

۸۳ کوه

فصل نامه

KOUH
Mountain Sport

سال بیست و یکم، تابستان ۹۵
بها: ۵۰۰۰ تومان



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

فصل نامه کوه

۸۳

تجلیلی - آموزشی

سال بیست و یکم - تابستان ۱۳۹۵

.....

■ صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر حسن صالحی مقدم

.....

فرم اشتراک: صفحه ۶۱

.....

■ 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 از: علی‌رضا حسنی

.....

■ صفحه‌آرایی: زهرا حسن‌بیگی

■ اشتراک و توزیع: ایران جوادپور

■ حروفچینی: شبنم شهبازی

.....

■ همکاران این شماره به ترتیب حروف الفبا:

عبدالرضا ابراهیمی، هیوا احمدی، مجید باغینی‌پور، مهندس منیژه
برزگر، عباس ثابتیان، مهدی جباریان، دکتر سهیل جهانتاب، دکتر
ابوالفضل جوادی، غلامحسین حسن‌پور، سعید خاشاکی، طناز
خسروی‌نژاد، رضا زارعی، جعفر سپهری، سلام اسماعیل سرخ،
فاطمه شریعتی‌راد، هادی فوقانی، ابراهیم فرجی‌پور، مینا قربانی
امیرحسین عادل، وحید عرفانی، منوچهر علی‌یاری چرمهینی، درنا
متوالی، جمشید هدایت‌نسب

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

استاد جلیل کتیبه‌ای، مهندس وارطان زاکاریان،
مهندس شاپور مصمصام، دکتر محسن محسنین،
مهندس مجید بنی‌هاشمی

طراحی و چاپ
نیک‌پردازان
تلفن: ۷۷۵۲۶۹۰۵

- ۲ ■ حرف اول
- ۴ ■ قله شاه سفیدکوه (کوه بلور)
- ۶ ■ صعود مشترک برون مرزی ایران ارمنستان فرانسه و روسیه
- ۸ ■ گزارش اکسپدیشن بین‌المللی غار وروئیا
- ۱۵ ■ عظیم قیچی ساز تنها صعود کننده بدون اکسیژن مسیر جنوبی
- ۱۶ ■ گشایش مسیر روی دیواره کوه دلی یاسیر (شهنیز)
- ۲۲ ■ راهپیمایی گوکان به سرآقا سید
- ۲۵ ■ صعود زمستانی دماوند از جبهه شمالی
- ۲۸ ■ تصمیم این کوهنورد
- ۳۳ ■ اولی استک روحی داخل ماشین
- ۳۶ ■ زیبایی‌های سرد و یخی
- ۳۸ ■ اورست و پرواز باور نکردنی
- ۴۲ ■ معجزه پزشکی در اورست
- ۴۶ ■ زانوهای متورم، شانه‌های دردناک و روش‌های رهایی از درد
- ۴۸ ■ بلندترین دریاچه زمین کجاست؟
- ۴۹ ■ مکانیسم‌های تنظیم حرارت بدن در فعالیت‌های کوه‌نوردی
- ۵۵ ■ تا چه اندازه می‌توانید چاق باشید؟
- ۵۷ ■ شریاها آن‌ها می‌میرند، ما به خانه بازمی‌گردیم
- ۶۰ ■ پیرامون ورزش کوه‌نوردی کارگران کشور
- ۶۲ ■ کفش‌های آلپاین
- ۶۵ ■ فلسفه کوه‌نوردی از نگاه جولیس اوولا
- ۷۵ ■ راهبری در طبیعت و کوهستان
- ۸۰ ■ سرمست شور مست
- ۸۱ ■ رعد و برق، در کمین کوه‌نوردان
- ۸۳ ■ کوتاه و خواندنی
- ۹۲ ■ اخبار فدراسیون
- ۹۴ ■ بَرَم دلک - چشمه عشاق
- ۹۶ ■ کوه‌نوردی و آزادی دسترسی و بیان
- ۹۶ ■ مارکو پریزل

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

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

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

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

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

پست الکترونیکی: faslnameyekouh@yahoo.com

تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶ و ۲۲۷۴۵۳۵۴ نمابر: ۲۲۷۱۲۸۱۷

نشانی: تهران، صندوق پستی: ۱۹۶۱۵/۹۳۸

حرف اول

به گمراه گشتند نگو می روی
حالی تمام ست و جوری نوی

حادثه‌ای که در هفتم اسفندماه در دماوند «بر اثر خطایی کوچک که ریشه در عمق ساده‌پنداری و سهل‌انگاری کوه‌نوردی ما دارد» رقم خورد. با تمام تلاشی که صورت پذیرفت تا فرجامی خوشایند داشته و داغی دیگر بر پیشانی این کوه‌سبور ننشیند. در هفتم خردادماه زمانی که بارقه‌های امید می‌رفت تا به بار نشیند به ناگاه خبری تأسفبرانگیز بر روی شبکه‌های اجتماعی کوه‌نوردی قرار گرفت که حکایت از درهم شکستن مقاومت نود روزه انسانی مقاوم، استوار و عاشق زندگی داشت. نود روز پُر استرس که با از خودگذشتگی تنی چند از کوه‌نوردان و اقدام به موقع هلال‌احمر آغاز گردید و با تلاش بی‌وقفه پزشکان، پرستاران، دوستان، خانواده و از همه قابل توجه‌تر و تحسین‌برانگیزتر خود مصدوم «رُزا علیپور» که در باورش تسلیم معنایی نداشت، تداوم یافت. او لحظه‌ای از مبارزه دست نکشید و برای بازپس‌گیری زندگی‌اش از کام مرگ جنگید. جنگی سخت و نابرابر که از توان بسیاری از انسان‌ها خارج است. باید جنسی به سرسختی کوه‌ها و صبری به تشنگی کویرها داشت تا به سادگی نتواند مقاومت را درهم شکند. ولی ای کاش قبل از آن که تن به این جنگ نابرابر دهیم این سرسختی و مقاومت را در فراگیری و آموزش و تجربه‌اندوزی و به‌کارگیری خرد به کار ببریم. باید بدانیم که صحنه‌ی طبیعت صفحه‌ی شطرنجی‌ست که کوچک‌ترین اشتباهی را برنمی‌تابد و پاسخی به مراتب سخت‌تر از اشتباه‌مان می‌دهد.

طبیعت همواره غالب است و مغلوبانش بیشتر کسانی که شناخت بسیار اندکی از آن دارند و یا خود را فراتر و متمایز از آنانی می‌دانند که با بیشترین شناخت و تجربه خود قربانی آن شده‌اند. کوه‌ها به دنبال قربانی نیستند و قربانیان خود را انتخاب نمی‌کنند. این ما هستیم که بدون کمترین شناختی از بضاعت‌مان و عدم به‌کارگیری خرد در بزنگاه حادثه گرفتار می‌آییم و به کام آن رفته و موجب بدنامی کوه‌ها می‌شویم. در این تقابل ناعادلانه!! اگر بمانیم قهرمانیم. قهرمانی که پنجه در پنجه کوه‌ها درافکنده‌ایم! و پیروز میدان بیرون آمده‌ایم! و تا زمانی که گرمای تموز تشویق‌ها و تأییدها برقرار است بی‌شک تاوان آن را هرچند هم گران، دلاورانه می‌پذیریم و لب به گلایه نمی‌گشاییم! البته تا محدود زمانی که شیرینی شکر تعریف‌ها و تمجیدهای غیر واقع‌بینانه مرهمی‌ست بر تلخ‌کامی‌های واقعه، و اگر سرنوشت به رفتن رقم بخورد؛ هستند خطاپوشان اسطوره‌سازی که داد سخن درمی‌دهند و از تو قهرمان ملی می‌سازند و آن‌چنان به تذهیب چهره‌ی کوه‌نوردیت می‌پردازند که نسبت دادن کوچک‌ترین خطایی

روایت (پروژه) بیست و یکمین سالگرد

به تو، از صعود دشوارترین کوه‌ها، دشوارتر است. همواره یخ، برف، سنگ، طوفان، مه و عوامل دیگر کوهستان متهمان ردیف اول و مقصران ندانم‌کاری‌های ما هستند، و ما منزله از هر خطایی.

آیا تا کنون دیده و شنیده‌اید که کوه‌نوردی در جمعی اعترافی به خطا داشته باشد، من که ندیده و نه شنیده‌ام، ولی بر این باورم که همه‌ی کوه‌نوردان در هر سطحی در طول زندگی کوه‌نوردی خود خطا داشته و خواهند داشت، ولی اگر حادثه‌ای به دنبال نداشته است دلیلی بر عدم خطای آنان نیست. چراکه بسیاری از خطاهای بزرگ و کوچک در پشت موفقیت‌ها یا پنهان‌کاری‌ها، پنهان می‌مانند. پوشیده نگاه داشتن خطاهای خود و دیگران در کوهستان نه تنها چیزی به ارزش‌های ما و دیگران نمی‌افزاید بلکه از نگاه دیگر با چنین کاری ما خطایی به مراتب خطرتر از خطای در کوهستان مرتکب می‌شویم. پنهان‌کاری در این کار شاید هم‌سنگ کشف و ساخت دارویی و در اختیار قرار ندادن آن به بیمار محتاجی باشد؛ البته نباید از نظر دور داشت که در این زمینه به‌مانند برخی زمینه‌های دیگر نه تنها کم‌کاری‌هایی صورت پذیرفته بلکه در جهت مخالف به‌طور وسیع فرهنگ‌سازی هم شده است، به‌طوری که متأسفانه به فرهنگ غالب جامعه‌ی کوه‌نوردی مبدل گردیده است. همه سعی در پنهان نگه‌داشتن خطای خود و دیگران دارند و در حوادث وقایع را طوری جلوه می‌دهند که تنها عامل بی‌تأثیر خطای انسانی بوده است! قابل توجه و تعمق است که وسیع‌ترین میدان ورزشی به وسعت کره‌ی زمین میدان کوه‌نوردی است، که بدیهی‌ست قوانین ویژه و مختص به خود را دارد، همان‌طور که دیگر میادین ورزشی قوانین مختص به خود را دارند و همه خود را ملزم به پیروی از آن می‌دانند، ولی نمی‌دانم چگونه است که همین که ما وارد طبیعت و کوهستان می‌شویم متناسب با جایگاه و وضعیت‌مان این قوانین را تعبیر و تفسیر کرده و مطابق میل‌مان تغییر می‌دهیم. تغییری که اگر از آن جان به در بریم درست و اصولی جلوه می‌کند و اگر با مشکل روبه‌رو شویم عواملی را که برشمردیم دخیل می‌دانیم؛ حدود ما در تمام ورزش‌ها مشخص است و ما مطابق با بضاعت‌مان وارد میدان می‌شویم، ولی متأسفانه در کوه‌نوردی این‌طور نیست و چون همه چیز به خود شخص بستگی دارد در محاسبات‌مان دچار اشتباهات فاحش شده و به هنگام بروز حادثه‌ی ناشی از این اشتباهات به معرفی عوامل دیگر می‌پردازیم، و از سویی دیگر چون داوری جز حقیقت تلخ حضور ندارد به شیرینی روی‌پردازی روی می‌آوریم. بیاید به خاطر خودمان هم که شده به خود دروغ نگوییم و قبل از آن که به جایگاه واقعی دست نیافته‌ایم، دست به کارهای خارج از توان و ظرفیت‌مان نزنیم، و قبل از آن که بر اثر خطایی کوچک زندگی کوه‌نوردی و یا حیات‌مان پایان پذیرد با کسب آموزش و تجربه ضریب اطمینان را بالا برده و از حوادثی که بر اثر خطای انسانی رقم می‌خورد، بکاهیم.

که گوید فلان خار در راه توست
جفایی تمام‌ست و جواری قوی
هنر دانی از جاهلی عیب خویش

سعدی

به نزد من آن کس نکوخواه توست
به گمراه گفتند نکو می‌روی
هر آن‌که که عیبت نگویند پیش

دکتر حسن صالحی مقدم

قله شاه سفیدکوه (کوه بلور)

۳۴۲۰ متر

سعید خاشاکی و فاطمه شریعتی راد

مقدمه

سلسله جبال البرز در جنوب شهرستان رودسر که در قسمت شرقی استان گیلان قرار دارد، در دو رشته مشخص دیده می‌شود که در قسمت شرقی ترین خط‌الرأس این کوه‌ها، اشکور بالا که از تنهاترین جاده آسفالتی رحیم آباد رودسر قابل دسترسی است. قسمت شرقی این رشته کوه‌ها از قله خشچال شروع شده و سپس به قله آرنگ، خط‌الرأس سرکلامگاه تا آب انبار کش که به وسیله جاده خاکی‌ای که از سمت روستای ویار الموت قزوین شروع شده و به روستای سپارده می‌رسد و ادامه آن قله سرود و خط‌الرأس آن تا قله نفت چاک کوچک و بزرگ و قله کالیسی و زیرینج‌دار است که همگی دارای ارتفاعات بالای ۳۰۰۰ متر هستند. در این قسمت رودخانه معروف پلورود از کوه خشچال که در قسمت رخ شمالی آن روستای میج واقع شده، سرچشمه گرفته و به سمت شمال جریان دارد با رودخانه کاکرود ادغام شده و به رودخانه چاکرود متصل می‌شود.

رودخانه چاکرود که از کوه‌های کالیسی منطقه لسبو جاری می‌شود در منطقه سی‌پل با رودخانه پلورود یکی شده و رودخانه‌ای خروشان را تشکیل می‌دهند.

در قسمت شمال شرقی رودسر کوه‌هایی چون آلوئشین تله، اوره گردن، سماموس، گردین، یال بکت، بزاین، سیاه دشت، پبله تبار، تنوره کش و بلور (شاه سفیدکوه) قرار دارند که همگی دارای ارتفاعات بالای ۳۰۰۰ متر هستند.

منطقه اشکورات علیا و سفلی رحیم آباد رودسر دارای بیش از ۱۶ قله بالای ۳۰۰۰ متر است که بخشی از آن در اشکور رودسر و اشکور رامسر و الموت قزوین قرار دارد.

روز شمار برنامه

در تاریخ ۴ و ۵ اردیبهشت ماه ۹۴ ساعت ۱۶ بعدازظهر از رودسر حرکت کرده و به شهر رحیم آباد می‌رسیم و از آن‌جا به سمت سفیدآب و گرمابدشت می‌رویم. در طی این مسافت بعد از عبور از سه تونل به منطقه سی‌پل می‌رسیم. منظره‌ای زیبا با دیواره‌های بزرگی به طول بیش از ۲۰۰ متر که فعالیت‌های دیواره‌نوردی بر روی آن انجام می‌گیرد. بعد از گذشتن از سی‌پل و ادامه جاده آسفالتی به سمت بالا و عبور از روستای کاکرود به بارگاه دشت و روستای درگاه می‌رسیم. در طی این مسافت منظره‌هایی بسیار زیبا، دره‌هایی عمیق، آبشارهای فصلی و دائمی که بعضی به طول ۱۰۰ متر است، دیده می‌شود.

در ادامه به روستای پرندگان و سپس به دوراهی دوگل می‌رسیم که مسیر ما به سمت چپ می‌رود. بعد از عبور از پل و پیچ و خم‌ها و شیب تند جاده به روستای گیری رسیده و بعد از آن وارد اشکورات رامسر می‌شویم، و سپس به روستای کیت می‌رسیم. قهوه‌خانه با صفای آقای حرمت کیایی در سمت چپ جاده، محل خوبی برای خوردن چای، استراحت و حتی شب‌مانی است. این قهوه‌خانه دارای چندین اتاق با مقداری لوازم جزیی و سالتی بزرگ که دارای چندین تخت‌خواب است، است. این قهوه‌خانه در پای فنی‌ترین قله منطقه اشکورات، قله بزاین (بزاکوه) قرار دارد. ادامه مسیر از این‌جا به سوی روستای تمل است. جاده در پیش‌رو خاکی، اما بسیار هموار است. با عبور از روستاهای ندادک،

کلایه در ساعت ۱۹/۳۰ دقیقه به روستای مورد نظرمان، آکنه که در سمت چپ جاده با تابلو مشخص شده، می‌رسیم. قله و مسیر صعود آن از روستای آکنه به خوبی دیده می‌شود. مسیری بکر و زیبا که به دلیل بُد مسافت کمتر مورد توجه کوهنوردان قرار می‌گیرد.

مسیر صعود با شیب کم و چشمه‌سارهای فراوان، صعودی نسبتاً راحت به ارمغان می‌آورد. بر روی قله بقعه‌ای معروف به شاه‌سفیدکوه قرار دارد و در نزدیکی آن اتاقکی سنگچین شده برای استراحت، که می‌شود در آن شب‌مانی کرد. بعد از برپایی چادر و خوردن شام استراحت می‌کنیم.

مردم مهمان‌نواز این روستا به کار دامداری و کشت عدس، لوبیا، سیب‌زمینی، یونجه و کشت گُل گاو زبان مشغولند. گیاهان دارویی خودرویی چون چای کوهی (کرک گربه)، سیر کوهی، گل گاوزبان، پیازچه، پونه کوهی، بومادران، بنفشه، پامچال، مست گل، زنبق وحشی و... در این منطقه می‌روید.

ساعت ۵ صبح بیدار شده و صبحانه خورده و ساعت ۶ با جمع‌آوری وسایل و چادر، با کوله‌ای سبک و مقداری تنقلات و غذایی مختصر در هوایی بسیار خوب از کنار جوی آبی که از ارتفاعات بالاتر سرازیر می‌شود صعود را در پیش می‌گیریم. مسیر صعود پاکوب و در کنار جوی آب و مقداری تراورس به سمت راست و دوباره در مسیر جوی آب قرار می‌گیرد. در ارتفاع تقریباً ۲۳۰۰ متری آبشاری فصلی دیده می‌شود. از سمت راست



مسیر و کم کردن ارتفاع به کنار جوی آب می‌رسیم. که اگر هوا مه‌آلود هم باشد، امکان اشتباه مسیر را کم می‌کند. در ساعت ۱۷ عصر به روستای آکنه بازمی‌گردیم...

چند نکته مهم

فاصله از رودسر تا روستای آکنه ۱۲۱ کیلومتر است. این صعود را می‌توان یک روزه انجام داد، ولی بهتر است یک و نیم روزه باشد. لوازم خورد و خوراک و نان از شهر رحیم‌آباد تهیه شود. آخرین سوخت‌گیری خودرو، پمپ بنزین رحیم‌آباد است. دسترسی به روستای در با سواری یا مینی بوس امکان‌پذیر است. ارتفاع روستا تقریباً ۱۲۰۰ متر از سطح دریاست.

منابع

- ۱- نیما فرید مجتهدی، ابراهیم اسعدی اسکویی (۱۳۹۱) - اطلس کوه‌های گیلان - نشر فرهنگ ایلیا
- ۲- حسن یگانه چاکلی (۱۳۸۱) - جغرافیای تاریخی اشکور - انتشارات تابان

آبشار مسیر را به سمت بالا ادامه می‌دهیم. قله از این‌جا کاملاً مشخص است، در سمت چپ قله سیاه دشت و در سمت راست دورنمایی از قله ۳۳۵۵ متری آرنک و مسیر شمالی قله خشچال دیده می‌شود. با گرفتن کمی ارتفاع به دشتی سرسبز و چشمه آب و برفچال‌های فراوان به شیب زیر قله رسیده، و پس از حدود ۴۵ دقیقه از سمت چپ به قله می‌رسیم. بر روی قله اتاقک



سنگچین را دیده و بعد از عبور از آن به بقعه شاه سفیدکوه می‌رسیم. قله با نقاب برفی بسیار زیبایی پوشیده شده است. روبه‌روی ما قله سیالان، و سمت راست قله خشچال، و سمت چپ قله تنوره‌کش خودنمایی می‌کند. از زیر اتاقک، مسیر فرود با پاکوبی به چشم می‌خورد که گویا به سمت قله خشچال می‌رود از آن پایین رفته و بعد از دور زدن یال اصلی زیر قله به چشمه‌ای می‌رسیم، از آن‌جا راه را ادامه داده و در مسیر صعودمان که ساعتی قبل از آن‌جا گذشته‌ایم، قرار می‌گیریم با ادامه



صعود مشترک برون مرزی ایران، ارمنستان، فرانسه و روسیه

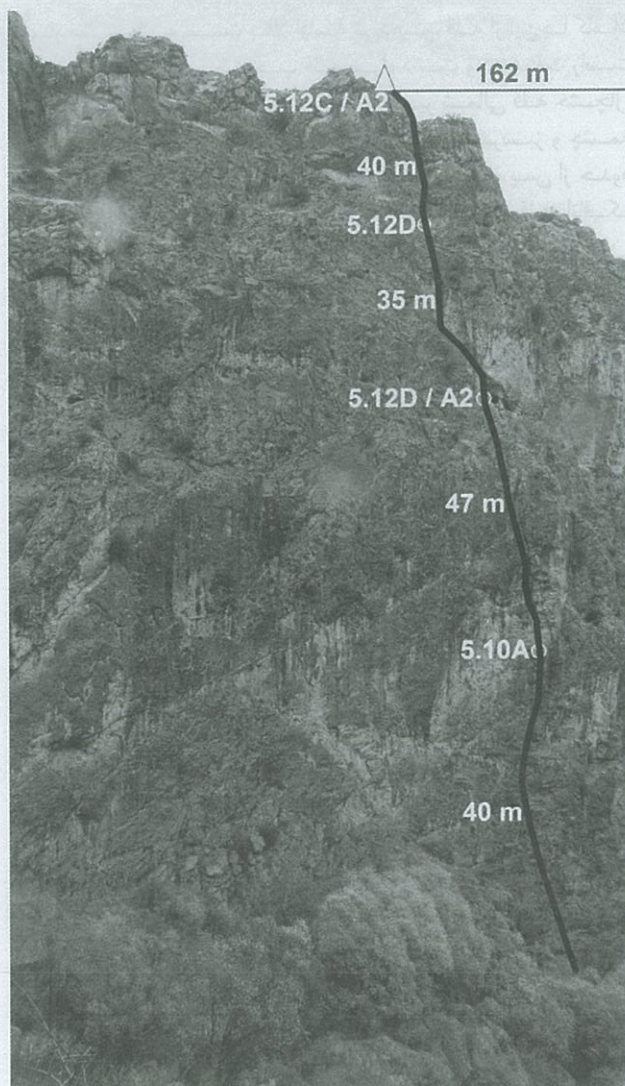
استراحت شروع به گشایش مسیر کردند و طی سه ساعت در شرایط بدآب و هوایی حدود ۳۵ متر از مسیر را گشایش و بارگذاری کردند و با احداث کارگاه موقت مسیر را فرود آمدند.

تیم آقایان مسیر صعود را که حدود ۴ طول طناب بود ابتدا شروع به عکاسی و پس از ترسیم کروکی مسیر در ساعت ۱۸ همگی به محل کمپ بازگشته و به تبادل اطلاعات پرداختند. ۹۴/۸/۱۹ ساعت ۷ صبح هر دو تیم از کمپ خارج شده و در هوایی ناپایدار شروع به کار کردند. دماسنج در ساعت هفت بامداد منفی هفت درجه سانتی گراد

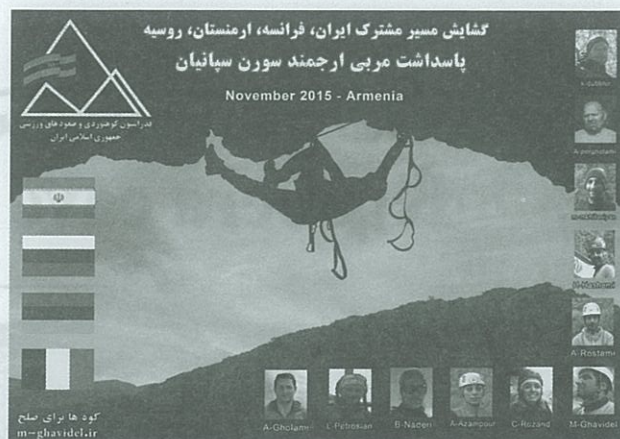
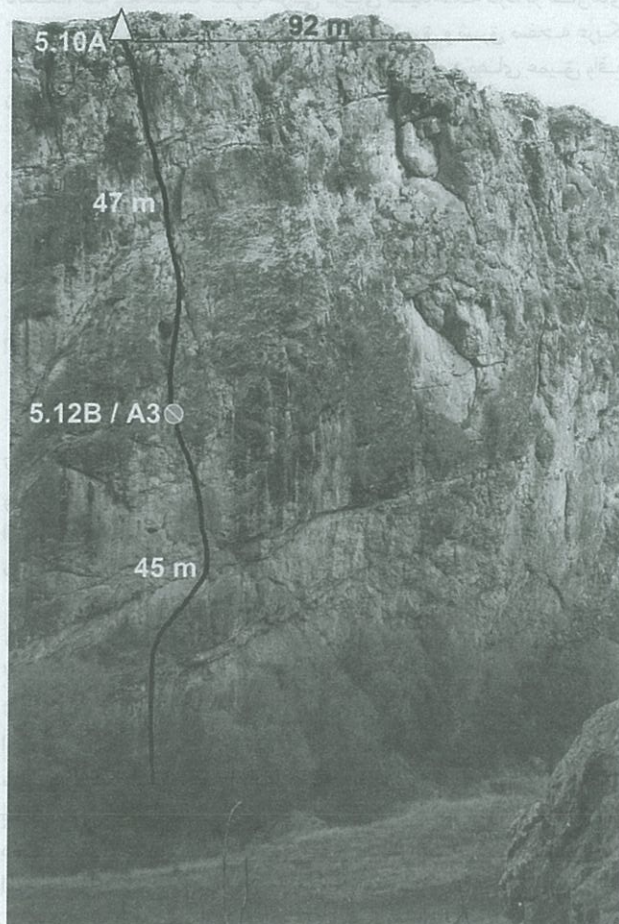
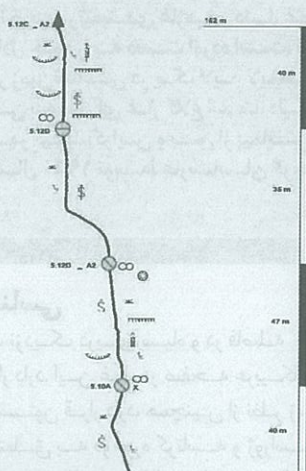


با هم آهنگی سرپرست برنامه در تاریخ ۹۴/۸/۱۴ پنجشنبه هفت نفر از ایران در ساعت ۱۲ ظهر در ترمینال تهران جمع و پس از آشنایی در ساعت یک بعد از ظهر پس از گرفتن عکس یادگاری، تهران را به طرف ارمنستان ترک کردیم ساعت ۵ صبح جمعه به گمرک مرزی رسیدیم و یک ساعت زمان صرف چک کردن مدارک و لوازم در گمرک شد تا توانستیم وارد ارمنستان شویم. ساعت ۳ بعد از ظهر با یک دوست ارمنستانی که از قبل هم آهنگ کرده بودیم آشنا شده و با هم آهنگی قبلی که با فدراسیون ارمنستان درباره برنامه مشترک داشته و صحبت و تبادل نظر مجدد همه کارها به خوبی پیش رفت. تنها مشکل ما با فدراسیون سنگ نوردی این بود که حتی در کراس مسیر حق رول کوبی نداشتیم. که این مشکل هم به نحوی مرتفع گردید. برنامه دیواره گارنی به علت منطقه حفاظت شده ممنوع بود. ساعت ۶ صبح ۹۴/۸/۱۶ با یک ون به طرف مسیر قله آراگاتس حرکت کردیم ساعت ۸ از خودرو پیاده و پس از چک کردن وسایل به طرف قله حرکت کردیم.

راهنمای برنامه مسیر زمستانه را که یک یال منتهی به قله بود پیشنهاد کرد تیم در شرایط خوب از گرده پیش می رفت پس از صرف صبحانه و استراحت کوتاه راه قله را پیش گرفتیم ساعت ۱۱ ظهر همه اعضای تیم به قله رسیدیم و پس از کمی استراحت، خوردن تنقلات و عکاسی ساعت ۱۲ مسیر برگشت را از مسیری دیگر با تصمیم راهنمای برنامه در پیش گرفتیم، ساعت ۳ عصر به محل خودرو و ساعت ۵ غروب به محل استراحت گاه خود در شهر ایروان رسیدیم. روز ۹۴/۸/۱۷ به جاهای دیدنی شهر رفتیم در تاریخ ۹۴/۸/۱۸ با مینی بوس ایروان را به طرف منطقه دویل کنیون یا دره شیطان ترک کردیم، ساعت ۱۰ صبح از خودرو پیاده و ساعت ۱۲ ظهر در شرایط بد آب و هوایی کمپ را داخل طاق بزرگی در روبه روی دیواره برپا کردیم و پس از صرف غذا، ابزار فنی را یکبار دیگر بررسی و طبق برنامه به دو دسته تقسیم شدیم. تیم بانوان پس از یک ساعت



۴. آیت پورغلامعلی از رشت
۵. حیدر ترابی از تهران
۶. بهار نادری از تهران
۷. آرزو اعظم پور از کرمانشاه
۸. کمی ورزان از فرانسه
۹. زاویا دوبلوراز فرانسه
۱۰. لنا پتروسیان شو وای از روسیه
۱۱. سورن سپانیان ارمنستان
۱۲. مختیار مختاریان راهنما و مسئول سنگ‌نوردی ارمنستان
۱۳. تیکران روانسو از ارمنستان



را نشان می‌داد. هر کس از تجربیات خود کمک حالی برای سر طناب‌ها می‌شد و یک‌دیگر را راهنمایی می‌کردیم. تیم بانوان با ۲ طول گشایش ۱۸ ساعت دیواره را صعود و با احداث ۲ کارگاه زنجیر مسیر خود را در پیش گیرد. تیم آقایان نیز مسیر مورد نظر خود را با موفقیت صعود کردند، ساعت ۱۹ همه اعضای تیم با سلامتی و خوشحالی به محل کمپ بازگشتند تاریخ ۹۴/۸/۲۰ با جمع‌آوری لوازم فنی و کمپ به سوی رستوران مهیر که از قبل با سرپرست برنامه هماهنگ شده و محل استراحت‌مان بود، رفته و برای برنامه فردا که صعود دیواره نروانک بود آماده شدیم. در تاریخ ۹۴/۸/۲۱ ساعت ۱۰ صبح بایک دستگاه مینی‌بوس وارد منطقه سنگ‌نوردی نروانک شدیم تیم اوکراین و فرانسه به برنامه اسکای رانینگ (دوی کوهستان) در رشته کوه‌های منطقه مشغول شدند. تیم ما ۲ مسیر اسپرت و یک مسیر دیگر را جهت گشایش بررسی کرده، و مشغول شدیم. قابل ذکر است که سال گذشته یک مسیر به نام ایرانیان نیز در منطقه باز شده بود طبق زمان‌بندی یک طول دیگر نیز بازگشایی شد که با کارگاه طبیعی فرود رفتیم. محل استراحت و منطقه سنگ‌نوردی در فاصله ۲ کیلومتری از هم قرار داشت تمام ابزار فنی با یک خودرو و اعضای تیم به صورت اسکای رانینگ به طرف استراحتگاه حرکت کردیم. در تاریخ ۹۴/۸/۲۲ گزارش کار تیم را به فدراسیون ارمنستان ارائه کردیم فدراسیون ارمنستان پس از معرفی اعضای تیم و گزارش برنامه حکم صعود به قله و گشایش مسیر را به اعضا تقدیم کردند. در تاریخ ۹۴/۸/۲۳ از جاهای دیگر شهر دیدن کردیم و در تاریخ ۹۴/۸/۲۵ همه در صحت و سلامت به کشور عزیزمان ایران بازگشتیم.

مسیر بانوان ۲ طول: طول اول ۴۵ متر با درجه سختی ۵/۱۲ b و طول دوم ۴۷ متر با درجه سختی ۵/۱۰ a جمعا ۹۲ متر گشایش شد. ابزار صعود: چکش، کیل کش، میخ، ترایکم، فرند سایز کوچک و متوسط، اسکای هوک، بدهوک، پله رکاب ۲ عدد.

مسیر آقایان ۴ طول: طول اول ۴۰ متر درجه ۵/۱۰ a و طول دوم ۴۷ متر درجه ۵/۱۲ d طول سوم ۳۵ متر ۵/۱۲ d و طول چهارم ۴۰ متر ۵/۱۲ c جمعا ۱۶۲ متر بازگشایش شد.

ابزار صعود: چکش، کیل کش، میخ ست کامل، ترایکم ست کامل، فرند ست کامل، اسکای هوک ۴ عدد، پله رکاب یک دست.

افراد شرکت‌کننده در برنامه:

۱. محمود قویدل سرپرست برنامه از بیرجند

۲. علی رستمی مسئول فنی از نیشاپور

۳. سید حمیدرضا هاشمی

گزارش اکسپدیشن بین‌المللی غار ورونی

Kruber cave (Voronya cave)

نویسندگان: هیوا احمدی و عبدالرضا ابراهیمی

مقدمه

درباره غار: بر اساس آخرین رتبه‌بندی غارهای دنیا، غار کروبر در رتبه اول این جدول و در کشور آبخازیا که به تازگی از کشور روسیه جدا شده و استقلال خود را به دست آورده است، قرار دارد. عمق این غار ۲۱۹۷ متر و طول افقی آن در حدود ۱۳۴۳۲ متر است که از لحاظ ساختار زمین‌شناسی در یک لایه لایمستون قرار دارد. غار ورونی در زبان روسی به معنای غار کلاغ است؛ دلیل این نام‌گذاری وجود کلاغ‌های بسیار در دهانه و چاه اول این غار است که توسط غارشناسان شهر کیف، اکراین و پس از پیمایش این غار در سال ۱۹۸۰ به این نام معروف گردیده است. نام دوم این غار کروبر است که در سال ۱۹۶۰ توسط غارشناسان گرجستان پس از اکتشاف دهانه و آرایه گزارش الکساندر کروبر به این نام خوانده شد.

فعالیت‌های غارنوردی و غارشناسی

سال ۱۹۶۰

ابتدا در این سال غارشناسان اهل گرجستان اکتشاف و جستجوهای میدانی خود را برای دسترسی به دنیای زیر زمین آغاز کردند. آن‌ها توانستند یک چاه غار ۹۵ متری را در منطقه دره اورتوبالاگان که غار کروبر در آن قرار دارد اکتشاف و پیمایش کنند، تا قبل از سال ۱۹۸۰ تعداد محدودی غار که دارای عمق بالاتر از ۳۱۰ متر و در منطقه عربیکا وجود داشت.

سال ۱۹۸۰

پس از جستجو و اکتشاف در این منطقه توسط سرپرست گروه الکساندر کلیمچاک و بررسی دره‌ها و نواحی مختلف، تصمیم بر آن شد که دره اورتوبالاگان به دلیل دارا بودن پتانسیل بالاتر برای جستجو و اکتشاف انتخاب گردد. آن‌ها توانستند با کمک کلپ‌های غارنوردی اکراین ۵ غار عمیق‌تر از ۱۰۰۰ متر در این دره شناسایی و پیمایش کنند. تیم اکراین توانست با کار مداوم و برنامه‌ریزی شده که تا سال ۱۹۸۶ ادامه یافت، عمق یکی از غارها را که در ابتدا ۱۶۰ متر بود، تا ۱۱۱۰ متر افزایش دهد و یک رکورد جدید بر جای بگذارد؛ همچنین آن‌ها توانستند غار دیگری را در سال ۱۹۸۷ تا عمق ۱۲۰ متری پیمایش و آن را به چاه غاری در آن منطقه متصل کنند که در نهایت تا عمق ۹۵۶ متری پیش روی انجام گرفت.

از سال ۱۹۸۲ غارنوردان اکراین تنها ۲۰۰ متر از غار کروبر و آن هم از ورودی کیوبیشفسکایا را پیمایش کردند، در سال ۱۹۸۲ تا ۱۹۸۷ این غار (ورونی یا کلاغ) توانست تا عمق ۳۴۰ متر پیشروی کند و نام ورونی که به معنای کلاغ است را به دلیل وجود کلاغ‌های زیاد در همان چاه اول به خود اختصاص داد.

سال ۱۹۹۰ تا اوایل ۲۰۰۰

در سال‌های ۱۹۹۲ تا ۱۹۹۴ کشور آبخازیا که به تازگی استقلال خود را به دست آورده بود، محدودیت‌هایی را برای ادامه غارنوردی و اکتشاف غار وضع کرده بود. در سال ۱۹۹۸ دوباره بررسی‌های زمین‌شناسی و غارشناسی آغاز گردید و در سال ۱۹۹۹ در یک اکسپدیشن که توسط غارنوردان و غارشناسان انجمن اکراین به رهبری یوری کازین شکل گرفته بود، دوباره کار بر روی غار کروبر آغاز گردید و دو شاخه، در عمق

موقعیت و ساختار زمین‌شناسی

موقعیت مکانی آن در ارتفاعات نزدیک دریای سیاه و در فاصله ۲۷۰۰ متری از سطح دریاهای آزاد قرار دارد. این غار در صفحه عربیکا و در یک لایه کارستیک از جنس لایمستون قرار دارد، همچنین از نظر زمان شکل‌گیری نیز می‌توان آن را متعلق به دو دوره کرتاسه و ژوراسیک دانست، که به سمت جنوب غربی دریای سیاه ادامه دارد. در سال‌های گذشته در قسمت شمال غرب، شمال، شمال شرق و شرق صفحه عربیکا غارهای عمیق زیادی دیده شده که عمدتاً در درون دره‌های عمیق واقع شده‌اند. که عمق یکی از آن‌ها تا ۱۷۵۰ متر نیز می‌رسد.

در مجموع حدود صدها غار در این منطقه شناسایی شده که ۱۵ غار بالای ۴۰۰ متر بوده و ۵ غار بالای ۱۰۰۰ متر هستند. که برخی از آن‌ها در شکل زیر مشخص گردیده است.

غار کروبر در ارتفاع ۲۲۵۶ متری از سطح دریا و در دره اورتوبالاگان واقع شده است، شایان ذکر است که در این دره ۳ غار دیگر وجود دارد که تا عمق ۱۰۰۰ متری پیشروی کرده‌اند و یک غار نیز تا عمق ۵۰۰ متری اکتشاف شده است.

تاریخچه اکتشاف‌های انجام گرفته

در ابتدای قرن ۲۰ میلادی، منطقه‌ای که غار ورونی در آن قرار گرفته توسط غارشناس فرانسوی ادوارد الفرد مارتل مورد بازدید قرار گرفت و چندین مقاله در مورد آن به چاپ رسید. در سال ۱۹۰۹ و ۱۹۱۰ نیز الکساندر کروبر از روسیه چند برنامه علمی را در این منطقه اجرا کرد، و سپس مشاهدات میدانی خود را به چاپ رساند.

در این غار ۲ مسیر یا شاخه وجود دارد که اولین شاخه آن در سال ۲۰۰۱ ابتدا تا عمق ۱۷۱۰ متر اکتشاف شد که با اختلاف ۸۰ متر از غار لامپرسوفن، اثریش به عنوان عمیق‌ترین غار جهان در آن سال به ثبت رسید. در سال ۲۰۰۴ و اولین مرتبه در تاریخ غارشناسی، غارشناسان انجمن غارشناسی اکراین توانستند به عمق ۲۰۰۰ متری و سپس ۲۰۸۰ متری دست یابند. غواص اکراینی گنادی ساموخین توانست در سال ۲۰۰۷ با غواصی در حوضچه انتهایی غار، عمق آن را به میزان ۴۶ متر افزایش دهد و در سال ۲۰۱۲ پس از دومین غواصی، ۵۲ متر دیگر به عمق آن اضافه گردید و در نهایت به عدد ۲۱۹۷ متر رسید.

که هدفش ادامه کار بر روی شاخه اصلی غار بود. در قسمت پنجره‌ها که قبلاً چندین چاهک پیدا شده بود را دوباره بررسی کردند، نیکولای سولویف توانست با عبور از چاهک ویتوپکا به عمق ۱۹۸۰ برسد و مسیر همچنان ادامه داشت. در جولای همین سال تیم Cavex توانست پس از عبور از چاهک ویتوپکا و همچنین عبور از چاهک دیگری به نام "دو کاپیتان" عمق غار را به ۲۱۴۰ برساند. در ماه آگوست نیکولای سولویف در شاخه دیگر غار که نیکو بیشفسکیا نامیده می‌شود به اکتشاف ادامه داد و توانست به رکورد قبلی که ۵۰۰ متر بود ۱۴۰ متر اضافه کند و عمق این شاخه به ۶۴۰ رسید. در ماه اکتبر این سال دوباره اکسپدیشن ادامه یافت، اما به دلیل سیلاب‌ها و طغیان‌های روانه درون غار در نزدیکی چاهک ویتوپکا، یوری کازین اکتشاف را کنسل کرد.

سال ۲۰۰۶

ماه آگوست و سپتامبر اکسپدیشن دیگری به سرپرستی یوری کازین در شاخه اصلی و در گذرگاه "دو کاپیتان" که سال گذشته ناتمام باقی‌مانده بود، ادامه پیدا کرد.

این چاهک توسط گنادی ساموخین مورد بررسی قرار گرفت و او توانست عمق غار را به میزان ۱۷ متر افزایش دهد. این چنین بود که عمق غار به ۲۱۵۸ متر رسید.

در شاخه نیکو بیشفسکیا نیز مارکوفسکی توانست با شکستن سنگ‌های مسیر از عمق ۶۴۰ متر به عمق ۱۰۰۴ متر برسد.

سال ۲۰۰۷

در اکسپدیشن تیم CAVEX آن‌ها توانستند بعد از چاهک "دو کاپیتان" به میزان ۳۰ متر از سطح آب غواصی کنند.

یوری کازین در آگوست و سپتامبر سرپرستی یک اکسپدیشن دیگر را بر عهده داشت، در این برنامه گنادی ساموخین در چاهک دو کاپیتان غواصی کرد، او توانست ۱۴۰ متر در انتهای غار غواصی کند و ۴۶ متر به عمق غار اضافه کند. بر این اساس عمق غار به ۲۱۹۱ متر رسید.

در شاخه نیکو بیشفسکیا نیز به سرپرستی مارکوفسکی ادامه اکتشاف سال قبل انجام گرفت و تیم ایشان توانست تا عمق ۱۲۹۳ متر پیشروی کند.

سال ۲۰۰۸

انجمن غارشناسی اکراین به سرپرستی یوری کازین مقدمات اجرای



۲۲۰ تا ۲۵۰ شناسایی گردید که در دو جهت مختلف پیشروی می‌کرد. شعبه اصلی تا عمق ۱۴۰ متر و شعبه دیگر که نیوکویبیشفسکیا نامیده می‌شود تا عمق ۵۰۰ متری اکتشاف گردید. در آگوست سال ۲۰۰۰ پس از یک برنامه‌ریزی دقیق، عمق غار به ۱۲۰۰ و در ماه سپتامبر به عمق ۱۴۱۰ متر رسید. ژانویه ۲۰۰۱ تیم اکراین توانست تا عمق ۱۷۱۰ متری پیشروی کند و به رکورد عمیق‌ترین غار دنیا که در خارج از اروپای شرقی قرار داشت دست یابد.

آگوست همین سال سرپرست برنامه یوری کازین ۴ کمپ در عمق‌های ۵۰۰-۱۲۰۰-۱۴۰۰-این غار برقرار کرد. همچنین کمپ دیگری در عمق ۵۰۰ متری شاخه دیگر غار تثبیت کرد، زیرا معتقد بود که آن شاخه نیز دارای پتانسیل برای رسیدن به عمق بالاتر است. از سال ۲۰۰۱ برنامه‌های انجام گرفته توسط انجمن غارشناسی اکراین تحت عنوان "صدای پرتگاه" نامیده شد و تمام برنامه‌ها با محوریت اعضا تأثیرگذار آن: ا. کلیمچاک، ی. کازین، گ. ساموخین و ک. مارکوفسکی و البته با کمک و همراهی تیم‌هایی از کشورهای فرانسه، اسپانیا، روسیه، مولدووا، بلغارستان، انگلستان، ایرلند، اسرائیل و لیتوانی به عنوان یک کار مشترک و گروهی انجام گرفت.

اکتشافاتی تا عمق ۱۴۴۰ و سپس ۱۶۶۰ متری غار و در سال ۲۰۰۳ توسط تیم CAVEX انجام گرفت و تا قسمتی به نام چاهک اول پیشروی کردند. این تیم توانست در سال ۲۰۰۴ وطنی یک کار مشترک با انجمن اکراین به چاهک دوم به نام "Blue Lake" برسد و پس از عبور از آن عمق ۱۸۴۰ متری را ثبت کند، این چاهک بر اساس نقشه تیم اکراین در عمق ۱۷۷۵ متر واقع شده است.

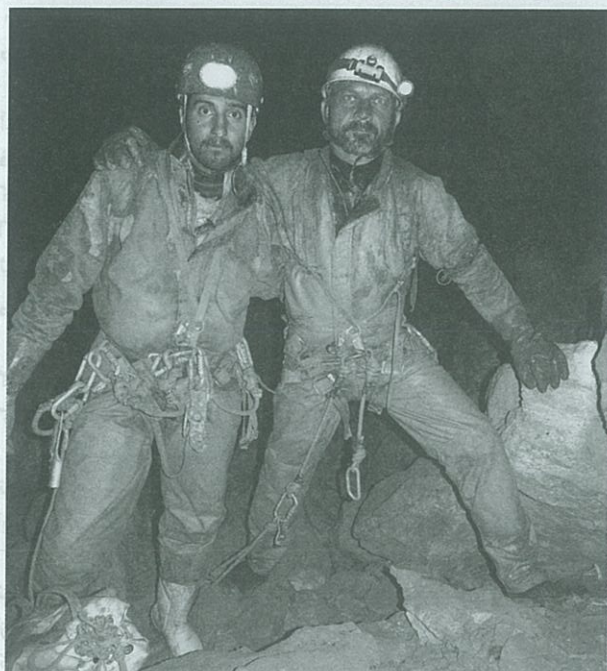
سال ۲۰۰۴

آگوست ۲۰۰۴ سرپرست تیم اکراین را نیکولای سولویف و الکساندر کلیمچاک برعهده داشتند که در شاخه اصلی و پس از ۲ چاهک کار خود را با برقراری کمپ ۱۶۴۰ متر آغاز کردند و توانستند پس از اکتشاف یک مسیر جدید تا عمق ۱۸۴۰ متر پیشروی کنند.

انجمن غارشناسی اکراین در اکتبر ۲۰۰۴ برنامه دیگری را به سرپرستی یوری کازین در شاخه اصلی این غار برنامه‌ریزی کرد، این تیم توانست مسیر جدیدی را اکتشاف کند و نام "پنجره‌ها" را بر روی آن بگذارد، اما این مسیر به یک تالار بسته در عمق ۲۰۸۰ متر متصل گردید و به همین دلیل نام "Game Over" را از آن خود کرد. این چنین بود که برای اولین بار در تاریخ غارشناسی عمق ۲۰۰۰ متری به ثبت رسید.

سال ۲۰۰۵

در ژانویه و فوریه این سال یوری کازین سرپرست اکسپدیشن اکراین





هیوا احمدی مسئول خرید وسایل و تجهیزات غارنوردی از قبیل لباس غار، درای سوت و... شد. عبدالرضا ابراهیمی نیز مسئول تهیه ویزای کشورهای روسیه و آبخازیا گردید؛ همچنین ایشان به عنوان کننده تیم ایران با سرپرست برنامه مکاتبات نهایی را انجام داد. (تیم ایران به صورت کاملاً مستقل و بدون سرپرست کار خود را در این اکسپدیشن انجام داد).

پس از بررسی مسیرهای زمینی و هوایی، تصمیم تمام اعضا تیم بر آن شد که ابتدا با اتوبوس از ایران به شمال ترکیه سفر کرده و سپس از طریق مرز دریایی ترکیه و روسیه به شهر سوچی رفته و از آنجا نیز با ماشین سواری خود را به کشور آبخازیا (مسافت شهر سوچی تا مرز کشور آبخازیا با ماشین ۲۰ دقیقه است) برسانند.

در تاریخ ۱۳۹۴/۰۴/۲۹ با بدرقه جمعی از دوستان از جمله آقایان جواد نظام دوست و پیمان یآوری که با حضور خود در ترمینال مسافری تهران نیروی مضاعفی به ما دادند، تهران را به مقصد شهر ترابازون ترکیه ترک کردیم؛ البته به دلیل عدم وجود سرویس مستقیم، مجبور شدیم در بین راه اتوبوس خود را تعویض کنیم و خود را به شهر ترابازون برسانیم. پس از رسیدن به این شهر متوجه شدیم که ناوگان دریایی از شهر ترابازون به شهر سوچی در آن طرف دریای سیاه و کشور روسیه وجود ندارد و متأسفانه خطوط هوایی نیز بسیار محدود است.

به این شکل نتوانستیم هیچ بلیت هواییما و کشتی به شهر سوچی پیدا کنیم. تنها راه ممکن برای ما طی یک مسافت ۱۰۰۰ کیلومتری از شهر ترابازون به شهر استانبول و سپس از طریق مرز هوایی ترکیه به شهر سوچی در روسیه بود.

پس از رسیدن به فرودگاه آتاترک در استانبول، بدون وقفه آنجا را به مقصد فرودگاه ادلیر سوچی ترک کردیم. پس از رسیدن به این شهر از طریق اینترنت فرودگاه با سرپرست برنامه تماس گرفتیم و حضور خود را در روسیه اعلام کردیم، گنای ساموخن به استقبال ما آمد.

با ماشین ویتالی یکی دیگر از اعضا تیم به سمت داخل شهر رفتیم تا بقیه اعضا را ملاقات کنیم و همگی با هم شهر سوچی را به مقصد آبخازیا ترک کنیم. پس از حدود نیم ساعت به مرز آبخازیا رسیدیم و از آن عبور کردیم. اولین شهری که در آن توقف کردیم شهر Tsantdriph بود. تعدادی از نفرات تیم از جمله غارنوردان کشورهای روسیه، اکراین، آمریکا و... هنوز به ما ملحق نشده بودند و در این شهر منتظر ماندیم تا تمامی آن‌ها خود را به ما برسانند. بر طبق برنامه ریزی‌های انجام گرفته می‌بایستی اکسپدیشن کروبوا - ورونیازا از تاریخ ۱۰ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۰۱) آغاز شود.

روز شمار برنامه

یکشنبه ۱۱ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۰۲)

برنامه دیگری را فراهم کرد. اکتشاف در شاخه نیوکوبیشفسکایا ادامه یافت. تیم پیشرو توانست تا عمق ۱۳۹۰ متر پیشروی کند. برنامه علمی و غارشناسی در شاخه اصلی غار اجرا شد، یک تیم غارشناس به سرپرستی آیداس گوتایتیس از لیتوانی اجرا شد. این تیم تا حدود عمق ۱۸۰۰ متر پیشروی کرد و نام پروژه خود را "از دو جهت به مرکز زمین" نامید.

سال ۲۰۰۹

انجمن غارشناسی اکراین در ماه آگوست و سپتامبر به سرپرستی یوری کازین اکسپدیشن دیگری را برگزار کرد. پس از تلاشی بسیار سخت آن‌ها توانستند در شاخه نیوکوبیشفسکایا تا عمق ۱۵۵۷ متر پیمایش و اکتشاف را ادامه دهند.

اکسپدیشن بین‌المللی "از دو جهت به مرکز زمین" که توسط آیداس گودایتیس سرپرستی می‌شد ادامه یافت و اعضای آن تیم دوباره به داخل شاخه اصلی فرود رفتند و برخی اطلاعات محیطی به همراه نمونه آب‌هایی را از غار برداشتند.

همچنین میزان طغیان و بالا آمدن آب را بررسی کردند، در طی سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۰۹ با بررسی مجموعه داده‌های ثبت شده توسط دستگاه‌هایی که در عمق ۱۷۱۰ و ۱۸۰۰ متر قرار داشت؛ مشخص گردید که حد فاصل ماه می تا جولای ۲۰۰۹ و همچنین یک سری پالس‌ها در ماه اکتبر ۲۰۰۸، طغیان‌هایی به عمق ۱۲ متر در عمق حدود ۱۸۰۰ متر به وقوع پیوسته است.

در این سال دستگاه ثبت داده‌ها جابه‌جا گردید و در عمق‌های ۱۸۰۰ متر، ۱۹۸۰ متر و ۲۱۴۰ متر قرار گرفت.

سال ۲۰۱۰

تیم CAVEX به سرپرستی کنستانتین موجین در ماه جولای و آگوست اکسپدیشن را برگزار کرد.

در این برنامه برای اولین بار پروژه زیست‌شناسی غار توسط این گروه در غار کروبوا انجام شد.

هنگام اجرای پروژه "دو راه به مرکز زمین" که به سرپرستی آیداس گودایتیس از لیتوانی انجام می‌گرفت، یک خانم از کلوب غارنوردی انیگما به نام سایول پانکیانی توانست در چاهک ویتوچکا و در عمق ۱۹۸۰ متری غواصی کند. او همچنین توانست با عبور از چاهک "دو کاپیتان" به عمق ۲۱۴۰ متری از غار برسد.

سال ۲۰۱۲

در این سال اکسپدیشن تیم ۹۵ با تعداد نفرات بیشتری کار خود را آغاز کرد، غارنوردان و غارشناسان از ۹ کشور به مدت ۷۲ روز در غار کروبوا فعالیت کردند. به دلیل تعداد زیاد نفرات که در غار فعالیت می‌کردند، کمپ‌های بیشتری در غار ایجاد گردید. گنای ساموخن، غواص غار اکراینی توانست به عمق ۲۱۹۷- برسد و رکورد جهانی جدیدی را به ثبت برساند.

مقدمات برنامه

همواره یکی از بهترین راه‌ها برای اطلاع‌رسانی و آن هم در سطح گسترده شبکه‌های اجتماعی بوده است، این بار فیسبوک در زمستان ۱۳۹۳ بار این مسئولیت را به دوش کشید.

اکسپدیشن بین‌المللی غارنوردی و غارشناسی در عمیق‌ترین غار دنیا توسط سرپرست آن، یوری کازین اعلام برنامه شد. تعدادی از غارنوردان ایران با ایشان و آن هم به صورت ایمیل مکاتباتی را انجام دادند.

بر این اساس پس از صحبت‌های دوستانه بین این غارنوردان، در نهایت تعداد ۴ نفر از آن‌ها برای این برنامه اعلام آمادگی کردند. پس از هم‌آهنگی‌های اولیه با یوری کازین سرپرست این برنامه، تیم ایران کارهای گروهی را به دو بخش تقسیم کرد.



امیر گودری
(گروه همت شمیران - تهران)



یوسف سورنی نیا
(تهران)



هیوا احمدی
(غارنورد آزاد - کردستان)



عبدالرضا ابراهیمی
(گروه کهرام - کرمان)

باعث می شد خستگی راه را فراموش کنیم. طبق صحبت سرپرست برنامه یوری کازین تمام افراد تیم که ۱۶ نفر بود بایستی حداقل ۵ مرتبه بدون در نظر گرفتن لوازم شخصی خود لوازم گروهی را به کمپ اصلی منتقل کند که در روز اول و دوم هیوا، عبدالرضا و امیر هر کدام ۷ مرتبه از محل کامیون به کمپ اصلی کوله ها را جابه جا و هر دفعه ۲ کوله را به محل کمپ رساندند.

اما با وجود تلاش بسیار برای جابه جایی کوله ها توسط نفرات تیم، تعداد زیادی از کوله ها باقی ماند و جابه جایی آن ها به روزهای بعد موکول گردید. سرپرست برنامه از عبدالرضا، هیوا و امیر خواست که عصر همان روز برخی وسایل فنی از جمله طناب، کارابین و مواد غذایی را به انتهای چاه اول غار که ۶۰ متر بود منتقل کنند. که برای اولین بار توانستیم وارد عمیق ترین غار دنیا ورونیا شویم.

چهارشنبه ۱۴ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۰۵)

صبح روز پنجم بقیه کوله ها و وسایل را به کمپ اصلی منتقل کردیم، شب قبل یوری کازین سرپرست اکسپدیشن، در جلسه ای که برای اعضای تیم گذاشته بود، برخی وظایف را برای نفرات تیم مشخص کرد. بر این اساس مقرر شد که تجهیزاتی را که تا عمق ۶۰ متری پایین برده بودیم را به بالای چاه کمپ اول و در عمق ۴۰۰- منتقل کنیم. یوری برای این کار ۴ ساعت زمان تعیین کرد و به تمام نفرات اعلام کرد که پس از اتمام این زمان هر کجای مسیر که بودید به بیرون از غار بیایید. جابه جایی تجهیزات را آغاز کردیم و پس از ۱۰ ساعت به کمپ اصلی بازگشتیم.

نکته: کمپ اول در عمق ۴۹۰- قرار دارد و دارای تراورس ها و مسیرهای بسیار تنگ بود که عبور از آن ها و آن هم با همراه داشتن ۲ کوله بار سنگین، بسیار دشوار بود.

پنج شنبه ۱۵ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۰۶)

در جلسه برنامه ریزی که شب گذشته تشکیل شده بود، قرار بر این شد که عبدالرضا و هیوا در آشپزخانه و در بیرون غار فعالیت کنند. بقیه اعضای گروه بقیه بارها را به داخل غار منتقل کردند و عصر همان روز از غار خارج شدند. در جلسه شبانه، سرپرست تیم برنامه اصلی را اعلام کرد.

تعداد ۱۱ نفر به ۲ تیم تقسیم شدند:

تیم اول متشکل از آقایان گنادی ساموخین سرپرست هیوا احمدی، یوسف، اندری و خانم اولگا بودند. تیم دوم لیلیا سرپرست تیم دوم، اندری، عبدالرضا ابراهیمی و امیر گودری، بریدی، اندرو بود، این دو تیم را یوری کازین سرپرست اکسپدیشن برای ورود به غار تشکیل داد.

بر طبق برنامه ریزی قبلی، تیم اول می بایستی روز ۷ آگوست وارد غار شده و در کمپ اول مستقر شود. تیم دوم نیز که ۶ نفر بود، باید ۸ آگوست وارد غار می شد و تمام کوله هایی که از تیم اول و یا روز قبل جا

صبح دومین روز از اکسپدیشن با ماشین یکی از دوستان اکرایی خودمان را به شهر سوخوم پایتخت آبخازیا رساندیم، ابتدا با کمک یکی از اعضای تیم به نام آنتوان ویزای کشور آبخازیا را گرفتیم. آنتوان به روسی و انگلیسی تسلط کامل داشت که باعث شد به راحتی ویزا بگیریم، همچنین آنتوان در طول برنامه و اکسپدیشن زحمت ترجمه و تمام ارتباطات بین تیم ایران و سرپرست برنامه را برعهده داشت. بعد از صرف نهار به یکی از فروشگاه های زنجیره ای در آن شهر رفتیم و تمام اقلام مورد نیاز برنامه، اهم مواد غذایی و بهداشتی و سایر موارد را خریداری کردیم.

دوشنبه ۱۲ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۰۳)

پس از گذشت دو روز، با کمک اعضای تیم و طبق برنامه ای که یوری کازین به ما گفته بود، تمامی وسایل مورد نیاز برنامه، مواد غذایی، طناب ها و تجهیزات بسته بندی شد.



سه شنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۰۴)

صبح روز چهارم به همراه یوری کازین و با یک کامیون ارتشی از شهر ساندریج حرکت کردیم و پس از ۵ ساعت رانندگی با عبور از جاده جنگلی و طبیعت بسیار زیبای منطقه خود را به نقطه نهایی که از قبل در نظر گرفته شده بود، رساندیم. این نقطه در ارتفاع ۲۲۵۶ متر از سطح دریا قرار داشت و نقطه شروع حرکت ما از نقطه صفر سطح دریاهای آزاد بود، به این ترتیب ما بیش از ۲۲۰۰ متر را صعود کردیم.

به دلیل این که امکان ادامه مسیر با کامیون وجود نداشت، کوله ها و وسایل را از کامیون تخلیه کردیم. تعداد کوله ها و وسایل بسیار زیاد بود، اما می بایستی تمامی کوله ها را خودمان تا کمپ اصلی که در نزدیکی غار و در فاصله یک ساعتی از کامیون قرار داشت، حمل کنیم. با عبور از یک شیب ملایم، با عبور از مسیری در دل کوه ها و مراتع با چشم انداز بسیار زیبا که می توانستیم روستاهای اطراف را از دور دست ببینیم،



و درگیری با آب. بلافاصله بعد از کمپ اول یک چاه به طول ۱۵۰- قرار داشت، معمولاً پس از عبور از این چاه وارد قسمت‌های خیس غار می‌شدیم، بنابراین لباس‌های درای سوت که قبلاً تهیه کرده بودیم را بایستی از ابتدای مسیر یعنی از همان کمپ یک می‌پوشیدیم.

کمپ یک و کمپ دو با یکدیگر ۷۰۰ متر فاصله داشتند، از نکات جالب توجه در این قسمت از غار، قرار گرفتن کمپ دو در یک تالار بسیار بزرگ بود.

پس از رسیدن به کمپ دو با بیرون غار و کمپ اصلی تماس گرفتیم، تیم دوم نیز به همراه ۱۰ عدد کوله بار به کمپ یک در عمق ۴۹۰- رسیده بودند. شب را در کمپ اصلی استراحت کردند و ساعت ۸ شب از طریق تلفن کابلی تمامی سرپرستان با یکدیگر صحبت کرده و برای روز بعد برنامه‌ریزی کردند.

شنبه ۱۷ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۰۹)

تیم دوم شب گذشته را در کمپ یک استراحت کرده بود. بر طبق برنامه‌ریزی سرپرست برنامه ۹ کوله بار که در مسیر کمپ اصلی به کمپ اول جا مانده بود، می‌بایست به کمپ یک برسد و ۴ کوله بار دیگر که در این عمق بود بایستی به عمق ۱۲۵۰ و به کمپ دو انتقال داده شود.

به این ترتیب اگر طبق برنامه‌ریزی پیش می‌رفتیم، سهم هر نفر از اعضای تیم دوم، ۲ کوله بار بود. اما سرپرست اکسپدیشن با تلفن به ما اطلاع داد که دو نفر از اعضای تیم ۴ کوله بار با خود به عمق ۹۰۰- انتقال دهند و به کمپ یک بازگردند.

تصمیم بر این شد که عبدالرضا از ایران، برادی از آمریکا و آندری از اکراین پس از صعود به بالای چاه ۱۱۵ متری قبل از کمپ یک، تعداد ۹ کوله بار را که در تراورس بالای این چاه قرار داشت به کمپ یک منتقل کنند، لیلیا سرپرست تیم دوم و اندرو ۴ کوله دیگر را به عمق ۹۰۰ متری ببرند.

پس از این که به بالای چاه رسیدیم متوجه شدیم که برادی از آمریکا از ناحیه آرنج دست چپ دچار آسیب شده و قادر به ادامه کار نیست. موضوع را به سرپرست برنامه اعلام کردیم و ایشان تصمیم گرفت که برادی به کمپ اصلی در خارج از غار بازگردد. در نتیجه عبدالرضا و آندری پس از تلاش بسیار سخت و طاقت فرسای تراورس آن هم با همراه داشتن هر کدام ۴ و ۵ کوله بار که وزن هر کدام از آن‌ها به ۱۰ تا ۱۱ کیلوگرم می‌رسید به ابتدای چاه ۱۱۵ متری رسیدند. برای سرعت بخشیدن به کار جابه‌جایی بارها، یکی ۴ کوله و دیگری ۵ کوله بار را برداشت و به داخل چاه ۱۱۵ متری فرود رفتند.

لیلیا و اندرو هم هر کدام ۲ کوله و جمعا ۴ کوله را به عمق ۹۰۰- انتقال دادند، سه نفر از اعضای تیم اول که در کمپ دو قرار داشتند از جمله هیوا از ایران به سمت بالا یومار زدند تا به تیم دوم در جابه‌جایی کوله‌ها

مانده بود را به کمپ یک منتقل می‌کرد و تیم دوم تیم پشتیبان بود. یوری کازین سرپرست تیم اول را گنادی ساموخین از اکراین و سرپرست تیم دوم را لیلیا از اکراین تعیین کرد. خودش نیز در بیرون از غار باقی ماند و از طریق تلفن کابلی که در درون غار وجود داشت، با اعضا تیم در تماس بود.

یوری کازین، آنتوان، لیونی و ساموئیل نیز برای کار بر روی غار برچلسکایا که در نزدیکی غار کروبرا - ورونیا قرار داشت بیرون غار ماندند و یوری کازین از طریق تلفن با تمامی تیم‌ها در ارتباط بود.

پنج شنبه ۱۵ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۰۷)

بعد از خوردن صبحانه به جمع‌آوری و بسته‌بندی وسایل شخصی شامل کیسه خواب و برخی وسایل فنی اضافی از جمله یومار، کرول، استاپ و دستکش پرداختیم. پس از آن که تیم اول آماده فرود به داخل غار شد و کار خود را آغاز کرد، در درون غار هر شخص به تنهایی عمل می‌کرد و بارها و وسایل را جابه‌جا می‌کرد، اگر شخصی تندتر و یا آهسته‌تر می‌رفت، بقیه نفرات اجازه داشتند که از او عبور کنند و به فرود یا صعود خود ادامه دهند.

پس از یک تراورس سخت و طاقت‌فرسا به سر چاه اول غار رسیدیم. هیوا می‌گوید زمانی که به این نقطه از غار رسیدم ۳ عدد کوله که یکی مواد غذایی، یکی ابزار و وسایل و دیگری کوله شخصی خودش بود را به همراه داشت. به درون چاه ۱۱۵ متری که بالای کمپ اول قرار دارد فرود آمده و کوله‌هایی که همراه خود داشت را در آن جا قرار داد.

در اکسپدیشن سال گذشته برخی تجهیزات کمپ به جا مانده بود، که توسط تیم اول برای شب‌مانی تمیز شده و شب را در آن جا استراحت کردند.



جمعه ۱۶ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۰۸)

تیم اول که شب را در کمپ یک گذرانده بود، خود را برای ادامه کار آماده کرد و در ساعت ۸ صبح، کمپ یک را به مقصد کمپ دو که در عمق ۱۲۵۰ متری قرار داشت ترک کرد مسیر کمپ یک به کمپ دو کاملاً عمودی بود و بسیار خطرناک به دلیل ریزشی بودن سنگ‌ها

موقع فرود یا صعود از طناب به ابزار آسیب می‌رساند. کروب‌ها غار بسیار سردی است به طوری که تمامی اعضا تیم‌های اول و دوم مجبور بودند ۳ لایه لباس بپوشند. لایه اول از جنس پلار، لایه دوم درای سوت و لایه سوم لباس غارنوردی ضد آب بود. عصر همان روز پس از ارتباط تلفنی با سرپرست برنامه یوری کازین از تمامی اعضای تیم دوم خواست که ۳ هدف و برنامه را در روزهای بعد اجرا کنند:

۱. بررسی گالری‌ها و تالارهایی که در اطراف کمپ دوم بودند و یکی از آن‌ها در عمق ۱۳۶۰- قرار داشت.
۲. پشتیبانی از تیم اول که در کمپ سوم و در عمق ۱۴۵۰ متری مشغول فعالیت بود.

۳. می‌بایستی هر روز ۲ نفر ساعت ۸ صبح از کمپ دوم به کمپ سوم بروند، وظیفه آن‌ها جابه‌جایی و انتقال باتری‌های دریل و سایر تجهیزات بود که شب قبل برای شارژ به وسیله موتور برق به کمپ آورده شده بود. این کار هر روز و تا روز آخر برنامه ادامه داشت.

سه شنبه ۲۰ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۱۱)

در اولین ساعات صبح، لیلیا سرپرست تیم دوم بود که ما او را لیلیا صدا می‌کردیم به همراهاندی به سمت کمپ سوم حرکت کردند و بقیه اعضا به همراه عبدالرضا و امیر جهت بررسی یکی از تالارهای اطراف کمپ دوم فعالیت خود را آغاز کردند.

بر اساس تماس‌های تیم اول با بیرون از غار که ما هم صدای مکالمات آن‌ها را می‌شنیدیم، متوجه شدیم که تیم اول موفق شده است سیم تلفن را در مسیرهای بعد از سیفون نصب کند.

زمانی که به عمق نزدیک ۱۶۰۰ متر رسیدیم صدایی شبیه دریل از دور به گوش‌مان رسید، در ابتدا فکر می‌کردیم که اعضا تیم مشغول سوراخ کاری هستند، اما وقتی به آن‌جا رسیدیم با یک رودخانه عظیم آب مواجه شدیم که از داخل دیواره غار وارد غار می‌شد و دبی آب بسیار زیادی داشت. این آبشار در قسمت پایین خود، با تراش دادن سنگ‌ها توانسته بود آبشارهای کوچک و بزرگ زیادی را بسازد که بسیار لغزنده بودند و به سختی می‌شد از آن‌ها عبور کرد. هنگام نصب سیم تلفن در این قسمت حساسی خیس شدیم، اما لباس درای سوت که داشتیم بسیار خوب عمل کرد و به هیچ عنوان اجازه نداد آب سرد غار به لباس‌های پلار که در زیر آن پوشیده بودیم نفوذ کند.

توانسته بودیم با تمام این سختی‌ها و مشکلات، خود را به عمق ۱۶۹۷ متر برسانیم.

در تیم دوم و زمانی که مشغول فعالیت در چاه‌های اطراف کمپ بودیم صدای انفجارهایی از چاه‌های پایین به گوش می‌رسید. بله یکی از



کمک کنند. گنادی و اولگا نیز که در کمپ دو مستقر بودند، به فرود ادامه داده بودند و مسیر کمپ دو به سه را به طور کامل علامت‌گذاری کرده تا اعضای تیم از مسیر اصلی خارج نشوند. باید متذکر شویم که مسیر کمپ دو به سه دارای فرعی‌های زیادی است و امکان اشتباه بسیار زیاد بود.

هر شب از طریق تلفن کابلی گزارش کارهای انجام گرفته به یوری کازین سرپرست برنامه داده می‌شد و از ایشان کسب تکلیف می‌کردیم. او از ما خواسته بود که فقط در تیم‌های دو نفره فعالیت کنیم و به هیچ عنوان به صورت انفرادی پیمایش و یا حرکت نکنیم، همواره تا زمانی که تمام اعضای تیم به کمپ باز نمی‌گشتند شام یا نهار صرف نمی‌شد.

دوشنبه ۱۹ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۱۰)

تیم اول ساعت ۸ صبح به سمت کمپ سه که در عمق ۱۴۵۰ متری قرار دارد حرکت می‌کند، پس از حدود ۲ ساعت از کمپ دوم به کمپ سوم رسیدیم. با وجود این که مسیر بسیار کوتاه بود، اما مسیرهای آن بسیار تنگ و صعب‌العبور بود، سرمای درون غار و وجود آب در این قسمت از غار، پیمایش را سخت‌تر می‌کرد. و این در شرایطی بود که هر شخص می‌بایست ۲ کوله غار را با خود حمل کند.

کمپ سوم در بین یک شکاف قرار داشت که یک طرف آن خالی بود و به وسیله طناب‌ها که به صورت زیگزاگ در آن‌جا بسته شده بود محافظت می‌شد؛ البته به صورت ماهرانه‌ای و با استفاده از سنگ‌ها و سنگریزه‌های موجود در غار یک محل مناسب برای چادر زدن و شب‌مانی فراهم کرده بودند. پس از اندکی استراحت و صرف غذا، لباس‌هایمان را پوشیدیم و به سمت سیفون اول که در عمق ۱۵۰۰- قرار داشت حرکت کردیم.

هم‌زمان با پیمایش غار، کابل تلفن را نیز با خودمان تا ابتدای سیفون بردیم. گنادی جلوتر از ما حرکت کرده بود و زمانی که او را دیدیم به ما گفت که آب سیفون را با یک شیلنگ خالی کرده و می‌توانیم از آن عبور کنیم. بر این اساس، ابتدا می‌بایست یک نفر از آن سیفون رد می‌شد و سپس با شیلنگ از آن طرف سیفون آب داخل آن را خالی می‌کرد تا نفر بعدی از آن عبور کند، بعضی وقتا هم به طور کامل خالی نمی‌شد و مجبور بودیم با نفس گرفتن از داخل سیفون رد شویم. پس از این که مطمئن شدیم که تلفن به درستی کار می‌کند به کمپ سوم بازگشتیم.

در تیم دوم شرایط متفاوت بود، این تیم نیز توانسته بود با ۱۰ کوله بار که همراه خود داشت به کمپ دوم برسد. تعدادی از نفرات تیم به دلیل خوردگی قرقره ابزار فرود خود (استاپ) مجبور شده بودند از ابزار فرود دیگری استفاده کنند، زیرا بر روی طناب‌هایی که در چاه‌های بین کمپ اول و دوم غار هستند گل و لای، شن و ماسه زیادی قرار گرفته که





تیم دوم که اکنون ۶ نفر شده بود، با ۱۲ کوله بار که در دست داشت، کمپ دوم را به مقصد کمپ اول ترک کرد. پس از آن‌ها تیم اول نیز روز بعد و در تاریخ ۲۰ آگوست ۲۰۱۵ کمپ سوم را به قصد کمپ دوم ترک کرد.

به دلیل فاصله نسبتاً زیاد بین کمپ‌ها، گلی بودن و شن و ماسه‌ای که بر روی طناب قرار داشت، ابزار صعود بیشتر نفرات دچار آسیب و یا شکستگی شد. بنابراین تقریباً تمامی نفرات زمانی که به کمپ اول غار رسیدند، یومار و کرول خود را با یومار و کرول دیگری که در کوله داشتند جابه‌جا کردند.

ابتدا می‌خواستیم با تیم دوم از غار بیرون برویم، اما یوری با ما تماس گرفت و گفت که یک روز دیگر در غار بمانید تا اگر تیم اول نیاز به کمک داشت به آن‌ها نزدیک باشید. بنابراین یک روز دیگر نیز در غار ماندیم.

پنجشنبه ۲۹ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۲۰)

تمامی وسایل و تجهیزات را در کمپ اول جمع‌آوری کردیم، زباله‌ها و وسایل شب‌مانی را بسته‌بندی کردیم، کوله بارها بیشتر و بیشتر می‌شد، به طوری که هر نفر ۲ کوله و هیوا و عبدالرضا ۳ کوله به همراه داشتند. در عمق ۴۹۰ متری بودیم و باید این کوله‌ها را تا بیرون غار با خود می‌بردیم. صعودهای طولانی و پی‌درپی بر روی طناب، عبور از تراورس‌های تنگ کار را برای ما بسیار مشکل می‌کرد. اما فکر کردن به این موضوع که می‌توانیم بعد از ۱۵ روز فعالیت در دمای نزدیک به ۲ درجه سانتی‌گراد و آن هم در یک مکان بسیار تاریک، نور خورشید را دوباره مشاهده کنیم و دوستان جدیدمان که در بیرون از غار منتظر دیدار ما بودند را ببینیم و در آغوش بگیریم، سختی مسیر را برای ما آسان می‌کرد.

با یاری خداوند و دعای خیر خانواده و تمامی دوستان خوب در کشور عزیزمان ایران، توانستیم از تمامی این سختی‌ها و مشکلات عبور کنیم و پس از کسب تجربه‌ای بسیار گران‌بها، که حاصل همراهی با غارنوردان فوق‌العاده حرفه‌ای، با تجربه و با اخلاق این اکسپدیشن همچون: گنادی، یوری کازین، لیلیا و... بود، نور خورشید را ببینیم و پای بر سطح محکم زمین بگذاریم.

هیچ‌گاه این حس را که پس از ۱۵ روز از دل زمین به بیرون آمدیم را فراموش نخواهیم کرد.

در پایان لازم می‌دانیم به چند نکته اشاره کنیم:

- همان‌طور که می‌دانید در هیمالیانوردی نفراتی به عنوان آشپز و باربر و... وجود دارند اما در غارنوردی تمامی افراد در انجام کارها مشارکت دارند و همه افراد با یکدیگر برابر هستند.
- روش اکراینی‌ها در غار کاملاً منحصر به فرد بود و همه چیز را در

روش‌های اکتشاف که توسط تیم اکراین و سرپرست برنامه اجرا می‌شد، استفاده از مواد منفجره برای باز کردن معابر بسیار تنگ غار بود. بر این اساس هر شب با استفاده از مواد اولیه و ابزاری که به داخل غار منتقل کرده بودیم، اقدام به ساخت دینامیت می‌کردیم تا برای روز بعد آن را به مسئول تیم بدهیم. ایشان هم پس از سوراخ‌کاری و قرار دادن دینامیت‌ها در آن‌جا، اقدام به انفجار و بازگشایی معابر تنگ می‌کرد.

همه‌ی نفرات تیم دوم در کمپ مستقر شدیم و پس از جلسه هم‌آهنگی که معمولاً هر شب بعد از شام برگزار می‌شد، قرار بر این شد که تمام پنج نفر عضو تیم دوم، صبح روز بعد برای انتقال باتری‌ها و تجهیزات به کمپ سوم بروند و از آن‌جا نیز غار را تا عمق ۱۶۹۷ متر پیمایش کنند، سپس به کمپ دوم بازگردند.

پنجشنبه ۲۲ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۱۲)

تیم دوم در اولین ساعت روز برای فعالیت آماده شد و چهار نفر از اعضای آن، عبدالرضا، لیلیا، اندرو، اندروی به سمت کمپ سوم حرکت کردند. هیوا و عبدالرضا پس از چند روز یکدیگر را در این کمپ ملاقات کردند. هیوا می‌گوید از دیدن عبدالرضا بسیار خوشحال شدم. تمامی اعضای تیم توانستند با یک کار گروهی و دقیق خود را به عمق ۱۶۹۷ متر برسانند، سپس به کمپ دوم بازگردند.

همان‌طور که اشاره کردیم، تیم دوم نقش پشتیبان تیم اول را داشت و تجهیزات مورد نیاز تیم اول را از کمپ دوم به سوم منتقل می‌کرد. بر اساس برنامه‌ریزی می‌بایستی هر روز ساعت ۷ صبح، باتری‌های شارژ شده را از کمپ دوم به سوم منتقل می‌کردیم و در همان‌جا منتظر می‌ماندیم تا کار سوراخ زدن و انفجار در مسیرهای جدید تمام شود، سپس دوباره باتری‌ها را برای شارژ به کمپ دوم منتقل می‌کردیم. معمولاً این پروسه به صورت روزانه توسط هر ۴ نفر اعضای گروه دوم انجام می‌شد و اکثراً روزی ۲ مرتبه این مسیر پیمایش می‌گردید که بیشتر اوقات از ابتدای هر صبح تا حوالی ساعت ۵ بعدازظهر ادامه داشت. از دیگر فعالیت‌های این تیم، رول کوبی در تالارهای جدید اطراف کمپ دوم و همچنین استفاده از مواد منفجره در سیفون دوم بود، تا بتوانند مسیر را برای عبور تیم بازگشایی کنند.

جمعه ۲۳ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۱۳)

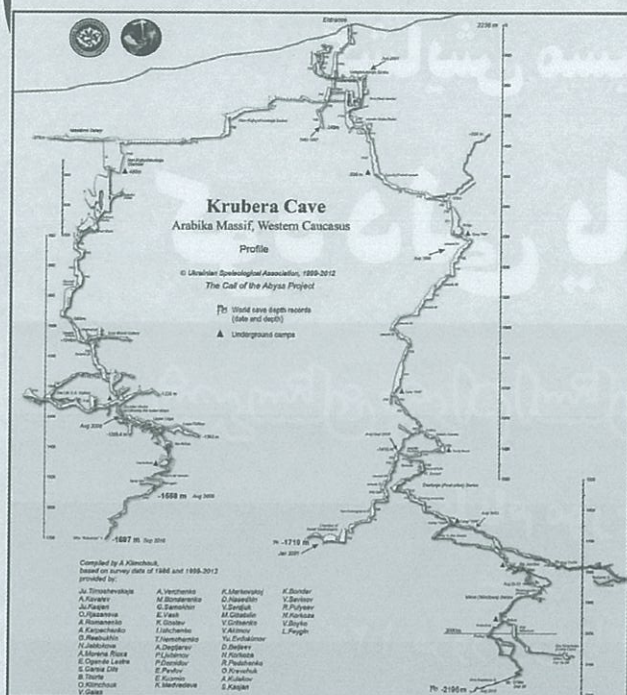
سرپرست تیم پشتیبان از نفراتی که در کمپ دوم مستقر بودند، دو نفر از اعضا، خود را برای انتقال باتری‌ها و مواد غذایی به کمپ سوم فرستاد. از طرفی لباس ضدآب هیوا آسیب دیده و سوراخ شده بود، به همین دلیل با تیم دوم به کمپ دوم بازگشت. نفرات این تیم کل روز را در تالار بزرگ که نزدیک این کمپ قرار داشت به اکتشاف خود ادامه دادند.

روزهای بعد نیز به همین منوال ادامه یافت، نفرات تیم به صورت چرخشی و منظم، باتری‌ها را به کمپ سوم منتقل می‌کردند و در پایان روز باتری‌های خالی را به کمپ دوم می‌بردند. اکتشاف در بالای کمپ سوم و در تالار بزرگ ادامه داشت تا این‌که پس از گذشت ۱۱ روز و انجام غارنوردی سخت آن هم در محیطی بسیار دشوار و طاقت فرسا، و اکتشاف قسمت‌های مختلف زمان بازگشت به بیرون از غار فرا رسید.

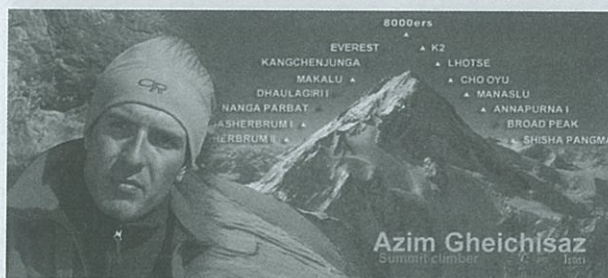
شنبه ۲۷ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۱۸)

کمپ اول و دوم ۷۰۰ متر با یکدیگر فاصله داشتند، تمامی مسیر را باید با ۲ کوله نسبتاً سنگین پیمایش می‌کردی و به اصلاح یومار می‌زدی، به همین دلیل سرپرست برنامه تصمیم گرفت که دو نفر از اعضای تیم ۴ کوله بار را به عمق ۸۵۰ متری ببرند و به اصلاح بارگذاری کنند. عبدالرضا و هیوا برای این کار داوطلب شدند و ۴ کوله بار را در اواسط مسیر و در عمق ۸۵۰ متری بر روی طناب گذاشتند و به کمپ دوم بازگشتند.

چهارشنبه ۲۸ مرداد ۱۳۹۴ (۲۰۱۵/۰۸/۱۹)



۳ نفر از تیم ایران توانست تا عمق ۱۶۹۷ متری غار رفته و بیمارش کند



عظیم قیچی ساز

تھا صودہ کنندہ بدون اکسیژن مسیر جنوبی

اما او بار دیگر به اورست از مسیر شمالی بازگشت و به همراه آدریان دلینگر توانست قله را بدون کیسول اکسیژن صعود کند تا با احتساب صعود لوتسه ۲۰۱۰ و گاشبرم II سال ۲۰۱۳ شمار ۸۰۰۰ متری‌هایش را به عدد ۳ برساند.

کوهنوردی است که از مسیر جنوبی قله را بدون استفاده از کپسول اکسیژن مصنوعی صعود کرده. این امر در شرایطی که بسیاری از افراد بدلیل سرمای شدید دچار سرمازدگی شده اند بسیار قابل توجه است. این صعود سیزدهمین ۸۰۰۰ متری این کوهنورد ایرانی از سال ۲۰۰۵ است. در حال حاضر او برای تکمیل پروژه خود تنها لوتسه را پیش رو دارد. در واقع او تصمیم داشت هردوقله را در این فصل صعود نماید ولی بهدلیل مشکلات ناشی از کمبود طناب ثابت و خطرات مسیر تصمیم به لغو آن گرفت ■

منبع

<http://desnivel.com/expediciones/cory-richards-achim-gey-chisaz-historias-del-everest-2016-sin-oxigeno>

امسال، نیز به نظر میرسد با توجه به انتشار اخبار، عظیم تنها

گشایش مسیر روی دیواره کوه دلی یاسیر (شهینز)

شهرستان چرام استان کهگیلویه و بویراحمد

«با نام مورچه‌های کارگر»

متراژ مسیر ۳۳۵ متر

۱۲ فروردین تا ۱۵ فروردین ۱۳۹۵

نام گروه: تیم دیواره‌نوردی استان خوزستان

سرپرست برنامه: امیرحسین عادل.

تیم صعود: امیرحسین عادل، هادی آقایی و سجاد کشاورز.

تیم پشتیبان: علی عابد نژاد، احسان سرکوی و محمد عادل.

تهیه گزارش، تنظیم و ترسیم کروکی: امیرحسین عادل.

استان کهگیلویه و بویراحمد، شهرستان چرام، بخش سرفاریاب، روستای بر آفتاب، کوه دلی یاسیر (شهینز)
ارتفاع پای دیواره از سطح دریا ۱۲۰۰ متر

آماده بود فقط غذای چهار روز رو تهیه کردیم و ساعت ۱۱ صبح وارد روستای بر آفتاب منزل آقا آیت شدیم.

آقا آیت بدون دریافت مبلغ و بی چشم داشت هم حیاط منزلش و چهارپایش را در اختیار ما گذاشت. بعد از پیمایش ۱۰ دقیقه‌ای به محل کمپ در نظر گرفته شده بر روی تپه‌ای زیبا که مشرف به منطقه بود، رسیدیم. محلی‌ها به این تپه بلوط درشت می‌گفتند. چادرها برپا و هم‌زمان با تهیه مقدمات غذا، من و هادی برای

گزارش برنامه:

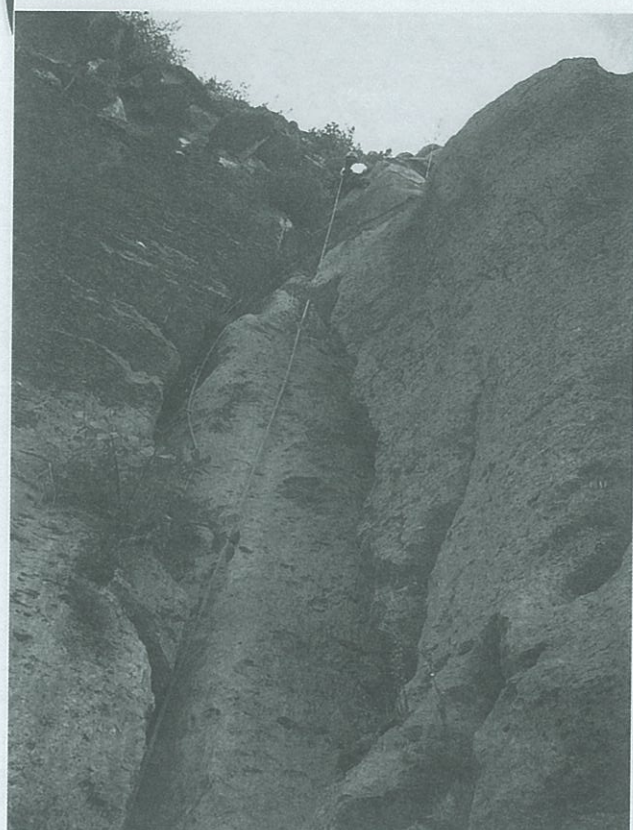
طی چند سال گذشته و با توجه به فعالیت‌های صورت گرفته توسط کارگروه سنگ‌نوردی استان خوزستان در مناطق مختلف استان کهگیلویه و بویراحمد این بار نیز تیم دیواره‌نوردی استان خوزستان با همکاری تیم سنگ‌نوردی استان کهگیلویه برای اولین بار مسیری روی دیواره زیبای کوه دلی یاسیر (شهینز) گشایش کردند. دیواره‌ای که قرن‌هاست تن به سرما و گرمای روزها داده و تا کنون هیچ دستی برای صعود لمسش نکرده بود، دیواره‌ای با بی‌شمار شکاف مناسب ابزارگزاری و جنس سنگی یکپارچه و مستحکم که نظر هر دیواره‌نوردی را به خود جلب می‌کند و پنهان هم نماند از چشم ما...

این کوه زیبا در نزدیکی روستای بر آفتاب با فاصله پیاپی ۱۰ دقیقه است که خود روستا نیز در مجاورت جاده ارتباطی شهرستان دهدشت و بخش سرفاریاب است.

پنجشنبه ۱۲ فروردین ۱۳۹۵ روز اول برنامه:

یک هفته‌ای بود که از برنامه گشایش مسیر «گل سنگ» دشت شلال دون می‌گذشت و ما همچنان حال و هوای کمپ، بلوط و آوای پرنده‌ها به سر داشتیم، کلی از وسایل و مایحتاج از برنامه قبل





تنوره تقریباً بسته می‌شه که بیشتر برای لاخ کردن پا می‌شه از ش استفاده کرد، ابزارگذاری درون تنوره نیز به سختی انجام می‌شه چراکه فرد مجبوره ابزار رو ته شکاف جای‌گذاری کنه، پس قبل از وارد شدن به تنوره دو بلوک سنگی وجود داره که پیشنهاد می‌شه برای امنیت بیشتر صعود از این میانی‌های طبیعی استفاده بشه. از گفتنی‌های طول سوم پاندولی بود که هادی موقع صعود از طناب روی قسمت تراورس مسیر داد.

طول چهارم:

شکافی در کنار رخ سیاه رنگی که اولین روز بازدید مسیر توجه ما رو به خودش جلب کرده بود و امروز باید صعود می‌شد و صعود هم شد. صعودی به متر ۴۷ متر با درجه سختی d ۵,۱۰ به قیمت پاره شدن شلوار من هنگام رد شدن از تنوره.

ابزارهای استفاده شده در این طول بیشتر سائزهای بزرگ بودن، شکافی کاملاً تمیز و یکدست که لذت یه ابزارگذاری خوب رو به وجود می‌آره. کارگاه مرکب (منقاره و هگزان) زده شد و بعد از صعود هادی و بالا کشی دریل تصمیم به فرود گرفتیم، البته در راستای آخرین طول صعود شده چراکه می‌خواستیم تراورس‌های مسیر صعود شده رو حذف کنیم. طناب‌ها تا پای دیواره ثابت‌گذاری شد و در آخرین طول فرود دریل و ابزارهای صعود رو هم درون کیسه بار در آخرین کارگاه فرود گذاشتیم.

۱۷۵ متر صعود و ۱۴۰ متر فرود نتیجه روز اول من به همراه هادی بود. در کل چهار طول صعود و سه طول فرود انجام شد که طی اون هیچ‌گونه میانی ثابتی کوبیده نشد چراکه هدف ما در ابتدا صعود پاک دیواره بود و به احتمال زیاد به دلیل وجود تراورس‌های بررسی شده مسیر فرودمون از مسیر صعود جدا می‌شد. اون روز تیم آقا پیمان حاج حسینی به همراه احسان سرکه‌کی

سهولت پیمایش تا پای مسیر به سمت دیواره رفتیم، مسیری مالرو که از کمپ ما تا پای دیواره حدود ۵ دقیقه می‌شد.

تپه بلوط درشت چشمه ندارد و آبیگری باید در خود روستا انجام بشه هرچند آب و هوای معتدل و سر سبزی منطقه عطش درون هر بیننده‌ای رو سیراب می‌کنه.

اون شب بچه‌های تیم آقا پیمان حاج حسینی از مربی‌های خوب تهران که برای تمرین سنگ‌نوردی اومده بودن منطقه خاییز بهبهان به کمپ ما ملحق شدن.

جمعه ۱۳ فروردین ۱۳۹۵ روز دوم:

صبح زود ساعت ۷ بیدار باش و حرکت به سمت دیواره به اتفاق هادی، سجاد و علی. بچه‌ها کیسه بارها رو گذاشتن و به کمپ برگشتن بعد من و هادی آماده صعود شدیم...

طول اول:

شکافی مناسب ابزارگذاری که ۲۰ متر پایانی اون شیب خفته‌ای دارد با درجه سختی ۵,۹ و متر ۴۸ متر که صعود شد. بعد از برپایی کارگاه موقت طناب بکاپ ثابت و هادی شروع به صعود از طناب کرد. کیسه بار رو به دلیل شیب خفته پایانی بالا کشی نکردیم و هادی در حین صعود از طناب اون رو حمل می‌کرد.

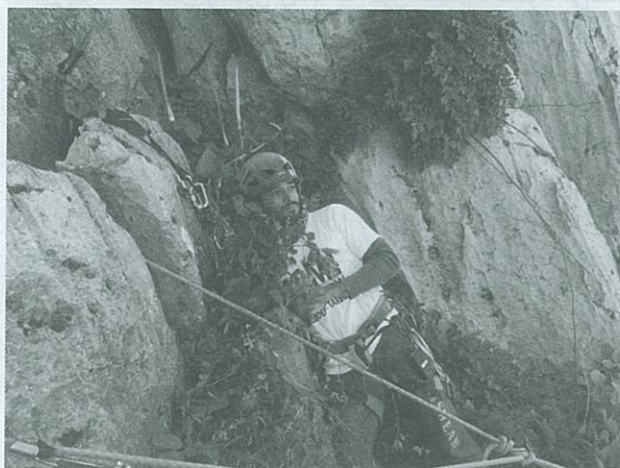
در همین ابتدا لازم می‌دونم این نکته رو بیان کنم که با طلوع خورشید و رسیدن اولین تابش‌های اون که از پشت کوه "نیر" سر درمیاره دیواره از ساعت ۷ تا ۱۱ صبح آفتاب روشه البته با توجه به فصل صعود این زمان نیز تغییر می‌کنه.

طول دوم:

بعد از ده متر صعود اولین کلاhek رو با گرفتن یک بلوک و گذاشتن هگزان سائز ۵ رد کردم و یه تراورس تا کارگاه طبیعی دوم که متشکل از دو بلوک سنگی بود، مکانی کاملاً راحت با طول صعود شده ۳۵ متر و درجه سختی a ۵,۱۰ که هادی دوباره با حمل کیسه بار تا کارگاه صعود کرد و بعد از اون چالش کلاhek طول سوم رو مسیر خوانی کردیم.

طول سوم:

حفره‌ای بزرگ در سمت چپ مسیر صعود که از پایین مسیر قابل رویت و کلاhekی بر فراز اون حفره و رد شدن از یک تراورس پنج متری تا رسیدن به شکاف مورد نظر همه نشونه‌هایی از طول سوم، مسیری به طول ۴۵ متر با درجه سختی d ۵,۱۰ و کارگاهی در کنار درخت بادام. ۱۵ متر پایانی این طول، صعودکننده وارد یک



محل کارگاه یه تراورس ۵ متری وجود داره که با گرفتن یه بلوک سنگی گردن کلفت می شه امنیت تراورس رو فراهم کرد. کارگاه طبیعی (بلوک) دایر و هادی و سجاد به نوبت صعود کردند. بعد از یک استراحت و خوردن صبحانه من آماده صعود طول ششم شدم.

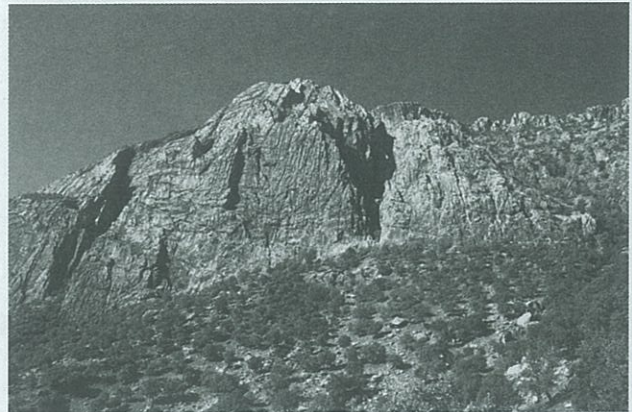
طول ششم:

۴۵ متر صعود با درجه سختی C ۵,۱۱ سنگین ترین طول مسیر رو رقم زد، دوازده فرند، سه بال نات، دو شفت و دو بلوک سنگی میانی های مسیر بود که بیشتر آن ها سایز بزرگ بودند. از نکات قابل توجه این طول اینه که وقتی در محل کارگاه پنجم قرار دارید یه کلاhek تقریباً بزرگ بالای سرتون وجود داره که عملاً صعود به صورت Trad درونش خیلی سخته و برای فرار از اون باید از رخ سمت راست کارگاه پنجم صعودتون رو آغاز کنید، بعد از حدود ۱۰ متر صعود کلاhek رو رد می کنید و دو کراکس سنگین در پیش رو دارید، اولی با دو فرند سایزهای ۵ و ۶ و دومی با تریاکم سایز ۴ و فرند سایز ۳ قابل عبوره، کراکس دوم حدود ۵ متری نرسیده به کارگاه ششم یا متر ۴۰ متری طنابه. کارگاه راحت در کنار درختی دیگر که تنه اون یکی از بازوهای کارگاه مرکب بود. طناب بکاپ ثابت و بعد از صعود هادی، سجاد هم به کارگاه ششم رسید، البته قبل از اون من آماده صعود طول هفتم بودم.



طول هفتم:

طبق بررسی هایی که از پایین انجام داده بودیم این آخرین طول مسیر بود البته قبل از طول اریب که طول هشتم محسوب می شد. طول هفتم نیز با ۴۵ متر به درجه سختی a ۵,۱۱ یکی دیگر از طول های نفس گیر مسیر به حساب اومد. با دو تراورس که اولی به چپ و بعدی به راست بود و همین امر باعث شکست طناب و در اومدن یکی از فرندها زیر آخرین کلاhek کوچک مسیر شد. کراکس مسیر دقیقاً قبل از تراورس به چپ و صعودکننده حتماً باید میانی های قبل از وارد شدن به تراورس رو تقویت کنه (هگزان سایز ۵ و فرند سایز ۶) بعد از این که تراورس ها تمام شد و من در راستای صعود و بالای سر بچه ها قرار گرفتم یه تکه سنگ بزرگ زیر پام در حال جدا شدن بود که به احتمال گیر کردن طناب و افتادن اون روی سر نفرات مجبور به بغل کردن و پرت کردنش توی یه شرایط فوق العاده خطرناک شدم، سرانجام طاقچه ای برای گرفتن دمی از هوا و برپایی کارگاه طبیعی (منقاره) در میان گل ها و



مربی مجموعه تختی اهواز پای تکه سنگ های جدا شده از دیواره مشغول طراحی و صعود مسیرهای بلدرینگ بودن.

شنبه ۱۴ فروردین ۱۳۹۵ روز سوم:

بعد از وداع تیم تهران و شبمانی من پای دیواره آخرین روز صعود این گونه رقم خورد که ابتداهادی شروع به صعود از طناب کرد و به دنبال اون من و با یک طول فاصله سجاد صعود از طناب رو شروع کرد. قبل از رسیدن سجاد به کارگاه مرکب (طول چهارم) من با حمایت هادی طول پنجم رو شروع کردم. طناب های ثابت شده رو روی مسیر جمع آوری نکردیم، هم برای امنیت امداد رسانی و هم این که بار اضافه محسوب می شد.

طول پنجم:

۳۵ متر صعود با درجه سختی b ۵,۱۰ حاصل این صعود بود که در یک حفره بزرگ در کنار درخت بن به اتمام رسید، مکانی کاملاً راحت که اجازه بیواک دو نفره رو هم می ده. قبل از رسیدن به



روی دیواره بود چراکه به دلیل بار زیاد از بردن طنابها تا بالای دیواره صرفنظر کردیم. مثل همیشه مرد کارهای سخت (هادی) آماده صعود از طناب شبانه شد و بعد از یک ساعت کل طناب ثابت‌های مسیر رو جمع‌آوری کرد.

درباره نام مسیر لازمه توضیح کوتاهی داده بشه:

زمانی که داشتیم محل کمپ و جای برپایی چادرها رو تمیز می‌کردیم لونه مورچه‌ای وسط کمپ قرار داشت که اطراف لونه مسیر رفت و آمدنشون رو سنگ چین کردیم.

مور را بر کوه اگری راهی بود
کوه در چشمش پر کاهی بود



یکشنبه ۱۵ فروردین ۱۳۹۵ آخرین روز:

بعد از خوردن یه شام حسابی که زحمت‌شو مهدی حق‌جو سنگتورد کهنه‌کار خوزستانی کشیده بود همه بیهوش شدیم و صبح روز یکشنبه با جمع کردن کمپ، تپه بلوط درشت و کوه شهینز رو بر آفتاب وداع گفتیم...

با تشکر از:

هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان خوزستان.
تیم سنگ‌نوردی شهرستان دهدشت.
اهالی محترم روستای بر آفتاب.
و همه دوستانی که ما را در این برنامه یاری کردند



علف‌های دیواره. طناب بک‌آپ ثابت و هادی صعود از طناب و سجاد نیز با حمایت من شروع به صعود و جمع کردن ابزار کرد. این طول به دلیل وجود تراورس‌ها کار جمع‌آوری ابزار رو روی طناب ثابت کمی مشکل می‌کرد.

طول هشتم:

آخرین طول با متر ۳۵ متر به درجه سختی a ۵,۱۰ به صورت اریب تا رسیدن به پله اول دیواره یا به عبارتی پایان مسیر صعود. در واقع بعد از پله اول صعود درجه ۵ به اتمام می‌رسه و برای رسیدن به قله می‌بایستی متر ۳۵ زیادی رو به صورت پیمایش انجام داد که تیم ما به دلیل کمبود وقت از این پیمایش و صعود صرف نظر کرد. کارگاه مصنوعی دایر و هادی و سجاد نیز در ساعت ۱۷ به انتهای دیواره رسیدند.

بعد از کمی استراحت تصمیم به عملیات فرود گرفته شد، فرودی که با ۱۵ متر فاصله از سمت چپ کارگاه هشتم و دور از مسیر صعود شده انجام گرفت.

هشت مرحله فرود به ترتیب ۴۷ متر، ۴۳ متر، ۴۵ متر، ۴۵ متر، ۴۷ متر، ۴۵ متر و ۲۰ متر تا پای دیواره که در ساعت ۲۱:۳۰ به اتمام رسید. تمام کارگاه‌های مسیر ایمن و دارای حلقه فرود است. هنوز کارمون به اتمام نرسیده! ۹۰ متر طناب ثابت از روز اول هنوز

جناب آقای هایون بخاری
درگذشت مادر گرامتان را از صمیم قلب تسلیت
گفته و از خداوند متعال برای جنابعالی
و خانواده محترم صبر و شکیبایی آرزومندم
میر علی هاشمی

جناب آقای اقبال افلاکی
درگذشت مادر گرامتان را از صمیم قلب تسلیت
گفته و از خداوند متعال برای جنابعالی و خانواده محترم
صبر و شکیبایی آرزومندم
میر علی هاشمی



تاسیس ۱۳۳۲

موسسه ورزشی باشگاه کوهنوردی و اسکی داموند

باشگاه کوهنوردی و اسکی داموند 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 و ...
دوره های تئوری: هواشناسی، تغذیه، کمک های اولیه، کوله چینی و ...
آمادگی ارایه بهترین خدمات و تسهیلات به باشگاه ها، گروه ها و دانشگاه ها و
ادارات و موسسات

◀ استفاده از مدرسان و مربیان مجرب و خوشنام
دارا بودن بزرگترین و مجهزترین انبار لوازم فنی
جهت اطلاعات بیشتر کلاس ها و دوره ها به سایت باشگاه داموند مراجعه نمایید.

ارمغان آموزش کوهنوردی امن

تلفن باشگاه: ۰۲۱ - ۶۶۷۱۷۶۳۹

آدرس سایت: www.damavandclub.ir

اطلاعات بیشتر کانال تلگرام Damavand group

<https://telegram.me/damavandgroups>

مسئول برگزاری کلاس ها: امیررضا صدیقیان

دارا بودن سالن اجتماعات با ظرفیت صد نفر
دسترسی آسان به ایستگاه مترو و بی آر تی دروازه دولت

گزارش آزمون کشش

سقاوش دهنده: امجد سماواتی
شماره سقاوش: ۱۶۱۹۱
روش نمونه برداری: نمونه ارایه شده
تاریخ دریافت سقاوش: ۱۳۹۳/۱۱/۱۲
تاریخ صدور گزارش: ۱۳۹۳/۱۱/۱۳

ردیف	نام و مشخصات نمونه	تیروی کلمه Kg / mm ²	تیروی 44 این Kg / mm ²	اندازه نامول mm
۱	نمونه شماره ۳ کشش راستی با کد T00T0M	۲۲۴۱	۲۲۵۰/۶	-



شرایط آزمون و ملاحظات:

- آزمون در دمای $23^{\circ}\text{C} \pm 2$ انجام شد.
- نتیجه فیلتر با لگروگ کنده نمونه‌ای می‌باشد که از روی آن درصد جامد است.
- روش آزمون در حوزۀ گرایی، ISO 1EC/7025 □ می‌باشد
- این جدول بدون برجسته آزمایشگاه داده اعتبار است و نتیجتاً نتایج باید با اطلاع آزمایشگاه داده مگر به روش کل و از تمامی حملات، متحرقات و ضایعات آن.
- تذکره: در صورتی که توسط مراجع دولتی گرفته و نتیجه فیلتر با لگروگ کنده نمونه می‌باشد که از روی آن درصد جامد است.

آزمون کتله: امید احمدی

تأیید کننده (مدیر فنی): محمدرفاهاک منش

مدیریت آزمایشگاه ها: محمد چپانی

کد سازمان مدیریت کبوت: 1000000-10-00-00 شماره: 1000000-10-00-00 تاریخ: 1397-04-14

تاریخ: 1397-04-14

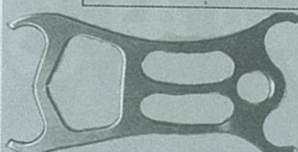
محل: 1397-04-14

نام: 1397-04-14

گزارش آزمون کشش

سفارش دهنده: امجد سماواتی
شماره سفارش: ۱۹۹۷۸
روش نمونه برداری: نمونه ارائه شده
تاریخ دریافت سفارش: ۱۳۹۴/۱۲/۲۵
تاریخ صدور گزارش: ۱۳۹۴/۱۲/۲۵

فهرست داده ها			
ردیف	نام و مشخصات قطعه	ایروی نسیم Kgf/mm ²	ایروی پلاستیک Kgf/mm ²
۱	نرته شماره ۱ کشش ارسنیل با کد ATAS	۱۸۳۵۸	۲۵۰/۶۱
			۱



فہم اہل آزمون و ملاحظیات:

- آزمون در دمای $23^{\circ}\text{C} \pm 2$ انجام شده است.
- نتیجه فقط بازگو کننده نمونه‌های می‌باشد که آزمون روی آن انجام شده است.
- روش آزمون در سوره گرامریت ISO IEC/17025 می‌باشد
- نتایج بدون هرچیز برآمده آزمایشگاه فاقد اعتبار است و تغییراتی باید با اطلاع آزمایشگاه دیگر به طور کامل و از تمامی محاسبات، مترجعات و ضرایب آن.
- برای توسط سفارش دهنده باید گرفته و نتیجه فقط بازگو کننده نمونه‌های می‌باشد که آزمون روی آن انجام شده است.

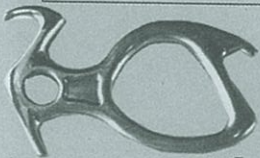
آزمون کتبه: تایید کننده (ملازمتی): مدیریت آزمایشگاه ها:
امید احمدی محمد رضا پاکمشتن محمد چایانی

که سید مدیریت کتبت: 1394/11/10-10-50 شماره نسخه بد نظر: 9 تاریخ نسخه بد نظر: 1397/05/02
لحظه: امیران مرادان حامد حمید، جنب غیر که رسالت، در دهکده مراد تراروی تلخ: 9393113133 فاکس: 9393113999 صفحه 1 از 1

گزارش آزمون کشش

سفرارش دهته: امجد سقاوتی
شماره سفرارش: ۱۹۹۷۸
روش نمونه برداری: نمونه ارایه شده
تاریخ دریافت سفرارش: ۱۳۹۴/۱۲/۲۵
تاریخ صدور گزارش: ۱۳۹۴/۱۲/۲۵

ISIRI 0272 : زيرو لوزون			
زېږېد طول mm	ټيروي ټهلي Kg / mm	ټيروي ټيلم Kg / mm ²	نام و مشخصات ټيلم
0	70-01	7337/9	VENUS
1 سره شلره ۱ کشش رسانی یا نه			
تعداد: ۱			
پوسته دارو			



شرایط آزمون و ملاحظات:

- آزمون در دمای 23°C± انجام شده است.
- نتیجه فقط بازرگ کننده نمونه‌های می باشد که آزمون روی آن انجام شده است.
- روش آزمون در سوره گواهی نامه ISO IEC/7025 □ می باشد
- این جدول مهم تر به است از آزمایشگاه داد اعتبار است و تکیه باید با اطلاع آزمایشگاه باشد مگر به طور کلی و در تمامی محصولات متورجعات و ضمانت آن نمونه بر روی سطر سفارش، مدت گواهی گرفته و نتیجه فقط بازرگ کننده نمونه‌های می باشد که آزمون روی آن انجام شده است.

آزمون کتبی: **نایب کشته (مدیر فنی):** **مدیریت آزمایشگاه ها:**

امید احمدی محمدرضا پالانشین محمد جبارانی

که به مدیریت گسترده، شمارهٔ اجاره‌ای ۶ تاریخ اجاره‌ای ۱۳۹۷-۰۸-۲۴

ISIRI-CM-ID-QR-SF ۱۳۹۷۱۳۹۸ ۱۳۹۷۱۳۹۹

فلاپی اسهول‌رسان نام صحنی - جب دهر که رشت ، یزدانگرد و راه ورغری لاسی ۱۳۹۷۱۳۹۹

گزارش آزمون کشش

سفرارش دهنده: امجد سمارانی
شماره سفرارش: ۱۹۷۸

روش نمونه برداری: نمونه لایه شده
تاریخ دریافت سفرارش: ۱۳۹۱/۱۲/۲۵

تاریخ صدور گزارش: ۱۳۹۱/۱۲/۲۵

شماره پرونده: 0272 / ISIRI				
ردیف	نام و مشخصات قطعه	نیروی تسلیم Kg / mm ²	نیروی پهای Kg / mm ²	از پاید طول mm
1	سره شماره 2 کشش برش با کد OKA (مورساری)	21677	23768	-



شرایط آزمون و ملاحظات:

- آزمون در دمای $23^{\circ}\text{C} \pm 2$ انجام شده است.
 - نتیجه فقط بازرگ کننده نمونه‌های می‌باشد که آزمون روی آن انجام شده است.
 - روش آزمون در حوزه بارگذاری ISO 18C1/7025 □ می‌باشد.
 - نتایج بدون مؤثر بر بسته آزمایشگاه فاقد اعتبار است و تغییراتی باید با اطلاع آزمایشگاه انجام گیرد به طور کلی و در تمامی معاملات، معیارات و ضوابط آن.
 - نتیجه و درجی سراسر گزارش فاقد اعتبار می‌باشد که نتیجه فقط بازرگ کننده نمونه‌های می‌باشد که آزمون روی آن انجام شده است.

[illegible]



منطقه کوه‌های فریدن راهپیمایی گوکان به سر آقا سید

منوچهر علی یاری چرمبیتی

مقدمه

تأثیر زاگرس و کوچ‌نشینان که در تحولات بزرگ اجتماعی این سرزمین نقش داشته‌اند، بر کسی پوشیده نیست. ویژه‌گی‌های متنوع اقلیمی، وجود بختیاری‌ها به عنوان یکی از غنی‌ترین تمدن‌های بین‌النهرین به طور آشکار و پیوستگی‌های عمیق آنان با مناطق کوهستانی اطراف سرزمین‌های پست و کوه‌ها با ظرفیت‌های طبیعی، پژوهشی و مردم‌شناسی و جامعه‌شناسی که در پیش‌رو می‌گذارد، و از همه بارزتر نقش کوچ‌نشینی در تحولات تاریخی و سیاسی جامعه کنونی ایران همه و همه از وجود زاگرس است. هنوز هم می‌توان رگه‌هایی از داشته‌ها و سنت‌های بکر و ناب زندگی این مردمان را آن‌هم در طبیعتی بسیار زیبا و چشم‌نواز یافت.

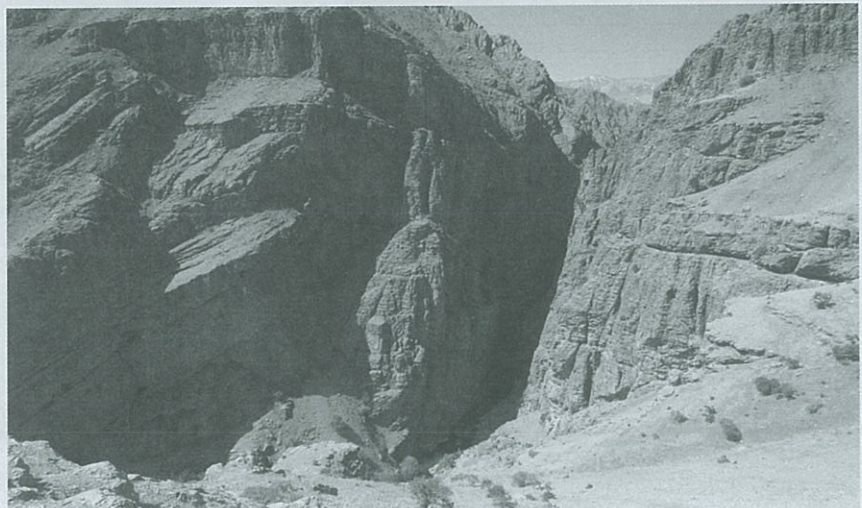


هم‌نورد می‌خواستیم تا در بلاد بختیاری منطقه پشت کوه فریدن (موگویی) برنامه راه پیمایی داشته باشیم. با مطالعه‌ای که کرده بودم عزم‌مان را جزم کردیم تا از گوکان به سر آقا سید برویم. ساعت چهار صبح از شهرکرد با مینی بوس به طرف سورشجان حرکت کرده و سپس در جاده هارونی به طرف پل سودجان رفته و با ماشین از پل

تصمیم گرفتیم تا به سرزمین محمدتقی‌خان و شیرعلی مردان‌خان چهارلنگ قدمی بگذاریم. تا از این همه بی‌مهری‌ها دور باشیم. محمدتقی‌خان با حکومت قاجار و شیرعلی مردان با رضاشاه پهلوی پنجه‌درپنجه بودند. عجب روزگاری‌ست که کریم‌خان زند هم از این طایفه بود.

۱۹ تیر ماه سال ۱۳۹۴ به همراه گروه

عبور می‌کنیم نور مهتاب در رودخانه افتاده و منظره بی‌نظیری را به نمایش گذاشته است، به صورت مستقیم به طرف جاده فریدون شهر در حرکتیم بعد از عبور از دولت آباد و قلعه سرخ ساعت ۷ به میدانک می‌رسیم و به سمت چپ جاده که ما را به پشت شاهان کوه می‌برد ادامه راه می‌دهیم. چشمه‌های متعددی در مسیر جاده است که برای شستشو و خوردن آب پیاده می‌شویم و سرو صورت را صفا داده و به جاذبه‌های منطقه مات و مبهوت نگاه می‌کنیم. چندین نفر از عشایر با مشک‌هایی که به کول حمل می‌کنند به طرف چشمه می‌آیند تا بعد از پر کردن مشک‌ها به چادرهای خود برگردند. بسیار





مهربان و با صفا هستند از ما به گرمی استقبال می کنند و پرس و جو، که از کجا آمده اید و چرا.

بعد از خدا حافظی و طمی کردن چند گردنه به دوراهی گوکان می رسیم که جاده سمت چپ مارا به گوکان می برد. وضعیت جاده بسیار بد است و به همین دلیل راننده چهره در هم کشیده و ناراحت است. عاقبت ساعت ۷/۵ به گوکان می رسیم. هوای بسیار عالی و آب فراوان، عاملی ست تا صبحانه را در همان جا صرف کرده و دوباره حرکت کنیم. ساعت ۸/۵ بعد از معارفه و تقسیم مسئولیت ها تیم آماده حرکت می شود. ساعت ۸/۴۵ آغاز حرکت است. در ابتدای حرکت باید از روی پلی عبور کنیم که مارا به جبهه شرقی فردون کوه می برد، بعد از عبور به صورت زیک زاک بالا می رویم ساعت ۱۰ صبح به یک دوراهی می رسیم که یکی پاکوب قوی تر و دیگری ضعیف تر است. ما سمت چپ را انتخاب کرده هر چه جلوتر می رویم پاکوب ضعیف تر می شود پی می بریم که این پاکوب چوپانان است که در قسمتی سنگی با پرتگاه های ژرف است. تیم به سلامت از این راه عبور می کند تا به تلاقی پاکوب قوی که از بالای فردون می آید می رسد. هوا بسیار گرم شده و آب های داخل کوله پشتی ها هم. خستگی بر همه مستولی گشته ساعت ۶ بعد از عبور از چند دره و روستای وزوه نمایان می گردد. تا روستا حدود یک ساعت راه است. در مسیر به چشمه آب بسیار گوارایی برخورد می کنیم که از دل کوه بیرون می آید آن قدر تشنه هستیم که حدود یک ساعت پای این چشمه می نشینیم و سر و صورت را صفا داده و آب می خوریم.

بعد از حرکت نزدیک روستا به یک باغ

خسته هستیم زودتر از ساعت ۱۱ به کیسه خواب ها نمی رویم، روبه روی ما کوه بلشت در منطقه نیکان چهار محال و قله زیبای شاخ نرمشی جلوه خاصی دارد، تکه های برف در زیر نور مهتاب زیباست و ما با این زیبایی به خواب می رویم. صبح زود از خواب برخاسته و ساعت ۵/۵ حرکت را آغاز می کنیم، بعد از یک ساعت پیاده روی نزدیک سیاه چادرهای دوست مان آقای قاسمی می رسیم. با یک مشک دوغ و ماست سر راهمان می آید و با اصرار زیاد ظرف های ما را پُر از دوغ و ماست کرده و با راهنمایی ما را بدرقه می کند.

ساعت ۹ صبح است که از روی گرنه روستای وزوه سر ازیر می شویم. حالا دیگر در جنگل بلوط هستیم ساعت ۹/۵ به چند سیاه چادر می رسیم که از ایل چهارلنگ هستند. این عشایر از روستای کاگونک در بهار به ارتفاعات می آیند. در نزدیکی این سیاه چادرها چشمه آبی گوارا است. تصمیم می گیریم همین جا صبحانه را بخوریم.

صاحب یکی از سیاه چادرها زنی بختیارست که ما را دعوت می کند تا در سیاه چادرش صبحانه بخوریم. از ما که نه نمی توانیم و از او اسرار؛ من می گویم چون شوهرتان نیست ما نمی توانیم بیاییم که در پاسخ با قاطعیت می گوید خودش نیست منزلش که هست. ما نمی توانیم بگذاریم مهمان بیرون بماند و برای ما عیب است! چاله آتش برپا می کند و برای ما سریع چای درست می کند، هم نوردان هم مشغول درست کردن نیمرو می شوند و با کمک این شیر زن بختیاری صبحانه ای مفصل را نوش جان می کنیم.

کوچک گردو برخورد می کنیم که یک نفر از ایل چهارلنگ مشغول آبیاری است، من با دوستان صحبت می کنم که ای کاش امشب را همین جا بمانیم، باغبان صدای ما را شنیده و می گوید: حتما شما مهمان ما هستید، باغ مال شماست!

نزد او می رویم او به گرمی از ما استقبال کرده و با بیل مشغول صاف و تمیز کردن جایی برای ما می شود. ایشان از عشایر این منطقه است و از اجداد خود که بزرگانی از بختیاری هستند با ما صحبت می کند.

نزدیکی های غروب از ما خدا حافظی می کند تا به سیاه چادرهای خود برود، به ما توصیه می کند به روستا نرویم چون برای برگشت به پاکوب باید زمان زیادی را صرف کنیم. پیشنهاد او تراورس از نزدیکی های سیاه چادرها و حرکت به سوی گردنه روبه رو است. شب آتش می افروزیم و چای و شام را در زیر آسمان پُر ستاره خورده و با این که



می‌رود و پایین دره روستای سر آقاسید. مینی‌بوس که قرار است به دنبال مان بیاید از روی گردنه عسل‌کشان بالا می‌آید، به راه‌مان ادامه می‌دهیم. ساعت ۱۱ مینی‌بوس به ما می‌رسد. راننده از فلاکس خود به ما جای می‌دهد و بعد از سوار شدن به روستای سر آقا سید می‌رویم. پس از بازدید و عکس گرفتن به طرف گردنه عسل‌کشان حرکت می‌کنیم در بین راه نزدیک چشمه آب سردی صبحانه و ناهار را می‌خوریم و به طرف چلگرد مرکز کوه‌رنگ حرکت می‌کنیم. روی گردنه عسل‌کشان هم کمی می‌ایستیم و از آب بسیار سرد آن‌جا ظرف‌ها را پر می‌کنیم چون چنین آبی هرگز گیرمان نمی‌آید. بعد از عبور از منطقه غار یخی و شیخ‌علی‌خان ساعت ۵ بعد از ظهر به شهر کرد می‌رسیم.



لب رودخانه کاگونک رسیده‌ایم پس از بازدید از روستا و گرفتن عکس به طرف دره رزگه می‌رویم، از دره رزگه یک رودخانه می‌آید که با آب کاگونک یکی می‌شود. در تلاقی این دو استراحتی می‌کنیم و چای می‌نوشیم. بعد از اتمام کار به طرف دره رزگه می‌رویم بعد از ۱/۵ ساعت به دره می‌رسیم که دارای رودخانه است با آبشاری زیبا. ناهار را کنار آبشار خورده و ساعت ۴ بعد از ظهر به طرف گردنه حرکت می‌کنیم.

نزدیکی‌های غروب کنار جاده پهلوی در کنار چشمه آب آتشی و سرودی گداجوش‌ها (کتری‌ها) را برپا می‌کنیم و ساعت ۱۱ شب به کیسه خواب می‌رویم. صبح زود ساعت ۶ بیدار شده و ساعت ۶/۵ حرکت را به طرف بالا آغاز می‌کنیم. ساعت ۹ به گردنه دره رزگه می‌رسیم. این‌جا چشم‌انداز زیبایی است سمت چپ ما گردنه عسل‌کشان و سمت راست ما راهی است که به طرف الیگودرز

گریزی زدم و از یکی از زنان بختیاری به نام بی‌بی‌مریم (سردار مریم) مادر شیر علی‌مردان خان از او سؤال کردم. اشک در چشمانش حلقه زد و از فداکاری‌های او برای شیر علی‌مردان سخن گفت و گفت که ایشان مسئول تهیه سلاح برای او بود و یک زن فداکار و شیرزنی بوده که نمونه‌اش در بختیاری وجود نداشته است. هنگام خداحافظی راه میان بر را به ما نشان می‌دهد و می‌گوید شوهرم در روستای کاگونک مشغول درو است. پس از یک‌ساعت و نیم به اول کاگونک می‌رسیم. در بدو ورود آبشاری دیده می‌شود که در زیر آن انگور وحشی وجود دارد که به درختان دیگر تنیده تا راه به سوی نور گیرد.

پس از خوردن آب به طرف روستا می‌رویم. اهالی با آغوش باز از ما استقبال می‌کنند به قول یکی از اهالی این‌جا را خوانسار دوم می‌نامند. چه روستای زیبایی است با درختان گردو و چنارهای بزرگ، حالا ما به

افراد شرکت‌کننده:

- ۱- حشمت فتحي
- ۲- جلال تمام‌يار
- ۳- بيژن نوبخت
- ۴- فرهاد وهابي
- ۵- محمد خاني
- ۶- محمد علي دوستي
- ۷- محمدجان اميري
- ۸- منوچهر علي‌ياري (سرپرست و گزارش‌نویس)
- ۹- امراه يوسفی
- ۱۰- شاهپور علي‌ياري

تذکره:

این برنامه اگر از اواخر اردیبهشت تا آخر خرداد اجرا شود با کمبود آب مواجه نمی‌شوید و از سربیزی و ویژه‌ای برخوردار است. توصیه می‌شود در این محدوده زمانی اجرا شود ■

چایخانه حاج علی درویش
(قهوه‌خانه بدون قلیان و دود)
کافه و قلم و سوت از ملزومات کوهنوردیست

تهران، بازار بزرگ، جنب مدرسه عبدالله خان، کاشی ۷۸
تلفن: ۰۲۱ ۸۱۸۶۷۲ - ۰۲۱ ۵۵۰۴۱۵۵ همراه: ۰۲۱ ۸۳۷۰۰۹۱۲۱۳۰
Haj Ali Darvish Tea House

گروه تبلیغات فزات
هدایای نمایشگاهی، همایشی و تبلیغاتی

مدیر عامل
کاظم مبهوتیان

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

تلفن: ۰۲۶-۰۵۴
همراه: ۰۹۱۲۳۳۸۵۰۹۶ - ۰۹۱۲۱۳۰۸۳۷۰۰

برگی از تاریخ کوهنوردان کردستان

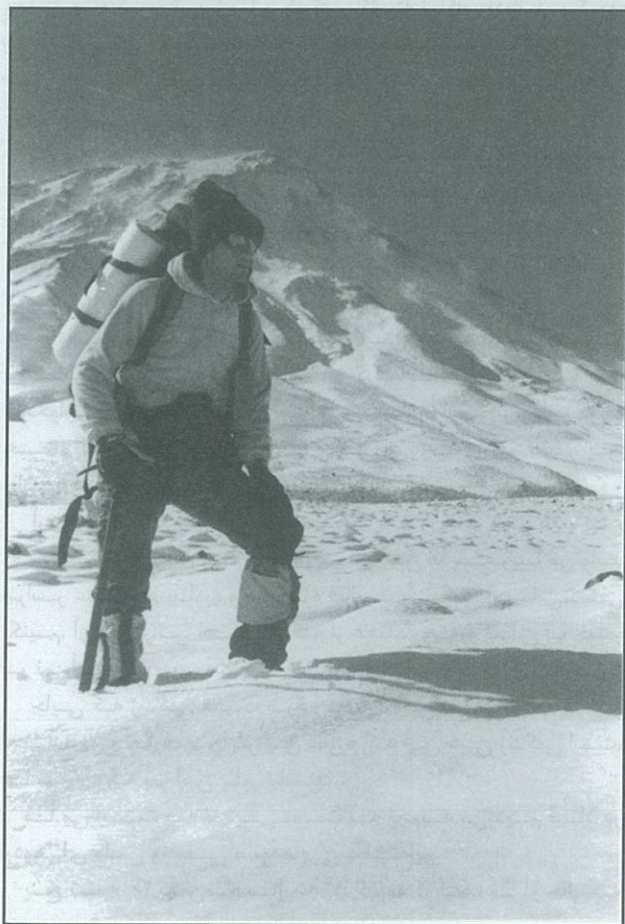
۲۵ - ۲۸ بهمن ماه ۱۳۸۵

صعود زمستانی دماوند از جبهه شمالی

سلام اسماعیل سرخ

دماوند تصویری زنده و رنگین و بسیار استادانه از مراحل تاریخ حیات طبیعی ایران است، که همچون نماد ملی در هاله‌ای از حقایق و افسانه سیر می‌کند و همواره اندیشه‌ها، تلاش‌ها و گرم‌ترین دوستی‌ها را از همه سو به سوی خود جلب می‌کند. دماوند پیدایش بلندی و صعود به بلندی‌ها همواره در ذات آفرینش انسان‌ها سیر می‌کند و بی‌هیچ کم‌وکاستی تا کوه‌ها و انسان باقی‌ست، باقی می‌ماند. قله دماوند در ادبیات ایران، چون نماد سربلندی همچون استعاره و نماد تلاش و استقامت برای کوهنوردان، صعود را همواره با وجود سختی جان‌فرسای، لذت‌بخش می‌سازد.

صعود قله‌های سرکش همواره رفتاری طبیعی است که در ذات انسان برای رسیدن به کمال وجود دارد. برای آرامش روح سرکش و ناآرام ما انسان‌ها، کوه‌ها افق فکری نامحدود ما را غنا بخشیده و درون‌بینی پُر توان را تکامل می‌بخشد و این یک نیروی زندگی‌بخش است برای شناخت هرچه بیشتر ناشناخته‌ها. دماوند، این توده آتش‌فشانی با ۵۶۷۱ متر ارتفاع بلندترین قله ایران در البرز مرکزی، ۱۱ سده تاریخ مستند کوه‌نوردی دارد. اگرهم صعود افسانه‌ای و اسطوره‌ای زردشت پیغمبر به دماوند را به حساب نیاوریم.



□ سال ۳۳۱ قمری برابر ۹۵۲ میلادی صعود (ابودلف خزرچی) جغرافیدان و جهانگرد عرب به دماوند.

□ سال ۱۱۷۷ هجری قمری برابر ۱۷۹۸ میلادی، صعود (گربرت اتریشی) به دماوند.

□ سال ۱۲۱۵ هجری، قمری برابر ۱۸۳۶ میلادی صعود (تامسون، انگلیسی) بر روی دماوند و شب‌مانی.

□ سال ۱۲۳۶ هجری، قمری برابر ۱۸۵۷ میلادی صعود (سرهنک صادق خان، سرگرد مصطفی قلی، میرزا فتح الله و عسکر خان) بر روی دماوند.

□ سال ۱۲۶۸ هجری قمری - برابر ۱۸۸۹ میلادی صعود زمستانی (ژاک دمورگان، پیر و اسلن) فرانسوی بر روی قله دماوند.

□ سال ۱۳۱۲ هجری برابر ۱۹۳۳ میلادی صعود خانم (سامر اسکیل، انگلیسی) بر روی دماوند.

بازهم می‌خواهیم خود را باور کنیم، در صعود زمستانی دماوند آن هم از مسیر پر هیبت شمالی - که همواره، یخچال‌های سهمگین و پُر شکوه (دوبی سل* - سیوله) را در خود به یادگار نگه داشته است. باشد که در پهنه دور دست زمان، به شناخت بیشتر ناشناخته‌ها منجر گردد و قدمی باشد برای رسیدن به خودباوری. پنجاه و پنج کیلومتر مانده به آمل، در منطقه کهرود جاده هراز راه کوهستانی به طول ۲۱ کیلومتر مسیر روستاهای رزان، حاج دلا، میان ده، شما را به روستای «ناندل» برای صعود به جبهه شمالی (دماوند کوه) می‌رساند.

در مردادماه سال ۸۴ از جبهه شمالی به مناسبت روز جهانی صلح، صعود خوبی به قله داشتیم و تا حدی با وضعیت مسیر و جان‌پناه‌ها آشنا شدیم.



چهارشنبه ۲۵ بهمن ماه به قصد صعود زمستانی از جبهه شمالی وارد روستای زیبای (ناندل) که در ارتفاع ۲۲۰۰ متر از سطح دریای آزاد قرار دارد، شدیم. صفای گرم و ابروان گشاده خانواده صالحی مدیر و راهنمای خانه کوهنورد انسی را از قبل با ما ایجاد کرده است.

در "ساختمان خانه کوهنورد" واقع در روستای ناندل همچون خانه‌های روستایی مستقر می‌شویم و من کنجکاوانه دفتر خاطرات کوهنوردان را که در بردارنده موفقیت‌ها و ناکامی‌ها در طی ۲۵ سال گذشته است را با دقت می‌خوانم، که بخشی از تاریخ کوه‌نوردی این کشور و مسیر شمالی دماوند است. کنجکاوانه نوشته‌ها را می‌کاوم و می‌بینم زمستان سال ۱۳۸۵ چندان صعودی را به خود ندیده است مگر سه صعود که در بهمن ماه گروه تبریز با یک نفر کشته ناکام بوده‌اند، و گروه دوم از خراسان رضوی (بجنورد) و اندیمشک بوده‌اند تا ارتفاع ۵۴۰۰ متری صعود کرده‌اند و به علت هوای توفانی راه بازگشت را پیش گرفته‌اند.

با کنجکاوی بیشتر به پویایی اندیشه و آگاهی از آن‌چه این سال‌ها دماوند به خود دیده است دفتر را ورق می‌زنم. از تنهایی به درآمده بودم و در عمق نوشته‌ها فرو رفته بودم... دماوند بی‌چون و چراترین و مایه دل انگیزترین و به جاترین غرور کوهنوردان است.

خودخواه نبودیم، اما زیر تأثیر این جاذبه قرار گرفته‌ایم پیوندهایی که با هوای آزاد خو گرفته‌ایم. گاهی ما را به خودخواهی متهم می‌کنند، اما کوهنوردان عاشق‌ترین انسان‌ها هستند که گاهی جان در گرو عشق می‌بازند و زیر تأثیر این جاذبه قرار می‌گیرند.

آری عاشق شدن یک چیز و قضاوت کردن یک چیز. باید پیش رفت، عشق را انسان با خود می‌برد و این اندیشه زیبا می‌تواند سراسر عمر دوام بیاورد و در دایره فعالیت و زندگی احساس تنگی نکنیم. آری خطراتی است، آن که از عهده روبه‌رو شدن با خطر بر نمی‌آید، زنده نیست.

جایی که زندگی هست مرگ هست، این نبرد است در هر لحظه بدون تعارف من بر این باورم که این عین زندگی است، اما شاید همه بر این باور نباشند.

ما می‌بایست به تنهایی دست به تجربه می‌زدیم قبلاً در اردوهای ملی و جمعی صعودهایی داشته‌ایم.

پنج شنبه ۲۶ بهمن ماه سال ۱۳۸۵: گروه کوچک ما در حالی که

ستارگان در آسمان چشمک می‌زدند خانه کوهنورد را با تجهیزات مناسب زمستانی با راهنمایی (ستار) چوپان افغانی آقای صالحی که مسیر را به ما نشان می‌دهد ترک می‌کنیم.

او ما را تا لب رودخانه (آسیاب) راهنمایی می‌کند دست در دست این انسان نجیب و زحمتکش، ناخودآگاه به هم نزدیک شده و با بوسه‌ای ما را بدرقه می‌کند. روزی سخت از نظر حمل کوله و تجهیزات را تا جان‌پناه ۴ هزارمتری در پیش‌رو داریم. دل در گرو امید بسته‌ایم زیاد به گذشته فکر نمی‌کنیم آن‌چه است حال است و صعود به دماوند و عکس‌العمل مناسب در مقابل آن‌چه که در پیش‌رو داریم. زمستان امسال، زمستانی‌ست. کم‌کم خورشید بی‌رمق رخ می‌کند.

کاروان کوچک ما آرام‌آرام طی طریق می‌کند. دشت (ناندل) تا جان‌پناه ۴ هزارمتری پوشیده از برف است. برف و برف و قله هم بر فراز فرازها، رخ در نقاب مه دارد.

برف کوبی و سنگینی کوله‌ها تا حدی ما را خسته کرده است، اما همین‌که جان‌پناهی است نقطه امید و آرامشی را در دل ما روشن نگه می‌دارد، اما برای این‌که ریسکی نکرده باشیم و چنانچه به جان‌پناه نرسیم با خود چادر ۳ نفره ضد توفان هم آورده‌ایم.

سرانجام عصر نسبتاً دیر و در هوای نامناسب با خستگی تمام بعد از ۱۰ ساعت برف‌کوبی خود را به جان‌پناه می‌رسانیم. برای استفاده از آب مناسب هر یک ۳ لیتر آب به همراه داریم که متأسفانه یخ بسته است.

همه‌مه باد و توفان در بیرون، و ما هم در جان‌پناه و اندیشه‌ای به فردای دیگر به سوی ۵ هزار متری.

باید با بدخواهی و کم‌خواهی انس گرفت اما بهترین شیوه برای دوری از هرگونه ناراحتی گوارشی و جسمی بهینه خوردن و سالم خوردن است. قبل از صعود وضعیت هوا را بررسی کرده بودیم، اما چندان تناسبی با هوای، دماوند کوه نداشت، گویا جبهه شمالی تحت تأثیر آب و هوای دریای خزر قرار دارد. هوا عموماً بعد از ظهرها به شدت دگرگون می‌شد.

دماسنج منفی ۴۵ درجه را نشان می‌داد. شب به سپیدی می‌گریید که بیدار شده و سپس با خوردن صبحانه، کوله‌ها را به کول کرده و حرکت را آغاز کردیم. روز پُرتلاشی در پیش‌رو داشتیم. روز جمعه است و هوای امروز هم نسبتاً مناسب.

شاید مهم‌ترین سختی جبهه شمالی کوله‌کشی و تغییرات هوایی آن باشد و اگر هوا مناسب باشد. یال‌ها و مسیر کوه‌نوردی ما مسلط به یخچال (دوبی سل) است مه یک‌پارچه و یخ و برف است، ولی دیگر از سقوط سنگ‌ها و ریزش آن در فصل تابستان که همواره هراسی در دل کوهنوردان می‌اندازد خبری نیست.

فکرمان متمرکز به کوه‌نوردی است، نه به نان فردا می‌اندیشیم و نه به چیز دیگری.

بازوهای نیرومند خود را به کار می‌گیریم تا مقهور هیبت دماوند که هراس در دل می‌افکند، نشویم. خاموشی، دماوند پُر رمز و راز است و ما را کماکان به سوی خود می‌خواند، چه کششی.

بعد از ۶ ساعت کوه‌نوردی به آخرین کمپ مشهور به ۵ هزار متری نزدیک می‌شویم که در ارتفاع ۴۸۷۰ متری واقع است. جالب است در این ارتفاع دو شاهین نیرومند در پرواز هستند به ناآگاه این منظومه زیبا به ذهنم خطور می‌کند.



نتیجه این که گاهی به پیشواز خطر می‌رویم. تلاش می‌کنیم از کلنگ‌ها نهایت استفاده را بکنیم، زیاد به قله دماوند راه نداریم اما هوا به شدت توفانی‌ست، خطر آن را احساس می‌کنیم دوباره گلولی تازه می‌کنیم، هرچند آب قمقمه در این فاصله به شدت سرد شده و (کلیرهای) را ۳ نفره می‌خوریم. بی‌آن که چیزی بگوییم، اندیشه هر ۳ نفر به امواج متناوب در یکدیگر نفوذ می‌کند و سرانجام یک نوع تعادل روحی را می‌خواهیم برقرار سازیم رو در رو به قله می‌نگریم و با شوری سوزان نبرد را از نو می‌خواهیم آغاز کنیم و دوباره در درون‌مان آرزو می‌کنیم دماوند ما را در مسیرمان وا پس نزند، زیرا دماوندکوه تیره و تار از غیظ گره بر ابرو افکنده بود.

به این‌سان ما با هم بودیم بی‌هیچ پندار خاصی درباره، یکدیگر و بی‌چندان پنداری درباره خویش، و همین خود آن چیزی بود که به هم پیوندمان می‌داد آن شور و گرما و علاقه‌ای برای آن‌چه می‌توانستیم حتماً انجام دهیم مسیر باقی‌مانده در یال شمالی که مشترک با جبهه شمال شرقی بر روی یخچال (عروسک‌ها) به پیش برویم زیاد شیب ندارد.

به پایان قله رسیده بودیم یعنی در راه از پا نه افتاده بودیم افتادن آری ولی در پایان راه اشکی به شوق ۳ روز تلاش جانسوز، قله صعود شده بود.

دردون دهانه آتشفشان قله دماوند چند تکه سنگ آتشفشانی جهت هدیه برای کسانی که دوست‌شان دارم با دقت در کوله‌پشتی‌ام جای می‌دهم فرصتی باقی نمانده، فرصتی به رهایی، و دیگر هیچ چیز نمی‌توانست مانع پرواز اندیشه‌هایمان گردد به سرعت می‌بایست برگردیم و خود را به کمپ چهارهزار متری برسانیم و گرفتار توفان بعد از ظهر نشویم ساعت یک بعد از ظهر بود آری تا زنده‌ای، مبادا بمیری!

افراد صعودکننده (هیأت کوه‌نوردی دیواندره: سلام اسماعیل سرخ «سرپرست» - عثمان زارعی - جبار سلیمانی)

پی‌نوشت‌ها:

* یخچال دوی‌سل - یخچال سیوله) یخچال‌های بزرگی هستند در ضلع شمالی دماوند که بلندترین یخچال طبیعی ایران هستند از ارتفاع حدود ۳۲۰۰ متر تا ۵۶۰۰ متر قله دماوند

* کولیره: نان کردی گرد و شیرین.

* دولاخ: گتر به زبان کردی.

* شعر: حسن نیک‌منش

ای شاهین نیرومند،

بر این کهسار آبی رنگ

گمانم از زمانی دور، می‌جویند و می‌پویند.

چه می‌جویند؟

جان‌پناه دوم آسیب زیادی دیده است، طبقه دوم که حالت بالکن دارد را برای شبمانی آماده می‌کنیم.

از نظر کپسول گاز کمبود نداریم، با دست و دلبازی و خیال راحت مشغول آب کردن برف یخ‌زده می‌شویم تا آبی تهیه کرده و گلولی تر کنیم و چای درست کنیم تا شاید خستگی از تن بزداییم. طبیعت قانون خاص خود را دارد شبی آرام بدون توفان، دماوند کوه هوس باریدن دارد. ابرها فشرده می‌شوند، ستاره‌ای دیده نمی‌شود. همین است میل به نیروی فکر و احساس داریم که بتوانیم دیدگاه‌ها و خیال‌های خود را برای صعود به این ۸۰۰ متر باقی‌مانده به دماوند متمرکز کنیم از سر شب تا صبح برف به شدت می‌بارد. شب نسبتاً سردی را در ۵ هزار متری سپری می‌کنیم، مولفه‌های گروه کوچک سه نفره ما، حضور و سرزندگی عثمان زارعی که همچون موجی می‌خواهد تبدیل به جریانی مداوم باشد. او در این فضای منجمد و سرد با نشان عکسی زیبا من را هم به دنیای خیالات و گرم خود نزدیک می‌کند. گرم‌تر می‌شویم.

از ساعت ۳ نصفه شب خوابی در کار نبود، در کیسه‌خواب به شدت احساس تنگی می‌کردیم. شاید به خاطر پوشیدن کت‌های پر بود و شاید هم تأثیر ارتفاع. به امید روشن شدن هوا و قطع شدن برف و حرکت شروع به مرور خاطرات کردیم.

بالاخره از کیسه‌خواب‌ها بیرون آمده و در تاریکی زانو می‌زنیم و از درگاه خداوند درخواست حفاظت می‌کنیم. کوله‌های قله را که حاوی مقداری آب که از سر شب در قمقمه نگه داشته‌ایم تا یخ نزنند مقداری نان (کولیره)* از جان‌پناه بیرون آمده و در درون دنیای روشن و تاریکی دماوند قدمی به جلو می‌نهیم. در دل‌مان آشوبی‌ست. دماوند خود را نشان می‌دهد و پلکانی به سوی بالاتر. دیو سفید خفته است / در شولای سنگین مه و برف / پاورچین پیش می‌رویم.

امروز شنبه است و ۲۸ بهمن ماه تنها امروز فرصت داریم نه روزی دیگر. کشش غلبه ناپذیر دماوند را حس می‌کنیم که به تمامی ما را در بر گرفته بود. از سر مهر، به انگیزه حسن، به سبب آمیزه‌ای از قدرت و تلاش انسان.

پس از شبی سخت که بر ما گذاشته بود هیچ مانعی نمی‌توانست ما را از دماوند به جد دور کند. سعی می‌کردیم این فرصت را به خودمان بدهیم و خونسرد باشیم.

زیاد به صعود نهایی نمانده، اما کمبود اکسیژن و خستگی قله را دورتر می‌کند، در عالم خیال و باور تو گویی این راه را پایانی نیست. مسیر پرتگاهی از یال مسلط به یخچال (دوی سل) ما را جدا می‌کند، باید آن را صعود کنیم با وجود برف باریده مسیر کمی خطرناک است.

درگیری با سنگ و کوه و تلاش برای عبور، بار دگر ترس، جبار گیر می‌افتد پرتگاهی به دره اما عثمان به یاری او می‌شتابد، اما نهایتاً پیروز، و بر یال گرده سنگی قرار می‌گیریم، و در نهایت فکر بازگشت از همین مسیر بعد از صعود همچون فکری مزاحم همچنان آزارمان می‌دهد. برف باریده شده، یخ‌ها را پوشیده نگه می‌دارد. باوجود داشتن کرامپون راه رفتن را با آن دشوار می‌دانیم.



او می توانست صعود کند ولی بالاین کار نخواست جان هم نوردانش را به خطر بیندازد

تصمیم این کوهنورد

ترجمه: مینا قربانی از نشنال جئوگرافیک
منتشر شده توسط اندرو بیشارت

△ کوهپیمایی سیمونه مورو در نانگا پاربات، که با عنوان "کوه قاتل" شناخته می شود (عکس منتشر شده توسط سیمونه مورو)

باربارا مورو، معلم تربیت بدنی دبیرستان در برگاموی ایتالیا، روزی از کار بازگشت و به همسرش، سیمونه مورو، آلپینست معروف هیمالیا، گفت: که یکی از شاگردانش ابراز علاقه و استعداد زیادی برای کوهنورد ارتفاع شدن از خود نشان داده است. او معتقد بود که این شاگرد شایسته کوهستان است و در نهادش استقامتی باور نکردنی وجود دارد. دانش آموز تامارا لانگر، با اسکی و کوهنوردی کردن در منطقه دولومیت، واقع در شهر بونزالو، جنوب تیرول در اطراف خانه اش، رشد یافت. پدر او، هانس جورج لانگر، یک اسطوره اسکی باز محلی کوهستان و اولین آموزگار او بود. سیمونه با پذیرفتن توصیه همسرش، تامارا را برای اجرای یک اکسپدیشن در سال ۲۰۰۹ در منطقه هیمالیا دعوت کرد، در آن زمان تامارا ۲۲ سال داشت. هدف آن ها صعود قله ۸۲۰۱ متری چوآیو بود، که ششمین قله بلند جهان است، اما آن سال چین، مرزهای بین تبت و نپال را بست و آن ها نتوانستند در آن سال به هدف شان برسند. هرچند این پیشنهاد و تجربه کافی بود تا تامارا تصمیم خود را بگیرد و تمام زندگی اش کوهنوردی شود.



کوهنورد تامارا لانگر در نانگا پاربات، عکس منتشر شده توسط سیمونه مورو

۲۶ فوریه سال ۲۰۱۶: هنوز صبح به نیمه نرسیده است، تامارا لانگر ۲۹ ساله و سیمونه مورو ۴۸ ساله، چند صدمتر پایین تر از قله

تامارا سال بعد به تنهایی به منطقه بازگشت و اقدام به صعود چوآیو به صورت انفرادی کرد، تا ارتفاع ۷۷۵۰ متر صعود کرد، اما تمرکز و توجهی که شایسته بود تا تامارا به قله برسد با یک تراژدی از هم گسیخته شد. والتر جونز، کوهنورد دیگری از دوستان تامارا، بر روی قله کشته شد. تامارا برای بازگرداندن جسد او کمک کرد، تجربه ای که او در مورد آن چنین گفت: "عشقم به کوه ها را ربود". اگرچه، به آرامی، به میدان بازگشت. باربارا مورو، درست گفته بود. تامارا حقیقتاً آن چه که یک آلپینست به آن نیاز داشت را دارا بود.

با وجود تجاری شدن شدید بسیاری از کوه های برجسته جهان، "درست صعود کردن" این کوه ها هنوز نیازمند سطح بالایی از توانایی مناسب و اعتماد به نفس است - مرام دیرینه کوهنوردی. مانند قانون نانوشته اخلاقی است، که اهمیتش بیشتر از تعداد قله های صعود شده است، امری که کوهنوردان حقیقی برای حفظ آن تلاش می کنند.

خوب پیش‌روی‌شان بی‌واک کردند. روز صعود فرا رسید. آن‌ها تصمیم گرفتند ۶ صبح حرکت کنند، به جای شروع در ساعت ۳ صبح که زمان معمول شروع صعود است.

آن‌ها در رخ غربی کوه بودند، با باد مداوم ۴۵ کیلومتر در ساعت و برودت هوای منفی ۶۰ درجه سانتی‌گراد، آن‌ها می‌خواستند زمان حضور خودشان در آفتاب را حداکثر کنند.

تأمارا در حالی بیدار شد که بدنش خالی کرده بود. صبحانه‌اش را بالا آورد.

نمی‌توانست چیزی را درون معده‌اش نگه دارد، حتی آب. ارتفاع کار خودش را کرده بود، او در کنار مرشد خود و دو دوست تازه‌اش صعود کرده بود.

اگر تأمارا می‌توانست به قله برسد، او اولین زنی بود که توانسته بود نخستین صعود زمستانی یک قله هشت‌هزارمتری را از آن خود کند. به واقع تنها ۲۷ نفر در جهان در زمستان بر روی هشت هزار متری‌ها ایستاده‌اند که یکی از آن‌ها زن بوده است. در سال ۱۹۹۳، ماریانه چاپویسات، از سوئیس در دومین صعود زمستانی چوآیو این قله را صعود کرد.

در ساعت ۳:۳۷ دقیقه بعدازظهر، علی سدپارا، یک شریای پاکستانی بدون حمایت‌کننده مالی بزرگ، اولین فردی بود که توانست در زمستان بر روی قله نانگاپاربات بایستد.

این چهارمین صعود او به نانگاپاربات بود که خود یک رکورد است.

سیمونه مورو و الکس تکسیکون در زمان بسیار کوتاهی به او پیوستند. درحالی‌که، تنها ۷۰ متر پایین‌تر، تأمارا متوقف شد. کوهنوردان آن‌قدر به یکدیگر نزدیک بودند که می‌توانستند برای یکدیگر دست تکان دهند.

سیمونه می‌گوید: "حقیقتاً، ما فکر کردیم او در حال صعود است." "او واقعاً به ما نزدیک بود - حدود ۳۰ دقیقه با قله فاصله داشت. اما کاملاً بدون توان بود. او آب بدنش را از دست داده بود، و می‌دانست اگر به صعود ادامه دهد ممکن است ما را به خطر بیندازد. چرا که ما نیز بسیار خسته بودیم."

آن‌ها دقیقاً کمی را روی قله گذراندند، تنها سیمونه عکس گرفت. درحالی‌که، تأمارا برگشت و مستقل و به تنهایی فرود آمد. سیمونه می‌گوید: "این نخستین بار در تمام دوران کوه‌نوردی من است که چنین رفتار هوشمندانه، سخاوتمندانه و تفکر اخلاقی‌ای را در کوهستان مشاهده کرده‌ام." "این می‌توانست لحظه‌ای تاریخی در کوه‌نوردی باشد: او آماده بود تا اولین زنی باشد که اولین صعود زمستانی قله‌ای هشت هزار متری را رقم زند. اما او به ما فکر می‌کرد."

"این یکی از بی‌نظیرترین و هوشمندانه‌ترین چشم‌پوشی‌ها از صعود قله بود که تا به حال در کوه‌نوردی به چشم‌هایم دیده بودم." چهار صعودکننده بعدازظهر به کمپ چهار رسیدند، و روز پس از آن همگی در کمپ اصلی بودند.

در این مقطع، تنها یکی از چهارده قله هشت هزارمتری منتظر صعود زمستانی است: کی‌تو، دومین قله بلند جهان بر روی زمین و از نظر آماری کشنده‌ترین آن‌ها.

سیمونه مورو یکی از شخصیت‌های تأثیرگذار است و زندگی او فراتر از یک زندگی معمولی. دندان‌های نامرتب و صورت عینکی‌اش، توانایی و استقامت فراانسانی او را برای رنج کشیدن

نانگاپاربات بودند. آن‌ها کمی با به سرانجام رساندن یک صعود تاریخی و تمام کردن اولین صعود زمستانی دیرانتظار این کوه فاصله داشتند. این تلاش می‌رفت تا اولین صعود زمستانی این کوه را رقم بزند با تمام چالش‌هایی که در زمستان به همراه دارد. مانند: دمای بسیار پایین‌تر، توفان‌های پی در پی موسمی، و شیب‌های مستعد بهمن.

آن‌ها به دو کوهنورد از اکسپدیشن دیگر پیوستند: الکس تکسیکون از اسپانیا و علی سدپارا از پاکستان. تمام کوهنوردان به طور مستقل صعود می‌کردند. هیچ‌کس طنابی یا خود حمل نمی‌کرد.

صدمتر مانده به قله، تأمارا به سیمون اعتراف کرد او ممکن است موفق نشود به تنهایی فرود بیاید.

سیمونه می‌گوید: "او به من گفت، می‌توانم به قله بیایم... اما اگر این کار را بکنم، فکر نمی‌کنم بتوانم بدون کمک تو فرود بیایم." "این جمله، خطری جدی بود! که می‌توانست همه ما را به دردسر بزرگی بیندازد." ما طنابی به همراه نداشتیم تا اگر نیاز می‌شد برای فرود به او کمک کنیم.



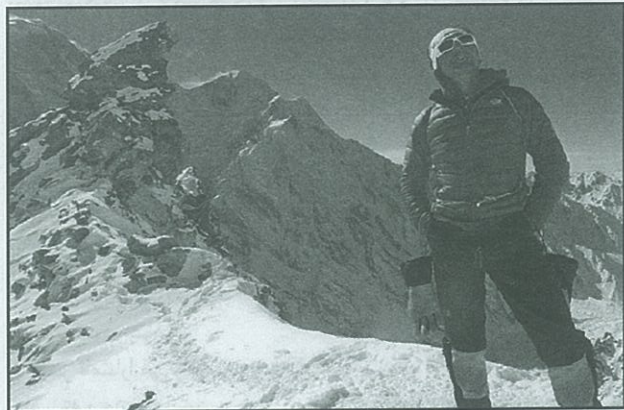
تأمارا لانگر در چپ تصویر و سیمونه مورو در چادر در فوریه ۲۰۱۶، اکسپدیشن صعود زمستانی نانگاپاربات، (عکس منتشر شده توسط سیمونه مورو)

شب قبل، آن چهار نفر چادری را بر روی شانه‌های این غول هیمالیا در ارتفاع ۷۱۰۰ متر برپا کرده بودند. با استانداردهای طبیعی کوه‌نوردی هیمالیایی، هیچ‌کدام از چهار کوهنورد به علت ماهیت طبیعی صعود زمستانی در هیمالیا، که به علت کولاک توفان‌های موسمی در کوه‌ها باعث زمین‌گیر کردن کوهنوردان در چادرهای‌شان می‌شود، هم‌هوا نشده بودند.

می‌توان یقین داشت که، در ۸۰ روز گذشته، ده‌ها یا بیشتر کوهنوردان در حداقل پنج اکسپدیشن متفاوت - تمامی برای میل به اولین صعود زمستانی نانگاپاربات - در کمپ اصلی صبورانه به انتظار نشسته بودند تا توفان بعد از توفان از چهره کوه "عریان" زدوده شود.

همچنین، این یکی از بی‌شمار دلایلی است که نانگاپاربات، با وجود بیش از سی تلاش در سه دهه گذشته در زمستان صعود نشده باقی‌مانده بود: پنجره هوایی خوب، که اگر بیاید، معمولاً بسیار کوتاه‌تر از آن است که اجازه هم‌هوایی خوب را بدهد، چه برسد به تلاش برای صعود قله. اگرچه این بار چهار کوهنورد در اتفاقی نادر در حدود هزارمتری قله، با داشتن یک روز از هوای

سیمونه مورو فوریه ۲۰۱۶ اکسپدیشن زمستانی نانگاپاربات؛ عکس منتشر شده توسط سیمونه مورو



پنهان می‌کند. خصیصه‌ای که او را به بالای قله‌های بسیاری از هشت هزارمتری‌ها، از جمله چهار قله در زمستان که یک رکورد است، برده است. یک کوهنورد حرفه‌ای و خلبان هلیکوپتر ارتفاع، کسی که فصل جدیدی در امدادهای بسیار خطرناک، مخاطره‌آمیز و بحث‌برانگیز در ارتفاع میان کوهنوردان باز کرده است. سیمونه زمانی که او و تامارا به اسلام‌آباد رسیدند با ما مصاحبه‌ای انجام داد، زمانی که هردوی آن‌ها خدمات درمانی برای انگشتان سرمازده پاهای خود دریافت می‌کردند، که سالم هستند و انتظار می‌رود که به کلی درمان شوند.

● چه احساسی دارید که نخستین صعود زمستانی نانگاپاربات را به اتمام رساندید؟

صادقانه بگویم، الکس، علی و من برای‌مان سخت است که تامارا را مانند خودمان یک صعودکننده ندانیم. ما صد در صد مطمئن بودیم که او در حال آمدن به قله است، چراکه مسافتی که او در آن متوقف شد و برگشت بسیار نزدیک بود. او تنها ۷۰ متر پایین‌تر از ما بود. می‌توانستیم برای او دست تکان دهیم. اما او به شدت خسته بود، و تمام صبح معده‌اش مشکل داشت. همان‌طور که من گفتم، این اولین بار در سابقه کوه‌نوردی من است که چنین اندیشه سخاوتمدانه و هوشیارانه‌ای می‌بینم. او از قله گذشت تا ما را به خطر نیندازد. مانند این است که به کسب مدال المپیک نزدیک باشی، و دو متر مانده به خط پایان، به‌ایستی و بازگردی و به کسی کمک کنی که مشکل پیدا کرده است. مشاهده این اتفاق واقعا بی‌نظیر بود.

● دشواری‌هایی که در این صعود با آن روبه‌رو شدید چه بود؟

اول از همه زمانی که تصمیم گرفتیم از هوای خوب استفاده کنیم و برای قله برویم هنوز به خوبی هم‌هوا نشده بودیم. تنها یک شب را در کمپ دو و در ارتفاع ۶۲۰۰ گذرانده بودیم. معمولاً، این برای صعود یک کوه هشت هزار متری بدون اکسیژن کافی نیست. بنابراین اولین سؤال اساسی این بود: آیا می‌توانیم با تنها یک شب در ارتفاع ۶۲۰۰ متر به قله برویم؟

دشواری اساسی دوم هوا و باد بود. بادی معادل ۴۵ کیلومتر در ساعت و برخورد منفی ۶۰ درجه که حاصل این باد بود. هم‌هوایی نامناسب و سرما، انگیزه هر کسی را از بین می‌برد،

و ما باید با این امور به شدت مبارزه می‌کردیم. در آغاز سریع حرکت کردیم، اما یادم می‌آید که دویمتر مانده تا قله، تماماً یک بازی ذهنی تمام‌عیار بود.

● تو و تامارا در آغاز بر روی مسیر مسنر بودید، و مسیرتان را برای پیوستن به علی و الکس بر روی مسیر کینشوفر تغییر دادید. چرا مسیرتان را تغییر دادید؟

ایده اولیه این بود مسیری را برویم که نیازی به طناب ثابت ندارد. من پیش از این به همراه دنیس اروبکو مسیر مسنر را در سال ۲۰۱۱ امتحان کرده بودم، و فهمیده بودم که مسیری عالی برای رسیدن به قله نانگاپاربات بدون ثابت‌گذاری است. امسال، تیمی دیگر (تومک ماکوویچ از لهستان، و الیزابت ریوول از فرانسه) بر روی این مسیر تلاش می‌کردند. آن‌ها به من این واقعیت را گوشزد کردند، که در این فصل به‌خصوص شکاف‌ها و سراک‌های یخی در حال سقوط، بسیار خطرناک هستند. این دلیلی بود که من دعوت الکس را برای پیوستن به او و همراهانش پذیرفته و دریافت‌م که واقع‌بینانه‌ترین مسیر صعود امسال مسیر کینشوفر است.

● بنابراین الکس دعوت را انجام داد؟ پس این به معنی استفاده از طناب‌های ثابت برای رسیدن به قله بود، درست است؟

من الکس را از سال ۲۰۰۳ زمانی که قله بروپیک را صعود می‌کردم و او در کمپ اصلی بود می‌شناسم. پس از آن زمان دوست بودیم. او در آغاز اکسپدیشن از من دعوت کرد. گفت: "سیمونه، تو باتجربه‌ترین صعودکننده زمستانی در این‌جا هستی، پس با ما به مسیر کینشوفر بیا." "در آغاز رد کردم و گفتم: نه، بگذار من بر روی مسیر مسنر تلاش کنم. اما زمانی که دریافت‌م بسیار خطرناک است، به او پیوستم و از او تشکر کردم." الکس و علی ۷۰ درصد ثابت‌کشی‌ها را انجام داده بودند. باید بگویم این بهترین فرصت برای پیوستن به آن‌ها و استفاده از این کار بی‌نظیر آن‌ها بود، من هم تلاش کردم تا جبران کنم، با دادن تمام تجربه‌ام و استراتژی صعود در ارتفاع بالاتر کوهستان. می‌دانم، در زندگی، ترکیب تیمی درست، در شرایط مناسب است که اجازه می‌دهد فرد به هدف دست یابد.

● چرا به سمت صعود زمستانی هشت هزارمتری‌ها کشیده شدید؟

تو بهتر از من می‌دانی، اگر بخواهی به دنیا نشان دهی که یک صعودکننده عالی قله‌های مرتفع هستی، باید چهارده هشت‌هزاری را صعود کنی. تا به حال، حدود ۴۰ نفر هستند که این کار را انجام داده‌اند. بله، این کار پرهزینه، مخاطره‌آمیز، طولانی و دشوار است. اما، مطمئناً صعود چهارده هشت‌هزاری، دیگر یک ماجراجویی نیست. زمانی که بیش از ۴۰ نفر این کار را انجام داده‌اند، واضح است که انجام آن ممکن است.

به‌جای دنبال کردن چهارده هشت‌هزاری، دریافت‌م که صعود هشت‌هزاری‌ها در زمستان یک ماجراجویی واقعی، خالص و تمام و کمال است. ۱۵ درصد احتمال موفقیت داری. صادقانه بگویم، بگذار این را از شما بپرسم: آیا فکر می‌کنی امروزه درحالی‌که

را توضیح دهم: زمانی که گاشربروم دو را در زمستان صعود کردم، همسرم خوابی دید؛ او در آن رویا دیده بود که من هنگام صعود زمستانی کی تو مرده‌ام، زمانی که به خانه آمدم او به من گفت "من هیچ وقت به تو نگفته‌ام چه را باید یا نباید صعود کنی، یا چه کاری باید انجام دهی. اما بگذار تنها یک چیز را از تو بخواهم. هیچ وقت به کی تو نرو."

پس من نمی‌خوام برم تا ببینم او درست می‌گوید یا اشتباه می‌کند!

اکسپدیشن لهستانی بزرگی برای صعود کی تو در حال برنامه‌ریزی است. عالی خواهد بود، یک پایان خوش، چرا که لهستانی‌ها گشایش‌کنندگان بازی صعودهای زمستانی هستند. آن‌ها نخستین کسانی بودند که یک هشت‌هزارمتری یعنی اورست را در سال ۱۹۸۰ زمستانی صعود کردند، و جالب خواهد بود که آن‌ها کسانی باشند که این جریان را به اتمام می‌رسانند.

● هدف بعدی چیست؟

مطمئناً بازنشسته نخواهم شد، اما صعودهای زمستانی هشت‌هزارمتری‌ها را کنار خواهم گذاشت. دوست دارم تغییر کنم و به صعودهای تکنیکی آپی بازگردم، به قله‌های بی‌شمار صعودنشده هفت‌هزارمتری و پایین‌تر جذب شده‌ام

ترجمه از لینک زیر:

<http://adventureblog.nationalgeographic.com/2016/03/03/exclusive-simone-moro-tamara-lunger-on-the-first-winter-ascent-of-nanga-parbat>

حمایت‌کنندگان مالی و رسانه بر روی اکسپدیشن‌های موفق تمرکز می‌کنند این راحت و عاقلانه است چیزی را انتخاب کنی که بیش از ۸۵ درصد احتمال شکست دارد؟

اما من انجامش می‌دهم چراکه حس اکتشافش بسیار شکوهمند است. تو از تله موفقیت می‌گریزی، و زیبایی یک علامت سؤال بزرگ را با وجود دریافت می‌کنی. باید اعتراف کنم، خوشحالم که در این تله نیفتاده‌ام، باید بگویم، تله گرسنه بودن برای موفقیت، من برای کشف کردن تشنه‌ام. زمانی که در زمستان می‌روی. حتی زمانی که سه ماه در کمپ اصلی منتظر هوای خوب می‌مانی، حس پیشرو بودن داری. مانند کاشفی از زمان دیگر.

● شما چهار قله هشت هزارمتری را در زمستان صعود کرده‌اید، آیا ۱۰ تای دیگر را هم صعود می‌کنید؟

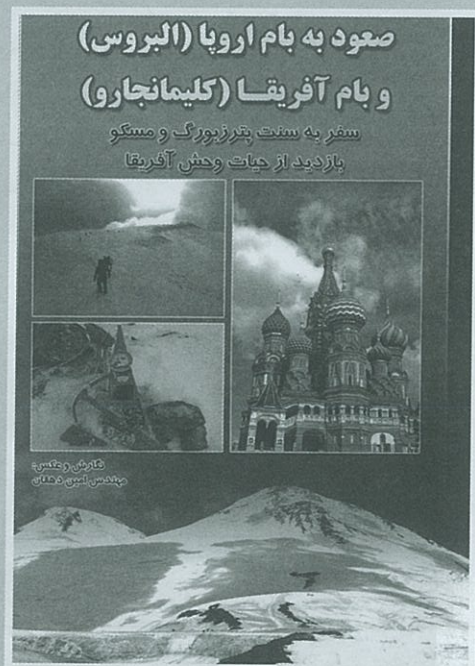
قطعاً نه! اول از همه این که من دیگر خیلی پیر شده‌ام و دوم این که من باهوش‌تر از این هستم، چرا که می‌دانم چقدر دشوار خواهد بود. اما مطمئناً، دیر یا زود کسی خواهد بود که راه جدیدی را در صعود هشت‌هزار متری‌ها خواهد رفت، به جای این که نفر ۴۱ یا ۴۲ باشد، شاید کسانی باشند که آن‌ها را در زمستان صعود کنند. این اتفاق خواهد افتاد.

● کی تو، آخرین قله صعودنشده هشت هزاری در

زمستان، چگونه؟

نه، من بر روی کی تو تلاش نخواهم کرد، بگذارید چرایی‌اش

معرفی کتاب



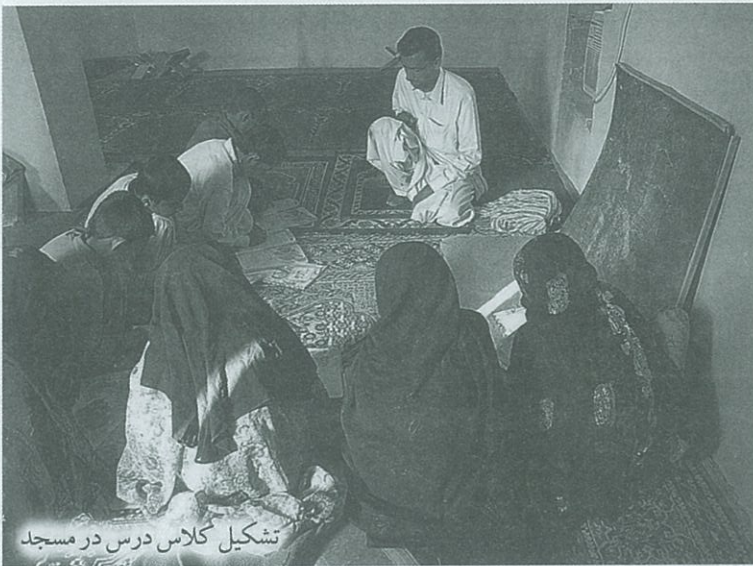
گروه کوهنوردی پارس سمیران عضو می‌پذیرد

کوهنوردی
سنگنوردی
یخ‌نوردی
کویرنوردی
جنگل‌نوردی

WWW.PARSSHEMIRAN.COM

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

صعود به قله‌های رفیع انسانیت



تشکیل کلاس درس در مسجد

کمک‌های هدفمند

ترک تحصیل در مدارس بلوچستان چیزی معمولی است، چرا که از جنبه اقتصادی و فرهنگی، خانواده‌ها توان تهیه وسایل تحصیلی حتی اندک را برای بچه‌های خود ندارند. در نتیجه دیدن چهل نفر دانش آموز در کلاس اول و فقط پنج دانش آموز در کلاس ششم چیزی عادی است؛ از این شش نفر هم احتمالاً فقط یک نفر دختر است که او هم در مرحله دبیرستان ترک تحصیل خواهد کرد. برای تشویق بچه‌های درس‌خوان به تحصیل (مخصوصاً دختران)، از سال پیش ماهیانه سی هزار تومان به ده دانش آموز دختر ساعی در شهرستان قصرقند پرداخت شد تا باعث تشویق آن‌ها و خانواده‌های آن‌ها به ادامه تحصیل باشد. این کمک هزینه برای هشت ماه (مهر تا اردیبهشت) پرداخت می‌شود. اگر شما هم تمایل داشته باشید می‌توانید با تقبل این هزینه برای یک یا چند دانش آموز، آمار ما را در این زمینه بالا ببرید. به امید پیروزی علم و دانش بر جهل و عقب‌ماندگی!

کمک‌های نقدی خود را می‌توانید به حساب‌های زیر واریز کنید
بانک تجارت، حساب جاری ۲۴۳۰۴ - ۰۰۶۲۲
بانک مسکن، شماره کارت ۴۳۸۵ - ۱۱۹۰ - ۲۳۱۴ - ۶۲۸۰
هر دو حساب به اسم: رحیم دانایی

اطلاعات بیشتر و راه‌های تماس

سایت: www.irankoothro.com

فیسبوک: Rahim Danai

ایمیل: rahim_danai@yahoo.com

danai@irankoothro.com

تلفن: ۰۹۱۹۲۶۹۵۸۷۶

تلگرام: http://telegram.me/Bachehaye_Balooch

فعالیت‌های انجام شده

بلوچستان بخش بزرگی از کشور ما را در بر می‌گیرد که مملو از محرومیت‌هایی است که اوضاع تحصیلی بچه‌ها فقط یکی از آن‌هاست. سال گذشته از طریق فراخوان موفق به جلب کمک و پشتیبانی عده زیادی از هم‌نوردان شدیم که در زیر گزارش مختصر آن را می‌بینید:

- تهیه نوشت افزار برای بیش از ۱۶۰۰۰ دانش آموز
 - ایجاد کتابخانه مدرسه در ۱۱۶ روستا
 - اهدای توپ و وسایل ورزشی به بیش از ۲۰۰ مدرسه
 - اهدای کامپیوتر به بیش از ۷۰ مدرسه
 - اهدای وسایل کمک تحصیلی به بیش از ۱۵۰ مدرسه
 - خرید نیمکت برای ۶۰ دانش آموز
 - تهیه کفش برای بیش از ۷۰۰ دانش آموز
 - خرید و تقسیم برنج برای ۶۰ خانوار
 - اهدای لباس به بچه‌های چندین روستا
 - اهدای کمک هزینه تحصیلی ماهیانه به ده نفر
 - و پیشنهاد برای ساخت یک مدرسه دخترانه
- کمک‌های چند ساله ما باعث ایجاد امید در دل بچه‌های این دیار شده؛ و کمک به آن‌ها بدون یاری دیگران ممکن نیست. اگر شما هم مانند صدها ایرانی دیگر علاقه‌مند کمک به آن‌ها هستید، می‌توانید کمک‌های نقدی و جنسی خود را به ما برسانید تا به این بچه‌ها اهدا کنیم. هر کمک حتی کوچکی باعث تشویق این بچه‌های محروم خواهد شد. کمک‌های نقدی، نوشت افزار، کتاب‌های داستان و علمی، کامپیوتر و کمک برای ایجاد مدرسه از جمله آن‌ها هستند.



اولی استک

روحي داخل ماشين

ترجمه: طناز خسروی نژاد

اولی استک کوهنورد پر آوازه این نسل است که به خاطر صعودهای درخشان به نام ماشین سوئیس شناخته می‌شود.

در هفدهم آپریل ۲۰۱۳ در ارتفاع ۷۴۰۰ متر در غرب اورست او به همراه سیمون مورو ایتالیایی که در چهل و سه برنامه حضور داشته و چهار بار صعود اورست را در کارنامه دارد و کوهنورد و عکاس بریتانیایی جانانان گرفت بود. هم هوایی که استک در آن روز انجام داد بسیار سخت و طاقت‌فرسا بود و همین باعث شد که آرام آرام توانایی برای صعود در تمام مسیرهای قله‌های بلند را به دست آورد.

برنامه‌ای که این سه نفر گذاشتند به این گونه بود که یک مسافت تقریباً ۵۰۰۰ متری را به سمت قله اورست رفته و سپس تراورسی به سمت south col داشته و دوباره یک صعود سریع به چهارمین قله بلند دنیا لوتسه داشته باشند. انجام این تراورس از اورست به لوتسه با توجه به مسیر تکنیکی جناح غرب اورست باید خیلی سبک و بدون اکسیژن انجام می‌شد.

یک هفته بعد از این که استک به کمپ اصلی رسیده بود توانایی بدنی خود را امتحان کرد و خیلی سریع از هم تیمی‌های خودش پیشی گرفت و با این شرایط وفق پیدا کرد، همه‌ی شرایط به نفع وی بود و درست زمانی بود که سفر وی آغاز شد.

عنکبوت جوان

۶۵٪ کشور سوئیس پوشیده از کوه‌های آلپ است. آلپ مرکز هویت این قوم است، اما به این معنی نیست که هر سوئیس کوهنورد باشد. اولی استک در روستایی حوالی امنتال (Emmental) به دنیا آمد. این منطقه به خاطر پنیرهایش شناخته شده است. او به غیر از اسکی و صعود به ورزش هاکی نیز روی آورد.

وی می‌گوید: سرعت را دوست دارم ورزش هاکی ورزش سرعتی و رو به جلو است. خیلی رقابتی تر از فوتبال است و حرکات سرعتی تری دارد. برادر بزرگ‌تر او یک بازیکن حرفه‌ای هاکی بود، ولی اولی استک در ۱۲ سالگی فرصت این را داشت که به همراه دوستان پدرش گذشته از زمین بازی یخ، به مناطق خیلی سردتر و عجیب‌تر برود. Fritz Horgenthaler مدرسه قدیمی کوه‌نوردی بود. زمانی که استک جوان در آن پذیرفته شد وی را به عنوان یخنورد الپینست در Schrattenf- (کوهی در سوئیس با ارتفاع ۲۰۹۲ متر) در نظر گرفتند.

به طور طبیعی او در ۱۲ سالگی تأثیرگذار بود. لوازم محدودی داشت با این حال می‌دانست که پیشرو نباید سقوط کند. پسر جوان ذهن خود را برای صعودهای سولو آماده می‌کرد. در همان روزهای اول دنیای دیگری جلوی او باز شد. می‌دید که روزهای هاکی به پایان رسیده. او می‌گوید: خیلی بازیکن خوبی در بازی‌های گروهی نیستم، می‌توانم در تیم بازی کنم، ولی در صعودهای آلپین فقط تو و سنگ هستی و از آن لذت می‌برم.

از ابتدا با وجود سن کم، استعداد خوبی داشت. به عنوان کارآموز نجاری کار می‌کرد و در آخر هفته‌ها از هر جایی که امکان داشت صعود می‌کرد. مسیرهای اسپرت یخنوردی و مسابقات سالتی... مهارت‌های وی پرورش پیدا می‌کرد. او شروع به پیشرفت ایده‌هایش در بین تیم‌های جوان و سیستم صعودهای آلپین کرد و این باعث پرورش خود وی نیز می‌شد.

در سوئیس صعود رخ شمالی دیگر بسیار سخت است. او تصمیم به صعود آن گرفت،





هر دو سریع به کمپ ۳ صعود کردند و استک کفش کوهنوردی قرض کرد و به کمپ چهار در ارتفاع ۴۷۰۰ متر رفتند. با رسیدن آن‌ها توانستند کوهنورد رومانیایی را که از ارتفاع‌زدگی رنج می‌برد به پایین منتقل کنند، اما کوهنورد اسپانیایی به نام Inaki Ochoa به دلیل حمله سریع بیماری با دارو درمان نشد و استک نتوانست جان او را نجات دهد و بعد از دو روز جان خود را از دست داد. قبل از مرگش خیلی رنج کشید. استک می‌گوید: دیدن این صحنه برایم خیلی سخت بود. بعد از آن معنی این کوه‌ها را بیشتر درک کردم. دو سال تجربه هیمالیا باعث شد که در تصمیمم تجدید نظر کنم و چشمانم را باز کنم. خیلی مسایل در ارتفاعات ۸۰۰۰ متر رخ می‌دهد، که بازی دیگری‌ست.

در پروژه هیمالیا ابتدا گاشبروم دو، سپس ماکالو، چوآیو، شیشاپانگما و در آخر بعد از دو بار تلاش اورست را در سال ۲۰۱۲ بدون اکسیژن صعود کرد. استک سرتیتر خبرها در فستیوال‌های صعود شد و اسپانسر معروفی مانند شرکت Audi را پیدا کرد. در واقع این سال‌ها باعث آماده‌سازی چیزی بود که واقعا تأثیرگذار بود. هر صعود باعث می‌شد که از خودش فراتر رود.

رویاها به واقعیت می‌رسد

خیلی عجیب بود که در آن ارتفاع او خیلی راحت و سریع حرکت می‌کرد. Griffith می‌گوید: زمانی که می‌خواستیم غرب اورست را صعود کنیم مطمئن بودم که موفق می‌شود، ولی مطمئن نبودم تراورس به سمت لوتسه امکان‌پذیر باشد، خیلی دور از تصور بود.

۱۰ روز بعد Griffith, moro و استک بار دیگر هم‌هوایی انجام دادند. این بار در مسیر southcol قسمت جنوب شرقی خطی که از سمت نپال به صورت عموم برای صعود استفاده می‌شد، آن‌ها صعود را

و خواب بتوان ماکسیمم بازدهی را از شدت تمرینات داشت. این تمرینات به جایی رسید که ۵۰۰۰ متر را بعد از ۵ جلسه تمرین صعود می‌کرد. نتیجه تمرینات در سال ۲۰۰۸ باعث شد که دیواره آیگر را باز سریع‌تر صعود کند. Colton Macintyre شمالی grande Jorasses در مونت بلان که به سختی دیواره آیگر بود را در ۲ ساعت و ۲۱ دقیقه و ضلع شمالی ماترهون را زیر ۲ ساعت صعود کرد. در اواخر سال ۲۰۱۵ رکورد جدیدی در صعود سولوی دیواره شمالی آیگر با زمان ۲ ساعت و ۲۲ دقیقه و ۵۰ ثانیه به ثبت رساند.

او به اسم ماشین سوئسی معروف شد اسمی که خودش دوست ندارد. استک همیشه رویای این را داشت که مهارت‌هایش را در هیمالیا امتحان کند. در سال ۲۰۰۷ اولین برنامه‌اش صعود سولوی دیواره آناپورنای جنوبی بود. حادثه مسیر کشنده بود. هدفش مسیر شیاری مانند کنار مسیر انگلیس‌ها بود. مسیری که باعث شکست و مرگ آلینیسست معروف Pirre Beghin شد. استک فقط ۳۵۰ متر بالا رفته بود که در اثر ریزش سنگ کلاهش شکست و سقوط کرد. می‌گوید: ابتدا فکر کردم باید آن‌جا را ترک کنم، ولی دیدم تازه اول بازی است. بازی جدی‌ای است و من خیلی خوش شانس بودم.

بازگشت دوباره در سال ۲۰۰۸ درس‌های دیگری داشت. این بار با simon An-thamatten صعود می‌کرد. در ابتدا هر دو، صعود تأثیرگذاری روی دیواره شمالی Tenkampoche داشتند که در واقع صعود هم‌هوایی بود. در آناپورنا به دلیل ریزش بهمن صعودشان ناتمام ماند. اخبار رادیویی حکایت از حادثه‌ای برای کوهنوردان اسپانیایی و رومانی که در ضلع شرقی فعالیت می‌کردند، داشت. لباس‌هایی که آن‌ها پوشیده بودند برای صعود سریع و سبک بود و با آن شرایط مطابقت نداشت.

به همراه استفان گریست که چندین مرتبه آیگر را صعود کرده بود. هنگام صعود هر دو روی یخ ۴۰ متری که درست زیر قسمت عنکبوت‌سفید (روی قسمت شمالی آیگر) قرار گرفته بود توقف کردند و تصمیم گرفتند دیواره یخی روی آیگر را صعود کنند. با صعود از روی دیواره یخی ۴۵ متری می‌توانستند مسیر جدیدی را صعود کنند. این صعود را در سال ۲۰۰۱ انجام دادند و استک حادثه‌ای نیز روی دیواره یخی داشت. وی هنگام رسیدن به قله یخی خیلی آرام بدون ابزارگذاری روی بدنه شکننده یخ، سعی کرد که از آن عبور کند هنگامی که به بالا رسید طناب کم آورد. باید در جایی که عنکبوت‌سفید شروع می‌شد ابزارگذاری می‌کرد، اما متأسفانه مته کار نکرد و مجبور بود دوباره به پایین برگردد. تجربه سختی بود. مسیر جدید ۱۱۰۰ متر مسیر اسپرت با درجه a7 بعد از آن درای تولینگ m7 و مسیر یخی با درجه w16 بود. اسم مسیر عنکبوت جوان young spider گذاشته شد. نشانه صعودی تازه و بدون ترس. بعد از آن به این فکر کرد که بدون طناب صعود کند. اولین صعود سولوی او خیلی سریع نبود. تکرار مجدد مسیر عنکبوت جوان در آیگر به تنهایی در سال ۲۰۰۶ اتمام آخرین مسیر از ۳۸ مسیر در برف سبک بود و ۳ ساعت و ۵۴ دقیقه رکورد سرعت مسیر را داشت که هم مورد توجه آلینیسست‌ها و هم اخبار قرار گرفت. ترکیب سرعت با مسیر باعث شد که در صدر اخبار قرار گیرد، ولی او خودش خیلی از رکوردش راضی نبود. می‌گوید: جای تلاش بیشتری داشت. تصمیم گرفت بیشتر و جدی‌تر تلاش کند. از simon Trachsel از مرکز پزشکی المپیک سوئیس درخواست کرد که سرپرست برنامه‌های وی باشد. وی ساختار جدیدی را با به کارگیری اینتروال و زمان‌بندی تمرینات معرفی کرد. به‌طوری که با تلفیق علم ورزش، ریتم ضربان قلب

و باعث اختلاف جدی او با سایر آدم‌هاست. او خون رقیقی دارد، بنابراین در ارتفاع بالا غلظت خون کافی ندارد.

استک می‌گوید: قابلیت آن‌چه که در صعودش به آنپورنا بوده است را داشته و به آن باور دارد. احمق نیست و اگر دروغ گفته باشد برای اسپانسرها و خودش، خودکشی است. خود او نیز این را می‌داند و در وبسایتش نوشته بود قله‌ای در شک و گمان. می‌گوید هیچ عکسی از قله ندارم، ولی هنگامی که دوربینم را از دست دادم آیا می‌توانم از صعود دست بکشم؟ نمی‌توانم ثابت کنم که صعود کرده‌ام یا نه. آن‌ها هم می‌توانند باور کنند یا نکنند.

دو هفته بعد از صعود استک، آلپینست‌های فرانسوی **Stephan Benoist, Yan-nick Graziani** تصمیم به صعود آنپورنا از جناح جنوبی گرفتند. سمت جنوبی یخ کمتری داشت و ۴۰ سانتی‌متر بارش برف و هوای متغیر باعث شد ۸ روزه به قله برسند. آن‌ها تجربیات‌شان را با استک در میان گذاشتند و گفتند که هیچ شکی در صعود استک به قله نیست و او صعود کرده است و تقریباً شبیه در صعودش به آنپورنا از بین رفته بود.

برنامه بعدی استک و گریفیت صعود سریع کی‌تو از دیواره شمالی آن است. آن‌ها تصمیم دارند که این‌بار با استفاده از نقطه‌گذاری با **GPS** شک‌های آینده را از بین ببرند.

او می‌گوید آن‌چه که بیشتر دوست دارم این است که وقتی شروع به صعود در برف سنگین می‌کنم پاهایم هل می‌دهد و دست‌هایم می‌کشد و سریع حرکت می‌کنم و هیچ چیز مرا آشفته و مضطرب نمی‌کند ■

منتظر تغییرات هوا بود. زمانی که خورشید غروب کرد هوا آرام‌تر و باد قطع شد. هنگام شب کمی استراحت کرد. زمانی که تصمیم گرفت صعودش را شروع کند مقابلش ۴۰۰ متر دیواره بود که در آن شرایط غیرعادی انتظارش را نداشت. بعد از رفتن روی آن متوجه شد که شیب زیاد هم عمود نیست. فقط در بعضی از نقاط سطحی یخی و پله‌ای داشت که برای صعود سولو راحت‌تر بود. تا ارتفاع ۷۳۰۰ متر اوضاع مناسب بود و باید سریع حرکت می‌کرد، می‌دانست که باید دوباره به این نقطه بازگردد و تا قبل از طلوع آفتاب باید کار را تمام کند، اگر آفتاب به سطح یخ می‌تابید او در آن نقطه گیر می‌افتاد. ساعت ۱ صبح به قله رسید. ۳ ساعت بعد به چادرش برگشت و سایلش را جمع کرد و بعد از ۲۴ ساعت به هم‌تیمی‌هایش که از آن‌ها جدا شده بود پیوست. متأسفانه به دلیل عدم ثبت وقایع، صعودش در شب ماند.

استک می‌دید که چه قدر می‌تواند فراتر از محدودیت‌هایش برود. چنین ریسکی حتی یک‌بار در زندگی خیلی جالب است. با توجه به ساعت صعودش در نیمه‌شب، هم‌هوایی او فقط تا ۶۵۰۰ متر بوده است و سرعت صعودش در ارتفاع بالا ۲۰۰ متر در هر ساعت بود.

در سال ۲۰۱۴ او در کاتچن چونگا (**kang-chenjunga**) از ارتفاع ۷۵۰۰ تا ۸۵۰۰ را نیز با همین سرعت صعود کرده است. **Grif-fith** هم تیمیش در اورست می‌گوید: استک به عنوان کوهنورد سرعت اروپا شناخته شده است. او اطلاعات و تجربیات زیادی در ارتفاع بالا دارد. خیلی از مردم فکر می‌کنند که او ظرفیت خاصی دارد که به صورت ژنی است

آغاز کردند. در همان صبح شریپاها مشغول زدن طناب‌های ثابت در سمت دیواره رو به لوتسه بودند. کاری سخت و پُر استرس. در سال‌های اخیر توافقی بین شرکت‌های برگزارکننده صعودها انجام شده است که در روز طناب‌گذاری در مسیر، صعودی صورت نگیرد تا شریپاها به کارشان برسند با توجه به این توافق باز هم هر سه ۵۰ تا ۱۰۰ متر دور تر از شریپاها تا ارتفاع ۷۰۰۰ متری صعود کردند و به کمپ ۳ رسیدند، و بعد از برخورد با شریپاها درگیری به وجود آمد که در تاریخ صعودهای اورست دیده نشده است. تیم شریپاها بعد از درگیری به سرعت به پایین برگشتند و دست از کار کشیدند و تیم سه نفره استک بقیه طناب ثابت‌ها را نصب کردند. بعد از بازگشت آن‌ها به کمپ دو شریپاها با سنگ به آن‌ها حمله‌ور شدند و آن‌ها با ترس از جان‌شان فرار کردند. اگر آن‌ها مسیر اورست - لوتسه را صعود می‌کردند سرتیتر اخبار می‌شدند، ولی درگیری با شریپاها سرتیتر خبرها بود. با رسیدن تابستان، استک دوباره تمرینات خود را برای صعود مجدد اورست - لوتسه از سر گرفت.

آنپورنا رویارویی با شک و گمان

در برنامه آنپورنا برای صعود بعد از ارتفاع ۶۱۰۰ متر چادری نیز همراه خود داشت، ولی نتوانست کیسه خواب و غذای کافی با خود حمل کند. هنگام صعود با بهمنی برخورد داشت و وسایل عکس‌برداری که برای ثبت وقایع همراه داشت را از دست داد. او مجبور شد برای این که نقطه مناسبی برای ماندن پیدا کند کمی پایین‌تر رود. هوا سرد و توفانی بود و دو لیتر آب بیشتر همراه نداشت.

از کالاهای ایرانی بهره‌گیریم
تأییدیه سازندگان ارجمند و
میهن گرامی مان باشیم.

انجمن کوه‌نوردان مساعد

فروشگاه کوه نورد
لوازم کوه نوردی و مسافرتی

تلفن ۸۸۷۳۹۷۰۰

دکتر بهشتی خ میرعاد پلاک ۲۸۲

تلفن ۸۷۳۹۷۰۱

همراه: ۰۹۱۲۱۰۵۲۹۷۶ ساختمان گل‌دیس زیر بمکف واحد ۱۰۸

زیبایی‌های سرخ و یخی

جمشید هدایت‌نساب

گزارش از: میک فاوئر

عکس‌ها از: میک فاوئر و پل رامسدن

اولین صعود قله‌های شش‌هزارمتری از ماجراجویی‌های کوهنوردان بریتانیایی به شمار می‌رود که سال‌هاست آن را تعقیب می‌کنند. این بار دو آلپینست آن‌ها به نام‌های (میک فاوئر) و (پل رامسدن) در سال ۲۰۱۵ دیواره جذابی را در غرب نیپال پیدا کردند که به طور ویژه‌ای مورد توجه آنان قرار گرفت.

به فرودگاه رسیدیم و از اون‌جایی که هواپیما تأخیر داشت، بنابراین همه چیز شکل عادی به خود گرفت و ما می‌توانستیم آن‌جور که برنامه‌ریزی کرده بودیم به (سیمیلوت) برسیم. موقعی که داشتیم از راننده خداحافظی می‌کردیم به ما گفت که خیلی خوشحال است، متعجب شدیم از چی؟ گویا از این‌که در طول رانندگی شبانه فقط چندبار کوتاه خوابش برده است. حالا همه این‌ها یک طرف، غمش گرفته بود که از کجا بنزین برگشت را تهیه کند.

کمتر در تیمی حضور داشتم که با یک چنین حال و هوایی کار خودش را شروع کرده باشد. هدف ما تلاش روی قله صعود نشده (گیودینگ Gave Ding) به ارتفاع ۶۵۷۱متر بود. در منطقه هوملا که با فاصله زیادی در قسمت شمال‌غربی نیپال واقع بود. دره مبدأ کار را تا به حال هیچ آدم غیر بومی ندیده بود. هدفمان را با استفاده از عکس‌هایی که از فاصله دور گرفته بودیم و یا گوگل‌ارث انتخاب کرده بودیم که نشان می‌داد دیواره‌ای بلند با شیب زیاد دارد و به ما این امید را می‌داد که بالاخره توانستیم باز هم سراغ یک ناشناخته برویم که ارزش آن را داشت تا تن به یک ماجراجویی تازه بدهیم.

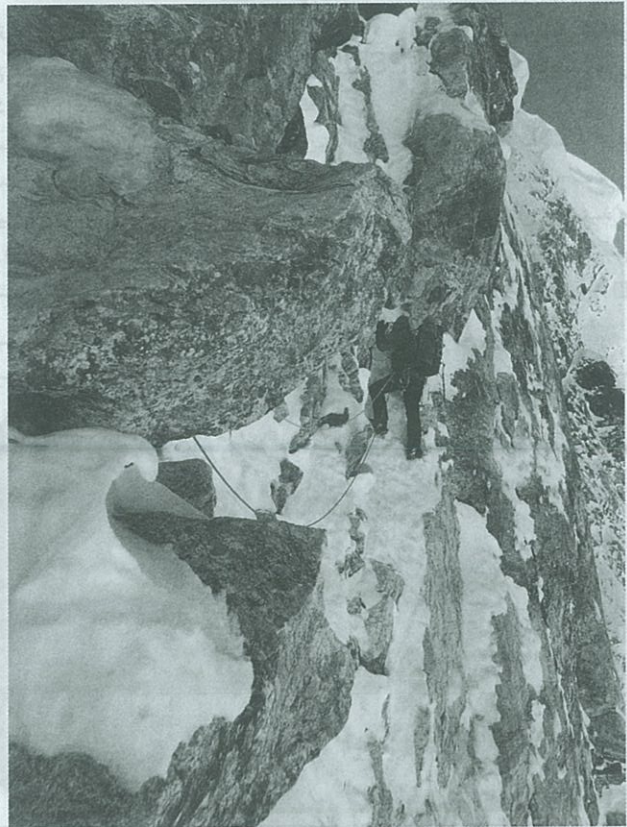
سیمیلوت مرکز منطقه هوملا حدود دوهزار سکنه دارد و جمعیت کم در عین حال نشانی از پرت بودن این منطقه است.

با این‌که تا سیمیلوت اگر خط هوایی را حساب کنیم حدود ۲۰۰ کیلومتر فاصله است، ولی به خاطر این‌که جاده درست و حسابی وجود ندارد رسیدن به آن‌جا حدود یک هفته طول می‌کشد.

افسر رابط پیشاپیش اعلام کرده بود که با کمی تأخیر به ما ملحق خواهد شد، پس در حال حاضر در محل کمپ اصلی شش نفر بودیم، چهار کوهنورد که غیر از من و پل، استیو رنز و یانکارت رایت نیز ما را همراهی می‌کردند، آشپزمان پرم و پسرش لاکپا نیز در کنار تیم بودند و در حمل و استقرار بارها در کمپ اصلی کمک می‌کردند. کاری که انجام آن با قاطر و یا یاک در بعضی موارد به خوبی و راحتی آن‌ها نبود. از سیمیلوت فقط دو روز اول در حین عبور از دهات زیبای منطقه برخی افراد بومی را دیدیم و بعد از آن تا زمان مراجعت هیچ انسان دیگری را ندیدیم. ما در روز چهارم به محلی در کنار آب رسیدیم که روی نقشه آن را به عنوان کمپ اصلی تعیین کرده بودیم. در سمت چپ این محل دره (لاخاماکولا) قرار داشت. ما دوست داشتیم که یک مبارزه جدی و دوست‌داشتنی روی مسیر داشته باشیم که با تصورات قبلی‌مان منطبق باشد و ما را مایوس نکند. از وقت و انرژی که گذاشته بودیم و زمانی که برای اولین بار دیواره را دیدیم معلوم شد که تمام نگرانی‌ها از این بابت بی‌پایه و اساس بوده و دیواره باشکوهی تمام در اندازه‌های (آیگر) خود را به نمایش گذاشت. برج‌های عظیم یخ و

کارمان را با کوله بار ناقص شروع کردیم، چرا که برای رسیدن به پرواز نیپال و حرکت به سمت (سیمیلوت similot) وقت زیادی نداشتیم. راننده می‌گفت تا کنون پیش نیامده که تمام شب را رانندگی کنم، ولی فکر می‌کنم بنزین برای مسافت مورد نظر کافی باشد. یک جمله هم چاشنی کرد که مقصر کمبود بنزین هندی‌ها هستند که گویا تحویل آن را بلوکه کرده و این کار را با تأخیر انجام می‌دهند.

چند ساعت بعد خوردیم به ترافیک حسابی و دو مأمور پلیس که مشغول بودند تا با کمک جرثقیل یک تریلی را که چپ کرده بود برگردانده و مسیر باز شود. این مسأله کلی و قتمون را گرفت. بچه‌ها با موبایل مرتب مشغول عکس‌برداری بودند و پلیس هم مجبور بود با داد و فریاد آن‌ها را پراکنده کند. بعد از آن به مجلس تولد بچه‌ها برخوردیم که جاده را شلوغ کرده بودند. خلاصه با کلی تأخیر



عبور از آن احتیاط شرط لازم بود. به دنبال آن به بخش دشوار مسیر برخوردیم که پل بر این باور بود که عبور از آن شدنی است. در هر حال طرح دوم اساساً قابل اجرا نبود چون امکان فرود با طناب در سمت راست وجود نداشت و قادر به دیدن انتهای کلاهی آن نبودیم و این حس را داشتیم که بیشتر از یک طول طناب مسیر آویزان است؛ پس با مسیر بالای سرمان درگیر شدیم، برای من آخرین حد توانایی تکنیکی‌ام بود ولی برای پل انگار که تنش برای یک چنین صعودی می‌خارید و از اون لذت می‌برد.

"چه با حاله" صدایی بود که از بالا سرم می‌شنیدم. سه طول طناب ما را به جایی رساند که روی گرده کوه یک محوطه صاف برفی بود که محل مناسبی شد برای شب دوم اقامت ما و محل مناسبی برای برپایی چادر، ما پاداش تلاش مان را گرفته بودیم و بر خلاف شب اول امشب را راحت می‌خوابیم.

مسیر برج‌های سنگ و یخ ادامه داشت و دما همیشه بسیار پایین بود و کمتر آفتاب را می‌دیدیم و همه‌ی این‌ها دلیلی بود به این که ما روی جبهه‌شمالی حرکت می‌کردیم. کمی بالاتر از ما یالی قرار داشت که بسیار شبیه یالی بود که در اروپا به قله مون‌بلان منتهی می‌شد و همین‌جا بود که پس از چهار روز اولین نشانه‌های تابش خورشید و گرمای آن را بر خود احساس می‌کردیم. هر چند روی چنین دیوارهای به گرمای به مراتب بیشتر نیاز بود. امروز صعودی طولانی را پیش‌رو داشتیم و پس از طی ۱۵۰ متر دیگر به دیواره منتهی به قله رسیدیم. ابرها هم از راه رسیدند و ما را بر آن داشت که هرچه زودتر جایی برای چادر دست و پا کنیم. تا این لحظه هوای خوب یاری کرده بود، اما بارش برف آغاز شد و با تاریک شدن هوا حساسی شدت گرفت. شدت باد و بارش برف و فشار آن روی دیواره‌های چادر قابل حس بود. کلاً شب خوبی نبود. صبح روز بعد خدا را شکر، هوا آفتابی ولی بسیار سرد بود، دما حدود منفی ۳۰ درجه زیر صفر. سردی هوا تا حدی بود که (پل) هیچ‌وقت با سرما مشکلی نداشت در تمام روز ژاکت و کاپشن خود را از تنش درنیامد.



یال قله را بعد از پنج روز در آرامشی باور نکردنی می‌پیمودیم. در حالی که آفتاب می‌درخشید، پانورامای زیبایی از منطقه را می‌دیدیم و مسیر آفتاب‌گیر جنوبی را که احساس آرامش می‌داد. به قله رسیدیم و خوشحال بودیم قله‌ای را که یک‌سال طراحی کرده بودیم تا اولین صعود آن را به انجام برسانیم بر فرازش ایستاده بودیم. فرود از قله، از مسیر جنوبی صورت گرفت و دو روز طول کشید تا از میان یخچال‌ها خود را به پایین رساندیم. بدون شک این یکی از صعودهای به یاد ماندنی ما در هیمالیا بود ■



DIE SPINNEN, DIE BRITEN

► **Mich Fowler**, geboren 1956, ist im bürgerlichen Leben Steuerbeamter. Sein Hobby sind extreme Erstbegehungen im Himalaya. **Paul Ramsden**, geboren 1969, arbeitet als Gesundheits- und Sicherheitsberater. Wie Fowler kann auch er auf eine lange Liste an Erstbegehungen weltweit zurückblicken. Den Gave Ding (6571 m, links mit der Linde und den Biwakplätzen) gingen die Briten in kompromisslosem Alpin-Stil an zwei Mann gegen die Nordwand.

سنگ و مسیر گرده‌ای که از میان دیواره شمالی راه بالا را می‌پیمود. در هر حال باید خود را هم‌هوا می‌کردیم و برای این کار ارتفاعات هزار متری مقابل دیواره اصلی را انتخاب کردیم. یکی از اهالی به ما گفته بود که امسال فصل بادهای موسمی مثل همیشه نیست و سردی و بارش هوا خفیف خواهد بود. از طرف دیگر واقعیت این بود که غیر از محل کمپ اصلی که آب داشت همه جای دیگر کوهستان با مورن‌های قطور یخچالی پوشیده شده بود و ما هیچ‌جا آب ندیدیم. به هر حال ارتفاع گرفتن در این سمت ساده‌تر از آن چیزی بود که فکرش را می‌کردیم، ولی مهم آن طرف قضیه بود که فکر من را مشغول کرده بود و آن این که آیا من و پل می‌توانیم ۱۶۰۰ متر مسیر سنگ و یخ را که در انتظارمان بود بالا برویم؟

مثبت فکر کردن در هیمالیا کار راحتی نیست، ترجیح دادیم به هم‌هوایی ادامه دهیم.

چند روزی هوای بد، ما را مجبور به اقامت اجباری در کمپ اصلی کرد، ولی سرانجام خود را به پای جبهه رساندیم. وسایل و تدارکات را به اندازه هفت روز تهیه و به پای دیواره برده بودیم. روز اول تصمیم داشتیم که دهلیز برفی پیش‌روی مان را صعود کرده و سپس پیشانی یخی را بالا برویم که ما را به روی گرده میانی مسیر وصل می‌کرد و همان‌جا بیواک کنیم. محل بیواک که بعداً ظهر به آن‌جا رسیدیم بسیار کوچک و برای برپایی چادر کافی نبود، بنابراین تصمیم گرفتیم که داخل روکش رفته که برف از رویش سر می‌خورد و به خاطر شیب مسیر خشک باقی می‌ماند. می‌دانستیم که تحت این شرایط استراحتی نخواهیم داشت. پیش روی ما یک دیواره بود در اندازه‌های دیگر، با این تفاوت که روی آن را تکه‌های برف و یخ راه‌راه کرده بود. پس از بحث و بررسی با هم‌طنابیم تصمیم گرفتیم که برای حرکت روی دیواره از یک برنامه از پیش طراحی شده استفاده کنیم که اگر راه نداد، برنامه دو یا حتی سه را اجرا کنیم.

طرح اول این بود تا جایی که می‌توانیم روی مسیر ساده‌تر حرکت کنیم و در صورت نیاز حتی بعضی جاها در گیر شویم. در صورتی که به جایی رسیدیم که مسیر راه نداد طرح دوم را اجرا کنیم و آن این که یک طول طناب پایین بیاوریم و مسیری موازی مسیر صعود و در سمت راست انتخاب کنیم. طرح سوم این بود که هیچ‌کدام راه نداد، مسیر را تا جایی که می‌توانستیم به سمت چپ تراورس کرده و از آن‌جا راهی به سمت بالا جستجو می‌کردیم. در هر حال این آخری چندان به دل نمی‌نشست و فقط از روی ناچاری طرح آن را آماده کرده بودیم. روز بعد همونی شد که پیش‌بینی می‌کردیم. ابتدا مسیر ساده بود، و ترکیبی از یخ و سنگ که برف تازه رویش را پوشانده بود و برای

اورست و پرواز باور نکردنی

نویسنده: David Castella
مترجم: مهتاس مثنیعی، بیروکی

چگونگی صعود یک گروه شریای بی تجربه، بدون تجهیزات و امکانات ضروری کوهنوردی بر اورست و سپس پرواز از قله به پایین.

پاراگلایدر کردند. اولین قدم آن بود که از دولت نیال مجوزی برای این کار بگیرند، ولی با درخواست آن‌ها مخالفت شد، در صورتی که به دو تیم خارجی برای همین کار مجوز داده بودند. این دو نفر بدون این که ناامید و سرخورده شوند با یک هواپیمای کوچک به ده کوچکی در نزدیکی سولوخومبو رفتند و از آن‌جا مسافت شش کیلومتری تا کمپ اصلی را پیمودند.

پاراگلایدر آن‌ها که به کارخانه‌ای در فرانسه سفارش داده بودند، هنوز نرسیده بود. قایق دو نفره آن‌ها هم قرار بود از تنس آمریکا به نپال برسد. آن‌ها فاقد هرگونه وسایل و لوازم ضروری آن سفر بودند. حتا مجوز صعود و دوربین فیلم‌برداری هم نداشتند. بابو هم پولی در بساط نداشت. لاکپا می‌گفت: "بابو مقداری پول از دوستانش قرض کرد، ولی آن‌ها را به خانواده‌اش داد و دست خالی به سفر آمد."

روز قبل از ترک کاتماندو آن‌ها توانستند یک شرکت تجارتی را قانع کنند که به هر یک از آن‌ها یک لباس سرهمی کلفت بدهد تا از سرمای شدید کوهستان محفوظ بمانند. لاکپا یک دوست صمیمی به نام نیما داشت که در برنامه‌های صعود به اورست فعال بود، از او درخواست کمک کرد. نیما به او گفت: که شرکت تمام وسایل و تجهیزات صعود را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد، البته به جز کپسول‌های اکسیژن که برای آن دو نفر چیزی در حدود ۳۰۰۰ دلار می‌شد. نیما همچنین به واترز سفارش کرد که امکانات کمپ خود را در اختیار بابو و لاکپا قرار دهد. او قول داد که دو شریای کارگر برای آن‌ها بفرستد تا در حمل و نقل بارها به آن‌ها کمک کنند.

یک هفته بعد آن دو کارگر به سوی کمپ اصلی حرکت کردند، البته آن‌ها هم چندان مجهز نبودند. یکی از آن‌ها دستکش مناسب و کلاه ایمنی نداشت و دیگری کفش‌هایی پوشیده بود که چند سایز برایش بزرگ بود، زیرا آن‌ها را از برادرش قرض گرفته بود. یک خلبان محلی هم قول داده بود که وقتی پاراگلایدر از فرانسه برسد آن را به کمپ اصلی ببرد. متصدی فیلم‌برداری دوست دوران بچگی

"سانو بابو" به نقشه‌ای که روی میز کوچکی پهن شده بود نگاه کرد. روی نقشه تکه‌ای نخ از قله به پایین یال شمال غربی وصل شده بود. بابو از "واترز" پرسید فکر می‌کنی ما بتوانیم این کار را انجام دهیم؟ ریان واترز کوهنورد ۳۷ ساله آمریکایی با تجربه و راهنمای کوهنوردی بود، او که در کنار بابو نشسته بود گفت: "به نظر می‌آید که تو می‌توانی موفق باشی". آن‌ها در کمپ اصلی اورست، پایین یخچال خومبو در چادر کوچک و گنبدی شکل واترز نشسته بودند. واترز ادامه داد: "محاسبات این‌طور نشان می‌دهد". در دست او ورقه‌ای بود که فرمول‌ها و محاسباتی را برای پرواز و فرود بابو و همراهش لاکپا انجام داده بود. اگر این محاسبات صحیح باشند، بابو و لاکپا می‌توانند با پاراگلایدر از یال شمال شرقی به پایین پرواز کنند و به نپال برسند، و البته اگر محاسبات اشتباه از کار درمی‌آمد به دیواره شمال یخچال برخورد می‌کردند. واترز اضافه کرد: "ولی من از کیفیت و چگونگی پرواز پاراگلایدر چیزی نمی‌دانم."

بابو پاسخ داد: "خوب است".

بابو و لاکپا یک ماه قبل به کمپ اصلی رسیده بودند. برنامه آن‌ها این بود که به قله اورست صعود کنند و از آن بالا با پاراگلایدر به پایین پرواز نمایند و سپس با قایق پارویی دو نفره ۴۰۰ مایل را طی کنند و به خلیج بنگال برسند. واترز و دوستش قصد داشتند به لوتسه صعود کنند.

واترز می‌گوید: "من برنامه جدی نداشتم، گویی می‌خواستم فقط از مردم و دنیای متملن فرار کنم". وقتی بابو و لاکپا در کمپ اصلی او را ملاقات کردند و برنامه عجیب خود را به او گفتند، او فوراً آن‌ها را در کمپ خود پذیرفت و قول داد به آن‌ها کمک کند.

نقشه و برنامه صعود

تقریباً شش ماه قبل، بابو و لاکپا، پس از خوردن چند نوشابه شروع به خیال‌پردازی و صحبت درباره صعود به اورست و فرود از آن با



آن را سریع‌تر و سریع‌تر به پایان برسانند. آنگپای و نیما هم مسئول حمل بارها و تجهیزات به کمپ یک و کمپ‌های بالاتر بودند. آن دو روز اول ساعت ۳ صبح همراه یک گروه شریای محلی حرکت کردند. آنگپای می‌گوید: "روز اول که روی دیواره یخی خومبو حرکت می‌کردم خیلی ترسیده بودم. فقط جلوی پایم را نگاه کرده و به دنبال بقیه حرکت می‌کردم. می‌ترسیدم که با دور شدن از همراهان گم شوم. بعد از گذاشتن چادری که با خود به بالا برده بودم سریعاً به کمپ اصلی بازگشتم، سردرد شدیدی داشتم؛ به همین منظور دو روز استراحت کردم تا حالم بهتر شد." دو نفر از اعضای تیم چهارنفره به بیماری ارتفاع دچار شده بودند، ولی لاکپا و نیما سالم و فعال به نظر می‌آمدند. وقتی چادر خود را در کمپ یک برپا کردند چهار روز دیگر بر روی دیواره عمودی کار کردند تا کمپ دو را برپا کردند. شرایط کاری خیلی مشکل بود. روزها به علت تابش آفتاب درجه حرارت به ۳۸ درجه سانتی‌گراد می‌رسید، ولی شب‌ها یخبندان بود. بابو و آنگپای حال‌شان خیلی بد شده بود. غذا نمی‌خوردند، لاغر شده بودند و شب‌ها خواب نداشتند. تا ۱۵ ماهه بابو و لاکپا هنوز پاراگلایدر را دریافت نکرده بودند. بابو به سختی راه می‌رفت با این توصیف آن‌ها تصمیم گرفتند به کمپ ۳ رفته و یک شب را در آن‌جا بمانند تا شاید هم‌ها شوند. این کار برای مرحله نهایی صعودشان خیلی ضروری بود.

برای رسیدن به کمپ ۳ لازم است از یک دیواره با شیب تند که پوشیده از برف و یخ است بالا رفت. طناب‌های ثابت این مسیر نصب بود، ولی بابو مطمئن نبود که می‌تواند آن مسیر را صعود کند. لاکپا به بابو گفته بود که بیماری ارتفاع او به زودی خوب می‌شود، ولی این‌طور نشد. او قبلاً عقیده و اترز را درباره صعود پرسیده بود و واترز برای این‌که به او روحیه بدهد گفته بود که به موفقیت او خوشبین است، ولی قلباً چنین باوری نداشت. بابو تا کمپ ۳ صعود کرد، ولی در راه برگشت دچار توهم شده بود. بقیه کوهنوردان به او می‌خندیدند. خیال می‌کردند او از خوشحالی می‌رقصد، ولی خودش می‌گوید: "به جای یک طناب، پنج طناب می‌دیدم و نمی‌دانستم از کدام راه بروم."

جدی و مصمم برای صعود

در پُخارا، پاراگلایدر سرانجام از فرانسه رسید. بالو و شری هاری، فوراً بلیت هواپیما خریده و چهار روز بعد به بیس کمپ اورست رسیدند. بالو مردی جوان با سابقه و خوشپوش بود، او پاراگلایدر را طوری بسته‌بندی کرد تا توجه پلیس را جلب نکند. آن‌ها هنوز منتظر

آن‌ها بود و قرار شد همراه خلبان به کمپ اصلی برود و وسایل و لوازم ضروری را هم خودش به کمپ برساند و در روز موعود یک فیلم مستند از صعود و فرود آن‌ها تهیه کند. آن‌ها مشترکاً از دوستان و آشنایان خود جهت خرید کپسول اکسیژن، برای این سفر، مبلغی جمع‌آوری کردند. طبق محاسبات آن‌ها ۱۲ کپسول ۴ لیتری اکسیژن لازم داشتند. فقط به اندازه نصف مبلغ، پول جمع‌آوری شد و لاکپا اجباراً مقداری از زمین‌های موروثی خود را فروخت تا بقیه پول را جور کند.

آمادگی و شروع

کمپ واترز در مقایسه با سایر گروه‌ها تقریباً کوچک بود و اندکی دورتر از قسمت شمالی کمپ اصلی و تقریباً نزدیک یخچال خومبو قرار گرفته بود و متشکل از یک چادر گنبدی زردرنگ، اختصاصی واترز، یک چادر آشپزخانه و چند چادر گنبدی کوچک زردرنگ که سایرین در آن‌ها بخوابند، بود. این کمپ فقط برای پنج نفر کافی بود. این کمپ پنج نفره در مقایسه با سایر گروه‌های کوهنوردی که گاه تعدادشان چهل نفر بود و احتمالاً تا هفتاد نفر شریا و آشپز به آن‌ها خدمات ارایه می‌کردند، بسیار کوچک بود. وقتی لاکپا و بابو و چند نفر دیگر به کمپ واترز اضافه شدند او با خوشحالی آن‌ها را پذیرفت. واترز گفت: "از صحبت کردن و بودن با آن‌ها لذت می‌بردم. از شادی آن‌ها شاد می‌شدم. بیشتر شب‌ها در چادر آشپزخانه سوپ مخصوص شریاها می‌خوردیم و چای می‌نوشیدیم." آن‌ها وسایل و لوازم مختصر خود را در چادر واترز قرار داده بودند، زیرا بزرگ‌تر و جادار بود.

آن‌ها چند روزی آن‌جا بودند و یکی از آشنایان توانست از کوهنوردانی که از قله به کمپ اصلی برگشته بودند و قصد مراجعت به کشور خود را داشتند، کلاه ایمنی، دستکش مناسب و کفش کوهنوردی برای آن‌ها تهیه کند. هنوز بابو، هارنس نداشت. لاکپا هارنس خود را به بابو داد و تصمیم گرفت خودش از هارنس قدیمی که قسمتی از آن آسیب دیده بود، استفاده کند. تعمیر آن کار مشکلی نبود ولی از ضربه اطمینان بالایی برخوردار نبود. هر روز لاکپا با تلفن همراه خود از پُخارا را درباره پاراگلایدر و قایق می‌پرسید. یک ماه تمام پاسخ‌ها منفی بود.

واترز می‌گوید: "گویی آن‌ها هر روز برنامه خود را تغییر می‌دادند. در حقیقت باید بگویم آن‌ها از برنامه زمان‌بندی شده‌ای برخوردار نبودند." در نخستین گام می‌بایست اولین کمپ خود را بالای دیواره یخی خومبو برقرار می‌کردند، زیرا یخچال خومبو هر روز و هر لحظه تغییر وضعیت می‌داد. قطعات بزرگ یخ هر روز جابه‌جا می‌شدند و شکاف‌های عمیقی در جاهای مختلف آن پیدا می‌شد. این قسمت در حقیقت مشکل‌ترین بخش صعود به قله اورست است. آدموند هیلاری و تنزینگ از همین مسیر در سال ۱۹۵۳ برای نخستین بار به اورست رسیدند. بابو، آنگپای و نیما قبلاً هیچ تجربه کوهنوردی در ارتفاعات بالا را نداشتند. آن‌ها در دامنه‌های یخچال خومبو تمرین کردند و تقریباً خیلی زود کوهنوردی را یاد گرفتند. در اولین روز کوهنوردی، بابو و لاکپا در ساعات پایانی بعد از ظهر تازه به اواسط یخچال رسیدند. بابو دچار تنگی نفس شده و سردرد شدیدی داشت و بعد از هر چند قدم می‌بایست بنشیند و استراحت کند. لاکپا اصلاً نمی‌دانست چه کار کند. آن‌ها می‌بایست این مرحله از صعود را چندین بار بالا و پایین می‌کردند و هر بار باید سعی می‌کردند تا



پروازی داخل چادر و اترز روی زمین پهن بود. واترز متوجه شد که آن‌ها فقط برنج و لوبیا برای روز صعود به همراه دارند. مقداری غذای فشرده و یخ‌زده و نیز مقداری شکلات به آن‌ها داد و وقتی فهمید لاکپا فاقد عینک مخصوص است عینک خود را به او داد.

آن‌ها بعد از صعود از دیواره‌های یخچال خومبو، در حالی که آنگپای کپسول اکسیژن را حمل می‌کرد و نیما پاراگلایدر را با خود بالا می‌برد، به کمپ ۲ رسیدند. یک شب آن‌جا استراحت کردند. لاکپا و بابو، با هم در یک چادر خوابیدند و نیما و آنگپای در چادر دیگر. شب بعد در کمپ ۳ و ۴ آن‌ها یک چادر داشتند و نیما و آنگپای در چادر شریاهای باربر خوابیدند.

یک روز تمام باد و توفان شدید همه جا را فرا گرفته بود. افراد تیم تیرک‌های چادر را محکم نگاه داشته بودند که باد چادر را از جا نکند. برف سنگین روی هم و روی چادر انباشته شده بود و سقف چادرها را سنگین کرده بود. از صدای باد و توفان هیچ کس خواب نداشت. آن‌ها مجبور بودند گاهی از کپسول اکسیژن استفاده کنند تا بیماری ارتفاع را تخفیف دهند. عجیب آن که لاکپا سیگار هم می‌کشید.

ورود به منطقه مرگ

فاصله کمپ ۳ به کمپ ۴ در دامنه جنوبی کمتر از ۱۲۰۰ متر است، ولی صعود آن مشکل بوده و بین ۳ تا ۶ ساعت طول می‌کشد. آن‌جا را منطقه مرگ می‌نامند، زیرا به علت ارتفاع زیاد و کمبود اکسیژن هیچ انسانی حتی اگر مدتی هم‌هوایی کرده باشد، نمی‌تواند بیشتر از سه روز در آن‌جا دوام بیاورد.

گویی معجزه‌های روی داده بود. بابو و آنگپای از بیماری ارتفاع خلاص شده بودند. روز ۲۰ ماه مه، آنگپای که بار زیادی برای آن‌ها حمل کرده و شب قبل در کمپ ۲ خوابیده بود با سرعت مسیر کمپ ۲ تا ۴ را طی کرد که به بقیه اعضای تیم برسد، زیرا می‌دانست روز بعد قسمت نهایی صعود به قله انجام می‌شود. او می‌گوید: "عده زیادی آن‌جا بودند و من دنبال آن‌ها حرکت می‌کردم". وقتی به کمپ ۴ رسیدیم همگی داخل یک چادر شدید برای این که اندکی استراحت کنیم و تا آن‌جا که می‌توانیم بخوریم و بنوشیم و منتظر

اجازه پرواز از اداره پلیس بودند، بالو و شری هاری به محض رسیدن به کمپ اصلی گرفتار بیماری ارتفاع شدند. هر دو سردرد داشتند و مدام سرفه می‌کردند. بالو می‌گفت که در حین پرواز و روز قبل از آن مقدار زیادی نوشابه الکلی مخصوص شریاها را خورده بودند. خودش می‌گوید بر اثر تغییر ارتفاع شدید، بدن ما دچار کم‌آبی شده بود و آن نوشابه الکلی در حقیقت تشنگی ما را بیشتر کرد. اعضای تیم بعد از دریافت پاراگلایدر به جشن و شادی و رقص و خواندن آوازهای محلی مشغول شدند. آنگپای می‌گوید: "حوصله‌ام از دست آن‌ها سر رفته بود. برنامه دقیقی نداشتند، همیشه در حال رقص و خنده بودند. اصلاً برنامه نداشتند و جدی نبودند". او می‌گوید من با تیم‌های خارجی کار کرده‌ام و می‌دانم که همیشه کارهای‌شان را با جدیت و طبق برنامه‌ریزی پیگیری می‌کنند، ولی بابو و لاکپا جدی به نظر نمی‌آمدند. سرانجام یک روز او به آن‌ها گفت: وقت را تلف نکنید و جدی باشید. تنها پاسخی که آن‌ها دادند این بود که "نگران نباش، آرامش خودت را حفظ کن، همه چیز درست خواهد شد".

ناگهان روز ۱۵ ماه مه اداره هواشناسی خبر داد که روز ۲۱ ماه مه، هوا آرام و مناسب صعود خواهد بود، ولی بعد از ظهر پیش‌بینی می‌شود که باد نسبتاً شدیدی منطقه را فرا گیرد. این خبر خوبی برای آن‌ها نبود، چراکه در آن صورت پرواز با پاراگلایدر امکان‌پذیر نبود. بابو و لاکپا، باد بعد از ظهر را نادیده گرفته و تصمیم به صعود و پرواز در روز ۲۱ ماه مه، گرفتند. آن‌ها گفتند صبح زود به قله می‌رسیم و قبل از شروع باد و توفان با پاراگلایدر به پایین پرواز می‌کنیم. تجهیزات





AQUILA

راحت با کارایی بالا،

طراحی شده برای گذراندن چندین روز بر روی دیواره.

دسترسی به
دست نیافتنی ها



هارنس AQUILA راحتی فوق العاده خود را مدیون تکنولوژی FUSEFRAME می باشد. این هارنس چند منظوره و قابل تنظیم، تمامی سبک های سنگنوردی و کوهنوردی را در هر فصلی پوشش می دهد.

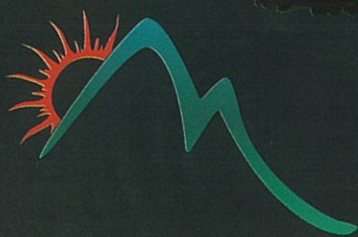
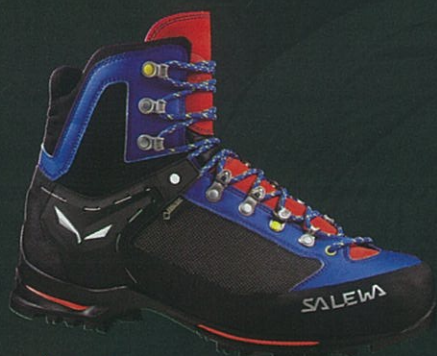
www.petzl.com

Photo©www.kalice.fr



SALEWA

www.salewa.com



Mahestan sport

[پذیرش نمایندگی فعال از شهرستانها]

نمایندگی رسمی و انحصاری سالیوا در ایران

شعبه ۱

شهرک غرب، خیابان ایران زمین شمالی، روبروی شهرک مسکونی سینا

شماره ۲۲۰۲، فروشگاه ورزشی مهستان

تلفن: ۸۸۵۶۱۶۶۷

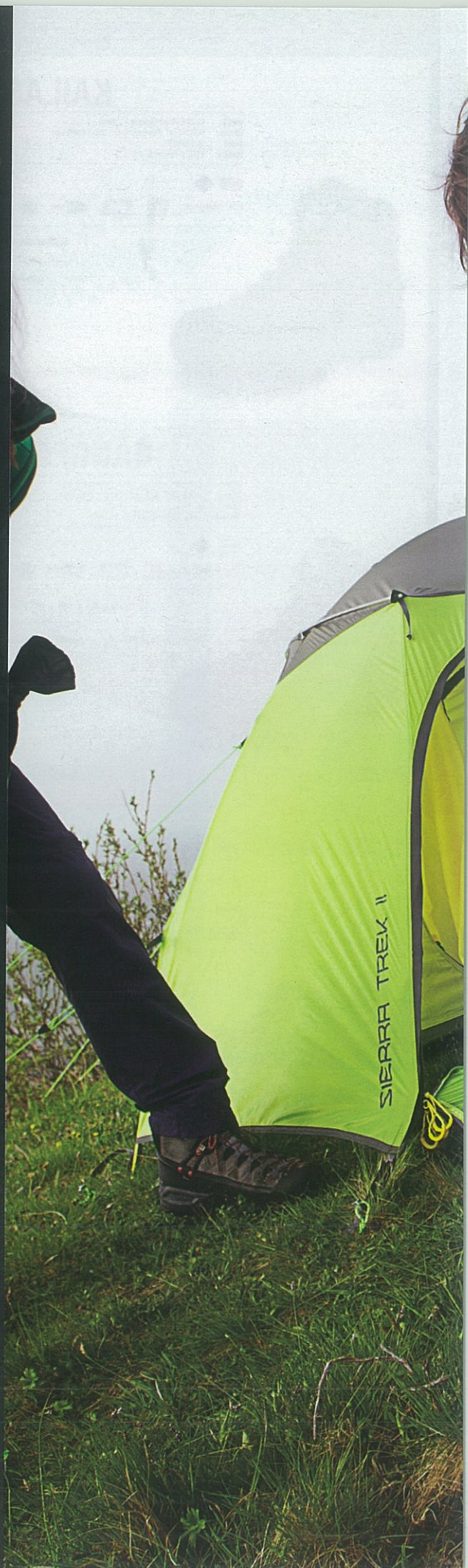
شعبه ۲

خیابان ولیعصر، میدان منیریه، فروشگاه قله قاف

تلفن: ۶۶۹۷۵۹۰۳-۶۶۴۸۶۱۴۴

شعبه ۳

پست بین المللی اسکی دربندسر، فروشگاه ورزشی مهستان



KAILASH GTX

NEW

Upper: SUEDE Water-Resistant 1,8mm
Lining: GORE-TEX® (Performance Comfort Footwear)
Sole: HI-TRAIL II
Weight: 700g (½ pair size 42)



مدلی بی نظیر و از افتخارات اسکاریا
طراحی جدید با حفظ ساختارهای اصلی
راحتی بیشتر با قالب پنجه پهن



SHARK - LAKE BLUE

TREKKING

KAILASH GTX WMN

NEW

Upper: SUEDE Water-Resistant 1,8mm
Lining: GORE-TEX® (Performance Comfort Footwear)
Sole: HI-TRAIL II
Weight: 610g (½ pair size 38)



ترکیب رویه چرم و لایه داخلی گورتکس با فن آوری اسکاریا
طراحی جدید با حفظ ساختارهای اصلی
طراحی متناسب با پای خانم ها



MIDGRAY - MANDARIN RED
WOMEN

TREKKING

NANGPA-LA GTX

Upper: Cordura® + SUEDE Water-Resistant 1,8mm
Lining: GORE-TEX® (Extended Comfort Footwear)
Sole: HI-TRAIL II
Weight: 675g (½ pair size 42)



مناسب برای هر نوع گردش کوه پیمایی و راه پیمایی
بسیار محکم و بادوام همانند مدل کیلاش
دارای نرمی و انعطاف بیشتر و وزن کمتر



SMOKE - LAKE BLUE

TREKKING

NANGPA-LA GTX WMN

Upper: Cordura® + SUEDE Water-Resistant 1,8mm
Lining: GORE-TEX® (Extended Comfort Footwear)
Sole: HI-TRAIL II
Weight: 580g (½ pair size 38)



مناسب برای هر نوع گردش کوه پیمایی و راه پیمایی
دارای نرمی و انعطاف بیشتر و وزن کمتر
طراحی متناسب با پای خانم ها



SMOKE - LAGOON
WOMEN

TREKKING

ZEN PRO

Upper: SUEDE Water-Resistant 1,8 mm + S-TECH Fabric
Lining: 37,5 by COCONA® + STRETCH TEXTILE
Sole: SPYDER II
Weight: 480g (½ pair size 42)



یک همه فن حریف واقعی برای اپروچ
دارای ظاهری شیک و مورد استفاده مسیرهای سبک و روز مره
مجهز به نوار لاستیکی محافظ جهت برخورد با سنگ ها



ABYSS - ORANGEADE

APPROACH

ZEN PRO WMN

Upper: SUEDE Water-Resistant 1,8 mm + S-TECH Fabric
Lining: 37,5 by COCONA® + STRETCH TEXTILE
Sole: SPYDER II
Weight: 410g (½ pair size 38)



دارای ظاهری شیک و مورد استفاده مسیرهای سبک و روز مره
مجهز به نوار لاستیکی محافظ جهت برخورد با سنگ ها
طراحی متناسب با پای خانم ها



BOURCOONE - JADE
WOMEN

APPROACH

VITAMIN

NEW

Upper: SUEDE Water-Resistant 1,8 mm
Lining: 37,5™ by Cocona®
Sole: PRO-PULSE
Weight: 400g (½ pair size 42)



مناسب برای اپروچ، مسیر های آهن کوب و ترکیب سبک
تکنولوژی جدید COCONA 37,5 جهت تنظیم دمای داخل کفش
مجهز به نوار لاستیکی محافظ در رویه کفش



SHARK - TONIC

APPROACH

MOJITO

Upper: SUEDE Water-Resistant 1,8 mm
Lining: STRETCH TEXTILE
Sole: SPYDER
Weight: 350g (½ pair size 42)



دوام و پایداری بدلیل کاربرد چرم جیر مرغوب در رویه
گردش هوا ی مناسب به دلیل کاربرد کتان در قسمت داخلی
استفاده از فن آوری روزنه های مایکرو در کفی کفش



OCEAN

LIFESTYLE



MOJITO FRESH

Upper: Fabric
Lining: Microfiber
Sole: SPYDER
Weight: 320g (1/2 pair size 42)



MIDGRAY - LILAC

LIFESTYLE

بهترین گزینه برای روزهای آفتابی
ایده آل برای فعالیت های روزمره

ONISEH
Mountaineering Equipment

www.oniseh.net تلفن: ۵-۸۸۴۸۵۹۰۴
info@oniseh.net فکس: ۸۸۴۸۵۹۰۶
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰ ۸۱۹۱۰۰۰۲۹۰

فروش محصولات اسکارپا، فقط با نشان انیسه در نمایندگی های سراسر کشور



Julbo®

The world needs your vision



انتخاب سریع ترین آلیکسیست 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



- 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



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

رنگ های ارائه شده



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



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



ساخت فرانسه

RXTREM™

RXCLIP™



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 - ۴۷۱۱۱ ۱۳۳ ۰۹۱۲



برترین برند کوله پشتی در سال ۲۰۱۵

Outdoor Best Brands 2015

1. Deuter with 48.8 %
2. Osprey with 11.0 %
3. Lowe Alpine with 5.6 %
4. Vaude with 4.5 %
5. Fjallraven with 3.6 %

Backpacks



Sleeping Bags



Accessories



نماینده انحصاری دیوتر در ایران

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



www.deuter.com



سیاه کمان

متفاوت ترین فروشگاه تجهیزات
حرفه ای کوهنوردی در شمال کشور



نماینده محصولات **FERRINO** و کفش های

تنکابن : خیابان علامه ، روبروی مرکز بهداشت

تلفن : ۰۸۳۱۰۵۴۲۱ - ۰۱۱ همراه : ۰۹۳۵۷۱۹۵۰۵۸

سجاد سعدی پور

Black Diamond



MILLET

ASOLO

deuter

BOREAL

LA SPORTIVA

MOUNTAIN
HARD
WEAR

SCARPA

PETZL

THE
NORTH
FACE

Buff

PRIMUS

KOVEA

آماده همکاری با هیئت ها
و گروه های کوهنوردی

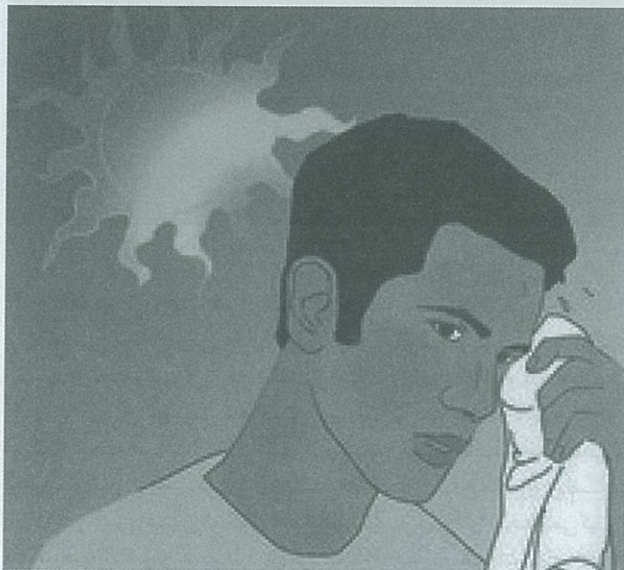


مکانیسم‌های تنظیم حرارت بدن در فعالیت‌های کوه‌نوردی

غلامحسین حسن پور*

انسان موجودی خون گرم است و درجه حرارت بدن او همیشه در یک سطح ثابت و در حدود ۳۷ درجه سانتی‌گراد باقی می‌ماند. با این وجود عواملی نظیر ورزش، بیماری و درجه حرارت محیط خارج مانند محیط کوهستان و ارتفاعات، این یکنواختی را ممکن است به هم زده و باعث افزایش یا کاهش درجه حرارت بدن شوند. وقتی انسان در یک محیط گرم‌تر از درجه حرارت بدن قرار می‌گیرد، بدن انسان تمایل به دریافت حرارت دارد و زمانی که در محیطی قرار گیرد که درجه حرارت آن پایین‌تر از درجه حرارت بدن باشد، بدن انسان حرارت خود را از دست می‌دهد.

از طرفی حدود ۸۰ درصد از انرژی مصرفی هنگام فعالیت‌های بدنی مانند کوه‌نوردی تبدیل به گرمای اضافی می‌گردد. اگر قرار باشد درجه حرارت بدن حدود ۳۷ درجه سانتی‌گراد ثابت بماند، باید گرمای تولید شده و گرمایی که از محیط کسب می‌شود با مقدار گرمایی که دفع می‌گردد برابر باشد و برعکس. زیرا قرار گرفتن در محیط‌های گرم که باعث افزایش حرارت بدن می‌گردد و یا قرار گرفتن در محیطی سرد که حرارت بدن را خیلی پایین می‌آورد در هر دو حالت نهایتاً به مرگ می‌انجامد؛ بنابراین بدن شرایط مختلفی را برای تنظیم حرارت به‌وجود می‌آورد.



بدن تأمین شود. این جذب انرژی گرمایی، منجر به خنک شدن می‌شود. در واقع در برابر تبخیر یک لیتر عرق، بدن باید تقریباً ۵۸۰ کیلوکالری انرژی حرارتی از دست بدهد. اگر عرق تبخیر نشود و فقط از روی پوست به زمین بریزد، خنک شدن بدن از طریق تبخیر انجام نمی‌شود. در فعالیت‌های ورزشی از جمله کوه‌نوردی قسمت عمده گرما از طریق تبخیر عرق از سطح بدن صورت می‌گیرد، مقدار و شدت گرمایی که به‌صورت تبخیر از دست می‌رود، بستگی به حرارت هوا در سطح بدن و رطوبت نسبی آن دارد. هرچه رطوبت پایین‌تر باشد، مقدار دفع گرما به‌صورت تبخیر بیشتر خواهد بود، درحالی‌که هرچه رطوبت بالاتر باشد، میزان دفع گرما کمتر خواهد بود. مانند منطقه جنگلی ابتدای صعود به کلمانجارو در آفریقا.

۱- تعادل بین گرمای ایجاد شده و گرمای از دست رفته

بدن انسان به سه طریق گرما از دست می‌دهد: پوست، شش‌ها و مواد دفعی. از بین آن‌ها پوست مهم‌ترین سهم را در دفع گرما به‌عهده دارد و حدود ۸۵ درصد گرما از این طریق دفع می‌گردد. گرما به یکی از چهار روش زیر از پوست دفع می‌گردد: تشعشع، انتقال، تبخیر و هدایت.

۱-۱- تشعشع: اگر درجه حرارت بدن از اشیاء اطراف بیشتر باشد بدن به‌صورت تشعشع حرارت خود را از دست می‌دهد و اگر درجه حرارت اشیاء خارجی بالاتر باشد، به‌صورت تشعشع حرارت جذب بدن می‌شود. تشعشع بر این اساس است که مولکول‌های درون بدن به‌طور مداوم در ارتعاش هستند و در نتیجه گرما به‌صورت امواج الکترومغناطیسی از بدن دور می‌شود.

۱-۲- انتقال: هنگامی که درجه حرارت بدن بالاتر از هوا یا آب (هنگام شنا کردن) اطراف آن شد، گرمای سطح پوست به‌صورت انتقال از دست می‌رود؛ بنابراین هوای اطراف توسط جریان هوای سطح بدن گرم می‌شود. جریان انتقال، هوای سرد را جایگزین هوای گرم کرده و همچنین هوای نسبتاً خشک را جانشین هوای مرطوب می‌سازد. مقدار دفع گرما، توسط انتقال بستگی به درجه حرارت و سرعت جریان هوا بر سطح بدن دارد. زمانی که درجه حرارت هوای اطراف گرم‌تر است، بدن ما به روش انتقال، گرما را دریافت می‌کند.

۱-۳- تبخیر: گرما از طریق پوست به‌صورت تبخیر (انتشار مولکول‌های آب از سطح بدن به هوا) و عرق از سطح بدن دفع می‌شود. برای این‌که تبخیر برای خنک کردن سطح بدن یک مکانیزم مؤثر باشد، عرق باید در روی پوست به بخار آب تبدیل شود. برای این تبخیر، جذب انرژی به‌صورت گرما لازم است که از سطح

۱-۲- هدایت: گرما از طریق هدایت نیز از دست می‌رود؛ بنابراین تماس مستقیم با اشیایی که دارای حرارت پایین‌تری هستند، این حالت را به وجود می‌آورد. گرما همیشه از جسمی گرم‌تر به جسمی سردتر هدایت می‌شود. اگر جسم خارجی گرم‌تر از بدن باشد، در آن صورت بدن از طریق هدایت گرما کسب می‌کند.

۲- کسب گرما

در بدن در درجه اول ناشی از جریان‌های سوخت و سازهای داخل بدن است و مقدار کمی حرارت نیز از راه تشعشع و هدایت از محیط خارج مانند خورشید و سایر منابع حرارتی کسب می‌شود. مقدار حرارتی که از طریق نوشیدن مایعات گرم یا خوردن غذا به دست می‌آید تقریباً ناچیز است. گرما در نتیجه متابولیسم در بافت‌ها است. اما بیشتر گرمای ایجاد شده نتیجه متابولیسم در عضلات اسکلتی است. در فعالیت‌های شدید بدنی تولید گرما در نتیجه سوخت و ساز تا ۳۰ برابر حالت عادی افزایش می‌یابد. در هوای بسیار سرد مانند صعودهای زمستانی در کوه‌نوردی، تولید گرما از طریق سوخت و ساز به صورت غیرارادی در برابر سرما و لرزیدن ناشی از آن ایجاد می‌شود. وقتی که درجه حرارت پوست تقریباً به ۱۹ درجه سانتی‌گراد می‌رسد بدن شروع به لرزیدن می‌کند.



۳- تنظیم درجه حرارت بدن

چگونگی تعادل بین مقدار تولید و دفع گرما در بدن: چند مرکز عصبی در نخاع شوکی و مغز کنترل اعمالی چون تنگ و گشاد شدن رگ‌ها، تعریق، تونوس عضلانی و لرزش را به عهده دارند. برای این که درجه حرارت بدن در یک سطح باقی بماند، هماهنگی و یکپارچه شدن فعالیت‌های مختلف اندام‌های بدن ضروری است. هماهنگی این اعمال توسط «دستگاه تنظیم حرارت» انجام می‌گیرد که در هیپوتالاموس قرار دارد. نقش دستگاه تنظیم حرارت برای حفظ حرارت بدن در حالت متعادل توسط دو مرکز به انجام می‌رسد. مرکز پیشین هیپوتالاموس و مرکز پسین هیپوتالاموس.

مرکز پیشین هیپوتالاموس: این مرکز دفع حرارت بدن را کنترل می‌کند، تحریک این مرکز باعث گشادی رگ‌های خونی پوست و در نتیجه بیشتر شدن جریان خون در سطح بدن می‌شود. همچنین این مرکز با ارسال پیام‌های عصبی موجب فعالیت غدد و افزایش تعریق و افزایش حرکات تنفسی می‌شود. همه این پاسخ‌ها در جهت افزایش دفع گرما از بدن و به منظور جلوگیری از بالا رفتن بیش از حد حرارت آن صورت می‌گیرد. در صورت تحریک این مرکز، واکنش شخص در هوای سرد طبیعی است، اما در هوای گرم روش‌های معمولی دفع گرما به صورت هدایت، تشعشع، انتقال و تبخیر

صورت نمی‌گیرد و در نتیجه حرارت بدن بالا می‌رود.

مرکز پسین هیپوتالاموس: کار این مرکز ذخیره‌سازی حرارت بدن است؛ بنابراین از سرد شدن بیش از حد بدن جلوگیری می‌کند. اگر این مرکز تحریک شود، رگ‌های خونی پوست تنگ می‌شوند و در نتیجه جریان خون در سطح بدن کاهش می‌یابد، همچنین موهای سطح بدن تحریک شده و راست می‌ایستند (مثل معروف سیخ شدن موهای بدن) و باعث تقویت لایه‌های عایق اطراف پوست می‌شوند. در عین حال لرزش از طریق همان مکانیزم شروع می‌شود تا گرمای بیشتری ایجاد شود. اگر این مرکز تحریک شود، با قرار گرفتن فرد در معرض هوای سرد، سوخت و ساز و ضربان‌های قلب افزایش نمی‌یابند؛ بنابراین تولید گرما دچار اشکال شده و درجه حرارت بدن کاهش می‌یابد.

بخش مرکزی غده فوق کلیوی و غدد درون ریز تیروئید:

این مرکز نقش مهمی در تنظیم تولید یا دفع حرارت بدن دارد. تحریک بخش مرکزی غده فوق کلیوی سبب آزاد شدن مقادیر زیادی «اپی‌نفرین» و «نوراپی‌نفرین» در خون می‌شود. این دو هورمون می‌توانند درجه متابولیسم پایه را افزایش داده و باعث افزایش تولید حرارت شوند. اپی‌نفرین و نوراپی‌نفرین باعث افزایش تبدیل گلیکوژن به گلوکز و افزایش اکسیداسیون مواد غذایی می‌شوند؛ همچنین این دو هورمون باعث تنگی رگ‌های خونی پوست می‌شوند و از لحاظ ذخیره کردن حرارت بدن نیز دارای اهمیت هستند. با تحریک غده تیروئید، مقادیر زیادی هورمون تیروئید در خون آزاد می‌شود.

عمل این هورمون شبیه نوراپی‌نفرین است با این تفاوت که می‌تواند ۴ تا ۸ هفته پس از ترشح در خون فعال باشد، در صورتی که نوراپی‌نفرین فقط چند دقیقه فعال است. افزایش ترشح هورمون تیروئید می‌تواند باعث افزایش میزان سوخت و ساز شود. بنابراین افرادی که دارای تیروئید پرکاری هستند همیشه درجه حرارت بدن‌شان بالا است.

اندازه‌گیری درجه حرارت بدن: بدن انسان دارای دو بخش

درونی شامل قسمت‌های عمقی مرکزی از قبیل قلب، شش‌ها، مغز، احشاء شکمی و نواحی عمقی عضلات با درجه حرارتی حدود ۳۷ درجه سانتی‌گراد و پوسته خارجی شامل پوست، بافت‌های زیر پوست و نواحی سطحی توده عضلانی با درجه حرارت متغیر است. درجه حرارت پوسته خارجی تقریباً ۳۲-۳۳ درجه سانتی‌گراد است که بسته به درجه حرارت محیط و لباسی که پوشیده می‌شود، متفاوت است. بر اثر ورزش و فعالیت‌های کوه‌نوردی درجه حرارت بخش مرکزی گاهی تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد بیشتر از سطح پوست می‌شود.

حرارت متوسط بدن از طریق فرمول زیر به دست می‌آید:

حرارت مرکزی بدن $\times 0.67 +$ حرارت پوست $\times 0.33 =$ حرارت متوسط بدن

درجه حرارت بدن توسط «ترموکوپلر» اندازه‌گیری می‌شود.

بدن انسان دارای گرمای ویژه‌ای برابر 0.83 کیلوکالری است. گرمای ویژه آب مقدار حرارتی است که اگر به یک کیلوگرم آب داده شود، دمای آن یک درجه سانتی‌گراد افزایش یابد.

بنابراین با افزودن 0.83 کیلوکالری به هر کیلوگرم از بافت بدن، یک درجه سانتی‌گراد حرارت بدن افزایش خواهد یافت. اگر یک کوهنورد ۶۶ کیلوگرم وزن داشته باشد برای افزایش یک درجه سانتی‌گراد حرارت بدنش باید ۵۵ کیلوکالری حرارت دریافت کند. به‌طور کلی بدن انسان در حالت استراحت حدود ۲۵۰ میلی لیتر اکسیژن در دقیقه جذب می‌کند، باتوجه به بهره تنفسی R.Q که



سازگار شود مثلاً در عزیمت کوهنوردان ایرانی از ایران به نپال برای صعود به ارتفاعات هیمالیا.

تفاوت‌های فردی: افراد چاق با وزن اضافی و تیپ بدنی آندومورف در هوای سرد نسبت به افراد معمولی از بعضی مزیت‌ها برخوردارند، اما در هوای گرم وضعیت نامطلوب‌تری دارند. یک فرد چاق نسبت به یک فرد لاغر از تیپ بدن آکتومورف نه فقط دارای لایه عایق چربی زیر پوست بیشتری به عنوان یک مانع برای دفع گرما به طریق هدایت است، بلکه به نسبت توده بافت از سطح کمتری برای تبخیر عرق نیز برخوردار است. در نتیجه دفع گرما در یک فرد چاق به کندی خیلی بیشتری نسبت به افراد لاغر انجام می‌گیرد. در نتیجه هر چه فرد چاق‌تر باشد، مقاومت او در برابر گرما کمتر خواهد بود. فرد چاق بهتر می‌تواند سرما را تحمل کند، اما فرد لاغر توانایی بیشتری برای دفع حرارت در هوای گرم دارد.

تنظیم درجه حرارت در هوای گرم و فعالیت‌های کوهنوردی: فعالیت‌های کوهنوردی در هوای گرم باعث افزایش درجه حرارت بدن می‌گردد. راه‌های تنظیم دمای بدن شامل گشاد شدن رگ‌های خونی و تعریق است که توسط بخش پیشین هیپوتالاموس مغز انجام می‌گردد. گشاد شدن رگ‌ها، جریان خود را در پوست افزایش داده و انتقال گرمای حاصل از سوخت و ساز از بخش مرکزی بدن به سطح پوست را بیشتر می‌کند. ترشح عرق نیز آب لازم را برای تبخیر و خنک کردن سطح پوست فراهم می‌کند. افزایش کلی جریان خون از بخش مرکزی به پوست و اعضاء توسط دستگاه گردش خون، امکان دفع مقدار بیشتر گرما به طریق هدایت، انتقال، تشعشع، تبخیر را فراهم می‌کند. هنگامی که خون سرد شد به منطقه عمقی مرکزی باز می‌گردد و این جریان تداوم پیدا می‌کند تا همیشه درجه حرارت بدن ثابت باقی بماند.

هوای گرم و مرطوب کوهنوردی:

فعالیت کوهنوردی در هوای گرم و مرطوب، فشار زیادی را بر سیستم قلب و گردش خون و مکانیزم تبخیر عرق وارد می‌کند. این حالت به‌ویژه هنگام فعالیت در هوای گرم و مرطوب در مقایسه با هوای گرم و خشک قابل توجه است. در واقع برای انجام یک فعالیت با یک مقدار ثابت و یکسان، ضربان‌های قلب و میزان تعریق هر دو در هوای گرم و مرطوب نسبت به محیط گرم و خشک بالاتر است. در هوای گرم و مرطوب کار قلب از حالت معمولی مشکل‌تر است. زیرا باید مقدار بیشتری خون را به سطح پوست برساند، در چنین شرایطی اکسیژن کمتری به عضلات درگیر فعالیت می‌رسد و در نتیجه اسید لاکتیک خون افزایش می‌یابد. لازمه مکانیزم تعریق در گرما آن است که عرق بتواند از سطح پوست تبخیر شود و شدت تبخیر نیز

برابر ۰/۸۲ است. بنابراین برای هر لیتر اکسیژن جذب شده به هنگام سوخت و ساز ۴/۸۳ کیلوکالری حرارت ایجاد می‌شود. با این حال اگر هیچ‌گونه گرمایی از بدن دفع نگردد، بدن یک انسان ۶۶ کیلوگرمی حدود ۱/۳ درجه سانتی‌گراد در ساعت افزایش خواهد یافت. در فعالیت‌های کوهنوردی، اگر یک کوهنورد با وزن ۶۶ کیلوگرم برای یک ساعت فعالیت کوهنوردی در هر دقیقه ۱/۵ لیتر اکسیژن جذب کند. با توجه به بهره تنفسی R.Q برابر ۰/۸۲ در طول یک ساعت کوهنوردی ۴۳۵ کیلوکالری حرارت ایجاد می‌شود. در این صورت با توجه به گرمای ویژه بافت بدن ۰/۸۳، اگر هیچ‌گونه حرارتی دفع نشود درجه حرارت بدن این کوهنورد ۷/۹ درجه سانتی‌گراد افزایش خواهد یافت و به این‌گونه اگر باشد افزایش بی‌رویه حرارت بدن منجر به مرگ او خواهد شد، بنابراین این‌جا نقش حفظ تعادل گرمایی بدن هنگام فعالیت‌های ورزشی از طریق تشعشع، انتقال، هدایت و تبخیر روشن می‌گردد.

تنظیم حرارت بدن و جنسیت: درجه حرارت بدن مردان و زنان قبل از دوره تخمک‌گذاری در زنان تقریباً یکسان است. در طول دوران تخمک‌گذاری درجه حرارت بدن زنان معمولاً ۰/۲ تا ۰/۵ سانتی‌گراد افزایش می‌یابد. این به‌واسطه هورمون زنانه‌ای مانند پروگنسترون است که در این دوران ترشح می‌گردد. واکنش زنان و مردان در برابر فشار ناشی از گرما نیز متفاوت است. زنان دارای آستانه تعریقی بالاتر از مردان هستند. این به‌واسطه هورمون استروژن است که در زنان موجود است که تا حدودی مانع تعریق می‌گردد.



چون اختلاف درجه حرارت بخش مرکزی با پوسته خارجی بدن در زنان کمتر از مردان است، میزان مصرف فیزیولوژیکی حفظ تعادل حرارتی در هوای گرم برای زنان بیشتر است. در هوای سرد درجه حرارت پوسته خارجی در زنان کمتر از مردان است و میزان از دست دادن گرما ۱۰ درصد کمتر از مردان است. این تفاوت تا حدودی به‌واسطه تنگ بودن رگ‌های خونی و بیشتر بودن بافت چربی حدود ۱۰ درصد در زنان است.

تغییرات دوره‌ای: درجه حرارت بدن معمولاً ساعت‌های اولیه صبح در پایین‌ترین حد خود حدود ۳۶ درجه سانتی‌گراد و در ساعت‌های پایانی بعد از ظهر و اول غروب در بالاترین حد ۳۷/۴ درجه سانتی‌گراد است. این تغییرات می‌تواند با تغییر عادت روزانه زندگی افراد مانند غذا خوردن و خواب معکوس شود؛ همچنین عادت‌های روزانه مانند تغذیه، خوابیدن، نور و زمان باعث تغییراتی در این زمینه می‌گردد.

مسافرت‌های طولانی نیز یکی دیگر از عواملی است که می‌تواند در این تغییرات نقش داشته باشد. مسافرت با هواپیما طی پروازهای بالای ۸ ساعت، نیاز به ۳ تا ۴ روز دارد تا کوهنورد با زمان جدید



بستگی به تفاوت بین قابلیت انبساط بخار آب در سطح پوست و هوای محیط دارد. زمانی که هوای اتمسفر گرم و رطوبت نسبی بالا باشد، قابلیت انبساط بخار هوا و آب نیز بالا بوده و در نتیجه اختلاف فشار بخار بین پوست و هوا کاهش می‌یابد. در نتیجه مکانیزم تبخیر برای دفع گرما هنگام فعالیت در هوای گرم و مرطوب در مقایسه با هوای معمولی به‌خوبی انجام نمی‌گیرد. اثر منفی گرما بر فعالیت‌های ورزشی بیشتر جنبه روانی دارد تا فیزیولوژیکی، بنابراین کوهنوردان در این‌گونه هواها با انگیزه کمتری به فعالیت می‌پردازند.

تأثیر هوای گرم بالا در فعالیت‌های کوه‌نوردی:

بدن انسان از مجموع حدود ۴۰ لیتر مایع درون سلولی و خارج سلولی تشکیل شده است از این مجموع خون ۳ لیتر به‌صورت پلاسما و ۲ لیتر به‌صورت سلول‌های خونی در مجموع ۵ لیتر را به‌خود اختصاص می‌دهد. بعضی از کوهنوردان در هوای گرم اگر به فعالیت بپردازند ممکن است ۲ لیتر یا بیشتر از مایعات بدن خود را در یک برنامه ۵ ساعته از دست بدهند. از دست رفتن آب بدن به‌ویژه مایعات مربوط به خون جدی‌ترین مساله در رابطه با تعریق است و می‌تواند منجر به از دست رفتن آب بدن گردد.

کاهش آب بدن هنگام کوه‌نوردی و سایر فعالیت‌های ورزشی طولانی مدت نه فقط همراه با افزایش درجه حرارت بدن است بلکه باعث کاهش برون ده قلب، حجم ضربه‌ای، حجم و سرعت جریان خون، کاهش فشار خون می‌شود. همه این موارد می‌تواند تأثیر منفی بر اجرای فعالیت‌های ورزشی را داشته باشند. مگر این که مایعات بدن جایگزین شوند تا مکانیزم تعریق به آسانی بیشتری عمل کند و به حفظ درجه حرارت بدن در سطح پایین کمک کند. از دست دادن مایعات بدن در هنگام تعریق شدید، ضمن کاهش آب بدن می‌تواند توازن میزان نمک (سدیم، پتاسیم، کلر) در بدن را به هم بزند و باعث خستگی، گرفتگی عضلات و حالت تهوع گردد.

سازگاری با گرما: انسان موجودی است که می‌تواند در هر شرایطی به مرور زمان خود را با محیط‌های مختلف سازگار کند. اگر به‌طور مداوم در هوای گرم کوه‌نوردی کند بدنش به تدریج با گرما سازگار شده و ظرفیت بیشتری برای فعالیت در آن محیط پیدا می‌کند. این سازگاری باعث کاهش ضربان قلب در حین فعالیت، تنظیم فشار خون، افزایش حجم ضربه‌ای، افزایش تعریق، از دست رفتن کمتر نمک همراه با عرق، جریان خون بیشتر به کبد و کلیه، افزایش حجم پلاسما و درجه حرارت پایین‌تر برای پوست و بخش درونی بدن می‌شود.

طول زمان سازگار شدن با گرما بین ۸ تا ۱۲ هفته تمرین استقامتی پیوسته مانند کوه‌نوردی، یا تمرینات اینتروال میسر می‌شود. برای بهتر نتیجه گرفتن باید شدت تمرینات از ۵۰ درصد ظرفیت حداکثر مصرف

اکسیژن بالاتر باشد. سازگاری با گرما معمولاً به مدت چند هفته پس از قرار گرفتن در معرض گرما ابقاء می‌گردد.

تنظیم درجه حرارت در هوای سرد در فعالیت‌های کوه‌نوردی:

فعالیت‌های کوه‌نوردی معمولاً در هوای سرد انجام می‌گیرد با توجه به شرایط کوهستان‌های مختلف هر چه از سطح دریا ارتفاع می‌گیریم ضمن کاهش فشار هوا، درجه حرارت محیط نیز کاهش می‌یابد.

در چنین شرایط و محیطی تنظیم حرارت بدن شامل: تنگ شدن رگ‌های خونی و لرزیدن می‌شود. تنگ شدن رگ‌های خونی پوست، میزان دفع گرما را با کم کردن انتقال گرما از بخش درونی بدن به سطح پوست ۱/۳ تا ۱/۶ کاهش می‌دهد. لرزیدن باعث افزایش تولید گرما می‌شود. لرزیدن یک مکانیسم دفاعی در برابر سرماست. در نتیجه تنگ شدن عروق خونی پوست، ضخامت مؤثر سطح پوست افزایش یافته و این موجب کاهش هدایت گرما از بخش‌های داخلی بدن می‌شود. این حالت ایجاد شده، همراه با کاهش جریان خون و تا حدودی به‌واسطه این است که سیر حرکت خون موجود در اعضاء از سیاهرگ‌های سطحی به سیاهرگ‌های عمقی انتقال می‌یابد. چون در چنین حالتی مسیر خون سیاهرگی که از اعضای انتهایی بدن باز می‌گردد تغییر می‌کند، یک جریان «تبادل متقابل حرارت» برقرار می‌شود.

همان‌طوری که می‌دانیم خون سیاهرگی با نزدیک شدن به اندام‌های انتهایی به تدریج سرد شده و خون سیاهرگی هنگام بازگشت به قسمت‌های مرکزی بدن گرم می‌شود.

هنگامی که یک کوه‌نورد در معرض هوای سرد کوهستان حدود ۱۰ درجه سانتی‌گراد قرار می‌گیرد، خون سرخرگی که از محوطه سینه خارج می‌شود، گرمایی معادل ۳۷ درجه سانتی‌گراد دارد. هنگامی که این خون به حدود مچ دست می‌رسد، درجه آن ممکن است تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد پایین آمده باشد.

همچنین این خون سیاهرگی در زمان برگشت به منطقه قفسه سینه درجه حرارت آن به ۳۷ درجه سانتی‌گراد می‌رسد. به علت نزدیک بودن فراوان سیاهرگ‌های عمقی به سرخرگ‌ها، خون سیاهرگی بخش زیادی از حرارت خون سرخرگی را که در بازو جریان دارد جذب می‌کند.

چون سرد شدن خون سرخرگی در اعضای بدن باعث گرم شدن مجدد خون سرد که در سیاهرگ‌ها مجاور در حال بازگشت از اندام‌های انتهایی است، می‌گردد از سرد شدن بخش‌های درونی بدن جلوگیری می‌شود. این مکانیسم باعث می‌شود که درجه حرارت بخش‌های مرکزی بدن نزدیک به ۳۷ درجه سانتی‌گراد باقی بماند؛ همچنین هنگامی که فرد در معرض محیط گرم با ۳۰ درجه سانتی‌گراد قرار می‌گیرد، خون بازو عمدتاً از رگ‌های سطح پوست باز می‌گردد که امکان خنک شدن بیشتر را فراهم می‌آورد.

زمانی که یک کوه‌نورد در معرض هوای سرد کوهستان قرار می‌گیرد، تنگ شدن رگ‌های سطحی و تغییر مسیر جریان خون به‌حدی مؤثر هستند که ممکن است باعث بالا رفتن درجه حرارت بخش مرکزی و عمقی به میزان ۰/۵ درجه سانتی‌گراد شوند. در واقع ثابت شده است که در محیط‌های سرد به واسطه تنگ شدن رگ‌های سطحی و تغییر مسیر خون سیاهرگی، گرمایی که از دست و پاها دفع می‌شود، فقط ۲ درصد کل گرمای از دست رفته است. از سوی دیگر در درجات حرارت پایین، تنگ شدن عروق محیطی ممکن

رسید.

در نهایت در هنگام استراحت در کوهنوردی، عرق تبخیر می‌شود و مقدار گرمایی را که در آن حال قادر به دفع آن نیست از بدن خارج می‌گردد. لباس خیس زیرین ممکن است باعث سرماخوردگی فرد گردد. بنابراین کوهنوردان و ورزشکارانی که کار اسکی در هوای سرد انجام می‌دهند باید از لباس‌هایی استفاده کنند که اجازه تهویه و تبخیر کافی را داده و نفوذپذیر باشد.

بنابراین باید کوهنوردان در پوشیدن در سه لایه زیرین از جنس استرچ، میانی از جنس پلار و لایه خارجی از جنس گرکس که اجازه خروج گرما را به‌صورت بخار آب از طرف داخل به خارج می‌دهد و اجازه رطوبت را از خارج به داخل نمی‌دهد استفاده کنند.

تطابق با سرما:

به‌طور کلی قرار گرفتن مکرر در معرض سرما منجر به بیشتر شدن توانایی تحمل فرد در مقابل آن می‌شود. همان‌گونه که در افرادی که در معرض هوای گرم و مرطوب قرار می‌گیرند به‌تدریج آستانه تحمل آنان در برابر گرما و رطوبت افزایش می‌یابد.

در تحقیقاتی که بر روی بعضی از جانوران انجام شده است، نشان داده حیواناتی که در حرارت ۵ درجه سانتی‌گراد نگه داشته شوند علایم سازگاری مشخصی را نشان می‌دهند. این علایم شامل سوخت و ساز از ۵۰ به ۱۰۰ درصد است که با کاهش فعالیت لرزیدن مربوط است. یعنی تولید گرما بدون استفاده از مکانیسم لرزیدن، این کاهش واکنش لرزیدن از بافت عضلانی است و نه از انقباض عضلانی. در این فرایند هورمون‌های نوراپی‌نفرین و تیروکسین می‌توانند نقش مهمی در افزایش میزان سوخت و ساز داشته باشند.

پس از یک دوره سازگاری کوهنوردان با ارتفاعات به‌مدت ۳ تا ۴ هفته، غده تیروئید به تدریج شروع به بزرگ شدن می‌کند و میزان ترشح تیروکسین را افزایش می‌دهد. این مکانیزم میزان سوخت و ساز بازال یا پایه یا در حالت استراحت را ۱۵ تا ۲۵ درصد افزایش می‌دهد. سازگاری موضعی پوست با سرما در انسان ثابت شده است. اما نژاد، تغذیه و سایر فاکتورهای دیگری نیز وجود دارد که بی‌ارتباط با این سازگاری نیستند. به‌طور کلی فرایند سازگاری کوهنوردان با سرمای کوهستان به عوامل زیر بستگی دارد:

سوخت و ساز، عایق سازی، پایین آمدن درجه حرارت، گردش خون محیطی.

در پژوهش‌های انجام شده در رابطه با سازگاری با سرما نشان داده



است مساله ساز باشد. به‌طور مثال در هنگام تنگ شدن رگ‌های سطحی درجه حرارت پوست ممکن است نزدیک به درجه حرارت محیط خارج گردد. در چنین حالتی کوهنورد ممکن است از سرد شدن انگشتان دست و پا یخ بزند.

تغییر اندازه رگ‌های خونی و مسیر جریان خون فقط ظرفیت محافظت‌کننده محدودی را در برابر سرما دارند. زمانی که درجه حرارت محیط خارج، زیر ۲۵ درجه سانتی‌گراد برسد، تنگ شدن عروق سطحی برای کوهنوردی که بدون پوشش مناسب باشد به حداکثر خود رسیده است، بنابراین او نمی‌تواند تعادل حرارتی را با استفاده از این مکانیزم به تنهایی حفظ کند. از این جهت هنگامی که هوا به مقدار کافی سرد باشد، مکانیزم حفاظتی دیگری که عبارتند از: فعالیت عضلات اسکلتی یا لرزیدن، وارد عمل می‌شود تا به این ترتیب میزان سوخت و ساز افزایش یافته و تعادل گرمایی حفظ شود.

برای حفظ تعادل گرمایی در کوهنوردانی که در هوای سرد ارتفاعات قرار می‌گیرند چند روش وجود دارد:

لرزیدن: نوعی فعالیت غیرارادی عضلات اسکلتی است و شامل فعال شدن هم‌زمان تقریباً همه گروه‌های عضلانی است. در واقع عضلات آنتاگونیست با عضلاتی که مخالف یک‌دیگر عمل می‌کنند، عملاً در مقابل یک‌دیگر منقبض می‌شوند. لرزیدن ممکن است به‌صورت تنش خفیف عضلات همراه با احساس سرما بروز کند اما در هوایی که بسیار سرد باشد، تمام بدن به‌طور غیرارادی دچار انقباض و تکان می‌شود. لرزیدن به عنوان یک مکانیسم مؤثر در تولید گرما شناخته شده است که در آن همه انرژی شیمیایی آزاد شده تبدیل به گرما می‌شود و به مصرف کار دیگری نمی‌رسد. تولید گرما به طریق لرزیدن نسبتاً زیاد است. لرزیدن گاهی معادل ۴۲/۵ کالری در ساعت حرارت ایجاد می‌کند که تقریباً ۷ برابر بیشتر از سوخت و ساز معمولی بدن انسان در درجه حرارت معمولی در یک اتاق است.

تولید حرارت بدن یک کوهنورد مرد که با لباس کم به مدت ۶۰ دقیقه در درجه حرارت ۵ درجه سانتی‌گراد باقی بماند در اثر لرزیدن به دو برابر می‌رسد. طبیعی است که با انجام کار عضلانی میزان سوخت و ساز در هوای سرد افزایش بیشتری می‌یابد. از این جهت است که وقتی کوهنوردان در شرایط هوای سرد قرار می‌گیرند، برای جلوگیری از سرمازدگی و یخ‌زدگی هیچ‌گاه نباید از حرکت بازایستند، زیرا ثابت ماندن در هوای سرد و در معرض باد و بوران همانا و سرمازدگی و یخ‌زدگی و اغما و نهایت مرگ همان.

لباس مناسب فصل:

اگرچه لباس به عنوان عایقی برای کوهنوردان غیرفعال در هوای سرد دارای اهمیت بالایی است، اما در هنگام فعالیت در کوهستان و یا اسکی کردن، نیاز کمتری به لباس پیدا می‌کند، زیرا میزان تولید گرما در بدن او بالا می‌رود. از آنجایی که فعالیت‌های سخت کوهنوردی باعث افزایش میزان سوخت و ساز به مقدار ۲۵ تا ۳۰ برابر ارزش پایه و در حالت استراحت می‌شود و تولید گرما را در بدن افزایش می‌دهد لباس‌های اضافی مانع تبخیر گرمای بدن می‌گردد و پوشیدن لباس‌های اضافی هنگام فعالیت‌های عضلانی در هوای سرد می‌تواند به‌صورت مانعی در برابر جریان تنظیم حرارت بدن درآید. به‌ویژه اگر لباس کوهنوردان غیراستاندارد بوده و از خاصیت دفع حرارت بدن برخوردار نباشند مانند لباس‌های کاملاً پلاستیکی و بدون روزه. این گونه لباس‌ها اجازه تهویه و تبادل حرارتی بدن را با محیط بیرون نمی‌دهد. کوهنورد در هنگام فعالیت عرق می‌کند و عرق جذب لباس‌های او شده و به منظور خنک کردن به سطح پوست نخواهد

می‌تواند بر بسیاری از عوامل محیطی و درونی مانند سرما، گرما، تشنگی، گرسنگی، درد و سایر مشکلات چیره شود و چون کوه استوار و مقاوم باشد و در شرایط سخت زندگی چون کوه سینه به باد سپرد و با تمامی ناملایمات کوهستان با درایت و عقل سلیم و رعایت تمامی شرایط و قوانین و مقررات کوهستان و بدون غرور کاذب موفق و پیروز شود □

ابرهایی چون کوه، کوه‌هایی چون ابر، باد ابرها را با خود می‌برد اما، کوه سینه به باد می‌سپرد.

* عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد دزفول

Email: ghspr17@gmail.com



شده است که در افراد اسکیمو سوخت و ساز معمولی آنان بین ۳۰ تا ۴۰ درصد افزایش یافته است. این روند سازگاری ممکن است تا حدودی بستگی به عادات غذایی آنان هم باشد.

در گروهی از غواصانی که در هوای صفر درجه سانتی‌گراد وارد آبی شدند که حرارت آن حدود ۱۰ درجه سانتی‌گراد بود افزایش حدود ۳۵ درصد در سوخت و ساز پایه آنان مشاهده شد، ضمن این که درجه حرارت مرکزی بدن آنان از ۳۷ درجه سانتی‌گراد به ۳۳ درجه سانتی‌گراد و کمتر رسیده است این روند نتیجه تمایل بهتر بدن آنان نسبت به دیگران به سازگاری بوده است.

هنگامی که کوهنوردان روزانه حدود ۸ ساعت و برای مدت ۱۴ تا ۲۲ روز در معرض هوایی با درجه حرارتی برابر با ۱۲/۵ درجه سانتی‌گراد قرار بگیرند، کاهش سریعی در گرمای ایجاد شده در اثر سوخت و ساز ایجاد می‌شود؛ همچنین بومیان استرالیا که دایما در معرض سرما قرار دارند طبق عادات و رسوم خود در درجه حرارت نزدیک به صفر بدون لباس می‌خوابند. در پژوهش‌هایی که روی این گونه افراد شده است، نشان داده شده که سرمایی که این افراد بومی در معرض آن قرار دارند، تأثیر بر سوخت و ساز بدن آن‌ها ندارد. اما عایق‌سازی بدن آنان از طریق تنگ شدن رگ‌های سطحی بدن آنان است و به این صورت سازگاری با سرما را افزایش داده‌اند و همچنین این بومیان توانایی ذاتی بیشتری برای تحمل پایین بودن درجه حرارت بدن را بدون افزایش سوخت و ساز دارا هستند.

به‌طور کلی تست‌های استاندارد شده سرما نشان داده‌اند که درجه حرارت مرکزی افرادی که با سرما سازگاری دارند، پایین‌تر از افراد معمولی است.

سازگاری‌های پیرامونی یا محیطی یکی دیگر از فرایندهای تنظیم حرارت بدن در سرما است. در پژوهشی که بر روی ماهیگیران نروژی انجام گرفته نشان می‌دهد که این افراد یک سازگاری موضعی با سرما پیدا کرده‌اند. درجه حرارت انگشتان این افراد در آب یخ بیشتر از افراد معمولی است و زمانی که دست و پاها را در آب قرار می‌دهند افزایش کمتری در فشار خون آنان نسبت به افراد معمولی مشاهده می‌شود؛ بنابراین هنگامی که فردی اجازه می‌دهد، دست‌هایش به‌طور مکرر و به مدت طولانی در معرض سرما قرار بگیرد، این فشار سرما نهایتاً موجب افزایش جریان خون به درون دست می‌گردد. اگرچه این کار منجر به از دست رفتن مقدار بیشتری حرارت می‌شود، اما به فرد این امکان را می‌دهد که بتواند با دست کارها را به‌طور ماهرانه‌ای انجام دهد.

به‌طور کلی عوامل فیزیولوژیکی و روانی هر دو در سازگاری با سرما در کوهنوردان می‌تواند دخالت داشته باشد. انسان موجودی است که با اراده و همت و تلاش و شناخت عوامل فیزیولوژیکی و روانی خود

جناب آقای مهندس محمود شعاعی

مصیبت وارده را از مصیم قلب تسلیت گفته

و از خداوند متعال برای جنابعالی و خانواده محترم

صبر و شکیبایی آرزومندم

میر علی هاشمی

در فاصله انتشار دو شماره فصل نامه کوه، تنی چند از هم‌نوردان گرمی در غم از دست دادن عضوی از خانواده عزیزشان سوگوار شدند.

آقای محمود شعاعی در فقدان برادر

آقای همایون بختری در غم از دست دادن مادر

سرکار خانم پریرسا حسین زاده در سوگ پدر

آقای اقبال افلاکی در سوگ مادر

آقای خلیل جمشیدی در مرگ خواهر

آقای حجت صنیعی در فقدان برادر

آقای سلام اسماعیل سرخ در غم از دست دادن پدر

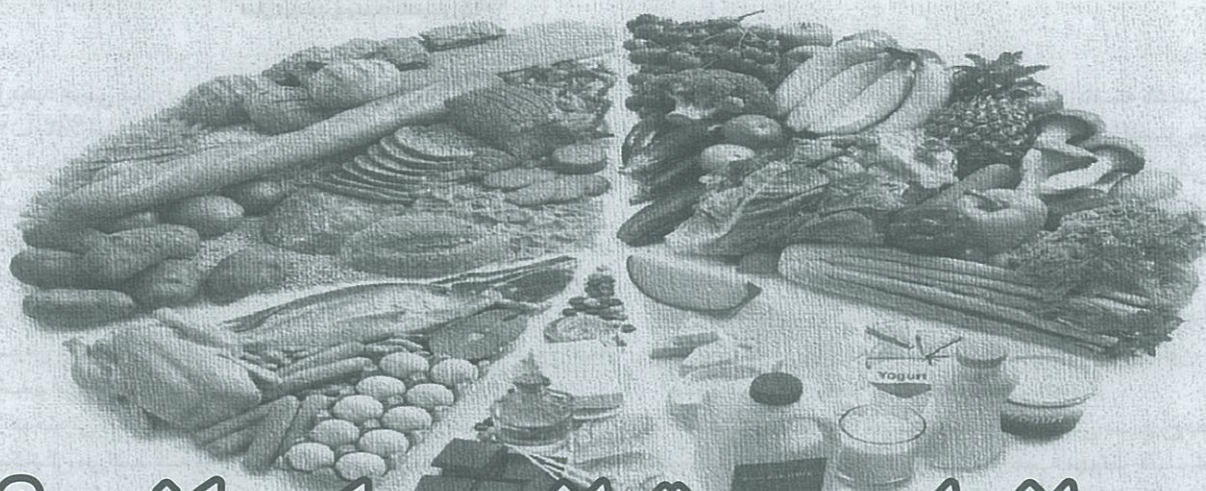
آقای حسن قیدی در سوگ برادر

آقای عبدالله اشتری در سوگ مادر

فصل نامه کوه ضمن عرض تسلیت به دوستانمان، برای رفتگان

شادی روح و آرامش ابدی و برای بازماندگان

صبوری آرزومند است.



تا چه اندازه می‌توانید چاق باشید؟

طناز خسروی نژاد

شکی نیست که ورزش سنگ‌نوردی رابطه مستقیمی با وزن شما دارد. افزایش وزن شما بر توانایی و کیفیت سنگ‌نوردی شما تاثیر می‌گذارد. هنگامی که شما خلاف جاذبه زمین بالا می‌روید هر چقدر سبک‌تر و فیزیکی کوچک‌تری داشته باشید نتیجه بهتری می‌گیرید؛ بنابراین کاهش وزن بین سنگ‌نوردان متداول است. آن‌ها ترجیح می‌دهند تا جایی که می‌شود سبک‌تر باشند. اگر در مورد وزن آن‌ها سؤال کنید به شما می‌گویند که در چه زمانی بهتر صعود می‌کنند یا این که دوست دارند سبک‌تر باشند یا احساس سنگینی می‌کنند!

با این حال فقط به این معنی نیست که عدد روی ترازو را نگاه کنید بلکه باید از نظر فیزیکی سالم هم باشید. میزان حجم عضلانی باید متناسب با کار شما باشد تا نیروی کافی و کارآمد داشته باشید افزایش میزان چربی در قسمت نیمه پایینی بدن تنها باعث وزن مرده‌ای می‌شود که ورزشکار باید آن را حمل کند. بهترین نتیجه در یک رژیم غذایی به صورتی است که ساختار فیزیکی مناسب، همراه با سلامتی روحی‌روانی و فیزیکی به همراه داشته باشید.

هستند. برای خانم‌ها بعد از زایمان ریسک فقر کلسیم و شکستگی و پوکی استخوان را به همراه دارد.

خوردن چربی ضروری است و باعث ادامه چرخه بالا می‌شود. چربی اشباع شده در گوشت، لبنیات، روغن ماهی و نارگیل باعث تولید هورمون‌های مخصوص تستسترون شده و چربی امگا ۳ که در روغن ماهی مثل سالامون، ساردین، ماهی خال‌مخالی موجود است باعث ریکاوری عضلات و بهبودی پوست می‌شود. خوردن چربی در یک رژیم کنترل شده باعث بهبودی ساختار بدنی می‌شود. بعضی مطالعات نشان می‌دهد خوردن غذاهایی که چربی امگا ۳ و mo^{-} $no-unsaturated$ چربی تکثیر نشده؛ دارای پیوند دوگانه در زنجیره اسید چرب خود هستند و مابقی کربن‌ها همگی با پیوند یگانه به یکدیگر متصل‌اند؛ که در ماهی، آوآکادو، روغن زیتون، زیتون و آجیل یافت می‌شود باعث کاهش چربی‌های غیر ضروری بدن می‌شوند. یک بدن سالم برای بهترین ساختار و بهترین کارایی در سنگ‌نوردی چه مقدار چربی لازم دارد؟

رنج مشخصی برای درصد چربی به طور انفرادی در ساختار بدن و ژنتیک وجود ندارد. میانگین چربی بدن برای یک فرد سالم در مردان ۱۴ تا ۱۷٪ و در بانوان ۲۱ تا ۲۴٪ است. مطالعات نشان

چربی بدن با چربی رژیم غذایی باید هم‌آهنگ باشد. به این معنی که گاهی همراه رژیم غذایی باید چربی مصرف شود. کمبود چربی بدنی و رژیم غذایی کم‌چرب مناسب ورزشکاران نیست و کاهش چربی اثرات مخرب، بر سلامتی دارد. چربی بدن هم شامل چربی‌های ضروری و هم ذخیره چربی است. چربی‌های ضروری برای کارهای فیزیولوژیک بدن لازم است که شامل کارکرد مغز، نگه‌داری از پوست و چرب نگه داشتن آن، روکش عصب‌ها، کمک به جذب ویتامین‌ها و به کارکرد سیستم ایمنی بدن و تولید هورمون‌ها می‌شود. چربی ذخیره شده کمک به تولید انرژی کمک می‌کند و در واقع منبع انرژی است، از ارگان‌ها و بدن مراقبت و آن را عایق می‌کند. چربی بدن برای سنگ‌نوردان حیاتی است. باعث محافظت از انگشتان و تاندون‌ها شده و مثل بالش‌تکی از آن‌ها مراقبت می‌کند و باعث بازسازی پوست می‌شود.

هنگامی که چربی بدن کاهش پیدا می‌کند پروسه فیزیولوژیک بدن معیوب می‌شود و حتی بعضی از آن‌ها متوقف می‌شوند. میزان سوخت و ساز بدن کاهش پیدا کرده و سطح هورمون‌ها به هم می‌خورد که موجب کاهش انسولین و تستسترون می‌شود. این دو هورمون مهم‌ترین هورمون‌های سازنده و نگهدارنده حجم عضلانی

که میزان سوخت و ساز لازم را برای تمرین داشته باشند. استراتژی تغذیه برای بهتر شدن ساختار بدنی و کاهش چربی بدن در حالی که بتوان حجم عضلانی را حفظ کرد کاهش اصولی وزن به میزان ۰.۵ تا ۱ کیلو در هفته است به طوری که میزان پروتئین کافی در ۳ وعده غذایی شامل ۰.۲۵ تا ۰.۳۰ گرم وزن هر شخص مصرف شود. به همراه پروتئین قبل خواب که شامل شیر، ماست، تخم مرغ، پنیر، ماهی و گوشت؛ همچنین ۳۰ تا ۳۵٪ از انرژی روزانه خود را از چربی‌هایی مثل روغن ماهی، آواکادو، لبنیات، زیتون، نارگیل، آجیل، دانه‌های روغنی و گوشت به‌دست آورید.

شاید کاهش وزن با محدود کردن مواد غذایی سریع رخ دهد، ولی عواقبی بر سلامت شما می‌گذارد. از همه مهم‌تر بافت عضلانی کاهش پیدا کرده و موجب خراب کردن بازدهی و ریکاوری می‌شود. در سنگنوردان حرفه‌ای که سعی برای بهترین صعود را دارند درست است که وزن کم خیلی مهم است و گاهی اوقات خیلی سریع وزن کم می‌کنند، ولی همیشه بهترین راه نیست. مهم است بدانید که وزن شما در طول سال بسته به میزان تمرینات و دوره‌های استراحت، آسیب‌ها و بیماری‌ها متغیر است. بدانید که این موارد می‌تواند در برنامه‌ریزی جهت پیشرفت سلامتی عادات‌های تغذیه خورد و خوراک به شما کمک کند.

شاید بهتر باشد برای مسابقه، تمرینات خود را در وزن بالاتر انجام دهید و بهترین نتیجه را به‌دست آورید و سپس با رژیم غذایی مناسبی وزن را کم کرده و چربی بدن را تا سطح ایمنی، پایین آورید. با این کار می‌توانید مسیرهای سخت‌تری را صعود کنید ■

می‌دهد چربی بدن سنگنوردان ماهر در مردان ۴ تا ۱۴٪ و در بانوان ۱۰ تا ۲۰٪ است. چربی زیر ۴٪ در مردان و ۱۳٪ در خانم‌ها سبب می‌شود که انرژی کافی تولید نشود و باعث اختلال در سلامتی و پایین آمدن کارایی آن‌ها می‌شود. اگر در حال کاهش وزن هستید توصیه می‌شود که در ابتدا ساختار بدنی خود را کنترل کنید. راه‌های مختلفی وجود دارد که شامل DEXA، PODPOD، آنالیز مقاومت بیوالکتریک یا اندازه‌گیری از طریق پوست است که توسط افراد آموزش دیده صورت می‌گیرد. این می‌تواند ایده‌ای برای شروع شما باشد و این که چه میزان چربی باید از دست دهید.

در صورتی که به هیچ‌کدام از این موارد دسترسی ندارید این سؤال کمک‌تان می‌کند که وزن ایده‌آل شما برای بهترین بازدهی چه مقدار است؟ بهترین وزنی که بیشترین صعود طولانی را می‌توانید داشته باشید چه مقدار است؟ آیا قبلاً در این وزن بوده‌اید؟ آیا این وزن، واقعی و قابل دست یافتن است بدون این که سلامتی شما در خطر بیفتد؟

از علایمی که در کاهش چربی بدن در طولانی مدت رخ می‌دهد افزایش دوره‌های بیماری، سرماخوردگی، ریکاوری ضعیف، کاهش اتفاقی کارایی در صعود، کاهش نتیجه تمرینات، احساس خستگی و گرفتگی، بی‌وصلگی آسیب، ریکاوری آهسته بعد از آسیب، احساس سرما، افزایش قاعدگی و استرس است.

در سنگنوردان برای به‌دست آوردن نتیجه خوب در کمترین میزان چربی بدنی، نیاز به یک رژیم غذایی مناسب است که شامل پروتئین کافی، چربی‌های سالم و کربوهیدرات کافی است به طوری

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: ۰۹۱۳۱۹۵۷۸۳۴



SGW-100



SGW-300HD



SGW-450H



SGW-500HD



SGW-400H



SGW-1000

فصل نامه کوه

صعود تنی چند از قهرمانان کوه‌نوردی را به قله هیمالیا
به آنان و جامعه کوه‌نوردی تبریک می‌گوید و
برای آنان موفقیت بیشتری آرزو می‌کند.

آقای عظیم قیچی ساز

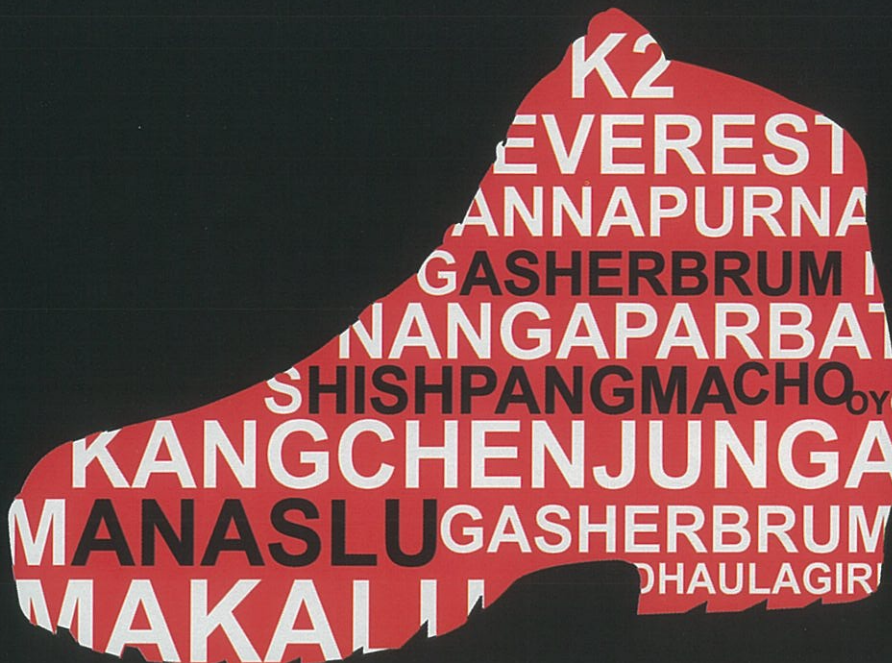
به قله اورست ولوتسه

سرکار خانم پروانه کاظمی

به قله ماکالو

آقای دکتر علیرضا بهپور

به قله اورست



همه چیز از گام اول آغاز می شود
کفش کوهنوردی سه‌د



تهران، خیابان شمس تبریزی، ایستگاه گرو، پلاک ۱۲۰ تلفن: ۰۲۱ ۳۲۳۵ ۵۹۳۱ تلفکس: ۰۲۱ ۳۵۲۶ ۶۷۹۷

www.sahandshoe.com

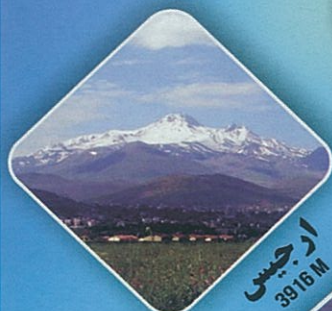
info@sahandshoe.com

آماده همکاری با فروشگاه های سراسر کشور



برنامه‌های تابستان ۹۵

پارس کوه
Smorgh Pars Kouh



آر جیس
3916 M



شاهد داغ
4250 M



آراگاتس
4090 M



کازی
5047 M



کاکچار
3982 M



قله آیلندپیک
و بیس کمپ اورست

قله کلیمانجارو
و بازدید از حیات وحش

جهت اطلاع پاییز ۹۵

www.spkrm.com

Telegram.me/parskouh

Info @ spkrm.com

Ararat_rezamhmodi @ yahoo.com

مدیریت : محمودی
MANAGER : MAHMOUDI

۰۹۱۲ - ۶۲۶۶۹۸۰

۰۲۱ - ۳۳۶۹۷۷۱۹

۰۲۱ - ۳۳۶۹۷۹۸۶

mygarmin.ir



شرکت بازرگانی رها گستر سورنا

GARMIN

TehranGPS

فروش جی پی اس های گارمین

لورین گارمین

لمستیند گارمین

ساعت ورزشی گارمین

کارمیت گارمین (پایه نگهدارنده و شارژر فنکی)

کیف اورجینال گارمین

نقشه شهری و توپوگرافی

تجهیزات جانبی

نرم افزار

تصعیرات

گارانته یکساله همراه با کارت ضمانت

www.tehrangps.com

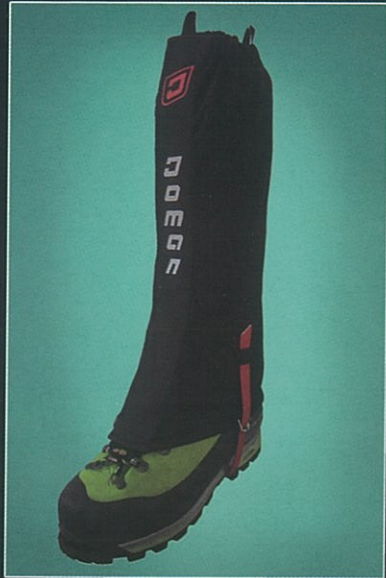
www.mygarmin.ir

www.tehrangarmin.com

Email:sales@tehrangps.com

آدرس: تهران- بزرگراه جلال آل احمد- نبش شهرآرا- جنب کارواش هومن- پلاک- 66- واحد 2

تلفن: 88262568 88267182 02188279252

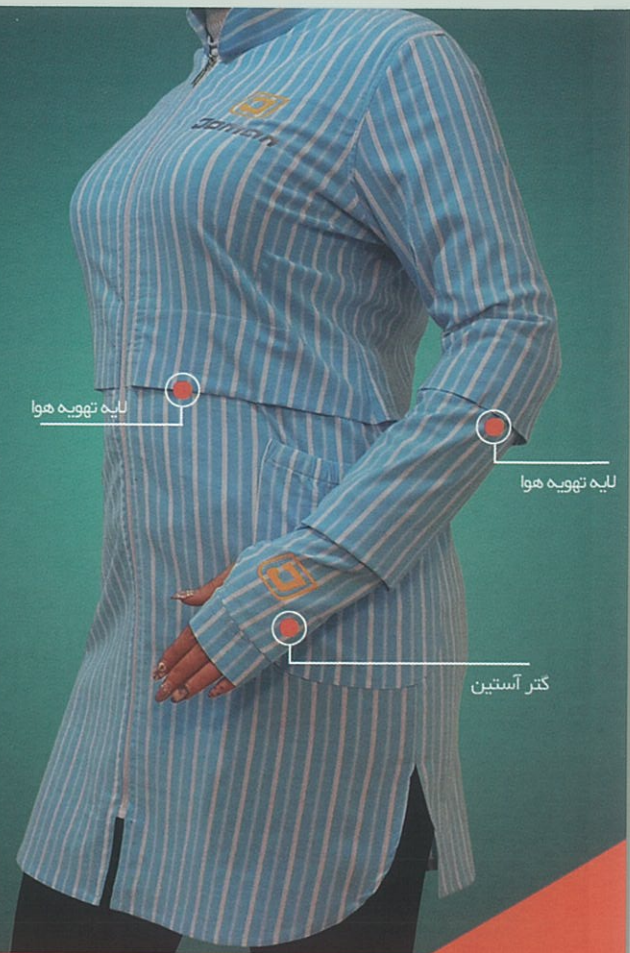


مانتو تخصصی کوهنوردی و طبیعت گردی، هدیه ای از **دومان** برای بانوان

- جنس پارچه نخ پلی استر و کش سان
- بسیار نرم و راحت
- با زیپ سرتا سری
- در رنگها و طرح های متنوع
- دارای تهویه در دور کمر و آستین ها
- جهت تبادل هوا

گتر گورتکس **دومان**

- تمام چسب
- دارای تسمه جدا شونده و قابل تعویض
- در دو مدل زمستانی و سه فصلی



همکاران و کوهنوردان بزرگوار محصولات **دومان** را از فروشگاه مرکزی دومان و نمایندگی های زیر تهیه فرمایید

(۰۲۱) ۲۲ ۸۶ ۳۴ ۳۹
(۰۴۱) ۳۲ ۳۳ ۹۹ ۵۹
(۰۴۵) ۳۳ ۲۵ ۷۷ ۳۷
(۰۴۴) ۳۳ ۴۶ ۴۳ ۷۱

نمایندگی اصلی - تهران - فروشگاه دونا
تبریز - فروشگاه تبریز کسری
اردبیل - فروشگاه همشورد
ارومیه - آلفای تور

Edoman
www.edoman.ir
edoman.blogfa.com

deuter

انواع کوله پشتی
کیسه خواب



patagonia

پیراهن و شلوار تابستانی
کاپشن و شلوار پلار
کلاه طوفان



انواع چراغ پیشانی
ابزار فنی
کلاه



Julbo

محصولات جولبو



محصولات ایکس ال نیکو
انواع کوله پشتی
پوشاک پلار
کاپشن پر



محصولات پریموس
انواع سر شعله و
ظروف خوراک پزی



انواع کفش های لوا
Trekking
Backpacking
Alpine



دومان (دونا ۲): تهران، انتهای خیابان اشرفی اصفهانی، چهار دیواری (سیمون بولیوار)، خیابان اقبال پور
کوهسار دهم شرقی، پلاک ۷۳، واحد هفت، تلفن: ۰۴۴۸۰۶۸۳۶ - ۰۴۴۸۰۹۴۵۶ - ۰۴۴۸۰۶۸۲۱ - ۰۴۴۸۰۶۸۱۱ (۰۲۱)
موبایل: (اکبر عدالت) ۰۹۱۲ ۵۰۲ ۱۲ ۶۷ - (مهرداد عدالت) ۰۹۱۲ ۶۷۵ ۳۹ ۷۷
دونا ۱: تهران، خیابان شریعتی، ۵۰ متر بالاتر از سید خندان، پلاک ۹۳۸، طبقه ۳
تلفن: ۰۲۲ ۸۶ ۳۴ ۳۹ (۰۲۱) موبایل: (فرهادی نژاد) ۰۹۱۲ ۲۰۲ ۱۶ ۸۲

فروشگاه لوازم کوهنوردی

دومان (دونا ۲)



NEW COLLECTION 2016



آدرس: اکباتان، مجتمع تجاری مگامال، طبقه اول، واحد ۱۱۲ تلفن: ۰۲۱۴۴۶۳۰۶۹۶

اینستاگرام [instagram.com/davingroup](https://www.instagram.com/davingroup)

تلگرام: [telegram.me/davingroup](https://www.telegram.me/davingroup)

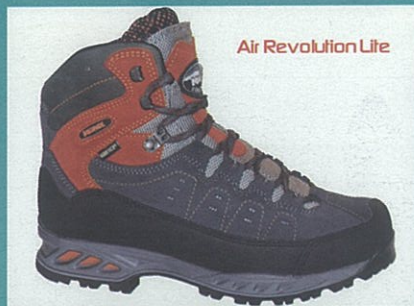
سایت: www.davingroup.com

LOWA
simply more...

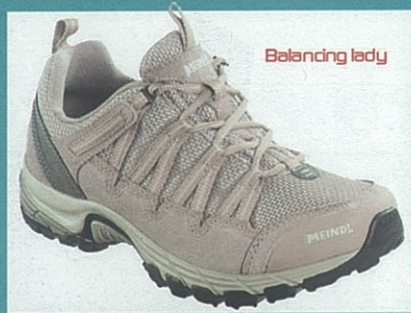


فروشگاه پامچال اسپرت تهران (مرکزی): ۸۸۰۶۰۲۶۵ | ۸۸۰۶۴۹۸۶
فروشگاه ورزشی توچال اسپرت: ۲۲۸۴۳۱۰۸ | ۲۲۸۴۳۷۷۹
فروشگاه پامچال اسپرت کرج: ۰۲۶۳-۴۴۱۴۵۱۴

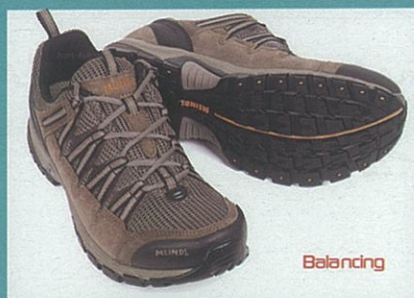
دفتر مرکزی: یوسف آباد | خیابان سید جمال الدین اسدآبادی
نبش خیابان ۳۸ | مرکز خرید فرهنگ | شماره ۱
تلفن: ۸۸۰۶۲۶۶۳ | ۸۸۰۶۳۰۹۲



Air Revolution Lite



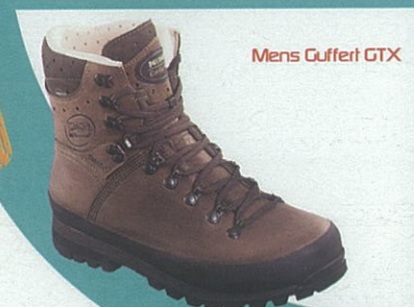
Balancing lady



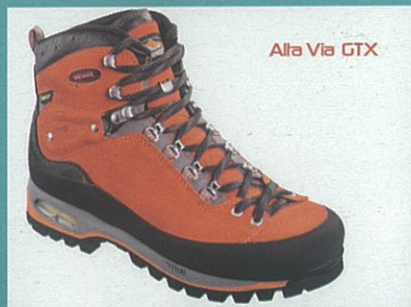
Balancing



Alfa Via Lady GTX



Mens Guffert GTX



Alfa Via GTX

فروشگاه آلپ

عرضه کننده تجهیزات
کوه نوردی و کمپینگ

تهران

خیابان ولی عصر . بالاتر از میدان منیریه

شماره ۸۷۸ / تلفن ۶۶۴۵۴۱۷۹ / ۶۶۴۵۴۱۷۵

کازمی ۶۹۴۵ ۹۳۳ ۰۹۱۲

MEINDL

Shoes For Actives

Email: alpshop.kazemi@gmail.com

One of the best Hiking, Trekking and Climbing shoes
One of the best Hiking, Trekking and Climbing shoes

پورا



مجری برنامه های اکسپدیشن و صعود قله داخل و برون مرزی
آماده عقد قرارداد با شرکت ها، سازمان ها و کلیه نهادهای دولتی و خصوصی

برنامه های برون مرزی تابستان ۹۵

- آراتات
- سیپان
- کاجکار
- شاه داغ آذربایجان
- کازیک گرجستان
- آراگاتس ارمنستان
- آلبروس روسیه
- کمونیزم
- خانتانگری
- گورژنفسکایا
- لنین

تلفکس: ۰۲۶ - ۳۲۲۳۱۹۰۳ همراه: ۰۹۳۸۲۶۳۸۲۵۰ (رحیمی)

Pouragroup@yahoo.com

پست الکترونیک:

www.pouragroup.blogfa.com

وبلاگ:

آدرس: میدان کرج - ابتدای خیابان چالوس - پاساژ مرکزی (زکیخانی) - طبقه دوم

فروشگاه تخصصی کوهنوردی پورا

عرضه کننده لوازم کوهنوردی، سنگ نوردی و کمپینگ

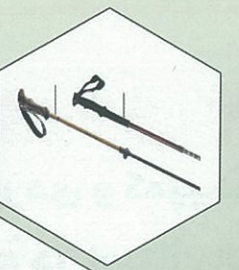
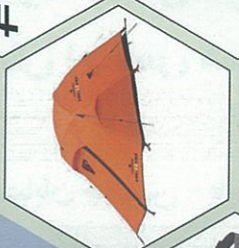
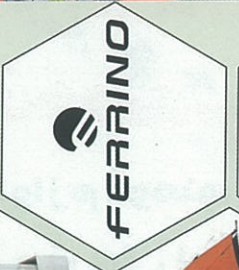
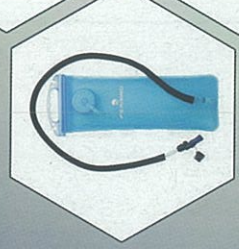
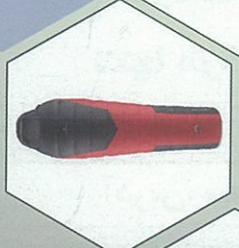
تنها مرکز خرید و فروش اجناس دست دوم در استان البرز

تلفکس: ۰۲۶ - ۳۲۲۳۱۹۰۳ همراه: ۰۹۳۸۲۶۳۸۲۵۰ (رحیمی)

آدرس: میدان کرج - ابتدای خیابان چالوس - پاساژ مرکزی (زکیخانی) - طبقه دوم



فروشگاه هیمالیا، کولاک



کوهنوردی
کیمپینگ
سنگ نوردی
لوازم و پوشاک کوهنوردی

himaliya.shop
koolakhialiya
himaliyashop1394
farzalizadeh.926@gmail.com



شعبه مرکزی: خ ولیعصر، بالاتر از میدان منیریه، روبه روی بیمارستان اخوان، پلاک ۹۶۲
شعبه: خ ولیعصر، تقاطع امام خمینیه (چهارراه سپه)، روبروی ایستگاه BRT، پلاک ۱۰۳۰، طبقه اول، واحد ۱

۹۱۲۶۷۲۹۲۲۱ - ۰۹۳-۶۷۲۹۲۲۱ - ۶۶۴۵۴۱۲۴

با مدیریت: مهدی علیزاده

روزهای تعطیل باز است



شرپاها

آن‌ها می‌میرند، ما به خانه باز می‌گردیم

۲۸ مارس ۲۰۱۶

عبور از یک نردبان بالای یخچال خومبو. در ابتدای هر فصل یک تیم بالای ۲۰۰ نردبان را در مسیر کوه‌نوردی برپا می‌کنند که به کوه‌نوردان اجازه می‌دهد تا از شکاف‌های باز این قسمت مسیر عبور کنند (عکس از مایک چنبرس)

نوشته مایک چنبرس
ترجمه مینا قربانی*

قسمت مسیر جنوبی اورست است؛ رودخانه‌ای از یخ‌های جدا شده با شکاف‌های بی‌انتهای در زیرپا و قطعات یخی آویزان (سراک‌ها) که مرتباً آزاد می‌شود و فرو می‌ریزد. رولت روسی است و تنها راهی که می‌توان از آن به کمپ یک رسید، صعود سرعتی کمک می‌کند تا برخی خطرات را کم کنید، اما سریع حرکت کردن در ارتفاع شش هزار متر ساده نیست.

در سال ۲۰۱۳، نزدیک بود در یخچال از بین بروم. در حال فرود به کمپ اصلی بودیم یکی از سراک‌ها بالای سر ما شکست. سرمان را برگردانیدیم تا ببینیم چقدر سریع در حال حرکت است، پس از آن دویدیم و پشت بلوکی بلند از یخ پناه گرفتیم. همچنان که دامنه باقی‌مانده مخروبه بالای سرمان به هوا می‌رفت، با هراس و بی‌قراری صبر کردیم. ده دقیقه پیش‌تر از آن ما دقیقاً در محل فرو ریختن سراک بودیم. این حقیقت یخچال است "یا خوش‌شانس خواهی بود یا که نه!

به توبی گفتم: "زمانی که در یخچال هستی، مانند بودن در کتاب دکتر سیئوس است. هیپنوتیزم شده‌ای و در عین حال آشفته هستی." "فقط به شریا گوش بده، زمانی که به تو می‌گوید: سریع حرکت کن و سعی کن در جای باقی‌مانده وقتی که می‌شنوی در حال دعا کردن هستند." چند دقیقه بعد ما صدای انفجار شنیدیم. به بیرون از چادر دویدیم - کاری که معمولاً زمان شنیدن صدای بهمن انجام می‌دادیم - و آزاد شدن بلوک یخی چند هزار تنی از شانه غربی یخچال خومبو را تماشا کردیم. مانند این بود که تکان کلمات من

سکوت حکمفرما و کمپ اصلی بسیار سرد بود، بادهای مستقیم فروکش کرده بودند و من برای اولین بار در هفته احساس سرخالی می‌کردم. برفک را از روی کیسه‌خوابم کنار زدم و برای صرف یک قهوه فوری به سمت چادر کمپ رفتم. ۲۹ فروردین ۹۳ (۱۸ آوریل ۲۰۱۴) بود. تیم ما بنا بود با اولین نورخورشید کمپ اصلی را ترک کند و برای هم‌هوایی از یخچال خومبو بگذرد، اما ما هنوز در حال بهبودی از بیماری‌های گوارشی غذای محلی نیالی، دال بات بودیم که باعث می‌شود دلتنگ خانه شوی پس تصمیم گرفتیم روز دیگری هم بمانیم.

این دومین حضور من در اورست بود؛ سال گذشته تیم ما پس از گرفتار شدن در توفان و نگرانی از خطرات سرمازدگی و آسیب انگشتان پا تلاشش را در ارتفاع ۸۵۰۰ متر خاتمه داد "تنها راه منطقی و به‌جا برای پایان دادن به یک اکسپدیشن توأم با درگیری‌ها، ازدحام و بهمن و در نهایت روبه‌رو با مرگ است. من امیدوارم بومد امسال متفاوت باشد. هم‌تیمی من توبی در چادر مرکزی به من پیوست؛ اولین سال او در اورست بود و ما کنار یکدیگر در حال سرپرستی اولین اکسپدیشن کنیایی اورست بودیم. او مرا از زمانی که کاتماندو را ترک کرده بودیم با سؤالات خود بمباران کرده بود، بی‌قراری که قبل از آغاز صعود دچار آن بود. هم‌زمان که با بسته استارباکس در دستش کورکورانه جلو می‌رفت، پرسید: "زمانی که در حال صعود از یخچال هستی مدام منتظری صدای ترک برداشتن و بهمن بیاید؟". یخچال خومبو موضوعی برای کابوس دیدن است. مرگبارترین

باعث به راه انداختن بهمن شده است.

تویی دوربین را چنگ زد و از ابر توده‌ای عظیم مخروبه، همچنان که از یخچال به سمت کمپ اصلی پایین می‌آمد فیلم‌برداری کرد. "آیا فکر می‌کنی کسی آن بالا باشد؟" کلماتی است که پیش از توقف فیلم گرفتن از او شنیده می‌شود. تنها کسانی که در یخچال بوده‌اند، مفهوم فروریختن سراکی با آن ابعاد در آن مکان را درک می‌کنند. به او پاسخ داد: "ده‌ها نفر."

دقایق پس از بهمن به طرز عجیبی ساکت بود. به رادیو هجوم بردیم و در سکوت به گزارش‌هایی که به آرامی سرریز می‌کردند گوش دادیم. سردرگمی‌ای در مورد مقیاس خسارت‌ها وجود داشت؛ واژه "تلفات" مترادف مرگ و آسیب هم‌زمان به کار برده می‌شد. یک گزارش پیش‌بینی کرد که حداقل "۲۵ تلفات" وجود داشته است. تویی شروع به سرهم کردن وصله حامیان مالی ما بر روی پوشاک پر خود کرد. مردمان زمانی که نمی‌دانند چکار کنند کارهای غریبی انجام می‌دهند.

با گذشتن ساعاتی از بهمن، کمپ اصلی شبیه یک میدان جنگی شده بود؛ هلی‌کوپترها بالای سر برای انتقال پیکرهای شریپاهای مُرده ازدحام کرده بودند. یکی پس از دیگری، پیکرهای شریپاهای مُرده از روی یخچال بلند می‌شد و در هوا به پرواز درمی‌آمد، بقچه‌های بی‌جان آویزان بر روی برانکاردهای هلی‌کوپتر. این مرگ‌بارترین روز تاریخ اورست بود، وخیم‌تر از روز نایمون تصویر شده در "در هوای رقیق" در سال ۱۹۹۶ که جامعه کوه‌نوردی به زانو افتاد. ۱۶ شریپا درحین که ابزارها را به کمپ یک می‌رسانند کشته شدند، تا صعودکنندگانی مانند من بتوانند به راحتی و با رفت‌وآمد کمتر خودشان را به بالای کوه برسانند. (سال گذشته بعد از زلزله ۵ اردیبهشت ۹۴ «۲۵» آوریل ۲۰۱۵» که باعث وقوع بهمن شد ۱۹ نفر کشته شدند، که شامل ۱۰ شریپا بود).

صبح پس از آن، سرپرست شریپاهای صعود ما، تمبا به دنبال من به چادر آمد. چشم‌های او دریای اشک بود و انگار از درون تهی شده بود. او گفت: "ما دوستان و برادران زیادی را دیروز از دست دادیم." "ما دوست داریم به خانه پیش خانواده‌هایمان برگردیم، اما شریپاها نگران هستند اگر اکسپدیشن را متوقف کنیم قراردادشان پرداخت نخواهد شد. ما مایلیم ادامه دهیم." برای من قابل درک نبود چطور شرکت‌های راهنمایان پاداش را دریغ خواهند کرد. بدون درک صحیحی از شرایط به صورت غریزی به او قوت قلب دادم که تیم او تأمین خواهد شد، اما همان دقیقه‌ای که این کلام را به زبان آوردم متوجه شدم که من هیچ قدرتی برای ندادن یا تأمین پاداش به آن‌ها ندارم.

تیمی از شریپاها که بعد از یک روز کاری سخت و انتقال ابزارها از کمپ اصلی، در کمپ یک استراحت می‌کنند. عکس از مایک چمبرس

تویی منتظر شد تا تمبا چادر را ترک کند تا پیش من بیاید. او پرسید: "چطور پیش رفت؟" در حیرت بودم که چه می‌خواهد بشنود، خیال می‌کردم او نیز مانند من باخودش درگیر است که به وقوع چه رویدادی امید واقعی دارد، هر دوی ما با یک ترس خودخواهانه درونی در کشمکش بودیم. من می‌خواستم به خانه بروم. از نظر ذهنی و عاطفی فرسوده شده بودم. اما هرچقدر غیرمنطقی به نظر برسد، ناخودآگاه نگران بودم که اگر ادامه ندهم، طلسم شده‌ام که برای تلاش سوم بازگردم.

اورست سیر استدلالی شما را به سرگیجه می‌اندازد، اما روشن بود که در آن لحظه ادامه صعود اشتباه خواهد بود. ما به تمبا گفتیم به شریپاها بگویید که ما از تصمیم آن‌ها حمایت خواهیم کرد. آن صبح، تمبا با شریپاها بازگشت و نامه‌ای در رابطه با اتمام اکسپدیشن ما خواند، و پس از هر جمله توقف کرد تا جلوی اشک ریختن خود را بگیرد. برای لحظه‌ای گذرا احساس کردم از مشقت اورست رها شدم. ترس از صعود رخت برپسته بود، و ترس از صعود نکردن جایش را گرفته بود. کمپ را جمع کردیم و حرکت خود را برای کوه‌پیمایی ۶۰ کیلومتری تا روستا آغاز کردیم.

با تلفن ماهواره‌ای به همسرم زنگ زدم. در بوستون ۴ صبح بود. او هیجان زده بود، کلمات او ترکیبی از اشتیاق و خشم بود که من در طول صعودهای بلند به آن عادت کرده بودم. یک بار از او شنیدم که به دوستش می‌گفت تمام صعودکنندگان اورست، بدون استثنا جنون انجام کارهای بزرگ دارند. زمانی که به تیم: ضربه‌دیده، شکست خورده و درمانده خود نگاه می‌کردم به حرف او اندیشیدم. البته شریپاها چنین نبودند. آن‌ها به دنبال ماجراجویی این‌جا نمی‌آیند، آن‌ها برای اعتراض علیه روزمرگی که وزن‌اش در خانه بر دوش‌شان است به این‌جا نمی‌آیند. آن‌ها به این‌جا می‌آیند تا خانواده‌هایشان را تغذیه کنند. راهی برای آشتی‌جویی در آن وجود ندارد.

سفر از خانه تا کاتماندو دو برابر طولانی‌تر از سفر آن‌جا بود. همسرم را در فرودگاه دیدم و متوجه شدم که به دلیل شکست من احساساتش تحت فشار است. اما برای بازگشت بلافاصله از اورست به خانه، احساس ناراضی نمی‌کردم؛ خوشحال بودم که زندگی خودم را دارم و سردرگم بودم که بخشی از من حاضر است این زندگی را برای صعود یک کوه به خطر بیندازد. اما با گذشت چند ماه، آن احساس رخت برپست، همان‌طور که هر سال چنین می‌شود. رنج و ترازوی را فراموش کردم و با هراسی کم عمق که رویایم از دست خواهد رفت باقی ماند. در لیست خبرهایم جستجو کردم تا ببینم چه کسی در حال بازگشت به منطقه است، و دیدم که بر دوستانی که تجهیزاتشان را جمع کرده‌اند و خداحافظی می‌کنند رشک می‌برم. تنها با گذشت چند هفته، صدها کوه‌نورد از اطراف دنیا به اورست خواهند رفت. درحالی که برخی استدلال می‌کنند که این کوه به علت رشد ازدحام و مقررات ضعیف خطرناک‌تر از همیشه است، حقیقت این است که مرگ‌های اورست در سه سال گذشته به سختی ناشی از این مسایل بوده است. داستان گسترده‌تر و پیچیده‌تر از رنج اورست، استثمار دیرینه و فراگیر شریپاها به وسیله جامعه صعودهای بین‌المللی است، به خصوص شرکت‌های راهنمایان غربی. تمبا ۹۰ درصد کمتر از همکاران غربی خود که کم‌تجربه‌تر هستند در یک فصل درآمد دارد (۵ هزار دلار در برابر ۵۰ هزار دلار). شرکت‌های غربی راهنمایان خود را به عنوان گزینه‌های مطمئن‌تری از راهنمایان شریپا عرضه می‌کنند، و از ترس و بی‌تجربگی مشتریان خود بهره می‌برند. در سال ۲۰۱۳ راهنمایی آمریکایی در اکسپدیشن ما بود که هرگز بالای شش هزار صعود نکرده بود، اما او مسئول گروهی از شریپاها بود که بالای ۳۰ بار قله اورست را صعود کرده بودند. هراس تمبا برای پایان دادن فصل و این که پولش پرداخت نخواهد شد با تهدیدهای شرکت‌های تجاری راهنمایان شعله‌ور شد؛ صبح بهمن به صراحت تهدید کردند که اگر بروند تمام هزینه‌ها را بازپس خواهند گرفت. خانواده تمبا در صورت مرگ او غرامت کمی دریافت خواهد کرد - احتمالی که بسیار پرنسب است، به این دلیل که شغل او



جامعه بین‌المللی کوهنوردی از خودش برای عادلانه‌تر کردن صعود اورست است. گفتگویی که در این بحث غایب است داستان پیرامون استثمار رسوایانه شریپاها است. بله، دادن مجوزهای صعود کمتر و محدود کردن صعود کوهنوردان بی‌تجربه شرایط را ایمن‌تر خواهد کرد، اما واقعیت اصلی به مردمانی که در اورست برای سازمان‌دهی و احقاق حقوق خود در این تجارت بزرگ مبارزه می‌کنند، وابسته باقی می‌ماند. و ما، مشتریان آن‌ها، همدست این اتفاقیم. ما می‌آییم، ما صعود می‌کنیم، آن‌ها می‌میرند، ما به خانه برمی‌گردیم.

خیال‌م راحت است که بگویم رابطه من با کوه اورست پیچیده است. لحظاتی هست که بازگوکننده گذران وقت من در آنجاست، و من عمیقاً تحت تأثیر تاریخ، اعجاز، زیبایی و فرصت‌های نفس‌گیر این کوه هستم که به صعودکنندگان اجازه سنجش محدودیت‌های مطلق استقامت انسان را می‌دهد. از طرف دیگر، شاید در بیشتر مواقع، خجالت زده و سردرگم که به عنوان یک جامعه، ما ناتوان بوده‌ایم تا به اندازه شرایط ایمن‌تر و بهتر حقوق شریپاها را نیز به عنوان یک امر اساسی به رسمیت بشناسیم. انسانیت زیادی در اورست وجود ندارد، حتی نزدیک به کافی نیست.

توضیحات درباره نویسنده: مایک چنبرس مسئول اجرایی سامیتس اجوکیشن است، یک سازمان آموزشی که ۴۱ مدرسه درهائیتی را فعال می‌کند. او صعودهای شاخصی در تمام دنیا داشته است و ۱۳ اکسپدیشن ارتفاعات بلند را رهبری کرده است □

<http://kristof.blogs.nytimes.com/2016/03/28/sherpa-they-die-we-go-home>

*کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزش از دانشگاه تهران

خطرناک‌ترین کار و با رفت و آمد بالا در کوه است. به طور میانگین، هر شریپا ۳۰ تا ۴۰ بار هر فصل از یخچال صعود می‌کند، همکاران غربی آن‌ها ۸ تا ۱۰ بار.

عموماً از اطرافیان می‌شنوم که حقوق پایین شریپاها را با میزان درآمد ملی در نیپال مقایسه می‌کنند. چرا الگوهی ما در مقابل حقوق یک شریپای صعودکننده در مقایسه با یک کشاورز، راننده یا مالک جای‌خانه است، در حالی که شغل شریپاها بسیار کشنده‌تر است؟ در یک دوره ده ساله تا پایان ۲۰۱۴، آمار مرگ و میر شریپاها بالای ۴ درصد بوده است. برای این که قابل فهم باشد، میانگین مرگ و میرهای حین کار در ایالات متحده سه هزارم درصد است، و احتمال مرگ یک شریپا سی برابر مرگ یک چوب‌بر که آمار کارگری بوریشو به عنوان کشنده‌ترین شغل در ایالات متحده آمریکا اعلامش می‌کند، است. گریسون شافر به ما یادآوری می‌کند: "برای کسی که به خاطر رسیدن به قله قمار می‌کند، مخاطرات صعود می‌تواند منطقی باشد. هیچ صنعت خدماتی دیگری در دنیا نیست که آن قدر مکرر کارگران خود را برای منافع هزینه‌شده مشتریان خود بکشد و از کار افتاده کند."

برای سال‌ها، بحران میان شریپاها و جامعه کوهنوردی غربی بالا گرفته است. در سال ۲۰۱۳ در کمپ دو، گروهی از شریپاهای خشمگین را مشاهده کردم که خشم رهاسده سال‌های خود را بر سر دو کوهنورد مشهور غربی خالی کردند، دعوای خونینی که می‌توانست به راحتی منجر به مرگ شود. قبل از آن روز، هر دو صعودکننده درخواست شریپاها را برای دور ماندن از رخ لوتسه زمانی که آن‌ها کار مخاطره‌آمیز ثابت‌کشی طناب‌ها را انجام می‌دادند نادیده گرفتند.

بحث چگونگی ایمن‌تر کردن صعود اورست نیازمند شروع پرسش

پیرامون ورزش کوهنوردی کارگران کشور

به مناسبت ۱۱ اردیبهشت روز جهانی کارگر

ابراهیم فرجی پور

کوهنوردی در ایران شاید یکی از فراگیرترین رشته‌های ورزشی بوده و با حفظ اصالت انسان دوستی، اندیشه و تفکر رفاقت بدون رقابت توانسته بسیاری از اقشار مردم را در این رشته ورزشی مشارکت و سهیم کند. در این خصوص آن چیزی که باعث موفقیت ورزش کوهنوردی گردیده و منجر به رشد و شکوفایی آن شده هم‌فکری، هم‌دلی و هم‌کاری همه جانبه آن در رسیدن به هدف مشترک و کسب ارزش‌های انسانی است. از این رو بخشی از ورزش کوهنوردی کشور از نظر طبقاتی متعلق به صنف کارگری است؛ البته هدف از این نوشته قصد تفکیک صنف‌های ورزش کوهنوردی نیست، بنابراین همه قشرهای جامعه در کوهنوردی هدف مشترکی داشته و از هم جدایی‌ناپذیر هستند، ولی آن‌چه بخش کارگری را متمایز می‌کند جایگاه حقوقی و صنفی آن در وزارت کار و کارخانجات است.

حضور منظم و قبول نظم و انضباط، رعایت اجرای مقررات در محل و محیط کار در اراده و نظم‌پذیری کارگران بی‌تأثیر نیست، از این رو یقیناً کارگران در کارگروهی اراده و انسجام بیشتری داشته و با اعتماد به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند. در این خصوص بر کسی پوشیده نیست بسیاری از برنامه‌های کشوری و ملی با حمایت مالی واحدهای تولیدی و شرکت‌ها انجام گرفته، و نیز بسیاری از اعضای تیم ملی از طبقه کارگر در کارخانجات و مراکز کارگری هستند. با توجه به این که بخشی از این سرمایه‌های مادی و انسانی در واحدهای تولیدی با نظارت و درچار چوب قوانین وزارت کار هستند، ولی متأسفانه بخشی از مدیران ورزشی مراکز تربیت بدنی و کارخانجات در رابطه با کوهنوردی سیاست حمایتی نداشته و در جهت بهبود و توسعه آن سرمایه‌گذاری نمی‌کنند. بی‌تفاوتی و نداشتن برنامه اصولی برای ترویج و گسترش ورزش کوهنوردی کارگران کشور باعث ایجاد انفعال و تفکر کناره‌گیری بخشی از کوهنوردان کارگر با تجربه می‌گردد، و بنابراین آنان به ناچار برای ارتقای ورزش حرفه‌ای جذب سازمان‌ها و گروه‌های آزاد می‌شوند. بنابراین مسئولین و مدیران کارخانجات و مراکز تربیت بدنی باید توجه داشته باشند که کوهنوردی هم به عنوان یک رشته ورزشی رایج در کشور نیاز به حمایت داشته و لازم است علاقه‌مندان و مخاطبین آن را از حمایت خود محروم نکنیم. گرچه

بدون شک هر رشته ورزشی برای گرفتن مطالبات و حقوق صنفی خود باید از متولیان و مبادی مربوطه پی‌گیری و اقدام کند. از این رو بخشی از هم‌آهنگی‌های اداری گروه‌های کوهنوردی کارگری باید از طریق فدراسیون ورزش کارگری و وزارت کار پیگیری و مطالبه شود. طبق اطلاعات به‌دست آمده در خصوص ورزش کوهنوردی کارگران سوابق و مدارک معتبری در دست نیست، ولی بر اساس نقل و قول‌های به‌دست آمده این رشته ورزشی حدوداً از ۵ دهه قبل به‌صورت انفرادی آغاز و به‌تدریج در واحدهای اقتصادی و کارخانجات تبدیل به صعودهای گروهی گردید، و در طول زمان با حضور کوهنوردان شاغل، با انگیزه و توانمند، گروه‌های کوهنوردی کارگری در برخی از استان‌ها قدمت و فعالیت بیشتری داشته و صعودهای بزرگ و ارزشمندی از خود به‌جا گذاشته‌اند. آن‌چه به عنوان سابقه و یادگار ارزشمند از این تاریخچه باقی مانده، جان‌پناه کارگر به روی قله توچال است که توسط کوهنوردان کارگر در سال ۱۳۴۳ ساخته شد و هنوز به عنوان میراث ماندگار حفظ و صیانت شده است، آن‌چه مسلم است در ساخت و ساز بسیاری از جان‌پناه‌های کشور کوهنوردان کارگر در طول سالیان اخیر فعالانه مشارکت داشته و سهیم بوده‌اند. ورزش کوهنوردی کارگران در سال‌های اخیر با تمام کم و کاستی، انسجام و رشد مطلوبی داشته و در فراز و نشیب جامعه توانسته قداست کارگری خود را حفظ کرده و نسبت به سازماندهی انجمن‌های کوهنوردی در استان‌ها موفقیت چشمگیری کسب کند. از این رو اگر به فعالیت کوهنوردی کارگران در گذشته نظری اجمالی داشته باشیم، اراده و علاقه‌مندی، امید به آینده روشن نتیجه این تلاش‌ها بوده، که با تمام مشکلات و دشواری‌ها با حداقل تجهیزات کوهنوردی و ابزارهای دوخته شده و دست ساز، این فعالیت‌ها با تمام موانع و مشکلات روزمره، همچنان ادامه یافته است.

بدون شک ورزش کوهنوردی کارگری نیز هم‌مانند دیگر رشته‌های ورزشی دارای نقاط ضعف و قوت بوده، ولی نظم و انضباط تشکیلاتی و عزم و اراده راسخ در صنف کارگری حایز اهمیت است. بدون شک



عکس کوهنوردان کارگر سال ۱۳۷۳ یکی از کوه‌های کرمانشاه.

اعزام گردید.

در سال ۱۳۸۷ تیمی منتخب از کارگران کوهنورد کشور برای صعود به قله ۸۱۶۵ متری برود پیک اعزام و این قله مرتفع نیز با موفقیت صعود شد، و برای اولین بار در جهان صنف مستقل کارگران به یک قله ۸۰۰۰ متری صعود کردند، که در جامعه کوهنوردی باعث افتخار است. آن چه در این مدت انجام گرفته و به دست آمده با تلاش بی وقفه و خستگی ناپذیر کسانی بوده که با اشتیاق و عرق و علاقه کارگری تمام مصایب و سختی‌ها را تحمل کرده تا قداست و حرمت این رشته ورزشی را بین کارگران تعمیم و گسترش دهند. امروزه کارگران به دلیل خستگی ناشی از روابط پُر اضطراب و نامطلوب محیط کار و نیز بخش‌های زیان آورو سختی تولید، نیازمند فعالیت ورزشی و فراغت از محل کار، پناه جستن به محیط آرام کوهستان هستند. اکنون کوهنوردی در همه‌ی عرصه‌ها باید به عنوان نسخه ورزشی در جامعه کارگری هدف‌گذاری گردد، دیگر کوهنوردی به عنوان تفریح و تفنن نیست، بلکه به عنوان نیاز خانواده و ایجاد نشاط و شادابی از قید و بندهای جامعه صنعتی باید برنامه‌ریزی شده و مشارکت خردمندانه همه‌ی اقشار جامعه به خصوص کارگران و مشاغل زیان آور در اولویت قرار گیرد، بنابراین کوهستان به دلیل داشتن محیط پاکیزه و آرام بهترین عامل رفع خستگی و افزایش توان روحی و جسمی بوده و در بازگشت کارگران با کسب انرژی و توان بیشتر در کار و تولید نقش آفرینی خواهند کرد. با توجه به موارد گفته شده، اهمیت و ترویج ورزش کوهنوردی در فدراسیون ورزش کارگری جایگاه ویژه‌ای داشته و با ایجاد زمینه و شرایط بهتر می‌توان با هم‌کاری و هم‌فکری فعالین کوهنوردی کارگری و مدیران واحدهای تولیدی به بازسازی تشکیلات منسجم و قوی کوهنوردی کارگری در کشور پرداخت □



اکنون ورزش کوهنوردی کارگران با کم لطفی برخی مدیران در جامعه جایگاه کم‌رنگی داشته، ولی اقتدار و اوج شکوفایی این رشته ورزشی در سال‌های اخیر بر کسی پوشیده نیست برنامه‌های کوهنوردی در استان‌ها با مشارکت حداکثری کارگران انگیزه مثبت ایجاد کرد و موجب ارتباط بسیار قوی بین کوهنوردان کارگر کشور شد که منجر به صعودهای بزرگ به قله‌های علم‌کوه و چهار جبهه دماوند و نیز بیشتر قله‌های ایران گردید. از آن پس این فعالیت‌ها با پی‌گیری اداره کل امور ورزش ادامه یافت و در سال ۱۳۸۱ صعود به قله آرارات و سپس جهت ایجاد انگیزه و جذب کوهنوردان حرفه‌ای در سال ۱۳۸۲ تیمی منتخب از کوهنوردان کارگر کشور به قله ماربل‌وال با موفقیت اجرا شد. در ادامه برای تداوم و توسعه ورزش کوهنوردی کارگری در استان‌ها در سال ۱۳۸۶ پس از برگزاری اردوهای آمادگی تیم منتخب کارگران کشور جهت صعود به قله آیلند پیک و کمپ اصلی اورست

فرم اشتراک

همنورد گرامی توجه فرمایید:

نظر به این که تعدادی از حواله‌های واریز شده به حساب مجله فاقد نام پرداخت کننده است و یا آدرس آنها به دست ما نرسیده است؛ بنابراین ارسال مجله برای آنها مقدور نبوده است. لطفا کسانی که وجهی پرداخت کرده‌اند (از ابتدای انتشار مجله تا کنون) و مجله دریافت نکرده‌اند، با دفتر مجله تماس بگیرند. در صورتی که مایلید فصلنامه کوه را مشترک شوید، خواهشمندیم به نکات زیر توجه فرمایید:

۱- حق اشتراک یک ساله فصلنامه کوه (۴ شماره در سال) در داخل ایران فقط با پست عادی ۲۵۰۰۰ ریال و پست سفارشی ۳۵۰۰۰ ریال است، که این مبلغ باید به حساب سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰) و شماره کارت (۶۰۳۷۶۹۱۷۵۰۶۶۰۸۵۴) بانک صادرات به نام دکتر صالحی مقدم و موسوی (قابل پرداخت در کلیه شعب) واریز گردد. (لطفا به بانک تاکید فرمایید که درج نام فرستنده ضروری است) و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵۹۳۸ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.

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

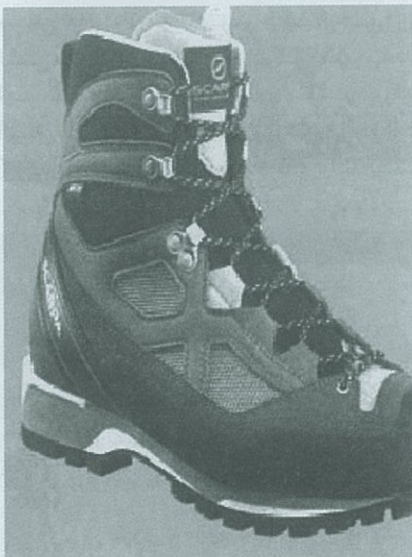
دوره‌های صحافی شده شماره‌های گذشته مجله موجود است

نام و نام خانوادگی: شغل: تلفن:
نشانی:
کدپستی: صندوق پستی: طی فیش بانکی شماره: به مبلغ:
درخواست از شماره: تا مورخ: کداشتراک قبلی:

کفش های آلپاین

ترجمه: طناز خسروی نژاد

هنگام خرید کفش بهتر است برندهای مختلف را امتحان کنید. اندازه گیری را با جوراب مناسبی انجام دهید. اگر کفش مناسبی پیدا کردید حتی با وجود قیمت بیشتر، بهتر است آن را خریداری کنید. پوشش کفش در پاهای مختلف متفاوت است. اندازه گیری اولیه فقط از طریق سایز است نه مدل خاص سه بعدی پای ما. این سایزها بر اساس استاندارد کشورهای مختلف متفاوت است. سایز مناسب به گونه ای است که پاشنه را به خوبی در بر گیرد و میانه کف پا را به خوبی نگه دارد و فضای مناسبی برای انگشتان داشته باشد. در کفش های سنگ نوردی برای صعودهای سخت تر سایز دقیق تری باید انتخاب کرد. کفش ها باید مناسب با شرایط استفاده آن ها خریداری شود.



کفشی بین سری B1 و B2 است، ولی به سختی سری B2 نیست. سبک و مناسب کوه نوردی و پیاده روی در کوهستان و زمستانی سبک است. قابل استفاده با کرامپون برای عبور از یخچال ها در برف سبک است. وزن آن ۶۴۰ گرم و ویبروم ضعیفی در آن به کار رفته. مدل زنانه و مردانه آن موجود است.

کفش های سری B2 سبک با

روکش مصنوعی

مدل Vetro 4K: La sportiva

سری B2 بستگی به رویه کفش دارد. چرم همیشه از مواد مصنوعی سنگین تر است. کفش های سری B3 کفه خشک و سفت دارند. می توان از هر سه نوع کرامپون بر روی آن ها استفاده کرد. این کفش ها برای نواحی سرد و شیب دار مناسبند مثل یخچال ها و کوه نوردی آلپاین. کرامپون های C2، C3 برای آن ها مناسب ترند و سر این کرامپون ها برای یخ نوردی مناسب است.

هر کرامپون و کفشی مناسب هم نیستند. بهترین راه، امتحان کردن هر دو باهم است. افرادی که پای بزرگ تری دارند باید بدانند که افزایش فاصله بین پاشنه و پنجه در کرامپون لازم است و با افزایش نیروی کفش باعث می شود که کرامپون نسبت به سایزهای کوچک تر آن مدل، نرم تر شود. کفش های جدید در قسمت پنجه گردتر هستند و اگر کرامپون شما قدیمی تر است و قسمت جلوی آن میله ای است ممکن است که به دلیل انحنای کم سر کرامپون به خوبی سر کفش فیکس نشود.

کرامپون های مارک 'Black diamond' Grivel در قسمت پنجه انحنای بیشتری دارند که میزان درصد اطمینان را بالا می برند.

کفش های سری B1 سبک با

روکش مصنوعی

مدل Rebel: scarpa

دسته بندی کفش ها و کرامپون

کفش ها موارد مصرف یکسانی ندارند. یک راهنمای کوهستان به نام (برین هال Brain Hall) سال ها پیش دسته بندی برای استفاده از کرامپون با کفش های اسکارپا انجام داد که امروزه کار او پایه همه ی برندها است. اختلافاتی هم وجود دارد ولی برای شروع راهنمایی خوبی است. در این دسته بندی کفش ها (با پسوند B) با کرامپون (با پسوند C) مناسب و هم آهنگ می شود و عدد همراه آن سطح کار را نشان می دهد.

کفش های سری B1 سطح کوه پیمایی زمستانی هستند و با دسته کرامپون C1 استفاده می شوند که کرامپون های انعطاف پذیرتری هستند.

کفش های سری B2 سطح کوه نوردی زمستانی در سطح پایین و در بعضی موارد در سطح کوه نوردی آلپاین استفاده می شوند. استاندارد خاصی ندارند ولی کفه محکم تری دارند تا قسمت جلوی کرامپون در سطح شیب دار راحت تر قابل استفاده باشد. در قسمت پاشنه کفش لبه ای دارد تا کرامپون مدل C2 راحت تر در آن قرار گیرد.

کرامپون های مدل C1 در این سری کفش ها معمولاً قابل استفاده هستند. اما مدل C2 معمولاً به صورت چند منظوره برای کفش های کوه نوردی و برای صعود استفاده می شود و قسمت سر کرامپون مناسب تر است.

این استفاده چند منظوره از کفش های

این مدل نسل دوم سری Batura است. پُرفردار و کفش تکنیکی برای کوهنوردی آلپاین در سرما و ارتفاع است. گتری روی آن قرار دارد. لایه دوبله ضد آب و گورتکس دارد. زیپ توسط لایه‌ای پوشیده می‌شود. ساختار لایه داخلی کفش سبک است. در ارتفاع‌های ۶۰۰۰ متری نیز استفاده می‌شود. وزن کفش ۹۰۰ گرم.

مدل Gougar HR Pro GTX: La Dolomite

برند ایتالیایی La Dolomite وزن سبک با لایه گورتکس و با مدل‌های مختلف کرامپون قابل استفاده است. وزن کفش ۸۲۰ گرم.

مدل Phantom Guide: Scarpa

ایده این کفش از Batura گرفته شده. سبک و مخصوص صعودهای تکنیکی و آلپاین است. لایه بیرونی ضد آب و لایه داخلی از جنس لوریکا است. از نظر پوشش به راحتی باتورا نیست ولی از لحاظ کارایی در یک سطح قرار دارند.

Mammut Nordwand



برند سوئسی گرم و سبک و قابل استفاده با هر دو نوع کرامپون تکنیکی و غیر تکنیکی است. قابل رقابت با Scarpa و La sportive است. وزن کفش ۸۰۰ گرم.

مدل Ultra GTX:S- و Rebel Pro carpa

مدل جدید Rebel اسکارپا تغییراتی از نظر

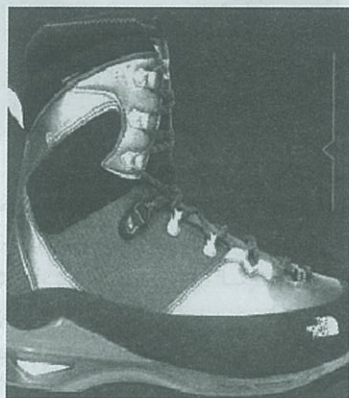
مدل شریا Asolo

این کفش دو لایه و لایه رویی چرم است. این مدل خیلی شبیه سری کفش‌های B3 است با این تفاوت که کرامپون اتوماتیک نمی‌خورد. مدل زنانه آن رنگ روشن‌تری دارد. در سایز ۸ وزن آن ۸۸۰ گرم است. زنانه کفش دو لایه و مناسب زمستان است.

مدل Manta pro GTX: Scarpa

این مدل جزء سری کفش‌های پُرفردار B2 است. سری جدید این مدل به روزتر شده است. سبک‌تر از مدل قدیمی است. جنس آن ترکیبی از چرم، لوریکا، روبر و گورتکس است. محافظت خوبی از پا دارد و وزن آن در سایز ۸ برابر ۸۵۰ گرم است.

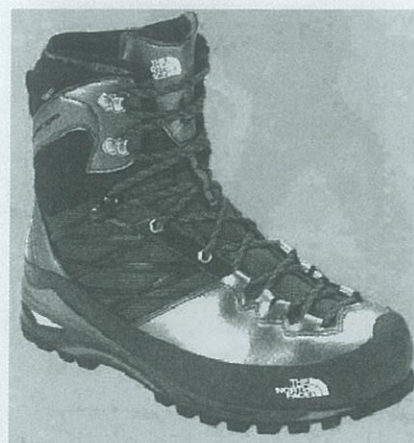
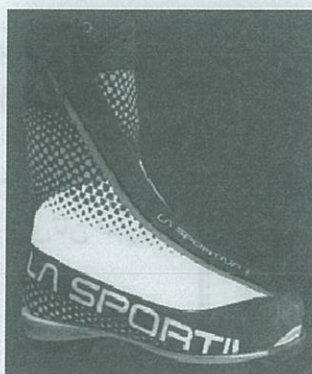
سری سبک B3



مدل Verto s6k glacier GTX: Northface

راحت پوشیده می‌شود. سبک است ولی خشک. مناسب برای شرایط آلپاین در زمستان است پسوند K6 مربوط به ۶۰۰۰ متر است. شرکت برای ارتفاع ۶۰۰۰ متر این کفش را توصیه می‌کند. مناسب بهار و پاییز در هیمالیا نیست. وزن کفش حدود ۸۹۰ گرم است.

کفش‌های تکنیکی سری B3 مدل Batura2: La sportiva



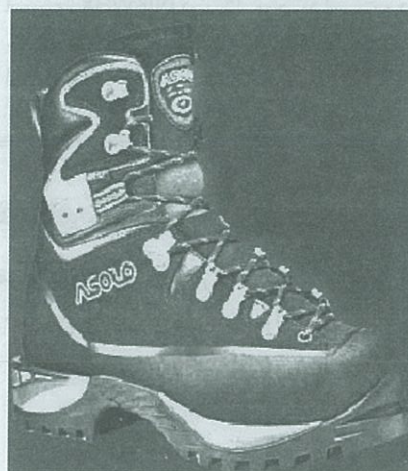
این کفش قالب پهنی دارد، خشک‌تر است و بر روی سنگ همراه کرامپون راحت‌تر است. جنس رویه آن از مواد مصنوعی و گورتکس و کفه آن از ویبروم است. وزن کفش ۷۳۰ گرم است. کاملاً عایق نیست ولی مناسب کوهنوردی آلپاین است. هم با کرامپون و هم بدون آن قابل استفاده است و مدل زنانه و مردانه آن موجود است.

مدل Trango s Evo: La sportiva

سال‌ها پیش هنگامی که این کفش تولید شد طرفداران بسیاری داشت. این کفش چند منظوره با وزن سبک است. برای کوهپیمایی و کوهنوردی آلپاین مناسب است. کفش گرمی برای استفاده طولانی در برف نیست. سبک با وزن ۵۱۲ گرم است. لایه گورتکس دارد و ضد آب است. کفه ویبروم ضعیفی دارد. مدل زنانه و مردانه دارد.

کفش‌های سنگین سری B2

رویه این کفش‌ها از چرم است که باعث می‌شود کمی سخت‌تر و با دوام‌تر شوند. ترکیب چرم و گورتکس باعث ضد آب شدن آن نیز می‌شود.





لایه بیرونی ARWA از جنس نایلون و لوریکا است. کفش گرمی است و پارا به خوبی ساپورت می‌کند. در جاهای سرد، مدل KANGRI که در شکل آمده است مناسب است. از دو لایه جنس Thinsulate تولید می‌شود و در قسمت ساق پا بلند است. همین باعث ساپورت کردن ساق می‌شود. برای نقاط سرد و برفی و کوهنوردی آلپاین مناسب است.

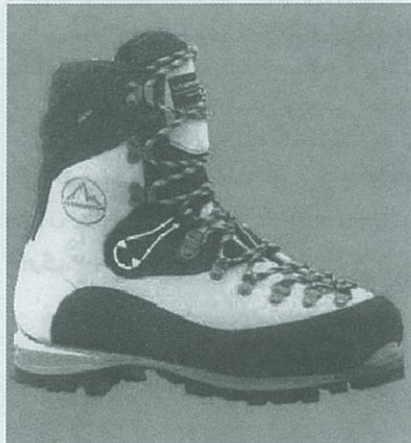
نگهداری از کفش



راحت‌ترین کاری که برای افزایش طول عمر این کفش‌ها می‌شود انجام داد این است که با حرارت مستقیم خشک نشوند. بگذارید آرام‌تر خشک شوند و داخل آن‌ها را با کاغذ یا روزنامه پُر کنید. کفش‌های چرم خیلی خوب به کرم اسکارپا HS12 سازگاری دارند و راحت این کرم جذب می‌شود و مانند واکس روی آن قرار نمی‌گیرد. اسپری سیلیکونی برای سطح ضد آب کفش و جنس مصنوعی کفش‌ها مناسب است. اسپری Nikwax در بازار موجود است و در حالت خشک و حتی نمدار کفش قابل استفاده است.

برند ایتالیایی و مناسب پیاده‌روی است. جزء کفش‌های مدرن و تأثیرگذار و از گرتکس جدیدی استفاده شده است. مدل Paine گتر مناسبی دارد و سری پامیر از رویه چرم تولید می‌شود.

مدل Nepal Family: sportiva La



مدل EVO و Nepal Extreme هر دو جایگاه ویژه‌ای دارند. این دو سری جزء کفش‌هایی است که در آلپ بیشتر دیده می‌شود. سری EVO حدود ۱۰ سال است که تولید می‌شود و سری Nepal Ex-treme بیشتر از ۱۵ سال. سری EVO لایه گرتکس دارد و سبک‌تر است. پوشش راحت تری نسبت به Nepal Extreme دارد. مدل زنانه و مردانه دارد. مدل جدید Nepal cube کفش جدید و تکنیکی است. شبیه سری EVO است، ولی هسته لایه داخلی آن، از جنس کربن است. حدود ۲۰۰ گرم از مدل EVO سبک‌تر و وزن آن ۸۲۵ گرم است.

مدل ARWA و KANGRI:BORE- AL

طراحی و پیشرفت لایه داخلی توسط اولی استک داده است. این کفش خیلی سبک و در رده‌بندی کفش‌های B2 و B3 قرار می‌گیرد. به‌تازگی سری Ultra GTX تولید شده است که اولین مدلی است که خصوصیت کامل سری کفش‌های B3 را دارد و مناسب آلپاین سریع و سنگ‌نوردی آلپاین است. وزن کفش‌ها در سایز ۴۲، ۷۳۰ گرم است و کفش راحت و سبکی است.

سری کفش‌های گرم، با دوام و سنگین B3

مدل Guide Pro: Salewa

از چرم با کیفیت بالا تولید شده است. تفاوت این کفش در به‌کارگیری آچار آلن جهت سایز کردن در قسمت پاشنه است. باعث می‌شود که بتوان در مسیرهای آلپاین راحت‌تر راه رفت.

مدل Omega GTX و Non GTX- HANWAG

این برند انگلیسی است و کفش مقاومی در کوه‌نوردی است. مدل امگا از پوشش تمام چرم است. مدل زنانه و مردانه دارد؛ همچنین این مدل با لایه گرتکس و بدون گرتکس تولید می‌شود. قسمت میانی پا را کامل در بر می‌گیرد. در قسمت پاشنه کفش سختی است، ولی در قسمت پنجه کاملاً آزاد است.

Zamberland



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

دوست و هم‌نورد گرامی جناب آقای اقبال افلاکی

در گذشت مادر گرامی تان را به جناب‌عالی و خانواده‌ی محترم از صمیم قلب تسلیت عرض نموده و برای تان صبر و

شکیبایی آرزو مندیم.

گروه کوهنوردان آزاد کاوه

lavan lavan lavan lavan lavan lavan lavan



لوان پیشرو در تولید کفش های کوهنوردی و سنگنوردی
با استاندارد های بین المللی

مهم *اطلاعیه*

همنوردان و همراهان همیشگی
احتراما به استحضار می رساند. به دلیل بروز مشکل
در پنجه کفش مدل پامیر، شرکت اقدام به جمع آوری
و اصلاح این قسمت نموده است.
از شما عزیز گرامی خواهشمند است کفش خریداری شده
را جهت اصلاح، به نمایندگی های مربوطه تحویل داده تا
در اسرع وقت به هزینه شرکت اصلاح و ارسال گردد.
توجه: این سرویس از تاریخ ۹۵/۴/۱۵ میسر می باشد.
با تشکر از صبر و شکیبایی شما



[instagram.com/lavan.shoes](https://www.instagram.com/lavan.shoes)



[telegram.me/lavanshoes](https://t.me/lavanshoes)



www.lavansell.com



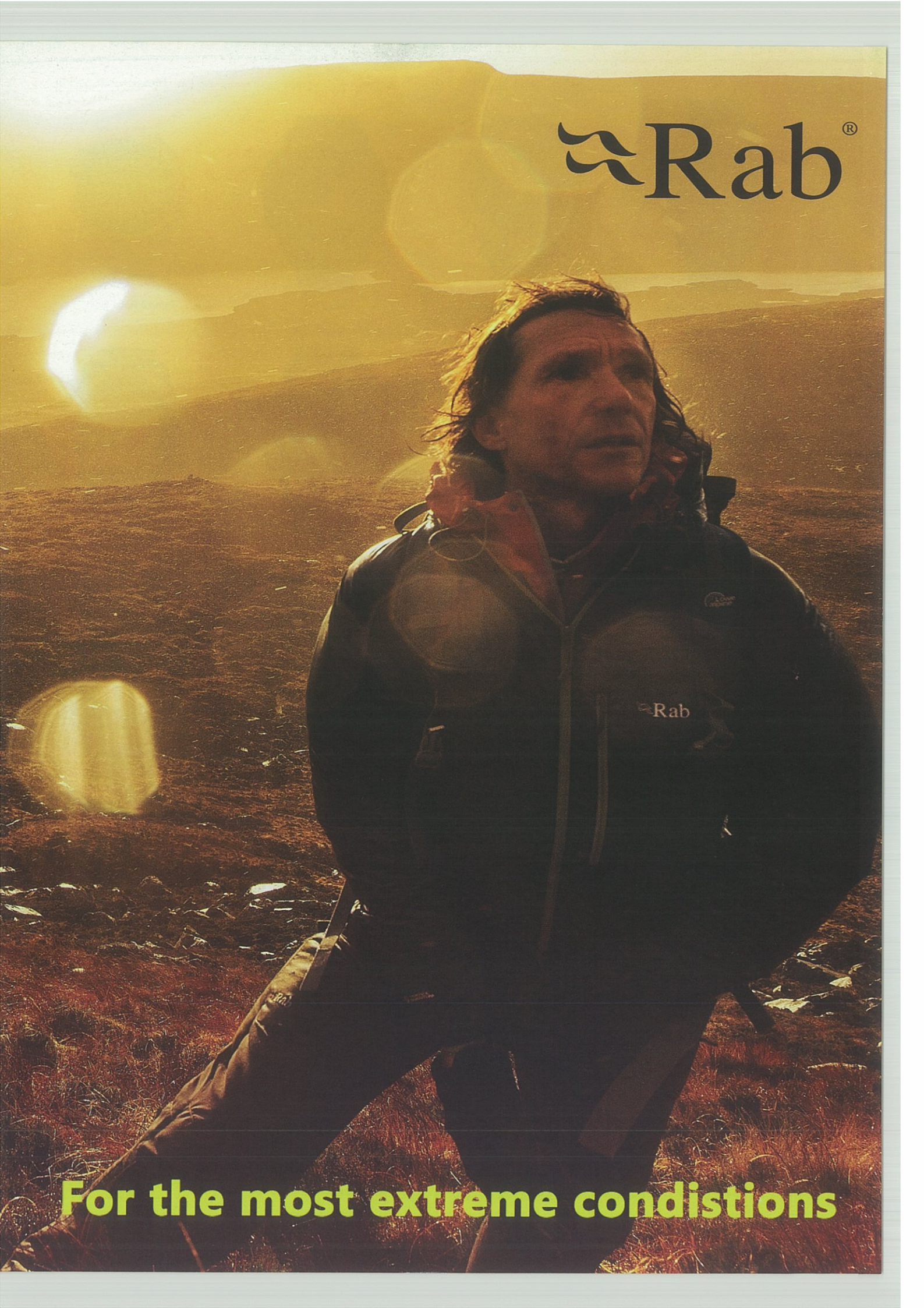
tell: 0098-21-55898136
mob: 0098-912-3260932

www.lavanshoes.com
info@lavanshose.com
keshvari.rasoul@gmail.com



H.A.D. AUTUMN / WINTER 2016-17

made in germany

A man with long hair, wearing a dark Rab jacket, stands in a rugged, mountainous landscape. The scene is bathed in a warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The man is looking off to the side, and his jacket features the Rab logo. The background shows rolling hills and a bright light source creating a lens flare effect.

 Rab[®]

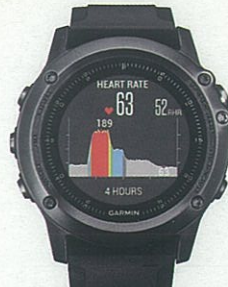
For the most extreme condistions



Fenix3 Metal Band



Fenix3 Leather Band



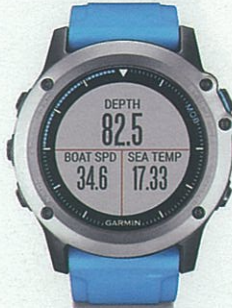
Fenix3 HR



Fenix3 Rose Gold



Fenix3 Leather Strap



Quatix 3



Fenix3 Gray



Fenix3 Titanium



Tactix Bravo
Silicone Band



Tactix Bravo
Silicone Band



Tactix Bravo
Black Nylon Strap



Tactix Bravo
Olive Drab Nylon Strap

این هاساعت نیستند

هیولاهای دوست داشتنی گارمین هستند

شرکت اطلس پیمایش
نماینده محصولات گارمین



برای استفاده در ورزش های

- شنا
- دوچرخه سواری
- هاکی
- قایقرانی
- دو میدانی
- کوهنوردی
- طبیعت گردی
- اسکی

با ویژگی های مشترکی مانند :

- خط سیر
- قطب نما
- ضربان قلب
- تست استرس
- کالری مصرفی
- جی پی اس گلواس
- بازگشت به نقطه اولیه
- دماسنج
- تعداد گام
- ثبت موقعیت
- هشدار طوفان
- ارتباط با گوشی
- Vo2max

مشاوره و خرید:

۰۹۱۲۸۸۴۱۴۵۰

۰۹۱۲۰۷۲۹۸۹۳

www.irgarmin.ir

www.ATPN.ir

info@irgarmin.ir



@garmin.iran

@garmin.fitness

تهران : خیابان مطهری - خیابان لارستان - ابتدای افتخاری نیای غربی
پلاک ۱۲ - طبقه اول - واحد ۴
کد پستی: ۱۵۹۶۶۱۳۴۱۵ تلفن: ۸۸۸۵۳۹۱۶ و ۸۸۸۵۳۹۰۰ و ۰۲۱-۸۸۸۵۳۹۰۰

اصفهان : خیابان استانداری - اول مادی فرشادی غربی - پلاک ۲
ساختمان اطلس
کد پستی: ۸۱۴۵۶۳۸۶۵۴ تلفن: ۳۲۲۲۵۲۱۵ و ۳۲۲۱۶۰۲۸ و ۰۳۱-۳۲۲۱۶۰۲۸



فلسفه کوه‌نوردی از نگاه جولیوس اوولا

مجید باغینی‌پور

چکیده

این نوشته به بررسی آرای فیلسوف ایتالیایی جولیوس اوولا^۱ درباره فلسفه کوه‌نوردی می‌پردازد و مبتنی بر کتاب «تأملاتی در باب قله‌ها»^۲ است که رناتو دل پنته^۳ در نیمه دوم سال ۱۹۷۳، با اجازه اوولا گردآوری کرد. در مقدمه، با ذکر تجربه‌ای از کوه‌نوردی نگارنده در یکی از کوه‌های کرمان، تلاش شده است نشان داده شود که کوه‌نوردان در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که ناخواسته تفکری فلسفی به سراغ‌شان می‌آید و چارهایی را مطرح می‌کنند و به اصطلاح، کوه، آگاهی بخش و فیلسوف پرور می‌شود. پس از مقدمه، مختصری درباره جولیوس اوولا و زندگی و سرنوشت او بحث خواهد شد و سپس کتاب «تأملاتی در باب قله‌ها» در دو بخش و یک پیوست معرفی خواهد شد. بخش اول با عنوان «آرای اوولا» به معرفی هفت مقاله از اوولا اختصاص یافته است. اوولا در بخش دوم کتاب، تجربیات خود در صعود از دیواره‌ها و کوه‌ها را در هشت مورد ارایه می‌کند. پیوست کتاب نیز پنج مورد از نظرات اوولا را ارایه کرده است.

کلمات کلیدی: فاشیسم، فلسفه، کوه‌نوردی، جولیوس اوولا، کوه‌نوردی کرمان

مقدمه: کوه آگاهی بخش فیلسوف پرو!

دی ماه ۱۳۸۴ به اتفاق تنی چند از دوستان کوهنورد کرمانی تصمیم گرفتیم تا مسیر روستای سرآسیاب شش جاده زرد تا روستای بیدویی کوهپایه کرمان را (به فاصله تقریبی سی کیلومتر) بعد از برفی که چند روز قبل باریده بود، طی کنیم. صبح ساعت هفت حرکت از روستای سرآسیاب شش را شروع کردیم. در شرایط عادی این مسیر را در صورت آمادگی جسمانی خوب، حداکثر در پنج تا شش ساعت به راحتی می‌توان پیمود، ولی ما تصویری از پیمودن این مسیر در برف نداشتیم. چهار ساعت اول به خوبی و خوشی گذشت و ما پس از عبور از بندر سرآسیاب و دره کوه دیدگون (دیده بانی) و گردنه کاکلی به دشت زیر قله چین کلاغ (بازرگان) رسیدیم و با عبور از کنار قبر عشاق در مسیر منتهی به مرغزار قرار گرفتیم. بر خلاف انتظار ما، برف در این قسمت چنان انبوه شد که با برف‌کوبی شدید و بسیار سنگینی روبه‌رو شدیم.

هر گام حداکثر سی سانتی‌متر بود و عدم تجانس سنی هم‌نوردان (از بیست و چند سال تا شصت و چند سال) نیز مزید بر علت شده بود و حرکت را کند و منقطع کرده بود. در جایی نسبتاً بدون برف کمی استراحت کردیم. در شرایط عادی با دو سه ساعت کوه‌پیمایی می‌توان از این نقطه به مرغزار رسید، اما وقتی که ما به مرغزار رسیدیم هوا کاملاً تاریک شده بود، یعنی در مجموع حدود نه ساعت وقت صرف شده بود.



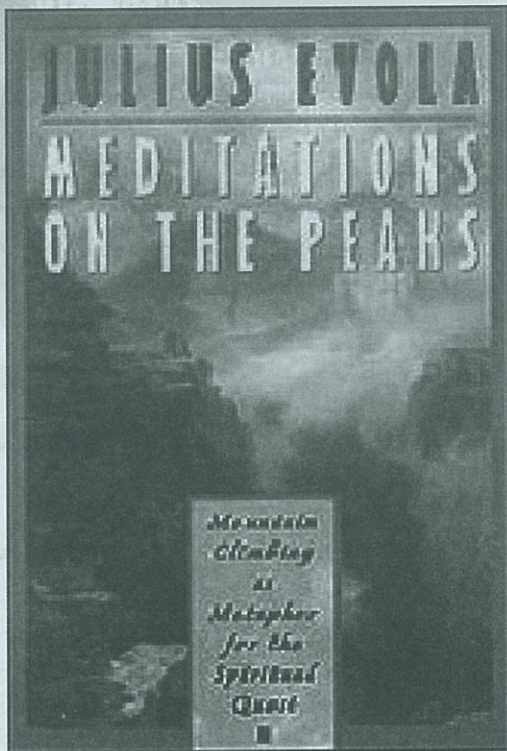
اوج در ماندگی یکی از همراهان قبل از مرغزار، و معطل شدن گروه



منظره قله چین کلاغ در شمال شهر کرمان در برنامه دی ماه ۱۳۸۴

خود را با معنای بنیادین وفق دهد.

آن که بر کوه غلبه کرده است، کلید درک معنای حقیقی و روح بنیادین و معنای حقیقی و روح بنیادین دنیای آریایی - رومی را در بی‌پیرایه‌ترین، ناب‌ترین و به یادماندنی‌ترین جنبه‌های آن دارا شده است. چنین کلیدی را نمی‌توان در فرهنگ‌های پیش پا افتاده و مبتذل، و همچنین رشته‌های مطالعاتی عالم دانشگاهی یافت. "از نظر او، کوه" مکتب سخت‌جانی پیشه کردن است که قربانیان شناخته شده، و فاتحان گمنام خود را دارد. بالاترین ارزش کوه در آن است که نمی‌توان بدون آمادگی کافی به سراغش رفت، بلکه دوره کارآموزی طولانی می‌طلبد. "... اما" امکان ندارد همیشه روی قله‌ها ماند، زیرا فرود اجتناب‌ناپذیر است."



پشت جلد کتاب تأملاتی در باب قله‌ها (منبع: ویکیپدیا)

درباره جولوس اوولا و سنت گرای^۴ وی

جولیو چزاره اندرئا اوولا^۵، اهل ایتالیا، متولد نوزدهم ماه مه ۱۸۹۸ و در گذشته به یازدهم ژوئن ۱۹۷۴ بود که با نام جولوس اوولا شناخته می‌شد. او فیلسوف، نقاش و از طرفداران فرقه‌های رمزگرا بود. بیشتر نظریات و نوشته‌های اوولا حول معنویت گرای^۶ و زهدگرایی خاص وی - یعنی حیات درونی انسان - متمرکز شده است.

مضامین فلسفی وی هرمتیسم (هرمسیه)^۷، متافیزیک جنگ و جنسیت، تنتریسیم، بودایی‌گرایی، تائوئیسم، کوه‌نوردی، جام مقدس^۸، ماهیت و تاریخ تمدن‌ها، زوال و انحطاط، و سنت‌های فلسفی و مذهبی گوناگون - هم کلاسیک و هم شرقی - بود. سنت‌گرایی اوولا وجه مشخصه وی بود، زیرا اوولا معتقد بود که انسان در زمانه فسق و فجور^۹ زندگی می‌کند، یعنی در عصر تاریک امیال مادی لجام گسیخته، فراموشی و فروپاشی معنوی. اوولا برای رویارویی با چنین وضعیتی و برای نوزایی اصیل و ابتدایی، دنیای سنت^{۱۰} را پیشنهاد می‌کند. (ویکی‌پدیا، مدخل Julius Evola)

بعد از مرغزار راه را گم کردیم و وقت بسیاری صرف پیدا کردن مسیر درست شد. در شرایط عادی فاصله مرغزار تا روستای بیدویی^{۱۱} به حد اکثر در سه ساعت می‌توان پیمود، ولی وقتی که ما به روستای بیدویی رسیدیم، ساعت نه شب شده بود، یعنی جمعا چهارده ساعت از سرآسیاب شش تا بیدویی کوه پیمایی کرده بودیم. ظرف آب را از کوله در آوردم که آبی بنوشم که دیدم کاملا یخ زده است. راننده اژانسی که در بیدویی دنبال مان آمده بود بی‌تعارف و بی‌هیچ ملاحظه‌ای گفت: "شماها دیوونه این!" پس از مرغزار را به یاد دارم که لحظه‌ای با خود اندیشیدم که: "چرا؟" ترس از پلنگ‌های منطقه، رهاسازی چندین قلاده گرگ از سوی سازمان محیط‌زیست در منطقه، و عدم امکان تماس تلفنی با تلفن‌های همراهمان کمی دلهره در ما ایجاد کرده بود، هرچند وضعیت بد جوی نگرانی ما از احتمال برخورد با کوله‌کشان مواد مخدر را بسیار کم کرده بود. در آن لحظه به‌راستی نمی‌دانستم زنده از این معرکه بیرون خواهیم آمد یا خیر. "تا قسمت چه باشد!" به خود با این حرف دل‌داری می‌دادم. تنها توانستم پیامکی خالی برای برادرم بفرستم که یعنی: "زنده‌ام و نگران نباشید!" و به دلیل سرمای شدید، باتری تلفن همراهم شارژ تمام کرد. پس از برنامه از بسیاری از هم‌نوردان آن برنامه شنیدم که چند باری در دل‌شان به خود توییده‌اند که: "آخر این چه کاری است!" اما هم من و هم آن دوستان دو سه هفته بعد در برنامه‌ای دیگر دوباره داشتیم از خود می‌پرسیدیم که: "چرا؟" در واقع، تمامی کوه‌نوردان با چنین شرایطی روبه‌رو می‌شوند و تحلیل‌های فلسفی ارایه می‌کنند تا به این "چراها" پاسخی دهند. بزرگانی نیز که کوه‌نورد بوده‌اند، در کنار رشته اصلی خود به این جذابیت کوه‌ها اشاره داشته‌اند که خواندن مطالبی از این دست (که کوه‌نوردی را چیزی بیش از جان‌کندن و عرق ریختن یعنی ورزش کردن صرف توصیف کرده‌اند)، آموزنده است و یادمان باشد که به گفته افلاطون: فلسفه لذتی گرامی است. خاستگاه فلسفه حیرت در برابر جهان است. حال خواندن نظرات یک نفر فیلسوف درباره کوه‌نوردی به یقین تأمل‌برانگیز خواهد بود، آن هم فیلسوف کوه‌نوردی که در طی جنگ دوم جهانی و به سال ۱۹۴۵، در پایتخت اتریش و در زمان حملات هوایی روس‌ها به عمد از پناهگاه‌ها بیرون می‌آمد و در شهر قدم می‌زد تا به مفهوم «سرنوشت» بهتر پی ببرد. و سرنوشتش آن بود که بمبی در چند متری‌اش منفجر شد و وی را تا آخر عمر به دلیل آسیب‌دیدگی نخاعی از کمر به پایین فلج کرد و بر روی ویلچر نشاندا! در این نوشته بر آنیم تا به بررسی نظرات فیلسوف ایتالیایی جولوس اوولا درباره کوه‌نوردی بپردازیم. این فیلسوف ایتالیایی به طرفداری از فاشیسم شهره بود و در بهترین حالت از وی به عنوان "یکی از محترم‌ترین مرشدان فاشیسم" نام می‌برند، اما اوولا جدای از نظرات سیاسی‌اش، فیلسوفی بود که به کوه‌نوردی حرفه‌ای می‌پرداخت و از دید یک نفر فیلسوف به همه چیز کوه‌نوردی، حتا فرو رفتن چکش کوه‌نوردی در یخ‌ها - به گاه یخ‌نوردی از دیواره‌ای یخ زده - می‌نگریست تا یک نفر ورزشکار.

مقالات بررسی شده در این نوشته را راتو دل پنته در نیمه دوم سال ۱۹۷۳، با اجازه اوولا گردآوری کرد. این مقالات را اوولا حد فاصل ۱۹۳۰ تا ۱۹۴۲ در مجلات مختلف منتشر کرده بود. دل پنته نام این مجموعه را «تأملاتی در باب قله‌ها» گذاشت. چاپ نخست، به گفته دل پنته، به سرعت نایاب شد. کتاب را به زودی به بسیاری از زبان‌ها، از جمله فرانسوی، آلمانی و اسپانیایی، ترجمه کردند. مقالات اوولا نشان از "تجربه متافیزیکی" وی در کوه‌نوردی دارند. اوولا خود به این دریافت نایل شده بود که "آن که بر کوه غلبه کرده است... یاد گرفته است

الهام راست‌گرایان افراطی و نفوذاشیت‌های ایتالیا و بمب‌گذاری‌های ایشان بدل شد... در هر صورت در سنت‌گرا بودن اوولا شکی نیست: مهم‌ترین نظریه سنت‌گرایان وحدت متعالی ادیان است که در کتاب شووان آمده است.

مارتین لینگز مثال معروفی دارد. او می‌گوید افراد در ادیان مختلف مثل آدم‌هایی‌اند که پای کوه ایستاده‌اند و هرچه بالاتر می‌روند به هم نزدیک‌تر می‌شوند تا در نوک کوه به هم می‌رسند. در واقع نقطه پایین کوه حکم شریعت و بالای کوه حکم باطن ادیان را دارد و مسیری هم که طی می‌شود طریقت آن است. افراد باید در یک مسیر و سنت مشخصی قرار داشته باشند و نمی‌توان گفت من کمی از اسلام و کمی از مسیحیت را انتخاب می‌کنم... در نتیجه سنت‌گرایان هیچ اصراری به تغییر دین ندارند.

سنت‌گرایان در ادیان عمیق می‌شوند نه این‌که از ادیان فرا بروند. این فرارفتن بیشتر با جریان‌های معنویت‌گرای مدرن هم‌خوان است و سنت‌گرایان با چنین چیزهایی به طور شدید مخالف‌اند. یک سنت‌گرای مسلمان همیشه مسلمان باقی می‌ماند و به شریعت قائل است اما عمیق‌تر می‌شود و هرگز مثلاً یک مسیحی را نفی نمی‌کند. این یکی از ویژگی‌های این جریان است که سنت‌های اصیل دیگر را انکار نمی‌کنند. (شهبازی، مریمیه)



عکس پاسپورت جولوس اوولا (منبع: ویکیپدیا)

درباره کتاب «تأملاتی در باب قله‌ها»

رناتو دل پنته در پیش‌گفتار کتاب «تأملاتی در باب قله‌ها»، همان‌طور که در بالا به اختصار آمد، از ماجرای گردآوری و چاپ مقالات اوولا چنین می‌نویسد: در نیمه دوم سال ۱۹۷۳، با اجازه اوولا، تعدادی مقاله را که در نشریات مختلف بین سال‌های ۱۹۳۰ تا ۱۹۴۲ درباره کوه‌نوردی منتشر کرده بود، گردآوری کردم و نام این مجموعه مقالات را «تأملاتی در باب قله‌ها» گذاشتم. این مجموعه مقالات در سه ماهه نخست سال ۱۹۷۴ و چند ماه قبل از درگذشت این فیلسوف بلندآوازه، یعنی یازدهم ژوئن همان سال، منتشر شدند.

چاپ نخست به سرعت نایاب شد و بعدها پس از چاپ ترجمه اسپانیایی آن در سال ۱۹۷۸، که بیش از حد از تصویر در آن استفاده شده بود، و چاپ تعداد بسیار محدودی از ترجمه فرانسوی و آلمانی آن، چاپ دوم این مجموعه مقالات را در سال ۱۹۷۹ منتشر کردم و سه مقاله را که در این اثنا یافته بودم، به این مجموعه اضافه کردم. بعد از آن که چاپ دوم این مجموعه هم نایاب شد و با عنایت به چاپ تأسفبرانگیز مجاز ولی با کیفیت پایین کتاب، انتشاراتی ادی‌زیونی دل‌تراپدنت به این نتیجه رسید که وقت آن فرارسیده است که چاپ سوم کتاب بیرون داده شود.

کتاب کاملاً ویرایش شد و مقاله‌ای از سال ۱۹۲۷، که به تازگی پیدا شده بود، و مقالاتی را که درباره کوه‌ها بودند و در اصل در فصلی از کتاب «طغیان بر علیه دنیای مدرن» چاپ شده بود، به آن افزوده شدند.

کتاب «تأملاتی در باب قله‌ها»، یک پیش‌گفتار، سه بخش (۱- آراء، ۲- تجربیات، ۳- پیوست‌ها) و یک نمایه دارد. در بخش اول، یعنی آراء، هفت مقاله اوولا ارائه شده است: ۱- کوه و معنویت ۲- اشاراتی درباره الوهیت کوه‌ها ۳- معنویت کوه ۴- عارف کوه‌های تبت ۵- نژاد و کوه ۶- کوه، ورزش و مذاقه ۷- صعود و فرود. در بخش دوم، یعنی تجربیات، پانزده مورد تجربه اوولا در کوه‌نوردی ارائه شده‌اند. در بخش سوم، یعنی پیوست‌ها، پنج مورد ارائه شده‌اند: ۱- هنرمند ارتفاعات: نیکولاس روریش ۲- هنر و نماد در برف کده (هیمالیا) ۳-

ویتال پری، از پیروان فریتیوف شو... "سنت" را این‌گونه تعریف کرده است: "سنت تداوم وحی است. انتقال متصل اصول، علوم و قوانین جهان‌شناختی و معنوی برآمده از دین و حیانی، از طریق نسل‌های بی‌شمار است: [در سنت] هیچ امری فروگذار نشده است، از پایه ریزی نظام‌های اجتماعی و موازین رفتار تا احکام و قواعدی که به کنترل و تنظیم هنرها و طرح‌ها و نحوه تزیین و پوشیدن لباس مربوط می‌شود؛ سنت در بردارنده علوم ریاضی، فیزیک، پزشکی و روان‌شناختی و افزون بر آن مشتمل بر علوم است که از حرکت‌های فلکی گرفته می‌شوند. آن‌چه که آن را کاملاً در مقابل علم مدرن ما، که اساساً نظامی بسته است، قرار می‌دهد این است که سنت همه چیز را به مراحل بالاتر هستی و در نهایت به اصول غایی، که مسابلی کاملاً ناشناخته برای بشر جدید هستند، ارجاع می‌دهد." (شهبازی، مریمیه، ص ۲۳)

تریلوی (یا سه گانه) اصلی آثار اوولا عبارتند از: طغیان بر علیه دنیای مدرن^{۱۳}، انسان در ویرانه‌ها^{۱۴}، و سواری گرفتن از ببر^{۱۵}. آثار اوولا هم بر فاشیست‌ها و هم بر غیر فاشیست‌ها مؤثر بوده است، هر چند وی هرگز عضو حزب ملی فاشیست ایتالیا و یا حزب جمهوری سوسیال ایتالیا نبود و خود را یک ضد فاشیست معرفی می‌کرد. وی با روشنفکران جناح راست هم‌دلی داشت و به نیروی بالقوه جنبش باور داشت و آرزوی اصلاح خطاهای جنبش را در سر داشت. موسولینی وی را "آدم خشک مغز مجنون" می‌دانست که می‌تواند به علایق فاشیست‌ها کمک کند. در هر صورت تأثیر گنون بر اوولا غیرقابل انکار است، اما، گنون مسلمان معتقد و مقید بود که تحول فردی از طریق مراقبه را راه نجات غرب می‌دید، در حالی که اوولا به تغییر از طریق قدرت سیاسی دل بسته بود. به این دلیل، اوولا به فاشیسم ایتالیا روی آورد، با این امید که بتواند دولت موسولینی را به ابزار تحقق آرمان‌هایش بدل کند. این تلاش به بهای توقیف نشریه اوولا تمام شد (شهبازی، مریمیه). به دلیل این‌گونه عقاید، کتاب «قیام علیه جهان مدرن» و سایر آثار اوولا در دهه ۱۹۷۰ به یکی از منابع

جنبه مذهبی تایرول ۴- قلمرو دیو قله‌ها ۵- ارتفاع.

در پیش گفتار کتاب «تأملاتی در باب قله‌ها» بخشی با عنوان «اوولا و متافیزیک کوه‌ها» وجود دارد که به اجمال آراء اوولا را مطرح کرده است: اوولا در طی جنگ جهانی اول، در مقام افسر توپخانه مستقر در فلات آریاگو خدمت کرد، اما اولین تجربه متافیزیکی وی از کوه‌نوردی به دهه ۱۹۲۰ برمی‌گردد.

این ادعا را می‌توان با این نکته اثبات کرد که در سال ۱۹۲۹ در صفحاتی از نشریه کرور (که اوولا خود آن را منتشر می‌کرد)، گونه‌ای خاص از کوه‌نوردی به شیوه‌ای جدید مورد تأکید قرار می‌گرفت. این نشریه بیشتر به مطالعه نظری و عملی رمزگرایی اختصاص داشت. در سال ۱۹۲۹، مقاله‌ای جالب را شخصی با نام مستعار روود (که اسم مستعار دومینیکو روداتیس بود) و تحت عنوان «تختین صعود» منتشر کرد. ارجاعات بسیاری نیز به موضوع کوه‌نوردی در نشریه‌ای که اوولا خود در سال ۱۹۳۰ منتشر می‌کرد، یعنی لاتوره، در پانوشت‌ها و یادداشت‌های حاشیه‌ای که می‌توان آن‌ها را به خود اوولا منتسب کرد، داده شده است.

چندان اغراق‌آمیز نیست اگر بگوییم که در بین همه آثار ادبی جولیوس اوولا، نوشته‌های وی درباره کوه‌نوردی اهمیتی به لحاظ کیفی ویژه دارند. از نظر اوولا، تجربه کوه، ورای چالش فیزیکی آن، امکان وقوفی درونی را باز می‌نمایاند که این روزها به ندرت به غریبان عرضه می‌گردد.

دنیای غرب واقعیت ژرف طبیعت را سرکوب می‌کند و در برابر آن به خشونت متوسل می‌شود. ما با نهایت دقت، زمینه خودکشی خود را در طلب «منابع جایگزین» فراهم می‌کنیم... غربی متفاوت با این غرب، در دوره‌های گوناگون، طبیعت را به شیوه‌ای متفاوت می‌شناخت و تجربه می‌کرد، با طبیعت هم‌آهنگ بود و در طبیعت درگاهی را می‌یافت که این امکان را برایش فراهم می‌کرد تا به دنیا‌های دیگر، چه درونی و چه بیرونی، دسترسی بیشتری داشته باشد، دنیا‌هایی که ظاهراً دور و غیرقابل دسترسی‌اند؛ اما در واقع در اندرون ما جا خوش کرده‌اند.

کوه آن گونه که اوولا آن را در این مقالات توصیف می‌کند، همچون نگهبان درگاه ورودی تصویر شده است که هر آن کس که بخواهد به دنیا‌های دیگر مشرف شود، باید حداقل یک بار در طول زندگی‌اش از آن درگاه بگذرد، والا همان بهتر که هرگز زاده نشود، زیرا معنای زندگی تنها از طریق وقوف به خود به دست می‌آید، اما ما به خود تنها از طریق خود را در معرض آزمون قرار دادن است که وقوف می‌یابیم. کوه همچنین قدرت بصیرت و روشن بینی را باز می‌نمایاند.

کوه جدال در برابر نفس‌های درونی را به تصویر می‌کشد، و این یعنی پیروزی بر ترس از تنهایی، سکوت و خلاء عاطفی؛ یعنی توانایی بیدار کردن عنصر الهی در درون انسان. یعنی قدرت استعلائی که این امکان را به ما می‌دهد تا به قله خود صعود کنیم.

اوولا کوه را از طریق سمبل‌ها و معماها به ما می‌شناساند. کوه دارای قله‌های رفیع یخ‌زده با آن اشکال دقیق حکاکی شده در یخش، نماها و کناره‌هایی از آن دنیای ماوراء یورینا (آسمانی و ملکوتی) را شکل می‌دهد که ما در آرزوی بازگشت به آن دنیا می‌باشیم. و سرانجام، کوه مکتب سخت جانی پیشه کردن است که قربانیان شناخته شده و فاتحان گمنام خود را دارد. بالاترین ارزش کوه در آن است که نمی‌توان بدون آمادگی کافی به سراغش رفت، بلکه دوره کارآموزی طولانی می‌طلبد. همچون هر آموزگاری، کوه اهل سازش و مصالحه نیست و نسبت به ترسوها یا آنان که دست و پا چلفتی‌اند، هیچ انعطافی از خود نشان نمی‌دهد؛ بنابراین، صعود، زهد و پرهیزگاری است.

در این جا پُر واضح است که من به گونه‌ای نخبه‌گرایانه از کوه‌نوردی اشاره می‌کنم که بسیار از نمایش‌ها و تکنیک‌هایی که این روزها بسیار مد شده‌اند، دور است (و البته چند تایی استثناء عالی هم هست). من به آن شکلی از متافیزیک عملی اشاره می‌کنم که رنه د مال آن را "هنر" به مفهوم سنتی آن (یعنی "تحقق معرفتی خاص از طریق عمل") می‌نامد؛ اما، برای نیل به چنین هدفی، جدای از آمادگی فیزیکی، نوعی طرز تلقی درونی نیز مورد نیاز است. "در مقام مقدمه به نوعی بیداری درونی نایل شویم تا به ورزش کوه‌نوردی بعد و محتوایی عالی‌تر دهیم"، زیرا "کوه مقدس است و ما از زهد سخن می‌گوییم، البته اگر فرد در مسیر نوعی آزادسازی تدریجی به پیش رود که لازمه‌اش وارستگی و تمرکز است".

"اما امکان ندارد همیشه روی قله‌ها ماند، زیرا فرود اجتناب‌ناپذیر است...، اما در این صورت، چه نکته‌ای در این صعود و فرود نهفته است؟ نکته آن است که آن چه در بالادست است، پایین دست را می‌شناسد، اما آن چه در پایین دست است، بالادست را نمی‌شناسد." با این کلمات ساده رنه د مال، ما معنای تام تجربه کوه‌نوردی و معنویت آن را در می‌یابیم. این همان چیزی است که این گلچین مقالات اوولا درباره کوه و اشارات ضمنی متافیزیکی آن‌ها سعی دارند به خواننده انتقال دهند، البته این نکته بر آنانی که ارزش این نوشته‌ها را درک می‌کنند، پرواضح و بدیهی است.

نقاش روس نیکلاس رریک... نقاشی‌ای دارد که در ارتباط با لاماه‌ها (یا همان کشیش‌های بودایی) اسرارآمیز و صاحب بصیرت... تبتی است. در این نقاشی، جنگجویی را می‌بینیم که در حال ترک روستایی است و چند زن در کنار چاه آبی ایستاده‌اند. جنگجو کمی سرش را بر می‌گرداند و به پشت سرش نگاهی می‌اندازد: در چشم‌انداز پیش رو، قله‌های سرزنده و پرتعداد هیمالیا خودنمایی می‌کنند. این لحظه‌ای است سرشار از فشار روحی-عصبی و دودلی.

به اجمال: آیا مرد دل از پیش پا افتادگی راحت طلبانه نهفته در دلبستگی‌های زندگی روزمره می‌کند و سرفرازانه به سوی تنها راه واقعی خویش گام بر می‌دارد یا خیر؟ این همان راهی است که مقالات اوولا در باب کوه‌ها تلاش دارند به ما خاطرنشان کنند: راه دشواری است و بنابراین گام برداشتن در این راه دستاورد بزرگی خواهد بود اگر چنانچه بتوان به درک مقدمه آن نایل شد.



نقاشی از لاماه‌ها، اثر نقاش روس نیکلاس رریک، منبع عکس: اینترنت

بخش سوم پیش گفتار کتاب، «افسانه ماونت رزا» عنوان دارد: سرنوشت خاص جولیوس اوولا، پس از یک عمر فعالیت استثنایی، او را



ماونت رزا (منبع: ویکیپدیا)

ناپدید شدن شهر فلیک در ارتباط با افسانه "دره گم شده" است که مردمان ساکن در دره‌های اطراف کوه ماونت رزا، از آن سخن می‌گویند. بنا به این افسانه، در ناحیه شمال ماونت رزا، زمانی دره حاصلخیزی بود که مزارع بسیاری در آن بود و جنگل‌های انبوهی آن را پوشانده بودند. این دره ادعایی را مردم تخلیه کردند زیرا یخ چنان به دره نزدیک شده بود که مراتع آن را پوشاند. به همین دلیل به آن دره گم شده می‌گویند. آیا این یادآور خاطره‌ای دور از مهاجرت باستانی یا طغیان‌های مرتبط با آب و هوایی نیست که اجداد ما با آن روبه‌رو شده‌اند؟ به هر تقدیر، اسطوره بهشتی گمشده یا دره‌ای شاداب، دورافتاده از بقیه دنیا، مدت‌های مدیدی است که در لیس ولی بر سر زبان‌هاست.

در سال ۱۷۷۸ (در عصر روشنگری) هفت شکارچی اهل گرسونی از دیواره جنوبی ماونت رزا صعود کردند تا به جستجوی دره گمشده بپردازند. آنان بر این باور بودند که در ورای بلندترین قله‌های این کوه، بهشتی زمینی وجود دارد که حیوانات ساکن آنند و باغ‌های میوه پُر از شکوفه سطح آن را پوشانده‌اند. بنا به باور آنان، این بهشت زمینی، همان زادگاه باستانی نیاکانشان است. می‌توانیم یاس و ناامیدی این شکارچیان را در زمانی تصور کنیم که با رسیدن به بلندترین قله این کوه... یخچال پربرفی یافتند که به ماونت زرمات ختم می‌شد و در دوردست‌ها دیده می‌شد؛ بنابراین، این مکان را راک آو دیسکاوری (صخره "دیسکاوری" به ارتفاع ۴۱۷۹ متر) نامیدند. سفر این شکارچیان سرآغاز تاریخ صعود به ماونت رزا شد. کمی پایین‌تر از راک آو دیسکاوری، و در عمق شکافی یخی، خاکستر جولوس اوولا آرام گرفته است.

بخش اول: آراء اوولا مقاله اول: کوه و معنویت

در این مقاله اوولا به انتقاد از تمدن مدرن می‌پردازد: "در دنیای نوین، دو عامل است که بیش از هر عامل دیگری مانع از وقوف ما به معنویت شده‌اند که در باستانی‌ترین سنت‌ها نیز شناخته شده بودند. عامل اول همانا سرشت انتزاعی فرهنگ ماست. عامل دوم بزرگداشت جنون آمیز و کورکورانه فعالیت است... از سوی دیگر، نسل‌های جدید، رقابت ورزشی را به یک دین تبدیل کرده‌اند و ظاهراً چیزی در ورای هیجان جلسات تمرین ورزشی، مسابقات و موفقیت‌های فیزیکی را درک نمی‌کنند. آنان در واقع موفقیت و کامیابی در ورزش را فی نفسه به یک هدف (و حتی یک دل مشغولی) تبدیل کرده‌اند تا وسیله‌ای برای نیل به هدفی عالی‌تر. "در مقابل این گونه نگاه به زندگی، اوولا از گونه

به شرایطی خاص رهنمون کرد که در آن به تجزیه و تحلیل رویدادهای گذشته پرداخت: یعنی حضور خاموش و همیشه فعال در اراده و اعمال آن مردمان غیرمتعارف، اعم از جوان یا پیر، که به نام اوولا به دفاع از ایده‌آل‌هایی می‌پردازند که اوولا همیشه وظیفه هر فرد دانشگاهی می‌دانست، یعنی ارزش‌های شرافت، وفاداری و منزلت درونی. اوولا خود در فصل دوم کتابش می‌نویسد: "در قدیمی‌ترین سنت‌های یونانی، می‌بینیم که نیل به جاودانگی قهرمانان از طریق ناپردازی صعود آنان یا غیب شدن در کوه‌ها به تصویر کشیده شده‌اند؛ بنابراین، باز هم به اسرارآمیز بودن ارتفاعات می‌رسیم، زیرا در این غیب شدن باید متوجه نمادی مادی از دیگرگون شدگی معنوی شویم.

اصطلاحات "غیب شدن" و "نامری شدن" و "سودای رفتن به قله را در سر داشتن" را نباید به لحاظ لفظی جدی گرفت، بلکه اساساً این اصطلاحات در اصل به دنیای ماورا اشاره دارند که در آن مرگی وجود ندارد و نوعی رها شدن از دنیای مرئی بدن‌های فیزیکی در آن مطرح است، و این خود تجربه انسانی رایجی است.

اوولا (البته خاکسترش)، در آغوش یخین مادری به نام کوه، یعنی ماونت رزا، که بسیار دوستش می‌داشت و در آرزوی بازگشت به آغوشش بود، غیب شد. آخرین خواسته اوولا این بود که باقی‌مانده فانی وجودش (یعنی خاکسترش) بر سطح یخچالی خاص واقع در کوهستان ماونت رزا، که درباره آن افسانه‌ای قدیمی در دست است، پخش شود. بنا به این افسانه، در زمان‌های دور، در پای کوه ماونت رزا، جایی که امروزه یخچال لیسکام... است، شهر شگفت‌انگیزی به نام فلیک وجود داشت. کوه مجاور این شهر که ۴۰۶۱ متر از سطح شهر بالاتر بود، گذرگاهی برای ارتباط مردمان دوسوی کوه بود.

این کوه تقریباً به طور کامل راه‌های همواری داشت که مردمان دو سوی کوه را قادر می‌ساخت که از سوی دیگر کوه دیدن کنند. یک شب پاییزی، ساکنان شهر فلیک، عابر ژنده‌پوشی را که از سرما به خود می‌لرزید، از مهمان‌نوازی خود محروم کردند.

آن شخص کسی نبود مگر دیو صخره‌ها. این دیو، آن شهر ثروتمند، اما خودخواه را لعنت کرد و برف شروع به باریدن کرد و بی‌وقفه ادامه پیدا کرد تا هم شهر و هم ساکنانش برای ابد ناپدید شدند و آن چیزی به جای‌شان به وجود آمد که اکنون یخچال فلیک نامیده می‌شود. بنا به روایت، چند چوپان که قدرت بینایی مافوق بشری داشتند، توانستند در تابستانی فوق‌العاده خشک، برج کلیسایی از شهر افسانه‌ای را ببینند که از زیر شکافی در یخ بیرون زده بود. همچنین شایع شده بود که چند قرن قبل چوپانی به درون شکافی عمیق می‌افتد و خود را در شهر می‌یابد. وی توانسته بود بدون آن که زخمی بردارد از درون شکاف یخی خود را به دامنه کوه برساند.



یخچال لیسکام واقع در کوه ماونت رزا (منبع: ویکیپدیا)

دومی از نگاه به زندگی می گوید: "در این به اصطلاح گونه دانشگاهی، اغلب تنفیری عمیق و ذاتی نسبت به هر نوع رشته مرتبط با جسم می یابیم... و آنان خود را به کتابها و جنگ الفاظ... محدود می کنند. "اوولا این دو نوع شیوه زندگی را "غلط و در مقام محصولات انحطاط مدرن" به حساب می آورد. اوولا در ادامه بر این باور است که "در جدال با ارتفاعات در کوهها، عملکرد انسان کاملاً از قید و بند تمام ماشینها، و هر آن چه مانع رابطه بلاواسطه و مطلق انسان با اسباب و لوازم می تواند باشد، آزاد است." وی به نقل از نیچه معتقد است که: "انسانها در زندگی توانایی شگفت انگیز و تقریباً غیرقابل باور رسیدن به قله های وجودی دارند" و خود می افزاید "به گاه صعود از کوه، فرد احساس می کند که تنها یورش داشته ها و منابع فردی اویند، و در موقعیت های سخت و ناامید کننده، یابوری نیست، و... در پایان صعود فرد می تواند امکان تزکیه، امکان وقوف و امکان نوزایی چیزی مافوق معرفت بشر بیابد."

مقاله سوم: معنویت کوهها

اوولا در این مقاله نخست می گوید که "حرف زدن درباره معنویت کوهها این روزها چندان آسان نیست، به ویژه به این دلیل که در بسیاری موارد به موضوعی مبتذل و پیش پا افتاده تبدیل شده است... و در زمانه ما [صفت] «معنوی» به نوعی چاشنی تبدیل شده است که به انواع و اقسام غذاها اضافه می شود." وی سپس به نکاتی در ارتباط با کوهها و ورزش های کوهستانی، و ظرفیت بالقوه معنویت ناب آنان اشاره می کند. از زمان های قدیم، در تقریباً تمامی تمدن ها، کوه بدون استثنا نمادی برای حالات درونی و متعالی بوده است. کوه همچنین جایگاه تمثیلی طبایع آسمانی و قهرمانان... بوده است. بنا به بسیاری از اسطوره ها، صعود از کوهها، یا همان روحیه قله گرایی نمادی از فرایندی متعالی، شگفت، و یکی سازی معنوی، و مشارکت در جاودانگی المپیایی است. "اوولا سپس می افزاید: "انسان باستانی به طور تصادفی کوه را در مقام ابزاری برای بیان معانی برگزیده که به روشنی متعالی اند. بلکه، آنان متقاعد شده بودند که کوه را در مقام یک نماد برگزینند، زیرا تجربه کوهنوردی در آنان اضطرابی را در زوایای اعماق وجودشان باعث می شد، البته مشروط بر آن که این تجربه به شکل مطلوبی پرورده شود."

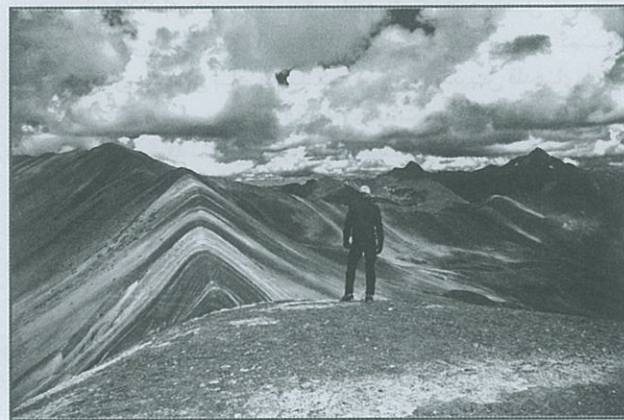
اوولا سپس به بررسی فرضیاتی می پردازد که می توان درباره نمادپردازی کوهها ارایه کرد: "اولین فرضیه... نگرش صرفاً شاعرانه از کوه است... در این نگرش، کوه جزیی از چشم انداز پیش رو است... و به سان "منظره ای بدیع" ارایه می گردد. شاعران کوه را با اصطلاحاتی درخشان و روح افزا توصیف می کنند، اما محتوای جدی چندان در توصیف های شان وجود ندارد و تجربه ای صادقانه و بلافصل از کوه را ارایه نمی کنند. کوه و کوهنورد واقعی در این لفاظی و زبان بازی سهمی ندارند. این لفاظی و زبان بازی، که به دنیای زیباشناختی کتابها محدود است، خوش بختانه دیگر متداول نیست، زیرا به آن به چشم پس مانده رمانتیسم قرن نوزده و به چشم نوعی تاوان برای نسل بورژوازی است که تنها حسرت قله های یخ زده را از طریق شور و شوقی می خورد که بی هیچ دردسری و تنها از طریق لفظ... به دست می آمد."

فرض دومی که اوولا مطرح می کند این است که "ما معنویت کوه را بر حسب طبیعت گرایی درک می کنیم. این نگاه نسلی است که گرایش های در تقابل با گرایش های فرض اول دارند. این نسل را می توان "نسل بحران" نامید، که در کل محصولی است آلمانی. به دلیل نوعی نیاز مبهم به جبرانی ارگانیکی، زیست شناختی و حتا فراوانی، و همچنین به دلیل نوعی شورش ذاتی بر علیه تمدنی که مترادف با روشنفکر گرایی خشک و بی روح، اصالت فایده، و همرنگ جماعت شدن شده بود. آن چه واقع شد در حقیقت نوعی هجوم به طبیعت بود تا

دومی از نگاه به زندگی می گوید: "در این به اصطلاح گونه دانشگاهی، اغلب تنفیری عمیق و ذاتی نسبت به هر نوع رشته مرتبط با جسم می یابیم... و آنان خود را به کتابها و جنگ الفاظ... محدود می کنند. "اوولا این دو نوع شیوه زندگی را "غلط و در مقام محصولات انحطاط مدرن" به حساب می آورد. اوولا در ادامه بر این باور است که "در جدال با ارتفاعات در کوهها، عملکرد انسان کاملاً از قید و بند تمام ماشینها، و هر آن چه مانع رابطه بلاواسطه و مطلق انسان با اسباب و لوازم می تواند باشد، آزاد است." وی به نقل از نیچه معتقد است که: "انسانها در زندگی توانایی شگفت انگیز و تقریباً غیرقابل باور رسیدن به قله های وجودی دارند" و خود می افزاید "به گاه صعود از کوه، فرد احساس می کند که تنها یورش داشته ها و منابع فردی اویند، و در موقعیت های سخت و ناامید کننده، یابوری نیست، و... در پایان صعود فرد می تواند امکان تزکیه، امکان وقوف و امکان نوزایی چیزی مافوق معرفت بشر بیابد."

مقاله دوم: اشاراتی درباره الوهیت کوهها

اوولا در این مقاله، نخست با نقل قولی از سرمقاله مجله رویستا دل کلاب آلینو ایتالیانو به قلم س. مانارسی به نوعی تقابل بین دو نوع نگرش اشاره می کند: ۱- نوعی نگرش دانشگاهی که اساساً به لحاظ جسمی ضعف می آورد، زیرا از قوای بدن به کلی بریده است و خود خواسته خود را در بین واژه ها و کتابها محدود کرده است. ۲- نوعی نگرش صرفاً ورزش زده که اساساً به لحاظ جسمی قوی است ولی از عالم ماوراء طبیعی بریده است.



وی سپس می گوید که باید از این یک سویه نگری دست برداشت و به هر دوجنبه در انسان پرداخت تا هم روح و روان و هم جسم تقویت شوند تا هم قدرت و حیات را به دست آورد و هم به نوعی انضباط معنوی دست یافت. اوولا سپس به جنبه الوهیت کوهها در سنن غربی و شرقی می پردازد، "از چین گرفته تا آژتک های قاره آمریکا، و از مصریان گرفته تا ژرمن های اسکاندیناوی، از یونانیان تا ایرانیان و هندیان." مبنای نمادپردازی کوه در همه ی این سنتها از نظر اوولا چنین است: از آن جا که زمین با هر آن چه انسانی است (واژه human از ریشه humus است به معنای خاک)، همراه است پس قله های موجود بر سطح کره زمین، که سر به آسمان می ساینند و با نشستن برف بر قله شان به کلی چهره عوض می کنند، بالطبع شایسته ترین مورد برای بیان معنویت درونی بشر و تجسم عینی موجودات مافوق طبیعی اند. وی سپس به بررسی برخی مفاهیم در این

از میان برف‌ها راهی می‌گشایند تا به جستجوی میلاریا بپردازند و بر این امید بودند که پیکر بی‌جان مرشدشان را باز یابند. "به گاه توقف در یخچال‌ها، پلنگی برفی بر آنان ظاهر می‌گردد. پلنگ را تعقیب می‌کنند که ناگهان در کمال شگفتی می‌بینند که پلنگ به بیر تبدیل می‌شود.

در آستانه غار شیاطین، صدایی به گوش‌شان می‌خورد که تصنیفی را زمزمه می‌کند. صدای میلاریا بود پس بلا درنگ به داخل غار می‌دوند تا مرشد خود را در آغوش گیرند. وی که نزدیک شدن پیروانش را دریافته بود، با استفاده از خطای حسی گسترده‌ای، تصاویری از پلنگ و بیر را به نمایش در آورده بود. "میلاریا به آنان توضیح می‌دهد که چگونه در طی تاملاتش و در حالی که تقریباً هیچ چیز نخورده بود، هیچ نیازی به غذا احساس نکرده بود. وی به مریدان توضیح داد که در طی اعیاد مذهبی، ارواح ملکوتی قله‌ها برایش عصاره نذوراتی را آورده بود که دوستانش برایش ادا کرده بودند. وی همچنین گفت که آن‌گاه که پیروانش با این باور که وی در گذشته است، نذر کردن نذورات خود را آغاز کرده بودند، این نذورات برای وی نوعی غذا شدند که به او احساس سیری می‌دادند و وی نیاز به هیچ چیز نداشت."



میلاریا بنا به درخواست پیروانش، موافقت کرد که اعمال زاهدانه‌اش در کوه را متوقف کند و به دشت فرو آید، یعنی جایی که به دلیل خبر سالم برگشتن وی، گروهی از مردم شادمانه گرد هم آمده بودند. مردم از میلاریا پرسش‌ها پرسیدند و وی در جواب حکایت اقامت خود را بر فراز قله کوه چگونگی ایستادگی در برابر پدیده‌های طبیعی، هوای بسیار سرد، و باد شدید بازگفت و افزود این‌گونه بود که وی توانست بر نیروهای نامریی (یا همان شیاطین) که خود را به شکل برف در آورده بودند، غلبه کند. میلاریا سپس آموزه‌های خود را بر پیروانش عرضه کرد. "اوولا سپس سه تصنیف: تصنیف برف، تصنیف شادی، و تصنیف گوهر اشیاء را ارایه کرده است. بخشی از تصنیف شادی چنین است:

سرمدستی

آن‌گاه که به آسمان آبی بالای سرم می‌نگرم، پوپی و بیهودگی هر آن چه را که هست، به روشنی می‌بینم و ترس من از راه و روش باورمند به بودن چیزها فرو می‌ریزد. آن‌گاه که به فورشید و ماه می‌نگرم، در فودآگاهی من به روشنی، گونه‌ای روشن‌بینی پدید می‌آید و ترس من از رنجوری آوری و پژمردگی فرو می‌ریزد. آن‌گاه که به قله کوه‌ها می‌نگرم، جستار دگرگونی

زمینه بروز نیازی مطلق به کوه را فراهم سازد تا بازکردی باشد از آن چه که ضد شهرنشینی و ضد فرهنگ است؛ بنابراین نوعی عرفان ابتداریانه نسبت به طبیعت و ورزش‌هایی به وجود آمد که در طبیعت انجام می‌شدند. "اوولا سپس از ادعای‌های ژان ژاک روسو و دیگرانی بر علیه شهرنشینی و فرهنگ نام می‌برد. فرض سومی که اوولا مطرح می‌کند عبارت است از این که "ضروری است بر این نگرش غالب آمد که معنویت کوه و کوه‌نوردی صرفاً بر حسب احساسات رشادت فیزیکی و بدنی است.

این نگرش نخبگانی است که کوه‌نوردی را جدی و فعالانه پی می‌گیرند. کوه در همه‌ی ابعادش معنوی است: برقراری نظم و هماهنگی بین عصب و عضله، شجاعت هوشمندانه، میل به پیروزی، و انگیزه در گیر شدن با عمل ناب در محیطی ناب و سرشار از نیروهای ناب. اما اوولا سپس هشدار می‌دهد که "انسان مدرن نگرشی کاملاً اشتباه نسبت به آن چه احساس می‌کند داراست. حس از نظر وی چیزی است که در خود آغاز می‌گردد و در خود پایان می‌یابد و در ارتباط با آن انسان هیچ نقشی ندارد. انسان در چنین نگاهی چنان ضعیف است که نمی‌تواند خود را از حس، و یا هیجان... رها سازد. انسان در چنین نگرشی نمی‌تواند با استفاده از عملی درونی چیزی به دست آورد که می‌تواند بلاواسطه و فعالانه در مقام معرفتی برتر توسط روح به دست آورد. "اوولا آن‌گاه به این نتیجه می‌رسد که "پس کوه می‌تواند در مقام یک نماد به کار آید، و در چنین وضعی می‌تواند به همان نسبت به وقوفی درونی منتج گردد... شاید چندان شتابزده نباشد که به این نتیجه برسیم که عزم جزم، خمیر مایه همه شاه‌کارهایی است که در عالم کوه‌نوردی رخ داده‌اند، شاهکارهایی که ظاهراً مرزهای امکانات انسان معمولی را در نور دیده‌اند..."

پس در ورای نماد طبیعی از کوه، که حاصل ادراک ما از حواس مان است، می‌توانیم به نمادپردازی سنت‌گرایانه... از کوه دست یابیم، یعنی محتوای ژرف‌تری از تمامی اسطوره‌های باستانی. "اوولا سپس می‌گوید که انسان مدرن به واسطه پیشرفت‌های خود کمتر قله‌ای است که فتح نکرده باشد و هشدار می‌دهد "نکته حایز اهمیت آن است که ارزش فتح قله را پایین نیاوریم و معنای والای آن را هدر ندهیم. نسل‌های جدید باید کم‌کم به نقطه اتکایی متعالی دست یابند... و از طریق آن... و پیروزی‌های حاصل... انسان به این نتیجه برسد که هر آن چه در درون انسان است بر ظاهر انسان برتری دارد."

مقاله چهارم: عارف کوه‌های تبت

اوولا در مقدمه این مقاله آورده است: "میلاریا زاهد و شاعر تبتی عجیبی بود که در حدود قرن یازدهم بعد از میلاد مسیح می‌زیست، احیا آرای بودایی گرای شمالی، یا ماهایانا، را به وی نسبت می‌دهند. این نوع سنت بودایی گرای به گونه‌ای شفاهی سینه به سینه تا روزگار ما دوام آورده است. آموزه‌های آن به شکل تصنیف‌هایی شهره‌اند که شامل توصیف‌هایی از گوشه‌هایی از زندگی میلاریا هستند... در این نوع عرفان... تأثیرات ناشی از کوه‌های بلند، جدال با پدیده‌های طبیعی، نمادهای گوناگون، آراء و تلمیح به پدیده‌های رازگونه از نوع ماوراءطبیعی عمیقاً در هم تنیده‌اند. نخست بخش‌هایی از اشعار میلاریا را خلاصه وار ارایه می‌کنم. "شش ماه است که میلاریا زاهد به دل کوه‌های بلند و نزدیک یخچال‌های طبیعی زده است در حالی که مقدار بسیار ناچیزی غذا با خود دارد و کولاک، قله‌های کوه را از بقیه دنیا جدا کرده است. پیروانش با این باور که وی در گذشته است، نذر و نذورات توصیه شده برای مردگان را به جای می‌آورند. در آغاز بهار،

به ریشه‌های خود برگردد، به وقوف درونی آن چیزی که بازتابی است از سادگی، عظمت، نیروی ناب، و دنیای دست نیافتنی قله‌های یخین و درخشان... و فردی که به این مهم نایل آمده است، کلید درک روح اصیل و روح دنیای آریایی - رومی را با تمامی جنبه‌های مستحکم، ناب و پر عظمتش درک کند" و نتیجه‌گیری مهم اوولا در این بخش خود قابل توجه است که "چنین کلید فهمی را نمی‌توان در فرهنگ‌ها و دانش‌های معمولی یافت".

وی سپس به بحث چهار ویژگی می‌پردازد که نژادهای آریایی - رومی و اسکاندیناوی را از گونه مدیترانه‌ای متمایز می‌کند. "ویژگی اول، کم بودن واژه‌ها و تقلیل ارتباط کلامی است. کوه، سکوت را به انسان می‌آموزد. کوه راجی بیهوده، به کارگیری واژگان بی‌فایده، فریاد بر آوردن‌های افراطی پرشور و بی‌ربط را منع می‌کند. کوه ساده گرایی را ترغیب می‌کند و توجه انسان را به درون خویش می‌برد".

ویژگی دوم، انضباط درونی است: کنترل کامل بر واکنش‌های غیرعادی، یعنی عمل کردنی سنجیده، صریح و هدفمند. نوعی تهور و بی‌باکی که از روی بی‌ملاحظه‌گی نیست، بلکه در ارتباط با معرفتی است که فرد از محدودیت‌ها و توانایی‌های خویش، و حل دقیق مساله دارد. "اوولا مورد دیگری را به این موارد اضافه می‌کند و آن همانا "کنترل قوه تخیل و توانایی خنثی کردن هرگونه آشوب درونی بی‌فایده و مضر" است و این تنها محیط کوهستانی است که می‌تواند این ویژگی‌ها را در فرد ایجاد کند.

ویژگی سوم، "تجربه کوه این اختیار و توانایی را به فرد می‌دهد تا بدون حضور تماشاگرانی توانایی‌های خود را به منصف ظهور برساند و در واقع نوعی قهرمانی را به نمایش می‌گذارد که از لفاظی‌ها و ژست‌های پرطمطراق و نمایشی عاری است... گونه مدیترانه‌ای دارای ویژگی نیاز به عرضه عمومی و تمایل به شیوه‌ای تئاتر منشا نه است، ولی تجربه کوه یکی از آن بهترین پادزهرها در برابر خمیر مایه مدیترانه‌ای است که ممکن است هنوز در روح ما ایتالیایی‌ها باقی مانده باشد. "ویژگی چهارم، جنبه "رفاقت، یا همان شیوه خاص با هم بودن و با هم عمل کردن"، یعنی "هم‌زمان هم تنها بودن و هم با دیگران بودن" است و "این‌گونه رفاقت تنها در زمان‌هایی همچون زمان جنگ ایجاد می‌گردد".

اوولا از این رفاقت ناشی از "تجربه کوه"، با عنوان "اتحاد فعال" نام می‌برد و بر این باور است که "این مورد چهارم ما را به یاد نوعی اجتماع می‌اندازد که وجه مشخصه نژادهای آریایی، و آریایی - رومی باستان بوده است". پاراگراف پایانی مقاله اوولا به خوبی نظرات وی را در باب نژاد و کوه خلاصه می‌کند: "این موارد را... افرادی گرامی می‌دارند که تجربه کوه را جدی می‌گیرند. چنین افرادی، با درجه بالایی از یک‌پارچگی، تمایل دارند دیگر تمایلات و ویژگی‌هایی را که در زندگی در دشت‌ها و شهرهای بزرگ مورد تأکید قرار می‌گیرند، اصلاح کرده یا حتی خنثی کنند...".

انسان مدرن به حیوانی کارگر و ورزشکار تقلیل یافته است... اما تجربه‌کنندگان کوه، مفهوم نژاد (نژاد به مفهوم حسی معنوی و متعالی‌تر...) را نقطه افتراق برای اراده‌ای می‌دانند که رو به سوی آزادی طلبی و بیداری دارد. در این افراد، محیط کوهستانی، ارضیه‌ای ابتدایی‌گرا را برمی‌انگیزاند... که کم‌کم نوعی حس آزادی متعالی را امکان بروز می‌دهد... و این به مفهوم فرار از واقعیت نیست، بلکه خود... قدرت ناب است. انسان امروزی تا حد یک حیوان کارگر و ورزشکار تنزل کرده است. این جاست که اوولا مفهوم نژاد را دوباره به کار می‌گیرد تا نشان دهد که "نژاد (به مفهومی روحانی و متعالی‌تر) ... بازکردی

ناپذیر باریک بینی را خودآگاهی من به روشنی در می‌یابد و ترس من از دگرگونی‌های همیشگی دیدگاه‌های ناب فرو می‌ریزد.

آن‌گاه که در پایین دست به رودخانه می‌نگرم، انگاره پیوستگی به روشنی در خودآگاهی من پدیدار می‌شود و ترس من از رفادهای پیش‌بینی ناپذیر فرو می‌ریزد.

آن‌گاه که به رنگین کمان می‌نگرم، پوچی پدیده‌ها را در درونی‌ترین بخش هستی خود می‌آزمایم و ترس من، هم از هر آن چه پایدار است، و وهم از هر آن چه گذراست، فرو می‌ریزد.

آن‌گاه که پیکر ماه را در آب می‌بینم، رهایی از خود، (رهایی از همه دلوایسی‌ها، به روشنی در خودآگاهی من رخ می‌کند و ترس من از بی‌فردی و سبک سری فرو می‌ریزد.

مقاله پنجم: نژاد و کوه

اوولا در مقدمه این مقاله به طرح این نظر می‌پردازد که "ویژگی‌های یک نژاد اساساً عواملی وراثتی‌اند. محیط تأثیرش را اعمال می‌کند، ولی عامل تعیین کننده‌ای نیست، زیرا فی نفسه، محیط نمی‌تواند اصلاحات دایمی ایجاد کند که به شکل موارد وراثتی به نسل بعدی منتقل گردند... اما وقتی مساله خصلت‌گزینی مطرح می‌گردد، محیط عاملی است که باید با دقت مورد توجه قرار گیرد". اوولا سپس به تأثیر "تجربه کوه" در مفهوم نژاد می‌پردازد، یعنی این نظر که "تجربه کوه" ویژگی‌ها و موهبت‌های خاصی را در گونه آریایی - رومی، از جمله ایتالیایی‌ها، ایجاد کرده است. "دقت کنید که اوولا از مفهوم "تجربه کوه" می‌گوید و نه تنها "کوه" و منظورش این است مردمانی که در مناطق کوهستانی زندگی می‌کنند الزاماً در تعریف اوولا نمی‌گنجد، ولی آنانی که کوه را تجربه می‌کنند تا از زندگی کسالت بار فلات‌ها رهایی یابند، مد نظر وی هستند.



اوولا سپس به دو جنبه از "تجربه کوه" می‌پردازد، یعنی "۱- خصلت‌گزینی" و "۲- شکل‌گیری خصیصه". در مورد خصلت‌گزینی، اوولا بر این باور است که "نژاد آریایی توانست در پایان عصر یخبندان خود را از سایر نژادها متمایز کند و برتری خود را اثبات کند... و اگر قرار باشد محیطی طبیعی باشد که ظهور چنین خمیر مایه درونی را سرعت بخشد، چنین محیطی قطعاً محیط کوهستانی است و بس - به ویژه آن نواحی که یخچال‌های عظیم و قله‌های رفیع یافت می‌شوند. در مورد شکل‌گیری خصیصه، "کوه انسان را دعوت می‌کند که

و چگونه اجرا می‌گردد". در ادامه وی نقل قولی از امیلیو کومپچی می‌آورد: "برای حس کردن درست قدرت کوه‌ها، ضروری است با دیواره‌ای با درجه سختی پنج و شش دست و پنجه نرم کرد. آنانی که قبلاً هرگز چنین دست و پنجه نرم کردنی را تجربه نکرده باشند، نمی‌توانند درباره دیگرانی که چنین تجربه‌ای داشته‌اند، به قضاوت بنشینند. ما صرفاً به این دلیل به کوه نمی‌رویم تا نوعی صعود تأمل‌برانگیز داشته باشیم... چنین تأملی تنها در روزهای استراحت پس از صعود رخ می‌دهد، یعنی زمانی که با غرق شدن در تأملات، رویای شاهکاری زیبا و سخت را می‌بینیم".

ماریمنتی در ادامه اضافه می‌کند: "معدودی از افرادی که به کوه می‌روند، واجد خصوصیات مورد نیاز برای درک کوه‌اند. از نظر وی، آنانی که درک کوه نزدیک‌ترند که "در مدارس خصوصی تعلیم می‌بینند و دوره‌های کوه‌نوردی را می‌گذرانند." او لا در موافقت با ماریمونتی، می‌گوید که افراد بیشتر غلیان الفاظ را درباره کوه بیان می‌کنند تا احساسات واقعی و ناب خویش را. از نظر او لا: "کوه در مقام جایی ایده‌آل برای القای احساسات شیرین و شاعرانه، جایی که با غروب‌های زیبا و شب‌های پرستاره‌اش، باعث شغف افراد شود، به نسلی تعلق دارد که روزگارشان سر آمده است، نسلی که به مرض سانتیمالیسم (نازک طبعی‌گرایی) و رمانیسم گرفتار بود. از نظر من ظاهراً کوه خود بهترین پادزهر برای چنین انحرافات است. طبیعت در معدودی از کردهای خویش، به ما حس آن چیزی را ارزانی می‌کند که در عین عظمتش، خلوصش، قدرت‌ش، و ماهیت ازلی‌اش، بسیار از زندگی‌های بی‌معنی و پوچ، و شور و هیجان تصنعی افراد معمولی به دور است.

از دید من، چنین روان پالایی و چنین دور سازی من از دنیای سطحی عینیت‌گرایی صرف و زواید ادبیات زده و روانشناختی آن، باید نخستین تأثیر مفیدی باشد که از کوه‌نوردی واقعی به دست می‌آید. همچنین به همین دلیل است که باید کوه‌نوردی را در ذات خویش، به واسطه دارا بودن چنین عناصر اعلایی، چیزی بیش از یک ورزش صرف به حساب آورد. او لا سپس با طرح این پرسش که: "آیا چنین امری به تأمل مربوط می‌گردد؟"، معانی مختلف تأمل را شرح می‌دهد و در ادامه این پرسش را مطرح می‌کند که "به راستی از میان افرادی که به کوه می‌روند، چه تعداد واجد شرایط لازم برای درک، یا بهتر بگوییم، استقبال کردن و پذیرفتن قدرت تجربه کوه روی در ایجاد دگرگونی در انسانند؟" در واقع دو رویکرد وجود دارد: ۱- رویکرد صرفاً تکنیک‌گرایانه (صرفاً عمل‌گرایانه) ۲- رویکرد صرفاً تأمل‌گرایانه (رویکرد صرفاً ذهن‌گرایانه). از نظر او لا، دیدگاه درست در ورای هر دوی این دو گرایش افراطی قرار دارد. از نظر وی، این دو رویکرد، دو روی یک سکه‌اند و جدایی‌ناپذیر از یکدیگر....

رویکرد اول رویکردی است صرفاً مادی‌گرایانه و مکانیک زده، و بنابراین ناقص. رویکرد دوم نیز، رویکردی است صرفاً ذهن‌گرایانه که انسان را از لذت درگیری با صخره و یخ، و در نتیجه جستجوی راه حل محروم می‌سازد. با تلفیق این دو، می‌توان "در کوه‌ها و قله‌ها شیوه‌هایی را از تجربه به راستی خوشگوار جست که نوعی زهد خاموش و آزادی درونی را به ارمغان می‌آورد".

فصل هفتم: صعود و فرود

او لا این مقاله را با پاراگراف کوتاهی آغاز می‌کند که بسیار پُر محتواست: "هیچ شورش قابل‌اعتنایی در عالم فرهنگ، پدیده‌های اجتماعی و به طور کلی، حس تشخیص جمعی، نیست که نتواند معنایی نمداین نداشته باشد و به مجموعه به سامانی از چیزهایی اشاره نکند

است از نقطه افتراقی که از آن اراده‌ای نشأت می‌گیرد که آزادی خواهی و بیداری را هدف قرار داده است". در چنین افرادی، محیط کوهستان، آن ودیعه به ارث گذاشته ابتدایی در ذات انسان را بیدار می‌کند و به تدریج نوعی حس متعالی آزادی را در انسان بیدار می‌کند. این به معنای واقعیت‌گریزی و فرار از واقعیت نیست، بلکه اصلی از اصول قدرت ناب است. چنین حس آزادی‌خواهی، در حد اعلای خود و در چارچوب محدود خود هر شخصی، به کامل‌ترین صورتی کرد می‌یابد و... به شکل آمادگی برای دگرگون شدن آزادانه به عنصری از عناصر عمل قاطع بروز می‌کند، که در آن هدف در ورای هر شخص و هر چیز دیگری قرار دارد.

مقاله ششم: کوه، ورزش و دقت

او لا در ابتدای این مقاله، به بحث و جدلی اشاره دارد که "درباره معنای کوه‌نوردی واقعی" است. کارلو آنگوئیسولا یمه در برابر رویکردی بیش از اندازه فنی به کوه‌نوردی موضع گرفته است: (به زعم برخی) «یک کوه‌نورد واقعی نمی‌تواند فردی باشد که درجه سختی پنج یا شش را دوست نداشته باشد، درک نکند و پی‌گیری نکند. کوه‌نورد فردی است که طناب کوه‌نوردی، میخ، کلنگ کوه‌نوردی، کفش‌های مخصوص کوه‌نوردی، کارابین‌ها، کیسه خواب و کلی تجهیزات در طی گردش خود در کوه با خود دارد. صعود کننده واقعی از کوه فردی است که مکرراً روی دیواره‌ها بیواک کند در حالی که با طناب به میخ‌ها آویزان است و در زیر باران و در طی توفان در هوای آزاد خوابد و منتظر شود شب به پایان برسد و سحر شود.» آنگوئیسولا اظهار تأسف می‌کند که در نشریات ادواری مربوط به کوه‌نوردی، این رویکرد روز به روز مقبولیت بیشتری پیدا می‌کند، تا آن‌جا که تنها چیزی که این روزها اهمیت دارد درجه سختی، یا این یا آن مدرسه خاص کوه‌نوردی است.

به علاوه، وی از این موضوع شکوه دارد که به راحتی می‌توان متوجه برخورد متکبرانه روزافزون در برخی جوانان کوه‌نورد شد، جوانانی که پولیورهای رنگی می‌پوشند، پیپ بر لب دارند، در قله، پارچه نوشته‌های انواع و اقسام مدارس کوه‌نوردی را به نمایش می‌گذارند، و در تمام مدت کلمات دست و پا شکسته فنی کوه‌نوردی بلغور می‌کنند و پز می‌دهند. آنگوئیسولا به "مفید بودن برخی مفاهیم کوه‌نوردی" اذعان دارد، اما بر این ادعاست که در این میان، جنبه کیفی کوه‌نوردی، قربانی اصلی این تأکید بیش از حد بر تکنیک (فن و فوت کوه‌نوردی) است. از آن بدتر این است که ماهیت ذاتی، اصیل و پاک و صادقانه کوه‌نوردی از رشد بازمانده است. در نتیجه، تأمل بر یکی از متعالی‌ترین اشکال طبیعت افت کرده است و هر روز از ارتباط انسان با این شکل از طبیعت کم می‌گردد.

ظاهراً تنها و تنها ثبت رکورد، تمامی اذهان کوه‌نوردان آمریکایی را اشغال کرده است. در ظاهر کوه‌نورد واقعی فردی است که عاشقان تمامی ابعاد کوه‌نوردی، از صعود به قله‌های رفیع (همچون ماونت سروینو یا ماونت لاواردو) گرفته تا پیمایش سرزمین‌های جلگه‌ای، را ریشخند کند، عاشقان واقعی کوه، حتی آن‌گاه که کوه‌نوردان متبحری شوند، هنوز هم اولویت‌شان، تمایل به تأمل و تفکر در (و میل شدید به برقراری ارتباط با) دنیایی است که به فرد کمک می‌کند زندگی مکانیکی و ملالت‌آور شهرهای مدرن را به فراموشی بسپارد.

در همان نشریه، پ. ماریمونتی نظر آنگوئیسولا را رد می‌کند. ماریمونتی بر این ادعاست که چنین بحثی دیگر کهنه شده است، و تنها چیزی که اهمیت دارد این است "یک شاهکار عظیم کوه‌نوردی چیست

چوب‌های اسکی دارد و دستخوش نیروی جاذبه زمین است، به درستی می‌توان با رابطه بین فردی که اتومبیلی را می‌راند و خود اتومبیل (آن‌گاه که با حداکثر سرعت حرکت می‌کند) مقایسه کرد.

آن‌گاه که اسکی باز با سرعت به پایین حرکت می‌کند، تنها یک کار می‌تواند انجام دهد: با تنظیم سرعت و جهت، و تسلط بر واکنش‌های غیر ارادی کنترل کننده فرود، خود را هدایت کند، و از حرکات دقیق استفاده کند...

"اوولا سپس به جنبه‌های روحی - روانی اسکی می‌پردازد و معتقد است که فرد به هنگام اسکی کردن: "این برداشت را دارد زمین از زیر پایش لیز می‌خورد و می‌گذرد، و یا حس افتادن را تجربه می‌کند... پس به نظر اشتباه نباشد اگر بگویم که ژرف‌ترین معنای اسکی کردن متشکل است از دگرگون کردن ترس غریزی از افتادن، یا ترس از غریزه جلوی پیشروی فردی را گرفتن، یا ترس از متوقف شدن... روح انسان مدرن را سرعت، تغییر پیوسته، و شتاب از خود بی‌خود کرده است. تا همین اواخر چنین پنداشته می‌شد که این از خود بی‌خود شدن را با نام روح پیشرفت گرامی می‌داشتند... کوه‌نوردی نیز چون اسکی واجد ارزش‌های مشابهی شده است و... در مقام ترجمان فیزیکی غلبه بر مشکلات صعود، ارتقا دادن خود، و غلبه بر نیروی جاذبه برآمده است."

بخش دوم: تجربیات

اوولا در بخش دوم کتاب، تجربیات خود در صعود از دیواره‌ها و کوه‌ها را ارائه می‌کند، به این شرح: ۸. دیواره شمالی لیسکام شرقی، ۹. یادداشت‌های درباره تربیت فراروان شناختی در کوه، ۱۰. صعود به ماونت لنگکافیل، ۱۱. یخ و روح و روان آدمی، ۱۲. دره باد، ۱۳. صعود به کوه ماونت گراس - گلاکسر، ۱۴. تأملاتی در باب قله‌ها، ۱۵. تجربه توفان در کوه ما. نت رزا ■

پیوست‌های کتاب عبارتند از: ۱- هنرمند ارتفاعات: نیکولاس روریش ۲- هنر و نماد در برف کده (هممالیا) ۳- جنبه مذهبی تایرول ۴- قلمرو دیو قله‌ها ۵- ارتفاع. کتاب از نمایه (index) نیز بهره می‌برد.

این کتاب در این آدرس در اینترنت قابل دسترسی است:

یادداشت‌ها

1. Julius Evola
2. Meditations on the Peaks
3. Renato del Ponte
4. Traditionalism
5. Giulio Cesare Andrea Evola
6. esotericist
7. Hermeticism
8. Tantra
9. Taoism
10. Holy Grail
11. Kali Yuga
12. Tradition World
13. Revolt Against the Modern World
14. Men Among the Ruins
15. Ride the Tiger
16. The Mountain and Spirituality
17. Some Remarks concerning the Divinity of the Mountains
18. Spirituality of the Mountain
19. A Mystic of the Tibetan Mountains
20. Race and the Mountain
21. The Mountain, Sport, and Contemplation
22. Ascending and Descending
23. haoma
24. Trait selection
25. Character formation
26. Catharsis

که معمولاً از دید مشاهده گر سطحی‌نگری به دور می‌ماند". در این مورد، عالم ورزش بهترین نمونه است. به علاوه، باید این نکته را هم بیفزاییم که پدیده رشد ورزش و اهمیتی که ورزش در زندگی معاصر غربی از آن برخوردار شده است، در حکم عقربه‌نمایی است که، به کندی از روح غربی، گرایش به آن جهان‌بینی‌ای را نشان می‌دهد که بسیار متفاوت از جهان‌بینی بورژوازی و روشنفکرگرایی قرن نوزدهم است. اوولا سپس سراغ یک ورزش شناخته شده و پُرطرفدار می‌رود و آن را به لحاظ معنایی با ورزش کوه‌نوردی مقایسه می‌کند. اسکی در مقام یک ورزش بیش از شصت سال قدمت ندارد ولی به سرعت طرفداران خاص خود را پیدا کرده است.

نخستین مسابقه رسمی در سال ۱۸۷۰ در کریستیانا برگزار شد، جایی که روستاییان ساک در روستای تله مارک، رقیبان خود را با استفاده از یک تکنیک شکست دادند و جهانیان را به شگفتی واداشتند. طبیعتاً انواع اسکی کردن‌ها در کشورهای واقع در شمال اروپا شناخته شده بودند، زیرا وسیله‌ای بود که با استفاده از آن می‌توانستند از مناطق پوشیده از برف عبور کنند.

مردم به آنان به چشم ابزارهایی طبیعی و مفید می‌نگریستند، درست همان‌گونه که قایق برای عبور از رودخانه و دریاچه و... به کار می‌آید، اما اسکی در مقام یک ورزش که شور و هیجان بر می‌انگیزاند و لذت خاصی به بار می‌آورد، در ملل بزرگ اروپایی، تنها در همین اواخر است که شهرتی به هم زده است.

پس از جنگ جهانی اول، قلوب نسل جوان‌تر را تسخیر کرده است. موفقیت بسیار سریع اسکی، گیرایی جهانی آن، شور و شوق نابی که در هم مردان و زنان بر می‌انگیزاند، چنان وجه مشخصه اسکی شده است که سطحی‌نگری است اگر آن را صرفاً امری تصادفی به حساب بیاوریم. به همین دلیل است که اسکی چیزی است که می‌توان آن را چیزی تلقی کرد که نمونه اعلای روح معاصر است؛ بنابراین، باید پرسید که: چه چیز گوهر اسکی را تشکیل می‌دهد؟ هسته مرکزی آن چیست که به سان نقطه‌ای است که دیگر جنبه‌های آن بر گرد آن می‌گردند؟ پاسخ ساده است: فرود. اوولا سپس به مقایسه کوه‌نوردی با اسکی می‌پردازد: "عنصر بنیادین و کانون علاقه در کوه‌نوردی همانا صعود است، و به همین منوال، عنصر بنیادین و کانون علاقه در اسکی همانا فرود است. درون مایه کوه‌نوردی «چیره شدن» است. آن‌گاه که قله صعود شد و به نقطه‌ای رسیدیم که دیگر بالاتر از آن نمی‌توان رفت، آن مرحله مورد علاقه یخ‌نورد یا صخره‌نورد به پایان رسیده است. در اسکی، عکس این صلق می‌کند.

هدف از هر صعودی، همانا فرود است. ساعت‌ها تلاش، که برای رسیدن به ارتفاع مشخصی ضروری‌اند، تنها به این دلیل هزینه می‌شوند که بتوانیم از آن ارتفاع سر خورده و به پایین کوه برسیم؛ بنابراین در مجتمع‌های زمستانی پیشرفته‌تر و مدرن‌تر، مشکل را به این صورت حل کرده‌اند که تله‌کابین‌هایی ساخته‌اند که اسکی‌بازان را بی‌هیچ تلاشی به بالای کوه برسانند... "اوولا سپس به بررسی رابطه بین خود و بدن فرد می‌پردازد: "رابطه بین خود و بدن فرد در کوه‌نوردی و اسکی تفاوت عظیمی دارند. در کوه‌نوردی، ما به شیوه‌ای بلاواسطه کل بدن‌مان را حس می‌کنیم. تأکید بر به دست آوردن تعادل، سرزندگی، و تلاش از طریق شکل بدن است، و این امر مستلزم تسلط بر بدن است، یعنی تغییر صریح و حساب شده کل وزن بدن برای پاسخ‌گویی به هر چالشی که صعود، گرفتن گیره‌ها، و اطمینان از جا پای ایجاد شده در یخ، پیش پای فرد می‌گذارد. در اسکی، حکایت متفاوت است: رابطه خود و بدن را، که بستگی به

راهبری در طبیعت و کوهستان

دکتر ابوالفضل جوادی

(راهبری در طبیعت و کوهستان) عنوان کتابی است که توسط هم‌نورد عزیزمان دکتر ابوالفضل جوادی که دارای تجربه زیادی در کوه‌نوردی و از نظر سرپرستی نیز دستی بر آتش دارد، با استفاده از حدود هفتاد منبع علمی به رشته تحریر درآمده و در آینده نزدیک منتشر خواهد شد. این کتاب منبع جامعی است از مسایل مربوط به سرپرستی و هدایت تیم که مطالعه و به‌کارگیری آن بی‌تردید برای دست‌اندرکاران ضروری و مفید فایده است؛ در زیر چکیده‌ای از بخش‌های کتاب را از نظر می‌گذرانید.



و منطقی بریزد، خود و دیگر ارکان تیم را بیمه مسئولیت کند، از اعضای تیم رضایت‌نامه‌ای مبنی بر آگاهی از خطرات احتمالی پروژه دریافت کند و در روند اجرای پروژه نیز تصمیم‌های مناسب و منطقی بگیرد. حفظ ایمنی اعضا، تأمین خشنودی آنان، حفظ یکپارچگی محیط زیست و دستیابی به هدف پروژه از مهم‌ترین مسئولیت‌های راهبر هستند. راهبر هر پروژه، پیش از هر چیز در زمینه این چهار مسئولیت پاسخ‌گوست. از دیگر مسئولیت‌های وی می‌توان آموزش، مربی‌گری، تصمیم‌گیری، آغازگری و مدیریت منابع را نام برد.

مهارت‌های راهبری

گذشته از ویژگی‌های سرشتی، راهبر نیاز به مهارت‌هایی دارد که باید آن‌ها را بیاموزد. برای این مهارت‌ها، رده‌بندی‌های گوناگونی هست که از آن‌ها می‌توان تقسیم مهارت‌ها به گونه‌های سخت، نرم و فرامهارت‌ها را نام برد. برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، شناخت محیط، مدیریت زمان و مهارت‌های فنی در دسته مهارت‌های سخت جای می‌گیرند. این دسته از مهارت‌ها، بیشتر با منابع سخت افزاری تیم سر و کار دارند و از مهارت‌های ساده راهبری هستند. از مهارت‌های نرم می‌توان روان‌شناسی، رفتار تیمی، مهارت‌های ارتباطی، مدیریت تغییر و تنوع، آموزش و ریزنی را نام برد. این مهارت‌ها بیشتر با منابع نرم افزاری تیم (به‌ویژه منابع انسانی) کار دارند و در روند اجرا به کار می‌آیند. این‌ها در قیاس با دسته یکم، مهارت‌های پیچیده‌تری هستند. دآوری، حل مساله، نوآوری و واگذاری نیز از فرامهارت‌ها هستند.

اگر بخواهیم چهار مهارت کلیدی راهبری را نام ببریم، باید به

اصول و قوانین راهبری

تئوری‌های راهبری، در گذر زمان زاده و کامل شده‌اند. از آن‌ها می‌توان تئوری‌های مردان بزرگ، صفات، رفتارگرایان، ایکس، ایگرگ و... را نام برد. در تئوری‌های تازه، گذشته از ویژگی‌های راهبر به همکاران وی و زمینه کار نیز توجه می‌شود. تئوری راهبری اصولی، یادگیری راهبری در چهار رده شخصی، بین فردی، مدیریتی و سازمانی را پیشنهاد می‌کند. بر پایه این تئوری، راهبران باید دارای ویژگی‌هایی چون یادگیری، انرژی زایی، خدمت‌گرایی، باورمندی، توازن، هم‌افزایی، پویایی و بازنگری باشند.

راهبری، قانون‌هایی دارد که از آن‌ها می‌توان جذب، نفوذ، پیشرفت، احترام، اعتماد، اولویت، زمان‌بندی، فدا کردن، واگذاری و... را نام برد. برای دستیابی به هدف، رعایت این قانون‌ها لازم است.

ویژگی‌های راهبر

راهبران پیروزمند، ویژگی‌هایی دارند که روراستی، شایستگی، درستکاری، نرمش‌پذیری، حمایتگری، خودداری، روشمندی، پایداری و پای‌بندی از مهم‌ترین آن‌ها هستند. آنان همچنین شایستگی‌هایی دارند که به‌صورت الگوهای رفتاری پایدار به چشم می‌خورند. این شایستگی‌ها را در سه حوزه شخصی، ارتباطی و کارکردی می‌توان بررسی کرد. راهبر باید پس از شناخت کامل شخصیت هر یک از اعضا، سبکی هم‌آهنگ با شخصیت آنان برای راهبری‌شان برگزیند. به گفته دیگر، او باید با هر کس همان‌گونه رفتار کند که فرد دوست دارد و با شخصیت وی هم‌آهنگ است. آگاهی محیطی، از مهم‌ترین ویژگی‌های راهبر است و او باید در همه‌ی گام‌های پروژه نسبت به خود، دیگران و محیط آگاهی کامل داشته باشد. از دیگر ویژگی‌های راهبر می‌توان هوش احساسی را نام برد که بخش‌های درون و برون شخصیتی دارد و نقش مهمی در پیشبرد کار راهبر بازی می‌کند.

مسئولیت‌های راهبر

برای هر راهبر می‌توان مسئولیت‌های ویژه، اجرایی، قانونی، اخلاقی و... در نظر گرفت. برای پاسخ‌گویی بهتر در برابر قانون، راهبر باید دانش، مهارت و تجربه خود را بهبود بخشد، برنامه درست

تیم سازی

رویکرد تیمی، نیاز به تلاش پیگیر برای تیم سازی و رساندن تیم به مرز خودکفایی دارد که فرایندی پیچیده و بلند مدت است اما پاداش این تلاش، برتری های آشکار تیم بر گروه (مانند هم افزایی، بهره‌وری بالا، هم‌آهنگی بیشتر و...) خواهد بود. در روند تیم سازی باید به عواملی چون ترکیب اعضا، هدف‌ها و هنجارهای تیم، همبستگی اعضا و موضوع راهبری توجه کرد. تصمیم‌گیری توافقی، مکمل بودن مهارت‌ها، پاسخ‌گویی فردی و جمعی، هم‌افزایی، هم‌کاری و هم‌یاری، راهبری نیمه متمرکز، ارتباطات باز، پایداری و وفاداری، اعتماد و احترام، خشنودی و انگیزه بالا از مهم‌ترین برتری‌های تیم بر گروه‌اند. خودکفایی تیم به معنی همراه داشتن منابع لازم برای پیروزی و ایمنی در برابر حوادث پیش‌بینی پذیر ضمن پروژه است. ساز و کار هدایت پروژه‌های کوه‌نوردی، باید با ساختار آن‌ها هم‌آهنگ باشد: مدیریت برای گروه‌ها و راهبری برای تیم‌های کوه‌نوردی مناسب است. از دید «UIAA»، این ورزش طیف گسترده‌ای دارد که از کوه‌پیمایی ساده و کوتاه تا صعودهای بلند و دشوار را در بر می‌گیرد. معیارهایی چون میزان مشارکت اعضا در تصمیم‌گیری، چالش‌های ایمنی پروژه، میزان کاربرد مهارت‌ها، چالش‌های محیطی (شیب، ارتفاع، آب و هوا) و میزان تجربه‌های به دست آمده، در ارزش گذاری پروژه‌های کوه‌نوردی نقش دارند.

راهبری در کوهستان

دانش راهبری در طبیعت و کوهستان، از حدود سه دهه پیش پیدا شده و تا کنون راه درازی پیموده است. امروز برای شاخه‌های گوناگون کوه‌نوردی، دانش ویژه راهبری در دسترس است. برخی افراد، توانایی‌های ویژه سرشتی برای راهبری دارند، اما بدون آموزش و تمرین، این ظرفیت‌ها کاربردی نمی‌شوند. کسانی که چنین ظرفیت‌های سرشتی را ندارند، برای راهبر شدن باید بیشتر تلاش کنند. از مهم‌ترین عوامل سازنده راهبران می‌توان شخصیت، ارتباطات، دانش، فراست، توان و تجربه را نام برد که بیشتر آن‌ها آموختنی هستند. کمبود فرصت‌های آموزشی، از مهم‌ترین علت‌های ناتوانی راهبران پروژه‌های کوه‌نوردی ماست.

دانش‌های راهبری را می‌توان در سه دسته دانش‌های فنی، مردم‌شناسی و حس کوهستان جای داد. برای یادگیری باید چرخه بهبود شایستگی راهبری خود را پدید آوریم. این چرخه با سطح شایستگی دلخواه آغاز می‌شود و با ارزیابی سطح شایستگی کنونی ادامه می‌یابد؛ سپس باید اولویت‌های یادگیری خود را تعیین کنی، برای رسیدن به آن‌ها برنامه بریزی و برنامه‌ات را اجرا نمایی. سپس پیشرفت خود را ارزیابی کن و بر پایه نتیجه، چرخه تازه‌ای را آغاز نما. در عمل نیز باید گام‌های خودراهبری، دگرراهبری، دستیاری، راهبری تیم، راهبری پروژه و راهبری سازمان را پشت سر گذاشت. هر راهبر در روند یادگیری و تجربه‌اندوزی، از فازهای زیر می‌گذرد: ناتوانی ناخودآگاه، ناتوانی خودآگاه، توانایی خودآگاه و توانایی ناخودآگاه.

سبک‌های راهبری

چگونگی نگرش راهبر به اعضا، تیم و موقعیت را سبک راهبری می‌نامند. به گفته دیگر، شیوه راهبر برای برانگیختن اعضا به همکاری و تلاش تیمی، سبک راهبری نام دارد. دانش راهبری را



مهارت‌های برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، راهنمایی و کنترل اشاره کنیم. برای آموزش مهارت‌های راهبری، می‌توان از دوره‌های کوتاه آموزشی، خودآموزی و مطالعه آزاد، تمرین عملی و تجربه‌اندوزی در روند صعودهای گوناگون بهره گرفت. در فرایند یادگیری این مهارت‌ها، راهبرد پیشرفت آرام از برنامه‌های ساده تا پیچیده و از عضو تیم تا راهبر رسمی آن را همواره رعایت کنید.

الگوهای رفتاری

یادگیری پیوسته، نرمش‌پذیری، درستکاری، پایداری، نوآوری، توان افزایی و... برخی از مهم‌ترین شایستگی‌های راهبر هستند. برای هر یک از این شایستگی‌ها، الگوهای رفتاری ویژه‌ای تعریف شده است تا راهبران بتوانند به کمک آن‌ها، این شایستگی‌ها را در خود بهبود بخشند. این الگوها، رفتارهای عملی مشخصی هستند که راهبر می‌تواند به کمک آن‌ها، بر اعضای تیم اثر بگذارد و رفتارهای آنان را در راستای هدف‌های تیم همسو سازد.

استانداردهای رفتاری، چارچوب کارکردها یا رفتارهای رایج ضمن صعود را تدوین می‌کنند و به کمک آن‌ها، اعضای تیم درمی‌یابند که در حوزه‌هایی چون ایمنی، تغذیه، رفتار اجتماعی و... چه کارهایی را می‌توان و کدام را نمی‌توان انجام داد.

سازمان در کوه‌نوردی

کوه‌نوردی، طیفی از کارکردهای ساده تا پیچیده را در بر می‌گیرد که می‌توان به صورت تنها یا جمعی به آن‌ها پرداخت. راهبری، توانایی ویژه راهبران نیست بلکه همه کوه‌نوردان به آن نیاز دارند. این توانایی، ویژه تیم‌های کوه‌نوردی هم نیست. چه بسا کوه‌نوردان تنها نیاز بیشتری به آن داشته باشند. می‌توان گفت، راهبری ظرفیتی است که انسان‌ها در همه‌ی حوزه‌های زندگی خود به آن نیازمندند. این نیاز، در کارکردهای کوهستانی (از طبیعت گردی و کوه‌پیمایی تا کوه‌نوردی و صعود بلند) بیشتر به چشم می‌خورد.

برای کوه‌نوردی، سه ساختار عمده شناخته شده است. ساختار نظامی، پیشینه‌ای دراز دارد اما امروز کم‌تر به کار می‌آید. ساختار گروهی، هنوز در صعودهای پُر جمعیت و بسیاری از برنامه‌های باشگاه‌ها، هیات‌ها و... به چشم می‌آید اما کارایی چندانی ندارد. ساختار تیمی را می‌توان بهترین و کاراترین ساختار برای کوه‌نوردی - به ویژه صعودهای بلند و دشوار - به شمار آورد. هر یک از ساختارهای سه‌گانه، سبک هدایت مناسب خود را دارد. راهبری در ساختار نظامی، به شیوه فرماندهی است. گروه‌های کوه‌نوردی، نیاز به مدیر دارند و هدایت تیم کوه‌نوردی، به شیوه راهبری صورت می‌گیرد.

از منابع گوناگون و نیز افزودن یک حاشیه امنیت زمانی مناسب به مدت اجرای هر فاز لازم است.

راهنمایی تیم در روند صعود، از مهارت‌های مهم راهبر است. گزینش مسیر حرکت، حفظ یکپارچگی تیم و... را باید با رویکرد به ایمنی اعضا انجام داد. راهبر می‌تواند در هر جای صف کوهنوردان قرار گیرد، اما بهترین شیوه آن است که در میانه صف باشد. او باید در نقاط کلیدی، به ایمنی اعضا توجه کند و از فروپاشی تیم جلوگیری کند. تنظیم آهنگ حرکت و برنامه‌ریزی استراحت‌های متناوب نیز بخشی از روند راهنمایی تیم است.

پایش وضع هوا، از کارهای حیاتی راهبر است که از برنامه‌ریزی آغاز می‌شود و تا پایان صعود ادامه می‌یابد. راهبر باید مهارت و ابزار لازم برای این کار را داشته باشد.



زیست محیط

محیط‌های گوناگون، آستانه آسیب متفاوتی دارند. ترابری، اسکان و کار اصلی تیم، سه عامل اصلی آسیب رسان به طبیعت هستند. راهبر باید در روند برنامه‌ریزی، شیوه‌هایی را برگزیند که با کم‌ترین آسیب محیطی همراه باشند. همه تیم‌های کوهنوردی باید با بهره‌گیری از برنامه‌ریزی و آمادگی، سطوح پایدار کوهستان، دفع مناسب پسماند، پرهیز از جابه‌جایی آثار طبیعی و تاریخی، خودداری از آتش افروختن، احترام به حیات وحش و دیگر کاربران طبیعت، اصل مهم «ردی نگذار» را رعایت کنند.

«UIAA» بیانیه‌هایی برای حفظ کوهستان دارد که در آن‌ها، چارچوب پروژه‌های کوهنوردی و راه کارهای کاهش آسیب محیطی را روشن کرده است. قانون‌های کاهش آسیب‌های زیست محیطی چنین‌اند: تیم را کوچک نگاه دار! یک مسئول زیست محیط برگزین! آسیب‌های زیست محیطی را ارزیابی کن! یک طرح مدیریت محیط تدوین کن! و به آسیب‌های محیطی دروازه‌ها توجه نما!

این راه کارها نیز در کاهش آسیب‌های محیطی نقش دارند: کاربرد پاک‌کننده‌های تجزیه پذیر، برگرداندن پسماندهای تجزیه ناپذیر، کاهش شمار مسیرهای حرکت، هم‌کاری با مدیریت مناطق حفاظت شده، پشتیبانی از نهادهای زیست محیطی و... .

مدیریت ریسک

ریسک بروز هر حادثه، با احتمال رخداد آن و بزرگی پیامدهای آن رابطه مستقیم و با ظرفیت تیم، رابطه معکوس دارد. معمولاً ریسک‌ها

می‌توان یاد گرفت اما برای ماهر شدن در این زمینه، شرکت فعال در پروژه‌های اجرایی - از ساده تا پیچیده - و پذیرش مسئولیت (از عضو تیم تا راهبر رسمی) لازم است. سبک راهبری بهینه را باید با توجه به شخصیت و توان فرد، شرایط و موقعیت تیم و وضع محیط برگزید. پس نرمش پذیری و بهره‌گیری از سبک‌های گوناگون راهبری، از ویژگی‌های مهم راهبر است.

سبک‌های راهبری را به صورت‌های گوناگون رده‌بندی می‌کنند: در رده‌بندی لوین، سه سبک فرد سالار، جمع سالار و آزاد به چشم می‌خورد. با توجه به توان اعضای تیم، می‌توان سبک‌های دستوری، تربیتی، حمایتی و واگذاری را به کار گرفت. سبک‌های فرد محور، سودا محور، شور محور و جمع محور نیز با تأکید بر ساز و کار تصمیم‌گیری تعریف می‌شوند. پس بسته به میزان شرکت دادن اعضا در تصمیم‌گیری، طیفی از سبک‌های راهبری را می‌توان در پیش گرفت. سبک فرد محور (بدون مشارکت) و سبک آزاد (با مشارکت صد در صد) در دو سر این طیف جای می‌گیرند و در میان آن‌ها، سبک‌هایی با درجات گوناگون مشارکت اعضا قرار دارند.

میزان واگذاری، از مهم‌ترین تفاوت‌های میان سبک‌های گوناگون راهبری است. واگذاری، از ویژگی‌های مهم کار تیمی است که به مدیریت زمان، کمک بسیاری می‌کند. عواملی چون توان و تجربه، انگیزه، اعتماد به خود، شخصیت و... بر میزان واگذاری اختیار به افراد اثر گذارند. برای واگذاری، پیش شرط‌هایی لازم است که باید آن‌ها را فراهم کرد. پس واگذاری، از مهارت‌های مهم راهبر است.

بدون تقسیم کار و بخش کردن نقش‌ها و مسئولیت‌ها، تیمی در کار نخواهد بود. بدون واگذاری اختیارات هم، تقسیم کار معنی ندارد. پس واگذاری اختیار، کلید تیم‌سازی و بهره‌گیری بهینه از همه توانمندی‌های تیم است. واگذاری به عواملی چون انگیزه، توان و مهارت‌های ویژه هر عضو و همچنین سرشت و اهمیت مسئولیت مورد نظر بستگی دارد. بدون واگذاری، راهبر در مدیریت زمان و پیشبرد بهینه کار تیمی کامیاب نخواهد بود.

اعضا هم در تیم، نقش‌های گوناگونی نشان می‌دهند که راهبران باید آن‌ها را بشناسند. برخی نقش مخالف دارند، عده‌ای دنباله رو هستند و برخی گوشه‌گیرند. راهبر باید سبک خود را با توجه به نقش هر عضو در تیم، اصلاح و بهینه سازد. اتمسفر تیم و برخورد درست راهبر می‌تواند موجب تغییر نقش افراد و بهبود کارکرد آن‌ها گردد.

راهبری در روند اجرا

در روند اجرای پروژه، ساز و کار تصمیم‌گیری راهبر اهمیت بسیار دارد. او باید روش‌های گوناگون تصمیم‌گیری و کاربردهای هر یک را بشناسد و بسته به شرایط، روش بهتر را به کار گیرد. تصمیم‌گیری اکتشافی برای تازه کارها و روش تجربی برای کهنه کارها بهتر است. با تصمیم‌گیری تحلیلی می‌توان میان این دو روش پل زد. برای تصمیم‌گیری بهتر در روند صعود، باید سرعت تجربه‌اندوزی خود را بالا ببریم. اگر نسبت به تصمیم خود حس خوبی داشتی، فوری آن را اجرا نما و اگر دودل بودی، اطلاعاتت را دوباره ارزیابی کن. در روند اجرای تصمیم، به گردآوری اطلاعات تازه ادامه بده زیرا تغییر شرایط می‌تواند گرفتن تصمیم تازه‌ای را ایجاب کند.

مدیریت زمان، از کارهای مهم راهبر در همه‌ی گام‌های پروژه است. این کار را می‌توان با تدوین یک جدول زمانی برای هر فاز پروژه انجام داد. برای مدیریت زمان، گردآوری داده‌های درست و دقیق

بار، سال‌ها طول می‌کشد و گاهی اثراتی جبران‌ناپذیر بر جامعه کوه‌نوردی می‌گذارد.

ویژگی‌های صعود بلند

صعود بلند، پیوست‌گاه همه شاخه‌های کوه‌نوردی و هدف دوردست بیشتر کوه‌نوردان پویاست. در این گونه صعود، ماجراجویی بر جنبه ورزشی و تفریحی چیرگی دارد. ریسک همه صعودهای بلند، یکسان نیست: صعودهای اکتشافی، کم‌ترین ریسک و صعودهای فاجعه‌بار، بیشترین ریسک را دارند.

راهبری صعودهای بلند، پیچیده‌تر از دیگر پروژه‌های کوه‌نوردی است. دو رویکرد عمده در راهبری این صعودها به چشم می‌خورد: راهبری از دور، در گذشته بیشتر دیده می‌شد اما راهبری از نزدیک، روزبه‌روز جایگاه بالاتری در صعودهای بلند امروزی می‌یابد. این راهبران، کوه‌نوردان آماده و باتجربه‌ای هستند که تیم را در همه گام‌های صعود همراهی می‌کنند. از دیگر ارکان تیم در صعودهای بلند، می‌توان مسئول پزشکی، فنی، تدارکات، مالی، مستندسازی و... را نام برد.

سلامت از مهم‌ترین اولویت‌های راهبر در صعودهای بلند است که از دیدگاه پزشکی و ایمنی می‌توان به آن نگریست. مسئول پزشکی، مسایل بهداشتی و درمانی مرتبط با تندرستی اعضا را پوشش می‌دهد و مسئول ایمنی (فنی) روش‌های ایمن صعود، فرود، گذر از موانع، حمایت و همچنین تکنیک‌های بی‌خطر بالاکنشی، پایین‌دهی و انتقال مصدوم یا بیمار احتمالی را طراحی می‌کند. کارکرد این دو - به‌ویژه در فوریت‌ها - رابطه تنگاتنگ دارد.

چرخه صعود بلند، سه گام اصلی دارد: فاز برنامه‌ریزی را می‌توان به کارکردهای مشخصی چون نیازسنجی، هدف‌گذاری، تیم‌سازی، گزینش راهبر، پژوهش، سازمان‌دهی و طراحی صعود تقسیم کرد. گام اجرا، کارکردهایی چون توجیه، اجرا و پایش را در بر می‌گیرد. فاز ارزیابی (کنترل) نیز به گزارش‌گیری، تحلیل و تثبیت نتایج تقسیم می‌شود. با برخی اقدامات پایانی مانند ساماندهی مالی، تکمیل گزارش، تهیه گواهی‌ها و... چرخه صعود بلند به پایان می‌رسد و پرونده آن بسته می‌شود.

چرخه صعود بلند

چرخه صعود بلند، سه گام اصلی دارد: فاز برنامه‌ریزی را می‌توان به کارکردهای مشخصی چون نیازسنجی، هدف‌گذاری، تیم‌سازی، گزینش راهبر، پژوهش، سازمان‌دهی و طراحی صعود تقسیم کرد. نیازسنجی مناسب، سرعت پیشرفت حرفه‌ای کوه‌نورد را بالا می‌برد. هدف‌گذاری، سنگ بنای گام‌های کلیدی بعدی چون تیم‌سازی و سازمان‌دهی است. تیم‌سازی، از مهم‌ترین بخش‌های روند برنامه‌ریزی است که در گام اجرا نیز ادامه می‌یابد. مهم‌ترین دستاورد سازمان‌دهی درست، خودکفایی تیم است.

گام اجرا، کارکردهایی چون توجیه، اجرا و پایش را در بر می‌گیرد. صعود بلند، نیاز به چندین نشست توجیه و آگاه‌سازی دارد که هر کدام، پیش از فاز اجرایی مربوط برگزار می‌شود. مهم‌ترین مسئولیت راهبر در فاز اجرا، تندرستی اعضاست که دو جنبه پزشکی و ایمنی دارد. پایش کارکرد اعضا در ضمن صعود نیز، با رویکرد به تندرستی آنان انجام می‌گیرد.

فاز ارزیابی (کنترل) به گزارش‌گیری، تحلیل و تثبیت نتایج تقسیم

را نمی‌توان به صفر رساند اما می‌توان تا سطح پذیرفتنی پایین آورد. میزان ریسک پذیرفتنی هر پروژه را عواملی چون دستاوردهای آن، اعضای تیم و نهاد برگزارکننده تعیین می‌کنند. اگر نتوان ریسکی را حذف کرد یا تا حد پذیرفتنی کاهش داد، باید پروژه را کنار گذاشت. اولویت‌بندی خطرات هر پروژه، بر پایه میزان کشندگی آن‌ها انجام می‌گیرد. مدیریت ریسک را می‌توان فرایند آگاهانه شناخت ریسک‌های پروژه و کاربرد روش‌هایی برای کاهش آن‌ها دانست. مدیریت ریسک هر پروژه را می‌توان به مدیریت ریسک کلی، مدیریت ریسک ویژه منطقه، مدیریت ریسک روزانه و مدیریت ریسک پویا تقسیم کرد. برنامه مدیریت ریسک پروژه را باید فردی کارشناس با همراهی اعضای تیم بنویسد. هسته اصلی این برنامه، روش‌های کنترل هستند که برای کاهش ریسک‌ها به کار می‌آیند. طرح‌های اقتصادی نیز بخشی از این برنامه‌اند. طبیعت، عوامل فیزیکی، عوامل ذهنی و فشارهای برونی، چهار عامل خطر ساز (ریسک فاکتور) اصلی هر پروژه کوه‌نوردی هستند. مدیریت ریسک باید هر چهار عامل فرد، تیم، کار و محیط را در بر گیرد، اما مهم‌ترین آن‌ها، محیط است.

مدیریت سانحه

حادثه، رخداد ناخواسته‌ای است که پیامدهای ناخوشایند دارد. پتانسیل حادثه، زمانی شکل می‌گیرد که میان خطرات سه گانه پروژه (محیط ناامن، رفتارهای خطرناک اعضا و خطاهای راهبر) هم‌پوشانی پدید آید. پس اعضای تیم باید تلاش کنند این سه عامل، کوچک بمانند و هم‌پوشانی نکنند. رخداد حادثه، معمولاً پیامد زنجیره‌ای از دوری‌ها یا تصمیم‌های نادرست است که آن را زنجیره حادثه می‌نامند. مدیریت



سانحه، اقدامات پس از سانحه را در بر می‌گیرد که شامل پاسخ و بازبایی است. پاسخ، اقدامات لازم برای برخورد با سانحه و مقابله با آن را در بر می‌گیرد. نجات، مهم‌ترین بخش فرایند پاسخ است و چهار گام دارد. تعیین مکان، دستیابی، تثبیت و انتقال، چهار فاز عملیات نجات هستند که باید به ترتیب انجام گیرند. فرایند نجات، اصول و قانون‌هایی دارد که باید رعایت شوند. بسته به پیامدهای سانحه، پاسخ تیم می‌تواند به‌صورت پاسخ تیپ یک (خودنجاتی)، تیپ دو (دگرنجاتی) یا تیپ سه (نجات سازمان یافته) باشد. برای هر عملیات نجات، یک طرح نجات لازم است. پس از نجات، نوبت به روند بازبایی می‌رسد که ممکن است در چهار رده (فرد، تیم، نهاد برگزارکننده و جامعه) لازم باشد. بازبایی از برخی سوانح بزرگ و فاجعه

دیدن دیگری در روند صعود، مورد پیگرد قرار داد؛ البته اگر حادثه، پیامد خطای ورزشی (رعایت نکردن مقررات یا عرف رایج) باشد، جرم به شمار می آید. خطاهای ورزشی، مواردی چون رفتارهای خطرناک، خطاهای فنی، رفتارهای خلاف اخلاق ورزشی، اشکالات تجهیزات شخصی و تیمی، زمان و مکان فعالیت را در بر می گیرند. مربیان و راهبران پروژه های کوهنوردی، در حکم مدیران فنی این رشته هستند که مسئولیت اطمینان از تندرستی و آمادگی کوهنورد، نظارت مستقیم بر کارکرد وی، اطمینان از سلامت و کارایی ابزار شخصی و تیمی، مناسب بودن زمان و مکان فعالیت، ایمنی تکنیک های مورد استفاده، مراقبت از تندرستی ورزشکار و کمک های اولیه به ورزشکار مصدوم را به گردن دارند. نهاد برگزارکننده نیز در فرایند تعیین یا تأیید راهبر، برنامه ریزی، تأمین منابع، پشتیبانی تیم و تأمین مقدمات برگزاری ایمن پروژه، نقش و مسئولیت دارد.

خطرات و چالش های پرشمار پروژه ها، «UIAA» را بر آن داشت که منشور اخلاق کوهنوردی را پدید آورد. این سامانه اصول و ارزش ها، چارچوبی برای کوهنوردی آرمانی امروز است. منشور بر پایه ارزش هایی چون کرامت انسان، زندگی آزاد و شاد، یکپارچگی طبیعت، همبستگی انسان ها، درستکاری، آرمانگرایی جسمی و ذهنی و نزدیک شدن به مرز توانایی های خود استوار شده و دارای دوازده اصل زیر است:

مسئولیت فردی، روحیه تیمی، احترام به جامعه کوهنوردی، آداب سفرهای برون مرزی، مسئولیت راهبران و راهنمایان، برخورد با فوریت ها و مرگ، دسترسی و حفظ زیست محیط، روش های برتر صعود، آداب نخستین صعودها، چارچوب حمایت و تبلیغات، موارد کاربرد اکسیژن و چارچوب صعودهای تجاری. منشور اخلاق کوهنوردی بر این موضوع تأکید دارد که هیچ پروژه و کوهستانی، بیرون از گستره کارکرد اصول اخلاقی نیست.

مستندسازی صعود

مستندسازی، از مهم ترین کارکردهای پروژه و ابزار اصلی انتقال آموزه های آن به دیگران است. این کار نیز برنامه ای می خواهد که بخشی از برنامه کلی پروژه است. هر گزارش صعود، یک قالب و یک جانمایه (محتوا) دارد. قالب گزارش در بر گیرنده عنوان، هدف ها، شناسنامه، فهرست، خلاصه، پیشگفتار، اعضای تیم، برنامه ریزی، کار میدانی، تدارکات، مستندات، نتیجه گیری، سپاس گذاری، پیوست ها، نشانی ها، منابع و... است. جانمایه گزارش، باید همه ی داده های لازم برای تکرار پروژه توسط دیگران را در بر داشته باشد. ملزومات دسترسی به منطقه صعود، ویژگی ها و مخاطرات منطقه، چالش ها و خطرات مسیر، امکانات و کمبودها در منطقه، زمان بندی پروژه، روش ها و فنون به کار رفته، مسیرها و روش های جایگزین، ملاحظات غذایی، بهداشتی و درمانی و بسیاری از اطلاعات دیگر را باید بتوان از گزارش صعود به دست آورد.

فیلم و عکس نیز باید در خدمت انتقال اطلاعات و آموزه های پروژه باشند. راستگویی، امانت داری، احترام به فرهنگ بومی و حفظ حریم شخصی افراد، از اصول اخلاق حرفه ای در مستندسازی هستند. ارتباط با رسانه ها نیز بخشی از مستندسازی پروژه است که جنبه های خوب و بد دارد. رسانه ها بستر خوبی برای آگاه کردن جامعه اند، اما بی توجهی آن ها به ارزش های تخصصی کار و تمرکزشان بر مسائل حاشیه ای و عوام پسند، می تواند برای پروژه زبان بار باشد □

می شود. راهبر با گزارش گیری، بازخورد کار اعضا را دریافت می کند تا از جریان درست کارها مطمئن شود. نشست های تحلیل و ارزیابی، برای تعیین نقاط قوت و ضعف تیم برپا می شوند و نتایج آن ها، در برنامه ریزی صعودهای آینده به کار می آید. با برخی اقدامات پایانی مانند ساماندهی مالی، تکمیل گزارش، تهیه گواهی ها و... چرخه صعود بلند به پایان می رسد و پرونده آن بسته می شود.

تدارکات صعود بلند

مسئولیت بودجه و امور مالی را باید به فردی کارشناس و مورد اعتماد ذینفعان پروژه واگذار کرد. بودجه اولیه باید انواع هزینه های کاهش پذیر و کاهش ناپذیر پروژه را روشن کند. یکی از راه های تأمین بودجه، جلب حمایت اشخاص حقیقی، حقوقی یا رسانه هاست که در برابر برخی خدمات، کمک های نقدی یا جنسی در اختیار تیم می گذارند. از مهم ترین بدی های حمایت مالی می توان وابستگی به حامی، تبلیغ کالاهای بد یا زبان بار، پای بندی به پیروزی پروژه به هر بها، دور شدن از هدف های اصلی پروژه و اثر عوامل حاشیه ای بر دآوری و تصمیم گیری را نام برد.

پذیرش مسئولیت در صعودهای بلند، نیاز به بیمه مسئولیت مناسب دارد. برای دزدی، سوانح، بیماری ها، بلایا و خسارت های دیگر نیز می توان بیمه های مناسب خرید. سامانه ارتباطی کارآمد، از عوامل اصلی کامیابی صعودهای بلند است که ارتباط پیوسته با کشورهای مبدا و مقصد، نهادهای ذی نفع، رسانه ها و از همه مهم تر، ارتباط میان بارگاه اصلی و تیم صعودکننده را برقرار می سازد. هر چه روش های ارتباطی تیم بیشتر باشد، ایمنی بیشتری دارد. تجهیزات پروژه را به تجهیزات شخصی، تیمی و راهبری تقسیم کنید و برای هر یک لیستی بسازید تا چیزی فراموش نشود.

تغذیه نقش مهمی در سرنوشت تیم دارد. برای برنامه ریزی تغذیه در صعودهای بلند، روش های چندی هست اما در هر حال، اعضا باید در برنامه ریزی تغذیه شرکت کنند و آن را بپذیرند. پرسشنامه اولویت های غذایی، ابزار خوبی برای نزدیک کردن برنامه غذایی صعود به رژیم عادی اعضاست.

خودکفایی تیم، در هیچ زمینه ای به اندازه حوزه سلامت مهم نیست. تغذیه، بهداشت و درمان اعضای تیم، در گستره کار مسئول پزشکی جای می گیرد. به همین دلیل در صعود بلند، حضور یک پزشک اهمیت کلیدی دارد. پزشکی از راه دور، توجیه حرفه ای و قانونی ندارد. پس پزشکی را برگزینید که هم تراز دیگر اعضا باشد و تیم را در همه ی گام های صعود، همراهی کند. در نبود پزشک کوهنورد، می توان از پرستار، تکنیسین فوریت ها یا کمک رسان دارای صلاحیت بهره گرفت، اما به هر حال، مسئول پزشکی تیم باید بتواند هم پای تیم، کوهنوردی کند. او باید بتواند در سه حوزه تغذیه، بهداشت و درمان، به کار آموزش، برنامه ریزی، اجرا و ارزیابی بپردازد. لازمه این کار، حضور فعال مسئول پزشکی در همه ی فازهای پروژه - به ویژه روند برنامه ریزی - است.

مسایل حقوقی و اخلاقی

هر اقدامی که در سطح جامعه جرم به شمار می آید، درون تیم کوهنوردی نیز جرم است. استثنای این قاعده، حوادثی است که مشمول حقوق ورزشی می شود. یعنی در صورت رعایت قواعد و عرف رایج ورزش کوهنوردی، نمی توان عضوی از تیم را به خاطر آسیب

سرمست شور مست

جعفر سپهری

همزمان با پرواز پرتوهای خورشید جهانتاب که سپهر نیلگون را روشنایی می‌بخشد و نیزه‌های زرین خود را به چشم آسمان می‌پاشد، ما نیز در دل کوهستان سترگ و خشن البرزکوه، وارد جاده ماز تودرتوی افسانه‌ای فیروزکوه می‌شویم. قطرک‌های خرامان باران، در دمه‌ای پرنیایی، با ضرب‌آهنگ خود بر روی شیشه‌ها به ما خوش‌آمد می‌گویند. ناشتا را در جوار باغ‌های پر بار فیروزکوه با عطر دل‌انگیز گل‌های کوهستانی چاشت می‌کنیم. این جا گذرگاه مازندران است.

مازندران، سرزمین چشم‌اندازهای رویایی، رودها، سواحل زیبا، غارها، آبشارها، دره‌های مه‌آلود، چشمه‌های معدنی، تالاب‌ها، باغستان‌های میوه، شالی‌زارها، کشت‌زارهای سرسبز و جنگل‌های انبوه دامنه‌های البرز است. جایی که سبزی جنگل به آبی دریا آمیخته و در فراسوی جنگل‌ها، قله‌های سر به فلک کشیده و پوشیده از برف است و در این میان بلندترین قله ایران «دماوند».

در نزدیکی زیرآب می‌ایستیم ببینیم چگونه پیروزی اراده ایرانی، جاده‌ای آهنین در سراچه دل این کوه تراشیده تا پل ورسک هر روز و شام گذرگاه اسب‌های پولادین غران باشد. و ما محو تماشای آن در هوایی دل‌انگیز و با طراوت دقایقی را سپری می‌کنیم. نام زیرآب از یک رود به نام ذبرو گرفته شده که به معنی آب روشن و روان است که از شیب تند ارتفاعات ذنگالو در غرب شهر سرچشمه می‌گیرد. واژه زی یا زیو به معنی صاف و روشن و واژه رو به رودخانه گفته می‌شود.

از پس آن به پل سفید می‌رسیم و اینک باید سرمست از سبزی چشم‌انداز بی‌مانند،



جاده شور مست



پل ورسک

ارتفاعات بیشه‌ای دامنه‌های البرزکوه، دل را به شوق فریبده شورمست سپرد. جاده در پهنه فردوس‌سان جنگل به پایان می‌رسد. برای دیدار از دریاچه شورمست از مسیری با شیب تندبالا می‌رویم تا از لابلای درختان تنومند توسکا با شاخه‌های در هم تنیده، نمای دریاچه را به چشمان خود مهمان کنیم که طناز و محسور چهره در بوریای موج سبز کشیده و به کرشمه و غمازی عاشقان طبیعت را به سوی آب شیرین و زلال خود پیش می‌خواند. چه زیبا و زندگی‌بخش است نظاره درختانی که با فروتنی قامت رعناي خود را به سوی آب دریاچه پیش کشیده‌اند.

پهنه این دریاچه کمابیش بیضی‌گون، پانزده‌هزار متر مربع و میانگین ژرفای آن ۵ متر است. نه رودی به آن می‌ریزد و نه آبی از آن خارج می‌شود. این چشمه‌های زلال ژرفای دریاچه هستند که بی‌دریغ آب گوارای خود را به دل آن گسیل می‌دارند. غرب آن را جنگل انبوه و شمال آن را کشت‌زارهای بارآور به زیبایی آراییده‌اند. چشم‌انداز بی‌مانند این دریاچه، پیچیده در درختان تنومند و درهم تنیده توسکا، آن را به یکی از زیباترین مکان‌های دیدنی در نزدیکی تهران تبدیل کرده است. مکانی دیدنی در حاشیه روستاهایی همچون شورمست، راستوبی و نووه رخ می‌نماید.

پس از برپایی چادرها در کنار دریاچه، سرمست از باده شورمست، به جنگل‌نوردی پرداختیم و پس از یک ساعت راه‌پیمایی به چشمه‌ای گوارا رسیدیم که دو درخت بسیار تناور همچون دو نگهبان جان بر کف آن را در بر گرفته بودند. در هنگامه‌های فروختن خورشید بود که پرنیانی سپید سراسر جنگل و دریاچه را پوشانید و قطرک‌های باران مهماندار ما شد. شب‌مانی در کنار دریاچه شورمست و گوش سپردن به آوای جان‌بخش طبیعت در هوای خنک کوهستان، و برخاستن با نوای شادافزای پرندگان هرگز از یادها زوده نخواهد شد. و به گاه پگاه بود که



جنگل در کنار دریاچه شورمست



دوخواهران دریاچه شورمست

“به بال کوه‌ها لغزید کم‌کم پنجه خورشید - هزاران نیزه زرین به چشم آسمان پاشید.” زیبایی و رویایی بودن دریاچه و قرار گرفتن آن در نزدیکی جاذبه‌های دیگر مانند تونل کدوک و پل ورسک، برج لاجیم، برج رسکت، برج باوند، خرابه‌های ساختمانی شاه‌کوه، غارهای کیجا کرک‌چال، دژ کنگلو، کرکلی دژ، دژ اولاد دیو، آبشار دراسله زیرآب، آبشار فصلی ورسک، غار اسپهبد خورشید، کلیسای گدوک و روستای اوریم به ارزندگی این منطقه می‌افزاید. درهم‌آمیختگی آب با درختان و کوه‌های پیرامون و بازتابش طبیعت فریبا در آب دریاچه، به ویژه در پاییز، جلوه‌ای بی‌مانند و ویژه به منطقه می‌بخشد □



دریاچه شورمست

رعد و برق، در کمین کوهنوردان

راهنمای پیشگیری و مقابله با صاعقه زدگی در کوهستان

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی

صاعقه (رعد و برق)، یکی از خطرناک‌ترین حوادث کوهستان است، چون پیش‌بینی آن بسیار سخت و بعضی مواقع غیر قابل پیش‌بینی است. وقتی بار الکتریکی انباشته شده در ابرها تخلیه شده و به صورت یک قوس الکتریکی به زمین برخورد کند؛ صاعقه اتفاق می‌افتد. به عبارت دیگر هنگامی که اختلاف بار الکتریکی در میان ابر و زمین و یا در میان بخش‌هایی از یک ابر، بیش از حد معمول آن می‌شود، رعد و برق ایجاد می‌شود. همواره به خاطر داشته باشید که صاعقه معمولاً کوتاه‌ترین مسیر را برای تکمیل مسیرش به سوی زمین انتخاب می‌کند. در فصل بهار که هر از گاهی همراه با تغییرات جوی است در مناطقی از کوه‌ها شاهد متغیر بودن هوا و در صورت وجود جبهه‌های پُررطوبت هوا، همراه با بروز صاعقه و رعد و برق می‌باشیم. بروز صاعقه در مناطق کوهستانی می‌تواند مشکلات و خطرات جدی برای کوهنوردان به همراه داشته باشد. صاعقه‌زدگی حتی در ارتفاعات پایین و حتی در سطح دریا نیز می‌تواند جان انسان را تهدید کند. توجه به چگونگی پیشگیری و مقابله با صاعقه‌زدگی، ضامن سلامت ما خواهد بود.

توصیه‌های مهم

♦ از مناطق بدون پوشش دوری کنید. ممکن است از ابرها در هر زمان از سال، رعد و برق تولید شود. زمانی که در منطقه باز در کوهستان قرار دارید، و از طریق نشانه ابرها با علایم دیگر، نزدیک شدن هوای توفانی، آذرخش یا تندر را تشخیص دادید، از ظاهر شدن در این گونه مناطق خودداری کنید.

♦ به دنبال یک پناهگاه باشید. در هنگام بروز رعد و برق در کوهستان پناه بگیرید و به یاد داشته باشید که برق آسمان، بیشتر به قله‌ها و تپه‌های سنگی و مناطق مرتفع برخورد می‌کند، بنابراین به دنبال یک پناهگاه باشید.

♦ اگر هیچ سرپناهی در کوهستان نیافتید و رعد و برق در نزدیکی شماست، کمترین نقطه تماس را با زمین داشته باشید. باید در زمین باز چهارزانو چمباتمه زده و دست‌های خود را در بغل بگیرید.

♦ لازم است در بین سنگ‌های خیس پناه نگیرید، زیرا وجود آب در لابه‌لای سنگ‌ها موجب هدایت برق به انسان می‌شود.

♦ از لبه‌ها و پرتگاه‌های کوهستان دوری کنید.

♦ از تجهیزاتی که هادی جریان الکتریسیته هستند استفاده نکنید و در صورت وقوع رعد و برق از آن‌ها دوری کنید. ضروری است

همه وسایل فلزی مانند ساعت، قاب عینک، کلنگ، باتوم کوه‌نوردی، کوله‌پشتی زین‌دار را از خود دور کنید و در پناه سنگی به فاصله ۳ تا ۵ متر روی زمین نشسته و عایقی ضخیم در زیر بدن خود قرار دهید.

♦ روی زمین خیس نایستید که به شدت رعد و برق را به خود جذب می‌کند. در این شرایط می‌توانید کوله خود را زمین بگذارید و روی آن بنشینید.

♦ چادر کوه را به عنوان یک منطقه امن در مقابل رعد و برق در نظر نگیرید. هیچ‌گاه چادر خود را به بلندترین درختان اطراف وصل نکنید. در هنگام احتمال بروز رعد و برق، کوه‌نوردانی که در زیر چادر به سر می‌برند، باید سر پناه دیگری غیر از چادرهای شان انتخاب کنند. اگر داخل چادر هستید، به میله وسط چادر نجسید.

♦ در هنگام رعد و برق در کوه، از ایستادن در مناطق مرتفع، تپه، قله کوه یا هر ناحیه مرتفع دیگر به شدت پرهیز کنید. به عبارت دیگر در این حالت نباید در ارتفاعات کوه‌ها باشید، چون سرپناهی نمی‌یابید. نکته بسیار مهم این که تا جایی که می‌توانید ارتفاع خود را کم کنید، چون احتمال اصابت صاعقه در ارتفاعات بیشتر است؛ بنابراین هرچه سریع‌تر به سمت پایین کوه حرکت کنید و در داخل دره‌ها پناه بگیرید و یا به دنبال یک سرپناه دیگری باشید.

♦ از پناه گرفتن زیر درختان پرهیز کنید، زیرا به علت برخورد برق و حرارت حاصل از آن به آن‌ها، امکان آتش‌سوزی وجود دارد؛ بنابراین باید از این کار خودداری کنید. هرگز زیر یک درخت تنها نایستید. ممکن است همین یک درخت، به عنوان رسانای رعد و برق عمل کند.

♦ از شرایط آب و هوایی منطقه کوهستانی انتخاب شده خود برای کوه‌نوردی باخبر باشید. پیش‌بینی‌ها را بررسی کنید.

♦ اگر لباس‌های شما خیس است سعی کنید آن‌ها را هر چه زودتر خارج کرده و از خود دور کنید.

♦ آگاهی خود را درباره ابرهای خطرناک کومولونیمبوس افزایش دهید. معمولاً زمانی که توده ابرهای متراکم سفید، تیره می‌شوند و به سمت ابرهای بسیار بزرگ و متراکم بالای خود صعود می‌کنند، بارانی توفانی در راه است. ابرهای کومولونیمبوس به شکل کوه یا برج‌های عظیم دیده می‌شوند که قطعه آن تقریباً پهن است و شکلی همانند سندان آهنگری دارد. این ابر با یخبندان، بارندگی، ریزش برف، تگرگ، باد خیلی شدید و کاهش دیدافتی در سطح زمین همراه است. ابرهای کومولونیمبوس، از خطرناک‌ترین ابرها برای کوهنوردان به شمار می‌رود و لازم است با مشاهده آن از صعود صرف‌نظر کنید و در نزدیک‌ترین محل امن جای بگیرید.

◊ زمان بازگشت و مسیرهای جایگزین را در نظر بگیرید و نقاطی از مسیرتان را که شما را از مکان‌های ناامن در ساعات اوج توفان دور می‌کند شناسایی کنید.

◊ در طول مسیر، مناطق امن‌تر را زیر نظر داشته باشید. منتظر رسیدن توفان پیش از تغییر موقعیت نباشید.

◊ به یاد داشته باشید، اگر هنگام رعد و برق در منطقه‌ای مرتفع بودید و به مکان امنی دسترسی نداشتید، به صورت چمباتمه و خمیده روی زمین بنشینید. دست‌ها را روی گوش و سر را بین زانوها قرار دهید. تماس خود را با زمین به حداقل برسانید و به هیچ‌وجه روی زمین دراز نکشید.

◊ علاوه بر لوازم ضروری و روتین کوه‌نوردی، از همراه داشتن کیت کمک‌های اولیه، با لوازم کافی اطمینان حاصل نمایید. ◊ طناب‌هایی را که به همراه دارید، به خصوص اگر خیس و مرطوب شده‌اند از خود دور کنید.

◊ اگر در شرایطی بودید که هنوز خطر در یک قلمی‌تان نبود و می‌توانستید خود را به پناهگاهی برسانید یا ارتفاع خود را در کوه کم کنید، این کار را هرگز با دودیدن انجام ندهید (این که چقدر خطر به شما نزدیک است بستگی به شرایط دارد اما معمولاً تا زمانی که رعد و برق فاصله‌ای بیش از ۲ تا ۳ کیلومتر با شما دارد، شما می‌توانید تغییر موقعیت دهید). سرعت مناسبی داشته باشید اما ندوید.

◊ بعد از دیدن نور حاصله از رعد و برق تا شنیدن غرش آسمان حداکثر ۳۰ ثانیه فرصت دارید تا خود را به منطقه‌ای امن برسانید. تا ۳۰ دقیقه بعد از شنیدن آخرین غرش در همان مکان بمانید.

◊ شناخت محل‌های خطرناک و محل‌های ایمن هنگام بروز صاعقه، به خاطر سپردن این محل‌ها و شناسایی آن‌ها در طی مسیر می‌تواند در شرایط اضطراری نکته طلایی باشند.

◊ فراگیری کمک‌های اولیه با توجه به نوع صدمات وارده (شرح در قسمت خطرات) از قبیل احیای قلبی-ریوی و سوختگی‌ها شوک و مقابله با خونریزی‌های داخلی و... می‌تواند باعث نجات هم‌نوردتان شوید.

◊ باتوم‌های کوه‌نوردی، کلنگ، کرامپون و تجهیزات برف و یخ‌نوردی و سنگ‌نوردی، شانس اصابت صاعقه به شما را افزایش می‌دهند. اگر مجبور به حمل این وسایل هستید و نمی‌توانید آن‌ها را جا بگذارید و بعداً به سراغ‌شان بیایید، تجهیزاتی که می‌توانید داخل کوله بگذارید را داخل کوله و در میان

سایر وسایل قرار دهید (نه در بالای کوله) و وسایلی از قبیل کلنگ را روی زمین قرار دهید و بند حمایت آن را گرفته و با خود روی زمین بکشید.

◊ اگر در شرایط غیرمنتظره گرفتار شدید و حرکت، خودش کاری غیر ایمن بود (مثلاً گروه در یک مکان مسطح و باز گیر افتاده بود) اعضای گروه می‌بایست با فاصله حداقل ۱۵ متری از یک‌دیگر، پخش شوند تا در صورت برخورد صاعقه با فردی، دیگران صدمه نبینند. حالت صاعقه را به خود بگیرید (نشستن به صورت چمباتمه بر روی یک عایق روی زمین و قرار دادن دست‌ها بر روی گوش و دور کردن تمام اجسام فلزی و رسانای الکتریسته و نیز وسایل خیس از خود. پاهای‌تان را کنار هم قرار دهید و به صورت چمباتمه روی زیرانداز عایق‌تان یا یک عایق دیگر چندلا شده بنشینید. اشیای نزدیک‌تان یا وسایل رسانای الکتریسته را لمس نکنید).

◊ پیش از انجام برنامه کوه‌نوردی، وضعیت منطقه را از نظر توپوگرافی و پوشش گیاهی و عوارض سطحی زمین بررسی کنید. مکان‌های ایمن‌تر را پیدا کنید. توجه داشته باشید که چادرها، پناهگاه امنی در توفان‌های رعد و برقی نیستند؛ همچنین درختان نیز امن نیستند. زمین‌های پوشیده بهترین مکان هستند، اما هیچ مکانی شما را کاملاً از رعد و برق حفاظت نمی‌کند.

◊ اگر روی قله کوه هستید، از سمتی (مسیر امن و آشنایی) که پوشش ابر کم است و رعد و برق کمتر می‌زند، پایین بیایید.

◊ در صورت امکان با شروع صاعقه در مکان‌های سرپوشیده مانند جان‌پناه یا کلبه‌های کوهستانی پناه بگیرید.

◊ همواره برنامه کوه‌نوردی را طوری تنظیم کنید که بعد از ساعت ۱۱ صبح در مکان‌های مرتفع نباشید.

◊ غارهای کوتاه، لبه گودال‌ها یا درون آن‌ها جای امنی نیستند، چون ممکن است در هنگام رعد و برق فرو بریزند.

◊ در صورت شنیده شدن صدای رعد حتی با وجود آسمان صاف، احتمال وقوع صاعقه بسیار زیاد است. از این رو، سریعاً خود را به مکان امن برسانید.

◊ سعی کنید در کوتاه‌ترین ارتفاع ممکن قرار بگیرید. در کوهستان اگر بالاتر از خط ارتفاع درختان قرار دارید به آن معناست که شما در مرتفع‌ترین مکان هستید. سریعاً خود را به ارتفاع پایین‌تر از درخت‌ها رسانده و در فضای بین درختان کوتاه پناه بگیرید.

◊ می‌توان از حلقه‌های ضد صاعقه

استفاده کرد.

◊ در مکان‌های سرپوشیده به در، پنجره و اجسام فلزی (مانند پناهگاه‌ها) نزدیک نشوید. ◊ تنها در مورد اورژانس از تلفن استفاده کنید.

امواج صاعقه به راحتی از تلفن عبور می‌کنند و آسیب ناشی از آن‌ها شایع‌ترین علت صاعقه‌زدگی در مکان‌های سرپوشیده است. ابزارهای الکترونیکی مانند جی‌پی‌اس، دوربین و گوشی تلفن همراه خود را خاموش نگه داشته و از خود دور نگه دارید. اگر در هنگام صاعقه، گوشی شما زنگ خورد، نه آن را جواب دهید و نه رد تماس دهید. آن را در گوشه‌ای رها کرده و به دنبال جای امن بگردید.

◊ طناب‌هایی را که به همراه دارید به خصوص اگر خیس و مرطوب شده‌اند، از خود دور کنید.

◊ در کوهستان از رودخانه‌ها فاصله بگیرید، چرا که آب‌های خوب جریان الکتریسته است و می‌تواند جریان الکتریسته را تا فاصله زیادی از خود هدایت کند.

◊ علایم هشداردهنده را جدی بگیرید. یکی از علایم مهم آغاز صاعقه راست شدن موهای بدن یا احساس گزگز و مورمور در پوست است. در این حالت سریعاً به روی زمین نشست، دولا شوید. هرگز به طور مستقیم به روی زمین دراز نکشید.

◊ در شرایط صاعقه از تجمع به دور هم خوداری نمایید.

◊ قبل از صعود به ارتفاعات به اخبار هواشناسی توجه کرده و در صورت متغیر بودن هوا و وجود جبهه‌های هوای پُر رطوبت از صعود به ارتفاعات خودداری شود.

◊ علاوه بر لوازم ضروری و روتین کوه‌نوردی، از همراه داشتن کیت کمک‌های اولیه، با لوازم کافی در داخل کوله‌پشتی‌تان اطمینان حاصل نمایید ■

منابع مورد استفاده:

- 1-Dennis K. Graver: Aquatic rescue and safety, Human Kinetics, 2004
- 2-Chris Beeson: The handbook of survival at sea, Amber Books, 2003
- 3-Gerrie Mc Call: The Handbook of the weather, Amber Books, 2003
- 4-Hugh McManners: The outdoor adventure andbook, Dorling Kindersley Book, 1996
- 5-Ken Griffiths: The survival manual, Carlton Book, 2002
- 6-Howard D. Backer: Wilderness first aid, Jones and Bartlett Publishers, 2002
- ۷- راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین: توحید عرفانی، فصل‌نامه کوه، سال هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲ صفحه‌های ۸۰-۷۹.
- ۸- راهنمای کاربردی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی، کارن برگر، ترجمه سامان شاهین‌پور، چاپ اول، ۱۳۹۴، انتشارات مهرسا.

NEWS



کوتاه و خواندنی

تهیه، ترجمه و تنظیم: رضا زارعی

بازگشت اخلاق‌مند از نانگاپاریات

از لحظه‌ای که تامارا لانگر از ۷۰ متری قله نانگاپاریات بازگشت و اجازه داد همراهانش بتوانند بدون دغدغه نخستین صعود زمستانی نهمین ۸۰۰۰ متری را با موفقیت انجام دهند، حتی اعضای تیم خود را نیز شگفت‌زده کرد! سیمون مورو می‌گوید: "بازگشت او یکی از عجیب‌ترین رخ دادهایی است که تاکنون در کوهستان به آن برخوردیم!"

به واقع پس از انصراف تامارا از صعود، حمل او تا قله برای سیمون مورو منطقی‌تر از بازگرداندنش از آن نقطه به کمپ ۴ بود. پس تامارا راه کمپ را در پیش گرفت تا سایرین پس از صعود، خود را به او برسانند! بد نیست بدانید آن‌ها ۴ نفر بودند، دوتیم دونفره. الکس و علی که از همان ابتدا بر روی مسیر کینشوفر تلاش می‌کردند. آن‌ها تجربه سال قبل از این مسیر تا ارتفاع ۷۸۰۰ متر را هم داشتند و سیمون مورو به همراه تامارا لانگر که بر روی مسیر مسنر فعالیت داشتند، اعضای دو تیم در پایان ماه ژانویه به هم ملحق شدند.

در طی چند هفته، همکاری آن‌ها تنها به حضور در کمپ اصلی محدود می‌شد و البته یکی دوبار تلاش تا کمپ یک برای حفظ هم‌هوایی. در نهایت باز شدن یک پنجره هوای خوب موجب شد تا تصمیم فوری برای صعود را عملی نمایند. آن‌ها طی چند روز فشرده خود را به ۷۱۰۰ متری کمپ چهار رساندند. طبیعتاً تعجیل در صعود و هم‌هوایی نامناسب به مرور اثر خود را نشان می‌داد. به‌خصوص بر روی تامارا.

صبح روز صعود او از نظر جسمانی بسیار تحلیل رفته بود و علاوه بر حالت تهوع، قادر به خوردن و نوشیدن نیز نبود، اما تامارا تمام توانش را به کار بست تا به تنها بانویی تبدیل شود که برفراز نانگاپاریات می‌ایستد. آن‌ها ساعت ۶ بامداد کمپ را

ترک کردند و تا اواخر مسیر به اتفاق صعود می‌کردند. در نهایت حدود ساعت ۱۵ علی از سایرین جدا شد و از مسیر گرده خود را سریع‌تر به قله رساند. این سومین صعود او به نانگاپاریات بود، سپس الکس و سیمونه. آن‌ها می‌دانستند تامارا تنها ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با قله فاصله دارد، اما دختر ایتالیایی کاملاً تخلیه شده بود. او ترجیح داد صعود سایرین را به خطر نیندازد و منتظر بازگشت‌شان شد. سیمون مورو در مورد نقش او در صعود می‌گوید: "این نخستین بار در زندگی کوه‌نوردیم است که با چنین عمل هوش‌مندانه، سخاوتمندانه و اخلاق‌مند مواجه می‌شوم. اقدام او باورنکردنی بود!" به این شکل اگرچه تامارا به قله نرسید، اما مانع تلاش هم‌تیمی‌های خود نیز نگردید. درسی که نانگاپاریات و سایر ۸۰۰۰ متری‌ها کمتر به چشم دیده بودند!

بازگشت اورازابال به هیمالیا

خوان اورازابال صعودکننده چهارده قله ۸۰۰۰ متری و کسی که پروژه دوبار صعود هر چهارده قله ۸۰۰۰ متری را در سر دارد، پس از چندسال دوری از هیمالیا به نیپال بازخواهد گشت و قصد دارد با صعود دائولاگیری شمار ۸۰۰۰ متری‌های خود را به عدد ۲۷ برساند. او برای رسیدن به ۸۰۰۰×۱۴×۲ متری تنها دو قله را پیش رو خواهد داشت.

لازم به ذکر است سال ۲۰۱۱ اورازابال با صعود به لوتسه بیست و ششمین قله ۸۰۰۰ متری خود را صعود کرد.

او در سال ۲۰۰۴ توانسته بود با صعود به K2 به عنوان ششمین صعودکننده قله‌های ۸۰۰۰ متری نام خود را به ثبت رساند. اما به رغم این صعود هرگز تلاش‌های خود در هیمالیا را متوقف نکرد و با صعود لوتسه دوازدهمین ۸۰۰۰ متریش را در سال ۲۰۱۱ صعود کرد تا تنها دو قله دیگر را در پیش داشته باشد و بتواند تنها انسانی باشد که

دوبار چهارده قله ۸۰۰۰ متری را صعود کرده است. برای اورازابال آرزوی موفقیت داریم.

دو سال قبل که زمزمه تلاش کوهنوردان بر روی جبهه شمالی K2 مطرح شد، سیمون مورو در مورد آن نظرجالبی را ابراز کرده بود:

"آن چه خطرناک‌تر از درگیری با طالبان در پاکستان است تلاش بر روی مسیر شمالی K2 است. دسترسی به کمپ اصلی جبهه شمال بسیار دشوار است. حمل بار به کمپ اصلی به‌خاطر نبودن باربر امکان‌پذیر نیست. امکان حضور بالگرد و تیم امداد در منطقه نیست. مسیر شمالی عمدتاً در معرض بهمن است. در مجموع خطرات تروریست‌ها در سمت پاکستان بسیار کمتر از خطرات کوه‌نوردی در جبهه شمالی چین است و K2 به اندازه کافی خطرناک است و نیازی نیست با رفتن به جبهه شمالی بر بار مشکلات افزود."

اما پس از صعود موفق زمستانی سیمون مورو به نانگاپاریات به همراه الکس تکسیکون و علی سدپارا او در گفتگو با سایت نشنال جغرافی دلیل جالبی را برای انصراف از صعود زمستانی K2 ابراز داشت:

"سال‌ها قبل صعود به چهارده قله ۸۰۰۰ متری توسط یک‌نفر چالش محسوب می‌شد. اما اینک بسیاری بر آن فایق آمده‌اند. صعود ۸۰۰۰ متری‌ها هنوز هم گران، خطرناک، طولانی و دشوار است، اما این امر امکان‌پذیر است و نیازی به اثبات ندارد. همان زمان می‌دانستم برای کشف این قله‌ها و تبدیل‌شان به چالش دست نیافتنی، صعود زمستانی بهترین راهکار است. تلاشی با تنها ۱۵ درصد شانس موفقیت. حال درنظر بگیرید تاجه حد پیدا کردن پشتیبان مالی برای صعودی با ۸۵٪ احتمال شکست دشوار است! اما من آن را انجام دادم،

خطرناک شده است". آن‌ها برای کاهش خطرات مسیر بالغ بر ۲۰۰ نردبان را در محل بارگذاری کرده‌اند.

آنگ کامی معتقد است: "مسیر آبشار یخی خطرناک‌ترین راه دستیابی به قله اورست است". در سال ۲۰۱۴ تعداد ۱۶ شریا همچنین زلزله سال ۲۰۱۵ نیز منجر به مرگ ۱۹ شریا، کوهنورد و خدمه کمپ اصلی بر اثر سقوط بهمین گردید.

کپی‌کاری چینی‌ها از ابزار کوه‌نوردی

طی سال‌های اخیر تولیدکنندگان چینی عمدتاً به سفارش برخی تجار بی‌مبالات و پول دوست اقدام به کپی‌کاری و تولید پوشاک و لوازم می‌کنند. این امر اگرچه خسارت مالی زیادی به تولیدکنندگان وارد می‌کند، اما خسارت جانی به همراه ندارد و به نحوی قابل جبران است، اما کپی ابزار فنی که عمدتاً با جان افراد سروکار دارد امری است نابخشودنی...

جالب آن‌که در اغلب مواقع شباهت بسیار ابزار تولیدی آن‌ها آن‌چنان به لوازم اصلی زیاد است که حتی تولیدکنندگان شرکت‌های معتبر نیز توان تشخیص لوازم کپی شده خود را ندارند. در چنین شرایطی برای تمیز دادن ابزار اصلی با لوازم کپی شده تنها راه کار آن است که هردو را در اسید قرار دهند تا سرعت بیشتر تخریب ابزار جعل شده آن‌ها را از ابزار و تولیدات اصلی مشخص کند.

Chad Jukes سرباز معلول

آمریکایی که در جنگ با نیروهای عراقی در سال ۲۰۰۶ بر اثر انفجار بمب کنار جاده‌ای پای خود را از دست داد برای اثبات توانمندی خود راهی اورست است. در این سفر Thomas Charles گروه‌بان نیروی دریایی که او نیز از ناحیه پای راست دچار قطعی عضو است چاد را همراهی خواهد کرد.

چاد ۳۱ ساله که از ناحیه جمجمه نیز دارای جراحت است معتقد است هیچ‌یک از جراحاتش نمی‌توانند مانع از دستیابی وی به بام دنیا گردد.

و توماس هم‌نورد چاد نیز عنوان می‌دارد: "مردم با دیدن ما احساس ترحم می‌کنند، غافل از توانمندی‌های ما حتی بدون داشتن یک عضو مهم نظیر پا".

اول از همه زمانی که تصمیم گرفتیم از هوای خوب استفاده کنیم و برای قله برویم هنوز به خوبی هم‌هوا نشده بودیم. تنها یک شب در کمپ دو در ارتفاع ۶۲۰۰ متر گذرانده بودیم. معمولاً، این برای صعود یک کوه هشت‌هزار متری بدون اکسیژن کافی نیست. بنابراین اولین سؤال اساسی این بود: آیا می‌توانیم با تنها یک شب در ۶۲۰۰ به قله برویم؟

دشواری اساسی دوم هوا و باد بود. بادی معادل ۴۵ کیلومتر در ساعت و برودت هوای حاصل از باد معادل منفی شصت درجه وجود داشت.

هم‌هوایی نامناسب و سرما، انگیزه هر کسی را از بین می‌برد، و ما باید با این امور به شدت مبارزه می‌کردیم. در آغاز سریع حرکت کردیم، اما یادم می‌آید که دویست متر مانده تا قله، تماماً یک بازی ذهنی تمام‌عیار بود (گفتگوی سیمون مورو با نشنال جغرافی برگردان خانم مینا قربانی).

پی‌نوشت: سیمون مورو با تاکید تمرین هواری با شدت بالا (۱۰۰ کیلومتر دوییدن در هفته) قصد تلقین این امر را دارد که شما نیازمند بالابردن ضربان با صعود سریع، در ارتفاع بالا هستید تا خون‌تان منجمد نشود.

خطرناک‌تر شدن آبشار یخی اورست

Posted: 29 Mar 2016 12:30 AM PDT
شرپاهای تجهیزکننده مسیر آبشار یخی اورست معتقدند پس از زلزله ۲۵ آوریل ۲۰۱۵ مسیر آبشار یخی این کوه حداقل کمپ اصلی به کمپ یک بسیار خطرناک شده است.

تیم شرپاهای این مسیر که به "دکترهای آبشار یخی" معروفند توسط سازمان کنترل آلودگی ساقاراماتا (EPCC) در کمپ اصلی مستقر هستند. آن‌ها وظیفه دارند تا ضمن ثابت‌گذاری در مسیر آبشار یخی، اقدام به قراردادن نردبان‌های فلزی برای عبور کوهنوردان کنند؛ همچنین این تیم با سرکشی روزانه به مسیر، تغییرات رخ داده توسط حرکت یخچال خومبو را نیز اصلاح می‌کنند.

آنگ کامی شریا سردار دکترهای آبشار یخی معتقد است: "با افزایش شکاف‌ها به دلیل وقوع زلزله مسیر آبشار یخی بسیار

زیرا در آن حس اکتشاف فراوان بود". اما سیمونه در پاسخ به این پرسش که آیا برای صعود زمستانی به سایر ۱۰ قله ۸۰۰۰ متری برنامه‌ای ندارد؟ پاسخ می‌دهد: "قطعاً نه! اول آن‌که به اندازه کافی مسن هستیم. اینک ۴۸ سال سن دارم. ضمناً با توجه به تجربه‌ام بسیار هوشیار شده‌ام و طبیعتاً به خوبی به سختی کار واقفم".

و در مورد زمستانی کی دو؟
"نه، هیچ‌گاه به K2 نخواهم رفت. شاید بپرسید چرا؟ زمانی که به گاشربروم II رفته بودم صعود زمستانی K2 یک رویا برایم بود. اما در بازگشت موفق از آن سفر، همسر من رو به من گفت: من تاکنون از تو نخواسته‌ام به جایی بروی یا نه، اما اجازه بده در مورد K2 تقاضا کنم از رفتن به آن کوه خودداری کنی".

سیمون در مورد تقاضای همسرش می‌گوید: "نمی‌خواهم بگویم تفکر او درست است یا غلط" (سیمون پیش‌تر عنوان کرده بود همسرش خواب بدی در مورد صعود او به K2 دیده بود و آن را دلیل عدم سفر زمستانی به K2 عنوان داشت).

اما او در مورد K2 معتقد است: "تلاش آینده به K2، سفری لهستانی خواهد بود. آن‌ها آغازگر تلاش‌های زمستانی بر روی ۸۰۰۰ متری‌ها بودند و می‌توانند پایان خوش آن را هم رقم بزنند".

و برنامه بعدی سیمون مورو: "قطعاً خود را بازنشسته نخواهم کرد، اما تلاش‌های زمستانی برایم تمام شده است. دوست دارم کارهای فنی را از سر بگیرم. تلاش بر روی ۷۰۰۰ متری‌ها و حتی قله‌های کوتاه‌تر".

نانگاپاربات؛ بدوید تا یخ نزنید

Posted: 12 Mar 2016 04:13 AM PST
سال گذشته سیمون مورو در توصیه برای یک صعود خوب در فصل زمستان بر روی نانگاپاربات عنوان داشت:

"برخورداری از آموزش کافی، تمرین هواری دوییدن به میزان ۱۰۰ کیلومتر در هفته؛ و البته تمرین کافی سنگ‌نوردی، یخ‌نوردی و صعود مسیرهای ترکیبی از دیگر الزامات یک صعود ۸۰۰۰ متری در زمستان است".

سیمون مورو در گزارش صعود موفق نانگاپاربات ۲۰۱۵-۲۰۱۶ می‌گوید:

مالی دولتی و بخش خصوصی نیز همراه این جشنواره بود علاوه بر معرفی چهار صعود برتر سال ۲۰۱۵ کلنگ کوهنورد دوران به ویتیک کورتیکای لهستانی اعطا شد.

در واقع آنچه بر جذابیت این مراسم افزود تنها رقابت میان صعودهای برتر نبود، بلکه حضور ویتیک کورتیکای بود در کنار هم‌طنابش **Robert Schauer** در صعود افسانه‌ای دیواره طلایی گاشربروم چهار که جذابیت مراسم را دوچندان کرده بود. صعودی که از سوی بسیاری از رسانه‌ها صعود قرن نام گرفته بود. دو همنورد پس از حدود ۳۰ سال یک‌دیگر را ملاقات کردند!

در نهایت کلنگ طلایی در یک فضای زیبا به برندگان برگزیده، کوهنوردان جوان و با استعداد و البته افراد از خود گذشته‌ای مانند تیم بریتانیا میک فاولر و بل رامسدن (برای سومین بار) اهدا شد!

کمپ اصلی اورست در مسیر جنوبی امسال برخلاف سال‌های قبل دیرتر برپا گردید. اگرچه شرپاهای **SPCC** (سازمان حفاظت از منطقه پارک ملی ساکاراماتا) از یک ماه قبل اقدام به ایمن‌سازی مسیر صعود کرده بودند، اما صعود تیم‌های حاضر از دو روز قبل آغاز شد.

۲۷۹ کوهنورد از ۳۸ کشور جهان در حال حاضر در کمپ اصلی و برای صعود به سه قله اورست، لوتسه و نوپتسه حضور دارند. با توجه به مبلغ مجوزهای بالغ بر ۵.۳ میلیون دلار عایدی دولت نپال از حضور کوهنوردان حاضر در اورست خواهد بود. ضمن آن که هر کوهنورد برای عبور از آبشار یخی ۶۰۰ دلار پرداخت می‌کند و البته باتوجه به مبالغ پرداختی جهت خدمات کمپ اصلی می‌توان عواید حاصل از صعود به اورست را برای کشور نپال بیش از ۷ میلیون دلار برآورد کرد. لازم به ذکر است مجوزهای مسیر شمالی از روز گذشته صادر شده و تیم‌های متقاضی راهی کمپ اصلی چینی‌ها شده‌اند.

با اخذ مجوز صعود از مسیر شمالی اورست، اینک "کلین جورنت" دهنده ارتفاع و قهرمان رشته کوه‌نوردی با اسکی جهان عازم کمپ اصلی این کوه گردیده است. کلین جورنت چندسالی است به دنبال ثبت پروژه‌های تحت عنوان "کوه‌های زندگی من" است. از این‌رو با صعود سریع به قله‌هایی نظیر مون‌بلان، ماتره‌ورن،



دولت چین از اعطای مجوز صعود اورست به نوجوان ۱۲ ساله آمریکایی امتناع کرد.

تیلور آرمسترانگ که قرار بود در بهار جاری به همراه پدرش، یک مربی کوه‌نوردی و یک راهنمای محلی (شرپا) از مسیر شمالی و به منظور کاهش رکورد سنی صعود به اورست راهی تبت شود، با مخالفت مقامات چینی موفق به اخذ مجوز صعود نشد.

تیلور قصد داشت هم‌زمان با این برنامه اقدام به جمع‌آوری کمک‌های مالی برای بیماران دیستروفی عضلانی دوشن (تحلیل و نابودی ماهیچه‌های ارادی که در کنترل بدن نقش حیاتی دارند است و در مواقع شدید نهایتاً منجر به ناتوانی در راه رفتن، ۹۶٪ معلولیت، مشکلات تنفسی و مرگ می‌شود. ویکی‌پدیا) کند.

دولت‌های چین و نپال در اقدامی مشترک به دلیل جلوگیری از حوادث بیشتر در منطقه اورست، قانونی وضع کرده‌اند که به واسطه آن از صعود افراد کمتر از ۱۸ سال و بیشتر از ۷۵ سال جلوگیری می‌کند.

البته تیلور پس از این ناکامی ابراز کرد هرگز صعود به اورست را فراموش نخواهد کرد بلکه این موضوع کمی به تعویق خواهد افتاد. او اینک قصد دارد تابستان جاری (زمستان نیمکره‌ی جنوبی) راهی استرالیا شود و به قله‌های مشهور سه خواهر، کوه آدامز، کوه رینیر، و کوه هود در منطقه اقیانوسیه صعود کند.

روز ۱۶ آوریل مراسم بیست و دومین کلنگ طلایی در شهر **Grave** فرانسه در یک فضای صمیمی و دوستانه با شکوه هرچه تمام‌تر برگزار گردید. این مراسم با وجود مشکلات مالی زیاد برگزارکنندگان و البته رانش زمین در حاشیه دریاچه **Cham-bon** در فضایی دوستانه و آمیخته با برادری انجام شد و **Grave** را به عنوان پایتخت کوه‌نوردی برای این لحظات زیبا معرفی کرد.

در این مراسم که حمایت‌های حامیان

این دو قرار است در بهار ۲۰۱۶ از جبهه تبت شانس صعود خود به اورست را بیازمایند.

لازم به ذکر است در سال ۱۹۹۸ تام ویتاکر آمریکایی با یک پای مصنوعی به عنوان نخستین معلول موفق به صعود اورست گردید؛ همچنین در ۲۵ می ۲۰۰۲ اریک ویهنمایر به عنوان اولین کوهنورد نابینا قله اورست را صعود کرد. ضمن آن که در بهار ۲۰۰۶ نیز مارک انگلس نیوزلندی با دو پای مصنوعی اورست را صعود کرد و موجب حیرت همگان گردید.



بنا بر گزارش **himalayan-times** به نقل از وزارت گردشگری کشور نپال بهار امسال ۲۳۶ کوهنورد خارجی در قالب ۲۲ تیم برای صعود به اورست ثبت نام کرده‌اند. هریک از این افراد با پرداخت مبلغ ۱۱ هزار دلار مجوز صعود به بام دنیا را دریافت کرده‌اند.

پس از زخدهای سال ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵ که منجر به مرگ ۱۶ شرپا بر اثر سقوط بهمن در آبشار یخی و ۱۹ خدمه کمپ اصلی، کوهنورد و شرپا بر اثر زلزله آوریل گذشته گردید، وزارت گردشگری نپال به منظور کسب رضایت کوهنوردان خارجی مجوزهای سال‌های ۲۰۱۴ و ۱۵ را به مدت دو سال تمدید کرد. از این رو اغلب کوهنوردان ناکام دوسال اخیر نیز قصد صعود به اورست را دارند.

انتظار می‌رود به همین نسبت کوهنورد نیز در بهار سال جاری از مسیر شمالی اقدام به صعود اورست کنند، زیرا پس از حوادث دوسال گذشته وزارت گردشگری نپال قوانین سختگیرانه‌ای را برای کاهش تلفات وضع کرده است.

بهار ۲۰۱۶ همراه با حضور ۶ کوهنورد ایرانی برای صعود به قله‌های لوتسه و اورست است. برای این عزیزان آرزوی سلامتی و موفقیت داریم.

کوه آمریکای شمالی است توسط سه بالگرد شینوک در کمپ یخچال Kahiltna مستقر شدند.

این تیم با بیش از ۱۱ هزار پوند وسیله شامل: غذا، چادر، تجهیزات پزشکی، بیل، پانل‌های خورشیدی، سورت‌مه و... تا اوایل سپتامبر در منطقه مستقر خواهند بود. چندین سال است که تیمی از سربازان بر اساس توافق پارک ملی با ارتش به منظور خدمات‌رسانی به گردشگران و کوهنوردان در منطقه حضور می‌یابند. سربازان حاضر علاوه بر تمرینات نظامی وظیفه امداد و نجات زمینی و هوایی را نیز عهده‌دار هستند. خدمات آرایه شده علاوه بر کوه دنالی جهت صعود به قله‌های کوه For-aker و کوه Hunter نیز به کار گرفته می‌شوند. با بهبود شرایط هوا رنج‌ها جهت هم‌هوایی به ارتفاعات بالاتر سرکشی کرده، گاهی تا قله بالا خواهند رفت.

کوه دنالی با ۶۱۹۵ متر ارتفاع، مرتفع‌ترین قله آمریکای شمالی در آلاسکا قرار دارد و سالانه بالغ بر ۱۰۰۰ کوهنورد برای صعود به آن وارد منطقه می‌شوند. یال غربی این کوه ظرفیت استقرار ۵۰۰ تا ۶۰۰ کوهنورد در یک دوره صعود را دارا است. نخستین گروه از کوهنوردان شامل ۱۶ نفر هم‌زمان با تیم ارتش ایالات متحده جهت صعود وارد منطقه شده‌اند.

اوایل دهه نود میزان استقبال از صعود به دنالی مابین ۱۰۰۰ تا ۱۳۴۰ کوهنورد متغیر بود، که بین ۳۶ تا ۶۸ درصد آن‌ها موفق به صعود قله می‌شدند. در سال گذشته ۲۰۱۵، ۱۰۹۲ نفر برای صعود به دنالی اقدام کردند که از این تعداد ۶۲۸ نفر به قله رسیدند. در سال ۲۰۱۴ نیز، تنها ۴۲۹ نفر از ۱۲۰۴ نفر به قله رسیدند. سرانجام ۱۶ سال و ۶ ماه و ۲۲ روز پس از بهمن جبهه جنوبی شیشاپانگما جسد الکس لوه و دیوید بریجز که در روز ۵ اکتبر ۱۹۹۹ بر اثر سقوط بهمن جان باخته بودند، توسط اولی اشتک سوئیس و هم‌نوردش دیوید گوتلر پیدا شدند.

کنراد آنکر کوهنورد معروف آمریکایی که در سال ۲۰۰۰ توانسته بود جسد جورج مالوری را پس از حدود ۷۵ سال پیدا کند نفر سوم تیم آمریکایی‌ها در مسیر جنوبی شیشاپانگما بود که در آن روز شوم از بهمن جان سالم به در برده بود. آن‌ها هرگز نتوانستند جسد الکس و دیوید را بیابند، اما

در مقابل ۳۱۹ کوهنورد سال ۲۰۱۵، ۳۴۱ نفر در سال ۲۰۱۴ و ۳۱۵ نفر در سال ۲۰۱۳ علاقه کمتری برای صعود را نشان می‌دهد.

سایه مرگ چهار تن طی ۵ روز در شیشاپانگما و اورست بار دیگر بر سر هیمالیا افکنده شد.

روز ۲۴ آوریل یک کوهنورد سوئسی به نام پاتریک ماتولی و یک اتریشی به نام جان دیوید جانسون در ارتفاع ۶۲۰۰ متری شیشاپانگما و در زمان عبور از طناب‌های ثابت به داخل شکاف یخی سقوط کرده، جان سپردند.

در همین حال یک ژاپنی نیز در کمپ اصلی اورست بر اثر بیماری ارتفاع جان خود را از دست داد. جسد او با بالگرد به کاتماندو بازگردانده شد. البته چهارمین مرگ نیز روز گذشته در یخچال خومبو رخ داد. جایی که کوهنورد ژاپنی در بازگشت از قله Lobu-che بر اثر بیماری ارتفاع درگذشت. مقامات محلی در حال بررسی علت مرگ بیمار هستند. یک ارتفاع‌زدگی ساده یا ادم‌ریوی؟! اینک بیماری ارتفاع در منطقه خومبو امری عادی است. حداقل ۷ نفر طی سه هفته گذشته از کمپ اصلی اورست بابالگرد به پایین منتقل شده‌اند. این درحالی است که نمایشگاهی از نشانه‌های این بیماری در طول مسیر کمپ اصلی اورست همچنان قابل رویت است!

مرکز درمانی ارتفاع‌زدگی در روستای Pheriche نیز با اعلام آمار تخلیه ۹ تن از میان ۲۵۰ مراجعه کننده تنها گوشه‌ای از این فاجعه را بازگو کرده است! در هر صورت این رخ‌داده‌ها در اوایل فصل صعود، تذکری است به گردشگران و کوهنوردانی که عامل ارتفاع را کم اهمیت می‌دانند.



گروهی از سربازان ارتش ایالات متحده و رنج‌های پارک ملی دنالی جهت برپایی کمپ اصلی این کوه که مرتفع‌ترین

کلیمانجارو، آکانکاگوا، دنالی و... رکورد صعود سریع این قله‌ها را ثبت کرد. اینک و در ادامه این پروژه وی قصد صعود سریع از مسیر شمالی به اورست را دارد. برنامه‌ای که سال قبل به دلیل زلزله کشور نپال ناموفق بود و او نیز همچون سایر کوهنوردان حاضر دست‌خالی راهی کشورش شد.

جورنت قصد دارد پس از هم‌هوایی مناسب از مسیر دهلیز هورن باین Horbein و یا دهلیز نورتون Norton صعود خود را بدون اکسیژن مصنوعی انجام دهد. در این سفر جورنت را یک تیم از کوهنوردان و فیلمبرداران همراهی خواهند کرد.

جورنت امیدوار است پروژه‌ای را که در سال ۲۰۱۲ آغاز کرده اینک با صعود به اورست به اوج خود برساند.

پس از آن‌که در سال ۲۰۱۴ بر اثر سقوط بهمن ۱۶ شریا در مسیر آبشار یخی جان باختند و صعودهای اورست از این جبهه به حالت تعلیق درآمد، وانگ جینگ کوهنورد بانوی میلیونر چینی با نقض قانون پروازهای تجاری در ارتفاعات اورست تا کمپ ۲ با بالگرد بالا رفت و از آن‌جا قله این کوه را صعود کرد.

این امر موجب گردید تا دولت نپال برای کاهش تردهای اتباع خود شریاها و البته سایر کوهنوردان امسال مجوز پرواز بالگرد جهت حمل بار تا ارتفاع ۶۱۰۰ متری را صادر نماید.

ضمن آن‌که آن‌ها معتقدند گرم شدن منطقه اوضاع آبشار یخی را به شکل قابل توجهی خطرناک‌تر کرده!

متوسط ۱۸ عبور از آبشار یخی توسط شریاها و ۶ عبور توسط کوهنوردان عدد بسیار بالایی است که با این طرح از میزان آن کاسته خواهد شد.

اگرچه این تغییر موجب کاهش تردد در مسیر خطرناک آبشار یخی می‌شود و به نحو قابل توجهی امنیت کوهنوردان را بالا می‌برد، اما علاوه بر آلودگی صوتی موجبات ماشینی شدن صعودها را فراهم خواهد ساخت.

ضمن آن‌که جلب توجه گردشگران را برای صعود بی‌دغدغه تا ارتفاعات اورست را نیز فراهم خواهد آورد.

پس از دو فصل بدون صعود جبهه جنوبی این‌بار از میزان علاقه‌مندان صعود این کوه کاسته شده. ۲۷۹ کوهنورد از ۳۸ کشور

منجر شده است.

۲۵ درصد مردم زیر خط فقر بین المللی با کمتر از \$۱,۲۵ در روز زندگی می کنند. ۳۰ درصد از جمعیت روستایی درآمدی کمتر از \$۱۶۸ در سال دارند.

۱۵ درصد از جمعیت دچار سوء تغذیه می باشند و بیش از ۴۰ درصد از کودکان زیر وزن مناسب و استاندارد هستند.

بسیاری از مناطق فاقد امکانات اولیه مانند آب تمیز، آموزش ابتدایی و تجهیزات پزشکی بوده با وجود آن که ادعا شده ۸۷ درصد منابع آبی بهبود یافته، تنها ۲۷ درصد دارای امکانات بهداشتی هستند.

نرخ سواد مردان ۷۵ درصد است، اما تنها ۵۷ درصد زنان دارای سواد خواندن و نوشتن هستند.

مرگ و میر نوزادان تکان دهنده و ۴ درصد است.

جنگ چریکی ۱۰ سال با حزب مائوئیست عاملی برای رکود اقتصادی شدید بود که مردم فقیرتر، بیشتر تحت تأثیر قرار گرفتند. آوارگان داخلی بزرگترین دستاورد این جنگ بود. وضعیت سیاسی همچنان شکننده است که مانع کار توسعه توسط دولت است.

ماه آوریل و مه ۲۰۱۵ بسیاری از مناطق روستایی از زلزله قدرتمند ویران شد (با بیش از ۳۰۰ پس لرزه) که بهمن و رانش زمین از نتایج آن بودند. ساختمان های بسیار، مزارع، مسیرها، دامداری، زراعت و انبارهای غلات و زندگی و معیشت مردم نابود شدند.

از این رو پروژه های خیریه می توانند کمک بسیاری برای جبران بخشی از کمبودهای مردم نپال باشند.

حضور در ماراتن تنسینگ هیلاری برای عموم آزاد است. کافی است اراده کنید. به این شکل در بنیاد ماراتن اورست سهیم خواهید بود.

اورست پس از دوسال از مسیر جنوبی صعود شد.

۹ شریا که روز گذشته (دوازدهم ماه می) اقدام به ثابت گذاری مسیر کمپ چهار تا قله را کرده بودند، بعد از ظهر موفق به ایستادن بر فراز بام دنیا شدند.

Gyalzen Dorje
Ang Pemba
Nima Tshering
Sera Gyalzen
Pasang Tenzing

مراسم اعطای بیست و چهارمین

کلنگ طلائی این بار در شهر Grave در پای کوه Meije برگزار گردید. از نکات جالب این مراسم سرکشی حاضران در این مراسم به آرامگاه کشته های کوهستان از جمله پیرگاسپارد (۲۷ مارچ ۱۸۳۴ - ۱۶ ژانویه ۱۹۱۵) نخستین فاتح قله کوه Meije مرتفع ترین کوه منطقه اکران بود. وی در ۱۸ آگوست ۱۸۷۷ به همراه پسر خود و -Emmanuel Boileau موفق شدند بلندترین کوه شهر Grave یعنی Meije را صعود نمایند. مسیر آن ها اکنون به عنوان راه عادی صعود به این کوه شناخته می شود. دوران کوه نوردی پیرگاسپارد هم زمان بود با دوره نقره ای کوه نوردی دنیا (دوران نقره ای کوه نوردی پس از ادوارد ویمپر یعنی ۱۸۶۵ و صعود او به ماترهورن آغاز شد و تا ۱۸۸۲ یعنی هم زمان با صعود دندان غول در مجاورت گرانژوراس به طول انجامید).

ساعت ۱۱,۳۰ روز ۲۹ می، برابر است

با شصت و سومین سالروز نخستین صعود اورست توسط ادموند هیلاری و تنسینگ نورگی.

همه ساله هم زمان با این صعود مسافت کمپ اصلی اورست تا روستای کومجونگ به مسافت ۴۲ کیلومتر در دو گروه نهالی ها و خارجی ها پیموده می شود.

ماراتن اورست یک مسابقه خیریه است، و یکی از دلایل اصلی برای سازماندهی مسابقه جمع آوری پول برای سازمان های خیریه مختلف نپال است. به این منظور صندوق ماراتن اورست به عنوان یک مؤسسه خیریه در بریتانیا (به شماره ۱۰۰۵۴۲۲ به منظور ارتقاء سلامت و آموزش و پرورش در مناطق روستایی نپال به ثبت رسید.

نپال در میان فقیرترین کشورهای جهان و دومین کشور فقیر در جنوب آسیا شناخته می شود.

کوه های ناهموار با پوشش ۷۰ درصد از مساحت این کشور و تنها ۳۰ درصد فضا برای کشت مساحت نپال را در بر گرفته اند. ۸۰ درصد از جمعیت در مناطق روستایی زندگی می کنند. بسیاری از راه کشاورزی امرار معاش می کنند. تراس های کوچک یا مزارع خانوادگی کمتر از یک هکتار محل کشاورزی ایشان است.

رشد جمعیت (۲,۱ درصد) به تکه تکه شدن زمین های کشاورزی و تخریب جنگل ها

۱۶ سال پس از آن حادثه اینک اولی اشتیک سوئیسی در سومین تلاش خود در شیشاپانگما که قصد گشایش مسیر نویی را داشت، موفق به پیدا کردن جسد لو گردید.

کنراد در مورد او می گوید: "آن ها که الکس را یافتند پاک چران و یا گردشگر نبودند، دیوید و اولی هر دو از جنس الکس بودند که توانستند او را بیابند."

جنی لوه همسر الکس گفته بود: "پیکر الکس یک روز با ذوب شدند یخچال های طبیعی بیرون خواهد آمد، اما من هیچ گاه تصور نمی کنم در طول دوران حیاتم بار دیگر او را ببینم!"

کنراد آنکر و جنی لوه هم اکنون در حال توسعه مرکز آموزش کوه نوردی -Khum bu Climbing Center با نام بنیاد الکس لوه در منطقه خومبو هستند که به آموزش مردم محلی و شریا می پردازد. آن ها یک ماه قبل اولی اشتیک و دیوید گوتلر را در زمان هم هوایی شان در خومبو ملاقات کرده بودند. جنی مشخصات جسدها را از پشت تلفن از ایشان جویا می شود و اینک مشخص می شود آن ها پیکر یکی از افسانه های ترین کوه نوردان تاریخ را یافته اند. اینک به نظر می رسد خانواده لوه قصد بازگرداندن اجساد و دفن در محلی مناسب تر را داشته باشند.

در روزهای پایانی ماه آوریل ۳۰ کوه نورد شامل ۱۴ خارجی و ۱۶ شریا موفق به صعود قله آناپورنا دهمین ۸۰۰۰ متری هیمالیا شدند.

بر این اساس کارلوس سوریا کوه نورد اسپانیایی نیز از جمله صعود کنندگان است که می خواهد در سن ۷۷ سالگی به این موفقیت دست یابد.

او صعود خود را ساعت ۹ شب ۳۰ آوریل از کمپ ۴ آغاز و در ساعت ۹ صبح بر فراز قله ایستاد.

کارلوس سوریا پیرمرد ۷۷ ساله اسپانیایی توانست با صعود آناپورنا ضمن ثبت رکورد سنی این کوه به دوازدهمین هشت هزار متری خود دست یابد. این سومین تلاش سوریا بر روی آناپورنا بود که با موفقیت همراه بود.

سوریا پس از این صعود راهی داتولاگیری خواهد شد. او تنها داتولاگیری و شیشاپانگما را برای پیوستن به باشگاه هشت هزار متری ها پیش رو دارد.

Mingma
Mingma Tsiri
Ang Gyalzen
Lhakpa Tsering

صعود این تیم ساعت ۵,۱۷ دقیقه صورت گرفت.

به منظور مشارکت تمامی تیم‌های حاضر در آماده‌سازی مسیر از هر تیم یک شریا در تیم ثابت‌گذاری حضور داشت. دوازدهمین صعود کوهنورد بریتانیایی به اورست

کنتون کول و روبرت لوکاس دو کوهنورد بریتانیایی به عنوان نخستین کوهنوردان خارجی امسال اورست را صعود کردند. این دوازدهمین صعود کنتون کول به اورست است.

در سال ۲۰۱۳ کنتون کول موفق شد نخستین انسانی لقب بگیرد که در یک فصل سه قله اورست، لوتسه و نوپتسه را صعود کرده است.

با حدود ۱۷ ساعت تلاش ۴ شریای نپالی موفق به امدادسانی به دو کوهنورد اسلواک در ارتفاع هفت‌هزارمتری دیواره جنوب غربی اورست شدند. شریاهای مستقر در کمپ دوم اورست پس از اطلاع از حادثه سقوط بهمن به کمک آن‌ها شتافتند. این دو روز سه شنبه ۱۰ می، بر اثر سقوط بهمن در ارتفاع ۷۲۰۰ متری به دام افتاده بودند. پس از بازگشت کوهنوردان حادثه دیده به کمپ دوم از طریق بالگرد به کاتماندو جهت درمان انتقال یافتند.

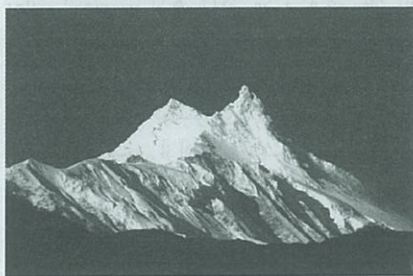
لازم به ذکر است دو کوهنورد اسلواک قصد صعود آلپی از مسیر سال ۱۹۷۵ بریتانیایی‌ها را داشتند که در آغاز مسیر صخره‌ای دچار حادثه سقوط بهمن شدند.



نیوس مروی بانوی کوهنورد ایتالیایی موفق شد به اتفاق همسرش رومانوبت با صعود به ماکالو به سیزدهمین

هشت‌هزار متری خود دست یابد. این دو پس از چندسال وقفه که علت آن بیماری رومانو بود از ادامه فعالیت بازمانده بودند، اما سال گذشته با صعود به کانچن چونگا روند صعودهای شان آغاز شد و روز گذشته نیز با صعود ماکالو آمار صعودهای خود را به عدد ۱۳ رساندند.

این دو که در سال ۱۹۸۹ ازدواج کردند تمامی صعودهای خود را بدون کمک باربر ارتفاع و کپسول اکسیژن به اتفاق انجام می‌دهند.



کوهنورد اسلواک "پتر همر" به اتفاق کوهنورد رومانیایی "هوریا کولیباستو" موفق شدند در روز ۱۰ می، مسیری نو را پس از انحراف از مسیر اصلی از ارتفاع ۷۱۰۰ متری تا قله ماناسلو گشایش کنند. این صعود، پس از ۱۳ ساعت تلاش در ساعت ۱۳ به وقت محلی و در هوایی با سرعت باد ۴۰ تا ۵۰ کیلومتر و در رخ شمال شرقی ماناسلو صورت گرفت. قله ماناسلو با ارتفاع ۸۱۶۳ متر هشتمین کوه مرتفع دنیا محسوب می‌شود.



بر اساس گزارش سایت ارتفاعات پاکستان و به نقل از کوهنوردان آلمانی از کمپ دوم ماکالو، شب ۱۰ می، دو شریای نپالی به خاطر اشتقاق گاز دی‌اکسیدکربن در چادر و در زمان خواب بر اثر خفگی جان باختند. جسد این دو روز بعد توسط کوهنوردان تیم آلمانی یافت شد.

چهارمین مرحله از رقابت‌های جام‌جهانی بولدرینگ با برتری مطلق ژاپنی‌ها در هر دو بخش مردان و زنان پایان یافت.

در رده‌بندی مردان ژاپنی‌ها اول و دوم، و در رده زنان سکوه‌ای اول و سوم به ژاپنی‌ها رسید، و سهم ۱۸ کشور دیگر را، یک روس در بخش مردان، و یک آلمانی در بخش زنان با کسب مدال‌های برنز و نقره در کنار ژاپنی‌ها قرار گرفتند.

رقابت‌های Mumbai هندوستان اگرچه با استقبال کمتر اروپا و آمریکایی‌ها همراه بود، اما از نظر سطح مسابقات کم از سایر مسابقات جام جهانی نداشت. شاید مهم‌ترین اتفاق پس از قدرتمندی ژاپنی‌ها حذف شونا کاکسی آلمانی قهرمان سه جام جهانی پیشین در رده بانوان بود که عنوانی بهتر از نهمی را کسب نکرد.

اینک و با پایان مسابقات هند برترین‌های بولدر جهان راهی اینسبورگ اتریش خواهند شد تا پنجمین مرحله از جام‌های جهانی را در سال ۲۰۱۶ تجربه کنند.

برتری ژاپنی‌ها و کسب عناوین مختلف در جام‌های جهانی می‌تواند موجب جلب توجه بیشتر میزبان المپیک ۲۰۲۰ به این رویداد مهم جهت جلب نظر کمیته ملی المپیک ژاپن شود. به‌این وسیله سنگ‌نوردی این شانس را خواهد داشت تا پس از دو ورزش سنتی ژاپنی‌ها، سافت‌بال - بیسبال و کاراته برای نخستین بار طعم المپیک را بچشد.

از کشورمان علی براتزاده در رده ۱۱ و امیر نوری در رده ۱۶ قرار گرفتند. شاید این مسابقات بهترین فرصت برای برات بود تا پس از قهرمانی در جایزه بزرگ چین بتواند طلسم فینالیست نشدنش در جام‌های جهانی را بشکند!

بنا بر گزارش وزارت توریست نپال روز شنبه (۱۵ ماه می) دو شریا به اتفاق یک کوهنورد سوئیسی و روز یکشنبه ۱۰ شریا و ۷ کوهنورد خارجی موفق شدند قله اورست را از مسیر جنوبی صعود کنند. به‌این شکل شمار صعودکننده‌ها به اورست طی ۴ روز فعالیت به عدد ۶۲ نفر رسید.

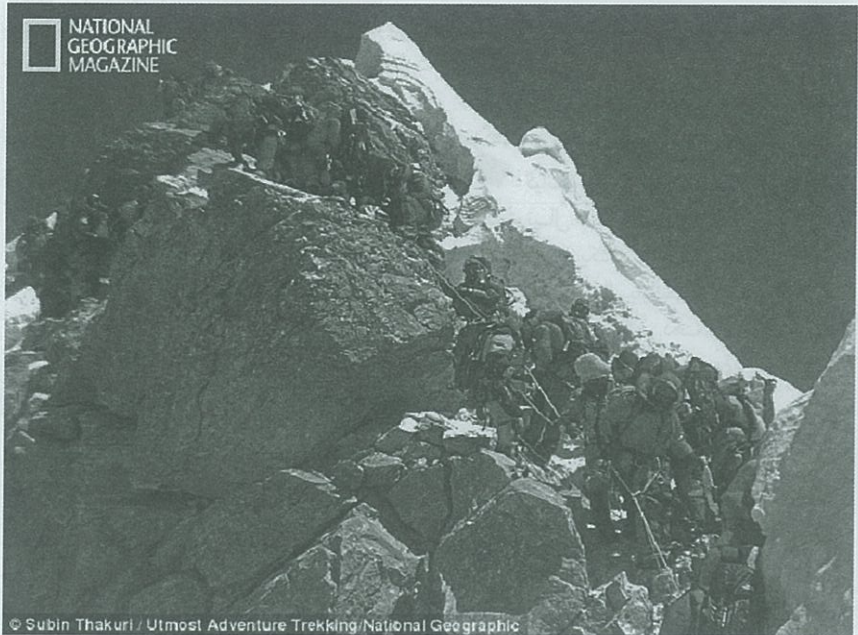
این در حالی است که اخبار هواشناسی حاکی از شرایط خوب جوی برای روزهای ۱۹ و ۲۰ می (۳۰ و ۳۱ اردیبهشت) است. در بهار سال جاری ۱۴۳۲ کوهنورد از ۹۷

کوتتر در ۱۸ می سال ۲۰۰۵ در حالی که آنپورنا آخرین ۸۰۰۰ متری او برای پیوستن به باشگاه ۸۰۰۰ متری ها بود بر اثر سقوط یک نقاب مفقود شد و لقب بدشانس ترین کوهنوردی را که قصد اتمام ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری را داشت به خود اختصاص داد. کوتتر صعود ۸۰۰۰ متری ها را در اوایل دهه ۹۰ میلادی با تلاش بر روی گاشربروم و برودپیک آغاز کرد که ناکام بود، اما در سال ۱۹۹۱ با چوایو صعود این قله ها را آغاز کرد و این شانس را داشت تا پس از ۱۴ سال با آنپورنا آن ها را در ۴۳ سالگی به اتمام رساند. او همه ی صعودهایش را بدون استفاده از کپسول اکسیژن مصنوعی و یا پشتیبانی شریاها صورت داد.

کوتتر که هم منطقه ای راینبولد مسنر مشهور بود، برخلاف سلف خود از شهرت گریزان بود. او در پاسخ به خبرنگاری خود را چنین توصیف کرد: "من برای خودم صعود می کنم، نه برای کس دیگری. من هیچ چیز برای اثبات ندارم!" او پیش از سومین تلاشش بر روی آنپورنا عنوان داشت: "نمی دانم تاکی باید با این کوه مبارزه کنم...!" مبارزه ای که انتهایی نداشت و او را برای همیشه با ۸۰۰۰ متری هایش تنها گذارد.



براساس گزارش وزارت توریست نپال پس از توقف صعود اورست در روز ۴ شنبه



دو سال ۲۰۱۴ و ۱۵ مانع از اجرای این تصمیم گردید، اما در سال جاری ظاهراً با تفکیک روز صعودها توسط شرکتها این امر روال معقولی به خود گرفته و کمتر شاهد ازدحام در پشت طنابهای ثابت خواهیم بود. به این منظور طی روزهای آینده صعودها بر اساس تقسیم بندی تعداد افراد به شرح زیر صورت گرفت:

۱۸ می ۵۸ نیالی و ۴۱ خارجی
۱۹ می ۱۱۰ نیالی و ۸۷ خارجی
۲۰ می ۷۰ نیالی و ۵۶ خارجی
۲۱ می ۲۱ نیالی و ۲۱ خارجی
در صف صعود ثبت شده اند.
صعودهای اورست در سال جاری از مسیر جنوبی طی روزهای گذشته نیز به شرح زیر است:
۹ می ۱۱ نیالی
۱۲ می ۳ نیالی ۳ خارجی
۱۳ می ۱۴ نیالی ۱۴ خارجی
۱۴ می ۲ نیالی ۱ خارجی
۱۵ می ۱۳ نیالی ۹ خارجی
۱۶ می ۱۱ نیالی ۹ خارجی
مجموع صعودهای مسیر جنوبی اورست ۸۸ نفر تا روز ۱۶ می به ثبت رسیده.
۵۲ نیالی ۳۶ خارجی

کریستین کوتتر کوهنورد اهل تیرویل جنوبی ایتالیا را به واقع می توان یکی از بدشانس ترین هیمالیانوردانی دانست که در آستانه ورود به باشگاه ۸۰۰۰ متری ها جان سپرد!

تیم جهت صعود به قله های نپال اخذ مجوز کرده اند که تنها ۳۴ تیم آن قصد صعود اورست را از مسیر جنوبی دارند.

تغییر شکل قدم گاه هیلاری

هفته گذشته برخی صعودکنندگان اورست اعلام داشتند قدم گاه هیلاری پس از زلزله آوریل ۲۰۱۵ تغییر شکل داده و راحت تر شده! این خبر تعجب بسیاری را برانگیخت و موجب پرس و جو از شریاها ی صعود کننده به قله طی روزهای گذشته شد. آلن آراتنه از برنامه ریزان صعود به اورست حاضر در کمپ اصلی پس از پرس و جو از شریاها این موضوع را نادرست دانست؛ همچنین راسل برایس رییس شرکت هایمکس عنوان داشت راحت تر شدن قدم گاه هیلاری به دلیل انبوه برف موجود در این مکان است نه تغییر شکل صخره ها! حال باید منتظر بود و طی روزهای آینده تغییرات برف را به واسطه وزش باد بررسی کرد. در این صورت مشخص خواهد شد آیا صخره های این محل بر اثر زلزله ۲۰۱۵ تغییر شکل داده یا نه.

صف کوهنوردان در قدم گاه هیلاری می ۲۰۱۳

پس از حادثه مرگ ۵ کوهنورد در مسیر صعود اورست در سال ۲۰۱۲ که به دلیل ازدحام کوهنوردان در صف طویل صعود رخ داد، شرکت های نیالی تصمیم به تقسیم بندی زمان صعود در یک دوره کوتاه گرفتند. حوادث

۲۹ اردیبهشت) به دلیل باد شدید، مجموع کوهنوردان حاضر در کمپ ۴ که مابین ۱۵۰ تا ۲۰۰ کوهنورد بودند روز پنجشنبه برای صعود به قله اورست تلاش کردند. پیش‌بینی می‌شود اغلب این افراد موفق به صعود قله شده باشند.

در این روز دو کوهنورد ایرانی نیز بدون اکسیژن کمکی موفق به صعود شدند. صعود عظیم قیچی‌ساز و علیرضا بهپور به بام دنیا را به این دو عزیز تبریک می‌گوییم.



کمپ ۴ لوتسه

به گفته **Thupden Sherpa** سردار شریپاهای شرکت **Aun Treks** آنگ فوربا عضو این تیم و یکی از ۷ شریپایی که از طریق ۷ شرکت خدماتی جهت بازگشایی مسیر دهلیز لوتسه مأموریت داشت، متأسفانه در نزدیکی قله هنگام بیرون کشیدن طناب ثابت از زیر برف سفت رهاشد و پس از ۲۰۰۰ متر سقوط نزدیک کمپ دو متوقف گردید. این حادثه تلخ مانع از ادامه تلاش سایرین و بازگشت‌شان به کمپ‌های پایین‌تر شد.

لازم به ذکر است لوتسه چهارمین کوه مرتفع دنیا با ارتفاع ۸۵۱۶ متر در ۴ کیلومتری جنوب کوه اورست قرار دارد.

در حالی که تا سال ۲۰۱۴ مجموعاً ۴۰۴۳ نفر موفق شده بودند تعداد ۶۸۷۲ صعود را بر روی بام دنیا صورت دهند، با صعود ۲۹۰ کوهنورد طی هفته گذشته این رکورد به بیش از ۷۰۰۰ صعود ارتقاء یافت.

به این شکل و با توجه به برنامه‌ریزی صورت گرفته طی روزهای ۲۰ و ۲۱ می برای صعود نزدیک به ۲۶۰ کوهنورد و شریپا برای صعود به اورست انتظار می‌رود این رکورد به حدود ۷۵۰۰ صعود افزایش یابد.

در حالی که کوهنوردان در جبهه شمالی اورست مترصد باز شدن مسیر و نصب طناب‌های ثابت برای صعود به قله

بودند، ۲۰۲ نفر شامل: ۱۲۰ نیالی و ۸۲ خارجی در روز ۱۹ می موفق به صعود اورست شدند. به گزارش سخنگوی وزارت توریست نیال برای روز ۲۰ می، نیز ۱۲۶ کوهنورد خارجی و ۷۰ شریپا از نیمه‌های شب راهی بام دنیا از مسیر جنوبی شده‌اند. ضمن آن که ۴۲ کوهنورد از جمله ۲۱ خارجی نیز برنامه خود را برای روز شنبه تنظیم کرده‌اند. لازم به ذکر است ۲۸۹ نفر از ۳۴ شرکت در سال جاری برای صعود اورست برنامه‌ریزی کرده بودند و پیش از این نیز ۸۸ نفر موفق به صعود بام دنیا شدند.

پس از شایعات منتشر شده مبنی بر تغییر چهره قدمگاه هیلاری، تصاویر دریافتی از صعودکنندگان موجب دوگانگی اظهارات در جابه‌جایی سنگ‌های این بخش دشوار از مسیر صعود به اورست شده است.

کنتون کول کوهنورد بریتانیایی با ۱۲ صعود اورست که نخستین صعودکننده خارجی به این کوه در سال جاری است در صفحه خود اظهار داشته: "قدمگاه هیلاری مرتفع‌ترین نام ویژه در جهان است. من مطمئن نیستم آیا آن‌جا انبوهی برف تازه نهفته یا تغییر شکل رخ داده! من کاملاً گیج شده‌ام! فکر می‌کنم نظر دادن در این مورد امسال خیلی دشوار باشد! شایعاتی را که بیان‌گر تغییر ایجاد شده توسط زلزله بروز کرده نمی‌پذیرم! در حال حاضر مطمئن نیستم چه رخ داده!!!"

طی روزهای ۵ شنبه ۱۹ می تا شنبه ۲۱ می، بیش از ۴۰۰ صعود بر روی اورست صورت گرفت و البته در مقابل بیش از ۳۰ سرمازده، دو کشته و احتمالاً دو نفر مفقودی حاصل انتظار طولانی کوهنوردان در مسیر پُرتردد صعود از جبهه جنوبی بود.

دکتر (ماریا الیزابت استرویدام) با ملیت استرالیایی در شرایطی که همسرش او را همراهی می‌کرد نزدیک کمپ‌چهار، جان خود را از دست داد. برف‌کوری و سپس سکتة مغزی عامل مرگ این زن ۳۴ ساله استرالیایی گزارش شده. صعود به آکانگاوا در آرژانتین، آراارات ترکیه و کلیمانجارو در سوابق او به چشم می‌خورد.

جمعه‌شب نیز کوهنورد هلندی اریک آرنولد که پنجمین تلاش خود در اورست را تجربه می‌کرد، در کمپ‌چهار جان باخت. این اتفاق پس از موفقیت کوهنورد ۳۶ ساله هلندی در صعود قله رخ داد. او دو تجربه تلخ

بهمن ۲۰۱۴ و زلزله ۲۰۱۵ را نیز در کارنامه داشت.

هر دوی این کوهنوردان کشته شده عضو شرکت سون‌سومیت بودند.

گیاندر کومار شرستا سخنگوی وزارت توریست نیال خبر مفقودی ۴ هندی و ۳ شریپا را تا عصر روز یکشنبه تأیید کرد!

اگرچه او احتمال بازگشت دو نفر از آن‌ها به گردنه جنوبی را می‌دهد. او اضافه کرد: "احتمال درخواست حضور نیروی پشتیبان به گردنه جنوبی وجود دارد."

شرستا همچنین عنوان کرد: "هنوز اطلاع دقیقی از صعود و بازگشت این هفت نفر در دست نیست!"

با توجه به دو سال توقف صعودهای اورست به دنبال حادثه بهمن سال ۲۰۱۴ و زلزله ۲۰۱۵ که منجر به مرگ ۱۶ و ۱۹ نفر در اورست شده بود، دولت نپال اقدام به افزایش تعداد مجوزهای اورست کرد.

به این شکل ۲۸۹ نفر خارجی و حدود ۴۰۰ شریپا توسط ۳۴ شرکت خدماتی در کمپ اصلی جبهه جنوبی مستقر شدند که در نهایت طی یک هفته، به ویژه روزهای ۱۹ و ۲۰ بیش از ۴۰۰ نفر اقدام به صعود کردند. این درحالی است که پیش از این برنامه‌ریزی لازم جهت تقسیم‌بندی زمانی صعود صورت گرفته بود.

با این حال خرابی هوا در روز ۱۸ تا ۲۱ می، این برنامه را دچار تغییر کرد و بار روزهای بعد را افزایش داد؛ همچنین نامساعد بودن هوا در روز شنبه منجر به افزایش تلفات این کوه گردیده!

دست‌کم دو کوهنورد هندی در تلاش برای صعود به قله اورست از مسیر جنوبی مفقود شده‌اند.

بنا بر گزارش مدیر خدماتی تیم هندی (وانگچو شریپا) از شنبه شب ۲۱ می، هیچ اطلاعی از دو کوهنورد هندی (پارش نات و گوتام قوش) در دست نیست. این در شرایطی است که شریپاها مشغول نجات ۴ هندی دیگر بودند؛ همچنین کوهنورد زن هندی (سیما گوسوامی) که در روز ۲۰ می، به قله صعود کرده بود در بازگشت به علت برف‌کوری با بالگرد به کاتماندو انتقال یافت.

لازم به ذکر است تیم فوق توسط شرکت سون‌سامیت رهبری می‌شد که قبلاً دو کشته داده بود.

تسینگ نورگی به اورست تا امروز ۷۰۰۱ انسان موفق شده‌اند برفراز بام دنیا بایستند. از این تعداد تنها ۱۹۳ صعود یعنی ۲٫۷ درصد از صعودکنندگان، این کوه را بدون بهره‌گیری از کیسول اکسیژن مصنوعی صعود کرده‌اند. ضمن آن که ۲۸۰ نفر در راه صعود به بام دنیا جان خود را از دست داده‌اند □



پایگاه داده‌های هیمالیا - از سال ۱۹۵۳ و پس از صعود ادموند هیلاری و

روز ۲۴ می، چهل و چهارمین سالروز تولد یکی از نوابغ قوم شریا اهل دهکده کومجونگ است.

پوربا شریا کوه‌نوردی با ۲۱ بار صعود به اورست، ۵ بار صعود به چوآیو، ۵ بار صعود به ماناسلو یک‌بار صعود به لوتسه که در مجموع ۳۲ بار موفق به ایستادن بر روی قله‌های ۸۰۰۰ متری فوق گردیده، و از این رو رکوردی دست نیافتنی را به ثبت رسانده است.

چوآیو: (۱۹۹۸، ۲۰۰۰، ۲۰۰۱، ۲۰۰۴ و ۲۰۰۵). اورست: (۱۹۹۹، ۲۰۰۱)، (۲۰۰۲ دوبار در بهار و یک بار در پاییز)، (بهار ۲۰۰۳ دوبار طی نه روز)، (۲۰۰۴، ۲۰۰۵، ۲۰۰۶)، (۲۰۰۷ سه بار)، (۲۰۰۹ دوبار)، (۲۰۱۰ دوبار)، (۲۰۱۱ دوبار)، (۲۰۱۳ دوبار) و احتمالاً شیشاپانگما.

پوربا در سال ۲۰۰۷ دو بار تراورس اورست از شمالی به جنوبی و دوباره از جنوبی به شمالی را انجام داد.

شاید اگر دو فاجعه ۲۰۱۴ سقوط بهمن و مرگ ۱۶ نفر و زلزله ۲۰۱۵ و مرگ ۱۹ نفر نبود امروز پوربا دست‌نیافتنی و بالاتر از آبا شریا قرار داشت.



صعود قله تنها نیمی از راه است

هنگامی که شما موفق به ایستادن برفراز اورست می‌شوید، تنها نیمی از راه را پیموده‌اید!

در طول هفته گذشته ۵ کشته و دو مفقود از اورست گزارش شده! اگرچه تعداد تلفات کوه در سال ۲۰۱۶ تکان‌دهنده است، اما باتوجه به سوابق تاریخی اورست حداقل طی ۱۵ سال اخیر متوسط مرگ ۷ نفر در این کوه به ثبت رسیده! در واقع صعود از بلندترین کوه جهان یک کار بسیار خطرناک است. همیشه بوده است و احتمالاً همیشه خواهد بود.

جان کراکر نویسنده کتاب دره‌های رقیق

باشگاه سنگنوردی تله‌سیژ بر گزار می‌کند

- آموزش و تمرین سنگنوردی (از مبتدی تا پیشرفته) در محیطی ایمن.
- مسابقات فصلی سنگنوردی.
- اعزام تفرات برتر به مسابقات رسمی.
- برگزاری تورهای سنگنوردی طبیعت.
- آموزش و اجرای برنامه‌های دیواره نوردی (مبتدی تا پیشرفته).

ادرس: میدان دربند- میدان سرپند- مجموعه تله‌سیژ
تلفن: ۰۹۱۹۲۷۰۵۷۰-۰۹۳۷۲۸۶۷۷۱۴ ایمیل: msk_۵۶۷۱@yahoo.com



فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

قیچی ساز "اورست" را هم بدون کپسول اکسیژن مصنوعی صعود کرد

عظیم قیچی ساز حوالی ظهر روز ۳۰ اردیبهشت ۹۵ بام دنیا قله اورست را بدون استفاده از کپسول اکسیژن مصنوعی صعود کرد. وی با این صعود شمار قله هشت هزاری صعود شده خود را بدون کپسول اکسیژن به سیزده قله رساند و حالا فقط صعود به قله "لوتسه" را برای پیوستن به باشگاه هشت هزاری های دنیا پیش روی دارد. این گزارش حاکی ست؛ یکی دیگر از کوه نوردان کشورمان دکتر علیرضا بهپور نیز موفق به صعود این قله شد.

صعود ارزشمند «پروانه کاظمی» به قله «ماکالو»

۲۳ اردیبهشت ۹۵ «پروانه کاظمی» موفق به صعود پنجمین قله مرتفع جهان «ماکالو» ملقب به «هیولای سیاه» به ارتفاع ۸۴۶۳ متر شد. وی در سال های گذشته موفق به صعود همزمان دو قله اورست و لوتسه شده بود که در نوع خود در بین بانوان کوهنورد زن جهان نادر بود.

مدال طلای جهان باردیگر بر سینه «رضا علیپور»

بهبود مجدد رکورد «سرعت» ایران

«رضا علیپور» قهرمان رشته سرعت سنگنوردی کشورمان موفق شد در مرحله نیمه نهایی جام جهانی «نانجینگ» چین با ثبت رکورد ۵ ثانیه و ۸۲ صدم ثانیه ضمن ارتقای رکورد ایران که متعلق به خودش بود راهی فینال این رقابت ها گردد. «علیپور» در فینال نیز HROZA Libor قهرمان جهان از کشور چک را شکست داد و باردیگر به مدال طلای جام جهانی دست یافت. همچنین سنگنوردانی از لهستان و روسیه سوم و چهارم شدند. مرتضی محمدی دیگر شرکت کننده کشورمان نیز عنوان پانزدهم را کسب نمود.

کسب عنوان قهرمانی مسابقه جایزه بزرگ بولدرینگ چین توسط «علی برات زاده»

«علی برات زاده» قهرمان ارزشمند کشورمان در مسابقات بین المللی سنگنوردی جایزه بزرگ چین در رشته «بولدرینگ» بالاتر از رقبای چین و هنگ کنگ بر سکوی قهرمانی ایستاد. شایان ذکر است؛ در مسابقات مستر کاپ در نانجینگ چین در گروه مردان ۲۲ نفر از کشورهای چین، ایران، هنگ کنگ، کانادا، روسیه، اسلواکی، لهستان و قزاقستان حضور داشتند. همچنین در این رقابت ها و در رده بانوان «الناز رکایی» بر سکوی پنجم ایستاد. در این بخش سنگنوردان چین، کانادا و اسلواکی اول تا سوم شدند.

صعود تیم ملی کوهنوردی امید به قله کازیک مرتفع ترین کوه کشور گرجستان

تیم ملی امید کوهنوردی کشورمان موفق به صعود قله کازیک مرتفع ترین کوه کشور گرجستان شد. به گزارش رسیده: تیم ملی کوهنوردی امید جمهوری اسلامی ایران که پس از

۱۰ مرحله اردوی آموزشی و انتخابی طی یک سال انتخاب و به قله کازیک بلندترین قله کشور گرجستان اعزام شده بودند، موفق به صعود این قله ۵۰۴۷ متری شد. اعضای تیم ملی امید کشورمان عبارتند از: اسامی ورزشکاران (پسران): سروش پاکنژاد تهران - مهدی رضائی مازندران - مرتضی نعمتی همدان - امین شهبازی زنجان - احسان بندهلو تهران - عبدالرحمن قزاق آذربایجان غربی - امین اشرف گنجوی کرمان - مصطفی جوان سرحدی سیستان و بلوچستان - پدرام قاسمی تهران - سعید پورفرزین آذر شرقی - داود چاقوساز خوزستان - آران پیرظهیری کردستان - حسام محمدی خراسان شمالی اسامی ورزشکاران (دختران): هانیه داودی مازندران - فاطمه نادری تهران - مهری یغمایی تهران - مینا قربانی البرز / اسامی کادر اجرایی: حمید آسیابان سرپرست - محمد جدائیانی مربی - جلال چشمه قصابانی مسئول فنی - سید عبدالحسین صالحی مربی - مجید نعمت الهی مربی - غلامحسین پورفرزین مسئول تدارکات - فریدون بیاتانی پزشک

همایش کوهپیمایی خانوادگی با حضور معاون توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان

جوانان

صبح یکشنبه دوم خرداد ۹۵ همایش کوهپیمایی خانوادگی در محل تله کابین توجال حداقل پارکینگ تا ایستگاه یک به مناسبت سالروز آزادسازی خرمشهر با حضور دکتر شعبانی بهار معاون توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان برگزار شد. در این همایش که با مشارکت مجموعه فرهنگی ورزشی تله کابین، سازمان ورزش شهرداری تهران، فدراسیون ورزش همگانی، سازمان صدا و سیما و سازمان بسیج ورزش برگزار شد بیش از ۱۵۰۰ نفر در گروه های سنی مختلف حضور یافتند. افتتاح این مراسم با اعلام خیرمقدم توسط حجت الاسلام شریفیان مهر رییس بخش فرهنگی فدراسیون صورت گرفت. همچنین پس از کوهپیمایی همگانی و ورزش صبحگاهی از ۳ جانباز و آزاده جنگ تحمیلی با اهدای مدال یادبود فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی تجلیل به عمل آمد. در نهایت هدایای تهیه شده از سوی فدراسیون توسط دکتر شعبانی بهار معاون توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان به ۳۰ برگزیده این همایش اهداء گردید.

سومین دوره مسابقات دوی کوهستان قهرمانی کشور

سومین دوره مسابقات دوی کوهستان قهرمانی کشور صبح روز یکشنبه ۲ خرداد به میزبانی استان تهران در محل تله کابین توجال با حضور دکتر شعبانی بهار معاون توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان برگزار گردید. این دوره از مسابقات در ارتفاعات توجال حد فاصل ایستگاه یک تا ایستگاه هفت تله کابین در شرایط جوی مناسب به انجام رسید. در پایان این دوره از رقابت ها، نفرات و میزان زمان آنها در دو بخش مردان و زنان به این شرح مشخص شد: در بخش مردان؛ مقام اول، مهرزاد لیریانی از لرستان، دو ساعت و نه دقیقه و ۳۷ ثانیه / مقام دوم، کامران نصرالهی از لرستان، دو ساعت و ۹ دقیقه و ۳۸ ثانیه / مقام سوم، ولی الله صالحی، از فارس، دو ساعت و ۱۰ دقیقه و ۳۱ ثانیه. در بخش بانوان؛ مقام اول: منیژه رضاپور از البرز، سه ساعت و ۵ دقیقه و ۲۴ ثانیه / مقام دوم: ماهزاده نجار، از تهران سه ساعت و ۶ دقیقه و ۶ ثانیه / مقام سوم: سید آزاده معزی از تهران، سه ساعت و هشت دقیقه و سی و دو ثانیه.

نفرات برتر سازندهمین دوره مسابقات سنگنوردی قهرمانی کشور / مواد سرعت، سرطاب و بولدرینگ / بانوان و آقایان

جلسه کمیسیون‌های اکسس و محیط زیست فدراسیون جهانی با حضور «امین معین» رئیس کارگروه حفظ محیط کوهستان فدراسیون برگزار شد. به گزارش وی دستور این جلسه: بررسی زمینه های مشترک بین دو کمیسیون اکسس و محیط زیست فدراسیون جهانی بوده است. در این نشست نمایندگان و اعضای از ایران، بلژیک، لهستان، سوئیس، نیوزلند، آفریقای جنوبی، اسپانیا، آلمان، هلند، ایرلند، امریکا، انگلستان حضور داشتند.

نتایج سنگ‌نوردان ایران در رقابت‌های بین‌المللی «هند»

با پایان مسابقه جام جهانی «مومبای» هند ورزشکاران اعزامی کشورمان در یک تورنمنت داخلی و بین‌المللی این کشور حضور یافتند. در مسابقه بین‌المللی «گریویهار» هند که با حضور ۵۵ ورزشکار از کشورهای آلمان، ژاپن، کانادا، لیتوانی، آمریکا، هند و ایران برگزار شد نتایج زیر حاصل گردید: در بخش مردان: پس از «اریک ستنا» از کانادا، «سید رضا چاشی» دوم شد و «خسرو هاشم زاده» بر سکوی سوم ایستاد. در بخش بانوان: «آتنا بیگوند» دوم، «نسیم بیارجمندی» چهارم و «سیما سلطانی» پنجم شدند / گزارش ارسالی از «اقبال افلاکی» سرپرست تیم اعزامی ایران به جام جهانی «مومبای» هندوستان.

دعوت از جامعه کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی جهت عضویت در این فدراسیون

فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی طی اطلاعیه‌ای از تمام باشگاه‌ها و گروه‌های کوه‌نوردی دعوت به عمل می‌آورد تا با عضویت در سامانه عضوگیری این فدراسیون، ضمن بهره‌مندی از خدمات ارائه شده پشتیبان فدراسیون و هیأت‌های استانی شوند. بر این اساس علاقه‌مندان می‌توانند با مراجعه به سایت این فدراسیون به آدرس msfi.ir و ورود به بخش عضوگیری با تکمیل پرونده علاوه بر دریافت کارت عضویت از مزایای حضور در رویدادها، رقابت‌ها و دوره‌های آموزشی از مزایای حضور در پناهگاه‌های فدراسیون نیز بهره‌مند گردند. همچنین تمام مربیان، داوران، طراحان، کارآموزان دوره‌های مربیگری، پیشرفته و کارآموزی می‌توانند بدون مراجعه حضوری ثبت‌نام دوره‌های خود را از طریق سامانه با نظارت هیأت استان و کارگروه‌های آموزشی فدراسیون و صعودهای ورزشی فدراسیون صورت دهند. این فدراسیون همچنین از ۱۷۰۰ عضو خود به منظور پشتیبانی و حمایت‌های صورت گرفته قدردانی می‌نماید.

اطلاعیه سومین جشنواره صعودهای برتر سال ۹۴ / گزارش‌های دریافتی

براساس گزارش دبیرخانه فدراسیون کوه‌نوردی، به دنبال فراخوان سومین جشنواره صعودهای برتر سال ۹۴ تا این لحظه تعداد ۱۵ گزارش صعود قله، دیواره و آبشار یخی که در داخل کشور صورت گرفته به همراه ۳ گزارش صعود فنی خارج از کشور توسط این دبیرخانه دریافت گردیده است. گزارش‌های دریافتی: در بخش فعالیت‌های داخل کشور: استان آذربایجان شرقی - صعود زمستانی دهلیز مرکزی یخار / استان اصفهان - صعود خط الراس هفت خوان / استان اصفهان - صعود مسیر کریستال فال دیواره علم کوه / استان تهران - صعود زمستانی غرده آلمانها / استان تهران - صعود زمستانی قله میل فرنگی / استان تهران - صعود زمستانی آشتی به سکه نو / استان تهران - صعود آبشار یخی نو / استان تهران - صعود سیاه سنگ ها از مسیر نو / استان تهران - صعود سریع و طبیعی دیواره علم کوه از مسیر سال ۴۸ / استان خوزستان - صعود دیواره مشته / استان زنجان - صعود زمستانی دره یخار / استان قزوین - گشایش مسیر دیواره غربی علم کوه / استان مرکزی - صعود زمستانی چپه غربی دماوند / استان همدان - صعود یک روزه دیواره علم کوه از رودبارک / استان همدان - پیمایش خط الراس اشتران کوه / استان همدان - صعود دیواره شاخک علم کوه / و در بخش صعودهای فنی خارج از کشور: گرجستان - صعود دیواره جنوبی اوشیا / مالزی - صعود دیواره شاخ اژدها / ماداگاسکار - صعود دیواره کارامبونی. لازم به ذکر است سومین جشنواره صعودهای برتر خردادماه برگزار خواهد گردید. همچنین: فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی اسامی داوران سومین جشنواره صعودهای برتر را به این شرح اعلام کرد: آقایان: محمد حسن نجاریان رئیس هیأت داوری، امیر جابر انصاری، یونس رضاخانی، ناصر جتانی و سرکار خاتم پروین رضایی.

شانزدهمین دوره مسابقات سنگ‌نوردی قهرمانی کشور انتخابی: نقرات اول تا سوم هر رده و هر ماده به این شرح اعلام شد :

ماده بولدرینگ / بانوان: نوجوان A: مقام اول: شقایق اسکندری از فارس مقام دوم: زهرا سیفی از همدان مقام سوم: نگین نجفی از زنجان - نوجوان B: مقام اول: محیا دارابی از زنجان مقام دوم: راحیل رضانی از همدان مقام سوم: محدثه کهوند از همدان - جوانان: مقام اول: زهرا داوری از خراسان شمالی مقام دوم: صبا نورسینا از زنجان مقام سوم: سیده افسانه میراحمدی از همدان - بزرگسالان: مقام اول: نگار ورشوچی از همدان مقام دوم: فاطمه جعفری محمود آبادی از کرمان مقام سوم: آتنا بیگوند از تهران.

ماده بولدرینگ / آقایان: نوجوان A: مقام اول: امین یزدیزاد از مرکزی مقام دوم: صالح سرچشمه پور از تهران مقام سوم: علی الله وردی از زنجان - نوجوان B: مقام اول: محمد سلطانی از زنجان مقام دوم: فراز مالکی از اصفهان مقام سوم: احمدرضا الهامی از خراسان شمالی - جوانان: مقام اول: پوریا رسولی از زنجان مقام دوم: ابوالفضل حسن پور از خراسان رضوی مقام سوم: محمد امین محمدلو از زنجان - بزرگسالان: مقام اول: خسرو هاشم زاده از تهران مقام دوم: رضا کلاسنکیان از گلستان مقام سوم: حسین فامیل روحانی از تهران.

ماده سرعت / بانوان: نوجوانان A: مقام اول: شقایق اسکندری از فارس / مقام دوم: نگین نجفی از زنجان / مقام سوم: سرور انصاریان از خوزستان - نوجوانان B: مقام اول: ملیکا راحمی حقیقی از خوزستان / مقام دوم: محیا دارابی از زنجان / مقام سوم: راحیل رضانی از همدان - نوجوانان C: مقام اول: هدی سعدونی از خوزستان / مقام دوم: مریم حکمتی منش از خوزستان / مقام سوم: پرنیا مریدالسادات از خوزستان - جوانان: مقام اول: حدیث نظری از کرمان / مقام دوم: صبا نورسینا از زنجان / مقام سوم: سیده افسانه میراحمدی از همدان - بزرگسالان: مقام اول: اعظم کرمی از کرمان / مقام دوم: سمانه نجفی از زنجان / مقام سوم: کبری لکزایی فر از هرمزگان.

ماده سرعت / آقایان: نوجوانان A: مقام اول: میلاد علیپور از قزوین / مقام دوم: علی آرامش از خوزستان / مقام سوم: حسین شریفات از فارس - نوجوانان B: مقام اول: محمد سلطانی از زنجان / مقام دوم: هادی خدایاری از زنجان / مقام سوم: هادی آلبوغیش از فارس - نوجوانان C: مقام اول: سید علی رشید آبادی از خراسان رضوی / مقام دوم: محمد یوسفی از خراسان رضوی / مقام سوم: محمدرضا نوری از زنجان - جوانان: مقام اول: مهدی علیپور از قزوین / مقام دوم: احسان اسرار از خراسان رضوی / مقام سوم: موسی قیم از فارس - بزرگسالان: مقام اول: رضا علیپور از قزوین / مقام دوم: حمیدرضا تونزده جانی از خراسان رضوی / مقام سوم: عارف شریفی از فارس .

ماده سرطناپ / بانوان: نوجوانان A: مقام اول: شقایق اسکندری از فارس مقام دوم: نگین نجفی از زنجان مقام سوم: فاطمه چهرمی زادگان از فارس - نوجوانان B: مقام اول: راحیل رضانی از همدان مقام دوم: محیا دارابی از زنجان مقام سوم: محدثه کهوند از همدان - نوجوانان C: مقام اول: هدی سعدونی از خوزستان مقام دوم: فاطمه قهرمان پور از بوشهر مقام سوم: فاطمه پور بحری راه پیمای از تهران - نوجوانان D: مقام اول: سوگند طهمورثی یگانه از تهران مقام دوم: صبا شخانی از همدان مقام سوم: ریحانه سادات موسوی از تهران . جوانان: مقام اول: سیده افسانه میراحمدی از همدان مقام دوم: زهرا داوری از خراسان رضوی مقام سوم: ساحل مایلی فریدونی از اصفهان - بزرگسالان: مقام اول: الناز رکابی از زنجان مقام دوم: سیما سلطانی از زنجان مقام سوم: معصومه رجیعی از تهران.

ماده سرطناپ / آقایان: نوجوانان A: مقام اول: محسن عبدالهی از فارس - مقام دوم: محمد امین نوری از زنجان - مقام سوم: متین بیات از همدان - نوجوانان B: مقام اول: محمد سلطانی از زنجان مقام دوم: مهدی کلابی از خراسان شمالی مقام سوم: شانت عیسی قلیان از تهران - نوجوانان C: مقام اول: محمد یوسفی از خراسان رضوی مقام دوم: سید علی رشید آبادی از خراسان رضوی مقام سوم: سید رضا تقی پور از خراسان رضوی - نوجوانان D: مقام اول: گئورگ بوداغانیان از تهران مقام دوم: امین مشهد گرمه از مرکزی مقام سوم: سید امیررضا امینی از کردستان - جوانان: مقام اول: سجادمستجاب الدعوه از خراسان رضوی مقام دوم: محمد امین محمدلو از زنجان مقام سوم: پوریا رسولی از زنجان - بزرگسالان: مقام اول: احمد رضا سلگی از همدان مقام دوم: رضا کلاسنکیان از گلستان مقام سوم: امیرحمزه پورشفیغ از فارس.

جلسه کمیسیون‌های «اکسس» و «محیط زیست»

فدراسیون جهانی

بَرم دلک - چشمه عشاق

جعفر سپهری

دانشگاه معتبر، رصدخانه فعال و آثار باستانی سه عامل مهمی بود که مرا به پایتخت شعر و ادب فرهنگ و تمدن ایرانی، شهر زیبای شیراز کشانید. تنفس در شمیم بهارنارنج شهر گل و بلبل و راز و نیازهای شبانه بر سر مزار حافظ، فرصتی نبود که هر روزه و در زندگی هر کسی پیش بیاید. دانشجویی در دانشکده مهندسی دانشگاه شیراز، برای من که عاشق دیدنی‌های طبیعی و باستانی ایران هستم، فرصتی مغتنم پیش آورد تا کاوشگر منطقه باستانی فارس، که خواستگاه و رویشگاه تمدن ایران باستان در دوران شکوهمند هخامنشی و ساسانی بوده است، باشم. در این گشت‌وگزارها بود که برای نخستین بار به شاهد و سندی ارزشمند درباره جایگاه والای مقام زن در ایران باستان و بزرگداشت و احترام به او برخوردیم. بَرم دلک به معنای چشمه عشاق آمیزه‌ای از احترام و عشق است. سنگ‌نگاره‌ای با حال و هوای عاشقانه که یادآور داستان دلدادگی خسرو و شیرین است. نگاره‌های سنگ‌تراش بَرم دلک، از دوران شکوهمند ساسانی، در پایان راه و اینک خیابان کفترک و در چهار کیلومتری تالار قصر ابونصر، در دل کوهی که از زیر آن چشمه جوشان و پُر خروشی جاری می‌شود، قرار گرفته است. آب این چشمه از شکاف کوه خارج شده و در دامنه کوه، تالابی را تشکیل می‌دهد. پیرامون این آبگیر را نیزاز انبوهی فراگرفته است.

سرواژه بَرم

واژه بَرم در زبان پهلوی به معنی استخر، چشمه یا تالاب و همچنین سبزی و مرغزار آمده است. مانند بَرم شش پیر و بَرم فیروز در شهرستان سپیدان فارس. بَرم شور پایین و بالا که روستاهایی هستند پیرامون دریاچه مابلو در خاور شیراز و هفت بَرم که منطقه‌ای ست در نزدیکی دشت ارژن و آن شامل هفت بَرم دایمی و فصلی است. واژه بَرم در گفتار عامیانه مردم فارس در موارد بسیاری از جمله در اصطلاحات کشاورزی و مثل‌ها و مثل‌ها به کار می‌رود. واژه‌ای دیگر با معنی‌ای نزدیک به معنی بَرم که آن هم در فارس به کار می‌رود، قَمپ یا غَمپ یا گَمپ یا گَپ است. مانند غَمپ آتشکده فسا و غَمپ آتشکده فیروزآباد که چشمه‌ها و مرعزارهایی در کنار آتشکده‌های فسا و فیروزآباد هستند. نام پارسی جزیره ابوموسی در دوران ساسانی، گَپ سبزو بوده است.

واژه دلک

دل که همان دل خودمان است معنی عشق را می‌دهد. حرف کاف که در آخر نام دل دیده می‌شود کاف دوست داشتن است. در همه جای فارس و به ویژه در دشت شیراز از این نوع کاف در دنباله نام



روستاها فراوان دیده می‌شود. مانند قندیلک، بابونک، کوشکک، پُذَنک، نیلگونک، پالونک (پالوده‌ک)، باغک، بیدک، چاهک، رزک، دشتک، پرگانک، زرغونک، رودک، دهک و کفترک.

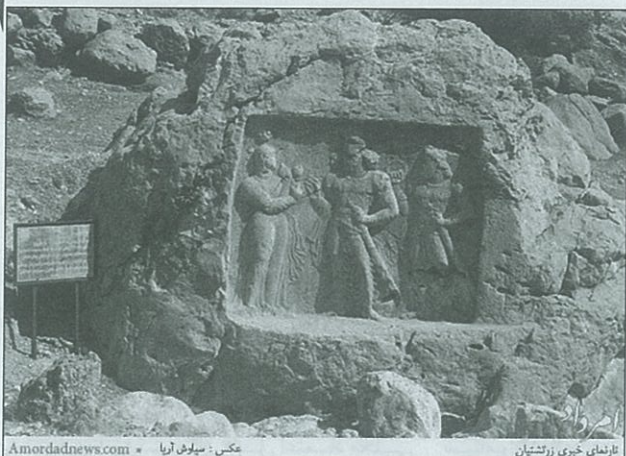
سنگ‌نگاره‌ها

در بالای تالاب بَرم دلک، در فاصله ۶ متری از سطح زمین، سه نقش برجسته نزدیک به هم اما جدا از یکدیگر از دوران ساسانی، روی کوه کنده شده است. ارتفاع تقریبی این نقش‌ها از سطح زمین حدود ۶ متر است. هنگامی که رو به کوه و رو به روی نقش‌ها بایستیم سه قاپ یا تاقچه می‌بینیم که از راست به چپ در قاپ اولی و دومی هر یک تصویر یک مرد و در قاپ سوم تصویر یک مرد و یک زن تراشیده شده است. در این قاپ مرد گلی را در دست راستش گرفته و به زن می‌دهد. زن یک دستش را دراز کرده تا گل را بگیرد و دست دیگرش را که در آستین پنهان است پیش دهانش گرفته است. یک متن به خط و زبان پهلوی زیر بازوی زن کنده شده، ولی آن چنان آسیب دیده که دیگر خوانا نیست. این چهار تن همگی سرهاشان با چهار تاج یا کلاه متفاوت پوشیده است. مرد شماره یک، کلاهی پارچه‌ای یا نمدی به سر دارد که بالای آن تیغه‌ای است. مرد شماره دو، تاجی بزرگ و کروی بر سر دارد. مرد شماره سه، کلاه یا تاجی نسبتاً بزرگ که بخش پیشین آن مقداری پیش آمده بر سر دارد، و زن که شخص شماره چهار است موهای بافته شده خود با نیم تاجی در بالا و نوارهای و رشته‌های پارچه‌ای که در پشت سر گره خورده و دنباله آن افشان است در پایین پوشانده است.

نقش‌ها در قاپ‌های کمابیش قائم قرار دارند و مقیاس نقش‌های کنده‌کاری شده تقریباً یک‌به‌یک است. یعنی قد و قامت نقش‌ها به اندازه بلندی انسان معمولی است. بردار خروجی و عمود بر صفحه نقش‌ها تقریباً به سمت خاور است.

نگاره تنگ قندیل کازرون

نگاره دیگری که در پیوند تنگاتنگ با نگاره بَرم دلک قرار دارد



و کلاهی مکلل به جواهر که پری بر آن نصب است بر سر دارد و کمربندی مرصع بر کمر بسته است، اما در طاقچه سیم، دو نفر است نیز رو به روی یکدیگر شخص سیم گلی به شخص چهارم تعارف می‌کند و شخص چهارم زنی است که دو دستی گل را می‌خواهد بگیرد و در دست چپ شخصی که گل دارد نیز کتاره‌ای ست و کلاه و کمر شخص چهارم نیز مرصع به جواهر است، و کفش‌های آن‌ها همه مانند ارسی‌های تکمه‌دار این زمان ست و شخص دوم که خنجر به کف گرفته گریبان لباسش مانند لباس‌های لب برگردان این عصر است. همانا که این وضع لباس و کفش و کمر و غیر ذلک که این زمان رواجی دارد اقتباس از این قبیل صورته‌ها و آثاری است که از قدیم باقی‌ست. بسیاری از صنایع در این ازمینه هست که منشأ آن را در تخت‌جمشید و جاهای دیگر دیده‌ام که ذکر آن بعد از این در این کتاب خواهد آمد.

اما تفصیل ارتفاع طاقچه‌های مذکوره از زمین و صورتهای آن: ارتفاع از زمین تا پای آن صورته‌ها تقریباً چهار ذرع می‌شود و بلندی قامت صورت اول دو ذرع الا یکچار یک است. صورت دوم دو ذرع و یکچار یک و صورت سیم دو ذرع و صورت چهارم نیز دو ذرع الا یکچار یک. بالجمله نقشه قطعه‌ای از آن کوه و اشجار و آن صور را برداشتم به نمره و در حاشیه آن ورقه نیز نقشه آن چهار صورت را بزرگ‌تر از جهت وضوح پیوست کردم و در جنب آن صور عدد یک و دو و سه و چهار به خط هندسه نهادم □



نگاره تنگ قندیل است. در تنگ قندیل کازرون، در میانه راه ممسنی و چنارشاهیجان، نیز نقشی از دوران ساسانی وجود دارد که یک مرد (شاهپور یکم) گلی را به یک زن (آذرناهد) که بی‌گمان باید محبوب او باشد هدیه می‌دهد. به گمانی دیگر این بهرام دوم است که در روز زن، سپندارمذگان، همسر خود شاهپور دختک را در پیش چشم مردمان ارج می‌نهد. همان‌گونه که در سکه‌های برجای مانده، همواره بهرام در کنار شاهپور دختک نقش شده است.

در این سنگ نگاره‌ها ما با فرهنگ مهرورزانه و عاشقانه روبه‌رو هستیم. زنی و مردی برابر و در کنار یکدیگر، همین جُستار این نگاره‌ها را بی‌همتاترین و زیباترین نگاره‌های ساسانی کرده و قلم بطلان بر گفته‌های پاره‌گویان و کژاندیشانی می‌کشد که زن‌ستیزی خود را در زیر دروغ‌هایی که به ایرانیان باستان نسبت می‌دهند پنهان می‌سازند. در ایران باستان و در حدود یک هزار و ششصد سال پیش، فرمانروای ایران در پیش چشم مردمان به همسر خود گلی اهدا می‌کند تا مردان این سرزمین بیاموزند که باید با زنان‌شان چگونه رفتار کنند. تا بدانند که جایگاه زن در چه پایه‌ای ست. رسمی که تا سده‌ها پس از فروپاشی دودمان فرہیخته ساسانیان، کمابیش و جسته و گریخته در گوشه و کنار این سرزمین عشق‌آفرین برگزار می‌شده است. استاد "خشایار فرشید" طرحی از این سنگ‌نگاره‌ها طرحی بسیار زیبا کشیده‌اند که پیوست این نوشتار است.

برم دلق در دیدگاه مورخان

حاج میرزا حسن حسینی فسایی در کتاب فارسنامه ناصری می‌نویسد: دو فرسخ مشرقی شیراز در سینه کوهی چهار صورت بر سنگ نقش کرده‌اند. دو صورت در طاقچه‌ای، دو صورت دیگر هم در طاقچه‌ای دیگر و در دامنه این کوه نیز از چشمه آب و چندین درخت بید است و تمثال آن چهار صورت در برگ آینده این کتاب نوشته شود.

محمدرضا میر فرصت شیرازی روز ۲۲ مهر سال ۱۲۶۸ هجری خورشیدی از آثار تاریخی تخت ابونصر و در ادامه آن از برم دلق در خاور شیراز بازدید کرد و حاصل بازدید خود را که دو تابلو نقاشی از آثار تاریخی و شرح چشمه برم دلق همراه با توضیحاتی درباره نقش برجسته‌های برم‌دلق است در کتاب آثار عجم به ثبت رساند و از خود به یادگار گذاشت.

دیگر از جمله آثار قدیمه فارس برم‌دلق است و این یکی از جمله جاهایی است که مامور به برداشتن نقشه آن. از شهر شیراز تا این مکان تقریباً دو فرسخ است و آن در سمت شرقی شیراز واقع شده و راهش از قصر ابونصر است که مذکور شد و این مکان در پایه کوهی است که آب و اشجار در دامنه آن کوه بسیار است و در آن‌جا نیز از ست بیشه مانند. در آن حوالی درخت‌های بید بسیار قوی سایه افکن نیز بسیار است. خیلی خوش آب و هواست. بالجمله روبه‌روی آن اشجار و بیشه‌زار در آن کوه چند دره وسیع است و در یکی از آن دره‌ها تصویر چهار آدم را بر سنگ نقش کرده‌اند و آن صور اگرچه از دور پیدا و نمایان است، ولی چون تا دامنه کوه آب گرفته و رفتن سواره و پیاده با پا افزار به نزدیک آن صورته‌ها بسی دشوار می‌بود با پای برهنه در آن آب داخل گشتم آن گاه به وسیله اثناء و رخنه‌های کوه از دامنه بالا رفتم تا دقایق آن صور را درست ملاحظه کنم.

تفصیل آن صورته‌ها از این قرار است: سه طاقچه مانند در آن جاست که آن‌ها را مسطح کرده‌اند در دو طاقچه هر کدام یک صورت‌ست رو به روی یکدیگر که با دست راست به یکدیگر اشاره می‌کنند، در دست شخص اول حربه‌ای ست کتاره مانند با غلاف که قبضه آن را گرفته است، و در دست چپ شخص دوم حربه‌ای ست چون خنجر

کوهنوردی و آزادی دسترسی و بیان

ترجمه: عباس ثابتیان

نیازمند است. از زمان نخستین جنگ خلیج "فارس" در سال ۱۹۹۰، چند نفر مسلمان بی گناه به دست متجاوزین خارجی کشته شدند؟ چرا غربی‌ها، «کشته» می شوند و مسلمانان، به «هلاکت» می‌رسند؟! جهان هیچ گاه مانند امروز به هم پیوسته و مربوط نبوده است و رسانه‌ها هرگز تا به این حد محتوا و خبرهای نادرست و جعلی تولید نکرده‌اند! و امروز تنها سفر می‌تواند به درک درست ما از آن چه واقعا در جهان می‌گذرد یاری کند! ما کوهنوردان باز باید سفر کنیم، اما مسافران زیرک و دانایی باشیم که برنامه‌های خود را در سراسر جهان ادامه می‌دهیم، با نگاهی ژرف‌تر و با هوشیاری بیشتر. هیچ چیز بدتر از آن پس روی (عقب نشستن) نیست که ترسی کور آن را دیکته کند □

های تروریستی»، خطری که به طور سنتی، کمتر با آن مواجه بوده‌ایم! کشتار کوهنوردان در کمپ اصلی جبهه دیامیر نانگاپاربات در ژوئن ۲۰۱۳، ربودن و گردن زدن راهنمای فرانسوی کوهستان در الجزایر توسط گروه «جندالخلیفه وابسته به داعش» در سپتامبر ۲۰۱۴ و از سوی دیگر قتل عام در دفتر نشریه شارلی ابدو در پاریس در ژانویه ۲۰۱۵، همه این وقایع نشانه پایان دوران ماجراجویی و سرخوشی نیست؟ امروزه تنش بین جوامع مختلف به حد انفجار رسیده است و در این بین این دولت‌ها هستند که ابزار این خشونت را فراهم می‌سازند، روزی سرانجام روشن خواهد شد که این حرکت‌های افراط‌گرایانه و تروریستی کمابیش با پشتیبانی سرویس‌های مخفی و برای تأمین منافع دولت‌های متبوع آن‌ها صورت گرفته است و این شرایط غم‌بار به واکنش درخور شهروندان

از چند دهه پیش در دورانی زندگی می‌کنیم که می‌توان آن را «عصر طلایی روش آلپاین» نامید. برای کوهنوردان کشورهای توسعه‌یافته رفتن، گشتن، کشف کردن و صعود کوه‌های سراسر جهان، هرگز این‌سان ساده نبوده است. امکانات مالی، سفر و جابه‌جایی و دسترسی، پشتیبانی تأمین کنندگان قابل اعتماد محلی برای تدارکات سفر و نظیر آن و مراسم سالیانه کلنگ طلایی نمونه شاخص این مدعاست، کوهنوردان زیادی از این آزادی بی‌نظیر برای دسترسی به کوهستان و کسب تجربه استفاده می‌کنند. با وجود تشریفات اداری پیچیده بعضی کشورها برای گرفتن اجازه صعود، کوهنوردان زیادی از این دشواری‌ها آزادند و چه چیزی بهتر از این! آزادی بیان برای کوهنوردی تقریباً همه چیز بود و با وجود این چند رویداد غم‌بار چشمان ما را به روی واقعیت دیگری باز کرد! «حمله

مارکو پریزل

ترجمه: مهدی جباریان



منتخبی از صعودهای پریزلی

۱۹۸۷ لوتسه شار تا ارتفاع ۷۳۰۰ متری
۱۹۸۸ مسیر جدید در جبهه شمالی چوآیو
۱۹۸۹ تلاش روی جبهه جنوبی شیشاپانگما: صعود انفرادی کانگری ۶۲۴۰ متر
۱۹۹۱ کانچن جونگا مسیر جدید در جبهه جنوبی، نخستین صعود بوکتوه ۶۱۴۲ دومین صعود تالونگ ۷۳۴۹ متر
۱۹۹۲ نخستین صعود ملونگتسه ۷۱۸۱ متر
۱۹۹۳ ال کاپتان، پنجمین صعود ویومینگ شیب رنج
۱۹۹۵ توره نورته دل پین در شیلی
۱۹۹۸ مسیر جدید در قله شرقی پرنگ ری ۷۲۴۸ متر و بیوکانگال ری ۷۳۳۲ متر
۱۹۹۹ نخستین صعود دیواره شمالی گیاجونگ کانگ
۲۰۰۰ دومین صعود ستون طلایی در اسپانیتیک
۲۰۰۱ بگویا و دنالی ۶۱۹۳ متر در آلاسکا
۲۰۰۲ تلاش بر روی جبهه جنوبی نوپتسه
۲۰۰۴ کاپوراپیک مسیر جدید و اولین صعود ۶۵۴۴ متر

مارکو پریزل در سال ۱۹۶۵ در اسلوونی به دنیا آمد.

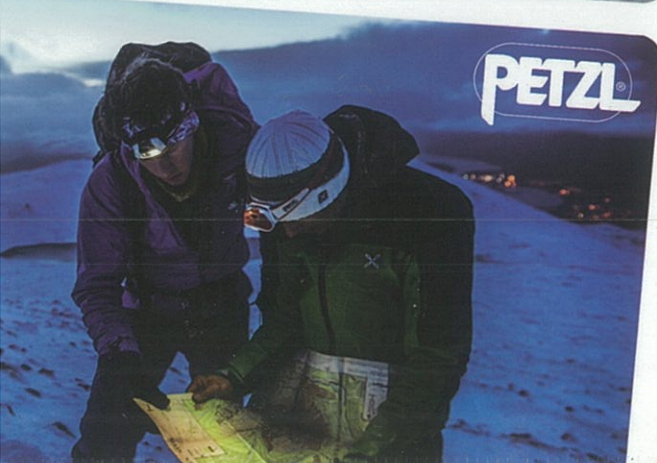
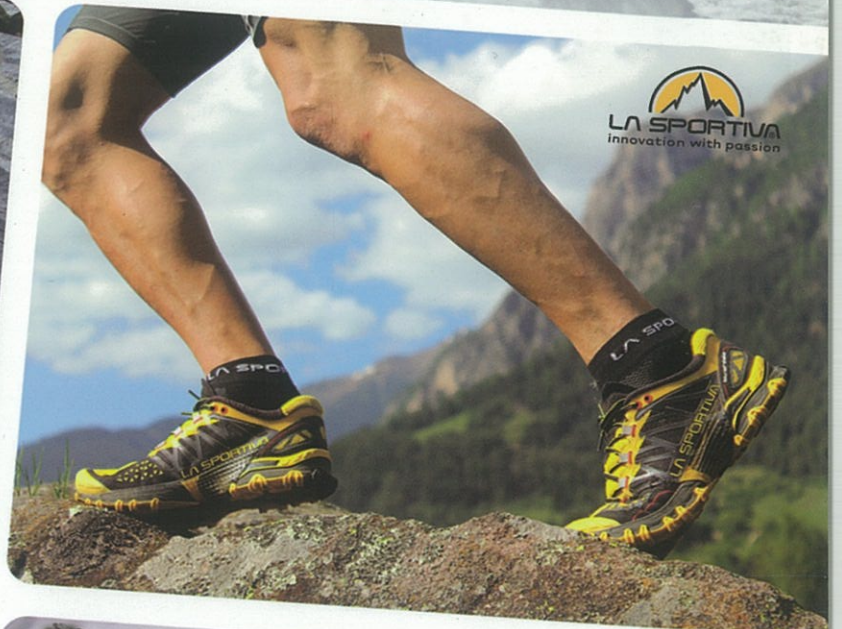
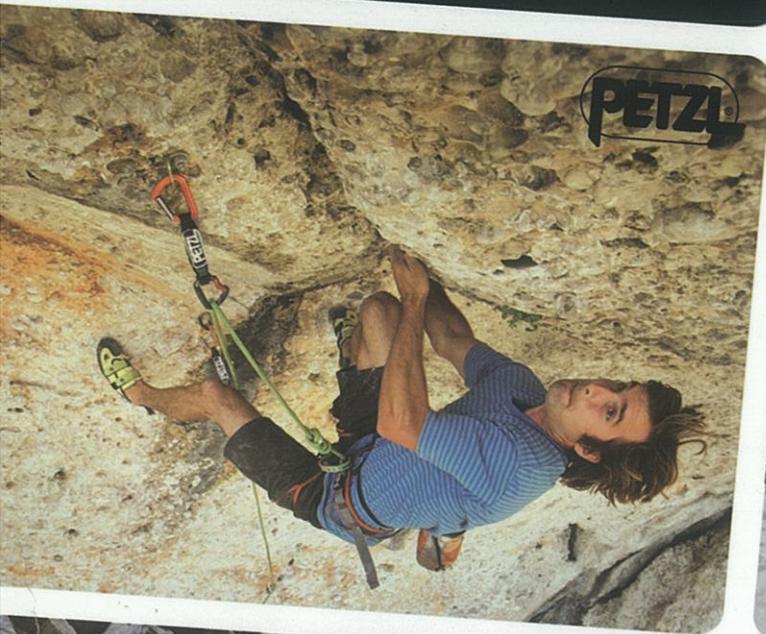
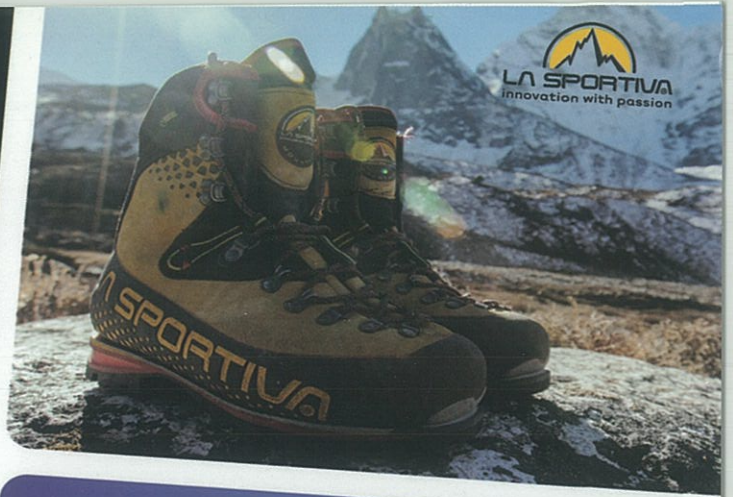
مارکو پریزل دو بار نایل به دریافت جایزه تربلایلی گردید. برای بار نخست با صعود مسیر جنوبی کانچن جونگا به سبک آلپی به همراه‌اندازه استرمفل مفتخر به دریافت این جایزه گردید و در مرتبه دوم به همراه بوریس لورنچیچ برای صعود ستون شمال غربی چومولاری در سال ۲۰۰۶. وی به سبب نگرانی‌هایش از خطرات ایجاد رقابت دریافت جایزه را رد کرد.

مارکو مهندس شیمی است. در کنار کوهنوردی به عکاسی و راهنمایی کوهستان نیز مشغول است. وی ازدواج کرده و با همسر و دو فرزندش زندگی می‌کند.

الگوی وی در کوهنوردی نج زاپلوتنیک کوهنورد برجسته اسلوونی و کتاب تأثیرگذار شرح زندگی کوهنوردی او "پات" است. در زبان اسلوونیایی به معنی راه است. حامی تجاری وی شرکت پاتاگونیا است.

۲۰۰۵ کایش مسیر جدید
۲۰۰۶ ستون شمال غربی چومولاری ۷۳۲۶ متر
۲۰۰۷ نخستین صعود K7 در قراقرورم
۲۰۰۸ مسیر جدید در جبهه غربی کانچنوتسه ۷۶۷۸ متر
۲۰۰۹ باقیراتی II، III، IV همه از مسیرهای جدید
۲۰۱۰ دیواره بیستون ایران مسیر جدید
۲۰۱۱ ماکالو تلاش برای صعود رخ غربی تا ارتفاع ۷۰۰۰ متر □


KOOHVEISI
www.koohveisi.com



با بیش از ربع قرن سابقه

Bonadak

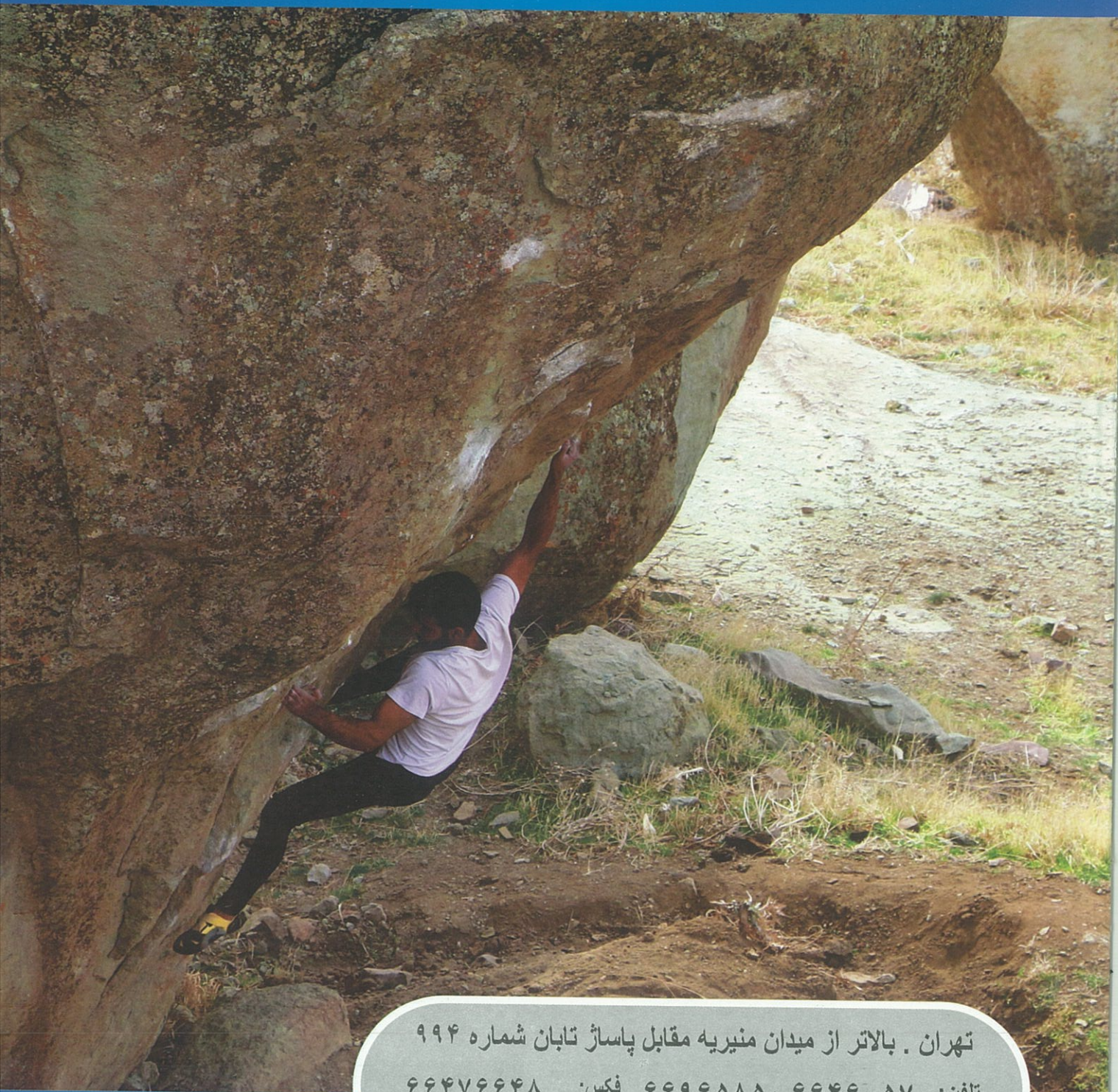
نماینده ی محصولات کفش بنادک

Trekking, Climbing, Mountaineering, Camping & Skiing Equipment

فروشگاه تخصصی ورزش های کوهستانی

عرضه کننده برترین برندهای روز دنیا

آماده ی عقد قرارداد با شرکت ها، سازمانها، و کلیه نهاد های دولتی و خصوصی



تهران . بالاتر از میدان منیریه مقابل پاساژ تابان شماره ۹۹۴

تلفن: ۰۵۷۰-۶۶۴۶۰۵۸۵ فکس: ۶۶۴۷۶۶۴۸

همراه: ۰۹۱۲۲۰۴۶۹۳۸