



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

صعود

گاهنامه صعود، شماره ۱۸ اسفند ۱۳۹۹



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای
ورزشی جمهوری اسلامی ایران



- گزارش تصویری «هفتمین جشنواره صعودهای برتر» / مهرماه ۱۳۹۹
- آموزش ۲۴۰ هزار نفر و برگزاری ۸ هزار دوره آموزشی در دستور کار کمیته همگانی
- کوهنوردی و کرونا؛ عجیب ترین اتفاق اخیر
- مصاحبه با «محیا دارابیان»، کسب مدال طلای سرعت آسیا در چهار سال متوالی
- گزارش صعود ماناسلو از زبان «زهران نعمتی» بانوی کوهنورد تبریزی

کوهستان و زمستان؛ کولاک و غافلگیری!

یاد جان باختگان حوادث کوهستان در جمعه ۵ دی ماه گرامی



خدا حافظ مرتضی!

(یاد و خاطره مربی فقید زنده یاد مرتضی نادری گرامی باد)





فهرست

ورزش، حرفه ای متعالی	۵
کوهنوردی در شرایط شیوع کرونا و ویروس	۷
فرازی بر رفتار شناسی در کوهنوردی	۱۰
ذکات علم در نشر آن است	۱۲
بررسی علل تنوع زیستی کوه ها	۱۵
نقشه های کوهنوردی در ایران	۱۶
تغذیه کوهنوردان	۱۷
تقسیم بندی مناطق کوهستانی ایران از نظر جغرافیایی	۱۹
تاریخ کوهنوردی کرمان در یک نگاه	۲۲
من از کوهنوردی با اسکی چه انتظاری دارم؟	۲۵
شبکه های اجتماعی و کوهنوردی	۲۸
معرفی منطقه سنگنوردی چشمه سهراب	۳۰
دگرگونی های دما در سطح زمین	۳۲
سیلاب در غار	۳۳
۴ سال متوالی، کسب مدال طلای آسیا در سرعت	۳۶
تجلیل از برگزیدگان هفتمین جشنواره صعودهای برتر	۳۸
تفاوت کوهنوردی با کوهپیمایی در چیست؟	۴۲
آرزوهایم، اهداف کوتاه مدتم هستند	۴۴
معرفی مناطق سنگنوردی جدید (۲)	۴۶
قضای حاجت در طبیعت را پنهان نکنیم	۴۸
آشنایی با بانوی هیمالیا نورد	۵۰
اصول و مبانی ایمنی	۵۳
روزی برای حضور کودکان در برف!	۵۵
کرونا یا هیمالیا نوردی، کدام قدرتمندترند؟!	۵۶
شیخ سفید مرگبار	۵۷
فاتح ۷ قله ۸۰۰۰ متری	۵۹
ماموریت غیر ممکن در کی ۲	۶۱
معرفی کتاب	۶۲
اخبار فدراسیون	۶۴

گاهنامه صعود

شماره ۱۸

مدیر مسئول: رضا زارعی	علی بیات
سر دبیر: حسین رضایی	مرتضی زارع
دبیر اجرایی: فرشته احمدیان فر	محسن هاشم نژاد
همکاران این شماره:	سعادت لطفی زاده
حجت الاسلام علی شریفیان مهر	فریبا هادوی
محدثه احمدی	شهرام عباس نژاد
زهره دهقانی طراقی	عباس محمدی
رضا ایاز	مهدی داور پور
نسترن وثوقی	حسین مقدم
مجید یاسینی	نیما فرید مجتهدی
فاطمه جان بزرگی	سمانه نگاه
حسین نظر	مهیار کفاش
الوند زندگی	کیان نادری
علی اکبر داوری فر	

گرافیک و صفحه آرایی: نازیلا صادقی

تلفن: ۰۲۱-۲۲۵۶۹۹۹۵-۶
 نسخه الکترونیکی: www.msfi.ir
 ارسال خبر: Info@msfi.ir

صعود آگهی می پذیرد

تلفن: ۰۹۱۲۳۵۹۱۳۵۳ خانم احمدیان فر

صحت آگهی ها برعهده آگهی دهنده می باشد

سرآغاز

ورزش، حرفه‌ای متعالی

حجت الاسلام علی شریفیان مهر

شرایط اعمال گردد، نه اینکه اصول اخلاقی فقط در متون آموزشی، دوره ها، نشست‌ها، همایش‌ها و جلسات داخلی باشگاه‌ها مورد توجه قرار گیرد. اما در میدان عمل و روزهای سخت تمرین و صعودهای بلند، خبری از آن صفات روحی و باطنی نبوده و حتی در بعضی موقعیت‌های خاص و دو راهی‌های اخلاقی، شرافت و انسانیت کمتر به چشم آید.

ارزش‌ها آنقدر قوی و بانفوذند که حتی در تعیین نوع جهت‌گیری‌ها و شکل انتخاب انسان‌ها نقش داشته و به سبب تأثیر گذاردن بر نوع رفتارها بدون تردید، بازخوردها، نیازها، باورها و تعامل‌های افراد را با محیط پیرامونی و اجتماعی تحت تأثیر قرار می‌دهند. که امید است به واسطه رعایت اینگونه رفتارها و تلاش‌های اخلاقی، بتوان در ایجاد مفهومی عینی در قلمرو اخلاق ورزش، گام برداشت و به ایجاد خوی و منش ورزشکاری و رفتار منصفانه در ورزش کمک کرد.

هرگاه بتوانیم مسائلی همچون گذشت و ایثار، نظم و انضباط فردی و گروهی و احترام متقابل را در ورزش احیا کنیم، اخلاق را احیا نموده ایم. احترام در ورزش شامل مفاهیم و رفتارهای ارزشی مانند اطاعت از قوانین و مقررات ورزشی، خوش برخوردی، متانت و رفتار مؤدبانه در برخورد با هم‌نوردان، رقیبان و حریفان ورزشی و همچنین مقامات و سایر افراد مرتبط با ورزش و مسائلی از این قبیل است، که در جهت رشد و تعالی آنان باشد.

نظم و انضباط نیز به عنوان یکی از مسائل مهم اخلاقی به شمار می‌رود. که از اولین گام‌هایی است که در آموزش تمامی رشته‌های ورزشی برداشته می‌شود. به عنوان مثال استفاده از لباس ورزشی مخصوص هر یک از رشته‌ها، بهره‌گیری از مکان و زمان خاص آموزش و تمرین، فراگیری قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی، مراعات سلسله مراتب و احترام به مربیان و پیشکسوتان، همه موارد انضباطی هستند که نوآموزان ورزشی در کنار یادگیری مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی فرا می‌گیرند. عملکرد نامناسب و نادرست بعضی از مربیان و دست‌اندرکاران ورزشی ممکن است شرایطی را به وجود آورد که موجب برداشت اشتباه از انضباط شود. عدم آموزش صحیح فراگیران به مقررات رشته ورزشی، توجیه نکردن ورزش کاران نسبت به الگوها و معیارهای رفتاری و کرداری در محیط ورزشی، عدم کنترل تخلفات و انحرافات موجود و یا حتی بروز رفتارهای ناصحیح از سوی مربیان و دست‌اندرکاران از جمله عواملی هستند که در تفسیر و تعبیر انضباط به صورت منفی تأثیر بسیاری دارند.

هر گروه و مجموعه‌ای در جامعه دارای مولفه‌های اخلاقی متناسب با ساختار حرفه‌ای خود است. که اخلاق حرفه‌ای آن مجموعه بواسطه آن تعریف می‌شود. ورزش نیز به عنوان تشکلی حرفه‌ای، کلیه عوامل آن اعم از مربیان، ورزشکاران و عوامل پشتیبان باید از ارزش‌های اخلاقی آن آگاه باشند و بدان عمل کنند. خصوصاً که ورزش به عنوان یک حرفه متعالی در اعصار مختلف به عنوان الگو و اسوه جامعه عمل نموده است و تأثیرات زمینه‌ای فراوانی در عموم مردم دارد. این خصیصه‌ی ورزش باعث شده است که مسئله اخلاق، در آن برجسته‌تر از سایر حرفه‌ها مورد توجه قرار گیرد. که در گذر زمان با رعایت اخلاقیات در ورزش، می‌توان نسبت به توسعه عمومی اخلاق مداری در سطح جامعه تأثیر بسزایی گذاشت.

کامیابی حقیقی و نیکبختی جامعه در گرو اخلاق‌مند کردن انسان‌هاست. و ورزش نیز با رعایت اخلاق حرفه‌ای آن، راهی هموار در جهت شکوفایی و پرورش روح اخلاقی ایجاد می‌کند، که شرافت و جوانمردی بستر آن را تشکیل می‌دهد. در اصول جوانمردی و پرورش روح ورزشی، همان پرداختن به اصل ورزش و شرکت در رقابت مطرح است نه صرف پیروزی در رقابت، آن هم به هر شکل و قیمتی. بلکه هدف از رعایت مسائل اخلاقی در این مسیر، به عنوان پلی جهت عبور انسان‌ها از نابسامانی‌های اخلاقی به سوی خوشبختی است. اما در مقابل برای عده‌ای، رسیدن به قله‌های کمال و انسانیت از طریق ورزش به حاشیه رفته و پیروزی و صرف رسیدن به قله، آن هم به هر قیمتی، همه چیز شده است که برای دست یافتن به آن هر کاری می‌کنند. گاهی دیده می‌شود مسائلی چون رشوه، تبانی، دروغ، تزویر و خودنمایی در ورزش برای عده‌ای از ورزشکاران و باشگاه‌داران عادی شده است. در صورتی که اخلاقیات در ورزش، به انصاف، راستی و درستی مربوط می‌شود و به نوع تصمیم‌گیری در خصوص اینکه چه چیزی خوب و چه چیزی بد است و به فعالیت‌ها و قواعدی بر می‌گردد که رفتار پاسخگویانه را در بین افراد، گروه‌ها و باشگاه‌ها پی ریزی می‌کند.

رعایت مسائل اخلاقی در ورزش، به معنای به کار بستن رفتارها و ارزش‌های اخلاقی در موقعیت‌های خاص ورزشی است. مجموعه اعمال و کردارهایی که بر پایه هنجارها و ارزش‌های اصیل اجتماعی و فرهنگی شکل گرفته باشد.

اخلاق از راه آوارش در میدان عمل قابل تشخیص است. که استمرار نوعی رفتار خاص که ریشه درونی و باطنی در عمق جان و روح افراد دارد. اخلاقی بودن و اخلاقی عمل کردن شامل انجام دادن اقداماتی است جهت کسب اطمینان از این که رفتار اخلاقی همواره و در همه

خودمهارتی، وظیفه شناسی، پابندی به نظر جمع، اجتناب از رنجاندن و مکدر کردن دیگران است. که این آموزه‌ها از طریق ورزش آموخته می‌شود. محققان در مورد نقش ارزش‌ها بر رفتار اخلاقی در ورزش، بر این باورند که این ارزش‌ها از مهمترین و اساسی‌ترین عوامل در شکل‌گیری نظام عقیدتی و نگرش‌های انسانی در افراد می‌باشد.

اگر در ورزش تقویت ابعاد معنوی که همان اخلاقیات است فراموش شود، خسارت جبران ناپذیری به جامعه ورزش وارد می‌شود. منظور از جامعه ورزش همه افرادی است که به نوعی با ورزش درگیرند که ممکن است ورزش قهرمانی، عمومی و حتی آموزشی در سطح باشگاه‌ها و آموزشگاه‌ها را نیز شامل شود.

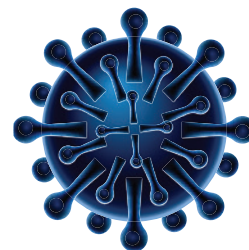
امید است با پرداختن نخبگان جامعه کوهنوردی به مبانی معنوی و اخلاقی در کنار موضوعات حرفه‌ای، راه برای توسعه هرچه بیشتر این فرهنگ عمومی در کشور و همچنین منشاء اثر بودن در سطح جهان، هموارتر گردد.

کلمه انضباط، در نظر بعضی هموردان با مفهومی منفی برداشت می‌شود، در حالی که این واژه معانی و کارکردهای مثبت زیادی نیز به همراه دارد.

در انضباط مثبت، مسئولیت درستی رفتار یا کردار شخص بر عهده خود وی است و با ایجاد محیطی دوستانه و صمیمی، فضای مناسبی برای همکاری و همفکری فراهم می‌آید. هنگامی که ورزشکاران محدوده رفتار و فعالیت خود و دیگران را بیاموزند و از سوی دیگر با راهنمایی و ارشاد مربیان، خطاهای خود را اصلاح کنند؛ به مرور زمان عزت و اعتماد به نفس آن‌ها بالا رفته و رفتار شایسته در آنان نهادینه می‌شود.

مجموعه این ارزش‌ها، سبب ساز رفتارها می‌شوند که وسیله ای برای رشد، کمال‌گرایی و رضایت از زندگی هستند و در مقابل، چنانچه این رفتارها با تکیه محض بر ارزش‌های مادی تکمیل شوند منجر به ناهنجاری، کج اخلاقی و ... خواهند شد. در حقیقت ورزش عرصه‌ای برای تمرین مسائل اخلاقی مختلف از قبیل تواضع و خوش رفتاری با دیگران، خویشتن‌داری و





کرونا ویروس

کوهنوردی در شرایط شیوع، آری یا نه؟!

محدثه احمدی

کارگروه پزشکی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

در دسامبر ۲۰۱۹ برای اولین بار در شهر ووهان چین، پس از اینکه مردم بدون علت مشخصی دچار سینه پهلوی شدند و واکسن‌ها و درمان‌های موجود مؤثر نبودند، نوع جدیدی از کرونا ویروس با همه‌گیری در انسان شناسایی شد.

بهداشت جهانی این بیماری را کووید ۱۹ نامیده که تلفیقی از نام بیماری و سال انتشار آن است.

علائم این بیماری شامل: تب، سرفه‌های خشک و گاهی مشکلات تنفسی مانند تنگی نفس، تند نفسی و گلودرد و آبریزش بینی است یک سری علائم جدید از جمله لخته شدن خون در رگ‌ها و ایجاد قرمزی و تاول بر روی پاها و...

ورزش و کرونا

حال سوال اساسی این است که در این شرایط همه‌گیری آیا افراد مجاز به انجام فعالیت‌های ورزشی حتی به هدف حفظ آمادگی می‌باشند؟! اگر انجام ورزش برای برخی افراد در حین شیوع ویروس کرونا بلامانع است، چگونه باید انجام شود؟

قبل از پاسخ به این سوالات باید اشاره شود که شاخه علمی جدیدی تحت عنوان ایمنولوژی ورزش شکل گرفته که به بررسی پاسخ‌ها و سازگاری‌های سیستم ایمنی بدن به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازد. مشخص شده که ورزش بدنی، به عنوان یکی از شیوه‌های زندگی سالم در کاهش خطر بیماری و مرگ و میر مفید است.

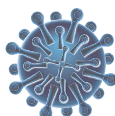
ارتباط بین خطر ابتلا به عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی و میزان فعالیت ورزشی منظم را به صورت «منحنی [شکل]» توصیف کرده‌اند. بدین معنی که با افزایش مقدار ورزش در ابتدا خطر عفونت کاهش می‌یابد اما در برخی سطوح ورزش افزایش می‌یابد. بدین صورت که ورزش کردن

آیا با شیوع کرونا امکان رفتن به دامن طبیعت وجود دارد یا خیر؟

عظیمی از مردم هنوز نمی‌بینیم) هنوز همان رفتارها از جمله تراکم جمعیت در خیابان‌ها، بانک‌ها، وسایل حمل و نقل عمومی: مترو و اتوبوس و ... که اصلاً با مرام کنترل اپیدمی نمی‌خواند به وضوح دیده می‌شود. متأسفانه جامعه کوهنوردی ما در این مسئله بی‌اهمیت جلوه دادن این موضوع از بقیه جامعه مقداری جلوتر هستند من فکر می‌کنم دلایل متعددی دارد که باید مقدماتی گفته شود که بتوان به این سوال پاسخ دهیم. در جامع کوهنوردی چندین باور غلط وجود دارد که این باورهای غلط سبب شده است که رفتار چندان درستی را در مقابل با این اپیدمی نداشته باشیم کما اینکه در جاهای دیگر نیز با این مشکل روبرو هستیم.

در زمان حال ما با یک اپیدمی بیماری واگیر دار روبه رو هستیم که به شدت مسری و کمی هم کشنده است. با این اپیدمی باید علمی برخورد کنیم. این اپیدمی و مشخصاتی که به وضوح در کشور ما شیوع پیدا کرده است نباید ساده برخورد کنیم، بسیار جدی است و باید تا زمانی که کنترل شود همچنان مسئله ای جدی تلقی شود.

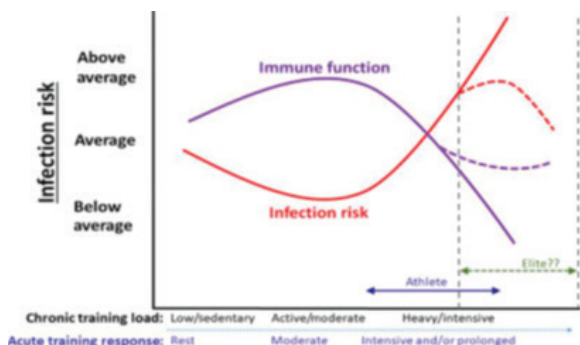
شیب شیوع بیماری در حال نوسان است و اقداماتی را که می‌توانیم باید انجام دهیم تا این اپیدمی را کنترل کنیم. غیر از کلیت جامعه که داستان این ماجرا برای همه تا حدودی مشخص است، (علی‌رغم اینکه، آن نگاه در قشر



نشانه‌های بیماری کروناویروس ۲۰۱۹



تا حد متوسط (مانند نیم ساعت پیاده‌روی در روز یا ورزش دلخواه خود به میزانی که ضربان قلب شما بیش از ۲۱۰ ضربه در دقیقه فراتر نرود) می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و بدن را در مقابل با ویروس کرونا قوی تر می‌کند. قوی تر از زمانی که بی تحرک هستید. اما، انجام تمرینات ورزشی شدیدتر، آثار زیان‌باری بر عملکرد ایمنی بدن می‌گذارد.



کرونا برای من اتفاق نمی افتد همانطور که صاعقه و بهمن برای من اتفاق نیفتاده و برای دیگران است!

سوار ماشین شدن همان قدر می تواند خطرناک باشد که در یک چادر کنار هم هستیم، یا حضور در پناهگاه یا جانپناه ممکن است بیمار بدون علامت در بین جمع دوستان حضور داشته باشد سبب بیمار شدن ما شود. قرار باشد در مکان های شلوغ برویم امکان مبتلا شدن خودمان را به شدت افزایش می دهیم.

پس اگر قرار بر کوه رفتن است از مسیر خلوت بروید، به پناهگاه ها و جانپناه ها نروید و این رو بدانید که برخورد با افراد الزاما ما رو بیمار نمی کنید ولی احتمال بیماری را می تواند خیلی افزایش دهد، یکی از مشکلاتی که با آن روبرو هستیم در رابطه با این ویروس همین بیماران بدون علامت هستند.

● پرهیز از تماس با افراد دارای نشانه های عفونت

● کاهش تماس با بچه های سنین مدرسه و پرهیز از حضور در جاهای شلوغ و پر رفت و آمد

● شستشوی مرتب دست ها به ویژه پس از لمس سطوحی که توسط عموم مردم لمس می شوند مانند دستگیره های در، نرده های حفاظ و دستگاه تلفن

● پرهیز از تماس دست به چشم و دهان برای جلوگیری از انتقال ویروس به بافت های موکوسی حساس

● رعایت کامل بهداشت دهان

● پیشگیری از خشک شدن دهان هنگام مسابقه و استراحت، با نوشیدن آب در زمان های منظم و حفظ وضعیت آب بدن

● عدم استفاده از بطری های آب و کارد و چنگال مشترک در برنامه های کوهنوردی

● استفاده از آب سالم و بهداشتی برای نوشیدن و شنا کردن

● پرهیز از سونا، دوش و جکوزی مشترک

● دوره ریکاوری بعد از برنامه کوهنوردی، باید موارد زیر را رعایت کنند:

● سعی کنیم کمتر از خانه بیرون برویم.

هرچقدر کمتر از منزل بیرون برویم زنجیره انتقال بیماری را مختل می کنیم و سبب هر چه زودتر کنترل شدن این بیماری می شویم، اگر هم بیرون رفتیم باید در کمترین میزان تماس با افراد باشیم.

مسئله مهمی که خیلی هم برای ما خوشایند نیست همین دوری از آدم های دیگر است اما همین موضوع سبب کنترل بیماری است. همانطوری که گفته شد پناهگاه ها مکان خوبی برای ماندن یا استراحت کردن در این روزها نیستن به علت رفت آمدهای متعدد مگر اینکه تمهیداتی بهداشتی در آنجا در نظر گرفته شود توسط کمیته پناهگاه فدراسیون کوهنوردی و دیگر موضوع که بر عهده خود ماست رعایت اصول بهداشتی و استفاده از وسایل

موضوع که جامعه کوهنوردی با آن روبروست همین مسئله اینکه من بیمار نمیشوم و آدم روئین تنی هستم، بهمن با من کاری ندارد صاعقه من را نمیزند و اصولا تمام این اتفاقات برای دیگران است نه برای من، این یک تصور اشتباهی است که در ذهن بسیاری از کوهنوردان به واسطه اعتماد به نفس که کوهستان به آن ها بخشیده است وجود دارد، این موضوع و این نوع تصورات بسیار اشتباه است چون بسیاری از این رویدادها نشان داده است که نه بهمن ما را می شناسد نه ساعقه و در نهایت این ویروس که موجودی بسیار ریز است البته موجود هم نمی توان اسم آن را گذاشت در واقع یک تبالی AND و پوشش پروتئینی که هیچ عقلی ندارد متاسفانه و هیچ تشخیصی نمی دهد که من متخصص بیماری های عفونی هستم، پرستار هستم، پزشک هستم، یا هر کس دیگر یا یک کوهنورد بسیار قوی، یا یک مبتدی یا ورزشکار این موضوع را نیز می توان به ورزشکارهای دیگر نیز تعمیم داد، این باور روئین تنی یکی از فاکتورهایی است که ما را در معرض این خطر قرار می دهد.

باور غلط دیگر شفا بخشی کوه است!!

یعنی کوه خودش منشا بهبودی است، هر بیماری داشته باشید به آنجا بروید درمان می شوید، در صورتی که اصلا اینگونه نیست خیلی از بیماری ها وقتی فعالیت بدنی زیاد بشود بروز می کنند و سبب تشدید آن می شود و دلیل آن نیز به این علت است که شما هرچقدر که گردش خونتان افزایش پیدا کند و تنفس بیشتر و عمیق تر شود و ضربان قلب بالا می رود احتمال درگیر شدن بیشتر ریه و قلب وجود دارد.

برنامه های کوهنوردی حتما و حتما باید اجرا شوند!!

بسیاری از کوهنوردان تاکید دارند که برنامه های کوهنوردی با هر شرایطی را اجرا کنند. چه صاعقه باشد و یا بهمن! در کل، در بعضی افراد تعصب عجیبی وجود دارد که نمی توانند با مشکلات درست روبه رو شوند.

با توجه با توضیحاتی که گفته شد:

- ۱) اگر علامت ندارید و حال عمومیتان خوب است.
- ۲) اگر هیچ گونه مشکل تنفسی در خودتون احساس نمی کنید: (آبریزش بینی، عطسه، لرز یا تب و بدن درد) هیچگونه علائم ندارید می توانید با احتیاطات لازمه کوه بروید یا ورزش کنید.

موارد احتیاطی لازم چیست؟

ورزشکارانی که در برنامه های تمرینات سنگین، به ویژه رویدادهای استقامتی شدید و طولانی، شرکت می کنند، نسبت به افراد عادی، برای ابتلا به عفونت مستعدتر هستند. بنابراین، این ورزشکاران بایستی در برنامه های کوهنوردی و جلسات تمرینی، موارد زیر را رعایت کنند:

● از حضور در مناطق شلوغ پرهیز کنید (اهمیت رعایت فاصله گذاری اجتماعی)

زمانی که این اپیدمی فروکش کند و تحت کنترل در آید که مستلزم بسیاری از شرایط است که عبارتند از:

- (۱) ایمنی اجتماعی
- (۲) شرایط فیزیکی بهداشتی که باید رعایت شود
- (۳) شرایط فیزیکی طبیعت

آیا گرما بر روی این ویروس اثر می‌گذارد در واقع زمانی مد نظر هست که برای فعالیت‌های کوهنوردی اعلام شود؟

خیر، متأسفانه این ویروس جدید در فصل گرما نیز از فعالی‌ش کم نشده است و گرما هم در کنترل بیماری بدون تأثیر بوده است و فعلاً در مناطق گرمسیر نیز اپیدمی در جریان است. اما برگزاری مسابقات ورزشی و کلاس‌های کوهنوردی در زمان مشخص اعلام خواهد شد و اطلاعیه را صادر خواهد شد.

نکته پایانی اینکه لطفاً مطالب علمی را با راه حل‌های غیر علمی بررسی نکنید، برخورد با این ماجرا علم می‌طلبد و لا غیر ...

علم را به اندازه کافی در اختیار ما قرار می‌دهد متأسفانه گریز از علم هست در میان ما منتهی چون بحرانی هست که فعلاً ما با آن روبرو هستیم پس بهتر بیشتر از آن بدانیم و مطلع تر باشیم.

به قولی؛ این کوه‌ها میلیون‌ها سال قبل از اینکه ما باشیم بوده‌اند، هستند و خواهند بود پس بهتر است که فعلاً به فکر سلامتی خود و عزیزانمان باشیم.

شخصی به جای وسایل جمعی، رعایت فاصله گذاری اجتماعی، شستن یا ضدعفونی کردن مدام دست‌ها و شرکت در برنامه‌هایی با تعداد افراد کمتر و ...

- مراقبت از خود پس از مسابقه یا تمرین به دلیل افزایش احتمال آسیب پذیری در برابر عفونت
- رعایت بهداشت شخصی خوب به عنوان بهترین دفاع در مقابل عفونت تنفسی ناشی از کرونا

● زمان کافی بین برنامه‌های کوهنوردی برای بازیافت در نظر گرفته شود. ۱ تا ۲ روز استراحت برای بازیافت در برنامه تمرینی هفتگی قرار داده شود.

مطلبی که باید به آن اشاره کنیم که بسیار در شبکه‌های اجتماعی مطرح می‌شود این پرسش است که اگر ما با خود این ویروس را با خود به طبیعت ببریم و از آنجایی که این ویروس می‌تواند در سرما زنده بماند تا سالیان سال در آنجا خواهد ماند و سبب انتقال بیماری می‌شود؟!

این مطلب از نظر علمی اثبات نشده و غیرقابل قبول است، ویروس‌ها موجود زنده نیستند و برای زنده ماندن و پیشرفت و تکثیر نیاز به سلول زنده دارند طبعاً این موضوع و وجود این شرایط در طبیعت سخت و بی‌جان شرایط را برای آن‌ها سخت می‌کند، اینکه ویروس در سرما دوام می‌آورد منظور سرمای آزمایشگاهی است و این موضوع شاید خیلی پستوانه علمی نداشته باشد و اینکه هنوز این ویروس خیلی شناخته شده نیست و رفتارهای غیر قابل پیش‌بینی دارد پس باید جانب احتیاط را داشته باشیم و رعایت نکات بهداشتی مهمترین مسئله است.



فرازی بر رفتارشناسی در کوهنوردی

زهرادهقانی طراقی

برای همین به این فکر افتادم تا در این جایگاه اطلاعاتی رو در زمینه ارتباط بد در این شماره و ارتباط موثر، تفاوت این دو، اعتماد بنفس، عزت نفس، هدف سازی و چگونگی برنامه چیدن برای رسیدن به اهداف، کنترل فویباها و ترس ها را طی شماره های آتی با شما عزیزان در میان بگذارم.

با توجه به ضرورت این مطلب مهم در دنیای کوهنوردی، به توضیح مطالب ذکر شده می پردازم.

قبل از هر توضیحی لازم می دانم که به این مطلب مهم اشاره کنم که "انسان موجودی ست برنامه ریزی شده اما با قابلیت برنامه ریزی مجدد" این مطلب یعنی هر آنچه که ما هم اکنون هستیم حاصل برنامه ریزی قبلی ماست، چه بهتر که هم اکنون برای آنچه می خواهیم باشیم، برنامه ریزی کنیم و این مهم را بدانیم که هیچ گاه برای این تغییر دیر نیست البته اگر خودمان بخواهیم.

ما ملزم به پذیرفتن همه مسئولیت رفتارهای خود هستیم. شناختن حریم ها و خط قرمز ها و احترام گذاشتن به مدل مخاطب و قضاوت نکردن و نصیحت نکردن از مسائل مهمی است که حتما باید به آنها توجه کرد.

ارتباط موثر:

یکی از راه های ارتباطی ما با سایر هموردانمان فضای مجازی است.

جالب است بدانیم در فضای مجازی میزان تاثیرگذاری از طریق کلمات یعنی پیامک و متن فقط ۷٪ می باشد.

زمانی که لحن و آوای کلام و آهنگ صدا به آن اضافه می شود، یعنی صداها، میزان این تاثیرگذاری ۸۳٪ می شود و تاثیرگذاری از طریق زبان بدن، یعنی ارتباط رو در رو ۵۵٪.

نتیجه این مطلب این است که برای انتقال صحیح پیام خود و تاثیرگذار بودن روی مخاطب، موثرترین نوع ارتباط، ارتباط حضوری و چهره به چهره است.

حال می خواهیم بدانیم که اصلا ارتباط موثر چیست؟

ارتباط موثر ارتباطی است که در آن بتوانیم به اهداف خود برسیم و در

بارها برای ما پیش آمده که پیش خودمون می نشینیم و خاطرات اولین روزی که در کنار گروه یا یک تیم شروع به کوهنوردی کردیم رو مرور می کنیم، یاد اولین برخوردها می افتیم، اولین دیدارها، اولین انسان هایی که ما در کنارشون کوهنوردی رو در قالب یک تیم یا گروه آغاز کردیم. شاید پیش خودمون فکر کرده باشیم که اگر به عقب برمی گشتیم بهتر بود طور دیگه ای رفتار می کردیم تا بتونیم روابط رو بهتر کنترل کنیم و شاید اینکه اگر می دونستم یک ارتباط خوب چه ویژگی هایی داره می تونستم با اعضای تیم ارتباط بهتری بسازم و خودم و هم گروهی های خودم رو به اهدافمون نزدیک تر کنم و در راستای رسیدن به اهدافم روابطم رو کنترل کنم.

رابطه ای سالم، بر مبنای بُرد بُرد.

هر کدوم از ما اعضای گروه، بر اساس امنیت و رفاه و آسایش خودمون رابطه ها رو کنترل می کنیم؛ یعنی توی هر بخشی از ارتباط، "امنیت" و "رفاه" و "آسایش" شخصی خودمون رو در نظر می گیریم و بر این اساس روابط رو پیش می بریم.

لزوم این امر مهم، شناخت چگونگی برقرار کردن ارتباط موثر است که در واقع اهمیت خودش رو زمانی نشون می ده که ما به عنوان شخصی تازه وارد پا به اون تیم می گذاریم و یا افرادی جدید به گروه اضافه می شوند، وگرنه کاربرد ارتباط موثر در همه حال و همه جا بسیار مفید و ضروری می باشد.

ما نمی توانیم ارتباط برقرار نکنیم. ما نیازمند برقراری ارتباط صحیح هستیم و بزرگترین مشکل ما در عدم برقراری ارتباط صحیح و عدم شناخت است. این شناخت باید واقعی باشد. حس ما در ارتباط با خوب بودن یا بد بودن کافی نیست. این شناخت کمترین زحمت و بیشترین بهره وری را خواهد داشت.

نیازهای ارتباطی ما عبارتند از؛ شناخت خودم بطور عمیق و شناخت افراد نزدیک و خانواده

در مرحله بعدی شناخت افراد در حیطه کاری و دوستان؛ ما اگر بتوانیم شخصیت دیگران را آنگونه که هست بپذیریم؛ بودن در کنار آنها برای ما راحت تر و لذت بخش تر خواهد شد. (شرط آن پذیرفتن این مطلب است). همیشه یادمان باشد آگاهی نصف بیشتر این مسیر را طی می کند.

۸. پرخاشگری انفعالی؛ یعنی یا حرف نمی زنید یا لحن طنز و تمسخر دارید و یا پشت سر طرف مقابل حرف می زنید.

۹. سرزنش خویش؛ به جای برخورد با مسئله و حل آن طوری رفتار کنید که انگار آدم بد و وحشتناکی هستید.

۱۰. به جای توجه به ناراحتی و رنجش طرف مقابل سعی دارید با حل مسئله به او کمک کنید.

۱۱. قربانی کردن دیگران؛ یعنی معتقدید که گرفتاری از طرف شماست و تقصیری متوجه شما نیست.

۱۲. حالت تدافعی؛ هرگونه تقصیر خود را کتمان می کنید و مدعی می شوید که کار شما بی اشکال بوده است.

۱۳. پاتک؛ یعنی به جای تصدیق احساسات طرف مقابل جواب انتقاد را با انتقاد دادن

۱۴. رد گم کردن، یعنی به جای توجه به مسئله از بی عدالتی های گذشته حرف زدن

با توجه به اهمیت این موضوع مخصوصا برای سرپرستان و مربیان عزیز که با کار آموزان جدید هر بار رو در رو می شوند در نشریه شماره آینده به ادامه موضوع با مبحث «ارتباط موثر» خواهیم پرداخت.

واقع روی طرف مقابلمان اثرگذار باشیم و بر مبنای برنده-برنده استوار است.

قبل از اینکه ارتباط موثر را توضیح دهیم، ضروری می دانم که در ابتدا ویژگی های ارتباط بد را توضیح بدهم.

ویژگی ارتباط بد چیست؟

۱. اصرار به حقیقت؛ به این معنا که وقتی اصرار می کنید حق با شماست و طرف مقابل اشتباه می کند.

۲. سرزنش خود و دیگران؛ تقصیر را به گردن دیگران انداختن

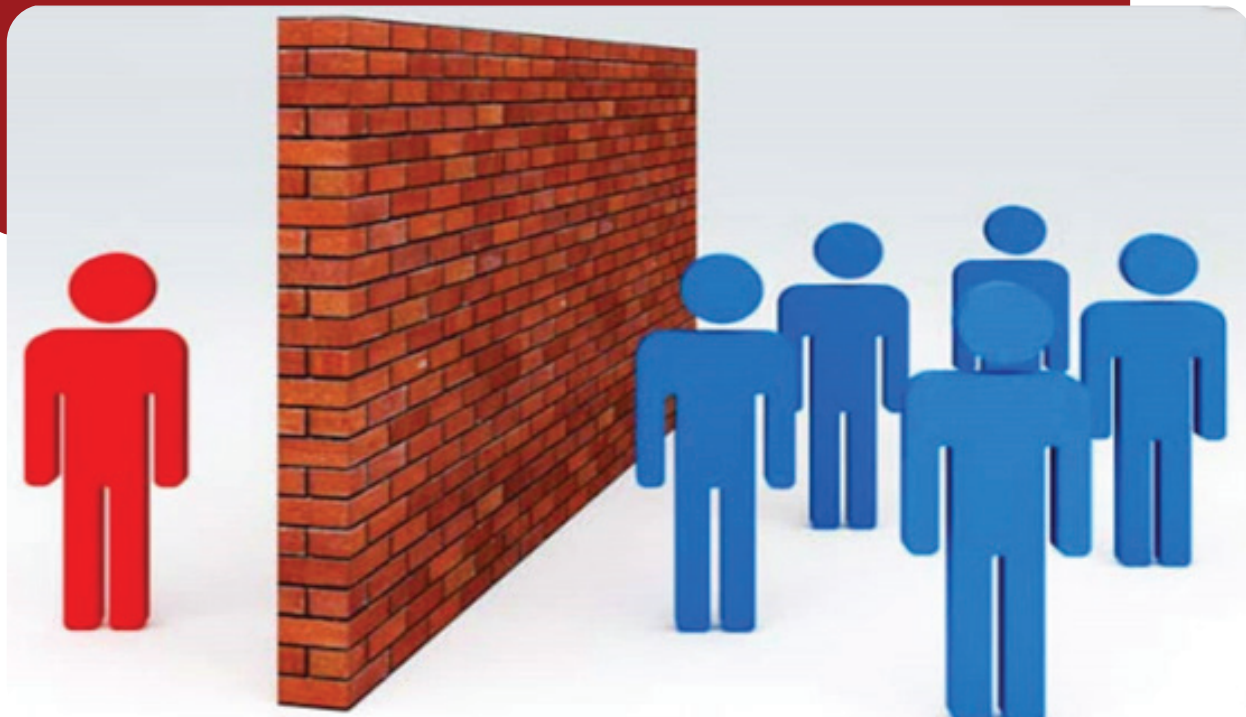
۳. وقتی که مدعی بشوید که در حق شما ظلم شده و یک قربانی بی گناه هستید

۴. تحقیر؛ سرزنش نفر مقابل به صرف اینکه مطابق میل شما رفتار نمی کند.

۵. توقع بیجا؛ یعنی بی آنکه خواسته ی خود را به وضوح و با جزییات مطرح کنید خود را شایسته بهترین برخورد می دانید.

۶. درماندگی، تسلیم شدن و روزنه امیدی ندیدن

۷. انکار نکردن، یعنی رنجیده خاطر بودن و عصبی بودن و اندوه خود را نشان ندادن حال آنکه وضع ظاهری شما دقیقا خلاف آن را نشان می دهد.



ذکات علم در نشر آن است

آموزش ۲۴۰ هزار نفر و برگزاری ۸۰۰۰ دوره آموزشی در دستور کار کمیته همگانی فدراسیون

رضا ایاز

کمیته همگانی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

کوهنوردی، باشگاه‌های کوهنوردی کشور و مربیان دلسوز فدراسیون کوهنوردی، خاصه حضور پر شور خیل علاقه مند دانش آموزان کشور در مقاطع تحصیلی مختلف با همکاری مسئولین حوزه های ورزشی ادارات کل آموزش و پرورش کشور و تمامی عوامل اجرائی و دست اندرکاران دلسوز جامعه ورزش کشور و حضور گرانبگر تمامی کارآموزان، بانوان، آقایان و خانواده های علاقه مند شرکت کننده در این دوره ها موفق به ارائه رزومه ای در حد وسع و توان گردید.

با شروع سایه کرونا ویروس بر گستره وسیعی از جهان و طبقاً رکود جهانی ورزش، خصوصاً ورزش های همگانی متأسفانه در زمانی که می بایست ما با شروع سال جدید با انگیزه های بهتر و تجارب جدیدتری نتیجه گیری مطلوبی بدست آوریم، به ناچار همگام با دیگر رشته های ورزشی با محدودیت های زمان کرونا مواجه شدیم، کمیته همگانی با نشست و تصمیم گیری با اجرای طرح و تبلیغ ورزش در خانه و همچنین با مشارکت و همکاری مربیان محترم این رشته با ساخت و پردازش کلیپ های مختلف آموزشی از طریق فضای مجازی به اشاعه و ترویج آموزش همگانی کوهپیمایی و مسائل مرتبط مبادرت نمود، وینارها و نشست های مختلف در حوزه های همگانی در سطح استان ها و جلسات مختلف نتایج مفیدی در راستای روشن نگه داشتن چراغ آموزش همگانی را برای ما با کمک عزیزان علاقه مند، نتایج رضایت بخشی را به ارمغان آورد، در سال ۹۹ با وجود محدودیت های فراوان در شرایط ورزش های همگانی و گروهی در سطح کشور، ما موفق به برگزاری

در سال ۹۸ طی جلسات متعدد و پیگیری ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی و مسئولین مرتبط وقت در فدراسیون کوهنوردی با دفتر توسعه همگانی وزارت ورزش و طی جلسات متعدد موجب گردید عقد تفاهم نامه ای با رویکرد توسعه و آموزش کوهپیمایی همگانی برای عموم مردم و خانواده ها در سراسر کشور منعقد و اجرا گردد. به موجب این تفاهم نامه با وزارت محترم ورزش و با هدف آموزش عمومی کوهپیمایی همگانی برای ۲۴۰ هزار نفر از خانواده های علاقه مند در سراسر کشور و برگزاری ۸۰۰۰ آموزشی در دستور کار فدراسیون کوهنوردی و بالطبع کمیته همگانی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی قرار گرفت. از اهداف مهم این طرح ضمن ارتقای سطح دانش عمومی جامعه نسبت به ورزش کوهپیمایی و کوهنوردی، ایجاد نشاط عمومی و ایجاد جامعه و خانواده سلامت محور و تشویق نوجوانان به نشاط، شادابی، تحرک، پویایی و در کل هدف از اجرای این پروژه ترغیب آحاد جامعه و خانواده های علاقه مند به ورزش کوهپیمایی و حرکت به سمت جامعه فعال و پویا می باشد.

کمیته همگانی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی در راستای اجرای این مهم با حس مسئولیت پذیری و به عنوان یک پروژه مهم آموزش بزرگ ملی در جهت برگزاری ۸۰۰۰ دوره آموزشی در ۳۱ استان کشور با همکاری پر شور و پرتوان هیأت های کوهنوردی سراسر کشور وارد عرصه میدانی و اجرائی این کار بزرگ گردید و با لطف خداوند و همت عالی تمامی عزیزان این عرصه، مدیران ورزش، روسای هیات های



دوره های آموزشی و دانش افزائی در حوزه ترویج ورزش کوهپیمائی

همگانی از طریق، دورکاری و برگزاری نشست های کوچکتر از قبل با رعایت پروتکل های بهداشتی و همچنین برگزاری وبینارهای آموزشی مختلف در سطح کشور شدیم، از اهم این دوره ها به صورت اجمال می توان به دوره های برگزار شده ذیل اشاره نمود.

- تدوین نهائی بخشنامه ها و برگزاری نشست و جلسات راهبردی مختلف در حوزه روستایی و عشایری در زمینه اجرای دوره های آموزشی بلد محلی و امدادگر محلی کوهستان.

- پنجمین دوره دانش افزائی کوهپیمائی همگانی در منطقه آزاد قشم، با همکاری فدراسیون کوهنوردی و بخش فرهنگی سفارت اتریش و هیات کوهنوردی قشم.

- برگزاری ششمین نشست مسئولین کمیته های همگانی کشور در تاریخ یکم آبان ماه در استان سمنان به میزبانی هیات محترم سمنان.



- برگزاری اولین دوره چهار روزه بلد و امدادگر محلی در استان چهار محال بختیاری در شهرستان فرخ شهر، این دوره از بیست و سوم مهرماه الی بیست و ششم مهر در این شهرستان به میزبانی هیات استان چهار محال برگزار گردید.

- برگزاری دوره های مختلف آموزشی توسط مربیان فدراسیون کوهنوردی بصورت آنلاین برای علاقه مندان کوهپیمائی همگانی.

- نشست و جلسات راهبردی و برگزاری دومین دوره آموزشی بلد محلی و امدادگر کوهستان یادواره کوهنورد فقید مرتضی نادى، که با حضور ریاست فدراسیون و مسئولین محلی رودبار قصران و کمیته همگانی فدراسیون مقرر گردید در این منطقه در دی ماه برگزار گردید.

- برگزاری دوره های مختلف آموزشی به صورت وبینار و همچنین دوره های آموزشی کوهپیمائی در سال جاری، توسط مربیان کوهپیمائی در استان های، ایلام، شهرستان مهران، قروه کردستان، اردبیل، هرمزگان، قشم، بیجار کردستان، امیدیه خوزستان، استان البرز، تهران و استان های کشور، که دوره های حضوری در هوای آزاد و با محدودیت نفرات و حفظ پروتکل های دوران کرونا برگزار گردیده است.

امیدواریم بعد از گذار از این دوران رکود در ورزش کشور همگام با مردم شریف و علاقه مند به کوهپیمائی و کوهنوردی با ادامه این راه در کنار عزیزان دیگر و مربیان ارزشمند این رشته همچنان خدمتگزار باشیم.

- برگزاری نشست مسئولین کمیته همگانی فدراسیون با مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهرا و متعاقبا برگزاری دوره های آموزشی کوهپیمائی همگانی در شهریور ماه برای دانشجویان این دانشگاه.

کمیته همگانی فدراسیون کوهنوردی و صعود های ورزشی بار دیگر از تمامی عزیزانی که همراه و همگام ما هستند قدردانی شایسته به عمل می آورد.

- تدوین و پیش نویس تفاهم نامه آموزش و همکاری متقابل با فدراسیون دانش آموزی در مهر ماه سال جاری در خصوص برگزاری

تصاویر مربوط به دوران قبل از اپیدمی کرونا است.



بررسی علل تنوع زیستی کوهها



گردآورنده: نسترن وثوقی

کارگروه حفظ محیط زیست کوهستان

شدن تنوع زیستی زیست‌بوم می‌شوند. یکی از خصوصیات اساسی اکوسیستم‌های کوهستانی، تغییرات شدید پوشش گیاهی در طول گرادیان ارتفاعی است و این موجب بهبود تنوع گونه‌ای می‌شود.

بخش دیگر از دلایل تنوع بالای کوه‌های خاص، مرتبط با پویایی شکل‌گیری کوه‌ها است. این فرآیندهای زمین‌شناختی، که در طول زمان با تنوع‌های آب‌وهوایی مختلفی مواجه می‌شوند، فرصت‌های فراوانی را برای انجام فرآیندهای تکاملی مهیا می‌کنند.

توضیح دیگر از دلایل تنوع زیستی بالای کوه‌ها را دانشمندان، به ارتباط زمین‌شناسی و زیست‌شناسی نسبت داده‌اند. تنوع زیستی فراوان، بیشتر در کوه‌های گرمسیری مرتبط با سنگ بسترها دیده می‌شود؛ به‌خصوص مناطق کوهستانی دارای پوسته‌های اقیانوسی قدیمی و بیرون‌زده هستند. دانشمندان برای توضیح ارتباط بین زمین‌شناسی و تنوع زیستی، به‌عنوان فرضیه پیشنهاد داده‌اند که کوه‌های مناطق گرمسیری که با خاک حاصل از سنگ بستر اقیانوسی به وجود آمده‌اند، شرایط محیطی استثنایی را مهیا می‌کنند که در گیاهان موجود در آن تغییرات تطبیقی پذیر با محیط ایجاد می‌شود. سازگاری‌های خاصی که به گیاهان اجازه می‌دهد تا این خاک‌های غیرعادی را تحمل کنند، باعث ایجاد آبشار گونه‌زایی می‌شوند (گونه‌زایی در یک گروه باعث گونه‌زایی در گروه دیگر می‌شود) که حیوانات نیز جزو آن‌ها هستند و نهایتاً در شکل الگوهای جهانی تنوع زیستی تأثیر می‌گذارد.

تنوع زیستی کوهستان جز مناطق حساس محسوب می‌شود. سیمای کوهستان شکننده و آسیب‌پذیر است. مقاومت پوشش گیاهی در مقابل عوامل خارجی از جمله اکوتوریسم کم بوده و از توان بازسازی و احیاء کمتر برخوردار می‌باشد. امر حساسیت در ارتباط با پایداری خاک نیز حائز اهمیت است. از طرفی حضور گونه‌های نادر و اندمیک اعم از گیاهی یا جانوری، با دامنه پراکنش بسیار محدود از ویژگی‌های تنوع زیستی کوهستان به حساب می‌آید.

استفاده از کوهستان به‌عنوان تهیه مواد اولیه، اکوتوریسم و ... تنوع زیستی کوه‌ها را با خطر جدی مواجه کرده است. که توجه بیشتر به این مقوله و مدیریت جدی‌تری را در جهت حفظ تنوع زیستی کوهستان می‌طلبد.

کوه‌ها حدود ۲۵ درصد از سطح خشکی‌های زمین را می‌پوشانند و ۲۲ درصد از مردم جهان در مناطق کوهستانی زندگی می‌کنند. حدود ۷۰ درصد از آب شیرین مردم کره زمین را تأمین می‌کنند و ۳۳ درصد از جنگل‌های جهان در مناطق کوهستانی واقع شده‌اند.

شاخص شیب (درجه شیب به سطح افقی)، تنوع و درجه تغییرات شیب و یال و دره‌های در هم پیچیده ناشی از این پارامتر در معرفی محدوده‌ای به عنوان کوهستان نقش کلیدی دارد. لذا تعریف علمی کوه بر مبنای ناهمواری‌های شیب انجام می‌گیرد.

در زون‌بندی کلاسیک کوهستان از آخرین حد رویشی گونه‌های درختی و درختچه‌ای به پائین Montane نامیده می‌شود. از حد بالای کمر بند درختی تا حد شروعی کمر بندی که اغلب در طی سال از برف پوشیده است را Alpine و زون پوشیده از برف در طی سال را nival می‌نامند.

کوه‌هایی که این سه پهنه را بطور کامل داشته باشند از نظر عملکرد محیط‌زیستی حائز اهمیت بوده و دارای خدمات اکوسیستمی به‌مراتب بیشتر هستند. شرایط توپوگرافیک و کمر بندهای اکولوژیک مورد اشاره، سبب شکل‌گیری اکوسیستم‌های محلی متفاوت در فاصله بسیار کم از همدیگر می‌گردد. در نتیجه در مقایسه نسبی با دیگر انواع سرزمین بیشترین تنوع از بالاترین سطح تنوع زیستی اکوسیستم را کوهستان‌ها دارا می‌باشند و به تبعیت از آن از نظر تنوع گونه و تنوع ژن نیز در مقایسه نسبی با محیط‌های غیر کوهستانی برتری محسوس دارند. در یک ارزیابی کلی می‌توان گفت کوهستان انبار ذخیره تنوع زیستی کره زمین به حساب می‌آید. حدود یک چهارم تنوع زیستی خشکی به کوهستان تعلق دارد. (۲۵ درصد تنوع زیستی خشکی‌ها)

تنوع زیستی معمولاً به همه‌ی شکل‌های زندگی از ژن‌ها تا گونه‌ها گفته می‌شود. یا نوع زندگی در همه سطح‌های طبقه‌بندی زیست‌شناختی، در علم ژنتیک، تنوع‌زیستی را به‌شکل تنوع ژن‌ها و جانداران تعریف می‌کنند. تنوع زیستی خدماتی که اکوسیستم‌ها دارند را پشتیبانی می‌کند. خدماتی همچون: کیفیت هوا، تصفیه‌ی آب، گرده‌افشانی، و جلوگیری از فرسایش و ...

کوه‌ها، به دلیل تنوع ریخت‌شناسی و متفاوت بودن شرایط طبیعی در ترازهای ارتفاعی گوناگون، در هر منطقه‌ای که باشند، سبب چند برابر

نقشه های کوه نوردی در ایران

اهمیت نقشه هادر کوه نوردی

مجید یاسینی

مختلف با رنگ های مختلف بنمایش گذاشته خواهد شد.

– نقشه های شماتیک: گونه ای از نقشه ها هستند که بصورت گرافیکی از تلفیق تصاویر واقع بینانه و نقشه های مختلف بشکلی ساده و با تاکید بر هدفی خاص طراحی می گردد. تصاویر منطقه، عکس های هوایی، نقشه های توپوگرافی، تحقیقات میدانی و بسیار در ترسیم اینگونه نقشه ها موثر هستند.

– نقشه های توپوگرافی: نقشه هایی مرجع هستند که شکل سطحی زمین را بصورت خطوط منحنی میزان (کانتورها) با فواصل مشخص ترسیم می کنند، با در دست داشتن اینگونه نقشه ها شخص می تواند شیب منطقه، ارتفاع، فاصله طولی، جهت جغرافیایی و را با توجه به مقیاس آن به صورتی بسیار دقیق شناسائی نماید.

دفتر تحقیقات و مطالعات کوهنوردی و گردشگری ترسیمان با سال ها تجربه و تخصص تیم خود به منظور ترویج کوهنوردی مدرن و صحیح اقدام به ترسیم و نشر نقشه های شماتیک، توپوگرافی همراه با کالیبره رنگ، منحنی میزان ارتفاعی (ترین)، کتاب و ... در زمینه کوهنوردی نموده است.

ما اعتقاد داریم پیشرفت سریع تکنولوژی در زمینه نوبری و در اختیار داشتن انواع وسایل مدرن توسط عموم افراد، لزوم اطلاع رسانی و آموزش در سطح کلان، زمینه را برای توسعه پایدار ورزش کوهنوردی و گام برداشتن در حفظ محیط زیست رقم خواهد زد.

یکی از اساسی ترین و اولین ابزار مورد استفاده برای آگاهی داشتن از ناشناخته ها استفاده از نقشه هایی است که توسط افراد و یا گروهی از افراد متخصص تجمیع و تالیف می گردد. نظر به اینکه شخص به چه میزان آموزش های لازم جهت نقشه خوانی را پشت سر گذاشته باشد می تواند از انواع نقشه ها استفاده نماید.

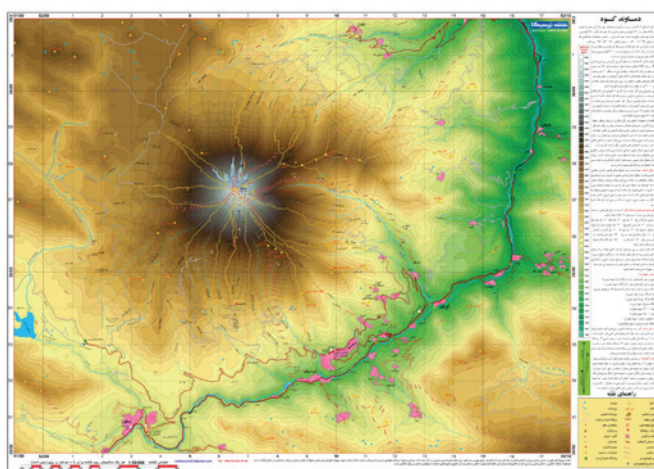
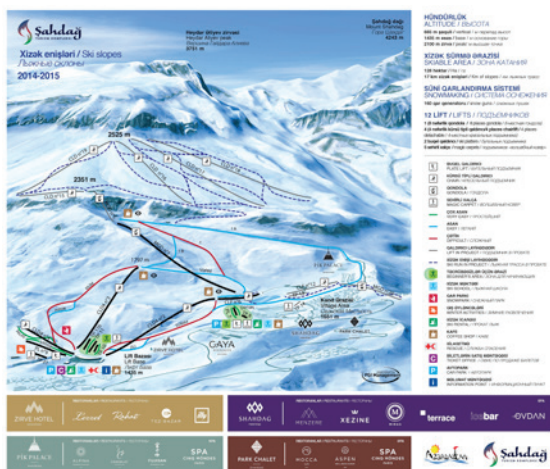
نقشه ها دارای انواع و اقسام متفاوتی هستند که از آن جمله می توان به نقشه هواشناسی، توپوگرافی، سیاسی، دیجیتال، آماری و نقشه های زمین شناسی اشاره نمود.

در میان انواع نقشه ها آنچه بیشتر در کوهنوردی نوین مورد استفاده قرار می گیرد استفاده از نقشه های زمین شناسی سطحی (عوارض سطحی زمین)، هواشناسی و توپوگرافی است. نقشه های زمین شناسی سطحی به روش های متفاوتی عرضه می گردد که ترسیمات دیداری، کروکی ها، فتومپ ها و شماتیک از آن جمله هستند.

– ترسیمات دیداری: گونه ای از نقشه ها هستند که توسط فرد بشکلی ساده و خلاصه از سطح زمین به نمایش در می آید.

– کروکی ها: خطوطی ساده و خلاصه شده از نقشه های توپوگرافی است که عموماً به رسم خطوط یال های اصلی، یال های فرعی، رودخانه ها، مکان ها و اشاره خواهد کرد.

– فتومپ ها: تصاویری واقعی از منطقه هستند که بر روی آن ها خطوط



تغذیه کوهنوردان

فاطمه جان بزرگی

دکترای تغذیه

نیاز انرژی برای زنان ورزشکار ۰.۱٪ کمتر از مردان ورزشکار است.

گاه غیرممکن است که بتوانیم این مقدار انرژی را در عرض یک روز به بدن برسانیم. بهتر است که در این برنامه‌ها مقدار غذای اضافی در روز قبل از برنامه، هنگام ناهار یا شام مصرف شود.

چرا که ۵۱ ساعت طول می‌کشد تا بدن انرژی را در عضلات ذخیره کند. یعنی غذایی که در طول روز خورده می‌شود باید وقت کافی جهت جذب شدن در عضلات را داشته باشد.

چرا مصرف کربوهیدرات مهم است؟

کربوهیدرات‌ها بهترین سوخت برای ورزشکاران هستند. چرا که در مقایسه با چربی و پروتئین برای سوختن نیاز به اکسیژن کمتری دارند.

در صورتی که به اندازه‌ی کافی از کربوهیدرات‌ها استفاده کنید قادر خواهید بود، شدیدتر ورزش کنید. غذاهای کم محتوا ذخایر کربوهیدرات بدن شما را کاهش خواهد داد و انرژی شما را تحلیل خواهند برد. به نحو مشابه، در صورتی که به جای کربوهیدرات‌ها از غذاهای پرچرب و پروتئین استفاده کنید، نخواهید توانست انرژی مناسب برای تمرین را تأمین نمایید.

کربوهیدرات به دو گروه قندهای ساده و قندهای پیچیده که شامل گروه نشاسته‌ها است، تقسیم می‌شوند. کربوهیدرات در بدن به شکل گلیکوژن (فرم قند در بدن) ذخیره می‌شوند. در حقیقت منبع اصلی تولید انرژی در بدن در حین انجام ورزش، ذخیره قندی بدن است که در کبد و سلول‌های عضلانی وجود دارد. بهترین سوخت برای تأمین انرژی در ورزش‌های استقامتی مثل کوهنوردی، ذخیره قندی عضلات است. کاهش ذخیره قندی در کبد منجر به کاهش قند خون و کم شدن قابلیت کار عضلانی می‌باشد.

منبع اولیه گلوکز برای تمرین عضلانی، ذخیره قندی کبدی و عضلانی است. زمانی که این منابع تهی شود (یعنی اگر مقدار تجزیه ذخیره قندی بدن بیشتر از مقدار جایگزین آن باشد) در نتیجه فرد دچار خستگی می‌شود و دیگر نمی‌تواند با سرعت و قدرت به ورزش پردازد که این وضعیت در اصطلاح واماندگی یا رکود نامیده می‌شود.

همچنین کمبود ذخیره قندی در بدن باعث می‌شود که چربی‌ها در بدن ناقص بسوزند که در نتیجه آن مواد سمی در بدن تولید می‌شود که موجب سرگیجه در بدن می‌شوند.

بنابراین برای حفظ تأمین و حفظ ذخیره قندی، بایستی رژیم غذایی یک کوهنورد غنی از کربوهیدرات باشد.

بهتر است نوع کربوهیدرات مصرفی در فعالیت‌های ورزشی از نوع قندهای

کوهنوردی به عنوان یک ورزش استقامتی و گاهی فوق استقامتی و ضمن شرایطی چون هیپوکسی، سرما و استرس‌های دیگر با نیازمندی‌های تغذیه‌ای متفاوتی برای عملکرد بهینه کوهنورد همراه می‌باشد. هرچند یک رژیم غذایی مناسب موفقیت در فعالیت‌های ورزشی را تضمین نمی‌کند؛ اما ناکافی بودن مواد غذایی و یا رژیم غذایی نادرست می‌تواند سازگاری با ارتفاع را به طور کامل مختل کند و منجر به عدم موفقیت در صعود شود. تمرین در ارتفاع می‌تواند ظرفیت تمرینات را تا ۳ درصد برای هر ۳۰۰ متر بالای ۱۵۰۰ متر کاهش دهد. ضمن اینکه سرکوب اشتها در ارتفاع منجر به کاهش مصرف کالری و کاهش وزن می‌شود. کوهنوردی باید در حالتی باشد که از جذب بهینه کالری برای نگهداشتن عملکرد و جلوگیری از کاهش عضلات اطمینان حاصل شود. محیط‌های مرتفع تر میزان کاهش مایعات را از طریق ادرار و تهویه افزایش می‌دهند. این محیط‌ها باعث میشوند کلیه‌ها تولید ادرار را بالا ببرند، که کمبود مایعات را سرعت بخشیده و ورزشکاران را در خطر بالاتر کمبود آب قرار می‌دهند. کمبود آب می‌تواند تأثیرات متعددی روی ورزشکار داشته باشد از جمله عملکرد فیزیکی و شناختی را کاهش داده و خطر آسیب‌پذیری را افزایش می‌دهد. به اندازه ۱-۲ درصد کمبود آب بدن می‌تواند برابر ۵ تا ۵۱ درصد باعث افت عملکرد شود. ورزشکاران نیاز خواهند داشت که روی ذخایر کربوهیدرات و گلیکوژن عضلات در ارتفاع تکیه کنند. ذخایر پایین گلیکوژن باعث کاهش ظرفیت عملکرد شدید تا ۳۳ درصد در استقامت و توان ورزشی می‌شود. ارتفاع، استرس کلی تمرینات را افزایش می‌دهد زیرا مقدار بیشتری هورمون‌های استرس و رادیکال‌های آزاد را نسبت به شرایط معمول در شرایط هیپوکسی ایجاد می‌شود. کوهنوردی می‌تواند باعث اختلال در خواب و بازیافت آهسته تر شود. ورزشکاران باید توجه زیادی به میزان حجم و شدت تمرینات و محاسبه میزان تغییرات داشته باشند. به همین دلیل ضروری است که کوهنوردان با تغذیه ورزشی مناسب برنامه کوهنوردی و جنبه‌های بسیار متفاوت و گوناگون آن آشنا بشوند.

نیازهای تغذیه‌ای کوهنوردان

کالری

میزان حرارتی که بر اثر سوختن مواد غذایی در بدن حاصل می‌شود، با واحد کالری سنجیده می‌شود. برای اندازه‌گیری انرژی غذایی از این واحد استفاده می‌شود.

انرژی: انرژی مورد نیاز برای یک ورزشکار به عوامل مختلفی مثل خصوصیات فردی ورزشکار که شامل (قد، وزن، جثه، فرد، جنس، سن، حالت بلوغ) و مدت ورزش، نوع و شدت ورزش و شرایط جغرافیایی محل زندگی فرد بستگی دارد. در یک برنامه کوهنوردی، مصرف انرژی رابطه مستقیم با تغییر ارتفاع، شرایط آب و هوایی، وزن کوله‌پشتی وزن و بنیه دارد و گاه روزانه ۷۰۰۰ تا ۸۰۰۰ کیلوکالری سوزانده می‌شود. کلا میزان

پروتئین برای رشد و ترمیم عضلات بدن و انقباض عضلانی و تولید انرژی برای ورزشکاران لازم است. ولیکن مصرف زیاد پروتئین بر قدرت عضلانی نمی‌افزاید و فقط حجم عضلات را بیشتر می‌کند ورزش بدنی منظم، مقدار تجزیه پروتئین عضلات و دفع آن را از بدن کاهش می‌دهد. زمانی که مقداری از پروتئین در حین انجام ورزش تجزیه می‌شود، ولی بعد از آن در دوره ترمیم، ساخت آن افزایش می‌یابد.

اگر مقدار ذخیره قندی عضلات بالا باشد، فقط ۵ درصد انرژی مورد نیاز بدن از پروتئین‌ها تأمین می‌شود. ولی زمانی که به دلیل دریافت کم کربوهیدرات ذخیره قندی عضلات کاهش می‌یابد، بیشتر پروتئین مصرفی، برای تولید انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرد و کمتر صرف رشد و ترمیم عضلات می‌شود. برای ورزشکاران استقامتی پروتئین نقش یک باک سوختی ذخیره و به عنوان پشتیبانی کربوهیدرات‌ها سوخت اصلی را ایفا می‌کند.

یک ورزشکار استقامتی نسبت به یک فرد بالغ غیرفعال، به ۵۰ درصد پروتئین بیشتر نیاز دارد.

۱۵-۲۱ درصد کالری روزانه باید توسط پروتئین تأمین شود. که در مورد پروتئین مصرفی توصیه می‌شود. نسبت پروتئین حیوانی به گیاهی ۶۰ به ۴۰ باشد.

منابع غنی پروتئین: سفیده تخم‌مرغ - لبنیات - گوشت قرمز کم چرب - مرغ - ماهی

سایر منابع پروتئینی: حبوبات - آجیل‌ها و غلات.

✱ ادامه مطلب در شماره‌های آتی

پیچیده (نشاسته‌ها) باشد. زیرا مواد نشاسته‌ای سرعت هضم کمتری دارند و دیرتر جذب می‌شوند. بنابراین قسمت اعظم آن‌ها به صورت ذخایر قندی بدن درمی‌آیند و کمتر به چربی تبدیل می‌گردند از طرف دیگر بایستی بدانیم که ذخایر قندی در عضلات همراه با آب و یون پتاسیم ذخیره می‌شود و این امر سبب سفتی و سنگینی عضلات می‌شود.

ملاحظات تغذیه‌ای برای وعده‌های غذایی قبل از شروع کوهنوردی

فعالیت ورزشی در حالت ناشتا باعث کاهش قند خون می‌شود که به صورت خستگی، کسالت، ریزش عرق و ضعف نمایان می‌شود. در صورتی که یک ساعت قبل از شروع ورزش قند مصرف شود در کاهش قند خون کاهش سریع صورت می‌گیرد به طور کلی شب قبل از صعود یا شروع تمرین بهتر است از فروکتوز (قند میوه‌ها) به جای گلوکز استفاده شود. زیرا نه تنها تحریک کنند ترشح انسولین نیست بلکه سبب ذخیره شدن بهتر فرم قندی بدن می‌شود.

بهترین منابع غذایی کربوهیدرات شامل

گروه نان و غلات مثل برنج، ماکارونی، نان، غلات سبوس‌دار، انواع میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات کم چرب، ذرت و سیب‌زمینی می‌باشد.

کربوهیدرات‌های ساده شامل: قند و شکر، عسل، مربا، خرما، آبمیوه‌ها.

پروتئین مورد نیاز ورزشکاران استقامتی



تقسیم بندی مناطق کوهستانی ایران از نظر جغرافیایی

حسین نظر

کوههای جنوب غرب دریای خزر

این رشته کوه ها روند شمالی جنوبی دارند و قله مرتفع آنها حاصل فوران های آتشفشانی است. کوه های این رشته در استان های اردبیل و آذربایجان شرقی گسترده شده که مهم ترین آنها سبلان، سه‌پند، بزغوش، ارسباران، گشتاسر، جلقا و ... است.

رشته کوه البرز

رشته کوه البرز مرز میان دو اقلیم متفاوت است. دامنه های شمالی آن به اقلیم ساحلی دریای خزر و دامنه جنوبی آن به اقلیم مرکزی ایران مشرف می باشد.

این رشته به سه بخش غربی، مرکزی و شرقی تقسیم بندی شده:

البرز غربی

از جنوب غرب دریای خزر با کوه های طولانی شروع می شود. کوه های طالقان و منطقه تخت سلیمان از مهم ترین بخشهای البرز غربی به شمار می رود.

البرز مرکزی

این رشته در جنوب دریای خزر بوده و مهم ترین قله آن، دماوند، خلنو، توچال و ... است.

البرز شرقی

این رشته از شمال شهرهای سمنان، دامغان و شاهرود می گذرد و تا شرق آزاد شهر امتداد می یابد. از ارتفاعات این بخش می توان به شاه کوه اشاره نمود.

رشته کوه های شمال خراسان

این رشته به صورت دو شاخه در شمال و جنوب دشت مشهد کشیده شده است. شاخه شمالی به پهنه کپه داغ معروف است که هزار مسجد و رادکان از معروف ترین رشته کوه های آن می باشد. این رشته از شمال شهرهای بجنورد، قوچان و مشهد می گذرد.

شاخه جنوبی دشت مشهد به رشته کوه های بینالود معروف است و از طریق رشته کوه های شاه جهان و آلاداغ به البرز می پیوندد.

۲- رشته کوه های غرب و جنوب فلات ایران (کمر بند کوه زایی زاگرس) کوه های زاگرس، سراسر غرب، جنوب غرب و قسمتی از جنوب کشور، از آذربایجان تا شمال تنگه هرمز را می پوشاند. زاگرس حاصل برخورد صفحه عربستان با خرد قاره ایران است و به علت ادامه سپر عربستان به

حدود ۹۰ درصد از خاک ایران در محدوده فلات ایران واقع شده است، و حدود ۴۵ درصد خاک ایران را کوه ها شکل داده اند. بدین صورت می توان گفت ایران کشوری کوهستانی محسوب می شود، و بیش از نیمی از مساحت کشور را کوه ها و ارتفاعات، و کمتر از ۱/۴ آن را نیز اراضی قابل کشت تشکیل داده است.

کوه های ایران بخشی از سلسله کوه های آلپ - هیمالیا می باشد. این سلسله کوه ها از کوهستان های جنوب رانسه آغاز و پس از عبور از رشته کوه آلپ، از طریق شبه جزیره بالکان وارد ترکیه میشود. سپس این کمر بند کوهستانی به دو شاخه شمالی - جنوبی تقسیم بندی می شود. شاخه شمالی از طریق رشته کوه های قفقاز کوچک (آذربایجان) وارد ایران شده و بصورت رشته کوه البرز به سمت جنوب و سپس به سمت شرق ادامه می یابد. شاخه جنوبی آلپ - هیمالیا از طریق جنوب ترکیه وارد ایران شده و کوه های زاگرس را تشکیل می دهد و به سمت جنوب شرق امتداد می یابد. رشته شمالی (البرز) پس از عبور از افغانستان به فلات تبت می رسد و رشته جنوبی (زاگرس) پس از اتصال به پهنه مکران از طریق پاکستان به فلات تبت می پیوندد. روند سلسله کوه های آلپ - هیمالیا در شرق فلات تبت (شرق چین) به سمت جنوب تغییر کرده، از مجمع الجزایر فیلیپین و اندونزی و از شمال استرالیا می گذرد و در اقیانوس آرام تا نیوزلند ادامه می یابد. این کمر بند عظیم محل برخورد دو ابر قاره اوراسیا و گندوانا که خود از چندین کمر بند کوه زایی کوچکتر نظیر البرز، زاگرس و ... تشکیل شده است. همانطور که بین دو ابر قاره اوراسیا در شمال و گندوانا در جنوب سلسله کوه های آلپ - هیمالیا تشکیل شده اند، بین دو خرد قاره لوت در ایران و هیرمند در افغانستان نیز کوه هایی تشکیل شده اند که به مجموعه کوه های شرق ایران معروفند. کوه های ایران به دو شکل تقسیم بندی شده اند، در این مبحث سعی شده هر دو تقسیم بندی مورد بررسی قرار گیرد. می توان گفت: فلات مثلثی شکل ایران از کوه های البرز در شمال، زاگرس در غرب و جنوب غرب و ارتفاعات مکران در جنوب تشکیل شده و دیواره شرقی فلات را کوهستان های شرق ایران می سازد. لذا می توان اینگونه بیان نمود که، ایران سرزمینی کوهستانی است که نواحی مرکزی آنرا شوره زارها، شن زارها، دریاچه های شور و دشت ها پوشانده است. بعلاوه در سرزمینهای داخلی فلات مرکزی ایران علاوه بر نواحی پست، رشته کوه ها و ارتفاعات منفردی نیز وجود دارد.

بدین شکل می توان مجموعه کوهستان های ایران را به پنج گروه عمده زیر تقسیم بندی کرد:

۱- رشته کوه های شمالی فلات ایران (کمر بند کوه زایی البرز)

این رشته کوه ها از جنوب غربی خزر آغاز و با گذر از جنوب دریا تا شمال خراسان امتداد می یابد. بدلیل برخورد خرد قاره ایران به صفحه توران این بخش به کمر بند کوه زایی البرز معروف است. این رشته کوه ها به سه بخش تقسیم می گردد که عبارتند از: کوه های جنوب غرب دریای خزر، رشته کوه های البرز و رشته کوه های شمال خراسان.

سمت شمال شرق (عمود بر روند زاگرس) به سه ناحیه تقسیم می شود.

کمر بند چین خورده زاگرس

زاگرس مرتفع

کمر بند سندانج - سیرجان

اساس این تقسیم بندی بر مبنای خصوصیات زمین شناسی و مورفولوژی است.

البته گروهی از زمین شناسان کمر بند سندانج - سیرجان را جزو ایران مرکزی می دانند. اما چون روند این ارتفاعات موازی روند زاگرس مرتفع (شمال غرب - جنوب شرق) است، میتوان آن را جزوی از رشته کوه های غرب و جنوب غرب فلات ایران دانست. از طرفی پیدایش و تکوین همه این ارتفاعات در یک سیستم تکتونیکی واحد توجیه پذیر است.

کمر بند چین خورده زاگرس

این ناحیه به صورت نواری باریک و طولیل در شمال خلیج فارس و شمال شرق دشت خوزستان کشیده شده. کوه های گنو، شب و گاو بست از ارتفاعات مهم این رشته به شمار می روند.

زاگرس مرتفع

این رشته از مرز آذربایجان غربی با ترکیه و همینطور از محل تلاقی مرزهای ایران، ترکیه و عراق شروع می شود و به شکل دایره ای سراسر جنوب غرب ایران را در بر می گیرد. این رشته در شمال خلیج فارس به سمت شرق تا پهنه مکران ادامه می یابد. رشته کوه های دنا، اشتران کوه و زرد کوه از مهم ترین بخش های رشته کوه زاگرس مرتفع به حساب می آیند.

کمر بند سندانج - سیرجان

این ناحیه نوار باریک و طولیل کوهستانی در شمال شرق زاگرس مرتفع است که از سندانج در شمال غرب تا سیرجان در جنوب شرق کشیده می شود. دره بید در شمال شرق و فریدون شهر و رشته کوه الوند در شمال همدان از مهم ترین ارتفاعات این رشته محسوب می شوند.

۳ - کوه های شمال دریای عمان (پهنه مکران)

منطقه کوهستانی که از شمال توسط هامون جازموربان و از جنوب توسط دریای عمان محدود شده و به پهنه مکران معروف است. این پهنه از غرب و در شمال تنگه هرمز به زاگرس متصل شده و از شرق به کوه های پاکستان می پیوندد. پهنه کوه های بشاگرد مهمترین رشته این منطقه است. آتشفشان های جوان بزمان و تفتان نیز در شمال این پهنه قرار دارند. پهنه مکران از طریق این آتشفشان ها به کوهستان های شرق ایران و کوه های ایران مرکزی متصل می شود.

۴ - کوهستان های شرق فلات ایران (ناحیه ایرانشهر و بیرجند)

این کوه ها از شمال بیرجند تا ایرانشهر در جنوب بلوچستان کشیده شده اند و امتداد آنها شمالی جنوبی است و میان مناطق پست کویر لوت در ایران و هیرمند در افغانستان واقع شده. کوهستان های شرق ایران از جنوب توسط تفتان و کوه های بیرگ به پهنه مکران متصل می شود. این کوه ها از شمال از طریق ارتفاعات آهنگران و توسط بعضی از رشته ارتفاعات ایران مرکزی به کوه های شمال خراسان می پیوندد.

۵ - نواحی مرکزی فلات ایران (ایران مرکزی)

کوه های نواحی مرکزی فلات ایران به دو دسته عمده تقسیم می شوند که عبارتند از:

ارتفاعات منفرد و پراکنده در سطح فلات ایران

کوه های جغتای در شمال سبزوار، چهل تن در شمال کاشمر و تربت حیدریه، رشته ارتفاعات بین طبس و کرمان شامل کوه های نیزار، کوه مرغوب و کوه پلوار، رشید کوه در جنوب دشت کویر، کوه دربید در شمال شرق یزد و کوه یخ آب در جنوب دریاچه نمک از مهم ترین رشته کوه ها و ارتفاعات پراکنده ایران مرکزی محسوب می شوند.

رشته کوه هایی که در امتداد قطر بزرگ کشور از شمال غرب به جنوب شرق کشیده شده و به کمر بند ارومیه - دختر معروف است.

روند این رشته از روند زاگرس تبعیت می کند. این رشته در شمال به زاگرس و از جنوب به آتشفشان تفتان می پیوندد. بزمان - جبالبارز، کوه های هزار و لاله زار در شمال بافت، شیرکوه یزد، کوه کرکس، کوه اینچه قاره، کوه اوزون بلاغ و کوه بلقیس از مهم ترین ارتفاعات این رشته محسوب می شوند.

البته امروزه با به کار گیری تقسیم بندی دقیق تری می توان کوهستان ایران را به ۸ منطقه جغرافیایی تقسیم بندی نمود. این تقسیم بندی تا حدود زیادی به تقسیم بندی استانی کشور نزدیک بوده و شرایط راحت تری را برای آشنایی کوهنوردان با نواحی کوهستانی ایران فراهم آورده. این تقسیم بندی شامل موارد زیر می باشد:

۱ - رشته کوه البرز

این رشته از حوالی جنوب آستارا آغاز و با قوسی بلند در جنوب دریای خزر تا نزدیک علی آباد کنول پیش می رود. عرض این رشته بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ کیلومتر بوده و فشردگی کوه ها در منطقه مرکزی بیشتر به چشم می خورد. دماوند بلندترین قله ایران با ارتفاع ۵۶۷۱ متر در این رشته کوه واقع شده.

ساختار البرز از ۵ قسمت تشکیل شده. که عبارت است از:

البرز شرقی

در شمال شهرهای شاهرود، دامغان و سمنان و همینطور در جنوب جنگل های حدفاصل علی آباد کنول تا بابل قرار دارد. قسمت مرتفع آن در شمال شاهرود شامل قله شاهرود، شاهکوه، چالویی، کاه کشان و یزدگی می باشد. در بخش غربی این رشته قله نروا، قدمگاه، سائو و همایی جای دارد. حدفاصل این دو بخش را رشته کوه های کم ارتفاع جهان مورا بخصوص در شمال دامغان پوشانده است.

رشته کوه فیروز کوه

رشته کوهی فشرده که از شمال در حد فاصل بابل تا آمل و از جنوب در حد فاصل فیروز کوه و دماوند قرار دارد. دره هراز این رشته را از البرز مرکزی جدا می کند. در شرق نیز توسط تالار و حبه رود از البرز شرقی جدا شده. دوبرار، زرین کوه، پاشوره، هلزم، سوادکوه و... از مهم ترین کوه های این رشته به حساب می آیند.

البرز مرکزی

نواحی مرتفع طویل و منقطع و تا حدی منفرد که توسط بیابانها از سایر نقاط کوهستانی ایران جدا شده. این قله از تفرش با قله نقره کمر آغاز و قله غلیق، ولیجیا، کرگز، کرکس، شیرکوه، تزرگان و ... تا شهر بابک کرمان امتداد می یابد.

۴- نوار مرکزی آذربایجان غربی

این رشته در حدفاصل ایران و ترکیه و بخشی از عراق قرار دارد، از ماکو در شمال غرب ایران آغاز و تا نواحی کردستان به سمت جنوب پیش می رود. ارومیه و دریاچه آن در شرق این کوه ها قرار دارند. چل مر شهیدان، بز سینا، سیاه کوه و ... از مهم ترین کوه های این منطقه می باشند.

۵- کوه های خراسان

این قله غالبا به شکل پراکنده در سه استان خراسان قرار دارند. خط الراس بینالود، شیرباد و زرگان، قله پراکنده ملکوه، چهل تن، سالوک آلاداغ، هزار مسجد و ... از قله مهم این رشته محسوب می شوند.

۶- کوه های کرمان

مجموعه ای از قله مرتفع و بعضا دشوار می باشند که در اطراف شهرهای کرمان، ماهان، جوپار، بم و جیرفت پراکنده اند. هزار، لاله زار، جوپار، سه شاخ، پلوار، بارز و ... بخشی از کوه های این منطقه را تشکیل می دهند.

۷- کوه های کردستان

این رشته به صورت متصل یا نیمه متصل در شمال زاگرس جای دارد که دامنه آن تا نواحی کوهستانی لرستان پیش می رود. شاهو، چهل چشمه، برانان، دالاخانی، بیستون، پرو، گرین و ... جزو قله مهم این منطقه محسوب می شوند.

۸- قله منفرد

مجموعه ای از این قله به شکل پراکنده در همه جای ایران به چشم می خورد که بعضا خط الراس های کوچک و بزرگی را شکل می دهند. در میان این قله می توان کوه های شاخصی را نیز مشاهده کرد. سبلان، سهپند، تفتان، بزمان، نایبند، الوند و ... از جمله قله منفرد ایران به شمار می روند.

کوه های حدفاصل دره هراز در شرق و دره رودخانه کرج - چالوس در غرب که از شمال در حدفاصل آمل و چالوس و دریای مازندران و در جنوب به شهرهای کرج، تهران و دماوند ختم می شود بخش البرز مرکزی را تشکیل می دهند. دماوند، آزاد کوه، خلنو، خرسنگ، مهرچال و توچال ... از مهم ترین کوه های این بخش به شمار می روند.

البرز غربی

این رشته از شرق توسط رودخانه کرج - چالوس از البرز مرکزی جدا و از غرب به سفیدرود ختم میشود. چالوس در منتهی الیه شمال شرق و رشت در حد نهایی غرب آن قرار دارد، از جنوب نیز در حدفاصل شهرهای کرج، قزوین، لوشان و منجیل قرار دارد. علمکوه، تخت سلیمان، شاه البرز و ... از مهم ترین کوه های این رشته محسوب می شوند.

کوه های گیلان

این رشته در حدفاصل سفید رود تا آستارا و اردبیل قرار دارد. رشت در شمال این ناحیه و دره رود قزل اوزن، سفید رود و شهرستان آب بر و خلخال در جنوب و جنوب غرب آن قرار دارند. شاه معلم، سفید کوه و ... از مهم ترین کوه های این ناحیه می باشند.

۲- رشته کوه زاگرس

در حد فاصل دشتهای خوزستان و عراق تا نواحی مرکزی ایران یکی دیگر از مهم ترین رشته کوه های ایران شکل گرفته که از شمال غرب تا جنوب شرق گسترده شده. این رشته را از نظر پراکندگی کوه ها می توان به سه بخش شمالی، مرکزی و جنوبی تقسیم بندی نمود.

بخش شمالی شامل: رشته اشترانکوه با قلهی همچون: سن بران، قالی کوه، هشتاد، قیله، پرز و ... بخش مرکزی شامل: رشته زرد کوه بختیاری و قلهی همچون: شاه شهیدان، کلونچی، هفت تنان، شاهان کوه، فردان و ... بخش جنوبی شامل: رشته دنا با قلهی نظیر: قاش مستان، مورگل، کل قدوس، رنج و ...

۳- قله ممتد مرکزی



تاریخ کوهنوردی کرمان در یک نگاه

الوندزندی

روابط عمومی: شهرام ارجمندی / مالی: محمد اسماعیلیان
زنده یاد یدالله عرفانی در همین سالها با تلاش های مستمر توانست مقادیری لوازم از جمله طناب و کارابین و چادر برای هیئت استان تهیه و فرم انبارداری هیئت را به بهترین شکل ممکن تدوین که همگان بتوانند از این لوازم استفاده بهینه داشته باشند.

در همین سالها بود که کلاس های آموزشی بطور مرتب بصورت یک جمعه در میان، در دره های پیرامون کوه های کرمان برگزار میگردد و همین امر موجب ارتقا سنگ نوردی کرمانیان گردید و از همین رو توانستند در سال ۱۳۶۲ در کلاسهای کارآموزی شیرپلا در میان ۷۴ شرکت کننده از ۱۲ استان مقام اول را کسب که در آن سال بسیار حائز اهمیت بود.

در سال ۶۳ اهدا ده باب جانپناه به ده قله مهم کشور از سوی فدراسیون بود که یک دستگاه به منطقه جوپار اختصاص یافت.

حمل قطعات این جانپناه از مسیرهای سنگ نوردی یکی از هولناک ترین و سرسخت ترین کارهایی بود که در تاریخ کوهنوردی ایران انجام گرفت. زیرا خطر سقوط کوهنوردان از صخره ها را به همراه داشت.

حمل درب ۹۰ کیلویی توسط دو نفر از مسیرهایی که باید از نزدیک دید خود گواه بر این حماسه است. شناسایی و پیمایش غارهای استان و بویژه غار «طرنک» از دیگر فعالیتهای دهه شصت میباشد. صعودهای زمستانی جوپار، لاله زار، کوشا و پلوار از دیگر برگهای زرین تاریخ کوهنوردی کرمان است.

صعود زمستانی قله سه شاخ جوپار که بیش از ۵۱ سال همچنان دروازه آن بر روی کوهنوردان کشور مسدود بود در بهمن ماه سال ۵۶ با اعزام تیم کوهنوردان کرمان به سرپرستی استاد عباس سیدی نیا با ایجاد دو کمپ در مسیر بعد از سایان بازگشایی و انعکاس وسیعی در رسانه های ورزشی کشور داشت.

بدون شک اساتید عباس سیدی نیا و رسول زندی در کوهنوردی کرمان از دهه شصت تا کنون تاثیرگذارترین افرادی بودند که ارتقا این ورزش را شامل میشوند و آنها را باید بنیان گذاران کوهنوردی نوین استان کرمان نامید. این دونفر بودند که در زمینه رشد فنی و فرهنگی این ورزش مجدانه کوشیدند.

پیمایش و صعود قله پلوار و فرود از روستای جوشان در زمستان از دیگر کارهای بزرگ کوهنوردان کرمان بود.

در سال ۱۳۶۹ استاد عباس سیدی نیا در یک صعود متهورانه انفرادی بر روی دیواره علم کوه از مسیر لهستانی های ۴۸ به عنوان نخستین ایرانی بود که شجاعت خویش را بروی این دیواره هولناک به اثبات رساند که

در سال ۱۳۲۷ استاد علی نعمت الهی گروه کوهنوردان آزاد کرمان را تاسیس و در میدان مشتاقیه کرمان دو اتاق به عنوان دفتر هیئت کوهنوردی اجاره نمود.

سال ۱۳۳۰ استاد نعمت الهی به همراه اساتید زنده نام محمود اجل و زنده نام کیغام میناسیان که خودزاده کرمان بود، توانستند برای نخستین بار در قالب یک تیم منسجم و مدون قله هزار بام استان کرمان را صعود و عکس قله ایشان مهم ترین و ارزشمندترین سند تاریخ کوهنوردی جنوب شرق ایران است.

گروه آزاد کرمان سپس قله لاله زار و جوپار را شناسایی و صعود مینمایند. فعالیت های این گروه همزمان با کودتای ۲۸ مرداد میگردد و و مدتی متوقف می شود.

پس از این واقعه استاد نعمت الهی به تهران و کلاردشت مهاجرت می کنند، در سال ۱۳۴۶ هیئت کوهنوردی کرمان به ریاست محمد علی ثقه الاسلامی شکل می گیرد و تا سال های بعد سیروس اعتماد و جعفر بیگلریگی به ترتیب مسئولیت هیئت را بر عهده داشته اند. در سال ۱۳۵۹ مجددا استاد ثقه الاسلامی به ریاست هیئت کوهنوردی استان کرمان منصوب می گردند و بدنبال آن فعالیت کلاسیک کوهنوردی آغاز می گردد.

کلاسهای مربیگری و کارآموزی در دهه شصت موجب میگردد ده ها نفر از کوهنوردان استان به مدارج آموزشی دست یابند، سال ۱۳۶۲ را باید نقطه عطفی در تاریخ فعالیتهای کوهنوردی کرمان نامید که هیچگاه دیگر تکرار نشد. نخستین صعود قله دماوند بصورت مدون و بصورت یک تیم ۶ نفره در سال ۶۲ انجام میگردد.

اعزام دوازده نفر به کلاسهای کارآموزی شیرپلا در تهران، شناسایی و صعود نخستین قله های پلوار، جوپار، کوشا، لاله زار و هزار از جبهه های گوناگون، بحر آسمان، سیمک، دهران، جبال بارز، خبر، دنا در یاسوج، شیرکوه یزد و پیمایش دره هایی همچون کوهپایه به شهداد از یک نقطه سردسیر به گرمسیر که در ایران منحصر به فرد است در همین سال ۶۲ انجام گرفت، حجم کار کوهنوردی در این سال به گونه ای بود که در یک پنجشنبه-جمعه بیش از هفت تیم برای هفت برنامه و منطقه اعزام گردیده بودند، ریاست هیئت کوهنوردی استان در این سال زنده یاد یدالله عرفانی میباشد که کلاسهای کارآموزی خود را در سال ۱۳۴۲ در تهران گذرانده و مجددا برای فعالیتهای کوه به زادگاهش کرمان باز میگردد.

هیئت مدیره کوهنوردی استان در این سالها عبارت بود از :
ریاست: زنده نام یدالله عرفانی / دبیر: رسول زندی / فنی: عباس سیدی نیا

فدراسیون کوهنوردی کشور پس از پی بردن به این امر، مجوز برگزاری مسابقات آسیایی در کرمان را صادر و در شهریور ماه ۸۴ دوازده کشور در این مسابقات شرکت و تیم کرمان پس از کره جنوبی مقام دوم آسیا را کسب نمود. در اینجا نباید مدیریت و پشتیبانی آقای «فرزاد ایرانمنش» در ارتقا و رشد ورزش سنگ نوردی کرمان و ایران را از نظر دور داشت.

اواخر دهه هشتاد و اوایل نود شروع برنامه های برون مرزی بود و برنامه هایی از جمله قله هفت هزار متری موستاقاتا - لنین و نیز قله آیلند پیک و کالاپاتار و بیس کمپ اورست در منطقه هیمالیا و همچنین قله آراتات - آراگاتس - مایاکوفسکی پامیر و آلبروس قفقاز و کلیمانجارو که توسط کوهنوردان کرمان صعود گردید.

شاخص ترین و مهم ترین و دشوارترین فعالیت کوهنوردی کرمان در دهه نود، پیمایش خط الراس رعب انگیز و دشوار رشته کوه جویبار بود که توسط سه تن به نامهای آقایان: عباس جمشیدی، محمد آذرشب و حسام آرامش بود که پس از ۴۵ سال تلاش کوهنوردان کشور در بهمن ماه ۹۸ با صرف شش شب و هفت روز تلاش خستگی ناپذیر به سرانجام رسید.

استان کوهنورد پرور کرمان از دیرباز مهد پرورش استعدادهای قدری در تمامی رشته های ورزش انسان ساز کوهنوردی بوده است و تمامی فعالیت های تاریخ ۷۲ ساله کوهنوردی استان زرخیز کرمان خود گواه بر این مدعاست.

اعضای کلپ دماوند تهران که ناظر در منطقه بودند، صحنه ای بر این صعود گذاشتند.

از دیگر تلاشهای قابل ذکر در دهه شصت صعودهای زمستانی دماوند شمالی، علم کوه، دنا، سیلان، تفتان و بود.

دهه هفتاد تولد هیئت های شهرستانی و صعودهای مشترک استان بود که با پیگیری های مستمر رسول زندی به انجام رسید.

از جمله نخستین صعود مشترک سال ۱۳۷۱ با حضور هفتاد نفر بر روی قله شیر دهبکری به میزبانی هیئت شهرستان بم بود که پس از آن به ترتیب این میزبانی ها به هیئت های دیگر شهرستان ها از جمله سیرجان - رفسنجان - جیرفت - بافت - بردسیر - زرند و راین نیز محول گردید و بالغ بر ۵۷ صعود مشترک استانی برگزار که در یک برآورد تاکنون بیش از ۱۵ هزار نفر در آنها شرکت داشته اند.

کلاس های کارآموزی و مربیگری در دهه ۶۰ و هفتاد توانست تعداد مربیان و کاراموزان هیئت را افزایش دهد.

در اواخر دهه هفتاد و در طول دهه ۸۰ توجه به سنگ نوردی استان بیشتر میگردد و از آنجا که کوهنوردان کرمان همواره در صعودهای خود به نحوی با صخره ها سر و کار داشتند از این رو فیزیک بدنی آنها مستعد کار سنگ میباشد.

و از این رو توانستند در مسابقات سالنی سکوه های آسیایی و جهانی را به خود اختصاص دهند. محمد جعفری قهرمان سه دوره مسابقات سنگ نوردی آسیایی یکی از همین پدیده هاست.



ای کوهیار ایرانی

بر لب این پیام دارم

بر بلندی های هزار

در سه تیغ کوه جویبار

هموطن

بر تو من سلام دارم

در برف های لاله زار

در باد های سرد پلوار

به گام هایت سوکنم

که ایران جاودان است
که ایران پایدار است...

به صخره های سخت کوهستان
به آزادگیها قسم

شعر از رسول زندی

تاریخچه کوهنوردی استان کرمان



سمت راست: استاد علی نعمت اللهی بنیانگذار کوهنوردی نوین کرمان
سمت چپ: زنده نام استاد محمود اجل

این عکس هویت و سند تاریخ کوهنوردی کرمان
هست، اولین صعود به قله هزار در تاریخ ۸ تیرماه ۱۳۳۰

اولین صعود رسمی تاریخ کوهنوردی کرمان به قله سه
ساخ جویبار هست که در تاریخ شهریور ۱۳۶۲ انجام شده.



اولین صعود به قله دماوند بصورت مدون
توسط هیئت کوهنوردی استان کرمان ۱۳۶۲



من از کوهنوردی با اسکی چه انتظاری دارم؟

علی اکبر داوری فر

مدیرعامل شرکت توسعه ورزش مهستان



اخذ تصمیمات اولیه باشد.

با این مقدمه طبقه بندی دیدگاه ها در زمینه انتظارات کاربران از کوهنوردی با اسکی در ادامه ارائه گردیده و همچنین در خاتمه مطالبی تحت عنوان راهکار و پیشنهادات عملی ارائه خواهد شد با این امید که این مطلب بتواند گام های اولیه ورود به رشته کوهنوردی با اسکی را آسان نموده و موجب صرفه جویی در زمان و هزینه تامین تجهیزات توسط علاقمندان گردد.

من کوهنوردی هستم که به دنبال تسهیل صعود به قله ها در زمستان از اسکی استفاده میکنم.

برف کوبی های سنگین، قانون ساعت ۱۴، کوله بار سنگین ناشی از طولانی شدن زمان اجرای برنامه، درگیری شدید با سرما و عوامل محیطی، کندی روند حرکت و پیمایش و... از عوامل بازدارنده ای هستند که اجرای صعودهای زمستانی را به کاری مخاطره آمیز و با ریسک بالا تبدیل می نمایند. اسکی بعنوان ابزاری که باعث افزایش پویایی و سرعت حرکت در برف میگردد میتواند معادلات حاکم بر کوهنوردی در زمستان را دستخوش تغییر نماید، پیمایش دشت لار در زمستان سالیان طولانی برای کوهنوردان چالشی حل نشدنی مینمود در حالی که با استفاده از اسکی کوهستان به برنامه ای با سطح متوسط تبدیل شده است. عدم فرو رفتن در برف در هنگام صعود و کاهش زمان برگشت به میزان بسیار چشمگیر باعث گردیده تا بسیاری از

به عنوان یک علاقمند به طبیعت، ورزشکار و عرضه کننده تجهیزات ورزشهای کوهستانی، این شانس را داشته ام که با تعداد قابل توجهی (بیش از سیصد نفر) از ورزشکاران و علاقمندان به اسکی، کوهنوردی و یا تلفیق این دو فعالیت در داخل و خارج کشور گفتگو نموده و یا همونرد باشم. این فرصت گران قدر باعث آشنایی با دیدگاه هایی بسیار متفاوت و متضاد در زمینه استفاده از اسکی در محیط کوهستان (خارج از پیست ها) گردیده، امیدوارم طبقه بندی و ارائه این دیدگاه ها برای جامعه کوهنوردی و اسکی کشور جذاب و کاربردی باشد. عناوین "SKI TOURING"، "SKI MOUNTAINEERING"، "BACK" و "COUNTRY SKING" و... به گوش اکثر ما آشناست و البته دارای تعاریف استاندارد و یکسان جهانی نیز هست که میتوان از منابع استخراج نمود، در این مطلب هدف پرداختن به این واژه ها نیست بلکه درنظر دارم انتظارات و برداشت های افراد (اعم از حرفه ای یا آماتور) در زمانی که تجهیزات اسکی را با خود به کوهستان میبرند براساس مواردی که شخصاً با آن برخورد داشته ام طبقه بندی نمایم. طبعاً ممکن است دیدگاه های متفاوتی نیز علاوه بر موارد مورد بحث وجود داشته باشد که از دید دور مانده لیکن باتوجه به اینکه کوهنوردی با اسکی در کشور ما در حال رشد و فراگیری است و علاقمندان عمدتاً براساس اطلاعات تئوری از نوع شنیداری و یا دیداری جذب این رشته میشوند، دیدگاه های طرح شده در این مقاله میتواند کمک حال علاقمندان در

کوهستانی و صعودی نرم و دلپذیر به ارتفاعات پیرامونی با هیجان و سرخوشی ناشی از اسکی در راه برگشت، پاداش زحمت فراگیری فنون کوهنوردی با اسکی برای علاقمندان به طبیعتگردی است. اوقاتی خوش در کنار آتش با تماشا کردن عکس، فیلم و صحبت در مورد ردپای خرس هایی که در خلال خواب زمستانی برای گردشی کوتاه از مخفی گاه خارج شده اند نیز از تجارب منحصر به فرد سفر با اسکی خواهد بود. اگر توانسته اید خود را داخل یک و یا تعدادی از دیدگاه های فوق طبقه بندی کنید، طبعاً اشتیاق به فراگیری کوهنوردی با اسکی در شما بارور شده است و این نقطه سرآغاز پرسش های متعددی است که پاسخگویی به همه آنها در این مقاله مختصر میسر نیست لیکن مواردی که در ادامه ذکر خواهیم کرد موجب صرفه جویی در زمان فراگیری علوم و فنون این رشته و همچنین کاهش خطا در زمینه تامین تجهیزات تخصصی کوهنوردی با اسکی خواهد شد

- تسلط بر اسکی آلپاین و تهیه تجهیزات آن برای شروع کوهنوردی با اسکی الزامی نیست و میتوانید از ابتدا اسکی کردن را با تجهیزات تخصصی کوهنوردی با اسکی یاد بگیرید. اگرچه به زودی متوجه اهمیت اسکی کردن در پیست برای فراگیری اصولی تکنیک های اسکی خواهید شد. پیشنهاد من شروع کار در محیط امن و کنترل شده پیست های اسکی است، اجازه تجهیزات اسکی آلپاین و تمرین بر روی تکنیک های آن با مربی اسکی به موازات فراگیری تکنیک های کوهنوردی با اسکی سرعت فراگیری و گذر از مراحل مقدماتی را افزایش خواهد داد.

- کوهنوردی با اسکی نیازمند تسلط همزمان بر علوم تئوری و عملی ورزش های کوهستان و همچنین تکنیک های اسکی کردن میباشد که هریک دارای اهمیتی یکسان است، اگر بدنبال اجرای برنامه های جدی کوهنوردی با اسکی هستید علاوه بر موارد یاد شده، تسلط بر کاربری ابزار فنی (طناب، ابزار حمایت، کلنگ و...) هنگامی که دامنه حرکت شما به واسطه به پا داشتن اسکی محدود شده نیز بسیار ضروری است. - تجهیزات کوهنوردی با اسکی دارای تنوع و کلاس بندی متفاوت است و انتخاب لوازم متناسب با نوع کاربرد، مسیر، فصل و نهایتاً سطح مهارت اسکی باز متفاوت خواهد بود. - قبل از خرید حتی المقدور اقدام به اجاره و یا تست تجهیزات کوهنوردی با اسکی نمایید تا از این طریق تجربه مناسبی از رفتار و عملکرد تجهیزات بدست آورید. - برای خرید تجهیزات به دسته بندی زیر توجه نمایید و باتوجه به طبقه بندی های ذکر شده در این مقاله و دسته بندی تجهیزات، تصمیم نهایی را پس از مشورت با افراد باتجربه و تست لوازم اتخاذ نمایید:

تجهیزات رده RACE

این تجهیزات فوق سبک و با بالاترین تکنولوژی موجود و صرفاً برای مصارف مسابقات اسکی کوهستان و یا صعودهای بسیار سریع (شکستن رکوردها و...) طراحی و ساخته شده اند، استفاده از آنها مستلزم برخورداری از مهارت بسیار زیاد و تسلط کامل بر فنون اسکی است. به عنوان یک معیار، این تجهیزات برای صعود بیش از هزار متر

برنامه های دو الی سه روزه زمستانه در یک روز قابل اجرا باشند، (بطور معمول هر دوساعت صعود زمان بازگشتی در حدود پانزده دقیقه خواهد داشت)

من اسکی بازی هستم که بدنبال کسب تجربه ای متفاوت از اسکی استفاده میکنم

تجربه سرعت و طی کردن شیب های برفی پیست اسکی به خودی خود جذاب و فرح بخش است، لیکن روح ماجراجویی و دیدار کوهستان های بکر و وحشی اسکی بازان را به خارج از محدوده امن پیست ها هدایت کرده است، حس رهایی و اوج هیجان، اولین بازخورد اسکی بازان از تجربه اسکی خارج از پیست است و البته اولین رویارویی جدی ایشان با عوامل محیطی و سرکش کوهستان نیز بشمار میرود، اینجاست که فراگیری علوم و فنون ورزش های کوهستان به عنوان الزامی جهت اجرای برنامه ای ایمن، چالش پیش روی اسکی بازان خواهد بود و البته همزمان پلکان رشد و ترقی ایشان.

من بدنبال تلفیق فعالیتها و توسعه مرزهای توانمندی خود هستم

اگر اهل پرواز از فراز قله ها هستید و یا علاقمند به اجرای برنامه های DOOR TO DOOR (صعود به قله صرفاً با اتکا به نیروی انسان و بدون استفاده از خودرو و وسایل نقلیه موتوری برای دسترسی به کوهپایه) استفاده از اسکی میتواند فعالیت شما را در طول زمستان نیز میسر سازد، پرواز با پاراگلایدر هنگامی که اسکی به پا دارید به مراتب امن تر و ساده از زمانی است که با دویدن روی برف اقدام به Takeoff می نمایید از سوی دیگر بالارفتن از دامنه های پر برف وقتی که وزن تجهیزات پرواز در کوله پشتی شما سنگینی میکند با اسکی ساده تر و لذت بخش تر است. بستن یک جفت اسکی سبک در امتداد بدنه دوچرخه تاثیری بر کیفیت سواری شما نخواهد گذاشت علاوه براینکه صعود شما از نقطه پایان دوچرخه سواری تا قله کوه بدون اسکی و با خستگی رکاب زدن از خانه تا پای کوه کاری طاقت فرساست.

من کوهنوردی هستم که بدنبال اجرای برنامه های متفاوت و شاخص از اسکی استفاده میکنم

قطعاً حمل اسکی روی کوله پشتی بر روی دیواره علم کوه و یا صعود کرده آلمانها با کفش اسکی و کرامپون برنامه ای شاخص تلقی نمیشود (اگرچه متفاوت باشد) اما در کوهستان ایران زمین دهلیزهای مخوف برفی، دیواره ها و آبشارهای یخ زده دور افتاده که دسترسی به آنها با پای پیاده میسر نیست، کم نیستند. STEEP SKIING یا اسکی در دهلیزهای پرشیب در زمره برنامه های خاص و چالشی تلقی گردیده که میتواند مقصد بلند پروازی و ماجراجویی حرفه ای ها باشد، صد البته تلفیق اسکی با کوهنوردی جهت تسریع و تسهیل دسترسی به نقاط دور افتاده کوهستان میتواند فصل جدیدی از ماجراجویی های زمستانه را در نقاط بکر و کمتر صعود شده کوهستان ایران رقم بزند.

من بواسطه علاقه به کسب تجربه ای عمیق تر از کوهستان از اسکی استفاده میکنم

سفر و گشت و گذار در کوهستان حتی اگر منجر به فتح قله ها نشود نیز، بسیار جذاب و مفرح خواهد بود. لذت اسکی روی برف تازه در جنگ های کم تراکم مازیچال، دیدار دشت ها و دره های دهکده های

اختلاف ارتفاع در هر ساعت طراحی می شوند.

تجهیزات رده SPEED TOUR:

اگر هدف یک صعود سریع و طولانی و با اتکا بیشتر بر قابلیت صعود و دسترسی است این رده تجهیزات بهترین انتخاب هستند دامنه حرکت زیاد در کفش، فیکس های سبک و ظریف و اسکی هایی باریک و سبک وزن از خصوصیات ظاهری این رده بوده ضمن اینکه در مسیر برگشت نیز اسکی قابل قبولی خواهند داشت لیکن برای فرودی سریع و خشن طراحی نشده اند. برای کوهنوردی در مناطق دوردست، پیمايشهای طولانی در فلاتهای پر برف، اکسپدیشن ها و... بهترین انتخاب تجهیزات رده SPEED TOUR به شمار میرود. معیار طراحی این رده از تجهیزات صعود هفتصد الی هزارمتر اختلاف ارتفاع در ساعت است.

تجهیزات رده TOUR

وقتی صعود و فرود ارزش یکسانی داشته باشد و لذت اسکی کردن در شیب های دست نخورده کوه همسنگ ایستادن بر فراز قله تعریف میشود، بهترین انتخاب تجهیزات رده TOUR میباشد. مهم نیست برنامه شما یک یا چند روز باشد و یا جنس برف نرم یا سفت باشد به هر حال تجهیزات رده TOUR بیشترین تطابق را با شرایط متنوع محیطی خواهد داشت. معیار طراحی تجهیزات این رده صعود چهارصد الی هفتصد متر اختلاف ارتفاع در هر ساعت است.

تجهیزات رده FREE TOUR

یک اسکی باز متعصب بدنبال لذت فرود از شیب های تند و پربرف و حس برخورد کریستال های برف پودر با پوست صورتش حاضر به تحمل وزن سنگین تجهیزات اسکی حتی بر روی کولهپشتی است، سرعت روح او را به پرواز در آورده و فریاد شادی او هنگام پرش از صخره های کوتاه مسیر و پیچ های عمیق و ناگهانی از دور دست بگوش میرسد. او برای رسیدن به نقطه شروع هیجان ساعت ها تلاش میکند تا در کمتر از چند دقیقه به پایین کوه برگردد. از این تجهیزات انتظار خوش رفتاری در هنگام صعود نداشته باشید ولی مطمئن باشید در مسیر برگشت شما را نا امید نخواهند کرد. معیار طراحی تجهیزات این رده صعود کمتر از چهارصد اختلاف ارتفاع در هر ساعت میباشد. در خاتمه ذکر این مطلب ضروری است که کوهنوردی با اسکی مبحثی مفصل و از علوم و فنون پیشرفته کوهنوردی محسوب میشود، این رشته را میتوان ویرایشی مدرن و پیشرو در کوهنوردی قلمداد کرد که هدف اصلی آن توسعه مرزهای توانمندی ورزشکاران است. طبعاً بحث درخصوص جوانب متنوع این رشته از حوصله یک مقاله خارج است و امیدوارم تا روزگار مجالی دوباره برای پیگیری و طرح موضوعات متنوع در این مبحث را در اختیار بنده قرار دهد. نقطه نظرات و دیدگاه های بزرگان و پیشکسوتان این رشته و همچنین انتظارات و سوالات جوانان جویای نام چراغ راه و موتور محرک این رشته خواهند بود. شخصاً بر این باورم توسعه این رشته میتواند افق روشنی در حوضه های مختلف

شبکه های اجتماعی و کوهنوردی

علی بیات

مربی و مدرس کوهنوردی و راهنمای کوهستان



و هر روز در حال گسترش و پیشرفت است و به همه جای دنیا سرور می کند و ریشه می دواند.

این شبکه های اجتماعی که با عناوین و کاربردهای مختلف در حال رشد هستند مخاطبانشان را به گونه ای گرفتار خود کرده اند که برخی از آن ها حتی زندگی روزمره خود را تعطیل کرده اند و مدام درگیر این شبکه ها هستند شبکه هایی که از سال ۱۹۶۰ به شکل امروزی در دانشگاه ایلی نویز راه اندازی شد، این گام اولیه گر چه ناموفق بود اما مقدمه ورود را فراهم نمود (۲۰۰۲) به نحوی که با انفجار تجارت در شبکه های مجازی مواجه بودیم .

در سال ۲۰۰۴ سایت های اجتماعی «فرند استر» با ۷ میلیون کاربر و «مای اسپیس» با ۲ میلیون کاربر بیشترین مخاطب را داشتند که این گام ها در سال ۲۰۰۶ با ورود فیس بوک و توئیتر و خروج این دو از انحصار دانشگاهی وارد مرحله جدیدی شد که امروز همه انسان های کره زمین، حتی قبایل بدوی آفریقا را بر اساس مشاهدات فردی نگارنده، مبتلای خود کرده است که گاهی از آن به عنوان اعتیاد بشر و گاهی به عنوان احتیاج یاد می کنند

انسان ها از بدو خلقت در صدد ایجاد ارتباط با دیگران بوده که این ارتباط نه تنها با هموعان خود، بلکه در ارتباط با حیوانات و نباتات نیز وجود داشته که گاهی در قالب مثبت و گاهی منفی نمود یافته است به نحوی که به آن پناه برده و یا مامن دیگران بوده است.

این ارتباط به محض تولد با گریه برای بیان نیاز و درد و گاهی با خنده جهت بیان رضایت بوده است که همین روش در قالب زندگی در بلوغ نیز متبلور است طوری که در عالم مجاز، پروفایل ها را می توان بیان دیدگاه ها و احوال درون آدمی دانست که این امر، نه تنها خاصه انسان است بلکه در بسیاری از جانداران نیز میتوان سلسله ای از شبکه های اجتماعی را یافت که تنها در طرق بیان با ما تفاوت هایی دارند، لذا با توجه به این امر و بررسی مختصری از تاریخچه ارتباطات اجتماعی که با اختراع تلفن و راه اندازی اینترنت به شکل امروزی به اذهان راه یافت به تاثیر آن بر ابعاد مختلف زندگی اجتماعی و به طور اخص در زمینه ورزش و ویژه تر کوهنوردی اشاره می گردد.

آنگونه که اشاره شد شبکه های اجتماعی چند سالی است که طرفداران و یا اگر بخواهیم از جهت منفی به آن نگاه کنیم معتادین به خودش را یافته

اثرگذاری شبکه‌ها در دنیای کوهنوردی دانست که کم نیستند کانال‌هایی که داوطلبانه و به صرف هزینه بدون منفعت چنین می‌کنند که البته باید از تلگرام و واتساپ و اینستاگرام به عنوان سردمداران این شبکه‌ها یاد کرد.

ب: فعالیت‌های ورزشی:

آغاز کوهنوردی هر کوهنورد موفق و حرفه‌ای و مبتدی از یک طبیعت دوستی و چشمه نشینی و نوشیدن چای و دمنوش شروع شده و با همفکری و آشنایی با دیگران به سمت تشکیل گروه‌های کوهنوردی سمت و سو می‌گیرد که طی چند دهه در کشور شاهد آن بودیم که امروزه در قالب باشگاه‌های حرفه‌ای که آموزش جز جدایی‌ناپذیر آن است تداوم دارد که در این بین روش سنتی جذب افراد و ایجاد ارتباط و هماهنگی برای اجرای برنامه‌ها سال‌ها تداوم داشته که امروز با گسترش شبکه‌های مجازی نه تنها شاهد سهولت در هماهنگی و اجرایی چنین گروه‌ها و برنامه‌هایی هستیم بلکه رشد قارچ گونه بسیاری را شامل شده که عمدتاً در دنیای کوهنوردی از آن بعنوان معضل یاد می‌شود که رهاورد آن وقوع حوادث غیر قابل جبرانی است که طی آن افراد با کمترین آموزش و شناخت از هم در برنامه حضور میابند و با کمترین تعهد در ارتفاعات با بجای گذاشتن آسیب‌هایی از قبیل زباله و تخریب و ... یا تلفات انسانی، قضاوت بدی را از طرف جامعه برای کوهنوردان به وجود می‌آورند.

ج: معرفی جاذبه‌ها

همه‌گیری شبکه‌های اجتماعی باعث معرفی جاذبه‌های فراوانی در جهان و کشور گردید که پیامد آن هجوم گسترده مردم به مناطقی بود که قبل از معرفی، بکر بوده و از هر گونه آلودگی و هجوم به دور بودند که این امر از دو بعد قابل بررسی است:

۱- جذب گردشگر و توریست:

معرفی کوه‌ها و دره‌ها و دشت‌ها و دریاچه‌ها و دره‌ها در کنار ابنیه‌ها و جاذبه‌های گردشگر، منجر به درآمد زایی و ارزآوری و معرفی فرهنگ و تاریخ کشور می‌شود که می‌تواند باعث ایجاد اشتغال و به تبع آن کاهش معضلات اجتماعی گردد و در نهایت جامعه سالم را رقم بزند که امر بسیار پسندیده و در شرایط فعلی کشور بسیار ضروری است.

۲- تخریب طبیعت:

یکی از آثار بسیار جبران‌ناپذیر و منفی معرفی اماکن و جاذبه‌های طبیعت در شبکه‌های مجازی ورود افراد بی‌مسئولیت و تعهد و خوشگذران با کمترین تخصص به کوهستان، دشت، دره و ...؛ اماکنی است که علاوه بر ایجاد مزاحمت برای میزبان (طبیعت و جامعه بشری) و تولید زباله و انواع آلودگی‌ها منجر به تلفاتی گردد که جبران‌ناپذیر است.

لذا در مجموع باید گفت شبکه‌های مجازی مضایای ارزشمندی دارند که اگر انسان امروزی را از آن جدا کنند گمشده‌ای را در درون خود احساس خواهند کرد که به راحتی جای آن پر نخواهد شد و اگر کمی در این خصوص تابع مدیریت نباشد دچار اعتیادی خواهد شد که جبران‌ناپذیر است.

که تعریف خاصی هم غیر از ورود افراد جهت معرفی مختصری از خود در این شبکه‌ها نمی‌توان بر آن نهاد.

شبکه‌های اجتماعی امروزی ادامه شبکه‌های قدیم می‌باشند که شکل کاملتری به خود گرفته‌اند و ارتباط قدیم را در نور دیده و آنرا به رشد رسانده‌اند. آنگونه که زمانی کبوتر نامه‌بری نقش ایمیل امروزی بر عهده داشت که تفاوت‌های فاحش قدیم با امروز را شاید نسل‌های بعدی با تکنولوژی‌های روز خود در نوردند و دنیای امروز را با عهد خود همانند همان کبوتر نامه‌بر، کند و مقدماتی بدانند.

با ورود شبکه‌های اجتماعی انسان در مقام یک موجود با محدودیت‌هایی خاص، مورد هجوم و بمباران خبری قرار گرفت که این انفجار همانند یک چاقو در دست یک فرد لابلایی و یا یک جراح می‌تواند معانی خاصی به خود بگیرد به نحوی یک محقق با استفاده از آن ضمن اشاعه مطالعات خویش از پژوهش‌های دیگران نیز بهره‌مند گردد و بشر را منتفع نماید و یا دچار اعتیادی گردد که نه تنها کمکی به جامعه نخواهد کرد بلکه با درگیر شدن با بیماری‌های خاص که من از آن به عنوان سرطان دیجیتال یاد می‌کنم سر بار جامعه گردد.

لذا از آنجائی که شبکه‌های مجازی و گوشی‌های هوشمند جز لاینفک زندگی امروزه شده و کسی را نمی‌توان مبرا از منافع و آلودگی‌های آن دانست به نقش آن در اشاعه و یا آسیب‌های احتمالی در دنیای ورزش و کوهنوردی اشاره می‌کنیم که کسی را نمی‌توان یافت که منکر نقش مثبت آن غالب بر نقش منفی در توسعه ورزش همگانی و بخصوص ورزش بانوان دانست که از محدودیت‌های بیشتری نسبت به آقایان برخوردارند.

در دنیای پر حاشیه کوهنوردی اگر بخواهیم کمی راحت و بر اساس سابقه ملموس سخن بگوئیم شما را به گذشته ارجاع می‌دهم که چگونه در جریان یک صعود برون مرزی و یا حتی درون مرزی باید ماه‌ها و هفته‌ها و روزها منتظر دریافت یک تصویر و یا خبر صعود می‌شدیم که در دامنه وسیع منتشر شود که طی آن خانواده‌های از نگرانی در آیند و یا اخبار موفقیت منتشر شود و الان شاهد چه اتفاقی هستیم که از قتل به صورت زنده شاهد چنین رویدادهایی هستیم و این امر را می‌توان از محاسن دنیای دیجیتال و اینترنت و پیامد آن شبکه‌های مجازی دانست که در قالب شبکه‌های مجازی سریع‌تر منتشر می‌شود که البته اگر بخواهیم از معایب آن نیز سخن به میان آوریم غلو و انعکاس اخبار و تصاویر جعلی دستکاری شده چنین صعودهایی است که نمی‌توان منکر آن بود.

درسوئی دیگر اگر بخواهیم نقش شبکه‌های اجتماعی در توسعه ورزش کوهنوردی اشاره کنیم باید از زوایای مختلف بدان نگاه کنیم:

الف: بعد آموزشی:

با گسترش شبکه‌های اجتماعی و ورود کوهنوردان به گروه‌ها و کانال‌های اختصاصی شاهد گسترش آموزش‌های این رشته بر طرفدار و پر مخاطب بودیم که در آن علاقمندان به آموزش با تولید محتوا در صدد انتقال تجارب خود به دیگران و مبتدیان بودند که باید به حق این نقش را مهمترین

معرفی منطقه سنگنوردی چشمه سهراب

مرتضی زارع

پایان نامه دوره مربیگری درجه ۲ سنگنوردی

مقدمه:

در این پایان نامه تلاش شده است که اطلاعات دقیق و مفیدی از منطقه سنگ نوردی چشمه سهراب و مسیرهای رولکوبی شده در اختیار سنگ نوردان قرار گیرد. باتوجه به ظرفیت های بالای این منطقه امید است که باتالاش سنگنوردان استان کرمانشاه منطقه مذکور تبدیل به یک سایت ملی شود. لازم به ذکر است باتوجه به ظرفیت بالای منطقه چشمه سهراب برای گشایش و رولکوبی مسیر این پایان نامه بعنوان جلد یک عرضه میگردد امید است که در آینده نه چندان دور با اضافه شدن تعداد مسیر هادر این منطقه معرفی مسیرهای جدید بعنوان یک پایان نامه دیگر قرار گیرد.

معرفی منطقه چشمه سهراب:

روستای چشمه سهراب از توابع شهرستان هرسین بوده و در ۲۰ کیلومتر جاده بیستون سنقر واقع شده است و یکی از ۵۰ منطقه نمونه گردشگری استان کرمانشاه میباشد. مردم روستا از راه کشاورزی، باغداری، دامداری و زنبورداری گذران معیشت می کنند. منطقه مذکور از دیرباز مورد بازدید سنگ نوردان کرمانشاه قرار گرفته اما بخاطر دوری مسافت و وجود مناطق طاق بستان و بیستون برای سنگ نوردی کمتر مورد توجه واقع گردیده. سمت راست غار آوازا تعداد کمی پیچ هشت قدیمی در دل دیواره کوبیده شده است که تاریخچه این مسیرهای قدیمی به قبل از سال ۷۰ بازمی گردد. سال ۸۰ دو مسیر سال ۸۷ سه مسیر سال ۹۲ یک مسیر توسط سنگ نورد توانمند کرمانشاه زنده یاد حسن جوادیان در این منطقه رولکوبی گردید. سال ۹۰ نیز یک مسیر توسط اینجانب و آقای محسن هدایت در کنار غار آوازا رولکوبی گردید. سال ۹۱ نیز یک مسیر توسط آقای محمد بنی عامریان در این منطقه گشایش شده است. در سال ۹۳ همزمان بابرگزاری کلاس های بولتینگ در کرمانشاه این منطقه توسط زنده یاد حسن جوادیان به مربیان فرانسوی معرفی گردید و مورد توجه قرار گرفت.

راههای دسترسی:

راه اصلی برای دسترسی به منطقه چشمه سهراب آزاد راه همدان کرمانشاه جاده بیستون سنقر می باشد. راه های دیگر عبارت است از جاده اسدآباد سنقر چشمه سهراب. صحنه میان راهان چشمه سهراب. جاده کامیاران میان راهان چشمه سهراب. جاده زنجان بیجار قروه سنقر چشمه سهراب.

چشمه سهراب در گذر تاریخ:

منطقه چشمه سهراب بخاطر دارا بودن آب و خاک حاصلخیز و اشفتهای

دور از دسترس برای پناه گرفتن از دیرباز محل مناسبی برای زندگی انسان ها بوده است. غار آوازا یکی از مکان هایی است که بعنوان پناهگاه مورد استفاده قرار می گرفته است. در دانشنامه ویکی پدیا سابقه این غار را به دوران پارینه سنگی نسبت داده اند اما یک روایت محلی میگوید که این غاریکی از پایگاه های فرقه اسماعیلیه بوده است هرچند که هیچ سند تاریخی برای اثبات این ادعا وجود ندارد. تنها ترین و نزدیک ترین سند در کتاب خداوند الموت نوشته پل امبر مشاهده شده است. نویسنده اشاره کرده در جنگی که بین پیروان فرقه اسماعیلیه و سپاهیان جلال الدوله در منطقه قره مسین در گرفته محل اردوی سپاهیان فرقه اسماعیلیه در پشت کوه بیستون قرار داشته است

وجه تسمیه نامگذاری اشکفت ها و حصاره هادر چشمه سهراب:

۱- اشکفت آوازا: از بالای غاریک چشمه بصورت آبشار فرو میریزد شاید به همین دلیل در گویش محلی آوازا (زاینده آب) نامیده شده است. غار آوازا از غارهای باستانی کشور است که قبلا محل زندگی و سکونت غارنشینان بوده است شیوه انتقال آبهای سقف اتاق های غار که حاصل آبهای فرو رو در فصل های بارندگی است از شاهکارهای معماری غار محسوب میشود. این غار در تاریخ ۱۳۸۷/۱۲/۲۶ بشماره ثبت ۲۵۵۶۶ در زمره آثار ملی قرار گرفته است.

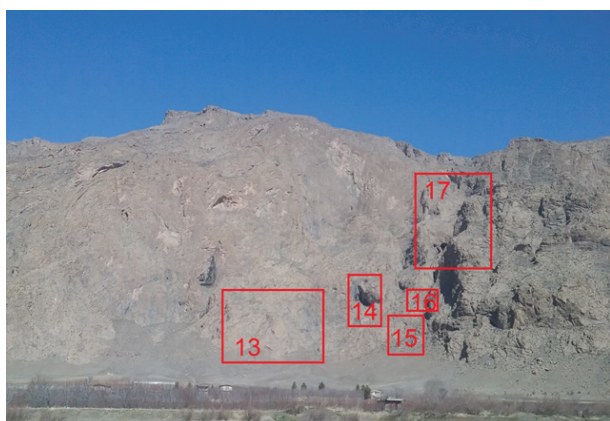
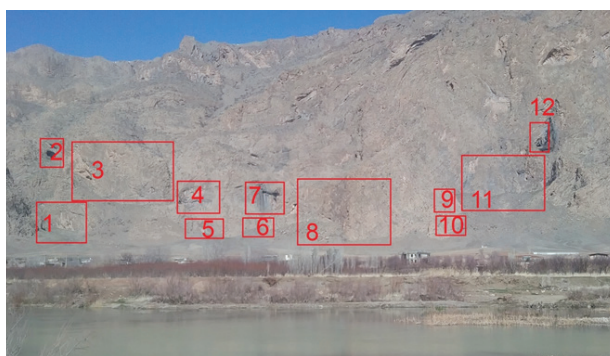
۲- اشکفت مرخشت: در اشکفت مرخشت آثار و بقایای پخت خشت و آجر مشاهده میشود بر همین اساس به گفته افراد محلی این مکان محل پخت خشت و آجر برای فدائیان اسماعیلیه بوده است.

۳- مر قافله: بنابه گفته افراد محلی در زمانهای قدیم افرادی در این حصار مستقر بوده و از قافله های عبوری با جگیری میکردند.

۴- حصار کلینه گرگ (کنام گرگ): بجزرات میتوان ادعا کرد که حصار کلینه گرگ یکی از زیبا ترین نقاط سنگ نوردی در منطقه چشمه سهراب می باشد وجود دیواره های بلند در سه طرف و رولکوبی ۸۲ مسیر، به این قسمت یک غنای خاص بخشیده است. دیواره های بلند و وجود یک ورودی کوچک این حصار را تبدیل به یک دژ دست نیافتنی کرده است در ایام قدیم از این حصار برای جمع کردن و محافظت از احشام استفاده میشده است.

پوشش گیاهی و گونه های جانوری:

گل حسرت. گل قاصدک. بادام وحشی. کنگر. گون. (زالزالک معدود)



کروکی مسیرهای چشمه سهراب:

برای سهولت در معرفی مسیرها کل منطقه چشمه سهراب به ۷۱ قسمت تقسیم شده است. تقسیم بندی مذکور در دو عکس بالا مشخص می باشد.

۱- مراقافله ۲- غارمرروفه ۳- خاله چرمی (خاله سفید) ۴-۵-۶- بدون نام ۷- حصارکلینه گرگ (کنام گرگ) ۸-۹- بدون نام ۱۰- رئیس هیات نابغه ۱۱- بدون نام ۱۲- غارآوازا. ۱۳-۱۴- بدون نام ۱۵- کل پونه (محل پونه) ۱۶- کونا کمتار (سوراخ کفتار) ۱۷- مرخشت

۲- در جدول معرفی نام بعضی از مسیرها بصورت انگلیسی و درجه بندی تعدادی بصورت فرانسه درج شده است. باتوجه به اینکه مشخصات مسیرهای مذکور از منابعی (سایت. کتاب) برداشت شده که متعلق به اشخاص حقیقی می باشد تلاش شده که امانت داری رعایت شود.

منابع:

۱- مصاحبه میدانی با اهالی روستا برای مشخص نمودن نام های محلی
۲- کروکی های تهیه شده توسط گی ابر (مدرس فرانسوی) در کلاس های بولتینگ سال ۹۳

۳- دانشنامه ویکی پدیا

۴- لازم به ذکر است در زمان تنظیم این پایان نامه تعداد مسیرهای آماده در این منطقه ۱۰۱ عدد بوده که در حال حاضر تعداد مسیرهای آماده به ۱۵۰ عدد رسیده است.

روبا. خرگوش. مار. عقرب. مارمولک.

وضعیت اسکان و دسترسی به آب:

برای اسکان و شب مانی میتوان با اهالی روستا هماهنگ کرد و از باغ های افراد محلی استفاده کرد. باتوجه به سطوح مسطح زیاد در پای مسیرها میتوان در حصارها و اشکفت ها هم شب مانی داشت. در کنار روستای چشمه سهراب امکان دسترسی به آب وجود دارد (چشمه)

ظرفیت های موجود برای گشایش و رولکوبی مسیر:

منطقه چشمه سهراب دارای دیواره ها و اشکفت های بسیاری برای اجرای برنامه های دیواره نوردی و صعودهای اسپرت می باشد در این منطقه میتوان حدود ۳۰۰ مسیر رولکوبی نمود.

بهترین فصل برای سنگ نوردی:

فصلهای بهار و پاییز بهترین فصول برای سنگ نوردی در این منطقه میباشد.

وسایل نقلیه عمومی برای دسترسی:

کرمانشاه: ترینال شهید کاویانی مینی بوس و سواریه های خط کرمانشاه- سنقر

بیستون: مینی بوس و سواریه های خط بیستون- سنقر

وضعیت آب و هوا:

فصل بهار خنک مناسب برای سنگ نوردی شب هاسرد. تابستان گرم و خشک. پاییز خنک مناسب برای سنگ نوردی شب هاسرد. زمستان سرد. به علت اینکه در ارتفاعات بالادست شیب ها خفته هستند با کمترین بارش مسیرهای سنگ نوردی تا چند روز خیس می باشند. مضاف به اینکه در این منطقه بارش ها بیشتر به صورت باران می باشد.

ایمنی منطقه:

مردم روستای چشمه سهراب انسان های سختکوش و مهمان نواز می باشند اکثر مردم داری زمین کشاورزی، باغ و دامداری می باشند و در فصل غیر کشاورزی در شهر کرمانشاه به کار و کاسبی مشغول هستند. عموم مردم روستا دارای وضعیت معیشتی مناسبی می باشند و از آنجاکه معیشت و امنیت ربط مستقیم بهم دارند این منطقه دارای امنیت بالایی برای گردشگران میباشد از طرفی با حضور چندین تیم از استان های دیگر و خارج از کشور مردم روستا به این موضوع حساس شده اند که ایجاد امنیت برای سنگ نوردان میتواند موجبات معرفی روستا به عنوان یک منطقه گردشگری نمونه را در سطح کشور فراهم آورد.

مراکز امدادی:

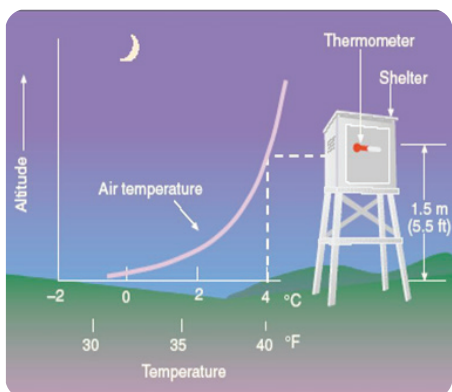
پایگاه امداد جاده ای محور بیستون کرمانشاه جنب شهرک الزهرا تلفن تماس ۰۸۳۴۸۴۲۲۳۰۴

پایگاه امداد جاده ای محور سنقر کرمانشاه (پایگاه مله ماس) کیلومتر ۱۲ جاده سنقر بیستون تلفن تماس ۰۸۳۴۸۴۲۲۳۰۴

دگرگونی های دما در سطح زمین

محسن هاشم نژاد

مدرس هواشناسی کوهستان



در شب هنگام عکس این موضوع وجود دارد به این معنی که دمای سطح زمین سردتر از دمای واقعی هوا (ارتفاع ۱/۵ متری) می باشد البته مقدار اختلاف دما کمتر از اختلاف دما در روز است. به طور مثال در پاییز یا اوایل بهار زمانی که دمای هوا ۳ الی ۴ درجه بالای صفر می باشد. دمای سطح زمین به طور متوسط به ۱ درجه زیر صفر می رسد که این موضوع برای کوهنوردی در این زمان هنگام شب مانی در این فصول می تواند قابل توجه باشد.

قابل ذکر است که وزش باد می تواند اختلاف دمای به وجود آمده بین دمای سطح زمین و دمای واقعی هوا را تا حدودی تعدیل نماید.

کاربردها

۱- اگر اختلاف دمای بین منابع ارائه اطلاعات هواشناسی و دمای رخ داده سطح زمین دماهای بالای صفر درجه باشد مخاطره خاصی نخواهد داشت.

ولی اگر دمای اعلام شده در سایت ها و منابع هواشناسی نزدیک به صفر درجه باشد، در این مواقع محدوده دمایی سطح زمین می تواند به زیر صفر برسد، که یخبندان ایجاد می کند. لذا توصیه می شود هنگام شب مانی ها و برقراری کمپ ها در شب بهتر است، دمای زیر صفر سطح زمین در نظر گرفته شود.

۲- نکته کاربردی دیگر اینکه، در چنین مواقعی، صبح هنگام قبل از طلوع آفتاب، زمان شروع صعود ها می باشد که با زمان وقوع دماهای حداقلی شبانه روز متقارن خواهد بود، اگر دمای سطح زمین زیر صفر باشد، امکان تشکیل یک لایه نازک یخ در روی سطوح سنگ ها وجود دارد و با توجه به تاریکی هوا و محدودیت دید، مخاطره لیز خوردن از این سطوح وجود دارد. این شرایط در برخی مسیر های کوهنوردی که امکان وجود پرتگاه ها وجود دارد، می تواند بسیار خطرناک باشد.

نحوه ثبت دمای هوا به صورت استاندارد در ایستگاه های هواشناسی به این صورت است که دمای داخل جعبه چوبی سفید رنگی استاندارد به نام جعبه اسکریپت یا پناهگاه هواشناسی که در ارتفاع ۱/۵ تا ۲ متری از سطح زمین نصب است را اندازه گیری می نمایند.

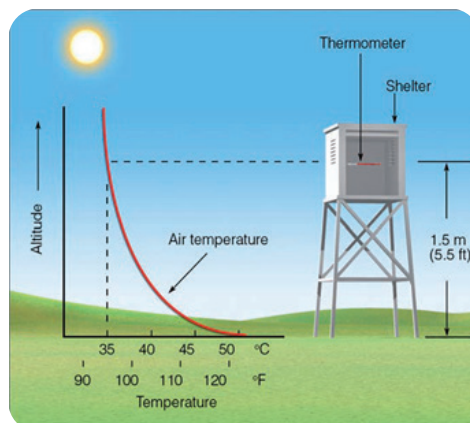
یعنی دماسنج های هواشناسی داخل این جعبه قرار دارند. علت این موضوع اختلاف دمای شدید هوای سطح زمین با دمای واقعی هوا می باشد، که عامل آن، در روز انرژی جذب شده زمین از تابش خورشید است. که بازتابش آن تا ارتفاع ۱ متری تأثیر می گذارد. اختلاف دمای سطح زمین با ارتفاع ۱/۵ متری به طور متوسط تا ۵۱ درجه ثبت گردیده است. همین میزان اختلاف به مولفه های همچون میزان تابش آفتاب، جنس و رنگ زمین و عوامل دیگر وابسته است که در اصل دمای واقعی هوا در ۱/۵ متری سطح زمین اتفاق می افتد.

کاربرد

در مواقعی که شخصی دچار گرمازدگی شده یا در وضعیت بحرانی کم آبی قرار دارد.

نباید ایشان را جهت استراحت و درمان در سطح زمین و زیر نور آفتاب خواباند. این کار بدن فرد گرماده را در معرض دمای بالاتر سطح زمین قرار خواهد داد که باعث مخاطره بیشتری می شود.

البته برای دور کردن فرد مصدوم از گرمای زمین راه کار های متعددی وجود دارد به طور مثال می توان از کوله پشتی ها استفاده کرد و آنها را به تعداد به صورت یک سکوی تخت مانند در زیر بدن فرد مصدوم قرار داد و سایر اقدامات کمک های اولیه را به دور از گرمای زمین ادامه داد.



سیلاب در غار

سعادت لطفی زاده

کارگروه غار و غارنوردی



عکس ۱

دست به گریبان شود پس عاقلانه ترین راه، بررسی جوانب آن پیش از برگزاری یک برنامه پیمایشی یا اکتشافی است. گردآوری اطلاعات هیدرولوژی منطقه جزو اولویتهاست. اطلاعاتی نظیر تغییرات اقلیمی، شرایط آب و هوایی، تجربیات گرفتاری در سیلاب و بررسی پیش بینی های هواشناسی از ضروریات دیگر قبل از هر برنامه ای است. بویژه برنامه های بلند مدت و غارهای عمیق و طویل که فعالیت های گاه چند روزه درون غار را می طلبد. اقدامات احتیاطی در زمان اجرای برنامه نیز می تواند نوعی پیشگیری به شمار آمده و در موقع بروز سیلاب جان غارنورد را نجات دهد. از جمله این اقدامات شناسایی نقاط استراتژیک و ایمن غار در شرایط سیلاب و قرار دادن مقداری غذا و پتو نجات و باتری اضافه در آن می باشد. نصب یک خط تلفن در غارهای عمیق جهت ارتباط با سطح و مطلع شدن از شرایط پیش بینی نشده نیز می تواند کمک کننده باشد.

پیمایش و یا اکتشاف در غارها همانقدر که لذت بخش و هیجان انگیز است می تواند مخاطره آمیز هم باشد. یکی از این مخاطرات درگیری با سیل در غار است. همین دو سال پیش بود که عده ای نوجوان تایلندی به همراه مربی فوتبال خود در یک غار بر اثر بارندگی دچار سیل شدند و پس از ۱۰ روز توسط غواصان نجات یافتند. ممکن است حتی بارندگی در کار نباشد و گرم شدن هوا موجب ذوب شدن حجم زیادی از برف کوهستان و سرازیر کردن آن به داخل غار گردد. (عکس ۱)

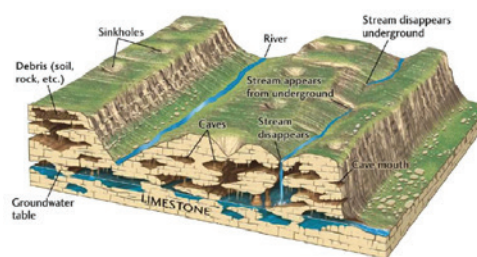
پیشگیری

حال یک سوال، به نظر شما بهترین راه مواجهه با سیلاب چیست؟ قطعاً شما هم با من هم نظرید که بهترین راه مواجهه با سیلاب مواجه نشدن با آن است. جمله «پیشگیری بهتر از درمان است» را بارها شنیده ایم. هیچ غارنوردی دوست ندارد درون فضای سرد و تاریک غار با خطر سیلاب نیز

انواع سیلاب

اکنون به دسته بندی انواع سیلاب می پردازیم:

۱. سیلاب ناگهانی: این سیلاب حاصل طوفان و بارندگی شدید است. سوال اینجاست که چرا ناگهانی؟! چندین فاکتور در این امر دخیل هستند از جمله عاری بودن مناطق کارستی از خاک که جذب سطحی را کاهش می دهد، شیب مجاری آبهای سطحی و احتمالا فیلم Sanctum یا خلوتگاه که برگرفته از داستانی واقعی است را دیده اید اگرچه نه پیشنهاد می کنم ببینید و فارغ از برخی اقرارهای سینمایی، مخاطرات سیل ناگهانی را مشاهده کنید. این نوع سیلاب معمولا به همان سرعت که رخ می دهد سریعاً هم فروکش میکند و با کمی انتظار در جای امن می توان از آن رهایی یافت. (عکس ۲)



عکس ۲

۲. سیلاب ناشی از ذوب برف: در این نوع که معمولا در فصل بهار اتفاق می افتد بدلیل گرم شدن هوا حجم زیادی از برفها شروع به آب شدن می کنند. این امر در ساعات بعدازظهر به اوج خود رسیده و باعث تفاوت آشکار در حجم آبهای زیرزمینی می گردد. حتی در فصل تابستان که معمولا برفی روی سطح دیده نمی شود خطر ناشی از این نوع سیلاب بدلیل وجود حجم زیادی از برف بین شکافها و چاهک ها همچنان پابرجاست ضمن اینکه در این شرایط پیش بینی وقوع سیلاب هم دشوارتر می گردد. (عکس ۳)



عکس ۳

۳. سیلاب فصول پرآب: در اواخر پاییز و اوایل زمستان که بارندگی بصورت مداوم اتفاق می افتد سطح آبهای زیرزمینی افزایش و اشباع می گردد، بنابراین با کوچکترین بارندگی ارتفاع آب درون غار بالا آمده و میتواند سیلابی شود ضمن اینکه فرونشست آن نیز به کندی صورت می پذیرد. در این نوع احتمال گیر افتادن طولانی مدت وجود دارد.

اما چه غارهایی خطرناک هستند؟

از جمله نشانه های سیل خیز بودن یک غار گذرگاه های صیقلی، تمیز و البته بدون تزئینات است. (عکس ۴) وجود سنگریزه های گرد شده و در اصطلاح رودخانه ای، وجود شاخه های کوچک و بزرگ و بعضاً تنه درختان که بصورت غیر منتظره در اعماق غار گیر افتاده اند. در ایران غارهای چاهی نظیر آویشو، نزل، پرآو، جوجار و غارهای دیگری نظیر دانیال، سراب باباحیدر، نمکدان، بله زار فارس و ... به شدت مستعد سیلابی شدن هستند.

برخی علائم هم هستند که تنها لحظاتی قبل از وقوع سیلاب قابل مشاهده اند نظیر ظهور ناگهانی آب در جایی که قبلاً نبود، تغییر محسوس در جریان هوای غار، صدای غرنده شبیه انفجار، تغییر رنگ آب به سمت قهوه ای و حتی کف آلود شدن آن.

حال که سیلاب در چند قدمی ماست چه باید کرد؟

قطعا کسی دوست ندارد در شرایط اضطراری شرایط ویژه دیگری نظیر مصدومیت یا سقوط هم بوجود آید پس رعایت ایمنی و حفظ آرامش در کنار سرعت عمل در اولویت است. به محض دیدن اولین نشانه ها به مکانهای مرتفع بروید. (عکس ۵) در غارهای عمودی هنگام سیلاب از صعود به سمت بالا اجتناب و در همان قسمت های پایینی غار پناه بگیرید. حتی الامکان تیم دور هم جمع شود چراکه هم باعث حفظ روحیه تیم می شود و هم اینکه از گرمای بدن یکدیگر بهره می برند. تمامی باتری ها و آذوقه و انرژی می بایست جیره بندی و مدیریت شود. در صورتیکه امکان جمع شدن دور هم نبود هر غارنورد با استفاده از پتوی نجات شخصی و نشستن بصورت چمباتمه سعی در گرم نگه داشتن خود می نماید. پس از اطمینان از ایمن بودن محل انتظار بایستی سطح آب کنترل گردد. علامت گذاری روی سنگهای بدنه در طی زمانهای مشخص کمک کننده است. حتی پس از کاهش سطح آب تنها در صورتی تصمیم به خروج می گیریم که ایمنی مسیر قطعی باشد وگرنه منتظر تیم نجات مانده و خود را درگیر حادثه دیگری نمی کنیم.

نمونه حوادث

زدن به دل سیلاب و فرار عجولانه نه تنها شجاعت نیست بلکه حماقت است. بهترین کار منتظر ماندن در مکانی امن است مطمئن باشید بالاخره تیم نجاتی تشکیل و در وقت مناسب به یاری شما خواهند شتافت. بهترین نمونه از این دست حوادث همین حادثه سیلاب سال ۲۰۱۸ غار «تام لو آنگ» در تایلند است. ۱۲ نوجوان عضو تیم فوتبال محلی به همراه مربی ۲۵ ساله خود برای گردشگری وارد غار می شوند قافل از آنکه باران های استوایی به یکباره حجم وسیعی از سیلاب را روانه مجاری غار کرده و مسیر بازگشت آنها را مسدود می کند. پس از حادثه تیم های نجات تشکیل و با حضور ۱۸ غواص که یکی از آنها هم حین عملیات کشته شد پس از ۱۰ روز به بچه ها رسیده و نهایتاً با رسیدگی های پزشکی، تغذیه و آموزش فشرده غواصی برای عبور از دالان های پر از آب همگی آنها را به سلامت نجات دادند. (عکس ۶) حادثه دیگری هم در غار «اورین گونی» عمیق ترین غار ترکیه اتفاق افتاده است. سال ۲۰۱۳ که به غار چکورپینار رفته بودیم فرصتی شد تا به همراه چند تن از دوستان به دهانه این غار که خود ترک ها به «مهمت علی» از آن نام می بردند برویم. در یکی از برنامه های اکتشافی این غار در سال ۲۰۰۱ شخصی به همین نام بر اثر سیلاب در داخل غار

است. گردآوری اطلاعات اقلیمی منطقه، پیش بینی های هواشناسی و اقدامات احتیاطی حین برنامه نظیر شناسایی مکان های ایمن غار و بارگزاری ملزومات بقا و نجات در آنجا از جمله این پیشگیری هاست. از نشانه های سیل خیز بودن غار وجود سنگ های صاف و براق، شاخه و تنه درختان و بدنه های شسته شده و بدون تزئینات غار را می توان نام برد. صدای شبیه انفجار، موج و گل آلود شدن آب همراه با کف و تغییر محسوس جریان هوای غار هم از اولین نشانه های وقوع سیل در چند لحظه آینده است. به محض دیدن این نشانه ها ضمن حفظ خونسردی و ایمنی بایستی ۱. به مرتفع ترین مکان ممکن پناه برد ۲. تیم را دور هم جمع کرده و انرژی و آذوقه را جیره بندی نمود ۳. در غارهای عمودی از صعود صرف نظر و نزدیکترین مکان ایمن را برای اتراق انتخاب کرد ۴. سطح بالا و پایین رفتن آب را با علامت گذاری مشخص نمود ۵. پس از فروکش سیلاب تنها در صورت اطمینان از ایمنی مسیر بازگشت اقدام به تخلیه نفرات شود در غیر اینصورت انتظار تیم نجات عاقلانه ترین راه خواهد بود.

به امید آنکه با پیشگیری، هیچ یک از غارنوردان و غارشناسان سیلاب را درون غار تجربه نکنند و در صورت اتفاق هم همگی به سلامت نجات یابند. منابع:

کتاب Alpine Caving Techniques

کتاب Vertical

سایت Wikipedia.org درباره حادثه غار تایلند

سایت <http://damavandclub.blogspot.com/>

درباره حادثه غار دانیال

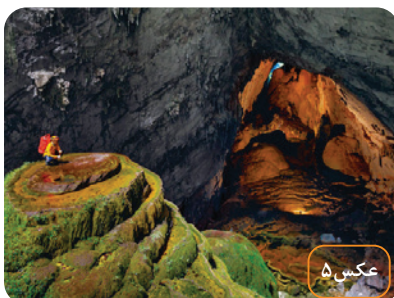
کشته و جنازه اش ۳ سال بعد توسط غارنوردان بلغاری خارج می گردد. از حوادث داخلی هم شاید مهم ترین حادثه ای که می توانست گروهی ۱۴ نفره را با فاجعه ای انسانی روبرو کند در سال ۱۳۸۸ اتفاق افتاد. تعدادی از اعضای باشگاه دماوند تهران و آزادگان مشهد جهت بازدید و مستند سازی از غار نمکدان قشم وارد این غار می شوند غافل از آنکه قرار هست باران شدیدی در راه باشد. همزمان با شدت گرفتن باران حجم وسیعی از آب وارد مسیر غار که بصورت یک تونل طویل است می شود. (عکس ۷) اغلب مسیرهای این غار بصورت سینه خیز است و تنها به معجزه می ماند که این غارنوردان در لحظه وقوع سیل بلافاصله می توانند خود را به یکی از معدود تالارهای غار رسانده و تا فروکش کردن بارندگی و سیلاب بر روی یک بلندی پناه گیرند و سپس همگی به سلامت از غار خارج شوند. دیگر حادثه سیلاب مربوط به غار دانیال است و بارهم اعضای باشگاه دماوند به سرپرستی احمد رفیعی در آبان ۸۸ که آن هم خوشبختانه پایان ناگواری نداشت و به هر ترتیب نفرات از غار خارج شدند.

نتیجه گیری

در شرایطی که کوچکترین احتمالی برای وقوع سیلاب وجود دارد آیا شما مصرانه برنامه خود را اجرا می کنید و یا به سراغ برنامه ای جایگزین خواهید رفت؟! قطعاً جان انسان ها از هر برنامه ای واجب تر است. پس بطور خلاصه مطالب ذکر شده را یکبار دیگر مرور می کنیم: انواع سیلاب عبارتند از: سیلاب ناگهانی، سیلاب ناشی از ذوب برف، سیلاب فصول پر آبی. برای مقابله با سیلاب بهترین راه پیشگیری



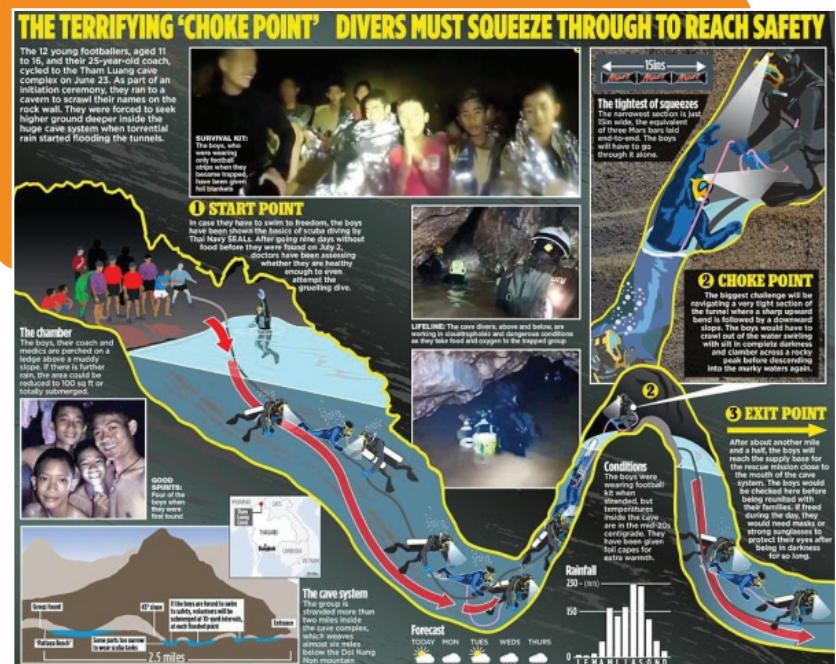
عکس ۴



عکس ۵



عکس ۷



عکس ۶

۴ سال متوالی، کسب مدال طلای آسیا در «سرعت»

فرشته احمدیان فر



«مهیلا داراییان» یکی از سنگ نوردان خوب کشورمان است که در رده های مختلف سنی از پایه تا امروز حضور داشته و ثمره فعالیت ها و تلاش های مستمر وی مدال های رنگارنگی است که از میادین مختلف ملی و بین المللی کسب کرده است.

با وی گفت و گویی صمیمانه داشته ایم که در ادامه از نظر می گذرانید.

از مقام هایی که کسب کردی برای ما صحبت کن.

از سال ۹۳ تاکنون قهرمان هرساله مسابقات کشوری رده سنی نوجوانان در هر سه رشته سنگنوردی بودم و همچنین از سال ۹۴ (از ۱۳ سالگی) تا کنون در رده سنی بزرگسالان هم در کنار نوجوانان مدال آور هر سه رشته هستم. از سال ۹۵ به صورت ۴ سال متوالی مدال طلای آسیا را در رشته سرعت کسب کردم، همچنین یک طلا و یک نقره بلدرینگ، نقره سرطناب و یک برنز کمباین.

هرچقدر هم فروتن باشیم باز عنوان اولین بودن برای هر ورزشکار جایگاه خاصی دارد از اولین های زندگیت بگو.

فکر می کنم اولین نفری هستم که طی چهار سال متوالی در تمام مسابقات آسیایی شرکت کردم و توانستم جایگاه قهرمانی رو حفظ کنم و در این چهار سال (رده سنی نوجوانان A و B) از ۱۴ تا ۱۸ سالگی ۸ مدال آسیایی به دست آوردم.

تاکنون خودت در جایگاه مربی بوده ای؟

با توجه به اینکه حدود ۵ سال هستش که خانم رکابی به تهران رفتند و من در زنجان تنها هستم توانستم با کمک تجربیاتی که از مسابقات، تمرینات و همچنین خانم رکابی گرفتم، برنامه های تمرینی خودم را برنامه ریزی کنم و به اطرافیان و دوستان هم تمرینی خودم منتقل کنم.

از مربیان خودت و افرادی که در این مسیر نقش پررنگ تری در زندگی ورزشی داشته اند بر ایمان بگو.

به عنوان اولین سوال مایلم از تو پیرسم سنگنوردی از کی و کجا وارد زندگی تو شد؟

من از حدود ۶ سالگی به واسطه پدرم که کوهنورد و سنگنورد بود همراهشون کوه می رفتم و با سنگنوردی طبیعی هم همانجا آشنا و بسیار علاقه مند شدم که از حدود ۱۰ سالگی سنگنوردی داخل سالن رو شروع کردم و به صورت حرفه ای ادامه دادم.

برخورد اطرافیان و پدر و مادرت بعد از این که دیدند تو به طور جدی می خواهی سنگنوردی را ادامه بدهی چگونه بود؟

از همان ابتدا حمایتگر و مشتاق ادامه ی ورزش من به صورت حرفه ای بودند و هستند.

تو یک دانش آموز بودی، به درس و مدرسه ات لطمه ای وارد نشد؟

تمام تلاشم رو می کردم که بتوانم به هر دوی آن ها به خوبی برسم و لطمه ای وارد نشود. گاهی اوقات می شد که به دلیل اردو ها و اعزام ها مدت زیادی نتوانم به مدرسه بروم و این در دوران دبیرستان سختی زیادی داشت که درس هارو بتوانم همراه بقیه دانش آموزان پیش ببرم ولی درس خواندن کناره ورزش حرفه ای هم لذت خاصی داشت.

چطور به این جایگاه فعلی دست پیدا کردی؟

با انگیزه ای که از هدف های بلند مدت و کوتاه مدتم می گیرم توانستم با تلاش و کوشش بسیار به جایگاه فعلی دست پیدا کنم.



پدرم نقش بسیار موثری در پیشرفت من داشتند و همیشه خانواده ام حمایتگر و تشویق کننده من هستند. همچنین خانم رکابی که اولین مربی من هستند و کمک های فراوانی به من کردند و آموخته های زیادی از ایشان دارم.

تا به اینجا از عملکرد خودت راضی هستی؟

بله، زیرا بیش از ۸۰٪ اعزام هایی که داشتم مدال آور بودم و در هر ۴ سال رده سنی نوجوانان صاحب مدال بین المللی شدم.

محیا داراییان چه آرزویی در زندگی شخصی و ورزشی اش دارد؟

آرزوی الان من کسب سهمیه المپیک و مدال المپیک است؛ با توجه به اینکه رشته سرعت از کمباین در المپیک ۲۰۲۴ جدا شده انگیزه خیلی بزرگی برای من ایجاد شده است.

چه انتظاری از مسئولین داری؟

حمایت کردن، تامین نیاز های ورزشکاران برای تمرین، اعزام ها، اردو ها... زیرا با توجه به اینکه سنگنوردی رشته ای المپیکی هست و توانایی مدال آوری هم دارد اگر حمایت شود بدون شک اتفاقات خیلی بزرگ و خوبی در انتظار دارد.

برای پیشرفته رشته سنگنوردی چه پیشنهادی داری؟

افزایش تعداد اردو ها و برگزاری اردو های بین المللی و حمایت بیشتر و برنامه ریزی برای المپیک ۲۰۲۴.

از آنجایی که در مسابقات بین المللی زیادی شرکت کردی چه تفاوتی بین سنگنوردی ایران و کشورهای دیگر وجود دارد؟

مهم ترین تفاوت در تجربه است که سایر کشور ها مانند ژاپن، چین و کشور های اروپایی تجربه بیشتری در مسابقات دارند و در مسابقات خیلی بیشتری شرکت کردند.

از بین مسابقاتی که حضور داشتی کدام یک حساسیت بیشتری برایت داشت و چرا؟

مسابقه آسیایی رشته کمباین؛ زیرا برای اولین بار در آسیا برگزار می شد و تجربه زیادی در این باره نداشتم و مسابقه پر فشاری بود.

مصاحبه را می خواهم با روایت خاطره ای از تو تمام کنم.

از به یادماندنی ترین و انگیزه بخش ترین خاطراتم کسب مدال طلا در مسابقات آسیایی ایران پیام بود که با توجه به اینکه من در رشته بلدر دچار آسیب دیدگی شدم و اکثر مربیان و پزشک می گفتند که از این رشته انصراف دهم ولی با جنگندگی توانستم در فینال رشته سرعت به مدال طلا برسم.

سپاسگزارم که وقت گذاشتی و به سوال هایم پاسخ دادی به امید موفقیت های بیشتر برای تو.



برگزیدگان «هفتمین جشنواره صعودهای برتر» معرفی و تجلیل شدند

روابط عمومی



«عباس محمدی» رئیس هیئت داوران قرائت شد.

در ادامه از «امیرعباس مصلحی» مدیریت شرکت تولیدی تجهیزات کوهنوردی، یخ‌نوردی و سنگ‌نوردی «آلومانت» به عنوان تولیدکننده نمونه و فعال، «رضا نیک قدم منش» به عنوان برگزیده حوزه رسانه، «دکتر نیما فرید مجتهدی»، به عنوان برگزیده حوزه تألیف و نشر، «انجمن دوستداران دماوند کوه» (مهدی مسچی، عباس محمدی چرم دوز) و فعالان محیط زیست «همدان» (جلال چشمه قصابانی، علیرضا امزاجردیان، علی بیات و احمد صابریون) به عنوان تلاشگران حفظ محیط زیست، «الناز رکابی» به عنوان بانوی اثرگذار در حوزه سنگ‌نوردی، «احمد اخوان» به عنوان پیش‌کسوتان اثرگذار در حوزه کوه‌نوردی و «حسن نجاریان» به عنوان «کوه‌نورد دوران»، با اهدای یادبود جشنواره و لوح تقدیر تجلیل به عمل آمد، همچنین ضمن پخش فیلمی کوتاه از «علی توکلی» جانباز سرافراز دفاع مقدس که به نقص عضو، همت و تلاش ارزنده‌ای در کوه‌نوردی و صعو به قتل داخلی (پروژه سیمرغ) و کوه‌های خارجی داشته است؛ به عنوان نمونه‌ای از عزم راسخ، اراده، استقامت و امید به زندگی؛ تقدیر شد.

شایان ذکر است؛ از «بابک قابل نژاد» به جهت رکورد زمانی انجام پروژه سیمرغ، «علیرضا بلاغی» به جهت انجام پیمایش و اکتشاف غار جوجار،

در آئین اختتامیه هفتمین جشنواره صعودهای برتر که به دلیل شرایط شیوع ویروس کرونا، به صورت محدود در روز یکشنبه ۳۱ مهر ماه ۹۹ از ساعت ۱۶ الی ۹۱ در سالن «فارسی» آکادمی ملی المپیک برگزار شد؛ بر اساس نظر هیئت داوران، در حوزه «کوه‌نوردی» برنامه پیمایش «خط الراس نعلی علم کوه» توسط «مجتبی فیه‌ای» و «سعید فراهانی» به عنوان برنامه‌ی برگزیده در این بخش تقدیر و «کلنگ نمادین» جشنواره (از تولیدات شرکت «هفت گوهر») به اعضای این تیم اهداء شد.

مشروح مراسم:

این مراسم در ابتدا و پس از پخش تیزر جشنواره و مرور تصویری شش جشنواره‌ی گذشته، با اجرای «حسین رضایی» و سپس سخنرانی «رضا زارعی» رئیس فدراسیون و توضیحاتی پیرامون رویکردهای ادوار برگزاری جشنواره صعودهای برتر ادامه یافت. در ادامه؛ پیام تصویری «کریستین ترومبزدورف» رییس سازمان کوه‌های بلند (GHM) و رییس سابق فدراسیون بین‌المللی راهنمایان کوهستان (HGMFI) در خصوص اهمیت برگزاری این جشنواره ایرانی و تعمیم رویکردهای جشنواره کلنگ طلایی ادامه یافت. همچنین در بخش دیگری پیام تصویری «امانوئل مانو» پلیسیه «کوه‌نورد، راهنمای کوهستان و برنده کلنگ طلایی سال ۲۰۱۶» با همین مضمون پخش شد. سپس بیانیه هیئت داوران توسط

مشروح بیانیه هیئت داوران هفتمین جشنواره صعودهای برتر را در ادامه ملاحظه نمائید.

بیانیه هیات داوران هفتمین جشنواره صعودهای برتر

شهریور ۱۳۹۹

همان گونه که دوستان کوهنورد آگاهی دارند، جشنواره صعودهای برتر، از سال ۲۹۳۱ به صورت سالانه از سوی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی برگزار شده و هدف اصلی آن معرفی کوهنوردی ها و دیواره نوردی های باکیفیت و دشوار است.

هیات داوران هفتمین جشنواره معتقد است که این جشنواره، در ادامه تولید محتوا و کارهای رسانه ای و گفتگوهای پُرچالشی که در سه دهه ی گذشته با موضوع «کیفیت» در امر کوهنوردی انجام شده، توانسته است نقش مؤثری در ارتقای دیدگاه های کوهنوردان و بالا رفتن سطح فنی برنامه های کوهنوردی کشور داشته باشد. به نظر می رسد در جامعه ی کوهنوردی ایران، به موازات رشد کمی بسیار زیاد (و حتی نگران کننده ی) دستداران کوهپیمایی، یک جریان پر قدرت شکل گرفته که با الگو قرار دادن برنامه های کوهنوردی برجسته ی جهان، و همچنین با پیگیری رویدادهایی مانند «جشنواره ی کلنگ طلایی» که سازمان فرانسوی «گروه کوه های بلند» (GHM) برگزار می کند، اجرای صعودهای نو، دشوار، و چالش برانگیز را هدف گرفته؛ رخدادی که باید آن را به فال نیک گرفت.

با نگاه به گزارش های رسیده به هفت دوره ی جشنواره، به وضوح می توان دریافت که برنامه ی شاخص هر سال در مقایسه با برنامه های پیشین، از نظر مدت طولانی تر و از نظر سختی کم و بیش دشوارتر بوده است. وضع، در مورد دیواره نوردی البته کمی متفاوت است؛ به این معنا که مشکل تر شدن صعودها، روند پیوسته ای را نشان نمی دهد که ممکن است علت آن محدودیت نسبی وجود دیواره های کوهستانی بلندی باشد که در ایران در ارتفاعات بالا قرار گرفته اند. با این حال، در دیواره نوردی هم گرایش به صعودهای فنی تر و سبک بار (بدون بارگذاری و ثابت گذاری) افزایش محسوسی یافته است. همچنین در فضاهای رسانه ای مجازی و کاغذی، بحث در زمینه ی کارهای دشوار و نوآورانه پیوسته در حال افزایش است.

سال ها است که شماری از صاحب نظران عرصه ی کوهنوردی، به امکانات بی شماری که در زمینه ی اجرای کارهای نو و بارزش در ایران وجود دارد، اشاره می کنند. اما، در دو دهه ی گذشته، روندی پدید آمد که گویا پس از یک دوره کوهنوردی داخلی، باید روی به برنامه های برون مرزی آورد. نتیجه ی این دیدگاه، اجرای تعداد زیادی برنامه ی کوهنوردی در کوهستان های مختلف بیرون از کشور، حتی روی هشت هزارمتری ها بود که شاید فقط از جنبه ی رضایت شخصی ارزش داشته اند و دارای شاخصه های فنی نبوده اند. در شرایط کنونی که هزینه کردهای ارزی بسی سخت تر از گذشته شده، شاید فرصتی فراهم شده باشد برای توجه بیشتر به پتانسیل کوهنوردی در داخل کشور. در میان برنامه هایی که گزارش آن ها به این دوره از جشنواره رسیده، دست کم یک برنامه را می توان از نظر دشوار و فنی بودن، در رده ی کارهایی ارزیابی کرد که با معیارهای جهانی هم «سخت» به شمار می روند.

«حسین بهمنیار» صعود قله کی دو از مسیر «سزن»، زنده یاد «امیرحسین عادل» سنگنورد پرتلاش خوزستانی و زنده یاد «البرز زارعی» کوه نورد فقید و جان باخته در اطفای حریق جنگل های زاگرس، به عنوان بخش «ویژه» جشنواره تقدیر و تجلیل شد. خاطرنشان می شود در بخشی از مراسم از «هیئت داوران» این دوره؛ «عباس محمدی» (رئیس هیئت داوران)، «سید حمید صدیقیان»، «رضا خوشدل»، «علیرضا بلاغی» و «رضوان سلماسی» با اهدای یادبود جشنواره و لوح تقدیر، تجلیل به عمل آمد. پس از گزارش و توضیحات هیئت داوران؛ برنامه ها در حوزه ی «دیواره نوردی» و «کوهنوردی» ابتدا با نمایش فیلمی کوتاه و سپس حضور اعضای تیم روی صحنه و تقدیر از آنها به این شرح انجام شد:...

بخش «دیواره نوردی»:

بر اساس نظر هیئت داوران، در این دوره از جشنواره، و در بخش «دیواره نوردی» برنامه ی تلاش صعود زمستانی مسیر «هاری رست» متشکل از «صادق قلی زاده»، «محمد پیرو سار»، «محمد رضا حقیقت مند»، «محمد عشقی نور»، «امیرپیشرو» و «هادی محرمی» برگزیده و با اهدای یادبود جشنواره و لوح تقدیر شد.

بخش «کوه نوردی»:

برگزیده:

پیمایش «خط الراس نعلی علم کوه» / «مجتبی قهیه ای» و «سعید فراهانی» / که بر اساس نظر هیئت داوران دریافت کننده کلنگ نمادین جشنواره یادبود و لوح تقدیر شد.

منتخب و شایسته تقدیر: (بدون تقدم و تأخر)

پیمایش «خط الراس چوپار» / «حمید جمشیدی»، «محمد آذرب» و «حسام آرامش» / با اهدای یادبود جشنواره و لوح، تقدیر شدند.

پیمایش «خط الراس شاهان کوه» / «ابوالفضل ملاعلی اکبری» و «ابوالفضل صیفی نژاد» و «خسرو حمصی» / با اهدای یادبود جشنواره و لوح، تقدیر شدند.

همچنین «کارابین نمادین جشنواره» به خانم «الناز رکابی» و «کلنگ نمادین جشنواره» به پیش کسوت «احمد اخوان» (که به دلیل بیماری حضور نداشت)، سبیل اراده و تلاش جانباز سرافراز «علی توکلی» و کوهنورد دوران؛ «حسن نجاریان» نیز اعطا شد. این مراسم با پذیرایی از حضار معطوف به شیوه نامه های بهداشتی به پایان رسید.

شایان ذکر است؛ از جمله میهمانان ویژه جشنواره امسال، علاوه بر پیش کسوتان گرانتقد کوهنوردی و صعودهای ورزشی، دکتر «احمدی» مدیرکل روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت ورزش و جوانان بودند. این مراسم علاوه بر پخش زنده در اینستاگرام، توسط خبرگزاری صدا و سیما، شبکه خبر سیما، شبکه ورزش سیما، باشگاه خبرنگاران جوان و رادیو کوهنورد پوشش زنده و تولیدی داده شد.

در زمینه‌ی گزارش‌نویسی، در خور یادآوری است که تولید محتوای نوشتاری، همپای کار کوه‌نوردی پیش نرفته است و آن کیفیتی را که پس از حدود هشتاد سال «کوه‌نویسی» انتظار می‌رود، نمی‌بینیم. امید است که رویدادهایی مانند این جشنواره بتواند در ارتقای گزارش‌نویسی هم اثرگذار باشد. نکته‌ی دیگر در مورد برنامه‌هایی که گزارش‌شان دریافت شده، این که توجه شایسته و کافی به مسایل مربوط به محیط‌های کوهستانی که در ایران شوربختانه به‌شدت مورد تهدید هستند، به چشم نمی‌خورد که امیدواریم این امر هم بیش از پیش مورد اعتنای جامعه‌ی کوه‌نوردی قرار گیرد.

هیات داوران پیشنهاد می‌کند که فدراسیون کوه‌نوردی، از این پس دبیرخانه‌ی یک‌ساله‌ای برای هر دوره از جشنواره تشکیل دهد تا با رصد کردن حرکت‌های کوه‌نوردی، آرایه‌ی نقد و نظر، تولید محتوا برای فضاهای رسانه‌ای، و برگزاری کارگاه‌هایی با هدف شناخت معیارهای کوه‌نوردی ارزشمند، گام‌های مؤثرتری در جهت ارتقای سلیقه و هدف‌های کوه‌نوردی برداشته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های برون‌مرزی هم در کنار برنامه‌های داخلی مورد داوری قرار گیرند، چرا که لزومی ندارد دسته‌ای از کارهای کوه‌نوردی به‌صرف محل اجرا، مورد بی‌توجهی قرار گیرد یا در مقوله‌ی دیگری دسته‌بندی شود.

دبیرخانه‌ی هفتمین جشنواره‌ی صعودهای برتر، بیست‌ودو گزارش برنامه‌ی کوه‌نوردی، دو خلاصه‌ی فعالیت (زیست‌محیطی) و یک کتاب دریافت کرد که از میان آن‌ها، هیات داوران پس از برگزاری دو نشست (یکی حضوری و یکی در فضای مجازی) نوزده گزارش را واجد شرایط بررسی ارزیابی کرد. چند تایی از این برنامه‌ها در یک یا دو جنبه، نقطه‌ی قوت در خور توجه داشتند اما از نظر نوآوری و معیارهای فنی، نسبت به برنامه‌هایی که در زیر از آن‌ها یاد می‌شود، ضعف داشته‌اند. از میان برنامه‌های اجرا شده، در زمینه‌ی کوه‌نوردی، برنامه‌ی پیمایش زمستانی خط‌الرأس جوپار اجرا شده توسط حمید جمشیدی، حسام آرامش، و محمد آذرشب با توجه به شش روز تلاش در آن کوهستان که فعالیت‌های زمستانی و «یکسره نوردی»های کمی را به خود دیده، به‌عنوان گزینه‌ی سوم هیات داوران برگزیده شد. این برنامه، درواقع به یکی از رویاهای کوه‌نوردی ایران که پیمایش کامل این ستیغ دشوار در زمستان بود، تحقق بخشید. پیمایش زمستانی ستیغ شاهان کوه اجرا شده توسط خسرو حُصی، ابوالفضل ملاعلی‌اکبری، و ابوالفضل سیفی‌نژاد به

خاطر نوآوری و ابتکار عمل در انتخاب هدف، طولانی بودن مسیر، کم‌شناخته بودن بسیاری از قله‌های مسیر، برنامه‌ریزی دقیق، احترام به جامعه‌ی محلی و توجه به مسایل محیط زیستی کوهستان، به‌عنوان دومین برنامه‌ی کوه‌نوردی ارزشمند انتخاب شد. هیات داوران، برنامه‌ی پیمایش زمستانی ستیغ نعلی‌شکل علم کوه اجرا شده توسط مجتبی قهیه‌ای و سعید نجف‌آبادی فراهانی را با توجه به طولانی بودن مسافت پیموده‌شده، زمان زیادی که برای صعود لازم بوده، مرتفع بودن کلی خط‌الرأس (بلندترین خط‌الرأس ایران)، همچنین به‌دلیل برنامه‌ریزی دقیق، اجرای کارهای تمرینی متناسب با هدف، قدرت تطبیق صعودکنندگان با شرایط متغیر و پیش‌بینی نشده‌ی کوهستان، مستندسازی بسیار خوب برنامه، و دشواری‌های فنی مسیر که برنامه را در رده‌ی برنامه‌های خوب جهانی قرار می‌دهد، شایسته‌ی دریافت کلنگ طلایی این دوره می‌داند.

در زمینه‌ی دیواره‌نوردی، هیات داوران این دوره، گزارش برنامه‌ای را که شایسته‌ی دریافت کارابین طلایی باشد، دریافت نکرده است. هیات داوران برنامه‌ی تلاش برای صعود زمستانی مسیر هاری‌رست - امیرعلایی اجرا شده توسط صادق قلی‌زاده، محمد پیروسار، محمد عشقی‌نور، محمدرضا حقیقت‌مند، هادی محرمی، و امیر پیشرو روی دیواره‌ی علم کوه را با توجه به این که مسیر یادشده، برای کار زمستانی پرچالش است، و همچنین به‌خاطر سبک صعود سبکیار (که در برنامه‌های زمستانی علم کوه به‌ندرت به کار رفته) و تقسیم کار بسیار خوب روی دیواره، شایسته‌ی دریافت تقدیرنامه می‌داند.

در پایان، هیات داوران با تأکید بر معیارهای سنتی و بسیار ارزشمندی که به‌ویژه کوه‌نوردان ایرانی طرفدار آن هستند، تأکید دارد که هر برنامه‌ی کوه‌نوردی که به شکل «مسئولیت‌پذیر» اجرا شود، فارغ از دشواری و دیگر ویژگی‌هایی که در این جشنواره ملاک قرار می‌گیرد، از آن‌جا که به دوستی‌ها عمق می‌بخشد، سبب پیوند دادن فرد با طبیعت می‌شود، حساسیت او را در قبال محیط زیست افزایش می‌دهد، و پاسخ‌گوی نیازهای غریزی انسان است، ارزش ذاتی خود را دارد. رویدادهایی مانند برگزاری جشنواره‌ی صعودهای برتر، فقط بهانه‌ای است برای ارج نهادن به کارهای سخت که در عرصه‌ی کوه‌نوردی، بیش از هر چیز کوششی است در راه چیره شدن بر کاستی‌ها و محدودیت‌های شخصی، و نه وسیله‌ای برای تفاخر.





تفاوت کوهنوردی با کوهپیمایی در چیست؟

فریبا هادوی

رزومه کوتاهی از فریبا هادوی

- دکتری فلسفه از دانشگاه تهران مرکز مدرس دانشگاه
- سابقه ورزش کوهنوردی، ۰۱ سال آماتور و ۰۱ سال به طور حرفه ایی
- مسئول روابط عمومی هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی شرق کرج
- مسئول روابط عمومی کمیته همگانی هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی شرق کرج
- عضو فعال نیچر فرنلز (دوستانان طبیعت)
- راهنمای کارت دار طبیعت
- دارای مدارک کوهنوردی تا سطح مربی کوهستان (سطح باشگاهی)
- از اعضای اصلی و فعال طرح جمعه های بدون زباله کشور

و فرود با ابزار، علم هواشناسی، و شناسایی ابرها و پیش بینی هوا، جهت یابی و کار با GPS و همچنین داشتن لوازم مورد نیاز از جمله هارنس، هملت، ابزار حمایت، کرامپون، میباشد

لازم بذکر است که کوهنورد، و کوهپیمای هر دو هنرمند هستند و هنرشان زنده ماندن در کوه و شرایط سخت است. در کوه مردن هنر نیست، بعضی از کوهنوردان آرزو میکنند در کوه بمیرند اما بقول رینهولد مسنر، بهترین کوهنورد کسی است که سعی میکند بزرگترین کارها را انجام دهد اما زنده بماند اما کوهپیمایی مستلزم این خطرات و این آموزشها نیست و همچنین لوازمی نیاز ندارد با یک کفش کوه و یک بطری آب و بدون محدودیت، زمانی و فصلی و تقریباً در تمام فصول سال میتوان به دامنه کوه ها رفت و کوهپیمایی کرد

البته این حرف ها از ارزش کوهپیمایی کم نمیکند زیرا برای سلامتی بسیار سودمند است کوهپیمایی اثرات ارزشمندی که بر جسم و روح انسان میگذارد و همچنین باعث افزایش توان هوازی و کاهش وزن و سلامت قلب، میشود که کوهنوردی علاوه بر این اثرات باعث بهتر شدن تنفس و چابکی کاهش استرس بالا بردن تراکم استخوان بالا بردن اعتماد به نفس و کاهش استرس و ریسک پذیری، مهارت و، هوشیاری میشود.

با تمام این اوصاف یک کوهپیمایا اگر میخواهد کوهنوردی کند حتما باید زیر نظر باشگاه های کوهنوردی با آموزش هایی که میبیند خود را به علم نوین کوهنوردی مجهز کند و صد البته که تجهیزات را فراهم کند و آموزش های لازم را زیر نظر اساتید مجرب بخوبی بیاموزد

در کوهنوردی و کوهپیمایی رنگ لباس بسیار مهم است چون مکان انجام این دو ورزش مخصوصاً کوهنوردی بخاطر صعود در ارتفاعات بالای ۴۰۰۰ و شب مانی، طبیعت بی انتها و وسیع و پر از خطر است بنابراین هنگام بروز حادثه در این میدان ورزشی وسیع مهم ترین بحث، مسئله امدارسانی به موقع به فرد مصدوم و نجات او از شرایط دشوار حاکم بر طبیعت است که هر چقدر شخص متمایز تر از طبیعت باشد پیدا کردن او و امدارسانی به او آسانتر و سریعتر است

البته در کوهنوردی بحث شبمانی و به پا کردن چادر و کمپ زدن مطرح است که در کوهپیمایی وجود ندارد و همچنین بعضی کوهنوردان حرفه ایی معتقدند که ارتفاع نیز یکی از تفاوت های این دو ورزش است چون کوهنوردی در کوهنوردی به ارتفاعات بالای ۴۰۰۰ میرود و بحث شبمانی مطرح میشود که آموزش و شرایط خاص خودش را میطلبد به هر حال هر

متأسفانه امروزه اکثر مردم به اشتباه، بیشتر فعالیت هایی که در کوه انجام میگیرد را کوهنوردی مینامند. از نظر یک کوهنورد این ایده کاملاً غلط میباشد یعنی ممکن است که شما از اکثر مردم سوال کنید که فرق این دو چیست؟

پاسخ میدهند که هیچ تفاوتی با هم ندارند اما با هم فرق دارند البته باید گفت که این دو رشته مکمل هم دیگر هستند اکثر کسانی که امروزه کوهنوردان بنامی هستند ممکن است از کوهپیمایی شروع کرده باشند حتی احتمال دارد که هر دو در یک جا فعالیت داشته باشند مثل گل گشت و گردشگری در طبیعت و یا اینکه یک فرد مبتدی هم ممکنه به یک قله بلند برود به هر حال هر دو وارد منطقه و محیطی میشوند که پر از خطر است و حتماً باید قوانین را رعایت کنند چه در یک قله ای مثل عظیمیه کرج و چه قله ای مثل توچال یا دماوند. منتهی کوهنوردی یک چالش بزرگ برای کوهنورد ایجاد میکند که فرد کوهنورد بدنبال حل این چالش است اما در کوهپیمایی فرد کوه رو به دنبال سلامتی و نشاط در طبیعت است در کوهنوردی ریسک خطر بسیار بالاست و جراحات جدی و حتی مرگ، جان کوهنورد را تهدید میکند. اینجاست که این رشته را نیازمند یادگیری، آموزش، تخصص زیر نظر مربیان مجرب می کند.

کوهنوردی نیازمند ابزار و تجهیزات و هم چنین آموزش استفاده از این ابزار و تجهیزات است یک کوهنورد باید آموزش ببیند که چگونه در مواجهه با خطر عمل کند خطراتی مثل بهمن، رعد و برق، سیلاب، ریزش کوه، فرود از ایشار، غارنوردی، راه رفتن بر روی یخ، صعودابشار یخی و خلاصه صعود



زمانی است و کوه را آلوده نمیکند و تمام زباله هایی که تولید میکند با خود به شهر میگرداند. یه کوهنورد بهترین لحظات برایش کوله چینی است وقتی برای برنامه ها و صعودهای طولانی آماده میشود سراسر وجودش را شوق فرا میگیرد. وقتی توی کوه سرما و گرما را تحمل میکند یاد میگیرید که آستانه صبر و تحملش را در مشکلات شهری بالا ببرد او یاد میگیرد که ناملایمات زندگی را تحمل کند و به عقاید دیگران ولو مخالف عقاید و نظرات خودش احترام بگذارد. خلاصه اینکه توی کوه ثروت و سن و سال و مدرک تحصیلی، اعتبار خانوادگی،..... ارزش ندارد تنها و تنها تجربه و منش و اخلاق کوهنورد مهم است

ورزشی که کمک میکند به بالا بردن سلامتی در جامعه، بسیار ارزشمند میباشد اما برای ورود به هر رشته ورزشی حتما با آموزش در باشگاه ها و با فراگیری علم نوین آن رشته ورزشی و آموزش زیر نظر اساتید مجرب اقدام کنیم و یا اینکه کوهنوردی را با کوهپیمایی اشتباه بگیریم و بدون تجهیزات و مهارت به طبیعت برویم. یادمان باشد کوهنورد و کوهپیمای حتما از پاکوپ عبور میکنند از نظرشان کوه مقدسه و کوهنوردی دارای حرمت میباشد برای وجب وجب خاک کوه ارزش قائل هستند و میدانند که کوه و طبیعت متعلق به حیوانات و پرندگان است، پس با سکوت در کوه حرکت میکند با توجه به آموزش هایی که دیده اند میدانند فصل تخم گذاری پرندگان چه

آرزوهایم اهداف کوتاه مدت‌م هستند

فرشته احمدیان فر



دیگه هیچ مانعی توی زندگیت وجود نداره. من برای چالش‌هایی که توی زندگیم داشتم راهکار پیدا می‌کردم به سبک خودم و اون‌ها رو حل می‌کردم.

چه ورزش‌های دیگری انجام می‌دهی؟

عضو تیم بسکتبال با ویلچر بانوان استان تهران هستم و رشته TRX را به صورت حرفه‌ای کار می‌کنم.

چه عاملی رو برای داشتن یک زندگی شاد و پرامید همراه با فعالیت برای یک فردی با معلولیت‌های این چنینی ضروری می‌دونی؟

به نظر من هر فردی باید شرایط زندگی خودش رو بپذیره و این پذیرش رو اساس زندگی خودش قرار بده و برای بهبود زندگی خودش و رسیدن به بهترین وضعیت ممکن تموم تلاشش رو بکنه چون این زندگی بهترین هدیه به ماست.

توصیه‌هایی برای افراد گوشه‌نشین و غیرفعال یا منزوی داری؟

با انزوا طلبی تنها فرصت‌هایی که برامون ایجاد شده رو از دست می‌دیم و روز به روز از لذت بردن از زندگی و زیبایی‌هایش دور تر می‌شیم. پس بلند شو و راهتو پیدا کن که خوشبختی منتظره.

نقش این سه عامل در زندگی و موفقیت‌هایت؟ خواست درونی و پشتکار خودت، همراهی خانواده، نگاه جامعه

اولین نیرویی که منو بیدار کرد همراهی و حمایت خانواده‌ام بود که شخصیت من رو شکل دادن و هیچ مانعی رو توی زندگیم نمی‌دیدن و

نازیلا صادقی، ۳۳ ساله، اهل تهران، یک بانوی طبیعت‌گرد، کوهنورد، کارآفرین و گرافیکست دارای معلولیت

علاقه به طبیعت و کوهنوردی از چه موقعی در تو شکل گرفت؟

از کودکی با خانواده طبیعت‌گردی می‌کردیم با اینکه شرایط جسمی من خیلی سخت بود اما مانعی برای ارتباط با طبیعت نبود. بعد از گذروندن دوره تخصصی اکوتوریسم و آگاه شدن از راز و قوانین طبیعت، تونستم به عنوان نخستین بانوی راهنمای طبیعت‌گردی دارای معلولیت در کشور ارتباط موثرتری در جهت بهبود روند زندگی خودم و اطرافیانم داشته باشم.

از معلولیت بگو، از کی شروع شد؟

از بدو تولد دچار بیماری استخوان‌سازی ناقص بودم که روی اندام تحتانی من ظاهر شده بود و توانایی راه رفتن و حرکت کردن مثل افراد عادی رو از من گرفته بود و از نظر پزشکان تقریباً راه رفتن من غیر ممکن بود و تا الان بیشتر از ۳۵ مرحله جراحی و لطف خداوند باعث شده که من بتونم نعمت واقعی راه رفتن رو تجربه کنم.

تا آنجا که می‌دانم دانش آموخته رشته گرافیک هستی، از کار و فعالیت‌هایت برایمان بگو.

بله من گرافیک و مدیریت خوندم و در حوزه ایده‌پردازی، طراحی گرافیک، دیجیتال مارکتینگ و تبلیغات فعالیت می‌کنم. همینطور هم برگزار کننده همایش‌های انگیزشی و تغییر نگرش قدم کوچکی برمی‌دارم.

جوایزی که کسب کردی، از سمینارها و همایش‌ها و ...؟

در رشته گرافیک نفر اول المپیاد ملی مهارت شدم و رتبه پنجم المپیاد جهانی مهارت را در همین رشته کسب کردم.

آثارم نیز در جشنواره‌های ملی متعددی برگزیده شدند و به عنوان بانوی توانمند برتر کشور از سوی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی برگزیده شدم.

تجربه حضور به عنوان گرافیکست و عضو تیم اجرایی بیشتر از ۲۰ جشنواره ملی در حوزه‌های مختلف را دارم.

در همایش‌های انگیزشی زیادی به عنوان سخنران شرکت داشتم و دوره‌های تغییر نگرش و موفقیت رو هم برگزار کردم.

با محدودیت‌هایت چطور کنار آمدی؟

به نظر من محدودیت‌ها فقط در ذهن ماست اگر بتونی اون رو حل کنی

-انتظارات و پیشنهاد یا گلایه

جوری زندگی کردم که به جای اینکه از دیگران و محدودیت های جامعه توقع داشته باشم و گله کنم از خودم توقع داشته باشم و برطرف کنم چون ممکنه هیچوقت اولویت برنامه های جامعه نباشی اما همیشه اولویت زندگی خودت هستی.

با سپاس فراوان از وقتی که در اختیار من گذاشتی

همین به من جرات میداد تا به اهدافم برسم و خوب نگاه جامعه هم بیشتر بهم انگیزه داد که توانایی بدون هیچ محدودیتی رو معنا کنم.

-هدف آینده ات یا آرزو؟

تنها هدفم اینه که بتونم الهام بخش و انگیزه بخش باشم و به همه اقشار توی هر شرایط و توانایی بگم که هیچ بهونه ای برای رسیدن به آرزوها قابل قبول نیست.



معرفی مناطق سنگنوردی جدید (۲)

در این شماره «دره سایه دلیجان»

شهرام عباس نژاد / تنظیم تصاویر: امید قدیم



تابلوی غار چال نخجیر را دارد. حدود ۲۰۰ متری درب تاسیات غار چال نخجیر جاده خاکی سمت راست (شرق) جاده شما را بعد از دو کیلومتر خاکی نسبتاً خوب به دره سایه می‌رساند.

مسیرها پیاده روی سخت و زیادی نداشته و در طی مراحل کار چند نفر با آسیب پا و یا عصای زیر بغل در محل حاضر شدند.

در فاصله یک ماه زمان تا جشنواره پاییزه فرصت داشتیم تا بر تعداد مسیرهای منطقه اضافه کنیم. و طی سه برنامه یک روزه ۷ طول مسیر توسط من و هم طناب هایم و سه مسیر توسط سایر دوستان باز شد. در طی جشنواره هم ۱۴ طول مسیر دیگر توسط شرکت کنندگان به مسیرهای این دره اضافه شد که در حال حاضر جمعاً ۲۴ مسیر در دره سایه وجود دارد.

در نگاه اول من دره سایه را به پنج بخش تقسیم و نام گذاری کردم:

- ۱- دره عقاب
- ۲- دیواره انجیر
- ۳- برج و بارو
- ۴- دیواره پرندگان
- ۵- دیواره دیولان (لانه دیو)

در وسط دیواره انجیر طاقچه ای به طور میانگین به عرض ۳ متر و طول حدود ۱۲۰ متر وجود دارد که آن را نیز طاقچه کل (نماد فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ا) نامگذاری کردم. در اکثر دیواره های این دره امکان پیاده روی و رسیدن به بالای طول ها با کوهپیمایی وجود دارد.

وقتی که اولین قدم در انجام کاری درست پیش برود تا انتها آن کار می‌تواند درست پیش برود. اواخر مهر ماه ۹۵ خواهران گودرزی برای برگزاری کلاس مقدماتی سنگ وارد شهر دلیجان می‌شوند. می‌بینند که مسیر بولت شده ای برای کار وجود ندارد، سریعاً با من تماس گرفتند و مشکل را مطرح کردند.

من هم که تازه از کار دره علی آباد قم فارغ شده بودم روتوری هامر خودم رو با تعدادی بولت بر داشتم و به سمت دلیجان حرکت کردم. ساعت ۱۶ شروع به بحث و شناسایی مناطق مختلف کردیم و قبل از تاریکی دره سایه را دیدیم و انتخاب کردم. جنس سنگ آهکی با ثبات منطقه (البته بعضاً کارستی شده) چگالی مناسب سنگها، تنوع شیب ها و هندسه منطقه از جذابیت های این دره بود.

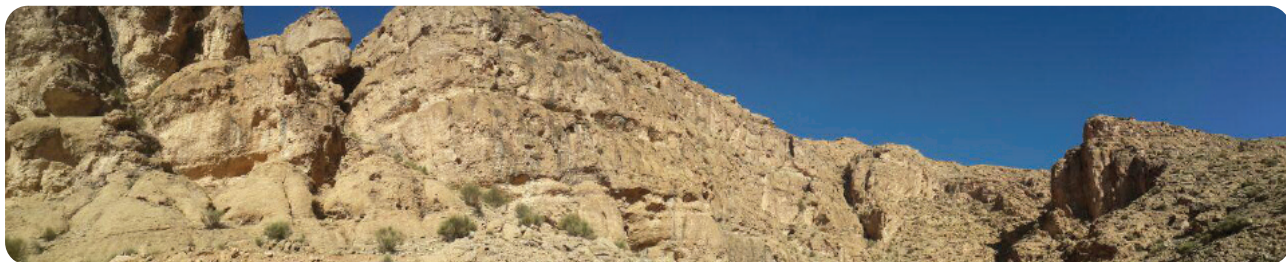
صبح روز بعد استارت تبدیل شدن این منطقه به یک سایت سنگنوردی استاندارد خورده شد.

سه مسیر اول با نام های کارآموز ۵،۸، سنگنورد ۲۵،۱۰ و بیژن ۵،۱۰ (مسیر بیژن به سنگنورد محلی خوبی تقدیم شد که مشکلی در ناحیه دست راست داشت ولی بسیار قوی تر از همه افراد دیگر بود و مسیر قبلی مرا صعود کرد همانروز). جین کار روز اول در منطقه پتانسیل های بسیار خوب منطقه جرقه ای در ذهن من زد. می‌توان در این منطقه جشنواره ای برگزار کرد که چندین رشته امکان حضور در آن دارد:

- ۱- سنگنوردی ۲- غارنوردی (غار چال نخجیر بسیار نزدیک دره سایه می‌باشد) ۳- دوچرخه سواری در جاده ها و دشت های مسطح منطقه
- ۴- دوچرخه سواری دانهیل ۵- دوی مارتن ۶- کوهپیمایی سبک ۷- اسلک لاین و های لاین ۸- رشته های پروازی و پاراگلایدر.

با مطرح نمودن پیشنهاد به آقایان وحید بهرامی مدیر عامل باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند و بهنام جلالی ریاست هیات کوهنوردی شهرستان دلیجان جشنواره برای ۲۰ و ۲۱ آبان ماه ۱۳۹۵ و در پنج رشته سنگنوردی، غارپیمایی، دوچرخه سواری، کوهپیمایی و دوی مارتن برنامه ریزی شد.

برای رسیدن به دره سایه باید از دلیجان به سمت جاده نراق بروید ۵ کیلومتر در این جاده برانید به دوراهی در شمال جاده می‌رسید که



منطقه سنگنوردی دره سایه دلیجان



تقسیم بندی دره سایه - تنظیم تصویر توسط امید قدیم

مدرسه برای سنگنوردی است: بخش پایین سمت چپ دیواره یک سقف و غار کوچک وجود دارد که تنها مسیر آن قسمت در تصویر پیدا نیست.

دیواره دیولان

این بخش از روبرو مثل مجسمه ای بزرگ هست که پاهایش در خاک فرو رفته و مشت هایش روی زانو هست. این دیواره با رخ غربی پر از خلل فرج و ریزش بود.



گشایندگان مسیرها:

عمو فریدون (فریدون اسماعیل زاده): شهرام عباس نژاد، مهسا وهاب نژاد و جمال کبیر رضایی
شکاف باستان: شهرام عباس نژاد، جمال کبیر رضایی، مهسا وهاب نژاد و امین پیل آرام
پتانسیل کی: شهرام عباس نژاد و جمال کبیر رضایی و احسان کریمی
مارمولک پرنده: حسن گرامی، مصطفی موسوی
نایتی تو: کورش پیش کوهی، مصطفی موسوی و علی سپهری
گرامی (حسن گرامی): سمیرا جمالو و محسن خسروی

دره سایه دلیجان با ارتفاعی حدود ۱۵۰۰ متر از سطح دریا اهمیت استراتژیکی دارد چون در محل تقاطع مرز سه استان قرار دارد و می تواند برای سنگنوردان ۳ استان مرکزی قم و اصفهان مورد استفاده دائمی قرار بگیرد، هر چند تا تهران هم تنها حدود ۲۵۰ کیلومتر و دو و نیم ساعت فاصله دارد. مسیرهای متنوع این دره قابلیت برگزاری اردوهای تمرینی و آموزشی در سطوح مختلف از مقدماتی کوهپیمایی و سنگنوردی تا دیواره نوردی و مربیگری را دارا می باشد. امکان برقراری کمپ در منطقه و وجود خوابگاه تربیت بدنی در شهر دلیجان به امکانات منطقه می افزاید. اپراتورهای همراه اول و ایرانسل در این دره انت دهی داشته و بعضا امکان استفاده از اینترنت این اپراتورها هم فراهم است. به علت نبود آب در دره صعود کنندگان باید آب مصرفی را با خود ببرند. این مطلب در ابتدای سال ۹۸ تنظیم شده است، در حال حاضر (نیمه اول سال ۹۹) حدود ۱۵ مسیر در دیواره ی جدید نارنیا (دیواره ای آفتابگیر در روزهای سرد زمستان) و سایر دیواره های این منطقه اضافه شده است.

اولین مسیرها توسط تیم های همراه من در دیواره انجیر، دیولان و دره عقاب باز شد. دیواره های برج و بارو و پرندگان هنوز دست نخورده هستند. اما فارغ از ترتیب گشایش مسیرها از چپ به راست (غرب به شرق) به معرفی مسیرها می پردازیم.

دره عقاب

دره عقاب اولین بخش دره بعد از پیاده شدن از خودرو هست که با آن مواجه می شوید. این دره سمت جنوب غربی دره قرار داشته و نماد آن سر عقاب سنگی بزرگی است که بالای سر آن دیده می شود. در حال حاضر دو مسیر از مسیرهای پروژه و سنگین دره سایه در بخش دره عقاب باز شده. در تصویر بعدی مسیرهای این دره یا خط روی تصویر مشخص شده است.



گشایندگان مسیرها:

مسیر جواهر: آقایان حسن جواهرپور و مسیح لطیفیان
بی ادب: امین پیل آرام و مجید سفاری
جبر جغرافیایی: امید قدیم و مهدی شاهی
شیر برنج: امین پیل آرام و مجید سفاری
آکو (جوادیان): شهرام عباس نژاد و جال کبیر رضایی



دیواره انجیر

این دیواره شرقی و مرتفع با حداکثر ارتفاع قابل صعود حدود ۸۰ متر ، جایی بود که اولین مسیرها باز شد و در حال حاضر به تنهایی یک

قضای حاجت در طبیعت را پنهان نکنیم!

عباس محمدی



۱۳۹۵ و تنگ رگز ۱۳۹۷) از این سامانه استفاده کرد. در سال ۱۳۹۵ منطقه‌ی سنگ‌نوردی پل‌خواب (در جاده‌ی کرج - چالوس) با همکاری صمیمانه و پیگیرانه‌ی حسن گرامی، دیواره‌نورد برجسته‌ی کشور، سه توالت خشک با کم‌ترین دستکاری در وضعیت طبیعی منطقه درست کردیم که نقش مؤثری در بهتر شدن وضعیت دفع فضولات آن‌جا داشته است.

طرح نو برای چند منطقه

در پاییز سال ۹۸ یکی از دوستان گفت که مایل است برای کوه‌ها و کوه‌نوردی ایران «یک کاری صورت دهد». من با او معضل فضولات انسانی را در میان گذاشتم و ایشان با بزرگواری پذیرفتند که هزینه‌های مربوط را به‌طریقی تأمین کنند. در پی آن گفتگو، ایشان حمایت شرکت چای احمد را جلب کرد و من «طرح احداث توالت خشک ویژه‌ی مسیرهای کوه‌نوردی» را به ایشان دادم که قرار شد کار را در فصل کوه‌نوردی سال بعد آغاز کنیم. در پی شیوع بیماری کرونا، کار با کمی تأخیر روبرو شد و سرانجام قرار شد که در فاصله‌ی اواخر تیرماه تا نیمه‌ی مرداد ۱۳۹۹ یک توالت در نزدیکی پناهگاه تخت‌فریدون دماوند، یک توالت در هسارچال علم‌کوه، یک توالت در علم‌چال، یک توالت در پل‌خواب، و یک توالت در بندیخچال ساخته شود.

در همه‌ی این منطقه‌ها، و همچنین در فضای رسانه‌ای و در نشست‌وبرخاست‌ها با کوه‌نوردان و مسوولان جامعه‌ی کوه‌نوردی و مدیران باشگاه‌ها، کار آموزشی و ترویجی و نظرخواهی هم صورت گرفت (و خواهد گرفت). هدف این است که جامعه‌ی کوه‌نوردی درگیر موضوع شود و با همکاری و هم‌اندیشی، و با آزمون و خطاگیری‌هایی که صورت می‌گیرد، کار را به بهترین شکل ممکن انجام دهیم. خوشبختانه، این کارها تا اندازه‌ای اثربخش بوده و دوستانی مانند رضا زارعی رییس فدراسیون کوه‌نوردی، یونس رضاخانی رییس انجمن کوه‌نوردان، نسیم عشقی و شهرام عباس‌نژاد از سنگ‌نوردان و مربیان پرکار، و... نیز وارد موضوع شده و به بیان نقطه‌نظرهای خود پرداخته‌اند.

چرا باید به این موضوع بپردازیم؟

گفتگو درباره‌ی مدفوع و شیوه‌های قضای حاجت، موضوع دلنشینی نیست! اما، قضای حاجت موضوعی است طبیعی که هر شخص سالمی روزانه یکی دو بار به آن می‌پردازد، و حتی اگر بخواهیم بی‌رودرواسی سخن بگوییم، باید یادآور شویم که هریک از ما پیوسته با خودمان دو سه کیلوگرم ضایعات حمل می‌کنیم و عقل و منطق حکم می‌کند که نسبت به این امر طبیعی تجاهل نکنیم. چه برای حفظ سلامت داخلی خودمان، و چه به‌خاطر رعایت حقوق و سلامتی دیگران، لازم است که دفع به‌موقع صورت گیرد و در جایی و به‌شیوه‌ای انجام شود که به محیط آسیب نرساند. از سوی دیگر، باید در نظر داشته باشیم که شمار طبیعت‌پیمایان (شامل گردشگران، کوه‌پیمایان، کوه‌نوردان، قایق‌سواران، افروdkاران، و...) در دو سه دهه‌ی اخیر چند برابر شده و روزه‌روز هم بر شمار ایشان افزوده می‌گردد. بنابراین اگر می‌خواهیم محیط‌های طبیعی، به‌ویژه نقاط پررفت‌وآمد، بدل به فضاهای مشمئزکننده نشود، باید در این زمینه چاره‌اندیشی کنیم.

پیشینه‌ی موضوع

موضوع مدیریت فضولات انسانی در کوه، از حدود ده سال پیش، ذهن مرا به خود مشغول کرد. در وبلاگ «دیده‌بان کوهستان» به سال‌های ۱۳۸۹ و ۱۳۹۳ یادداشت‌هایی در این زمینه (با عنوان‌های «قضای حاجت در طبیعت و تجربه‌ای از تیتان» و «مدفوع خود را از کوهستان برگردانیم») نوشته بودم. اما نخستین بار در مقاله‌ای که در فصل‌نامه‌ی کوه شماره‌ی ۹۳ (زمستان ۱۳۹۷) چاپ شد، با تفصیل نسبی به موضوع پرداختم. آن مقاله، در پی مشاهده‌هایی که در جشنواره‌ی یخ‌نوردی اکرن فرانسه (زمستان ۱۳۸۸) و در کوه‌های گراند تیتان آمریکا در مهرماه ۱۳۸۹ داشتم، و همچنین با استفاده از تجربه‌های عملی خودم در بازگرداندن فضولات‌مان از بندیخچال (منطقه‌ی سنگ‌نوردی شمال تهران) و مطالعه‌ی چند تایی از مقاله‌های ارایه‌شده در کنفرانس **Managing Human Waste in the Wild** برگزارشده از سوی آمریکن آلپاین کلاب در جولای ۲۰۱۰، نگاشته شد؛ از انجمن کوه‌نوردان ایران برای شرکت در این کنفرانس دعوت شده بود که من هم از یکی از دوستان مقیم آمریکا (مهدی مهرنوش) خواهش کردم در آن حضور یابد. دوستان کوه‌نورد و تورگردانی هم که دغدغه‌ی محیط زیست داشتند، سامانه‌ی «توالت خشک» را که در آن مقاله معرفی کرده بودم، در عمل تجربه کردند و آن را کاربردی و مفید یافتند؛ سه‌هنگ عقدایی مدیر شرکت اسپیلت البرز و همکارانش، در سال ۱۳۹۴ این سامانه رادر «اکوکمپ» شمال شرقی دماوند راه‌اندازی کردند، و وحید بهرامی از مدیران پیشین باشگاه کوه‌نوردی دماوند (در برنامه‌ی علم‌کوه

«توالت خشک» چیست؟

در این گونه توالت، مدفوع با مواد آلی مانند خاک اره، شاخ و برگ خشک شده، یا پوسته‌ی نارگیل مخلوط می‌شود؛ این اختلاط سبب خشک و کم‌حجم شدن مدفوع، و تسریع در تجزیه‌ی بیولوژیک آن می‌شود. در این توالت‌ها نباید روی مدفوع آب ریخته شود، زیرا آب فرآیند تجزیه را مختل و آلودگی را به نقاط دیگر منتقل می‌کند. ماده‌ی آلی، همچنین ظاهر ناخوشایند مدفوع را می‌پوشاند. هر چند وقت یک‌بار می‌توان چاهک یا بشکه‌ی فضولات را تخلیه و در جایی دیگر با خاک و مواد آلی بیشتر مخلوط کرد تا پس از مدتی بدل به یک کود خوب و بی‌خطر شود یا به خاک برگردد.

ظرف خاک اره از ملزوماتی است که باید در توالت‌های خشک در دسترس باشد. فضولات در کنار ماده‌ی آلی به سرعت تجزیه و کم‌حجم می‌شود.

اصول ما در ساخت توالت خشک

- * فقط در منطقه‌هایی که در آن به شکل متمرکز کوه‌نوردی یا سنگ‌نوردی می‌شود، توالت می‌سازیم.
- * پیش از اقدام، با مدیران جامعه‌ی کوه‌نوردی و کوه‌نوردانی که زیاد به آن منطقه می‌روند، مشورت می‌کنیم.
- * کم‌ترین دستکاری ممکن را در طبیعت انجام می‌دهیم، و در کوچک‌ترین ابعاد ممکن و هماهنگ‌ترین شکل با سیمای منطقه و با احترام کامل به میراث‌های طبیعی و فرهنگی توالت می‌سازیم.
- * اصل بر این است که آلودگی‌های پراکنده، به صورت اصولی در یک نقطه متمرکز شود تا بتوان آن‌ها را از منطقه بیرون برد.
- * سامانه‌ی «توالت خشک» را پیاده می‌کنیم که در آن فضولات تجزیه می‌شود و به طبیعت برمی‌گردد.
- * ساخت، حفاظت، و پاک‌سازی توالت‌ها را با همکاری کوه‌نوردان و جامعه‌ی محلی انجام می‌دهیم.
- * چاهک توالت‌ها نباید به تله‌ای برای جانوران بدل شود؛ هنگامی که متوجه شدیم بعضی خزندگان کوچک به درون بشکه‌ها می‌افتند و نمی‌توانند خود را بیرون بکشند، با تمهیداتی مانند قرار دادن «پله‌ی فرار» یا لبه‌دار کردن کفی توالت یا سیمانی کردن چاهک‌ها (که مانع ورود جانور می‌شود یا بیرون آمدن را ممکن می‌سازد) کوشیدیم که مشکل را برطرف کنیم.

کارهای انجام شده

در تیر و مرداد ۱۳۹۹ با اندکی تغییر در طرح اولیه و افزایش تعداد توالت‌ها، کارهای زیر را با کمک بسیار ارزشمند حسن گرامی دیواره‌نورد و مربی ارزشمند، و سپهر سوداگر کوه‌نورد جوان و باخلاق (از باشگاه آرش) و گروهی از دیگر کوه‌نوردان به انجام رساندیم:

- * ساخت سه توالت در منطقه‌ی پل خواب (پس از جمع‌آوری و اصلاح توالت‌های قبلی)

- * ساخت یک توالت در منطقه‌ی سنگ‌نوردی برغان (استان البرز)
- * ساخت دو توالت در منطقه‌ی سنگ‌نوردی ورده در جاده‌ی ساوه-بوین‌زهر

- * ساخت دو توالت در منطقه‌ی هسارچال

- * ساخت یک توالت در علم‌چال

* ساخت یک توالت در نزدیکی پناهگاه تخت‌فریدون دماوند

* نصب بنر و تراکت در این توالت‌ها، برقرار ساختن ارتباط با کوه‌نوردان و راهنمایان محلی در این منطقه‌ها، و اطلاع‌رسانی و نظرخواهی در فضای مجازی، نشست‌های حضوری پرشمار و ارایه‌ی محتوا با پاورپوینت و...

توضیح: در هسارچال و تخت‌فریدون، توالت‌ها را با دیوارک‌های چوبی موقت و هماهنگ با محیط کوهستان؛ و در منطقه‌های پل خواب، برغان، و ورده، دیواره‌های توالت را با سنگ (خشکه‌چینی) ساختیم؛ در مورد بندیکچال، با توجه به پراکنده بودن تخته‌سنگ‌هایی که روی آن کار می‌شود، تصمیم داریم با مطالعه‌ی میدانی و نظرخواهی‌های بیشتر، بعداً تصمیم بگیریم.

وضع کنونی

پس از حدود یک ماه که از اجرای طرح احداث توالت‌های خشک می‌گذرد، وارد مرحله‌ی کنترل و نگهداری شده‌ایم. در این مرحله، ضمن نظرخواهی از کوه‌نوردان و پایش توالت‌های ساخته شده، باید مراقبت کنیم که: آن‌ها تمیز نگه داشته شوند، کاربران باشبوه‌ی استفاده از این توالت‌ها آشنا شوند، ایرادهای کار شناسی شود، تخلیه‌ی چاهک‌ها به موقع و به شیوه‌ی اصولی انجام شود تا کم‌ترین اثر را بر محیط زیست داشته باشند، و در صورت لزوم اصلاحاتی در توالت‌ها صورت گیرد. همچنین در تلاشیم تا در گفتگو با مدیران انجمن کوه‌نوردان ایران و فدراسیون کوه‌نوردی و باشگاه‌ها، الگوهای متفاوت مدیریت اصولی فضولات در کوهستان را بهتر بشناسیم.

بحث و نتیجه گیری

بیشتر کوه‌نوردانی که از موضوع ساخت توالت‌های خشک آگاهی دارند یا آن‌ها را دیده و از آن استفاده کرده‌اند، رضایت خویش را اظهار داشته‌اند. چند تن نیز انتقادهایی داشته‌اند: در یک مورد، به محل ساخت یکی از توالت‌ها (در نزدیکی دیوار باقی‌مانده از یک قلعه‌ی قدیمی در پل خواب) انتقاد داشتند که پس از گفتگو قرار شد در صورت اصرار ایشان، آن توالت برچیده شود. ضمن آن که توالت مورد بحث کوچک‌ترین اثر تخریبی بر دیوار قلعه ندارد. نقد دیگر آن بوده که با این کار، کوه‌نوردان ممکن است فکر کنند که عده‌ای هستند که باید به ایشان سرویس بدهند و خودشان مسوولیت مدیریت پسماندشان را ندارند. چند تن از این منتقدان، خواستار ترویج فرهنگ بازگرداندن مدفوع شخصی شده‌اند. به این دوستان یادآور شده‌ایم که پس از یک دوره‌ی گذار که احداث‌کنندگان مسوولیت را برعهده گرفته‌اند، قرار است نگهداری و تخلیه‌ی توالت‌ها با کار مشارکتی کوه‌نوردان صورت گیرد. به بیان دیگر، باز هم خود کوه‌نوردان مسوولیت فضولات خود و بیرون بردن آن از کوهستان (همچون مسوولیت پسماندهایشان) را برعهده دارند که این کار، نیاز به آگاهی‌رسانی و کار آموزشی دارد. در مورد بازگرداندن مدفوع شخصی، ما معتقدیم که روش بسیار خوبی است، اما در عمل در همه‌جا قابل پیاده شدن نیست و شاید بهتر باشد که برای نقاط دوردست، وحشی و حساس که باید کاملاً دست‌نخورده باقی بمانند یا در نقاطی که ظرفیت بسیار محدود دارند (مانند درون غارها، در حریم تالاب‌ها و دریاچه‌ها، در محدوده‌ی پارک‌های ملی، و...) توصیه و ترویج گردد.

آشنایی با این بانوی هیمالیانورد؛ «زهرانعمتی»

ورزش ها آرام نمی شد تا اینکه از اوایل سال ۱۳۹۰ شروع به ورزش کوهنوردی بصورت جدی کرد و از همان ابتدا استعداد و توانایی خود را در کوهنوردی ثابت و به موفقیت های چشمگیری دست یافت.

زهرانعمتی متولد ۶ اردیبهشت ۱۳۵۸ تبریز است. او از سن نوجوانی علاقه خود را به ورزش نشان داد و ابتدا در رشته بدمینتون و بعدها در رشته های رزمی و بدنسازی هم فعالیت کرد، اما گویی درونش با این



ساعت ۵ حرکت می کنیم، ۱۰ ساعت پیمایش تا کمپ دارماسلا داریم و بعد از یک شب خواب و استراحت، صبح ساعت ۹ (۱۵ شهریور) کمپ را به مقصد ساماگون ترک کردیم و بعد از سه ساعت پیمایش به ساماگون رسیدیم و بعد از اندکی استراحت و شب مانی فردا ان شاءالله ساماگون را به مقصد بیس کمپ ترک خواهیم کرد و ۱۶ شهریور در بیس کمپ اقامت داریم. امروز ۱۶ شهریور بعد از خوردن صبحانه ساعت ۸ به سمت بیس کمپ حرکت کردیم و ساعت ۱۱/۴۵ دقیقه به بیس کمپ رسیدیم و در این چند روز، بالاخره در بیس کمپ مستقر شدیم و چند روزی در این کمپ استراحت خواهیم کرد. امروز ۱۸ شهریور رقتم تا کمپ های دیگر را ببینم و بعد و به چادر آمدم و کمی استراحت کردم (دو روزه احساس می کنم خالم خوب نیست) بعد ث جشن پوجا بر پا شد.

پنجشنبه ۷ شهریور از تبریز به سمت تهران پرواز کرده و شب را در آنجا ماندم و جمعه راهی فرودگاه امام برای انجام پرواز از تهران به شارجه شدم و بعد از رسیدن به شارجه و سه ساعت معطلی در فرودگاه به سمت کاتماندو پرواز کرده و ساعت ۹/۳۰ دقیقه به وقت محلی وارد فرودگاه کاتماندو شده و بعد از استقبال به سمت هتل حرکت کرده و قرار شد دو شب در شهر کاتماندو بمائیم. روز یکشنبه ۷ صبح با ماشین حرکت کردیم و کلاً ۱۰ ساعت بعد به روستای جمی رسیدیم و همانجا به استراحت پرداختیم و فردای آن روز قسمتی پیاده (۵/۵ ساعت) و قسمتی (۲ ساعت) را با جیب تا روستای مانگاه رفتیم و شب را در آن روستا ماندیم و باز صبح فردایش (۱۳ شهریور) دوباره ۵/۵ ساعت پیمایش به روستای بیم تنگ رسیدیم. امروز ۱۴ شهریور ساعت ۴ صبح به وقت محلی کاتماندو از خواب بیدار شدم و

جمع و به سمت پایین حرکت کردیم و حدود ساعت ۳ به کمپ ۱ رسیدیم، چادرهایمان در کمپ ۱ کاملاً زیر برف مانده بود و حدود بیست دقیقه هم به گذاشتن بارها در کمپ ۱ و تمیز کردن اطراف چادر پرداختیم و دوباره به سمت بیس کمپ حرکت کردیم، من که دیگر خیلی احساس خستگی می کردم، فقط تلاش می کردم زیر بارش برف تا قبل از تاریکی هوا به بیس کمپ برسیم، و بالاخره رسیدیم من و نیگما که از فرط گرسنگی دیگر رمقی نداشتیم مستقیم به سمت آشپزخانه رفته و در آنجا با استقبال گرم کادر آشپزخانه روبرو شدیم و با چای و غذا پذیرایی شدیم سپس به چادر خود رفته و شب بسیار سردی را سپری کردم.

۲۹ شهریور که هوا نسبتاً خوب و آفتابی بود لباسهایمان را شسته و خشک کردم.

امروز ۳۰ شهریور بعد از بیدار شدن دست و صورت را شستم و صبحانه خوردم و مشغول گوش دادن موسیقی شدم که تنها مونس و قتهای بیکاری ام موسیقی بود و در این حین بود که نیگما شریپام به چادر آمد و گفت: برویم قله؟! گفتیم: امروز؟ خندید گفت: فردا!! و من که هوا را چک کرده بودم می دانستم دو سه روزی بارندگی هست، دوست داشتم یک هوای خوب صعود را آغاز کنم و اینکه آمادگی لازم برای حرکت به سمت بالا را نداشتیم، فردا تصمیم داشتیم دو یا سه روز بعد به سمت بالا حرکت کنیم.



امروز ۳۱ شهریور از خواب که بیدار شدم چادر من زیر سنگینی برف خم شده بود و برف سنگینی دوباره بیس کمپ را پوشانده بود.

من تصمیم گرفتم ۱ مهرماه به سمت کمپ ۱ حرکت کنم و به امید خدا اگر قله اجازه صعود بدهد کمپ به کمپ به سمت قله پیش بروم و به آرزوی دور و درازم نزدیک شوم، بعد از پیمایش ۴/۵ ساعت، با کوله های سنگین به کمپ ۱ رسیدیم و بعد از خوردن چایی به استراحت پرداخته و خوابیدیم و دوباره بیدار شده و شام و چایی خوردیم و دوباره به خواب رفتیم، فردا کارهای زیادی داشتیم شیب های نفس گیر و عبور از نردبانهای مسیر کمپ ۱ به ۲.

و بالاخره ۲ مهرماه شد و بعد از خوردن اندک صبحانه مختصر، راهی کمپ دو شدیم و کوله های سنگین که کمی اذیتمان می کرد، چاره ای جز بردن وسایل و تجهیزات نداشتیم و حوالی ظهر بعد از گذر شیب ها و نردبانها به

۱۹ شهریور بعلت سرما خوردگی زیاد حال خوبی نداشتیم و بعد از صبحانه از شریپا خواهش کردم تا چادر را برده و در کمپ برپا کند تا ان شاءالله من نیز ۲۰ شهریور برای هم هوایی به کمپ یک بروم، بعد از نهار امروز باز هوا ابریست. روز چهارشنبه ۲۰ شهریور ساعت ۱۰ صبح از بیس کمپ حرکت کرده (مقصد کمپ یک) و بعد از گذشتن از مسیرهای سنگی حدود نیم ساعت به یخچالها رسیدیم و کفش سه پوش پوشیده، کرامپون بسته و هارنس را پوشیده و به حرکت ادامه دادیم که در مسیر با احتیاط شکاف ها را رد کرده و به راه ادامه دادیم خوشبختانه از بیس کمپ تا کمپ اول را ثابت گذاری کرده اند و بعد از گذر از شیب ها و بلندی ها ساعت ۴/۵ به کمپ یک رسیده و بعد از خوردن و آشامیدن به استراحت پرداختیم و فردای آن روز که قرار بود کمپ دورا لمس و به بیس کمپ برگردیم اما بعلت بارش، ۲۱ شهریور به بیس کمپ بازگشتیم و ۲۲ شهریور برای اولین بار در بیس کمپ حمام کردم.

امروز شنبه ۲۳ شهریور و من بعلت سرفه های شدید باز هم مجبور شدم در بیس کمپ بمانم امیدوارم که فردا حالم بهتر باشد و بتوانم به کمپ یک و دو بروم.

روز یکشنبه ۲۴ شهریور به قصد هم هوایی به سمت کمپ یک حرکت کردم و شب را در کمپ یک سپری کردم و روز دوشنبه به قصد کمپ دو حرکت کردیم و بعد از رد کردن شیب های بسیار و رد کردن نردبانهای مسیر عصر به کمپ ۲ رسیدیم، بعد از رسیدن به کمپ دو و برپا کردن چادر به استراحت



پرداختیم و تصمیم گرفتیم که فردا صبح به سمت کمپ ۳ حرکت کنیم و بعد از لمس کمپ ۳ به پایین برگردیم.

روز ۲۵ شهریور از خواب بیدار شدم و به سمت کمپ ۳ حرکت کردم، اما بعد از ۱/۵ ساعت حرکت احساس ضعف و بی حالی کردم و تصمیم به برگشتن به کمپ ۲ گرفتم و همان روز را به استراحت پرداختیم و چون غذای کمی داشتیم شریپام از ماندن ناراحت شده بود، بالاخره بعد از استراحت آن روز فردا پرانرژی تر صبح به سمت کمپ ۳ که نزدیک ۷۰۰۰ متر بود حرکت کردیم و ساعت ۱۱/۲۰ دقیقه صبح به کمپ ۳ رسیدیم که در مسیر هوای طوفانی نیز ما را بی نصیب نگذاشت و نیگما شریپام ۱ ساعت مانده به کمپ ۳ پیشنهاد برگشتن به کمپ ۲ را داد که من مصمم، به راهم ادامه دادم و بعد از عبور از پنجره هوایی خیلی سرد با دیدن ۴ چادر، کمپ ۳ رویت شد و من بسیار خوشحال شدم و با توقف بیست دقیقه ای و گرفتن ۲ عکس به سمت کمپ ۲ به راه افتادیم. وقتی به کمپ دو رسیدیم حدود نیم ساعت استراحت کرده و کوله هایمان را

حرکت کردیم و خستگی مفرط و بی خوابی کلافه ام کرده بود و بالاخره در تاریکی هوا به کمپ ۳ رسیدیم و در کمپ استراحت کردیم و قرار بر این بود که فردای آن روز یعنی ۶ مهر بعد از بیدار شدن و جمع آوری کمپ مستقیم به بیس کمپ فرود بیاییم.

صبح به سمت کمپ ۲ حرکت کردیم و آنجا نیز وسایلی را که داشتیم را برداشته و کوله ها رفته رفته سنگین تر شد و بعد دوباره به سمت کمپ ۱ حرکت کردیم و بین کمپ ۲ به ۱ شکافها و شیبهای فراوان و نردبانهای بزرگی بود و اما شادی صعود مسیرها را نسبتاً آسان کرده بود و بالاخره کمپ ۱ از دور نمایان شد و بارش برف هم که دیگر دید را دچار مشکل کرده بود، زیر بارش برف مجبور به جمع آوری چادر کمپ یک شدیم و با کوله های سنگین به راه ادامه دادیم و ساعت ۱۶/۲۰ دقیقه به وقت محلی نپال وارد بیس کمپ شدیم و با استقبال خوب آشپز بیس کمپ که با صرف چای و شربت و سوپو اندکی استراحت به چادر خود رفته و به استراحت مشغول شدم. بعد از ورود به بیس کمپ تصمیم گرفتم که ۷ مهر وسیله ها را جمع کرده و به سمت ساماگون حرکت کنم و در زیر بارش باران به ساماگون رسیدیم، اما شب را در روستای بعد از ساماگون گذرانده و فردایش نیز حرکت کردم و خلاصه ۱۱ مهرماه به کاتماندو رسیدم.

در بازگشت کوله باری آکنده از تجربه موفق و انرژی مثبت برای خود و خانواده و همسودانم به ارمغان آورده ام و استقبال با شکوه دیارم التیام بخش رنج سفر من بر فراز ابرها بود.

کمپ ۲ رسیدیم و از فرط خستگی و گرسنگی فقط توانستیم برف آب کرده و سوپ و چایی درست کنیم و بخوابیم موقع شام بیدار شده و پس از صرف غذا دوباره به خواب رفتم چون فردا مقصد ما کمپ ۳ بود، کمپ ۳ نسبتاً مسیر سبکتری نسبت به کمپ ۲ داشت، و باز با کوله باری سنگین تر به سمت کمپ ۳ حرکت کردیم و حدود ۴ ساعت بعد به کمپ ۳ رسیدیم، چادر را به پا کرده مشغول استراحت شدم.

۴ مهر بعد از خوردن صبحانه راهی شدیم، این بار راهی کمپ ۴ شدیم مسیر شیبش زیاد بود و رفته رفته ارتفاع زیاد می شد «خدایا چه وصل شیرینی». بالاخره کمپ چهارم دیده شد بعد از ۸ ساعت پیمایش، سریع چادر را برپا کرده و سریع چای و سوپی خوردیم که شاید کمتر این سرما حس بشود و بعد از خوردن به استراحت پرداختیم و از فرط خستگی خوابم برده بود، شب بود که شریایم من را بیدار کرد که بلند شو حرکت کنیم و من بیدار شدم و ساعت را نگاه کردم دیدم که ساعت ۱۱ شب است، گفتم: بخواب، ساعت ۲ شب حرکت می کنیم به سمت قله و خوابیدم، شب بسیار سردی راپشت سر گذاشتیم و من ساعت ۱ شب بیدار شدم و بعد از بستن کوله قله و آماده شدن به سمت قله حرکت کردیم، نصف شب چه هوای سوزناکی بود بالاخره ساعت ۱۱/۲۰ دقیقه به وقت محلی نپال پا بر قله عشق، ماناسلو نهادم، وای که چه لحظه شیرینی، سریع با خانه تماس گرفتم تا به خانواده مژده بدهم که متأسفانه کسی جواب نداد و بلافاصله با استاد عزیز آقای قیچی ساز تماس گرفتم و شادیم را با ایشان قسمت کردم و بعد از صعود به سمت کمپ چهار حرکت کردم و بعد از رسیدن به کمپ ۴ و جمع کردن چادر به سمت کمپ ۳

تاریخ	صعودها و افتخارات
تیر ۱۳۹۰	صعود به ساوالان
بهمن ۱۳۹۱	صعود از گرده ی شمالی ساوالان
خرداد ۱۳۹۲	صعود به دماوند
بهمن ۱۳۹۳	صعود انفرادی به دماوند
تابستان ۱۳۹۳	صعود هرماها و کسری و ساوالان یک روزه
۱۳۹۳	صعود بیراق و ساوالان یک روزه
تابستان ۱۳۹۴	صعود به علم کوه گرده ی آلمانها
چندین زمستان	صعود به ساوالان و دماوند
تابستان ۱۳۹۵	تلاش بروی قله کورژنسکایا به ارتفاع ۷۱۰۵ متر و صعود تا ارتفاع ۶۹۵۰ متر
زمستان ۱۳۹۵	صعود به آرارات با ارتفاع ۵۱۳۷ متر و سرپرستی ۹ صعود مستقل به آرارات در فصل های مختلف
تابستان ۱۳۹۶	صعود به کازبک با ارتفاع ۵۰۴۷ متر و سرپرستی مستقل به قله ی کازبک
۱۳۹۶-۹۷-۹۸	سرپرستی چندین تیم خارجی به دماوند
۱۳۹۷	سرپرستی چندین صعود به علم کوه
۱۳۹۵-۹۶-۹۷-۹۸	سرپرستی چندین تیم به ساوالان
پائیز ۱۳۹۸	صعود به قله ماناسلو هشتمین قله جهان به ارتفاع ۸۱۶۳ متر برای اولین بار در شمالغرب کشور و آورنده ی مدال طلا در ورزش کوهنوردی در ایران و دومین زن صعود کننده به این قله در ایران
۱۳۹۶	اخذ مدرک مربیگری درجه ۳ کوهپیمایی
-	صعود دیواره های زنوز از مسیر ماشین سازی
-	صعود دیواره های توربین از مسیر ناگاه و نظمی
-	دوبار صعود دیواره قلعه بابک از مسیر ماشین سازی
-	گذراندن کلیه ی دوره های آموزشی

اصول و مبانی ایمنی

در برنامه های کوه پیمایی، کوه نوردی، آموزش و مسابقات

مهدی داوریپور

طرف ولی / سرپرست / قیم.

- الزامی بودن سلامت جسمی و روحی کامل و مورد تأیید برای حضور در برنامه ها اعم شرکت کنندگان و مجریان از پزشک معتمد.

- انجام هماهنگی های اداری و اخذ مجوزهای مربوطه.

- دارا بودن مجوزهای تخصصی مانند احکام مأموریت و دعوت به همکاری مدرس و مربی (تمامی گرایش ها)، آموزش، داوری، طراحی، سرپرستی، نظارت، میزبانی، امداد، نجات و... برای تمامی ارکان برنامه ها.

- هرگونه تغییر در برنامه باید به صورت مستند و مورد تأیید مراجع ذیصلاح وابسته و ذیربط قرار گیرد.

- پرهیز از بیان هرگونه شعار سیاسی و صنفی.

- تهیه و تدوین صورت جلسات و گزارش برنامه ها توسط میزبان، سرپرست، ناظر و دیگر ارکان ذکر شده در شیوه نامه ها و دستورالعمل های صادره.

- رعایت بهداشت فردی و محیط توسط تمامی عوامل اجرایی برنامه ها.

- تهیه، تدوین و تقویم اجرای و الزامات ضروری مانند لوازم، تجهیزات، مقررات، مشخصات برنامه و... برنامه ها و ارائه آن به شرکت کنندگان در زمان مقتضی جهت هماهنگی های لازم.

- پیش بینی و فراهم آوردن تمهیدات لازم به جهت اقدامات امدادی، نجات، کمک های اولیه و... برای همه برنامه ها.

- استاندارد بودن تمامی لوازم و تجهیزات مورد استفاده مطابق با شیوه نامه ها و دستورالعمل های صادره.

- کنترل تمامی لوازم، تجهیزات و الزامات مورد نیاز توسط مسئول مربوطه.

- ارائه هشدارهای ایمنی در مواقع لازم به صورت قاطع، سریع، صریح، شفاف و حتی در موارد خطرناک با جلوگیری از ادامه فعالیت با رعایت الزامات ایمنی.

- استفاده بهینه از عرصه ها و ابزار مجازی برای اطلاع رسانی.

- ارائه کاربرگ های پذیرش و ثبت نام توسط میزبان و یا سرپرست و تکمیل آن توسط شرکت کنندگان. (مبتنی بر اطلاعات کامل و پزشکی)

- مطالعه کامل کاربرگ های پذیرش توسط سرپرست و ناظر برنامه.

- عدم ایجاد ترس، هیجان کاذب، تبلیغات ناصحیح توسط تمامی ارکان ستادی، صف و شرکت کنندگان یک برنامه. (از صدر تا ذیل)

سامانه مند و قانون مند نمودن روند اجرایی در یک رویکرد و فعالیت فرهنگی، اجتماعی و ورزشی، دوری از خطر، حادثه و اتفاق ناگوار را در پی دارد. شناخت عرصه و اعیان ارکان اجرایی یک برنامه به همراه سازمان مند نمودن آن منطبق بر ظرفیت ها و مقررات مربوطه رشد، شکوفایی و توسعه پایدار را متجلی می سازد.

در مجموعه پیش رو تحت عنوان درآمدی اصول و مبانی ایمنی در برنامه های کوه پیمایی، کوه نوردی، آموزش و مسابقات که برگرفته از تجارب سالیان دور و نزدیک و همینطور منطبق بر شیوه نامه ها، مقررات، دستورالعمل ها و شرایط فرهنگی بومی، اجتماعی، فنی، حقوقی و اخلاقی و اهتمام ارجمند گرانمایه جناب آقای امین امینیان تهیه و به پیشگاه اهل نظر، معنا و عمل تقدیم و فرصت را مغتنم شمرده از محضرشان درخواست می نماید تا از کم و کاستی های آن کاسته و برغنای آن بیافزایند.

کلیات

در راستای رسیدن به یک هدف می بایست برنامه ریزی منطبق بر اصول و واقعیت های منبعث از تجارب در اختیار مد نظر قرار گیرد.

تلاش و کوشش مدون و به کارگیری نیروهای متخصص، طی راه رشد و شکوفایی را هموار می سازد. دقت، سرعت، اطمینان توأم با علم، عمل و قانون مداری ضامن توسعه پایدار است.

- تمامی برنامه ها اعم از کوه پیمایی، کوه نوردی، صعودهای ورزشی، آبشاریخی، سنگنوردی، یخ نوردی، دری تولینگ غارنوردی، دره نوردی، کوه نوردی با اسکی، صعودهای حرفه ای و زمستانه، آموزش، مسابقات و تمامی گرایش های وابسته می بایست منطبق بر اصول و الزامات تخصصی و قوانین جاری کشور باشد.

- اعتقاد و التزام عملی بر رعایت تمامی قوانین تخصصی و جاری کشور.

- برای تمامی شرکت کنندگان در برنامه ها و گرایش های وابسته به فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی دارا بودن بیمه ورزشی معتبر الزامی است.

- انجام و نظارت بیمه های تکمیلی، حوادث، مسئولیت مدنی و بیمه ورزشی معتبر.

- تأکید بر انجام تهیه برنامه های اجرایی منطبق بر قوانین جاری،

دستورالعمل ها و بخش نامه های صادره با دقت نظر بالا با پیش بینی و رعایت الزامات ایمنی.

- رعایت حقوق شهروندی و حفظ کرامت انسانی.

- الزامی بودن ارائه رضایت نامه برای افراد با سن کمتر از ۱۸ سال از

آنچه مسیر را برای تکامل هموار می‌سازد پس از توکل، آرمان و عمل بهره‌مندی از تجارب جامع بشری، اندیشه نوین و تفکر عالمانه است. عبور و خروج از کلیشه‌های رایج، بهره‌گیری حکیمانه از محضر هوشمند تمامی اعصار به ویژه عرصه بین‌الملل، توسعه پویا را به همراه دارد.

شناخت همه جانبه از یک پدیده اعم از آموزش و یا فرهنگی، اجتماعی و ... توأم با اراده نظام‌مند بر اداره امور، خطرات، صدمات و خسارات احتمالی در یک اتفاق و حادثه را به حداقل ممکن می‌رساند.

امید آن دارد تا با وفاق ملی و همبستگی منبعث از دوستی و رفاقت که ویژگی بارز طبیعت دوستان و عالمان عمل‌گرا است بر رسیدن به تکامل که امری تدریجی است، تسریع بخشیم.

در این مجموعه که تحت عنوان درآمدی بر اصول ومبانی ایمنی در برنامه‌های کوه‌پیمایی، کوه‌نوردی، آموزش و مسابقات از رواق منظر تان گذشت، سعی بر آن بود تا گوشه‌ای از دریای شگرف تجربیات اسلاف خلف ارائه شود. بر ما، شما و همه‌گان واجب است تا با همدلی بر اصلاح و غنای بیش از پیش این مرقومه بیافزائیم، تا شاید به لطف، توکل و آموزش تا شام ابد تاریخ شاهد هیچگونه حادثه و اتفاق ناگواری در عرصه فعالیت‌هایی که در طبیعت و پیرامون آن رخ می‌دهد، نباشیم، چرا که ما در آغاز راهی پریچ و خم و نه در پایان آن هستیم ادامه آن، همراهی شما گرامیان را می‌طلبید.

گمان مبر که به پایان رسید کار مغان هزار باده‌ی ناخورده در رگ تاک است

«اقبال لاهوری»

- اطلاع‌رسانی صحیح، درست و به موقع و در صورت حدوث مشکلات و بحران‌های احتمالی اطلاع به مراجع ذیصلاح و قانونی.

- تهیه چک لیست اجرایی منطبق بر شرح وظایف.

- تهیه و تدوین کاربرگهای اطلاعات و اخذ مشخصات کامل هر یک از شرکت کنندگان (تهیه بانک اطلاعات قبل از شروع برنامه) توسط سرپرست.

- پیش‌بینی لازم برای اطلاع‌رسانی در مواقع اضطراری.

- ارزیابی عملکرد مجموعه عوامل.

- پیش‌بینی بحران‌های احتمالی و ریسک توأم با ارائه راه حل.

- فصل الخطاب در موارد پیش‌بینی نشده مراجع رسمی مانند فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی و قوانین جاری کشوری است.

- در موارد پیش‌بینی نشده نظر مراجع ذیربط و قانونی در موارد فنی نظر فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی ملاک عمل است.

- توجه کامل به پیش‌نیازهای درخواستی از شرکت کنندگان توسط سرپرست، ناظر و دیگر ارکان برنامه‌ها.

جهت مطالعه بیشتر و دسترسی به متن کامل به سایت فدراسیون مراجعه فرمایید.

افق بعدی

کوشش اولین وظیفه انسان است.

«گوته»



روزی برای حضور کودکان در برف!



فدراسیون جهانی اسکی FIS در سال ۲۰۰۷، روزی را به نام «روز جهانی برف» نام‌گذاری کرد.

تحقیقات چند ساله این فدراسیون گواه آن بود که هر ساله از تعداد علاقمندان به رشته‌های برفی کاسته می‌شوند. در همین راستا «فدراسیون جهانی اسکی» طی یک

ابتکار کلیدی، «روز جهانی برف» را در راستای ترویج فعالیت‌های برفی به عنوان یک تفریح سالم و البته خانوادگی که از سنین پایه نیز قابل انجام است، ایجاد کرد.

رئیس فدراسیون جهانی اسکی «جیان فرانکو کاسپر» معتقد است: کودکان آینده ما هستند. هر ساله در فصل زمستان شاهد حضور و پیوستن تعداد زیادی از کودکان به ورزش‌های برفی هستیم. اما ورزشکار حرفه‌ای شدن کودکان هدف ما نیست؛ بلکه پرداختن به ورزش‌های برفی به عنوان بخشی از زندگیشان، مورد اهمیت و هدف این روز است.

«روز جهانی برف» صرفاً یک روز نام‌گذاری شده در تقویم نیست، بلکه روزی است که کودکان تشویق به کشف و لذت بردن از برف، در کنار کانون گرم خانواده می‌شوند.

هم‌چنین؛ آموزه‌هایی در راستای محیط‌زیست، فواید فعالیت‌های برفی، و ایمنی در برف را دنبال می‌کنند.

این فدراسیون امیدوار است که کودکان با حضور در «روز جهانی برف» ساعاتی جذاب را تجربه کنند به گونه‌ای که علاقه به انجام و دنبال کردن ورزش‌های برفی به وجود آمده، و هر ساله بیش از پیش شوق و هیجان برای حضور مجدد در این جشنواره را داشته باشند.

«روز جهانی برف» فرصت مناسبی است تا کودکان از وقت‌گذرانی در فضای مجازی دور شده، و درک صحیحی از حضور در طبیعت برفی و برتری لذت‌های آن نسبت به انجام بازی‌های رایانه‌ای پیدا کنند.

ایمنی در برف یک اصل مهم از قوانین فدراسیون جهانی اسکی است، که در این روز خاص نیز ورزشکاران آموزش دیده در کنار کودکان قرار گرفته و نحوه ایمن ماندن در برف را در فضایی شاد و پرانرژی یادآور می‌شوند.

گسترش برگزاری «روز جهانی برف» در سال‌های اخیر در میان کشورهای سراسر جهان گواه آن است که هر ساله بر تعداد علاقمندان این روز افزوده می‌شود ... به گونه‌ای که سال گذشته ۳۶۳ فعالیت رسمی در قالب ۴۵ کشور برگزار شد.

شعار «روز جهانی برف» سه کلمه است: «اکتشاف»، «لذت» و «تجربه» ... رویدادی جهانی با ایجاد فرصت مناسبی برای کشف، آشنایی، و لذت بردن از حضور در برف و نهایتاً راهی برای تجربه یک روز خوب و به یادماندنی، و ایجاد علاقه برای دنبال نمودن ورزش‌های برفی است.

شایان ذکر است؛ هر دو سال یک‌بار و در خلال «روز جهانی برف» جوایزی به کشورهای شرکت‌کننده اهدا می‌شود.

اهدا جوایز در چهار بخش اصلی صورت می‌گیرد:

□ مبلغ ۱۰ هزار فرانک سوئیس برای برترین برگزار کننده «روز جهانی برف» با حضور بیش از ۵۰۰ نفر

□ مبلغ ۲۰۰۰ فرانک سوئیس برای برترین برگزار کننده «روز جهانی برف» با حضور کمتر از ۵۰۰ شرکت کننده

□ مبلغ ۱۰۰۰ فرانک سوئیس برای آن دسته از برگزار کنندگانی که برای نخستین بار این جشنواره را میزبانی می‌کنند.

□ جایزه نوآوری ... برای برگزار کنندگانی که دارای ایده‌های خلاقانه و نو در جشنواره هستند.

امسال نیز «روز جهانی برف» در ۲۸ دی‌ماه (۱۷ ژانویه) برگزار می‌شود، و اهدای جوایز روز جهانی برف نیز جزئی از رویداد امسال خواهد بود.

«روز جهانی برف» امسال با توجه به همه‌گیری «کرونا» با رعایت الزاماتی از سوی برگزار کنندگان این جشنواره خواهد بود؛

دستورالعمل‌هایی ۳۲ صفحه‌ای که براساس اطلاعات ارائه شده توسط سازمان بهداشت جهانی، کمیته بین‌المللی المپیک و کمیته پزشکی فدراسیون جهانی اسکی؛ و توسط فدراسیون جهانی اسکی، تهیه و منتشر شده، که از طریق پایگاه خبری رسمی «روز جهانی برف» قابل دسترسی و مطالعه است.

گفتنی است؛ دستورالعمل‌های مذکور در راستای حمایت، راهنمایی و کمک به اتخاذ تصمیم بر برگزاری صحیح، یا عدم برگزاری این رویداد است و به هیچ وجه جایگزین دستورالعمل‌ها و قوانین کشورها و مناطق نخواهد بود. چرا که جامعه هدف در «روز جهانی برف»، کودکان و خانواده هستند و ایمنی و سلامتی آنان در اولویت نخست برای این فدراسیون قرار دارد.

کرونا یا هیمالیانوردی، کدام قدرتمندترند؟!

حسین مقدم

صادر شد. خیلی از ادارات کل ورزش و هیئت‌های کوهنوردی استانی درخواست عدم ورود کوهنوردان به استان‌هایشان را اعلام کردند، و ما همچنان تحت تاثیر این مسئله خیلی از شرایط را به سختی می‌گذرانیم و اگر بخواهیم صعودهای برون مرزی را برای کشور خودمان یا هر کشور دیگر بسنجیم، خواهیم دید که تعداد صعودهای برون مرزی مخصوصا قله مرتفع در مقایسه با سال‌های گذشته بسیار ناچیز است. همچنین در کشورهایی مثل نپال، تبت، هندوستان، پاکستان که عمده کوه‌های بلند در آنها واقع شده و ما نمیتوانیم خیلی از این کشورها را جهان اولی قلمداد کنیم مخصوصا کشور نپال که به لحاظ بهداشتی حداقل کشور جهان اولی نیست و کوهنوردها بر این موضوع واقف هستند، با سفر کردن به چنین جاهایی احتمال ابتلا و درگیر شدن با این ویروس بسیار زیاد هست به خاطر همین موضوع ما در شرایطی نیستیم که برنامه‌های کوهنوردی را در کشورهای دیگر انجام دهیم، ضمن اینکه تمامی کشورها به نوعی آمد و شد برای اتباع خارجی را محدود یا ممنوع کردند و خدمات‌دهی شرکت‌های توریستی در بخش مورد نظر برای کوهنوردان محدودیت‌هایی داشته و دارد، بنابراین کار عاقلانه‌ای نبوده و نیست که کوهنوردان بخواهند چنین برنامه‌هایی را اجرا کنند و بهتر است که چنین برنامه‌هایی به زمان‌های دیگر و آینده موکول شود تا این اپیدمی پایان یافته و مردم دنیا انشالله بتوانند دوباره به زندگی عادی برگردند و شرایط خوبی را با هم تجربه کنیم. قطعا کوه‌ها میلیون‌ها سال روی زمین بودند و خواهند بود پس عجله‌ای برای صعود آنها نیست و ما هم فرصت کافی داریم که بعدها با خیالی آسوده‌تر این شرایط را تجربه کنیم.

با توجه به آمار و شرایطی که در سال‌های گذشته در فدراسیون کوهنوردی بوده، بخش هیمالیانوردی این فدراسیون درخواست‌های زیادی جهت اخذ شورای برون مرزی و اعزام‌های خارج از کشور داشت که این تعداد در سال ۹۹ تقریبا به صفر رسید. با یک نگاه کلی و رصدی که انجام داده شده می‌بینیم صعود کوهنوردانی که به صورت آزاد هم کوهنوردی می‌کنند و بدون شورای برون مرزی به این سفرها می‌رفتند هم تقریبا به صفر رسیده است و کرونا یا کووید ۹۱ در سیستم ساختاری کوهنوردی و صعودهای برون مرزی بدون تاثیر نبوده است.

امیدواریم در آینده‌ای نه چندان دور با ریشه‌کن شدن این ویروس شرایط بهتری برای ورزش محیا شود. ولی می‌توانم بگویم نتیجه‌ای که در حال حاضر از جدال بین ورزش و کرونا حاصل شده به سود این ویروس بوده است.

در نهایت آرزو مندم که شرایط به شکلی پیش رود که در آینده نزدیک با برداشته شدن تمام محدودیت‌ها، زمین به حالت عادی برگردد و صعودهای داخلی و خارجی از سر گرفته شود و همینطور سال آتی مردم جهان بتوانند شاهد برگزاری بزرگترین رویداد ورزشی دنیا «المپیک» باشند.

در یک سال اخیر شرایط بوجودآمده ورزش و کوهنوردی دنیا را به شوک ناگهانی فرو برد. اگر بخواهیم بگویم در قرن ۱۲ ویروس کرونا عجیب‌ترین اتفاق زندگی بشری بوده زیاده‌گویی نکرده‌ایم. در سال‌های اخیر پاندمی ویروس کرونا وقتی که فعالیت خودش را از کشور چین آغاز کرد، هیچ کس پیش بینی نمی‌کرد که یک روز کل دنیا را در بر می‌گیرد و همه چیز تحت تاثیر و سلطه این ویروس قرار خواهد گرفت.

اما در خصوص اینکه این اپیدمی چقدر توانسته در جدال با ورزش موفق باشد، همیشه توصیه جامعه ورزش و پزشکی به مردم در مقاومت‌سازی بدن و دفاع در مقابل پیری زودرس یا هر چیز دیگری، ورزش است. ولی باید بگویم تا این لحظه حتی ورزش هم در جدال با این ویروس تا حدودی کم توان بوده چون با اتفاقاتی که افتاد و شناختی که ما از این ویروس پیدا کردیم با مبتلا شدن ورزشکاران مطرح دنیا به این ویروس دیدیم که حتی ورزش هم در این جدال در مقابل این ویروس به نوعی به زانو درآمد، ولی باید گفت بی‌تاثیر هم نبود، ورزش هیچ وقت در مقابل بیماری‌ها و ویروس‌ها بی‌تاثیر نیست ولی تا به اینجا به نوعی تحت سلطه ویروس قرار گرفته در حدی که بخواهیم به نمونه بارز این مسئله اشاره کنیم به تعطیلی کشاندن بزرگترین رویداد ورزشی دنیا یعنی المپیک هست. المپیک فعلا یک سال به تعویق افتاده و قطعیتی وجود ندارد که سال دیگر هم برگزار شود. با این حال امیدواریم با از بین رفتن این ویروس و یافتن واکسن مؤثر و راه درمان و برگشتن شادی و سلامتی به تمام مردم دنیا نظاره‌گر این باشیم که المپیک هم برگزار شود. در واقع این رویداد ورزشی در طول سالیان گذشته همیشه دایر بوده (تا امروز سه دوره المپیک لغو شده که هر سه به خاطر جنگ‌های جهانی بوده است) و متأسفانه این بار ویروس کرونا توانسته است به این شکل المپیک را به تعطیلی بکشاند و شرایطی را پیش آورد که به نوعی یادآور جنگ‌های جهانی است.

و اما اگر موضوع پاندمی کرونا و تاثیرش را در ورزش بسنجیم ورزش کوهنوردی و صعودهای بلند یا هیمالیانوردی باید داشته باشیم که این ویروس فقط روی یک شاخه خاص تاثیر نداشته بلکه کل مردم دنیا را درگیر خودش کرده، مخصوصا کشورهای جهان سوم که به لحاظ بهداشتی شرایط سختی را دارند سپری می‌کنند درگیر هستند تمام ورزش‌ها تحت تاثیر و تحت‌الشعاع این موضوع قرار گرفتند و کوهنوردی هم جدای از این موضوع نیست. قطعا تحت تاثیر بوده چرا که ما اگر بخواهیم به چند ماه گذشته برگردیم ابتدا به ساکن وقتی که این پاندمی شروع شد تمامی سیستم آموزشی کوهنوردی ایران را تحت‌الشعاع خودش قرار داد به شکلی که نزدیک به سه ماه همه فعالیت‌های آموزشی و کوهنوردی مطلقا تعطیل بود. بعد از آن هم با تهیه و تدوین چندین پروتکل بهداشتی و فاصله‌گذاری‌ها، برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی با احتیاط و با نظارت‌هایی که وجود داشت از سر گرفته شد.

کوهنوردی به قدری تحت تاثیر بود که در فصل تابستان چندین و چند بار برای عدم صعود کوهنوردان سراسر کشور به قله مختلف اطلاعیه

شبح سفیدِ مرگبار

کولاک (برف وزان)

نیما فریدمجتهدی، دکتری آب و هواشناسی

سمانه نگاه، دکتری هواشناسی

اشاره

هوایی که دید افقی بسیار بالا است، موجب غافل‌گیری و مخاطره برای کوه‌نوردان می‌شود. علاوه بر این، نباید فراموش کرد، این پدیده می‌تواند در مقیاس زمانی کوتاه‌مدت و در ابعاد مکان محلی، رخ دهد و این ویژگی این پدیده سبب افزایش خاصیت غافلگیرکننده آن شده است. شدت وزش، سپیدی ذره‌های برف، تراکم بالای ذره‌ها، همراه با تندی باد، شرایط دید افقی را در گاهی در مواردی به کمتر از یک‌متر می‌رساند. اما، یکی دیگر از دلایل اهمیت و خطرناک بودن این پدیده، اثر افت دما، همراه با وقوع این پدیده است که سبب افت دمای بدن و کم‌توانی فرد می‌شود. پیش‌بینی این پدیده محلی امری دشوار است. اما آنچه مسلم است قله‌ها، زین‌های میان دو قله، گردنه‌ها و خط‌الراس‌ها مکان‌هایی هستند که شرایط را در بروز این پدیده مهیاتر می‌کند. از برخی نشانه‌های محیطی نیز می‌توان این پدیده را در صورت عدم پیش‌بینی هواشناسی، شناسایی کرد.

توصیه و کاربرد

کولاک، چه به‌صورت خیزش برف از توده برف تجمع‌یافته روی زمین و چه برفی که در حال بارش همراه با باد شدید است، یکی از پدیده‌های جوی خطرناک و پرتلفات کوهستان است. یکی از اصلی‌ترین اقدام‌ها در مواجهه با این پدیده این است که تا حد ممکن از روبه‌رو شدن با آن پرهیز شود! اما آیا این، امری منطقی و قابل تصور است؟ البته که باتوجه به برنامه‌های صعود قله‌های مرتفع پوشیده از برف، چه در تابستان و چه در زمستان، امری اجتناب‌ناپذیر است، بنابراین بهترین اقدام، داشتن ذهنیت و اشراف بر شرایط پیش‌بینی باد برای آمادگی در خصوص مواجه شدن با این پدیده است تا بتوان از اثرهای منفی آن دور ماند یا اثرات آن را کاهش داد. بدون شک هر کوه‌نوردی که درگیر کولاک شده است می‌تواند شهادت دهد که این پدیده چگونه توان روحی و جسمی انسان را در کمترین زمان ممکن از بین می‌برد. تمهیدات مورد نیاز، چه از لباس مناسب، از جمله عینک توفان، کلاه توفان، پوشاک گرمایشی مناسب و کافی گرفته، تا انتخاب مسیر صعود مناسب و امن، داشتن راهنما یا ابزارهای ناوبری دقیق و مطمئن، وجود وسایل ارتباطی مطمئن، پرهیز از صعود انفرادی و... همگی راه‌های مواجهه با این پدیده خوفناک در کوهستان هستند. نباید فراموش کرد، همه این موارد بستگی به پیش‌بینی‌های دقیق جوی دارد و تا حد ممکن، در صورت اطمینان از وجود کولاک شدید در منطقه، نباید به کوهستان ورود کرد. تمامی تمهیدات پیش گفته، برای شرایط

کولاک، یکی از خطرناک‌ترین و کشنده‌ترین پدیده‌های مرتبط با کاهش دید افقی است که در طول تاریخ، بسیاری را یا به کام مرگ فرستاد و یا کیلومترها از مبدا یا مقصد دور کرده است. در طول تاریخ کم نبوده خطراتی از چارودارانی (باربران سنتی البرز) که در گردنه‌های کوهستان البرز درگیر این شبح سفید شده و برنگشتند. کولاک، از مردان بزرگ و معروف سیاسی نیز جان ستانده است که معروف‌ترین آن، میرزا کوچک جنگلی است. هرچند باتوجه به پیشرفت‌های زیادی که در ابزار و پوشاک کوه‌نوردی به ویژه در زمینه گرمایشی و چه در ابزارهای ناوبری به وجود آمده است، انتظار بر این است که این پدیده که با دو مولفه کاهش دید افقی و کاهش دما، منجر به صدمات و تلفات می‌شود، از خطر کمتری برخوردار بوده باشد. اما رخداد ۵ دی ماه ۱۳۹۹، نشان داد این پدیده همچنان مرموز و کشنده است. کولاک برآیند و هنرنمایی برف در وزش باد شدید است، چه در کوهستان‌های مرتفع دوردست پامیر، چه در گردنه کوهی در جوار محل زندگیمان. این پدیده بارها در همین سال‌های اخیر، در نزدیکی شهرهای ما همچنان جان می‌ستاند شاید این بار به دلیل حجم تلفات در یک روز، این مسئله بیشتر به چشم آمد. به همین بهانه ناخوشایند، پیرامون شناخت از کولاک و حداقل راه شناخت آن بحث می‌کنیم.

کولاک (برف وزان)

کولاک (برف وزان)، همان‌طور که از اسم آن پیدا است، پدیده‌ای است که به دلیل وزش باد شدید بر پشته‌های برف به‌وجود می‌آید. یعنی برفی که در اثر باد، وزیده می‌شود. اما، بسیاری از ما، بارش برف همراه با باد شدید را نیز کولاک می‌نامیم. در کوه‌نوردی، واژه‌ای به نام بوران نیز وجود دارد. تعریفی دیگری که منابع سازمان هواشناسی جهانی در زمینه کولاک ارائه کرده است، مضمونی به همین شکل دارد «برف برخاسته از سطح زمین به وسیله باد، تا ارتفاع ۲ متری، که دید افقی را کاهش می‌دهد، کولاک برف هم می‌تواند از برف انباشته روی زمین شکل بگیرد و هم برفی که در حال بارش است، اما باید به وسیله باد شدید برداشته یا وزیده شود».

در زمینه این پدیده دو نکته مفهومی وجود دارد. این پدیده به دلیل اینکه بسیاری مواقع حتی در هوای خوب بادی نیز می‌تواند رخ دهد.



شکل ۳: نمونه‌ای از ابرهای میله‌ای مبین وزش باد شدید.



شکل ۴: کولاک در مسیر کوه کالاهو، تالش استان گیلان، ۱۴ دی ماه ۱۳۹۷ در زمان وزش باد گرمش شدید (عکس: امین عزتی‌فر)



شکل ۵: کولاک شدید ناشی از باد گرم شدید در علم‌کوه (عکس: مجید ملک‌محمدی)

کولاک‌های خفیف و متوسط به ویژه کولاک‌هایی که به‌وسیله باد وزیده که از برف نشسته بر زمین ایجاد می‌شوند، است. حال، اگر پیش‌بینی‌های جوی به هردلیلی نتوانست وجود کولاک را شناسایی و اعلام کند، برخی از نشانه‌های محیطی از جمله وجود ابر لنتی کولار (ابرهای عدسی شکل) در آسمان منطقه، کمک موثری در این زمینه می‌کند. علاوه بر این توصیه تخصصی برای کوه‌نوردانی که به‌ویژه در فصل سرد سال، قصد صعود از جبهه‌ها و دامنه‌های شمالی قله البرز (در اینجا زاگرس نه) را دارند؛ وقوع پدیده باد گرم (فون-گرمش-گرم‌وا) در مناطق پایین‌دست دامنه‌های شمالی البرز و کرانه‌های جنوبی دریای کاسپین، می‌تواند نشانه وزش باد شدید در ارتفاعات باشد. حال با توجه به اینکه، بیشینه فراوانی این باد در فصل سرد است و باتوجه به اینکه در این فصل، برف در کوهستان وجود دارد، می‌توان انتظار داشت در زمان وزش باد گرم در مناطق پایین‌دست، احتمال وجود کولاک، در هوای صاف در مناطق مرتفع منطقه وجود داشته باشد.



شکل ۱: ابر لنتی کولار (عکس: سعید شفق‌تی)



شکل ۲: نمونه‌ای از ابرهای میله‌ای مبین وزش باد شدید.

کوهنورد پاکستانی فاتح ۷ قله ۸۰۰۰ متری

گفتگو از: دومنیک شسپانسکی

برگردان به فارسی توسط رضا زارعی



می‌رفت. بار او با گذشت سال‌ها سنگین و سنگین‌تر شدند. او تا ۴۰ کیلوگرم وزن را بر پشتش می‌نهاد و مسافت دو کیلومتری را بارها طی روز عبور می‌کرد به خانه می‌آورد.

او ۹ ساله بود که سیل روستای صدپاره را ویران کرد. نوزده ساله بود هنگامی که پدرش نزد پدر و مادر فاطمه رفت تا پیشنهاد ازدواج علی و دخترشان را بدهد. آنها موافقت کردند و اندکی پس از آن علی و فاطمه صاحب پسری شدند که نامش را ساجد نهادند. در نتیجه هزینه‌های زندگیشان بالا رفت. علی برای درآمد بیشتر به عنوان باربر، اکسپدیشن‌هایی را که به کی ۲، برودپیک و گاشربروم‌ها می‌رفتند همراهی می‌کرد. آنها برای زمان ۶-۷ روز حمل ۲۵ کیلوگرم بار مبلغ ۲۵ دلار دریافت می‌کردند. بسیاری از باربرها مسیر بازگشت را بدون بار می‌آمدند. اما علی ترجیح می‌داد با مبلغی کمتر بار تیم‌ها را بازگرداند.

یکی از بدترین نوع بارها بر پشت باربرها حمل نفت سفید بود. در ابتدا علی علتش را نمی‌دانست. او تنها تصور می‌کرد اشتعال‌زا بودن نفت و سیگاری بودن باربرها موجب طفره رفتنشان از جمل این مخازن است! اما پس از حمل متوجه شد شناور بودن مایعات موجب برهم خوردن تعادل می‌شود. او تا یک هفته پس از حمل مخزن نفت همچون آدمی مست تلوتلو می‌خورد! در بجنوبه این دوران روزی یک کامیون ارتش پاکستان به روستا آمد. سربازان به دنبال باربر بودند تا بارهای خود را به دفاتر پستی واقع در مرز شمالی پاکستان، یخچال سیانچ که بالاترین میدان جنگ در جهان (محل مناقشه هند و پاکستان) نامیده می‌شود حمل نمایند. علی برای نخستین بار

گفتگو با محمدعلی صدپارا کوهنورد پاکستانی فاتح ۷ قله ۸۰۰۰ متری متأسفانه علی در فوریه ۲۰۲۱ در مسیر صعود زمستانی به کی ۲ مفقود شد. این متن پیش از آن حادثه تلخ نگارش شده:

شرپاها اسپانسر پیدا می‌کنند. ما چطور؟ هیچ چیز در پاکستان در انتظار من نیست.

این جمله‌ای است که محمدعلی صدپارا کوهنورد نامدار پاکستانی در گفتگو با «دومنیک شسپانسکی» بیان می‌کند.

طی روزهای گذشته و با نخستین صعود زمستانی K۲ همه در مورد نیالی‌ها می‌نویسند. اما باید توجه داشت K۲ در پاکستان است و پاکستان کوهنوردان نخبه‌ای نیز دارد.

یکی از آنها هم اکنون در تلاش است تا K۲ را به همراه پسرش ساجد و جان اسنوری ایسلندی صعود کند - آنها طی روزهای گذشته برخی تجهیزاتشان را تا کمپ ||| بالا برده‌اند.

به رغم صعود زمستانی دومین کوه مرتفع دنیا تلاش برای سایرین از جمله محمدعلی و تیم همراهش همچنان ادامه دارد. نیالی‌ها به قله رسیدند، اما بقیه به دنبال شانس خود خواهند بود. از جمله علی، سنگ‌تراشی از روستای صدپارا. به همین دلیل است که بسیاری او را علی صدپارا صدا می‌کنند. سیمون مورو او را تنزینگ نورگی پاکستانی نام نهاده است.

علی را پنج سال پیش در پایگاه نانگاپاربات ملاقات کردم (احتمالاً برای اولین بار). عکسش در کنار عکس‌های کوهنوردان غربی در چادر آشپزخانه آویزان بود. علی دیگر باربری ناشناس در ارتفاع زیاد نیست. او می‌گوید: «من از الکس تیکسون و دانیل ناردی سپاسگزارم. آنها با من مانند یک کوهنورد عادی رفتار می‌کردند. این برای من جدید بود زیرا ما به طور کلی در سایه هستیم.»

او خاطرات لهستانی‌ها را که به همراهشان در برودپیک (۲۰۰۹/۲۰۰۸ و ۲۰۱۰/۲۰۱۱) کار می‌کرد و با آنها به Gasherbrum I رفت بازگو نمود. در آن صعودها انگشتانش دچار سرمازدگی شد و تعدادی از آنها در بیمارستان قطع شدند. علی این اتفاق را عامل مشکل گم کردن مسیر در نانگا پاربات سال ۲۰۱۶ می‌داند، که بخاطر بیماری توسط اعضای تیم از زیر مسیر قله به پائین بازگردانده شد.

او می‌گوید تا ۶ سالگی شیرمادرش را می‌خورد و همین امر به او قدرت فتح قله‌ها را می‌دهد. او آخرین فرزند از دوازده خواهر و برادر است. علی برای پسرش نگران است زیرا قبلاً هشت خواهر و برادرش بدلیل بیماری جان سپرده‌اند. بیماری‌هایی که هیچ کس در این منطقه قادر به درمان آن نبوده و البته در روستای صدپاره در شمال پاکستان چیز جدیدی نیست.

علی از همان دوران کودکی برای تهیه خوراک دام به فلات دوسای

از نزدیک قله بازگشت) انتخاب کرد. علی سریعتر از آنها به قله رسید اما گام‌های نهایی را منتظر همنوردانش شد تا به اتفاق بر فراز قله بایستند. این موفقیت تغییرات زیادی در زندگی او ایجاد نکرد. او هیچ حامی مالی پیدا نکرد. پس از صعودها، او به صدپارا بازمی‌گردد. وقتی از او در مورد رویاهایش می‌پرسم، او پاسخ می‌دهد که همسرش دوست دارد یک چرخ خیاطی بخرد و او به صعود زمستانی کی دو می‌اندیشد. تا به امروز، او هفت قله هشت هزارمتری را صعود کرده است.



پی‌نوشت

روز ۵ فوریه ۲۰۲۱ محمدعلی صدپارا به همراه کوهنورد ايسلندی جان اسنوری و کوهنورد شیلیایی خوان پابلو موهر آخرین بار در زیر باتل‌نک توسط فرزندش که بدلیل خرابی رگلاتور اکسیژن باز می‌گشت رویت شدند. سه روز تلاش بالگردهای ارتش برای یافتن ایشان بی‌نتیجه بود و سرانجام در سرسخت‌ترین کوه کشورش و جهان جان سپرد.

یادش گرامی

تجربیات «محمدعلی صدپارا» در کوه‌نوردی:

۲۰۰۶ - اسپانتیک	۲۰۰۶ - گاشربروم دو
۲۰۰۸ - موساق آتا (چین)	۲۰۰۸ - نانگاپاربات
۲۰۱۰ - گاشربروم یک	۲۰۰۹ - نانگاپاربات
۲۰۱۵-۱۶ - نانگاپاربات (نخستین صعود زمستانی)	۲۰۱۷ - برودپیک
۲۰۱۷ - نانگاپاربات	
۲۰۱۸ - پومری (نخستین صعود زمستانی که به منظور هم‌هوایی صعود زمستانی در قصل ۱۰۱۸-۲۰۱۹ انجام شد)	۲۰۱۸ - کی ۲
۲۰۱۹ - لوتسه	۲۰۱۹ - ماکالو
۲۰۱۹ - ماناسلو	و احتمالاً قله کی ۲ در زمستان ۲۰۲۱

در زندگی ترسیده بود. شبی گلوله خمپاره دو نفر از همکاران وی را کشت. علی در چادر کناری ایشان خوابیده بود. وی می‌گوید: «بعد از آنچه در سیانچن پشت سر گذاشتم، دیگر هرگز نترسیدم». مادرش او را متقاعد کرد که کوهستان را رها کند، در خانه بماند و از مزرعه سیب زمینی مراقبت کند. اما علی سعی کرد تا برای او توضیح دهد اگر خارجی‌ها می‌خواهند برای کوه‌نوردی در پاکستان پول خرج کنند، چرا به آنها کمک نشود؟

واقعیت این است که او از سال ۲۰۰۶ کوه‌نوردی را شروع کرد. این زمانی بود که او اولین حضورش را بر روی یک هشت هزارمتری با تلاش برای صعود به قله Gasherbrum II آغاز کرد. علی با کوله پشتی سنگین به کمپ چهارم رسید و خسته در چادر خوابید. اما آنها بدون او به سمت قله رفتند. وقتی از خواب بیدار شد، چادر خالی بود. او به دنبال آنها رفت. مسیر را به درستی نمی‌شناخت و چراغ پیشانی‌اش به درستی کار نمی‌کرد، اما ماه به شدت می‌درخشید. بنابراین او رد پاهای آنها را دنبال کرد. او سرانجام پس از سرپرست تیم دومین نفری بود که به قله رسید. وی در همان سال قله اسپانتیک ۷۰۲۷ متر را نیز از مسیری جدید طی کرد. یک سال بعد او در تیم روس‌ها که تلاش داشتند از مسیر دیواره غربی کی دو را صعود کنند حضور داشت. علی در تابستان سال ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ بر فراز نانگاپاربات ایستاده. اوایل سال ۲۰۱۵ درست قبل از صعود زمستانی نانگاپاربات دانیل ناردی کفش‌های جدید خود را با شماره ۴۲ به او هدیه داد. او پیشتر با کفش‌های شماره ۴۳.۵ صعود می‌کرد. خودش می‌گوید: «در صعود با کفش‌های جدیدم مرتکب اشتباه وحشتناکی شدم. مردم باید بدانند که تقصیر من بود، بخاطر من در آن زمان به قله نانگاپاربات صعود نکردیم». علی در تلاش برای صعود به قله Gasherbrum انگشتان پاهایش را از دست داده بود و کفش‌های تنگ تر مزاحم صعود او بودند. او به الکس و دانیل گفت که باید برگردد زیرا شرایط انگشتانش خوب نیست. علی مسیر صحیح را به آنها نشان داد تا راه را گم نکنند و قصد بازگشت را داشت. اما آنها نمی‌خواستند او تنها بازگردد و نگرانش بودند. هرچقدر علی اصرار کرد و توضیح داد می‌تواند به تنهایی بازگردد، آنها نپذیرفتند. «آنها گفتند که بدون من نمی‌روند. این یک همدلی واقعی بود».

در پائیز ۲۰۱۶ با علی هم کلام شدم. از او پرسیدم اگر در زمستان فرصت صعود به نانگاپاربات ایجاد شود آیا توان آنرا دارد تا خودش قصد صعود کند؟ و او پاسخ داد: «احتمالاً خیر! مگر اینکه شخصی از میان اروپایی‌ها به من علاقه‌مند باشد و حاضر شود مرا همراه خود ببرد».

او می‌گفت: «شریایا اسپانسر پیدا می‌کنند. اما ما چطور؟ هیچ چیز در پاکستان در انتظار من نیست. چه کسی اینجا به کوه‌نوردان علاقه ندارد؟ مردم سخت کار می‌کنند. آنها در مورد هیمالیا چیزی نمی‌دانند. من در خانه و در جنگل کار می‌کنم، کشاورزی و باغداری می‌کنم و به حیوانات رسیدگی می‌کنم. در تابستان شاید در برخی سفرهای تجاری حضور یابم. پول برای من مهم‌ترین چیز نیست. اگر کوه‌ها نبودند، من به شهر نقل مکان می‌کردم و در روستا زندگی نمی‌کردم».

اواخر ژانویه ۲۰۱۶ شروع به پایین آمدن از کمپ اصلی نانگاپاربات کردم، یک ماه بعد علی به قله این کوه رسید. در طول حمله به قله، او راهی متفاوت از همنوردان خود سیمون مورو، الکس تکسیون و تامارا لانگر (او

ماموریت غیر ممکن در کی ۲ زمستانی ممکن شد!



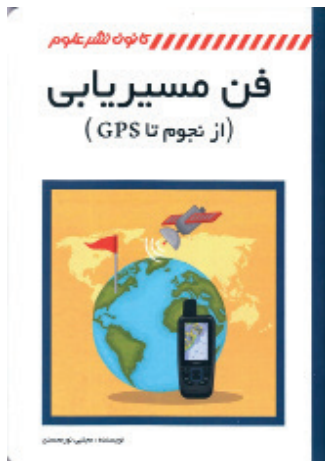
«شرپاهای نیپالی» سربلند در
بزرگترین چالش کوه نوردی هیمالیا

تراژدی تلاش های صعود به «کی ۲» در زمستان ۲۰۲۱

با جان باختن ۵ کوه نورد سرشناس



معرفی کتاب

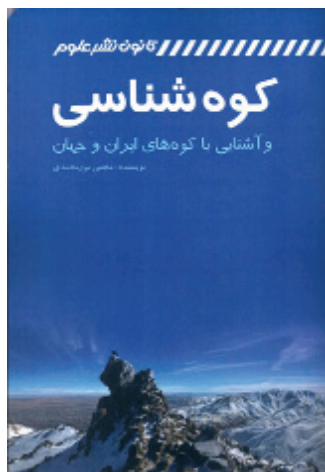


مناطق شهری و جاده ای نیز نیاز به داشتن توانایی مسیریابی دارد. امروزه با ورود جی پی اس به سیستم های مختلف از قبیل خودروها، دستگاه های تلفن هوشمند و ... به سادگی می توان هرگونه نشانی و همچنین بهترین و سریعترین مسیر به سمت هدف را پیدا کرد. بنابراین هدف از نگارش این کتاب، توضیح همه روش های مسیریابی از ابتدا تا کنون یعنی از روش های نجومی تا تکنولوژی جی پی اس می باشد.

نویسنده: مجتبی نور محمدی

فن مسیریابی

از کجا آمده ایم، کجاییم و به کجا می رویم؟ توانایی مسیریابی و باقی ماندن بر روی مسیر درست با هر روشی، یکی از حداقل توانایی هایی است که از هر کوهنورد و طبیعت گرد انتظار می رود. اما داشتن این توانایی فقط منحصر به کوهنوردان و طبیعت گردان نیست. زیرا پیدا کردن هر گونه نشانی در

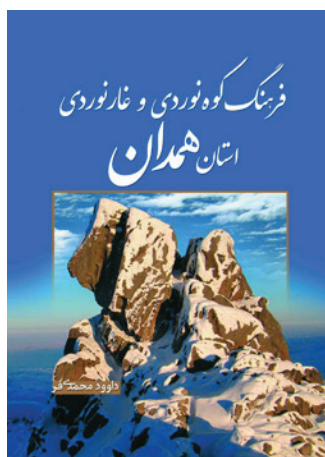


که کوهنورد می تواند در مقابل برای کوه ها و برای این طبیعت پاک خداوند انجام دهد، این است که با دانش و اطلاعات کافی قدم در کوهستان بگذارد، که در این صورت نه او به کوهستان آسیبی وارد کند و نه کوهستان به او آسیبی وارد کند. در همین راستا بنده به عنوان نگارنده بر خود لازم دانستم کتاب هایی را جهت افزایش دانش کوهنوردان از کوهستان و اصول کوهنوردی به رشته تحریر درآورم تا توانسته باشم حداقلی از سهم خود را در ادای دین به طبیعت و کوهستان به جا آورده باشم.

نویسنده: مجتبی نور محمدی

کوه شناسی

به نظر نگارنده دو هدف اصلی از پا گذاشتن به کوه ها و انجام کوهنوردی، توسط کوهنوردان و کوهروها دنبال می شود: یکی افزایش سطح سلامتی جسمانی و دیگری تمدد اعصاب و دور شدن از دغدغه های زندگی شهری. از آنجاییکه کوه ها مظهر زیبایی و عظمت در طبیعت هستند، سر سپردن به کوه می تواند تمام انرژی های منفی را جذب کرده و آنها را با انرژی های مثبت خود جایگزین کند. حداقل کاری



کوهستان ها، غارها و دانش کوهنوردی را از گذشته های دور و نزدیک به دنیای امروز رسانده و به کوهنوردان روز معرفی می نماید. پاسخگوی نیازهای کوهنوردی و میراث بزرگان از ادوار پیشین است. تا امروزیان بدانند ریشه های کوهنوردیشان چه عوامل و چه کسانی بوده اند و چه کرده اند و امروزیان چه کسانی هستند و چه باید بکنند.

نویسنده: داوود محمدی فر

فرهنگ کوهنوردی و غارنوردی استان همدان

نگارش کتاب های مرجع چون فرهنگ نامه به پیشرفت و گسترش ورزش و رسیدن به اهداف موردنظر سرعت می بخشد، به ویژه فرهنگ نامه ای تخصصی کوهنوردی می تواند از زمره کارهای اساسی و اثرگذار به شمار آید. فرهنگ نامه در رشته ها و دانسته های تاریخی، فرهنگی و شخصیتی رشته های مختلف کوهنوردی،



کوه بانو

برگ‌هایی از تاریخ کوه‌نوردی زنان ایران

داوود محمدکفر



کوه بانو

«کوه بانو، بانوی کوه، تمام کوه‌ها بانو داشته‌اند، صدای بانوی کوه، صدایی است که از آواز در کوه پیچد و برگردد، در افسانه‌های قدیم این صدا را نسبت به بانویی می‌دادند که در کوه پنهان شده است».

(از یادداشت‌های مولف، لغت نامه دهخدا)

زنان تاریخ ندارند، تاریخ نویس زن نیز نداشته‌ایم. یا من ندیده‌ام که داشته باشیم. شاید هم تاریخ‌نگاری مردانه بوده است. و یا شاید این هم ستم دیگری است که محرومیت‌های اجتماعی بر آنان تحمیل نموده، در کوه‌نوردی نیز چنین است.

در این کتاب هویت یابی و معرفی بانوان کوه‌نورد ایران مطرح می‌باشد و در این اندیشه‌ایم که بکوشیم تاریخ کوه‌نوردی بانوان، به نحوی مستند و شایسته سامان یابد.

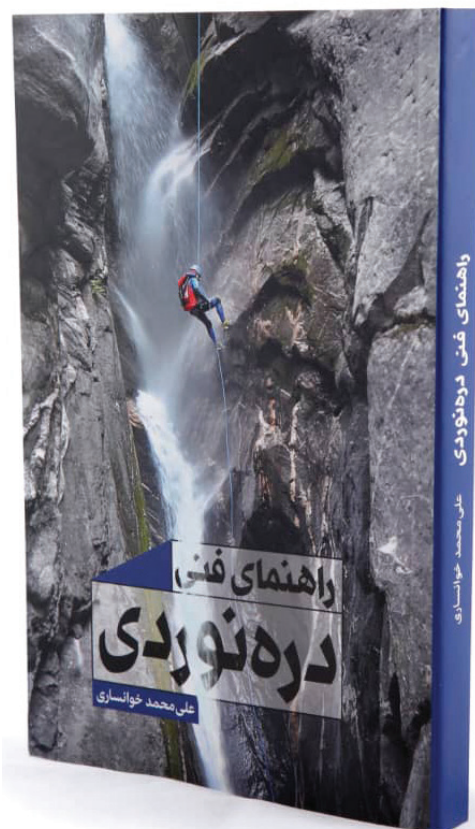
نویسنده: داوود محمدی‌فر

راهنمای فنی دره‌نوردی

رشته، در کنار مسئولیتی که برای خویش قائل بودم مرا برآن داشت تا در راه نگارش این کتاب گامی بردارم. در این راه، تجربه‌ها، روش‌ها و تکنیک‌های دره‌نوردی در کشور‌های صاحب سبک را مورد توجه قرار دادم و کوشیدم تا با رویکردی آموزشی به سطوح مختلف این رشته بپردازم. به امید آنکه دره‌نوردی ایمن‌تر و جذاب‌تری را شاهد باشیم.

نویسنده: علی محمد خوانساری

این کتاب، کوششی است برای آموزش تکنیک‌های دره‌نوردی به علاقه‌مندان این رشته. اقبال روزافزون به این رشته زیبا، پرهیجان و با طراوت همراه با شور و اشتیاق کارآموزان در فراگیری دانش روز دره‌نوردی و نیاز به راهنمایی فنی در این



اخبار فدراسیون

تفاهم نامه همکاری فدراسیون «کوهنوردی و صعودهای ورزشی» و فدراسیون «دانش آموزی»

شنبه ۱۸ بهمن ۱۳۹۹؛ در محل فدراسیون دانش آموزی و با حضور «زارعی» و «بابویی» رؤسای دو فدراسیون «کوهنوردی و صعودهای ورزشی» و «دانش آموزی»، تفاهم نامه همکاری بین دوفدراسیون منعقد گردید.

این تفاهم نامه در راستای تحقق اهداف و مأموریت های مندرج در سند چشم انداز ۱۴۰۴، سیاست های کلی ابلاغ شده توسط رهبر معظم انقلاب و مندرجات برنامه های توسعه کشور و به منظور ایجاد زمینه هماهنگی و همکاری در اجرای برنامه ها و فعالیت های دوجانبه بین فدراسیون ورزشی، منعقد شد.

این تفاهم نامه در راستای تحقق اهداف و مأموریت های مندرج در سند چشم انداز ۱۴۰۴، سیاست های کلی ابلاغ شده توسط رهبر معظم انقلاب و مندرجات برنامه های توسعه کشور و به منظور ایجاد زمینه هماهنگی و همکاری در اجرای برنامه ها و فعالیت های دوجانبه بین فدراسیون ورزشی، منعقد شد.

این تفاهم نامه در راستای تحقق اهداف و مأموریت های مندرج در سند چشم انداز ۱۴۰۴، سیاست های کلی ابلاغ شده توسط رهبر معظم انقلاب و مندرجات برنامه های توسعه کشور و به منظور ایجاد زمینه هماهنگی و همکاری در اجرای برنامه ها و فعالیت های دوجانبه بین فدراسیون ورزشی، منعقد شد.

تسلیت فقدان «علی رضا ژاله» از مریبان ارزشمند کوهنوردی، اسکی و دوچرخه کوهستان کشور و استان قزوین

فقدان این مربی ارجمند را تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال، علو درجات را برای آمرحوم مغفور مسئلت دارد.

با عرض تأسف و تأثر؛ مطلع شدیم «علی رضا ژاله» از مریبان ارزشمند کوهنوردی و دوچرخه کوهستان کشور و استان قزوین بر اثر بیماری سرطان جان به جان آفرین تسلیم کرد. فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

صعود زمستانی فجر کوهنوردان اردبیل به قله زیبای سبلان

پیشکسوتان و خادمان کوهنوردی استان اردبیل از مسیرهای جنوب شرقی آلوارس سرعین و شمال شرقی شاییل مشگین شهر.

صعود زمستانی کوهنوردان اردبیل به قله زیبای سبلان در ۲۴ بهمن ماه سال ۱۳۹۹ به مناسبت چهل و دومین سالگرد انقلاب اسلامی و یادواره

نفرات برتر مسابقات انتخابی تیم سنگنوردی هیات استان در رشته های بولدرینگ و سرطانب

مقام دوم: علی طاهری ویس شوشتری
مقام سوم: عماد طاهری ویس شوشتری
بولدرینگ:

نفرات برتر مسابقات انتخابی تیم سنگنوردی هیات استان در رشته های بولدرینگ و سرطانب
مسابقات انتخابی تیم سنگنوردی

مقام اول: علی طاهری ویس شوشتری
مقام دوم: عماد طاهری ویس شوشتری
مقام سوم: محمد حسین ساغری

هیات استان در روز ۵ شنبه ۲۳ بهمن در رشته های بولدرینگ و سرطانب برگزار گردید. و در پایان نفرات اول تا سوم در دو ماده سرطانب و بولدر مشخص گردیدند.

سرطانب:

لازم به ذکر است که به دلیل به حد نصاب نرسیدن سنگنوردان در بخش بانوان، مسابقه بانوان برگزار نگردید.

مقام اول: محمد حسین ساغری

انتصاب در کمیته «حفظ محیط کوهستان» و بخش «کوهپیمایی» کمیته «آموزش»

محیط کوهستان» و آقای «ارسلان محمودی» به سمت «دبیر بخش کوهپیمایی» منصوب شدند.

فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی بر خود لازم می داند از زحمات رئیس سابق «کمیته حفظ محیط کوهستان»؛ آقای «امین معین» و «مسئول بخش کوهپیمایی»؛ آقای «وحیدرضا عطائی فر» تقدیر و تشکر به عمل آورد.

بنا به درخواست کمیته آموزش فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی، طی احکامی جداگانه از سوی «حسین مقدم» دبیر فدراسیون، آقای «حامد رستگار» به عنوان «رئیس کمیته حفظ محیط کوهستان» و خانم «پروین رضایی» به عنوان «مسئول بخش کوهپیمایی» فدراسیون منصوب شدند.

همچنین سرکار خانم «فرشته وطن دوست» به سمت «دبیر کمیته حفظ

مراسم تقدیر از پیشکسوتان کوهنوردی استان خراسان جنوبی

مراسم تقدیر از پیشکسوتان کوهنوردی استان خراسان جنوبی برگزار شد. در این مراسم که با حضور بزرگواران هیأت های بیرجند، سرایان و اسلامیه برگزار گردید از افراد زیر تجلیل به عمل آمد.

آقایان:

علیرضا خدمتی/ عباس حسینی مقدم/ محمود غلامیان مقدم/ محمد حسن سرکار خانم رفعت عظیمی

همایش کوهپیمایی همگانی بمناسبت گرامیداشت روز زن و ایام دهه فجر / کهگیلویه و بویراحمد، شهرستان باشت، شهر بوستان

۲۰ بهمن ماه با حضور جمعی از اهالی محترم و فهیم شهر بوستان، آقای قلی پور رئیس هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان کهگیلویه و بویراحمد، سرکار خانم باقری عضو شورای شهر بوستان، آقای مرادی رئیس هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان باشت، و مجید حسین پور رئیس کمیته همگانی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی در منطقه کوهستانی و زیبای بوستان برگزار گردید. حاضرین در این پیمایش که عمدتاً

از بانوان و جوانان و خانواده ها بودند با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی و فاصله ایمن به کوهپیمایی پرداختند. در انتها به قید قرعه به تعدادی از شرکت کنندگان جوایزی اهدا گردید. همچنین با طرح سوالات مربوط به حوزه کوهستان به ۱۰ نفر از شرکت کننده گان جوایز نقدی از طرف فدراسیون کوهنوردی و هیئت کوهنوردی استان اهدا گردید.

ارزیابی عملکرد کمیته همگانی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی توسط کارشناسان دفتر توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان

در تاریخ ۱۴ بهمن ماه جلسه ای با حضور رئیس فدراسیون آقای زارعی، سرکار خانم گرجی نایب رئیس بانوان، مجید حسین پور رئیس کمیته همگانی، آقای حسین نظر مسئول بخش سیمرغ کوههای ایران و خانم ها موسوی و قهرمانی از کارشناسان دفتر توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان در محل فدراسیون برگزار گردید.

در ابتدا مجید حسین پور توضیحات کاملی را در رابطه با عملکرد حوزه های مختلف همگانی در سراسر کشور طی سالهای ۹۸ و ۹۹ بیان نموده و مستندات و گزارشات مربوطه را ارائه نمود. از جمله این گزارشات برگزاری دوره های آموزشی کوهپیمایی همگانی توسط باشگاه ها و هیئت ها، برگزاری نشست ها و همایش های مختلف، عقد

تفاهم نامه با سازمان ها و ارگان ها، و برگزاری دوره های بلدو جستجوگر محلی کوهستان.

در ادامه آقای زارعی ضمن خیر مقدم به میهمانان و قدر دانی از حمایت های دفتر توسعه ورزش همگانی وزارت توضیحات تکمیلی را بیان نموده و بر رویکرد فدراسیون نسبت به توجه بیشتر به جوامع محلی بخصوص کوهپایه نشینان را تاکید نمودند.

در پایان کارشناسان محترم ضمن رضایت بر عملکرد فدراسیون کوهنوردی در حوزه همگانی خواستار ارائه گزارشات و عملکرد ها طبق چهارچوب های تعیین شده از سوی دفتر توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان شدند.

تجلیل از «منصوره گرجی» نایب رئیس فدراسیون و «محیا دارابی» سنگ نورد تیم ملی

طی مراسمی با حضور وزیر ورزش و جوانان و معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده، از فعالان حوزه ورزش بانوان و از جمله؛ «منصوره گرجی» نایب رئیس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی و «محیا دارابی» عضو تیم ملی سنگ نوردی کشورمان، تجلیل شد.

دکتر مسعود سلطانی فر، معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده، طاهره طاهریان نایب رئیس کمیته ملی المپیک و مهین فرهادی زاد معاون توسعه ورزش بانوان، تقی زاده معاون امور حقوقی، مجلس و استان ها، دکتر عبدالحمید احمدی معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی، سردار قاسمی مشاور وزیر در امور ایثارگران، دکتر کاوه احمدی مدیرکل روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت ورزش و جوانان در این مراسم حضور داشتند.

این مراسم روز گذشته در سالن «فارسی» آکادمی ملی المپیک برگزار و از پیشکسوتان ورزش، خبرنگاران ورزشی، ورزشکاران قهرمان برتر اخلاق و نواب رئیس بانوان فدراسیون های ورزشی، تجلیل شد.

باشگاه توسعه ورزش مهستان

با رویکردی متفاوت، سعی داریم تا ضمن تسهیل ورود علاقه مندان به حوزه ورزش های کوهستان، ورزشکاران را در دستیابی به اهداف و برنامه های خود همراهی نماییم. ما خود را مبتکر در ارائه ، «راهکار کوهستان» میدانیم و سعی داریم الگوی زندگی ای سالم ، بانشاط و پر تحرک را به مخاطبین خود معرفی نماییم.

برای عضویت در باشگاه از طریق آدرس اینترنتی زیر اقدام نمایید:



WWW.MAHESTANSPORT.COM

اخبار باشگاه را از طریق صفحه اینستاگرام ما دنبال کنید.



MAHESTANSPORTCLUB



021.88561680