور یا خطر بالقوه وجود دارد. نه تنها همه باید قادر به صعود باشند بلکه گروهی که دارای سنگ‌نورد باشد مزیت‌هایی در زیست گاه‌های خود دارد، مثل درخت نخلی که جزیره را مزین می‌کند، فردی که چالاک باشد و از ارتفاع نترسد در گروه خود دارای جایگاهی ویژه است.

در این نقطه ما با استدلال نادرستی روبه‌رو هستیم که به ظاهر قابل قبول است، اما نمی‌تواند در بلند مدت پایدار باشد. برای افزایش باور آن من می‌خواهم به توضیح مالوری برگردم. گمان می‌کنم او جدی بود. فرض کنید که وجود کوهستان تمامی آن چیزی بود که در او میل به صعود ایجاد کرده بود. چنین اصراری به دور از تأثیر جهان بر انسان است اما در بعضی موارد، واقعی است و لزومی ندارد شامل کوه‌ها شود. مردم دوست دارند که به بالاها بروند. آن‌ها به بالای ساختمان‌ها می‌روند و به زحمت از پلکان تمام نشدنی کلیسای جامع سنت پیتر در رُم بالا می‌روند و با تراموا به آگویل دومیدی شامونی می‌روند. زمانی که من بچه بودم هم‌مانند بسیاری از کودکان از درخت بالا می‌رفتم. وقتی که بزرگ‌تر شدم به سوی کوه‌ها و صخره‌ها رفتم و فقط می‌توانم بگویم "زیر او آن جاست" تمامی آن چیزی بود که من به آن احتیاج داشتم. در واقع در بسیاری از مواقع تنها دلیلی بود که من داشتم و هیچ دلیل دیگری

برای آن وجود نداشت. برای بعضی کوهنوردان اصرار به رفتن به قله می‌تواند یک وسواس به نظر برسد، اما برای مابقی اگر فرصت و انرژی فراهم باشد مسیر به طور طبیعی به سمت بالا هدایت خواهد شد همان‌طور که پیچک مسیر خود را دور درخت بلوط به سمت بالا در پیش می‌گیرد. هنگامی که به آن بالا می‌رسیم، از منظره لذت خواهیم برد، لذت را در تمامی تارو پور خود احساس می‌کنیم، برای چنین موفقیتی به خود تبریک می‌گوییم، اما هیچ‌یک از این‌ها دلیلی برای این صعود نمی‌باشند، "زیرا او آن جاست" دلیل قانع کننده‌ای نمی‌باشد، اما این کار انجام می‌شود.

سفسطه و نظریه‌ی تکامل

فلاسفه مسلط به سفسطه می‌باشند (اشتباه در استدلال)، بنابراین قبل از بررسی سایر جنبه‌های تکاملی صعود قصد دارم درباره چندین سفسطه به بحث بپردازم که هنگام عدم استفاده مردم از دیدگاهی کامل از غایت‌شناسی و جهان‌شمولی پدیدار می‌گردند. غایت‌شناسی به نظر می‌رسد به جهان به عنوان هدف و دلیل بسیاری از رفتارهای انسان (نه همگی) نگاه می‌کند؛ بنابراین غایت‌شناسی در حدى است که رفتار ما را با اهداف ما منطبق می‌سازد. اما طبیعت (حتی مادر طبیعت) چیزی عمدی نمی‌باشد.

برعکس آن‌هایی که معتقدند ما انسان‌ها اشرف مخلوقات هستیم، ما نتیجه فرآیندی طبیعی می‌باشیم نه هدف آن؛ بنابراین اشتباه خواهد بود (یک سفسطه) که تصور شود یک ویژگی، جنبه یا تمایل برای حل مشکل خاصی به وجود آمده یا توسعه یافته باشد. بلکه ویژگی که در حل برخی مشکلات، چه بقا یا تولید مثل پدیدار می‌شود به همین دلیل مورد علاقه نسل بعدی قرار می‌گیرد. همان‌طور که استفان جی گولد اشاره می‌کند، مشکل خرس پاندا در کندن برگ از شاخه‌های بامبو در صورتی که مثل ما و میمون‌ها انگشت داشت، حل می‌شد. دگرگونی ساختار پانداها منجر به مسیر توسعه یافتگی نگردید. در مقایسه با سایر جانوران ساختار فیزیکی ما برای صعود از شیب صخره‌ها یا صعود به ارتفاعات به خوبی سازگار نمی‌باشد. ما این کار را با هم‌آهنگی اندام و قدرت ذهنی خود انجام می‌دهیم.

مغلطه عام زمانی رخ می‌دهد که مردم تصور می‌کنند ویژگی خاص، صفت یا گرایشی که فراگیر می‌باشد، باید بین تمامی اعضای آن گروه مشترک باشد به‌خصوص اگر این ویژگی به عنوان تعریفی از این گروه قلمداد شود. تجزیه و تحلیل لودویگ ویتگنشتاین (۱۸۸۹-۱۹۵۱) از تصور کلی مثل "بازی" نشان می‌دهد که نیازی به معنی که در ورای آن وجود دارد نمی‌باشد، می‌تواند ویژگی‌های یک صورت فلکی را داشته باشد، برخی از آن‌ها در حالت‌های خاصی یافت می‌شوند. ویتگنشتاین این‌ها را شباهت‌های خانوادگی می‌داند که بر اساس آن اعضای خانواده، اگرچه شامل تمامی افراد نباشد قابل تشخیص هستند، مثل بینی بزرگ بمو باب یا خوش‌مشربی عمه بتی، اما ما دسته‌بندی شسته رفته می‌خواهیم.

احتمالاً غافلگیر خواهیم شد زمانی که به یک فرد با ویژگی چهره آسیایی برخورد می‌کنیم که انگلیسی را با لهجه آمریکایی صحبت می‌کند (اگر در ایالات متحده به دنیا آمده باشد به زبان‌های دیگر نیز می‌تواند صحبت کند) یا ممکن است در تطابق مفهوم جنسیت به‌خصوص هنگام نوجوانی، زمانی که شدیداً سعی داریم یک زن یا مرد واقعی باشیم، به مشکل برخورد کنیم، و ممکن است هنوز کسانی را در نظر بگیریم که بسیار با ما متفاوت هستند و نه تنها



اگر کسی از عشق بازی لذت می‌برد، دیگری از تولید مثل لذت بیشتری می‌برد. اگر کسی از فعالیت بدنی لذت می‌برد، دیگری از تناسب فیزیکی لذت بیشتری خواهد برد. اگر کسی از احساس گرم دوستی لذت می‌برد، دیگری از عدم رویارویی با دنیا در تنهایی لذت بیشتری می‌برد. ملاحظات احتیاطی به همان نتایج منجر می‌شود، اما در پی لذت اغلب احتیاط از بین می‌رود همان گونه که هر اخلاق مدار و هر خوشگذرانی می‌داند. به نظر می‌رسد آن چه که ما را خشنود می‌سازد، ساخته شده در عملکرد میراث ژنتیکی ما باشد و در نتیجه مشمول مکانیزم تکامل خواهد بود. در مقابل احتیاط ناشی از تجربه است. در وجود بسیاری از مردم ترس از مار وجود دارد، اما تعداد معدودی در غرب فقط در برخورد با مارهای زهرآگین کبرا محتاط هستند.

در یک مفهوم کلی، لذت صعود را می‌توان در فعالیت‌های دیگری نیز یافت. به‌طور مثال ورزشکاران تمامی رشته‌ها می‌توانند همان لذت جسمانی را از ورزش خود تجربه کنند. اما من معتقدم که کیفیت و ویژگی لذت‌ها متفاوت است. در این جا می‌خواهم سنگ‌نوردی را مورد بررسی قرار دهم اگرچه بررسی مشابهی می‌تواند در رابطه با کوه‌نوردی در ارتفاعات بالا تحقق یابد.

معمولاً تمرین سنگ‌نوردی یکی از کندترین ورزش‌های فیزیکی است. انجام یک حرکت ممکن است دقیقه‌ها طول بکشد (حتا اگر با موفقیت توأم باشد) و صعود می‌تواند روزهای متوالی ادامه داشته باشد. به خاطر دارم رویال رابینز هم‌طناب من روی یک طول ۳۵ متری ده ساعت سرطناب بود در واقع برای هر متر ارتفاع ۱۵ دقیقه وقت صرف می‌کرد. این روند زمانی اتفاق می‌افتاد که یک طول نیاز به صعود مصنوعی دشوار داشت، اما پیشروی در صعود آزاد نیز اغلب به همین کندی بود.

یک حرکت ناگهانی یا سریع ممکن بود به قیمت لغزیدن از گیره پا منجر شود. یک حرکت از روی بی‌دقتی ممکن بود نقطه ثقل سنگنورد را از صخره دور کند و او را در فضا رها کند و همان‌طور که در بالا به آن اشاره شد سنگنورد ممکن است دقیقاً زیادی فقط صرف آن کند که دریابد انجام کدام حرکت منجر به موفقیت خواهد شد. انجام این حرکت حلزونی سرشار از لذت است شاید چندان با لذتی که در حرکات موزون باله وجود دارد متفاوت نباشد. در اکثر ورزش‌ها، حرکات، سریع اتفاق می‌افتد (حتا در بیسبال).

زمان واکنش بسیار مهم است، اجرا باید در حد قابل توجهی براساس ساختار عادات خوب باشد، اما در سنگ‌نوردی، سنگنورد فرصت برای واکنش عضله‌ها یا استراحت هر عضله دارد و این کار

متعلق به طبقه‌ای متفاوت هستند بلکه در طبقه‌ای پایین‌تر قرار دارند. در بحث تکامل، نژاد وابسته یک گونه است اما نشان می‌دهد که اعضای خاصی از یک گونه فاقد استعداد با علاقه‌ای خاص به ارتفاع یا به‌طور مثال شکاف‌نوردی هستند و هیچ چیز نمی‌توان در مخالفت با ریشه تکاملی این صفت گفت.

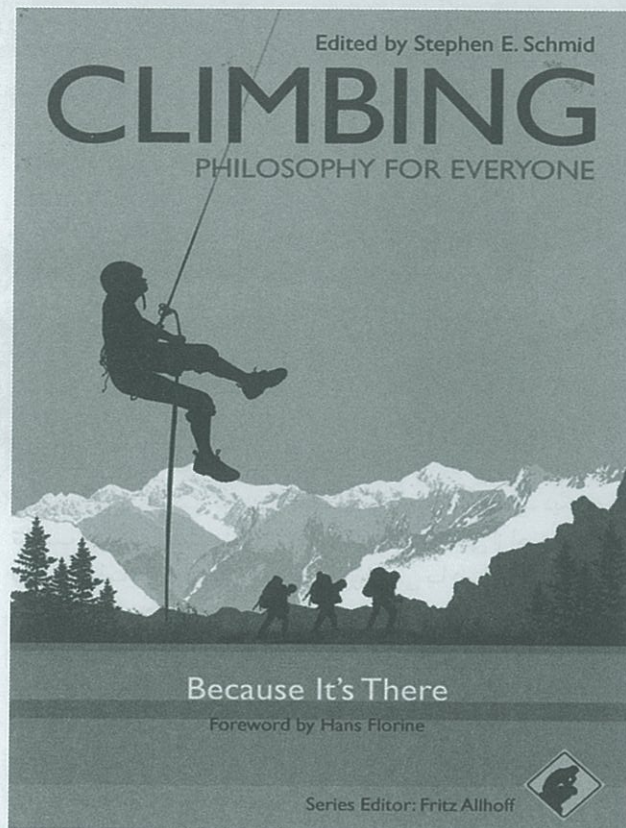
علاوه بر این سفسطه‌ها، سردرگمی بسیار زیادی در مورد نظریه‌های علمی و نظریه تکامل به طور خاص وجود دارد. در حال حاضر من فقط اشاره می‌کنم که نظریه‌های علمی در درجه اول برای هماهنگ کردن یک رشته حقایق به توضیح و پیش‌بینی می‌پردازند. پایداری و زوال چنین نظریه‌هایی بستگی به قادر بودن آن‌ها به توضیح قوانین طبیعی دارد؛ همچنین این نظریه‌ها روی سنگ شکل نمی‌گیرند بلکه با اطلاعات اضافی مورد نیاز، تغییر شکل می‌یابند.

تکامل هیچ چیزی به خودی خود انجام نمی‌شود. در عوض قالبی برای انتخاب طبیعی ارائه می‌شود، انتخاب جنسیت و اخیراً رانش ژنتیکی نشان داده است این فرآیند در سطح ژن عمل می‌کند و مکرراً تغییراتی را نشان داده است که تغییر ارگانیسم و ایجاد محیطی مناسب برای یک گونه مناسب را فراهم می‌آورد.

صعود، تکامل و لذت

به سؤال "چرا صعود می‌کنیم" برگردیم. خوب من صعود را دوست دارم. آیا این پاسخ از نوع پاسخ‌های سطحی است؟ نه به طور عمد. من می‌خواهم که توجه را به لذتی که در صعود است جلب کنم. فیزیکی، زیباشناسی، احساسی یا فکری. با اشاره به دلیل آخر آن‌هایی که صعود نمی‌کنند نمی‌توانند به کوه‌نوردی به عنوان یک فعالیت فکری بیندیشند به‌خصوص صخره‌نوردی دشوار از نوعی که نیاز به حل مشکلات زیادی دارد. من به خوبی تجربه خستگی فکری را بیشتر از خستگی جسمی در انتهای برخی از این صعودهای به خاطر دارم. در ارتباط با لذت ما ممکن است آن را دنبال کنیم، تفریح کنیم، تجربه کنیم، به تعویق بیندازیم، اما نمی‌توانیم آن‌ها را انتخاب کنیم. آن چه که ما را خشنود می‌سازد در طی زمان تغییر می‌کند. سلیقه‌های خاصی به دست می‌آوریم و سایرین ما را اقناع می‌کنند، اما در این جا و در حال حاضر یک حرکت و یا یک محرک می‌تواند ما را خشنود سازد و یا خشنود نسازد.

در هر دو مورد می‌تواند انگیزه‌ای برای عملکرد و تجربیات بیشتر باشد. همه این‌ها باید بدیهی باشند. چیزی که چندان بدیهی نیست شاید منبع لذت ما است. دوباره من تکامل را پیشنهاد می‌کنم.



می‌تواند یک احساس خوب همراه داشته باشد. احساس خوبی نیست که انگشتان دست خسته و باز باشد؛ بنابراین سنگنورد استفاده صحیح از عضلات را فرا می‌گیرد. تطبیق منابع بدن با آن چیزی که بخش خاصی از سنگ می‌طلبد، خوشایند است.

حرکات‌های خاصی که یک سنگنورد می‌تواند برای رفتن به بالا انجام دهد، متنوع و فراوان هستند اما در میان آن‌ها آویزان بودن از یک گیره و بعد خود را به بالا کشیدن لذت به‌خصوصی دارد. حرکتی که به ندرت انجام می‌شود، اما لذت بسیار زیادی دارد حرکت دینامیکی سنگنورد در زمانی است که جهش کوتاه یا بلندی همچون میمون از یک گیره به گیره بعدی انجام می‌دهد. حرکت منشعب از آن تراورس پاندولی است که سنگنورد در حمایت طناب حرکت نوسانی به جلو و عقب در سرتاسر صخره انجام می‌دهد تا یک گیره دور از دسترس را به دست آورد.

سنگنوردان خاصی به چند حرکت بیشتر از سایرین توجه دارند، اغلب به این دلیل که فیزیولوژی آن‌ها باعث می‌شود که این حرکت را راحت‌تر انجام دهند، اما لذت فیزیکی آن پایدار است. حرکت سریع روی بخش‌های آسان‌تر هم می‌تواند لذتبخش و شادی آور باشد، ریتم ثابت اما حرکت متنوع نیز لذت‌آفرین است. منابع لذت زیبایی‌شناسی از یک فرد به فردی دیگر بسیار متنوع است، اما در سنگ‌نوردی به میزان متناهی از محیطی که این فعالیت انجام می‌شود به دست می‌آید، محیطی که طبیعی است. مناظر وسیع، قله‌های رفیع، برجستگی صخره‌ها، چیزی نظیر خطوط نقاشی قرن نوزدهم. به هر حال لذت طبیعی در دسترس شماست. صفحاتی از گرانیث در اشکال انتزاعی که اگر قابل حمل بودند می‌توانستند در موزه هنرهای مدرن موما جای گیرند. گل‌های شکفته در گوشه‌های دور افتاده. لذت حتی در کیفیت شرایط جوی در حین صعود

وجود دارد. کیفیتی که توصیف آن دشوار است، ولی همانی نیست که در کف دره وجود دارد. لذت عاطفی به سختی قابل تفکیک از حس زیبایی‌شناختی و حتی لذت فیزیکی است اما کیفیت خاص آن اغلب با دشواری ناشی از تجربه سنگ‌نوردی ارتباط دارد. لذت، شادی، سرور، نشاط و آرامش در غلبه بر دشواری‌ها حاصل می‌شود و دشواری سنگ‌نوردی گاهی به مراتب شدیدتر است.

سنگ‌نوردی موجب به وجود آمدن احساس آرامشی می‌شود که در سایر ورزش‌ها به دست نمی‌آید. این احساس اغلب از گام‌های آهسته صعود به دست می‌آید و احتمالاً بیشتر توسط حمایت‌چی احساس می‌شود تا سنگ‌نوردی که در بالاترین نقطه جلوتر از سایرین در حال سنگ‌نوردی است. حداقل در تجربه من احساسی بوده که دوام آن بیشتر از احساسات منفی است که اغلب در حین صعود به وجود می‌آید. بلکه من می‌ترسیدم و ناامید می‌شدم و حتی از عدم تسلط خود عصبانی بودم (و شاید از عدم تسلط هم طنبالم) اما علی‌رغم تمامی این مسائل آن‌جا، جایی بود که من می‌خواستم باشم، احساس می‌کردم که می‌توانم برای همیشه آن‌جا باشم، تصور می‌کردم هر آن‌چه که می‌خواهم در دسترس من است. حیف است که مجبور به بازگشت می‌شویم.

سنگنوردان منحصر به فرد بی‌شک لیست لذت‌های من از سنگ‌نوردی را اضافه یا کم خواهند کرد، اما نکته‌ای که باقی می‌ماند این است که چنین لذت‌هایی بخشی از میراث ژنتیکی فردی ما است. چه توضیح دیگری می‌توان داد در مورد این که چرا عسل دوست دارم، اما ترب کوهی دوست ندارم، زن تیتان (غول پیکر عصر یونان باستان) نه زن لاغر اندام، داستان تعریف کردن دور آتش کمپ تا میهمانی کوکتل.

از آن‌جا که نمی‌دانیم محیط‌های آینده ما چگونه خواهد بود (به‌خصوص این روزها) نمی‌توانیم بگوییم که یک خصیصه خاص یا گرایش به لذتی خاص در یک گزینه‌ای طبیعی مورد توجه قرار گیرد. آن چیزی که من پیشنهاد می‌کنم این است که برخی از ویژگی‌هایی که برای یک زندگی جنگلی مناسب هستند، ثابت شده است که برای زندگی روی زمین مضر نمی‌باشند. تأکید من این است که می‌توانند حتماً مفید نیز باشند، اما حتی اگر این‌طور نباشند از تمامی خطوط ژنتیکی کنار گذاشته نخواهند شد.

اصول اخلاقی

وقتی بحث اخلاق می‌شود برخی پیرزنی کوچک اندام و لجوج را تصور می‌کنند که روی لبه قیطانی صندلی خود نشسته است، دیگران به یک کشیش، خاخام یا نایب امام نظر خواهند کرد. هر دو رویکرد بر اقتدار و سنت استوار هستند. اخلاق یکی از قدیمی‌ترین نگرانی‌های فلسفه است و فیلسوف می‌خواهد که پایه شناخت درست و غلط، خوب و بد، بر عقل مبتنی باشد. برای انجام این کار استنتاج نتایج اخلاقی از اصولی خاص، کافی نیست. اصول خود باید توجیه پذیر باشد. چنین استدلال و توجیهی معمولاً اخلاق ناهنجار نامیده می‌شود؛ همچنین شاخه‌ای از علم اخلاق به نام اخلاق توصیفی وجود دارد که به جای گفتن آن‌چه که باید انجام شود یا انجام نشود، درباره‌ی چگونگی عملکرد اخلاق در امورات انسانی و این‌که چگونه اصول خاصی ممکن است مورد علاقه قرار گیرند به بحث می‌نشینند. از طریق این رویکرد است که من می‌خواهم سنگ‌نوردی را برگرفته از ریشه‌های تکاملی محسوب نمایم. ما به

از چالش تعریف شده است. در توصیف کلی از اخلاق سنگنوردی این مقاله امروزه نیز کاربرد دارد، اما سنگنوردانی که قوانین معمول یک رشته خاص را طبق میل خود نیافته‌اند، هنوز در پایه صعود قرار دارند.

نه تنها لذت‌های خاص (یا ترس) بخشی از میراث ژنتیکی ما است بلکه احساس و ضمیر ما نیز چنین است. دیگر جانداران به نظر می‌رسد که به برخی خودآگاهی رسیده باشند اما در مورد بشر با توسعه زبان این خودآگاهی افزایش نامتناهی داشته است و از این طریق نه تنها جهان بلکه جایگاه خود را ترسیم نموده است. مشکلات اخلاقی اصلی که در سنگنوردی پدیدار می‌شوند می‌توانند در نفس سنگنورد در برابر ارزش یک تجربه خلل ایجاد کنند (اصل لذت). دنیای سنگنوردی خصلت اجتماعی یک غربی را دارد. دامداران و گاوچران‌ها برای کالاهای محدود رقابت می‌کنند و بازوان قانون چندان بلند نیست، متولیان زمین‌ها به مشاجره‌های بغرنج مشغول می‌شوند به عبارتی دیگر مرجعی برای رسیدگی به مشکلات وجود ندارد.

در دهه سال ۱۹۵۰ وقتی که تعداد سنگنوردان اندک بود و به طور کلی در محیط‌های اجتماعی معمول پذیرفته نمی‌شدند، اخلاق سنگنوردی قبیله‌ای بود. اختلافات عمده زمانی پدیدار می‌شد که فردی از قبیله‌ای دیگر یا کسی که متعلق به هیچ قبیله‌ای نبود تصمیم داشت ردی در قلمرو مابقی به وجود آورد. حتی قبایل دیگر نظیر ولگاری‌های نیویورک و بعد استون مسترها در کالیفرنیا ارزش‌های اخلاقی اصلی را که در درجه اول تأکید بر تکنیک به جای فناوری دارد به اشتراک گذاشتند.

با این وجود لذت و نفس می‌توانند در یک روح به رقابت بپردازند. اگر نفس پیروز شود شما آن‌چه را که برای تکمیل یک صعود لازم است انجام خواهید داد و اگر لذت پیروز شود شما برواهید گشت و روزی دیگر آن را تکمیل خواهید کرد. اما این همه موضوع سنگین کافی است (فلسفه در تعریف خود همیشه سنگین است) باید با یک شعر لطیف به این داستان خاتمه دهم که با یک تم سوداگرانه آن را پرورش داده‌ام.

گیبون‌ها (میمون‌های دراز دست)

از تمام حیوانات باغ وحش

من گیبون‌ها را بیشتر دوست دارم، شما چطور؟

آن‌ها در یک منحنی بی‌نقص و با ظرافت حرکت می‌کنند

قابل مقایسه با هیچ نژاد دیگری نمی‌باشند

اگر من یک گیبون بودم، به زمین سقوط می‌کردم

تلاش می‌کردم تا آن چیزی را که آن‌ها می‌گیرند، به دست آورم

بالا، پایین، این طرف، آن طرف

آن‌ها وقتی که روی زمین هستند، بیشتر شبیه ما می‌شوند

طبق احکام داروین، انسان فرود آمده

ما باید روی درختان باقی می‌ماندیم

با افکار و اندامی واحد، نه دوتا

گیبون‌ها جانوران محبوب من در باغ وحش هستند.

موجوداتی اجتماعی تکامل یافته‌ایم و اگر چه صعودهای انفرادی فضیلت‌ها و طرفداران خود را دارد، اما اکثر صعودها در گروه‌های کوچک انجام می‌شود. به تبع آن مسائل اخلاقی هم در داخل گروه و هم بین گروه‌ها به وجود خواهد آمد. بخش قابل توجهی از اخلاقیات در ارتباط با عدالت و انصاف است، اما به دور از ادعای عوامفریبانه مبنی بر اولین صعود از یک مسیر، به نظر می‌رسد که عدالت ارتباط عمده‌ای با صعود ندارد. در اکثر صعودها، سبک صعود محور مباحثات و اختلافات است. کوبیدن یا نکوبیدن بولت، استفاده یا عدم استفاده از دریل شارژی، صعود یک‌باره مسیر یا برقراری کمپ، به کارگیری راهنما یا یافتن همنورد از بین سایر کوهنوردان. به تازگی سنگنوردان در عدم توافق بر سر نقطه انتهایی مسیر هستند، این که قله نقطه پایان است یا انتهای بخش دشوار.

انگیزه‌ی اصلی، در میان لذت‌های مختلف و در دسترس سنگنورد وجود دارد و در پی آن، سایر شیوه‌های سنگنوردان که آن لذت‌ها را کاهش می‌دهد را درک نخواهند کرد. عدم نصب هر گونه میانی در صعود می‌تواند انجام پذیرد اما مواجه شدن با بولت‌های غیر ضروری، میخ‌ها و اسلینگ‌ها (به زباله‌ها اشاره‌ای نشده) لطف یک روز باشکوه را از بین خواهد برد. صخره‌ها و صعودهای شلوغ نیز موجب کاهش تمایل به سنگنوردی خواهد شد اگرچه ما موجوداتی اجتماعی هستیم. صخره‌های نشانه‌گذاری شده با پودر سنگنوردی نه تنها زیبایی صخره را تحت الشعاع قرار می‌دهند بلکه گیره‌ها را مشخص می‌سازند و این پودر چالش‌های فکری را کاهش می‌دهد. اما لذت تنها محرک نیست، حس موفقیت یا دستاورد می‌تواند ایجادانگیزه کند و حتی کسی را وادار به رقابت و ستاره اول شدن بنماید. لذت لحظه‌ای عمل می‌کند اما ممکن است کسی صعودی را انجام بدهد که لذتی در بر نداشته باشد، اما هنوز احساس خوبی درباره‌ی آن‌چه که انجام می‌دهد داشته باشد.

چنین رضایتی می‌تواند بعد از این که رنج ناشی از صعود کاهش پیدا کرد، دوام یابد. پیچیدگی‌های ناشی از دیدگاه اخلاقی به دلیل ارزیابی‌های متفاوت از آن‌چه که انجام شده، پدیدار خواهد شد. غرور بولت کوبان حرفه‌ای با بی‌احترامی‌های کسانی که صعودهای آزاد را ترجیح می‌دهند، به احتمال زیاد کاهش نخواهد یافت. اگر رسیدن به قله تمامی جوهر کار است پس همه چیز قابل قبول خواهد بود. اگر انجام اولین صعود آزاد اهمیت زیادی دارد، پس تمامی تکنیک‌هایی که منجر به نتیجه می‌شود برای سنگنوردان قابل قبول است؛ اما چنین مفهوم و تکنیک‌هایی برای سایر سنگنوردان لازم نیست، بنابراین آن‌ها به احتمال زیاد پرسش‌های اخلاقی را افزایش خواهند داد. بعضی سنگنوردان ممکن است این شرایط را به وجود آورند که یک صعود خاص باید توسط کسانی که با سبکی بهتر آن را صعود می‌کنند، انجام شود.

لیتو تجادا فلورز، در مقاله‌ای کامل مفاهیم صعود را معرفی کرده است، هر رشته، از بولدرینگ گرفته تا اکسپدیشن کوه‌های مرتفع قوانین خاص خود را دارد (که توسط روش‌های معمول وضع شده است نه لیتو) در آن سبک‌های مختلف صعود و حفظ سطح مناسبی

«توجه فرمایید»

مقاله‌ای تحت عنوان (دنیای ۸۰۰ متری) از طریق ایمیل به دفتر مجله ارسال شده است که به دلیل اشکال در کامپیوتر مشخصات کلیه مقالات از بین رفته است، لذا از مترجم مقاله فوق خواهش می‌کنیم با دفتر مجله با شماره ۲۲۷۱۲۸۱۶ تماس بگیرد.

یادی از مسافران کویرهای ایران

او روی صفحه کامپیوتر نشانی مزار را روی نقشه گورستان شهرک پیدا کرد. از آن نسخه‌ای چاپ کرد، روی آن علامت زد و با خوش‌رویی کاغذ آدرس را به دستم داد.

□□□

«کویر» چنان وی را مجذب خویش ساخته بود که در وصف آن گفت: «کافی است فقط یک‌مرتبه گرفتار افسون کویر شده باشی، دیگر رهایت نخواهد کرد».

صحبت از «آلفونس گابریل» است، مردی که سال‌های طولانی از عمر خود را صرف مطالعه و تحقیق در خصوص کویرهای ایران نمود و برای نخستین مرتبه به مناطقی از کویر ایران دست یافت که تا قبل از آن، پای هیچ بشری به آن نرسیده بود.

او از آن‌جایی که در علوم تاریخ، جغرافیا، کانی‌شناسی، مردم‌شناسی، جانورشناسی و گیاه‌شناسی تجربه و تبحر داشت، کویرهای ایران را از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار داد و با نگارش و ارایه کتب گوناگون به جهانیان شناساند. وی چنان شیفته ایران بود که آن را «قلب مشرق زمین» می‌دانست.

آلفونس گابریل در سال ۱۸۹۴ در اتریش متولد شد. در سال‌های تحصیل در دبیرستان، با سفرهای اکتشافی جهانگرد سوئدی (سون هدین) با کویرهای ایران آشنا شد و رویای سفر به ایران و دیدار از کویر لوت در ذهن او شکل گرفت.

تحصیلات دانشگاهی گابریل که در رشته پزشکی بود، وسیله‌ای برای سفرهای پُرماجرایی وی شد. پس از کسب مدرک دکتر، فراهم شدن موقعیت‌های شغلی باعث سفرهای مختلف وی به نقاط دورافتاده آمریکای لاتین و هندوستان گردید. این سفرها زمینه‌ای شد تا به رویای سفر به کویرهای ایران جامه عمل بپوشاند.

گابریل در طی سفرهای شغلی خود، دیده‌هایش را می‌نوشت و مقالاتی در خصوص گیاه‌شناسی، جانورشناسی و همچنین مردم‌شناسی ارایه می‌نمود.

وی پس از فراگیری مقدمات زبان فارسی در مؤسسه شرق‌شناسی وین، در سال ۱۹۲۸ (۱۳۰۷ خورشیدی) به اتفاق همسرش (اگنس) سفر به ایران را آغاز نمود. آن‌ها از راه بندرعباس وارد ایران شدند. از کوه‌های «گنو» عبور کردند و پس از پشت‌سر گذاشتن «میناب» وارد منطقه‌ای «بشاگرد» شدند. این مناطق در آن سال‌ها خارج از تسلط و قدرت دولت مرکزی ایران قرار داشت و از امنیت و آرامش لازم برخوردار نبود، اما گابریل با کاردانی از عهده این مشکل برآمد و با حمایت حاکم قدرتمند منطقه یعنی میربرکت‌خان توانستند از شر راهزنان و مهاجمان مصون بمانند. پس از بشاگرد با عبور از منطقه‌ای بین «کهنوج» و «جیرفت» به «جازموریان» رسیدند که همچون بشاگرد از مناطق پُر رمز و راز کویر به شمار می‌رفت و تا آن زمان هیچ مسافری نتوانسته بود از داخل آن عبور کند. سرانجام این سفر تحقیقاتی، عبور از لوت مرکزی بود. پس از آن با طی طریقی سخت



در شهرک لئوبندورف که در فاصله ۳۰ کیلومتری مرکز شهر وین (پایتخت اتریش) قرار دارد، برای گرفتن آدرس مزار «آلفونس گابریل» و همسرش «اگنس فون کومر» به ساختمان کوچک و جمع و جور شهرداری شهرک مراجعه کردم.

در آن‌جا مسئول مربوطه که خانم پا به سن گذاشته‌ای بود، وقتی متوجه شد از ایران با دوچرخه دور دنیا را رکاب می‌زنم و به لئوبندورف آمده‌ام تا در گورستان آن شهرک بر مزار زن و شوهری حضور یابم، برایش سؤال شد که به چه سبب و چه سنجیتی دارد حضور من مسافر ایرانی بر سر مزار زن و مردی اتریشی که چیزی در حدود ۴۰ سال از درگذشت آنان می‌گذرد.

برای آن خانم توضیح دادم که «در مرکز سرزمین ایران محدوده‌ای به وسعت خاک اتریش وجود دارد که نشانی از زندگی در آن وجود ندارد. این محدوده «کویر لوت» نام دارد. این زن و شوهری که می‌خواهم سر مزارشان بروم، مسافران کویر لوت هستند. این دو در حدود ۸۰ سال قبل کویرهای ایران را طی سفرهایی سخت و طاقت‌فرسا درنور دیده‌اند و».

بعد از این توضیحات، خانم مسئول با تعجب گفت: «چه جالب، من نزدیک به ۱۰ سال است که این‌جا کار می‌کنم، ولی تا امروز این موضوع را نمی‌دانستم».

مرتفع‌ترین تپه‌شن‌های روی کوهی زمین هستند!

گابریل و همسرش در بررسی‌هایی که در مسیر سفر خود داشتند، به نشانه‌هایی از آثار تمدن‌های کهن مدفون در قلب کویر دست یافتند. از آن جمله بود آثار به جای مانده از زرتشتیان باستان در «هوریان»، قلعه گبران (قلعه بی‌دین‌ها) در نزدیکی «بزمان» و همچنین ناحیه دورافتاده‌ی «سرحد» که فلات مرتفعی می‌باشد.

نتایج این سفر طی یک سخنرانی در انجمن سلطنتی جغرافیای لندن ارائه گردید. این انجمن نقشه‌های تهیه شده توسط گابریل را منتشر نمود و شرح کامل این سفر در کتابی تحت عنوان «از تنهایی‌های ایران» در سال ۱۹۳۹ انتشار یافت.

آلفونس گابریل علاوه بر سه کتاب سفرنامه‌های که از دیدارهایش از کویرهای ایران منتشر نمود، آثار دیگری هم در خصوص ایران تألیف نمود که برخی از آن‌ها عبارتند از: لوت جنوبی و بلوچستان ایران، ایران بزرگ بدوی، سرزمین‌های خالی از سکنه جنوبی ایران، لوت و مسیرهایش، تحقیقات جغرافیایی راجع به ایران، تصویر کویرها، مارکوپولو در ایران.

آلفونس گابریل سرانجام در سال ۱۹۷۶ پس از عمری تحقیق، مطالعه و پژوهش در خصوص کویرهای ایران، در سن ۸۲ سالگی چشم از جهان فرو بست و در گورستان لئوبندورف دفن گردید.



در گورستان شهر لئوبندورف مزار آلفونس گابریل و همسرش اگنس فون کومر یک‌جا قرار دارد و بالای آن، سنگ‌نشان عمودی و همچنین صلیبی از سنگ خارا تراشیده شده جلب توجه می‌کند. در آن‌جا به یاد صحرانوردی‌های سخت و طاقت‌فرسای این زن و مرد در کویرهای وطنم افتادم. پژوهش‌های این دو منجر به کشف بسیاری از اسرار ناشناخته کویرهای ایران شد. این زن و مرد هزاران کیلومتر دورتر از زادگاهشان رنج سفر در مناطق خشک و عاری از حیات را بر خود هموار نمودند تا کویرهای ایران را از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار دهند و به جهانیان بشناسانند.

دقایقی کنار مزار این زوج فداکار نشستم و به روح‌شان درود فرستادم. یادشان زنده و جاوید باد

و طاقت‌فرسا در کویر، از جندق به سمنان رسیدند.

گزارش مفصل این سفر پُرماجرا در کتابی تحت عنوان «در شرق، دور از دنیا» در سال ۱۹۲۹ انتشار یافت.

دومین سفر گابریل و همسرش به ایران، پنج‌سال بعد یعنی در سال ۱۹۳۳ (۱۳۱۲ خورشیدی) صورت گرفت. این مرتبه از شمال وارد ایران شدند. در تهران سازوبرگ سفر را کامل کردند و عازم کویر ورامین شدند. هدف از این سفر، کشف مناطق پرت و دورافتاده کویر بود.

آنان در مسیر خود به بقایای «راه سنگ‌فرش» رسیدند که به قول سیاحان مستشرق، از عجایب معماری صفویه می‌باشد. راهی پُر رمز و راز به طول ۳۰ کیلومتر و به عرض کمتر که از روستای «کهک» آغاز و تا کاروانسرای «قصر بهرام» ادامه می‌یابد، سپس با پشت‌سر گذاشتن شهر قم، ضمن عبور از کویر مرنجاب عازم قلب کویر بزرگ و «ریگ‌جن» شدند. آنان ضمن عبور از این منطقه، اطلاعات با ارزشی از جغرافیای کویر "پارهای آبادی‌های نیمه ویران" رباط‌ها و پناه‌گاه‌های معدود آن، چاه‌های آب، ریگزارها، باتلاق‌ها، کوه‌پایه‌های پراکنده و نوع نمک‌ها گردآوری نموده، و تصویری واقعی از ریگ‌جن ارائه داده و پرده خرافات و اوهام را از آن می‌زدایند. گابریل و همسرش پس از پنج ماه سفر سخت و طاقت‌فرسا در کویر به شهر مشهد رسیدند.

گابریل در ادامه به منطقه‌ای معروف به «شهر لوت» می‌رسد که به اعتقاد مردم کویر، در گذشته‌های دور به دست انسان ساخته شده و مسکونی بوده است، ولی او آن‌جا را نتیجه فرسایش طبیعی و عملکرد بادهای کویری بر روی رسوبات آهکی و رُسی می‌داند که باعث تشکیل بناهایی تا ارتفاع ۱۰۰ متر در طبقاتی منظم شده بود! نتایج علمی این سفر در گزارشی به انجمن جغرافیای وین ارائه گردید و شرح مفصل آن در کتابی با عنوان «عبور از صحاری ایران» منتشر شد.

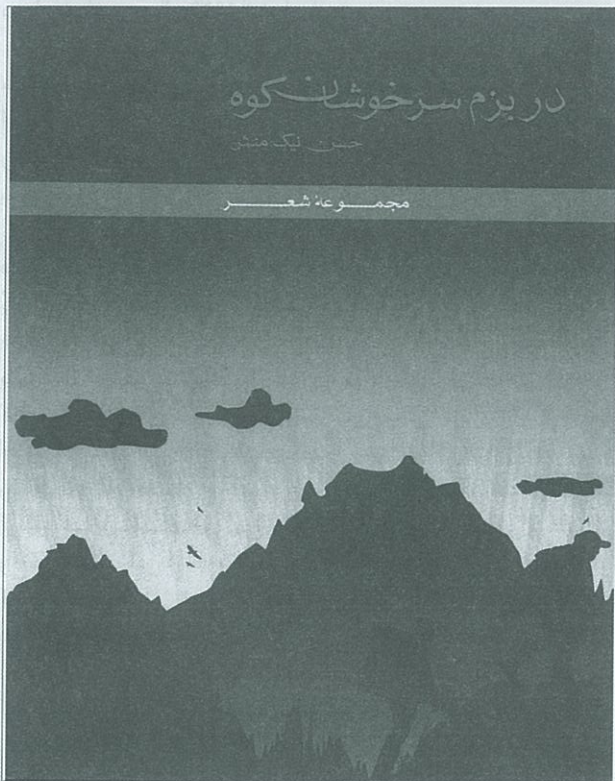
گابریل در سال ۱۹۳۷ (۱۳۱۶ خورشیدی) در حالی که مسایل حل نشده بسیاری در مورد کویرهای ایران، ذهن و فکرش را به خود مشغول کرده بود، مبادرت به سومین سفر خود به ایران کرد. این مرتبه با وجود سختی‌ها و مرارت بسیاری که گابریل و همسرش به علت نداشتن تجهیزات لازم متحمل شدند، سفرشان دستاوردهای ارزشمندی به همراه داشت و شاید بتوان آن را موفق‌ترین سفر آن‌ها به ایران دانست.

این بار از شمال وارد ایران شدند و پس از عبور از تهران، اصفهان، نایین به یزد رسیدند. گابریل در خصوص شهر یزد می‌گوید، کویرهای ایران برخلاف کویرهای دیگر دنیا، فرهنگی غنی دارد. در میان کویر مرکزی یکی از زیباترین شهرهای ایران یعنی یزد قرار گرفته است.

وی در این سفر موفق شد به آرزویی که همواره در پی‌اش بود دست یابد و آن دسترسی به حوضه آبگیر شهداد بود. او این بیابان ممنوعه را طی صحرانوردی طاقت‌فرسایی پیمود و این امر به کمک پنج نفر بلد بلوچ و هشت شتر، طی شش روز صحرایمایی با هشت اتراق صورت گرفت. این پیشروی ارزشمند با رهبری ملک محمد نارویی و پسرش (جمعه) که از اهالی روستای «توک‌آباد» واقع در شرق ریگ‌یلان بودند انجام شد.

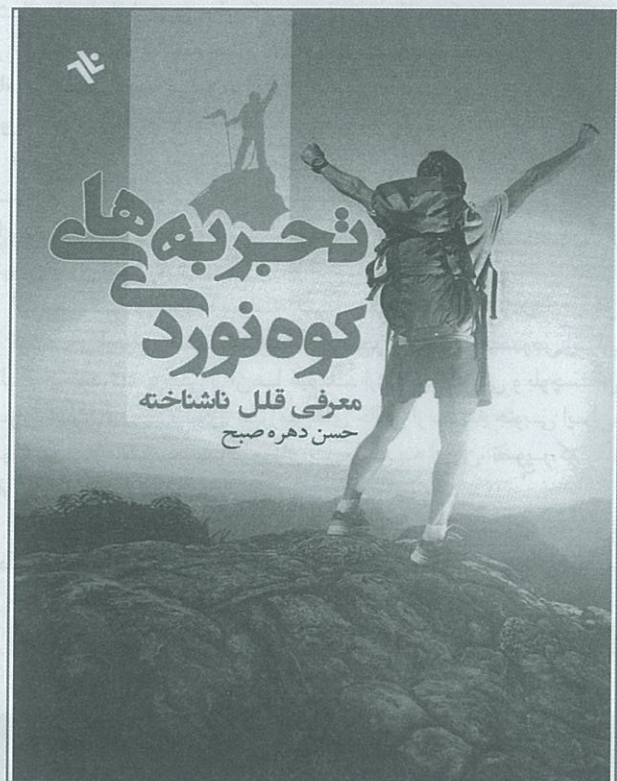
وی در قلب لوت جنوبی شاهد بزرگ‌ترین حرکت شن‌های روان بود و به تپه‌شن‌هایی به ارتفاع ۲۰۰ متر برخورد که به اعتقاد وی

معرفی کتاب



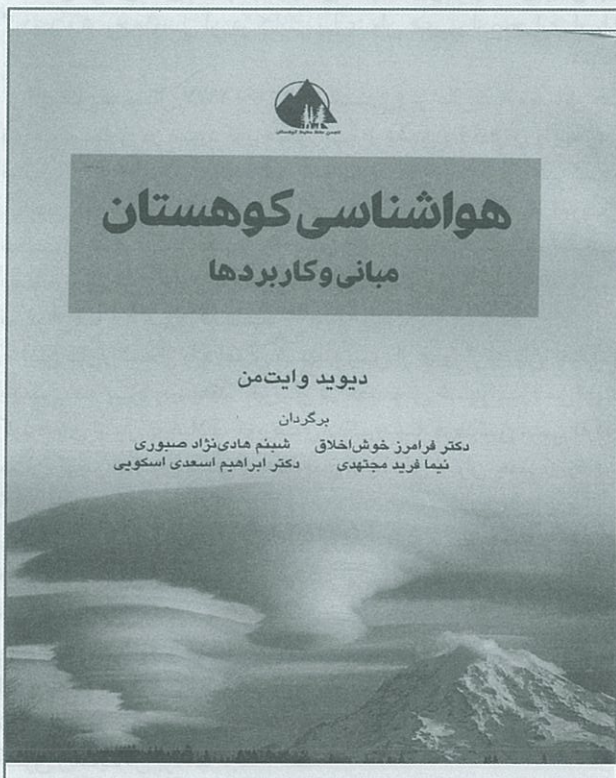
△ مجموعه شعر

ناشر: تبریز: اسلیم رویان . تلفن ۳۵۵۶۳۳۵۲-۰۴۱



△ تجربه های کوه نوردی

ناشر: بامداد کتاب . تلفن: ۶۶۴۸۱۲۴۳



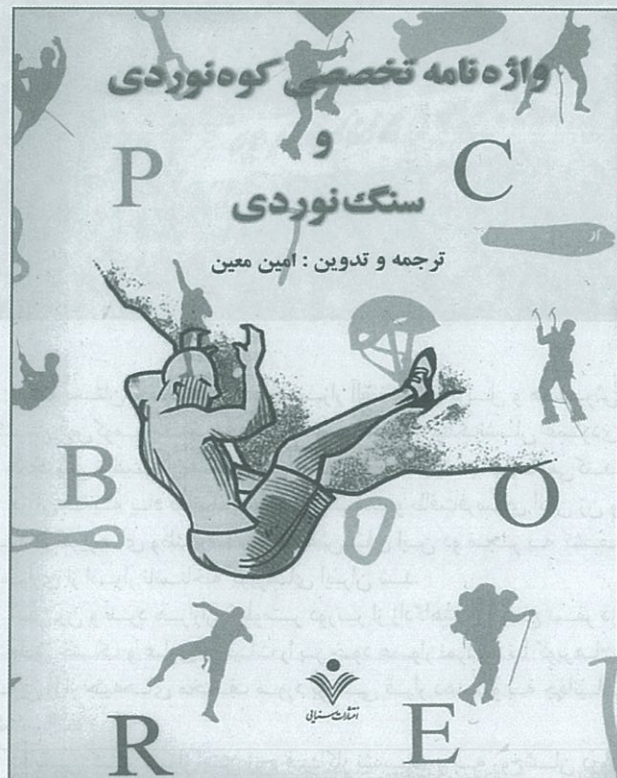
دیوید وایتمن

برگردان

دکتر فرامرز خوش اخلاق شبنم مادی نژاد صیوری
نیما فرید مجتهدی دکتر ابراهیم اسعدی استوایی

△ هواشناسی کوهستان، مبانی و کاربردها

ناشر: نشر فرهنگ ایلیا - رشت . تلفن: ۳۳۳۴۴۷۳۳-۰۱۳



△ واژه نامه تخصصی کوه نوردی و سنگ نوردی

ترجمه و تدوین: امین معین . ناشر: انتشارات سنایی تهران . تلفن: ۶۶۴۰۱۰۶۱

عنکبوت سفید

بخش چهارم از فصل ششم «اولین صعود از جبهه شمالی آگر»

قسمت دوازدهم

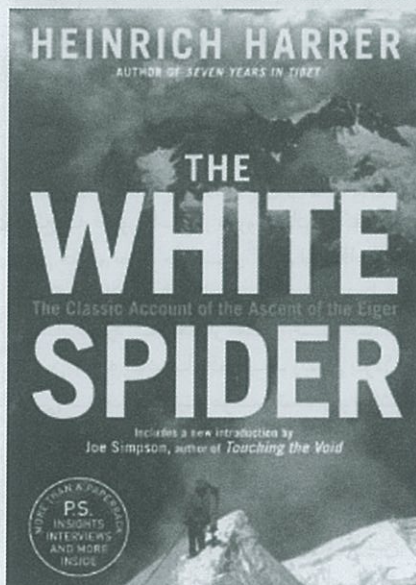
ترجمه: پریسا حسین زاده

اثر هنریخ هارر نویسنده هفت سال در تبت

با مقدمه ای جدید از جو سیمپسون نویسنده لمس خلا

مقدمه مترجم: چند سال 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 آگر 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 سه‌منگ و در نهایت روایت چگونگی غلبه بر آن، این گونه توسط جناب پارسایی اطلاع‌رسانی شد و دلیلی بود برای آغاز ترجمه تأثیرگذارترین کتاب کوه‌نوردی دنیا. مقدمه جو سیمپسون نویسنده لمس خلا ارزش این کتاب تاریخی را چندبرابر کرده و اشتیاق باورنکردنی در خواننده برای پیگیری این داستان به وجود می‌آورد، و امیدوارم مطالعه این داستان همان تأثیری را در دنیای کوه‌نوردی ما به وجود 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 آگر را در سال ۱۹۳۸ (۱۳۱۶ شمسی) صعود کرد. عنکبوت سفید روایتی است از این برنامه و تلاش‌های پیشینی که منجر به این صعود سه‌منگ شد، شهرت هارر شاید بیشتر در تحریر کتاب هفت سال در تبت باشد.



می‌شد، نیش کرامپون‌های او به هر سمتی که تمایل داشت در یخ فرو می‌رفت. یخ فقط چند میلی‌متر سوراخ می‌شد، و همین اندازه کافی بود. هکمر آن طول دشوار را شکست داد، حفره‌هایی برای گام‌برداری ایجاد می‌کرد و میخ‌هایی در یخ می‌کوبید که از بالا یورگ را برای بالا رفتن بعد از خود، حمایت کند.

ما هنوز در دو طناب جدا صعود می‌کردیم. حالا نوبت کاسپاراک بود که با آن شکاف به مقابله بپردازد. او نیز نه تنها کرامپون دوازده شاخه داشت بلکه درکی متفاوت از آن طول داشت. مستقیم شروع به پیمایش کرد، از درگیری با یخ و بخش بدون یخ به طور یکسان خودداری می‌کرد. با عملکرد استادانه‌ی خود در صعود به نحوی از شکاف بیرون آمد که گویی در گیساوز (منطقه‌ای معروف برای سنگ‌نوردی در اتریش در آبر استیریا با عوارض سنگ آهکی به طول بیش از ۹۰۰ متر) و در خانه‌اش سنگ‌نوردی می‌کند تا روی جبهه سترگ شمالی آگر.

من آخرین نفری بودم که از این بخش عبور کردم، بعد هر چهار نفر دوباره روی یخ بودیم. ناباورانه و حیرت‌زده آن برآمدگی شوم از یخ را در پیش گرفتیم که حالا به عنوان یک مانع تمامی پیشروی ما را بر روی شیب تهدید می‌کرد. آیا کسی می‌توانست از آن صعود کند؟

به نظر می‌رسید او بر این باور است که صعود مستقیم به سمت بالا بهترین راه است پس شکاف را صاف به سمت بالا در پیش گرفت. هر جا که می‌شد، میخ می‌کوبید. یکی از آن‌ها قطعا ایمن بود. او با مهارت فنی عالی که داشت بالاتر و بالاتر می‌رفت. برای رهایی از یخ صخره‌های آویخته، مدام صعود می‌کرد. او به انتهای بخش آویخته رسید سعی کرد گیره‌ای را که آخرین تلاش او به سمت بالا بود بگیرد، اما آن گیره نبود، یک قطعه سنگ سست بود که شکسته شد و او را همراه خود به پایین پرت کرد. یک یا دو ثانیه در ایمنی کامل از آن میخی که به خوبی کوبیده شده بود آویزان بود. این آن چیزی نبود که اندراس هکمر تصورش را می‌کرد، برآمدگی نمی‌توانست با او چنین رفتاری داشته باشد. در واقع بسیار بدخلق شده بود. اگر نمی‌تواند از روی آن سطح بدون یخ عبور کند پس بهتر است از میان بخش یخ زده عبور کند؛ بنابراین کرامپون‌های معروف دوازده شاخه‌ای خود را پوشید.

او ما را به یک نمایش آکروباتیک و قدرت نمایی دعوت کرد، یک تمرین نمایشی که به ندرت قبلاً شاهد آن بودیم. نیمی از آن تکنیک سنگ‌نوردی بود نیمی دیگر رقص پنجه‌ی پا روی یخ، رقص با بالای یک ستون آویخته. صخره و یخ در اختیار او بودند، خم و راست

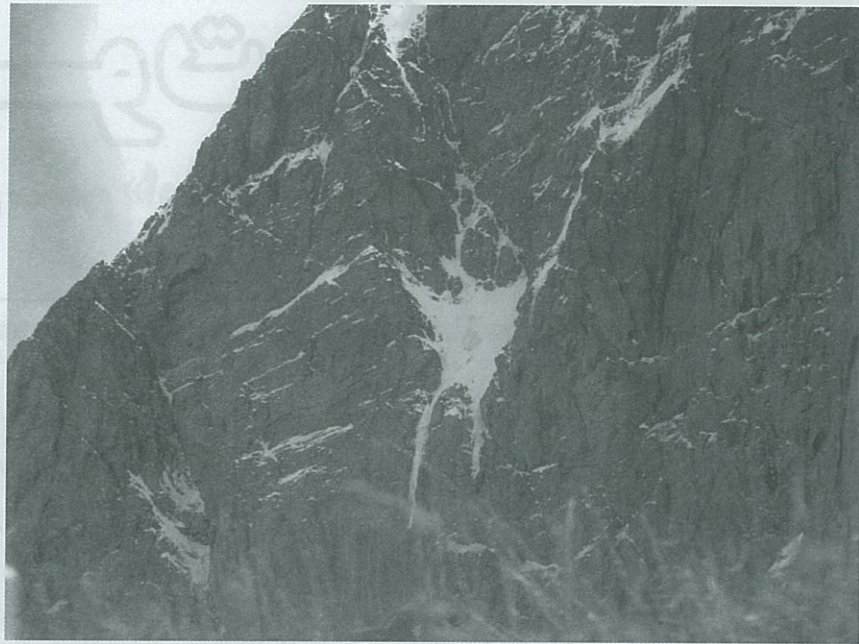
آن صخره بیش از دهمتر ارتفاع داشت. تا آن موقع هیچ چیز که با آن برابری کند ندیده بودم، حتا مابقی نیز در ابتدا مات و مبهوت شده بودند. آیا می‌شد از سمت چپ آن عبور کرد؟ خیر. از سمت راست؟ خیر. عبور مستقیم از آن به نظر می‌رسید که بهترین گزینه باشد، اما آیا انجام این گزینه امکان‌پذیر بود؟ هکمر باید می‌رفت. او شروع به کوبیدن میخ زیر برآمدگی کرد. یکی از آن‌ها فرو رفت و شبیه به یک قلاب ایستاد، آن‌گاه او مسیر خود را به شکلی متعادل و با ظرافت به بالا در پیش

عنوان آخرین نفر متصل به طناب، باید تمامی میخ‌های کوبیده شده را درمی‌آورد. با آویختن آن‌ها به خود همچون درخت کریسمس شده بودم، برخورد این فلزات به هم موقع تلاش برای بالا رفتن از برآمدگی مرا مضطرب ساخته بود.

شیب بالای برآمدگی ساده‌تر از آن چیزی بود که تازه از آن عبور کرده بودیم. فقط برای کوتاه کردن مسیر، صاف از آن بالا رفته و سپس بلافاصله به سمت راست تراورس کردیم، البته برای کسی که اولین صعود موفقیت‌آمیز را انجام داده به اندازه کافی آسان بود که سر خود را برای آن‌هایی که به اشتباه آن را ادامه می‌دهند تکان دهد. من خیال نداشتم چنین کاری انجام دهم اما متعجب بودم که تعداد زیادی از گروه‌هایی که بعد از ما جبهه را صعود کردند صاف از شیب یخی به سمت یال مبتلجی صعود می‌کردند و فقط سعی در عبور عرضی از سرتاسر عنکبوت در ارتفاع بالا داشتند. این کار موجب تأخیرهای بسیار و همچنین رخ دادن فاجعه سال ۱۹۵۷ شد. کاملاً برای هر چهار نفر ما روشن بود که باید تراورس سمت راست را هر چه سریع‌تر انجام دهیم، بنابراین از شیب یخی به سمت راست تراورس کردیم. هر چهار نفر با هم در امتداد یک کمر بند سنگی زیر یک صخره آویخته، هم‌طناب شدیم. حالا اواسط روز بود و صدای ریزش بھمن و برخورد سنگ‌ها به یک‌دیگر را می‌شنیدیم، اما همگی با وجود صخره‌های معلق در امان بودیم.

در حال عبور از صخره‌های شکسته، همکمر حدود ۶۰ متر جلوتر از من بود، ناگهان صدای ناله و همه‌ه شنیدیم نه صدای ریزش سنگ بود و نه بھمن بلکه هواپیمایی بود که بسیار نزدیک به ما پرواز می‌کرد. ما قادر بودیم که چهره مسافران را به راحتی ببینیم. برای ما دست تکان دادند و ما نیز برای آن‌ها. هنس اشتاینر، در حال گرفتن عکس از بی‌همتاترین مستند آن زمان بود. تصاویر او سه نفر از ما را زمانی که در حال تراورس بودیم نشان می‌داد، همکمر در آن لحظه شروع به صعود از صخره بالای آن کرده بود.

آن صخره تنها خط احتمالی صعود از مکانی بود که کمر بند شکننده به پایان می‌رسید و تراورس به سوی "عنکبوت" می‌توانست تکمیل شود. همکمر تصور می‌کرد که می‌تواند با روش‌های معمول از آن صعود کند، اما هر طول از دیگر دشوارتر از آن‌چه بود که به نظر می‌رسید، با طاقچه‌هایی که برف روی آن به دیوارها فشرده شده بود و گیره‌های



معروف در ستون مارمولتا در مقایسه با این برآمدگی مانند یک پچه است. یورگ یک گره خفت در طناب ایجاد کرد و آماده بود که در صورت سقوط همکمر او را نگه‌دارد، اما چنین اتفاقی نیفتاد. تصور آن برای ما امکان‌پذیر نبود. او به شکلی ماهرانه شروع به کوبیدن میخ یخ به درون یخ عمیق بالای برآمدگی کرد و طناب را به درون کارابین متصل به آن انداخت و سپس دستور داد: "بکشید".

یورگ طناب او را محکم کشید. همکمر حالا از تبر یخ خود بیشتر استفاده می‌کرد، سپس فرمان توقف صادر کرد و یورگ طناب را کشید تا همکمر بتواند بایستد، در همان وقت او هنوز احتمال سقوطی دیگر را می‌داد و محتاطانه همه چیز را زیر نظر داشت، اما همکمر خیلی سریع در موقعیتی ایمن قرار گرفت و به سرعت چند قدم به بالای برآمدگی رفت، یک جایگاه روی یخ ایجاد کرد و میخی برای حمایت درون یخ سفت فرو کرد. سپس هم‌مانند پرده‌ای که برای یک صحنه غیرمنتظره کنار می‌رود؛ ما کلمات خوشایند را شنیدیم: "بیا بالا".

در زندان ما باز شده بود. یورگ به داخل رفت. جبهه شمالی دیگر بسیار وسیع، دشوار و جدی بود که هر نمایشی از غرور بشر خارج از برنامه آن بود. بدون شک فریتز و من بدون کمک از بالا قادر به صعود برآمدگی بودیم اما لحظات گران‌بهایی بود که بعداً برای آن غبطه خوردیم، بنابراین فریتز حتی لحظه‌ای به این فکر نبود که یورگ برای ما طناب بفرستد. ما به دنبال کسب هیجان و ماجراجویی روی دشوارترین طول جبهه‌شمالی نبودیم ما فقط در رنج آن گرفتار شده بودیم و من به

گرفت. قندیل‌های یخ از برآمدگی آویزان بودند، او به یکی از آن‌ها یک اسلینگ متصل کرد و کمی خود را بالا کشید. این کار وحشتناک بود، اما به نظر می‌رسید خطری او را تهدید نمی‌کند. پیشروی او به سمت بالا سانت به سانت بود، اما به محض این‌که از وزن خود بر روی قندیل مطمئن شد آن شکل و شمایل پُر زرق و برق شکست و او از آن جدا شد... آن میخ محکم، او را نگه داشت.

دوباره ما همان واکنش را دیدیم. یک مانع به طور کامل از فرو افتادن همکمر به درون خشم سرد جلوگیری کرد. او بلافاصله با برآمدگی گلاویز شد. این بار او به قندیل یخ اعتماد نکرد که معمار مقتدر زندان ما، آن را تزیین کرده بود. آیا واقعاً یک زندان بود؟ آیا جایی که ما می‌رفتیم موجب تسلیم و برگشت ما می‌شد؟

خیر، آندرل صعود کرد و از زندان بیرون آمد و دست‌آویزی از یخ پیدا کرد. یک قندیل به پایین آویزان شده بود و با ریشه‌ای از یخ در هم آمیخته و شکلی از استلاکمیت و استلاکتیت به وجود آورده بود، هر دو از جنس یخ که در انتها یکی شده بودند و این شیئی صیقل یافته با وزش باد ثابت کرد که کلید در زندان ما است. همکمر اسلینگی دیگر به دور این شمایل صیقلی انداخت، بیرون‌زدگی آن تقریباً افقی بود، ضرباتی با چکش خود به بالای برآمدگی یخ زد و با یک دست گیره‌های محکم را گرفت. تا به آن موقع چنین طول خطرناک، وحشتناک و کاملاً غیر عادی ندیده بودم. فریتز که بیشتر طول‌های کلیدی معروف در آلپ را می‌شناخت تصور می‌کرد که سقف آویخته

و خروشان سرتاسر آن را درنور دیده و هر چیزی را که بخشی از صخره نیست نابود کرده و به پایین پرت می‌کند. در واقع وقتی شرایط جوی بد می‌شود و بهمن فرو می‌ریزد هیچ چیز نمی‌تواند از چنگ "عنکبوت" فرار کند. ما از این موضوع بی‌اطلاع بودیم، اما خیلی زود متوجه آن شدیم، خیلی زود یا بلافاصله...

من روی یخ "عنکبوت" بودم و جایگاهی مناسب ایجاد کرده بودم جایی که بدون کرامپون به خوبی در آن قرار گرفته بودم. با اتصال به میخ یخی که عمیقاً در یخ کوبیده شده بود احساس ایمنی کامل می‌کردم. طناب از حلقه میخی که محکم کوبیده شده بود به سمت فریتز عبور کرده بود که حدود ۲۰ متر بالاتر از من در حال تلاش بود، من او را درون مه و غبار برف به صورت مبهم می‌دیدم و بعد ناپدید شد و مه او را بلعید. سروصدای توفان و تگرگ هشدار دهنده بود. سعی کردم به درون آن پرده خاکستری نفوذ کنم تا نگاهی به او بیندازم اما بیهوده بود، فقط خاکستری درون خاکستری بود...

وزش باد شدیدتر شده و با خود صدایی خیلی عجیب به همراه آورد، صدایی شبیه به چرخیدن و کوبیدن و سوت زدن. نمی‌توانست صدای توفانی باشد که با رقص وحشی ذرات یخ و برف به پایین می‌آید بلکه چیزی کاملاً متفاوت بود. یک بهمن بود که جلودار صخره و یخ را شکسته بود!

کوله‌ام را روی سرم گرفتم، آن را با یک دست محکم گرفته بودم و با دستی دیگر طنابی را که به سمت هم‌طنابم می‌رفت، خودم را زیر صخره یخی جمع کرده بودم که تمامی وزن بهمن بر سر من آوار شد. صدای کوبش سنگ‌ها روی کوله‌ام با غرش و صدای بهمن بلعیده شد. با نیروی وحشتناک بر سر و روی من چنگ می‌انداخت. آیا می‌توانستم از چنین فشاری جان سالم به در ببرم؟ به سختی... برای نفس کشیدن تقلا می‌کردم فراتر از همه چیز سعی داشتم از پاره شدن کوله‌ام جلوگیری کنم و همچنین سعی در توقف جریان سریع برف که بین من و شیب یخی در حال ایجاد یک دیواره بود و مرا وادار می‌کرد که از گیره پای خود کنده شوم. به سختی از این مساله آگاه بودم که آیا هنوز ایستاده‌ام یا نه؟ به پایین لغزیده‌ام؟ آیا میخ یخ از جا کنده شده؟ نه من هنوز ایستاده‌ام و میخ هنوز محکم است، اما فشار وارده داشت غیر قابل تحمل می‌شد و فریتز که باید از جای خود کنده شده باشد ناباورانه ایستاده بود و در مقابل

تفریح نبود، اما حداقل صخره‌ها در این نقطه افقی بودند و طبقه‌بندی سطح آن مناسب بود و تکه‌های یخی که آن‌ها را به هم متصل ساخته بود به اندازه کافی محکم بود تا این امکان را برای ما فراهم آورد که با میخ‌های یخ خود ضربات محکم بر آن فرود آوریم. تراورس ما نه تنها به شکلی وصفناپذیری خوش منظره بود بلکه بسیار هیجان‌انگیز و از لحاظ فنی ایمن بود و ما تقریباً فراموش کردیم که توفان در راه است. من به یاد ندارم که چه کسی اولین بار نام "تراورس خدایان" بر آن گذاشته بود، اما این نام‌گذاری توصیفی جامع از این مکان است.

به "عنکبوت" رسیدیم، ورقی بزرگ از یخ که بدون هیچ مانع جدی در جبهه‌شمالی جای گرفته بود. وقت کافی نداشتیم که صحنه و سطح زمین را بررسی کنیم و حالا امکان انجام هرکاری غیرممکن بود، زیرا آسمان سایه روشنی از آبی تیره بود، سپس مه رشته رشته سرتاسر جبهه را فرا گرفت و همه چیز ناپدید شد، همه چیز در مقابل چشمان ما رنگ می‌باخت و آن وقت به سرعت پرده را بالا می‌کشید تا نگاه اجمالی داشته باشیم، آن وقت در پتویی ضخیم از ابر پیچانده می‌شدیم. در پی آن توفان بارش تگرگ شروع شد، با برف مخلوط شد، رعد و برق شروع به جرقه زدن و غرش و سروصدا کرد.

ما هنوز می‌توانستیم همکمر و یورگ را ببینیم که در حال بالا رفتن از شیب یخی "عنکبوت" بودند حدود یک طول و نیم بالای سر ما بودند و ما در پی آن‌ها.

همان‌طور که قبلاً توضیح داده بودم، نام "عنکبوت" به این تکه شیب یخی در این ارتفاع جبهه تقریباً عمودی به این علت گفته می‌شود که رگه‌های سفید منشعب از آن در تمامی جهات همچون پاها و بازوهای یک عنکبوت است. این پاها و بازوها بیشتر به سمت بالا متمایل بود، در صخره‌ها و خندق‌ها به سمت کلاهی برفی قله و در پایین به سمت "بیواک مرگ" می‌رفت، اما هیچ کس وجه تسمیه مناسب نام‌گذاری آن را قبل از این که ما به آنجا برسیم کشف نکرده بود، و ما نیز تا آن زمان از این موضوع اطلاع نداشتیم تا این که اولین طول طناب را به سمت آن نصب کردیم. ما هنوز هم درک نکرده بودیم که این "عنکبوت" ساخته شده از برف، یخ و صخره می‌تواند یک تله ترسناک باشد. نمی‌دانستیم که عنکبوت کانالی ست که وقتی تگرگ و برف می‌بارد ذرات یخ و برف سرازیر شده از قله به شکل سیل نابودکننده

دست و پایی که موجب سقوط شما می‌شد؛ بنابراین او کوله خود را کنار گذاشت تا بار دوم سبکبار روی آن طول تلاش کند. برای انجام آن کرامپون‌های خود را پوشید تا بر یخی که همواره روی جبهه وجود دارد بتواند غلبه کند. نوع کاملاً جدیدی از سنگ‌نوردی بود، صعود از صخره‌ای دشوار که گاهی فوق دشوار می‌شد، آویخته از آن با کرامپون‌ها. همکمر بارها در معرض خطر سقوط قرار گرفت، اما به نحوی انگشت‌های او زمانی که تصور می‌کرد انرژی رو به اتمام است، او را نگه می‌داشت. خراشی که صعود آهین و روی صخره سخت ایجاد می‌کرد صدایی شبیه ساییدن دندان‌ها به هم بود و تنها زمانی متوقف می‌شد که او آن بالا از دیده پنهان شد.

ما سه نفر بدون کرامپون او را دنبال کردیم. عمری گذشت تا ما آن طول سنگی سی‌متری را صعود کردیم، اما مطمئناً آن قدرها طولانی نبود که به غروب ختم شود. ناگهان همه چیز تاریک شده بود، اما نگاهی به ساعت نشان می‌داد که باوجود تاریکی هنوز ابتدای غروب است.

ابره‌های سنگین آسمان را فرا گرفته بود. رعد و برق در سنگ‌ها گرفتار می‌شد و بازتاب آن صد برابر می‌شد. درست مثل صدای هواپیمایی که به صورت خطرناک به ما نزدیک شده باشد. این یک رعد و برق واقعی بود. در آن زمان من به جایگاه فریتز رسیدم دو نفری که جلوی من بودند، رفته بودند. همگی از طناب مشترک جدا شده بودیم که تا قبل از وقوع توفان به عنکبوت برسیم. توفان رعد و برق محیطی تاریک، تهدیدکننده اما باشکوه به وجود آورده بود. چند دقیقه قبل خورشید در حال درخشیدن بود حداقل برای مردم گریندلوالد در آن پایین. این تغییر لحظه‌ای، عادت معمول جبهه‌شمالی بود، اما ما قبلاً کاملاً با عادات لحظه‌ای او آشنا بودیم از این رو توفانی که در پیش رو بود زنگ خطری برای ما نبود. در واقع من بسیار متأسف بودم که فرصتی برای باقی ماندن در جایگاهی که فریتز در آن منتظر من بود، نداشتیم. آن جایگاه تمامی عناصر معجزه‌آسا را دارا بود، اولین مکان بود، در واقع تنها مکان در تمامی جبهه ۱۸۰۰ متری شمالی بود که می‌توانستی راحت باشی. برای آن ساخته شده بود که در آن بنشین و استراحت کنی از آن بالا به دیواره بزرگ نگاه کنی، به دره، به اطراف و تپه‌هایی که آن را فرا گرفته بود، اما شرایط جوی ما را گرفتار کرد و به دنبال یک‌دیگر به راه افتادیم.

عبور عرضی صخره به سمت "عنکبوت"

خشم بهمن که می‌توانست او را از جای خود بکند، مقاومت کرده بود.



هنریخ هار و فریتز کاسپاراک

افکار من کاملاً روشن و منطقی بود، اگرچه احساس خاصی داشتم که این بهمن باید ما را از روی "عنکبوت" می‌کند و به پایین این دیوار سترگ پرت می‌کند، اما مقاومت کرده بودم، زیرا تا زمانی که زندگی وجود دارد تلاش برای مقاومت نیز وجود دارد. هنوز با یک دست به طناب چنگ انداخته بودم، تمامی کارهایی را که باید برای نگه داشتن فریتز انجام می‌دادم، انجام داده بودم، در آن موقع از ارتفاعی که روی آن قرار گرفته بودیم شگفت زده بودم "عنکبوت" هنوز روی شیب یخی معلق بود، اگر حرکت می‌کرد و از من عبور می‌کرد و روی طول کامل طناب، ۲۰ متر پایین‌تر جابه‌جا می‌شد چه اتفاقی می‌افتاد؟ آیا هنوز می‌توانستم در مقابل شوک ضربه‌ای که در عبور از من وارد می‌کرد، ایستادگی کنم؟ تمامی این افکار در سکوت بدون احساسی از ترس یا ناامیدی به مغز من خطور کرده بود، من وقتی برای افکاری این چنین نداشتم، چه موقع فریتز مرا صدا می‌کرد؟ به نظر می‌رسید من در این جهنم واژگون و لغزنده برای مدتی بی‌پایان ایستاده‌ام. آیا ریزش سنگ طناب را پاره کرده و فریتز محروم از این حمایت به پایین پرت شده بود؟ خیر اگر چنین اتفاقی افتاده بود طناب پاره شده به سمت من فرو می‌افتاد. من هنوز به سمت بالا کشیده می‌شوم پس فریتز باید به نحوی هنوز به آن متصل باشد...

فشار بیشتر می‌شد، اما من فرصت چندانی برای نفس کشیدن یا فریاد زدن قبل از فرا رسیدن بهمنی دیگر نداشتم. خشم بیش از حد اولین بهمن همه چیز را برای ما به پایان رسانده بود. حتی تصور آن غیر ممکن بود. برای

من عجیب بود که هیچ تصویری قادر به جنبش من نبود الا چیزی که انتظار می‌رفت به مرز هستی خود برسد. هیچ صحنه‌ای در تمام زندگی این‌طور در مقابل چشمان من عبور نکرده بود. افکار من تقریباً پیش پا افتاده، مضحک و بی‌اهمیت بودند. کمی احساس آزدگی می‌کردم که منتقدین، صاحبان عقل و خرد و حتی گورکنان گرینلدوالد که تعداد ما را می‌دانستند و تمامی کسانی که روی جبهه شمالی تلاش می‌کنند هم‌مانند کسانی که به قلمرو او تعلق دارند مورد قضاوت قرار می‌گیرند. آن‌گاه حادثه‌ای را که سال‌ها پیش روی جبهه غربی استارزان در توتنگریج برایم پیش آمده بود به خاطر آوردم. سعی داشتم آن دیواره دشوار را در زمستان صعود کنم و ۵۰ متر سقوط کردم. در آن موقعیت نیز من زندگی خود را دوباره تا این حد تجربه نکرده بودم و تا به این حد احساس ناامیدی و این‌که چقدر زندگی را دوست دارم، نداشتم. آیا بعد از آن که تا آن مرز پیش می‌روی همه چیز متفاوت می‌شود؟

و حالا هنوز من زنده بودم، کوله پشتی‌ام هنوز از سر من محافظت می‌کرد، طناب هنوز از حلقه حمایت عبور کرده بود و فریتز هنوز سقوط نکرده بود. آن‌گاه در آن لحظه متوجه حسی ناباورانه شدم، فشار ناشی از بهمن متوقف شده بود. برف و خرده‌های یخ به پرتگاه فرو ریخته شده بود. حتی امواج توفان برای من ملایم به نظر می‌رسید و حالا بهمن آرام گرفته بود.

سپس اولین صدا از درون مه خاکستری به گوش رسید، صخره‌ها برای شکل‌گیری "عنکبوت" شکسته می‌شدند و به سمت آدم‌ها پرت می‌شدند، به سختی قادر به درک این حقیقت باورنکردنی بودم. نام‌ها صدا زده می‌شد، صداها پاسخ داده می‌شد، فریتز! هنریخ! آندرل! و غیره! به خودم گفتم که همگی زنده هستیم. مابقی همه زنده بودند و همین‌طور من. بزرگ‌ترین معجزه دیگر رخ داده بود. "عنکبوت سفید" مدعی یک قربانی نشده بود. اما آیا واقعاً یک معجزه بود؟ آیا کوهستان مهربان بود؟ آیا این گفته حقیقت دارد که "عنکبوت" از جان قربانیان خود گذشته بود؟ کوهنوردان نه تنها مرد عمل بلکه مردمانی واقعی بودند. دلیل خوشحالی آن‌ها فقط به دست آوردن مجدد زندگی بود و نیاز به قضاوتی عاقلانه نداشتند. معجزه و رحمت نه توسط طبیعت و نه کوهستان به وجود آمده بود، اما حاصل اراده انسان به انجام کار درست حتی در لحظات خطرناک شده بود. که می‌توان

گفت که ما صرفاً افراد خوش شانس بودیم؟ مردی خوش‌نام می‌گفت: "در بلند مدت فقط مردان شایسته، خوش شانس هستند" من آن‌قدر مغرور نیستم که مدعی باشم ما کوهنوردان همیشه شایسته هستیم. اظهارات آلفرد وگنر (دانشمند آلمانی) متناسب با وضعیت ما روی "عنکبوت" دیگر بود. او گفته: "شانس آخرین خروجی ذخیره یک فرد است".

ما آخرین ذخیره خود را به نمایش گذاشتیم. کاسپاراک ۲۰ متر بالاتر از من روی شیب یخی ایستاده بود، وقتی که صدای ریزش بهمن را شنید سعی کرد با واکنشی سریع یک میخ یخ نصب کند. او فرصتی برای وحشت حتی برای نیم ثانیه نداشت. میخ فقط چند سانتی‌متر در یخ فرو رفته بود و وقتی که اولین بهمن فرو ریخت کاملاً سست بود. باوجود خطر، تا زمانی که بهمن با تمامی خشم و خروش خود بر سر او آوار شده بود، به آن میخ سست فکر می‌کرد. نه شوک ناشی از فرو ریختن آبشاری از توده یخ و برف و نه ریزش سنگ موجب شد که کاسپاراک با دست خود آن میخ را حمایت نکند. سنگ‌ها به او اصابت کردند و پوست دست او را پاره کردند. درد و رنج زیاد مانع از پایداری بزرگ او در حفاظت از آن میخ نشد و بین مهلت کوتاهی که بین اولین و دومین بهمن وجود داشت او میخ را تا انتها به درون یخ کوبید و حلقه حمایت را به آن آویخت و خود را به آن متصل ساخت و به همین دلیل فریتز موفق شد به بالا صعود کند...

بعد از آن که تنش آن لحظه گذشت من به خاطر آوردم که خودم را با اسلینگ طناب برای ایمنی بیشتر طی همان مدت کوتاه به میخ متصل کرده‌ام.

بهمن، همکیر و یورگ را ۲۰ متر زیر یک لبه سنگی بالاتر از "عنکبوت" در حال انجام یک طرح غافلگیر کرده بود. با توجه به ساختار جبهه شمالی، بالای سر آن‌ها به دو جریان مجزا تقسیم می‌شد، اما دانه‌های یخ و برف بر سر هر دو قسمت فرو ریخته بود و به اندازه کافی قوی بود که ساختار آن‌ها را به کلی ویران کند. هیچ‌یک از آن‌ها نمی‌توانست با کوبیدن میخ، حمایت لازم را ایجاد کند، نه تنها به این دلیل که وقتی برای این کار وجود نداشت بلکه میخی نیز وجود نداشت. من به لطف این که آخرین نفر روی طناب بودم مجموعه‌ای کامل از میخ‌ها را داشتم. حدود ده کیلو آهن آلات با خودم حمل می‌کردم که به عنوان آخرین نفر همه را باید از روی مسیر جمع می‌کردم.

NEWS



کوتاه و خواندنی

تهیه، ترجمه و تنظیم: رضا زارعی

این روزها با اوج گرفتن آلودگی و سفارش پزشکان جهت دوری از فعالیت‌های بدنی در شهر و حاشیه شهر به‌طور جدی باید از فعالیت سخت درون شهری پرهیز نمود. تمرین‌های هوازی و استقامتی را به خارج از شهرها خلاصه کرد و صعود کوه‌های حاشیه شهرها را به زمان‌های بهتری موکول نمود. ظاهراً زمستان یا همان بهار کوهنوردان به قاتل خاموش شهرنشینان تبدیل شده...

یک لحظه غفلت...

حادثه منجر به مرگ Kei Taniguchi کوهنورد نامدار زن ژاپنی بر روی قله کیوروداکی در منطقه هوکایدو، رخدادی است که بر اثر لحظه‌ای غفلت، سهل‌انگاری و یا مختل شدن ذهن روی داده. اتفاقی که می‌تواند برای هر کوهنوردی رخ دهد. بارها مورد مشابهی از این رخداد در صعودهای مان مشاهده کرده‌ایم که کوهنوردی به دلیل حفظ حریم خصوصی خود از گروه جدا شده و تا زمان بازگشت، گروه در نگرانی به سربرده‌اند.

گزارش علت حادثه حاکی است تانیگوچی بر روی قله به دلیل جدا شدن از طناب و رفتن به توالی دور از چشم دوستانش سقوط نموده!

در واقع در اغلب قله‌های فنی کوهنوردان ملزم به استفاده از حمایت در زمان خروج از جمع و یا کمپ هستند. به عنوان نمونه کمپ سوم اورست به دلیل شیب تند بارها شاهد سقوط افرادی بوده که پس از خروج از چادر بدون کرامپون و حمایت طناب بوده‌اند! تانیگوچی سابقه فعالیت بر روی قله‌های مناطق کوهستانی نپال، تبت، پاکستان، آلاسکا و چین را در کارنامه داشت. از جمله صعودهای او می‌توان به صعود سال ۲۰۰۷ به اورست اشاره نمود. ضمن آن‌که سابقه دریافت کلنگ طلایی سال ۲۰۰۹ به خاطر صعود قله کامت را نیز در کارنامه داشت. یادش گرمی

محتمل و دور از ذهن نیست.

سال‌ها قبل ناصرعظیمی از پیشکسوتان ورزش فوتبال پس از فوت غم‌انگیز فرزند خود مازیار، که در اقدامی فداکارانه و حین انتقال دوست ورزشکار خود به بیمارستان بر اثر تصادف جان سپرده بود، اقدام به تاسیس مؤسسه غیرانتفاعی به نام "مازیار ورزش" نمود تا در جلساتی ماهیانه قدردان زحمات پیشکسوتان ورزش باشد. ناصر عظیمی که اینک پا به ۸۰ سالگی نهاده، همراه با برگزاری گردهمایی پیشکسوتان یکی از رشته‌های ورزشی ضمن تجلیل از ایشان موجب یادآور خاطرات دوران قهرمانی و جوانی پُرافتخارشان می‌گردد. برای ناصرعظیمی عزیز و البته برای پیشکسوتان ورزش آرزوی سلامتی و طول عمر داریم.

کوه‌های نیازمند اکسیژن

در برزخ آلودگی هوا که نمی‌دانم منشع آن کدام سوءمدیریت یا سوءرفتاری است، کوهنوردی و کوه‌پیمایی جزو محدود نیازهایی است که می‌تواند شهرنشینان را از گرداب هراسناک بیماری‌های شهری و کمبود اکسیژن و هوای ناسالم نجات داده و رهایی بخشد، اما نقطه تاریک زمانی است که در شهرهای حاشیه کوه‌ها نظیر تهران، عمده آلودگی در دامنه کوه‌ها و تا ارتفاع ۲ هزار و ۲۵۰۰ متری نیز وجود دارد. در هفته‌های اخیر آشکارا سیاهی‌ها بر روی برف‌های کوهستان نیز نمود داشتند.

طی سال‌های اخیر شاهد مرگ کوهنوردان زیادی بر اثر بیماری‌های شهری چون سکت قلبی بوده‌ایم. بسیاری از کوهنوردان از دادن آزمایش‌های پزشکی به هر دلیلی طفره می‌روند و با این بهانه که ورزش آن‌ها عجین شده با طبیعت است خود را در آستانه مرگ تدریجی قرار می‌دهند.

خطر دریاچه‌های کوهستانی

در علم کوه

در مسیر بیشتر یخچال‌های دره‌ای در آلپ که به روستاها در دامنه‌ها ختم می‌شوند می‌توانید شاهد قرارگیری لوله‌های آب به سمت رودخانه‌های خروجی از یخچال‌ها باشید. این امر اغلب به دلیل تخلیه آب حاصل از ذوب یخچال‌ها و جلوگیری از تشکیل دریاچه‌های یخچالی صورت می‌گیرد. دریاچه‌های یخچالی حاصل از ذوب یخ‌ها، بیشتر در عمق یخچال‌ها شکل می‌گیرند و با پیوستن به یک‌دیگر و شکافتن دهانه و تاج یخچال موجب وقوع سیل در فصول گرم می‌شوند. متأسفانه در سال‌های اخیر تعداد این دریاچه‌ها در مناطق مختلف هیمالیا رو به فزونی نهاده و برخلاف منطقه آلپ به دلیل مطالعه و شناسایی، کمتر ناشناخته باقی می‌مانند. همین امر موجب وقوع سیل‌های گاه و بی‌گاه و تخریب روستاها در دامنه‌ها شده‌اند.

در کشورمان به جز یخچال‌های منطقه علم‌کوه، یخچال‌های دره‌ای با وسعت زیاد کمتر وجود دارند. سیل سال ۱۳۹۰ در دره رودبارک که موجب تخریب‌های بسیار منطقه گردید و همچنان آثار آن به روشنی در دره مشاهده می‌شود می‌تواند نمونه‌ای از تخریب‌های دریاچه‌های یخچالی در دل یخچال‌های سرچال و علم‌چال باشند که با توجه به روند گرمایش منطقه به وقوع پیوست.

این سیل که دو سال بعد نیز دوباره رخ داد گویای استعداد منطقه برای وقوع چنین بلایایی است.

منطقه رودبارک و همچنین سایر مناطق حاشیه یخچال‌های علم‌کوه همچون دره‌های دو و سه هزار نیازمند مطالعه بیشتر و وضع قوانین خاص جهت جلوگیری از ساخت‌وساز می‌باشند. بدیهی است با روند جاری در سال‌های آینده وقوع حوادثی از این دست

شکایت برای غرامت!

در خبرها آمده بود مسببان مرگ تیتو تراورسا محاکمه خواهند شد!

مدیر باشگاه تیتو

مری تیم سنگ نوردی (همراه او بوده)

و کمپانی که برای کوئیک دراهای حلقه لاستیکی درست کرده!

در جولای ۲۰۱۳ تیتو تراورسا سنگنورد ۱۲ ساله ایتالیایی به همراه گروهی از هم باشگاهی‌های خود بدون حضور والدین‌شان و به همراه دو فرد بزرگ‌تر بر روی دیواره‌ای در فرانسه اقدام به تمرین نمودند. متأسفانه تیتو بر اثر اشتباه یکی از دوستانش در انداختن کارابین به کش‌های فیکس کارابین به تسمه اسلینگ، به جای خود تسمه اسلینگ که موجب در آمدن تعدادی از کارابین‌ها گردید حدود ۲۵ متر سقوط نمود و پس از ۳ روز جدال با مرگ در بیمارستان درگذشت.

حادثه غم‌انگیز مرگ تیتو و شکایت خانواده این سنگنورد نوپای ایتالیایی اتفاقی است معمول در دنیای ورزش. نمونه‌های چنین حوادثی در اقصا نقاط دنیا رخ می‌دهد. نظیر آن‌چه در حادثه مرگ کوهنورداسلوواک والوپولیک که به همراه ژوزف (دودو) کوپلد بر روی بروپیک تلاش می‌نمودند و مفقود گردید و شاهد شکایت خانواده والدو از دودو کوپلد بودیم.

اما باوجود خواندن چنین گزارشاتی تصور آن است که شکایت از مسببان حادثه تنها مختص کشورمان است و در سایر نقاط دنیا خانواده‌ها به راحتی از چنین حوادثی عبور می‌کنند! بدیهی است حس خانواده‌ها در یافتن حقیقت از حقوق داغ‌دیدگان حوادث است.

اما آن‌چه پس از رخ دادن حادثه و شکایت خانواده متوفی و آسیب دیده، غیر قابل درک کرده است، تلاش برای محکومیت جهت دریافت غرامت حادثه است، که چهره‌ای متفاوت به حادثه دیدگان می‌دهد! اگرچه می‌باید میان حادثه دیدگانی که نیازمند جبران خسارت وارده در مرگ نان‌آور خانواده شده‌اند با سایرین تفاوت قائل شد، اما شعار دریافت غرامت جهت اصلاح جامعه از جمله ادعاهایی است که مدت‌هاست در حوادث کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی شاهد آن هستیم! رخدادی که چهره شکایت در حوادث ورزشی را به سمت وجهه غیراخلاقی آن سوق داده!

سی‌سال پیش در چنین روزی یازده

ژانویه ۱۹۸۶ کانچن چونگا سومین کوه مرتفع دنیا در زمستان توسط "جرزی کاکوشکا" و "کریستوف ویلیچکی" دو کوهنورد نامدار لهستانی صعود شد. کانچن چونگا در آن زمان پنجمین قله ۸۰۰۰ متری‌ای بود که در این فصل سرد و دشوار صعود می‌شد و البته همچون صعودهای پیشین، این صعود نیز توسط لهستانی‌ها صورت گرفت.

بعدها دو قله دیگر نیز به تناوت در زمستان صعود شدند، اما همچنان نانگاپاربات و کی‌تو سر ناسازگاری با تلاشگران خود داشته و روی خوشی به آن‌ها نشان ندادند.

گذشته از سطح دشواری و خط‌خطر دو قله کانچن چونگا و نانگاپاربات که اولی در نخستین تلاش زمستانی صعود شد و دومی بیش از بیست تلاش را به خود دیده، اختلاف دشواری این دو آن‌چنان معنادار نیست. حداقل آمار صعود هر دو در فصول عادی نشان‌دهنده نزدیکی آن‌ها در تعداد صعود کننده و همچنین تعداد تلفات‌شان است.

اما شاید تفاوت‌ها در این جمله کریستف ویلیچکی یکی از دو صعود کننده زمستان کانچن چونگا و از تلاشگران ناموفق نانگاپاربات نهفته باشد که معتقد است: "شرایط کوه‌های پاکستان با سایر قله‌های مرتفع دنیا متفاوت است!" و شاید همین عامل موجب گردیده پنج قله ۸۰۰۰ متری پاکستان در زمره قله‌هایی باشند که در انتهای صعودهای زمستانی ۸۰۰۰ متری‌ها قرار گرفته‌اند و حتی دو قله از این جمع همچنان دست نخورده باقی مانده‌اند و حتی در موفقیت پنج تیم حاضر در منطقه در زمستان ۱۶-۲۰۱۵ نیز تردید وجود دارد!

- اختلاف ارتفاع زیاد کمپ اصلی تا قله
- وجود یخشار (آبشار یخی و یخ‌های معلق) در مسیر صعود
- جوانی کوه‌ها و به طبع آن فنی بودن مسیرهای صعود
- نبود پشتیبان امداد و نجات محلی (مانند شریاهای مجرب)
- جو ناپایدار هوا بر اساس شرایط اقلیمی

نام کوه	مجموع صعودها	کشته‌های بازگشت از قله	نسبت کشته‌ها به صعودها	مجموع کشته‌های کوه	نسبت کل کشته‌ها به صعودها
کی‌تو	۲۸۴	۲۴	۸,۴۵	۶۶	۲۳,۲۴
آناپورنا	۱۵۳	۸	۵,۲۳	۵۸	۳۷,۹۱
ماکالو	۲۳۴	۱۱	۴,۷۰	۲۶	۱۱,۱۱
کانچن چونگا	۲۰۹	۸	۳,۸۳	۴۰	۱۹,۱۴
گاشربروم I	۲۶۵	۷	۲,۶۴	۲۵	۹,۴۳
نانگاپاربات	۲۸۷	۵	۱,۷۴	۶۴	۲۲,۳۰
اورست	۳۶۸۴	۵۶	۱,۵۲	۲۱۰	۵,۷۰
دائولاگیری	۳۵۸	۵	۱,۴۰	۵۸	۱۶,۲۰
برودپیک	۳۵۹	۵	۱,۳۹	۱۹	۵,۲۹
ماناسلو	۲۹۷	۴	۱,۳۵	۵۳	۱۷,۸۵
شیشاپانگما	۲۷۴	۳	۱,۰۹	۲۳	۸,۳۹
لوتسه	۳۲۱	۳	۰,۹۳	۱۱	۳,۴۳
گاشربروم II	۸۳۶	۴	۰,۴۸	۱۹	۲,۲۷
چوآیو	۲۶۶۸	۸	۰,۳۰	۳۹	۱,۴۶
مجموع	۱۰۲۲۹	۱۵۱	۱,۴۸	۷۱۱	۶,۹۵

پوشاک کوهنوردان نیز بر اساس آن چه در آن سال برتن داشتند طراحی گردد. شباهت بسیار هنرپیشه‌ها با قهرمانان اصلی داستان و البته گریم مناسب، شبیه‌سازی صحنه‌ها بر اساس تکنولوژی روز استودیوهای فیلم‌سازی که به بیننده تصور بازی در فضای حقیقی را القا می‌کرد تماماً از جلوه‌های قابل تقدیر ساخت فیلم می‌باشد.

البته کارگردان در اغلب موارد با بازگرداندن فیلم به شهر و خانواده کوهنوردان (راب هال و بکودرز) احساسات را چاشنی نمایش می‌کند تا بیننده عام نیز از فضا خارج نگردد. ضمن این که به طور هوشمندانه‌ای خطاهای شرپاها و راهنماهای تیم در صعود و بازگشت زود هنگام و ترک تیم را نمایش می‌دهد. عبور تیم در حال بازگشت از کنار بکودرز خسته، برداشت بی‌رویه اعضای تیم از کپسول‌های قله جنوبی در بازگشت، نصب نکردن طناب‌های ثابت قدمگاه هیلاری توسط سردار تیم به خاطر همراهی دختر آمریکایی و... از موارد مهم در این حادثه تلخ بود که فیلم به خوبی آن را به نمایش می‌گذارد؛ همچنین مواردی چون آموزش کار با کرامپون به افراد غیرکوهنورد تیم‌های تجاری در کمپ اصلی و البته بی‌توجهی به بازگشت به موقع (قانون ساعت ۱۴) توسط داگهنسن پستیچی آمریکایی که سال قبل نیز از حوالی قله جنوبی به دلیل کمبود زمان صعود بازگردانده شده بود و موجب مرگ او و دوتن دیگر از جمله راب هال سرپرست تیم گردید!

حادثه سال ۱۹۹۶ اگرچه از نظر تلفات نسبت به حوادثی چون مرگ ۱۶ شریا در سال ۲۰۱۴ و زلزله سال ۲۰۱۵ که منجر به مرگ ۱۹ تن در کمپ اصلی اورست گردید، چندان به چشم نمی‌آید، اما به دلیل خطاهای انسانی و سودجویی مدیران دو شرکت Mountain Madness به مدیریت اسکات فیش و Adventure Consultants به مدیریت راب هال که هر دو از پیشگامان راه‌اندازی هیات‌های تجاری بودند واقعه‌ای اثرگذار در تاریخ کوهنوردی به شمار می‌آید که موجب جلب نگاه‌ها به سوی چنین شرکت‌هایی گردید.

دریایان فیلم نیز با نشان دادن سارا دختر راب‌هال که اینک ۱۷ سال دارد، نشان می‌دهد اگرچه زندگی همچنان جاری است، اما اثر حوادث در جامعه ماندگار است...

پس از دوسال همراه با حادثه در

سقوط بر روی یخچال متوقف شد. در این حادثه تنها دستان او کمی خراشیده شد. پس از حادثه بیلکی در صفحه فیس‌بوک خود آورد: "نانگاپاربات بسیار بخشنده بود. تلاش سوم ما برای رسیدن به کمپ ۲ همراه باماجراجویی دیگری بود. سقوطم همراه بود با پارگی طناب ثابت مسیر. خوش بختانه دانیل به خوبی مرا مهار کرد. با وجود سقوط طولانی تنها دست راستم کمی آسیب دید." ویدیوی انتشار داده شده توسط دانیل ناردی نشان‌دهنده شیب تند و یخ یکپارچه مسیر صعود است که به واقع نشان می‌دهد صعود زمستانی نانگاپاربات تنها توسط کوهنوردان حرف‌های امکان‌پذیر است.

پس از ۱۷ سال و ساخت چندین فیلم مستند از حادثه تلخ اورست سال ۱۹۹۶ منجر به مرگ ۶ عضو تیم‌های نیوزلندی و آمریکایی به سرپرستی راب هال و اسکات فیش، این بار براساس نقدی از جان کواکوتر نویسنده مجله اوتساید که تیم را در آن صعود همراهی می‌کرد فیلم اورست به کارگردانی بالتازار کورماکور بر پرده سینماها به نمایش درآمد.

در این فیلم که از تکنولوژی روز سینمای هالیوود بهره می‌برد تلاش شده تا تمامی زوایای این صعود پرحادثه به نمایش درآید. کواکوتر که صعود سال ۹۶ اورست را بزرگ‌ترین اشتباه زندگی خود می‌داند، پس از بازگشت از اورست با انتشار "در هوای رقیق" به نقد عملکرد سرپرستان و راهنمایان برنامه از جمله آناتولی بوکریاف قزاق پرداخت که باوجود نجات جان چند کوهنورده، اشتباهات وی در وقوع این حادثه بی‌تاثیر نبود.



همین رویکرد موجب جدل‌ها و نقدهای بسیار طی ۱۷ سال پس از حادثه بوده و اینک با نمایش فیلم اورست بار دیگر هیات‌های تجاری به چالش کشیده می‌شوند. ریزبینی کارگردان فیلم موجب شده بود تا حتا

و... می‌توانند از جمله مواردی باشند که موجب تفاوت میان صعودهای زمستانی قله‌های نیپال و تبت با پاکستان را ایجاد کنند. اینک در نیمه‌های نخستین ماه از فصل سرما بیم‌ها و امیدهای زیادی برای صعود نانگاپاربات وجود دارد. امید آن که صعود شود، در غیر این صورت هیجان بازهم ادامه خواهد داشت...

گذر روزهای نوشتن...

امروز کوه نوشت ۱۱ ساله شد
فصل‌نامه کوه در آستانه ۲۱ سالگی است
کوه قاف نزدیک به ۱۳ سالگی
و...

نشریات چاپی اندک، سایت‌ها و وبلاگ‌های کوهنوردی بسیاری ظهور کردند برخی آمدند و رفتند و برخی نیامده رفتند! گزارش‌های بسیاری نگارش شد نقدهای زیادی صورت گرفت درد دل‌ها از کمبودها و دلنگنی‌ها به قلم آمد دوستی‌ها شکل گرفت و دشمنی‌ها زدوده شد منابع بسیاری معرفی شد و محتواهای زیادی تالیف و ترجمه شد

در کل وبلاگ‌ها، وبسایت‌ها و نشریات کوهنوردی طی یک دهه‌ی گذشته همچون موتور کارآمد بر کوهنوردی تأثیرگذار بودند و آن را به جلو راندند اگرچه گسترش علم و فناوری این روزها بسیاری را سرگرم تلگرام و فیس‌بوک کرده و در ظاهر وبلاگ‌ها کم رونق شده‌اند! اما به نظرم رسانه‌های مجازی در حال یک دگردیسی هستند آن‌هایی مانده‌اند که میل به تولید بیشتری دارند

خوش بختانه موتور نوشتاری کوهنوردی از حرکت نایستاده
وبلاگ‌ها همچنان پویا هستند
پس کوهنوردی باز هم رشد خواهد کرد...

نانگاپاربات؛ حادثه‌ای که به خیر گذشت

در سومین هفته از تلاش کوهنوردان برای صعود از مسیر کینشوفر به نانگاپاربات، آدام بیلکی کوهنورد لهستانی بر اثر پاره شدن طناب پوسیده‌ای در مسیر صعود، با حادثه سقوط مواجه گردید که خوش بختانه طناب حمایت‌اصلی توسط دانیل ناردی هم‌نورد او مهار شد و بیلکی پس از حدود ۶۰ تا ۸۰ متر

سابق ارتش بریتانیا که سعی داشت اولین فردی باشد که به تنهایی و بدون کمک و همراهی دیگران قطب جنوب را پیماید، به دلیل از کار افتادن کامل ارگان‌های بدن و بیماری جدی از راه باز ماند و در بیمارستان درگذشت.

ورسلی افسر ۵۵ ساله ارتش بریتانیا بود که قصد داشت نخستین پیمایش انفرادی این قطب را انجام دهد، ۵۰ کیلومتر مانده به پایان مسیر بر اثر بیماری از ادامه راه بازماند و پس از انتقال به بیمارستان جان خود را از دست داد. خوان پابلو اورمازابل پزشک بیمارستانی که ورسلی به آن‌جا منتقل شد می‌گوید: "بیمار در حالت پریتونیت بسیار پیشرفته به این‌جا منتقل شد. او حدود چهار روز با علائم این بیماری به سر برده بود. در واقع مراقبت‌های پزشکی که برای او فراهم شد مناسب بودند اما بیماری او خیلی پیشرفت کرده بود."

هنری در حالی نتوانست سفر جسورانه‌اش را به پایان برساند که تنها ۵۰ کیلومتر تا به پایان رساندن سفرش فاصله داشت و در مدت ۷۱ روز توانست ۱۴۶۹ کیلومتر را در قطب جنوب طی کند. او قصد داشت تلاشی را که ارنست شکیلتن ۱۰۰ سال قبل در آن ناکام بود تکمیل نماید.

آیا توان دوبدن مسافتی ۳۳۳ کیلومتر در فلات هیمالیا با عبور از ۳ گردنه بیش از ۵۳۰۰ متری را دارید؟! مسابقه‌ای در فلات سرد لاداخ، بخشی از هیمالیای هندوستان. منطقه‌ای بسیار زیبا که شما را با تجربه دمای ۴۰ درجه تا برودت منفی ۱۲ درجه تنها در فاصله زمانی ۶ ساعت مواجه می‌کند؛ و البته درصد اکسیژن منطقه به دلیل ارتفاع بالا تنها ۵۰٪ سطح دریا می‌باشد. این رقابت‌ها از دره نوبرا در رشته کوه قراقرم آغاز می‌گردد، مسیر سمت رود ایندوس منحرف می‌گردد، مسیر از طریق گردنه ماشین روی **Khardung** (مرتفع‌ترین گردنه ماشین روی دنیا) عبور و در ارتفاع ۱۸۳۸۰ فوت در دشت **Morey** به پایان می‌رسد. ارتفاع خط پایان ۴۷۰۰ متر و در ابتدای فلات **Changtang** می‌باشد؛ البته برای دستیابی به آن باید از دو گردنه **Wari** و **Tanglang** نیز گذر کرده.

این رقابت‌ها که به عنوان دشوارترین اولتراماراتن دنیا شناخته می‌شود هر ساله در هیمالیای هندوستان برگزار می‌شود.

هفتمین دوره این مسابقات در سه مرحله ۱۱۱ کیلومتر، ۲۲۲ کیلومتر و ۳۳۳ کیلومتر شب

صعودکننده کوه اورست پیشنهاد داد برای مقابله با بحران زیست محیطی این کوه به مدت ۵ سال دولت‌های چین و نپال از ورود کوهنوردان به منطقه ممانعت به عمل آورند. بازخورد این پیشنهاد در مرحله نخست از سوی دولت نپال منفی بود، زیرا گردشگران و کوهنوردان تنها منابع تامین مالی زندگی جوامع محلی را تشکیل می‌دادند و حذف آن‌ها از چرخه زندگی مردم محلی به منزله حذف ممر درآمد آن‌ها بود. این پیشنهاد همچنین از سوی کوهنوردان نیز جدی گرفته نشد، زیرا اورست در میان سایر قله‌های مرتفع مهم‌ترین شاخص ارزیابی غرور صعود محسوب می‌شد و با توجه به کوتاهی عمر قهرمانی ورزشی افراد جلوگیری از صعود آن‌ها به بام دنیا به منزله حذف بخش مهمی از سوابق ورزشی تعداد زیادی از ورزشکاران این رشته بود.

طی دوسال اخیر دو رخداد تلخ در منطقه منجر به مرگ دست‌کم ۳۵ کوهنورد و شریا گردید. ابتدا در بهار ۲۰۱۴ بهمن آبشار یخی منجر به مرگ ۱۶ شریا شد، سپس وقوع زلزله نپال ۱۹ کوهنورد، شریا و خدمه کمپ را به کام مرگ نشاند. وقوع حوادث فوق منجر به کاهش صعودهای جبهه شمالی تبت نیز گردید و برای نخستین بار سال ۲۰۱۵ پس از ۴۰ سال هیچ صعودی را به خود ندید. ضمن آن‌که تردید در نوع فعالیت‌ها موجب گردیده تلاش‌های سال ۲۰۱۶ نیز با کاهش علاقه‌مندان مواجه گردد.

به این شکل وقوع رخداد های طبیعی موجب کاهش تردد و البته کاسته شدن از لطمت زیست محیطی گردیده و شاید این تنها راه بقا اورست و مقابله با فجایع زیست محیطی است که سال‌های متمادی این کوه را با نابودی مواجه ساخته.

به نظر می‌رسد دست طبیعت به دنبال اعمال نظر ادموند هیلاری در تعطیلی اورست است.



هنری ورسلی، قطب‌نورد و افسر

اورست و مرگ ۳۵ کوهنورد و شریا در مسیر جنوبی به نظر می‌رسد سال ۲۰۱۶ برای اورست سال خلوتی باشد.

در بهار سال ۲۰۱۴ ریزش بهمن در آبشار یخی همراه بود با مرگ ۱۴ شریا و زلزله ۲۰۱۵ منجر به مرگ ۱۹ خدمه کمپ اصلی، شریا و کوهنوردان حاضر گردید. به این شکل نداشتن تدابیر مناسب از سوی وزارت توریست نپال و هزینه‌های بی‌ثمر کوهنوردانی که در طی دوفصل دست خالی از منطقه بازگشتند ظاهراً منجر به شک و ابهام در تعداد نفرات بهار ۲۰۱۶ گردیده.

راسل برایس کوهنورد و سرپرست پرتجربه تیم **Himex** که طی دوسال گذشته در منطقه حضور داشت و در سال پیش‌رو نیز عازم اورست و لوتسه است در گفتگو با سایت استگان نستلر عنوان داشت: "به نظر می‌رسد با توجه به حوادث دوسال گذشته امسال اورست سال خلوتی را پیش‌رو داشته باشد." وی می‌گوید: "به نسبت سال گذشته ثبت نام‌ها بسیار محدود شده." این در حالی است که سال‌های اخیر اورست به طور باور نکردنی شلوغ شده بود و تیم‌ها برای روز صعود مجبور به تقسیم‌بندی زمان بودند تا در مسیر محدود صعود حادثه خاصی رخ ندهد. برایس معتقد است: "بسیاری از علاقه‌مندان، منتظر دیدن شرایط صعودهای سال ۲۰۱۶ هستند تا تغییرات را به نسبت دو سال پرتلفات اورست مشاهده کنند. در آن صورت است که رغبت می‌کنند تا بار دیگر در این راه سرمایه‌گذاری کنند." این امر گویای ناتوانی دولت نپال در جلب توجه گردشگران در وضع قوانین صعود به اورست است و باوجود محدودیت‌های وضع شده نظیر محدودیت سنی ۱۸ سال و یا قید تجربه صعود بالای ۶۵۰۰ متر باز هم صعود به اورست نیازمند قوانینی تازه است. قوانینی که بتواند علاوه بر شریاها، از گردشگران و کوهنوردان متضرر نیز دفاع نماید.



سال‌ها قبل ادموند هیلاری نخستین

کورتیکا، آلپها بهترین مکان برای تخلیه علاقه‌مندی او به شمار می‌آمدند. صعود به Walker در جبهه شمالی دولومیتها و مسیر مستقیم آمریکایی‌ها در درو را صعود نمود. در سال ۱۹۷۵ به همراه کوشکا و Lukaszewski مسیری را در گراند ژوراس به ثبت رساند. این صعودها همزمان بود با تلاش لهستانی‌ها در هندوکش. در سال ۱۹۷۲ در مدت ۳ روز مسیری را در Akher Chagh با ارتفاع ۷۰۱۷ متر گشایش نمود؛ سپس برای صعودهای زمستانی به هیمالیا او دعوت به عمل آمد، که البته تجربه‌ای بد برای او به شمار می‌آمد.

او در دوران تبادل کوهنورد میان لهستان و بریتانیا به اتفاق الکس مک اینتایر و جان پورتر کوه بانداکا ۶۸۴۳ متر را از مسیر شمالی در مدت ۶ روز صعود نمودند. صعودی که موجب شناخت بهتر وویتک گردید؛ سپس در سال ۱۹۷۸ چانگابانگ ۶۸۶۴ متر را به اتفاق John Porter و Krzysztof Zurek صعود کردند. مسیر جدید آن‌ها دارای درجه سختی 2V,A بود. در سال ۱۹۸۰ به اتفاق René Ghilini و Alex Wilczynski جبهه شرقی داتولایگیری را صعود نمودند. آن‌ها تا ارتفاع ۷۷۰۰ متری یال شمال شرقی این کوه بالا رفتند.

وویتک صعودهای زیادی را نیز به اتفاق کوشکا در قراقرم پاکستان صورت داد. گاشربروم II شرقی ۷۷۵۸ متر، گاشربروم I ۸۰۶۸ متر از مسیر جنوب شرقی و البته تراورس قله‌های برودپیک در یک ماجراجویی. گاشربروم IV به ارتفاع ۷۹۲۵ متر از جبهه غربی در ۱۹۸۵ به اتفاق Robert Schau-er که بدون تردید بهترین صعود کورتیکا به شمار می‌آید. صعودی سخت در طوفان و کمبود غذا.

سال ۱۹۷۸ صعود برج ترانگو به همراه اهرارد لورتان و مسیر نو در بر روی چوآیو و صعودی دیگر در شیشاپانگما. برای وویتک این صعودهای "لذت خاص" در کوهنوردی فنی بود.

کوهنوردی "هنر آزادی" بود. سبک صعود آلپی ارتباطی است میان کوه و کوهنورد. بزرگ‌مردی که همچنان آزادی را در دل کوه‌ها جستجو می‌کند. اینک این مرد بزرگ منتخب کلنگ طلایی دوران ۲۰۱۶ خواهد بود.

سازمان‌دهندگان کلنگ طلایی ۲۰۱۶ اسامی برترین صعودهای سال ۲۰۱۵ را که

روزهای ۱۴ تا ۱۷ آوریل ۲۰۱۶ بیست و چهارمین مراسم کلنگ طلایی در Grave برگزار خواهد شد. به این ترتیب پس از هفت سال میزبانی شامونی فرانسه و کورمایور ایتالیا این بار کلنگ طلایی دارای میزبانی جدید خواهد شد. به این شکل Grave در پای Meije میزبان برترین صعودهای سال ۲۰۱۵ خواهد بود که در پی کسب بیست و چهارمین کلنگ طلایی راهی دامنه‌های آلپ خواهند شد.

لازم به یادآوری است Meije برای نخستین بار در سال ۱۸۷۷ یعنی دوازده سال پیش از ماتره‌ورن توسط کوهنورد محلی موسیو کاسپارد صعود شد. بدیهی است هزینه‌های مراسم نیز نقش زیادی در تغییر محل برگزاری این رویداد ایفا می‌کند. مراسم کلنگ طلایی به عنوان معتبرترین جشن کوهنوردی با رویکرد ایجاد همبستگی، کار تیمی، جسارت و نوع آوری، احترام به اقوام محلی و به دور از رقابت برنامه‌ریزی گردیده و درواقع کلیه کاندیداها پیروز این میدان خواهند بود.

تیم داوری کلنگ طلایی ۲۰۱۶
روزهای ۱۴ تا ۱۷ آوریل ۲۰۱۶ بیست و چهارمین مراسم کلنگ طلایی در Grave برگزار خواهد شد. این مراسم که با معرفی برترین صعودهای سال ۲۰۱۵ به انتخاب سازمان‌دهندگان کلنگ طلایی و معرفی منتخب کلنگ طلایی دوران همراه بوده، تیم داوری خود را نیز معرفی نمود.
Yasuhiro Hanatani از ژاپن، Vic Saunders از اکراین، Valeri Babanov از روسیه، Simon Elias از اسپانیا، Seb Bohin از فرانسه، Raphael Slawinsky از کانادا، Michael Kennedy از آمریکا، Hervé Barmasse از سوییس و Silvo Karo از اسلونی.

وویتک کورتیکا کوهنورد نامدار لهستانی منتخب هشتمین کلنگ طلایی دوران به انتخاب سازمان‌دهندگان مراسم کلنگ طلایی خواهد بود.

او در سال ۱۹۴۷ در Skrzynka منطقه‌ای نزدیک به سلسیا متولد شد. به دستور پدرش زبان‌های انگلیسی و آلمانی را خیلی زود فرا گرفت. پدر، نویسنده‌ای بود که در اردوگاه کار اجباری آلمان‌ها دوران سخت جنگ جهانی را سپری نموده بود. وویتک کوهنوردی را در ۲۱ سالگی آغاز نمود. در ابتدای کوهنوردی

۱۱ آگوست ۲۰۱۶ در ساعت ۲۲ آغاز خواهد شد.

برای ثبت نام و البته پیوستن به ۳۰ ورزشکاری که تاکنون از خط پایان عبور کرده‌اند به آدرس زیر مراجعه کنید <http://www.laultra.in/runners/registration>

شرکت بلک دیاموند با توجه به هشدار CPSC (کمیسون امنیت لوازم و تجهیزات) اقدام به فراخوان دو محصول خود نمود.

کارابین‌های پیچ‌دار و اسلینگ‌های مدل دسامبر ۲۰۱۴ تا ژانویه ۲۰۱۶ در این فهرست فراخوان قرار دارند.

این شرکت با معرفی نوع محصول و شماره سریال‌های مشخص از مصرف‌کننده تقاضا نموده ضمن بازبینی دقیق محصولات در صورت مشاهده کوچک‌ترین ایرادی آن را به کتنگی‌های بلک دیاموند تحویل دهند. وبسایت بلک دیاموند شماره سریال‌های محصولات معیوب را در لینک‌های زیر اعلام داشته است:

علاقه‌مندان با مراجعه به سایت پشتیبانی خدمات این شرکت می‌توانند از نحوه بازگرداندن محصولات معیوب مطلع شوند.

یک شریانی ماجراجوی سال شد

در سالی که تیم دونفره تامی کالدول و کوین جورگسون دو سنگنورد آمریکایی توانستند یکی از رویایی‌ترین صعودهای دیواره‌های دنیا را بر روی مسیر داون وال به صورت آزاد انجام دهند، کاربران نشنال جغرافی به دختر شریانی نپالی (شریانی نامی است که به زنان شریا گفته می‌شود) رای دادند.

پاسانگ لامو که در زلزله نپال خدمات قله‌های ارزشمندی را به هموعان خود ارزانی داشت عنوان برترین ماجراجوی سال ۲۰۱۵ را به خود اختصاص داد. پاسانگ لامو صعود قله‌های اورست، کی‌تو و لابوچه را در کارنامه دارد. وی جزو نخستین گروه مربی زن نپالی است که در دامنه‌های خومبو دوره خود را پشت سر نهاده، اما عنوان ماجراجوی سال نه برای موفقیت‌های کوهنوردی، بلکه بابت تلاش این بانوی نپالی در کمک به هموطنان زلزله زده در زلزله بهار ۲۰۱۵ به او تعلق گرفت.

پس از اعلام نخستین صعود زمستانی نانگاپاربات، نخستین بازخوردهای منفی از سوی کوهنورد لهستانی تومک مکیوویچ که سابقه ۶ تلاش زمستانی بر روی این کوه را داشت صورت گرفت. وی با متفاوت دانستن مکان ثبت شده ردیاب جی پی اس تیم صعود کننده ثبت به قله اصلی، این صعود را مردود دانست!

اما یکروز پس از بازگشت فاتحان قله، ایشان با ثبت تصاویر صعودشان ابهامات را رفع نمودند. اینک نانگاپاربات به عنوان سیزدهمین قله صعود شده در زمستان شناخته می شود و همه نگاهها زین پس متوجه آخرین ۸۰۰۰ متری دست نخورده در این فصل یعنی کی دو خواهد بود.



علی سدپارا و الکس تکسیکون

در ارتفاع ۵۲۰۰ متری؛ پادگانی از سربازان پاکستانی در محدوده یخچال گادوین استین در رشته کوه قراقرم پاکستان به منظور محافظت از نوار مرزی این کشور در مقابل نیروهای هندی قرار دارد.

پس از ۳ هفته راهپیمایی تا منطقه بالترو و کونکورديا، خط مرزی پوشیده از قله مرتفع مابین چین، هند و پاکستان، سربازان این کشور حتا در فصل سرما می باید در برودت سخت زمستانی، که هیچ کوهنوردی را نیز یارای ماندن در آن نیست، در این نقطه مستقر شوند. ایشان در منطقه مرزی بین ارتفاع ۵۲۰۰ تا ۵۵۰۰ متر در رفت و آمد خواهند بود.

اما در طرف دیگر مرز و آنسوی جبهه نبرد، سربازان هندی مستقر هستند با تحمل سختی های مشابه! چندهفته قبل ۹ سرباز هندی بر اثر سقوط بهمن در این نوار مرزی جان باختند. در سال ۲۰۱۲ نیز ۱۴۰ نفر پاکستانی که عمده آنها سرباز بودند، در بهمن سمت بالترو دیگر جان خود را از دست دادند. مشخص نیست این خصومت و دشمنی دوکشور هند و پاکستان تاچه زمانی ادامه خواهد یافت.

کشته شدند، و در روز ۲۵ آوریل ۲۰۱۵ بر اثر زلزله و سقوط بهمن ۱۹ کوهنورد و خدمه ی کمپ اصلی جان خود را از دست دادند.

دولت نپال تصمیم گرفت قله ای بی نام را به نام خانم هاوولی وقایع نگار هیمالیا نامگذاری نماید. خانم هاوولی مورخ هیمالیانوردی مدت ۵۷ سال است از آمریکا به نپال مهاجرت نموده و به ثبت رویدادهای هیمالیا می پردازد.

این قله بی نام ۶۱۸۲ متر (۲۰۲۸۲ فوت) ارتفاع دارد و به تازگی به لیست قله آزاد افزوده شده که کوهنورد خارجی برای اولین بار می توانند آنرا صعود نمایند.

البته پاسخ خانم هاوولی به این رخداد جالب است! او میگوید: "این کار به یک شوخی شبیه است. آنها نمیتوانند کوهها را به نام افراد نامگذاری نمایند".

خانم هاوولی برای نخستین بار در سال ۱۹۵۹ از سفر اروپا-آسیای خود وارد کشور نپال شد. وی در آن زمان تجربیات خود را برای مجله تایمز ارسال می نمود. اما هاوولی خیلی زود مسحور فرهنگ و سنن مردم نپال شد و برای باقی عمر در این کشور ماندگار شد، تا به نحوی پس از ادموند هیلاری معروفترین خارجی در نپال لقب گیرد.

او با ثبت پایگاه داده های هیمالیا Hi-malayan Database مهمترین منبع قله هیمالیا را دایر نمود. این روند او را که بر هیچ قله ای گام نهاده بود به مهمترین کارشناس کوهنوردی در منطقه بدل نمود. اینک رد و تایید و ثبت صعودها تمامن بر اساس کارشناسیهای او امکان پذیر است. او اینک در سن نود سالگی با همان صلابت دوران جوانی با همه کوهنوردانی که قصد صعود به قله را دارند ملاقات میکند. خانم هاوولی معتقد است: "ثبت یک کوه به نام یک فرد چندان مناسب نیست کما اینکه افراد بسیاری لیاقتشان بیشتر از من می باشد".



علی سدپارا و سیمون مورو

بیشترین تطابق با منشور این سازمان را دارد، به عنوان کاندیداهای منتخب سال برگزید. بر این اساس تیم داوری این مراسم اقدام به انتخاب برترین صعودهای سال جهت مراسم ماه آوریل ۲۰۱۶ خواهد نمود.

لیندسی گریفین (آلپ مجله آمریکایی) و کلود از گاردین لیست منتخبین اولیه را جهت حضور در شهر Grave که امسال برای نخستین بار جایگزین شامونی فرانسه و کورمایور ایتالیا شده، انتخاب نموده اند.

صعودهای امسال از: آسیا (نپال، هند، پاکستان، چین، قرقیزستان، روسیه)

آمریکای شمالی (کانادا، آلاسکا)

گرنلند

آمریکای جنوبی (بولیوی، آرژانتین، شیلی)

اروپا (نروژ، آلپ و دولومیت)

انتخاب صعود ایرانیها به در ماداگاسکار قطعاً گویای همان تغییری است که ایشان نویدش را داده بودند.

وزارت دارایی کشور نپال با پیشنهاد وزارت گردشگری مبنی بر تمدید مجوزهای صعود اورست به مدت ۲ سال موافقت نمود. این پیشنهاد پس از آن صورت گرفت که در روز ۲۵ آوریل ۲۰۱۵ بر اثر زلزله و سقوط بهمن ۱۹ کوهنورد و خدمه ی کمپ اصلی جان خود را از دست دادند و صعودهای اورست لغو گردیده بود.

بر اساس خبر وزارت گردشگری نپال سال ۲۰۱۵ تعداد ۱۰۳ تیم متشکل از ۸۰۱ نفر اقدام به اخذ مجوز صعود به قله های نپال نموده بودند. از این تعداد ۳۵۷ نفر (شامل ۱۸ نپالی) مجوزشان مربوط به اورست می شد. هزینه دریافتی از هر کوهنورد بابت اخذ مجوز اورست ۱۱ هزار دلار می باشد که در مجموع درآمدی بالغ بر ۳۵ میلیون دلار را در سال برای دولت نپال به همراه دارد.

وزارت گردشگری نپال پس از تأیید وزارت دارایی پیشنهاد خود را به دولت نپال جهت تصویب ارائه نموده است. این سازمان امیدوار است پس از تأیید دولت نپال شاهد حضور کوهنوردان و گردشگران بیشتری برای صعود به قله های مرتفع خود باشد.

لازم به یادآوری است بلندترین قله ی جهان برای دو سال متوالی ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵ به علت سقوط بهمن های مرگبار بسته شد. در ۱۸ آوریل ۲۰۱۴، بهمن در اورست نزدیک کمپ اصلی اورست ۱۶ راهنماهای نپالی



با درود

در جریان همایش کوهنوردی که با همت کانون کوهنوردان استان کردستان در مورخه ۲۴ دیماه و در محل مجتمع فرهنگی فجر شهرستان سنندج برگزار گردید، از فعالیت‌های "گروه کوهنوردی عصای سفید کردستان" نیز تقدیر بعمل آمد. در همین رابطه آقای اقبال افلاکی از پیشکسوتان نامدار کوهنوردی کشور که به عنوان نماینده فدراسیون کوهنوردی در این مراسم حضور داشتند هدایایی از طرف فدراسیون به اعضای جدید گروه و اینجانب به عنوان سرپرست گروه اهداء نمودند که فوق‌العاده مورد استقبال و تشویق حاضرین قرار گرفت. همچنین کانون کوهنوردان استان نیز از موفقیت هموردمان "خانم باران سلیمی" به واسطه اولین بانوی نایب‌ای فاتح علم کوه به وسیله اهداء تندیس و لوح یادبود، تقدیر بعمل آمد. در این مراسم قرار بود هدایای دیگری نیز که توسط حامیان گروه تهیه شده بود، به دیگر اعضای فعال گروه اهداء گردد که به دلیل کمبود وقت میسر نگردید و در پایان مراسم توسط اینجانب تحویل این عزیزان حاضر در مراسم گردید.

ما نیز به نوبه خود سپاس و قدردانی خود را بابت این بذل توجه مسئولین محترم فدراسیون کوهنوردی و کانون کوهنوردان استان ابراز می‌داریم.

و از اینکه فدراسیون نایب‌ایان و کمپینیان کشور هیچ‌گونه اعتنائی ولو به صورت درج خبر به این فعالیت‌ها نمی‌نماید بسیار متأسفیم.

با سپاس فراوان

خالد اسعدی

فرم اشتراک

همنورد گرامی توجه فرمایید:

نظر به این که تعدادی از حواله‌های واریز شده به حساب مجله فاقد نام پرداخت کننده است و یا آدرس آنها به دست ما نرسیده است؛ بنابراین ارسال مجله برای آنها مقدور نبوده است. لطفاً کسانی که وجهی پرداخت کرده‌اند (از ابتدای انتشار مجله تا کنون) و مجله دریافت نکرده‌اند، با دفتر مجله تماس بگیرند. در صورتی که مایلید فصلنامه کوه را مشترک شوید، خواهشمندیم به نکات زیر توجه فرمایید:

۱- حق اشتراک یک ساله فصلنامه کوه (۴ شماره در سال) در داخل ایران فقط با پست عادی ۲۵۰۰۰۰ ریال و پست سفارشی ۳۵۰۰۰۰ ریال است، که این مبلغ باید به حساب سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰۰) و شماره کارت (۶۰۳۷۶۹۱۷۵۰۶۶۰۸۵۴) بانک صادرات به نام دکتر صالحی مقدم و موسوی (قابل پرداخت در کلیه شعب) واریز گردد. (لطفاً به بانک تاکید فرمایید که درج نام فرستنده ضروری است) و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵۹۳۸ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.

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

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

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

دوره‌های صحافی شده شماره‌های گذشته مجله موجود است

نام و نام خانوادگی: شغل: تلفن:

نشانی:

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

درخواست از شماره: تا مورخ: کداشتراک قبلی:

اخبار فدراسیون www.msfi.ir



«اجلاس فدراسیون جهانی سنگنوردی» به میزبانی «ایران» برگزار شد

جلسات مختلف اجلاس فدراسیون جهانی سنگنوردی با حضور اعضای هیات ریسه این تشکیلات در هتل استقلال تهران برگزار شد. «مجمع عمومی فدراسیون جهانی سنگنوردی» نیز با حضور بیش از ۶۰ نماینده از ۲۸ کشور عضو فدراسیون جهانی و همچنین حضور «دکتر شعبانی بهار» معاون ورزش همگانی وزارت ورزش و «زارعی» رئیس فدراسیون کشورمان و قرائت پیام ایشان اول اسفند ماه در تهران و در آکادمی ملی المپیک برگزار شد. گفتنی است: اعضای مجمع فدراسیون جهانی سنگنوردی؛ با حضور در باشگاه پیام مخابرات، به تماشای مسابقات سنگنوردی جام فجر در رشته سرعت نیز پرداختند.

گودرزی: در صدد توسعه سنگنوردی هستیم

اسکولاریس: ایران می‌تواند مرجع باشد

وزیر ورزش و جوانان کشورمان ضمن خیر مقدم به «مارکو اسکولاریس» رئیس فدراسیون جهانی سنگنوردی بر تعامل و همکاری‌های مشترک به منظور توسعه رشته سنگنوردی تأکید کرد. وی افزود: ایران جزء کشورهایی است که قله‌های مرتفع و مهمی دارد و ما بسیار علاقه‌مند هستیم تا از این منابع طبیعی در مسیر رشد ورزش کوهنوردی و صخره‌نوردی بهره بگیریم. وزیر ورزش و جوانان در این نشست حمایت‌های مجامع بین‌المللی در توسعه رشته‌های ورزشی را بسیار مهم دانست. وی در ادامه به امکانات ایران در برگزاری مجامع و رویدادهای ورزشی در رشته سنگنوردی و کوهنوردی اشاره کرد و گفت: ما امکانات لازم را برای میزبانی برخی رویدادها و نشست‌های مهم بین‌المللی داریم. دکتر گودرزی با بیان این موضوع که می‌توان برخی از رشته‌های زیر مجموعه این فدراسیون را به‌عنوان رشته المپیکی به IOC معرفی کرد اظهار داشت: ایران آمادگی دارد در این خصوص همکاری‌های لازم را داشته باشد. وزیر ورزش و جوانان از رئیس فدراسیون جهانی سنگنوردی خواست تا نسبت به ایران نگاهی دقیق‌تر از تبلیغات منفی علیه ایران داشته باشد. در ادامه «مارکو اسکولاریس» رئیس فدراسیون جهانی سنگنوردی که ملیت ایتالیایی دارد با بیان اینکه به‌هیچ عنوان به این تبلیغات اهمیت نمی‌دهم، اظهار داشت: من همیشه به دنبال حقایق هستم و بسیار خوشحالم که مقوله «ورزش» و «جوانان» در کنار هم قرار دارند و فردی فرهیخته، مسوولیت این وزارتخانه را برعهده دارد. او از فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ایران به‌عنوان یکی از فعال‌ترین فدراسیون‌ها در غرب آسیا نام برد و افزود: امیدوارم ایران به‌عنوان مرجع در کل منطقه معرفی شود. رئیس فدراسیون جهانی سنگنوردی در ادامه به رویدادهایی که مقرر شده در ایران برگزار شود اشاره کرد و گفت: امیدواریم ایران بتواند برای برگزاری پیکارهای بین‌المللی شرایط مطلوب را مهیا کند. او در ادامه با بیان اینکه رویدادهای مهم ورزشی در ایران

را پیگیری می‌کند اظهار داشت: ایران میزبانی‌های بسیار خوبی داشته و دارد و امیدوارم در آینده شاهد برگزاری مسابقاتی در رشته‌های سنگنوردی در ایران باشیم. «مارکو اسکولاریس» پیشنهاد وزیر ورزش و جوانان ایران در خصوص المپیکی شدن رشته‌های زیرمجموعه فدراسیون کوهنوردی را قابل تقدیر دانست و افزود: قطعاً از حمایت‌های شما بهره خواهیم گرفت. او مشترکات فرهنگی ایران و ایتالیا و ارتباطات دو ملت را مورد توجه قرار داد و گفت: امیدوارم در فرصت بهتری بتوانم از شهرهای ایران دیدن کنم.

دیدار رئیس فدراسیون جهانی سنگنوردی با رئیس کمیته ملی المپیک ایران

«مارکو اسکولاریس» رئیس فدراسیون جهانی سنگنوردی و «ژروم میر» از قهرمانان صاحب نام سنگنوردی جهان با «کیومرث هاشمی» رئیس کمیته ملی المپیک ایران دیدار و گفتگو کرد. در این نشست که با حضور «زارعی» رئیس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی کشورمان، «بختیاری» نایب رئیس و «فهیمی» روابط بین‌الملل فدراسیون نیز همراه بود؛ دو طرف علاوه بر تأکید بر تعاملات و توسعه روابط، بر تحقق اهداف مشترک در حوزه صعودهای ورزشی به‌ویژه ورود رشته سنگنوردی به المپیک تصریح کردند.

کسب دو مدال نقره یخنوردی آسیا

در رقابت‌های یخ نوردی قهرمانی آسیا و جام جهانی در شهر «چونگ سونگ» کره جنوبی، «زینب کبری موسوی» یخنورد کشورمان در رشته «سرعت» موفق شد بر سکوی دوم آسیا بایستد و مدال نقره را برگردن آویزد. همچنین وی با کسب مقام هشتم جام جهانی، موفق شد در زمره ۱۰ یخنورد برتر جهان قرار گیرد. «موسوی» در مسابقات کشور آذربایجان نیز که در سه سطح برگزار گردید به مقام نخست دست یافت. این مسابقات با حضور ۱۹ ورزشکار برگزار گردید. شایان ذکر است: «محمد رضا صفدریان» یخنورد کشورمان در رشته «لید» نیز موفق شد بر سکوی دوم آسیا بایستد و مدال نقره را برگردن آویزد. همچنین وی با کسب مقام هفتم جام جهانی، موفق شد در زمره ۱۰ یخ نورد برتر جهان قرار گیرد.

چهره نفرات برتر مسابقات سنگنوردی جام فجر مشخص شد

شانزدهمین دوره مسابقات سنگنوردی جام فجر در رشته سرعت با مشخص شدن نفرات برتر در دو بخش مردان و زنان مشخص شد. این رقابت‌ها در حضور اعضای فدراسیون جهانی سنگنوردی از جمله «مارکو اسکولاریس» رئیس فدراسیون جهانی و «آنتونی سی» رئیس فدراسیون سنگنوردی آسیا در باشگاه پیام برگزار شد و در نهایت نفرات برتر در دو بخش مردان و زنان به شرح ذیل مشخص شدند. در رشته «سرعت» بخش «بانوان» که با حضور ۸ تیم و ۱۲ سنگ نورد برگزار شد؛ در نهایت «فرناز اسماعیل زاده» از تیم «طبیعت دوستان پارسیان» به مقام قهرمانی رسید، «الناز رکابی» از تیم «باشگاه داوودی» به مقام نایب قهرمانی رسید و «حدیث نظری» از تیم استان «کرمان» در سکوی سوم ایستاد. در رشته «سرعت» بخش «مردان» نیز که با شرکت ۲۷ سنگنورد از ۷ تیم در مجموعه ورزشی پیام برگزار شد، «رضا علیپور» از قزوین به مقام قهرمانی رسید، «حمیدرضا تونزنده جانی» از خراسان رضوی نایب قهرمان شد و «موسی قیم» از تیم نفت امیدیه به مقام سوم رسید. همچنین، به پاس تلاش‌های ارزنده و

در بخش زنان نیز: سه شرکت‌کننده از تهران شامل سمانه بیرامی باهر اول شد، ترانه رضایی دوم و زهره افقی در سکوی سوم ایستاد.

«صفدریان» در میان قهرمانان سرعت روس ایستاد

«محمدرضا صفدریان» در آخرین ایستگاه جام جهانی یخ‌نوردی در ایتالیا؛ موفق شد بین یخ‌نوردان سرعتی روسیه فاصله انداخته و در جایگاه پنجم جهان قرارگیرد. فینال مسابقات سرعت جام جهانی رابینستن ایتالیا با قهرمانی ورزشکاران روس در هر دو بخش مردان و زنان پایان یافت و در این میان «محمدرضا صفدریان» ورزشکار خوب کشورمان با ایستادن بر سکوی پنجم این مسابقات برای نخستین بار در بین روسها فاصله انداخت. همچنین در این بخش «مسعود زینالی» نیز بر سکوی پانزدهم ایستاد. در بخش بانوان نیز «زینب موسوی» و «شبنم اسدی» به ترتیب یازدهم و چهاردهم شدند. این رقابت‌ها با برگزاری مرحله نیمه‌نهایی و نهایی رشته سختی به پایان رسید و سه یخ‌نورد توانمند کشورمان «صفدریان»، «زینالی» و «زینب موسوی» در این مرحله حضور خواهند یافتند.

«مسابقات دوی کوهستان» جام توچال برگزار شد

صبح جمعه ۱۱ دی ماه در شرایط جوی مناسب و پایدار و با رعایت اصول ایمنی «دومین دوره مسابقات دوی کوهستان» (اسکای رانینگ) گرامی داشت ۳۷مین سالگرد انقلاب اسلامی با عنوان «جام توچال» برگزار شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی؛ این مسابقات بر اساس تقویم فدراسیون در منطقه تله کابین توچال حد فاصل ایستگاه یک تا ایستگاه پنج تله کابین به میزبانی هیات کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران برگزار شد. این دوره از مسابقات؛ در قالب دو بخش با شرکت ۱۳ ورزشکار خانم و ۲۹ ورزشکار آقا از ۱۰ استان کشور برگزار گردید و نتایج نهایی به این شرح مشخص شد: بخش زنان: اول: فاطمه نصری نصرآبادی از اصفهان-دوم: آزاده معزی از تهران - سوم: ماهزاده نجار از تهران. بخش آقایان: اول: فرض الله رستمی از سمنان - دوم: نصرالله رستمی از سمنان - سوم: محمدعلی اسلمی از فارس. شایان ذکر است؛ طول مسیر حدود ۱۲ کیلومتر بود که با ۱۳۰ پرچم راهنما از ایستگاه یک تا ایستگاه پنج تله کابین توچال مشخص شده بود.

بازدید مسئولین فدراسیون سنگ‌نوردی آسیا از امکانات میزبانی ایران

نمایندگان فدراسیون آسیایی سنگ‌نوردی AFSC آقای «فرانسیس لو» و خانم «شرمن سو» به‌منظور بررسی امکانات میزبانی کشورمان از مجموعه سنگ‌نوردی موسسه رفاهی، فرهنگی و ورزشی پیام بازدید به عمل آوردند. این دیدار به منظور ارزیابی شرایط برگزاری مسابقات قهرمانی نوجوانان و جوانان که قرار است از تاریخ ۶ تا ۹ مهر ماه ۹۵ در ایران برگزار گردد؛ صورت گرفت. لازم به ذکر است علاوه بر مجموعه فوق، ورزشگاه آزادی تهران نیز از کاندیداهای برگزاری این رقابت‌ها به شمار می‌آید.

عناوین کسب شده در مسابقات آسیایی وجهانی در سال جاری توسط رضا و مهدی علیپور؛ هدایای تهیه شده از سوی فدراسیون شامل ۲ عدد سکه تمام بهار آزادی به رضا علیپور و ۳ عدد سکه تمام بهار آزادی به مهدی علیپور در پایان مسابقات توسط «مارکو اسکولاریس» رئیس فدراسیون جهانی سنگ‌نوردی به ایشان اهدا شد.

مجمع عمومی سالیانه فدراسیون

کوه نوردی و صعودهای ورزشی برگزار شد

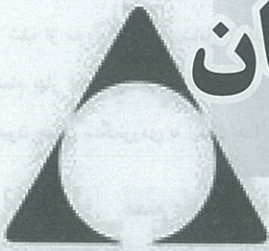
مجمع عمومی سالیانه این فدراسیون از ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه ۱۲ اسفند ۹۴ با حضور «دکتر شعبانی بهار» معاون ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان، «رضا زارعی» رئیس فدراسیون و اعضای مجمع فدراسیون برگزار شد. در این جلسه پس از ارائه گزارش عملکرد فدراسیون توسط رئیس فدراسیون و همچنین گزارش فعالیت‌های مالی خزانه دار و بازرس فدراسیون، فرآیند تصویب تقویم ورزشی سال ۹۵ انجام شد. در ادامه نیز پس از سخنان تعدادی از اعضای مجمع؛ «دکتر شعبانی بهار» ضمن قدردانی از فعالیت‌های انجام شده توسط فدراسیون و هیات‌ها، بر برنامه‌ریزی و انجام همایش‌های همگانی تاکید کرد و افزود: باید با تقویت ارتباط با رسانه ملی نسبت به پوشش این فعالیت‌ها اقدام شود. همچنین بر اساس معرفی و رای‌گیری از اعضا؛ «محمود میرنوری» که تا پیش از این سرپرست دبیری فدراسیون و مسئولیت کارگروه آموزش را به‌عهده داشت، با رای اکثریت اعضا به عنوان «دبیر فدراسیون» انتخاب شد. در بخشی از برگزاری این مجمع عمومی سالیانه؛ هیات‌های فعال و برگزیده معطوف به رتبه‌بندی سال ۹۳ معرفی و با اهدا و اعطای لوح و هدیه از ایشان تقدیر شد. بر این اساس «هیات استان قزوین» به‌عنوان رتبه اول معرفی و از «دکتر نیکونام» رئیس هیات تقدیر شد. «هیات استان تهران» به عنوان رتبه دوم معرفی و از «مهندس رضائی» رئیس هیات تقدیر گردید و «هیات استان ایلام» نیز به عنوان رتبه سوم معرفی و از آقای «پاشاپوریان» قدردانی به عمل آمد. در ادامه؛ ضمن بادی از سنگ‌نورد فقید شادروان «امیر قلندری» که متأسفانه چندی پیش در سانحه رانندگی فوت کرد، به دلیل تلاش‌های ارزنده و پشتیبانی‌های انجام شده توسط هیات‌های «آذربایجان غربی» و «زنجان» پس از این حادثه تلخ، روسای هیات این دو استان آقایان «محمد نویخت» و «بیات منش» با اهدای لوح و هدیه قدردانی شد. در قسمت پایانی مجمع عمومی سالیانه فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی؛ «زارعی» رئیس فدراسیون ضمن سپاس از فعالیت‌ها و تلاش‌های ارزنده تمامی هیات‌ها و آرزوی سالی توأم با خیر و برکت و سلامتی برای یکایک اعضای مجمع، اظهار امیدواری کرد؛ با تشریک مساعی و تلاش روزافزون همه عوامل فدراسیون و هیات‌های تابعه بتوانیم گام‌های ارزشمندی در راستای توسعه و پیشرفت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی کشور برداریم.

نتایج سومین دوره مسابقات «کوه‌نوردی با اسکی» جام فجر / دیزین

سومین دوره مسابقات «کوه‌نوردی با اسکی» جام فجر در دیزین برگزار شد و چهره‌ی نفرات برتر در دویخت مردان و زنان مشخص شد. در بخش مردان: مقام اول را ابوالفضل ساوه‌ای، مقام دوم را سید ستار صید و مقام سوم را حسین کلهر هر سه نفر از استان البرز کسب کردند.



اخبار انجمن کوهنوردان ایران



انجمن کوه نوردان ایران
Alpine Club of Iran

یک نمونه می‌توان برنامه بازدید اعضای انجمن در زنگان از خانه سالمندان این شهر در شب چله امسال را نام برد.

■ **سوراخ‌کاری دیواره‌ها؛** سوراخ کردن سنگ‌ها و دیواره‌ها از مسایلی است که از دیرباز در میان کوهنوردان مورد بحث و مناقشه بوده است. با توجه به گسترش فعالیت‌های دیواره‌نوردی در ایران، و نظر به آسیب‌هایی که رول‌کوبی‌های بی‌ضابطه و تجهیز غیر مسئولانه مسیرهای سنگ‌نوردی به کوهستان وارد می‌کند، انجمن کوهنوردان ایران نشست‌هایی را برای هم‌اندیشی در این زمینه برگزار کرده است. در پی نشست ۲۷ مرداد ۱۳۹۴ نشست هم‌اندیشی دیگری در این زمینه در روز ۲۶ دی در دفتر انجمن برگزار شد. موضوع این نشست، «ضرورت تعیین و تفکیک مناطق آموزشی» بود. انجمن، جامعه کوهنوردی کشور را به واکاوی بیشتر این موضوع دعوت می‌کند.

■ **نظرخواهی درباره سالگرد دو رویداد تاریخی؛** سال ۱۳۹۵، هشتادمین سالگرد صعود گردن آلمانی‌ها، و پنجاهمین سالگرد گشایش مسیر فرانسوی‌ها در علم‌کوه خواهد بود. انجمن در نظر دارد به منظور یادکرد از این تلاش‌های فنی و ارزنده، برنامه‌هایی را با حضور کوهنوردان ایرانی و خارجی برگزار کند. از علاقه‌مندان درخواست داریم در این مورد پیشنهاد و نظر دهند.

دیده‌بان کوهستان (دکا)

■ **بذرکاری در ارتفاعات روستای کوهستانی سیجان؛** اعضای انجمن کوهنوردان ایران در روستای سیجان (استان البرز)، با همکاری اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان البرز و هم‌آهنگی و همکاری شورای روستا، در روزهای ۱۵ و ۲۲ آبان ماه اقدام به بذرکاری در ارتفاعات این روستا کردند. در این برنامه، چهارگونه گیاهی بادام کوهی، برموس، جاشیر و آگروپایرون که از گیاهان ارزشمند منطقه البرز هستند، در محدوده‌هایی از ارتفاعات که در معرض فرسایش خاک قرار دارد، کاشته شد. در این برنامه تعدادی از همیاران طبیعت و تعدادی از اعضای بسیج روستا هم حضور داشتند. فرسایش شدید خاک در کوه‌های سیجان که بیش از هر چیز ناشی از چرای بی‌رویه دام، و برداشت غیراصولی سبزی‌ها و گیاهان کوهی از سوی افراد غیربومی است، یکی از عوامل مهم حادثه سیل مخرب تابستان گذشته بوده است.

■ **روز جهانی کوهستان؛** به مناسبت این روز، اعضای

■ **گزارش دریا به دماوند؛** موضوع اصلی یکصد و نوزدهمین نشست همگانی انجمن (۲۷ آبان ۹۴)، گزارش برنامه ارزشمند «دریا به دماوند» بود که اکبر هاشمی (سرپرست)، بهرام ارم، عباس صحرانورد از خانه کوهنوردان تهران، و اصغر پاشا از گروه کوهنوردی همت شمیران در مرداد ماه گذشته اجرا کرده بودند. این کوهنوردان در این برنامه ۱۲۰ قله البرز با متوسط ارتفاع ۴۲۰۰ متر را صعود کردند و حدود ۴۰۰ کیلومتر مسافت را از کناره دریای خزر (تنکابن) و قله‌های منطقه علم کوه تا قله دماوند پیمودند. در برنامه همچنین روش‌های صعودی با عنوان «صعود شبانه»، «صعود حلقه‌ای»، و «صعود شاخه‌ای» ابداع و اجرا شد. گزارش این برنامه با دقت بسیار و اطلاعات دقیق تهیه شده است که می‌تواند برای همه کوهنوردان جدی درس آموز باشد.

■ **همایش کوه‌بان؛** به مناسبت یازدهم دسامبر روز جهانی کوهستان، در روز دوشنبه ۲۳ آذرماه همایشی با مشارکت دفتر محیط زیست وزارت ورزش و جوانان، فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی، هیات کوهنوردی استان تهران، انجمن حفظ محیط کوهستان، و انجمن کوهنوردان ایران در سالن همایش‌های سازمان حفاظت محیط زیست در پارک پردیسان، برگزار شد. بخش‌های اصلی این همایش عبارت بود از: افتتاحیه جشنواره عکس کوه‌بان با موضوع نمایش تخریب در کوه‌های ایران و زیبایی‌های کوه‌های ایران، و نکوداشت مربی پیشکسوت و پیشگام حفظ محیط کوهستان، آقای عبدالله اشتری.

■ **افتتاح ساختمان انجمن در دزفول؛** کنگدگی انجمن در دزفول، با همیاری شهرداری دزفول، ساختمانی با زیربنای حدود ۸۰ مترمربع برای دفتر انجمن بنا کرده است. آیین گشایش این ساختمان، در روز ۲۶ آذر (به مناسبت روز جهانی کوهستان) با حضور ۴۰-۵۰ تن از اعضا و با سخنرانی‌های رییس دفتر انجمن در دزفول، رییس هیات کوهنوردی دزفول، رییس اداره محیط‌زیست دزفول، یکی از مسئولان تربیت بدنی شهر، و مدیر گروه دیده‌بان کوهستان انجمن برگزار شد.

■ **شب چله با سالمندان؛** یکی از کارکردهای سازمان‌های مردمی، مشارکت در نیکوکاری‌ها و امدادسانی است. کوهنوردان، همیشه در این گونه فعالیت‌ها از پیشگامان بوده‌اند که به عنوان

گیاهی و حیات جانوری متنوع دارد، قرن‌ها است که انسان زندگی کرده و به شکل‌های گوناگون، مثلاً با کاشت درخت در حاشیه جویبارها، تأثیر کلی بر چهره منطقه داشته است. این رشته‌کوه، برجسته‌ترین شاخصه طبیعی در سیمای شهر تهران، و مخزنی از خاطره‌های جمعی و ارزش‌های فرهنگی است.

توچال، از چرای دام، گردشگری غیرمسئولانه، و علف‌چینی، سخت در معرض تخریب است؛ ثبت آن به عنوان چشم‌انداز حفاظت‌شده می‌تواند ابزار قانونی و انگیزه اخلاقی لازم را برای حراست و باز زنده‌سازی این میراث ارزشمند طبیعی فراهم سازد. جامعه بزرگ کوه‌نوردی می‌تواند پشتوانه مردمی بسیار مؤثری برای دیدبانی و حفاظت این کوهستان باشد.

■ **گازکشی مخرب به لاریجان؛ طرح گازرسانی به منطقه کوهستانی لاریجان با تخریب بی‌ملاحظه کوهستان آغاز شده است.** در ناحیه‌ای پر شیب و ارتفاع نزدیک به سه هزار متر (گردنه امام‌زاده هاشم و...) که از نظر آبخیز بودن مهم، و به فرسایش حساس است، لودرها ستیغ کوهستان و پهنه‌ی مرتع را به عرضی که در پاره‌ای جاها به اندازه عرض یک بزرگراه است، زیر و رو کرده‌اند تا یک خط لوله گاز رد شود. از یک سو کوهستان کنده و دچار آسیب جبران‌ناپذیر می‌شود، و از سوی دیگر خاک برداشته‌شده را به روی پوشش گیاهی پایین‌دست می‌ریزند و آسیب را چند برابر می‌کنند. در چندین نقطه هم به زمین‌های کشاورزی خسارت وارد شده است. شبیه این رفتار را در چند سال اخیر، در منطقه حفاظت‌شده دنا و در پارک ملی خجیر هم دیده‌ایم. در ماه‌های گذشته، کنشگران محیط‌زیست منطقه دماوند و دکا به این طرح اعتراض کرده و اقدام‌هایی را به انجام رسانده‌اند.

دعوت به همکاری با گنج‌های پش‌تیبان زیست‌بوم

موسسه «گنج‌های پش‌تیبان زیست‌بوم» یک نهاد نیکوکاری غیردولتی است که هدف آن جذب کمک‌های مردمی، برای حمایت مادی از مدافعان طبیعت است. انجمن کوهنوردان ایران در کنار شماری از دیگر طبیعت‌دوستان کشور، در تاسیس و پیشبرد این موسسه نقش دارد. اعضای انجمن را به مشارکت در فعالیت‌های گنج، و کمک به آن فرا می‌خوانیم.

تارنمای گنج: www.edfi.ir

با عضویت در انجمن کوهنوردان ایران، و با تشکیل دفترهای کنندگی 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.mountainwatch.ir و www.alpineclub.ir
persianblog.ir

انجمن در تهران، شیراز، ایلام، و... در «طرح جنگلانه» مشارکت کردند. در این طرح که امسال برای دومین سال اجرا شد، طبیعت‌دوستان ایران با راهنمایی و همکاری اداره‌های منابع طبیعی یا محیط زیست، در روز جمعه ۲۷ آذر اقدام به کاشت بذر درختان و بوته‌های بومی مناطق مختلف کردند تا از این رهگذر، گامی در جهت اصلاح پوشش گیاهی مراتع و جنگل‌های کشور برداشته شود.

دفتر کنندگی انجمن در ساوجبلاغ و طالقان و نظرآباد، انجمن حفظ محیط کوهستان، هیات کوه‌نوردی استان البرز، هیات کوه‌نوردی شهرستان ساوجبلاغ، دانشگاه آزاد واحد هشتگرد، و اداره‌های محیط زیست و منابع طبیعی ساوجبلاغ نیز به مناسبت روز کوهستان، همایشی را در روز ۲۹ آذر در دانشگاه آزاد هشتگرد برگزار کردند.

■ **بهرآسمان، همچنان در خطر؛ منطقه کوهستانی و حفاظت‌شده بهرآسمان، پدیدآورنده چندین جویبار و رود، و صفا بخش دشت‌های گرم و خشک آن مرز و بوم است.** از چند سال پیش، این کوهستان در معرض خطر معدن‌کاری قرار گرفته و در چند نقطه از آن فعالیت‌های معدنی آغاز هم شده است، اما خطر بسیار بزرگ‌تر، احتمال شروع به برداشت سنگ آهن یا مس است که می‌تواند کلیت منطقه را زیر و رو کند. تا کنون، مخالفت کوهنشینان بهرآسمان، طبیعت‌دوستان استان، و دیگر کنشگران محیط‌زیست، مانع این کار شده، اما به نظر می‌آید کسانی که در دولت پیش موافقت‌هایی را برای برداشت سنگ آهن و سنگ مس گرفته‌اند، همچنان در صدد هستند تا در این منطقه حفاظت شده که "برج آب" دشت حاصلخیز جیرفت است، کار خود را آغاز کنند.

■ **درخواست ثبت ملی توچال؛ کوهستان شمال تهران**

برای این شهر که در بیش از دو سده گذشته پایتخت بوده، منبع آب، یک حریم دفاعی، یک چشم‌انداز باشکوه، و بستری برای تنوع زیستی و فرهنگی بوده است. همچنین، از اوایل سده چهاردهم خورشیدی، رشته‌کوه توچال به بزرگ‌ترین تفرجگاه بزرگ‌ترین شهر کشور بدل شده و می‌توان این منطقه را خاستگاه کوه‌نوردی نوین و ورزشی ایران دانست.

با توجه به این نکته‌ها، به سازمان حفاظت محیط‌زیست پیشنهاد می‌کنیم رشته‌کوه توچال در شمال تهران، از سوهانک در شرق تا کن در غرب، و از ارتفاع ۱۶۰۰ یا ۱۸۰۰ متر به بالا (بسته به مناطق شهری مختلف) به عنوان "چشم‌انداز حفاظت‌شده" (Protected Landscape) ثبت و مدیریت شود. مطابق تعریف اتحادیه جهانی حفاظت از طبیعت (IUCN) «یک چشم‌انداز حفاظت‌شده، منطقه‌ای است که در آن اثر دوسویه انسان و طبیعت در طول زمان سبب ایجاد هویتی با ارزش‌های برجسته بوم‌شناختی، زیستی، فرهنگی، و منظره‌ای شده است؛ همچنین، جایی است که حراست از این اثر دوسویه، برای حفاظت و پایداری منطقه ضروری است...».

معیارهایی که آی یو سی ان برای چشم‌انداز حفاظت‌شده تعریف کرده، در مورد رشته‌کوه توچال، به‌ویژه دامنه‌های دیددار آن به جنوب، کاملاً صدق می‌کند. در این دامنه‌ها که پوشش

Temporary King (Mir-e-Nowruz)

A fantasy festival for New Year's celebration to train democracy

J.Sepehri

Islamic Azad University and University of Applied science and Technology

Nowrouz, is the first day of the Iranian New Year, happening on March 21, the first day of spring. It is one of the oldest celebrations remaining from ancient times documented from about 1000 BC. It originated in ancient Iran which at that time was named Persia.

There are lots of folk festivals in Nowruz and one of them is (Mir-e-Nowruz) which means "Temporary King". Nowadays, it is more popular in Kurdistan villages, west of Iran than in other places. Although, at first it looks like fun, it has a thread of belief in democracy between ancient Iran and their desire for liberty.

In this custom, people select a funny person to be the king of the city in a public referendum. In spite of his funny appearance, he should be very wise and smart. This characteristic is similar to Miguel de Cervantes' hero, Don Quixote.

He became the temporary king and had the city handed to him for 5 to 13 days based on different areas and the real sovereign and local government suspension. In those days, they accepted him as a king. (In ancient times paper was too expensive and people made him a paper attire.)

Also in these times, the Temporary King could not laugh and had to be serious. Otherwise, he was dethroned and penalized hard. Most of his orders were to make people happy and cheery. He ordered rich people to spend money for this celebration and all of them paid it in accordance and freely. Otherwise, they would have been penalized by the King. In those days, if a poor person was complaining of a rich or important person, he went to the King for his judgment and naturally the king was funny but the temporary king wisdom commanded a decree that the poor person would be satisfied.

At the beginning of spring, green everywhere and it's all covered with flowers; especially lovely scarlet cypresses. Whereas, the mountains are covered by white glaciers, with shiny sun light and a blue sky which includes some scattered cotton like clouds. Once in a while, thunderstorms roar in the sky. They create one of the most fantastic fantasy views that you can imagine. At the same time, friendly birds sing on tree blossoms while noisy lambs scamper in the hayfields. The magic of the nature is completed by the voice of roaring moving water heard everywhere.

In this beautiful fantastic landscape, the temporary King

has an impermanent government for control of the city in his fantasy palace. His government includes the following:

- ▣ The Prime Minister who was named "Kohan Wazir" was old and wise with a white beard.

- ▣ The Right Minister or Conservative Minister was responsible for routine and daily life problems. He was a conservative wise person.

- ▣ The Left Minister or Liberal Minister was responsible for funny commands and really rich people were very afraid of him and tried to make him happy and satisfied. He was a liberal brave person

- ▣ The Secretary of the government wrote and documented daily reports in government. Naturally, he was an educated man.

- ▣ The Military Minister had a long silver mace (club) in his hand. He was named "Copal Zeivin". He was tall, strong and brave.

- ▣ The Clown or Joker wore funny attire with heels that jingled when he moved. He made fun of every one except the King. He was a person that we in modern times associate as a comedian.

- ▣ The Soldiers wore red attire and with dagger on their belts. They were selected as brave young men. They were under the command of the Military Minister.

- ▣ The Servants had colorful attire. They were classified in their groups.

- ▣ For Green attire Servants; they went to houses of the rich and asked for candy, food and divided it between the poor people.

- ▣ For Yellow attire Servants; they were responsible to prepare food for the King and his government.

- ▣ For Blue attire Servants; they were responsible to decorate the Temporary King's fantasy palace.

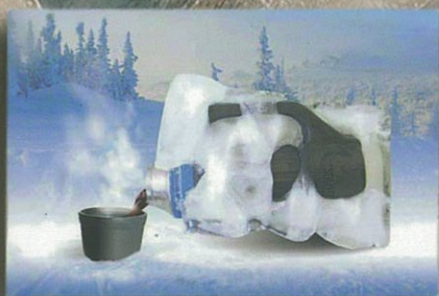
- ▣ The Singers and Musicians had the most important role in the Nowruz festival and had to make everyone happy and joyful. They were clarified by their colorful attire.

After the Nowruz festival, the kingdom of the temporary king was finished at sunset, so he had to be wise enough to prevent himself from the real king's anger. Although the real King never punished the temporary king.

Toronto
Jul 21, 2015

THERMOS®

QUALITY SINCE 1904



WWW.THERMOS.IR

نمایندگی مرکزی

خیابان ولیعصر، نرسیده به چهار راه امام خمینی،
پاساژ المپیک، طبقه آخر،
لوازم کوهنوردی رشیدی تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۶۰۲۰۸

دفتر مرکزی

تلفن: ۰۲۱-۴۴۱۵۴۴۷۵
فکس: ۰۲۱-۴۴۱۷۳۲۴۹
info@thermos.ir

فروشگاه بنادک
عرضه کننده لوازم کوه نوردی
سنگ نوردی کسپینگ و اسکي
آدرس: میدان منیریه خیابان ولیعصر شمالی پ ۹۹۴
تلفن: ۰۵۷۰ ۲۱۶۶۴۶۰ فکس: ۰۲۱۶۶۴۷۶۶۴۸

نوروزتان پیروز