



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

صد عود

گاهنامه فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی - شماره ۱۶ آبان ماه ۱۳۹۶



- فدراسیون هفتادساله شد
- شاهکاری عظیم؛ پدیده ای عظیم تر
- قهرمانی جهان توسط یوزپلنگ آسیایی
- ایران میزبان اجلاس سالیانه کوهنوردی جهانی و آسیایی



UIAA



I.R. Iran Mountaineering
& Sport Climbing Federation

**GENERAL ASSEMBLY OF
INTERNATIONAL
CLIMBING AND MOUNTAINEERING FEDERATION**

UIAA

18TH TO 21TH OCTOBER 2017

SHIRAZ - IRAN

WWW.THEUIAA.ORG

WWW.MSFI.IR/EN

شیراز - ایران

UIAA GA

فدراسیون آسیایی

فدراسیون جهانی

اجلاس سالانه

کوهنوردی

**International Climbing and Mountaineering Federation
Asian Union of Climbing and Mountaineering Federation
I.R. IRAN MOUNTAINEERING & SPORT CLIMBING FEDERATION**

بسم الله الرحمن الرحيم



ایام سوگواری سید و سالار شهیدان امام حسین (ع) و یاران وفادارش
تسلیت و تعزیت باد.

فصلنامه صعود

شماره ۱۶

بولتن داخلی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

فهرست

۴ حماسه عشق و ایثار

۵ کار گروه پیشکسوتان فدراسیون

۶ فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ایران

۹ سومین گردهمایی پیشکسوتان کوهنوردی سراسر کشور

۱۲ شاهکاری عظیم؛ پدیده ای عظیم تر

۱۵ باشگاه ۸۰۰۰ متری ها

۱۶ فدراسیون ۷۰ساله شد

۲۰ بزرگداشت هفتادمین سال تاسیس

۲۲ چهارمین جشنواره صعودهای برتر

۲۴ ایران و مقام سوم آسیا

۲۶ رضا علیپور یوزپلنگ سنگنوردی جهان

۲۸ استراحت پویا

۳۱ حرفه ای کوهنوردی کنید

۳۲ چهارمین جشنواره صعودهای برتر (بخش کوهنوردی)

۳۳ چهارمین جشنواره صعودهای برتر (بخش دیواره نوردی)

۳۴ «استاد محمد کاظم گیلانپور» پیشگام کوهنوردی فنی در ایران

۳۶ قابی به یادگار

۳۸ کوهنوردی با اسکی

۴۰ گرمزدگی

۴۲ باتری ها، بمب های مخرب محیط زیست!

۴۴ طراحی مسیر دیواره های سنگنوردی

۴۶ گفتگو با «استاد احمد معرفت» پیشکسوت کوهنوردی

۴۸ لحظاتی در سکوت و رنگ

۵۰ غارنوردان، فدراسیون و حفاظت از غارها

۵۲ نقش تشکیلات در کوه نوردی

۵۴ ۱۰ مزیت عمده سنگ نوردی برای سلامت انسان

۵۶ ابزار شناسی

۵۸ همگانی شدن ورزش همگانی

۵۹ معرفی کتاب

۶۰ هواشناسی کوهستان

۶۲ لوت، اقلیمی پر رمز و راز

۶۴ مرثیه ای بر یخچال یخار

۶۵ صعود تیم کوهنوردی بنیاد امیدمهر به قله علم کوه

۶۶ گزارش عملکرد آموزشی استان ها (۶ ماه نخست سال ۹۶)

۶۸ اجلاس جهانی کوه نوردی در شیراز

مدیر مسئول: رضا زارعی	کیانا عرب
سردبیر: حسین رضایی	ابراهیم فرجی پور
مسئول اجرایی: فرشته احمدیان فر	روشن امین نیا
همکاران این شماره:	حسین نظر
محمود میرنوری	محمد نصیری
منصوره گرچی	آرتیمس فرشاد یگانه
مهدی داور پور	امین معین
عباس ثابتیان	دکتر فرید عباسی دزفولی
نصرت اله نوری	محمد مرتضوی
حجت الاسلام شریفیان مهر	حسین صالحی
سرو حوری	کیان نادری
مهدیه زهدی	رضا سلطانی
بهمن ایزدی	آذران حمیدی
ابوالفضل زمانی	میلاذ ریاضیات
محسن هاشم نژاد	کیانوش رضایی
پرویز مشهدی	نگار نادری
لیلا طباطبایی	محمود هاشمی
شهرام عباس نژاد	

گرافیک و صفحه آرایی: ناز بلا صادقی

تلفن: ۰۲۱-۲۲۵۶۹۹۹۵-۶
 نسخه الکترونیکی: www.msfi.ir
 ارسال خبر: Info@msfi.ir
 کانال تلگرام: [@msfinews](https://t.me/msfinews)



گروه تبلیغات
نویک
 ۰۲۱-۶۶۷۱۶۶۴۱
www.novik.ir
 طراحی و اجرا

صعود آگهی می پذیرد

تلفن: ۰۹۱۲۳۵۹۱۳۵۳ خانم احمدیان فر

صحت آگهی ها برعهده آگهی دهنده می باشد

حماسه عشق و ایثار

عاشورا، یک مقطع تاریخی نیست، همه تاریخ است

حجت الاسلام علی شریفیان مهر

السلام علیک یا اباعبدالله الحسین(ع)

قلب مؤمنین وجود دارد. می توان گفت فعال ترین بخش فطرت ما، حسین(ع) است و حسین(ع) معجزه فطرت است.

امروز که بن بست ها خودشان را نشان داده اند و اهل عالم دنبال راه جدیدی برای نجات هستند، این راه جدید باید با حسین(ع) به اهل عالم معرفی شود. امروز نوبت امام حسین(ع) و نوبت بازگشت به اباعبدالله(ع) است. مردم جهان راه نجات می خواهند و راه نجات هم حسین(ع) است.

«إِنَّ الْحُسَيْنَ بْنَ عَلِيٍّ فِي السَّمَاءِ أَكْبَرُ مِنْهُ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّهُ لَمَكْتُوبٌ عَنْ يَمِينِ عَرْشِ اللَّهِ مُصْبِحٌ هُدًى وَ سَفِينَةٌ نَجَاةٌ» (عیون اخبار الرضا/ج ۱/ص ۰۶)

بخش فرهنگی فدراسیون کوهنوردی هر ساله به مناسبت فرارسیدن ماه محرم اقدام به برگزاری طرح عاشورا، حماسه عشق و ایثار می نماید و در قالب اطلاعیه ای از هیات های کوهنوردی استان ها، شهرستان ها و باشگاه های فعال کوهنوردی در اقصی نقاط ایران اسلامی دعوت به عمل می آورد که در این طرح معنوی در قالب یک حرکت فرهنگی ورزشی شرکت نمایند، بدین صورت که در روز قبل از شروع ماه محرم با صعود به بلندترین قله منطقه خود، پرچم مزین به نام امام حسین(ع) را بر بلندای آن قله به اهتزاز در آورده و نصب پرچم های سیاه مزین به نام اباعبدالله الحسین ع در مسیر قله های شاخص و پرتردد استان ها و شهرهای مختلف کشور را داشته باشند تا در زنده نگه داشتن نهضت عاشورا و احیاء فرهنگ حیات بخش حسینی سهیم باشند.

که امسال نیز این حرکت فرهنگی ورزشی طبق سنوات گذشته به همت کوهنوردان تهرانی در مسیرهای پر تردد قله های توچال، کلک چال، داراباد و ... در روز پنجشنبه و جمعه انجام شد، همچنین بام ایران اسلامی قله دماوند نیز به همت کوهنوردانی از باشگاه های مختلف کوهنوردان خراسان رضوی در ایام عزای حسینی(ع) سیاه پوش شد.

و نیز در حرکتی زیبا و نمادین با هماهنگی جمعی از کوهنوردان شیرازی در ۱۳ شهریور ۶۹ در ۱۳ استان کشور بر بلندای ۱۳ قله، پرچمی مزین به نام امام حسین(ع) به مناسبت مقارن شدن با این ایام به اهتزاز در آمد.

ان شاءالله امیدواریم هر ساله شاهد گسترش این حرکت زیبای معنوی در میان جامعه کوهنوردی باشیم.

در پایان با تشکر از تمامی عزیزانی که در سراسر کشور در ایام عزای حسینی(ع) ما را در برگزاری این طرح ارزشمند یاری نمودن کمال سپاس و قدردانی را داشته و با ارسال گزارش عملکرد خود به همراه نکات پیشنهادی جهت تقویت طرح در سال های آتی ما را یاری نمایند.

کُلّ یوم عاشورا و کُلّ ارض کربلا. حماسه خونین عاشورا، اقیانوسی ناپیدا و کرانه ای است که سراسر هستی را پوشانده است. تاریخ عاشورا با حسین(ع) و فرزندان و یاران با وفایش پیوند خورده و سخن از عاشورا، سخن از جوانمردی، عشق، فداکاری و ایثار و شهادت است.

ائمه دین خواستند قیام امام حسین(ع) به صورت یک مکتب و به صورت یک مشعل فروزان همیشه باقی بماند. این یک چراغی است از حق، از حقیقت دوستی و از حقیقت خواهی.

این یک ندایی است از حق طلبی، از حریت و آزادی، این مکتب آزادی و این مکتب مبارزه با ظلم را خواستند برای همیشه باقی بماند، در زمان خود ائمه اطهار که این دستور صادر شد، سبب شد که جریان زنده و فعال و انقلابی به وجود آید، نام امام حسین(ع) شعار انقلاب علیه ظلم گشت.

لذا زنده نگه داشتن نهضت عاشورا و احیاء فرهنگ حیات بخش حسینی در تاریخ شیعه و سیره ائمه اطهار و پیشوایان اسلامی همواره مورد تأکید قرار گرفته و دارای جایگاه خاص و اهمیت ویژه ای است.

از طرفی مهمترین پایگاه دین ما فطرت است. اگر فطرت نبود، معنا نداشت که خداوند به پیامبر بفرماید:

«تو فقط تذکر دهنده هستی؛ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ» (غاشیه/۱۲)

این تذکر به دلیل وجود فطرت است. و پیامبران کاری جز بیداری و شکوفایی فطرت ندارند. این فطرت است که ما را به خدا ملحق می کند.

فعالترین بخش فطرت ما، حسین(ع) است.

رسول اکرم(ع) فرمودند: «همانا برای قتل حسین(ع) حرارتی در قلوب مؤمنین است که هرگز به سردی نمی گراید؛

إِنَّ لِقَتْلِ الْحُسَيْنِ حَرَاةً فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لَا تَبْرُدُ أَبَدًا» (مستدرک الوسائل/ ج ۱۰/ص ۸۱۳)

ما اشک بر اباعبدالله(ع) را از کجا کسب کرده ایم؟! واقعا خودمان هم نمی دانیم که این اشک و سوز از کجا نشأت گرفته است.

این کلام رسول الله(ص) در واقع از رابطه فطری ما با اباعبدالله(ع) پرده برداری می کند. همان طور که ایمان یک امر فطری است و وقتی بخشی از فطرت مؤمن شکوفا شود، تبدیل می شود به همین حرارتی که از اباعبدالله(ع) در

نگاهی به

تاریخچه و فعالیت‌های کارگروه پیشکسوتان فدراسیون

نصرت اله نوری

رئیس کارگروه پیشکسوتان

به طور جداگانه برای هیأت‌های استان‌ها نیز ارسال شد.

دومین گردهمایی پیشکسوتان فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی با عنوان پاسداشت استاد کاظم گیلانپور پیشگام کوهنوردی فنی در ایران در تاریخ ۲۵ تا ۲۷ شهریور ۱۳۹۵ در کلاردشت (مجمع کوهستانی وندارین) با حضور نمایندگان ۱۳ استان و ۶۳ نفر از آقایان و بانوان پیشکسوت به مدت سه روز برگزار شد. در این گردهمایی ضمن دیدار دوستان پیشکسوت و جلسه تبادل نظر مربوط به امور پیشکسوتان و دریافت نظرات آنان به عنوان راهگشای برنامه‌های آتی، از ده نفر از بزرگان و پیشکسوتان که چند نفر هم شاگردان مستقیم استاد گیلان پور بودند (کلاس‌های سال ۱۳۳۴) با اهدای لوح تقدیر همراه با اولین سری کارت پیشکسوت تجلیل به عمل آمد.

تقدیر شونده‌گان دومین گردهمایی پیشکسوتان در مجتمع کوهستانی وندارین: آقایان فرخ رحمدل، ناصر تفکری، داود محمدی‌فر، ناصر رستمی، محمود فتوحی، احمد اخوان، صادق کرباسی، احمد معرفت، دکتر حسن صالحی مقدم، حسین رضایی درجی (متولد ۱۳۱۵) همچنین در راستای تقدیر از پیشکسوتان در بهمن ماه سال ۱۳۹۵ در همایش صعود سراسری که به مناسبت دهه فجر به میزبانی هیأت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان یزد برگزار شد از ۹ نفر از پیشکسوتان معرفی شده استان یزد در مراسم افتتاحیه این همایش با حضور استاندار محترم یزد، مدیر کل محترم اداره تربیت بدنی استان یزد و حدود ۴۰۰ نفر از کوهنوردان سراسر کشور حاضر در صعود سراسری، با اهدا لوح تقدیر و کارت پیشکسوتی تقدیر به عمل آمد.

تقدیر شونده‌گان دومین گردهمایی پیشکسوتان در صعود سراسری شیرکوه: آقایان عباس مهرآوران، رضا محمدی، علیرضا آرامی، ولی یزدی‌زاده، علی‌اصغر آیتی‌زاده، سید محمد مذهبی، مهدی فرهنگ‌نژاد، محمود ملک‌زاده، ضیاءالدین کسمایی

اعضای کارگروه پیشکسوتان کوهنوردی و صعودهای ورزشی:

نصرت اله نوری رئیس کارگروه، عزیز خلج، هادی آبادی خواه، مهدی داور پور، خانم سرو حوری



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی وارد هفتادمین سال تاسیس شده‌است. (۱۳۹۶-۱۳۲۶) و در حال حاضر کارگروه‌های متعددی از جمله کارگروه پیشکسوتان در آن مشغول فعالیت هستند.

آیا کارگروه پیشکسوتان در گذشته هم فعالیت داشته است؟

در دوران پیش از انقلاب در فدراسیون کوهنوردی کمیته و یا کارگروهی تحت عنوان پیشکسوتان وجود نداشته است. فدراسیون فقط دارای سه کمیته به نام‌های: کمیته فنی، کمیته انتشارات و تبلیغات و کمیته اجرایی بود که به عنوان زیر مجموعه فدراسیون فعالیت می‌کردند و مهمترین آنها هم کمیته فنی بود که بیشتر به امور صعودها و آموزش میپرداخت. اما در بعضی مراسم از پیشکسوتان نیز تجلیل به عمل می‌آمد. بعد از انقلاب پس از گذشت چندین سال که دوباره کوهنوردی مورد توجه قرار گرفت و فعالیت‌ها بیشتر شد جای خالی کمیته و یا کارگروهی برای پیشکسوتان در کنار دیگر کارگروه‌ها احساس شد و چندین نفر در همین راستا به عنوان مسئول امور پیشکسوتان منصوب و مشغول به کار شدند. از جمله در زمان ریاست آقای آقاجانی اولین کارگروه پیشکسوتان به ریاست آقای محمود فتوحی و در زمان ریاست آقای شعاعی دومین کارگروه پیشکسوتان به ریاست آقای ابوالفضل عظیمی تشکیل شد و اقداماتی نیز صورت گرفت. در زمان ریاست آقای آقاجانی فدراسیون به فکر تدوین آیین‌نامه‌ای برای پیشکسوتان برآمد و آیین‌نامه ای هم با کمک چند نفر تدوین شد ولی اجرایی نشد.

سومین کارگروه پیشکسوتان فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی (کارگروه فعلی) در خرداد ماه سال ۱۳۹۴ همزمان با ریاست آقای زارعی به ریاست آقای نصرت‌اله نوری با هدف ارج نهادن به پیشکسوتان، فراهم آوردن شرایطی جهت بهره‌مندی از تجارب، سوابق و دانش پیشکسوتان در راستای رشد کوهنوردی و صعودهای ورزشی کشور و نیز ارتقای جایگاه پیشکسوتان در کشور، ایجاد همدلی و صمیمیت بیشتر میان پیشکسوتان فعالیت خود را آغاز نمود. کارگروه پیشکسوتان نخست فعالیت خود را برای تدوین یک آیین‌نامه جامع‌تر آغاز نمود و با بهره‌گیری از آیین‌نامه سال ۱۳۸۵ و بررسی چندین آیین‌نامه دیگر از سایر منابع و باری اعضای کارگروه و همچنین استفاده از نظرات صاحب نظران پیشکسوت، آیین‌نامه پیش نویس و پیشنهادی را تدوین نمود.

با توجه به اینکه این کارگروه مبنای فعالیت خود را بر ادامه کار در سطح کشور پایه ریزی نموده است در آغاز فعالیت از تمام هیأت‌های کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان‌ها درخواست شد که نماینده یا مسئول کارگروه پیشکسوتان استان را برای اولین گردهمایی که در آبان ماه ۱۳۹۴ در مجتمع کوهستانی پلور برگزار شد معرفی نمایند که نهایتاً با حضور نماینده و یا مسئول کارگروه پیشکسوتان یازده استان در کنار چندین نفر از اساتید کوهنوردی که دعوت شده بودند و با حضور اعضای کارگروه پیشکسوتان فدراسیون جلسات در دو نوبت صبح و عصر تشکیل و پس از بررسی و اظهار نظر، پیش‌نویس آیین‌نامه تصحیح و مورد تصویب حاضران قرار گرفت و جهت اطلاع و اجرا برای هیأت‌های کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان‌ها بر روی سایت فدراسیون قرار گرفت. همچنین آیین‌نامه تدوین شده

فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ایران

۱۳۹۶ → ۱۳۲۶

نصرت اله نوری

این خط جاده ها که به صحرا نوشته اند

یاران با قلم پا نوشته اند

فرصت شمار حرمت و یاد گذشتگان

این نکته را بین که چه زیبا نوشته اند

رویدادها

در سال ۱۳۳۳ اولین کلاس رسمی فدراسیون کوهنوردی با عنوان تربیت مربی با مدرسی آقای کاظم گیلانپور در لالون (رودبار قصران) به مدت ۱۵ روز با ۱۰ نفر کارآموز برگزار شد.

و در سال ۱۳۳۴ دومین کلاس تربیت مربی در دارآباد با ۱۰ نفر کارآموز دیگر و مدرسی آقای گیلانپور برگزار گردید.

لازم به ذکر است خود آقای گیلانپور در سال ۱۳۹۲ کلاس کوهنوردی مدرسه شامونی فرانسه را گذارنده بود.

در سال ۱۳۳۳ آقای گیلانپور اقدام به ترجمه و چاپ کتاب پیروزی بر اورست که شرح حال صعودکنندگان اولیه اورست می باشد (هیلاری و تنسینگ) را انجام داد و شاید بتوان گفت آشنایی بیشتر کوهنوردان ایرانی را برای دستیابی به هیمالیا فراهم کرد.

در سال ۱۳۳۶ سومین کلاس تربیت مربی (در حسن در رودبار قصران) با سرمربیگری هوشنگ محیط از دوره دیدگان یک دوره قبل و ۶ نفر از همان دوره دیدگان کلاس های آقای گیلانپور با تعداد ۲۳ نفر برگزار شد.

سرگرد یحیایی و سرهنگ خاکبیز هر ۲ نفر از دوره دیدگان مدرسه کوهنوردی ارتش فرانسه در سال ۱۳۳۰ به مدت یک سال بودند . میتوان به جرات نام ۴ نفر از روسای فدراسیون قبل از انقلاب را به عنوان فعالترین روسای آن دوران نام برد:

سرگرد یحیایی، سرهنگ خاکبیز، استاد رفعتی افشار و تیمسار محمود صادقیان که هر کدام در دوره تصدی منشا خدماتی به ورزش کوهنوردی بودند و البته نباید از نام مهندس نوروزی هم در کنار استاد رفعتی افشار و تیمسار صادقیان چشم پوشی کرد.

در دوره سرگرد یحیایی برای اولین بار لوازم کوهنوردی تهیه و با قیمت بسیار مناسبی در اختیار کوهنوردان قرار گرفت، با پیگیری سرگرد یحیایی ساختمان آبرومند چایخانه رضاشاهی در رینه جهت اسکان و استراحت کوهنوردان که صعود به قله دماوند را داشتند در اختیار فدراسیون کوهنوردی قرار گرفت که هم اکنون هم بازسازی شده در اختیار فدراسیون می باشد.

در زمان تصدی ریاست سرگرد یحیایی ساختمان اولین پناهگاه ایران (سپیدکمر در ارتفاعات توچال) که از چندسال قبل ساخت آن شروع شده بود به اتمام رسید و برای استفاده در اختیار کوهنوردانی که قصد صعود به قله توچال را داشتند قرار گرفت.

در دوره ریاست سرهنگ خاکبیز برگزاری نخستین کنگره کوهنوردی ایران

اگر بخواهیم فقط در مورد هفتادمین سالگرد تاسیس فدراسیون کوهنوردی چیزی نوشته شود میتوان گفت به گذشتگان ادای دین نکرده ایم. چراکه از سالیان دور به صورت سنتی در ایران کوهنوردی با آن وسایل ابتدایی انجام شده و صعودهایی هم داشته است. ولیکن همانطوریکه ذکر شد منظور؛ هفتادمین سالگرد تاسیس فدراسیون و شاید بتوان گفت تولد کوهنوردی سازمان یافته و رسمی کشور است. بنابراین فقط از خاطرات و جریانات دوران پیش از انقلاب به صورت خلاصه نوشته خواهد شد و اشاره ای اجمالی به چندین سال قبل از تاسیس رسمی فدراسیون کوهنوردی خواهد شد و ذکر نامی.

۱. در سال ۱۳۱۱ شمسی ۱۳ مردادماه ۵۲ نفر از کوهنوردان به سرپرستی دکتر سلطان علی احمد سرتیپ به قله دماوند صعود کردند. (فصلنامه کوه شماره ۲۲) در مردادماه ۱۳۱۲ شاگردان مدرسه آمریکایی تهران از طریق ولنجک - افجه و صعود به قله سر راه از طریق دشت لار با وسایل آن زمان که لباسهای پشمی با کفش معمولی یا گیره ملکی که روی آن را موم اندود و دوردوزی می شد همراه با دستکش و جوراب و شالگردن پشمی و یک پتو که با طناب به روی کوله پشتی خود بسته بودند به قله صعود نمودند. (دماوند) (دماوندکوه بهمین ابراهیمی)

۲. در سال ۱۳۱۴ منوچهر مهران به قله تخت سلیمان صعود نمود.

۳. در سال ۱۳۱۴ دکتر ابوتراب عدهای کوهنورد آلمانی را برای اولین بار از شاخک شرقی به قله علمکوه هدایت نموده است. (روزنامه اطلاعات ۱۳۹۵/۵/۲)

۴. در مردادماه ۱۳۲۳ کاروانی مرکب از ۵۰ نفر از کوه نوردان به سرپرستی منوچهر مهران به قله دماوند صعود کردند و با ذکر اسامی، ۵۰ نفری شرکت داشته اند.

۵. در سال ۱۳۲۶ محمدعلی پرویزی با حمل لوازم دستی خود به قله دماوند و برای اولین بار با اسکی از فراز بام ایران سرازیر شد. و البته این مستی از خروار است که اشاره رفت. می توان به کتاب ها و مجلات کوهنوردی و روزنامه های آن سال ها که نوشته هایی دارند، رجوع شود. و اما فدراسیون کوهنوردی و سال تاسیسش همانطوریکه در آرم اولین فدراسیون ذکر شده است سال ۱۳۲۶ است که همراه با ۲۰ فدراسیون دیگر ورزشی آغاز به کار نمود و اولین رئیس منتخب فدراسیون کوهنوردی سرلشکر نادر باتمانقلیچ بودند. اما باید گفته شود عملاً فدراسیون تا سال ۱۳۳۲ فعالیتی نداشته است.

- استخدام دومین مربی کوهنوردی از اتریش هیاس نوشل در سال ۱۳۴۷
- چهارمین کنگره کوهنوردی در همدان
- پنجمین کنگره کوهنوردی در اصفهان
- برگزاری یک دوره اردوی آموزشی ویژه شهرستان ها در شیرپلا
- تعمیر پناهگاه رینه

و در اسفند ماه ۱۳۵۶ استاد رفعتی افشار برای بار دوم به ریاست فدراسیون منصوب شدند که ریاست ایشان در این دوره فقط ۷ ماه بود. استاد رفعتی در این دوره طبق دوره قبل اشاراتی برای کارهای بزرگ را شروع کرد که متأسفانه مورد قبول مقامات نبود. از جمله اقدام در مورد تاسیس کلوپ ورزشی کوهنوردی و چند برنامه دیگر.

سال ۱۳۵۱ تا ۱۳۵۶ دوران تصدی تیمسار محمود صادق به ریاست فدراسیون در سال ۱۳۵۲ فراخوانی داده شد برای شرکت در یک برنامه صعود به قله دماوند از رخ شمالی در اردیبهشت ماه که حدود ۷۰ نفر از تهران و شهرستان ها ثبت نام کردند که ۳۷ نفر از آنها در آزمونی که برای انتخاب ۲۰ نفر جهت اعزام به هیمالیا (منطقه اورست) انتخاب خواهند شد، شرکت نمودند که بعد از انتخاب ۲۰ نفر این تیم که میتوان آن را اولین تیم رسمی فدراسیون در این زمینه دانست، در پاییز همان سال به سرپرستی علی اصغر امین نیا و ۲ نفر مربی به منطقه اعزام شد که مدت رفت و برگشت نزدیک به ۳ ماه به طول انجامید. زیرا این تیم با اجاره یک دستگاه اتوبوس تی بی تی از طریق زمینی افغانستان، پاکستان، هندوستان، نپال به پایتخت نپال کاتماندو وارد شدند. حدود نیمی از این مدت در منطقه تا بیس کمپ اورست و صعود به چندین قله بالای ۶۰۰۰ متر و ۶۴۰۰ متر انجام و بررسی برای صعود آینده انجام داده شد. سایر اقدامات:

- تشکیل ششمین کنگره کوهنوردی در تبریز
 - عضویت رسمی فدراسیون در اتحادیه بین المللی کوهنوردی
 - تهیه مسیر و مقدمات کار برای ساختمان تله سیژ توچال
 - ساخت پناهگاه پلنگچال در درکه با اعتبار سازمان برنامه
 - دعوت از سومین مربی از اتریش (سب)
 - هفتمین کنگره کوهنوردی در کرمانشاه
 - هشتمین کنگره کوهنوردی در ارومیه
- اجرای برنامه مشترک ایران و ژاپن با صعود به قله ماناسلو به ارتفاع ۸۱۶۷ متر با صعود محمدجعفر اسدی از ایران و کاگی یاما از ژاپن که این صعود اولین صعود یک ایرانی به روی یک قله بالای ۸۰۰۰ متر می باشد. (سال ۱۳۵۵)

تنظیم و اجرای صعود به روی قله اورست از ضلع شمالی مشترک ایران و چین که در اوائل سال ۱۳۵۷ تیم به سرپرستی تیمسار خاکبیز به منطقه جهت تمرین اعزام که صعودی هم مقداری بالای ۷۰۰۰ متر انجام شد و مقدار زیادی وسایل در چین برای صعود نهایی که بنا بود در اواخر اسفند ۱۳۵۷ انجام شود که مصادف با انقلاب اسلامی برنامه کنسل و دیگر پیگیری نشد.

- ساخت قرارگاه رودبارک در زمینی به مساحت حدود ۱۰۰۰۰ متر مربع
- راه اندازی یک سیستم مخابرات ثابت در پناهگاه شیرپلا جهت مواقع اضطراری برای کمک به کوهنوردان آسیب دیده احتمالی - تنظیم یک

در شیراز و دومین کنگره هم در مشهد برگزار گردید و یک صعود زمستانی علم کوه هم با سرپرستی حسین رضایی دورجی انجام شد که زیاد هم مورد خوشایند فدراسیون نبود.

اما ریاست سرهنگ بیات که علاوه بر ریاست فدراسیون کوهنوردی، فرماندهی آموزشگاه کوهنوردی ارتش را هم برعهده داشت. در دوران ریاست ایشان بر فدراسیون رویداد خاصی را ندیدیم جز یک اردوی آموزشی ۱۵ روزه‌ی کمک مربی در لشگرک.

می توان گفت در دوره اول ریاست استاد رفعتی افشار تحول چشمگیری در کوهنوردی کشور به وجود آمد. روی گشاده ایشان با کوهنوردان، نفوذ کلامشان در ادارات و حسن عملشان باعث جذب تعداد زیادی از کوهنوردان شد و همکاری با فدراسیون به عمل آمد. در این دوره ساخت پناهگاه شیرپلا آغاز و در سال ۱۳۴۲ به پایان رسید و مورد استفاده کوهنوردان قرار گرفت. دومین پناهگاه بزرگ دیگری در سرچال علم کوه در ارتفاع ۴۲۰۰ به همت ایشان و با دریافت کمک مالی از شرکت نفت احداث شد.

سال ۱۳۴۱ چهارمین دوره مربی کوهنوردی در سرچال با سرپرستی امیل ماکاریان و ۳ مربی دیگر فدراسیون با تعداد ۶۱ نفر کارآموز به مدت ۱۵ روز برگزار گردید.

در سال ۱۳۴۳ اولین صعود دیواره علم کوه با صعود «هاری رست» از آلمان و فضل الله امیرعلایی از ایران انجام پذیرفت که خود آغازی شد برای صعودهای فنی بی شمار چه به دیواره علم کوه و چه دیواره های دیگر کشور.

در سال ۱۳۴۵ به دعوت فدراسیون کوهنوردی اولین مربی خارجی از اتریش بنام پیتر هابلر برای تعلیم کوهنوردان ایران استخدام شد. پیتر هابلر جوان ۲۳ ساله با کوله باری در امور فنی به مدت ۳ ماه چه در تهران و چه در شهرستان به تدریس همت گذاشت. تدریس این مربی اتریشی تاثیر بسیار زیادی در نحوه کوهنوردی فنی بین جوانان آن دوران و دیدگاهشان را برای صعود به ارمغان داشت. دیگر رویداد زمان تصدی استاد رفعتی و تشکیل بنیاد هیمالیا با نگرشی برای صعودهای آینده در ارتفاعات هیمالیا به ویژه اورست بود. سرپرستی این بنیاد را تیمسار خاکبیز چهارمین رئیس فدراسیون کوهنوردی به عهده داشت و سومین پناهگاه بزرگ کوهنوردی هم در سال ۱۳۴۵ در بارگاه سوم دماوند ساخته شد (در ارتفاع ۲۴۰۰ متر). در سال ۱۳۴۴ از طرف بنیاد هیمالیا ۴ نفر به سرپرستی علی اصغر امین نیا به منطقه آنپورنا برای مطالعه اعزام گردیدند.

تعداد ۵ پایگاه امدادی در ارتفاعات شمال تهران در بالای پس قلعه جهت امداد و کمک کوهنوردان به بهره برداری رسید که مسئولیت هر پایگاه بر عهده یک سازمان کوهنوردی قرار گرفت. چاپ و انتشار جمله ای به نام «کوهستان» با سردبیری جلیل کتبیبه ای و چند همکار دیگر که البته ۱۷ یا ۱۸ شماره بیشتر چاپ نشد، خرید و وارد کردن لوازم کوهنوردی از کشورهای اروپایی و در اختیار گذاشتن آن وسائل به کوهنوردان با قیمت بسیار مناسب و بسیاری دیگر از جمله کارهایی بود که باعث شد این دوره یکی از فعالترین دوران کوهنوردی شود که البته در این نوشته کوتاه نمی توان به همه آن ها اشاره داشت.

فدراسیون در زمان تصدی ۳ نفر رییس بعدی فعالیت چندانی نداشته است. می شود اهم فعالیت آن ها را اینطور بیان داشت:

به منظور انجام برنامه هایی که از قبل طراحی و پیش‌بینی شده بود در اردیبهشت سال ۱۳۵۷ تیم منتخب کوهنوردان ایرانی برای مدت ۲ ماه به چین اعزام شد که همزمان با کوهنوردان چینی تمرینی داشته باشند که در اسفند ۱۳۵۷ یک صعود مشترک به قله اورست از طریق کشور چین به قله اورست انجام شود. این تیم در مدت ۲ ماهی که در کشور چین بود تمریناتی هم انجام دادند و تقریباً با صعودهایشان مقداری با منطقه هیمالیا آشنایی پیدا کرد. ولی برنامه اصلی که در اسفند قرار بود به مرحله اجرا درآید تحت‌الشعاع پیروزی انقلاب به اجرا درنیامد. سرپرستی تیم را هم تیمسار خاکبیز به عهده داشت. دیگر برنامه سال ۱۳۵۷ برگزاری نهمین کنگره کوهنوردی در اراک بود.

برنامه مدون ۵ ساله برای تشکیل کلاس های مختلف کوهنوردی فنی برای سراسر کشور و برنامه های برون مرزی

- در ادامه اقدام استاد رفعتی افشار در دوره دوم ریاست فدراسیون برای تاسیس کلوپ کوهنوردی

در زمان ریاست تیمسار صادقیان زمینی با مساحت حدود ۱۲۵۰ متر مربع جهت احداث خانه کوهنوردان در خیابان نیلوفر در اختیار فدراسیون قرار گرفت که حتی فوندانسیون این ساختمان هم ساخته شد. ولی بعد از انقلاب به تصرف شهرداری درآمد و بعداً هم به پارک تبدیل گردید. پانزدهمین آخرین رییس فدراسیون که با فدراسیون اسکی ادغام شد آقای فیلیکس آقاییان بود (اسفند ۱۳۵۶)

روسای فدراسیون های کوهنوردی قبل از انقلاب

سر لشگر نادر باتمانقلیچ	۱۳۲۷-۱۳۲۸	۱ سال و ۸ ماه
سرهنگ مزبنی	۱۳۲۸-۱۳۳۲	۳ سال و ۷ ماه
سرگرد عبدالباقی یحیایی	۱۳۳۲-۱۳۳۴	۲ سال
سرهنگ محمد خاکبیز	۱۳۳۴-۱۳۳۷	۲ سال و ۷ ماه
سرهنگ مهدی رحیمی	۱۳۳۷	۴ ماه
محمد کاظم گیلان پور	۱۳۳۷	۲ ماه که اصلاً قبول نکرد
سرهنگ حسین علی بیات	۱۳۳۷-۱۳۳۹	۲ سال و ۲ ماه
حاج عظیمی	۱۳۳۹-۱۳۴۰	۵ ماه
سروان حسن عقیلی پور	۱۳۴۰	۵ ماه
استاد حسین رفعتی افشار	۱۳۴۰-۱۳۴۶	۵ سال و ۷ ماه
سرتیپ علی اکبر مولوی	۱۳۴۶-۱۳۴۷	۸ ماه
سرلشگر موسی رحیمی لاریجانی	۱۳۴۷-۱۳۴۹	۲ سال
مهندس ابولقاسم نوروزی	۱۳۴۹-۱۳۵۰	۱ سال
استاد رفعتی افشار	۱۳۵۰-۱۳۵۱	۷ ماه
سپهبد محمود صادقیان	۱۳۵۱-۱۳۵۶	۵ سال و ۵ ماه
فیلیکس آقاییان	۱۳۵۶-۱۳۵۷	۱ سال ادغام کوهنوردی و اسکی

سومین گردهمایی پیشکسوتان کوهنوردی سراسر کشور به میزبانی هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان فارس

نصرت اله نوری
سرو حوری



صرف نهار شدند. ساعت ۱۴ پذیرش و استقرار مهمانان در هتل جهان نما و هتل آرین انجام شد و ساعت ۱۶:۳۰ حرکت از هتل به سمت تالار حافظ شیراز مکان برگزاری مراسم.

تالار حافظ شیراز، سالنی که با حضور مسئولین فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی، مسئولین اداره کل ورزش و جوانان و دیگر نهادهای دولتی استان فارس، مسئولین هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان فارس، کوهنوردان، اعضای سازمان‌های مردم‌نهاد و با حضور جمع کثیری از مسئولین فدراسیون، مسئولین هیات‌ها، پیشکسوتان و قهرمانان ۲۱ استان کشور جمعیتی ۱۳۰۰ نفری را در خود جای داده بود تا شبی با شکوه به مناسبت جشن هفتادمین سال تاسیس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی، شصت و پنجمین سال تاسیس هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان فارس و سومین گردهمایی پیشکسوتان در آن خاطره ساز شود.

ساعت ۱۷:۳۰ آغاز رسمی مراسم با تلاوت آیاتی چند از کلام... مجید و اجرای سرود جمهوری اسلامی ایران. اجرای خیرمقدم توسط مجری برنامه آقای حسین رضایی، پخش فیلم مستند پیشکسوتان کوهنوردی فارس، کاری از هیئت استان فارس. در ادامه آقای شه‌ریار ایزدی رئیس هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان فارس پس از خوشامدگویی به مهمانان گزارشی از فعالیت‌های هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان فارس ارائه نمودند. تقدیر از اعضای هیات رئیسه هیات کوهنوردی استان، در ادامه پخش تیزرهایی از عظیم فیچی‌ساز و رضا علیپور به جهت موفقیت‌های اخیر (صعود قله لوتسه و ورود به باشگاه ۸۰۰۰ متری های جهان و کسب عنوان سریع‌ترین مرد عمودی جهان و عنوان قهرمانی مسابقات سنگنوردی جام جهانی نانجینگ) و در ادامه سخنرانی ریاست فدراسیون آقای رضا زارعی با موضوع ارج نهادن به تلاش‌ها و خدمات مسئولین و همکاران فدراسیون از گذشته تا امروز و همچنین نگاهی گذرا به فعالیت‌های انجام شده و موفقیت‌های کسب

به پاس بزرگداشت جمعی از پیشکسوتان و تقدیر شایسته از خدمات و زحمات این عزیزان، سومین گردهمایی پیشکسوتان کوهنوردی کشور همزمان با جشن هفتادمین سال تاسیس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی و همچنین شصت و پنجمین سال تاسیس هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان فارس در روزهای ۳ تا ۵ خرداد ۱۳۹۶ در شیراز برگزار شد. در این گردهمایی با یادی از چند تن از پیشکسوتان در گذشته، تنی چند از دیگر بزرگان پیشکسوت کشور با اهدای لوح و جوایز مورد تقدیر قرار گرفتند.

برگزاری این مراسم با شکوه نتیجه سه ماه تلاش و برنامه‌ریزی هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان فارس و گروهی از کوهنوردان استان، چندین جلسه هماهنگی با ریاست فدراسیون، رئیس کارگروه پیشکسوتان فدراسیون، رئیس هیات کوهنوردی فارس و دیگر مسئولین بود. کارگروه پیشکسوتان در اینجا مراتب تشکر و سپاس این خود را از حمایت‌های بی‌دریغ ریاست محترم فدراسیون جناب آقای رضا زارعی، ریاست محترم هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان فارس و کادر اجرایی که به نحوه شایسته موفق به برگزاری مراسم شدند، اعلام می‌نماید.

روزشمار آیین بزرگداشت

چهارشنبه ۳ خرداد ۱۳۹۶: مراسم استقبال از ریاست فدراسیون و همراهان در فرودگاه شیراز توسط ریاست هیات استان فارس و همکاران. در بدو ورود به فرودگاه شیراز و پس از مراسم استقبال، ریاست فدراسیون جناب آقای رضا زارعی، دبیر فدراسیون جناب آقای سید محمود میرنوری، مسئول روابط عمومی جناب آقای حسین رضایی، ریاست هیات استان فارس جناب آقای شه‌ریار ایزدی و جمعی از همکاران در جلسه هماهنگی



مراسم جشن شرکت کردند و دیگر مهمانان به همراه میزبانان راهی بازدید از مجموعه ارگ کریمخان، حمام وکیل، مسجد وکیل و پس از آن

پس از مراسم افتتاح مسیر پیشکسوت، میهمانان به سمت پاسارگاد حرکت کردند و ساعت ۱۲:۳۰ تا ۱۳:۳۰ به بازدید از پاسارگاد پرداختند. با توجه به فشردگی مراسم و تنوع برنامه‌های تدارک دیده شده توسط میزبان و با وجود در نظر گرفتن سالن جهت برگزاری جلسه پیشکسوتان، پس از هماهنگی با ریاست فدراسیون و رئیس کارگروه پیشکسوتان، برای صرفه‌جویی در وقت، با تغییراتی در برنامه، بنا شد که جلسه پیشکسوتان در محل صرف نهار و استراحت در چشمه ابوالمهدی برگزار شود پس از نماز و صرف نهار و استراحت، در ساعت ۱۵:۳۰ جلسه پیشکسوتان با خیرمقدم آقای داورپور آغاز شد و ایشان با توجه به محدودیت زمان و اشاره به پارهای از اهداف این گردهمایی به ارزش



و اهمیت اینگونه نشست‌ها و دیدار صمیمانه پیشکسوتان از سراسر کشور با یکدیگر تاکید کردند.

در ادامه ریاست فدراسیون آقای رضا زارعی در سخنان خود مروری داشتند بر:

- برنامه های آتی فدراسیون
- نقش و جایگاه مربیان خارجی و ایرانی در کوهنوردی و اهمیت آموزش
- برگزاری دومین اجلاس جهانی جوانان آسیا در علم کوه در آبان ماه ۹۶ (اولین اجلاس جوانان آسیا در تابستان ۹۶ در یخچال سبلان برگزار شد)
- شکل گیری تیم امید

سپس آقای نوری رئیس کارگروه پیشکسوتان فدراسیون ضمن خیرمقدم به پیشکسوتان و میهمانان، پس از معرفی اعضای کارگروه (آقای عزیز خلیج، آقای مهدی داورپور، آقای هادی آبادی خواه و خانم سرو حوری) به موارد زیر اشاره کردند:

- مروری بر اهم فعالیت های یک سال گذشته کارگروه پیشکسوتان فدراسیون و بررسی اسناد و مدارک ارسالی از استان ها و پیگیری صدور کارت پیشکسوتان
- پیگیری روند شکلگیری کارگروه پیشکسوتان استان ها
- نقش و لزوم همکاری هرچه بیشتر هیاتهای استانی با پیشکسوتان
- فعالیت پیشکسوتان در استان ها
- لزوم حضور فعال و موثر پیشکسوتان در گردهمایی ها
- درخواست مشارکت در تهیه و تدوین آییننامه پیشکسوتان استانها
- میزبانی چهارمین همایش پیشکسوتان در آینده نزدیک
- حضور فعال، موثر و چشمگیر پیشکسوتان از ۲۱ استان در سومین گردهمایی
- مشارکت فعال و حضور چشمگیر بانوان پیشکسوت در سومین گردهمایی

شده در سطوح ملی و بین‌المللی طی چهار سال گذشته. تقدیر از اعضای هیات مدیره پیشین هیات استان فارس، امدادگران هلال احمر و پایان بخش اول برنامه با اجرای موسیقی زنده با هنرمندی حامد فقیهی. بخش دوم مراسم با پخش فیلم مستند "با پیشکسوتان کوهنوردی" تهیه شده توسط روابط عمومی فدراسیون و مشارکت هیئت استان فارس و یادی از هفت تن از پیشکسوتان درگذشته، زنده یادان محمود اجل، جلیل کتیبه های، کاظم گیلائیپور، محمداقبر خورشیدی، کیغام میناسیان، رسول عارف و مهری زرافشان آغاز شد. در ادامه مراسم با حضور و تقدیر از جناب آقای شعاعی رئیس پیشین فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی، به پاس سالها خدمت به جامعه کوهنوردی از اساتید و پیشکسوتان گرانقدر رضا ارغندی از آذربایجان شرقی، احمد معرفت از فارس، نصرت‌اله نوری از تهران، ناصر رستمی از تهران، سیدعباس شوشتری احدی از خراسان رضوی، محمداقبر عیوضی از کرمانشاه و یوسف آزادیان از همدان و بهرام جاوید، رسول عارف و شاهین عارف‌نیا از فارس با اهدای لوح و جوایز تقدیر به عمل آمد.

این مراسم بزرگداشت هفتادمین سال تاسیس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی، شصت و پنجمین سال تاسیس هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان فارس و سومین گردهمایی پیشکسوتان با روشن نمودن شمع، برش کیک و اجرای موسیقی توسط حامد فقیهی در ساعت ۲۱ به پایان رسید. پس از پذیرایی، میهمانان برای صرف شام و استراحت به هتل‌های محل اسکان منتقل شدند. در این مراسم از طرف انجمن کوهنوردان ایران لوح تقدیر به فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی و همچنین هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان فارس اهداء شد. همچنین از سوی هیات داراب لوح تقدیر به فدراسیون اهدا شد.

پنجشنبه ۴ خرداد ۱۳۹۶: ساعت ۶ تا ۷ صبح صرف صبحانه و ساعت ۷:۳۰ حرکت به سمت جاده رامجرد، جهت افتتاح مسیر پیشکسوت در کوه رامجرد در فاصله ۷۰ کیلومتری شیراز. پس از رسیدن به مقصد حاضرین مشتاق، مسیر جاده تا دیواره را پیاده طی کرده و خود را به پای دیواره رساندند. مراسم با سخنرانی جناب آقای زارعی رئیس فدراسیون در باره اهمیت، نقش و جایگاه کوهنوردی و سنگنوردی ایران و حضور عظیم قیچی‌ساز و رضا علیپور در عرصه‌های جهانی، اهمیت گردشگری جهانی با توجه به گوناگونی جغرافیایی کشورمان، عدم شناخت کافی گردشگران تا پیش از ورود به ایران و تصور برخورد با کشوری کویری و ... آغاز شد. در ادامه آقای ایزدی رئیس هیات کوهنوردی استان فارس به سخنرانی پرداختند و سپس آقای کریم لسان از پیشکسوتان استان فارس مروری داشتند بر تاریخچه فعالیت‌های انجام شده در استان فارس. هم زمان با اجرای مراسم، مسیر پیشکسوت توسط سنگنوردان استان فارس صعود شد.

در ادامه مراسم افتتاح دیواره، از پیشکسوتان استان فارس جناب آقای کریم لسان، جناب آقای بداله حریری همسر زنده یادبانو پروین نوری و سرکار خانم ایزدخواستی و همچنین گشایندگان مسیر پیشکسوت، آقایان هاشم انتظاری و حسن خلیلی با اهدای لوح و جایزه تقدیر به عمل آمد. با رونمایی و نصب تابلوی مسیر پیشکسوت مراسم در ساعت ۱۰:۳۰ به پایان رسید.

۲۱ به بازدید از مجموعه تخت جمشید و برنامه نور و صدا اختصاص داشت. پس از آن صرف شام در فضای باز و با صفای مجتمع گردشگری ارکیده در جاده شیراز به مرودشت مهمانان به هتل بازگشتند.

جمعه ۵ خرداد ۱۳۹۶: ساعت ۷ تا ۸ صبح صرف صبحانه در هتل و ساعت ۸:۳۰ تا ۱۲:۳۰ به بازدید از باغ جهان نما، حافظیه و گنجینه ارزشمند معرفت در دفتر هیأت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان فارس و خرید سوغات اختصاص یافت و سپس بازگشت به هتل. پس از صرف نهار با حضور میزبانان مراسم بدرقه و عزیمت مهمانان به شهرهای خود پایان بخش مراسم بود.



- افزایش آمار حضور پیشکسوتان از استان های مختلف نسبت به دو همایش پیشین

- پاسخ به پرسش های پیشکسوتان حاضر

در ادامه سرو حوری از همکاران کارگروه برای آشنایی بیشتر پیشکسوتان با یکدیگر اقدام به خواندن نام پیشکسوتان حاضر در نشست کردند که با تشویق حاضرین همراه شد.

در انتهای جلسه چند تن از پیشکسوتان از جمله آقایان عیوضی، شامی نژاد، شوشتری، نظریان، نازدکی و خانم نوریان نظرات و دیدگاه های خود را در ارتباط با موضوعات مربوط به پیشکسوتان بیان نمودند. اهم موارد مطرح شده:

- اشاره به تعاریف واژه پیشکسوت، اهمیت و نقش پیشکسوت
- ارزیابی سالیانه و معرفی یک نفر به عنوان کوهنورد پیشکسوت نمونه برای ایجاد انگیزه مضاعف
- تجدید نظر در باره سهمیه هر استان و افزایش تعداد دعوت شدگان با توجه به ظرفیت هر استان
- جمع آوری دیدگاه و نظرات پیشکسوتان پیش از حضور در مراسم طی فراخوان از استان ها
- تبادل نظر و بحث و گفتگو در باره آیین نامه
- گفتگو در باره مسائل تبدیل شدن گروه ها به باشگاه

پس از تقدیر و تشکر مسئول اقامتگاه بومگردی اجاق سیدکریم (واقع در چشمه المهدی) از حضور میهمانان، نشست پیشکسوتان در ساعت ۱۷:۳۰ به پایان رسید و میهمانان به سمت تخت جمشید حرکت کردند. ساعت ۱۸ تا



شاهکاری عظیم؛ پدیده‌ای عظیم‌تر

محمد نصیری



تنها ۳۶ نفر موفق شده‌اند هر ۱۴ قله بالای هشت هزار متر جهان را فتح کنند و از میان این ۳۶ نفر تنها ۱۶ نفر هر ۱۴ قله را بدون استفاده از کپسول اکسیژن و شریا فتح کرده بودند. قیچی ساز نام خود را به عنوان هفدهمین نفر نیز به این جمع اضافه کرد.

عظیم قیچی‌ساز در فاصله سال‌های ۱۳۸۴ تا ۹۵ توانست ۱۳ قله از هشت‌هزارمتری‌ها را صعود کند. در این فاصله وی دو بار و در سال‌های ۸۴ (با استفاده از اکسیژن) و ۱۳۹۵ (بدون اکسیژن) موفق به صعود اورست شد. وی سرانجام در ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۶ موفق به فتح تنها قله باقی مانده یعنی لوتسه شد. عظیم سی و هفتمین کوهنورد در دنیا است که به عضویت باشگاه هشت‌هزارمتری‌ها درآمد است.

زندگی ورزشی

عظیم قیچی‌ساز کوهنوردی حرفه‌ای را از سال ۱۳۷۹ آغاز کرده است؛ اولین

- اهل و ساکن تبریز، متولد ۱۳۶۰ کارشناس تربیت بدنی

- علاقمند به دوچرخه سواری کوهستان و فعالیت حرفه‌ای

در این رشته

- شرکت در اردوهای تیم ملی کوهنوردی از سال ۱۳۷۹ تا ۱۳۸۹

- عضویت در تیم ملی کوهنوردی

- عضو سازمان GHM فرانسه

در سال ۱۳۹۰ قلّه کانچن چونگا سومین قله بلند جهان را فتح کرد. در تابستان همین سال او توانست به قله‌های گاشربروم ۱ و گاشربروم ۲ از دیگر قله‌های بالای هشت هزار متر صعود کند. در بازگشت از گاشربروم ۲ بود که لیلا اسفندیاری در هنگام بازگشت از این قله سقوط کرد و در گذشت.

او در اسفند سال ۱۳۹۰ به همراه یک گروه بین‌المللی، صعود به قله آنپورنا در نپال را آغاز کرده و پس از یک تلاش ۵۰ روزه در اردیبهشت سال ۱۳۹۱ به این مهم دست یافت.

عظیم، کوهنورد ایرانی، در ساعت ۱۰:۵۰ (به وقت محلی پاکستان) روز سه شنبه دهم مرداد ماه سال ۱۳۹۱ موفق شد به فنی‌ترین و سخت‌ترین قله جهان، کی ۲ (K2) معروف به کوه وحشی، با ۸۶۱۱ متر ارتفاع (دومین قله بلند جهان پس از اورست) در پاکستان صعود کند. عظیم قیچی ساز در ۸ مهرماه ۱۳۹۱ ساعت ۰۹:۳۴ به وقت ایران در شرایطی سخت و برف سنگین به همراه مهدی قلی پور دیگر کوهنورد تبریزی قله ۸۱۶۳ متری ماناسلو در منطقه Gorkha (گورخا) واقع در Mansiri Himal که بخشی از هیمالیا در نپال است را بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی صعود کرد و با صعود به قله ماناسلو صعودهای خود به قله بالای هشت هزار متری دنیا را به ۱۰ قله رساند.

وی در فروردین ۱۳۹۲ برای صعود به قله ماکالو راهی نپال شد و سرانجام به عنوان اولین ایرانی این قله را در اردیبهشت ۱۳۹۲ فتح کرد. در همان سال شیانگ یانگ-لیو، کوهنورد چینی در هنگام بازگشت از این قله سقوط کرد و در گذشت. در شهریور ۱۳۹۲ راهی نپال شد و قله چو اوپو را هم صعود کرد.

او در فروردین ۱۳۹۳ برای صعود به قله شیشاپانگما چهاردهمین قله بلند جهان راهی تبت شد و این قله را هم صعود کرد.

وی در فروردین ۱۳۹۴ برای صعود به قله لوتسه آخرین قله باقی مانده از هشت هزار متری‌ها راهی هیمالیا شد که با حادثه زلزله در نپال این صعود او نیمه تمام ماند و او به ایران بازگشت. او در صورت فتح این قله در آن سال، به رکورد فتح ۱۴ قله در کمترین زمان دست می‌یافت.

در ۳۰ اردیبهشت ۱۳۹۵ عظیم قیچی ساز موفق شد قله «اورست» را برای دومین بار و این بار بدون استفاده از کپسول اکسیژن صعود کند.

عظیم قیچی ساز از فروردین ۱۳۹۶ مجدداً تلاش خود را برای فتح تنها قله باقی مانده از ۱۴ قله بالای هشت هزار متر جهان آغاز نمود و در نهایت در ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۶، موفق به فتح لوتسه شد تا به رؤیای همیشگی خود در این راه دست یابد. قیچی ساز در حالی موفق به فتح قله ۸۵۱۶ متری لوتسه شد که این کار را بدون استفاده از کپسول اکسیژن انجام داد. قیچی ساز پیش‌تر ۱۳ قله بالای هشت هزار متر جهان را فتح کرده بود و این تنها قله باقیمانده بالای هشت هزار متر بود. او با فتح هر ۱۴ قله بالای هشت هزار متر جهان نام خود را در تاریخ این رشته جاودانه کرد.

صعودهای برون مرزی

به‌جز اورست در سال ۱۳۸۴ (از کمپ ۴ تا قله جنوبی ۸۷۰۰ متر)، تمامی صعودهای قیچی ساز بدون استفاده از کپسول اکسیژن و بدون همراهی باربر ارتفاع انجام گرفته است.

صعود جدی‌اش برمی‌گردد به صعود قله ماربل وال به ارتفاع ۶۴۰۰ متر در کشور قزاقستان. وی در سال ۱۳۸۲ در ترکیب تیم ملی بزرگسالان برای صعود به قله ۸۰۶۸ متری کاشربروم ۱ اعزام شد ولی اعضای تیم به علت وقوع حادثه برای هموردشان محمد اوراز از ارتفاع ۷۸۰۰ متری اقدام به بازگشت و انتقال پیکر وی به پائین کردند.



قیچی ساز در سال ۱۳۸۳ به قله‌های ۷۲۰۰ متری دیران و ۷۱۲۷ متری کوه اسپانتیک در کشور پاکستان صعود کرده و در سال ۱۳۸۴ و در سن ۲۴ سالگی توانست بام جهان اورست به ارتفاع ۸۸۴۸ متر را فتح کند که برای این صعود از کمپ ۴ تا قله جنوبی ۸۷۰۰ متر اکسیژن استفاده شده بود.

او در سال ۱۳۸۵ صعودی انفرادی و با هزینه شخصی به بلندترین قله رشته کوه‌های هندوکش قله نوشاق (۷۴۹۵ متر) را اجرا کرد و در زمستان همان سال تیم مستقلی برای بانوان تبریز برای صعود به قله آرات ترکیه تشکیل داد.

قیچی ساز در سال ۱۳۸۷ موفق به صعود به قله برودپیک به ارتفاع ۸۰۴۸ متر در پاکستان شد و در سال بعد در قالب تیم هیئت کوهنوردی استان آذربایجان شرقی به عنوان سرپرست و تشکیل‌دهنده تیم موفق به فتح شمالی‌ترین و سردترین قله هفت هزار متری جهان (پوبدا) به ارتفاع ۷۴۳۹ متر در تیان شان - قرقیزستان گردید.

او در بهار سال ۱۳۸۹ در غالب تیم ملی بزرگسالان سرپرستی تیم حمله به قله دائولاگیری، هفتمین قله مرتفع جهان به ارتفاع ۸۱۶۷ متر را بر عهده گرفت و موفق به فتح آن شد؛ و سپس در تابستان همان سال فاتح نهمین قله مرتفع و دومین قله خطرناک جهان نانگاپاربات ملقب به کوه قاتل به ارتفاع ۸۱۲۵ متر در قراقرم پاکستان گردید.

نام قله	ارتفاع به متر	تاریخ صعود	توضیحات
ماربل وال	۶۴۰۰ متر	۱۳۸۱	
گاشربروم ۱	۸۰۸۰ متر	۱۳۸۲	صعود تا ارتفاع ۷۸۰۰ متر
دیرانپیک	۷۲۶۶ متر	۱۳۸۳	صعود تا ارتفاع ۵۵۰۰ متر
اسپانتیک	۷۰۲۷ متر	۱۳۸۳	
اورست	۸۸۴۸ متر	۱۳۸۴	با اکسیژن صعود کرده
آرارات	۵۱۳۷ متر	۱۳۸۴	
نوشاخ	۷۴۹۲ متر	۱۳۸۵	
برودپیک	۸۰۵۱ متر	۱۳۸۷	بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی
پوبدا	۷۴۳۹ متر	۱۳۸۸	
دائولاگیری	۸۱۶۷ متر	۱۳۸۹	بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی
نانگاپاریات	۸۱۲۶ متر	۱۳۸۹	بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی
کانچن جونگا	۸۵۸۶ متر	۱۳۹۰	اولین ایرانی صعود کننده و بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی
گاشربروم ۲	۸۰۳۴ متر	۱۳۹۰	بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی
گاشربروم ۱	۸۰۸۰ متر	۱۳۹۰	بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی
آناپورنا	۸۰۹۱ متر	۱۳۹۱	اولین ایرانی صعود کننده و بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی
کی ۲	۸۶۱۱ متر	۱۳۹۱	بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی
ماناسلو	۸۱۶۳ متر	۱۳۹۱	بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی
ماکالو	۸۴۸۵ متر	۱۳۹۲	بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی
چو اویو	۸۲۰۱ متر	۱۳۹۲	بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی
شیشاپانگما	۸۰۱۳ متر	۱۳۹۳	بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی
اورست	۸۸۴۸ متر	۱۳۹۵	بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی
لوتسه	۸۵۱۶ متر	۱۳۹۶	بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی؛ ورود به باشگاه هشت هزارمتری‌ها.

صعودهای شاخص داخلی

۱۳۷۸- سبلان (۴۸۱۱ متر) - زمستانی	۱۳۷۸- دماوند (۵۶۱۰ متر) - زمستان
۱۳۷۹- علم کوه (۴۸۵۰ متر) - زمستانی - گرده آلمانها	۱۳۸۰- دماوند (۵۶۱۰ متر) - زمستانی
۱۳۸۱- سبلان (۴۸۱۱ متر) - صعود زمستانی یخچال شمالی سبلان	۱۳۷۹-۹۱- چندین صعود زمستانی در منطقه سبلان، هرم ها و کسری و شرکت در تمامی اردوهای تیم ملی، برگزار شده در مناطق مختلف کشور

باشگاه ۸۰۰۰ متری ها

- کوهنوردان فاتح ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر
- نام-کشور-مدت زمان صعود-سن در پایان صعودها-صعودهای بدون اکسیژن
- ۱- راینولد مسنر ایتالیا ۱۶ سال-۷۰ تا ۸۶ م ۴۲ سال- ۱
 - ۲- جرزى كاكوسكا لهستان ۸ سال-۷۹ تا ۸۷ م ۴۱ سال
 - ۳- ارهارد لورتان سوئیس ۱۳ سال-۸۲ تا ۹۵ م ۳۶ سال- ۲
 - ۴- کارلوس کارسولویو مکزیک ۱۱ سال-۸۵ تا ۹۶ م ۳۳ سال
 - ۵- کریستوف ویلیچکی لهستان ۱۶ سال-۸۰ تا ۹۶ م ۴۶ سال
 - ۶- خوان اورازبال اسپانیا ۱۴ سال-۸۵ تا ۹۹ م ۴۳ سال- ۳
 - ۷- سرچيو مارتینی ایتالیا ۲۴ سال-۱۹۷۶ تا ۲۰۰۰ م ۴۹ سال
 - ۸- پارک یانگ سیک کره ۸ جنوبی سال - ۱۹۹۳ تا ۲۰۰۱ م ۳۹ سال
 - ۹- آم هونگ ایل کره جنوبی ۱۶ سال - ۱۹۸۸ تا ۲۰۰۳ م ۵۳ سال
 - ۱۰- آلبرتو اینورتوگی اسپانیا ۱۱ سال-۱۹۹۱ تا ۲۰۰۲ م ۳۴ سال- ۴
 - ۱۱- هان وانگ یونگ کره جنوبی ۱۰ سال- ۱۹۹۴ تا ۲۰۰۳ م
 - ۱۲- اد ویسترز آمریکا ۱۵ سال-۸۹ تا ۲۰۰۴ م ۴۶ سال- ۵
 - ۱۳- سیلیویو موندلینی ایتالیا ۹۱ سال-۱۹۹۳ تا ۲۰۰۷ م ۴۹ سال- ۶
 - ۱۴- ایوان والر واکوادور ۱۱ سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۰۸ م ۴۹ سال- ۷
 - ۱۵- دنیس اوربکو قزاقستان ۱۰ سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۹ م ۳۶ سال- ۸
 - ۱۶- رالف دومویتس آلمان ۲۰ سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۹ م ۴۸ سال
 - ۱۷- ویکا گوستاوسن فنلاند ۱۶ سال ۱۹۹۳ تا ۲۰۰۹ م ۴۱ سال- ۹
 - ۱۸- اندرو لاک استرالیا ۱۶ سال ۱۹۹۳ تا ۲۰۰۹ م ۴۸ سال
 - ۱۹- ژائو گارسیا پرتغال ۱۷ سال ۱۹۹۳ تا ۲۰۱۰ م ۴۲ سال- ۱۰
 - ۲۰- پیوتر پوستانیک لهستان ۲۱ سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۰ م ۴۹ سال
 - ۲۱- ادورنه پاسابان اسپانیا ۱۰ سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۰ م ۳۷ سال
 - ۲۲- ابل بلانش ایتالیا ۱۹ سال ۱۹۹۲ تا ۲۰۱۱ م ۵۶ سال
 - ۲۳- مینگما شریا نپال ۱۱ سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۱ م ۳۳ سال
 - ۲۴- گرلین کالتنبرونر اطریش ۱۳ سال ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۱ م ۴۰ سال- ۱۱
- ۲۵- واسیلی پتسوف قزاقستان ۱۱ سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۱ م ۳۶ سال
 - ۲۶- مقصود زومایف قزاقستان ۱۱ سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۱ م ۳۴ سال- ۱۲
 - ۲۷- کیم جء سو کره جنوبی ۱۱ سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۱ م ۶۰ سال
 - ۲۸- ماریو پانزری ایتالیا ۲۵ سال ۱۹۸۸ تا ۲۰۱۲ م ۴۸ سال - ۱۳
 - ۲۹- هیروتاکا تاکاچی ژاپن ۱۷ سال ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۲ م ۴۱ سال
 - ۳۰- چانگ داوا شریا نپال ۱۲ سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۳ م ۳۰ سال جوانترین فاتح ۸۰۰۰ متری ها
 - ۳۱- کیم چانگ هو کره جنوبی ۸ سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۳ م ۴۳ سال - ۱۴
 - سریرترین فاتح ۸۰۰۰ متری ها
 - ۳۲- خورخه اگوچیاگا اسپانیا ۱۲ سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۴ م ۴۵ سال
 - ۳۳- رادک جاروس چک ۱۶ سال ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۴ م ۵۰ سال - ۱۵
 - ۳۴- نووس مروی ایتالیا ۱۹ سال ۱۹۹۸-۲۰۱۷ م ۵۵ سال - ۱۶
 - ۳۵- رومانو بنت ایتالیا ۱۹ سال ۱۹۹۸-۲۰۱۷ م ۵۵ سال - ۱۶
 - ۳۶- پیتر هامر اسلواکی ۱۹ سال ۱۹۹۸-۲۰۱۷ م ۵۲ سال
 - ۳۷- عظیم قیچی ساز ایران ۱۲ سال ۲۰۰۵-۲۰۱۷ م ۳۶ سال - ۱۸
 - ۳۸- فرلان لاتوره اسپانیا ۱۸ سال ۱۹۹۹-۲۰۱۷ م ۴۶ سال
- کوهنوردانی که اتمام صعودشان به قله ۸۰۰۰ متری دچار تردید است**
- آلن هینکس انگلستان ۱۹ سال-۱۹۸۷ تا ۲۰۰۵ م ۵۱ سال
 - اختلاف بر سر صعود او به قله چوآیو
 - فاستو دی استفانی ایتالیا ۱۶ سال ۱۹۸۳ تا ۱۹۹۸ م ۴۶ سال
 - اختلاف بر سر صعود او به قله لوتسه
 - ولادیسلاو تریزول اکراین ۱۲ سال ۱۹۹۳ تا ۲۰۰۲ م ۴۹ سال مرگ هنگام بازگشت از صعود به ماکالو.
 - اختلاف بر سر صعود او به قله های شیشاپانگما ۲۰۰۰، برودبیک ۱۹۹۵
 - او- ایون سان کره جنوبی ۱۳ سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۰ میلادی ۴۴ سال
 - اختلاف بر سر صعود او به قله کانچن چونگا
 - کارلوس پونر اسپانیا ۱۳ سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۲ میلادی ۵۰ سال
 - اختلاف بر سر صعود او به قله شیشاپانگما

« فدراسیون ۷۰ ساله شد... »

ابراهیم فرجی پور

و تلاش برای صعود به قله اورست در سال ۱۳۵۲ که به دلیل تقارن با پیروزی انقلاب و شرایط ویژه در کشور این برنامه ناتمام و بی نتیجه خاتمه یافت، آنچه مسلم است جامعه نو پای کوهنوردی در دوره پهلوی شاید به دلیل ضعف دانش و ارتباطات نقاط ضعفی هم داشته ولی خواسته ها و نیازهای آن دوره متناسب با دانش روز و ظرفیت جامعه بوده، لذا مقایسه و ارزیابی آن با مناسبات و امکانات دوره فعلی عاقلانه نیست. در جامعه کوه نوردی پیگیری نیازها و مطالبات همواره با اکراه بوده و اغلب کوه نوردان نسبت به حقوق خویش اصرا و پافشاری ندارند، از این رو گاهی نیل به اهداف پیش رو ناتمام و یا به کژ راهه می رود، اما جامعه کوه نوردی و فدراسیون در طول تاریخ همواره به دنبال پذیرش ایده ها و دانش روز بوده و در این خصوص شاید در برخی موارد کوتاهی شده ولی هیچ وقت متوقف نگردید. بی تردید تشکیل گروه ها و سازمان های کوهنوردی و برگزاری کنگره ها و تلاش برای ارتقاء فرهنگ و دانش روز در عرصه هیمالیایانوردی از دستاوردهای آن دوره بوده که از دیده و نظر پنهان نیست.

دوره رضا اصف که از سال ۱۳۶۰ الی سال ۱۳۶۲ مسئولیت داشته که حقیر اطلاعی از این دوره ندارم

دوره صادق آقاجانی:

با انتخاب صادق آقاجانی به عنوان هجدهمین رئیس فدراسیون و حضور گروه ها و کوه نوردان قدرتمند و با انگیزه در جامعه شکل گرفت، این دوره شاهد اوج شکوفایی و رشد چشم گیر کوه نوردی حرفه ای به همراه آموزش در سطوح مختلف کشور بوده ایم، لذا پروسه و شکل گیری هیمالیایانوردی در ایران با دشواری زیادی به همراه بود، در جامعه کوه نوردی گاهی تنوع طلبی و نیازهای فردی بتدریج تبدیل به منافع جمعی می گردد و یا جامعه با تاثیر پذیری از دانش روز و الگوبرداری از فراسوی مرزها نیاز مند پذیرش برخی باورها و تغییر در ساختار خواهد بود، در این خصوص انگیزه ها و نوع آوری در ورزش کوهنوردی و توسعه آن گاهی با مقاومت همراه بوده و برای قبول و پذیرش آن خواسته و ناخواسته نیازمند هنجارشکنی و داشتن اراده راسخ و مقابله محترمانه با باورهای نفوذ ناپذیر و فرهنگ برخاسته از جامعه خواهد بود. احیا و ترویج کوه نوردی حرفه ای به عنوان یک رشته ورزشی و مدال آور از بدو ورود با چالش و سرسختی باورهای اجتماعی همراه بوده و در این خصوص جرأت و اقتدار برخی مدیران و همراهی جامعه کوه نوردی برای تجمیم نظرات و دست یابی به توافق اجتماعی انکار ناپذیر و قابل تحسین است. پذیرش برخی باورها و ورود به عرصه حرفه ای به تعبیر عامه مقابله با برخی ارزشها و نیز پاسخ گویی به ایده های نو کار دشوار و همراه با صرف انرژی است که گاهی رفق انسان را می گیرد، از اینرو در جامعه همواره ورود و توسعه هر رشته ورزشی همراه با چالش و فراز و نشیب بوده است، ویژگی های هیمالیایانوردی. دوی ماراتون و وروبه عرصه غارها و... دیگر پدیده ها در طول تاریخ گاهی همراه با ناکامی و حوادثی ناگواری بوده که ارزیابی و قضاوت در پشت درهای بسته دشوار و نمی توان دیگران را مورد شماتت و سرزنش قرار داد. لذا برای فرهنگ سازی و رسیدن به هدف نیازمند ممارست و مدیریت هوشمندانه در پروسه تکوین و گذار از عرصه تاریخ است. بی شک بررسی مقوله کوه نوردی حرفه ای و هیمالیایانوردی در ایران و جهان به عنوان یک پیش و آرمان خواهی ملی و میهنی تلقی می گردد و برخی آن را محک زدن توانمندی

بدون شک تاریخ شروع و شکل گیری کوهنوردی در جهان و ایران به درستی بررسی نشده و سوابق و مدارک معتبر و دقیقی در دست نیست. ولی با اکتشاف برخی علائم و نشانه ها در مناطق کوهستانی و ارتفاعات حدود و نوع فعالیت های انسان را می توان بدست آورد. از طرفی سوابق و آثار فعالیت های انسان در مناطق کوهستانی دال بر فعالیت کوهنوردی نیست بلکه انسان در شرایط و محیط برای تنازع بقا و امرار معاش به ناچار در مناطق کوهستانی و مدخل غارها و نیز در پناه کوهها سکونت اجباری داشته است.

از این رو به گمان و گواه برخی شواهد نسبت به فعالیت هایی که همراه با لوازم و سازو برگ کوهنوردی در ارتفاعات و قله مرتفع رسد و کشف شده است، می توان به عنوان ره گیری و نقطه عطفی برای شروع ورزش کوهنوردی حرفه ای استناد کرد. لذا تحقیق و تفحص در رشته کوه هیمالیا و نیز سوابق فعالیت به روی قله دماوند شاید گمان نگارنده را به تاریخ کوهنوردی نزدیک نماید. تحقیقات ثبت شده قبل از جنگ جهانی دوم در اورست، حادثه ۱۹۲۱ برای جورج مالوری و کشف جسد او در سال ۱۹۹۹ میلادی و دیگر تحقیقات در ارتفاعات اورست و نیز ایستادن ادموند هیلاری در سال ۱۹۵۳ بر فراز اورست شاید انگیزه و نقطه آغازین فعالیت هیمالیا نوردی و نقش آفرینی انسان برای دست یابی به ۸ هزارمتری ها باشد، از این رو اولین صعود به قله دماوند نیز از این مقوله منتزعی نبوده و می توان آغازی برای فعالیت کوهنوردی حرفه ای در ایران دانست. با تداوم برنامه های کوهنوردی، صعود به قله ها و پیگیری تعدادی از فعالین و پیشکسوتان، ورزش کوهنوردی در ایران به تدریج سازماندهی شد، همچنین پیگیری های مداوم سازمان ها و کوهنوردان بنام کشور در سال ۱۳۲۶ سرلشگر باتمانقلیچ اولین رئیس فدراسیون کوهنوردی انتصاب شد، با تاسیس فدراسیون کوهنوردی به تدریج ورزش کوهنوردی سمت و سوی خوبی پیدا کرد، سپس با حمایت روسای فدراسیون و پیگیری کوهنوردان و پیشکسوتان کشور ساخت پناهگاه و مجموعه های فرهنگی، دیواره سنگ نوردی و برگزاری کنگره های کشوری تداوم یافت. به یقین هم زمانی تاسیس فدراسیون کوهنوردی در سال ۱۳۲۶ و اولین صعود به قله اورست توسط هیلاری فقید در سال ۱۹۵۳ میلادی در مقطعی مشترک از تاریخ را می توان مبارک و میمون دانست، تشکیل فدراسیون به عنوان مرجع و متولی ورزش کوهنوردی به یقین نقطه عطفی در تاریخ کوهنوردی ایران بود، البته ورزش کوهنوردی قبل از انقلاب از نظر کمی و کیفی با جامعه کنونی قابل قیاس نیست از این رو عدم آموزش و دانش روز و نیز نداشتن لوازم و تجهیزات مناسب از موانع رشد کوهنوردی حرفه ای و هیمالیایانوردی در آن دوره بود، لذا تعداد انگشت شماری از کوهنوردان که از نظر مالی مکفی بودند در عرصه حرفه ای و هیمالیایانوردی فعالیت داشته و کسب موفقیت می کردند، بی تردید با علاقه مندی و مشارکت جامعه کوهنوردی در سال ۱۳۵۲ اداره بنیاد هیمالیا تاسیس و پس از آن صعود برداران امید وار در سال ۱۳۳۴ به قله نورسینگ ایده و تفکر صعود به قله ۸ هزارمتری به عنوان انگیزه ملی و نیاز جامعه بتدریج شکل گرفت. همچنین برنامه ریزی و اعزام اولین گروه به صورت مشترک با کشور ژاپن در سال ۱۳۵۵ اولین هشت هزار متری به قله مانسلو با موفقیت انجام شد. سپس ایجاد زمینه و شرایط مناسب برای حضور تعدادی از کوهنوردان در قالب تیم ملی به کشور چین

دانست، تشکیل فدراسیون به عنوان مرجع و متولی ورزش کوهنوردی به یقین نقطه عطفی در تاریخ کوهنوردی ایران بود، البته ورزش کوهنوردی قبل از انقلاب از نظر کمی و کیفی با جامعه کنونی قابل قیاس نیست از این رو عدم آموزش و دانش روز و نیز نداشتن لوازم و تجهیزات مناسب از موانع رشد کوهنوردی حرفه ای و هیمالیانوردی در آن دوره بود، لذا تعداد انگشت شماری از کوهنوردان که از نظر مالی مکفی بودند در عرصه حرفه ایی و هیمالیانوردی فعالیت داشته و کسب موفقیت می کردند، بی تردید با علاقه مندی و مشارکت جامعه کوهنوردی در سال ۱۳۵۲ اداره بنیاد هیمالیا تاسیس و پس از آن صعود برادران امید وار در سال ۱۳۳۴ به قله نورسینگ ایده و تفکر صعود به قله ۸ هزارمتری به عنوان انگیزه ملی و نیاز جامعه بتدریج شکل گرفت. همچنین برنامه ریزی و اعزام اولین گروه به صورت مشترک با کشور ژاپن در سال ۱۳۵۵ اولین هشت هزار متری به قله مانسلو با موفقیت انجام شد. سپس ایجاد زمینه و شرایط مناسب برای حضور تعدادی از کوهنوردان در قالب تیم ملی به کشور چین و تلاش برای صعود به قله اورست در سال ۱۳۵۲ که به دلیل تقارن با پیروزی انقلاب و شرایط ویژه در کشور این برنامه ناتمام و بی نتیجه خاتمه یافت، آنچه مسلم است جامعه نو پای کوهنوردی در دوره پهلوی شاید به دلیل ضعف دانش و ارتباطات نقاط ضعفی هم داشته ولی خواسته ها و نیازهای آن دوره متناسب با دانش روز و ظرفیت جامعه بوده، لذا مقایسه و ارزیابی آن با مناسبات و امکانات دوره فعلی عاقلانه نیست. در جامعه کوه نوردی پیگیری نیازها و مطالبات همواره با اکره بوده و اغلب کوه نوردان نسبت به حقوق خویش اصرار و پافشاری ندارند، از این رو گاهی نیل به اهداف پیش رو ناتمام ویا به کژ راهه می رود، اما جامعه کوه نوردی و فدراسیون در طول تاریخ همواره به دنبال پذیرش ایده ها و دانش روز بوده و در این خصوص شاید در برخی موارد کوتاهی شده ولی هیچ وقت متوقف نگردید. بی تردید تشکیل گروه ها و سازمان های کوهنوردی و برگزاری کنگره ها و تلاش برای ارتقاء فرهنگ و دانش روز در عرصه هیمالیانوردی از دستاوردهای آن دوره بوده که از دیده و نظر پنهان نیست.

خویش و با هدف رکورد دنبال می کنند، به هر حال صعود به قله ۸ هزار متری با هر هدفی که باشد از سختی و خطا و خطر آن چیزی نمی کاهد، تاسیس بدون شک تاریخ شروع و شکل گیری کوهنوردی در جهان و ایران به درستی بررسی نشده و سوابق و مدارک معتبر و دقیقی در دست نیست، ولی با اکتشاف برخی علائم و نشانه ها در مناطق کوهستانی و ارتفاعات حدود و نوع فعالیت های انسان را می توان بدست آورد. از طرفی سوابق و آثار فعالیت های انسان در مناطق کوهستانی دال بر فعالیت کوهنوردی نیست بلکه انسان در شرایط و محیط برای تنازع بقا و امرار معاش به ناچار در مناطق کوهستانی و مدخل غارها و نیز در پناه کوهها سکونت اجباری داشته است.



دوره رضا صاف که از سال ۱۳۶۰ الی سال ۱۳۶۲ مسئولیت داشته که حقیر اطلاعی از این دوره ندارم

دوره صادق آقاجانی:

با انتخاب صادق آقاجانی به عنوان هجدهمین رئیس فدراسیون و حضور گروه ها و کوه نوردان قدرتمند و با انگیزه در جامعه شکل گرفت، این دوره شاهد اوج شکوفایی و رشد چشم گیر کوه نوردی حرفه ای به همراه آموزش در سطوح مختلف کشور بوده ایم، لذا پروسه و شکل گیری هیمالیانوردی در ایران با دشواری زیادی به همراه بود، در جامعه کوه نوردی گاهی تنوع طلبی و نیازهای فردی بتدریج تبدیل به منافع جمعی می گردد و یا جامعه با تاثیر پذیری از دانش روز و الگوبرداری از فراسوی مرزها نیاز مند پذیرش برخی باورها و تغییر در ساختار خواهد بود، در این خصوص انگیزه ها و نوع آوری در ورزش کوهنوردی و توسعه آن گاهی با مقاومت همراه بوده و برای قبول و پذیرش آن خواسته و ناخواسته نیازمند هنجارشکنی و داشتن اراده راسخ و مقابله محترمانه با باورهای نفوذ ناپذیر

از این رو به گمان و گواه برخی شواهد نسبت به فعالیت هایی که همراه با لوازم و سازو برگ کوهنوردی در ارتفاعات و قله مرتفع رسد و کشف شده است، می توان به عنوان ره گیری و نقطه عطفی برای شروع ورزش کوهنوردی حرفه ایی استناد کرد. لذا تحقیق و تفحص در رشته کوه هیمالیا و نیز سوابق فعالیت به روی قله دماوند شاید گمان نگارنده را به تاریخ کوهنوردی نزدیک نماید. تحقیقات ثبت نشده قبل از جنگ جهانی دوم در اورست، حادثه ۱۹۲۱ برای جورج مالوری و کشف جسد او در سال ۱۹۹۹ میلادی و دیگر تحقیقات در ارتفاعات اورست و نیز ایستادن ادموند هیلاری در سال ۱۹۵۳ بر فراز اورست شاید انگیزه و نقطه آغازین فعالیت هیمالیا نوردی و نقش آفرینی انسان برای دست یابی به ۸ هزارمتری ها باشد، از این رو اولین صعود به قله دماوند نیز از این مقوله مشتقی نبوده و می توان آغازی برای فعالیت کوهنوردی حرفه ایی در ایران دانست. با تداوم برنامه های کوهنوردی، صعود به قله ها و پیگیری تعدادی از فعالین و پیشکسوتان، ورزش کوهنوردی در ایران به تدریج سازماندهی شد، همچنین پیگیری های مداوم سازمان ها و کوهنوردان بنام کشور در سال ۱۳۳۶ سرلشگر باتمانقلیچ اولین رئیس فدراسیون کوهنوردی انتصاب شد، با تاسیس فدراسیون کوهنوردی به تدریج ورزش کوهنوردی سمت و سوی خوبی پیدا کرد، سپس با حمایت روسای فدراسیون و پیگیری کوهنوردان و پیشکسوتان کشور ساخت پناهگاه و مجموعه های فرهنگی، دیواره سنگ نوردی و برگزاری کنگره های کشوری تداوم یافت. به یقین هم زمانی تاسیس فدراسیون کوهنوردی در سال ۱۳۳۶ و اولین صعود به قله اورست توسط هیلاری فقید در سال ۱۹۵۳ میلادی در مقطعی مشترک از تاریخ را می توان مبارک و میمون

رافراهم کرد تا بخت و اقبال و کرسی فدراسیون برای آقای هوایی به یکباره مهیا شود. از این رو با گذشت اندکی از این دوره خیالی، آمال و آرزوهای گم شده جامعه کوه نوردی، مصلحتی و یا اجباراً فروکش کرد. لذا فرو پاشی دست آوردهای گران سنگ جامعه کوهنوردی که با سختی و دشواری بدست آمده بود به تدریج در مدت خیلی کوتاه با آرامش و در سکوت مظلومانه آغاز گردید. عدم تخصص و اجرای برخی طرح‌های غیر کاربردی، برکناری برخی چهره‌های شاخص کوه نوردی، بی میلی و عدم همکاری هیأت‌های و گروه‌های کوه نوردی باعث توقف و عقب نشینی در کوه نوردی کشور گردید. متأسفانه بینش و نگرش متفاوت در جامعه و به اجماع نرسیدن تعاریف منطقی در چارچوب قوانین مدنی و اخلاقی نسبت به کوه نوردی همواره با ابهام و گاهی با اتهام ناروا همراه بوده و این رشته ورزشی را در حاشیه برده است. از این رو شاید در خیال و ضمیر آقای هوایی و همکارانش برای ورزش کوهنوردی نیت خیرخواهانه‌ای بود. ولی عدم دانش و تخصص، این رشته ورزشی را از مسیر اصلی دور کرد. از این رو جامعه کوه نوردی و علاقه‌مندان با عزم و اراده بیشتر، با مشارکت و حضور مقتدرانه همانند گذشته در صحنه نقد و انتقاد نقش آفرینی کرده و مقدمه انتقال آن دوره نیز مهیا گردید.

دوره محمود شعاعی :

از آن پس بیستمین رئیس فدراسیون از اهالی کوه نوردی که با کوه و کوه نوردی آشنایی خوبی داشت کرسی فدراسیون را تصاحب کرد، آقای شعاعی در کارنامه خود افتخار صعود به قله اورست را داشت. از این رو به نظر می‌رسید جامعه کوه نوردی برای جبران خطاهای پیشین نقش ارزنده خود را برای تأثیر گذاری و مشارکت بیشتر در ارکان فدراسیون موثر دید. لذا در مدت خیلی کوتاه موج شور و شغف و رضایت بخشی در ورزش کوه نوردی حاکم شد و اغلب پیشکسوتان و هیمالیانوردان برای همکاری با فدراسیون علاقه مندی نشان دادند. در این دوره صعودهای خارجی و داخلی با همه کم و کاستی کماکان ادامه یافت و روند فعالیت هیأت‌ها و گروه‌های کوه نوردی در کشور قوت گرفت، نگاه مثبت جامعه کوه نوردی محیط و شرایطی مساعد برای همکاری و توسعه کوه نوردی در کشور فراهم کرد. بدون شک دوره شعاعی نیز بدلیل شرایط سخت و مشکلات زندگی روزانه، ازدیاد جمعیت و توسعه شهرها ورزش کوه نوردی همانند دیگر رشته‌ها فراز و نشیب زیادی داشته است، که البته بخشی از علل و عوامل آن بینش و نگرش به ساختار تشکیلات بوده که شاید به دلیل عدم ارتباط و تعامل منطقی با جامعه کوه نوردی نتوانست اکثریت علاقه‌مندان را ساماندهی و مشارکت دهد و یا به دلیل دوری جستن بی قاعده و عدم هدف گذاری دراز مدت و گاهی بی طرفی و لجبازی در تصمیم‌گیری‌های ناصواب باعث بی اعتمادی و گسست جامعه کوه نوردی نسبت به تشکیلات و نهاد تصمیم‌گیری شد. به هر حال با توجه به روند رو به رشد جامعه و توسعه کوه نوردی در عرصه‌های مختلف و از طرفی مشکلات اقتصادی، عدم بودجه، نبود حامی و اسپانسر در روند کوه نوردی اثر نامطلوبی گذاشت و به تدریج در جامعه کوه نوردی نوعی نارضایتی محترمانه نسبت به فدراسیون شکل گرفت. لذا به نظر می‌رسد شرایط و مناسبات اجتماعی در دوره آقای شعاعی پاسخگوی نیازها و خواسته‌های تشکیلات بزرگ کوه نوردی نبود و در انتهای این دوره جو نارضایتی تحمیلی و محترمانه در جامعه کوه نوردی باعث گسست برخی از کوه نوردان نسبت به هدف گذاری و ضعف مدیریت در فدراسیون گردید.

از این رو برخی نیز با توجهات و تحلیل جانب‌دارانه مشکلات و شرایط اضطراری آن مقطع را اجتناب‌ناپذیر و وضعیت آن دوره را طبیعی و برخاسته از جامعه می‌دانند. لذا جامعه کوه نوردی نیز همانند دیگر پدیده‌های اجتماعی برای دگرگونی و پیشرفت و توسعه به دنبال فرصتی برای رسیدن به اهداف بزرگتر

و فرهنگ برخاسته از جامعه خواهد بود. احیا و ترویج کوه نوردی حرفه‌ای به عنوان یک رشته ورزشی ومدال آور از بدو ورود با چالش و سرسختی باورهای اجتماعی همراه بوده و در این خصوص جرأت و اقتدار برخی مدیران و همراهی جامعه کوه نوردی برای تجمیع نظرات و دست‌یابی به توافق اجتماعی انکارناپذیر و قابل تحسین است. پذیرش برخی باورها و ورود به عرصه حرفه‌ای به تعبیر عامه مقابله با برخی ارزشها و نینز پاسخ‌گویی به ایده‌های نو کار دشوار و همواره با صرف انرژی است که گاهی رمق انسان را می‌گیرد، از اینرو در جامعه همواره ورود و توسعه هر رشته ورزشی همراه با چالش و فراز و نشیب بوده است، ویژگی‌های هیمالیانوردی، خوی ماراتون و وروربه عرصه غارها و... دیگر پدیده‌ها در طول تاریخ گاهی همراه با ناکامی و حوادث ناگواری بوده که ارزیابی و قضاوت در پشت درهای بسته دشوارنمی‌توان دیگران را مورد شماتت و سرزنش قرار داد. لذا برای فرهنگ سازی و رسیدن به هدف نیازمند ممارست و مدیریت هوشمندانه در پروسه تکوین و گذار از عرصه تاریخ است. بی‌شک بررسی مقوله کوه نوردی حرفه‌ای و هیمالیانوردی در ایران و جهان به عنوان یک بینش و آرمان خواهی ملی و میهنی تلقی می‌گردد و برخی آن را محک زدن توانمندی خویش و با هدف رکورد دنبال می‌کنند، به هر حال صعود به قله ۸ هزار متری با هر هدفی که باشد از سختی و خطا و خطر آن چیزی نمی‌کاهد، تاسیس و تشکیل تیم‌های ملی و شخصی در ایران همواره با حضور اکثریتی ورزشکاران و علاقه‌مندان کوهنوردی بوده و در این خصوص اغلب کوهنوردان با ایده‌های آرمانی و انگیزه‌های ملی جدیت و علاقه مندی خود را نسبت به جامعه ورزش کوه نوردی نشان داده و با تمام آرزو و توان تلاش کرده‌اند تا در اردوها و مراحل پذیرش پذیرفته شوند، بدون تردید نیاز جامعه و عرق و انگیزه‌های ملی باعث شکل‌گیری تیم ملی در سال ۱۳۷۷ برای صعود به قله اورست گردید. از این جهت پاسخ‌گویی به نیازهای واقعی جامعه و نیز ایجاد رقابت در بخش خصوصی این تفکر در جامعه کوه نوردی به سرعت توسعه و گسترش یافت که نقطه اوج آن ایستادن بر بلندی قله اورست در سال ۱۳۸۴ و افتخار صعود اولین بانوی مسلمان بر بام جهان رقم خورد.

شاید زمانی نه چندان دور تصور ایستادن بر بلندی هیمالیا همچون طلسمی بر دل‌ها قفل و نیز آرزوی صعود به ۸ هزار متری‌ها چون رویای دست‌نیافتنی محال به نظر می‌رسید، از آن پس فعالیت و رقابت بخش دولتی و خصوصی در جامعه برای تصاحب تیم و افتخار صعود به قله ۸ هزار متری وارد عرصه نوینی در جامعه کوه نوردی کشور گردید. لذا وقتی به تاریخ و قدمت کوه نوردی برخی کشورها و هیمالیانوردان جهان نظری اجمالی داشته باشیم در مقایسه کوه نوردان کشورمان از نظر تیمی و انفرادی همانند دیگر کشورها در صعود به قله ۸ هزار متری با اقتدار بوده و نیز در برخی موارد به مراتب موفقیت و مشارکت بیشتری داشته‌اند. لذا برای پاسخ‌گویی و جلب رضایت علاقه‌مندان در سطوح مختلف همواره یک رابطه مصلحت‌اندیشی و مسالمت‌آمیزی بین علاقه‌مندان و نهادهای کوهنوردی وجود داشته است. به دور از تملق‌گویی سابقه تاریخی ورزش کوهنوردی در دوره آقاچانی نسبت به کیفیت و اهداف بلند مدت با تمام کم و کاستی رضایت بخش و قابل تعمق بوده و یقیناً اغلب کارشناسان و علاقه‌مندان در این خصوص اتفاق نظر دارند. بدون شک کوهنوردی حرفه‌ای در آغاز راه با موانع و مشکلات فراوانی روبرو بوده و به گواه تاریخ بنیان آن با شهامت و عزم و اراده راسخ در توسعه و پیش برد این ورزش بسیار کوشیده‌اند.

دوره محمدحسین هوایی ۱۳۸۵

با انتخاب آقای هوایی نوزدهمین رئیس فدراسیون، ورزش کوه نوردی خواسته و ناخواسته در آزمون دوباره و تلاش برای رسیدن به اهداف بلندتر در چالشی ناخواسته قرار گرفت. به نظر می‌رسد ناآگاهی و ناسپاسی برخی در جامعه و نیز ایجاد خوش بینی خیالی برای آینده روشن و رسیدن به اهداف آرمانی شرایطی

گویی به خواسته ها و نیازهای جامعه کنونی باعث ایجاد محبوبیت فدراسیون وزدودن زنگار باقی مانده از ناکامیها و گذشته ها خواهد بود، از اینرو توسعه ورودند هیمالیا نوردی از آغاز تاکنون همواره با فراز و نشیب بوده و در مسیر کسب موفقیت با چالشهای زیادی همراه بوده است شاید رکورد ورود به باشگاه ۸ هزار متر بها در این مقطه از اقبال و شانس آقای زارعی بود که در این مقطع سر انجام خوبی یافت. به یقین حضور اکثر علاقه مندان و زحمتکشان در رأس فدراسیون، هیأتها و گروههای کوه نوردی کشور از گذشته تا حال برای بهبود و توسعه هر چه بیشتر این ورزش بوده و آنان نیز در این زمینه تلاش زیادی برای ارتقاء جامعه کوه نوردی انجام داده اند که بر کسی پوشیده نیست. لذا دل نگرانی جامعه کوه نوردی به قصد بی حرمتی و یا ناسپاسی از تلاش و زحمات مسئولین و کارکنان زحمتکش فدراسیون در طول تاریخ نیست، بلکه یادآوری نقاط ضعف و قوت به جهت حسن نیت برای همکاری و مشارکت جامعه کوه نوردی در رسیدن به اهداف آن می باشد. از اینرو با همه کم و کاستی و داشتن نقاط و ضعف و قوت و نیز همراهی جامعه کوه نوردی میتوان ۷۰ سال گذشته را به نیکی یاد کرد، لذا دست یابی و جبران خطاهای گذشته و نیز اطمینان به عملکرد کنونی و آینده روشن نیاز مند همدلی و همراهی جامعه کوه نوردی و نیز اعتماد و پشتیبانی دولت مردان و ارگان های ذی ربط در جهت ارتقاء و رشد کوه نوردی کشور خواهد بود. همچنین با هم اندیشی و صبر و حوصله پندارهای غلط و ناکارآمد را از اذهان خود زوده و با حضور در جمع صمیمی جامعه کوه نوری با میل و رغبت به نظرات دیگران گوش فرا داده و به مردم و جوانان پر شور و علاقه مندان به ورزش کوهنوردی فرصت مشارکت داده، تا با همدلی و حضور یکپارچه فعالین، سرپرستان، روسای هیأتها، مربیان، هیمالیانوردان، نویسندگان و اهل قلم و پیشکسوتان بتوانیم در آینده چشم انداز امید بخش و موفق را پیش رو داشته باشیم.

این مرحله را نیز تجربه کرد.

دوره رضا زارعی :

اکنون در آستانه هفتادمین سال تاسیس فدراسیون کوه نوردی پا گشایی بیست و یکمین رئیس فدراسیون آقای زارعی فاتح قله اورست و برخواستنه از جامعه کوه نوردی را به فال نیک می گیریم، از اینرو به نظر می رسد باز نگری و پویش به تاریخ پر فراز و نشیب کوه نوردی و ارزیابی منصفانه از وقایع تلخ و شیرین در طول هفتاد سال گذشته فرصتی را فراهم کرده تا به نقد و بررسی سوابق و جبران خطاها پرداخته و موفقیت و کامیابی را چراغ راه آینده نماییم، به همین منظور وجود ایده ها و نگرش های نسل حاضر و جامعه خواسته و ناخواسته در تقابل افکار نسل گذشته هموردی مسالمت آمیز و گاه از عرصه مذاکره و تعامل خارج می گردد. جوانان و قشرهای کوه نوردی جامعه با داشته ها و افکار خویش زندگی می کنند، و برای دست یابی به خواسته ها و نیازهای خود پافشاری کرده و نیز از سویی بخشی از جامعه کوه نوردی هم نسبت به فرهنگ و بینش گذشته خود اصرار محترمانه داشته که لازم است همگی در نوآوری و توسعه پدیده های اجتماعی انعطاف پذیر و با مصالحت و گذشت در پیشرفت و تحولات جامعه تعامل بیشتری داشته باشند. در شرایط فعلی تشکیلات قوی، هیئت های کوه نوردی استانها، تلاش و جدیت برای تشکیل باشگاهها و نیز گستردگی و توسعه ورزش کوه نوردی به مراتب افزایش یافته است. ظرفیت ها و پتانسیل جامعه کوه نوردی به فراسوی مرزها رفته و ایران جایگاه شایسته ای در جهان و آسیا دارد، حضور قدرتمند هیمالیانوردان، سنگ نوردان و همچنین غار نوردان کشور در فراسوی مرزها قابل تحسین و ستایش است، بدون شک دوره کنونی همراه با هدف ترمیم و انسجام ساختار تشکیلات و جامعه کوه نوردی آغاز گردیده و مشارکت جامعه کوه نوردی برای پیشرفت و رسیدن به اهداف خوشبینانه به نظر میرسد، اعتماد و تعامل و همکاری، تلاش و دست یابی به موفقیت و نیز پاسخ

اسامی روسای فدراسیون

۱۳۲۸	سر لشکر نادر باتمانقلیچ
۱۳۳۲	سر هنگ منصور مزینی
۱۳۳۴	سرگرد عبدالباقی یحیایی
۱۳۳۷	سر هنگ محمد خاکبیز
۱۳۳۷	سر هنگ مهدی رحیمی
۱۳۳۷	محمد کاظم گیلان پور
۱۳۳۹	سر هنگ حسین علی بیات
۱۳۴۰	حاج نصرت اله عظیمی
۱۳۴۰	سروان امیرحسن عقیلی پور
۱۳۴۶	استاد حسین رفعتی افشار
۱۳۴۶	سرتیپ علی اکبر مولوی
۱۳۴۵	سرلشگر ایزد پناه
۱۳۴۹	تیمسار موسی رحیمی لاریجانی
۱۳۵۰	ابوالقاسم نوروزی
۱۳۵۱	حسین رفعتی افشار
۱۳۵۶	سپهبد محمود صادقیان
۱۳۵۷	فلیکس آقایان
۱۳۶۰	هدایت اله آقایی
۱۳۶۲	رضا آصف
۱۳۶۳	صادق آقاجانی (دوره اول)
۱۳۶۹	مهندس فیاض
۱۳۷۳	صادق آقاجانی (دوره دوم)
۱۳۸۵	محمد حسین هوایی
۱۳۸۵	محمود شعاعی
۱۳۹۲	رضا زارعی

منابع : کتاب تاریخ کوهنوردی داود محمدی فر.

توضیح نشریه صعود: آنچه در این مقاله از نظر گذرانید تحلیل و دیدگاه نویسنده آن «ابراهیم فرجی پور» بوده است.

بزرگداشت ہفتادمین سال تاسیس

رؤسای فدراسیون کونورڈی و صعودہای ورزشی گذشتہ، حال و آیندہ

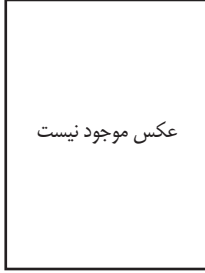
ہر کسی نغمہ خود خواند و از صحنہ رود
خرم آن نغمہ کہ مردم بسازند بہ یاد

زندگی صحنہ یکتای ہنرمندی ماست
صحنہ پیوستہ تجاہت

ابراہیم فرجی پور



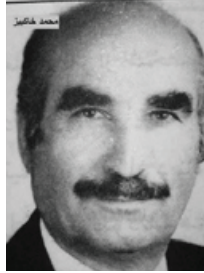
سرلشگر نادر باتمانقلیچ



سرہنگ منصور مزینی



سرگرد عبدالباقی یحیایی



سرہنگ محمد خاکبیز



سرہنگ مہدی رحیمی



سرہنگ حسین علی بیات



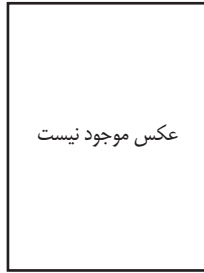
نصرت الہ حاج عظیمی



سروان حسن عقیلی پور



حسین رفعتی افشار



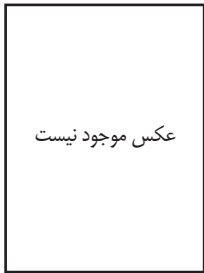
سرتیب علی اکبر مولوی



سرلشگر موسی رحیمی



مہندس ابوالقاسم نوروزی



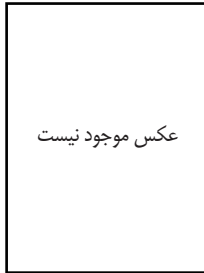
استاد رفعتی افشار



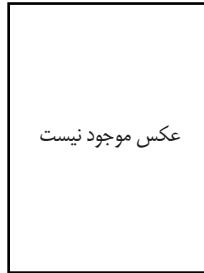
محمد صادقیان



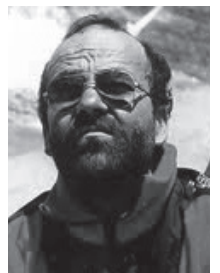
فلیکس آقایان



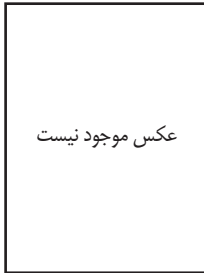
ہدایت اللہ آقایای



رضا آصف



صادق آقایانی



مہندس فیاض



احمد اخوان



محمود شعاعی



رضا زارعی

تقارن ۷۰ سالگی فدراسیون و پیوستن ایران به باشگاه هشت هزار متری ها به جامعه کوه نوردی خجسته باد



آنا پورنا



چوایو



لوتسه



کی ۲



کانجر بوم ۲



کانجر بوم ۱



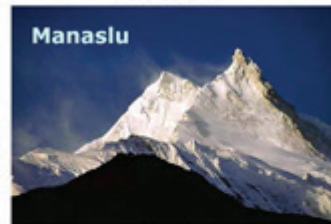
برود بیک



قله اورست



کانجن جونگا



مانسلو



ماکالو



شیشپا نگما



دانولاگری



نانگانا، بات



ایران فاتح ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری

زنده باد «عظیم فیچی ساز»

چهارمین جشنواره صعودهای برتر

سید محمد مرتضوی
عکس: کیان نادری



برگزیدگان در بخش کوهنوردی (بدون تقدم و تأخر):

- صعود زمستانی گرده آلمانها توسط احمد ایرانفر و مجتبی قهپه ای
- صعود زمستانی رخ شمالی آزادکوه توسط محسن سعید زاده، محمد ژاله، هومن رضایی، مصطفی بیات، یاسر جعفری و مینا قربانی
- صعود زمستانی دهلیز شرقی دره یخار توسط میلاد ریاضیات و سینا حیدری

برگزیدگان در بخش دیواره نوردی (بدون تقدم و تأخر):

- صعود طبیعی مسیر پیتون توسط امین پیل آرام، خسرو هاشم زاده و مجید سفاری
- گشایش مسیر دیواره بن رود دنا توسط آذران حمیدی، امیر حسین عادل، محمدجواد اله یارنژاد، هادی آقایی، ابراهیم ترابو حسین حسینی
- صعود سرعتی ۴ مسیر دیواره علم کوه توسط فرشاد میجوچی و زنده یاد جلیل عباسی زاده

تا اینجا هنوز مشخص نبود که کدام یک از این برگزیدگان، به عنوان برترین صعود انتخاب می شود، به همین منظور خیل عظیمی از کوهنوردان،

طبق روال سالیان گذشته، در ابتدای سال ۹۵ فراخوان ارائه گزارش و مستندات صعود به دبیرخانه جهت بررسی توسط هیئت داوران اعلام شد. ۱۵ گزارش با موضوعات متفاوت دریافت شد که هر کدام به نوبه خود برنامه ای قوی و پرمحتوا بوده است. برای انتخاب هر برنامه در این جشنواره شاخص هایی در نظر گرفته میشود که ملاک بررسی و امتیازدهی محسوب می گردد. و تمام این برنامه ها توسط هیئت داوران با ریزبینی و حساسیت بالا، رسیدگی شد.

اعضای هیئت داوران عبارتند بودند از: دکتر فریدون بیاتانی (رئیس هیئت داوران) - رضا کفاش - عباس علی نژاد - میرعلی هاشمی و نادیا اسمی خانی که هر کدام تجربیات ارزشمند فراوانی در کارنامه ورزشی خود دارا هستند.

داوران محترم پس از برگزاری پنج جلسه و بررسی، صعودهای منتخب و برگزیده سال ۹۵ را در دو بخش کوهنوردی و دیواره نوردی به این شرح اعلام کردند:

- آقای حسین رضایی به عنوان پیشکسوت مرد
- سرکار خانم رضوان سلماسی به عنوان پیشکسوت زن
- آقای رامین نایب پور مسئول ایستگاه ۶۴ آشنشانی
- آقای حامد ارشدی فرد مسئول پایگاه امداد و نجات هلال احمر دربند
- آقای محمد گودرزی کارپرداز فدراسیون
- حمیدرضا اولنج به عنوان کوهنورد دوران
- مهندس سلیمانی (تولیدی هفت گوهر) برای حمایت چند ساله از جشنواره
- در بین برنامه های منتخب دیواره نوردی، جایزه برترین دیواره نوردی (کارابین نمادین) به گشایش مسیر دیواره بُن رود دنا اعطا شد.
- در پایان ، جذاب ترین دقایق مراسم با اعلام برنامه برتر بخش کوهنوردی، و اعطای کلنگ نمادین به صعود زمستانی دهلیز شرقی دره یخار، خاطره ای زیبا برای تمام شرکت کنندگان شکل گرفت.
- به امید جشنواره های پر بارتر برای سال های آتی و شکوفایی هر چه بیشتر جوانان این مرز و بوم در عرصه کوهنوردی و صعودهای ورزشی.

پیشکسوتان و مربیان دور هم جمع شدند تا شاهد این رویداد جذاب باشند.

در تاریخ ۱۹ تیر ماه در محل آمفی تئاتر فرهنگسرای اندیشه، مراسم با اجرای آقای حسین رضایی در ساعت ۱۷:۳۰ آغاز گردید. در ابتدا خلاصه ای از جشنواره سه دوره قبل به نمایش گذاشته شد. سپس آقای رضا زارعی ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی، گزارشی از وضعیت ۴ ساله فدراسیون، سابقه این جشنواره و حمایت های اخیر از قهرمانان سنگنوردی و کوهنوردی ارائه دادند.

فیلم های مستند هر شش صعود برگزیده جشنواره به ترتیب نمایش داده شد و از نفرات اجراکننده آن با اهدای لوح تقدیر شد. همچنین در طی مراسم از نفرات زیر تقدیر به عمل آمد:

- آقای امزجردیان برترین تولیدکننده داخلی (تولیدی ژاک/آپامهر)
- مدیریت مجموعه مگاپارس برای میزبانی مسابقات آسیایی ۲۰۱۷
- آقای پرویز مشهدی به عنوان ناشر برتر
- جانباز عزیز آقای مجتبی ساقیان، رکورد دار صعود به دماوند
- آقای حمید نظام دوست (کارگروه حفظ محیط زیست هیئت خراسان رضوی)



ایران» با سه مدال «طلا»، «نقره» و «برنز» به مقام سوم آسیا دست یافت

عکس: رضا سلطانی

نفرات برتر ماده «بولدرینگ» بخش زنان:

مقام اول: از ژاپن «آکیو نوگوچی»

مقام دوم: از ژاپن «آیا اونه»

مقام سوم: از تایلند «پونتاریکا تونیوانیچ»

مقام چهارم: از ایران «راحیل رضانی»

نفرات برتر ماده «بولدرینگ» بخش مردان:

مقام اول: از ژاپن «کوکورو فوجی»

مقام دوم: از ژاپن «یوشیوکی اوگاتا»

مقام سوم: از ژاپن «کیتا واتابی»

هم چنین «علی برات زاده» از ایران در جایگاه ششم قرار گرفت.

نفرات برتر ماده «سرعت» بخش زنان:

مقام اول: از اندونزی «پوجی لستاری»

مقام دوم: از چین «یی لینگ سانگ»

مقام سوم: از اندونزی «آریا راهایو»

نفرات برتر ماده «سرعت» بخش مردان:

مقام اول: از ایران «رضا علیپور»

مقام دوم: از چین «ژوانگ ژینگ»

مقام سوم: از اندونزی «اسپر جلولو»

نفرات برتر سرعت تیمی زنان:

مقام اول: اندونزی

مقام دوم: اندونزی

مقام سوم: ایران (متشکل از: اعظم کرمی، فرناز اسماعیل زاده و حدیث نظری)

مقام چهارم: قزاقستان

نفرات برتر سرعت تیمی مردان:

مقام اول: اندونزی

مقام دوم: ایران (متشکل از: حمیدرضا تونزدجانی، احسان اسرار و محمد احتشام)

مقام سوم: اندونزی

مقام چهارم: تیم B ایران

این رقابت ها با آئین اختتامیه، اهدای مدال، یادبود و جوایز نقدی به نفرات اول تا ششم، در مجموع به ارزش شصت هزار دلار، خاتمه یافت.

در پایان بیست و پنجمین دوره مسابقات سنگنوردی قهرمانی آسیا، تیم ایران در مجموع، پس از تیم های ژاپن و اندونزی، به مقام سوم این رقابت ها رسید. به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی؛ بیست و پنجمین دوره مسابقات سنگنوردی قهرمانی آسیا که با شرکت ۱۶۴ ورزشکار مرد و زن از ۱۰ کشور آسیایی از ۲۷ تا ۳۰ شهریور در مجموعه سنگنوردی «مگاپارس» جریان داشت، شب گذشته با قهرمانی تیم ژاپن، نایب قهرمانی تیم اندونزی و کسب مقام سوم توسط تیم ملی ایران، به پایان رسید. این رقابت ها در سه ماده «سرعت»، «بولدرینگ» و «سرطناب» و همچنین «سرعت امدادی» به مدت ۴ روز بر روی دیواره تازه تأسیس «مجموعه سنگنوردی مگاپارس» انجام شد و سنگنوردان از ۱۰ کشور؛ چین، هنگ کنگ، اندونزی، هند، ژاپن، کره جنوبی، قزاقستان، سنگاپور، چین تایپه و ایران با هم به رقابت خواهند پرداختند که در نهایت تیم «ایران» با کسب سه مدال «طلا»، «نقره» و «برنز» موفق به احراز رتبه سوم این دوره از رقابت ها شد.

مدال های کسب شده ایران به این شرح است:

– کسب مدال طلا توسط «رضا علیپور» در ماده سرعت
– کسب مدال نقره توسط «حمید رضا تونزدجانی، احسان اسرار و محمد احتشام» در ماده سرعت امدادی مردان
– کسب مدال برنز توسط «اعظم کرمی، فرناز اسماعیل زاده و حدیث نظری» در ماده سرعت امدادی زنان
شایان ذکر است؛ ژاپن با ۴ طلا، ۳ نقره و ۳ برنز و در مجموع ۱۰ مدال به مقام نخست دست یافت و تیم اندونزی با ۳ طلا، ۱ نقره، ۳ برنز و در مجموع ۷ مدال به مقام دوم رسید.
عناوین کسب شده در هر ماده:

نفرات برتر ماده «سرطناب» بخش زنان:

مقام اول: از ژاپن «آیا اونه»

مقام دوم: از ژاپن «آکیو نوگوچی»

مقام سوم: از ژاپن «می کوتاکی»

مقام چهارم: «الناز رکابی» از ایران

نفرات برتر ماده «لید» بخش مردان:

مقام اول: از ژاپن «کوکورو فوجی»

مقام دوم: از چین «های بین چو»

مقام سوم: از ژاپن «یوشی یوکی اوگاتا»

همچنین خسرو هاشم زاده» در جایگاه پنجم قرار گرفت.



گفتگو با: رضا علیپور یوزپلنگ سنگنوردی جهان سخت کوشی من باعث شد فقط به قهرمانی فکر کنم

فرشته احمدیان فر
عکس: کیان نادری



علیپور به دلیل سرعتش در سنگنوردی به «یوزپلنگ ایرانی» نیز معروف شده است.

رضا علیپور که ۲۳ سال دارد در پنج سال گذشته، قهرمانی ایران، سه نایب قهرمانی آسیا، پنج طلا و نقره و برنز در جام جهانی و مقام دوم جهان در سال ۲۰۱۶ پاریس و سوم قهرمانی جهان را در سال ۲۰۱۴ چیخون را در کارنامه خود ثبت کرده است.

تنها نماینده سنگ نوردی کشورمان در مسابقات جهانی باشکست حریفان قدرتمند خود صاحب مدال طلا شد.

- پنجمین دوره رقابتهای ورد گیم در شهر walcorW وروسکول لهستان در ۲۷ رشته ورزشی رسمی و ۴ رشته مدعوو غیر المپیکی در حالی آغاز شد که در این دوره از رقابتهای رشته سنگ نوردی داخل سالن در سه ماده لید، بولدر و سرعت نیز برگزار شد.

- رکورد دار ماده سرعت جهان به عنوان تنها نماینده سنگ نوردی ایران در این رقابتهای حضور یافت. علیپور رقابت های خود را در حالی شروع کرد که در مرحله مقدماتی رکورد ۵:۴۶ ثانیه را به ثبت رساند.

- قهرمان سنگ نوردی دنیا در دومین رکورد گیری خود زمان ۵:۵۷ ثانیه را به ثبت رساند. با پایان یافتن مرحله مقدماتی رقابت های سنگ نوردی سرعت ۸ سنگ نورد به مرحله یک چهارم نهایی راه پیدا کردند.

- بدین ترتیب رضا علیپور در این مرحله از مسابقات برابر الکساندر شیکوف از روسیه به رقابت پرداخت. علیپور در این مرحله از مسابقات نیز با ثبت زمان ۵:۷۷ از رقیب روسی خود پیش افتاد و به مصاف حریفی از لهستان رفت.

- رکورددار سنگ نوردی دنیا رقیب لهستانی خود را نیز با ثبت رکورد ۵:۹۶ ثانیه شکست داد و به فینال این مسابقات راه پیدا کرد.

- تنها نماینده سنگ نوردی کشورمان در بازی های جهانی در مرحله فینال به مصاف حریف اوکراینی خود رفت. در این مرحله از مسابقات با توجه به خطای حریف اوکراینی، عنوان ارزشمند قهرمانی به رضا علیپور رسید.

- کسب مدال ارزشمند نقره از جام جهانی سنگ نوردی در آر کو ایتالیا ۲۰۱۷

- کسب مدال طلای مسابقات آسیایی تهران /مجمع مگاپارس شهر یور ۱۳۹۶

- دوم رنکینگ جهان در مسابقات جام جهانی سنگنوردی «ژیامن» چین

صحبتیم را با تبریک به شما برای شکستن رکورد دنیا و قهرمانی در کاپ جهانی لهستان آغاز می کنم، برای من باعث افتخار است که با قهرمان و سریع ترین مرد عمومی جهان مصاحبه می کنم.

سطح مسابقات ورد گیم لهستان چطور بود؟ صحبتی در ارتباط با این مسابقات دارید بفرمایید.

سطح مسابقات فقط ۲۱ نفر از برترین های جهان حضور داشتند. به نظر من بیشتر اسمش سنگینی می کرد برای من چون خدا را شکر اختلاف زیاد با رقیب هایم داشتم.

رکورد شما ۵ ثانیه و ۴۸ صدم ثانیه است؛ این سوال خیلی ذهن من رو مشغول کرده که در این زمان کوتاه چه کارهای دیگری می شود

انجام داد؟ چه در سطح عمودی و چه در سطح افقی؟

فقط میشه اب خورد.

چه زمانی و توسط چه کسی لقب یوزپلنگ به شما داده شد؟

توسط رئیس فدراسیون جهانی سال ۲۰۱۴ در مجله کشوری فرانسه بعد شکستن رکورد اسیا، فکر میکنم یوزپلنگ اسیا نام دادند.

مارا در جریان برنامه های آینده تان بگذارید.

در این هفته به مسابقات بازی های لهستان میروم و امسال قصد دارم قهرمانی رنکینگ به دست بیارم و در همه مسابقات با عنایت خداوند قهرمان شوم.

از نحوه ی ورودتون به این رشته بگویید.

توسط محسن شفیعی قهرمان سابق سنگ نوردی کشور که پسر دایی بنده می باشند واهتمایی شدم و از همون اوایل علاقه مند شدم.

خاطره ای از اولین مسابقه ای که در آن شرکت داشتید دارید؟

خاطره خوبی نبود.

چه مسابقاتی توجهات رو به سمت شما منعکس کرد و باعث شد رضا علیپور شهرت کسب کنه؟

اولین مسابقات کشوری در کرمان به دلیل قد کوتاهی که داشتم و دستم به گیره استارت نمیرسید من را مورد تمسخر قرار دادند و در آن کودکی باعث شد انگیزم کم شود اما به مرور زمان دوباره انگیزه ام بیشتر شد.

اینکه یک قهرمان باشی ارزش هر انسان است و اینکه خداوند این استعداد را به من هدیه داده بود و دوستانی که به من انگیزه میداند و سخت کوشی که داشتم باعث شد فقط به قهرمانی فکر کنم و تمام برنامه زندگی را برای قهرمانی بسازم.

در چه رشته ای تحصیل کردید؟(در صورت تمایل)

شیلات

علاوه بر سنگنوردی ورزش های دیگه هم انجام می دهید یا دوست دارید انجام بدهید؟

بجز تمرینات سنگنوردی و تمرینات که باید برای آمادگی بدن انجام دهم نمیتوانم ورزش دیگه ای انجام دهم

در مورد زندگی خانوادگی برای ما صحبت کنید.

ما یک خانواده ۶ نفره هستیم و ۲ پسر و ۲ دختر، پدر و مادرم، که من خودم فرزند سوم خانواده هستم و یک خواهر کوچک تر از خود دارم که در رشته سنگنوردی فعالیت می کند

تاکنون ناکامی های بزرگی داشته اید؟

بله اسیب های زیادی در دوره نوجوانی داشتم به علت تمرینات سنگین بود

و آرزوی که محقق نشده؟

طلای المپیک و قهرمانی رنکینگ

توصیه ای به سنگنوردها دارید؟

هر چیز زنده ای یک روح میخواد روح ورزشکار انگیزه اش است.

برای خود هدف بچینند و با هر مربی که میخوانند تمرین کنند اما در مورد کارنامه ورزشی مربی تحقیق کنند.

سخت تمرین کنند و ذهن خود را بیشتر از بدن قوی تر کنند.

خوشحال می شوم خاطره ای تعریف کنید.

خاطرات خیلی زیادی دارم؛ اما بهترین خاطره ام وقتی است که اولین مدال طلا جام جهانی در بزرگسالان آوردم در حالی که در رده سنی جوانان و نوزده سالم بود و هیچ وقت آنقدر خوشحال نبودم.

اگه سنگنورد نمی شدید...

اگه سنگنورد نمی شدم به رشته کشتی یا زیبایی اندام می رفتم.

جایگاه و وضعیت این رشته توی قزوین و شرایط تمرین بگویید.

جایگاه این رشته در قزوین به نسبت مدال هایی که میاوریم و از لحاظ امکانات اصلا خوب نیست.

حتی سالن سر پوشیده نداریم و در زمستان مجبور هستیم زیر برف و سرما تمرین کنیم که از لحاظ کیفیت صعود اصلا خوب نیست و باعث آسیب دیدگی می شویم.

در پایان هر چه لازم می دانید بفرمایید.

از مسئولین در خواست دارم که بیشتر به قهرمانان اهمیت بدهند چون پرچم کشور به احترام فقط دو نفر در کشورها دیگه به اهتزاز در می آید.

یکی به خاطر رئیس جمهور آن کشور؛ یکی هم وقتی یک ورزشکار قهرمان بشود پرچم کشور را به اهتزاز می آورند و سرود ملی کشورش را پخش می کنند و به احترامش سر پا می ایستند.

قدر این کار بزرگ را بدانیم و به قهرمانان اهمیت دهیم، چون این قهرمانان الگوی جوانان جامعه هستند و همین قهرمانان باعث می شوند که جوانان جامع به سمت ورزش بروند تا به سمت مواد مخدر و دزدی بروند چون هر جوانانی یک انرژی خاصی دارد که اگر از ان به نحو احسن استفاده کند در زندگی موفق خواهد شد.

وقتی به ورزش اهمیت دهیم آینده را ساخته ایم

استراحت پویا

نگار نادری

ما بر این باور هستیم که پیشگیری بهترین درمان است. در این مقاله سعی بر این داریم تا در خصوص بیش تمرینی (تمرین زدگی) علائم هشدار دهنده اولیه، علل، درمان و آنچه که لازم است شما ورزشکار و مربی گرامی از آن آگاه باشید را مورد بررسی قرار دهیم.

بسیاری از مربیان ممکن است تصور کنند، ورزشکاران هنگام تمرین ها سعی و تلاش جدی از خود نشان نمی دهند و به همین دلیل فشار تمرین را به طور پیوسته افزایش می دهند تا سطح اجرای ورزشکاران به سطح مطلوب برسد، اما عملکرد ورزشکاران مرتب به سطح پایین تر تنزل پیدا می کند و پیشرفتی حاصل نمی شود.

تعاریف بیش تمرینی

بیش تمرینی یا تمرین زدگی در ورزشکاران به مجموعه ای از نشانه های ناخوشایند به ویژه خستگی طولانی مدت، افت عملکرد ورزشی یک ورزشکار که غالباً بر اثر افراط در حجم و شدت تمرینات یا اجرای برنامه های غلط تمرینی ایجاد می شود، بیش تمرینی یا تمرین زدگی گفته می شود.

تعریفی دیگر اینکه مجموعه عوامل استرس زای تمرینی یا غیر تمرینی که در یک کوتاه مدت موجب کاهش ظرفیت عملکرد برای مدت چند هفته یا چند ماه می گردد. به عبارت دیگر یعنی از دست دادن هر آنچه که ورزشکار در اثر تمرین به سختی بدست آورده است. زمانیکه هیپوتالاموس نتواند میزان فشار وارد بر بدن ورزشکار را کنترل کند در عملکرد سیستم عصبی، هورمونی اختلال ایجاد شده و سبب تغییر در رفتار می گردد.

تأثیر بیش تمرینی بر میزان هورمون ها

مطالعات بسیاری نشان داده اند که بیش تمرینی بر سطح هورمون ها و همچنین عملکرد آن ها در بدن تأثیر منفی می گذارد. از آنجا که هورمون ها نقش مهمی در فرایند عضله سازی دارند، اختلال در عملکرد هورمون ها می تواند آثار منفی بر روی پیشرفت و تقویت عضلات بدن و حتی روند رشد ورزشکار داشته باشند. خصوصاً ورزشکارانی که در رشته های پاورلیفتینگ و پرورش اندام فعالیت دارند. در خصوص اختلال و سطح عملکرد هورمون ها در بدن می توان به مواردی همچون، کاهش سطح تستوسترون، کاهش سطح تیروکسین، افزایش سطوح کورتیزول اشاره کرد.

این عقیده ممکن است درباره بعضی از ورزشکاران صادق باشد که بسیاری از آن ها واقعا تلاش خود را می کنند، اما سطح عملکردشان کاهش می یابد و دائماً احساس خستگی می کنند. این عارضه ممکن است از علل مختلف روانی و فیزیولوژیکی به وجود آید. بنا بر این، در بسیاری از موارد شناخت این عارضه در ورزشکاران برای مربیان بسیار مشکل است.

سندرم بیش تمرینی (تمرین زدگی)، مسئله خطرناکی است که با افت در اجرا، افزایش خستگی، کوفتگی دائمی عضلات، اختلالات روحی و احساس بی حالی مشخص می شود. مربیان و پزشکان باید قبل از آن که این علائم را ناشی از بیش تمرینی بدانند، از عدم ابتلای فرد به سایر بیماری ها مطمئن شوند. احساسات عینی و ذهنی بیمار، یکی از مهمترین علائم معتبر هشدار دهنده اولیه هستند.



به ویژه در دوندگان استقامتی و ماراتون و سایر رشته های مشابه که مدت زمان تمرین در آنها خیلی بالاست دیده می شود. به نوع مهاری، تمرین زدگی پیشرفته یا خستگی مفرط هم گفته می شود.

علائم و نشانه ها

اگر چه تعداد علائم و نشانه های گزارش شده تمرین زدگی شامل موارد زیادی است با این حال می توان علائم زیر را به عنوان مهمترین موارد آن در نظر گرفت.

علائم جسمانی

افزایش دردهای عضلانی، افزایش ضربان قلب و فشارخون در حال استراحت، بازگشت دیرتر ضربان قلب به حالت اولیه بعد از ایستادن، کاهش توان هوازی، بی حوصلگی حتی نسبت به تمرین، تولید مقادیر زیادتر لاکتیک در عضلات در حین اجرای فعالیت، افزایش استعداد ابتلا به بیماری های عفونی، دردهای مفاصل و عضلات که بین دو جلسه تمرین از بین نرود، تورم غدد لنفاوی، اختلالات گوارشی به ویژه اسهال، طولانی شدن زمان التیام زخم ها، حالت تهوع، دردهای گوارشی، کاهش اشتها، تعرق زیاد، قطع دوران قاعدگی در زنان.

علائم روانی

افسردگی، اختلال در خواب، اختلالات خلقی، عصبانیت، تحریک پذیری عصبی، کاهش اعتماد به نفس، احساس عدم امنیت.

علائم تمرینی

افت عملکرد، افزایش طول دوره های بازگشت به حالت اولیه، کاهش سرعت، قدرت و استقامت، افزایش زمان عکس العمل، استعداد بیشتر به صدمات ورزشی.

درمان ورزشکار تمرین زده

در صورتی که ورزشکاری مبتلا به تمرین زدگی شد، باید هر چه سریع تر درمان در مورد وی آغاز شود. همانگونه که در قسمت علائم و نشانه ها توضیح داده شد، علائم تمرین زدگی پر شمار است از همین رو، تشخیص دادن تمرین زدگی کار دشواری است و بهتر است ورزشکار یا مربی با مشاهده بخشی از این علائم (پرسشنامه تشخیص اولیه تمرین زدگی)، به پزشک مراجعه کند تا با استفاده از معاینات و آزمایش ها تشخیص و درمان لازم در مورد او صورت گیرد با این حال چند نکته مهم در درمان ورزشکاران تمرین زده وجود دارد که ذکر آن ها لازم است.

طول دوره استراحت

بهتر است ورزشکار حداقل ۳ هفته به استراحت پردازد. گاهی حتی لازم است ورزشکار با نظر پزشک تا ۳ ماه استراحت کند. ادامه فعالیت های سبک، بهتر است تنها از فعالیت های سبک و ملایم مثل پیاده روی و شنا سود جسته شود.

درمان علائم افسردگی

علل بروز بیش تمرینی در ورزشکاران

علل اصلی بیش تمرینی

از میان علل مختلفی که تاکنون در مورد تمرین زدگی گزارش شده است می توان سه علت اصلی را برشمرد:

۱- استراحت ناکافی بین جلسات

۲- نامناسب بودن حجم و شدت تمرینات

۳- افزایش ناگهانی فشار تمرین. در کنار این موارد، علل ایجاد بیش تمرینی به دو بخش مربوط به تمرین و غیر مرتبط به تمرین، تقسیم می شود.

علل مربوط به تمرین

واقعیت این است که اگر مربیان ورزشی به هر دلیلی اصول مختلف تمرینات ورزشی را رعایت نکنند احتمال بروز تمرین زدگی در ورزشکاران افزایش می یابد. اصول مهمی همچون اصل اضافه بار تدریجی، اصل استراحت و بازگشت به حالت اولیه، تعدیل تمرینات بیش از شروع مسابقه (تمرین گاهی) و اصل مهم کند شدن سرعت پیشرفت ورزشی از مهمترین اصول اند که مربی با درک درست و اجرای آن ها می تواند موفقیت و سلامت ورزشکار را تضمین نماید.

اشاره ای به مواردی که توسط برخی مربیان در تمرینات به آن توجه نمی شود و عامل ایجاد بیش تمرینی در ورزشکاران است: دوره ریکاوری ناکافی در بین جلسات تمرین، در نتیجه ورزشکار خستگی جلسه قبل را با خود به جلسه بعد منتقل می کند. تمرین دراز مدت با شدت زیاد، افزایش ناگهانی در حجم یا شدت تمرین و یا هر دو. نداشتن دوره کاهش بار تمرین در قبل از مسابقه. نداشتن دوره بازسازی مناسب بعد از مسابقه.

علل غیر مرتبط با تمرین

هدف هر مربی و ورزشکار از اجرای تمرینات در واقع ایجاد سازگاری با فعالیت بیشتر (حجم یا شدت تمرینات) و افزایش تحمل دستگاه های ویژه بدن مانند قلب، ریه ها، عضلات و استخوان ها) با آن است. اما برای رسیدن به این هدف باید پس از هر نوبت تمرین فرصت و استراحت کافی به دستگاه های تحت فشار بدن داد تا بتوانند خود را با این فشارها مطابقت دهند و سازگاری یابند. به این دوره استراحت و سازگاری دوره بازگشت به حالت اولیه می گویند. اما تنظیم و تشخیص مناسب زمان استراحت بستگی به عوامل مختلفی دارد از جمله این موارد می شود به نکات زیر اشاره کرد: تغذیه بد و ناکافی، خواب و استراحت ناکافی. اضطراب در رابطه با وقایع روزمره زندگی مانند امتحانات، کار. فشارهای شغلی و مشکلات روحی، تغییرات و بی نظمی های زندگی روزمره. شکست های مکرر در رسیدن به اهداف.

انواع بیش تمرینی در ورزش ها

پاسخ های فیزیولوژیک که همراه با ضعیف شدن اجرای فعالیت های ورزشی است اغلب ناشی از تغییراتی در سیستم عصبی یا هورمونی است که هر دو به وسیله سیستم های عصبی سمپاتیکی و پاراسمپاتیکی کنترل می شوند. بیش تمرینی به ۲ دسته سمپاتیکی (تحریکی) و پاراسمپاتیکی (مهاری) تقسیم می شود که هر دسته علائم اختصاصی مربوط به خود را دارا می باشند. بیش تمرینی پاراسمپاتیکی (مهاری) بیشتر در رشته های استقامتی

چنانچه شدت علائم روانی زیاد باشد، باید حتماً ورزشکار به یک روانپزشک یا روانشناس ورزشی مراجعه کند.

تغذیه ورزشی برای مبتلایان به بیش تمرینی

دریافت ناکافی کربوهیدرات های پیچیده، پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی می تواند موجب بروز خستگی غیر طبیعی در ورزشکار شود. باید به موضوعاتی همچون مصرف داروها، مکمل ها و مواد نیروزا و اختلالات تغذیه در ورزشکار دقت کرد. عادات تغذیه خطر ناک (رژیم های کم کربوهیدرات، گیاه خواران یا رژیم های سرشار از پروتئین) را باید بررسی کرد. می توان از ورزشکاران خواست تا مواد و غذاهای مصرفی خود را یادداشت کند و مدارک خود را بمنظور تجزیه و تحلیل به متخصصین بالینی یا مشاور تغذیه ارائه کند.

پیشگیری از بیش تمرینی

پیشگیری از تمرین زدگی، بهتر و مؤثرتر از درمان آن است. نکات مهم در این زمینه عبارت است از:

شدت و حجم تمرین را به تدریج بالا ببرید. هیچگاه در هر هفته بیش از ۱۵ تا ۱۰ درصد برحجم یا شدت تمرینات نیفزایید. اصل تنوع را در تمرینات رعایت کنید گاهی از ورزش های دیگری که از نظر دستگاه های انرژی مشابهت زیادی به رشته ورزشی شما دارند استفاده کنید مثلاً تمرین تفریحی بسکتبال برای کشتی گیران. در طراحی برخی از جلسات تمرین از خود ورزشکاران کمک بگیرید. پیش بینی روزهای تعطیل در برنامه تمرینات لازم است. هر هفته حداقل یک روز تعطیل کنید. بین فصول مختلف تمرینی از دوره های استراحت کامل سود جویید. از جلسات تمرینی که موفقیتی برای ورزشکار در پی دارد استفاده کنید. ورزشکاران را تشویق به تغذیه مناسب کنید.

با نزدیک شدن به فصل مسابقات، از فشار به ویژه حجم تمرینات بکاهید. از روش های نشاط آور مثل ماساژ، آرام تنی، آب درمانی، دوش آب ولرم برای بازسازی بدن ورزشکاران بین هر دو جلسه تمرین استفاده کنید. صدمات و بیماری های کوچک را جدی بگیرید و با توجه به آن ها شدت و حجم تمرینات ورزشکار را تنظیم کنید.

در فواصل زمانی منظم، ورزشکاران را در آزمون های آمادگی جسمانی شرکت دهید تا از میزان پیشرفت یا پسرفت واقعی آن ها آگاه شوید. از ورزشکاران در معرض خطر نوجوانان و جوانان، میانسالان و کسانی که به شدت تمرین می کنند غافل نشوید. به برنامه تمرینی آن ها توجه بیشتری کنید. خواب ورزشکار باید کافی باشد وگرنه در مرحله تمرینات جدی به سرعت دچار تمرین زدگی می شود. در حین ورزش نیز می توان با استفاده از نوشیدنی های ورزشی که درای قند و نمک هستند خستگی را به تاخیر انداخت.

مشخصات تغذیه مناسب برای پیشگیری و یا درمان بیش تمرینی

ورزشکارانی که در ورزش های شدید شرکت می کنند، باید انرژی کافی را از راه مصرف غذا بدست آورند. معمولاً « به ورزشکارانی که روزانه دو تا سه ساعت تمرین می کنند، توصیه می شود که ۶۰ تا ۸۰ کیلو کالری به ازای هر کیلو گرم از وزن بدن خود هر روز با خوردن غذا انرژی کسب کنند. کنترل سطح گلیکوژن ذخیره شده در بدن به مهار تجزیه بافت های عضلانی

کمک شایانی می کند.

از آنجایی که میزان کالری غذایی مورد نیاز ورزشکاران زیاد است بهتر است به آنان توصیه کنید که این مقدار انرژی را در چهار تا شش وعده غذایی در فواصل مختلف در روز دریافت کنند. همچنین ورزشکاران حرفه ای به ازای هر کیلو گرم از وزن بدن خود یک تا دو گرم پروتئین بصورت روزانه باید مصرف کنند، مثلاً «یک ورزشکار ۸۵ کیلو گرمی هندیال باید در روز بین ۹۰ تا ۱۲۰ گرم پروتئین مصرف کند چرا که پروتئین برای رشد عضلات،



بافت های عضلانی و قدرت ورزشکار الزامی است».

مصرف یک میان وعده بسیار سبک « مثلاً غذا یا یک نوشیدنی که ۵۰ گرم کربوهیدرات و ۵ تا ۱۰ گرم پروتئین داشته باشد» در فاصله ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تا شروع مسابقه یا یک جلسه تمرینی سنگین می تواند باعث کاهش خستگی حاصل از فشار تمرین شود. ورزشکاران باید تا ۰۳ دقیقه پس از ورزش یا مسابقه یک میان وعده سبک «مثل ماده غذایی که ۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم کربوهیدرات و ۳۰ تا ۴۰ گرم پروتئین داشته باشد مصرف کنند» و در عرض دو ساعت بعدی هم یک غذای پر کربوهیدرات برای بارگیری ذخایر گلیکوژن مصرف کنند.

محققان دریافت هاند که اسید آمینه گلوتامین ممکن است نقش مهمی در کنترل فشار تمرین و بیش تمرینی داشته باشد. گلوتامین یک اسید آمینه ضروری است که نقش حیاتی در عملکرد مطلوب تعدادی از بافت های بدن، بویژه نظام ایمنی و عمل روده ای دارد. خبرهای حاصل از تحقیق های مختلف، نشان می دهد که گلوتامین پلاسما به دنبال تمرین های شدید و شرایط تمرینی اضافه بار کاهش می یابد. بنابراین این، ذخیره مجدد آن تا سطح قبل از تمرین، مستلزم چیدین استراحت است.

با توجه به شدت تمرین، چنانچه مرحله استراحت بین هر جلسه کافی نباشد، آثار شدید تمرین ممکن است بر سطح گلوتامین پلاسما مضاعف باشد. پس ورزشکاران نیازمند به دوره استراحت طولانی تری هستند. ممکن است در شرایط تمرینی سخت خوردن مکمل خوراکی گلوتامین در تغذیه ورزشکاران مفید واقع شود. البته بسیار تأکید شده است که ورزشکاران، مدت طولانی در جیره مواد غذایی خودشان مواد حاوی گلوتامین بگنجانند، زیرا مصرف گلوتامین به طور طبیعی بسیار سودمندتر خواهد بود.

تهیه و تدوین: moc.hsezravemle

حرفه ای کوهنوردی کنید

کیانوش رضایی

مصاحبه با رضوان سلماسی از بانوان کوهنورد و پیشکسوتان
استان همداناز اعضای تیم ملی و گروه اعزامی به اورست و مربی درجه ۲ کوهپیمایی
تقدیر شده در سومین جشنواره صعودهای برتر

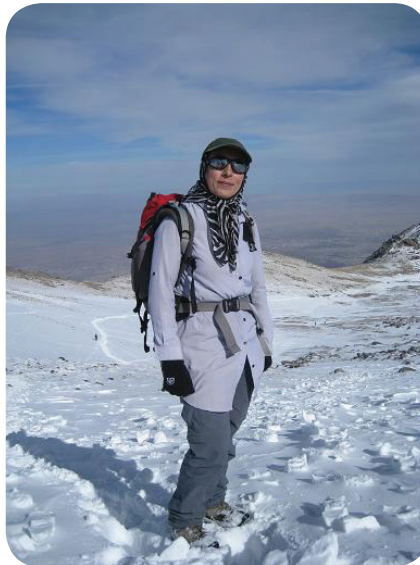
اگر در تیمی کسی دچار حادثه شود مسئولیت حقوقی آن به عهده سرپرست و مجموعه ای که برنامه را تدارک دیده اند خواهد بود

رضوان سلماسی با بیان اینکه موقعیت جغرافیایی شهر همدان بصورتی است که به علت نزدیکی کوهستان الوند بسیاری از شهروندان ما به کوهنوردی به عنوان یکی از ورزش های مورد علاقه خود می پردازند گفت: خوشبختانه در این رشته ورزشی استان همدان در کشور سرآمد است اما متأسفانه اغلب افرادی که به کوهستان می روند و یا به عبارتی کوهپیمایی می کنند بیشتر به جنبه تفریحی آن نگاه می کنند و آگاهی کمی نسبت به مسائل مربوط به کوهستان دارند و به اصول کوهنوردی توجه ندارند.

وی تصریح کرد: بخشی از افراد به نیت نشستن در کنار چشمه ای در کوهستان و سپری کردن زمانی در دل طبیعت وارد این ورزش کاملاً حرفه ای می شوند و تفاوتی بین اصول حرفه ای و گردشگری خود قائل نیستند و بعد از مدتی نسبت به این رشته بی علاقه می شوند.

فاتح قله اورست ادامه داد: اینگونه افراد چون اصول اولیه کوهپیمایی را نمی دانند معمولاً در طی مسیر کوهپیمایی با فشارهای جسمانی و گاهی روانی زیادی مواجه می شوند و چون مربی در میان آنان نبوده زود از کوه دلسرد شده و دیگران را از حضور در کوهستان باز میدارند. سلماسی با بیان اینکه در این ورزش از نوع راه رفتن و گام برداشتن تا روش صحیح تنفس، حمل وسایل و امکانات و نحوه برخورد با شرایط مختلف کوهستان مثل باد و برف و مه و کولاک نیاز به آموزش اصولی دارد افزود: فدراسیون کوهنوردی و به طبع آن هیات های کوهنوردی بر حسب نیاز به برگزاری دوره های آموزشی توجه ویژه ای دارند و لزوم این آموزش ها به قدری مهم است که در بخش های کوهپیمایی، سنگنوردی، برنامه های زمستانی، بیماری های حاد کوهستان و... بصورت گسترده ای انجام میگردد.

وی تصریح کرد: در سال های اخیر نسبت به گذشته شاهد حضور جمع کثیری از همشهریان خود در ارتفاعات هستیم که بخش اعظم آنها اطلاعات کافی و مناسب در رابطه با کوهنوردی در اختیار ندارند و نتیجه آن حوادث فراوان اخیر از جمله گمشدگی، آسیب های مختلف جسمانی و سقوط از ارتفاع و در نتیجه مرگ و میر در کوهستان است. مسئول کمیته کوهنوردی بانوان هیات کوهنوردی با اشاره به اینکه ما باید سیل علاقمندان به کوه را به سمت آگاهی و دانش سوق دهیم گفت: این موضوع به قدری اهمیت دارد که فدراسیون کوهنوردی در راستای افزایش آموزش های علمی و نیز سازماندهی قانونی مجموعه های کوهنوردی در چهارچوب مقررات گروه های کوهنوردی را به سمت باشگاهی شدن فعالیت ها سوق داد.



وی با بیان اینکه در این رشته ورزشی در هر بخشی باشگاه ها موظفند از مربی متخصص آن به منظور کاهش آسیب های جسمانی و نیز افزایش توان و آگاهی و انجام تخصصی فعالیت ها استفاده نمایند افزود: استان همدان به دلیل پیشینه قوی در رشته کوهنوردی و دسترسی آسان به کوهستان شاهد حضور کوهنوردان زیادی در پایان هفته به مناطق کوهستانی است و با توجه به اینکه سلامت شهروندان بسیار مهم و با ارزش است اگر وارد این رشته می شوند باید دانش و آگاهی خود را نیز افزایش دهند.

سلماسی ضمن اشاره به مسئولیت خطیر سرپرستان در برنامه های کوهنوردی و طبیعت گردی گفت: اگر در تیمی کسی دچار حادثه شود مسئولیت حقوقی آن به عهده سرپرست و مجموعه ای که برنامه را تدارک دیده اند خواهد بود بنابراین توصیه می گردد مربیان و سرپرستان اگر مدرک و مجوز این کار را ندارند حتماً به این موضوع توجه ویژه ای داشته باشند تا اینگونه مسائل گریبان گیر آنان نشود.

وی خاطرنشان کرد: اگر ورزش در زندگی مردم نهادینه شود باعث افزایش سلامتی شده و سلامتی باعث می شود تا هزینه درمان به سبب خانواده برگردد. فاتح قله اورست در پایان با بیان اینکه ما وظیفه داریم زیرساخت های اولیه ورزش هایی که بصورت بومی مورد علاقه جمع کثیری از شهروندان است را ایجاد کنیم گفت: کوهنوردی یکی از ورزش های مورد علاقه مردم همدان است و این همه علاقمند که وارد کوه می شوند باید بتوانند از این ورزش سالم بهره ببرند و آسیب کمتری ببینند و یک کوهنوردی با نشاط را تجربه کنند.

گزارشی از منتخب چهارمین جشنواره صعودهای برتر بخش کوهنوردی

میلا ریاضیات

بهمنی ویرانگر ..

سمت چپ دره ما بین مرز برف و سنگ را را برای فرار کردن از ریخته شدن بهمن احتمالی انتخاب کردیم، ساعت ۱۳ به ابتدای دهلیز و ابتدای کریستال یخ شدیم. با در نظر گرفتن، زمان، قدرت جسمانی، اعتماد به نفس، شیب مسیر، نوع کریستال یخ و..

صعود فری سولو (صعود بدون استفاده از طناب حمایتی) را انتخاب کردیم.

سرعتمان با این سبک دو برابر صعود کرده یا سوئسی بود، اما حواس کاملاً جمع و توان زیادی را می طلبید، چون اول اشتباه، ممکن بود آخرین اشتباه زنگیمن باشه، پاندول شدن اینجا معنایی نداشت و از دست دادن تعادل، مساوی ۲ کیلومتر سقوط روی



یخچال ۵۰ تا ۷۰ درجه بود.

ساعت ۱۸ رسیدیم با ارتفاع ۵۱۵۰ متر، اینجا در گزارشات خوانده بودیم که، یخچال تمام و بام برفی شروع خواهد شد، اما آن گزارشات مال پاییز بود و در زمستان ۲۰۰ متر بر طول انتهای یخچال افزوده شده بود، مجبور شدیم در پناه یک سنگ در شیب حدود ۶۵ درجه برف را بریده و جای چادر در بیابوریم، حدود ۲ ساعت زمان از ما گرفت کندن جای چادر، با زدن هر بیل برف دعا می کردیم که به یخ بلور بر نخوریم و گرنه تمام تلاشمان بیهوده بود. چادر را با حمایت تبر محکم کردیم به کف یخچال، دمای هوا بیرون حدود ۳۵- درجه بود و داخل چادر حدود ۲۰- درجه بود. به هر حال شب را صبح کردیم، صبح ۲۰ دی، ساعت ۷ صبح بیدار شدیم، تا آمدیم یک صبحانه یخ زده ای بخوریم و برفی برای نوشیدن آب کنیم، ساعت ۱۰ صبح شد. دهلیز را با موفقیت صعود و با دیدن گاز گوگرد قله جان تازه ای گرفتیم. در نهایت ساعت ۱۴:۳۵ روز دوشنبه ۹۵/۱۰/۲۰ توانستیم، مسیر دره یخار، دهلیز شرقی آن را برای اولین بار در زمستان پیمایش و بر قله دماوند پرچم و خود و حامیانمان را به احتزاز در بیابوریم.

تشکر از حامیانمان :

گروه کوهنوردی آرش اصفهان و جناب آقای آرش باقری، رئیس محترم گروه. هئیت کوهنوردی استان اصفهان و جناب آقای ابراهیم نادری، دبیر اسبق هئیت. تشکر از هئیت داوران چهارمین جشنواره صعودهای برتر سال ۹۶ که توانستیم نظرشان را جلب و کلنگ نمادین امسال را از آن خود و گروه کوهنوردی آرش اصفهان کنیم. و تشکر از تمامی دوستان که جوایز احوال ما بودند و موفقیت ما را از آن خود دیدند.

گزارش کامل در سایت گروه کوهنوردی آرش اصفهان

بعد از صعود سرعتی دره یخار از مسیر دهلیز مرکزی در کمتر از ۲۴ ساعت در شهر یور ماه ۹۵، علاقه مند شدیم که تلاشی روی دهلیز شرقی یخار (عباس جعفری) داشته باشیم، سینا حیدری با یکی از دوستانمان عازم منطقه شد و من توانستم همراهیشون کنم، اما پیشرویشان تا زیر قیف دهلیز شرقی بیشتر میسر نشد، و ریزهای زیاد سنگ، از برجهای انتهایی دره مانع صعودشان شد.

از همان جا جرقه ی اولین صعود زمستانه این دهلیز در ذهنمان خورد..

پیگیر اخبار سال گذشته دره یخار بودیم و میدانستیم، قفل زمستانه دره یخار توسط بچه ها باشگاه آلپ تبریز شکسته شد (اولین صعود موفق زمستانه دره یخار، مسیر دهلیز مرکزی). فرصتی برای بارگزاری در منطقه نداشیم.

بلافاصله به کمک مهندس هاشم نژاد مدرس نامی هواشناسی کشور، تمام بارشهای منطقه به دقت زیر نظر قرار گرفت، ریختن بهمن در دره ای به طول حدود ۱۰ کیلومتر با شب حدود ۴۰ تا ۷۰ درجه اجتناب ناپذیر بود. از اول دی ماه منتظر اولین یک پنجره هوای خوب پنج روزه برای عازم شدن به منطقه شدیم، اما ۱۵ روز طول کشید تا بارش های سنگین زمستانه و بادهای سهمگین قله که بالای ۶۰ کیلومتر سرعت داشت، حالت نرمال خود را پیدا کند.

۶ روز با ۴ کمپ برای برنامه پیش بینی کردیم .

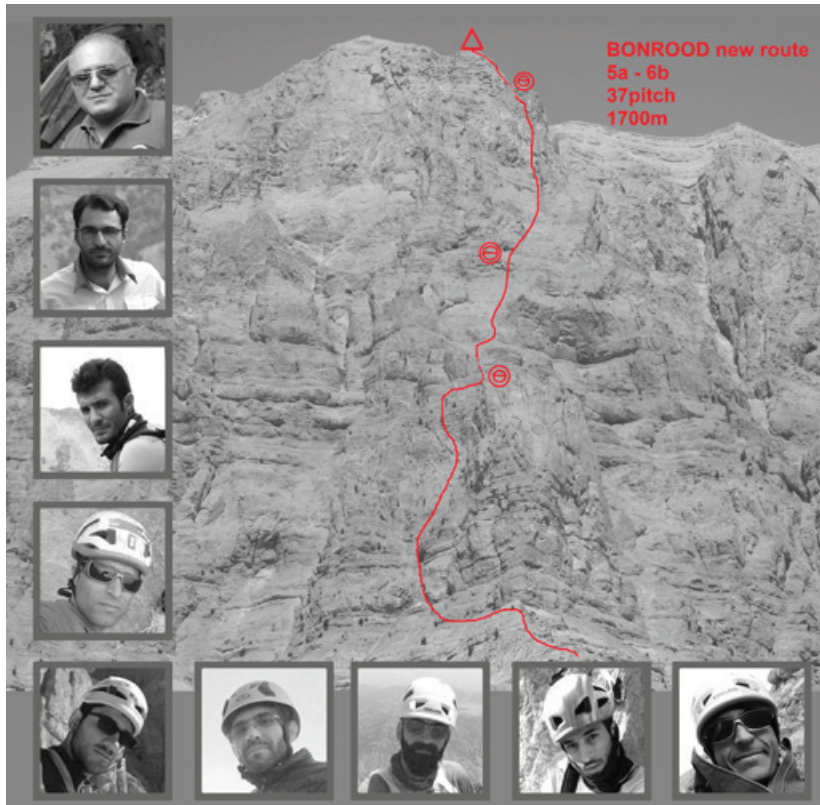
۱۷ دی عازم منطقه شدیم، مصطفی لاریجانی راهنمای منطقه دماوند خبر از بارشهای سنگین در روزهای گذشته و ریختن بهمن های پی در پی بهمان داد. صبح ۱۸ دی ماه با ماشین دو دیفرانسیل عازم معدن ملار (نقطه ای استارت شدیم) اما ماشین نتوانست تا ارتفاع ۲۴۰۰ متر بیشتر بالا برود، یعنی ۳۰۰ متر پایین تر از جایی که تابستان ماشین می تواند برود.

با وارد شدن به دره، متوجه ریخته شدن بهمن های کوچک و بزرگ در روزهای گذشته شدیم، بهمنی از حدود ارتفاع ۴۵۰۰ متری از سمت دهلیز مرکزی رها شده بود و تمام مسیر را به اصطلاح جارو کرده بود انتهای آن تا ارتفاع ۳۹۵۰ متری کشیده شده بود. به هر حال کمپ اول را در ارتفاع ۳۹۵۰ متری در پناه یک تخته سنگ با کندن بهمن های ریخته شده، بر پا کردیم.

صبح کمپ اول را جمع و طرف چپ دوراهی را ادامه به سمت دهلیز شرقی دادیم. برف یک تکه از دوراهی تا زیر دهلیز شرقی به طول حدود ۲ کیلومتر به عرض حدود ۵۰ متر روی شب حدود ۵۰ تا ۶۰ درجه خوابیده بود. هیچ بهمنی هم در این جبهه نریخته بود، این یعنی بستری آماده برای راه افتادن

منتخب بخش دیواره نوردی

آذران حمیدی



تیم بن رود از سه استان فارس، خوزستان و کهگیلویه و بویراحمد، طی دو سال تمرین و شناسایی تلاش جهت رسیدن به یک آرزوی دیرین که سالها در دل دوستداران دنا نقش بسته بود بالاخره در روز ۱۴ تیر ۱۳۹۵ بعد از پنج روز تلاش بی وقفه روی دیواره عظیم بن رود برای اولین بار مسیری را گشایش کرد که به قله بن رود با ارتفاع ۴۳۱۳ متر راه یافت.

مترائز صعود شده: ۱۷۰۰ متر، ۳۷ طول طناب، درجه سختی ۵٫۹ تا ۵٫۱۱ d

تعداد رول ۱۳ عدد سبک صعود: کپسوله

نفرات تیم صعود: آذران حمیدی (سرپرست تیم)، امیرحسین عادل (سرپرست فنی)، محمد جواد اله یارنژاد، هادی آقایی، ابراهیم ترابی، حسین حسینی (پزشک) تیم پشتیبان: اصغر حقیقی نیک، سجاد کشاورز، مهدی پور ابراهیم

روز اول، پاسگاه محیط بانی خاریدون

دمای هوا ۳۰ درجه سانتیگراد، آفتابی، وزش باد ۵ تا ۷ کیلومتر در ساعت

مسیر رفت و برگشت ۱۳ کیلومتری پیمایش از کمپ اول تا پای دیواره و حمل بارها توسط ۲۰ نفر در بعد از ظهر اولین روز (ساعت ۱۷) از مسیر ریزال معین شده به کمپ میانی در ارتفاع ۳۱۰۰ متری و محل شب مانی رسیدیم.

روز دوم، پله اول دیواره

دمای هوا ۳۸ درجه سانتیگراد، آفتابی به همراه غبار و گرد خاک، وزش باد ۵ تا ۷ کیلومتر در ساعت

صعود ۴۵۰ متر و نصب طناب ثابت ها با درجه ۵٫۹ تا ۵٫۱۰ C

روز سوم، معجزه ی آب

دمای هوا ۳۵ درجه سانتیگراد، آفتابی به همراه غبار و گرد خاک، وزش باد ۷ تا ۱۰ کیلومتر در ساعت

رساندن ۹ لیتر آب به تیم حمله و در نهایت صعود ۹ طول طناب

لازم به ذکر است که تیم سه نفری صعود کننده پس ایجاد کارگاه با ابزار، از تکنیک **Following** جهت حرکت سریع تر بهره می بردند.

روز چهارم، راه بی پایان

دمای هوا ۳۵ درجه سانتیگراد، آفتابی - تقریباً ابری، وزش باد ۱۰ تا ۱۵ کیلومتر در ساعت

۱۳ طول طناب با درجات b ۵٫۱۰ تا dc ۵٫۱۱

روز پنجم، بر فراز بن رود

دمای هوا ۱۰ درجه سانتیگراد، آفتابی - تقریباً ابری، وزش باد ۲۰ تا ۲۵ کیلومتر در ساعت

صعود ۱۰۰ متر باقیمانده و نهایتاً ایستادن بر روی قله بن رود در ساعت ۱۱ صبح و برگشت از مسیر خفر در جبهه شمالی

یادی از «استاد محمد کاظم گیلانپور» پیشگام کوهنوردی فنی در ایران

سرو حوری



استاد محمد کاظم گیلانپور پدر کوهنوردی نوین ایران در سال ۱۳۰۳ به دنیا آمد. خودش در مجله کوه شماره ۵۷ سال ۱۳۸۸ چنین نوشته: در شناسنامه نوشته که در سی ام برج عقرب ۱۳۰۳ خورشیدی در خانه شماره ۳۷ کوچه اجلال الدوله در خیابان اکباتان تهران میان خشت های زندگی افتادم.

وی نخستین مربی کوهنوردی ایران است که در سال ۹۲۳۱ دوره مربیگری را در شامونی فرانسه گذرانده است. محمد کاظم گیلانپور فارغ التحصیل رشته حقوق در مقطع کارشناسی و مسلط به زبان های انگلیسی و فرانسه بود. وی نویسنده، مترجم، مفسر ورزشی، دبیرکل دوچرخه سواری دور ایران، مدیر و راهنمای فدراسیون های کوهنوردی و اسکی در ایران و اروپا، آموزگار و مربی نخستین مربیان کوهنوردی کشور و پایه گذار کوهنوردی و سنگنوردی علمی در ایران بود.

محمد کاظم گیلانپور، سردبیر کیهان ورزشی در دهه ۰۵ و از نویسندگان نامدار در روزنامه نگاری ورزشی بود. گیلانپور نقش مهمی در تحولات روزنامه نگاری ورزشی در دهه های ۴۰ و ۵۰ داشت و در کنار نویسندگانی همچون مهدی دری و داسدالهی از شاخصترین نویسندگان ورزشی بود.

محمد کاظم گیلانپور صعودهای شاخص بسیار زیادی در کارنامه خود دارد که بیشتر آنها اولین صعود یک کوهنورد ایرانی بوده است. از آن جمله میتوان به صعود قله دماوند در سال ۱۳۲۳، اولین صعود در قالب یک تیم ۴۰ نفری به قله دماوند در سال ۱۳۲۵ به سرپرستی مرحوم منوچهر مهران، مشارکت در ساخت اولین چانه یا پناهگاه ایران در ارتفاعات شمالی تهران در سال ۱۳۲۵ با همت و پشتکار کوهنوردان آن زمان در مسیر صعود آن زمان قله توچال در محل اسپید کمر در ارتفاع ۲۸۱۰ متری بین راه اوسون و قله

توچال، صعود از جبهه شمالی به قله دماوند در سال ۱۳۲۶، صعود به قله تخت سلیمان و اولین صعود از تیغه شمالی با دو همنورد ۱۳۲۷ صعود به قله علم کوه از طریق مسیر سیاه سنگها برای نخستین بار به همراه جلیل کتیبه ای و محمدعلی پرویزی در تابستان ۱۳۲۸، دریافت نشان درجه سه تربیت بدنی به خاطر صعود قله علم کوه ۱۳۲۸، صعود نخستین بار به قله الرم و تعیین ۴۲۵۰ متر ارتفاع آن، دبیر فدراسیون و صعود به قله هفت سران لار

۱۳۳۲، سرپرست تیم ده نفری ایران در صعود مشترک با گروه شش نفری کوهنوردان فرانسوی به قله علم کوه دیواره شمالی ۱۳۳۳، صعود به قله علم کوه از راه شمال و یخچالهای سمت چپ ۱۳۴۲، نامگذاری قلل بینام علمکوه همراه با مرحوم میناسیان در صعودهای مختلف به علم کوه از جمله فعالیت های ایشان بود.

در سال ۱۳۳۱ با ۱۰ نفر داوطلب به مدت ۱۵ روز در منطقه لالان و در سال ۱۳۳۴ با ۱۲ نفر داوطلب به مدت ۱۵ روز در منطقه دارآباد اولین و دومین دوره تربیت مربی کوهنوردی را برگزار کردند.

گیلانپور به همراه صدرالدین الهی نشریه «کیهان ورزشی» را در سال ۱۳۳۴ راهاندازی کرد که نخستین مجله ورزشی بدون وابستگی به باشگاه یا سازمانی بود. گیلانپور به زبان انگلیسی و فرانسه به خوبی مسلط بود و کسی بود که روزنامه ورزشی معروف «اکیپ» چاپ فرانسه را به اهل ورزش در ایران معرفی کرد. گیلانپور در مدت بیش از ۲۰ سال در «کیهان ورزشی» در سمت های گوناگون از سردبیر و مفسر و گزارشگر و خبرنگار گرفته تا باز هم سردبیر، بیوقفه قلم میزد. در سال ۱۳۳۷ کتاب پیروزی بر اورست را که به شرح صعود هیلاری و تنسینگ در سال ۱۹۵۳ میلادی پرداخته، ترجمه کردند. عضو موثر فدراسیون اسکی در دوران گذشته بودند و در سال ۱۳۳۷ ریاست فدراسیون کوهنوردی به ایشان پیشنهاد می شود اما ایشان نمیپذیرند.





گیلانپور و حسین رضایی (از پایه گذاران کانون کوهنوردان تهران) به علت رشادت و روحیه قهرمانی که ششم بهمن ۱۳۳۹ در عملیات نجات و پیدا نمودن اجساد سانحه سقوط هواپیمای ال ۲۳ آمریکا در ارتفاعات زردکوه، به نمایش گذاشتند، از سوی وزارت دفاع آمریکا تقدیر شدند و مدال دریافت کردند. کاظم گیلانپور عضو سازمان کوهنوردی نیرو و راستی بود. استاد گیلانپور دهه‌های پایانی عمر خود در کشور آندورا (کشوری کوچک در کوه‌های پیرنه بین دو کشور فرانسه و اسپانیا) سپری کردند و از مدرسین و مربیان فعال اسکی این کشور بودند. استاد کاظم گیلانپور در چهارم اسفند ماه در سن ۹۲ سالگی در کشور آندورا درگذشت.

بنا به درخواست مجله کوه آقای گیلانپور بخشی از فعالیت کوهنوردی خود نوشته اند که در شماره‌های ۵۷، ۵۸، ۶۱ و ۶۲ به چاپ رسیده است.

منابع: فرهنگ کوهنوردی و غارنوردی ایران، داوود محمدی فر، انتشارات سبزان، ۱۳۸۵
روزشمار تاریخ کوهنوردی و غارنوردی ایران، داوود محمدی فر، انتشارات سبزان، ۱۳۸۴

مجله کوه شماره ۵۷ سال ۱۳۸۸

سایت فدراسیون

وبلاگ علم کوه

وبلاگ جلودار

عکس از عباس ثابتیان



قابی به یادگار؛

همایش بزرگداشت هفتادمین سالگرد تاسیس فدراسیون کوهنوردی
و صعودهای ورزشی و شصتمین سال تاسیس هیأت استان فارس

شیراز - اردیبهشت ۱۳۹۶





«کوهنوردی با اسکی»

حسین صالحی



روش و ورزشی با قدمتی باستانی؛ این روش از قرن‌ها پیش جهت پیمایش مسافتهای طولانی برفی بکار برده می‌شد و همانند بسیاری از ورزشهای دیگر به مرور زمان رنگ و بوی ورزشی بخود گرفته است. سالهاست از ورود این رشته به میادین جهانی می‌گذرد و دیگر آشنایی با این روش برای تمامی کوهنوردان و ورزشکاران طبیعی ضرورت یافته است.

یاد و خاطر فرشاد خلیلی خوشه مهر گرمی باد، کسی که بحق می‌توان او را موسس رویکرد نوین و ورزشی رشته کوهنوردی با اسکی در ایران دانست. او اولین ایرانی بود که در مسابقات بین‌المللی این رشته شرکت کرد و با اسکی پای بر هیمالیا گذارد.

کوهنوردی با اسکی امروزه یکی از جدیدترین روش‌های کوهنوردی در مناطق برفی به شمار می‌رود. روشی که سه شعار اصلی دارد: ایمن، سبک و سریع

این رویکرد بسیاری از آسیب‌های کوهنوردی را مرتفع ساخته و بطور قابل توجهی از استهلاک‌های بالای جسمانی، زمانی و ابزای نیز کاسته است و در نتیجه فضا و بستری مناسب برای پیمایشهای طولانی‌تر در آغوش پر از ایمان، انرژی و سلامت ناب «طبیعت» به وجود آورده است.

بسمه تعالی

فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران



عناوین اجرایی کمیته کوهنوردی با اسکی فصل ۹۵ - ۹۶	
۱. همایش کوهنوردی با اسکی	۳ آذر ۹۵
۲. تشکیل تیم ملی مسابقات کوهنوردی با اسکی	۱۵ آبان ۹۵
۳. مسابقات کوهنوردی با اسکی	۱۵ دی ۹۵
۴. تشکیل تیم ملی هیمالیانوردی با اسکی (اردوهای ماهانه)	۲۹ و ۳۰ دی ۹۵
۵. کارگاه‌های آموزشی	۱۹ و ۲۰ دی ۹۵
۶. تست کویز انتخابی تیم ملی کوهنوردی با اسکی	۲۰ و ۲۱ فروردین ۹۵
۷. اردوهای تیم ملی کوهنوردی با اسکی	۲۱ فروردین ۹۵
۸. مسابقات قهرمانی آسیا (توام با قهرمانی کشور - انتخابی تیم ملی)	۲۱ فروردین ۹۵
۹. مسابقات بروخیزی	۲۱ فروردین ۹۵
۱۰. جام جهانی ترکیه (انجام تیم ۶ نفره - ۱۰ فروردین ۲۰۱۷)	۲۱ فروردین ۹۵
۱۱. قهرمانی جهان ایتالیا (انجام تیم ۷ نفره - ۲۱ فروردین ۲۰۱۷)	۲۱ فروردین ۹۵
۱۲. جام آسیایی کره جنوبی (انجام تیم ۷ نفره - ۱۰ مارس ۲۰۱۷)	۲۱ فروردین ۹۵
۱۳. فرانسون و اردوی مرحله اول	۱۶ و ۱۷ دی ۹۵
۱۴. اردوی مرحله دوم (انتخاب از سادانه و هرگونه آسیب احتمالی)	۱۳ اسفند ۹۵
۱۵. اردوی مرحله سوم (انتخابی اول بر مبنای هماهنگیها و پتانسیل‌های انسانی)	۲۲ - ۲۳ فروردین ۹۵
۱۶. اردوی مرحله چهارم (فرمان با مسئول معاونت و انتخابی ثابت)	۲ - ۳ اردیبهشت ۹۶
۱۷. دوره طراحی و فوری مرحله ۳ (تیم کوهنوردی با اسکی)	۲۷ - ۳۰ دی ۹۵
۱۸. دوره طراحی و فوری آسیایی و بین‌المللی کوهنوردی با اسکی	۱۱ فروردین ۹۶
۱۹. کار آموزی مقدماتی کوهنوردی با اسکی - پاور لاسه	۲۲ - ۲۳ فروردین ۹۶
۲۰. کار آموزی پیشرفته کوهنوردی با اسکی - پاور لاسه	۲۳ فروردین - اردیبهشت ۹۶
۲۱. تستیوال بین‌المللی معاونت	۲ - ۳ اردیبهشت ۹۶
۲۲. انجام تیم ملی هیمالیانوردی با اسکی به یک تله ۶۰۰۰ متر	۲۳ اردیبهشت ۹۶



کمیته کوهنوردی با اسکی





«گرمزدگی»

دکتر فرید عباسی دزفولی

افراد مستعد گرمزدگی

افراد چاق، مسن، بچه ها، کسانی که تجربه هوای گرم را ندارند، افراد با آمادگی بدنی پایین، بسیار بیشتر در معرض ابتلا به گرمزدگی هستند.

شرایط خطر آفرین

هنگامی که هوا گرم و مرطوب است، باد و سایه وجود ندارد و شما در حال فعالیت هستید، لباس سنگین به تن دارید و هوا آلوده است، باید بدانید که خطر گرمزدگی به شدت شما را تهدید می کند.

علائم گرمزدگی

در مرحله خفیف دردهای عضلانی بیشتر در ران، ساق و شانه ایجاد میشود (گرفتگی عضلانی) سپس سردرد، سرگیجه، بی اشتهایی، حالت تهوع، غش، افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی پوست و افزایش دما تا ۳۹ درجه سانتی گراد ایجاد می شود (در خستگی گرمایی). در مراحل شدیدتر (دمای بالای ۴۰ درجه سانتی گراد) اختلال هوشیاری و گرم و خشک شدن پوست نیز اضافه می شود. در این مرحله ممکن است تعریق متوقف شود.

نحوه برخورد با بیماران گرمزده

اگر بیمار هوشیار است:

بیمار را در یک جای سایه به پشت بخوابانید.

پاها را ۲۰ درجه بالاتر از سطح زمین قرار دهید.

از کمپرس سرد در روی بدن استفاده کنید.

بیمار را باد بزنید یا در معرض جریان هوا قرار دهید.

به بیمار او آس بدهید

اگر بیمار هوشیار نیست:

علائم حیاتی را کنترل کنید.

در صورت اختلال راه هوایی را باز کنید و احیا قلبی ریوی را شروع کنید.

در غیر اینصورت بیمار را خنک کنید.

درمان

۱. استراحت و پناه دادن از گرما

فعالیت بدنی انسان با افزایش سوخت و ساز و آزاد شدن انرژی زیادی در بدن همراه است. این امر باعث تولید گرما در بدن میشود. برای ثابت نگه داشتن گرمای بدن، دفع این گرمای اضافی به محیط بیرون لازم است. هرچه هوای محیط گرم تر و مرطوب تر باشد، این انتقال دما با مشکلات بیشتری همراه است. گاه میزان افزایش دما در بدن بیش از گرمایی است که خارج می شود. این امر موجب اختلال دمای بدن و بروز وضعیتی غیرعادی می شود که به گرمزدگی مشهور است.

گرمزدگی معمولاً از مراحل خفیف شروع می شود و می تواند تا مراحل شدید پیشرفت کند که در این صورت به کاهش سطح هوشیاری و حتی مرگ می انجامد.

گرمزدگی چگونه بوجود می آید؟

– با فعالیت در هوای گرم یا گرم و مرطوب، بدن برای حفظ دمای خود شروع به تعریق میکند که باعث از دست رفتن آب و املاح از بدن می شود. ما معمولاً با مصرف آب بدون املاح اقدام به جایگزین کردن آن می کنیم. این باعث اختلال در املاح بدن و بروز دردهای عضلانی می شود. (گرفتگی های عضلانی ناشی از گرما)

– با شدیدتر شدن تعریق، کم کم کمبود آب هم بروز می کند و دمای بدن اندکی افزایش می یابد و بدن به کم کم آبی دچار شده که باعث سردرد، سرگیجه و ... می شود. (خستگی گرمایی)

– اگر این روند ادامه پیدا کند، کمبود شدید آب بدن منجر به افزایش شدید دمای بدن و اختلال کارکرد دستگاه های بدن، اختلال در هوشیاری و گاه مرگ می شود. (حمله گرمایی)

– در تمام این مراحل بدن خون بیشتری به پوست میفرستد تا با تبادل دما با محیط، دمای خود را پایین بیاورد و این ممکن است به طور لحظه ای باعث کاهش خون رسانی مغز و افت ناگهانی و برگشت پذیر سطح هوشیاری شود. (غش یا سنکوپ ناشی از گرما)

مراحل گرمزدگی

– گرفتگی عضلانی: در صورت برطرف شدن علائم، شخص نیاز به انتقال به مراکز درمانی ندارد.

– خستگی گرمایی: بعد از انجام اقدامات اولیه، شخص باید به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل شود.

– حمله گرمایی: یک وضعیت اورژانسی واقعی است و بیمار باید سریعاً حین انجام اقدامات اولیه به مراکز درمانی منتقل شود.

– غش (سنکوپ): در هر مرحله از گرمزدگی ممکن است اتفاق بیفتد. با خواباندن بیمار و بالا بردن پاها برطرف می شود.

خاطر بسپارید و رعایت کنید. سه اصل در پیشگیری از گرمزدگی وجود دارد.

۱. جایگزینی مستمر و منظم املاح و آب قبل از کمبود آنها

نکته مهم این است که شما قبل از اینکه آنقدر آب و املاح از دست دهید که بدن تان توان جبران آن را نداشته باشد اقدام به مصرف مایعات کنید.

به خاطر داشته باشید همیشه هنگام فعالیت به ویژه در آب و هوای گرم مصرف محلول او آر اس یا محلول های دارای املاح بسیار بهتر از آب است.

- با آغاز فعالیت قبل از آن که تشنه شوید به صورت مداوم آب بنوشید.

- قبل از فعالیت دو لیوان مایعات خنک و طی فعالیت به ازای هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه حرکت نصف لیوان مایعات بخورید.

- هر چه هوا گرم تر و مرطوب تر باشد و فعالیت و تعریق تان بیشتر باشد نیازتان به آب، املاح و استراحت بیشتر است.

- اگر اتلاف آب و املاح بدن تان بیش از حد قابل جبران شد، باید از ادامه فعالیت در آن شرایط چشم پوشی کنید، وگرنه بزودی مجبور به این کار خواهید شد.

۲. مقابله با آفتاب و گرما

- هنگام فعالیت در آب و هوای گرم و مرطوب حتما به اندازه کافی استراحت کنید و از فشار زیاد و فعالیت مداوم اجتناب کنید.

در هوای گرم به ازای هر نیم ساعت به ۵ دقیقه استراحت نیاز دارید.

- لباس مناسب در هوای گرم بسیار حیاتی است. پوشش شما باید نازک، گشاد، با رنگ روشن باشد و هوا به راحتی در لابلای آن جریان یابد.

- استفاده از کلاه، دستکش، روسری یا شال، شما را از آفتاب و گرما مصون می دارد.

- گذاشتن یک پارچه خیس روی سر و گردنتان بسیار به خنک شدن و خنک ماندنتان کمک خواهد کرد.

۳. پرهیز از آب و هوای خطرناک برای فعالیت

در آب و هوای گرم بهترین زمان فعالیت، ساعات آغازین و پایانی روز است و از فعالیت در ساعات میانی روز باید پرهیز کرد.

در بعضی از شرایط نمی توان به فعالیت ادامه داد. در بعضی از آب و هواها، قرار گرفتن در آنها حتی بدون فعالیت هم خطرناک است.

در صورت نیاز به امداد و نجات با شماره ۱۲۵ تماس بگیرید.

ابتدا مصدوم را از برابر آفتاب و گرما خارج کنید و در یک محیط سایه و خنک در حالی که پاهایش را ۲۰ درجه بالا آورده اید، بخوابانید.

۲. خنک کردن

بهترین راه برای خنک کردن بیمار استفاده از آب و باد است. با استفاده از پارچه های خیس در روی شکم، زیربغل، کشاله های ران، سر و گردن و باد زدن بیمار اقدام به خنک کردن بیمار نمایید. این خنک کردن باید به آهستگی انجام شود و اگر بیمار حین خنک کردن دچار لرز شد باید خنک کردن را متوقف و بعد به آرامی ادامه داد.

۳. جایگزینی آب و املاح

مهم ترین قسمت درمان جایگزینی مناسب آب و املاح است که در مراحل خفیف گرمزدگی به تنهایی میتواند درمان مناسبی باشد. اگر مصدوم هوشیار است به او محلول او آر اس بدهید. این محلول بهترین جایگزین آب و املاح از دست رفته بدن است.

او آر اس چیست؟ پودر او آر اس را میتوان یک نوع سرم خوراکی دانست که جایگزین مناسبی برای مایعات و املاح از دست رفته بدن است. برای تهیه آن، یک بسته پودر را در یک لیتر آب سالم حل کنید و سپس جرعه جرعه مصرف کنید. این محلول نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان گرمزدگی دارد. اگر پودر آماده او آر اس نداشتید یک قاشق چایخوری نمک به یک لیتر آب اضافه کنید.

هیچ چیز (از قبیل شکر، نمک یا نوشابه) به محلول او آر اس اضافه نکنید زیرا ترکیب محلول را به هم میزند. فقط میتوانید برای بهبود مزه اندکی آلبیمو به آن اضافه کنید. در میان مایعات طبیعی، دوغ جایگزین مناسبی برای محلول او آر اس است. مصرف محلول او آر اس محدودیت در افراد بزرگسال ندارد.

۴. استراحت

بیمار را به استراحت وادارید و از ادامه حضور و فعالیت او در هوای گرم جلوگیری کنید.

۵. بیمار را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.

قبل از شروع فعالیت، حین فعالیت و بعد از آن به طور مرتب از مایعات استفاده کنید.

پیشگیری از گرمزدگی

رعایت اصول پیشگیری شما را از مواجهه با وضعیت های سخت و خطرناک حفظ میکند. پس همواره این اصول ساده را که ضامن سلامتی شماست به



باتری ها، بمب های مخرب محیط زیست!

امین معین

کارشناس ارشد مهندسی محیط زیست



امروزه استفاده اجتناب ناپذیر و روزافزون از تجهیزات الکترونیکی در ورزش های فضای باز^۱ و وسایلی همانند انواع دوربین های عکاسی و فیلمبرداری - چراغ های روشنایی - بی سیم - تلفن های ماهواره ای و حتی سیستم های کامپیوتری مانند انواع لپ تاب باعث شده است که از انواع و اقسام باتری ها در این فعالیت ها استفاده شود. این در حالی است که باتری های محتوی مواد سمی مانند کادمیوم، سرب، نیکل، جیوه، روی هستند. باتری های نیکل - کادمیوم، لیتیوم، آلکالین، اکسید جیوه، اکسید نقره و روی نمونه هایی از باتری های پر مصرف و خطرناک می باشند.

کادمیوم از طریق هوا زدگی سنگ ها وارد رودخانه ها می شود. آتش فشان ها، فعالیت های بشری مانند شیرابه های زباله های صنعتی (مانند باتری ها)، تولید کودهای فسفاته مصنوعی از منابع مهم منتشر کننده کادمیوم هستند. عمدتاً از راه غذاهایی مانند جگر، قارچ، صدف رودخانه ای و ... که کادمیوم بالایی دارند، وارد بدن انسان شده و نهایتاً در بافتها تجمع می یابد. از اولین

علائم مسمومیت با کادمیوم می توان از بروز حلقه زرد بر دندان ها، ضعف حس بویایی، کم شدن تعداد سلول های قرمز خون و بالاخره تجزیه مغز استخوان نام برد. کمبود کلسیم در این نوع مسمومیت به حدی است که استخوان ها حالت خمیدگی یافته و تا ۰.۳ سانتی متر از طول استخوان ها کم می شود.



از مهمترین عوارض کادمیوم را می توان بطور کلی در ۷ مورد زیر خلاصه کرد :

اسهال، شکم درد و استفراغ شدید، آسیب به سیستم گوارش

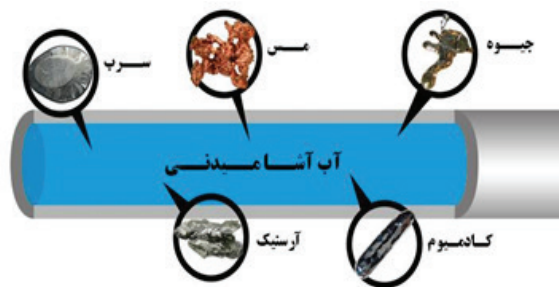
شکستگی استخوان، آسیب شدید به مغز استخوان، کم خونی

عقیم شدن و نازایی، ناهنجاری های ژنتیکی حاد

آسیب سیستم عصبی مرکزی، آسیب سیستم ایمنی



فلزات سنگین (Heavy Metals):



این مواد فلزی یا شبه فلزی که در ابتدا شامل سرب، کادمیوم و جیوه بودند به دلیل چگالی بیشتر آنها نسبت به آهن به این نام خوانده شدند هرچند امروزه طیف وسیعی از فلزات و شبه فلزات آسیب رسان مانند آرسنیک را هم در بر میگیرد. خواص بیماری زایی اینگونه فلزات امروزه کاملاً اثبات شده است. یکی از راههای آسیب رسانی این فلزات خاصیت تجمع زیستی^۱ این مواد است. بدین معنی که بعد از ورود به بدن دیگر از بدن دفع نشده و با تجمع در بافت های مختلف مانند بافت های استخوان و چربی و عضلات باعث بروز انواع بیماریها میگردد. برخی از این عناصر از طریق دستگاه تنفسی وارد بدن می شود و برخی دیگر از طریق زنجیره غذایی (آب، خاک و مواد غذایی) جذب بدن می شوند. در زیر به اثرات کادمیوم به عنوان یکی از فلزات سنگین موجود در باتری ها اشاره میکنیم:

کادمیوم (Cd) عنصری فلزی و نرم به رنگ سفید مایل به آبی



صدمات کلیوی جبران ناپذیر

برونشیت

ناهنجاری‌های روانی

آسیب احتمالی DNA یا سرطان

راهکارهای پیشنهادی برای جلوگیری از آلودگی باطری‌ها

۱- استفاده از باطری‌های که برای محیط زیست خطر کمتری دارد. این نوع باتری‌های دوست دار محیط زیست ۲ با علائم و نوشته‌های مختلف تجاری، فاقد انواع فلزات سنگین و مواد سمی بوده و در بازار قابل تهیه هستند.

۲- استفاده از باطری‌هایی که قابل شارژ هستند.



۳- استفاده از انرژی خورشیدی. صفحات خورشیدی با استفاده از الکترون آزاد لایه‌ی آخر اتم سیلیکون، نور خورشید را به الکتریسیته تبدیل کرده و یکی از انرژی‌های سبز و بدون آلودگی محیط زیست هستند.

با ضایعات باتری‌ها چه باید کرد؟

اگرچه میتوان با راهکارهای مختلف استفاده از باتری‌ها را محدود نمود ولی باتری‌ها همچنان جزء اقلام کاربردی زندگی بشر هستند. موضوع بسیار مهم این است که ضایعات باتری را بهیچ عنوان نه باید در طبیعت رها کرد و نه حتی میتوان به همراه دیگر پسماند دفع نمود چون در اینصورت نیز این باتری‌ها با دفن شدن در زیر خاک پس از مدتی محیط را آلوده می‌کنند. یکی از بهترین راهکارها در این زمینه، جمع‌آوری این ضایعات و تحویل آنها به متولیان مدیریت پسماند شهری یعنی شهرداری‌ها است.



طراحی مسیر دیواره های سنگنوردی

آر تیمس فرشاد یگانه

• برگزاری مسابقات سنگنوردی از سالهای پایانی دهه ۴۰ میلادی و در رشته سرعت، مورد توجه قرار گرفت. این رقابتها تا دهه ۸۰ اغلب در شوروی برگزار میشد.

• در سال ۱۹۸۵ ایتالیایی ها اولین مسابقات سختی مسیر در طبیعت را در «وال استراتا» برگزار کردند. در این دوره یک آلمانی به نام Stefan Glowacz به مقام اول دست یافت.

• در سال ۱۹۸۶ این مسابقات بار دیگر برگزار شد و این بار یک فرانسوی اول شد. در مسابقه فینال حدود ۱۰ هزار نفر تماشاچی حضور داشتند و هفت شبکه تلویزیونی اروپایی و دهها گزارشگر این مسابقات را پوشش می دادند.

• در سطح بین المللی تلاش فرانسویها برای متقاعد کردن فدراسیون بین المللی کوهنوردی (UIAA) برای به رسمیت شناختن مسابقات سنگنوردی در سال ۱۹۸۸ به نتیجه رسید و اولین جام جهانی به همت فرانسویها در سال ۱۹۸۹ در رشته سختی و سرعت برگزار شد. همچنین با تلاش Paul Brassset کمیته ای جداگانه در UIAA به همین منظور تشکیل و قوانین مسابقات تنظیم شد.

• طی سالهای آغازین دهه ۹۰ میلادی مسابقات مهمی در اروپا برگزار شد. در عین حال UIAA تصمیم گرفت به علت حفظ محیط زیست، پس از آن، مسابقات در سالن و روی دیواره مصنوعی برگزار شود.

• در سال ۱۹۹۱ اولین مسابقات جهانی در فرانکفورت برگزار شد. این مسابقات از آن پس، هر دو سال یک بار برگزار می شود.

• در سال ۱۹۹۲ اولین مسابقات قهرمانی جوانان جهان در بازل (سوئیس)، این مسابقات از آن زمان به صورت سالیانه برگزار می شود.

• در سال ۱۹۹۷ تشکیلاتی جدید به نام (شورای بین المللی برای رقابت های سنگنوردی) در ساختار UIAA شکل گرفت که هدف از آن تضمین استقلال کافی این ورزش و فراهم آوردن شرایط مناسب برای رشد و ترویج آن بود.

• در سال ۱۹۹۸ رشته بلدینگ به طور رسمی معرفی و در سال ۱۹۹۹ در مسابقات جهانی به طور آزمایشی گنجانده شد.

• از سال ۲۰۰۱ تا کنون مسابقات بسیاری در این رشتهها برگزار شده، بیش از ۴۵ کشور دنیا هر ساله تقویمی جداگانه برای رقابت های



• در سال ۱۳۸۸ اولین دوره طراحی درجه ۱ توسط جروم دیوک از اتریش در تهران برگزار گردید.

• در سال ۱۳۹۱ اولین دوره طراحی قاره ای همزمان با مسابقات قهرمانی آسیا توسط کیم دونگیون از کره جنوبی در تهران برگزار گردید که دونفر از ایران در این دوره قبول شدند.

در سال ۱۳۹۳ و ۱۳۶۴ آقایان آرتیمس فرشادیکانه و امین عباسی پس از گذراندن دوره های کارورزی در مسابقات آسیایی موفق شدند به عنوان طراح قاره ای عضو رسمی فدراسیون جهانی سنگنوردی شوند.

چگونگی طراحی مسییر

به عنوان یک طراح به چند چیز نیاز داری:

- الهام (ایده)
- فرد یا افرادی که این ایده‌ها را با آنها مطرح کنیم.
- وسایل مورد نیاز برای به تحقق در آوردن این ایده‌ها.

پیدا کردن ایده و مخاطب ساده است، اغلب، آن‌ها منتظر ما هستند. در مورد وسایل و تجهیزات مسئله فرق می‌کند. از بین تمام تجهیزاتی که استفاده می‌کنیم، هیچ کدام مشخصاً برای طراحی مسییر تولید نشده‌اند. بنابراین جای تعجب نیست که استفاده از این وسایل ناراحت‌کننده و آزاردهنده باشد.

در این میان وسیله‌ای که نامناسب بودن آن بیش از هر چیز دیگر آزاردهنده است، صندلی سنگنوردی نامناسب است. استفاده متوالی چندین ساعته از یک صندلی سنگنوردی نامناسب، می‌تواند از یک طراح آرام، یک بشکته باروت بسازد!

بیشتر طراحان همان هارنس سنگنوردی را که برای صعود می‌پوشند در طراحی نیز استفاده می‌کنند. ولی به نظر نمی‌رسد که این شیوه چندان مناسبی باشد. اگر می‌خواهید از خستگی بیش از حد اجتناب کنید و از کارتان رضایت بیشتری داشته باشید، باید لباس مناسب کار داشته باشید.

برای این منظور می‌توانید از هارنس های سنگنوردی ای استفاده کنید که برای صعودهای طولانی مدت طراحی و ساخته شده‌اند. اولین ویژگی این هارنس های سنگنوردی دارا بودن کمر پهن و حلقه های محکم است.

کفش مناسب یکی دیگر از اولین وسایل مورد نیاز طراح است.

منبع: اصول و مبانی طراحی مسییر درجه ۳ صعودهای ورزشی

ناشر: کارگروه صعودهای ورزشی

سنگنوردی ارائه می‌کنند که نه تنها شامل مسابقات بین‌المللی، جوانان، مسابقات استانی و مسابقات دوره ای است، بلکه رقابت‌هایی برای نوجوانان و آماتورها را هم شامل می‌شود. در سال ۲۰۰۵ علاوه بر اروپا در آسیا نیز مسابقات داخل سالن برگزار شد.

• در ۲۷ ژانویه ۲۰۰۷، ۴۸ کشور جهان در فرانکفورت (فدراسیون بین‌المللی صعودهای ورزشی) را تشکیل دادند.

• و بالاخره در ۱۰ دسامبر ۲۰۰۷ را به طور موقت به رسمیت شناخت تا بدین ترتیب زمینه حضور سنگنوردی در مسابقات المپیک فراهم شود. اکنون در سراسر دنیا ۲۷ عضو دارد.

تاریخچه طراحی مسییر در ایران

• به طور کلی می‌توان گفت که طراحی مسییر در ایران از زمانی به صورت جدی مطرح شد که مدرسان فرانسوی برای آموزش به ایران اعزام شدند.

• در سال ۱۳۷۱ شمسی، پروفیسور آلن رنو به ایران آمد و یک دوره کلاس سنگنوردی شامل طراحی، مربیگری و داوری را آموزش داد.

• در سال ۱۳۷۲ دو نفر به نام‌های لوقان و برتران به ایران آمدند و به‌طور جداگانه به دو گونه مختلف در بخش طراحی و مربیگری آموزش دادند.

• در سال ۱۳۷۳ دو نفر به نام‌های برونو و فیلیپ به ایران آمدند. به علت تداخل اردوهای تیم ملی با این کلاس‌ها، آموزش ناقص انجام شد.

• در سال ۱۳۷۴ پیر فاویر و پیر گرانش دوره کاملی در زمینه طراحی داخل سالن و طبیعت، مربی‌گری و شرکت در مسابقه برگزار کردند.

• در سال ۱۳۷۵ یک دوره کلاس بازآموزی طراحی توسط مدرسان ایرانی برگزار شد.

• در سال ۱۳۷۶ دو نفر طراح از ایران برای دوره طراحی بین‌المللی به فرانسه اعزام شدند.

• در سال ۱۳۷۶ یک دوره کلاس طراحی توسط مدرسان ایرانی برگزار شد.

• در سال ۱۳۸۰ یک دوره کلاس طراحی منطقه ای و ملی توسط مدرسان ایرانی در همدان برگزار گردید.

• در سال ۱۳۸۱ برای شرکت در دوره طراحی بین‌المللی چهار نفر از ایران به فرانسه اعزام شدند.

• در سال ۱۳۸۲ دو طراح ایرانی در مسابقات بلدرینگ انگلستان حضور یافتند.

• در سال ۱۳۸۶ اولین دوره بازآموزی و تعیین سطح طراحان کشور برگزار گردید.

گفتگو با «استاد احمد معرفت» پیشکسوت کوهنوردی؛ «کوهنوردی» رقابت ندارد، رفاقت دارد!

فرشته احمدیان فر



از آن‌ها نایاب هم هستند؛ لطفا تعدادی از آن‌ها را نام ببرید.

– بله...همینطور...اولین کتابم کتاب ۷۰۰ صفحه ای کوه‌ها و غارهای ایران که سال ۱۳۵۲ چاپ شد و چندین مرتبه تجدید چاپ شد، دومین کتابم خاطرات شصت سال کوهنوردی بود که بسیار مورد توجه واقع شد و نایاب هم هست و کتاب بعدی غارهای ایران که از ۱۳۵۰ غار نام بردم که ۱۲۰ تا را خودم کشف و نامگذاری کرده‌ام. من کوه و غار را دو بخش جدانشدنی از هم می‌دانم. غارها شاهکارهای طبیعت هستند.

آیا کتابی هم اکنون در دست چاپ دارید؟

– خیر، همان کتاب‌های قبلی بقدری جامع و کامل هستند که چندین بار تجدید چاپ شده‌اند.

از افتخارات دوران فعالیتتون برای خوانندگان نشریه صحبت کنید.

از بزرگترین افتخارات زندگی من این است که در عرض سی سالی که کوهنوردی استان را اداره کرده‌ام و ۷ کوهنورد را به ۵۸۵ نفر رسانده‌ام یک تلفات هم نداشته‌ایم.

همزمان با برگزاری مراسم جشن هفتاد سالگی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی شصتمین سالگرد تاسیس هیئت کوهنوردی استان فارس و همایش تقدیر از پیشکسوتان، فرصتی گرانبها دست داد تا با یکی از گنجینه‌های کوهنوردی استان فارس و ایران به گفتگو بنشینم.

خودشان را اینگونه معرفی کردند: با سلام خدمت شما و همبوردان عزیزم. بنده احمد معرفت هستم متولد سال ۱۳۰۶ در شهر شیراز. از سن ۲۱ سالگی کوهنوردی را شروع کردم به همراه برادرانم.

از سوابق و خاطرات سال‌های دور برای ما صحبت کنید.

در سال ۱۳۲۴ به تهران رفتم و در اولین باشگاه کوهنوردی رسمی به نام «نیرو و راستی» به مدیریت منوچهر مهران ثبت نام کردم و به مدت ۷ سال در آن باشگاه به فعالیت کوهنوردی پرداختم و در سال ۱۳۳۱ به شیراز برگشتم. آن زمان کوهنوردی در شهر ما هیچ مفهومی نداشت و ورزش شناخته شده‌ای نبود؛ شاید به آن دلیل که پول و درآمدی از آن حاصل نمیشد (با لبخند). شروع به صحبت با تربیت بدنی و استانداری و شهردار و ... کردم ولی توجهی نشان ندادند.

در نهایت از برادرم که به کوهنوردی علاقه مند بود کمک گرفتم و ویتیرینی در کتاب فروشی ایشان زدم و قسمتی را اختصاص دادیم به تبلیغ کوهنوردی و نمایش عکس‌های کوه و طبیعت پرداختیم. بعد از ۵ سال رییس فدراسیون کوهنوردی آن زمان «سرهنگ خاکبیز» که خدمات شایان توجهی به کوهنوردی کرده‌اند با من تماس گرفتند و گفتند با توجه به فعالیت‌های ارزشمند شما تصمیم هیئت مدیره بر آنست که اولین کنگره کوهنوردی در شیراز برگزار شود؛ که این برای ما افتخاری بزرگ بود.

ما برنامه خوب و کاملی تدارک دیدیم و ۴۰ نفر از کوهنوردانمان را با لباس فرم در فرودگاه جهت استقبال از سرهنگ خاکبیز و هیئت همراه قرار دادیم. بطوری که مهندس نوروزی (دبیر) بلافاصله در گوش ایشان از این حرکت تعریف و تمجید کرد.

می‌دانم که تاکنون کتاب‌های ارزشمندی تألیف کرده‌اید که بعضی

عشق به طبیعت را چاشنی فعالیت هایتان کرده اید می پرسیم که طبیعتمان را چگونه حفظ کنیم؟

– وقتی به خالق این همه زیبایی و عظمت فکر کنیم قدر این طبیعت خیره کننده رو بیشتر خواهیم دانست. من وقتی از چگونگی تشکیل یک استلاگمیت و استلاکتیت شگفت زده شدم به عظمت خالق هستی پی بردم. پیامبران ما هم برای راز و نیاز کوه ها و غارها را انتخاب می کردند.

چقدر شادروان کاظم گیلان پور در مورد شما زیبا و بجا گفته اند که «معرفت گام اول را خیلی بلند و استوار برداشته و پیری را به ریشخند گرفته»؛ من این شور و نشاط و سرزندگی را به عینه در این چند روز در شما دیدم. برای شما آرزوی سلامتی و طول عمر دارم. سایه شما مستدام.

– من هم از شما بخاطر این مصاحبه سپاسگزارم که باعث رواج کوهنوردی و تشویق جوانان و روی آوردن به کوهنوردی می شوید.



از دیگر افتخاراتم تاسیس اولین موزه کوهنوردی ایران است که شامل معرفی پیشگامان کوهنوردی، عکس ها، پوسترها و مجموعه ای نفیس از فسیل ها است.

علت تعدد سوانح را چه می دانید؟

– به نظر من عدم مدیریت صحیح و بی توجهی است. ما بدون وسایل امروزی کار می کردیم که وسایل آن در موزه موجود است که باعث شگفتی خارجی ها میشد و تمام قلل را مکررا با آن وسایل صعود می کردیم.

خیلی مایلیم که از زبان شما بعنوان یک پیشکسوت جملات کلیدی و طلایی و توصیه هایی برای جوانان بشنوم.

– من در ابتدای همه سخنرانی هایم این جمله را می گویم که کوهنوردی چون رقابت ندارد «رفاقت» دارد و این رفاقت دائمی است و محبت و صمیمیت ایجاد می کند. من باینکه ۹۰ سالم هست جوان ها را که می بینم احساس جوانی و نشاط می کنم و آن ها را مثل فرزندان خودم می دانم.

اجازه دارم سوال شخصی بپرسم؟

– بله، حتما

فرزندان شما کوهنورد شده اند؟

– بله، من آن ها را از سن پنج شش سالگی به کوه بردم. پسرم در سن ۷ سالگی در یک نمایش تیروول موفق شد از روی ۵۶ متر طناب رد شود که موفق به کسب جایزه ای شد که در روزنامه چاپ شد.

کوه ها ثابت هستند و این انسان ها هستند که در گذرند؛ از شما که



لحظاتی در سکوت و رنگ

حسین نظر



شرقی اش آرام گرفته بود، دیده می شد.

راه ورود به روستای خاوه شش کیلومتر پس از مشهد اردهال، از جاده اصلی خارج شده و وارد راهی که در ابتدا از لابلای مزارع و در انتها از میان دالانی از درختان گردو و بادام ما را به روستای خاوه می رساند، شدیم. تابش آفتاب از لابلای برگها و تالووی رنگهای پاییزی خواب را از سر همه پرانده بود.

و بالاخره به روستای خاوه اردهال رسیدیم. اهالی می گفتند در فصول سرد ۴۰۰ خانوار در آنجا زندگی می کنند که این رقم در بهار و تابستان به ۶۰۰ افزایش می یابد. محصولاتشان از گندم و جو و لوبیا گرفته تا گردو و بادام و مخصوصا گل محمدی می رفت. همه چیز قشنگ و رویایی، همه اهالی مشغول فعالیت روزانه و کودکان بخشی در مدرسه ای روستا مشغول درس خواندن و بخشی در کوچه پس کوچه های ده در حال بازی دیده می شدند.

ابتدا از میدان اصلی ده که مدرسه ای خاوه آنجا واقع شده بود، به سمت جنوب غربی ادامه داده و وارد دشت پهنی شدیم که به مزرعه ای نهر طویل در کوهپایه ای جنوب شرقی ختم می شد. در این جبهه خبری از باغ و درخت و تنوع رنگهای پاییزی نبود و همه اش مزرعه و کشتزار بود. لاجرم نقشه را باز کرده و در پی یافتن مسیری که پر درخت و پر رنگ تر باشد، جستجو



پاییز از راه رسید و عشق در ما به جوشش درآمد؛ عشق برای تماشای رنگها و باز هم لحظه شماری دیدن بهترین تصویرها از طبیعتی که کمتر پای انسانهای مخرب در آن قرار گرفته است. این احساسی است که همه ی مریدان طبیعت دارند و همیشه در انتظار تغییر رنگ و حیاتی دیگرند.

گروهی متشکل از چهار نفر در بامداد ۲۱ آبان ماه ۱۳۸۸ از تهران به قصد شناسایی مناطق مرکزی کشور که در حوزه ی کوهستانی استان مرکزی قرار گرفته، حرکت کردند. این گروه با سرپرستی و هماهنگی محمد حاج ابوالفتح که هدفی ارزشمند را در زمینه ی شناسایی بلندترین قله های هر استان و تهیه ی نقشه تقریبا کاملی از این قله ها دنبال می کنند، تحول شگرفی را در راستای منطقه شناسی کوهها و روستاهای آن مکان مورد نظر به وجود آورده اند. این بار قله ی ۳۳۷۰ متری «ولجیا» از جناح شمال-شمال شرقی کلید می خورد.

دورنمای ولجیا از مشهد اردهال روز پنجشنبه ساعت ۴ بامداد با یک دستگاه نیسان پاترول و مجهز، با هدف شکار زیبایی ها به سمت جنوب راه افتادیم؛ خروج از پایتخت تیره و پر هرج و مرج.

از اتوبان تهران-قم و پس از آن اتوبان قم-کاشان که جاذبه ی کویرها و دشت های اطراف آن حس خوبی به ما می داد، به حرکت ادامه دادیم تا اندک اندک ارتفاعات مرکزی در آن دوردست ها نمایان شدند. کوه های کوتاه و بلندی که شاید به جرات زیباترین چین خوردگی های منفرد در کویر و دشت های کم باران ایران محسوب می شوند. نزدیک به ۹۰ کیلومتر از اتوبان دوم را هم طی کرده بودیم که جاده ای در جهت غرب و به سمت شهرهای مشهد اردهال و نراق جدا می شد. وارد این جاده ی فرعی شدیم.

از اینجا فضای طبیعی کاملا متفاوت می شود. در یک سو زمین های شخم خورده همراه با مردان و زنان سخت کوش را می بینیم که برای چرخه ی معیشتی خود در انتظار زمستان و بهار، چشم به آسمان دارند و در سوی دیگر بخشی از ارتفاعات مختلف که کمتر سعودی به خود دیده اند، در برابر دیدگانمان قرار می گیرند.

گذر از روستاهای دنج و آرام کنار جاده که فضای تلاش و امید در چهره ی اهالی مهربان و دوست داشتنی نقش بسته بود، ما را به وجد می آورد. هر از گاهی متوقف شده و با این عزیزان مقاومت، عشق و تجربه گفتگو می کردیم. هر کلامشان نوید زندگی بود.

پس از پشت سر گذاشتن دست کم ۲۵ کیلومتر از اتوبان قم-کاشان، به مشهد اردهال، محل دفن زنده باد سهراب سپهری رسیدیم. دستگاه ارتفاع سنج حدود ۱۸۰۰ متر را نشان می داد. صبح دل انگیزی بود و خیزی زمین ناشی از بارش شب گذشته با بالا آمدن خورشید کم کمک از بین می رفت. در سمت جنوب، قله ی مرتفع مشهد اردهال با لایه ای از برف پاییزی روی کرده های سنگی اش شکوه خاصی را در میان قله های منطقه به نمایش گذاشته بود و در سوی غرب، ولجیا با تکه ابر سفیدرنگی که در سینه ی

منحرف می‌شد، «اسماعیل‌آباد». دیگر غروب فرا می‌رسید و باید جایی را برای برپایی چادرها پیدا می‌کردیم. با وجود بارش باران و جویی که در آن حوالی جریان داشت، دره‌های اسماعیل‌آباد و درب لاهون محل امنی برای شبمانی نبودند. بنابراین به «وی در» بازگشتیم.

بهترین نقطه برای شبمانی روی تاج یکی از آب‌بندها بود. باران کم کم قطع شد. چادرها را بر پا کردیم و در کنار آرامش درختان بید و صدای شر شر آب به همراه رقص آتش و دلربایی ماه شامگاه پنجشنبه، ۲۱ آبان را گذراندیم.

گرده منتهی به قله صبح روز جمعه به دو راهی دوم بازگشتیم. با توجه به نقشه، اسماعیل‌آباد بهترین و کوتاه‌ترین مسیر رسیدن به یال منتهی به ولیجیا است. آن را ادامه می‌دهیم. درختچه‌های زرشک همچنان همراهیمان می‌کنند که به دو راهی سوم می‌رسیم. روی کوه مشرف به این دو راهی، سنگی شبیه یک آدمک مشخص است. دره‌ی سمت راست این کوه، «دینوا» و دره‌ی سمت چپ «رکهای اسماعیل‌آباد» نام دارد. باز دره‌ی سمت چپی را پیش می‌گیریم. در این دره دیگر آثاری از درختچه‌های زرشک نیست و جای آنها را درختچه‌های پر از تیغی می‌گیرند که باید با حواس جمع از لابلای آنها گذر کرد. جوی آبی که از دره‌ی «وی در» در کنارمان بود، از چشمه‌ای در دره‌ی رکهای اسماعیل‌آباد سرچشمه می‌گیرد. بالای این چشمه که می‌رسیم، یک مجموعه‌ی نعلی شکلی از کوه‌های به هم چسبیده می‌بینیم که یال نرمی آن را به دو نیم تقسیم کرده و به آرامی به سمت قله‌ی ولیجیا ارتفاع می‌گیرد و در انتها با یک گرده‌ی سنگی به قله متصل می‌شود. بعد از حدود یک ساعت و ربع من، محمدها و احسان روی قله‌ی ۳۳۷۰ متری ولیجیا می‌ایستیم و سرود پیروزی را می‌خوانیم. از آن بالا، آبادی کروگان که از جمله روستاهای بخش جاسب است در سمت شمال‌غربی، شهر نراق در سوی جنوب‌غربی و قله‌های برفخانه و پلنگ‌آبی در افق شمالی و شمال‌شرقی دیده می‌شدند. همچنین در سمت جنوب‌شرقی یک یال سنگی که ریزشی هم به نظر می‌رسید، قله را به مزرعه نهر طویل متصل می‌کرد. از آن بلندای ایران بزرگ و کهن می‌بالیم و احساس غروری به ما دست می‌دهد و پس از دقایقی چند با امید به آینده‌ای نزدیک که برای ثبت زیبایی دیگر بر قلمروی کوهستانی دیگری از ایران فراز آیییم، راه بازگشت را پیش می‌گیریم.



کردیم. با توجه به عکس‌های هوایی که قبل از سفر با استفاده از نرم‌افزار Google Earth دیده بودیم، باید در سوی شرقی و شمال‌شرقی ولیجیا به دنبال رنگ‌های پاییزی می‌گشتیم. بنابراین با اطمینان از اینکه مسیر جبهه‌ی جنوب شرقی به کارمان نخواهد آمد، روانه شدیم تا مگر راهی را از درون روستا به دره‌ای که به جبهه‌ی شمال شرقی این کوه می‌رفت، پیدا کنیم.

کوهپیمایی در دره درب لاهون پس از گذر از کنار مسجد روستا، وارد جاده‌ی خاکی در دره‌ای مشهور به «وی در» شدیم که از کنار درختچه‌های زرشک و جوی آب به سمت شمال ادامه می‌یافت. جالبتر از هر چیز، وجود یک سد ساروجی در ابتدای این جاده‌ی خاکی بود که نشان از پیشینه‌ی تاریخی این منطقه می‌داد. به گفته‌ی اهالی، این سد در زمان سلسله‌ی سلجوقیان در قرون ۵ و ۶ هجری شمسی بنا شده بود. به فاصله‌ی چند ده متر جلوتر از سد و در سمت راست جاده یک منبع آب بتنی نیز وجود داشت. قلمقه‌ها را از آب سردی که از منبع سرریز می‌شد، پر کردیم.

آب‌بندهایی به فاصله‌ی چند صد متر از هم روی رودخانه‌ی جاری در این دره ساخته شده که هر از چندی در پس خیز جاده یکی از آنها ناگهان پیدا می‌شد: با برکه‌های زلال در پشت آب‌بندها و نيزارهایی در اطراف آن.



پس از پشت سر گذاشتن نزدیک به ۵ کیلومتر در دره‌ی «وی در» به یک پرچین نگهداری گوسفندان رسیدیم. از آن نقطه دو دره، یکی در جهت شمال جدا می‌شد که پهن‌تر از دره‌ای بود که کمی به سمت غرب متمایل می‌شد. اهالی محل این تقاطع را «دهانه‌ی برزگر»، دره‌ی شمالی را «برزگر» و دره‌ی سمت چپی را که درختچه‌های زرشک در کنار جوی آبی در آن ادامه می‌یافت، «درب لاهون» می‌نامیدند. جاده‌ی جیب‌رو در دهانه‌ی برزگر تمام می‌شد. از مشخصه‌های این محل، چند درخت بید مجنون است که روی نقطه‌ی جدایش دو دره سایه افکنده‌اند.

محل شبمانی از دهانه‌ی برزگر، هیچ نمایی از قله برایمان قابل رویت نبود. درب لاهون از دو جنبه نسبت به دره‌ی برزگر برتری داشت. نخست اینکه، مسیر پاکوب کم‌رنگی در آن وجود داشت و مهم‌تر از آن، به سمت غرب متمایل می‌شد. بنابراین برای صعود یال شرقی ولیجیا، راهی درب لاهون شدیم.

با آغاز کوهپیمایی، نم نم باران هم آغاز شد تا اینکه کمی جلوتر به یک دو راهی دیگر رسیدیم. دره‌ی سمت راستی که به سوی شمال ادامه می‌یافت، «سنگ سبز» نام داشت و دره‌ی سمت چپی که بیشتر به سمت غرب

غارنوردان، فدراسیون و حفاظت از غارها

روشن امین نیا

غارنوردان بوده و هست. در سال های اخیر شاهد هستیم که بسیاری از غارنوردان زباله های خود را بیرون می آورند و به جمع آوری زباله های موجود در غار نیز می پردازند. دیوانه نویسی شکل مذمومی به خود گرفته است و کندن تزیینات غاری برای یادگاری و فروش به حداقل رسیده است و اغلب غارنوردان شناخت خوبی نسبت به جانداران غار و اکوسیستم آن پیدا کرده اند.

این تغییر قابل لمس در رویکرد و آگاهی و دانش غارنوردان، نتیجه آموزش مستقیم و شرکت در دوره های آموزشی، افزایش قابل توجه منابع اطلاعاتی، اطلاع رسانی و بحث و گفتگو در فضاهای حقیقی و مجازی، گردهمایی ها و همچنین توجه تخصصی و جدی به این رشته بوده است.

در چند سال اخیر، تعداد کسانی که به طور جدی و هدفمند به غارنوردی می پردازند، افزایش قابل توجهی یافته است که خود نتیجه تحولات سال های اخیر در غارنوردی کشورمان، افزایش تعداد مربیان، افزایش تعداد دوره های آموزشی، به روز و فراگیر و کامل بودن دوره های آموزشی، انجام برنامه های پیمایشی و اکتشافی شاخص در کشور، تعاملات بین المللی، ... بوده است به همین ترتیب تعداد اکتشافات و پیمایش ها به طرز قابل ملاحظه ای افزایش یافته است ولی علیرغم این افزایش، به خاطر آموزش، آگاهی و اطلاعات بیشتر غارنوردان، پیمایش های بدون آسیب رسانی و تخریب نیز (حداقل براساس شواهد و گزارشات) در گروه های آموزش دیده و تخصصی و جدی افزایش یافته است.

آمار رسمی و مستندی از تعداد غارنوردان فعال در ایران وجود ندارد ولی نزدیک به ۲۰۰۰ نفر در سیستم آموزشی غارنوردی کشورمان در فدراسیون کوهنوردی موفق به اخذ مدرک کارآموزی غارنوردی و غارپیمایی شده اند و بیش از ۱۵۰ نفر موفق به اخذ مدرک مربیگری شده اند.

می توان ادعا کرد در کلیه گروه های پیمایشی و اکتشافی غار به خصوص در غارهای فنی، حتما کل یا برخی از اعضای گروه، در سیستم آموزشی غارنوردی کشور شرکت کرده اند. این موضوع بدان معناست که اکثر قریب به اتفاق غارنوردان جدی و فعال کشور، در حداقل یک دوره آموزشی تخصصی شرکت کرده اند و به این مجموعه میتوانیم گروه های کوهنوردی را اضافه کنیم که در برنامه های سالانه خود گاه برنامه پیمایشی غارهای غیرفنی یا سبک را قرار می دهند که این افراد نیز غالباً در دوره های کوهنوردی شرکت یا از منابع آموزشی استفاده کرده اند.

بنابراین با یک فرصت ممتاز روبرو هستیم و آن برخورد رو در رو با کلیه غارنوردان جدی کشور در دوره های آموزشی و تحت ضوابط و شرایط آموزشی است و این به معنی امکان آموزش، اطلاع رسانی صحیح و استاندارد و ارائه منابع معتبر و مستند به کلیه غارنوردان کشور خواهد بود که در نهایت میتواند به ارتقاء سطح علمی و فرهنگی آنان در همه زمینه ها به خصوص حفاظت از غارها بینجامد.

نقش و اهمیت غارها و مناطق کارستی در چرخه طبیعت، توسعه اقتصادی، محیط زیست و زندگی بشر بر کسی پوشیده نیست ولی متأسفانه تخریب این بخش از طبیعت در ساله ای اخیر ابعاد جدیدی به خود گرفته و سرعت بیشتری پیدا کرده است. حفاظت از غارها یک وظیفه است که با شناخت و آگاهی از ظرفیت ها، امکانات و توانایی ها قابل دستیابی خواهد بود.

در این مطلب، تلاش میکنیم به نقش غارنوردان در مقوله حفاظت از غارها بپردازیم و به زوایای کمتر پرداخته شده بیشتر بپردازیم. منظور از غارنورد در این نوشتار، هر شخصی است که به طور جدی یا مکرر به پیمایش غارها می پردازد خواه به خاطر ماجراجویی، اکتشاف و ورزش و خواه به دلیل پژوهش های علمی و یا دلایل دیگر.

آلوده نکردن آب های زیرزمینی و محیط غار، پاکسازی زباله ها، پرهیز از دیوانه نویسی، دفع صحیح زباله های انسانی، بر هم نزدن اکوسیستم جانوری و گیاهی داخل غار، رولکوبی مناسب و استاندارد، آسیب نرساندن به تزیینات غاری و محیط غار و ... از مواردی است که غارنوردان به طور کاملاً مستقیم با آن درگیر هستند و باید آن ها را رعایت کنند.

اعمال تنبیهات مانند تعریف جرم و جریمه برای تخریب و آسیب زدن به غار و وضع قوانین بازدارنده یا اعمال محدودیت نظیر نصب درب برای غارها یا مسدود کردن بخش هایی از غار، روش های نسبتاً موثر در پیشگیری از تخریب غار هستند که در برخی از کشورها انجام می شود.

با دیدگاهی عملی و واقع بینانه رفتار و قوانین بازدارنده و تنبیهی شاید به زودی در کشورمان قابل اجرا نباشند. تعریف جرم و جریمه نیازمند طی مراحل قانونی متعددی است و حتی در صورت تدوین و ابلاغ قوانین نیز به خاطر نوع فضای غار، خیلی قابل رصد و یا بازخواست نخواهند بود، مگر در مورد غارهایی که با بازدید گردشگران درآمدزایی می کنند.

روش های محدود کننده نیز مشکلات عدیده ای دارند، منابع مالی یکی از چالش ها است که می تواند باعث انجام نشدن اینگونه طرح ها شود همچنین باید در نظر داشت که در کشورهایی مانند آمریکا که طرح نصب درب برای غار تجربه شده است، سابقه ای چند ده ساله در طراحی درب مناسب و همینطور مکانیزم های پایش عملکرد و تأثیرات جانبی وجود دارد و حتی در بسیاری از کشورهای پیشرفته نیز این روش فراگیر نشده است و همچنین باید در نظر داشت که شواهدی جدی برای تأثیرات منفی این کار بر روی حیات و رفتار خفاش ها دیده شده است. لازم به ذکر است که در کشور آمریکا بحث مالکیت شخصی غارها یکی از دلایل مهم گرایش به نصب درب برای غار و نیز وضع قوانین مرتبط است. در مجموع و با دیدگاهی واقع بینانه روش های محدود کننده مانند نصب درب برای غارها نیز نمی تواند چاره نهایی تهدید تخریب غارها باشد.

چاره مشکل را باید در پیشگیری دید و رمز موفقیت در این امر، افزایش آگاهی است. بسیاری از تخریب های داخل غار ناشی از عدم اطلاع و آگاهی



پاکسازی غار پراو

مقوله حفاظت تنها بر پایه داشتن اطلاعات بیشتر از داشته ها قابل انجام است. در زمینه حفاظت از غار نیز برای داشتن طرح های حفاظتی موثر، آگاهی از تعداد و موقعیت و مشخصات غارهای کشور، نقشه، جانداران داخل غار، آب های زیرزمینی، ارزش زمین شناسی، ارزش باستان شناسی، ... نقش زیربنایی دارد.

به جرات می توان گفت غارنوردان چه از نظر توانایی اکتشاف و چه از نظر توانایی پیمایش و نقشه برداری از غارها، کارآمدترین افراد هستند که از روی علاقه شخصی به آن می پردازند و چه بسا اطلاعات، نقشه ها و گزارش های پرشماری از غارنوردان که بدون امکان بهره مندی مشخص در گوش های بلااستفاده مانده باشد.

بدون شک، در صورتی که بستری مناسب برای جمع آوری اطلاعات غارها فراهم شود غارنوردان در ارسال این اطلاعات کوتاهی نخواهند کرد و در صورت حمایت از باشگاه ها می توان موج بزرگی در گردآوری اطلاعات و تهیه نقشه غارهای کشور ایجاد نمود.

خوشبختانه در طرحی که اخیرا در کارگروه غارشناسی کشور تصویب شده سامان های جهت ثبت اطلاعات غارها و نیز پایش تخریب پیش بینی شده است که امیدواریم هر چه سریعتر این طرح و سامانه عملیاتی و فعال شود.

جنبه دیگری از جمع آوری اطلاعات غارها، برخورد با آثار باستانی یا بقایای فسیلی و نیز جانداران موجود در غار است. متأسفانه هیچ راهکار و فرآیند مشخصی برای اطلاع رسانی و ارسال گزارش به سازمان های مرتبط و مسئول وجود ندارد و چه بسا حتی سازمان مربوطه نیز مشخص نیست. هر یک از این آثار و یا جانداران می تواند منحصر به فرد و بسیار ارزشمند باشد ولی عدم پیش بینی راهکار و فرآیند مرتبط و فقدان ارتباط مستمر و سازمان یافته میان جامعه غارنوردی و جامعه علمی، علاقمندی و پیگیری غارنوردان را به نامیدی و بلا تکلیفی تبدیل میکند که بارها شنیده ایم و دیده ایم که چنین مواردی در غارها دیده شده و تلاش برای یافتن سازمان مسئول یا علاقمند بی ثمر مانده است در صورتیکه تنها با مشخص شدن سازمان مسئول و تعیین و اطلاع رسانی فرآیند ارسال گزارش توسط کارگروه های غارشناسی استانی این مشکل به راحتی قابل حل است.

از طرفی با نگاهی به ساختار رسمی ورزشی کشور که از فدراسیون به هیات ها و سپس به باشگاه ها منتهی میشود این نیز یک زمینه مناسب برای گردش اطلاعاتی مناسب، انتقال توصیه ها، دستورالعمل ها، آیین نامه ها، قوانین و ... است.

بنابراین نقش ارزشمند و بسیار مهم فدراسیون کوهنوردی به عنوان تنها ارگان رسمی آموزش غارنوردی و تخصص های مرتبط در سطح کشور و نیز نقش یکنای مدیریتی و نظارتی بر فعالیت کلیه گروه ها و باشگاه های رسمی کاملاً مشخص می شود. بدیهی است که با حمایت و برنامه ریزی صحیح می توان از این پتانسیل بالا، نهایت استفاده را کرد.

ولی نقش غارنوردان به موضوع عدم تخریب غارها توسط خودشان محدود نمیشود. غارنوردان به عنوان علاقمندان و عاشقان طبیعت و به ویژه غار، در صورت حمایت و برنامه ریزی می توانند نقشه ی موثری را ایفاء کنند.

یکی از نقش ها، آموزش و فرهنگ سازی برای دیگر افرادی است که به مقاصد مختلفی وارد غار می شوند. افراد محلی و نیز گروه های تفریحی یا طبیعت گرد از زمره بازدیدکنندگان غارها به خصوص غارهای افقی و سبک هستند و بسیار پیش می آید که گروه های غارنوردی با آن ها مواجه شوند و یا حتی در نقش لیدر یا سرپرست آن ها را همراهی کنند و این برخوردها فرصت مغتنمی برای آگاهی، فرهنگ سازی و ممانعت از تخریب است.

مورد بعدی، برخورد با دیگر انواع تخریب مانند جاده سازی، معدن، چاه های غیر مجاز، گنج یابی، ... است که غارنوردان به علت حضور در مناطق مختلف و سرعت اطلاع از وقایع و همچنین ارتباط با افراد بومی و محلی، معمولاً جزو اولین نفراتی هستند که از تخریب ها آگاه می شوند و از میزان و اهمیت آنها مطلع خواهند شد. لذا اگر راهکاری در کارگروه غارشناسی کشور برای اطلاع رسانی از تخریب دیده شود و بخصوص اگر سرعت عمل و جدیتی برای مقابله اندیشیده شود، یک سیستم پایش تخریب توسط غارنوردان وجود خواهد داشت که می تواند در اسرع وقت گزارش های تخریب را ارسال کند.

زمینه دیگری که غارنوردان میتوانند نقش موثری در حفاظت از غارها داشته باشند موضوع جمع آوری اطلاعات غارهای کشور است. بدیهی است که

نقش تشکیلات در کوه نوردی

ابراهیم فرجی پور



تشکیلات چیست؟

یعنی تقسیم کار بر اساس توانمندی و تخصص افراد

از زمانی که فعالیت های کوه نوردی در جامعه به صورت گروهی شروع و آغاز شد، در پی آن قانون و قواعدی نیز بر اساس تجربه و نیاز بتدریج تدوین گردید، مبنای معیار قواعد در عرصه تمرین و فعالیت برای کاربری و تلفیق آن در جامعه کوه نوردی به مرور زمان با پوشش و نقد و آزمون در عرصه گفتار و عمل در قالب دستور العمل و تشکیلات تجلی یافت، بی تردید کوه نوردی به لحاظ داشتن تخصص و کارگروه های مختلف و نیز حس مسئولیت اجتماعی در جامعه نیازمند سیستم پاسخی گویی مناسب و داشتن مرجعی مقتدر و توانمند

برای مردم و علاقه مندان این رشته ورزشی می باشد. به همین دلیل از بدو تاسیس فدراسیون اساس و ساختار تشکیلات در استان ها و شهرها بصورت این نامه و ابلاغیه بتدریج توسعه و تسری یافت، تصویری رود در مراحل نخستین انتصاب افسران نظامی در راس فدراسیون با تمام کم و کاستی باعث شکل گیری تشکیلات مقتدر و منظم گردید.

از این رو هدف گذاری و برنامه ریزی در چارچوب تشکیلات جهت پیش برد فرامین و امور تخصصی ورزش کوه نوردی مناسب ترین شیوه و روش کار اجرایی بوده و بر اساس تجارب بدست آمده با بهره گیری از اهرم و سیستم تشکیلات می توان با هزینه و زمان کمتر به اهداف پیش بینی شده رسید.

برای ارتقاء سازمانی و تشکیلاتی بوده و بی تردید اصرار و پافشاری کردن برای احراز برتری و توانمندی های فردی خارج از حوزه تشکیلات سر انجام خوبی نخواهد داشت. لذا انسان در طول تاریخ بدلیل ذکاوت و هوشمندی ذاتی همواره نسبت به توانمندی و ارتقاء جایگاه سازمانی تلاش کرده و برای دست یابی به اهداف خود با توسل به راه های میانبر گاهها موفقیت هایی نیز کسب کرده است، ولی آنچه در عرصه ورزش و کار باعث بروز قابلیت های فردی گردیده و درپروسه زمان برای انسان ارزش و شایسته گی فراهم کرده رعایت اصول سازمانی و ارتقاء آبرومندانانه دربستر تشکیلات می باشد. از این روش تشکیلات گریزی و تشکیلات ستیزی از آفت های رایج جامعه بوده که اغلب مخفیانه و گاهها بصورت علنی دربستر تشکیلات دیده می شود، لذا بی نظمی در ساختار تشکیلات همیشه مختص به طیف های پایین نبوده، بلکه در طول تاریخ مسئولین و رده های فوقانی نیز بدلیل مختلف و گاهها با بهانه و توجیهاات سازمانی برای انجام امور با استفاده از رابطه های کاری و سازمانی و نیز برای تسهیل و تسریع در اهداف خود تشکیلات را جا گذاشته و متوسل به راه های میان بر می شوند.

از این رو رعایت اصول سازمانی و پیروی از کار تشکیلاتی و نیز انجام امور محوله از مجراهای قانونی مستلزم داشتن دانش و توانایی در تفکیک کارهای سازمانی و دانستن شرح وظایف و اختیارات فردی درهرتشکیلات خواهد بود، مسئولیت پذیری و انجام امور محوله در تشکیلات باعث ترقی و پیشرفت جامعه کوه نوردی بوده و یقینا بی نظمی باعث تخریب و در نهایت توقف کارها می گردد، از اینرو همیشه نمی توان اغماض و کوتاهی را از جانب رده های زیرین تشکیلات دانست، لذا برقراری ارتباط و بهره گیری از توانمندی افراد و نیز رعایت مفاد آیین نامه ها و دستور العمل در جامعه کوه نوردی مستلزم تشکیلات منظم و منسجم می باشد، ارتباط متقابل گروه ها و نهادهای کوه نوردی با هیئت ها و در راس آن فدراسیون باعث پویایی و تبلور کارجمعی و مشارکت اکثریت خواهد بود.

از این رو اساس و معیار جامعه کوه نوردی اساسنامه و آیین نامه هایی است که در طول تاریخ براساس نیاز، تجربه و تدوین گردیده و لازم است همه مسئولین و کار گروهها و مربیان و نیز علاقه مندان تشکیلات کوه نوردی با رعایت اصول سازمانی و پای بندی به شرح وظایف حدود اختیارات خود را رعایت کرده و در انجام امور محوله در چار چوب تشکیلات اغماض و کوتاهی ننمایند، از این رو باید بپذیریم هر گونه فرایند و فعالیت برای پیشبرد اهداف جامعه کوه نوردی باید از مجرای قانون و بر اساس آیین نامه های صادره در نهادهای کوه نوردی انجام گیرد، البته شاید برقراری و ایجاد روابط برای تسریع و تسهیل در برگزاری و اجرای برخی از برنامه ها به جهت مصلحت خارج از حیطه تشکیلات پیگیری و انجام گردد که بی تردید از وظایف مسئولین رده بالای تشکیلات و یا با هماهنگی از مجرا و مبادی زی ربط خواهد بود، از اینرو همدلی و هم اندیشی جامعه کوه نوردی در فرایند تشکیلات باعث تداوم و ایجاد بنیادهای منسجم و قوی در قالب تشکیلات سالم و دمکراتیک خواهد بود.

تمامی آنچه در این نوشته تاکید و یاد اوری شد نقاط ضعف و قوتی است که در مجموعه تشکیلات بزرگ جامعه کوه نوردی کشور در طول تاریخ در عرصه کار و تلاش با فراز و نشیب زیادی همراه بوده و در مسیر نقد و انتقاد شناسایی و ارزیابی شده است. لذا تاکید و بازنگری به آنچه بیان شد به جهت اهمیت و پای بندی به اصول تشکیلات و پذیرش مقرراتی است که خود متولی و بنیان گذار آن بوده ایم.

لذا کارگروهها و اعضا نسبت به تشکیلات دارای حق و حقوق متقابل بوده و مدیران تشکیلات نیز باید درک منطقی از همکاری و عملکرد داوطلبانه کاربران و کارگروهها داشته و لازم است برای پیگیری و پیش برد برخی اهداف در خارج از حیطه سازمانی و تشکیلات آزادی عمل پیش بینی گردد، از این رو ضمن حفظ حرمت و حقوق سلسله مراتب درحوزه تشکیلات لازم است مسئولین و اعضای کارگروهها با درک منطقی و تحلیل درست از امکانات و فرصت های پیش آمده در جامعه برای اعتلا و ارتقاء ورزش کوه نوردی بهره برداری نمایند، شاید برخی مواقع وجود تشکیلات و کارجمعی در تقابل منافع شخصی و پاسخگویی نیازهای فردی نباشد ولی مصلحت جویی و پذیرش منافع جمع به عنوان انگیزه های ملی و میهنی به ما کمک خواهد کرد تا با دست یابی به آمل و اهداف جمعی حافظ منافع عموم واز خواسته های بجا و نابجای خویش پرهیز نماییم، همکاری و مشارکت در کار گروهی همانند دارو نیست که به بیمار تجویز شود بلکه مسئولیت اجتماعی و حضور و مشارکت باعث موفقیت و کامیابی در تشکیلات می گردد، از اینرو مراقبت و صبر حوصله در عرصه کار و فعالیت متضمن حفظ مسئولیت در حوزه تشکیلات بوده و یقینا پافشاری و پیگیری در انجام وظایف و تلاش برای ارتقاء سازمانی باید در اولویت قرار گیرد، لذا شناسایی و بهره گیری از خلاقیت علاقه مندان متخصص در حوزه کوه نوردی باعث شادابی و اتفاق نظر برای پیش برد چشم انداز آینده می باشد، آنچه مسلم است ویژگی ذاتی ورزش کوه نوردی در طول تاریخ نیازمند ارائه برنامه و ایجاد فضای مناسب و تعامل منطقی با علاقه مندان و مخاطبین ورزش کوه نوردی می باشد، بنا بر این علاقه مندی و مشارکت کوه نوردان در فرایند و چرخه اقتصاد نیازمند حضور و برنامه ریزی اصولی و بهره گیری از توانمندی های تشکیلاتی در جامعه و محیط شهری می باشد، متأسفانه با اینکه اغلب ما تشکیلات را به عنوان بهترین محل پاسخ گویی می دانیم ولی بعضا مشاهده می شود از مراجعه و مشارکت در آن اجتناب کرده و آنجا محل توقف کارها و وقت تلف کنی می دانیم، از اینرو برای انجام برخی امور رابطه را بر ضابطه مقدم دانسته و مستقل از تشکیلات عمل کرده و ترجیحا میان بر می زنیم.

تشکیل هیئت ها و باشگاه های کوه نوردی و عضویت هزاران علاقه مند در طول تاریخ باعث ارتقاء و توسعه تشکیلات گردیده است، لذا تمامی کسانی که با علاقه مندی برای انجام امور تلاش و نقش آفرینی کرده اند به یقین از دیده و نظر پنهان نبوده و از آنان به نیکی یاد می گردد، از اینرو برنامه ریزی و طبقه بندی در کارهای روزانه در طول تاریخ همواره به انسان اطمینان خاطر داده تا با توجه به توانمندی و تخصص افراد امور تشکیلات را تفکیک و تقسیم کار بگونه ای منطقی ادامه و گسترش یابد.

متأسفانه گریز از قانون و پایبندی به آن در طول تاریخ انسان را به چالش کشیده و همواره مقاومت و مصلحت به عنوان شکست و پیروزی در کارنامه بشر رغم خورده است، لذا دل نگرانی انسان برای ترک عادت های سنتی گذشته و خشنودی او برای دست یابی به اصول و قواعد بهتر برای زیستن بوده است.

در این عرصه آزمون و خطا بی تردید هیچ موجودی به یاری و کمک انسان نخواهد آمد، لذا تشکیلات به عنوان هسته و مرکز عرصه توانمندی و مسئولیت اجتماعی انسان خواهد بود. به یقین علاقه مندی، نظم پذیری و داشتن دانش بیشتر در ارتقاء سازمانی برای پیش برد امور تشکیلات با کیفیت بیشتر و نیز تفکیک امور و تخصص در عرصه کار برای رسیدن به هدف کمک شایانی خواهد کرد، و نیز با گذشت زمان شایستگی افراد در انجام امور تشکیلاتی در عرصه گفتار و عمل به اثبات خواهد رسید، لذا باید بپذیریم که همواره سعی و تلاش بیشتر و نیز پای بندی به سلسله مراتب بهترین فرصت

۱۰- مزیت عمده سنگ نوردی برای سلامت انسان

ترجمه: کیانا عرب



سنگ نوردی ورزشی چند بعدی است که با انجام آن چه در سالن و چه در طبیعت توان جسمی انسان بالا می‌رود. این ورزش مستلزم داشتن توانایی ذهنی و جسمی است که قدرت، استقامت، انعطاف و تعادل جسمی را که همگی در تعامل با کنترل ذهنی فرد ورزشکار است را می‌سازد. این ورزش می‌تواند خطرناک باشد و با داشتن دانش تکنیک های صعود، شناخت و نحوه استفاده از تجهیزات می‌توان صعود امنی را رقم زد.

سنگ نوردی ورزشی چند بعدی است که با انجام آن چه در سالن و چه در طبیعت توان جسمی انسان بالا می‌رود. این ورزش مستلزم داشتن توانایی ذهنی و جسمی است که قدرت، استقامت، انعطاف و تعادل جسمی را که همگی در تعامل با کنترل ذهنی فرد ورزشکار است را می‌سازد. این ورزش می‌تواند خطرناک باشد و با داشتن دانش تکنیک های صعود، شناخت و نحوه استفاده از تجهیزات می‌توان صعود امنی را رقم زد.

۳- افزایش انعطاف

سنگ نوردی ورزشکار را ترغیب به جنبش و حرکت می‌کند. سنگ نورد برای رسیدن، پرش، بالا رفتن و گرفتن گیره دست و پا که معمولاً دورتر از حد معمول هستند نیازمند انعطاف و هماهنگی است. بر اساس مقاله ای در نشریه دارو و علم در ورزش و تمرینات دانشگاه ورزش آمریکا، انجام تمرینات کششی و انعطافی دو روز در هفته باعث افزایش انعطاف و بازه حرکت و همچنین گردش خون بهتر می‌شود.

۱- ترکیب تمرینات هوازی و قدرتی با هم تمرینات

در یک جلسه تمرینی سنگ نوردی، بدن شما تست های فیزیکی متنوعی شامل افزایش ضربان قلب، عضله سازی و بالا بردن استقامت را به مرحله اجرا در می‌آورد. قدرت قسمت بالا تنه توسط بارفیکس سنجیده می‌شود، در حالیکه قسمت میانی و پایینی بدن به تعادل مرتبط است. بر اساس تحقیقات سال ۱۹۹۷ نشریه پزشکی ورزشی انگلستان، فعالیت هوازی و انرژی که در سنگ نوردی استفاده می‌شود مشابه دویدن ۸ الی ۱۱ دقیقه در مایل است.

۴- تقویت ذهن

در بولدر (سنگ نوردی بدون استفاده از طناب و هارنس) از الزامات صعود هر مسیر، توانایی و مهارت حل مساله در ورزشکار است. همچنین می‌بایست برای خواندن یک مسیر، توانایی های فردی خود را مانند دسترسی، توانایی و قدرت انجام حرکات، سطح انرژی کنونی و برنامه ریزی مسیر را قضاوت کند. علاوه بر این تطابق چشم و دست برای یک سنگ نورد امری ضروری است. در نهایت چیزی که فرد می‌بیند در یک مسیر و راه های دسترسی به آن را می‌بایست تحلیل کند.

۲- قدرت و هماهنگی عضلات

سنگ نوردی نیازمند عملکرد و درگیری گروه مختلفی از عضلات در حین تمرین می‌باشد. عضلات شکم، مورب، دلتوئید، لاتیسیموس، عضلات دوسر، دوزنقه، چهارقلو، ساق پا، در واقع سنگ نوردی با تقویت گرفتن گیره روی ماهیچه جلو بازو کار می‌کند. تقریباً تمام گروه عضلات در یک حرکت



۵- کاهش استرس

سنگ نوردی باعث افزایش تولید نورپینفرین که انتقال دهنده عصبی هست میشود و با تولید آن استرس کاهش می یابد. صعودکننده اغلب در جریان فعالیت هایی مانند مسیر خوانی، صعود و جهش غوطه ور می شود که این عامل ایجاد حس وجد و سرخوشی است. در صعودهای خارج از سالن به علت وجود نور خورشید و جذب ویتامین D استرس بسیار کاهش می یابد.

۶- سوختن کالری

به نقل از انتشارات دانشگاه هاروارد، یک فرد ۱۵۵ پوندی حین سنگ نوردی ۸۱۸ کالری در ساعت و حین فرود ۶۹۵ کالری در ساعت می سوزاند. بر اساس سخنان دکتر کاتلین زلمن، سوختن ۵۰۰ کالری بیشتر از وعده غذایی در هر روز به کاهش ۱ الی ۲ پوند در هفته کمک می کند.

۷- پیشگیری از بیماری های مزمن

تمرینات مختلف در سنگ نوردی کمک به پیشگیری از بیماری های مزمن شامل حمله قلبی، فشار خون بالا، کلسترول خون بالا و دیابت می کند. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها می گوید، سنگ نوردی یک ورزش شدید و قوی جسمانی است، بخاطر تاثیرات آن در کاهش استرس، فعالیت هوازی و ساخت عضلات، این ورزش ریسک بیماری های مزمن را کاهش می دهد.

۸- شناخت بی نظیر

فارغ از سنگ نوردی در داخل سالن و یا طبیعت، سنگ نوردان متفقا از حس دلپذیر در اوج بودن منتفع می شوند. با رسیدن به تاپ هر مسیر، صعودکننده فرصت دیدن منظره ای میبوهت کننده را دارد که آن منظره الهام بخش نقطه دید پرندگان است. این منظره اغلب توام با ترشح آدرنالین، شادی و هیجان است که همگی این احساسات مثبت به خصوص بعد از تلاش زیاد به شکوفایی حس موفقیت و پاداش منجر می شود.

۹- غلبه بر ترس ها

ترس یکی از بزرگترین موانعی است که باعث می شود ما از لذت های دنیوی به معنای واقعی محروم شویم. از آنجایی که ترس از ارتفاع و افتادن از بلندی یکی از مهم ترین ترس های ماست. سنگ نوردی راه جالبی برای غلبه بر این ترس هاست. صعودکننده معمولا در داخل هارنس چه در داخل سالن چه در طبیعت آویزان می شوند. هارنس وسیله تضمین امنیت فرد در هنگام از دست دادن تعادل در حین صعود می باشد. غلبه بر ترس از ارتفاع به ورزشکار را قدرت می دهد و اعتماد بنفس و خودباوری او را افزایش می دهد.

۱۰- به چالش کشیدن خود

همانگونه که اعتمادبنفس و خودباوری در حین صعود افزایش می یابد، سنگ نوردان در بهترین شرایط آسایش روانی خود هستند. صعود به فرد این فرصت را می دهد تا از محدودیت ذهن و جسم خود رها بشود و بتواند خود را در مسیرهای پیچیده تر به چالش بکشد. حتی زمانیکه یک مسیر تاپ شود، صعودکننده به مبارزه برای مسیرهای پرچالش تر و با درجه سختی بالاتر تلاش می کند.

ابزارشناسی

« میخ »

شهرام عباس نژاد

میخ های سنگنوردی

(gep, nip, notip)



از ابزارهای صعود پاک شناخته می شوند. میخ ها قطعاتی فلزی (غالباً فولادی) هستند که به عنوان ابزار میانی یا ایمنی در میان شکاف ها و

بعضاً خلل و فرج سنگ ها به وسیله چکش کوبیده می شوند. میخ ها عموماً برای دو عملکرد پیشروی در صعودهای مصنوعی و یا ایمن نمودن خطر سقوط در صعودهای طبیعی در سنگنوردی استفاده و بر این اساس تقسیم بندی می شوند:

دو گروه میخ با علامت P و S که نشانه gnissergorP پیشروی و ytefas کارگاهی بودن میخ هستند.

بدنه میخ شامل یک چشم یا یک حلقه برای انداختن کارابین و نهایتاً اتصال به طناب می باشد. میخ هنوز هم یکی از اصلی ترین انواع میانی بوده و بعضاً جایگزین دیگری برای آن نمی توان یافت. با همه گیر شدن ابزارهای صعود تمیز در دهه ۰۷ میلادی که قابلیت نصب و برداشته شدن سریع را داشتند میخ کمتر مورد استفاده قرار گرفتند؛ اما هنوز در بعضی موارد جایی که هیچ ابزار دیگری قابل استفاده نیست و یا در صعودهای مصنوعی درجه بالا به آنها نیازمندیم و صد البته در بعضی مسیرها مخصوص مسیرهای قدیمی نیز با آنها مواجه می شویم.

میخ ها در ابتدا از فولاد نرم و چکش خور ساخته می شدند و بعد از کوبیدن شکل سنگ و برجستگی ها و انحناهای سطح آن ها را به خود می گرفتند. در حال حاضر از حیس آلایژ و جنس دو نوع میخ داریم:

میخ نرم (سفید): این نوع میخ ها در سنگهای آهکی و دارای خلل و فرج بیشتر استفاده می شوند. رنگ روشن این میخ ها قابل تمایز است.

میخ سخت (سیاه): این نوع میخ ها در سنگ های گرانیتی و با خلل فرج کمتر بیشتر مورد استفاده قرار می گیرند. رنگ تیره این میخ ها نیز کاملاً قابل تمایز می باشد.

انواع میخ از نظر طرح

۱. میخ های ناودانی (elgnA) این میخها سه ظاهر U شکل، V شکل و



Z شکل دارند. این میخ ها از صفحات فولادی خم شده ساخته می شوند و غالباً برای شکافهای نسبتاً بزرگ استفاده می شوند.



۲. میخ بونگ (طنین صدای بم بنگ بنگ در انگلیسی gnoB): میخ های حجیمی که به علت صدایی که از خود موقع کوبیدن چکش به بدنه آنها طنین انداز می شود، به این اسم معروف شدند در حال حاضر ابزار میانی های جدید به راحتی جای اینها قابل استفاده هستند.



۳. میخ های چاقویی یا تیغه ای (oobaguB, edalbefink) میخ هایی که بدنه نازکی داشته و در شکاف های ریز و عمیق کار گذاشته می شوند.



۴. میخ های کفشکی (worra stol) میخ های فورج کرم که توسط nhouS éhtalaS novY draniuohC طراحی شده و معمولاً سایزهای بزرگتری از میخ های چاقویی را در بر می گیرد.



۵. میخ های یونیورسال (lasrevinU) میخ هایی که به علت زاویه ۵۴ درجه ای چشم نسبت به بدنه و شکل خاص بدنه به خوبی در شکافهای افقی و عمودی می نشینند.



میخ های مینیاتوری یا ریز در حد نهایی میخ کوبی مورد استفاده قرار می گیرند. مشهورترین میخ های این خانواده رارپ (etamitU dezilaeR) و notip ytilaeR که توسط storF moT طراحی شده، پکر، بردپک و فلامینگو (همگی میخ های مورد استفاده در صعودهای مصنوعی درجه بالا هستند) می باشند.

نکاتی در مورد میخ کوبی

۱. چکش میخ کوبی دارای دسته نسبتا بلندتری (نسبت به چکشهای رول کوبی) می باشد، بدنه چکشهای خوب میخ کوبی طوری طراحی می شود که صدای کوبش میخ را به خوبی منعکس نماید. بعضی از تولیدکنندگان مشهور ابزار دو نوع چکش برای دو هدف میخ کوبی و رول کوبی تولید می کنند.

۲. در گذشته می گفتند دو سوم میخ باید به راحتی درون شکاف جاگذاری شود و بقیه میخ با چکش کوبیده شود تا صدای کوبش آن از صدای بم بنگ (صدای مرگ) به صدای زیر دینگ دینگ (صدای جان) تبدیل شود. اما به نظر مولف این مقاله جاگذاری دقیقاً دوسوم با دست موردی خیلی الزامی به نظر نمی رسد اما محکم نشستن طول میخ و صدای جان کوبش الزامی است.

۳. میخ های کوبیده شده بر اثر تغییرات دمایی و نامناسب بودن میخ نسبت به شکافها و .. به مرور زمان به طور نامحسوسی لق می شوند و باید دوباره کوبیده شوند و حتی بعضاً جابجا شوند.

۴. برای درآوردن میخها با ضربات بالا و پایین در راستای شکاف میخ ابتدا باید لق شود اما استفاده از میخ کش یا چیزی با همین مکانیسم با کوییک و .. برای صرفه جویی در انرژی موقع میخ کوبی و کشیدن میخها و همچنین کمتر آسیب رساندن به لبه های سنگها الزامی به نظر می رسد. بهتر است برای دوسر این ابزار پاکسازی از کارابین آهنی استفاده شود.

۵. حمل میخ خودش ماجرابی دارد. به نظر مولف حمل دسته های چندتایی میخ (مناسب مسیر) روی حلقه میخ بسیار راحت تر به نظر می رسد.

در پایان لازم است در پاسخ سوال احتمالی "چرا میخ" دو نکته را متذکر شوم: جدا از این که در بعضی شکافها و بعضی مدل صعودهای (مخصوصاً مصنوعی) صرفاً امکان میخ کوبی وجود دارد، به نظر می رسد در باز کردن مسیرهای جدید از پایین کماکان استفاده از انواع میخ و هوک برای جلوگیری از بولت کوبی اشتباه و سرعت عمل در رسیدن به محل کارگاه الزامی به نظر می رسد. در حقیقت استفاده از ابزاری به گرانی میخ می تواند کمکی به حفظ محیط زیست باشد.



رارپ، میخی که بیشتر در

شکافهای افقی استفاده می شود

سه سایز مختلف پکر، میانی
شکافهای مویی



انواع میخ از نظر کاربرد

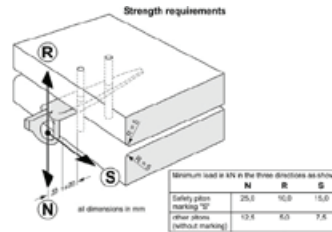
همانطور که در ابتدای مطلب هم گفتیم میخ ها به دو گروه S و p تقسیم می شوند. میخ های p برای پیشروی در صعودها مورد استفاده قرار می گیرند و میخ های S برای کارگاه و حمایت میانی هم قابل استفاده می باشند. معمولاً طول میخ های S، حداقل mc^۹ و یا بیشتر می باشد. هر چند میخ های p بلندتر از mc^۹ هم وجود دارد (مثلاً میخ فرانسوی سنگ مخلوط شارلت). طول میخ با حرف L روی بدنه میخ مشخص شده است.



استاندارد میخ ها

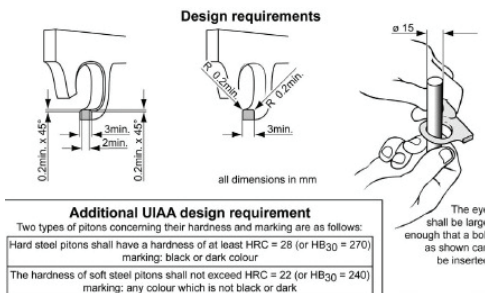
میخ های مورد استفاده در سنگنوردی باید با دو استاندارد AAU ۲۲۱ و NE ۹۶۵ مطابقت داشته باشند. این استانداردها در زمینه کمیتهای کیفی و طراحی میخ جزییاتی را مورد نظر گرفته اند:

الف - جهت اعمال نیرو و میزان مقاومت در جهت های مختلف:



در شکل به وضوح جهت ها مشخص شده اند. ردیف اول حداقل توان میخهای S یا حمایتی را توصیف کرده و ردیف دوم سایر انواع میخ های پیشروی را.

ب- طراحی میخ:



در این بخش استاندارد آلیاژ مورد استفاده، میزان سختی و ابعاد چشمی مورد نظر قرار گرفته شده است.

«همگانی شدن ورزش همگانی»

لیلا طباطبایی از کارگروه همگانی

بهتر است به جای سطح آسفالت و سنگفرش، زمین های نرم و خاکی را برای پیاده روی انتخاب کرد.

برای خود هدف تعیین کنید: «برای پیاده روی کفش های تان را بپوشید، از خانه خارج شوید و یک ساعت پیاده روی کنید تا به محل مورد نظر برسید.»

به هنگام پیاده روی از لباس های راحت استفاده نمایید و از پوشیدن لباس های تنگ و نامناسب اجتناب کنید.

در روزهای آفتابی جهت محافظت از چشمان خود از عینک آفتابی استفاده نمایید. مسیرهای خوش آب و هوا را برای پیاده روی انتخاب کنید.

• دو قدم بعد از صبح

ورزش صبحگاهی هم از رشته های پرطرفدار همگانی است که در کلیه پارک ها و ورزشگاه ها در ایستگاه های ورزشی می تواند به صورت انفرادی و گروهی توسط مربیان کارآزموده و مجرب انجام شود. این ورزش چون در هوای آزاد و صبح انجام می شود تأثیر زیادی بر تندرستی و شادابی افراد و سالم سازی آن ها دارد که به صورت حرکات کششی و نرمشی و پیاده روی و دوی آرام جهت تقویت کلیه عضلات و بالا بردن قدرت بدنی و استقامت و انعطاف پذیری افراد انجام می شود و همچنین باعث تقویت روحیه آن ها می گردد، این نوع ورزش ها از بالا رفتن چربی و قند خون جلوگیری می کنند، همچنین اثرات بسیار مفید آن بر آرامش روانی و مقاوم نمودن افراد در مقابل حوادث و مشکلات روز از دیگر فواید این رشته ورزشی است.

• نکات مهم در ورزش صبحگاهی

۱) معمولاً آلودگی هوا در صبح کمتر است و می توانید در هوای پاک صبح ورزش کنید.

۲) اگر کمی زودتر از خواب بیدار شوید، زمان کافی برای ورزش کردن خواهید داشت.

۳) هنگامی که در ساعات اولیه روز ورزش می کنید، سرعت ضربان قلبتان را افزایش می دهید و در ساعات اولیه روز کالری های اضافی را می سوزانید.

۴) ورزش کردن در ساعات اولیه روز به شما کمک می کند که انرژی جسمی و روحی کافی برای فعالیت روزانه به دست آورید.

۵) ورزش صبحگاهی توانایی و قدرت فعالیت های ذهنی شما را افزایش می دهد.

۶) در تابستان، در ساعات صبح معمولاً دمای هوا پایین تر است و شما می توانید بهتر ورزش کنید.

وقتی حرف سرانه ورزش کردن پیش می آید، خیلی ها بهانه کمبود وقت و نداشتن شرایط و امکانات را می گیرند! اما واقعیت این است که با یک برنامه ریزی ساده و کمی سحرخیزی می توان زمان نسبتاً خوبی به ورزش اختصاص داد، البته خیلی وقت ها هم اصلاً نیاز به برنامه ریزی شخص شما برای ایجاد شرایط مناسب برای ورزش کردن نیست، یعنی در یک صبح بهاری و زیبا از خواب بیدار می شوید (با خشونت یا بدون آن) و باید به نانوائی بروید! همه این برنامه ها از قبل توسط والدین یا همسران طراحی شده و شما فقط باید آن را اجرا کنید.

اگر قدر این موقعیت را بدانید همین پیاده روی کوتاه می تواند نوعی ورزش به حساب بیاید و تنها خرجش یک جفت کفش ورزشی است! این جاست که به فکر همگانی کردن ورزش می افتیم. ورزش همگانی، اسم نوعی رشته ورزشی است که هدفش ایجاد نشاط و تندرستی برای همه اقشار جامعه است و جالب این جاست که بدانید همه رشته های ورزشی توانایی همگانی شدن را دارند.

• پهلوان نه قهرمان

ساده ترین تعریف برای ورزش همگانی این است که، ورزش همگانی برای پرداختن عامه مردم به ورزش حتی در زمانی کوتاه با توجه به امکانات موجود و شرایط افراد است و در این میان وظیفه اصلی سازمان تربیت بدنی و نهادهای دعوت از مردم برای ورزش های همگانی است. تفاوت ورزش ها همگانی و قهرمانی در این است که در انجام همگانی ورزش هدف اصلی «سلامتی برای همه» است در صورتی که در ورزش های قهرمانی هدف «کسب مهارت و رقابت» می باشد، یعنی کسانی که به ورزش همگانی می پردازند هدفشان به دست آوردن سلامتی و نشاط برای خود و دیگران است و در ورزش های همگانی پیروزی واقعی زمانی اتفاق می افتد که همه اعضای گروه سالم و شاد باشند.

• پیاده روی را عشق است

پیاده روی یکی از پر طرفدارترین رشته ها در محیط های شهری، روستایی و طبیعی است. اگر بخواهیم بیشترین استفاده را از پیاده روی به دست بیاوریم، باید ۳ یا ۴ روز در هفته، بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین کنیم؛ یعنی با سرعتی بیشتر از ریتم پیاده روی معمولی راه برویم.

به این ترتیب علاوه بر مزیت های فوق، می توانیم میزان چربی خون را نیز کاهش دهیم.

نوشیدن آب قبل از پیاده روی توصیه می شود، یعنی یک لیوان آب ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از شروع پیاده روی و یک لیوان دیگر ۵ دقیقه پیش از شروع حرکت نوشیده شود.

معرفی کتاب

پرویز مشهدی

این دفتر هم در همان روند و راه، تألیف شده است و باز چشمداشت نقد و نظر و راهنمایی‌های کوهنوردان، طبیعت دوستان، پژوهشگران را دارم تا در چاپ مجدد، این مجموعه کاستی‌ها و یا نقص‌های احتمالی، رفع گردد. این دقت‌ها و کوشش‌ها، هر چه بیشتر ما را با تغییراتی که در اقلیم و طبیعت منطقه پدید آمده است، آشنا خواهد کرد.

گزارش هر اقلیم در تاریخی که کار پیمایش صورت گرفته است تا فردای دیگر قطعاً تفاوت‌هایی را نشان خواهد داد ما نیز کوشیدیم دستاورد پیمایش از محیط و اقلیم مورد مطالعه در تاریخ بماند و ثبت شود چون با وضعی که منطقه البرز بویژه البرز شمالی دارد، و جفایی همه جانبه که بر آن می‌رود و تغییرات همه جانبه محیطی در اقلیم فوق، دیر یا زود چهره‌ای زشت بر این مناطق خواهد داد که چیزی جز نابودی ثروت و منابع ملی ما نخواهد بود.

بی‌گمان این مجموعه ۵ جلدی دستاورد و حاصل تجارب ۵۱ سال اخیر مؤلف است که از همان روزهای آغازین کار پیمایش، نگارش محدوده مورد پژوهش هر منطقه هم شروع شد و گاه نیز این پیمایش هر منطقه یا بعضی نقاط در یک منطقه، چندین باره بوده است تا آگاهی‌های درست‌تر و یافته‌های دقیق‌تری بدست آید و آن نوشته‌های اولیه چند نوبت در فرایند تدوین بازنویسی شد و سرانجام به زیور آراسته گردید.

در تمام مراحل کار پیمایش و پژوهش میدانی بدیهی است که به دامنه اطلاعات و تجربیات وی نیز افزوده شد و از دیگر سو نقد و بازخوردهایی که اهل نظر به دفتر همان پیشین داشته‌اند، هر دفتر نسبت به دفتر بعدی اندک تفاوت‌هایی را نشان می‌دهد.

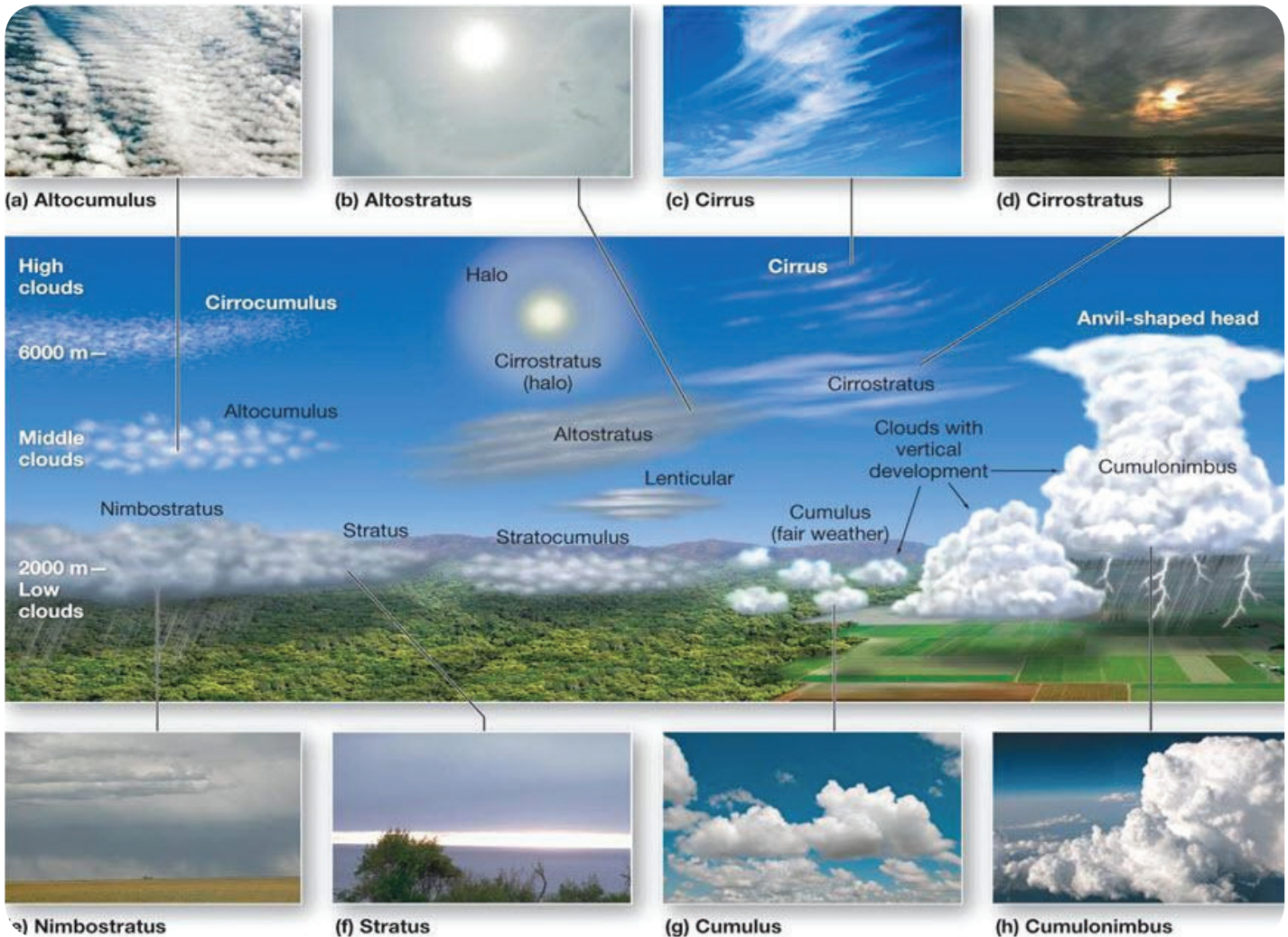


هواشناسی کوهستان

«مبانی ابر»

محسن هاشم نژاد

مدرس هواشناسی کوهستان فدراسیون



طبقه بندی از نظر شکل ظاهر

شناخت ابرها در تشخیص میدانی شرایط جوی بسیار اهمیت دارد. کوهنوردان می توانند با افزایش دانش خود در این خصوص، شرایط جوی موجود در ارتفاعات بالاتر را تشخیص دهند. تخمین سرعت وزش باد و سایر مولفه های جوی در ارتفاعات بالاتر با کمک ابر شناسی از درصد صحت بسیار بالایی برخوردار است. به علاوه دستیابی به پیش بینی های جوی چند ساعته حتی تا ۲۴ ساعت آینده با ابر شناسی امکان پذیر است.

این دسته ابرها به صورت لایه ای یا به صورت ورقه های یکدست و گسترده آسمان را می پوشانند و قابلیت پوشش کل آسمان را دارند.

– ابرهای پوششی (duolc mrof itartS):

با شناخت ابر های مختلف می توان با دقت بالا ساعات های آینده را در کوهستان پیش بینی کرد تا به بهترین وجه مدیریت زمان و نوع صعود را انتخاب کرد.

– ابرهای پوششی (duolc mrof itartS): این دسته ابرها به صورت لایه ای یا به صورت ورقه های یکدست و گسترده آسمان را می پوشانند و قابلیت پوشش کل آسمان را دارند.

بیشتر عرض آنها شود تبدیل به کومولوس نوع ۲ خواهند شد که در هوانوردی شناسایی این ابر مهم می باشد و معمولاً در ارتفاع ۹۰۰ تا ۱۳۵۰ متری مشاهده می شود. در این ابر عرض کمتر از ضخامت است به فلش های زرد و قرمز توجه نمایید.

ویژگی مهم: رشد عمودی ابر برای ساعات آینده در نظر گرفته شود. اگر رشد بیشتری داشته باشد. احتمال تبدیل شدن به ابرهای باران زای کومولونیمبوس نوع ۳ و ۹ را دارد. (ابر کومولونیمبوس نوع ۹ در شماره آتی توضیح داده خواهد شد).

نکته: اگر ابر کومولوس نوع ۱ به ابر کومولوس نوع ۲ تبدیل شود معرف تمایل شرایط جوی به ناپایداری می باشد. کوهنوردان توجه داشته باشند ابر کومولوس نوع ۲ ناپایداری و بارش خاصی ندارد و علائم ناپایداری جوی را آشکار می کند.

کومه ای نوع ۳ Cumulus type 3 (cb3) کومولوس نوع ۳



اگر ابر کومولوس نوع ۲ رشد عمودی و حجم بیشتری پیدا کنند تبدیل به این ابر خواهند شد که قسمت بالایی به صورت گل کلمی حجیم و قسمت تحتانی آنها تیره می باشد و معمولاً در ارتفاع ۰۹ تا ۰۵۳۱ متری مشاهده می شود.

ویژگی مهم: احتمال وقوع بارندگی های رگباری برف و باران وجود دارد. اگر در زیر ابر خطوط رو به پایین مشاهده نگردد (ویرگا)، در صورتیکه در در دست باشد، می توان تشخیص داد فعلاً بارندگی ندارد در صورت نزدیک شدن وزش باد بیشتر خواهد شد و جهت آن به سمت ابر خواهد بود.



تبدیل ابر های جوششی (کومولوس ها) به یکدیگر در طبقه پایینی جو (سطح زمین تا ۲۰۰۰ متری) کمک زیادی به تشخیص های میدانی دقیق می کند. تبدیل ۱ cu به ۲ cu و تبدیل شدن به ابر های بارش زای ۳ cb و ۹ cb بسیار مهم است.

مبحث شماره آینده: معرفی ابر کومولونیمبوس نوع ۹ (cb ۹) و راه های شناسایی و کاربرد آن ابر در برنامه ریزی برنامه های کوهنوردی

(Cirru form cloud) ابرهای پارسا: این ابر عمدتاً به صورت رشته ای و پیرمانند در آسمان ظاهر می شوند.

نامگذاری ابرها:

در نامگذاری ابرها از واژگان یونانی استفاده می شود. پیشوندها و پسوند های در نامگذاری ابر استفاده میشوند که هر یک بیانگر خصوصیتی از ابر هستند.

۱- (Cumulo) کومولو

نام فارسی: کومه ای، پیشوند یا پسوند ابرهای جوششی است.

۲- (Strato) استراتو

نام فارسی: پوشنی، پیشوند یا پسوند ابرهای پوششی است.

۳- (Cirro) سیرو

نام فارسی: پارسا، پیشوند ابرهای پرسیای طبقه فوقانی است.

۴- (Alto) آلتو

نام فارسی: فراز، پیشوند ابرهای طبقه میانی است.

۵- (Nimbo) نیمبو

نام فارسی: باره، پیشوند یا پسوند ابرهای بارش زا است.

۶- (Fracto) فراکتو



نام فارسی: پاره پاره، پیشوند ابرهای طبقه پایین که به معنی پاره پاره می باشد.

شناسایی ابرها

کومه ای نوع ۱ (cu1) کومولوس نوع ۱

این ابر به صورت قطعات کوچک و مجزای پنبه ای شکل و سفید رنگ دیده می شود و معمولاً در ارتفاع ۹۰۰ تا ۱۲۰۰ متری مشاهده می شود. نکته: ابرهای کومولوسی بر اساس رشد عمودی طبقه بندی می گردند یعنی هرچه رشد عمودی آنها بیشتر باشد تایپ و عدد نوع این ابرها بیشتر می شود. در این ابر عرض بیشتر از ضخامت است به فلش های زرد و قرمز توجه نمایید. ویژگی مهم: اگر رشد عمودی بیشتری نداشته باشد معرف هوای پایدار است.

کومه ای نوع ۲ (cu2) کومولوس نوع ۲

اگر ابرهای کومولوس نوع ۱ رشد عمودی پیدا کنند به طوریکه ارتفاع آنها

لوت، اقلیمی پر رمز و راز

به بهانه ثبت جهانی بیابان لوت و پاسداشت از تلاش های «بهمن ایزدی» پژوهشگر و محقق لوت

بهمن ایزدی



بیابان فراگرم و خشک لوت، میراث طبیعی جهان در ایران

زیستی و حیات می دانستند .

ارائه اطلاعات نا بجاو دور از واقعیت موجود در خصوص وضعیت لوت و اعلام نامربوط و اشتباه عدم وجود حیات و بیان مکرر فقد چرخه اکولوژی در آن بیابان که در دهه های قبل توسط برخی از محققین به دلیل عدم مطالعه محیطی آنان عنوان می شد، باعث گردید تا عملاً هیچ گونه مطالعه ای در آن سرزمین کهن صورت نگیرد، اما از طرفی دیگر موجب گردید تا بهمن ایزدی و سایر همکارانش که تحت عنوان «کانون سبز فارس» فعالیت می نمودند، طرح مطالعات علمی و عملی خویش را با نام «پروژه مطالعات بوم شناختی بیابان لوت» همسو با اهداف پژوهشی توسعه پایدار در راستای شناخت سرزمین لوت و مزایای طبیعی اش اجرا نمایند.

بنابراین وی بیش از ده سال مستمر با اجرای سفرهای تحقیقاتی مکرر با همکاری sgp/gef/undp مبادرت به مطالعات محیطی بیابان لوت کرد که هم اکنون نیز آن مطالعات در فازی جدید ادامه دارد. از جمله دستاوردهای مطالعات مذکور، شناسایی و معرفی لندفرم های ناشناخته لوت بود که کمتر کسی از هویت طبیعی آنها مطلع بود و طی آن موفق گردید چرخه اکولوژی لوت و علت اصلی سازگاری جانوران را در آن اقلیم بسیار خشک و گرم پیدا نماید و متاثر از آن در اقلیمی که برخی آن را فاقد حیات اعلام کرده بودند ۱۵ گونه جانور اندمیک از انواع حشرات تا بزرگترین پستاندار لوت یعنی روباه شنی را شناسایی و تحت مطالعه قرار دهد و چندین گونه جانوری را به فهرست جانوران جدید جهانی اضافه نماید.

بیابان لوت در جنوب شرق ایران بین استان های کرمان، سیستان و بلوچستان و خراسان جنوبی واقع شده و گستره ای به اندازه ۵٪ خاک ایران را به خود اختصاص داده است. لوت از خشک ترین عارضه های بیابانی جهان محسوب می شود. بخش های زیادی از آن بیابان به دلیل داشتن عارضه های طبیعی سخت، شرایط اقلیمی فراگرم و خشک و عدم وجود منابع آب شیرین موجب شده تا از گذشته تسهیلات زندگی دائم بشر در حوزه داخلی آن فراهم نشود. به همین دلیل از دیرباز از سرزمین های داخلی آن بیابان، اطلاعات کاملی وجود نداشت. قدیمی ترین اطلاعات مکتوبی که از آن بیابان به جای مانده است مربوط به گزارش سیاحان و جغرافی دانان حدود ۱۴۰۰ سال پیش می باشد که محتوای گزارش آنان مربوط به موقعیت بازرگانی و جاده های مواصلاتی و همچنین واحه های پیرامون لوت می باشد. بنابراین آنان از حوزه داخلی لوت به ویژه لوت مرکزی که دارای پیچیده ترین عوارض بیابانی است، اطلاعات چندانی عرضه نکرده اند و صرفاً آن منطقه را به عنوان سرزمینی خشن و غیر قابل عبور معرفی نموده اند.

با توجه به اینکه در سال ۱۹۳۷ میلادی، دکتر آلفونس گابریل با راهنمایی ملک محمد نارویی به آرزوی دیرینه اش رسید و در خطی مستقیم از بیابان لوت مرکزی عبور کرد، اما به دلیل عدم مطالعات محیطی دربرگیرنده، وضعیت طبیعی و موقعیت اکولوژیک آن اکوسیستم، همچنان در حاله ای از ابهام مانده بود. به همین دلیل برخی از محققین آن بیابان را فاقد شرایط



وی همچنین در خصوص شناسایی و معرفی ژئومرفولوژی و سطوح ارتفاعی بیابان لوت مطالعات خویش را ادامه داد و براساس آن مرتفع ترین کلت (مگا یاردانگ) دنیا، پرفرازترین هرم ماسه بادی دنیا، گودترین حوزه داخلی فلات ایران و را شناسایی نماید.

مطالعه شبکه هیدرولوژی لوت از جمله تلاش های وی است که طی آن حوزه هیدرولوژیک چاله شورگز هامون و چاله مرکزی و همچنین رودخانه ای را در آن ناحیه شناسایی نماید.

هر چند مطالعات محیطی بهمن ایزدی منجر به معرفی چهره واقعی بیابان لوت گردید اما بر اساس استراتژی وی که قرار گرفتن اکوسیستم بیابان لوت در راستای اهداف توسعه پایدار با رونق ژئوتوریسم و رشد درون زای جامعه محلی بود، موفق گردید در آگوست سال ۲۰۱۴ میلادی بخش وسیعی از بیابان لوت را در فهرست ثبت آثار طبیعی، ملی ایران قرار دهد و ساز و کار لازم را برای ثبت جهانی لوت مهیا نماید. وی به تلاشش ادامه داد و بالاخره با حمایت سازمان میراث فرهنگی و گردشگری ایران در تاریخ ۱۷ جولای سال ۲۰۱۶ میلادی در چهلمین اجلاس سازمان یونسکو، بیابان لوت به عنوان اولین اثر طبیعی ایران وارد فهرست میراث جهانی یونسکو گردید.

مطالعات وی برای شناسایی پتانسیل های تاریخی و اجتماعی در حواشی بیابان لوت ادامه یافت و بر اثر آن موفق به شناسایی کهن ترین شبکه آبرسانی سفالی و همچنین قنات لوت شد. این قنات پنج هزار ساله قدیمی ترین قنات جهان بشمار می رود و در واقع دروازه تشکیل بخش مهمی از تمدن اراته در شهداد و جلگه تکاب واقع در حاشیه شرقی لوت می باشد.

مطالعه اقوام پیرامون بیابان لوت که از گوناگونی سنن و آداب و رسوم زیستمدان مناطق خشک برخوردارند از جمله دستاوردهای مطالعاتی وی و کانون سبز فارس محسوب می گردند.

وی معتقد است که برای ارتقاء سطح فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی لوت نشینان که از هزاره های قبل کمربند پیرامونی لوت را سبز نگه داشته و ایجاد معشیت کرده اند، لازم است که در راستای اهداف و دستورالعمل های توسعه پایدار، ضمن تحقق مدیریت مشارکتی حفاظت با حضور و کمک زیستمدان لوت، زمینه های رشد جامعه محلی را با سهیم شدن بومیان از عواید ژئوتوریسم و اکوتوریسم لوت ایجاد کرد. بنابراین گردشگری پایدار با برآیند ژئوتوریسم در آن سرزمین، از اهداف اصلی وی است تا با تحقق آن در سرزمین لوت، تمامی گردشگران غیرایرانی و سایر علاقه مندان به اکوسیستم خشک لوت نیز از موانست و مطالعه پدیده های بی نظیر تاریخی، فرهنگی، اجتماعی و طبیعی اکوسیستم لوت بهره ببرند و متاثر از آن ارتباطات فرهنگی جوامع محلی لوت با سایر ملل فراهم شود.

Die Welt mit anderen Augen sehen
GEO Reporter
live erleben

Vier Reporter, vier spektakuläre Foto-Vorträge:
Fotojournalisten Michael Winkler, Frank Sauer, Jörg Vogel und Eric Lutz
Lutz Vogel berichtet aus Alaska
Frank Sauer: Das brennende Phänomen der Wüste
Eric Lutz: Die Suche nach der Lost City
Michael Winkler: Wasser Wüste

Fr. 10.11. 19.30 Uhr
Freitag, Lenzfeld
Mo. 13.11. 19.30 Uhr
Montag, Lenzfeld
Fr. 24.11. 19.30 Uhr
Freitag, Die Lärche

Informationen und Online-Kartenverkauf unter www.geo.de/vevst

گزارش برنامه تحقیقاتی لوت در مجله جئو آلمان

مرثیه ای بر یخچال یخار

«گذشته و حال یخچال یخار؛ نماد یخچال‌های کوهستانی ایران زمین»

ابوالفضل زمانی

مسئول بخش حفاظت از یخچال‌های کوهستانی

بی شک بر اثر گرمایش زمین که حاصل رفتار ما انسان‌ها است یخچال‌های ایران ما که ذخیره‌گاه آب و چشم انداز کوهستان‌ها است نیز در حال نابودی اند!

در کوهستان‌های کشور ایران پنج منطقه یخچالی اصلی وجود دارد: یخچال‌های منطقه دماوند، یخچال‌های منطقه علم کوه، یخچال‌های منطقه زردکوه، یخچال‌های منطقه اشترانکوه و یخچال‌های منطقه سبلان. تمامی این یخچال‌ها نسبت به سال‌های پیش کوچکتر و نازکتر شده‌اند.



بهمن ناصحی
سال ۱۳۴۳

در واقع بر اساس مطالعات انجام شده تقریباً سالانه ۱ متر از عمق یخچال‌های ایران کاسته می‌شود و این منابع مهم آبی و اقلیمی به طور فزاینده رو به افول هستند! یخچال‌های کوهستانی در عین اینکه بر ایهت و جذابیت کوهنوردی کوهستان‌ها افزوده است بمانند سد‌هایی نیز هستند که بی هیچ دیواری آب را به شکل یخ بر پشت خود ذخیره کرده و در موقع نیاز و در فصول گرم پایین دست‌ها را سیراب می‌کنند. شاید برای عموم مردم شناخت مناطق یخچالی میسر نشده است اما کوهنوردان به خوبی می‌توانند کوچک و کوچکتر شدن مناطق یخچالی را نسبت به سال‌های گذشته لمس نمایند. هر چند که امید است با اطلاع رسانی بیشتر از سوی کوهنوردان که دیدبانان کوهستان هستند بر اهمیت این منابع مهم آبی و میراث اقلیمی بیش از پیش پی برده شود. در این بین برای پی بردن به وضعیتی که یخچال‌ها در پیش دارند بر سرگذشت یخچال "یخار" اندکی دقیق می‌شویم.



عباس محمدی
سال ۱۳۶۰

واقع می‌بایست دیرتر نیز تحت تاثیر گرمایش قرار گیرد که با پی بردن به وضعیت نامناسب این یخچال نسبت به سال‌های پیش، وخامت امر در سایر یخچال‌های کوهستانی ایران زمین نیز روشن خواهد بود. یخچال یخار یکی از یخچال‌های معروف و شاید معروفترین یخچال ایران می‌باشد. این یخچال که بیشتر به نام دره یخار شناخته می‌شود در جبهه شرقی دماوند کوه قرار گرفته است و در هنگام صعود یال شمال شرقی دماوند قابل رویت است. این یخچال دارای یک دهلیز اصلی و چندین دهلیز و زبانه‌های فرعی می‌باشد. ارتفاع تقریبی آن ۱۳۰۰ متر بوده و تا بام برفی در زیر قله کشیده شده است.

یخچال یخار بلندترین یخچال و دهلیزهای آن، با قرار گرفتن در ارتفاع تقریبی ۵۰۰۰ متری از سطح دریا مرتفع‌ترین دهلیزهای یخی ایران محسوب می‌شوند. این یخچال دارای سه دهلیز اصلی بوده و نیز زبانه‌های متعددی را در خود جای داده است. این دهلیزها به نام‌های دهلیز اصلی (شمالی-جنوبی)، دهلیز شرقی (شرقی-غربی) و معروف به دهلیز عباس جعفری) و نیز دهلیز "یخچال‌های ایران" (جنوب غربی-شمال شرقی مابین دهلیز اصلی و دهلیز شرقی) بر پیکره شرق دماوند کوه کشیده شده و در پایین دست و در حدود ارتفاع ۳۷۰۰ متری به دره ای واحد تبدیل می‌شوند. امروزه سطح یخچالی دره یخار از زیر بام برفی تا ارتفاع حدود ۳۵۰۰ متری به پایین کشیده شده است. این سطوح یخچالی با عبور از دهلیزها، در دوراهی‌ها به هم میرسند و از تنها خروجی دره به شکل مورن و سپس رود خارج شده و به پایین دست‌ها جاری می‌شوند. اما در عکس‌هایی از سال‌های پیش موجود است اوضاع مثل امروز و توصیفاتی که در بالا ذکر شد نیست و همین امر بیانگر تغییر شکلی عمده در یخچال یخار است. در عکس‌هایی که از دهه ۵۰ موجود است دهلیز اصلی دره یخار بمانند یک دیواره یخی در سمت شمال شرق بام برفی دیده می‌شود و نیز بام برفی کنونی گویا در آن زمان بیشتر به بام یخی شبیه بوده است و دلیل این امر را نیز می‌توان در تصویری که در شهریور ماه حدود ۶۰ سال پیش گرفته شده مشاهده نموده و شکاف‌های یخی را در بام برفی کنونی مشاهده کرد.

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



ابوالفضل زمانی
سال ۱۳۸۷

در واقع یخچال یخار که مرتفع‌ترین یخچال کوهستانی ایران است را برای نمونه بررسی می‌کنیم تا ملموس تر به تغییرات ایجاد شده در یخچال‌های ایران پی ببریم. این یخچال در ارتفاع بالاتری نسبت به سایر یخچال‌ها قرار گرفته و در

صعود تیم کوهنوردی بنیاد امیدمهر به قله علم کوه

مهدیه زهدی



مثبت در جامعه تبدیل شوند.

یکی از برنامه های بنیاد امیدمهر جهت ارتقاء وضعیت روحی و جسمی مهارت جوانان آموزش انواع رشته های ورزشی است که یکی از مهم ترین های آن برنامه های منسجم آموزش و تمرین کوهنوردی در طول دوره بنیاد می باشد که کمک شایانی به تقویت اعتماد به نفس - تاب آوری و مقاومت مهارت جوانان در مقابل سختی ها می کند .

بنیاد امیدمهر فعالیت تیم کوه نوردی خود را از اردیبهشت ماه سال ۹۳ به سرپرستی خانم مریم زندی آغاز کرد که پس از آن تا کنون ۳ تیم کوهنوردی آموزش دیده اند و هر تیم توانسته است یکی از قله های بلند ایران را صعود کندبه این ترتیب که سال ۹۴ قله دماوند ، سال ۹۵ قله سبلان و سال ۹۶ قله علم کوه - تمامی گروه ها یک سال تمرینات مداوم و پیوسته داشته اند و مدرک دوره کوهپیمایی مقدماتی خود را زیر نظر مربیان مجرب فدراسیون دریافت نموده اند .

تیم کوهنوردی بنیاد امید مهر در این صعودها از مشاوره های ارزشمند آقایان حسن نجاریان، محمد نصیری، خانم سرو حوری و همراهی همیشگی آقای قاسم کارگشا بهره مند شده اند.

اعضای تیم کوهنوردی بنیاد امید مهر در روز پنج شنبه ۱۲ مردادماه سال ۹۶ ساعت ۱۲:۳۰ دقیقه ظهر موفق به صعود قله علم کوه شدند.

بنیاد امید مهر سازمانی است مردم نهاد که از سال ۱۳۸۳ فعالیت خود را با هدف مهارت آموزی دختران و زنان جوان ۱۵ تا ۲۵ که در شرایط دشوار اقتصادی - اجتماعی قرار دارند در شهر تهران آغاز کرده است . پس از ورود و طی مراحل پذیرش در یک دوره سه ساله بطور مداوم از برنامه های آموزشی و حمایتی بنیاد بهره مند می شوند . بنیاد امید مهر پس از پایان این دوره ، برای فارغ التحصیلان بنیاد در حوزه های متناسب با رشته تخصصی خود که زیر نظر سازمان فنی حرفه ای آموزش دیده اند کارایی می کند .

امید مهر در جهت تغییر نگرش افراد به زندگی عمل می کند به همین منظور در کنار آموزش دانش هایی چون زبان انگلیسی ، کامپیوتر و رشته های مختلف هنری با برگزاری کارگاه های آموزشی ، برنامه های منظم گروه درمانی ، مشاوره های روانشناسی و ... آسیب های ناشی از شرایط سخت و نامالایمات زندگی را التیام می بخشد و مهارت های ارتباطی و اجتماعی مهارتجویان را ارتقا می دهد .

بنیاد امید مهر به زنان جوان کمک می کند هم آینده بهتری را برای خود رقم بزنند وهم از طریق به اشتراک گذاشتن آموخته های جدید به عناصر تغییر

گزارش عملکرد آموزشی استان‌های کشور در ۶ ماه نخست سال ۹۶

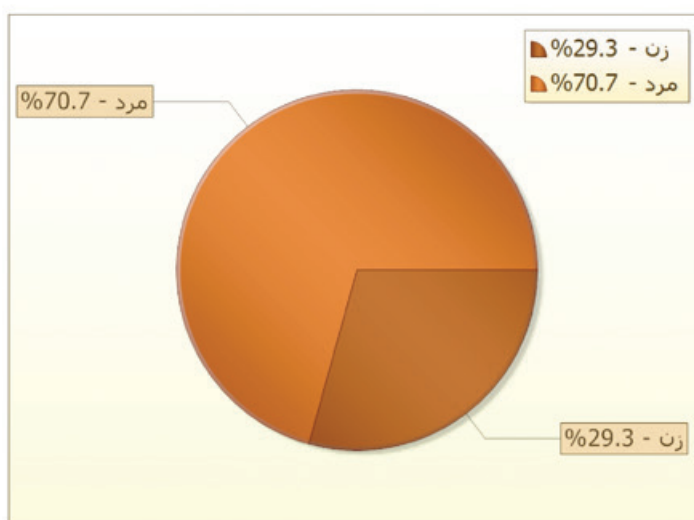
محمود میرنوری

گزارشات دوره های برگزارشده توسط استانها

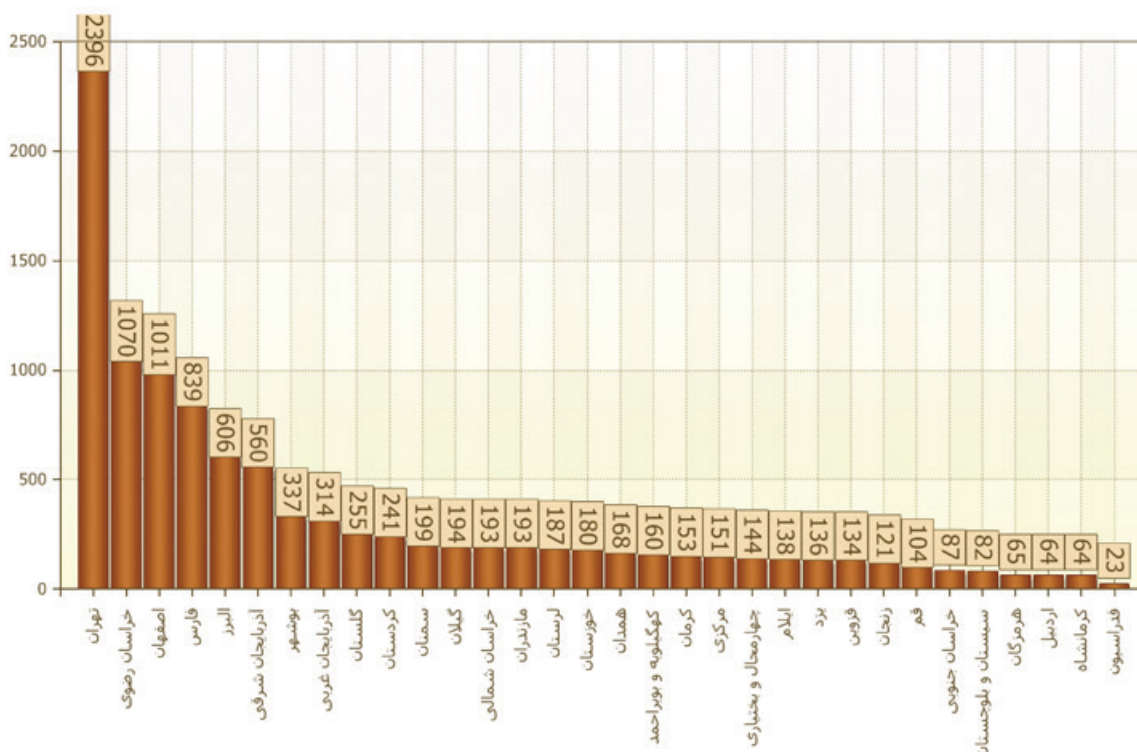
تا تاریخ : ۱۳۹۶/۰۶/۳۱

از تاریخ : ۱۳۹۶/۰۱/۰۱

نسبت آقایان به خانم ها



وضعیت تعداد نفرات دوره های برگزار شده در هر استان

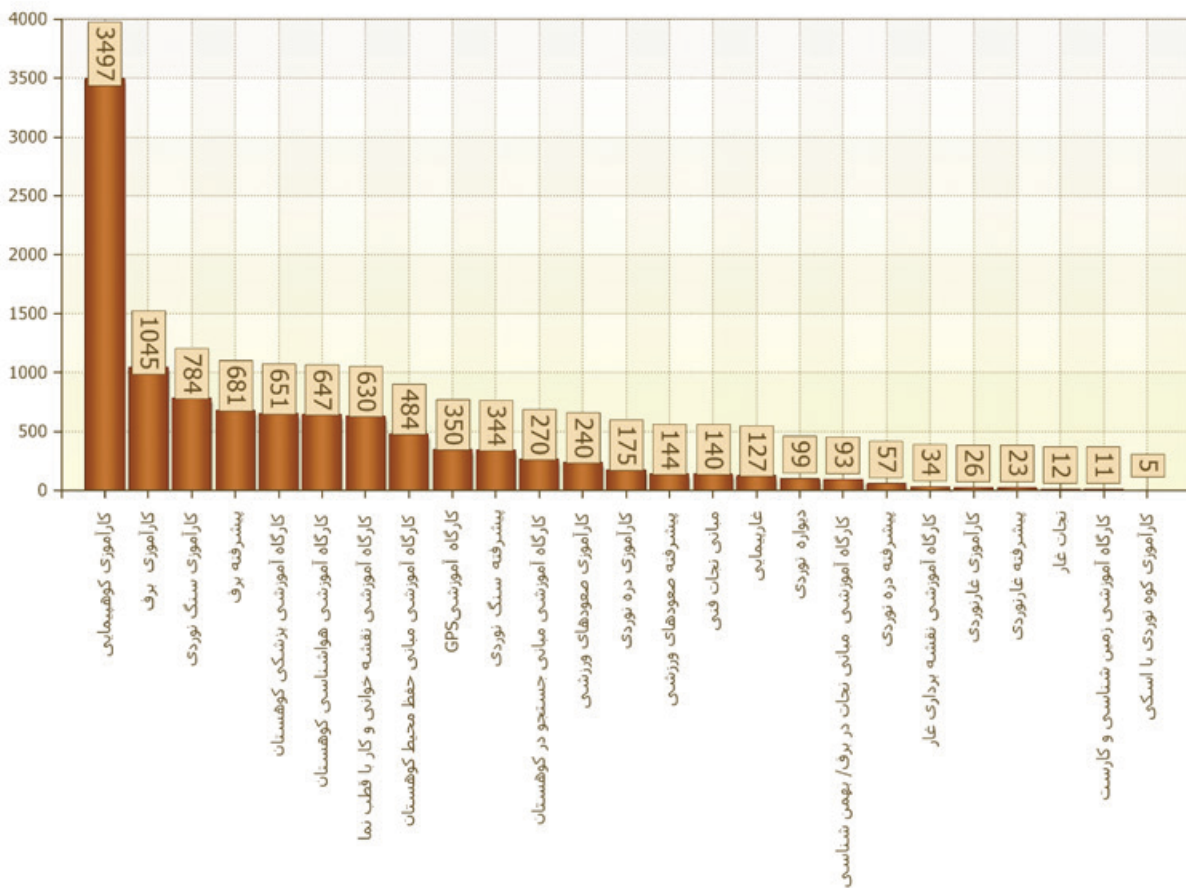


گزارشات دوره های برگزار شده توسط استانها

تا تاریخ: ۱۳۹۶/۰۶/۳۱

از تاریخ: ۱۳۹۶/۰۱/۰۱

تعداد نفرات دوره های برگزار شده برای هر دوره



گفت و گو با «رضازاری» رئیس فدراسیون و تبیین زوایای مختلف برگزاری اجلاس جهانی کوه نوردی در شیراز

کارگروه بین الملل؛ محمود هاشمی

در روند دستیابی به یکی از کرسی های هیات رئیسه فدراسیون جهانی کوهنوردی دنیا بسیار حائز اهمیت میباشد. وی در ادامه از گرامیداشت روز کوهنورد در جمعه هفته تربیت بدنی خبر داد و اظهار کرد: روسای فدراسیون های کوهنوردی دنیا به اتفاق میهمانان اجلاس جهانی در برنامه ای با حضور کوهنوردان استان فارس روز کوهنورد را در ارتفاعات تپه رصدخانه چمران شیراز گرامی داشتند. در خصوص عملکرد هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان فارس نیز بیان کرد: هیات فارس از گذشته جزو بهترین و منظم ترین هیات های فدراسیون کوهنوردی بوده که طی ۲ سال اخیر با ورود این هیات به بخش های اجرای بیشتر نظیر بحث های هیماپالیا نوردی و تشکیلاتی توانست پتانسیل های خود را در معرض دید قرار دهد. کوهنوردان فارس با قبول هیات استان به عنوان محور اصلی فعالیت ها، بدون چشم داشت در بخش های مهمی نظیر کارهای تیمی و اجرایی به خوبی با یکدیگر هماهنگ بوده و کارهای انفرادی در آن ها کمتر دیده می شود. رئیس فدراسیون کوهنوردی کشور با بیان اینکه اجلاس جهانی کوهنوردی در شیراز به عنوان دومین همایش بزرگ در این شهرستان می باشد افزود: همزمان با هفتادمین سال تاسیس فدراسیون ایران همایشی با حضور ۱۳۰۰ کوهنورد در شیراز برگزار گردید که هیات کوهنوردی استان فارس با عملکرد و میزبانی منحصر به فردی که انجام داد نام خود را در کوهنوردی کشور جاودان کرد. زاری در پایان ضمن ابراز خرسندی از عملکرد هیات استان فارس در این اجلاس گفت: هم اکنون نیز اجلاس آسیایی کوهنوردی که به میزبانی شهر شیراز در حال برگزاریست با برنامه ریزی خوب هیات کوهنوردی استان فارس نام شیراز را برای همیشه در لیست گردشگرهای کوهنورد دنیا ماندگار خواهد کرد چرا که این افراد برای سال های آینده افراد و توریست های بسیاری را به عنوان گردشگر وارد کشور خواهند کرد.

اولین روز از اجلاس فدراسیون های کوهنوردی دنیا با ۳ جلسه کاری در هتل چمران شیراز به پایان رسید. به گزارش روابط عمومی هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان فارس؛ رضا زاری رئیس فدراسیون کوهنوردی کشور در خصوص اولین روز از اجلاس فدراسیون های کوهنوردی جهان گفت: طبق تقویم فدراسیون جهانی کوهنوردی در دو روز قبل از مجمع عمومی جلساتی مبنی بر بررسی فعالیت های سال گذشته این مجمع توسط هیات رئیسه و هیات مدیره برگزار می گردد. زاری تصریح کرد: جلسه هیات رئیسه مجمع صبح روز پنجشنبه آغاز و پس از حل مسائل مرتبط و جمع بندی به کار خود پایان داد. بعداز ظهر همان روز نیز با برگزاری جلسه ای مشترک بین هیات رئیسه و هیات مدیره به منظور ایجاد یک کمیته متشکل از روسای کمیسیون های فدراسیون جهانی کوهنوردی و اعضای هیات مدیره در جهت راهبردهایی که در طول یک سال می بایست فدراسیون در مورد آن ها تصمیم بگیرد، انجام شد و در نهایت این جلسه برای تصمیم نهایی به روز بعد موکول شد. همزمان با حضور رئیس اتحادیه جهانی راهنمایان کوهستان در این مراسم، نشست نیز پس از جلسه هیات مدیره پیرامون بررسی نحوه تغییر در سیستم آموزشی فدراسیون ایران و ورود سیستم راهنمایان کوهستان به فدراسیون ایران با توجه به قدمت ۵۱ ساله این اتحادیه در دنیا و تجارب بسیار مفید ایشان، انجام گردید. وی اضافه کرد: هدف از ایجاد جلسه راهنمایان کوهستان گسترش این رشته در ابتدا در سطح باشگاه ها سپس در سطح ملی و در نهایت پیوستن به اتحادیه جهانی راهنمایان کوهستان است. رضا زاری بیان کرد: جلسه مجمع عمومی در نهایت روز شنبه با حضور ۱۰۰ نفر از ۳۵ کشور دنیا برگزار شد. در حال حاضر فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران عضو هیات مدیره فدراسیون جهانی این رشته می باشد که در سال گذشته و در مجمع بریکسن ایتالیا با برگزاری انتخاباتی به همین منظور موفق به دستیابی به این مهم برای مدت ۴ سال گردید. میزبانی چنین اجلاس هایی در سطح جهانی



اجلاس جهانی کوهنوردی - شیراز



اهدای نشان کنفدراسیون کوهنوردی آسیا توسط «اینجونگ لی»
رئیس کره ای اتحادیه کوهنوردی آسیا به رئیس فدراسیون ایران



عضویت «شهریار ایزدی» در کمیسیون
اکسس فدراسیون جهانی کوهنوردی



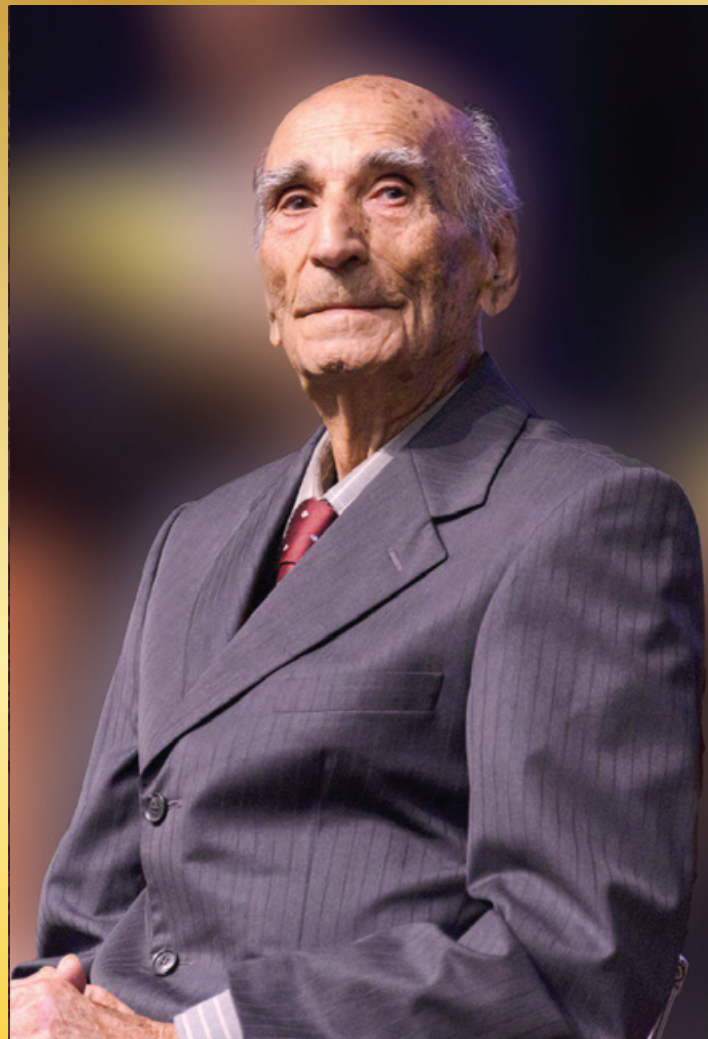
معارفه «عظیم قیچی ساز» به اعضای اجلاس جهانی کوهنوردی
به عنوان اولین ایرانی فاتح ۱۴ قله بالای ۸ هزار متر جهان



عضویت دائمی «امین معین» در کمیسیون محیط زیست فدراسیون جهانی



عضویت «محمد امین حواله دار نژاد» در کمیسیون یخ‌نوردی فدراسیون جهانی



یاد و خاطره ی روان شاد
«محمد علی خاکبیز»

رئیس اسبق فدراسیون کوه نوردی را گرامی می داریم
روحش شاد، یادش گرامی

ساخت

ایران



WWW.HAFTGOHAR.COM

EMAIL : HAFT @ HAFTGOHAR.COM

شماره تماس : ۷۷۳ ۳۲ ۱۱۹ - ۰۲۱ ۷۷۳ ۲۰ ۹۰۹

سازنده ابزار کوهنوردی

هفت گوهر

آسیرایرانیان آتور شرکت توسعه گردشگری



Atourtourism 

Atouradventure.com 

۰۲۱-۸۸۱۷۹۶۷ 

۰۳۱۳۹۲۷-۰۳۷۷ معانی 

۰۳۵۵۵۹۱-۰۳۵۵ سهیل فرید 

تهران، فیابان مطهری، فیابان کوه نور، کوچه دوم، پلاک ۶ واحد ۲ 



بیرون مرزی

پیشرو در طراحی و اجرای برنامه های