



# صعود

گاهنامه فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی - شماره ۱۵ اردیبهشت ماه ۱۳۹۶

MEGA PARS PRESENTS:

TEHRAN 2017  
LEAD-SPEED-BOULDER

SEPTEMBER 11-15, 2017  
TEHRAN, IRAN

IFSC

**25TH**  
**ASIAN COMPETITION**  
**OF SPORT CLIMBING**

MEN - WOMEN

DESIGN: ©2017 KAVAN HAGHIGHI

رونمایی از پوستر بیست و پنجمین دوره مسابقات سنگ نوردی قهرمانی آسیا



# Vango

 ENGLAND



FOOTWEAR



BACKPACK



SLEEPING BAG



HEADLIGHT



LANTERN



STOVE



FIRESTARTER



COOK SET



FLASK



FURNITURE



POLES

  
تجهیزات کوهنوردی  
کاریبو

نماینده انحصاری ونگو انگلیس



# Koohbaad Mountain Shop

نمایندگی

RAB - GREGORY - LOWEALPINE - HAD

Rab

Lowe  
alpine

GREGORY.

HAD

PETZL

LOWA

Bestard  
PROFESSIONAL  
SINCE 1940

Julbo

THE  
NORTH  
FACE

Columbia

LA SPORTIVA

deuter

Black  
Diamond

PRIMUS

GRIVEL

FERRINGO

فروشگاه کوهنوردی کوه باد



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



@koohbaadshop



22742529



# فروشگاه کوهنوردی شیرپالا

تجهیزات تخصصی کوه نوردی ، سنگ نوردی ، کمپینگ

خرید مطمئن از فروشگاه معتبر

نشانی : تهران ، خیابان ولیعصر ، بالاتر از میدان منیریه ، روبروی پاساژ حکمت ایرانیان  
پلاک ۹۸۸      تلفن : ۵۰ - ۶۶۹۶۰۲۴۹      ۰۹۱۲۲۰۷۶۷۵۷ - ۰۹۱۲۷۹۹۱۵۳۵



shirpala



www.shirpala.com



shirpalashop



shirpala.shoping



آتور سیر طبیعت  
مجری تورهای کوهنوردی و طبیعت گردی



**Atour**  
Adventure Group  
**Discover**  
The Nature

## تابستان ۹۶

صعود به بام اروپا  
قله البروس

۵۶۴۲ متر

بازدید از شهرهای زیبای  
مسکو  
سنت پترزبورگ

## شهریور ۹۶

صعود به بام آفریقا  
قله کلیمانجارو

۵۸۹۵ متر

بازدید و سفاری در  
تانزانیا  
بزرگترین حیات وحش های دنیا

## مرداد ۹۶

کوه پیمایی  
دور مون بلان

بازدید از کشورهای  
فرانسه  
ایتالیا و سوئیس

## تابستان ۹۶

برنامه پیاده روی

در مناطق بکر هیمالیای هند  
۵۸۹۵ متر

منطقه باراشیگری  
منطقه مانالی  
بازدید از یخچال های هیمالیا

مطهری، بعد از میرزای شیرازی  
پلاک ۳۸۲ واحد ۶

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

(۰۲۱) ۸۶۰۷۰۱۶۵  
(۰۲۱) ۸۶۰۷۱۵۹۶  
(۰۲۱) ۸۶۰۷۱۵۹۳

[www. Atouradventure.ir](http://www. Atouradventure.ir)

# بسم الله الرحمن الرحيم

## فهرست

آموزه های کوهنوردی .....	۷
گزارشی از انعقاد تفاهنامه همکاری «بیست و پنجمین مسابقات سنگ‌نوردی قهرمانی آسیا» .....	۸
گزارش طرح صعود به ۳۱ قله مرتفع ۳۱ استان ایران .....	۱۰
مقدمات اجرای پروژه ملی کوه‌نوردی با عنوان «۳۱ قله» .....	۱۳
اولین دوره مسابقات یخنوردی جام فجر .....	۱۴
گزارش عملکرد کارگروه هیمالیا نوردی .....	۱۵
ابزار میانی صعودهای مصنوعی درجه بالا .....	۱۸
مرتفع ترین اسلک لاین جهان .....	۲۰
بانوی شعر و کوه .....	۲۱
کاربرد هواشناسی کوهستان میدانی در کوهنوردی (۲) .....	۲۳
تغذیه مناسب جهت عملکرد بهتر در سنگ‌نوردی .....	۲۴
تغییر گروه ها به باشگاه ها .....	۲۷
خلاصه ای از اکپدیشن جوجار ۱۳۹۵ .....	۲۸
معرفی کارگروه همگانی .....	۳۱
گزارش تصویری .....	۳۲
آمادگی جسمانی .....	۳۴
مجمع عادی سالانه فدراسیون .....	۳۵
استعداد یابی و استعداد پروری .....	۳۶
صعود سراسری و گرمی داشت پیشکسوتان به شیرکوه .....	۳۸
معرفی کتاب .....	۳۹
درس هایی که از بهمن ۸۸ نیاموختیم! .....	۴۰
سهیم آتش نشان ها در امداد و نجات حوادث کوهستان .....	۴۲
گزارش صعود قله علم شاه .....	۴۴
پناهگاه سازی؛ گذشته، حال، آینده .....	۴۶
طرح دوره های آموزشی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه ها .....	۴۸
گفتگو با زنان و مردان دیواره های یخی .....	۵۰
جانپناه ها، تاریخ کوهنوردی کشور ما .....	۵۳
اخبار فدراسیون .....	۵۴
موسسه خیریه شکوفه های صالح .....	۵۶

## فصلنامه صعود

شماره ۱۵

بولتن داخلی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

مدیر مسئول: رضا زارعی

سر دبیر: حسین رضایی

مسئول اجرایی: فرشته احمدیان فر

همکاران این شماره: محمود میرنوری

مهدی داورپور حامد مهرجو

محمد مرتضوی محسن هاشم نژاد

حجت الاسلام شریفیان مهر امین پیل آرام

محمد نصیری بهادر برومند

شهرام عباس نژاد مجید حسین پور

کیان نادری مهدی هنرمند

حسین رسایی محسن مختاریان

ابراهیم فرجی پور علی معصومی

رضا کریمی سید علی صلاحی

حسین نظر علی محمد ساریخانی

عکس جلد: «پوستر» رقابت‌های سنگ نوردی قهرمانی

آسیا با سفارش و همفکری فدراسیون و مگاپارس، با

هماهنگی «رضا فتاح» و با طراحی آقای «کیوان حقیقی»

به دو زبان فارسی و انگلیسی

اینفوگرافیک: سعید عریانپور

گرافیک و صفحه آرایی: نازیلا صادقی

تلفن: ۰۲۱-۲۲۵۶۹۹۹۵-۶

نسخه الکترونیکی: [www.msfi.ir](http://www.msfi.ir)

ارسال خبر: [Info@msfi.ir](mailto:Info@msfi.ir)



گروه تبلیغات  
**نویک**

۰۲۱-۶۶۷۱۶۶۴۱

طراحی و اجرا [www.novik.ir](http://www.novik.ir)

صعود آگهی می پذیرد

تلفن: ۰۲۱-۹۱۲۷۳۸۸۰

صحت آگهی ها برعهده آگهی دهنده می باشد

## آموزه های کوهنوردی (۴) تواضع و فروتنی!

حجت الاسلام علی شریفیان مهر

### اقسام تواضع

به طور کلی تواضع را بر دو قسم دانسته اند: ۱- تواضع در برابر خدا که شامل تواضع، در برابر حق و قانون خدا، تواضع در برابر پیامبران و امامان و اولیاء خدا می شود ۲- تواضع در معاشرت با مردم، از دوست، همسایه، پدر و مادر، معلم و استاد، همکار و ... روشن است که تواضع در برابر خدا، عالی ترین و مهم ترین درجه تواضع است، چنان که ضد آن، تکبر در برابر خدا، بزرگ ترین گناه و سرکشی است. تواضع در برابر خدا، جزء ایمان عمیق، و اعتقاد صحیح و معرفت و راهیابی به مقام قرب الهی است، نشانه آن نهایت تسلیم در برابر فرمان های خدا و اطاعت از او، و کمال خشوع و خضوع در برابر عظمت او می باشد، به گونه ای که انسان خود را همچون افتادن قطره ای در اقیانوس، فانی در ذات مطلق الهی بنگرد و خود را هیچ و صفر بداند، و هیچ گونه چون و چرا در برابر حق نداشته باشد، همه چیز را برای او بخواهد، و در مسیر رضای الهی گام بردارد.

تواضع در برابر دیگران قسم دیگر تواضع است که از ارزش های والای اخلاقی بوده، و دارای آثار درخشان در زندگی است، فقیه بزرگ علامه نراقی در تعریف این گونه تواضع چنین می نویسد: «تواضع عبارت است از شکسته نفسی، که نگذارد آدمی خود را بالاتر از دیگری ببیند، و لازمه آن کردار و گفتار چندی است که دلالت بر تعظیم دیگران و اکرام ایشان می کند.

### تواضع یا ذلت و خواری!

تواضع را به معنای ناچیز شمردن نفس دانسته اند در برابر خداوند به اطاعت از اوامر و در برابر مردم به رفتار فروتنانه و رعایت انصاف. باید توجه داشت که تواضع باعث ذلت و خواری و یا تملق و چاپلوسی که از صفات نکوهیده است نگردد. اسلام اجازه نمی دهد که کسی به نام تواضع خود را تحقیر کند، و کرامت انسانی خود را پایمال نماید. عالم بزرگ فیض کاشانی در این راستا می نویسد: «تواضع مانند سایر صفات اخلاقی دارای دو طرف افراط و تفریط است، و تواضع حد وسط آن، حد بین افراط (تکبر) و تفریط (پذیرش ذلت و پستی) است، آنچه به عنوان تواضع، پسندیده است، همان کوچکی کردن بدون پذیرش ذلت است.

### آئین تواضع و فروتنی در دنیای کوهنوردی

روح ورزش ایمان، تقوا و پاکدامنی است و قهرمانان و پهلوانان ماندگار و محبوب در جامعه در طول تاریخ کسانی بودند که در تقویت بعد جسم و روح کوشیدند، هم در زمینه ورزش قهرمانی و هم با اخلاق و روح پهلوانی و فتوت توانستند در دل جامعه رسوخ پیدا کنند و ماندگار شوند. جامعه کوهنوردی نیز از این قاعده مستثنی نبوده بلکه همانطور که در یادداشت های قبلی اشاره شد به سبب شرایط خاص حاکم بر این رشته ورزشی، شاید بتوان گفت کوهنوردان، بیشتر در بوته آزمایش قرار می گیرند. و تواضع، فروتنی و افتادگی از صفات بارزی است که همواره در مرام و منش پیشکسوتان و بزرگان این رشته ورزشی به چشم می خورد.

در یادداشت های قبلی شرط تکامل، سعادت و رسیدن به مقام قرب الهی را توجه و برنامه ریزی در جهت سلامت و تعالی جسم و روح در کنار هم عنوان کردیم و در رابطه با تأمین سلامت جسم، ورزش را به عنوان موضوعی مهم و اجتماعی با ابعادی مختلف، بهترین وسیله برای رسیدن به این هدف عالی و مقدس دانستیم. و اشاره شد که کوه مظهر استقامت، مقاومت، بردباری و صبر است و بزرگان و پیشکسوتان این رشته ورزشی، از کوهنوردی به عنوان مدرسه اخلاق یاد می کنند و بحث اخلاق را مقوله ای تفکیک ناپذیر از این رشته ورزشی می دانند. صبر، استقامت و پایداری؛ تواضع، فروتنی و افتادگی؛ مروت، مردانگی و جوانمردی؛ فداکاری و ایثار؛ دوری از تکبر و غرور؛ احترام و تکریم هم نوع و بسیاری دیگر از صفات پسندیده و فضایل اخلاقی حاکم در این رشته ورزشی است.

در این یادداشت نیز اجمالاً به بیان یکی دیگر از این فضایل پسندیده اخلاقی از دیدگاه قرآن و روایات می پردازیم که همواره در سیره و منش کوهنوردان ایران زمین مورد توجه و رعایت بوده است.

### تواضع و فروتنی

تواضع و فروتنی یکی از مهم ترین فضایل اخلاقی است که سرمنشا خصلت های پسندیده دیگر می باشد. رعایت تواضع در رفتار و گفتار سبب نشر ارزش های والای انسانی و موجب جوشش چشمه های حکمت در روح و روان آدمی می شود و در سعادت دنیوی و اخروی انسان تأثیر به سزایی دارد، گل های زیبا و معطر برادری، صفا، مهر و محبت و رویش عظمت، قدرت و کرامت انسانی از ثمرات رعایت این فضیلت خداپسندانه است، فروتنی و افتادگی بهترین وسیله برای رهایی از بند طوفان نفس آماره و تندباد غرور و تکبر است. و آنچه همانند دژی مستحکم و نفوذناپذیر راه ورود صفات پلید شیطانی را در قلب انسان سد می کند تواضع و فروتنی است که نشانه بندگان مخلص خداست.

### تواضع در قرآن و روایات

خداوند متعال در قرآن کریم در باب تواضع این گونه سخن می گوید و بندگان شایسته خود را چنین توصیف می کند: بندگان (خاص خداوند) رحمان، کسانی هستند که با آرامش و بی تکبر بر زمین راه می روند و هنگامی که جاهلان آنها را مخاطب سازند (و سخنان نابخردانه گویند)، به آنها سلام می گویند (و با بی اعتنایی و بزرگواری می گذرند).

حضرت علی ابن موسی الرضا (علیه السلام): در مورد حد و مرز تواضع فرمودند: تواضع درجاتی دارد، یکی از آن درجات این است که انسان موقعیت نفس خود را بداند، و آن را با قلب سالم در همان جایگاه قرار دهد، و برای دیگران همان را بپسندد که برای خود می پسندد، هرگاه از کسی بدی دید، آن را با نیکی پاسخ دهد، خشم خود را فرو برد، از گناهان مردم بگذرد، و آنها را مورد عفو قرار دهد، خداوند نیکوکاران را دوست دارد.

## گزارشی از مراسم انعقاد تفاهم نامه همکاری «بیست و پنجمین مسابقات سنگ نوردی قهرمانی آسیا» ورونمائی از پوستر مسابقات

مگاپارس، با هماهنگی «رضا فتاح» و با طراحی آقای «کیوان حقیقی» و به دو زبان فارسی و انگلیسی انجام گرفته است.

در ادامه «رضا زارعی» رئیس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی نیز در این مراسم و نشست خبری اظهار کرد: در سال ۹۶ هفتادمین سال تاسیس فدراسیون کوهنوردی را جشن خواهیم گرفت. هم‌چنین در آغاز سال و بهار ۹۶ هشت کوهنورد ایرانی به روی دو قله اورست و لوتسه صعود خواهند کرد. عظیم قیچی‌ساز آخرین قله هشت هزار تایی را بدون کپسول اکسیژن صعود خواهد کرد و در این سال به جمع هشت هزار تایی‌ها خواهد پیوست. هم‌چنین در مهرماه سال جاری و در هفته «تربیت بدنی» اجلاس جهانی کوهنوردی با حضور بالغ بر پنجاه کشور جهان برگزار خواهد شد که این اتفاق برای دومین بار رخ خواهد داد.

او ادامه داد: هم‌چنین به فاصله یک روز از این مراسم، اجلاس اتحادیه کوهنوردی برگزار خواهد داد.

اوج فعالیت‌های ما در این سال برگزاری بیست و پنجمین دوره رقابت‌های



صخره‌نوردی آسیا خواهد بود که به میزبانی ایران برگزار خواهد شد. سنگ‌نوردی برای اولین بار در المپیک ۲۰۲۰ و بازی‌های جاکارتا حضور خواهد داشت و به همین دلیل قهرمانی آسیا در این دوره بسیار حائز اهمیت است زیرا موجب کسب سهمیه این دو رویداد مهم خواهد بود. این مسابقات در شهریور ماه در تهران برگزار خواهد شد که ما امیدواریم علاوه بر کسب مدال در این رقابت‌ها بتوانیم سهمیه حضور در مسابقات المپیک و بازی‌های آسیایی جاکارتا کسب کنیم و سهمی در ارتقای این رشته ورزشی در ایران داشته باشیم.

رئیس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی در ادامه صحبت‌هایش هم‌چنین به کسب مدال رضا علیپور در مسابقات جهانی اشاره کرد و گفت: ما در گذشته دو مدال در بخش سنگ نوردی در مسابقات جهانی داشتیم، اما در این سال رضا علیپور مدال نقره جهانی پاریس را کسب کرد. هم‌چنین او در بازی‌های جهانی لهستان نیز به عنوان تنها نماینده ایران حضور خواهد داشت. امیدواریم با ورود سنگ نوردی به

صبح روز دوشنبه ۹ اسفند ماه ۹۵ نشست خبری «بیست و پنجمین مسابقات سنگ‌نوردی قهرمانی آسیا» که قرار است شهریور ماه سال ۹۶ در رده سنی بزرگسالان به میزبانی کشورمان در «مجتمع تجاری اداری مگاپارس» برگزار شود، با حضور اصحاب رسانه برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی؛ این مراسم با مشارکت و هماهنگی دو مجموعه، روابط عمومی فدراسیون و روابط عمومی «مجتمع تجاری اداری مگاپارس» در محل این مجتمع با شکوه خاصی برگزار شد.

در این نشست علاوه بر مسئولینی از فدراسیون و «مگاپارس» تعدادی از چهره‌ها و قهرمانان سنگ‌نوردی و کوه‌نوردی از جمله «اقبال افلاکی»، «حمید آسیابان»، «محمود هاشمی»، «الناز رکابی»، «آر تیمس فرشاد یگانه» و «مهندس رضانی» رئیس هیئت استان تهران نیز حضور داشتند.

از جمله موارد این نشست خبری به این موارد می‌توان اشاره داشت:

- پخش گزیده فیلمی از رویدادهای برگزار شده قبلی سنگ‌نوردی قهرمانی آسیا به میزبانی ایران
  - پخش فیلمی از نمای شماتیک دیواره و محل برگزاری مسابقات «مجتمع تجاری اداری مگاپارس»
  - سخنرانی «مهندس موسوی» مدیر عامل «مجتمع تجاری اداری مگاپارس»
  - سخنرانی «رضا زارعی» رئیس فدراسیون
  - سخنرانی «گل محمدی» مدیر کل ورزش و جوانان استان تهران
  - امضای تفاهم نامه بین «فدراسیون» و «مجتمع تجاری اداری مگاپارس»
  - آئین نمادین رونمائی از پوستر «بیست و پنجمین مسابقات سنگ‌نوردی قهرمانی آسیا»
  - پرسش و پاسخ خبرنگاران از مسئولین «فدراسیون» و «مجتمع تجاری اداری مگاپارس»
  - پذیرایی.
- در ابتدای این مراسم، مهندس «موسوی» مدیرعامل «مجتمع تجاری اداری مگاپارس» ضمن خوش آمد به حضار، با اشاره به دیواره مسابقات به ارتفاع ۴۱ متر و عرض ۴۲ متر در مجتمع مگاپارس گفت: «ایده دیوار سنگ‌نوردی با اقتباس از دیوار سبز مگاپارس ایجاد شد». «موسوی» در آیین رونمائی از پوستر این دوره از مسابقات هدف از میزبانی مسابقات را حمایت از ورزش‌های کمتر شناخته‌شده و معرفی نخستین مجتمع فرهنگی - تجاری سبز کشور با شعار «سبز، مدرن و خاص» دانست.
- خاطر نشان می‌شود: «پوستر» این رقابت‌های با سفارش و همفکری فدراسیون و



کننده مسابقات آسیایی رسیده است.

همچنین پرسشی در خصوص اسپانسر و این که چند درصد هزینه‌های این مسابقات را تقبل می‌کند و حمایت وزارت ورزش و جوانان مطرح شد که رییس فدراسیون، گفت: در این دوره ۵۰ درصد هزینه‌ها را مجموعه مگا پارس تقبل کرده است. وزارت ورزش و جوانان همان طور که در سایر رقابت‌ها فدراسیون را حمایت کرده و سهم زیادی در برگزاری مسابقات داشته است، در این دوره نیز حمایت کننده خواهد بود. در این رقابت‌ها ۱۴ کشور برای حضور در رقابت‌ها در اجلاس جهانی اعلام حضور کرده‌اند که فدراسیون پیش‌بینی می‌کند که ۳۰۰ ورزشکار در این رقابت‌ها حضور داشته باشند. در این مسابقات ژاپن بیش‌ترین سهم را خواهد داشت، زیرا میزبان المپیک است. در نتیجه کسب عنوان و مقام برای ما بسیار دشوار خواهد بود. ایران با سه تیم بزرگسالان، امید و نوجوانان و جوانان در این رقابت‌ها حاضر خواهد شد که ما سهم هر تیم را حدود ۲۰ ورزشکار در نظر گرفته‌ایم.

در ادامه «رضا زارعی» در پاسخ به سوال خبرنگاری مبنی بر برگزاری مسابقات جهانی به میزبانی ایران، خاطرنشان کرد: ۲۱ مسابقه جهانی در کل دنیا برگزار می‌شود. دورنمای این فدراسیون این است که بتواند در سال‌های ۹۷ و ۹۸ مسابقات جهانی یخ‌نوردی و سنگ‌نوردی به میزبانی ایران را برگزار کند و شهرهای همانند کرمان و زنجان اعلام آمادگی کرده‌اند اما همان طور که گفتم هزینه‌های میزبانی‌ها بسیار زیاد است و همچنین تجربه زیادی را می‌طلبد هر چند که ما در بخش داوری و طراحی پتانسیل بالایی داریم اما باید با پشتیبانی بخش خصوصی به این رقابت‌ها ورود کنیم و گر نه نمی‌توانیم میزبانی خوبی داشته باشیم.

او همچنین در آخرین سوال این نشست به برگزاری این مسابقات در هر دو بخش زنان و مردان اشاره کرد و گفت: این مسابقات در دو بخش برگزار خواهد شد. بانوان با پوشش مورد تایید در این رقابت‌ها حضور خواهند داشت. تعداد مدال‌های آن‌ها نیز با آقایان هم سطح خواهد بود. انازار کابی در رقابت‌های پیشین نیز با کسب دو مدال از جمله پر افتخارترین بانوان این رشته است.

المپیک ۲۰۲۰، سهمی در ارتقای کسب مدال در المپیک داشته باشیم. من امیدوارم که مریبان ما با برنامه‌ریزی بتوانند سهم زیادی در کسب مدال‌های رقابت‌های مهم داشته باشیم.

«زارعی» در پایان هم چنین ادامه داد: هزینه‌های میزبانی بسیار زیاد است. اگر بخش خصوصی نباشد میزبانی برای ما بسیار دشوار است. این رشته مخاطبان زیادی دارد و شرایط میزبانی را برای ما سخت می‌کند.

ضمناً «رضا گل محمدی»، مدیر کل ورزش جوانان استان تهران نیز در این نشست حضور داشت و اظهار کرد: دست تقدیر ما را به این جا رساند که آمال و آرزوهای خود را که سال گذشته در نظر گرفتیم به ثمر برساند. کارهایی که این شرکت با حمایت‌های خود انجام می‌دهد سبب می‌شود نام ایران در دنیا جاودانه شود.



بیست و پنجمین دوره رقابت‌های سنگ‌نوردی قهرمانی آسیا به میزبانی تهران و در روزهای یازدهم تا پانزدهم سپتامبر (۲۲ تا ۲۵ شهریور) در مجتمع تجاری اداری «مگا پارس» برگزار خواهد شد. همچنین این فدراسیون توانسته است برای دومین دوره میزبانی اجلاس جهانی کوهنوردی را به دست آورد.

همچنین در این نشست خبرنگاران سوالاتی از «زارعی» رییس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی و «موسوی» مدیر مجتمع تجاری اداری «مگا پارس» پرسیدند. در اولین سوال یکی از خبرنگاران درباره طول دیواره و تعداد مدال‌های توزیع شده سوال پرسید و رییس فدراسیون کوهنوردی در این باره پاسخ داد: نصب دیواره با ارتفاع پانزده متر یک استاندارد جهانی است و باید ورزشکار با یک طول طناب به بالاترین سطح دیواره برسد. فدراسیون جهانی برای این که همه کشورها در مسابقات قهرمانی آسیا در تهران حضور داشته باشند در دو بخش انفرادی و امدادی و در سه بخش سرعت، لید و بولدر مسابقات را برگزار خواهد کرد که استاندارد دیواره‌ها همین پانزده متر خواهد بود. در این مسابقات در مجموع ۱۱۶ مدال توزیع خواهد شد و پیش‌بینی می‌شود که در مساحت ۲۵۰ متر و ارتفاع ۱۵ متر ساخته شود.

همچنین در پاسخ به سوال این خبرنگار، «موسوی» مدیرعامل مگا پارس، گفت: دیواره‌ای با ۴۲ متر عرض و ۴۱ متر ارتفاع در این مجموعه ساخته خواهد شد که به آن دیواره سبز می‌گویند. این دیواره بزرگ‌ترین دیواره سبز دنیا است که بعد از برگزاری مسابقات به دیواره صخره‌نوردی اضافه خواهد شد.

پوستر مسابقات نیز محصول مشترک مگا پارس و فدراسیون بوده است و بعد از سیر تحولی که داشته است در نهایت به تایید فدراسیون و در نهایت به تایید برگزار



## به نام خالق کوه های استوار گزارش طرح صعود به ۳۱ قله مرتفع ۳۱ استان ایران

حسین رسایی



\* اطلاعات فردی:

حسین رسایی، مجرد، ۲۸ ساله، زادگاه: از دیار رشته کوه زاگرس، استان ایلام، شهرستان آبدانان، محل سکونت فعلی: تهران، کارشناس ارشد تربیت بدنی، راهنمای طبیعت گردی، مربی آمادگی جسمانی، فراگیر آموزشی دوره راهنمای کوهستان، سابقه حضور در اردوهای آموزشی هیمالیانوردی

\* عنوان طرح:

پرواز سیمرغ بر فراز قله های ایران  
صعود به ۳۰ قله بلند ۳۰ استان کشور با شعار حمایت از ۳۰ پرنده در معرض انقراض در ۳۰ هفته

\* درباره طرح:

طرح ملی پرواز سیمرغ، ایده ای نوین در عرصه کوهنوردی کشور است. ایده پرداز این طرح آقای سعید صبور از پیشکسوتان کوهنوردی ایران بوده که با الگو گرفتن از برندهای جهانی مانند هفت قله (seven summit) و پلنگ برفی، سعی در بومی سازی یک پروژه ملی داشته است. رسایی به عنوان اولین کوهنورد ایران با یک هدف چند جانبه سعی در ترکیب ورزش با محیط زیست و گردشگری داخلی (ایرانگردی) داشته است. به عبارت دیگر برنامه مذکور شامل چهار بخش: کوهنوردی، ایرانگردی، توجه به محیط زیست و ماجراجویی بوده است که در بخش گزارش اجمالاً ارایه میگردد.

گزارش برنامه:

\* زمان کلی طرح:

۳۰ هفته معادل ۷ ماه و نیم، ۲۱۰ روز

اولین صعود: ۲۳ بهمن ۱۳۹۴ قله برف انبار قم/ سی امین صعود: ۱۶ شهریور ۱۳۹۵ قله دماوند

- بخش اول: کوهنوردی

اصلی ترین هدف برنامه بعد کوهنوردی آن است. در قالب طرح مذکور ۳۰ قله بلند ۳۰ استان کشور صعود گردید. ۳۰ قله صعود شده بلندترین قله هر استان بوده که بر اساس آخرین اطلاعات موجود انتخاب و با همکاری فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ا از طریق ابلاغ فرایند همکاری به کلیه هیات های کوهنوردی استانها به اجرا درآمده است. در واقع علاوه بر بعد قهرمانی که کوهنورد به تنهایی تمام ۳۰ قله را صعود کرده، با تکیه بر بعد همگانی برنامه صعود هر استان را با یک تیم منتخب در منطقه میزبان به اجرا درآورده است.

یکی از نکات قابل توجه در برنامه سیمرغ معرفی قله های متنوع در استان های مختلف ایران است. تنوع جغرافیایی کشورمان باعث گردیده در جای جای کوه های این سرزمین شاهد اقلیمی خاص و منحصر به فرد باشیم. برای مثال از لحاظ ارتفاع در ۳۰ قله صعود شده از قله ۱۹۶۸ متری پازنان به عنوان بلندترین قله استان بوشهر تا قله ۵۶۱۰ متری دماوند به عنوان بلندترین قله استان مازندران و بام ایران شاهد هستیم. یا مثال دیگر وجود کوه های مرکزی ایران با یک فیزیک جغرافیایی

منحصر به فرد است که من جمله در استان کرمان شاهد ۱۴ قله بالای ۴۰۰۰ متر هستیم که وجود آنها در یک استان که پهنای بیشتری از آن را کویر فراگرفته و یکی از گرم ترین نقاط دنیا در آن وجود دارد، در نوع خود جذاب بوده و خود گویای تنوع اقلیمی کوه های سرزمینمان است.

- بخش دوم: گردشگری با رویکرد ایرانگردی

صعود قله های جدید در استان های مختلف خود امری ارزشمند است که با یک سفر گردشگری ماجراجویانه، تخصصی کوهنوردی، می توان قدمی بزرگ برای بومی سازی اصلی ترین هدف گردشگری یعنی ارتفاع جامعه محلی و معرفی جاذبه های گردشگری کشورمان برداشت. در طول این طرح به ۳۰ استان ایران، ۹۶ شهر و ۳۱۰ روستای ایران سفر شد. خوشبختانه وضعیت کشورمان به گونه ای است که در تمامی استان های کشور شاهد جاذبه های تاریخی، فرهنگی و طبیعی هستیم؛ اما متأسفانه به علت عدم معرفی بیشتر استان ها و عدم سرمایه گذاری، کم تر مورد توجه هم وطنان بوده است. برای پیشبرد گردشگری داخلی، اجرا و بومی سازی این مدل برنامه ها (سیمرغ) می تواند روند گردشگری را به سمت تمامی استان های کشور سوق داد تا علاوه بر کسب درآمد جوامع محلی، بازدید کنندگان و مسافران داخلی و خارجی با قدرت انتخاب بیشتری در فصول مختلف به استان های ایران کشاند. جنبه تخصصی تر بحث تورهای کوهنوردی است که در چند سال اخیر صرفاً در چند قله از جمله دماوند، علم کوه و سیلان خلاصه شده است؛ در صورتی که با توجه به شواهد موجود برخی قله ها از لحاظ بار فنی، کیفیت صعود، امکانات

بالا تر، مسئولانه تر برای حفظ و معرفی در جهت جذب گردشگران در حوزه پرنده نگری که به عنوان یکی از پرطرفدارترین جوانب گردشگری در دنیا می باشد؛ معرفی نمایند. علاوه بر این امر سعی بر آن شد با اجرایی نمودن این پروژه ملی با

و جاذبه های گردشگری پیرامون، چیزی کم تر از این چند قله شاخص ندارند. که معرفی آنان می تواند راهکاری هدفمند برای جذب گردشگران باشد. برای مثال قله بلقیس که بعنوان بلندترین قله استان زنجان می باشد فی مابین استان های زنجان



رویکرد محیط زیست، برنامه های ورزشی را به سمت حفاظت و توجه به محیط زیستمان سوق دهند. که یکی از مهم ترین ورزش هایی که قرابت نزدیکی با محیط زیست، طبیعت و حیاط وحش دارد؛ رشته ورزشی کوهنوردی است؛ که ماندگاری و طراوت این کوهستان بی تاثیر از بقای محیط زیست و حیاط وحش نمی باشد. -بخش چهارم: ماجراجویی

آخرین جنبه این طرح بحث ماجراجویی برنامه بوده است. بر اساس کتب تخصصی تقسیم بندی رشته های ورزشی و نظر متخصصین این حوزه، رشته ورزشی کوهنوردی به عنوان یکی از پرخطرترین رشته های ورزشی و در حوزه گردشگری در بخش گردشگری ماجراجویانه قرار دارد. از جمله مهم ترین مصادیق ماجراجویی و ریسک پذیر بودن کوهنوردی، غیر قابل پیش بینی بودن کل فرایند یک سفر کوهنوردی است که شاید بتوان با دریافت برخی اطلاعات قبل از سفر و همراه داشتن یک سری تجهیزات حین برنامه میزان ریسک آن را کاهش داد، اما در حالت کلی با توجه به اینکه نسبت به سایر رشته های ورزشی، کوهنوردی در محیط کوهستان وحشی و در واقع در یک فضای غیر سالی انجام می گیرد؛ از لحاظ بحث امداد و نجات، دسترسی به مراکز و خدمات امداد شهری بسیار سخت و در پاره ای اوقات شاید دور از ذهن باشد. بعلاوه از لحاظ شرایط آب و هوایی علی رغم وجود سایت های هواشناسی و دریافت اطلاعات قبل از برنامه، کمیت و کیفیت هوا در حین اجرا ممکن است باعث بروز اتفاقات غیر قابل تصور شود.

و آذربایجان واقع شده است، بر فراز این قله یعنی در ارتفاع ۳۴۰۰ متری یک بنای تاریخی بسیار زیبا مربوط به دوران ساسانیان وجود دارد، بعلاوه پیرامون قله مناظر طبیعی چشم نواز، آب گرم طبیعی، و مهم تر از همه مجموعه تاریخی تخت سلیمان در روستای نصرت آباد است که مجموع این جاذبه ها در صورت معرفی و اطلاع رسانی در قالب یک برنامه ترکیبی ورزشی - فرهنگی می تواند عامل مهمی برای جذب گردشگر باشد.

-بخش سوم: محیط زیست

یکی از جنبه ای خاص و هدف دار طرح، توجه و دغدغه مجری برنامه به وضعیت محیط زیست کشورمان بوده است. ایجاد تناسب میان ۳۰ قله، ۳۰ استان، ۳۰ پرنده و سیمرغ تدبیری جالب بوده که با مساعدت دفتر محیط زیست و توسعه پایدار وزارت ورزش و جوانان و کمپین قلب من برای میراثمان می تپد، بوده است. از این طریق با نظر کارشناسانه آقای پرویز بختیاری به عنوان یکی از متخصصین و صاحب نظران حوزه پرنده نگری، ۳۰ پرنده شاخص با تکیه بر اصول: در معرض انقراض بودن، در معرض تهدید بودن و اهمیت توریستی داشتن، انتخاب و برای هر استان یک پرنده معرفی، که قبل از اجرای برنامه در قالب یک پوستر، پرنده مورد نظر به همراه بلندترین قله استان با مشخصات علمی و شعار محیط زیستی معرفی و سعی بر آن شد از طریق سایت ها و شبکه های اجتماعی، قبل، حین و پس از اجرای برنامه، مردم و مسئولین آن استان را از وجود چنین جاذبه ای معرفی نموده، تا با آگاهی

که ۲۱۰ روز دغدغه سفرها را داشتند. در پایان از زحمات کلیه وزرات خانه ها، سازمان ها، موسسات، انجمن ها، کمپین ها و افراد به شرح شاخص های ذیل کمال تقدیر و تشکر را دارم که از جنبه معنوی حمایت قابل تقدیری را از آغاز تا پایان برنامه فراهم نمودند.



- وزارت ورزش و جوانان
- دفتر محیط زیست و توسعه پایدار
- فدراسیون کوهنوردی ج.ا.
- سازمان حفاظت محیط زیست - دفتر مشارکت های مردمی
- سازمان میراث فرهنگی صنایع دستی و گردشگری
- موسسه آموزشی و گردشگری ارسباران



- انجمن صنفی راهنمایان گردشگری - کنوانسیون جهانی راهنمایان گردشگری
- ریاست محترم کلیه هیات های کوهنوردی استان ها
- کلیه مربیان و مدرسان اردوهای آموزشی هیمالیانوردی استان تهران (۹۳-۹۴)
- کمپین قلب من برای میراثمان می تپد
- کلیه راهنمایان محلی ۳۰ استان سفر شده
- آقای علی شادلو به عنوان مشاور طرح
- آقای امیر جلالی به عنوان مربی
- آقای امیر نوفلاح به عنوان طراح گرافیکی سیمرغ و کلیه پوسترهای تبلیغاتی
- خانم یلدا شاور به عنوان طراح سیمرغ
- خانم مهدیه احدی مدیر برنامه ها

در کل سفرهای ماجراجویانه با ترکیب تجربیات گذشته، اطلاعات علمی، تفکر و تصمیم منطقی و همراه داشتن تجهیزات تخصصی، شاید بتوان میزان خطر را کاهش داد.

\*فیلم کوتاه:

در حین اجرای برنامه و سفر به استان های مختلف از فرایند سفر و صعود مستنداتی در قالب فیلم تهیه و پس از پایان برنامه در قالب یک فیلم کوتاه ۳ دقیقه ای تدوین گردید. فیلم مذکور به دبیرخانه اولین جشنواره ملی فیلم کوتاه ۳ دقیقه با ورزش، ارسال و پس از نقد و بررسی در بخش مستند حرفه ای با نظر هیات داوران برگزیده اولین جشنواره ملی فیلم کوتاه ۳ دقیقه با ورزش گردید. در حاشیه این جشنواره که به میزبانی استان یزد برگزار گردید تندیس سیمرغ کوه های ایران به اولین مجری طرح ملی سیمرغ کوه های ایران اعطاء گردید.

\*کلام آخر:

امیدوارم که طرح سیمرغ در آینده به عنوان یک طرح ملی تصویب شده، تا شاید بتواند عامل مهم و اثرگذاری برای جذب گردشگران کوهنورد داخلی و خارجی با ترکیب سفر ماجراجویانه، ایرانگردی، طبیعت گردی و توجه به حفظ محیط زیست باشد.



\*تشکر و سپاس:

در ابتدا شکر و سپاس به درگاه خداوند منان که به لطف مهربانیش موفق به اجرای این برنامه شدم؛ در مرحله دوم تشکر و سپاس از دلگرمی و دعای خیر پدر و مادرم



## مقدمات اجرای پروژه ملی کوه‌نوردی با عنوان « ۳۱ قله »

ردیف	نام استان	بلندترین قله	ارتفاع به متر
۱	مازندران	دماوند	۵۶۰۹
۲	اردبیل	سبلان	۴۸۱۱
۳	کرمان	هزار	۴۵۰۱
۴	کهگیلویه و بویراحمد	قاش مستان	۴۴۵۰
۵	تهران	خلنو	۴۳۷۴
۶	چهارمحال و بختیاری	کلونچی	۴۲۵۰
۷	البرز	شاه البرز	۴۰۵۰
۸	قزوین	سیالان	۴۱۷۴
۹	لرستان	سنبران	۴۱۵۰
۱۰	یزد	شیرکوه	۴۰۷۵
۱۱	سیستان و بلوچستان	تفتان	۴۰۵۰
۱۲	اصفهان	شاهان کوه	۴۰۴۰
۱۳	فارس	بل	۳۹۶۵
۱۴	سمنان	شاهوار	۳۹۶۴
۱۵	گلستان	گاوکشان	۳۸۱۳
۱۶	کرمانشاه	حوی خانی(شاهو)	۳۳۹۰
۱۷	آذربایجان شرقی	کمال	۳۷۰۷
۱۸	آذربایجان غربی	اورین	۳۷۰۲
۱۹	ایلام	کان صیفی	۳۰۵۰
۲۰	خوزستان	کینو	۳۷۰۱
۲۱	گیلان	ساموس	۳۷۲۰
۲۲	همدان	یخچال	۳۵۸۰
۲۳	مرکزی	دومیر	۳۵۰۵
۲۴	زنجان	بلقیس	۳۳۴۳
۲۵	خراسان رضوی	شیرباد	۳۳۰۳
۲۶	هرمزگان	تشکر	۳۲۶۷
۲۷	قم	برف انبار	۳۲۲۰
۲۸	کردستان	زلیخا	۳۱۹۷
۲۹	خراسان شمالی	شاه جهان	۳۰۶۴
۳۰	خراسان جنوبی	نابیند	۳۰۰۵
۳۱	بوشهر	پازنان	۱۹۶۸



پیرو بخشنامه شماره ۲۶۳/۴۲۹۴ تاریخ ۹۵/۱۵/آذر، به آگاهی می‌رساند؛ این فدراسیون در نظر دارد طرح « ۳۱ قله » را در قالب یک پروژه ملی کوه‌نوردی با هدف معرفی و صعود بلندترین قله هر استان به عنوان یک جاذبه گردشگری ورزشی معرفی و اجرا نماید. بدیهی است پروژه مذکور به عنوان یک طرح ملی می‌تواند از یکسو موجب آشنایی کوهنوردان داخلی و خارجی با قله مرتفع کشور شده و از طرفی دیگر یک اقدام توسعه‌گرا در صنعت گردشگری کوهستان شود.

لذا براساس اعلام نظر هیات‌های کوه‌نوردی استان‌ها لیست ۳۱ قله بلند ۳۱ استان کشور به شرح «جدول پیوست» اعلام می‌گردد.

مقتضی است؛

چنانچه کوه‌نوردی اقدام به صعود تمامی قله مندرج در جدول پیوست نموده، مستندات مربوطه شامل (گواهینامه‌های صادره پرتال / عکس ۳۱ قله / جلسات توجیهی) گزارش هر یک از صعودها به همراه تصاویر در قالب یک جزوه و اسناد تکمیلی را به این فدراسیون (با ذکر ۳۱ قله) ارسال نماید. بدیهی است پس از بررسی کارشناسان امر در دبیرخانه این طرح و تایید آن در قالب یک همایش ملی «نشان صعود به ۳۱ قله ایران» به ایشان اعطا خواهد شد.

متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با آقای حسین نظر، دبیر این طرح تماس حاصل نمایند.

شماره تماس آقای حسین نظر: ۰۹۱۲۴۵۸۴۳۵۸

## اولین دوره مسابقات یخنوردی جام فجر

عکس از: کیان نادری

صبح روز ۱۳ اسفند ۹۵ نخستین دوره مسابقات یخنوردی سرعت جام فجر در دو بخش زنان و مردان در مدرسه یخنوردی میگون برگزار شد. ۲۲ یخنورد مرد و ۱۲ یخنورد زن در این رقابت ها حضور داشتند و در نهایت نفرات برتر به این شرح مشخص شدند:

### بخش مردان:

- مقام اول: محمدرضا صفدریان از اصفهان
- مقام دوم: محسن بهشتی راد از قزوین
- مقام سوم: مسعود زینالی از تهران

### بخش زنان:

- مقام اول: زینب کبری موسوی از تهران
  - مقام دوم: شبنم اسدی از البرز
  - مقام سوم: نسرين عبدالرحيمی از تهران
- با عرض خسته نباشيد به کادرفتنی نخستین دوره مسابقات یخنوردی جام فجر ماده سرعت.



## گزارش عملکرد کارگروه هیمالیانوردی

محمد نصیری

ماه ۱۳۹۵ به دوره آموزشی یخچال نوردی در کشور قرقیزستان. این تیم موفق به گشایش مسیری به نام ایران در یخچال آکسای شد. (اعضای تیم: خانم ها نرگس و نسترن گودرزی و آقای علی گلیج)

اعزام سه نفر از اعضای تیم ملی امید ورودی ۱۳۹۳ در مرداد ۱۳۹۵ جهت حضور در فستیوال مشترک جوانان آسیا به کشور قرقیزستان، این تیم موفق به صعود قله ۷۱۳۴ متری گردیدند. از سوی فدراسیون قرقیزستان این تیم به عنوان برترین تیم حاضر در کمپ معرفی گردید. (اعضای تیم سرپرست: خسرو جمشیدی ورزشکاران: مهدی بیگدلی، محمدجواد اله یار نژاد و سهند جمشیدی)

در جلسه اتحادیه کوهنوردی آسیا که اخیراً در کشور نپال برگزار گردید آقای ولادیمیر کمیساروف، ریس فدراسیون کوهنوردی قرقیزستان از تیم فاتح قله لنین و نفرات اعزامی به دوره یخچال پیمایی به نیکی یاد کرد و از جمع نفرات اعزامی بخاطر جوانی، تلاش، و توانمندی فنی، وقت شناسی، سرعت عمل و شیوه صحیح هم‌هوایی قدرانی نمود.

اعزام سه نفر از اعضای تیم ملی امید ورودی ۱۳۹۳ در مرداد ۱۳۹۵ به اکسپدیشن مشترک جوانان آسیا بر روی جبهه شمالی قله خانتانگیری در کشور قزاقستان. (اعضای تیم آقایان: منصور عزیزی، هادی محرمی و رضا فتاحی قاضی)

اعزام تیم ملی کوهنوردی امید به کشور گرجستان و صعود قله کازبک؛ در پایان اردوهای ورودی سال ۱۳۹۴ و پس از ۱۱ مرحله اردو اردیبهشت ماه ۱۳۹۵ تعداد ۱۳ ورزشکار مرد و ۴ زن به سرپرستی آقای حمید آسیابان (رئیس کارگروه امور استان ها)، آقای جلال چشمه قصابانی (مسئول فنی) و مربیگری آقایان مجید نعمت الهی، بهنام جدائیان، حسین صالحی و پزشک دکتر فریدون بیاتانی و مسئول تدارکات آقای غلامحسین پور فرزین به این مهم دست یافتند

این اردوها همچنان در حال برگزاری می باشد و ورودی های سال ۱۳۹۵ با تعداد ۱۷ نفر آقا و خانم به نهمین اردوی انتخابی تیم ملی امید دعوت شده اند.

گزارش عملکرد کارگروه هیمالیانوردی در برگزاری اردوهای آموزشی و استعدادیابی از سال ۱۳۹۳ الی ۱۳۹۵

با مساعدت ریاست محترم فدراسیون جناب آقای زارعی؛ نخستین فراخوان اردوها با هدف آموزش، استعدادیابی و تشکیل تیم ملی کوهنوردی امید در اسفند سال ۱۳۹۲ اعلام و نخستین اردوها از اردیبهشت سال ۱۳۹۳ بصورت رایگان و بدون سهمیه بندی استانی جهت رده امید (۱۸ تا ۲۳ سال) برگزار گردید. شکل برگزاری اردوها در مراحل مقدماتی بصورت برگزاری کلاس های تئوری و عملی مرتبط با مدارک درخواست شده در فصل دوم، ماده ۹، بند ۹-۱۲ آیین نامه کمیسیون برون مرزی مصوب دی ماه ۱۳۹۳ برنامه ریزی و اجرا گردید. هر اردو از یک بخش کلاس آموزشی و یک بخش آموزش عملی به صورت پیمایش و کار فنی در مناطق کوهستانی برگزار می گردد. اردوها بصورت حذفی می باشد اما این رویکرد نیز وجود دارد که علاقمندان قبل از حذف شدن جهت کسب تجربه و بهرمندی از کلاس های آموزشی رایگان در اردوهای آموزشی بیشتری حضور یابند.



سال ۱۳۹۳ پس از برگزاری ۹ مرحله اردو تیم ملی کوهنوردی امید با حضور ۱۴ ورزشکار مرد و ۴ زن به سرپرستی آقای اقبال افلاکی (مدیر تیم های ملی فدراسیون کوهنوردی)، مسئول فنی آقای جلال چشمه قصابانی و مربیگری آقایان محمد نصیری و حسین مقدم و پزشک دکتر احمد طالویی به آراارات ترکیه اعزام گردید.

اعزام به منطقه هیمالچال کشور هند جهت برگزاری دوره آموزشی هیمالیانوردی فدراسیون بین المللی کوهنوردی UIAA اردیبهشت سال ۱۳۹۴ ورزشکاران اعزام شده به آراارات به اردو فراخوانده شدند و پس از ۲ مرحله اردوی انتخابی و یک اردوی تخصصی با تعداد ۷ ورزشکار مرد، ۲ ورزشکار زن به سرپرستی آقای محمد نصیری (ریس کارگروه هیمالیانوردی) و مربیگری آقای حسین مقدم به مدت یکماه به هندوستان اعزام گردیدند.

اعزام سه نفر از اعضای تیم ملی امید (دو زن و یک مرد) ورودی ۱۳۹۳ در تیر









## دیواره نوردی

### ابزار میانی صعودهای مصنوعی درجه بالا

شهرام عباس نژاد



میکرو ابزار گوه ای  
مارک بلک دیاموند  
تراکم ۰.۱۲۵ مارک کمپ یکی  
از عضو زرو در خانواده تراکم  
فرند زیرو - صفر مارک وایلد  
کانتروی، کوچکترین فرند دنیا

بعضاً دوستان از این ابزار در صعودهای آزاد استفاده می کنند. با توجه به لزوم فاصله گرفتن از میانی در این مدل صعودها روی اینگونه میانی ها فقط باید به عنوان کاهش دهنده شوک حساب کنید.

#### ۲- ابزارهای ناخنی

شناخته شده ترین نوع ابزار صعود مصنوعی درجه بالا در ایران این خانواده هستند. در ایران این نوع ابزار با نام اسکای هوک ( نام مدلی قدیمی از این خانواده ) نیز شناخته می شود. در ابتدا این نوع ابزار برای استفاده روی عوارض ریز دیواره و پوسته ها ساخته شد ، اما بعدها انواع دیگری مناسب برای استفاده روی سوراخ های سر مته ساخته شد .

انواعی که روی عوارض طبیعی استفاده می شوند داری ناخن پهن تر و انحنای بیشتری هستند ( مثل کلیف انگر ، گراپلینگ هوک ، اسکای هوک و به جز بت هوک که شکل متفاوتی دارد اما در این خانواده قرار می گیرد):



بت هوک مارک لاک



گراپلینگ هوک مارک  
بلک دیاموند



کلیف انگر مارک بلک  
دیاموند

انواعی که در روی سوراخ سر مته استفاده می شوند ناخنی ریز تر در ابعاد سایز مته مورد استفاده و انحنای کنری هستند (مثل تالون و کاپیتان هوک ، که البته این بدان معنا نیست که روی عوارض طبیعی استفاده نمی شوند):



تالون مارک بلک دیاموند



کاپیتان هوک مارک کازین در سه سایز



مولف مطلب در حال صعود مصنوعی زیر سقف شقایق - ۶ مرداد ۹۱  
تمایل به صعود مصنوعی با درجات بالاتر عملاً یک راه کار زیست محیطی برای کاهش رول کوبی در مسیر است . این راه کار برای گشایش مسیر های طبیعی نیز موثر است . یعنی ابتدا مسیر با کمترین میانی ثابت صعود می شود و نفر دوم مسیر را به صورت طبیعی صعود میکند و در صورت نبود محل مناسب ابزار گذاری محل کوبیدن رول بولت مشخص می شود . هدف از این نوشته در حقیقت ابزار شناسی است نه آموزش نحوه صعود .

آنچه در صعود مصنوعی درجه مسیر را بالا می برد ، میزان تحمل ابزار میانی است . معمولاً ابزار میانی زیر ۶KN در این خانواده قرار می گیرند . اما رنج اصلی و غالب ابزارهای مورد نظر ما بین ۲KN تا ۴KN می باشد . در ابتدا یک تقسیم بندی از این خانواده ابزار ارائه می کنم و سپس هر کدام را معرفی می کنم :

ابزار میانی صعودهای مصنوعی درجه بالا به سه دسته کلی تقسیم می شوند :

#### ۱- حمایت میانی ضعیف

##### ۲- ابزار ناخنی

##### ۳- ابزار کوبشی

#### ۱- حمایت میانی ضعیف

حمایت میانی با تحمل کمتر از ۶KN یا ۶۰۰Kgf حمایت میانی ضعیف محسوب همیشه . اگر وزن شما ۶۰Kg باشد و ۱m سقوط داشته باشید ( نیم متر بالای میانی ) چیزی حدود ۱۲۰Kgf به آخرین میانی نیرو وارد میکنید (از جنبه فیزیکی این حاصل محاسبه یک ضرب و تقسیم ساده نیست و یک انتگرال معین و مفهوم کار فیزیکی در محاسبه به شما کمک میکند) .

پس یک میانی ضعیف مثل میکرو کیل ها ، طنابچه های ۲ و ۳ میل ، میکرو تراکم ها و بعضی سایزهای فرند Zero در این خانواده قرار می گیرند . در محدوده صعود مصنوعی یا برای رد کردن قطعات سخت استفاده می شوند و یا برای کاهش شوک سقوط به صورت میانی در مسیر باقی می مانند .

کار از ابزاری مثل پیچ گوشتی و چکش استفاده می شود. تا کنون این نوع ابزار در ایران زیاد به کار گرفته نشده است.



ابزار کوبیدن کوپرهد و ...



پی نوشت:

۱- تصاویر از Wild و Black diamond ، Camp-Cassin ، Moses climbing country

۲- بعضا ابزارهای مشابه با مارکهای مختلف نام متفاوتی به خود می گیرند مثلا: Pecker , Bird pick , Ironhead (این آخری رو هفت گوهر تولید کرده برا همین فارسی نوشتیم) همه میخ داسی شکل هستند. بهتر است نام های کلی و کاربردها را یاد بگیریم.

۳- در مسیره های مصنوعی درجه بالا این ابزارها در فاصله بین میانی های مطمئن مسیر به عنوان میانی کار گذاشته می شوند و اسلینگ می شوند. بعضا ابزارهای ناخنی فقط و فقط برای رد کردن چند نقطه به صورت متصل به رکاب هم استفاده می شوند.

۴- موقع خرید و چیدن ابزار قبل از صعود حتما به میزان تحمل ابزار میانی توجه کنیم. ابزار میانی خوب و مطمئن حداقل ۱۰KN را تحمل میکند. ما با ابزارهای با تحمل پایین تر با محاسبه نیروی سقوط صعودی ایمن می کنیم و یا از شوک اصلی می کاهیم.

**توجه توجه:** دیواره نوردی همانند سایر رشته های ورزش کوهنوردی خطر جانی بدنبال دارد. بدون آموزش و یا تنها رفتن به اینگونه برنامه ها میزان ریسک شما را به حداکثر احتمال خود می رساند. ورزش در طبیعت ذاتاً خطرناک بوده و آموزش یا استفاده از ابزار مناسب نیز تنها از احتمال رخداد خطر می کاهد و وجود خطر هرگز منتفی نخواهد شد.

یک خانواده دیگر در این دسته از ابزارها هست و آن هوک های ناخنی گشتاوری (Cam hook) هستند. نحوه نصب این ابزارهای ناخنی کلا متفاوت است:



کم هوک مارک موز کلایمپینگ



۳- ابزارهای کوبشی

این خانواده شامل میخ های مینیاتوری و «سافت متال هد» هاست ( کوپرهد و الی هد به معنی سر مسی و سر آلومینیومی).

محل استفاده میخ مینیاتوری که مشخص است: کوچکترین شیار با کمترین عمق. در این خانواده انواع مختلف میخ های داسی شکل بسیار پر کاربرد و مطمئن هستند.



آبرون هد مارک کازین

میخ رارپ مارک بلک دیاموند

پکر مارک بلک دیاموند

سافت متال هد (Soft metal head) سیمی است که سر آن قطعه ای فلز نرم چسبانده شده. این ابزار در سوراخ های محدود

(معمولا داخل سوراخ وسیع تر از دهانه است) کوبیده و پخش می شود. برای این

## مرتفع‌ترین اسلک لاین جهان (لانگ لاین و های لاین)

حامد مهرجو



ماه دوندگی برای گرفتن اسپانسر از کمپانی‌های مختلف و هماهنگی با نفرات متعدد برای تیم پشتیبانی و... تایم اجرای پروژه رسید. پروژه ثبت رکورد جهانی مرتفع‌ترین اسلک لاین (های لاین و لانگ لاین) در بلندای بام ایران (قله دماوند) ۵۶۷۱ متر با اسپانسری بخشی از هزینه‌های مالی توسط کمپانی **Lowe Alpine** و **Rab** با کمک، حمایت و پشتیبانی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی و با ۱ نفر از دوستان خوبمون به عنوان تیم پشتیبان به نام آرمین اسدی و مجتبی آفرین و حامد مهرجو از تیم **Slack Village** و محمود نبیان در غالب یک تیم ۴ نفره برای اجرای پروژه در روز جمعه ۹۵/۶/۲۶ عازم منطقه شدیم. ساعت ۹/۳۰ حرکت از تهران آغاز شد و ساعت ۱۱/۳۰ به فرارگاه فدراسیون پلور رسیدیم بارها اعم از تفکیک لوازم فنی، پوشاک و لوازم شخصی و بسته بندی مواد غذایی و خوراکی ساعت ۱۲/۳۰ به پایان رسید و پس از هماهنگی‌های لازم با مسئولین جهت گرفتن بی‌سیم، ترانسفر رفت و برگشت و حمل بار توسط چهارپا تا گوسفندسرا و هماهنگی‌های لازم برای اسکان در بارگاه سوم که البته از قبل طی مکاتبات و نامه‌های ابلاغی از جانب ریاست محترم فدراسیون آقای رضا زارعی که به ایشان ابلاغ شده بود در ساعت ۱۲/۴۵ عازم منطقه شدیم. ساعت ۱۳/۳۰ به منطقه گوسفندسرا رسیدیم و پس از تحویل بار به آقای مسعود بای طبق هماهنگی‌های انجام شده از سمت فدراسیون و گرفتن تعدادی عکس و فیلم با پرچم و لباس‌های کمپانی اسپانسر شده (**Rab** و **Lowe Alpine**) در ساعت ۱۴/۳۰ گوسفندسرا را به سمت بارگاه سوم ۴۲۰۰ متری ترک کردیم، در ساعت ۱۸ به ارتفاع ۴۲۰۰ متری (بارگاه سوم) رسیدیم حامد پیگیر گرفتن اتاق برای اسکان شد

در سال ۲۰۱۳ رکورد مرتفع‌ترین هایلاین جهان توسط **Lukas irmier** در ارتفاع ۵۲۲۲ متر به متر ۲۱ در کشور پرو زده شد و سه سال طول کشید تا در سال ۲۰۱۵ این رکورد توسط **benece kerekes** در ارتفاع ۵۳۲۲ متری به متر ۳۲ در کشور هند شکسته شد و اکنون با کمک و پشتیبانی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی و اسپانسری بخشی از هزینه‌های مالی توسط کمپانی **lowe Rab** و **Alpine** در صد این هستیم این رکورد را در کشور ایران و بر بلندای بام ایران قله دماوند (۵۶۷۱ متر) به ثبت برسانیم. بالاخره مهم نبود برامون که در این کار شدنی هست یا نه؟ مهم نبود که چه مشکلاتی سر راهمون، مهم نبود...

مهم هدفمون بود، مهم انجام دانش بود، انجام دادن ایده‌ای که از توی ذهنمون، درونمون، خلق شده بود، مهم این بود که شکست و پیروزی این پروژه را خودمون خلق کنیم نه اطرافیان. برای ما فقط و فقط اجرای پروژه و اسلک لاین کردن توی ارتفاعی که تا حالا توی دنیا انجام نشده بود مهم بود.

ممنون، ممنون، و باز هم ممنون از همه دوستان و همه کسانی که تونستن ارادمونو قوی‌تر و محکم‌تر بکنند، مشوقمون باشند برای کاری که طی ۲ سال بهش فکر می‌کردیم و باید انجامش می‌دادیم و باز هم ممنون. بعد از ۳ بار صعود به قله دماوند در سال قبل برای شناسایی نقطه مورد نظر برای های لاین و لانگ لاین که متاسفانه هر ۳ مورد با شرایط جوی نامناسب روبرو شدیم و موفق به مقیاس سنجی (طول نقاط کارگاه اسلک و ارتفاع اسلک) بوسیله تله متر نشدیم با مشورت یکدیگر تصمیم به این گرفته شد که پس از بررسی‌های لازم (شرایط جوی مناسب و...) در یک تایم محدود برای اجرای پروژه وارد منطقه بشیم و بالاخره بعد از ۳

و پس از ۱/۳۰ شناسایی متاسفانه نقطه مناسب جهت کارگاه های لاین پیدا نشد و این به دلیل سست و شکننده بودن سنگ های روی قله بود و تنها نقطه مورد نظر در قسمت شمالی کاسه به نقطه دیگر در شمال غربی به طول ۶۳ متر بود که تسمه حمل شده تا قله ۸۰ متر بود ولی متاسفانه طناب **Back up** ۵۰ متر و علت این بود که ما متراژ تقریبی مورد نظر را ۴۳ متر در نظر گرفته بودیم ولی متاسفانه شکننده بودن سنگ های این اجازه را به ما نداد و در نهایت هر سه نفر به این نتیجه رسیدیم که زدن های لاین به متراژ ۶۳ متر (بدون **back up**) و در ضمن با سرعت باد ۲۵ و سرمای منفی ۱۷- در ارتفاع مذکور کاری خطرناک و... می باشد.

تصمیم بر این گرفته شد که پروژه ۲ یعنی مرتفع ترین لانگ لاین را اجرا کنیم ساعت تقریباً ۱ بود که محل مورد نظر برای لانگ لاین بررسی شده، ۲ ساعت بود که روی قله بودیم بدن هایی خسته با کوله کشی سنگین و ذهنی پریشان برای انجام نشدن پروژه های لاین ...

ساعت ۱ شروع به بستن کارگاه کردیم تمامی کارگاه های گرفته شده برای تسمه اسلک به طور طبیعی گرفته شده بود از یک سمت از جبهه جنوب شرقی و از سمت دیگر جنوب غربی به طول ۵۶ متر و ارتفاع ۳/۵۰ متر. ساعت ۲ ریگینگ اسلک تمام شد. اره تسمه **setup** شد یاد این افتادیم که گفتند سخت، نمی شه با این مقدار بار، عقلانی نیست و...

ولی مهم این بود که ۵۶ متر جلو رومون بود. به ترتیب شروع کردیم و تلاش زدیم حامد، مجتبی و محمود و هر سه تامون تونستیم لاین، **send** شد تلاش برای گرفتن فیلم و عکس و چیزی که مارو تا این ارتفاع کشیده بود تا ساعت ۴ طول کشید و پس از جمع کردن کوله و ابزار و لوازم در ساعت ۵ عازم بارگاه سوم شدیم. آره این ۵۶ متر مارو کشونده بود اینجا ۵۶ متر اراده، ۵۶ متر عشق به ورزش اسلک لاین، ۵۶ متر اکسپدیشن، ۵۶ متر رویا، ۵۶ متر هدف، اره خوب اسمش اینه ۵۶۰۰ در ۵۶ برمی گردیم حتما، چون یه کار نیمه تمام داریم یه چیزی داره اون بالا صدامون می کنه آره (**۶۳m Highest located high line**)

با تقدیر و تشکر از: ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی (جناب آقای رضا زارعی)، شرکت (**Rab, Lowe Alpine**)، روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی (آقای محمد آفرین زاد) و با تشکر از دوست عزیز و قدیمی (مجتبی آرمانی مهر)



و محمود و مجتبی و آرمین مشغول انتقال بارها از محوطه بیرون به داخل پناهگاه شدند. به علت رزرو بودن اتاق ها فقط توانستیم شب اول را درون اتاق شب مانی کنیم و از روز دوم در خوابگاه عمومی اسکان داشتیم. شب هنگام پس از صرف شام در مورد مسائل فنی و بارگذاری و... به صحبت پرداختیم و به این نظر جمعی رسیدیم فردا (روز دوم) تمامی ابزار و لوازم فنی پروژه را تا ارتفاع ۵۱۵۰ متری برای بارگذاری حمل کنیم. صبح روز دوم پس از صرف صبحانه به جمع آوری و تفکیک و تقسیم لوازم فنی پرداختیم و سرانجام در ساعت ۱۲ آرمین، مجتبی، محمود و من کوله پشتی هایمان که پس از وزن کردن ترازو عدد ۱۵-۱۴ را نشان می داد عازم نقطه مورد نظر شدیم. (لوازم مربوط: تسمه، طناب، **Backup**، طناب برای کارگاه طبیعی، سیستم موفلاژ، دریل در صورت نیاز، چکش، رول بولت و صفحه ابزار مرتبط با اسلک لاین، دلتا و کارابین فولادی، هارنس و...) در ساعت ۱۵/۳۰ به ارتفاع ۵۱۵۰ متری نقطه مورد نظر رسیدیم و پس از چکینگ کامل و نهایی ابزار و لوازم فنی، در ساعت ۱۷/۳۰ پس از بارگذاری به سمت پایین (بارگاه سوم) حرکت کردیم ساعت ۱۹/۳۰ به بارگاه سوم رسیدیم و...

روز سوم، روز استراحت بود به دلیل کوله کشی دیروز جهت بارگذاری لوازم، احتیاج به استراحت و ریکاوری داشتیم. روز چهارم طبق صحبت و برنامه ریزی قبلی روز نهایی بود بالاخره وقتش رسید، اگر قرار بود کاریو انجام بدیم و اگر قرار بود خیلی چیزهارو توی ورزش اسلک لاین به خودمون ثابت کنیم امروز همون روز بود.

ساعت ۴ صبح پس از بیدار شدن و صرف صبحانه و با کوله پشتی هایمان که تقریباً هر کدام ۱۵-۱۳ کیلو بود (لوازم شخصی، پوشاک و مواد غذایی و ۱ وعده غذایی در صورت لزوم و آشامیدنی و...) در ساعت ۵ از بارگاه به سمت محل بارگذاری حرکت کردیم ساعت ۹ به محل مورد نظر رسیدیم و پس از تقسیم بارها در کوله هایمان که خیلی وزن زیادی برای صعود به قله بود عازم قله شدیم و در ساعت ۱۱ به قله رسیدیم. یک سال و چند ماه به فکر هدف باشی، حدود ۳ ماه دوندگی کنی، ۴ روز کوله کشی و... آره رسیدیم، رسیدیم به جایی که ۳ سال طول کشید تا این رکورد تازه ۳۰۰ متر پایین تر از این نقطه در کشور هند در ارتفاع ۵۳۲۲ متر شکسته شد.

طبق برنامه ریزی قبلی ما ۲ تا پروژه داشتیم. مرتفع ترین های لاین (**Highest Located Highline**) و مرتفع ترین لانگ لاین (**t Located Highline**) و برای پیدا کردن نقطه مورد نظر برای کارگاه های لاین یک ساعت و سی دقیقه تایم قرار داده بودیم و این تایم برای این بود که به دلیل شرایط جوی نامناسب در برنامه های قبلی جهت شناسایی نتوانستیم نقطه مورد نظر را پیدا کنیم



## بانوی شعر و کوه



بزرگ برگزار می کنیم به تازگی رشته کوبرنوردی را هم به همایش ها اضافه کردیم. اغلب کوه های استان را صعود کرده ام و یک بار هم تجربه غارنوردی داشته ام. زمستان امسال در برنامه صعود سراسری قله شیرکوه میزبان هموردانی از کشور عزیزمان ایران بودیم که با حضور گرم خود سرمای زمستانی شهرمان را با صلابت شیرکوه تحمل کردند و امیدوارم کاستی های ما را نادیده بگیرند.



منصوره صنعتی هشتم متولد اول خرداد ۱۳۴۳ در یزد سال ۶۱ وارد آموزش و پرورش شدم همان سال نیز ازدواج کردم. فارغ التحصیل رشته امور تربیتی مقطع کارشناسی و همسرم کارشناس حقوق قضایی است.

دارای دو فرزند پسر هستیم که یکی فوق لیسانس، متاهل و شاعر است که کتابی با عنوان به نام چشمانم نارنجی است به چاپ رسیده و دومی مشغول به تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد در دانشگاه امیر کبیر است. سال ۷۲ تاسیس کانون فرهنگی تربیتی ام اییها به عهده من گذاشته شد و تا سال ۷۹ در کانون مشغول به فعالیت بودم.



پس از آن به عنوان کارشناس مسئول پیشنهاتازان و فرزندانگان سازمان دانش آموزی استان یزد، این سازمان را پی ریزی و شروع به کار کردیم. در سال ۹۱ بازنشست شدم طی این مدت چند بار به عنوان معاون پرورشی به مدارس بازگشتم و به عنوان اولین مسئول دبیرخانه مجلس دانش آموزی نیز در سازمان خدمت کردم. علاقه من به شعر باعث چاپ کتابی با عنوان «ایستگاه قطار» برای مقطع سنی کودکان شد؛ در این زمینه رتبه های استانی و کشوری هم دارم. هر از چندگاهی نقاشی می کنم. داور و طراح مسابقات قرآن نهج البلاغه، احکام مطالعه، تحقیق و... بوده همچنین چندین تئاتر را روی صحنه اجرا کردم. بیش از ده سال است به عنوان نایب رئیس هیئت کوهنوردی استان یزد مشغولم و هر ساله چهار تا پنج همایش کوهپیمایی

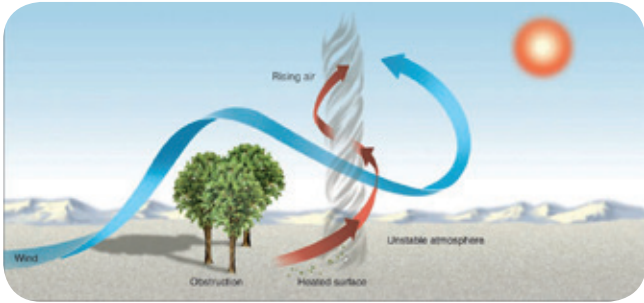


## کاربرد هواشناسی کوهستان میدانی در کوهنوردی (۲)

### مبانی ابر شناسی

محسن هاشم نژاد مدرس ارشد هواشناسی کوهستان فدراسیون کوهنوردی و صعود های ورزشی

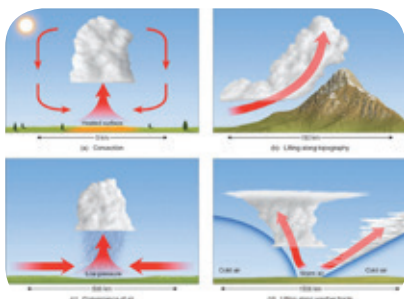
که قابل پیش بینی نبوده و موجب غافلگیری کوهنوردان می شود، در محدوده میان مقیاس و یا خردمقیاس رخ می دهد، اما اغلب گزارش های هواشناسی در مقیاس



همدیدی (سینوپتیک) تهیه می شود. در نتیجه تلاش خواهد شد، ضمن آموزش مباحث هواشناسی به کوهنوردان، توانمندی تحلیل هواشناسی محیطی را در ایشان ایجاد کرد تا با تلفیق اطلاعات کسب شده هواشناسی و تفسیر صحیح شرایط موجود بتوانند کیفیت تصمیم گیری خود را در این خصوص ارتقاء بخشند. لذا برای بدست آوردن پیش بینی های با درصد صحت بالا و تشخیص کامل پدیده های موجود در منطقه (همچون وزش بادهای مختلف در هر ارتفاع) استفاده از شیوه هواشناسی میدانی حائز اهمیت است. ابر شناسی یکی از موثرترین و بهترین روشهای تشخیص هواشناسی میدانی استفاده است.

مولکولهای H<sub>2</sub>O عمده مواد تشکیل دهنده ابرها هستند، با این حال همین یک نوع ماده، گونه ابر های بسیار متنوع را تولید می کند. متعاقباً در صورتی که کوهنوردان موفق به شناسایی و علت یابی پدید آمدن انواع ابر شوند، در گام نخست، شرایط جوی تشکیل شدن ابر را تشخیص خواهند داد سپس در گام بعدی توانایی پیش بینی شرایط جوی ساعت های متوالی بعد از مشاهده ابر را با دقت مناسبی بدست خواهند آورد.

شرایط و عوامل تشکیل ابر، سرد شدن هوای اشباع در درجه پایین تر از دمای نقطه



شبنم است که معمولاً صعود هوای مرطوب پیش نیاز تشکیل ابر است. این پدیده در کوهستان به فراوانی رخ می دهد. البته عوامل مختلفی می توانند مسبب صعود هوا گردند. حرکت روبه پایین نیز خلاف آن عمل می نماید. به این

معنی که هرگاه جریانات صعودی هوا متوقف یا جریان های روبه پایین برقرار گردد ابرها ناپدید خواهند شد و «وضعیت پایدار جوی» را خواهیم داشت. مبحث شماره آینده: طبقه بندی ابرها، تشخیص شرایط جوی و برنامه ریزی صعود ها با ابر شناسی

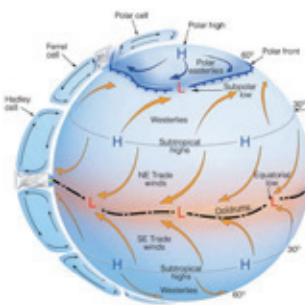
عوامل متعددی بر تشخیص شرایط جوی حال حاضر و پیش بینی وضعیت آینده در هر منطقه تاثیر گذار هستند. وجود ایستگاههای هواشناسی در نزدیکی منطقه مورد نظر، داشتن آمار و اطلاعات بلند مدت هواشناسی، شرایط مورفولوژیکی منطقه (پستی و بلندی) و بسیاری عوامل دیگر در شناخت وضعیت جوی و پیش بینی هوای منطقه موثر می باشند. این موضوع در مناطق شهری چالش برانگیز نمی باشد در حالی که مناطق کوهستانی که ایستگاههای هواشناسی و سایر اطلاعات آماری در آنها وجود ندارد بیشترین چالش را در خصوص تشخیص و پیش بینی شرایط جوی ایجاد می کند.

بنا به دلایل مطرح شده، داشتن اطلاعات تکمیلی و تشخیص میدانی در چنین شرایطی بسیار موثر است. نگارنده قصد دارد به صورت گام به گام در خصوص اطلاعات کاربردی هواشناسی مطالبی را ارائه دهد.

شناخت مقیاس پدیده های عمل کننده جوی:

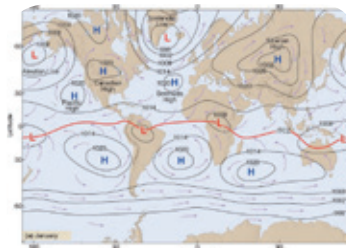
#### ۱\_ مقیاس ماکرو

(بزرگ مقیاس): پهنه چندین هزار کیلومتری، مانند گردش عمومی جو، جریانات اقیانوسی، بادهای غالب فرا منطقه ای و مداری را بررسی می نماید.



#### ۲\_ مقیاس سینوپتیک

(همدیدی): پهنه هزار کیلومتر، مانند جبهه سرد و یا گرم، سامانه های کم فشار و یا پرفشار، گزارشهای پیش بینی هواشناسی غالباً از روی این مقیاس تهیه می شوند.



#### ۳\_ مقیاس مزو

(میان مقیاس): پهنه حدود یکصد کیلومتری، مانند ابر های آذرخشی، تندر و بادهای محلی، که در شرایط خاص می توان احتمال رخ دادن آنها را پیش بینی کرد و با توجه به فناوری های مدرن موجود پیش



بینی های هواشناسی در مرحله ورود به تفسیر متغیرهای این مقیاس می باشند.

#### ۴\_ مقیاس مایکرو

(خرد مقیاس): در پهنه محدود و حدود چند ده متر رخ می دهد و در کل پیش بینی ناپذیر است. دانستن این نکته ضروری است که اکثر پدیده های هواشناسی کوهستان

## تغذیه مناسب جهت عملکرد بهتر در سنگنوردی

ترجمه: امین پیل آرام



مثال برنج قهوه ای، کوبی نو، لوبیا. زمان بندی وعده های غذایی را در نظر بگیرید. هدف خود را برای بدست آوردن ۲۵-۳۰ گرهیدرات، ۳۰ دقیقه قبل از جلسه تمرینی قرار دهید. (یک عدد موز نهایتاً ۲۷ gF کربوهیدرات دارد) در طول ۳۰ دقیقه از تمرین، ۲۰ gF پروتئین مصرف کنید، تا مطمئن شوید که در جریان خون آمینو اسید کافی وجود دارد. این امر از تخریب عضله جلوگیری می کند و باعث دوام قدرت می شود. سه انس از سینه ترکی حدود ۲۲ gF و ۱/۲ فنجان توفو حدود ۲۰ gF پروتئین دارد. همچنین ۲ عدد تخم مرغ حدود ۱۴ gF پروتئین دارد. از مصرف چربی ها، پیش از تمرین پرهیز کنید. آن ها دیر هضم هستند و ممکن است باعث مشکلات معده در حین تمرینات سخت باشند. اگر شما خوب غذا بخورید و غذای شما وعده ای باشد با نسبت های متعادل بین پروتئین، چربی و کربوهیدرات یک یا دو ساعت قبل از تمرین، شما نیازی به مکمل سوخت پیش از تمرین (pre-workout fuel) ندارید. اگر زمان تمرین شما بیش از ۲ ساعت از وعده غذایی که خورده اید فاصله دارد و یا اگر تمرین شما مدت زمان زیادی را به خود اختصاص می دهد، ۳۰ دقیقه قبل از تمرین یک اسنک کربو-پروتئین بخورید. هر چقدر بیشتر تمرین کنید، تغذیه بیشتری نیاز دارید تا سطح انرژی در شما متعادل بماند.

وقتی صحبت از تغذیه مناسب می شود، دوباره بهترین عملکرد و رژیم غذایی، به مباحث و نظرات و تحقیقات زیادی که در دسترس عموم قرار دارد می رسیم. برای مدت بیش از ۲۰ سال من رول کوبی های زیادی انجام دادم، کوهنوردی کردم، به صورت نیمه حرفه ای تنیس بازی کردم و در مسابقات سه گانه زیادی شرکت کردم و در تمام این مدت مشغول بررسی این بودم که چه نوع تغذیه ای باعث افزایش عملکرد می شود و چه نوع از آن تاثیری ندارد و یا تاثیر منفی دارد. در پنج سال گذشته به ورزشکاران زیادی در تنظیم بهینه تغذیه شخصیشان کمک کردم، از سنگنوردان اسپرت که خود را برای مسابقه آماده می کردند تا کوهنوردانی که برای برنامه های اکسپدیشن طولانی مدت آماده می شدند. حقیقت این است که تغذیه یک امر به شدت فرد گرایانه است، اما پیروی از این راهنمایی ها شما را در مسیر رسیدن به بهترین عملکرد قرار خواهد داد.

### پیش از سنگنوردی

شدت و مدت زمان تمرین را در نظر بگیرید. شما نمی خواهید در حین سنگنوردی احساس ضعف و یا بیش از حد سنگینی کنید. برای سنگنوردی در زمان کوتاه و شدت زیاد مثل بولدرینگ، با کربوهیدرات های ساده مثل میوه خشک موز، سوپ جو فوری، شیر برنج یا سیب زمینی شیرین سوختگیری کنید. برای جلسات طولانی تر سنگنوردی با شدت کم تر مثل آلپاین کلایمبینگ و برای داشتن یک انرژی ممتد، کربوهیدرات هایی استفاده می شوند که دیرتر می سوزند،



**در حین صعود:**

برای مسیر های بلدر و اسپرت یک طول طناب، هدفشان تجدید ذخیره گلیکوژن باشد تا بدنتان از آن به سرعت به انرژی دست پیدا کند. هر ۷۵ تا ۹۰ دقیقه به میزان ۳۰ تا ۶۰ گرم کربوهیدرات دریافت کنید.

در صورت وجود مشکل قند خون و احساس ناراحتی، خستگی و یا ضعف در صعود بیش از یک ساعت، به فواصل یک ساعت تجدید انرژی کنید. استمرار فعالیت بیش از یک ساعت بدون تجدید قوا باعث افزایش خطر بروز ضعف عضلانی، خستگی مفرط و افت آستانه عملکرد فرد می شود.

برای چنین فعالیت های ورزشی کوتاه مدت و پرفشاری، کربوهیدرات های با کیفیت و مرغوب منبع انرژی مطلوبی را فراهم می آورند. کربوهیدرات هایی را انتخاب کنید که دیر هضم هستند و در نتیجه باعث سنگینی و خواب آلودگی بعد از خوردن غذا نمی شوند.

به این منظور می توانید از انواع مختلف خانواده بری ها، گندم سیاه، برنج وحشی (آمریکایی)، سبزیجات پر برگ مثل اسفناج کوبی نولا، سیب زمینی شیرین، سیب زمینی هندی، کدو مسما (کدو دشتی)، بن شن ها مثل عدس و لوبیا، جو دو سر به همراه عسل یا شیره افرا به عنوان شیرین کننده، فکر کنید. این مواد غذایی مملو از ویتامین ها، مواد مغذی، آنتی اکسیدان ها و فیبر ها می باشند که باعث

کاهش التهاب، تسریع بازیابی و تولید انرژی می شوند و اما برای صعود مسیر هایی با چند طول، در فواصل یک ساعته به میزان ۸۰ تا ۱۰۰ گرم کربوهیدرات دریافت کنید.

این امر همچنین در مورد مسیر هایی طولانی با پیاده روی سنگین، از اهمیت بالایی برخوردار است.

برای مصرف میان وعده ها ما بین صعود طول های بعدی مسیر می توانید از میوه های خشک شده مثل انبه و زرد آلو و سیب، همچنین کره بادام زمینی با عسل یا شیره، گوشت دودی، آجیل ها گرانولا و پاستیل برنامه ریزی کنید.

به یاد داشته باشید که هر ۳۰ دقیقه آب بنوشید به ویژه در صورت مصرف وعده های غلیظ و سنگین (مواد غذایی دارایی ژلاتین)

**بعد از صعود:**

به محض توقف تمرین فرآیند ریکاوری شروع می شود. در طی فعالیت های طولانی، گرفتگی عضلانی و فقر گلیکوژن بروز پیدا می کند. دانستن در مورد تغذیه مناسب اثر چشمگیری روی عملکرد فرد دارد. در مرحله ریکاوری، بدن ذخیره گلیکوژن را تجدید می کند و به ترمیم و بازسازی عضلات می پردازد، به شرط اینکه مواد مغذی لازم برای بدن فراهم شود.

ظرف ۳۰ دقیقه بعد از تمرین، با استفاده از مواد کربوهیدرات دار و پروتئین، تجدید قوا کنید میزان دریافت چربی را به کمتر از ۵ گرم کاهش دهید، چرا که مصرف بیش از این مقدار، جذب پروتئین را مختل کرده و باعث اختلال در هضم می شود. ترکیب ۰/۲ تا ۰/۴ گرم پروتئین به ازای هر کیلو وزن بدن همراه با ۰/۸ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلو وزن باعث تسریع بازیابی انرژی بعد از تمرین می شود.

همیشه به میزان کافی آب بنوشید، به خصوص در مرحله استراحت بعد از تمرین آب کافی دارای درجه اهمیتی معادل دریافت مواد مغذی لازم است. وزن خود را به پوند حساب کنید و آن را تقسیم بر ۲ کنید، عدد حاصله میزان انس آبی است که شما در طول روز باید دریافت کنید. به مقدار بدست آمده به ازای هر ساعت فعالیت فیزیکی، هر فنجان قهوه

مصرف شده و یا هر وعده نوشیدنی الکلی، باید معادل یک فنجان آب اضافه کنید. به منظور اطمینان از بازیابی مواد الکتریکی در بدن می توانید به میزان یک بسته پودر آر-اس در آب حل نموده یا به سادگی مقداری نمک به وعده غذایی خود در حین استراحت اضافه کنید. ورزشکاران می توانند از میزان توصیه شده مصرف روزانه سدیم (۱۵۰۰-۲۴۰۰ میلی گرم) فراتر روند، چرا که بدلیل تعریق مقدار زیادی مایعات و املاح از دست می دهند. نشانه های کمبود املاح و کم آبی بدن عبارتند از گرفتگی عضلانی، ضعف و لرزش ماهیچه ها، خستگی مفرط، سردرد و نفخ.

**تغذیه رژیمی:**

کربوهیدرات ها: به میزان ۵۰ تا ۶۰ درصد کالری روزانه برای بلدر کارها و ساعات



کوچکتری تقسیم کنید، به منظور اینکه برای جلسات تمرین خود با تعیین میزان مناسب برای هر میان وعده انرژی لازم را فراهم آورید.

به یاد داشته باشید که کیفیت کالری‌ها از کمیت آنها مهمتر است. حذف مواد غذایی فرآوری شده، کربوهیدرات‌های تصفیه شده بدون سبوس در کنار مصرف زیاد سبزیجات و میوه‌ها و ترکیب کربوهیدرات‌های مناسب با پروتئین‌ها، امری مهم در کنترل وزن می‌باشد.

### هضم مناسب:

شرط بهره‌مندی از یک رژیم خوب، جذب خوب مواد غذایی است. برای بهره‌مندی از فواید تغذیه سالم، باید از سلامت دستگاه گوارش خود اطمینان حاصل کنید. از غذاهایی که به آنها حساسیت دارید پرهیز کنید.

مواد غذایی رایجی که حساسیت‌زا هستند عبارتند از:

گلوتن در غلات، شیر، سخت پوستان دریایی، تخم مرغ، سویا، ذرت، مرکبات برفی از خشکبار، سبزیجات خانواده دو لپه‌ای‌ها مانند گوجه فرنگی، بادمجان، سیب زمینی، فلفل دلمه‌ای و فلفل هندی. هر چند این مواد غذایی جزء منابع حساسیت و آلرژی شایع هستند، اما این به آن معناست که همه افراد باید از آنها پرهیز کنند، هر فرد ممکن است دارای حساسیت‌های متفاوت خاص خود باشد. به منظور یافتن واکنش‌های آلرژیک در خود، عادت تغذیه‌ای خود را به دقت دنبال کنید و واکنش‌های جسمی خود را مورد توجه قرار دهید به مواردی از قبیل کار کردن روده‌ها، خستگی یا گیجی ذهنی، عوارض پوستی و یا التهاب و تورم فزاینده بعد از صعود توجه داشته باشید. در صورتیکه علائم و عوارض شما حتی بعد از هضم مواد غذایی خاص استمرار پیدا کرد یک آزمایش پزشکی آلرژی می‌تواند به یافتن حساسیت‌های پنهان کمک کند.

نارسایی‌های هاضمه همچنین می‌تواند به سبب عدم توازن باکتری‌های روده‌ای باشد. محیط باکتریایی کانال گوارشی تعیین‌کننده شرایط بسیاری از خلق و خو گرفته تا وزن خود می‌باشد. رژیم غذایی سرشار از فیبرهای نامحلول و اینولین در جوانه‌ها مانند مارچوبه، گل‌کنگر یا آوتیشو، بروکلی، ریشه چیکاما، پیازچه، پیاز و موز، مقادیر وافر از پروبیوتیک‌ها موجود می‌آورند که این مواد، باکتری‌های موجود در روده را تغذیه می‌کنند. از سوی دیگر غذاهای سرشار از پروبیوتیک‌ها مانند غذاهای تخمیری مثل ماست ساده، قارچ کمبوچا، ترشی کلم برگ، کلم شور باعث بهبود محیط میکروبی مفید در روده می‌شوند.

مسافرت نیز ممکن است روی هاضمه تاثیر بگذارد بسیاری از ورزشکاران افزایش وزن ناخواسته و حرکات روده نامنظم در حین مسافرت شکایت دارند. برای جلوگیری از این شرایط شما می‌توانید مقادیر کافی از غذای فاسد نشدنی سالم مانند تغذیه‌های خانگی، آجیل، خشکبار و میوه‌های خشک به همراه داشته باشید. به هنگام سفر در کشورهای خارجی به دنبال غذاهای کمتر فرآوری شده باشید که بیشتر به رژیم غذایی معمول شما شباهت داشته باشد. سلامت هاضمه در طول سفر مستلزم رعایت همان اصول بهداشتی در محل زندگی خود فرد است.

دکتر الناز نیکو از موسسین Proactivehealth

www.Proactivehealth\_nd.com

مجله کلایمینگ، اکتبر ۲۰۱۶

طولانی تمرین، صعود کنندگان اسپرت و آلاین می‌توانند برای میزان ۴۰ تا ۴۵ درصد دریافت روزانه، برنامه ریزی کنند.

پروتئین: ۳۰ تا ۳۵ درصد کالری روزانه برای صعود کنندگان اسپرت و آلاین که درصدهای دریافت ۱۰ تا ۱۵ درصد کربوهیدرات، بیشتر از پروتئین هستند.

چربی: ۲۰ تا ۲۵ درصد کالری روزانه برای بلدر کاران و ۲۵ تا ۳۵ درصد برای ورزشکاران آلاین و ورزشکاران استقامتی که درصدهای مقادیر مساوی چربی و پروتئین و نیز کاهش دریافت کربوهیدرات هستند.

### گرستگی ایده بدی است

بسیاری از ورزشکاران به اشتباه خود را از مواد غذایی خاصی محروم می‌نمایند. تنها با اتکا به آخرین رژیم‌های مد روز، در عوض مصرف آنچه که برای بدن آنها ضروری است. مواردی وجود دارد که مصرف مواد غذایی خاصی می‌تواند باعث بازگشت سلامت شود، اما در عین حال خلاف این امر نیز صدق می‌کند، محرومیت دادن به بدن ممکن است باعث ایجاد فقر و کمبود مواد مغذی شده و به نوبه خود رفتار تغذیه‌ای افراطی در پی داشته باشد. کربوهیدرات‌ها در نزد عموم نام بدی دارند بخاطر اینکه معمولاً این مواد را بابت اکثر نارسایی‌های گوارشی، افزایش وزن و چربی مفرط ناحیه شکمی، مقصر می‌دانند. بدون شک افرادی نیز وجود دارند که دچار حساسیت به گلوتن در منابع کربوهیدراتی باشند، اما استفاده از غلات مناسب، سبزیجات و میوه‌ها باعث بهبود عملکرد و ارتقاء سلامت می‌شوند.

### وزن ایده آل:

دستیابی به وزن ایده آل برای صعود می‌تواند امری دشوار باشد، اما برای نیل به آن شیوه‌های سر راست و سالمی وجود دارد. محدود کردن کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند برنج سفید، نان سفید، شیرینی‌ها، بیسکویت‌ها، پاستا و میان وعده‌های سرشار از شکر، می‌تواند برای رسیدن به وزن ایده آل و بهبود سلامت و عملکرد بهتر موثر باشد. بهتر است برچسب‌های اطلاعات تغذیه‌ای روی محصولات را به دقت بخوانید. بسیاری از نوشیدنی‌های انرژی‌زا، ژله‌ها و پروتئین‌ها، فاقد مواد مغذی اصلی هستند و تنها دارای مقادیر بیش از اندازه‌ای شکر می‌باشند. برای مسیرهای طولانی و دور افتاده، شما می‌توانید مواد غذایی طبیعی و در کنار آن‌ها ژله‌های انرژی‌زا را مصرف کنید. اقداماتی همچون درست کردن قطعات ترکیبی میوه‌های خشک، همراه با خشکبار و آجیل به علاوه استفاده از کره بادام زمینی همراه با عسل و نیز گرانولا و گوشت دودی خشک شده در کنار نوشیدن شیر نارگیل یا شیک پروتئین، به جای نوشیدنی‌های انرژی‌زای صنعتی می‌تواند عملکرد ورزشکار را ارتقاء دهد. شما می‌بایست به این ترتیب در عوض برداشتن هر آنچه در دسترس است، مواد غذایی سالم و مناسب را همراه خود به صعود ببرید. به منظور حفظ وزن و کاهش گرستگی می‌توانید کربوهیدرات‌ها را همراه با پروتئین به شکل ترکیبی استفاده کنید. مصرف همزمان این دو ماده غذایی موجب توازن قند خون، ارتقاء انرژی و عملکرد بهتر ذهن و در عین حال کاهش ضعف عضلانی و تمایل به قند شود. مواد غذایی مانند حمص و سبزیجات، خانواده بری و ماست خمیر سویا و برنج قهوه‌ای، لوبیا، برنج و سالاد مرغ، همگی منشاء سالمی از انرژی و موثر در کنترل وزن هستند. چنین وعده‌های غذایی را می‌توانید به میان وعده‌های

## تغییر گروه‌ها به باشگاه‌ها

### پرسش‌ها و پاسخ‌ها

مصاحبه از: فرشته احمدیان فر

و صعودهای ورزشی صورت می‌گیرد. بدیهی است نقش فدراسیون تنها در تدوین آئین نامه‌ها و نظارت بر فعالیت‌های هیئت‌های کوهنوردی و صعودهای ورزشی می‌باشد. تصمیم لغو مجوز گروه‌ها توسط کمیسیون ماده ۵ صورت گرفت. بنا بر ابلاغ این کمیسیون از ابتدا نیز مجوز گروه‌ها فاقد اعتبار بود. فدراسیون از همان زمستان ۹۲ رویکرد تغییر وضعیت را بارها به اطلاع گروه‌ها رسانده بود که متأسفانه با بی‌توجهی مواجه شده بود.

**سوالی از جانب دوستان کوهنورد پرسیده می‌شود که حمایت‌های فدراسیون از باشگاه‌ها رضایت‌بخش خواهد بود یا نه؟**  
طبعاً فدراسیون و هیئت‌ها وظیفه پشتیبانی از باشگاه‌های ورزشی را دارند. فدراسیون اعتقاد دارد باشگاه‌ها بزرگترین سرمایه‌های فنی و فرهنگی این رشته بوده و بیشترین نقش را در توسعه ورزش در بعد همگانی و قهرمانی دارند.

**خلا قانونی در این زمینه وجود دارد یا نه؟**  
تلاش وزارت ورزش و جوانان حمایت همه‌جانبه از باشگاه‌ها می‌باشد. از این رو تلاش شده تا هرگونه خلا قانونی در حیطه فعالیت ایشان مرتفع گردد.

**اعتراض‌هایی در زمینه مشکلات مالی و بودجه تبدیل وضعیت یک گروه به باشگاه وجود دارد؛ خوشحال می‌شوم پاسخگوی این افراد باشید.**  
ثبت باشگاه‌ها هزینه‌ای در بر ندارد. کلیه هزینه‌ها در زمینه مکان باشگاه و هزینه‌های جانبی است. بدیهی است منبعی از هیچ سازمانی پذیرفته نخواهد بود تا بدون مکانی ثابت اقدام به فعالیت ورزشی یا تشکیلاتی نماید. ضمناً برای کاهش هزینه‌های مکان نیز میتوان با رایزنی درون استان از مزایای مکانی ادارات ورزش و جوانان بهره‌مند بود تا زمانی که باشگاه قادر به تهیه مکانی ثابت شود.

**آیا فکر نمی‌کنید گروه‌ها کمی با تصمیم فدراسیون مبنی بر لغو مجوزشان غافلگیر شدند؟**

همانگونه که پیشتر ابراز شد تصمیم به لغو مجوز گروه‌ها بر اساس ابلاغیه وزارت ورزش صورت گرفته است. ضمن آنکه از زمستان ۹۲ تا زمان ابلاغ تغییر رویکرد از گروه به باشگاه ۴ بار نامه‌نگاری‌های مختلفی از سوی وزارت ورزش و جوانان و فدراسیون به هیئت‌های استان در این زمینه صورت گرفته بود که متأسفانه اغلب گروه‌ها نسبت به آن بی‌تفاوت بودند!

**صلاحیت اداره باشگاه‌ها به چه صورت است؟ آیا در این زمینه تصمیمی مبنی بر ارزیابی سالانه روسای باشگاه‌ها وجود دارد؟ به شکایات وارده چگونه و از چه طریق رسیدگی میشود؟**

مسئولیت کنترل باشگاه‌های ورزشی در حیطه وظایف ادارات ورزش و جوانان استان و شهرستان مربوطه می‌باشد و کنترل و ارزیابی از آن طریق صورت می‌گیرد.

**و در پایان هر آنچه که لازم می‌دانید ذکر آن ضروریست و باعث تبیین بیشتر این تصمیم و روشن شدن افکار عمومی می‌باشد را بفرمایید.**  
موفقیت یک مجموعه با در نظر گرفتن شرایط ایمنی و اقتصادی میسر است. این دو موضوع بزرگترین نقش را در ثبات باشگاه‌های ورزشی ایفا خواهند نمود.

تغییر گروه‌های کوهنوردی به باشگاه و به دنبال آن سوالات زیادی که در ذهن کوهنوردان و سرپرستان گروه‌های کوهنوردی شکل گرفت، ما را بر آن داشت تا سوالاتی را در این خصوص با کارگروه امور استان‌ها آقای حمید آسیابان، جهت تبیین بیشتر این موضوع مطرح کنیم:

- به‌عنوان اولین سوال بفرمایید که ایده این طرح از کجا آمد و چه زمانی مطرح شد؟**  
دی ماه ۹۲ کمیسیون ماده ۵ وزارت ورزش و جوانان از کلیه فدراسیونهای ورزشی تقاضای آئین نامه پیشنهادی جهت تأسیس باشگاههای ورزشی را نمود. فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی نیز متعاقب این نامه آئین نامه ای تحت عنوان گروههای کوهنوردی و باشگاههای صعودهای ورزشی را ارائه کرد که آئین نامه گروههای کوهنوردی بدلیل مغایرت با دستورالعمل‌های وزارت ورزش و جوانان بازگشت خورد و ابلاغ آئین نامه باشگاه‌های کوهنوردی به این فدراسیون ارائه گردید. در نهایت پس از ۲/۵ سال و طی ۱۰ ویرایش آئین نامه کنونی در روز ۱۴ شهریور ۹۵ مورد تأیید کمیسیون ماده ۵ قرار گرفت و ابلاغ شد.
- قبل از اینکه به کلیت و مفاد آن بپردازیم به موانعی که در اجرای آن وجود داشت اشاره کنید.**

تعدد زیرشاخه‌های کوهنوردی و صعودهای ورزشی و قرار دادن آن در قالب‌های مرتبط از بزرگترین مشکلات تدوین آئین نامه بود. به نحوی که شما مجبور به نگارش آئین نامه برای ورزش‌های کاملاً مستقل نظیر غارنوردی، دره‌نوردی و سنگنوردی در شرایطی بودید که تنها وجه مشترکشان وجود طناب بود. درحالی که هر یک از این رشته‌ها در دنیای ورزش دارای آئین نامه‌های فنی مستقل می‌باشند.

**از فواید این تغییر وضعیت بگویید.**  
مهمترین نفع این تغییر وضعیت پذیرش حضور باشگاه‌های کوهنوردی و صعودهای ورزشی در آئین نامه‌های وزارت ورزش و جوانان و ایجاد ماهیت حقوقی باشگاه‌های کوهنوردی و صعودهای ورزشی می‌باشد.

- با مخالفان این طرح که کم‌هم نیستند اگر صحبتی دارید مطرح کنید.**  
طرح فوق ابلاغ وزارت ورزش و جوانان به زیر مجموعه‌های خود بوده برای تمامی فدراسیون‌های تابعه یکسان می‌باشد. طبیعی است هر مجموعه‌ای که قصد اخذ مجوز از این نهاد را دارد ملزم به رعایت آئین نامه‌های ابلاغی آن می‌باشد.
- همچنان شاهد رشد قارچ گونه گروه‌های مختلف که گاهاً طبق قرارهای مجازی راهی برنامه‌های مختلفی می‌شوند هستیم؛ از مشکلات و دردسرهایی که آن‌ها را تهدید می‌کند بگویید.**

گروه‌های کوهنوردی فاقد مجوز، مربی و مکان ثابت از ابتدا نیز مورد تأیید فدراسیون نبودند. بدیهی است از همان زمستان ۹۲ و ابلاغ اولیه کمیسیون ماده ۵ فدراسیون نیز طی بخشنامه‌ای از هیئت‌های کوهنوردی درخواست نمود از دادن مجوز به چنین گروه‌های خودداری نمایند. اینک نیز با توجه به ابلاغیه وزارت ورزش و جوانان این گروه‌ها برای بهره‌مندی از حمایت‌های حقوقی می‌توانند در داخل باشگاه‌های ورزشی ادغام شوند. اخذ مجوز عمومی کلیه باشگاه‌های ورزشی از طریق ادارات ورزش و جوانان صورت می‌گیرد و مجوز فنی نیز با نظارت هیئت‌های کوهنوردی

## خلاصه ای از اکسپدیشن جوجار ۱۳۹۵

بهادر برومند - عضو تیم اکتشاف و مربی غارنوردی



بسیار زیاد و هم به خاطر امکان ایجاد سر و صدا و بر هم زدن آرامش سایر افراد، مهیا کردن غذا توسط خود فرد دشوار بود. از این رو قرار شد که کمپ آشپزخانه‌ای با فاصله از سایر چادرها برقرار شود و ۳ نفر از اعضای تیم، مسئولیت آشپزی و حمایت غذایی از افراد را در طول برنامه بر عهده بگیرند تا بتوانند از افرادی که از غار و پس از فعالیت‌های سنگین بدنی بیرون می‌آیند، حمایت‌های لازم را انجام دهند. خبر دستیابی به عمق ۸۰۶- متری غار جوجار و شناخته شدن آن به عنوان عمیق‌ترین غار کشور ایران، باعث شده بود درخواست‌هایی از سوی افراد و گروه‌های فعال غارنوردی کشورهای دیگر برای حضور در برنامه‌ی بعدی به دست تیم رسید. پس از برگزاری جلسات هم‌اندیشی، تصمیم بر این شد که با حضور تعداد محدودی از غارنوردان خارجی در برنامه موافقت گردد. حدود ۳۰ نفر غارنورد داخلی نیز تمایل خود را به حضور در اکسپدیشن پنجم اعلام می‌کنند. برای رسیدن به کمپ اصلی جوجار، لازم است حدود ۶-۷ ساعت کوهنوردی صورت گیرد. که با توجه به بازه‌ی ۱۶ روزه‌ی برنامه و همچنین شیب زیاد کوه در برخی قسمت‌ها، حمل و کوله‌کشی تمام وسایل فردی مورد نیاز برای شخص امکان‌پذیر نیست. ابزارهای عمومی زیادی (هامک‌ها، چادرهای آشپزخانه،

غار جوجار در نزدیکی کوه پراو در قسمت شمال غرب قله شاولان در استان کرمانشاه قرار گرفته است. این منطقه به علت داشتن لایه‌های آهکی متعدد به شدت مستعد غارهای عمودی است و تا سال‌ها جای کار برای غارنوردان در این منطقه وجود دارد. ارتفاع دهانه غار جوجار از سطح دریا ۲۹۱۴ متر است و ورودی غار با چاهی ۱۱۶ متری یک تکه شروع می‌شود. بزرگی دهانه غار به قدری است که در گوگل ارث به راحتی قابل رؤیت است. اکسپدیشن پنجم، ۱۸ مرداد تا ۵ شهریور ۹۵ در ادامه‌ی اکسپدیشن‌های سال‌های قبل و رسیدن به عمق‌های پایین‌تر، نیاز به وجود هامک‌های بیشتر و لباس‌های غواصی برای پیمایش کنندگان اعماق غار حس شده بود. همچنین طناب، کارابین و صفحه‌پلاک‌های بیشتری برای کار کردن روی غار جوجار نیاز بود. ۵ عدد آیفون غار، صفحه سولارهای پر بارده‌تر و باتری‌های قوی‌تری و حتی حمام پرتابل نیز ضروری به نظر می‌رسید. یکی دیگر از نکاتی که در برنامه‌های گذشته برای غارنوردان سختی‌هایی را ایجاد کرده بود، تدارک غذا پس از انجام فعالیت‌های سنگین روزانه بود. گاهی پیش می‌آمد که غارنوردان نیمه‌های شب از غار بیرون می‌آمدند. در این وضعیت هم به خاطر خستگی

کار کردن، قرار می‌شود که دهانه‌هایی که عملیات اکتشاف و طناب‌ریزی در آن‌ها انجام می‌شوند با یک دایره‌ی رنگ آبی مشخص شوند. اگر این دهانه‌ها نقشه‌برداری نیز می‌شدند، روی دایره‌ی آبی، یک خط مورب با رنگ مشکی کشیده می‌شد. از نقاط قوت این گونه اکسپدیشن‌ها این است که افراد بسته به توانمندی و علاقه‌ی خود می‌توانند در فعالیت‌های مختلفی (فعالیت در اعماق جوجار / باربری برای خط مقدم اکتشاف / طناب‌ریزی در غارهای کم عمق تر / نقشه‌برداری غارهای کم عمق تر / آوردن آب از چشمه / آشپزی برای تیم / مهیا کردن ابزارهای مورد نیاز هر تیم / عکاسی و ...) شرکت کنند و به تیم در رسیدن به مجموعه‌ی اهداف خود یاری برسانند. تک تک این فعالیت‌ها نقش بسزایی در حصول موفقیت برنامه دارند و بروز کاستی یا نقصان در هر کدام از این فعالیت‌ها، می‌تواند کل برنامه را تحت‌الشعاع قرار دهد. از این رو باید دقت داشت که فعالیت‌های مختلف افراد - چه کسی که در اعماق غار مشغول اکتشاف است و چه کسی که بیرون از غار در تهیه غذا یا آب همکاری می‌کند - همگی دارای ارزش برابر هستند. یکی دیگر از نقاط قوت این گونه اکسپدیشن‌ها، این است که افراد علاقه‌مند می‌توانند از افراد با تجربه‌تر مطالب و مهارت‌هایی را فراگیرند. در همین برنامه نیز در زمینه‌ی نقشه‌برداری، طناب‌ریزی، کار با جی‌پی‌اس، عکاسی و ... این اتفاق به کرات و برای نفرات مختلف رخ داد. بین‌المللی شدن این رویداد و حضور غارنوردان خارجی باعث شد که اطلاعات و تجارب مفیدی در زمینه‌ی غارنوردی بین کشورهای مختلف منتقل شود. همچنین (و شاید مهمتر) این بود که حضور ملیت‌های

مختلف و گفت‌وگوهای غیر رسمی که شکل می‌گرفت، ما را با فرهنگ‌های بیشتری از این کره‌ی هزار رنگ آشنا می‌کرد و در نهایت دوستی‌ها و صمیمیت‌های عمیقی شکل می‌گرفت.

از چندین ماه قبل از شروع برنامه، یکی از افراد به عنوان مسئول روابط بین‌الملل، کارهای مربوط به هماهنگی حضور غارنوردان خارجی را بر عهده داشت. او علاوه بر نامه‌نگاری‌های مورد نیاز (با فدراسیون ایران یا فدراسیون کشور خارجی) به صورت انفرادی با غارنوردان خارجی در ارتباط بود و به سوالات آن‌ها پاسخ می‌داد. گیورگی، جوان ۱۹ ساله‌ای که از بلغارستان به ایران آمده بود، از حضور در اعماق غار جوجار حس بسیار خوبی داشت. او انرژی بسیاری داشت که

دریل‌ها و باتری‌های جدید، طناب و کارابین و ... باید به محل کمپ انتقال پیدا می‌کرد. تلاش زیادی صورت گرفت تا هلیکوپتر هماهنگ شود تا به راحتی بتوان تمام وسایل مورد نیاز را منتقل کرد. اما این تلاش‌ها با موفقیت همراه نبود. در نهایت هماهنگی‌هایی صورت گرفت و سپاه موافقت کرد که تعداد ۴ عدد قاطر را در روزهای مشخصی در اختیار تیم بگذارد. با توجه به تجربه سال‌های گذشته و مشکلاتی که انتقال بارها به کمپ اصلی ایجاد می‌کرد، و نیز بیشتر بودن وسایل به نسبت سال‌های گذشته، قرار شد که یک تیم چهار نفره، دو روز زودتر جهت انتقال بارها به کمپ، در منطقه حاضر شوند. لازم

به ذکر است که مسیری که قاطرها برای رسیدن به کمپ طی می‌کنند با مسیر کوهنوردی معمول متفاوت است. صبح روز ۱۸ مرداد، یک وانت که تعداد ۶۴ عدد کوله‌ی غار در آن بود به کرمانشاه می‌رسد. و پس از گذر از ورودی سپاه، بارها به کنار قاطرها انتقال داده می‌شود. در روزهای دوشنبه و سه‌شنبه (۱۸ و ۱۹ مرداد) بخش زیادی از وسایل عمومی به کمپ اصلی منتقل می‌گردد. روز ۲۰ شهریور و با رسیدن تیم اصلی به منطقه، قاطرها برای بار سوم مسیر را به سمت کمپ اصلی طی می‌کنند و بخش زیادی از بارهای شخصی افراد نیز توسط قاطر به کمپ انتقال داده می‌شود. تیم اصلی (که حدود ۲۰ نفر است) بعد از استراحتی کوتاه از روز ۲۱ مرداد کار خود را آغاز می‌کند. (ذکر این نکته ضروری است که دو تیم دیگر در تاریخ‌های ۲۵ و ۲۸ مرداد به تیم اصلی اضافه شدند) تقریباً در تمام روزهای برنامه، تیم‌های مختلفی برای اکتشاف، نقشه‌برداری و گشت سطحی به مناطق مختلف فرستاده می‌شدند که آن‌ها



نیز به نوبه‌ی خود دستاوردهای بزرگی را برای برنامه به همراه آوردند. علاوه بر دستاورد چشمگیر در دستیابی به عمق ۱۰۹۲- متری غار جوجار و ثبت یک رکورد تاریخی در غارنوردی کشور، دستاوردهای دیگری نیز از این برنامه حاصل شد. هر روز تیم‌های مختلفی - که برای عملیات اکتشاف غار جوجار مشغول نبودند- دهانه‌های دیگر موجود در منطقه را مورد بررسی قرار می‌دادند. به این معنی که یا تیم‌های گشت سطحی به مناطق مختلف فرستاده می‌شدند که مسئولیت آن‌ها بررسی اولیه دهانه‌های احتمالی و مشخص کردن آن‌ها با علایم قراردادی در جی‌پی‌اس بود و یا دهانه‌های قبلی ثبت شده، مورد اکتشاف و نقشه‌برداری قرار می‌گرفتند. با توجه به تعداد بسیار زیاد دهانه‌های موجود در منطقه و همچنین جهت جلوگیری از چند باره



گاهی این انرژی می‌توانست کمبود تجربه‌اش را جبران کند و گاهی نه! غذاهای ایرانی را بسیار دوست داشت و با ولع کامل غذاها و خوراکی‌های ایرانی را می‌خورد. در همه‌ی زمینه‌ها فعال بود و واقعاً در خدمت تیم بود. گوستاوو، دوست مکزیک‌ی ما، با سابقه‌ی ۲۵ ساله‌ی غارنوردی و تجربه‌های غارنوردی بسیار، از لجستیک خوب برنامه تشکر می‌کرد. و البته می‌گفت که این مدت زمان برای این حجم لجستیک کم است و حداقل باید ۳ هفته مفید برای این سطح لجستیک در نظر گرفت. او عکاس زبر دستی بود که دیدن عکس‌های جدیدی که گرفته است و همچنین یادگرفتن نکاتی که او در زمان عکاسی به آن‌ها دقت می‌کند، جزو برنامه‌های روزانه‌ی افراد بود. پیشنهاد دیگری که گوستاوو داشت، این

بود که برای افراد خارجی لیست دقیق و جزئی از وسایلی که باید همراه داشته باشند و وسایلی که تیم در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد تهیه شود. مهدی، غارنورد لبنانی فردی بود که در شبکه‌ی المنار لبنان کار می‌کرد و سفرهای کاری زیادی به ایران داشت و زبان فارسی را در حد خوبی می‌توانست صحبت کند. یکی از اهداف مهدی برای حضور در این برنامه نیز تهیه‌ی مستندی از فعالیت‌های غارنوردی در ایران بود. مازن، دیگر غارنورد لبنانی و دوست مهدی بود که علاوه بر کمک به مهدی در زمینه‌ی تهیه‌ی مستند، اطلاعات زمین‌شناسی بالایی نیز داشت و چند روزی در منطقه به عکاسی از عارضه‌های مختلف زمین‌شناسی پرداخت. گفتگو با او در این زمینه‌ها، اطلاعات زمین‌شناسی ارزشمندی را به تیم ما منتقل می‌کرد. مهدی و مازن بعد از برنامه برای زیارت به مشهد رفتند. شادی، دیگر غارنورد حرفه‌ای لبنانی بود. او اطلاعات خوبی از سیاست، اقتصاد و مذهب ایرانی‌ها داشت و سؤال‌های بسیاری در این زمینه می‌پرسید. او که تجربه‌ی



حضور در اکسپدیشن‌های بسیاری را داشت، در مورد فعالیت‌های غارنوردی در لبنان توضیحات خوبی ارائه کرد. به گفته‌ی او، سه کلوپ فعال غارنوردی در لبنان وجود دارد. مهدی و مازن از یکی از آن‌ها، شادی از یکی دیگر از کلوپ‌ها و بطرس از کلوپ سوم به ایران اعزام شده‌بودند. عمیق‌ترین غار لبنان در حدود ۵۰۰ متر عمق دارد. او می‌گفت که تقریباً تمام غارهای لبنان اکتشاف شده‌اند و از این رو هر ساله غارنوردان لبنانی با حمایت این کلوپ‌ها به اکسپدیشن‌های خارجی اعزام می‌شوند تا بتوانند با دانش روز غارنوردی ارتباط داشته باشند. بطرس، آخرین لبنانی بود که نیمه‌ی دوم برنامه به تیم ملحق شد. ... غارنوردی با شاخه‌های علمی زیادی از جمله آب‌شناسی، زمین‌شناسی، دیرین

شناسی و جانورشناسی ارتباطات تنگاتنگ و نزدیکی دارد، و اطلاعات به دست آمده از این تحقیقات در تصمیمات گرفته‌شده توسط نهادهای مربوطه ارزش فراوانی دارد. از همین رو در بسیاری از کشورها، از سوی نهادهای مربوطه (سازمان‌های آب، دانشگاه‌ها و ...) برای نمونه برداری‌ها و ثبت رخدادهای آموزش‌های خاصی داده شده و همچنین از آن‌ها حمایت‌های مادی صورت می‌پذیرد. متأسفانه در کشور جایگاه رشته‌ی غارنوردی در ارتباطات علمی شناخته نشده است و سازمان‌ها و نهادهای مرتبط نقش اطلاعات به دست آمده از این رشته را به قدر کافی جدی نمی‌انگارند. با توجه به حجم زیاد آب درون غار، نمونه برداری از آب‌های منطقه و آب‌های ورودی به غار (در اعماق مختلف) و همچنین بررسی روشمندتر و علمی‌تر

زمین‌شناسی منطقه و غار، جزو اهداف اکسپدیشن مشخص گردید و افرادی از تیم مسئول پیگیری و کسب آموزش‌های مورد نیاز شدند. همچنین در مورد موضوع زمین‌شناسی از متخصصین در این حیطه دعوت به عمل آمد تا در این برنامه و برنامه‌ی آتی حضور داشته باشند و منطقه و غار را از نزدیک بررسی نمایند. آری، اکتشاف جوجار و دیگر غارها در منطقه همچنان ادامه دارد و پتانسیل منطقه به گونه‌ای است که ادامه‌ی این راه، سال‌ها همدلی، همکاری و حوصله می‌طلبد. امید است سال‌های سال شاهد اکتشاف و بررسی غارهای مختلف کشور باشیم چه نکوتر که این اکتشافات حتی منجر چه انتشار کتب مختلف در حیطه مروطه گردد که صد البته از جمله اهداف این تیم اکتشافی نیز همین مهم است. بیصبرانه در انتظار فرارسیدن دوباره‌ی تابستانیم تا در کنار همراهان قدیم و دوستان جدید، برگی دیگر از ادامه‌ی اکتشاف را ورق بزیم ...

همراهان ایرانی ۱۳۹۵ (بدون هیچ تقدم و تاخیری):

شهریار بهزادیان - میثم خوشقدم - سعید کفشگیری - بهادر برومند - احمد خاتونی - ایمان ملک - ساسان کرمانی - محمد منصوری - زهرا مدرس - محمدرضا یوسفی - نازنین یغمایی - حجت مولایی - فرناز بابایی - آمنه شاهرادی - کامیار افتخاری - جابر سبک روح - مهیار کفاش - سیامک کرامت - مرتضی نادری - مرید عقیلی - علی صالح‌پور - مهدی فروهر - قاسم قادری - حسین تسنیمی - حسین بویینی - نرگس کوکیان - مرجان پیرعطا - علیرضا بلاغی و با سپاس از: روشن امین نیا - میثم میرزایی - محمد عطارچی - وحید مصدري - منوچهر مرادنژاد - محمد اسماعیلی - فدراسیون کوهنوردی و ...



## معرفی کارگروه همگانی

مجید حسین پور

کارگروه همگانی فدراسیون کوهنوردی در تاریخ سوم خرداد و بیست و نهم مهر سال ۹۵ با همکاری دفتر توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان، سازمان ورزش



شهرداری تهران، صدا و سیما، سازمان ورزش بسیج، تله کابین توچال، مبادرت به برگزاری همایش بزرگ کوهپیمایی خانوادگی و همگانی نمود. که با ایجاد محیطی مفرح و اهداء هدایای کوهنوردی و پذیرایی از تمام شرکت کنندگان در محل ایستگاه اول تله کابین توچال میزبان خیل عظیمی از اقشار مختلف جامعه و خانواده ها بود. شایان ذکر است از اول فروردین ماه تا پایان مهر ماه ۹۵ تعداد ۶۰ برنامه همگانی در ۲۰ استان برگزار گردید. که کارگروه همگانی هیئت استانها با ارسال فرم اجرای برنامه و برآورد هزینه ها و تعداد شرکت کنندگان، نوع و محل برگزاری برنامه به فدراسیون مبادرت نموده اند، که در این میان استان های بوشهر، فارس، البرز، خراسان جنوبی، خراسان شمالی و رضوی به ترتیب بیشترین برنامه های همگانی را در سطح



استان برگزار نموده اند. کارگروه همگانی فدراسیون کوهنوردی با حمایت ریاست محترم فدراسیون جهت نهادینه نمودن تفکر همگانی در ورزش کوهنوردی تلاش خواهد نمود.



رئیس کارگروه: مجید حسین پور، دبیر: لیلا طباطبایی، مسئول کادر اجرایی: رضا سلطانی، کادر اجرایی: احمد آشوری، سهیل آشوری، ابراهیم خواجه وند. مسئولیت کارگروه همگانی فدراسیون از اسفند ماه ۹۴ به مجید حسین پور واگذار گردید.

با توجه به اهتمام مسئولین ورزش کشور به مقوله ورزشهای همگانی در سالهای اخیر و اهمیت ورزش همگانی در بین تمام اقشار اجتماع و اهمیت سلامت خانواده وزارت ورزش و جوانان تعداد ۱۲ فدراسیون از ۵۲ فدراسیون تحت نظر خود را زیرمجموعه معاونت توسعه ورزش همگانی قرارداد که فدراسیون کوهنوردی با توجه به نوع مخاطب و تعداد شرکت کننده در تمام استان های کشور یکی از ان فدراسیون ها می باشد.



کارگروه همگانی فدراسیون کوهنوردی نیز با رویکرد همگانی نمودن ورزش کوهنوردی و با شعار: «همایش، آموزش، مسابقه» در شاخه های مختلف مبادرت به راه اندازی کارگروه همگانی هیئت های کوهنوردی سراسر کشور و طراحی و اجرای برنامه های گوناگون در زمینه کوهپیمایی و خانوادگی، پاکسازی محیط های کوهستان، آموزش های جمعی مباحث زیست محیطی و کوهنوردی، برگزاری همایش ها و نشست های مختلف در سطح استان ها نمود. از دیگر اقدامات کارگروه همگانی فدراسیون



کوهنوردی نگارش و تدوین آیین نامه کارگروه همگانی فدراسیون، طراحی فرم های مربوط به برنامه های همگانی استان ها در چهار برگه جهت ارسال به دفتر توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان، و در اختیار گذاردن پیش نویس آیین نامه و فرم ها به کارگروه همگانی هیئت های کوهنوردی سراسر کشور جهت بررسی و اعلام نظر بود.



## کوهنوردی با اسکی

عکس از: کیان نادری

همایش «کوهنوردی با اسکی»؛ در جهت معرفی ظرفیت‌ها و فرصت‌های مرتبط با این رشته در ایران، مورخ یکم دی ماه ۹۵ برگزار شد.





## ۳ سال اورست از زلزله تا صعود

گزارش تصویری

عکس از: کیان نادری

همایش «سه سال اورست؛ از زلزله تا صعود» با ارائه گزارش توسط «عظیم قیچی ساز»، «دکتر علیرضا بهپور» و همچنین تلاشگران «لوتسه» چهارشنبه ۱۷ آذر ماه ۱۳۹۵ از ساعت ۱۷ الی ۲۰ در سالن اجتماعات شهید «قندی» با استقبال گسترده جامعه کوهنوردی برگزار شد.





## مجمع عادی سالیانه فدراسیون

عکس از: کیان نادری



## استعدادیابی و استعدادپروری در فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

محسن مختاریان

دانشجوی دکتری تربیت بدنی و علوم ورزش، مربی و داور صعودهای ورزش

انجام آزمون‌های پزشکی در اولین مرحله از فرایند استعدادیابی نه تنها افراد مستعد که دارای پیش نیازهای لازم در خصوص سلامت عمومی، ظرفیت‌های قلبی-تنفسی و سایر عوامل مرتبط با پیشرفت در ورزش هستند را مشخص می‌نماید بلکه آن دسته از کودکانی که دچار ناهنجاری‌های مختلف از جمله مشکلات قلبی-ریوی، ناهنجاری‌های اسکلتی و سایر مشکلات مرتبط با سلامت را دارند مشخص نموده و پیش‌گیری و درمان مشکل را که ممکن است در سنین جوانی و یا حتی بزرگسالی خود را نمایان سازد با هزینه‌های کمتر و سرعت بیش‌تری ممکن می‌سازد. تعریف کاربردی استعدادیابی از نظر «رینگر»: «استعدادیابی یعنی پیش‌بینی اجرا از طریق سنجش ویژگی‌های جسمانی، روانی، اجتماعی و همچنین توانایی‌های تکنیکی».

آزمون‌های پیکرسنجی یا آنتروپومتری امکان سنجش ابعاد مختلف بدن از جمله مفاصل و استخوان‌های کودکان را فراهم ساخته و پیش‌بینی لازم در زمینه تشخیص تیپ بدنی (لاغریکری، فربه‌پیکری یا پیکر عضلانی) و سایر اطلاعات مرتبط با استعدادیابی را فراهم می‌نماید. این شاخصه به منظور تعیین رشته مناسب ورزشی بسیار حائز اهمیت است. همچنین در آزمون‌های جسمانی قابلیت‌های مختلف فرد هم‌چون قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری، توان و ... سنجیده می‌شود؛ و در صورت وجود ضعف در قسمت خاصی از بدن برنامه تمرینی تخصصی برای برطرف نمودن این ضعف تجویز می‌گردد. در صورت وجود قابلیت جسمانی خاص و استثنایی (مثلاً سرعت) می‌توان ورزشکار به رشته ورزشی‌ای که احتمال موفقیت بیشتر در آن وجود دارد هدایت خواهد شد. آزمون‌های مهارتی میزان آمادگی و یا تمرین‌پذیری کودک را در انجام مهارت‌های مرتبط با رشته ورزشی مورد نظر سنجیده و تا حدودی نقاط قوت و ضعف ورزشکار را مشخص می‌نماید. نهایتاً در آزمون مهارت‌های روانی میزان آمادگی، و نقاط قوت و ضعف ورزشکار در مواجهه با فشارهای ناشی از تمرین و رقابت سنجیده شده و مواردی همچون اعتماد به نفس، تمرکز، بازیابی تمرکز (متعاقب بروز عاملی که باعث عدم تمرکز شده است)، اضطراب و سایر مهارت‌های روانی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

فرایند استعدادیابی در فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی از سنین ۷ تا ۱۰ سال با ورود کودکان به مرحله آزمون‌های پزشکی آغاز شده و در سنین ۱۱ تا ۱۶ سال، و بزرگ‌تر از ۱۶ سال با انجام سایر آزمون‌ها گفته شده ادامه می‌یابد. در مراحل مختلف فرایند در صورتی که فرد قادر به رشد و توسعه نباشد و یا از شاخص‌های مورد نظر برای قهرمانی فاصله داشته باشد از فرایند استعدادیابی به سوی تمرینات ورزشی و سنگنوردی برای حفظ سلامت و یا رقابت در سطوح استان و شهرستان

در عصر پرشتاب کنونی استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش، مانند بسیاری از دیگر مفاهیم رقابتی، کلید دستیابی به رشد، توسعه و موفقیت پایدار است. اکتفا به روش‌های سنتی و دستیابی به موفقیت‌های مقطعی که معمولاً به میزان زیادی با بخت و اقبال خوب ما و یا بدشانسی و بی‌دقتی حریف همراه است می‌تواند پس از مدت کوتاهی اتفاق نیافتد و شاهد ناکامی و پس‌رفت در مواجهه با رقیبان باشیم؛ در این زمان است که زمین، آسمان، داور، میزبان و ... تنها گناه‌کار در قبال ناکامی ما معرفی می‌شوند. سؤال اینجاست که کشورهای موفق و صاحب نام چه مسیری را در پیش گرفته‌اند که در بیش‌تر رقابت‌های قاره‌ای و بین‌المللی موفق عمل می‌کنند؟ «قهرمانان قهرمان به دنیا نمی‌آیند بلکه ساخته می‌شوند»

در اغلب کشورهای توسعه یافته، برای موفقیت در میادین ورزشی برنامه‌ریزی لازم از مدت‌ها قبل انجام شده است و این کشورها تنها با اتکا به نخبه‌یابی و پناه بردن به افراد دارای قابلیت‌های استثنایی پای در میادین رقابت جهانی و المپیک نمی‌گذارند، بلکه با استفاده از شیوه‌های برنامه‌ریزی شده و دارای پشتوانه علمی به انتخاب افراد مستعد و دارای پتانسیل، و پرورش استعداد آن‌ها در مدت زمان لازم در جهت آماده شدن برای شرکت در رقابت و کسب مقام می‌پردازند. «استعدادیابی در ورزش یعنی کشف و به فعلیت رساندن توانایی‌های بالقوه و ویژه فرد و هدایت آن‌ها در مسیر صحیح.» (بومپا ۲۰۰۰).

استعدادیابی به صورت کلی دو شیوه متفاوت دارد. روش اول که عموماً در کشورهای جهان سوم و توسعه نیافته مورد استفاده قرار می‌گیرد به نام روش غیرسیستماتیک و سنتی شناخته شده و در آن مربیان و صاحب نظران ضمن مشاهده موفقیت‌های ورزشی به صورت اتفاقی و یا در خلال مسابقات ورزشی، قهرمانان و نفرات برتر خود را می‌شناسند. در این روش نه تنها معمولاً تعداد زیادی از قهرمانان بالقوه نادیده می‌شوند، بلکه به بعد استعدادپروری و توجه به رشد صحیح، علمی و سلامتی افراد تا رسیدن به اوج قهرمانی توجه کافی نمی‌شود. روش دوم که به نام روش سیستماتیک شناخته شده است، کودکان را پیش از ورود به فرایند قهرمانی شناسایی نموده و با گذراندن از مراحل مختلف زمینه رشد کیفی و حداکثری آن‌ها را فراهم می‌نماید. در این روش کودکان در سنین ۷ تا ۱۰ سالگی (به جز برخی رشته‌ها مانند ژیمناستیک و در سنین پایین‌تر) با گذشتن از غربال‌های مختلف برای تحمل فشار تمرینات و مسابقات در رده‌های قهرمانی و در سنین بالاتر مورد سنجش قرار می‌گیرند. کودکان در سنین ابتدایی با گذر از آزمون‌های پزشکی وارد فرایند شده و در سنین بالاتر از طریق سایر آزمون‌ها مورد سنجش قرار می‌گیرند. در نمودار زیر آزمون‌های مختلف در فرایند استعدادیابی مشاهده می‌شود:



از جمله یخنوردی، غارنوردی، دره‌نوردی، کوه‌نوردی و ... زمینه کشف و پرورش استعدادهاى نهفته در افراد را با روش‌های علمی و مدرن، در کنار نخبه‌یابی و پی‌گیری و حمایت از آن‌ها فراهم می‌نماید.

دستیابی به موفقیت‌های ورزشی و کسب سکوهای قاره‌ای و جهانی در دنیای رقابتی ورزش روز به روز دشوارتر می‌شود. کشورهای مختلف در کنار کشورهای صاحب نام در رشته سنگ‌نوردی مانند ژاپن، کره، چین، فرانسه، ایتالیا و ... از سال‌ها پیش فرایند استعدادیابی و استعدادپروری را آغاز کرده‌اند. تداوم این فریند در کشورمان به منظور عقب‌نماندن از قافله رقابت‌های سنگ‌نوردی در قاره آسیا و ورود پایدار به رقابت‌های جهانی در گرایش‌های مختلف رشته سنگ‌نوردی و سایر رشته‌های ورزشی زیر مجموعه کوه‌نوردی اهمیت بسیار زیاد استعدادیابی و استعدادپروری را بیش از پیش یادآوری می‌نماید. حمایت از این طرح به تنهایی بر عهده فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی نیست بلکه این طرح در مراحل متنوع و در زمینه‌های گوناگون به حمایت ارگان‌ها و افرادی همچون وزارت ورزش و جوانان، ادارات کل استان و ادارات ورزش و جوانان شهرستان‌ها در کنار فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی، و از همه مهم‌تر آموزش و پرورش، باشگاه‌های ورزشی، خانواده‌ها و ورزشکاران نیاز دارد.

امید است با انجام این طرح به صورت کیفی، نه تنها زمینه موفقیت‌های ملی و سربلندی در میادین آسیایی و جهانی و افزایش غرور ملی فراهم گردد، بلکه ورزشکاران و خانواده‌های آنان نیز از مزایای معنوی و اجتماعی وارد شدن به جمع قهرمان کشور و جهان بهره‌مند گردند.

هدایت می‌گردد. از سوی دیگر افرادی که توانایی رشد و دستیابی به معیارهای قهرمانی را داشته باشند به اردوهای تیم ملی دعوت شده و در مرحله استعدادپروری نه تنها در حد توان مورد حمایت فدراسیون قرار می‌گیرند بلکه با هماهنگی مربی مربوطه تمرینات آنان به شکل دائمی پایش شده و مراقبت لازم از آن‌ها به عمل خواهد آمد.

مطالعه بر روی نظام استعدادیابی و استعدادپروری و تدوین فرایندی که بتواند موفقیت پایدار ورزشکاران کشور را به همراه داشته باشد با مطالعه بیش از ۳۰۰ مقاله علمی - دانشگاهی از سراسر جهان، و ارتباط با مراکز دانشگاهی داخلی و خارجی از مهر ماه ۱۳۹۳ آغاز گردید. با آغاز به کار بخش استعدادیابی در کمیته تیم‌های ملی برنامه میان‌مدت و بلندمدت در جهت دستیابی به اهداف مختلف طراحی گردید. به‌منظور دستیابی به هدف اصلی که «کشف و پرورش ورزشکارانی که دارای بهترین شاخص‌های مورد نیاز سنگ‌نوردی باشند»، اهداف اختصاصی دنبال می‌شود. این اهداف شامل پرورش کارشناسان استعدادیابی و ارتقاء سطح دانش مربیان و کارشناسان این رشته در کنار تعیین شاخص‌های سلامت، پیکرسنجی، فیزیولوژیکی و جسمانی، مهارتی و روانی جهت ورود ورزشکاران به فرایند و سنجش پیشرفت آنها تدوین گردید. تاکنون این اهداف با برگزاری دو دوره آموزشی ۷ روزه به منظور پرورش کارشناسان استعدادیابی و تربیت بیش از ۱۶ نفر کارشناس از سراسر کشور در رده بانوان و آقایان دنبال گردید. همچنین با جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز مقدمات لازم جهت تهیه شاخص‌های قهرمانی در حال تکمیل است.

استعدادیابی و استعدادپروری نه تنها رشته‌های مختلف صعودهای ورزشی را تحت پوشش قرار می‌دهد بلکه با پایش سایر رشته‌های مورد حمایت و مدیریت فدراسیون



آری به اتفاق جهان می‌توان گرفت

(لسان الغیب حافظ شیراز)

حُسنَت به اَتفاق مَلاحَت جهان گرفت

## صعودی سراسری و گرامی داشت پیشکسوتان به شیر کوه



۲- کار گروه پیشکسوتان فدراسیون کوهنوردی این رویداد را مغتنم شمرده و در شب افتتاحیه که با حضور استاندار محترم یزد، مدیرکل تربیت بدنی استان یزد و دیگر مقامات استانی، ریاست فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی، رئیس هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان یزد، آقای دکتر اکبری، لوح تقدیر و کارت ویژه پیش کسوتی جمعی از پیش کسوتان استان یزد مراسم تقدیم حضورشان گردید. این پیشکسوتان عبارت بودند از آقایان کسمایی یزدی، ملکزاده، فرهنگ‌نژاد، مذهبی، آیتی‌زاده تفتی، یزدی‌زاده خلیلی، آرامی، محمدی، مهرآوران، این دومین سری اهداء کارت پیشکسوتان عرصه کوهنوردی بود.

لازم به یادآوری است در مراسم دومین گردهمایی پیشکسوتان که به پاسداشت زنده یاد استاد کاظم گیلان‌پوردی تاریخ ۲۵ و ۲۶ شهریور ۱۳۹۵ در وندارین برگزار شده بود با رونمایی از کارت پیشکسوتان به جمعی از اولین دانش‌آموختگان عرصه کوهنوردی کارت پیشکسوتی اهداء شد.

از ۳۱ الی ۱۵ بهمن ماه ۱۳۹۵ شانزدهمین صعود سراسری زمستانی به قله شیر کوه بزرگداشت دهه مبارک فجر با محوریت فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی و میزبانی هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان یزد برگزار گردید.

در صعود سراسری زمستانی نزدیک به ۱۰۰ نفر خانم و ۲۵۰ نفر آقا شرکت داشتند. این صعود که با تلاش چندین ماهه فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی و هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان یزد در تمام زمینه‌ها اعم از اسکان، پذیرایی، سرپرستی، صعود قله (شب‌مانی در پناهگاه و چادر در ارتفاعات اطراف پناهگاه) برنامه‌ریزی شده بود با موفقیت برگزار شد.

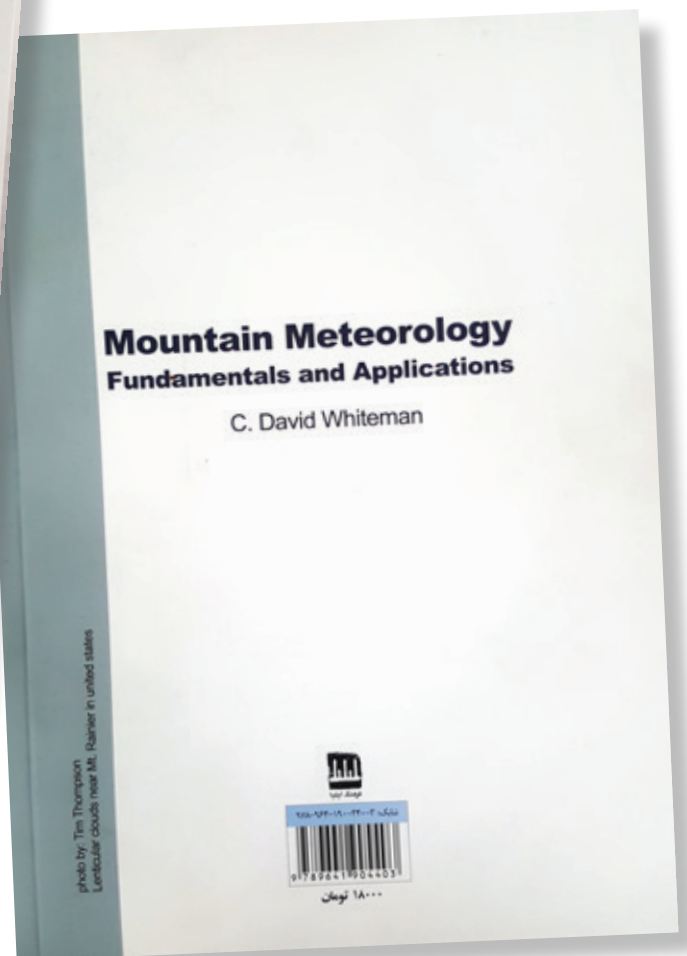
در این صعود دو نکته قابل توجه وجود داشت:

۱- این صعود را تنی چند از هیمالیانوردان خوب کشورمام همراهی می کردند. (آقایان عظیم قیچی‌ساز، جلال چشمه قصابانی، اقبال افلاکیف محمود هاشمی، ایرج معانی، محمود میرنوری و رضا زارعی ریاست محترم فدراسیون)

## معرفی کتاب هواشناسی کوهستان

صبوری، نیما فرید مجتهدی و دکتر ابراهیم اسعدی اسکویی به فارسی برگردانده شده است و انتشارات فرهنگ ایلیا آن را به چاپ رسانیده است. مبلغ این کتاب ۱۸,۰۰۰ تومان است.

کتاب هواشناسی کوهستان (مبانی و کاربردها) با آشنا کردن خواننده با اصول اولیه و مفاهیم هواشناسی کوهستان و همچنین طرح کاربردی این اصول و مفاهیم در مدیریت منابع طبیعی، میزان آگاهی و درک را در این خصوص افزایش دهد. این کتاب نوشته دیوید وایت من، توسط دکتر فرامرز خوش اخلاق، شبنم حاجی نژاد



## درس‌هایی که از بهمن ۸۸ نیاموختیم!

علی معصومی

« که به علل مستقیم این حادثه و ریشه‌های ساختاری آن می‌پردازد و مشکلات بنیادی کوهنوردی ایرانی را که به طور دائم حوادث مشابه را تولید می‌کند معرفی می‌نماید. رأی دادگاه پس از ۵ سال در تاریخ ۹۳/۶/۱۵ صادر شد و مجازات هریک از مقصرین را به قرار زیر تعیین نمود که آگاهی از آن برای کوهنوردان و بخصوص سرپرست‌ها و مدیران گروه‌ها و باشگاه‌ها بسیار ضروری است و شایسته است در جلسات کارشناسی و آموزشی مورد ارزیابی و تجزیه و تحلیل قرار گیرد:

۱- باشگاه ورزشی دماوند به مدیرعاملی آقای سعید صبوری به علت عدم رعایت نظامات معمول و نظارت دقیق، نداشتن برنامه‌ی دقیق جهت استقرار کوهنوردان در گردنه‌ی مذکور (دیزین)، نداشتن ارتباط با مربی اعزامی به منطقه، کمبود تجهیزات لازم، اعزام تنها یک مربی و یک کمک مربی برای هدایت ۲۸ کارآموز و بی‌توجهی به وضعیت هوای روز حادثه مجموعاً ۳۵ درصد مقصر.

۲- اداره‌ی کل راه و ترابری استان تهران به

جهت واگذاری مسئولیت حمل‌ونقل و بازگشایی و ... مسیر شمشک- دیزین به گاجره به بیست اسکی دیزین بدون استقرار ناظر در محل به میزان بیست درصد.

۳- شرکت فنی ساختمانی بامپاد به جهت سهل‌انگاری در مدیریت راه و عدم مسدود نمودن آن، عدم نصب راهبند، علائم هشداردهنده، عدم استقرار یک واحد امداد و اورژانس در محل پیست، عدم نظارت بر پیمانکار به میزان ۱۵ درصد.

۴- پیمانکار شرکت بامپاد آقای عزت‌ا... صادقیان به جهت عدم هماهنگی با پلیس راه، عدم انسداد راه در مبدأ یا مقصد در شرایط بحرانی، عدم تحلیل مناسب از وضعیت بهمن و فقدان وسایل برف‌روب و عدم پیش‌بینی وضعیت و حفظ جاده‌ای به میزان ۱۵ درصد.

۵- مربی کوهنوردی مرحوم فرشاد خلیلی به جهت حرکت دادن گروه بر روی بهمن در شرایط بد به میزان ۱۵ درصد.

افراد فوق در خصوص ۷ تن اعضا و کارآموزان باشگاه دماوند مقصر شناخته شدند و در خصوص سعید طاهری رأی دادگاه به قرار زیر است.

۱- اداره‌ی کل راهداری به میزان ۲۰ درصد.

۲- شرکت بامپاد به مدیریت آقای سولقانی به میزان ۱۵ درصد.

۳- آقای عزت‌ا... صادقیان به میزان ۱۵ درصد.



۶ سال پیش ساعت ۴ بعدازظهر پنجشنبه ۱۵ بهمن ۱۳۸۸ خبری تکان‌دهنده به سرعت در بین کوهنوردان تهران پخش شد. عده‌ای از کوهنوردان در جاده دیزین به شمشک دچار بهمن شده بودند. آن‌ها کوهنوردان باشگاه دماوند بودند که برای کارآموزی بهمن به آن مکان رفته بودند و نام آشنای فرشاد خلیلی به عنوان مدرس و سرپرست گروه کارآموزان خبر را مهم‌تر می‌کرد. در کنار آن‌ها از سعید طاهری کوهنورد شمیرانی نیز نام برده می‌شد که برای اسکی به دیزین رفته بود و او هم دچار بهمن شده بود.

سریعاً گروه‌های متعددی از کوهنوردان تهران، رودبار قصران، کرج و امدادگران هلال احمر از تهران و کرج راهی محل شدند. اگرچه نجات از بهمن به کمک نیروهای امدادی از دوردست معنایی ندارد ولی همان‌طور که ما همواره در اوج ناامیدی دلایلی برای خوش‌بینی می‌یابیم، در این‌جا هم دلایل امید و رهایی کم نبودند.

جاده دیزین در شرایط برفی با لودر، گریدر و بولدوزر حفاظت می‌شود و علاوه بر آن کارگران

راهداری و تعداد زیادی اسکی‌باز در نقاط بهمن‌زده حضور دارند. این تصویر ذهنی امیدها را زنده و کفه‌ی نجات و زندگی را سنگینتر می‌کرد. اما خیلی زود جاده‌های مسدود شده که به هیچ وجه اجازه‌ی عبور از شمشک را نمی‌دادند همه‌ی نظرها را متوجه افراد حاضر در محل کرد. تا ساعت ۸ شب همه از مرگ فرشاد خلیلی و مجید شهپری آگاه شده بودند و سعید طاهری، محمد مهدی خراسانی، علی‌اکبر ابراهیم‌پور، اکبر کشاورز، حمید کاظم‌زاده و نادیا آنجفی در زیر بهمن دفن شده بودند. فردا ظهر در حالی که آفتاب، کوه‌های برف‌زده‌ی سی‌چال و کلون‌بستک را غرق در نور کرده بود، پیکر ۶ کوهنورد از زیر بهمن خارج شد.

اکنون پس از ۶ سال غبار ایام بر اوراق این دفتر نشسته و خاطرات این ماجرای غم‌انگیز محو و کم‌رنگ شده است و اگر پیگیری خانواده‌ی ۸ کوهنورد در شناسایی و مجازات مسببین حادثه نبود، آن هم مانند ده‌ها حادثه‌ی دیگر در عرصه‌ی کوهنوردی فراموش شده بود. برخلاف حوادث مشابه سه عامل موجب ثبت این حادثه و شناسایی ریشه‌های آن شد. اول: پیگیری قضایی خانواده‌ها که پس از ۵ سال به نتیجه رسید. دوم: فیلم تکان‌دهنده‌ی سعید طاهری از دقایق اولیه‌ی ماجرا تا دفن وی در زیر بهمن که نسخه‌ی کامل آن امسال در سینما فلسطین در حضور انبوه تماشاچیان به نمایش درآمد. سوم: انتشار کتاب «آسیب‌شناسی کوهنوردی ایرانی



نجات یافتند: ۱- شاهرخ ساسان ۲- حسین محمدیان ۳- جواد درخشان ۴- حسن بیرجندی.

ساسان و محمدیان و درخشان را گروه ناجیان بعدی که به صورت خودجوش از کوهنوردان و اسکی بازان متعددی تشکیل یافته بود نجات دادند. ساسان و محمدیان بیش از یک ساعت زیر بهمن بودند و درخشان را حدود دوساعت و نیم بعد از عمق یک و نیم متری در حالی که بیهوش بود معجزه اسا نجات دادند. هسته اصلی این گروه فرشید ابوالفتح زاده، علی غضنفری، امید دزفولی و عباس شفاعی بودند. اسامی کامل این افراد در کتاب آسیب شناسی کوهنوردی ایرانی آمده است.

اما در خصوص مقصر دانستن سعید طاهری به واسطه دخالت در امری که در آن تکلیف قانونی نداشته است، حقوقدانان نظر واحدی ندارند. گروهی معتقدند که قانون صراحت دارد هر فردی در قبال کمک به مصدومان و حادثه دیدگان مسئولیت دارد و گستره این مسئولیت از پایین ترین سطح که اطلاع رسانی است تا بالاترین سطح که دخالت در نجات به حساب توانایی شخص است، می باشد.

قانونی به نام «قانون مجازات خودداری از کمک به مصدومین و رفع مخاطرات جانی» مصوب ۵ خرداد ۱۳۵۴ وجود دارد که در ماده ۱ می گوید:

هر کس شخص یا اشخاصی را در معرض خطر جانی مشاهده کند و بتواند با اقدام فوری خود یا کمک طلبیدن از دیگران یا اعلام فوری به مراجع یا مقامات صلاحیتدار از وقوع خطر یا تشدید نتیجه‌ی آن جلوگیری کند بدون این که با این اقدام خطری متوجه خود او یا دیگران شود و با وجود استمداد یا دلالت اوضاع و احوال بر ضرورت کمک، از اقدام به این امر خودداری نماید به حبس جنحه ای تا یک سال و یا جزای نقدی تا پنجاه هزار ریال (این مبلغ مربوط به چهل سال قبل است) محکوم خواهد شد.

پس برخلاف نظر سه کارشناس مبنی بر این که سعید طاهری در امر نجات تکلیف قانونی نداشته است هر کس همانند او که دارای مهارت‌ها و توانایی‌های کوهنوردی و نجات باشد موظف به دخالت است. سعید طاهری کوهنورد، سنگ‌نورد و اسکی بازی توانا بود که قبلاً در عملیات نجات متعددی شرکت کرده بود و با هلال احمر نیز همکاری داشته است و به استناد این قانون رأی مذکور در حق او ناعادلانه است. علاوه بر آن رأی مذکور در آینده می تواند مرجع آرای مشابه برای ناجیان کوهنورد و حتی هلال احمر باشد که در این صورت اثر زیانبار آن استمرار می یابد.

متأسفانه در دفاع از سعید هیچ اشاره ای به قانون مزبور نشده است و چون سعید طاهری در آن روز اسکی باز بوده است مسئولین پیست دیزین وظیفه حفاظت از جان وی و سایر اسکی بازان را بر عهده داشته و باید به جای متوقف کردن آنها در جاده به مدت چندین ساعت، ایشان را به هتل دیزین منتقل می کردند کاری که نهایتاً انجام دادند ولی نوشداروی پس از مرگ سعید بود. اشتباه بزرگ و فاحش مدیریت پیست موجب پیدایش آن وضعیت خطرناک برای اسکی بازان بود و به جز وی جان حسین محمدیان و چند اسکی باز دیگر از جمله دو اسکی باز خارجی را نیز به خطر انداخت. نسبت مدیریت پیست به اسکی بازان مشابه نسبت باشگاه دماوند به اعضای تیم کوهنوردی است.

درس های این حادثه برای کوهنوردی ما بسیار است و بزرگترین پاسداشت از جان باختگان و جانفشانان این حادثه استخراج اشتباهات، بازآموزی کوهنوردان براساس نتایج حاصل و اصلاح ساختارهای تشکیلاتی و سازمانی است.

۴- مرحوم سعید طاهری به میزان ۵۰ درصد مقصر شناخته شدند. طبق نظر سه تن از کارشناسان هیأت کارشناسی پنج نفره در مورد اسکی باز مرحوم آقای سعید طاهری با عنایت به بازنگری فیلم‌های موجود مرحوم سعید طاهری که به صورت داوطلبانه از اتومبیل متوقف شده پشت بهمن خارج و مبادرت به کمک‌رسانی به سانحه دیدگان بهمن اول می‌نماید، با پذیرش ریسک خطر بالای سقوط بهمن دوم، اقدام به این کار شرافتمندانه کرده است. لیکن علیرغم ارج نهادن به اقدام جوانمردانه‌ی وی، بر اساس قاعده‌ی مسئولیت، بخشی از خسارت [۵۰ درصد به واسطه‌ی ریسک و مداخله در امری که در آن تکلیف قانونی نداشته است. (این جمله نظر سه تن از کارشناسان است)] متوجه شخص ایشان بوده است.

کمتر کسی از احکام فوق مطلع است یا به آن اهمیتی داده است. مدتی است که افکار عمومی جامعه کوهنوردی تماماً متوجه آقای سعید صبور مدیرعامل باشگاه دماوند است که محکوم به ۲ سال زندان و پرداخت بیش از سیصد میلیون تومان دیه به هفت تن جان باختگان باشگاه دماوند است. خوشبختانه خانواده‌های ۷ نفر کوهنورد نسبت به لغو مجازات زندان آقای صبور رضایت داده‌اند و هم‌اکنون عده‌ای بسیج شده‌اند تا با جمع‌آوری کمک مالی آقای صبور و باشگاه دماوند را در پرداخت دیه یاری کنند. در روزگاری که آتش و تب انتقامجویی بر رفتار اجتماعی ما حاکم است، بزرگواری خانواده‌ی ۷ کوهنورد شایسته‌ی سپاس و تقدیر فراوان است. آن‌ها که پاره‌های وجود خود را در اثر بی‌توجهی و سهل‌انگاری افراد و نهادهای مختلف از دست داده‌اند و سرانجام پس از سال‌ها تلاش توانستند رأی محکومیت و مجازات مسببین حادثه را به‌دست آورند، با این بخشش تعلق خاطر خود را به کوهنوردی و کوهنوردان نشان دادند و به این ترتیب بین آقای صبور و سایر محکوم‌شدگان تفاوت قایل شدند. اما رأی مذکور در خصوص مقصر دانستن سعید طاهری از این پس موجب نگرانی ناجیان و امداد رسانیان در حوادث مشابه است. ناجی علاوه بر این که امنیت، سلامتی و حتی جان خود را در خطر می‌اندازد باید نگران تبعات قضایی عمل خود نیز باشد. به یاد آوریم که بازداشت افراد یاری رسان به مجروحین تصادفات خودرویی کار را به جایی رساند که مصدوم در کنار خیابان جان می‌سپرد و کسی حاضر به انتقال وی نبود. دو تن از کارشناسان هیأت پنج نفره آقایان رضا زارعی ریاست فعلی فدراسیون کوهنوردی و دکتر حمید مساعدیان بودند که با این نظر مخالفت کرده‌اند و نظر خود را جداگانه به دادگاه ارائه کرده‌اند ولی نظریه اکثریت مبنای رأی قرار گرفته است.

سعید طاهری آن روز در جمع ۸ نفره‌ی جان باختگان و ناجیان تنها بود و امروز هم تنها همدم تنهایی مظلومانه او اشک‌های مادرش است که می‌گوید وقتی گفتند که او ۵۰ درصد مقصر است گویی برای بار دوم خبر مرگ او را به من دادند با این تفاوت که این بار سعید من نمرده بود بلکه روح بزرگ و جوانمرد او را کشته بودند. اری جان فشاندن و مقصر شدن دردناک است.

به کدام مذهب است این به کدام ملت است این که کشند عاشقی را که تو عاشقم چرایی؟

برای ادای دین به ناجیان آن روز که در این راه دلاورانه جان فدا کردند و با تا پای جان کوشیدند نام بزرگ آن‌ها را یادآوری می‌کنیم.

۱- محمد مهدی خراسانی ۲- حمید کاظم زاده ۳- علی اکبر ابراهیم پور ۴- اکبر کشاورز ۵- فرشاد خلیلی ۶- سعید طاهری و ناجیانی که از بهمن

## سهم آتش نشان ها در امداد و نجات حوادث کوهستان

مصاحبه از: فرشته احمدیان فر  
عکس از: کیان نادری



### ● در ابتدا لطفاً خودتان را معرفی بفرمایید.

ضمن عرض سلام و ادب خدمت شما، بنده «رامین نایب پور» رئیس ایستگاه ۶۴ آتشنشانی و نجات و همچنین سرپرست تیم های جست و جو و نجات کوهستان و غواصی تیم های آتش نشانی شهرداری تهران هستم.

### ● اگر اجازه بدهید بلافاصله صحبت هایمان را به فضای کوهستان بکشانیم. لطفاً از سابقه تشکیل تیم امداد و نجات بگویید.

همان طور که استحضار دارید گستره کوهستان های شمال تهران و دامنه البرز جنوبی از گردنه کوچک تا دره کن را شامل می شود. تا قبل از سال ۱۳۶۴ گروه نجات سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی برابر مصوبات تنها تا ارتفاع ۱۸۰۰ متری که محدوده پایانی شهری بوده است را پوشش می داده است و ارتفاعات بالاتر از ۱۸۰۰ تخت پوشش عوامل جمعیت هلال احمر و فدراسیون کوهنوردی بوده است.

اما با گذشت زمان و به لحاظ افزایش حوادث کوهستان و درخواست کمک آسیب دیدگان از سازمان آتش نشانی، نیروی انتظامی، اورژانس و ... ناگزیر شدیم که در اواخر سال مذکور طرح پیشنهادی راه اندازی تیم های جستجو و نجات آتش نشانی را به مدیریت عامل سازمان بدهیم؛ که نهایتاً در سال ۱۳۸۷ طرح الزام شهرداری مبنی بر برنامه ریزی و تامین بودجه و ساماندهی گروه های امدادی دیگر و همچنین تقسیم بندی و مشخص نمودن محدوده عملیاتی و استقرار این عوامل در مناطق تعیین شده به مورد اجرا گذاشته شد تا بواسطه آن هم از تراکم امور کاسته شود و هم زمان امداد رسانی کاهش پیدا کند، که چنانچه اطلاع دارید این طرح تاکنون به طور کامل عملی نگردیده است و در حال حاضر گروه نجات سازمان آتش نشانی به طور داوطلبانه و با حداقل نیرو و تجهیزات و به طور مستقل با جدیت و فداکاری نسبت به خدمات رسانی به کوهنوردان و کوهپیمایان اقدام می نمایند.

### ● در امر آموزش تیم تاکنون چه فعالیت هایی انجام شده؟

می توانم به این نکته اشاره کنم که تا سال ۱۳۸۴ سازمان آتش نشانی تهران فاقد پرسنل آموزش دیده حوادث در کوهستان بود.

بنابر این پیرو مصوبات متخذ از سوی مسئولین محترم عملیات منطقه ۳ سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران بزرگ، مبنی بر ضرورت تشکیل گروه ویژه امداد و نجات در کوهستان، اولین دوره آموزش پرسنل انتخابی خود را تعداد ۲۴ نفر به این منظور در بهمن ماه ۸۴ برگزار نمود. اما متأسفانه با تمام تلاش و مکاتبات با فدراسیون کوهنوردی از جهت آموزش حین خدمت این افراد و به روز نگه داشتن دانش کوهنوردی آنان نتیجه ای حاصل نگردید. و بعد در سال ۸۷ سازمان پیشگیری و مدیریت شهرداری تهران طی هماهنگی با مرکز

آموزش کوهستان تیپ ۶۵ نوهده (نیروی ویژه هوابرد مربوطه را برگزار کرد و تعداد ۴۶ نفر با موفقیت آن را به پایان رساندند و همچنین این افراد از تاریخ ۹۰/۱۰/۲۳ تا تاریخ ۹۱/۴/۲ پس از شرکت در دوره آموزش تخصصی جستجو و نجات کوهستان که از سوی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی برگزار گردید شرکت نموده و موفق به دریافت گواهینامه شدند که در حال حاضر مشغول خدمت می باشند. ولی همچنان نیازمند به روز شدن و نیروهای تازه نفس و آموزش دیده هستیم.

### ● امکانات و تجهیزاتی که در اختیار دارید جوابگوی نیازهای شما در امر

#### امداد رسانی به کوهنوردان می باشد؟

قبل از سال ۱۳۸۴ گروه نجات سازمان آتشنشانی به طور مطلق فاقد تجهیزات لازم جهت خدمت رسانی به شهروندان در حوادث کوهستان بود. در اواخر سال ۸۴ تجهیزات تخصصی به مقدار محدود تهیه و در اختیار مامورین قرار گرفت. و کم کم تا به امروز سعی شده به تجهیزات تخصصی اضافه شود.

### ● تا چه حد به هدف متعالی خودتان با توجه به نیازی که توسط جامعه

#### کوهنوردی وجود دارد، نزدیک شده اید؟

با توجه به پیگیری های صورت گرفته و مساعدت هایی که از سوی مدیریت عامل محترم سازمان و معاونت عملیات و مدیر مناطق مختلف شهرداری علی الخصوص مدیر منطقه ۳ سازمان آتش نشانی شده هم اکنون کمبود لوازم و تجهیزات تا حدی رفع شده و تقریباً به بحث استاندارد کشورهای اروپایی نزدیک شده ایم و این جای خرسندی دارد که توانسته ایم از نیروهای علاقه مند و متخصص بهره مند شویم، بطوریکه هم اکنون و در همین ایستگاه که ما حدود ۶۱ نفر نیرو داریم که تماماً دوره نجات کوهستان را گذرانده اند و در

- مقایسه با گروه های دیگر امداد و نجات سرآمد هستند. جای تشکر فراوان دارد از مدیریت سازمان که در این زمینه مساعدت لازم را داشته اند و از سوی دیگر در خصوص آموزش و امکانات پایگاهی ناحیه کوهستان هم شهردار منطقه ۱ کمک های فراوانی به ما کرده اند، که از نمونه این امکانات تبدیل یک باب اتاق چوبی سال ۱۳۸۵ در ایستگاه ۵ تله کابین به یک پناهگاه کاملا مجهز به سیستم آب رسانی، سرویس بهداشتی و سیستم سبتیک می باشد که روزهای پنجشنبه و
- آیا امیدی به اختصاص بالگرد در عملیات امداد و نجات وجود دارد یا همچنان باید در حسرت آن بمانیم؟ سازمان آتش نشانی که بالگردی در اختیار ندارد و اگر هم نیاز باشد از طریق جمعیت هلال احمر اعزام می شوند که متأسفانه بالگردهای آن ها هم پشتیبانی (MI۱۷) می باشد و مناسب حوادث نجات کوهستان نیست و پروانه هایش در فصل زمستان ایجاد بهمن می کند و امکان ورود به تنگه ها و دره ها را ندارد.



جمعه هر هفته یک تیم ۶ نفره نجات کوهستان در این پایگاه مستقر می باشند.

- آیا توانسته اید مسئولین را در زمینه نیاز مبرمی که به بالگرد وجود دارد توجیه کنید؟ فعلا خیر. کار ساده ای نیست. ملاحظاتی وجود دارد که در حال حاضر نه از دست ما، نه فدراسیون و نه سازمان آتش نشانی کاری بر نمی آید. هم محدودیت های پروازی فراوانی داریم و هم بحث نگهداری و تامین و ... وجود دارد.
- در ادامه این تریبون در اختیار شما و هر آنچه که لازم می دانید را بفرمایید. «کوهستان» آموزگار بزرگ شهامت، شجاعت و پایمردیست؛ کیفیت صعودمان را بالا ببریم تا بیشترین استفاده و بهره را از این محیط پاک و بی آلودگی ببریم. همچنین از شما به خاطر اشاعه فرهنگ ایمنی تشکر می کنم و به تمام نیروهای امدادگر که در جهت نجات جان افراد قدم بر می دارند خداقوت می گویم.
- جناب آقای نایب پور، بفرمایید که در حال حاضر چقدر پایگاه امداد و نجات در تهران وجود دارد؟ غیر از همین جایی که شما الان در آن حضور دارید ایستگاه ۷۴ هم در جاده «کن» با نیروهای کارآمد و متخصص فعال می باشد و بزودی پایگاه امداد و نجات در که هم به بهره برداری خواهد رسید.
- در ارتباط با بحث قدیمی متولی گری حوادث کوهستان اگر صحبتی دارید بفرمایید. صراحتاً عرض می کنم که هنوز در این مقوله متولی نداریم و قطع الیقین باید به دنبال ایجاد پلیس کوهستان همانند کشورهای اروپایی باشیم که کاملاً تخصصی و ویژه در این حوزه کار کنند. ببینید اگر ما در تمام ارتفاعات نیروهای مستقر داشته باشیم با در اختیار داشتن لوازم و تجهیزات و بالگرد اختصاصی می توانیم در کمترین زمان خودمان را به محل حادثه برسانیم.

## گزارش صعود قله علم شاه – جبال بارز کرمان

حسین نظر

فروردین ۱۳۸۴

و قفس و دیگر ارتفاعات کرمان عبور کرده و به کوه های کم ارتفاع رنگ در رنگ و دشت های پر بوته سبز رنگ منطقه تهرود منتهی می شود. کمی جلوتر در دور دست نمای جنوبی کویر لوت با طوفان های شن در حرکت در چشم ها ظاهر می گردد.

بخش کوهستانی ده بکری و محمد آباد مسکون که از برف های سخت زمستانی بیدار گشته با درختان غرق در شکوفه اش که در چند کیلومتری ناحیه گرمسیری

جیرفت قرار گرفته است

به ما خوش آمد می گوید.

به جیرفت می رسیم با جلوه های خاص آن ، درختان اکالیپتوس و از سویی بلندی های کم ارتفاع پیرامون که همچون نعلی شهر را در بغل گرفته است. شهری که به لقب هند ایران شهره یافته و به عنوان بزرگترین منبع تولید محصولات کشاورزی کشور محسوب می شود و با وجود باغ های مرکبات و گلخانه های



صیفی جات، نیاز مصرف مردم سراسر ایران را در فصل سرد و دیگر فصول تامین می کند.

پس از پرس و جو از اهالی شهر، مسیر عنبرآباد را جویا می شویم. شهری که در ۲۵ کیلومتری جنوب جیرفت قرار گرفته است. در نزدیکی عنبرآباد و در مسیر جاده جیرفت به کهنوج در محلی به نام خرپشت، یکی از جاده های اصلی ورود به منطقه جبال بارز قرار گرفته که به روستاهای گرم و رودفرق می رسد. جاده ای به طول ۳۵ کیلومتر و عبور به دنیای دیگری از دشت های زریں و نخلستان ها و باغات منطقه. کمی جلو تر می رویم و نیم نگاهی می کنیم به زمین های سبز دیم گندم و دیگر محصولات که گرچه هشت سال متوالی را در خشکی مطلق بسر برده اند ولی امسال جانی دیگر به خود گرفته اند.

به گرم نزدیک می شویم. عزیزان محلی از خانه های کویری خود بیرون آمدند و به مانند اسم روستایشان گرمی و صفا را به ما هدیه کردند این عزیزان با مهربانی و خوشرویی از ما خستگان راه و جاده با نان، ماست، چای و خرما پذیرایی کردند و از

بدون اغراق بلند ترین کوههای شرقی را می توان در استان کرمان جستجو کرد. مجموعه این سلسله جبال با توجه به موقعیت خود همواره دارای فرصت های ناشناخته ای برای عاشقان طبیعت بوده است. علیرغم سختی ها و مشکلات و طولانی بودن مسیر دسترسی – که در عدم ورود بعضی از انسان های مخرب به این منطقه موثر بوده –، این منطقه را در زمره بهترین جاذبه های کوهستانی شهر نخل

و کویر و ستاره ها معرفی کرده است.

قله علم شاه به ارتفاع ۳۷۴۱ متر از سطح دریا بلند ترین قله رشته کوه جنوبی و سراسری جبال بارز می باشد که در حدود ۶۰ کیلومتری خاور جیرفت واقع گردیده است. ابتدای این رشته از مرغک شروع و با طولی نزدیک به ۲۵۰ کیلومتر در منطقه باتلاق جازموریان پایان می یابد. جبال بارز به دلیل داشتن گونه های گیاهی و جانوری غنی در بخش های پایین دست و

بالادست ارتفاعات اصلی و همچنین وجود مراتع در میان تشکیلات سنگی گرانیتهی در سراسر منطقه از جمله زیباترین مناطق کوهستانی ایران می باشد.

وجود دیواره های بلند و سوزنی های جذاب فنی و شیب های با درجات بالا و آبشار های بلند، همه و همه از یک کوهستان متنوع و دشوار خبر می دهد. از سویی رویش درختان سرو کوهی و سوزنی برگ ها در مساحت زیاد عاملی در تثبیت خاک و زیبایی چشمگیر محیط و تغییرات اقلیمی بوده است. اجرای بهتر صعود به قله ها و مناطق اطراف علم شاه از کرمان به علت مسیرهای طولانی شهری و کوهستانی نیازمند چهار الی پنج روز زمان است. همچنین مسیر های طولانی در تیغه های مختلف و درگیری متناوب، انجام فعالیت شناسایی در این منطقه را حایز اهمیت کرده است.

آغاز برنامه

ابتدا از ترمینال اصلی کرمان مسیر چهار ساعته که حدود ۳۰۰ کیلو متر می باشد را به سمت جیرفت آغاز می کنیم. جاده ای بس تماشایی که از کوههای بلند جوپار

که به قله منتهی می شود. پیمایش این مسیر از محل کمپ تا قله نزدیک به ۸ ساعت زمان می برد.

ساعت ۳ بعد از ظهر مسیر برگشت را از شرق قله پی می گیریم و با توجه به کمبود وقت، از دومین دهلیز پر شیب که به دره بیدان منتهی شده و شیبی نزدیک به ۷۰ درجه دارد را انتخاب می کنیم. فرودی سخت و تکنیکی که تا پایان شیب حدود ۲ ساعت زمان می گیرد و پس از آن ادامه مسیر رودخانه تا سرگردار.

پس از ۱۲ ساعت کار فشرده و در ساعت ۷:۳۰ غروب و پیش از وداع خورشید شرق ایران به محل کمپ می رسیم. شیبی پرخاطره را در زیر ستارگان کویر و طنازی آتش سپری کرده و فردای دیگر با سلامی به آبشار وروار و عکاسی از محیط و منطقه به رودفرق بازگشتیم.

(\*) با ادامه مسیر دره سمت راست در محل دوآب اول و پس از مدت زمانی حدود یک ساعت به محل دوآب دوم رودخانه می رسیم. در محل دوآب دوم، مسیر دست چپ ورودی به آبشار وروار (vorevar) می باشد که رسیدن به آن حدوداً دو ساعت و نیم طول می کشد. کم کم به آبشاری عظیم و با شکوه با ارتفاعی بالغ بر ۹۰ متر که هر انسانی را به وجد می آورد نزدیک می شویم. هوای خنک و فرح بخش اطراف آبشار در گرمای ظهر خستگی را برطرف می کند با نگاهی عمیق از فضای آبشار که خروشان و قدرتمند به پایین می ریزد با آبشار وداع می کنیم و از سمت راست حدود دویست متری مانده به آبشار و از مسیر پاکوب و طی زمان حدود دو ساعت در محلی کم نظیر و تماشایی به نام وروار بالا و محل سرگردنه (e-sar-godar) که زمین های کشاورزی و باغات اهالی رودفرق است مستقر می شویم. قلمرو کوهستانی ایران عکس از: حسن دهدشتی

مشکلات و خوشی های طبیعت و خودشان برای ما درد دل کردند. دقایق قشنگی سپری گشت و سپس زمان جدایی از این عزیزان فرا رسید.

لحظات غروب فرامی رسد و راه پایانی شش کیلومتری تا رودفرق در انتظار ماست. از وسیله خبری نیست. کوله ها را بستیم و پیاده گام بر روی دشتی سنگی که در اطرافش گل ها و گون های وحشی سر بیرون آورده بود گذاشتیم. در تاریکی به رود فرقی رسیدیم. سوسوی چراغ ها در بالاتر ها و سر و صدای بچه ها و بزرگان دیده و شنیده می شد و ما بی خبر از جلوه های روستا با هدایت یکی از اهالی شریف در منزل بومیان شیبی را به صبح رساندیم.

بامدادی دل انگیز را به سوی شمال دره اصلی و جهت خلاف رودخانه ادامه دادیم. همه جا زیبا است و در هر پیچی نسیم رودخانه تا حدی گرمای راهپیمایی را از تن به در می کند و ما مسرور و سر حال به دنبال هدف پیش می رویم. در کمرکش ها و دامنه های دره ساکنین کپر نشین و عشایر مختلفی از توابع جیرفت و عنبرآباد را می دیدیم که به دامداری مشغول بودند و هر از گاهی هم سلامی می دادند.

با یک ساعت و نیم پیاده روی به اولین دوآب رودخانه برخورد می کنیم. فرم ظاهری کوه ها تغییر یافته و نمای درختچه های سوزنی برگ پدیدار می گردد. (\*) دره سمت چپ را انتخاب کرده پس از سه ساعت کوهپیمایی مسرت بخش در مسیری که فوق العاده بکر می باشد به آبادی کوچک و باغات کُور می رسیم. استراحتی می کنیم و از دره شرقی به نام طابع حیدر (tabe heydar) که کمتر صعود می شود بالا می رویم. در انتهای دره به گردنه ای به نام سرگودار (e-godar) رسیده و مستقر می شویم. چمنزارهایی در محیطی مسطح با درختان گردو و سرو، قله علم شاه با برف ها و تیغه های آلی خود جلوه های زیبا به این محیط بخشیده و از سوئی انسان را به این تفکر وامی دارد که تمام زوایای کوه های جهان در یک جا جمع شده است.

ساعت ۷:۳۰ صبح روز بعد در مسیری که از سمت چپ رودخانه قرار گرفته راهی می شویم. مسیر از آخرین درخت گردو در سمت چپ داخل دره ای غربی ادامه پیدا کرده و به گردنه غربی منتهی می شود سپس سوار بر یال و مخروط اصلی قله می شویم و پس از حدود ۶ ساعت بر بلندای بارز می ایستیم.

مسیری که برای صعود در نظر گرفتیم یال سنگی دست راست راه نرمال است که به تیغه هایی متشکل از برف و سنگ منتهی شده و به هولنگ معروف است. صعود این مسیر با درگیری پی در پی با سنگ و یخ همراه بوده و صعودی نیمه دشوار به حساب می آید. پس از صعود از این مسیر به خط الرأسی بر می خوریم



## پناهگاه‌سازی گذشته، حال، آینده

ابراهیم فرجی پور

پناهگاه چیست: آنجا که برای حفظ جان و سلامت پناه برند. (لغت نامه دهخدا)

بدون شک وجود پناهگاه و جان پناه در ارتفاعات و محیط کوهستان دارای معایبی است که همگی نسبت به آن اتفاق نظر داریم، احداث و ساخت تمام جان پناه ها و نیز پناهگاه ها بر حسب نیاز و به دنبال وقوع حادثه و یا برای پیشگیری از حوادث ساخته و راه اندازی شده اند، یقیناً مکان یابی و ظرفیت پناهگاه ها و نیز



آسیب های ناشی از وجود پناهگاه نسبت به مزیت ها و فواید آن غافل مانده و با بیان برخی دلایل منطقی و گاه آرمانی نسبت به پدیده های اجتماعی و نیازمندی های زندگی روزانه مردم راه حل و آینده نگری خوبی نداشته و همه چیز را در مخیله خود می بینند، آنان به عنوان روشنفکران و متخصصین امین برای رفع نیاز انسان و جایگزین پناهگاه چه چیز را پیشنهاد می کنند؟ آنچه مسلم است رشد و

پیشرفت تکنولوژی در زندگی مردم و جامعه در همه جا مشهود و رو به توسعه است و نمی توان توقعات و نیازهای به حق و یا ناحق جامعه را نادیده گرفت، و یا با بیان دلایل منطقی و یا غیر منطقی با پندار گرایی ذهنی در میانه راه منتظر توقف زمان بدل خواه خود باشیم، در اینجا قصد اهانت و بی حرمتی به کسی نیست ولی متأسفانه رابطه نابرابر انسان با طبیعت باعث تخریب خاک و زیست گاه بشر گردیده است، آیا وجود پناهگاه باعث آلودگی و محل زباله گردیده؟ وانگهی متأسفانه در مسیر اکثر قتل ایران و کمپ های شب مانی آلودگی زیست محیطی و بهداشت شخصی مشاهده میشود، به همین منظور ابتدا باید فرهنگ و نوع استفاده از هر چیزی در جامعه و پیرامون خود بستر سازی کنیم، به یقین وجود پناهگاه علت آلودگی و تخریب محیط زیست نیست، بلکه در اکثر مناطق کوهستانی پراکندگی و وجود زباله در همه جا به چشم می خورد، به هر حال وجود پناهگاه به عنوان توقف گاه نیازمند آب شرب و احداث سرویس بهداشتی جهت فضولات انسانی بوده که از نیازهای درجه اول انسان در زندگی روزانه است. لذا آلودگی و تولید زباله اجتناب ناپذیر و باید با مدیریت و سرپرستی در محل آن را کاهش داد. از طرفی اغلب پناه گاهها در ارتفاعات بوده و تردد افراد و لگردد و متفرقه در آن محل امکان پذیر نیست، بدون شک عدم رعایت موارد فوق ریشه فرهنگی داشته و باید راه حل آن را در جای دیگر جست، لذا با صراحت میتوان گفت عدم فرهنگ نگهداری و بهره برداری از پناهگاه و جانپناه باعث ایجاد مشکلاتی شده که خاطر همه را آزرده کرده است. در سالهای دورتر اغلب کوه نوردان با توجه به وجود جانپناه با خود چادر و تجهیزات شب مانی می بردند و با رسیدن به جانپناه در صورت وجود مهمان به داخل وارد نمی شدند و یا با تواضع و احترام درب آن را باز کرده و با خروج مجدد درب جانپناه بسته می شد و نیز برخی از روستایان با توجه به محدودیت زندگی منازل خود را در اختیار کوه نوردان قرار داده و برخی افراد در این زمینه زیانزد و معرف جامعه هستند، ولی هم اکنون به دلیل عمومی شدن و توسعه کوه نوردی متأسفانه مناسبات و رابطه علاقه مندان این

نحوه نگهداری و پذیرش مراجع کنندگان بر اساس ظرفیت و نیازهای جامعه امروزی نبوده، لاجرم توقعات متولیان دلسوز کوه نوردی نسبت به حریم مناطق کوهستانی و حفظ محیط زیست برآورده نمی شود، دغدغه اکثریت نویسندگان، آلودگی و تخریب محیط زیست، استفاده افراد متفرقه و غیر مسئول از پناهگاه، هزینه های زیاد برای ساخت، عدم استفاده از تجهیزات به امید وجود پناهگاه و نمونه های دیگر که در خصوص آن دلواپسی اکثر علاقه مندان به کوه مشاهده می شود، ولی نبود پناهگاه چه اندازه به بهبود موارد ذکر شده کمک خواهد کرد؟ از طرفی علت نداشتن تجهیزات در کوه به بهانه وجود پناهگاه دلیل منطقی نیست و بی تردید نداشتن تجهیزات علت و دلایل دیگری دارد، به یقین کوه نوردان با تجربه هیچ وقت بدون وسایل و پوشاک به امید پناهگاه به کوه نخواهند رفت و چنانچه کسی بدون تجهیزات به کوه رفته باشد از علاقه مندان، رهگذران، کوه نوردان آماتوری هستند که به هر دلیلی فاقد تجهیزات بوده و در نتیجه در شرایط اضطراری بهترین محل امن برای زنده ماندن پناهگاه یا جان پناه خواهد بود. آیا پناهگاه و میله راهنما برای کوهروها تهدید است؟ وانگهی شرایط بحرانی و ناپایدار در کوهستان برای مبتدی و با تجربه تمایزی قایل نیست، لذا بکرات دیده و شنیده ایم کوه نوردان با تجربه نیز براحتی قربانی قهر طبیعت گردیده اند. در این صورت اگر همه مراجع کنندگان بصورت اخلاقی حقوق شهر وندی را نسبت به محیط پیرامون و پناهگاه رعایت نمایند، به یقین به بخشی از خواسته های نویسندگان و جامعه متعهد کوه نوردی پاسخ مناسب داده خواهد شد، ولی آنچه به نظر می رسد نوشته های فوق از سوی کسانی است که دل نگرانی زیادی نسبت به محیط زیست دارند، در این صورت تصور می رود بود و نبود میله راهنما و جان پناه به عنوان یک عقیده و اعتقاد شخصی بوده و ظاهر ادراک صحت گفتار موافقان و مخالفان شکی نیست، اما عقیده و اعتقاد نسبت به موارد ذکر شده در سیرت و ذات هر شخصی تبلور یافته و اتفاق نظر همگان غیر ممکن به نظر می رسد. لذا اکثر منتقدان پناهگاه سازی باید آوری نکات منفی و

پناه گیری در شرایط اضطراری و نجات جان صدها نفر در طول سال در جان پناه های کشور و نیز خدمات رسانی در پناه گاهها به قشرهای مردم و علاقه مندان در اخبار و رسانه ها و نیز در جامعه کوه نوردی منعکس نمی گردد، ولی متأسفانه بر حسب عادت و فرهنگ ناخواسته نسبت به وقوع حادثه ولو جزعی وسهوی به تملق گویی پرداخته، لذا دامنه وانعکاس آن در رسانه ها و جامعه تاثیر نامطلوبی در افکار عمومی خواهد گذاشت. بدون شک هیچکس موافق توسعه و احداث پناهگاه سازی نیست ولی تصور اینکه همه پناهگاه ها در کشور بر چیده شوند آیا شرایط برای هزاران نفر از علاقه مندان و کوه روها در میانه راه و مسیر قله بهتر خواهد شد؟ آیا بهبودی در وضعیت محیط زیست و بهداشت شخصی حاصل میگردد؟ و یا امداد رسانی در

شرایط اضطراری و بحرانی به محل وقوع حادثه انجام خواهد شد؟ آیا خوش بینی به پندار و باورهای رویایی خردمندانه است؟ چرا با تعصبات فردی منکر برخی امکانات و مزیت های پناهگاه می شویم در صورتی که یکی از علت های اصلی احداث پناهگاه ها جلوگیری از وقوع حادثه و خدمات به جامعه کوه نوردی در محل بوده است، از این رو باید بپذیریم که هر آبادی در پی خود تخریب خواهد داشت و انسان متفکر و با هوش است که با مدیریت و



سرپرستی آسیب پذیری را کاهش داده و نسبت به نیازهای جامعه و دیگران راه حل منطقی داشته باشد و گر نه با بیان مطالب آرمائی و افکار خوش بینانه به دنبال فاصله بودن مشکلی را حل نخواهد کرد، از این رو به دلیل مسئولیت اجتماعی در پاسخ گویی به نیازمندی ها و روند جامعه با مصلحت اندیشی و تعقل نسبت به جانپناه، نصب میله راهنما و نیز بهداشت فردی باید با تحلیل ودلائل منطقی با شهروندان و علاقه مندان همراه شد و گر نه می توان با بکارگیری واژه های آرمائی و با مغفله گویی با مردم صادق نباشیم، از طرفی انسان برای زیستن و دست یابی به خواسته ها و نیازهای خویش گاهی به ناچار با دستکاری طبیعت و محیط پیرامون ادامه حیات خواهد داد، اما در این پروسه گذار توجه به نکات پیشگیری و حداقل آسیب پذیری به محیط و طبیعت باید جایگاه اخلاقی خود را حفظ نماید. ساخت پناهگاه و جانپناه با هر نیتی پاسخگویی به نیازها و ضروریات اجتناب ناپذیر جامعه بوده و با قبول نقاط ضعف وقوت می توان به واقعیت نزدیک شد، ولی در این رابطه گردانندگان مکان های مورد نظر نیز نسبت به آلودگی و نحوه کاربری دل خوشی از مراجعه کنندگان ندارند، اکنون به نظر می رسد با نصیحت و عتاب و خطاب نمی توان وضعیت موجود را با اصول و معیارهای رویایی ارزیابی و ساماندهی کرد، لذا بهتر است متولیان و نهادهای دولتی و کوه نوردی با صبر حوصله و با بهره گیری از کارشناسان و متخصصین پناهگاه ها و مناطق کوهستانی نسبت به بررسی خواسته ها و نیازهای علاقه مندان و جامعه کوه نوردی با پذیرش واقعیت های موجود و زندگی امروزی چاره اندیشی نمایند، از طرفی جامعه کوه نوردی کشور نیز باید با نگاه خوش بینانه و در راستای مسئولیت اجتماعی برای ساماندهی و بهبود شرایط موجود تلاش بیشتری نماید.

ورزش نسبت به کوهستان و محیط پیرامون تحت تاثیر فرهنگ ناخواسته جامعه صنعتی بتدریج کاسته و پای بندی به ارزش ها و حقوق شهروندی کم رنگ گردیده است. باید بپذیریم جامعه کوه نوردی مثل همه پدیده های اجتماعی در حال گذار بوده و لاجرم باید با پیشرفت و رشد تکنولوژی همراه شویم، لذا رمز موفقیت انسان در طول تاریخ آینده نگری و با نقد گذشته همراه بوده است، از اینرو صحت و نادرستی عملکرد گذشته قابل دسترسی ولی دست یابی به آینده همواره با تردید و خطا و خطر خواهد بود، لذا نکوهش به عملکرد گذشته و اطمینان به آینده منطقی و قابل حصول نیست، از طرفی تصور ما نسبت به برخی ایده ها و نظرات قابل بررسی بوده ولی لازم است ضمن حفظ ارزشها در قبول واقعیت ها و پاسخ گویی به نیازهای جامعه کنونی

تعامل داشته و در باور خویش نسبت به شرایط موجود تجدید نظر نماییم. گر چه وجود پناهگاه و نیز نصب علائم طبیعی و مصنوعی در مسیرهای فرعی و اصلی برخی از قله های پر تردد باعث تخریب و برهم زدن آراستگی طبیعت می گردد ولی سیر تاریخ و خواستگاه اجتماعی همواره در مسیر خود منجر به توافق اجباری انسان با طبیعت همراه بوده است، لذا جوانان و نسل فعلی جامعه با داشته ها و افکار خویش زندگی

میکنند و برای دست یابی به خواسته ها و نیازهای خود اصرار و پافشاری خواهند کرد، همچنین بخشی از جامعه کوه نوردی نیز نسبت به فرهنگ و بینش گذشته خود باور داشته که لازم است در نو آوری و توسعه پدیده های اجتماعی انعطاف پذیر و در پیشرفت تحولات جامعه تعامل و مشارکت بیشتری داشته باشند، لذا از خاطر نبریم که دگرگونی و توسعه در طول تاریخ از هر مانعی عبور کرده و در این مسیر گذار انسان خردمند با انعطاف پذیری و قبول نیازهای جامعه صنعتی منجر به توافق اجباری گردیده است، به یقین هر گونه ساخت و ساز در کوه و طبیعت نوعی تخریب را در پی داشته و همه نسبت به آن اتفاق نظر داریم، ولی اکنون که سیل جوانان و علاقه مندان بدون تجهیزات و آموزش رهسپار کوه می شوند برای ساماندهی آنان چه اندیشیده ایم؟ چرا فراموش کرده ایم که در طول سال های اخیر جان پناه و میله راهنما در مسیر قله توچال و دیگر ارتفاعات جان صدها نفر را نجات داده است. آیا ایمنی و حفظ حرمت انسان تسکین و آرامش وجدان ما نیست؟ متأسفانه برخی برای فرار از پاسخ گویی به نیازمندی های جامعه و نیز نادیده گرفتن واقعیت های اجتماعی با بزرگ نمایی آثار تخریب پناهگاه و میله راهنما بر راحتی صورت مسئله را پاک کرده و از بیان فوائد و مزیت های آن خود داری می کنند. بخاطر بسپاریم که وجود شرایط ناپایدار جوی در کوهستان و مناطق کم ارتفاع حادثه ساز و کوه نوردان را غافل گیر می کند از طرفی مردم عادی و علاقه مندان مبتدی عمدتاً در همین مناطق تردد داشته و باید برای ایمن سازی و پیشگیری از وقوع حوادث چاره ای جست، لذا با توجه به حجم علاقه مندان به مناطق کوهستانی ظاهراً ساماندهی و مدیریت به آنچه مشاهده می شود امکان پذیر نبوده ولی باید شرایطی را برای جذب علاقه مندان و با برخورد چهره به چهره نسبت به وقوع حوادث یاد آوری و پیش بینی نماییم. به یقین

## طرح دوره‌های آموزشی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌ها

رضا کریمی (کمیته آموزش)

### مقدمه

توسعه کمی و کیفی ورزش کوهنوردی و صعودهای ورزشی در بین علاقمندان به فراگیری علوم، فنون و مهارت‌های این رشته ورزشی جذاب مسئولیت متولیان این رشته ورزشی را، در حوزه آموزش صحیح و علمی بیش از پیش افزایش داده است. از اینرو دیگر فعالیت در کوهستان در سایه ایمنی و در راستای توسعه و تقویت ورزش کوهنوردی با راهنمایان تجربی امکان‌پذیر نیست و تربیت راهنمایانی آگاه به مسائل روز علمی در کوهنوردی در کنار تجربه‌ای که سال‌های متمادی در کوهستان کسب کرده‌اند باعث کاهش حوادث و کوهنوردی ایمن خواهد بود. لذا فدراسیون کوهنوردی در نظر دارد برای تحقق این هدف مهم با همکاری مربیان و متخصصین علوم مرتبط با کوهنوردی اقدام به طراحی دوره‌های راهنمایان کوهستان در رشته‌های مختلف کوهنوردی نماید. در این راستا تجمیع دوره‌های آموزشی و تدوین دوره راهنمایان کوهنوردی سطح باشگاه‌ها به عنوان اصلی‌ترین دوره مورد توجه قرار گرفته است. بدیهی است این مقدمه‌ای برای برگزاری دوره‌های سطوح بالاتر که شامل دوره‌های مربیگری می‌باشد.

همچنین با توجه به توسعه روزافزون علوم، تنظیم عناوین و محتوای دوره‌های راهنمایان کوهستان یا تاکید ویژه بر نیازهای تخصصی و مهارت‌های رشته‌های مختلف ورزش کوهنوردی اجتناب‌ناپذیر است. بدیهی است برگزاری دوره‌های تئوری و عملی راهنمایان کوهستان زیر نظر فدراسیون و با بهره‌گیری از مربیان و متخصصین علوم ورزشی کوهنوردی، زمینه را برای تربیت راهنمایان زنده و با تجربه فراهم خواهد کرد.

### اهداف

#### هدف کلان:

– تربیت راهنمایان کوهستان در ۳ سطح: باشگاه‌ها، ملی و بین‌المللی در رشته‌های مختلف کوهنوردی

### اهداف اختصاصی:

- تربیت و ارتقاء سطح دانش راهنمایان کوهستان در زمینه علوم ورزشی و مهارت‌های فنی کوهنوردی
- جبران کمبود مربی در باشگاه‌ها و نیاز به راهنما و مسئول فنی در برنامه‌های باشگاه‌ها
- یکپارچه‌سازی مطالب علمی و تخصصی تدریس شده به راهنمایان کوهستان، در سطح کشور
- نهادینه کردن چرخه آموزش مطابق با استانداردهای ملی و بین‌المللی
- بهره‌مندی از IT و تکنولوژی فن‌آوری و اطلاعات
- بهره‌مندی از افراد دوره دیده به عنوان راهنمای آشنا با مسیرهای کوهستانی
- تجمیع دوره‌های مورد نیاز جهت زیر شاخه رشته‌های مرتبط با کوهنوردی به عنوان مقدمه دوره‌های مربیگری آن رشته تلفیق علم و تجربه با آموزش کاربردی
- افزایش تجربه علاقمندان به حضور در دوره‌های مربیگری پیش از ورود به عرصه آموزش و مربیگری.
- الگوبرداری از شیوه‌های آموزشی کشورهای توسعه یافته مبتنی بر کمک به توسعه گردشگری کوهستان.
- کمک به رشد اقتصادی فعالیت‌های ورزشکاران علاقمند.
- اشتغال‌زایی در صنعت کوهنوردی
- کاهش حوادث مرتبط با ورزش‌های طبیعی
- قرارگیری در مسیر استاندارد بین‌المللی اتحادیه جهانی کوهنوردی و اتحادیه جهانی راهنمایان کوهستان
- راهنمای کوهستان سطح باشگاه: به راهنمایی گفته می‌شود که؛ مجاز به همراهی تیم‌های کوهنوردی با توجه به گرایش مربوطه سطح باشگاه در فعالیت‌های کوهنوردی رشته مشخص شده است.
- (راهنمایان کوهپیمایی و کوهنوردی، سنگنوردی طبیعت، یخ‌نوردی، غارنوردی، دره‌نوردی، کوهنوردی با اسکی)
- گرایش‌های مختلف راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌ها به شرح زیر است:

ردیف	عنوان	ردیف	عنوان
1	پیشرفته سنگ‌نوردی	2	پیشرفته برف و یخ
3	کارگاه آموزشی کار با GPS	4	کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان
5	کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان	6	کارگاه آموزشی نجات برف (بهم‌نشاسی)
7	کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان	8	دوره نجات فنی
9	کارگاه آموزشی مبانی حفظ محیط کوهستان	–	–

۱. شرایط اخذ گواهینامه راهنمایان سطح باشگاه‌ها جهت فعالیت کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی



ردیف	عنوان	ردیف	عنوان
1	پیشرفته سنگنوردی	2	دوره دیواره‌نوردی
3	کارگاه آموزشی کار با GPS	4	کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان
5	کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان	6	کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان
7	دوره نجات فنی	8	کارگاه آموزشی مبانی حفظ محیط کوهستان

۲. شرایط اخذ گواهینامه راهنمایان سطح باشگاه‌ها جهت فعالیت سنگ‌نوردی طبیعت

ردیف	عنوان	ردیف	عنوان
1	دوره آشنای یخی	2	پیشرفته برف و یخ
3	کارگاه آموزشی کار با GPS	4	کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان
5	کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان	6	کارگاه آموزشی نجات برف (بهم‌شناسی)
7	کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان	8	دوره نجات فنی
9	کارگاه آموزشی مبانی حفظ محیط کوهستان	—	—

۳. شرایط اخذ گواهینامه راهنمایان سطح باشگاه‌ها جهت فعالیت یخ‌نوردی

ردیف	عنوان	ردیف	عنوان
1	پیشرفته دره‌نوردی	2	کارگاه آموزشی کار با GPS
3	کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان	4	کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان
5	کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان	6	دوره نجات فنی
7	کارگاه آموزشی مبانی حفظ محیط کوهستان		

۴. شرایط اخذ گواهینامه راهنمایان سطح باشگاه‌ها جهت فعالیت دره‌نوردی

ردیف	عنوان	ردیف	عنوان
1	پیشرفته غارنوردی	2	نجات در غار
3	کارگاه آموزشی کار با GPS	4	کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان
5	کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان	6	نقشه‌خوانی غار
7	کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان	8	دوره نجات فنی
9	کارگاه آموزشی مبانی حفظ محیط کوهستان		

۵. شرایط اخذ گواهینامه راهنمایان سطح باشگاه‌ها جهت فعالیت غارنوردی

ردیف	عنوان	ردیف	عنوان
1	پیشرفته کوه‌نوردی با اسکی	2	پیشرفته برف و یخ
3	کارگاه آموزشی کار با GPS	4	کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان
5	کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان	6	کارگاه آموزشی نجات برف (بهم‌شناسی)
7	کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان	8	کارگاه آموزشی مبانی حفظ محیط کوهستان

۶. شرایط اخذ گواهینامه راهنمایان سطح باشگاه‌ها جهت فعالیت کوه‌نوردی با اسکی

## گفت و گو با زنان و مردان دیواره های یخی

مصاحبه از: فرشته احمدیان فر

که دارم میدونم که کشور کره و روسیه بهترین قهرمان هارو دارند که همیشه روی سکو قرار می گیرند و همینطور یک شرکت کننده از ایتالیا که او هم خیلی وقت ها روی سکو بوده. رقابت در بخش بانوان خیلی سنگین است که امسال در مسابقات کره زینب رو به عنوان فینالیست داشتیم که امید ما را خیلی بالا برد. نکته قابل توجه این است که بانوان یخچورد ایرانی خیلی خوب دارند تلاش می کنند و حرفی برای گفتن دارند.

### ● مجدداً از زینب سوال کردم با توجه به اینکه تجربه شرکت در مسابقات را داری بهترین میزبانی را کدام کشور داشت؟

مثل سال گذشته بهترین میزبانی را کشور کره جنوبی داشت. آن ها سرمایه گذاری زیادی روی این رشته کرده اند و در این زمینه هم بسیار موفق عمل کرده اند به طوری که نفر اول آقایان و بانوان هر دو از کشور کره جنوبی هستند و این موضوع کار ما را در آسیا خیلی سخت می کند چون وقتی مسابقات آسیایی را داریم نفراتی که از کشور کره می آیند، همه در سطح جهانی مدعی هستند و این باعث میشه سطح تمرینی ما ناخودآگاه خیلی بالا برود.

### ● آقای زینالی همین لحظه به جمع ما ملحق شدند. از ایشان می خواهیم که از نقاط قوت و ضعف مسابقات چین و کره برای ما صحبت کنند.

برای اولین بار چین وارد مسابقات جام جهانی شد و میزبانی گرفت ولی متأسفانه بچه های ما نتوانستند در مسابقات آمریکا حضور نداشتند؛ ولی در مسابقات چین شرکت کردیم که برنامه ریزی و برگزاری خیلی خوب بود، اما در بحث فنی چون برای اولین بار بود چندان مناسب نبود فضا برای یخچوردی ایده آل نبود، ولی چون کشور چین در تدارک میزبانی مسابقات سال آینده است. اولین استارت را زد و مباحث فنی به نفع روس ها بود چون ابزار و گیره ها برای خود کشور روسیه بود.

اما در کشور کره جنوبی به نظر من چون بالاترین سطح را دارد بالطبع هزینه خوبی برای فضا و مسائل فنی می کنند. اگر بخواهم نقیصی بگیرم این است که ظاهراً از قبل ورزشکاران کره ای با مسیر آشنایی کامل داشتند؛ ضمناً نباید در داوری این گونه باشد همین امر باعث شد بچه های ما از دست یابی به مدال محروم شوند، و در بخش خانم ها نیز خانم موسوی هم خوب کار کردند و شایستگی این را داشتند که روی سکو قرار بگیرند و تحسین قهرمانان دیگر کشورها را برانگیختند. آقای آقای صفدریان نیز نتوانستند موفق شوند چون ابزار و چمدان هایش در فرودگاه جا ماند که این خود می تواند دلیل موجهی برای آشفته گی و عدم تمرکز یک قهرمان باشد.

### ● آقای صفدریان شما بفرمایید که به چه مواردی میتوانید اشاره کنید که اگر آن موارد رعایت می شد رنکینگ بهتری کسب می کردید؟

چندی پیش بعد از شرکت اعضای تیم ملی یخچوردی در مسابقات قهرمانی جهان و قبل از اعزامشان به پاریس مصاحبه ای انجام شد که شرح آن را در ذیل ملاحظه می فرمایید. لازم به ذکر است که در پایان این دوره از مسابقات اعضای تیم موفق به کسب مقام سوم تیمی و دریافت مدال برنز شدند و همچنین «مسعود زینالی» توانست رکورد جدیدی در رشته سرعت ایران به ثبت برساند و زینب موسوی و آلاله قاسمی هم در ماده سرعت به ترتیب در رتبه های دهم و دوازدهم ایستادند؛ و محمدرضا صفدریان در حالی که بارش برف شدید بود توانست در فینال ماده لید با کسب رده هشتم جهان به کار خود پایان دهد.

### ● در ابتدا از زینب موسوی خواستم توضیحاتی در ارتباط با این مسابقات و دلیل این که در چند کشور و چند مرحله برگزار می شود بدهد.

مسابقات ۲۰۱۷ در ۶ کشور آمریکا، کره جنوبی، چین، سوئیس، ایتالیا و فرانسه برگزار و به کشورهایی که آمادگی دارند فرصت میزبانی تعلق می گیرد. و همچنین مسابقات در دو رشته لید (سختی مسیر) و سرعت برگزار می شود.

### ● سوال بعدی را از آقای صفدریان پرسیدم، لطفاً از جایگاه این ورزش در دنیا و اینکه از کجا شروع شد برای ما بگویید.

این مسابقات از سال ۲۰۰۰ میلادی شروع شده و به طور پیوسته ادامه پیدا کرده و سطح اون هم بالاتر رفته و در طول این مدت، هم رنکینگ ها افزایش پیدا کرده و هم کشورهای شرکت کننده؛ هر ساله بصورت «تور مسابقات» برگزار می شود به این صورت که اوایل هر سال میلادی بر اساس بخشنامه همان سال در چند کشور مسابقه داریم که در هر کدام رتبه جداگانه کسب می کنیم و در نهایت هم اوورال و رنکینگ هر یخچورد مشخص و انتشار داده می شود.

### ● آقای محمودی شما بفرمایید تا این مرحله از مسابقات رو از لحاظ سطح و نحوه برگزاری چطور ارزیابی می کنید؟

سطح کیفی مسابقات چین و کره که من شرکت کردم بسیار بالا بود، رقابت ها خیلی نزدیک شده و همه کشورها یاد گرفته اند که چگونه تمرین کنند و همه به نوعی مدعی بودند. ما بتونیم روی زیرساخت هایمان کار کنیم و آن ها را به سطح جهانی برسانیم فکر می کنم در سال های آینده نتایج درخشان تری بگیریم.

### ● نوبت می رسد به آلاله قاسمی؛ از رقیب هایت برایمان بگو آن ها را چطور دیدی؟

امسال اولین حضور رسمی من در مسابقات جهانی هست ولی با آشنایی دورادوری

من سالهاست که دارم کار می‌کنم ولی این دو سال مستمر و حرفه‌ای دارم کار می‌کنم، بعد از این اولین حضورم برای مسابقات آسیایی برنامه ریزی می‌کنم که بسیار مهم است و در ایران هم جزء بهترین‌ها باشم و بتوانم کسب افتخار کنم که جزء اهداف اصلیم است.

● **زینب همه متفق القول بر این عقیده هستند که با سکوی قهرمانی فاصله چندانی ندارید و برایمان بگو چه زمانی این آرزو محقق می‌شود؟**  
دوستان به من لطف دارند و از نظر من همه دارند برای این رشته وقت می‌گذارند و نتیجه آن هم مهم است و در این مسابقات مارتورو کنیانا که جز بهترین‌های یخنوردی دنیا است متاسفانه با در رفتن تبرش از نیمه‌نهایی جا ماند و این موضوع در رشته یخنوردی امری عادی ولی وقتی وارد این رشته شدم به فکر سکو بودم و رقابت‌ها

در مسابقات چین شخصاً به لحاظ وسایل و ابزار به کار گرفته شده و کمی مشکل در تیغ‌ها، چون در آنجا از یک سری گیره‌هایی استفاده کرده بودند که نیاز به تیغ‌هایی داشت که از جنس آن گیره باشند؛ متاسفانه من و آقای زینالی تیغ‌هایمان به شکلی بود که سرگیره‌ها در می‌رفت و موجب در رفتن سرتیغ‌ها و در نتیجه باعث سقوط می‌شد، البته بدترین اتفاقی که برای من افتاد این بود که ابزارهایم در فرودگاه جا ماند و تجهیزات هم ارسال نشد و هزینه بالای ارسال (چهارصد یا پانصد دلار) باعث شد من برآشفته شوم؛ حتی لباس مسابقه هم نداشتم کلاً مسابقات را با قرض گرفتن ابزار از دوستان و ورزشکاران توانستم ادامه بدم و باعث شد که نتیجه خوبی بدست نیآوردم. و حتی در مسیر خوانی نیز به دلیل نداشتن ابزار (من جمله کلاه) با ممانعت داوران مواجه بودم.



بسیار نزدیک است و در مسابقه نیمه‌نهایی شش نفر در یک مسیر قرار گرفته بودیم و فاصله امتیازها به اندازه یک گیره بوده و شرایط سختی رو گذراندم خودم را به مسابقات کره جنوبی برسانم و هزینه چین و آمریکا را پرداختم و برای گرفتن ویزا به مشکل خوردم و این موضوع در روحم تاثیر داشت ولی باعث نشد امیدم را از دست بدم و از مشاوره و روانشناس کمک گرفتم تا بتوانم خودم را نشان بدهم و سعی می‌کنم بهتر ظاهر بشوم زیرا کشوره‌های دیگر در این رشته بسیار خوب و قوی کار می‌کنند.

● **آقای محمودی شما بفرمایید که آیا انتظارات از خودت برآورده شد؟**  
در مسابقات چین نسبت به عملکردم راضی بودم ولی در مسابقات کره جنوبی نتوانستم آن انتظاراتمو برآورده کنم و طی حادثه‌ای تبرم لیز خورد و خیلی متاسف بودم که نتوانستم توانایی‌هایم را نشان دهم.  
**آلاله برایمان بگویید با توجه به این که اولین مسابقتون بود چه برنامه‌ای برای آینده دارید؟**

که وارد کننده تجهیزات کوهنوردی، سنگنوردی و اسکی هست و دیگری هم شرکت «تامین سرمایه نوین» که توانستند از من در این مسابقات حمایت کنند.

### خانم قاسمی بفرمایید الگوی ورزشی شما در رشته یخنوردی چه کسی بوده است؟

الگوی ورزشی من پدر و مادرم هستند، چون هر دو کوهنوردند و من در یک خانواده کاملاً ورزشی به دنیا آمدم و ترغیب شدم که در سطح حرفه ای ورزش را ادامه دهم و از طریق یکی از اقوام نیز با ورزش یخنوردی آشنا شدم.

### شما آیا اسپانسر داشتید؟

خیر تمام هزینه ها رو خودم از جیب داده ام.

### زینب تو از اسپانسررت بگو؛ اسپانسری در این مسابقات داشتی؟

کلاً این موضوعیه که دست نیافتنیه و راجع به اون صحبت نمی کنم من سه سال پیش می خواستم از ایران بروم که با رشته یخنوردی آشنا شدم و دلیل موندنم به خاطر این بود که می خواستم با نام کشورم در مسابقات شرکت کنم. و اما بحث اسپانسر؛ آنقدر با روانت بازی می کنند و وعده حمایت صد در صدی می دهند ولی به ناگهان با یک تماس تلفنی همه چیز تغییر می کند و تمام رویاهایی را که ساختی از بین می رود؛ به خاطر همین که تمرکز من روی مسابقات بگذارم به سمت اسپانسر نرفتم و موضوع دیگری هم هست که برای سال بعد نمی دانم به نام ایران شرکت کنم یا کشورهای دیگر چون پیشنهادهای به من شده و حتی برای المپیک هم مطرح است و این موضوع به لحاظ روانی بر من فشار می آورد و این دو سالی که در این رشته با نام ایران بودم و برای من خوب نیست که بخوادم به خاطر نبود امکانات و مسائل دیگر از این رشته و کشورم دور شوم. امیدوارم اتفاق های خوبی امسال بیفتد و از بانوان بیشتر حمایت کنند.

### آقای زینالی سخن آخر رو شما بفرمایید.

می خواهم به این نکته اشاره کنم که ما عازم مسابقات قهرمانی جهان هستیم؛ سپس مسابقات سوئیس و بعد از آن مسابقات ایتالیا را داریم. ولی این مسابقات قهرمانی جهان است که بالاترین سطح را دارد و هر دو سال یک بار برگزار می شود که فرانسه میزبان است و ما به عنوان تیم ملی به این مسابقات اعزام می شویم و تحت پوشش فدراسیون و نام بلند ایران. برای این مسابقات و نام ایران و پیراهن تیم ملی که مقدس است باید تلاش کرد. باید نهادی حمایت کند؛ البته ریاست محترم فدراسیون آقای زارعی کمک هزینه هایی داده اند و این باعث می شود این رشته بیشتر دیده شود و بچه هایی که در این رشته کار می کنند خودشان را بیشتر نشان دهند. من هم در نهایت از فدراسیون آقای زارعی و شما تشکر می کنم. باسپاس فراوان از فرصتی که در اختیار من قرار دادید. می دانم که فردا عازم فرانسه هستیم و کارهای زیادی برای انجام دارید. شما را به خدا می سپارم.

### آقای زینالی شما بفرمایید که مسابقات بعدی چه مسابقاتی است و ما چه مقدار فرصت داریم؟

در شهر ساسفیل که قدیمی ترین و اولین بار در کشور سوئیس برگزار شد و این مسابقات مهمه و اروپایی ها بیشتر شرکت می کند چون هزینه شان کمتر است و به دلیل هزینه های بالا آسیایی ها کمتر حضور دارند؛ در کل برای ما که بین آسیا و اروپا هم هزینه مان زیاد است. متأسفانه چون اسپانسری نداشتم تا من را حمایت مالی کند تمام هزینه ها را خودم متقبل شدم حتی به خاطر مشکل مالی ماشینم را فروختم و ۱۵ میلیون هم بدهکار شدم و بعد از شش سال خودم تبر حرفه ای خریدم. ولی تمام فینالیست ها همه با اسپانسر بودند البته از لحاظ فنی نسبت به رقبا کم ندارم. از همه مهتر بحث روانی است که باید خودمان را قوی کنیم. پیشنهادی که دارم این است که ما نسبت به سایر ورزشکاران این حرفه در طول سال کمتر در مسابقات شرکت می کنیم و از طراحی مسابقات نیز اطلاعاتی نداریم.

### با این اوصاف نمی خواهید آن تبر را ببوسید و بذارید کنار؟!

من این تبر را دارم و ۱۵ شاگرد، و می خواهم به اون نسلی که می خواهند بعد از من بهتر باشند، هدیه می دهم. حرف ها زیاد است ولی فرصت را می دهم به دیگر دوستان...

### آقای صفدریان بفرمایید علت برتری روس ها در این مسابقات چی بوده؟

دلایل زیادی دارد. مهم ترینش این است که از لحاظ امکانات، تجهیزات، زیرساخت ها و دیواره حرف اول را می زنند و همچنین روس ها روی ورزشکارانشان از سنین پایین سرمایه گذاری می کنند. در دوره ای که خودم بودم دختر و پسرهای کم سن تمریناتی رو انجام می دادند که حتی ما از انجام آن ترس داریم. در روزهای تعطیل سالن هایشان خیلی شلوغ بود و قهرمانان قوی سرعتی دارند که اکثراً در شهر کیروف تمرین می کنند. در این شهر برج یخی وجود دارد که از لحاظ استراکچر و بزرگی بسیار عالی است. آن ها فقط به فکر ورزش هستند و حقوق هم دریافت می کنند. در لید هم قهرمان های بزرگی دارند و به لحاظ روانی فشاری روی آن ها نیست و به لحاظ اعزاز به مسابقات هم فدراسیونشان حمایت می کند؛ بالطبع دیگر بحثی نمی ماند که نخواهند قهرمان شوند.

### آقای صفدریان به عنوان آخرین سوال از اسپانسر تان بگویید.

من با توجه به رنکنیگی که از مسابقات پار سال داشتیم و روزومه ای که به دست آوردم توانستم حامی مالی پیدا کنم که هیئت کوهنوردی اصفهان هست و با همکاری شهرداری اصفهان هزینه های مالی من را تقبل کردند و شرکت بازرگانی کوه ویسی که حامی تجهیزاتی بنده است، حضور من در مسابقات ۲۰۱۷ به این شکل می باشد.

### آقای محمودی شما از اسپانسر تان بگویید.

شرایط امسال برای من مساعد نبود ولی خب نزدیک مسابقات دریچه های امیدی باز شد و من توانستم دو اسپانسر خوب پیدا کنم که یکی شرکت «آرمینسان ورزش»

## جانپناه‌ها، تاریخ کوهنوردی کشور ما

علی محمد ساریخانی

از سال ۱۳۸۸ ساخت جانپناه از دستور کار فدراسیون خارج شد و مراقبت و برنامه ریزی برای ساخت خانه های کوهنوردی در دستور کار قرار گرفت. جانپناه ها تاریخ کوهنوردی کشور ماست و با زحمات فراوان و عموماً با هزینه شخصی کوهنوردان ساخته و نگهداری شده است.



نه جانپناه می سازیم و نه اجازه ساخت می دهیم به دلایل ذیل:

۱- وجود چادرهای درپوش جدید سبک و جادار مخصوص ارتفاعات بالاتر از ۳۰۰۰ متر.

۲- نگهداری جانپناه توسط استفاده کنندگان که هم به نظافت و تجهیز آن مکان اهمیت داده نمی شود. هم محل انباشت زباله در بیرون و داخل جانپناه با ماندن درب در زمستان که باعث شکستگی درب و پر شدن جانپناه از برف و غیر فعال استفاده شدن برای مراجعه کنندگان در زمستان.

۳- جانپناه عمدتاً در سرچشمه ها در ارتفاعات ساخته شده که عموماً مورد استفاده شکارچیان قرار می گیرد و در زمان حضور پرندگان و چرندگان برای خوردن آب چشمه نزدیک جانپناه می آیند و مورد استقبال ناجوانمردانه شکارچیان با اسلحه شکارچین قرار می گیرد.

۴- جانپناه برای نجات جان است در صورتی که مورد استفاده دیگری هم قرار می گیرد که در این مقوله جایی برای بحث وجود ندارد.

۵- نهایت فدراسیون و کارگروه و پناه گاه ها و جانپناه خود را موظف به نگهداری تعمیر و تجهیز تمام جانپناه موجود در ارتفاعات که توسط فدراسیون یا کوهنوردی و یا بخش خصوصی ساخته شده می داند در این مورد تمام تلاشش و همت خود

را به کار گرفته و می گیرد.

۶- فدراسیون با تلاش فراوان ندانسته است از طریق سازمان برنامه و بودجه دارای ردیف اعتباری تعمیر و تجهیز جانپناه کشور باشدو اعتبارات موجود در ردیف به هیأت های شهرستان و استان که اقدام به تعمیر و تجهیز آن ها کمک می نماید. کارگروه و پناهگاه فدراسیون درخواست عاجزانه از عموم کوهنوردان عزیز می نماید در حفظ و نگهداری پناهگاه ها و جانپناهها کوشش نمایند.

۷- ریختن زباله در کنار پناهگاهها به هیچ عنوان اخلاقی نبوده و از اخلاق کوهنوردی فاصله دارد باید بیاموزیم که طبیعت خصوصاً کوهستان محل رها کردن زباله تحت هیچ شرایطی نیست.

۸- با توجه به نبودن متولی برای جانپناه ها این مسولیت مهم بر عهده استفاده کنندگان می باشد.

۹- مالکیت جانپناه ها از آن یکا یک کوهنوردان گرمی است که در حفظ آن کوشش نماییم



## اخبار فدراسیون

### صعود «زینب کبری موسوی» تا یک هشتم فینال جام جهانی یخنوردی کره

سومین مرحله جامهای جهانی یخنوردی با درخشش زینب کبری موسوی در بخش بانوان همراه بود و او با صعود به جمع ۸ نفر پایانی موفق شد تا مرحله ۱۸ صعود و درتقابل با قهرمان جهان ماربا تلو کونیا از صعود به مرحله ۱۴ بازماند. بخش بانوان با قهرمانی ناتالیا بیلواوا دومی کاترینا فوکتیستوا و سومی تولو کونیا هر سه از روسیه به پایان رسید. موسوی از کشورمان نیز در سکوی هفتم جام جهانی ایستاد. همچنین در این رقابتها زهره عبدالله خانی سیزدهم شد. در بخش آقایان که با برتری مطلق روسها همراه بود پاول باتوشف اول، ولادیمیر کاراتشف دوم و کریل کولچگوشف بر سکوی سوم ایستادند. در این مسابقات ۱۳ نفر نخست از روسیه بودند. همچنین در میان ورزشکاران کشورمان مسعودزینالی هفدهم، مهدی پهناور ۲۳، سعید محمودی ۲۶ و محمدرضا صفدریان بدلیل سقوط حذف گردید.

### مراسم افتتاح دیواره سنگنوردی قزوین با حضور وزیر ورزش و جوانان

به گزارش روابط عمومی هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی قزوین، در سفر مسعود سلطانی فر وزیر ورزش و جوانان به قزوین که داوود محمدی رئیس کمیسیون اصل ۹۰ مجلس شورای اسلامی، معاونین استانداری، محمد مشهدی آقای مدیر کل ورزش و جوانان و مسئولان استانی وی را همراهی کردند از دیواره سنگنوردی قزوین رونمایی شد. برای ساخت این دیواره سنگنوردی ۱۵ متری که در داخل ورزشگاه ۱۵ هزار نفری استان به بهره برداری رسید، اعتباری بالغ بر ۱۷۰ میلیون تومان هزینه شده است. رضا علیپور قهرمان سنگنوردی جهان این دیواره را با هنرنمایی خود افتتاح کرد. وزیر ورزش و جوانان افزود: با هدف دسترسی بانوان، امکان تمرین در فصول سرد و حفظ و طول عمر دیواره، دیواره سنگنوردی قزوین سرپوشیده می شود. وی در این مراسم به ظرفیت های ورزشی قزوین اشاره و اظهار کرد: ظرفیت های استان در حوزه سنگنوردی می تواند مدال های آینده سنگنوردی کشور را تأمین کند. محمد مشهدی آقای، مدیر کل ورزش و جوانان استان نیز به مدال آوری ورزشکاران سنگنورد قزوینی مهر تایید گذاشت و اشاره کرد و گفت: با توجه به ظرفیت بالای ورزشکاران استان قزوین در رشته سنگنوردی پیش بینی می شود که از مدال آوران آینده المپیک در این رشته باشند.

### کسب عنوان سوم رنکینگ تیمی لید و سرعت قهرمانی جهان توسط تیم ملی یخنوردی

روس ها و در ماده لید از آن ورزشکاران کشور کره جنوبی شد. تیم اعزامی کشورمان در این دوره متشکل بود از: مسعود زینالی ورزشکار و سرپرست، محمدرضا صفدریان، سعید محمودی، زینب موسوی و آلاله قاسمی.

در پایان رقابت های یخنوردی قهرمانی جهان در شهر شامپانی فرانسه؛ تیم ۵ نفره کشورمان موفق شد در مجموع تیمی پس از روسیه و کره جنوبی بر سکوی سوم قرار گیرد. همچنین در رقابت های انفرادی این دوره، در ماده سرعت عناوین قهرمانی به

### «محمدرضا صفدریان» و کسب رده ی هشتم یخنوردی قهرمانی جهان

با بارش برف همراه بود، تلاش ارزشمندی داشت، اما در نهایت با کسب رده ی هشتم، به کار خود در این مسابقات پایان داد.

«محمدرضا صفدریان» که با نتایجی ارزنده موفق شده بود به مرحله فینال رقابت های یخنوردی قهرمانی جهان در شامپونی فرانسه راه یابد، در مسابقه ی فینال ماده لید نیز که

### حضور ۴ نفر از طراحان صعودهای ورزشی در دوره طراحی مسیر یخنوردی / فرانسه

در پایان دوره نیز ایشان به عنوان کارورز اقدام به طراحی مسیر مسابقات جوانان جهان کردند. از کشورمان در این دوره: مسعود زینالی، محمدرضا صفدریان، مهدی پهناور و سعید محمودی حضور داشتند.

دوره طراحی مسیرهای یخنوردی با حضور ۱۰ طراح از ایران، نروژ و فرانسه با مدرسی استفان از فرانسه برگزار شد. در این دوره ۴ روزه طراحان با اصول طراحی درای تولینگ و یخنوردی آشنا شدند.

### مسابقات قهرمانی جهان در ماده سرعت: زینالی با شکستن رکورد ایران دهم جهان شد

زینالی از کشورمان پس از شرکت کننده هلند با زمان ۰۸:۶۴ ضمن برجای گذاردن رکوردی جدید برای کشورمان در رده دهم مردان ایستاد. در بخش بانوان نیز سکوی برتر به روسها رسید. زینب موسوی دهم و آلاله قاسمی در رده دوازدهم ایستاد.

در پایان رقابت های سرعت قهرمانی جهان در شهر شامپانی فرانسه؛ Pavel Batushev از روسیه با مجموع زمان ۱۳:۸۹ و کسب رکود ۶:۶۸ به عنوان قهرمانی جهان دست یافت. ۸ یخنورد برتر این رقابتها همگی از کشور روسیه بودند. همچنین مسعود

## حضور «بابک ضیا» و «محمد امین حواله دارنژاد» در دوره داوری یخنوردی

دوره طراحی و داوری یخنوردی اتحادیه جهانی کوهنوردی طی روزهای ۴ تا ۶ ژانویه به مدت ۳ روز برگزار شد که «بابک ضیا» و «محمد امین حواله دارنژاد» از داوران سنگنوردی و یخنوردی کشورمان نیز در این دوره حضور داشتند. لازم به ذکر است قوانین داوری و طراحی یخنوردی در کشورمان توسط «محمد امین حواله دارنژاد» ترجمه و تنظیم گردیده و نامبرده بدلیل تسلط بر قوانین داوری سنگنوردی اغلب ایرادات قوانین یخنوردی را نیز اصلاح نموده است.

## برگزاری سومین دوره مسابقات سنگ نوردی جام فجر/نونهالان و نوجوانان باشگاه سپیان

سومین دوره مسابقات سنگ نوردی جام فجر در بخش نونهالان و نوجوانان گرمیداشت میلاد حضرت زینب (س) و سی و هشتمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی، در باشگاه سپیان (ارامنه تهران) با حضور بیش از ۱۷۰ ورزشکار دختر و پسر به تفکیک برگزار شد. نتایج را در سایت فدراسیون ملاحظه نمایید.

## ادای احترام جامعه کوهنوردی و صعودهای ورزشی به آشنانشان های فداکار

تنی چند از مسئولین فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی باحضور در ایستگاه آشنشانی ۶۴ ولنجک نسبت به عزیزان فداکار آشنشانشان، ادای احترام کردند. درحاشیه این دیدار همچنین «نایب پور» رئیس ایستگاه ضمن ارائه توانمندی های آشنشانشان گرمای در امداد و نجات کوهستان، خواستار تعامل بیشتر با فدراسیون در زمینه های آموزش و بهره مندی متقابل از توانمندی های دوسازمان گردید. لازم به ذکر است ایستگاه ۶۴ آشنشانی ضمن حضور در جمع سازمانهای مرتبط با پیشگیری از حوادث کوهستان در مناطق غربی توچال، اقدامات ایمنی و جستجو، امداد و نجات را نیز برعهده دارد.

## برگزاری مجمع انتخاباتی هیئت استان فارس/ ایزدی انتخاب شد

مجمع انتخاباتی هیئت استان فارس برگزار گردید. در این مجمع «شهریار ایزدی» تنها کاندیدای حاضر، با کسب ۱۶ رای برای مدت ۴ سال به عنوان رئیس هیئت استان برگزیده شد. در پایان مجمع نیز از سوی فدراسیون از ۸ سال تلاش های «محمدحسین جلالی» رئیس پیشین هیئت قدردانی گردید.

## طرح پیشنهادهای کارگروه حفظ محیط کوهستان ایران در سایت فدراسیون جهانی

به ۱۷۰۰ نفر شده به منظور اطلاع جامعه کوهنوردی، کارآموزان، مربیان و راهنماهای کوهستان) از اصول حفاظت از محیط زیست تدوین گردیده است. حضور دائمی بالغ بر ۵۵ هزار کوهنورد دارای بیمه ورزشی زیر مجموعه هیئت های کوهنوردی استانها می تواند یک فرصت بالقوه را برای حفاظت از محیط زیست کوهستان ایران فراهم سازد.

کمیسیون حفظ محیط کوهستان اتحادیه جهانی کوهنوردی اقدام به انتشار طرح پیشنهادهای کارگروه حفظ محیط کوهستان ایران در سایت فدراسیون جهانی با عنوان آموزش مبانی حفظ محیط کوهستان نمود. این طرح که به ابتکار «امین معین» رئیس کارگروه فدراسیون تدوین گردیده و طی یکسال گذشته منتج به آموزش نزدیک

## برگزاری صعود سراسری زمستانه به شیر کوه یزد

سالن هلال احمر یزد با حضور استاندار و تعدادی از مسئولین فدراسیون و استان برگزار شد. در این مراسم علاوه بر اجرای برنامه های متنوع، از خادمین، پیشکسوتان و قهرمانان کوهنوردی استان یزد آقایان عباس مهرآوران، علی اصغر آیتی زاده، محمود ملک زاده، مهدی فرهنگ نژاد، ضیاءالدین کسمایی، ولی یزدی زاده، مهدی گلشن نیا و مرتضی عطری نیز تجلیل شد. شایان ذکر است؛ در این صعود تعدادی از هیمالیا نوردان کشور از جمله آقایان چیچی ساز، چشمه قصابانی و... حضور داشتند.

تعداد ۳۵۰ نفر از کوهنوردان کشور از ۳۰ استان، همراه با کوهنوردانی از نهادها و تیم امید کوهنوردی کشور با حضور در همایش صعود سراسری «شیر کوه» سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی را گرمی داشتند. ۲۶۰ کوهنورد مرد و ۹۰ کوهنورد زن از دومیسیر دره عربها (تیم آقایان) و دره نجیب (تیم بانوان) اقدام به صعود زمستانی شیر کوه نمودند و تلاش برای صعود قله تزر جان توسط نفرات اردوی تیم ملی در تاریخ ۱۴ و ۱۵ بهمن ماه انجام شد. مراسم افتتاحیه این صعود روز چهارشنبه ۱۳ بهمن ماه در

## برگزاری چهارمین دوره مسابقات کوهنوردی باسکی قهرمانی کشور

در بخش خانمها/۹ کیلومتر: نفر اول ترانه رضایی با زمان ۱:۳۴ نفر دوم با زمان سمانه بیرامی ۱:۳۹ و نفر سوم مرضیه بهاء با زمان ۱:۴۹. و نتایج ماده ورتیکال به دقیقه و ثانیه در بخش آقایان نفر اول ابوالفضل ساوه ای با زمان ۲:۰۷ نفر دوم محسن ساوه ای با زمان ۲۳:۴۳ و نفر سوم علی کلهر با زمان ۲۵:۵۰ خانمها: نفر اول سمانه بیرامی با زمان ۳۰:۳۸ نفر دوم مرضیه بهاء با زمان ۳۵:۴۴ و نفر سوم معصومه کیانی زاده با زمان ۱:۰۳۷.

چهارمین دوره مسابقات کوهنوردی باسکی آزاد و قهرمانی کشور در پست اسکی دربندسر در ماده انفرادی پنجشنبه ۷ بهمن ۱۳۹۵ برگزار شد. باتوجه به میزان بارندگی شب گذشته و خطر بهمن در مناطق بهمن خیز بخش هایی از مسابقه تحت نظر داوران مسابقه حذف و مسیرهای جایگزین اعلام گردید. نتایج انفرادی مسابقه بر اساس زمان و دقیقه به این شرح است: آقایان/۱۳ کیلومتر: نفر اول ابوالفضل ساوه ای با زمان ۱:۴۲ نفر دوم محسن ساوه ای با زمان ۱:۴۴ و نفر سوم علی کلهر با زمان ۲:۱۳ و

## موسسه خیریه شکوفه های صالح شهرستان خلیل آباد

سید علی صالحی

برگرداندن ۱۳ فرزند به دامان امن خانواده ها و خانواده های فاقد فرزند بوده است.

آدرس: خلیل آباد، خیابان امام، امام ۱۴، کوچه شهیدهاشمی، پلاک ۱۴  
تلفکس: ۵۷۷۲۹۵۷۵-۵۱

همراه: ۵۷-۰۹۱۵۳۳۱۳۰ (سید علی صالحی مدیر مرکز)



موسسه خیریه شکوفه های صالح در سال ۸۷ به همت جمعی از خیرین و نیک اندیش و تلاش هیئت مدیره فعال بنا گردید. که یکی از شاخه های اصلی این مرکز نگهداری از کودکان بی سرپرست و بدسرپرست و ایتم بود. خط مشی هیئت مدیره مرکز، عزت نفس و کرامت انسانی فرزندان بود. می توان اعلام داشت تنها مرکزی که حتی یک تابلو و تبلیغات در سطح شهرستان ندارد این مرکز بوده است و حتی شناسایی مکان نگهداری کودکان در میان خانه های بسیاری در بهترین نقطه شهر واقع گردیده است. هدف از بنیانگذاران کمک به شخصیت و تعالی انسانی فرزندان بوده است. در سال ۱۳۸۸ با ورود ۲۰ کودک ۴ سال فعالیت خود را آغاز کرد، که ورود کودکان ۴ سال و نداشتن هیچ گونه یادگیری اجتماعی از مشکلات اولیه مرکز بود که با همت مدیران و مربیان دلسوز و فداکار، این مشکلات با گذشت زمان اصلاح گردید؛ که یکی از مهمترین شاخصه های مرکز توجه به سلامت جسم و روان این کودکان بود که در این راستا فعالیت های ورزشی خصوصاً کوه پیمایی سرلوحه



برنامه های این مرکز قرار گرفت. امیدواریم بتوانیم در آینده با غلبه بر سایر مشکلات با همت کلیه خیرین تمام کمیت ها و کاستی ها را جبران و این عزیزان را در تربیت و تعلیم یاری رسانیم.

اهم فعالیت های ورزشی این مرکز به شرح ذیل می باشد:

- کوه پیمایی در مسیر کوه سیاه و آبگرم معدنی شهرستان
- کویر نوردی کودکان در کویر نمک روستای جعفر آباد
- برنامه های گلگشت در مسیر آبشار کبودوال و آق سو در استان گلستان به همت کوهنوردان باشگاه البرز گنبد(پاسارگاد)

- برگزاری کلاس های شطرنج، شنا، هندبال، فوتسال، فوتبال، پینگ پنگ
- اهداء تعداد ۵۰۰ جلد کتاب به همت سرکار خانم لیلی عطری از کتابخانه ملی ایران
- برگزاری مراسم های آئینی، شب یلدا، عید نوروز، چهارشنبه سوری و... در راستای آشنایی فرزندان با ارزش های ملی

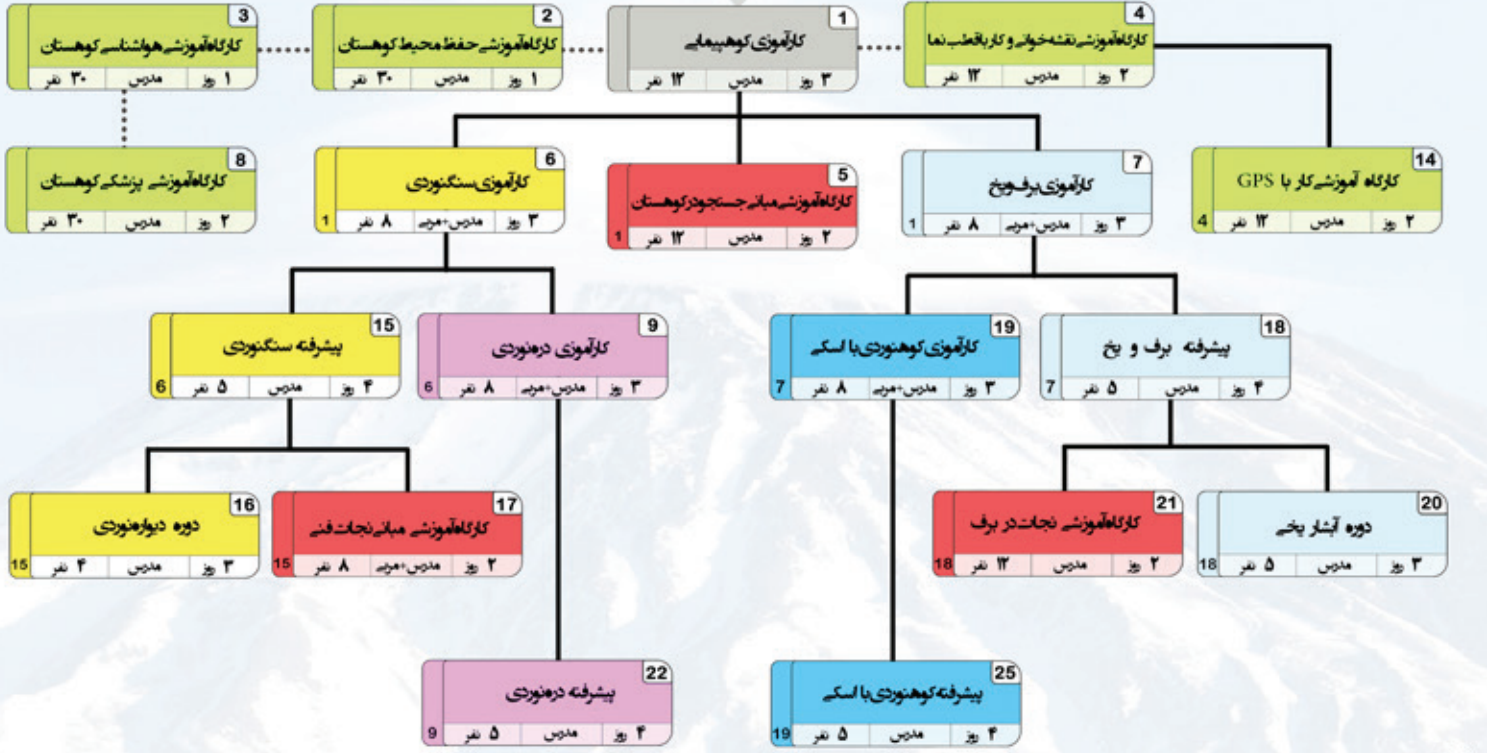
در حال حاضر در مرکز تعداد ۲۰ فرزند نگهداری می شود و یکی از افتخارات مرکز



# نمودار دوره های آموزشی فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران «کمیته آموزش»



## شروع دوره های آموزشی



# ساخت

# ایران



[WWW.HAFTGOHAR.COM](http://WWW.HAFTGOHAR.COM)

EMAIL : HAFT @ HAFTGOHAR.COM

شماره تماس : ۷۷۳ ۳۲ ۱۱۹ - ۰۲۱ ۷۷۳ ۲۰ ۹۰۹

سازنده ابزار کوهنوردی

# هفت گوهر