



صعود

گازنامه فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی - شماره ۱۷ آبان ماه ۱۳۹۷



- تجلیلی از اورستی ها از ۱۳۵۲ تا امروز
- پنجمین کلنگ و کارابین نمادین جشنواره صعودهای برتر از آن که شد؟
- طلاهای ارزنده سنگنوردی از بازی های آسیایی جاکارتا و قهرمانی جهان
- نشان سیمرغ بر گردن فاتحان ۳۱ قله



ASIAN GAMES
2018 | Jakarta
Palembang



N.O.C.I.R.IRAN
کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

تیم ملی سنگ نوردی ایران در بازی های آسیایی ۲۰۱۸



خسرو هاشم زاده



مهدی علیپور



رضا علیپور



احسان اسرار



اعظم گرمی



حدیث نظری



ناز رکابی



کبری لکزایی فر



زهرا بهرامیان مربی



اقبال افلاکی سرپرست



علیرضا بلاقی مربی



18th ASIAN GAMES

2018
Jakarta - Palembang

گروه تولیدی ورزشی بامداد

پیشروترین تولیدکننده ی دیواره های
سنگنوردی و صفره های فایبر گلاس در ایران

مورد تأیید فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
باشگاهی و مسابقه ای/نظامی/کودک/مراکز ماجراجویی
متنوع ترین ابعاد و گیره های روز دنیا با زبری استاندارد و رنگ انتفاعی
یوگا وال/تتشک های ورزشی/پگ بورد/کمپوس بورد/دارملقه/Adventure/TRX
طرف قرارداد با ارگان های نظامی، تربیت بدنی، شهرداری ها، شهرسازی ها و مدارس

📷 @bamdadclimbing

✈️ @bamdadclimbing


۰۳۱۵۲۲۱۰۸۵۵

تلفن تماس

۰۹۱۳۲۳۶۰۶۰۰

مدیرعامل: مهندس کرباسیان



 bamdadclimbing.ir



بسم الله الرحمن الرحيم

فصلنامه صعود

شماره ۱۷

بولتن داخلی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

فهرست

مدیر مسئول: رضا زارعی	محسن هاشم نژاد
سر دبیر: حسین رضایی	مهسا بیانه
مسئول اجرایی: فرشته احمدیان فر	شهره خلیلی
همکاران این شماره:	شهرام عباس نژاد
محمود میرنوری	مجید ربیعی پور
نصرت الله نوری	امین معین
حجت الاسلام علی شریفیان مهر	حسن نجاریان
ابراهیم فرجی پور	جعفر صباحی
امین امینیان	عرفان خوش خو
حسین نظر	علیرضا بهپور
محمد نصیری	فرهاد نجفی
محدثه احمدی	آرتمیس فرشاد یگانه
فرناز اسماعیل زاده	محمدرضا براز
سرو حوری	همکاران عکاس:
جلال چشمه قصابانی	علی شکرآبی
پرینسا حسین زاده	احسان بشیر گنجی
مهدی داور پور	رضا سلطانی
کیانا عرب	کیان نادری
زهره جلیلیان	

گرافیک و صفحه آرایی: نازیلا صادقی

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

صعود آگهی می پذیرد

تلفن: ۰۹۱۲۳۵۹۱۳۵۳ خانم احمدیان فر

صحت آگهی ها برعهده آگهی دهنده می باشد

۳	ورزش و شخصیت، اصلاح اصول اخلاقی ورزش
۴	طلای سنگ نوردی
۵	صعودی دلنشین یا غلبه بر قله؟!
۷	حقوق ورزشی از دیدگاه حقوق خصوصی
۹	گزارشی از تیم ملی امید
۱۰	رعد و برق
۱۴	مصدومیت ورزشی
۱۷	بانوی موفق و پرتلاش
۱۹	بزرگداشت بیستمین سالگرد صعود افتخارآفرین اورست
۲۱	بربلندای آند
۲۷	۱۵ رکورد شگفت انگیز در اورست
۲۹	مسابقات یخ نوردی جام جهانی و قهرمانی آسیا کره جنوبی
۳۴	منافع و مزایای سنگ نوردی
۳۶	دست نویسی از فاتحان بام جهان
۳۸	مراسم بزرگداشت فاتحان اورست به روایت تصویر
۴۰	گفت و گو با «اقبال افلاکی»
۴۱	همایشی باشکوه و کم نظیر با حضور فاتحان «بام جهان» از ۵۲ تا امروز!
۴۲	کلنگ نمادین «جشنواره پنجم» از آن «صعود زمستانی دندان اژدها» شد
۴۴	هواشناسی
۴۷	سمپوزیوم دماوند
۴۸	گپی با «ارنست دورنیک»
۴۹	به صدای قلبتان گوش دهید!
۵۰	شب باشکوهی که به یمن پرواز سیمرغیها رقم خورد
۵۳	معرفی مناطق سنگنوردی جدید «۳»
۵۵	راهنمایان کوهستان
۶۰	نگاهی به عملکرد چهارساله فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
۶۳	استعدادیابی در «ورزش»
۶۶	لحظه ای از اورست
۶۸	به عنوان اولین و تنها مدال آور رشته پاراکلایمپینگ ایران معرفی شدم
۶۹	گفت و گویی صمیمانه با چهره مشهور کوه نوردی جهان؛ «پیتر هابلر»
۷۰	رول کوبی
۷۲	سومین نمایشگاه کمپینگ کوه نوردی در برج میلاد
۷۳	من خوب خواهم شد و به خدای خودم ایمان داشتم!

ورزش و شخصیت، اصلاح اصول اخلاقی ورزش یادداشت اول: ورزش، رشد اخلاقی و تعالی شخصیت

حجت الاسلام علی شریفیان مهر

کنند. تنها زمانی می توانیم از کودک مان انتظار داشته باشیم انسان خوبی باشد که رفتار و عادات خوب را به وی آموزش داده و به توسعه شخصیتش کمک کنیم. از نظر ما یک فرد می تواند اخلاق ورزشی را تمرین کند. اما اگر در مورد دلیل اخلاق ورزشی و اهمیت آن اطلاعاتی نداشته باشیم نمی توانیم آنها را به کودکان آموزش دهیم. اگر چه افراد زیادی به حال ورزش معاصر افسوس می خورند، اما روش هایی برای آموزش اصول پایه اخلاق ورزشی وجود دارد.

با وجود افزایش تعداد جوانان در ورزش چه به عنوان بازیکن و چه به عنوان تماشاگر و هوادار، باید اخلاق را در ورزش بوجود آوریم تا این جوانان بتوانند در این بخش از زندگی شان به رشد اخلاقی و تعالی شخصیت دست یابند. از طرف دیگر ورزش می تواند بدترین عادات و شخصیت ها را بوجود آورد. در سال ۱۹۶۲، برتوس همیلتون یکی از مربیان بزرگ دو و میدانی گفت: وقتی آرمانها و ایده آل ها در ورزش آماطور بسیار کمرنگ باشد، امکان آسیب به شخصیت ورزشکار نیز افزایش می یابد.

اما رفتار ما بعنوان یک بازیکن، مربی، والدین، و یا مدیر مدرسه چگونه به شکل گیری شخصیت و انسانیت مورد نظمان کمک می کند؟ ورزش، فرهنگ را به نمایش می گذارد، و اما به دلیل اهمیت زیاد ورزش در جوامع امروزی، به نوعی می تواند باعث تغییر فرهنگ نیز شود.

ورزشکار خوب بودن دیدگاه مناسبی را در مورد فعالیت ورزشی و ارزش های مرکزی ارائه می کند. از این منظر، اخلاق ورزشی نوعی معرفت است که به بینشی مناسب، انگیزه هایی صحیح و قضاوت درست و همچنین رفتاری درست نیاز دارد. ورزش می تواند درس های زیادی به ما بدهد، درس هایی که به درک خویشتن کمک شایانی می کند.

مهم نیست در جهان ورزش چه نقشی داشته باشید. مربی، ورزشکار، والدین، معلم، وزیر، مدیر مدرسه یا شهروندی که نگران عناصر اجتماعی کشور است. در هر صورت شما با یکسری تصمیمات اخلاقی روبرو هستید. بسیاری از این مسائل، دیدگاه شما را در مورد ماهیت ورزشی نشان می دهند. چرا این مساله برای شما مهم است؟ چرا برای آن اهمیت قائلید؟ ورزش چه ارتباطی با ارزش های دیگر دارد؟ می خواهیم شما را به چالش بکشانیم تا در مورد رقابت های ورزشی و دیگر مسائل حاشیه ای ورزش تامل کنید. و با ارائه اصولی متقن به بازیکنان کمک کنید نه بعنوان ورزشکار بلکه بعنوان یک انسان رشد کرده و به تعالی برسند.

کتاب حاضر به همت انتشارات حتمی ترجمه و منتشر شده است.

ادامه دارد...

نگاهی گذرا به کتاب Sport and character نوشته‌ی مشترک «ادوارد کلیفورد» و «راندولف فیزل»، که هر دو از اساتید حوزه اخلاق و فلسفه ورزش بوده و سابقه ای دیرینه در زمینه مربیگری حرفه ای دارند.

در این کتاب، «مربیگری شخصیت، ابزار ارزشمندی را برای مربیان فراهم می‌سازد تا اصول واقعی و بنیادی ورزشکار بودن، دلایل این اصول ارزشمند و نحوه ی آموزش اعضای گروه برای درک و اجرای این اصول را بهتر بیاموزند. مربیان با اجرای مفاهیم واقعی ورزشکار بودن، که در این کتاب توضیح داده شده است خواهند توانست ورزشکاران و تیم‌های منظم‌تر و آموزش‌پذیرتری تربیت کرده و اعضای تیم ها و باشگاه های خود را ترغیب کنند تا برای دستیابی به یک تعادل سالم بین جنبه تفریحی ورزش و جدیت رقابت تلاش کنند. کلیفورد و فیزل نشان می‌دهند که ورزشکار بودن مانع رقابت واقعی نمی‌شود و بیان می‌کنند که چگونه مربیان، ورزشکاران، والدین، معلمان و دیگران می‌توانند ورزشکار بودن را آموزش دهند و بیاموزند و اینکه چرا این کار از سلامت و رفاه افراد در بازی‌های رقابتی و همچنین در جامعه حمایت می‌کند. آنها اصول ورزشکار بودن، روش‌های تدریس و مدلسازی آن، اهداف تدریس آن و نوع ارتباط ورزش با زندگی را با مثال‌های واقعی مشخص می‌کنند.»

در مورد انگیزه نگارش کتاب اینگونه می‌گویند: هر وقت در مورد یک موضوع ورزشی صحبت می‌کردیم، ناخودآگاه بحث به اخلاق ورزشی کشیده می‌شد. در مورد آموزش اخلاق ورزشی به کودکان گفتگو می‌کردیم. در مورد نمایش گاه و بی‌گاه اخلاق ورزشی و همچنین فقدان آن در بین ورزشکاران دانشگاهی و حرفه ای صحبت کردیم. اما مواردی مانند «احترام به بازی»، «احترام به حریف»، «احترام به داوران» فقط در حد حرف بود، در گذشته وقتی کودکی به بازی میکی مانند نگاه می‌کرد، می‌دید که وی بعد از ضربه و دویدن، سرش را پایین نگه می‌دارد تا حریفش تحقیر نشود؛ بدین ترتیب هم به حریفش احترام می‌گذاشت و هم تواضع و فروتنی خود نسبت به سنت ها و واقعیات بازی را نشان می‌داد، اما امروز دیدن ورزش از تلویزیون چه نکاتی به بچه ها یاد می‌دهد؟ احترام به حریف؟ انسانیت؟ مهربانی؟ وفاداری؟ متاسفانه ورزش معاصر جنبه های تخریب کننده زیادی دارد. چرا این اتفاقات رخ می‌دهد؟ رابرت لیپسیت در ۲ آوریل ۱۹۹۵، در مقاله ای در مجله نیویورک تایمز در مورد پایان ورزش آمریکا اینگونه نوشت:

«دوران ورزش به پایان رسیده، چون دیگر هیچ طنین اخلاقی در آن به چشم نمی‌خورد. رشته های ورزشی وسیله ای سرگرم کننده اما موقتی هستند و ...»

اما افسوس خوردن هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. گاهی نگرانی هایی در مورد اخلاق در زندگی های اجتماعی، چه در ورزش و چه در جامعه بوجود می‌آید و در عین حال راه حل هایی نیز ارائه می‌شوند. اگر به فرزندانمان رفتار صحیح را یاد ندهیم، نمی‌توانیم از آنها توقع داشته باشیم درست رفتار

طلای سنگ‌نوردی

یکی از بیست طلای کاروان ورزشی ایران در بازی‌های آسیایی اندونزی ۲۰۱۸

وی برای رسیدن به مدال خوشرنگ بازی‌های آسیایی با حریفی از چین رقابت کرد که حریف چینی در استارت خطا کرد و رضا علیپور موفق به کسب مدال طلا شد.

نتایج سایر سنگ‌نوردان کشورمان در بخش سرعت مردان و زنان:

مهدی علیپور رده هفتم، کبری لکزایی فر رده هفتم و اعظم کرمی رده یازدهم.

از دیگر نتایج شاخص تیم ملی سنگ‌نوردی ایران در بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ اندونزی می‌توان به عنوان چهارمی دختران در سرعت امدادی اشاره کرد. این تیم با ترکیب اعظم کرمی، حدیث نظری و کبری لکزایی فر عنوان چهارمی مسابقات ماده سرعت بخش امدادی را بدست آورد.

بانوان ایران در مرحله نیمه‌نهایی ابتدا مقابل تیم اول اندونزی شکست خوردند و در دیدار رده‌بندی نیز مسابقه را به تیم اول چین واگذار کردند.

در پایان مسابقات تیم اول اندونزی طلا گرفت و تیم دوم چین مدال نقره را بدست آورد

تیم سنگ‌نوردی ایران با ۸ نماینده در مواد کمباین (ترکیبی)، سرعت انفرادی و تیمی راهی بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ اندونزی حضور یافت.

اعضای تیم عبارت بودند از:

تیم مردان: رضا علیپور و مهدی علیپور از قزوین، احسان اسرار از خراسان رضوی و خسرو هاشم زاده از تهران

تیم بانوان: حدیث نظری و اعظم کرمی از کرمان، الناز رکابی از زنجان و کبری لکزایی فر از هرمزگان

مربی‌ان: علیرضا بلاغی و زهرا بهرامیان و سرپرست: اقبال افلاکی

مسابقات از یکم شهریور لغایت پنجم شهریور ماه در شهر «پالم بانگ» برگزار شد و در نهایت با کسب یک مدال طلا و یک عنوان چهارمی به کار خود پایان داد.

بر این اساس؛ رضا علیپور سنگ‌نورد خوب کشورمان در فینال ماده سرعت انفرادی موفق شد دهمین مدال طلای کشورمان و نخستین طلای کاروان ایران در پالمبانگ را تصاحب کند.



«رضا علیپور» در ماده «سرعت» و «بهنام خلجی» در بخش «معلولین» قهرمان جهان شدند



در ادامه مسابقات سنگ‌نوردی قهرمانی جهان که در شهر «اینسبورگ» اتریش جریان داشت، «رضا علیپور» سنگ‌نورد عنوان دار ایران و جهان، موفق شد در ماده «سرعت» با رکورد ۵ ثانیه و ۳۶ صدم ثانیه به مقام قهرمانی جهان دست یابد. ضمن این که سنگ‌نوردانی از فرانسه (stainslav) و روسیه (kokorin) و روسیه (bassa mawem) در رده‌های دوم و سوم این ماده قرار گرفتند.

گزارشی از تیم ملی امید

محمد نصیری

سال ۹۷ اعزام های برون مرزی این کارگروه به انجام برسد. این اردوها با حضور ۲۰ نفر در اردوی آخر به کار خود پایان داد که پس از مشخص شدن نفرات ذخیره ترکیب نهایی جهت اعزام برون مرزی اعزام خواهند شد.

در سال ۹۶ تیمی از اعضای تیم های ملی سال ۹۳ تا ۹۵ جهت شرکت در دوره آبشارهای یخی به فرانسه اعزام گردید. این اعزام که دستاورد بسیار خوبی برای شرکت کنندگان داشت. در این دوره کوهنوردان زیر نظر مربیان و گایدهای به نام فرانسه به تمرین و علم آموزی پرداختند. نکته قابل ذکر رضایت مربیان فرانسه از سطح آمادگی و توان فنی کوهنوردان کشورمان بود که جا دارد از مربیان زحمت کش این عزیزان نهایت سپاس را داشته باشیم.

کارگروه هیمالیانوردی در راستای تعالی سازمانی خود در فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی، سعی بر این مهم دارد تا با ارائه مشاوره های فنی و کارشناسانه در جهت پیشرفت های فنی و دست یابی ایمن به قله مرتفع و بررسی درخواستهای برون مرزی می کوشد با رعایت استانداردهای آموزشی موجود در فدراسیون و اقدامات قانونی قبل از اعزام تیم های ورزشی به خارج از کشور با نظر کارشناسان محترم این رشته در کمیسیون برون مرزی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی شرایطی را فراهم آورد تا صعود های ایمن و به دور از خطاهای انسانی چه در عملکرد را چه در تصمیم گیری ها به انجام رسد. در این راستا در روزهای پایانی سال ۹۶ آیین نامه کمیسیون برون مرزی تغییراتی را به انجام رسانده است که



اعضای این تیم آقایان: ایرج معانی سرپرست، رضا فتاحی قاضی، پدram قاسمی، صابر رحیمی، حسام محمدی، سعید پور فرزین و خانم مهین خلیلی بودند.



پس از تصویب هیئت رئیسه محترم فدراسیون اعلام عمومی خواهد شد.

در نیمه دوم سال ۹۶ ادامه اردوهای تیم ملی امید ورودی سال ۹۶ که از ابتدای سال شروع شده بود برگزار و در اسفند ماه به کار خود پایان داد. امید داریم با قول مساعد ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی آقای زارعی در



صعودی دلنشین یا غلبه بر قله؟!

ابراهیم فرجی پور



رابطه و ملاحظت با پدیده های طبیعی و آثار لذت بخش کوهستان نمی باشد، لذا شرایطی فراهم نمی شود تا انسان خستگی و آثار نا ملائمت زندگی شهری و جامعه صنعتی را در محیط کوهستان تخلیه و به آرامش خیال برسد، از اینرو تفکر صعودهای سرعتی به قصد رقابت و فتح قله در جامعه کوهنوردی بتدریج فرهنگ سازی شده و به نظر می رسد فرجام و چشم انداز خوبی نخواهد داشت. با این تصور اغلب کوهنوردان فقط به جهت حضور فزینی به کوهستان و قله مراجعت کرده و علی رغم میل باطنی قله را به قصد دیدار چند لحظه و ثبت تصویر یادگاری در سوابق صعود می کنند. از اینرو ماهیت و هدف کوهنوردی ایران و جهان نسبت به زمانبندی و همچنین فلسفه کوه نوردی و فتح قله قابل مقایسه و ارزیابی نیست. لذا گاهی در همراهی برخی تیم های خارجی تحمل بردباری خود را از دست داده و متانت و خونسردی آنان در کوه خوش آیند تفکر و ایده ما نبوده و به نقد و شماتت منجر خواهد شد، به همین خاطر در برخی مواقع بدلیل عدم فرصت و زمانبندی متناسب برنامه و نیز تسریع و اصرار به صعود نا خواسته دچار افراط و تفریط شده و گاهی دست یابی به قله منجر به شکست غافل گیرانه و یا به شانس و اقبال ختم به خیر می گردد. بی تردید هدف پیاده روی و کوهنوردی به دامن پاک کوهستان برای رسیدن به قله و پاسخ گویی به انگیزه های درونی و دست یابی به آرامش خیال می باشد، از اینرو موفقیت و ایستادن بر بلندای قله که کوهنورد با بهره گیری از نبوغ و توانمندی خویش و نیز پایداری و مهربانی قله منجر به کامیابی می گردد دلنشین و لذت بخش خواهد بود، اما انسان

جامعه صنعتی و تکنولوژی ارتباطات باعث شده تا انسان برای دست یابی به خواسته ها و نیازمندی های روزانه سرعت عمل داشته و روز بروز برای تصاحب هر چه بیشتر از منابع و مواهب طبیعی تلاش بیشتری نماید، این تفکر و ایده در کار روزانه و زندگی شهری به عنوان انگیزه و محرک محسوب شده و بشر در زندگی شهری همواره با عجله و گاهی با رقابت و اضطراب زندگی روزانه را سپری می کند، تعجیل برای رسیدن بموقع و عدم تاخیر در در انجام کارها در جامعه صنعتی روز بروز عرصه را به انسان و موجودات دیگر تنگ تر کرده و باعث نگرانی و استرس مضاعف شده است. از اینرو التهاب و دست یابی به اهداف و خواسته ها در جوامع امروزی در همه پدیده ها و عرصه ها تسری یافته و ورزش کوهنوردی نیز از آن مستثنی نیست، به همین منظور حجم کار و دغدغه های زندگی روزانه باعث شده تا زمانبندی و اجرای اغلب برنامه های کوهنوردی با دستپاچگی و همراه با اضطراب و سرعت عمل انجام گیرد. متأسفانه دیگر فرصتی نیست تا انسان در کوه اندکی با عناصر طبیعی انس و الفت بر قرار نموده و از مواهب طبیعی لذت ببرد و با خاطری آسوده لحظاتی را در کوهستان و در کمپ ها توقف داشته و به استراحت و هم هوایی بپردازد. مناسبات و نگرانی های رایج زندگی شهری خواسته و ناخواسته در ذهن و روح انسان تجلی یافته و لاجرم در خلوت و دور دستها نیز مخل آرامش و خاطر انسان شده است، از اینرو انسان از آرامش کوهستان و صلابت قله و نیز دیدار ستارگان و مناظر زیبا و لذت بخش کوه و قله محروم شده و با دلواپسی مسیرها را پشت سر گذاشته و با این زمان اندک قادر به برقراری

بیشتری داشته و هر چه سریعتر به محل کار و منزل مراجعت نماییم که شاید این روش بظاهر موفقیت آمیز در ارزیابی و فرایند جامعه خوش بینانه و به عنوان اولین نفرات وفاتحین برتر لقب گرفته و مورد تحسین واقع شود، غافل از اینکه تاثیر نامطلوب آن در فرهنگ و آموزه های جامعه کوهنوردی و آثار مخرب آن در روح و جسم انسان اجتناب ناپذیر و ناگوار خواهد بود. اغلب کوهنوردان در بازگشت از قله و کوهستان ذوقی برای نگارش و نوشتن نداشته و برخی بدلیل فشارهای روانی و سرعت عمل در صعود از لحظات سپری شده فراموشی گرفته و در خلوت خویش از برنامه و عملکرد خود رضایت خاطر ندارند، لذا صعود به قله و پیمودن مسیرهای زیبا و به یاد ماندنی کوهستان به سختی در خاطره ها مانده و در زمان بسیار اندک منجر به فراموشی واز دیده و نظر محومی گردد، انگار دیگر فرصتی نیست تا در کنار بوته ها و گلپای رنگارنگ کوهستان و یا برف و صلابت دیواره ها توقفی داشته و زیبایی های طبیعت را در ذهن و روح خود عجزین کرده و شرایط ویژه کوهستان را آنچنان که هست در سوابق و آرشیو تاریخ ثبت و منتقل نماییم.

فعالیت و تعریق اندام ها در طول پیاده روی باعث سوخت و ساز بدن و دفع سموم و دی اکسید کربن و نیز بالا بردن ظرفیت حیاتی بوده و باعث تسریع در گردش خون میگردد. این چرخه حیات و عرصه فعالیت باعث اشتیاقی دستگاه هاضمه شده و انسان در خوردن و آشامیدن لذت خواهد برد. لذا همین فعالیت و گردش خون چند ساعته از رسوب گذاری در شریان ها جلوگیری کرده و ضمن تقویت عضله ها برای سلامتی قلب و عروق موثر خواهد بود. به دیگر سخن هر گونه فعالیت ورزشی بخصوص در مناطق کوهستانی باعث ایجاد نشاط و شادابی در جسم جان و خواهی نخواهی انسان به آرامش خوبی خواهد رسید بی تردید حضور بیشتر در مناطق کوهستانی و ارتفاع باعث فعالیت سوخت و ساز بیشتر و تقویت جسمانی و شناخت بیشتر انسان از عوارض طبیعی شاخصه های کوهستان خواهد بود. حضور در کوهستان و بهره گیری از هوای پاک و آرام بخش آن داروی سلامتی بوده و کوه نوردی تفریح و تفنن نیست بلکه به عنوان یک نسخه بوده و باید در جامعه و محیط کار تجویز گردد، لذا پناه بردن به طبیعت و محیط کوهستان اثر مطلوبی در جسم و جان انسان خواهد داشت و یا با صبر و درایت بیشتر منتظر شرایط و فرصت مطلوب و ایمن برای صعود به قله صاحب اختیار باشیم

همواره پیروز میدان نیست. لذا صبر و شکیبایی و بهره گیری از فرصت ها و نیز عدم تعجیل در اجرای برنامه ضریب اطمینان را افزایش داده و تسلط بر مدیریت بحران خواهد بود. بدون شک داشتن حوصله و توقف در مناطق کوهستانی باعث آرامش درونی و ماندگاری ظرفیت حیاتی می گردد و انسان با خوردن و آشامیدن و تغذیه مناسب به تجدید قوای جسمی خود پرداخته و از فضای پاک و پر مهر کوهستان آرامشی درونی کسب کرده و لذت خواهد برد. توقف و ماندگاری متناسب برنامه در ارتفاع باعث سازگاری بدن با محیط پیرامون و اعتماد متقابل انسان به کوهستان بوده و در نتیجه ارزیابی انسان از نقاط ضعف و قوت خویش باعث تقویت فرصتها و غلبه بر تهدیدها خواهد شد. تمرین منظم و ممارست با کوه و نیز شب مانی و داشتن تجهیزات از مقدمات و شاخصه های لاینفک ورزش کوه نوردی بوده که لازم است در این زمینه توجه بیشتری شود. با تاسف در روزگار فعلی سرعت عمل و عدم توقف در کوهستان بتدریج نهادینه و در جامعه کوهنوردی فرهنگ سازی شده است.

اکنون اغلب برنامه های کوهنوردی به قصد رکورد و غلبه بر قله بوده و علاقه مندان تحت هر شرایطی تلاش می کنند در زمان کوتاه قله مورد نظر را صعود نمایند. از اینرو به تصور خود آبرو داری کرده و باعث حفظ انگیزه های درونی و سرافرازی جامعه خواهند بود. و چنانچه به هر دلیلی موفقیتی حاصل نگردد دال بر بی کفایتی اعضای تیم بوده و توجیه و پاسخ گویی به حامیان برنامه و جامعه دشوار و اجتناب ناپذیر است. به همین دلیل گاهی در شرایط سخت و بحرانی تصمیم گیری و توقف برنامه عدول از خط قرمز نادیده گرفتن آمال و اهداف خواهد بود، لذا با تاثیر پذیری از فرهنگ عامه و رایج جامعه صنعتی قدرت تصمیم گیری را در شرایط سخت کاهش داده و منجر به خطای زود هنگام می گردد، از اینرو به نظر میرسد رعایت زمانبندی برنامه و تمرینات پیش نیاز با توجه به شرایط و سختی قله و نیز بهره گیری از تجهیزات متناسب برنامه و همچنین تحمل و بردباری از شاخصه های موفقیت در اجرای کوهنوردی بوده لذا صعود به قله را باید همچون شکار لحظه ها در بینش و افکار خود نهادینه نماییم، از اینرو به نظر میرسد اکثریت صعود کنندگان از مواهب و آثار دلنشین طبیعت در برنامه ها چیزی به خاطر نداشته و لذت نمی برند. فرار از شلوغی شهر به قصد تفنن و رسیدن به آرامش درونی اکنون در ضمیر و خیال ما شعار دست نیافتنی شده و تمام تلاش این است که در هر شرایطی و با هر قیمتی قله صعود و در بازگشت سرعت عمل



حقوق ورزشی از دیدگاه حقوق خصوصی

امین امینیان

مقدمه

وظایف قانونی مربی، ورزشکار و تعیین و تصریح باید‌ها و نباید‌ها تنظیم و تدوین گردیده.

به هر حال تدوین این مجموعه تنها تذکر محدودیت‌های هر یک از مربیان - ورزشکاران و سایر مدیران مسئول نبوده که گردآوری آن گویای از وظائف قانونی مشارالیه در راستای پیشبرد هدف عالی فدراسیون محترم کوهنوردی و صعودهای ورزشی می‌باشد.

اینجانب پیشنهاد می‌نمایم به سبب اهمیت موضوع و آشنائی اهل فن این رشته با حقوق ورزشی بالاخص مسئولیت مدنی در حقوق ورزش مواردی از آنرا از ابتدا و به تدریج بالاتر به عنوان درس قابل تدریس گنجانده و لحاظ گردد.

به یقین استقبال جمع کثیری از هموطنان به ورزش کوهنوردی آنچنان ملموس و مشهود است که بهرمندی از تشکیلات منسجم، قواعد و مقررات و اسلوب حقوقی مدون امری است اجتناب ناپذیر، و چنانچه بر این باوریم که اگر ورزش جزء لاینفک و لاینفک‌ناپذیر زندگی امروزه شده است. پس نمی‌توان از قانونمند شدن آن نیز صرفنظر نموده. از نقطه نظر حقیر تاسیس یک فدراسیون و مقبولیت آن و انجام فعالیت ورزشی می‌باید مطابق با قوانین مصوب بوده باشد. از اینرو گردآوری مباحث حاضر به انگیزه و هدف چگونگی انطباق آئین نامه‌ها و مقررات ورزشی با قوانین موضوعه و جاریه از یکطرف و

الف: لزوم تاسیس نهاد «حقوق ورزشی»

است. مانند اینکه در بازی فوتبال بازی باید در محدوده معین زمین ورزشی جریان یابد: حمله به دروازه بان ممنوع است و ... یا در ورزش کوهنوردی لازم است که کلیه لوازم فنی اعم از عمومی و انفرادی دارای استاندارد UIAA و یا CE باشند.

۲- گروه دیگر قواعدی است که بعضی مراقبت‌ها و احتیاط‌های ویژه را به بازیکنان تحمیل می‌کند و هدف آنها تامین ایمنی بازیکنان به هنگام ورزش و پرهیز از خشونت و انتقامجویی و سالم سازی محیط ورزشی است.

این دو گروه با یکدیگر ارتباط دراند و مجموع آنها موضوع «حقوق ورزشی» قرار می‌گیرد ولی حقوق کنونی به گروه دوم علاقه مند است و خود را در مطالعه و دسته بندی و تعیین ارزش حقوقی آنها ذینفع می‌داند. گروه نخست تنها از نظر آثار حقوقی تخلف از آنها مفید است و تا زمانی که ضرر نامتعاریفی از آن برنخواسته است موضوع حقوق واقع نمی‌شود. در واقع از دیدگاه حقوق خصوصی، خطای ورزشی از جهت خسارتی که به بار می‌آورد و مسئولیتی که بر دوش مرتکب آن می‌نهد در حقوق مطرح می‌شود.

ج- مسئولیت مربیان در برابر ورزشکاران:

در فقه آمده است که اگر کسی فرزند صغیر خود را برای فراگرفتن شنا به دیگری بسپارد و فرزند غرق شود، معلم مسئول است. زیرا فرزند را به او سپرده است تا در نگاهداریش احتیاط کند و غرق او دلیل بر این است که در حفاظت تقصیر کرده است ولی در موردی که فرزند کبیر است در صورتی مربی مسؤول است که تقصیر کرده باشد.

مسئولیت مربی نسبت به صدمه‌های بدنی ورزشکار ریشه قراردادی دارد و باید آن را نقص تعهد شمرد زیرا مربی در اثر قرارداد با ورزشکار یا ولی او مکلف به حفاظت شده است به همین جهت بعضی فقها اعلام کرده اند که اگر در این پیمان مربی از خود سلب مسئولیت کند. اخذ برائت مانند آنچه در

در جهان کنونی ورزش یکی از راه‌های رشد تربیتی و اخلاقی به ویژه برای جوانان است. وسیله ای که روز به روز چهره علمی بیشتری پیدا می‌کند. از نظر سیاسی نیز، پیروزی در میدانهای ورزشی وسیله مفیدی برای تبلیغ و اثبات اعتبار ملی است و به همین جهت بودجه‌های کلان و نیروهای انسانی فراوان برای پیشرفت ورزش و توفیق در میدانها صرف می‌شود. این اهمیت روز افزون باعث شده است که حقوق دانان متمایل به تاسیس رشته خاصی با عنوان «حقوق ورزشی» شوند که به ابعاد گوناگون این رابطه اجتماعی می‌پردازد. البته هنوز ادبیات حقوقی ما در این زمینه نو پا است و رویه قضایی چنانکه باید به این پدیده مفید اجتماعی و مبارزه با خطر بازیهای ورزشی نپرداخته است. از نظر اجتماعی نیز هنوز در کشور ما ورزش رنگ حرفه و شغل ندارد و باشگاه‌ها و انجمنهای ورزشی آن اقتدار و انسجام را نیافته اند که آفریننده نظم نو در ورزش شوند. هنوز مردم ما به ورزش به عنوان فضیلت اخلاقی می‌نگرند و آن را نوع تفریح و سرگرمی مفید می‌شناسند و این فایده را از آن انتظار دارند که وسیله تربیت و سلامت روح و جسم آدمی می‌شود. بی گمان با شوق روز افزونی که در جوانان کشور برای فراگیری رشته‌های گوناگون ورزشی دیده می‌شود و موفقیت‌های امیدوارکننده ای که در میدان‌های بین‌المللی و جهانی به دست آورده اند پیشرفت ورزش فراتر از تقاضا و به صورت مطالبه اجتماعی و ملی در آمده است و با این وصف ایجاد «حقوق ورزشی» مستقل با همه ویژگی‌های اخلاقی و تربیتی و اقتصادی و عرفی آن دور از دسترس نیست.

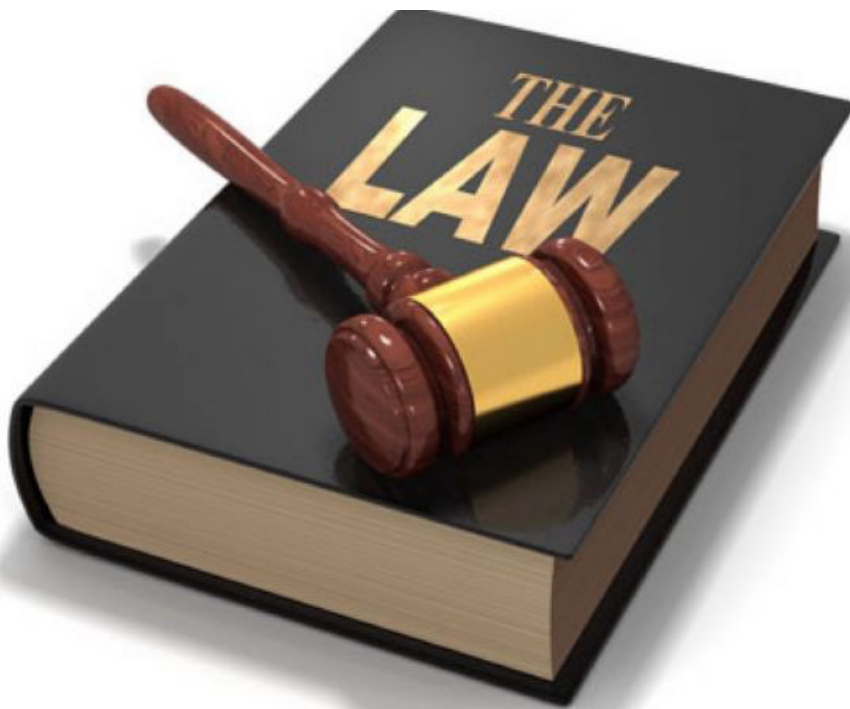
ب: انواع مقررات ورزشی

از دیدگاه حقوقی مقررات ورزشی را می‌توان به دو گروه اصلی تقسیم کرد:

۱- گروهی از قواعد که ساختمان اصلی بازیهای ورزشی را احاطه و اداره می‌کند و در واقع قوانین بازی و اجرای درست هر شاخه ای از فعالیت‌های بدنی

ایمینی اثبات شود با این وجود قانون باید این گونه موسسه ها را موظف به بیمه ورزشکاران در خطر کند. بیمه کردن ورزشکاران یکی از وسایل ایمنی است که می تواند او را در صورت حادثه از خطر مرگ و فلج شدن و سایر ناتوانی های جسمی و روحی نجات دهد. زیرا به ورزشکاران امکان دسترسی به پزشکان متخصص و بیمارستانهای تخصصی گران قیمتی را می دهد، وسایلی که در حالت عادی ممکن است دور از دسترس ورزشکار باشد و او را از مراقبتهای پزشکی محروم سازد.

مورد پزشکان گفته شده است ضمان را از بین می برد. تعهدی که مربی در این پیمان به حفاظت می گیرد در مورد کودک از قبیل تعهد به نتیجه است پس اگر در ورزش کوهنوردی کودک از کوه پرت شود و متحمل خسارت بدنی و جانی گردد، نقص تعهد نیز صورت می گیرد. زیرا فرض بر این است که بدون تقصیر مربی کودک از کوه پرت نمی شود. ولی در مورد اشخاص کبیر تعهد مربی به تمهید وسایل ایمنی و مواظبت از نواآموز و دادن تعلیم به اوست. در نتیجه اگر حادثه ای رخ دهد در صورتی برای مربی ضمان آور است که مستند به تفریط او باشد. زیرا شخص کبیر و رشید، از خود ابتکار دارد مطیع و کارگزار محض مربی نیست و احتمال دارد که نواآموز با علم به خطرناک بودن فعل، خود را به خطر افکند مواظبتهای متعارف در این نوع از ورزش نیز نتواند سلامت او را تضمین کند. مگر اینکه ثابت شود و بی مبالاتی یا نقص در مواظبت و تعلیم سبب وقوع حادثه بوده است.



منابع و مأخذ:

- ۱- حقوق ورزشی دکتر سید حسن آقایی نیا
- ۲- مبانی حقوق ورزشی والتر ای چامپیون جونیور
- ۳- ترمینولوژی حقوق محمد جعفر جعفری لنگرودی
- ۴- بایسته های حقوق جزای عمومی. دکتر ایرج گلدوزیان
- ۵- حقوق جزای اختصاصی دکتر ایرج گلدوزیان
- ۶- مبانی حقوق اسلامی. دکتر ابوالحسن محمدی
- ۷- قانون مسئولیت مدنی

د - مسوولیت موسسه های ورزشی در برابر ورزشکاران:

رابطه ورزشکار با باشگاهها و تربیت دهندگان مسابقه های ورزشی مبتنی بر قراردادی است که در این زمینه بسته می شود. ویژگی این قرارداد در پذیرش خطرهای ناشی از آن ورزش و مسابقه هاست. بعنوان مثال ورزشکاری که در مسابقات کوهنوردی شرکت می کند و در این زمینه با موسسه ورزشی یا باشگاه پیمان می بندد از خطرهای این اقدام آگاه است و به طور ضمنی آن را می پذیرد پس نمی تواند تضمین سلامت خود را بر عهده مربی یا باشگاه قرار دهد. در این قراردادها شرط تعهد ایمنی مفروض است ولی مفاد این شرط را باید محدود به تمهید وسایل ایمنی و کوشش در پرهیز از خطر کرد و تضمین نتیجه، بویژه در خطرهایی که لازمه شرکت در مسابقه و مبارزه است در قلمرو این شرط نمی آید و به بیان دیگر مفاد تعهد ایمنی ناظر به تمهید وسیله است نه کسب نتیجه مطلوب پس در دعوی جبران خسارت ورزشکار باید تقصیر خوانده و تفریط او در پرهیز از خطر و تمهید وسایل

رعد و برق

محدثه احمدی

به تخلیه الکتریسیته «درون یک ابر بسیار بزرگ» می‌گویند.

فاصله ما از رعد و برق (آذرخش) و تندر

اگر مابین دیدن و شنیدن رعد، یک ثانیه فاصله باشد، فاصله آن از شخص در حدود ۳۳۰ متر است (سرعت صوت). هر قدر فاصله میان ما با کانون آذرخش کمتر بوده و جهت حرکت ابرهای خطرناک نیز به سمت ما باشد؛ باید بدانیم با شرایط دشوارتری مواجه خواهیم بود.

شدت جریان الکتریکی و دمای رعد و برق (آذرخش)

شدت جریان الکتریکی در رعد و برق ممکن است بین ۱۰۰۰۰ تا ۴۰۰۰۰ آمپر باشد. تخلیه الکتریکی که از یک ابر به ابر دیگر و یا به زمین بوجود می‌آید، می‌تواند قلب انسان را از کار بیاندازد؛ شش‌ها را پاره کند و سبب سوختگی جدی در بدن شود. هوایی که نور برق از میان آن می‌گذرد به شدت گرم می‌شود. جریان الکتریکی شدید میزان حرارت هوا را در کانالی که برق از آن عبور می‌کند برای مدت یک میلی‌ثانیه تا ۳۰۰۰۰ درجه سانتی‌گراد بالا می‌برد. هوایی که بطور ناگهانی این میزان گرم می‌شود به سرعت منبسط شده و ضربه‌ای به هوای اطراف می‌زند و امواجی را با فشار بین ۱۰ تا ۳۰ اتمسفر به وجود می‌آورد.

بر اساس مطالعات و بررسی‌های به عمل آمده توسط متخصصین امر تعداد رعد و برق در هر لحظه در سراسر دنیا بین ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ بار می‌باشد. به عبارت دیگر حدود ۶۰۰۰ جرقه الکتریکی در هر دقیقه در دنیا زده می‌شود.



فایده رعد و برق

فوائد رعد و برق سم پاشی و کود رسانی است. وقتی برق با آن حرارتش آشکار می‌شود قطرات باران با مقداری اکسیژن اضافی ترکیب می‌شوند و آب سنگین یعنی آب اکسیژنه ایجاد می‌کنند به همین دلیل آب اکسیژنه یکی از آثارش کشتن میکروب هاست. لذا گفته اند هر سالی که رعد و برق کم باشد، آفات گیاهی بیشتر است. همچنین قطرات باران که بر اثر برق و حرارت شدید، حالت اسید کربنی پیدا می‌کنند به هنگام پاشیده شدن بر روی زمین و ترکیب با خاک، یک کود مؤثر گیاهی می‌سازد.

آذرخش، صاعقه، الماسک، ابرنجک، رعد و برق یا آتشف؛ گونه‌ای تخلیه الکتریکی است که در اثر الکتریسیته ایستا میان دو ابر یا ابر و زمین ایجاد می‌شود. هرچند آذرخش اشاره به درخشش الکتریکی است که میان ابر و زمین است. چه، درخشش الکتریکی میان دو ابر در واقع درخشش یا رخش یا همان برق نام دارد.



علت ایجاد رعد و برق

در اثر برخورد ذرات آب یک جبهه هوای گرم به ذرات یخ یک جبهه هوای سرد، الکتریسیته ساکن بوجود می‌آید که نسبت به زمین دارای بار الکتریکی منفی بوده و در صورتی که فاصله منبع جریان الکتریکی کم و بیش، نزدیک به سطح زمین باشد، آذرخش بروز می‌کند. در آذرخش‌های شدید بیش‌ترین برون‌داد الکتریکی رخ می‌دهد. دما در محل اصابت برق فوق‌العاده بالا می‌رود (حدود ۸۲/۰۰۰ درجه کلوین که حدود ۵ برابر دمای سطح خورشید است)

در هنگام آذرخش معمولاً مقداری از نیتروژن هوا به ترکیبات نیترویدی محلول در آب تبدیل می‌شود. رعد و برقی که بین ابر و زمین است معمولاً از ابر به زمین می‌زند (رعد منفی) ولی در برخی موارد نادر هم رعد از زمین به ابر می‌زند (رعد مثبت). در این حالت (رعد مثبت) زمین دارای بار منفی است و ابر دارای بار مثبت.

به رعد پیشگام و کوب برگشت آن در تخلیه الکتریکی ابر به زمین «کوب آذرخش» گفته می‌شود. درخشندگی شدیدی که در آخرین مرحله هر کوب آذرخش ناشی از تخلیه الکتریکی ابر به زمین، از زمین به سوی پایه ابر بالا می‌رود کوب برگشت یا کوب اصلی می‌گویند.

تفاوت رعد و برق (آذرخش) با تندر

رعد و برق: به تخلیه الکتریسیته بین ابر و زمین می‌گویند. از آن تحت عنوان «صاعقه» یا «آذرخش» نیز یاد می‌شود.

تندر (Thunder): به تخلیه الکتریسیته «بین دو ابر» و یا در حالت خاص

خوشایند در بخش‌هایی از پوست، که با لباس تماس مستقیم دارد؛ مانند دکمه‌های فلزی، زیپ‌ها و سر زیپ‌های فلزی و ...

۸- توجه به رفتار متفاوت پرندگان یا حیواناتی که در پیرامون ما قرار دارند (دقت داشته باشید فرار ناگهانی یا حرکت سریع آن‌ها به مناطق پایین دست؛ الزاما جهت فرار از دست شکارچیان یا حیوانات وحشی نیست).

۹- احساس گزش یا گزیدگی بلافاصله پس از تماس دست یا بخشی از بدن با سنگ‌های تیز، میله‌ها، باتون، لوازم فنی، اجسام فلزی و ...

۱۰- از کار افتادن ناگهانی دستگاه‌های الکتریکی و یا خراب شدن دائمی آن‌ها مانند: دستگاه جی‌پی‌اس

(GPS)، دوربین عکاسی یا فیلم برداری، تلفن همراه، رادیو، پخش کننده‌های موسیقی نظیر MP3 Player چراغ قوه، چراغ پیشانی و ...

۱۱- دریافت اختلال یا نویز خاصی روی تلفن‌های همراه، رادیو و ...

۱۲- مشاهده جرقه‌های ریز یا شنیدن صدای آن جرقه‌ها در اثر تماس مستقیم بدن با لباس‌ها و یا اجسام فلزی

مکان‌های خطرناک

۱- نوک قله‌ها

۲- گرده‌ها و یال‌های بلند و خط‌الراس‌ها

۳- زمین‌های خیس، علفزار و پوشیده از برف خطرناک

۴- غارهای کوچک فرو رفتگی‌های سطح زمین

۵- در پناه و کنار صخره‌های بلند

۶- درختان بلند و منفرد

۷- فنس‌ها و نرده‌های فلزی

۸- مکان‌های خیلی باز و مسطح

مکان‌های نسبتاً امن

۱- دره‌های کم عمق و پایین‌تر از اطراف

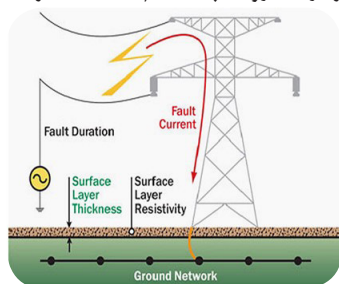
۲- خاک و سنگ خشک

۳- کوتاه‌ترین درختان در بین انبوه درختان

۴- غارهای عمیق

۵- ماشین‌های رو بسته

۶- از درختان، تپه‌ها، تیرک‌ها، سیم برق هوایی، لوله‌های فلزی آب دور شوید. ایستادن زیر درخت روی تپه هنگام صاعقه خطرناک‌ترین اقدام است.



یکی از تولیدات رعد و برق (آذرخش) و تند: گاز اوزون!

رعد و برق، گازی سمی به نام اوزون (O₃) تولید می‌کند. این گاز به جای دو اتم اکسیژن، از سه اتم اکسیژن تشکیل شده و در سطح کره زمین، از آن به عنوان گازی سمی و خطرناک یاد می‌شود. اما همین گاز سمی و خطرناک، اثرات سودمند بسیاری برای ادامه حیات بشر بر روی کره زمین دارد! پس از هر رعد و برق (آذرخش)، گاز اوزون تولید شده به سمت جو رفته و با استقرار در لایه‌های بالایی جو؛ در نقش لایه محافظت کننده کره زمین در برابر نفوذ اشعه‌های خطرناک کیهانی، انجام وظیفه می‌کند.

مولکول‌های اوزون در ارتفاع ۱۵ تا ۲۵ کیلومتری از سطح دریا متمرکز شده و با جذب پرتوهای فرابنفش؛ به هستی جانداران در روی کره زمین کمک می‌کند. غلظت آن با ارتفاع از سطح دریا، عرض جغرافیایی و بر حسب زمان تغییر می‌کند. ۴۰٪ از منطقه حاره (معادل ۵۰٪ از کره زمین) همیشه رعد و برق و توفان دارد. منطقه گات غربی و گات شرقی که در کشور هند قرار دارند، در خطر دائمی صاعقه واقع شده‌اند. بنا بر تحقیقات انجام شده، صاعقه تاثیر مثبت خود را نیز در از میان بردن بیماری‌های مهلکی نظیر طاعون و غیره نشان داده است.

خطرناک‌ترین فصل‌ها

هر قدر به محور استوا نزدیک‌تر شویم بر تعداد آذرخش‌ها افزوده می‌شود، اما در مناطق قطبی به ندرت ممکن است آذرخش رخ دهد. همچنین به دلیل ناپایداری و تلاطم هوا، بهار و پاییز به ترتیب؛ خطرناک‌ترین فصل‌ها از نظر وقوع آذرخش و تندر محسوب می‌شوند.

نشانه‌های شروع رعد و برق (آذرخش) و توفان تندی

۱- شنیدن صدای وز وز در هوا

۲- استنشام بوی سیر مانند در هوا (به علت وجود گاز اوزون)

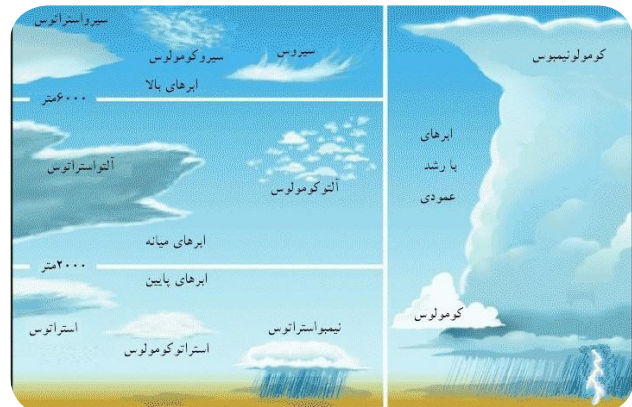
۳- مشاهده هاله نور آبی رنگ پیرامون اجسام فلزی یا نوک تیز

۴- سیخ شدن موهای سر و بدن

۵- جذب الکتریسیته: در تماس دست یا بدن با صخره‌ها و سنگ‌های تیز؛ نوع خاصی از گزیدگی و برق گرفتگی ضعیف احساس می‌شود.

۶- مشاهده ابر گل کلمی شکل در آسمان (به ویژه ابر سندانی شکل)

۷- احساس نوع خاصی از گزش، خارش، سوزش و یا قلقلک نه چندان



صدمات رعد و برق (آذرخش)

صدمات ناشی از رعد و برق (آذرخش) را می‌توان به سه دسته میتوان تقسیم کرد:

۱) صدمات ناشی از برخورد مستقیم آذرخش (صاعقه) با شخص

۲) صدمات ناشی از ولتاژ گام (برق زمینی)

۳) صدمات ناشی از عوارض جانبی آذرخش (مانند حرارت جانبی، نور، صدا، موج و گاز)



از جمله صدمات ناشی از برخورد مستقیم و غیرمستقیم آذرخش با افراد، می‌توان به موارد زیر اشاره نمود: ایست قلبی، سوختگی‌های سطحی و عمقی، (سوختگی‌های نقطه‌ای، موبرگی، پرمانند، خوشه‌ای و گل صاعقه که به خالکوبی دائم زیگزاگ شبیه هستند)، ایجاد نوع خاصی از پختگی و التهاب در پوست (با سوختگی اشتباه نشود)، صدمات خفیف یا شدید مغزی، پارگی پرده گوش‌ها، کاهش شنوایی و ناشنوایی، فلج شده موقتی یا دائمی در اندام، از کار افتادن کلیه‌ها، خونریزی داخلی، شوک، آسیب خفیف یا شدید دستگاه عصبی، بی‌حسی یا فلج شدن اندام انتهایی مثل پاها (به ویژه در ولتاژ گام)، شکستگی استخوان‌ها (پرت شدن در اثر انفجار و موج صاعقه)، مشکلات ریوی و اختلال تنفسی، کما و نهایت مرگ است.



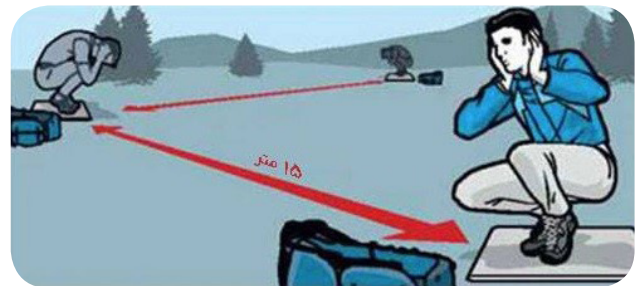
۷- به اشیاء فلزی از قبیل کلنگ، باتوم کوهنوردی، لوازم فنی سنگ نوردی، عینک با فریم فلزی، ساعت و، کمربند دارای بست فلزی، انگشتری وهر وسیله فلزی دیگر دست نزنید

۸- اگر در محوطه ای مسطح هستید در محلی باز - بدون درخت - به حالت خمیده دست را روی زانوهای خود قرار دهید و باقی بمانید در نقاط مرتفع پناه نگیرید

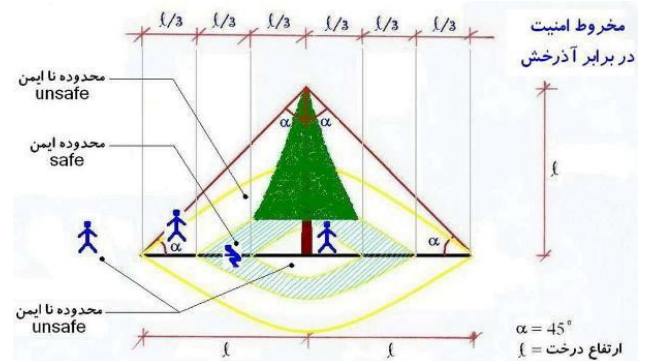
۹- اگر لباس‌های شما خیس است سعی کنید آنها را هر چه زودتر خارج کرده و از خود دور کنید.

۱۰- اگر هنگام رعد و برق، احساس کردید که موهای سر یا دست‌های شما سیخ شده و یا از سنگ‌ها و توره‌های فلزی اطراف خود صدای وزوز شنیدند فوراً آن محل را ترک کنید.

۱۱- گرفتن وضعیت بدنی ایمن اضطراری: هنگامی که در معرض توفان و برخورد احتمالی صاعقه قرار داریم و رسیدن به محل امن پذیر نیست می‌بایست سریعاً اشیای فلزی ذکر شده دقوق را از خود دور کرده کوله پشتی و یا زیرانداز و یا هر چیز عایق دیگری را در زیر پاهای خود قرار داده و به وضعیت چمباتمه قرار می‌گیریم و سعی می‌کنیم حداقل تماس را با زمین داشته باشیم.



۱۲- اگر در پای درخت یا شی مرتفع قرار داریم امن ترین فاصله از آن جایی در حدود ارتفاع آن شی در روی زمین است به طوری که فاصله ما تا آن شی حداکثر کمی کمتر از ارتفاع آن باشد.



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

برای توجیه فرد، خطرات صاعقه را بیشتر برای شان روشن کرده باشید، احتمالاً واکنش‌هایی همچون گروه اول از خود نشان می‌دهند. لذا هرگز این قبیل افراد را به خاطر خونسردی بیش از حدشان پیش از شرایط بحرانی، فراموش نکنید و هرگز روی آن‌ها به عنوان فردی که می‌تواند در این شرایط به خوبی بیندیشد و کنترل خودش را از دست نداده حساب باز نکنید.

کمک های اولیه هنگام حادثه

۱- در صورت بیهوش بودن مصدوم، هرچه سریع‌تر اقدامات احیا فرد مصدوم به خصوص تنفس مصنوعی را شروع نمود زیرا عامل اصلی مرگ این افراد وقفه تنفسی است. (فرد مصدوم هیچ گونه بار الکتریکی نداشته و لمس او بی خطر است).

برخورد با اعضای گروه در زمان گرفتار شدن در رعد و برق

در کوهستان وضعیت هوا به یکباره تغییر می‌کند و ممکن است شما هرگز احساس نکنید که در یک ابر باردار گرفتار شده‌اید اما با غرش انفجار گونه‌ی یک رعد که در نزدیکی شما روی داده است، وضعیت روانی شما به سرعت تغییر خواهد کرد و منقلب می‌شوید. در این گونه شرایط، توان تفکر به شدت کاسته می‌شود و تنها آموخته‌های قبلی شما و آمادگی ذهنی‌ای که از قبل در خود برای مواجه شدن با صاعقه و رعد و برق ایجاد کردید، به کارتان می‌آید و واکنش‌های مناسب در ذهن‌تان مرور می‌شود.

معمولاً در این گونه شرایط کسانی که اطلاعات کمتری دارند به دو صورت با وضعیت بوجود آمده برخورد می‌کنند:



۲- یکی دیگر از عوارض صاعقه زدگی سوختگی های حاد و حتی مرگ آور است. در صورتی که مصدوم بهوش بود بعد از انتقال وی به مکان امن باید اقدامات اولیه سوختگی ها را شروع کرد.

۳- با توجه به سایر عوارض صاعقه زدگی کمک های اولیه مرتبط را فرا بگیرید.

منابع

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D%A%2D%D%B%0D%8B%1D%AE%D%B%4>

<http://abarsen.com/climbing/medical-rescue/survival-struck-by-lightning-and-key-skills-to-face-to-thunderstorm>

<http://abarsen.com/climbing/weather/lightning-and-thunder>

<http://parastokouh.blogfa.com/post/66>

<http://www.mshiking.ir>

<http://www.havagerash.ir/post/66>

۱) به شدت مضطرب و پریشان می‌شوند و حتی ممکن است دچار شوک نیز بشوند. به این افراد اطمینان خاطر بدهید که با انجام کارهایی ساده می‌توانند ایمن باشند. آن‌ها ممکن است کنترل خود را از دست بدهند و دست به انجام کارهایی بزنند که کل گروه را تهدید می‌کند. اطمینان این افراد به سرپرست یا فردی که پیش‌تر بواسطه‌ی اطلاعات و مهارت‌هایش، اطمینان سایرین را جلب کرده بیش‌تر است و نسبت به صحبت‌های سایرین که تنها سعی در آرام کردن شرایط با حرف‌هایی کلیشه‌ای دارند، واکنش منفی نشان می‌دهند. لذا بهتر است فرد با تجربه‌تر و دارای مهارت و دانش بیشتر مستقیماً با آن‌ها صحبت کند و شرایط را برای‌شان تفهیم کند.

۲) افرادی هستند که هیچ‌گونه احساس خطری نمی‌کنند و به همان کاری که قبلاً می‌پرداخته‌اند، می‌پردازند. این افراد بیشتر در زمره‌ی کسانی قرار می‌گیرند که کوه‌نوردی یا طبیعت‌گردی را به صورت غیر حرفه‌ای انجام می‌دهند و به تجربیات شخصی خودشان (هرچند اندک) اکتفا می‌کنند. آن‌ها که معمولاً در ابرهای باردار و رعد و برق گیرندگانه‌اند یا اگر هم تجربه‌ای داشته‌اند، چندان جدی نبوده، با شوخی گرفتن قضیه جان خودشان را در معرض خطر جدی قرار می‌دهند. شاید صحبت‌های منطقی با آن‌ها چندان سودمند واقع نیفتد اما از آن‌ها بخواهید که این کار را ولو هرچقدر که بیهوده می‌دانند صرفاً به خاطر همراهی با گروه انجام دهند. اکثر قریب به اتفاق این افراد وقتی شرایط خیلی جدی می‌شود به گونه‌ای که قبلاً آن را تجربه نکرده‌اند، ترس و اضطراب جدی در بر می‌گیرندشان و چنانچه شما پیش‌تر

مصدومیت ورزشی

از یک پیچ خوردگی ساده تا جراحی مچ پا!

فرناز اسماعیل زاده

در این مدت، روزهای بسیار سختی را گذراندم. مدام به آینده و مسابقات پیش رو فکر می کردم. راه رفتن با عصا، چیزی دور از تصورات من به عنوان یک قهرمان بود. اما از آنجایی که تحمل یکجا نشینی را نداشتم، از روز سوم بعد از جراحی با یک پای بسته، به باشگاه رفتم و تصمیم به انجام تمرینات تقویت بالا تنه (مثل بارفیکس، شنا و...)، تقویت عضلات میانی و شکم و تمرینات نشسته با وزنه گرفتم.

سعی کردم در کنار فیزیوتراپی و باز توانی (تلاش برای بازگرداندن دامنه حرکتی مفصل و برگشت دوباره توان و تعادل عضله که دچار آتروفی و کاهش سایز و قدرت شده بود)، مطالعات علمی بیشتری داشته باشم و انگیزه های درونی ام را در این شرایط دشوار حفظ کنم. البته باید اغراق کرد که نا امیدی هم گاهی در این شرایط به سراغم می آمد.

وقتی ورزش حرفه ای جزئی از زندگی شما باشد، مصدومیت بدترین حادثه ممکن می توتند باشد. اما باید واقف بود که در آخر، تنها کسی که می تواند عمیقاً به شما کمک کند خودتان هستید. نگاه واقع بینانه به مصدومیت و شرایط پیش آمده، صبوری، امید به آینده و انجام فعالیت های مرتبط با بهبودی گام به گام، می تواند این دوران را قابل تحمل تر کند.

طبق گفته جراحم، دکتر نادری، هنوز چند ماه دیگر زمان نیاز است برای بهبودی کامل و بازگشت به مسابقات. امیدوارم که روند درمان به خوبی پیش برود و به بازیهای آسیایی جاکارتا برسم. در غیر این صورت برای مسابقات قهرمانی آسیای ژاپن تلاش خواهیم کرد. خوشحالم که در این مدت با رعایت اصول تغذیه و تمرینات سبک، آمادگی بدنی ام را زیر نظر دکتر روستایی تا حدودی حفظ کرده ام و امیدوارم این چالش دشوار را هم به زودی پشت سر بگذارم.

باید این آمادگی را داشته باشیم که این دوران بسیار طولانی و سخت است و نباید انتظار قدرت بدنی و صعودهای قبل از آسیب را بلافاصله بعد از بهبودی داشت. برای بازگشت به میداين و عرصه صعود، با شروع تمرینات متنوع با شیب ملایم و افزایش تدریجی فشار تمرین، همراه با تفکر و نگرش مناسب به روند پیشرفت درمان و هدف گذاری صحیح برای مسابقات، باید صبورانه و امیدوارانه تلاش کرد.



مصدومیت از مشکلاتی است که بیشتر ورزشکاران در طول زندگی ورزشی خود با آن مواجه می شوند. در واقع آسیب، جزء جدایی ناپذیر ورزش حرفه ایست.

ورزشکارانی که در سطح قهرمانی فعالیت می کنند، نه تنها به تشخیص صحیح آسیب نیاز دارند، بلکه باید کاملاً درمان شوند تا با کمترین زمان غیبت، اجرای مجدد و مناسب فعالیت های ورزشی خود را از سر بگیرند.

ورزشکاران آسیب دیده ممکن است احساسات منفی شدیدی مثل افسردگی، بی انگیزگی، ناامیدی و کاهش اعتماد به نفس را تجربه کنند.

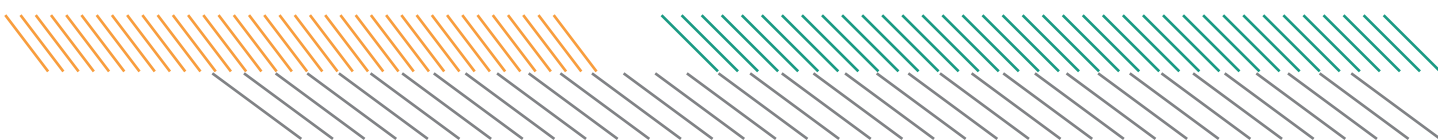
اگر دچار مصدومیت شده اید، چگونگی پاسخ شما به آسیب دیدگی، مدت زمان بهبودی و توانبخشی و به تبع آن بازگشت دوباره به فعالیت ها ی ورزشی راتحت تاثیر قرار می دهد. با این اوصاف چگونه می توانیم به ای نوضعیست سخت غلبه کنیم؟

نکته مهم و کلیدی در این است که رویکرد شما به آسیب، باید با یک طرز تفکر سرسختانه همراه باشد و اینجا درست نقطه ای است که آمادگی ذهنی و روانی ورزشکار برای بازگشت دوباره به تمرین، حرف اول را می زند.

من حدود چند ماه پیش، بعد از کسب مدال برنز قهرمانی آسیا در تهران، زمانی که در سطح آمادگی جسمانی خوبی قرار داشتم، برای شرکت در مسابقات کاپ آزاد که اولین فرمت المپیک مسابقات ایتالیا بود به میلان سفر کردم و پس از رقابت سرعت که عملکرد خوبی داشتم، در یکی از مسیرهای بولدرینگ روی مچ پای راستم فرود آمدم و دچار پارگی لیگامنت شدم و پس از شنیدن نظرات همسان متخصصین، پای آسیب دیده ام را برای ترمیم و ادامه قهرمانی در آینده، با هزینه بالا و بدون هیچ گونه حمایتی به عنوان عضو تیم ملی ایران، به تیغ جراحی سپردم.



- فرناز اسماعیل زاده ، عضو تیم ملی سنگنوردی ایران،
قهرمان آسیا
- تاریخ تولد: ۱۳۶۷/۲/۹
- رزومه و مدارک مربیگری :
- ۱۳ سال عضویت متداوم در تیم ملی سنگنوردی ایران.
- سابقه سنگنوردی: ۱۶ سال
- بیش از ۴۰ مدال قهرمانی کشور
- ۱۱ مدال بین المللی و قهرمانی آسیا
- دارای مدرک مربیگری درجه ۳ سنگنوردی داخل سالن
- دارای مدرک داوری درجه ۳ سنگنوردی
- دارای مدرک طراحی مسیر درجه ۳ سنگنوردی
- دارای مدرک مربیگری درجه ۳ آمادگی جسمانی
- دارای مدرک مربیگری درجه ۳ بدنسازی
- دارای مدرک مربیگری جهانی زومبا B۱
- رتبه های برتر:
- طلای مسابقات بین المللی کانادا ۲۰۱۵
- طلای آسیا (ایران.تهران) ۲۰۱۳
- نقره آسیا (اندونزی، لومبوک) ۲۰۱۴
- قهرمان چندین ساله کشور و رکوردار بانوان ایران در رشته سنگنوردی سرعت
- قهرمان المپیاد ایرانیان در رشته سرعت
- برنز بین المللی در رشته سرعت
- نقره بین المللی مسترکاپ در رشته سرعت ۲۰۱۲
- رکورد دار سرعت بانوان ایران با زمان ۹/۰۰ در کاپ جهانی کانادا ۲۰۱۵
- اولین بانوی مقام آور آسیایی سنگنوردی بزرگسالان ایران در اعزام های برون مرزی (نقره سرعت میکس-برنز اوورال) چین ۲۰۱۲
- دو طلا و دو نقره بین المللی (بریتیش کلمبیا) ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶
- ششم جهان (کره جنوبی) ۲۰۱۳
- هفتم جهان (کانادا) ۵۱۰۲
- دهم جهان (ایتالیا، آرکو) ۲۰۱۷
- برنز قهرمانی آسیا (چین، دویون) سرعت امدادی ۲۰۱۶
- برنز قهرمانی آسیا (ایران، تهران) ۲۰۱۷ سرعت امدادی
- دعوت به جمع ۳۰ سنگنورد برتر دنیا در مسابقات آدیداس راک استار آلمان ۲۰۱۶
- مسابقات برون مرزی:
- مسابقات جهانی چین ۲۰۰۷
- بازی های آسیایی ماکائو ۲۰۰۷
- مسابقات آسیایی چین ۲۰۱۰
- مسابقات قهرمانی جهان (ایتالیا) ۲۰۱۱
- مسابقات قهرمانی آسیا (چین) ۲۰۱۲
- مسابقات کاپ جهانی کره جنوبی ۲۰۱۳
- مسابقات جهانی چین (هایانگ) ۲۰۱۳
- مسابقات جهانی چین (ووجیانگ) ۲۰۱۳
- مسابقات کاپ جهانی آذربایجان (باکو) ۲۰۱۴
- مسابقات قهرمانی آسیا اندونزی (لومبوک) ۲۰۱۴
- مسابقات قهرمانی جهان اسپانیا (خیخون) ۲۰۱۴
- مسابقات کاپ جهانی کانادا (ویکتوریا) ۲۰۱۵
- مسابقات بین المللی کانادا (سانئیچ) ۲۰۱۵
- مسابقات کاپ جهانی فرانسه (شامونی) ۲۰۱۵
- مسابقات بین المللی کانادا (سنترال سانئیچ) ۲۰۱۶
- مسابقات قهرمانی آسیا (دویون) ۲۰۱۶
- مسابقات کاپ جهانی ایتالیا (آرکو) ۲۰۱۶
- مسابقات قهرمانی جهان (پاریس) ۲۰۱۶
- مسابقات آدیداس راک استار آلمان (اشتوتگارت) ۲۰۱۶
- مسابقات جهانی ایتالیا (آرکو) ۲۰۱۷



مصاحبه با نایب رئیس هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان البرز بانوی موفق و پرتلاش

سرو حوری



استان کشور به مدت دو روز را در تابستان ۱۳۹۵ برگزار کردیم. دوره های مختلف آموزشی برای بانوان داشتیم و همچنین حضور بانوان در اردوهای هیمالیانوردی با رویکرد آموزشی و شرکت بانوان در مسابقات و صعودهای ورزشی. خانم شبنم اسدی یکی از افتخارات استان البرز بودند و مقام سوم آسیایی را کسب کردند. هشت مقام کشوری را به دست آوردیم. شرکت خانم مهتاب سعیدی و آرزو جان محمدی در اردوهای برگزار شده با رویکرد آموزشی در حدود ۲۰ اردو با حضور اساتید مجرب، مقام پنجم کشوری را البته با فاصله ۸ نفر در زمینه آموزش به دست آوردیم. مسئول کمیته پیشکسوتان خیلی برای بانوان زحمت می کشند بانوان پیشکسوت شناسایی شده اند با برنامه ریزی مسئول کمیته پیشکسوتان هیات با این عزیزان دیدارهایی را داشته ایم و لوح تقدیر و هدیه ای تقدیم شده است.

یکی از امتیازات ما این است که رییس هیات، شهردار یکی از مناطق هستند. دو تا پایگاه در مبادی اصلی کوه نوردی برای کارهای آموزشی و فرهنگی برای هیات کوه نوردی احداث کردند. یکی در عظیمیه و یکی در باغ فیض. در مناسبت های مختلف کوه پیمایی و راهپیمایی و همایش های خانوادگی داشتیم.

– کمی در باره سازه نجات فنی سالن سنگ البرز جوان توضیح دهید ایده آن از کجا آمد؟ از فکری که در ذهنانتان جرقه زد تا اجرایی شدن و تبدیل شدن به سازه ای ماندگار برای فعالیت های فنی مثل سنگ نوردی و نجات فنی و... این طرح از کجا آمد؟

استان البرز از لحاظ کوه نوردی و صعودهای ورزشی در زمینه بانوان ضعیف پیش می رفت این بود که با توجه به حضور دوستان خیلی خوبی که در فدراسیون و هیات دارم با حمایت و همفکری خانم گرجی نایب رئیس فدراسیون، خانم بیات مسئول ورزش بانوان اداره کل به عنوان مربی و کوه نورد و در واقع فنی کار صعودهای ورزشی، این ها همه دست به دست هم داد و من را حمایت کردند. جرقه ای که زده شد از طرف خود خانم گرجی بود. ایشان گفتند که خب شما یک دوره نجات فنی می خواهید برگزار کنید؟ این کار را بکنید. یعنی حمایت ها و راهنمایی های خود ایشان خیلی در این کار موثر بود. وقتی خواستیم این دوره را برگزار کنیم آقای سلگی دبیر هیات از صفر تا صد کار را پا به پای من بیش از همه زحمت کشیدند. اگر کمک های ایشان نبود اصلا نمی توانستیم که این طرح رو اجرا کنیم.

– لطفا خودتون رو معرفی کنید و در باره فعالیت هایی که پیش از حضور در هیات کوهنوردی استان البرز داشته اید برای ما توضیح دهید.

بسم الله الرحمن الرحيم فاطمه پایانی هستم متولد ۱۳۴۴/۰۲/۲۷ بازنشسته ارتش، نایب رییس هیات کوهنوردی استان البرز و از اعضای اتاق فکر استانداری استان البرز

تحصیلات دیپلم کامپیوتر، کارشناس ورزش بانوان در اداره ارتش استان البرز مربی والیبال. دارای مقام اول، دوم و سوم والیبال و سوم آمادگی جسمانی استان تهران. از جمله فعالیت های دیگرم باید به آموزش والیبال به بانوان و دختران بد سرپرست و بی سرپرست به طور رایگان در باشگاه های کرج و پارچین برای خانواده های نیروهای مسلح اشاره کنم. داوری درجه دو و سه تنیس روی میز رو دارم. در مسابقات کشوری نیروهای مسلح زمانی که در استان البرز مسئول ورزش بانوان بودم هم مسئولیت کل و هم مسئولیت داوری آمادگی جسمانی را داشتم. همچنین باید به سرپرستی تیم های تنیس روی میز، داوری مسابقات آمادگی جسمانی کشوری نیروهای مسلح، آمادگی جسمانی و شنای نیروهای مسلح استان البرز و کسب مقام اول و دوم کشوری برای نیروهای مسلح اشاره کنم. زمانی که در ارتش بودم علاوه بر ورزششان در واقع مشاوری بودم برای جوانان راهنمایی و دبیرستانیشان.

– از فعالیت های کوهنوردیتان برایمان بگویید؟

صعود به قله دماوند از جبهه های مختلف، علم کوه، سیلان، شاه البرز و بسیاری از قله دیگر، صعود سراسری زمستانی قله های شاه کرم، شیرکوه، کهار، توچال، الوند، فعالیت های سنگ نوردی و... همچنین شرکت در دوره های مختلف آموزشی و در حال گرفتن مدرک مربیگری کوه پیمایی. جزو پیشکسوتان استان البرز هستم.

– چه مسئولیت هایی را در زمینه کوه نوردی به عهده داشتید؟

سال ها (سال ۱۳۹۲) مسئولیت بانوان کمیته کوه نوردی را داشتم و پس از آن این افتخار را داشتم که به عنوان نایب رئیس به بانوان خدمت کنم. البته همه این به کمک خدا و بعد عزیزان هیات استان که به من کمک کردند امکان پذیر بود. سرپرستی برنامه های مختلفی از جمله داوری مسابقات کوهپیمایی دانش آموزان استان البرز، امور فرهنگی کوهنوردی (درختکاری، محیط زیست)، داوری مسابقات اسکای رانینگ کشوری ۱۳۹۴، کوهنوردی بانوان نیروهای مسلح استان البرز، کوهنوردی بانوان نیروهای مسلح استان البرز، سرپرستی صعود به قله دماوند تابستان ۱۳۹۰ از جبهه شمالی (جزو صعودهای بسیار مهم برای خودم)، ورزش همگانی بانوان کوهنورد استان البرز و صعود کشوری بانوان به قله ناز و کهار را به عهده داشته ام.

– در زمینه فعالیت بانوان کوهنورد استان البرز کمی توضیح دهید

صعود کشوری بانوان به قله ناز و کهار با حضور ۱۲۵ بانوی کوهنورد از ۲۱

- کار اجرای سازه چگونه عملی شد؟

چندین جلسه با مربیان و اساتید خوبان برگزار کردیم، بعد کارشناس از فدراسیون آوردیم، چند بار کارشناس آمد، سالن را نظارت کردند. بازدید کردند که ببیند کدام کار باید انجام شود با نظارت کارشناس ها هزینه برآورد شد. متأسفانه هزینه سنگین شد ولی ماندگار و همیشگی شد.

- بهره برداری از سازه کی انجام شد؟ افتتاحیه و اولین دوره کی بود؟

در تیر ماه ۱۳۹۶ با دوره نجات فنی مختص بانوان سراسر کشور بهره برداری و مراسم افتتاحیه رو داشتیم. بعد برای تمرین و همچنین یک سری کلاس های آموزشی نجات فنی و... در اختیار گروه امداد و نجات استان قرار گرفت. با توجه به درخواست، برنامه ریزی و زمان بندی... دوره های نجات فنی، کار در ارتفاع، غار، دره و... برگزار می شود

- از مشکلات و سختی های کار بگویید

مشکل اصلی و حرف اصلی را پول می زند. وقتی پول باشد مشکلی هم نیست. متأسفانه همکاری نمی کنند. الان همین دوره نجات فنی هر اداره ای رفتیم قول بهمون دادن که شما کار را انجام بدهید ما پولش را می دهیم نزدیک ۹۰ میلیون برای استراکچری که داخل سالن می خواستیم به صورتی دایمی نصب کنیم هزینه کردیم. اداره کل فقط ۱۵ میلیون پرداخت کرد. به کادر اجرایی، اساتید دوره و... دوستانی که برای نصب استراکچر خیلی زحمت کشیدند قول هایی دادیم که نتوانستیم عمل کنیم و شرمنده آنها شدیم. خیلی های دیگر از دوستانی که به من کمک کردند خانم میرشکه مسئول بانوان، دوستان قسمت اداری، دیگر همکاران. اگر پول باشد خیلی کارها می شود کرد حتی با دادن یک هدیه کوچک. متأسفانه مشکل اصلی پول است به دلیل کمبود اعتبارات نمی توانم حمایتی را که باید از همکاران داشته باشم. ما داریم برای کار داوطلبانه وقت می گذاریم برای کارهای دیگر نباید از جیب خودمان هزینه کنیم. باید حداقل برای تقدیر از همکاران دست ما باید باز باشد. هر کسی که برای مدیریت انتخاب می شود خودش باید از نظر مالی تامین باشد.

- وقتی این مسایل را مطرح می کنید واکنش چیست؟

همه می گویند شرمنده ایم. نداریم. اداره ورزش می داند که من دارم تلاش می کنم. بارها و بارها. همه من را می شناسند در اکثر ادارات. من هر کاری می کنم برای دل خودم است. دلم می خواد از خجالت همکاران در بیام. وقتی مطرح کردم و پاسخ منفی شنیدم بیشتر دلسرد شدم. در واقع حرف اول را در مشکلات پول می زند. پول که باشد همه چی حل. نه برای خودم من یک یا علی گفتم و تا آخرش هم هستم. اگر من پایانی با این دل دریایی اینجوری سرخورده شوم مطمئن باشید که بقیه هم دوام نخواهند آورد.

- مشکلات و کمبودها را مطرح کردید که مهم ترین آن کمبود اعتبارات مالی است. راهکارها را بفرمایید که چی هست؟

راهکار این است که به دنبال اسپانسر بگردیم. ما اسپانسرهای خیلی قوی داشتیم که می بینیم اسپانسر ورزش های دیگر هم شده اند. آنها هم تا حدی می توانند کمک کنند.

- چرا اسپانسرها به حمایت از ورزش های دیگر تمایل بیشتری دارند؟

به خاطر اینکه قهرمان های آنها پررنگ تر هستند. تا من پیام بگم خانم دکتر شبیم اسدی سوم آسیا شدند اما من نتوانستم آنچنان که باید ایشون رو پررنگ کنم. نتوانستم انقدر که لازم است برای ایشون تبلیغات داشته باشم تا مثل یک فوتبالیست برود بالا. یعنی ورزش کوهنوردی و صعودهای ورزشی (قهرمانی هم در همین رشته است)، توسط مردم آنقدر شناخته نشده نیست. آن جایگاه لازم را در بین مردم متأسفانه ندارد.

- سپاس فراوان از شما در پایان اگر نکته ای باقی مانده که نیاز به توضیح دارد بفرمایید.

جا دارد تشکر کنم از تمام عزیزانی که از من حمایت کردن و کمک کردند؛ چه در فدراسیون خانم گرچی عزیز، خانم سرو حوری عزیز، خانم فرشته احمدیان فر و چه در هیات خانم میرشکه عزیز مسئول بانوان استان، و دیگر عزیزان.



بزرگداشت بیستمین سالگرد صعود افتخار آفرین اورست

جلال چشمه قصابانی



حال که در بیستمین سالگرد صعود افتخار آفرین اورست هستیم جا دارد تا یادى از تمام عزیزانى که در این صعود حضور و نقش داشتند کرده باشیم تا حدالمقدور نسل جوان امروز کوهنوردی را با نام کسانی که برای اولین بار با برافراشتن پرچم مقدس کشورمان بر بلندای اورست که برگ زرینی در تاریخ ورزش ایران به خصوص کوهنوردی نگاشته اند آشنا کنم.

تفکر اجرای این برنامه کار چند روز و هفته و ماه نبود بلکه حاصل چند سال زحمت و اجرای برنامه های دشوار که زمینه ساز این تفکر بزرگ بود و صاحب این تفکر کسی نبود جز آقای صادق آقاجانی رئیس فدراسیون وقت که عاشقانه با کوهی از مشکلات به قبول مسئولیت سنگین به این تفکر جامه عمل پوشاند ان هم در زمانی که خوشبین ترین افراد این سفر را ناموفق و حتی غیر قابل برگشت میدانستند و ما امروز به این تفکر افتخار میکنیم و همیشه یاد و خاطرش را گرمی میداریم و برایش از روی موفقیت و سلامتی داریم.

برایتان از رسول نقوی مرد با اخلاق و با تجربه تیم یعنی مرد کوهستان و راهنمای همیشگی ما و کوهنوردان کشور که درس های زیادی در کنارش آموختیم و ما را تا صد متری قله راهنما بود و به راستی فاتح قله و فاتح دل ها بود که هیچ گاه از خاطر نمیرود.

شوخی و سر و صدای صبحگاهی هایشان از داخل چادر با حسن نجاریان فراموش نشدنی است.

هر صبح با صدای حسن و رسول از خواب بیدار میشدیم حسن نیز به نوبه خودش روحیه تیم بود بخصوص در مسائل فنی او نه تنها در کار فنی بلکه در عکاسی و فیلم برداری بی نظیر بود و علاقمندانه و عاشقانه به این کار مبادرت میکرد و به راستی باید بگوییم کار فیلم برداری تنها از پس حسن بر می آمد چرا که در شرایط سخت ارتفاع و کم اکسیژنی کمتر کسی قادر به انجام این کار بود و انرژی زیادی می طلبید.

امیدوارم که خداوند به ایشان توفیق بدهد که همیشه در خدمت کوه و کوهنوردان باشد.

البته در اینگونه فعالیت ها سلامتی نقش ارزشمند و موثری دارد و همه چیز در گرو سلامتی است. خوشبختانه با وجود پزشک این نگرانی وجود ندارد و همین امر موجب روحیه تیمی ما بود.

دکتر فریدون بیاتانی علی رغم رسیدگی به امور پزشکی کوهنوردی قوی و با تجربه و با اعتماد به نفس بالا بود که قابلیت های منحصر به فردی داشت و همیشه مورد احترام.

بنابراین همانطور که میدانید برای اجرای این برنامه لازم به انجام یکسری مقدمات و مکاتبات و ارتباطات بود که از کانال روابط بین الملل فدراسیون پیگیری و انجام گرفت که همین نیز به نوبه خود کاری ارزشمند بود که مسئولیت آن به آقای همایون بختیاری سپرده شده بود و ایشان بود که به همراه آقای افلاکی زود تر از تیم به کاتماندو عزیمت کردند و ضمن انجام امور اداری و تهیه لوازم فنی و شخصی پرداختند تا اینکه مقدمات عزیمت به کمپ اصلی مهیا شد.

در کمپ اصلی با توجه به مشکلاتی که برای سرپرست ایجاد شد و ایشان را مجبور به بازگشت به کاتماندو کرد سرپرست دوم یعنی آقای اقبال افلاکی عهده دار این مسئولیت میشود و به خوبی در عمل دیدیم که ایشان با شایستگی هرچه تمام تر و با از خودگذشتگی و عاشقانه پس از طی روز های سرد و سخت و شب نخوابی ها به خصوص در کمپ دو به خوبی انجام وظیفه کرد ایشان همیشه برای ما قوت قلب بودند که هیچگاه فراموش شدنی نیست.

البته کسی که در آن شرایط سخت همدم و تسکین دهنده آقای افلاکی بود کسی نبود جز هم چادری اش زنده یاد داود خادم.

نه تنها هم چادری بلکه رفیق و دوست خانوادگی نیز بودند.

او پخته روزگار بود با معرفت و دوست داشتنی به طوری که تمام شریکها و تیم اشپزخانه دوستش داشتند او کمک زیادی به آنها میکرد تنها چیزی که برایش مهم بود و به او آرامش میداد کوهستان و صعود قله ها بود و بالاخره در دل کی دو به آرامش ابدی رسید روحش شاد و یادش گرمی.

درنالای و همچنین ترانه زیبای اذربایجان اذربایجان یادمان هست وقتی این ترانه را میخواند پاسانگ که کمک اشپز تیم بود سراسیمه خودش را به چادر میرساند او علاقه زیادی به این ترانه آذری داشت.

در این قسمت اشاره کنم به دونفر از دوستان و هموردان که به نوبه خود زحماتی را در تیم متحمل و پله شدند و ما بالا ایستادیم نبودشان در جمع همیشه بهانه سرپرست و بچه ها بود و وقتی هم که بودند باید مراقب رفتار و حرکاتشان بودیم امان از روزی که روی میز شلوغ بود از بهمین رستمی و بهنام جداییان بگویم که برای تیم حتی در شرایط بحرانی و سخت روحیه بودند بهنام که جوان ترین عضو تیم مثل بچه های ته تغاری بود و همه دوستش داشتند و به همه کمک میکرد و البته کمی شیطان و بازیگوش و بهمین که هروقت سراغی ازش میگریفتم درحال نوشتن نامه بود یادشان گرامی.

و باز گرامی میدارم یاد و خاطره دو تن از فیلم برداران عزیز آقایان احمد قانعی و محمود مقدم که سختی راه را به جان خریدند و در گرفتن تصویر برنامه یاری مان کردند و همچنین آقای علی طاهری مسئول تغذیه تیم که روز ها و شب های زیادی وقف نظارت در تهیه و بسته بندی مواد غذایی کردند و همچنین گرامی میداریم زحمات مربیان خوب همچون عزیز خلیج مرحوم محسن نوری، حسن جواهرپور صمد جباری و احمد شیر محمد و تمام کسانی که به نوعی ما را در این برنامه یاری کردند و خانواده های محترم که سه ماه دوری به چشم انتظاری عزیزانشان نشستند و با دعاهایشان ما را یاری کردند تا اینکه این صعود به ثمر رسید و این شد که دیدیم افتخار و اعتبار ملی برای کشور.

البته این پایان کار نبود بلکه نقطه عطفی برای شروع و آغازی بر صعود های بلند و دشوار که امروز شاهد صعود های موفق از این فرزندان این سرزمین هستیم که مهم ترین آن صعود بدون اکسیژن چهارده قله توسط دوست و همورد عزیزمان عظیم قیچی ساز بود که انجام گرفت.

به امید آینده ای درخشان برای کوهنوردی کشورمان.

دیگر همورد عزیزمان حمید اولنج که اگر پا روی حق نگذاریم ایشان از قدرت فنی و توانمندی خوبی برخوردار بود به طوری که در حادثه ایلند پیک کمک زیادی در حمل داود خادم که با مشکل ارتفاع مواجه شده بود کرد و با اعتماد به نفس و همکاری تیمی توانست به خوبی در خدمت تیم باشد که در نهایت دست در دست محمد با هم به قله رسیدند.

زنده یاد محمد اوراز جوانی خوش قد و قامت و قدرتمند با روحیه و ظرفیت بالا بود.

سالپانی مرگش را باور نداشتیم هنوز قهقهه هایش و فریاد های روحیه قله اش در گوشمان طنین افکن است در کوهنوردی جایی برای خودش پیدا کرده بود که دست تقدیر امانش نداد و خیلی زود از میان ما رفت و یاد و خاطرش همیشه ماندنی است.

در این تیم جای بسی خوشحالی بود که با همورد دوران سخت و هم طناب خویم در صعود پیشانی یخی راکپوشی و فاتح قله در برنامه ای به یاد ماندنی هستیم.

رضا زارعی کسی که روز های زیادی را باهم زندگی کردیم رضا با توجه به قلم توانایش همچون گذشته مسئولیت گزارش نویسی این برنامه را بر عهده دارد که در نتیجه بعد از جمع آوری اطلاعات و گزارشات کتابی با نان اورست فراتر از ابر ها را نوشت و همچون کتاب ماکالو هیولای سیاه به چاپ رسید.

علاقه و پشتکار ایشان در کوهنوردی به حدی بود که با گذراندن مدارج بالای کوهنوردی و در ادامه به انتخاب ریاست فدراسیون منتهی شد و ما نیز از این موقعیت خرسند و برایش آرزوی توفیق و سلامتی داریم.

حال از هم چادری خودم بگویم که حدود دو ماه افتخار هم چادریش را داشتیم.

عباس علینژاد عزیز که صدای گرم و خنده هایش شور و شوقی به تیم میداد. انگار همین دیروز بود که در دل جنگل های نپال چند قدمی نامچه بازار در زیر بارش باران و با ترانه اگر یادت بره چه وعده با من داری را در وصف اورست میخواند و بچه ها نیز همنوایی میکردند به راستی که چه زود گذشت انشالله همیشه تندرست و صدایش همچنان گرم باشد.

و اما در کنار عباس خواننده دیگری هم داشتیم ابوالفتح سقایی مردی از دیار اذربایجان شرقی و اهل تبریز. به راستی صدایش گیرا بود و ترانه زیبای



بر بلندای آند

حسین نظر

مسیر قله از بالای کمپ ۳ شروع میشود که عموماً با داشتن پنجره خوب هوا و عدم باد های تند که از نیمه های شب آغاز میشود و با عبور از تراورس مرکزی و عبور از یخچال های زیر قله به بام آند میرسد .

لازم به ذکر است تلاش این تیم به جهت باد های تند و اتمام مجوز صعود تا ارتفاع ۶۱۰۰ و کمپ ۳ انجام گردید و در روز ۹ دی ماه شروع به بازگشت به سمت بیس کمپ نمود .

توصیه های لازم برای کوهنوردانی که قصد عزیمت و صعود قله آکانگاوا را دارند :

۱- هزینه مجوز یا پریمیت صعود ۸۰۰ دلار برای ۱۵ روز برای هر نفر از اعضا می باشد .

۲- ویزا از طریق سفارت ارژانتین در تهران صادر میگردد ، به آدرس تهران بلوار شهزاد خ یارمحمدی کوچه قو پلاک ۶ - تلفن ۰۲۱-۲۲۵۷۵۵۵۵ - فکس ۰۲۱-۲۲۵۷۷۴۳۲ .

۳- مدت زمان از بیس تا کمپ ۱ چهار ساعت ارتفاع ۵۰۵۰ متر

۴- کمپ ۱ به کمپ ۲ پنج ساعت ارتفاع ۵۵۰۰ متر

۵- کمپ ۲ به کمپ ۳ شش ساعت ارتفاع ۶۱۰۰ متر

۶- از کمپ ۳ تا قله هشت الی ده ساعت ارتفاع ۶۹۶۴ متر

۷- فصل صعود به علت قرارگیری در نیم کره جنوبی به مدت ۳ ماه در فصل گرم انجام میشود (دی تا اسفند ماه)

۸- سرعت بادهای منطقه و کمپ ها و قله از ۳۰ تا ۱۲۰ کیلومتر در نوسان است .

۹- تجهیزات لازم برای صعود شامل کفش سه پوش ، کرامپون ، کلنگ ، چادر ارتفاع ، هارنس و ابزار فنی، پوشاک ۳ لایه و پر و دیگر لوازم عمومی و شخصی و بیسیم

۱۰- در شرایط باد شدید صعود همطنابی توصیه می گردد خصوصاً از کمپ ۳ به قله.

چالش هفت قله مرتفع هفت قاره جهان

یکی از چالش های دنیای کوهنوردی صعود به مرتفع ترین قله هفت قاره زمین می باشد. بر طبق این چالش کوهنوردان می بایستی به ۷ قاره ی دنیا در ۷ نقطه ی زمین سفر کنند. این چالش به لحاظ سختی از دیگر چالش های کوهنوردی از درجه سختی پائین تری برخوردار است اما سفر به دور دنیا و همینطور صعود به قله کمتر شناخته شده و صرف هزینه بالا برای رسیدن به این چالش از سختی های آن می باشد.

سالیان سال در رویای رسیدن به آن بودم . قله ای با شکوه و متفاوت اما سرد و پرباد با وجود رشته کوهی طویل و سحر انگیز در نیم کره جنوبی

تیمی مستقل از استان تهران و دیگر استان های کشور به منظور صعود به بلندترین قله قاره آمریکا در کشور آرژانتین در مورخه ۲۳ آذر ماه سال ۱۳۹۵ از ایران به سمت بوینس آیرس عزیمت و پس از دو شب اقامت به شهر مندوزا که در فاصله چهار ساعته گیت و پارک ملی آکانگا در منطقه پوینته دل اینکا در نزدیکی مرز شیلی است رسیدیم و سپس بعد از مراحل اداری مربوطه از پارک به سمت دره کانفلوسکا به ارتفاع ۳۳۰۰ متر رسیده و کمپ برقرار گردیده اینجا بهشتی است در دل دره و حصار کوه های بلند و چین خوردگی های کم نظیر با ترکیب رنگ ها که وجود آبریزها رود ها و مراتع سرسبز و گل های وحشی و پرندگان زینت بخش این منطقه افسانه ای می باشد. روز بعد با طی نه ساعت مسیر پهنه دره را که سرتاسر با رشته های آند محصور شده در ۲۸ آذر به B.C با ارتفاع ۴۴۰۰ رسیدیم، مکان بیس کمپ به عبارتی یک شهر کوچک است که در چتر قله بلند و کوتاه برفی که به صورت نعلی میباشد قرار گرفته است، نکات قابل توجه که در بیس کمپ وجود دارد و بسیار حائز اهمیت به شرح ذیل میباشد :

چادر های مختلف شرکت های آرژانتینی برای هماهنگی تیم های صعود کننده برقرار گردیده است که شمال تجهیزات مختلف همچون بخش تجهیزات مخابراتی و امداد هوایی رنجهای امدادی و در کمپ ها تا قله ، دکتر جهت ویزیت و معاینه کل کوهنوردان صعود کننده و تایید صعود از طرف دکتر ، پک های پلاستیکی تحویلی به کوهنوردان جهت انتقال فضولات انسانی از کمپ های بالا به بیس کمپ.

پس از استراحت و مراحل بار گذاری به کمپ اول به ارتفاع ۵۰۵۰ رسیده شب مانی انجام گرفت و با توجه به موقعیت مناسب کمپ ۱ امکان برقراری بیش از ۱۰ چادر را دارا است و باد شدید که از جهت قرارگیری در کریدر های شمال غربی و شرقی ایجاد میگردد . شب دوم به بعثت بادهای سنگین مجدد به بیس مراجعت ، که با ورود یک سامانه پر باد دیگر تا ۴ دی در کمپ اصلی متوقف شدیم و ۵ دی در هوای طوفانی به کمپ ۱ تلاش مجدد انجام دادیم که بتوانیم در کمپ های بالاتر مستقر شویم که سرما مانع از این حرکت شد و به پایین بازگشتیم، ۷ دی دوباره به کمپ یک صعود و با استراحت کوتاه و انتقال بارو چادر به کمپ دو به ارتفاع ۵۵۰۰ صعود کردیم توضیح آنکه که مسیر کمپ ۱ تا کمپ ۲ دارای یک شیب نسبتاً تند و برفی با افت و خیز های زیاد را شامل میگردد و خود کمپ در یک چاله وسیع برفی برقرار میگردد که نمای تماشایی از قله جنوبی و جبهه های مختلف آند ظاهر می گردد .

شب سردی را در این کمپ گذراندیم و فردای آن روز در هوایی پایدار و باد متوسط به سمت کمپ ۳ با ارتفاع ۶۱۰۰ متر صعود انجام شد و توضیح آنکه مسیر کمپ ۲ تا کمپ ۳ شامل شیب های تند و برفی میباشد و موقعیت آن در کاسه محصور شده همانند دهانه قله دماوند به شکلی ایمن قرار گرفته است .

امروزه بر طبق قرارداد هفت قاره بر روی کره زمین وجود دارد (به ترتیب بزرگ ترین به کوچک ترین):

آسیا، آفریقا، آمریکای شمالی، آمریکای جنوبی، جنوبگان، اروپا، اقیانوسیه به لحاظ جغرافیایی قاره تعریف واحدی ندارد. بر اساس یکی از تعاریف قاره به انبوه سرزمین هایی گفته می شود که بصورت پیوسته به هم متصل می باشند و کل مجموعه مانند یک جزیره ی بزرگ توسط آب احاطه شده است. بر طبق این تعریف استرالیا یک قاره مجزا می باشد.

یکی دیگر از تعاریف مربوط به قاره مفهوم "فلات قاره" می باشد. بر طبق این تعریف امتداد خشکی ها در داخل آب نیز شامل قاره می شود که بر اساس این تعریف جزایر اطراف استرالیا نیز جز یک قاره واحد یعنی اقیانوسیه محسوب می شوند.

اما تعریف قاره ها باز هم محدود به دو مفهوم بالا نمی شود، به طور خاص دو قاره ی اروپا و آسیا به هم متصل می باشند و وجه تمایز آنها رشته کوه اورال در بین این دو قاره است. گاهی این دو قاره یک قاره واحد تلقی می شود که به آن اوراسیا گفته می شود.

این اختلاف تعاریف قاره باعث اختلاف بر سر فهرست ۷ قله شده به طوری که امروزه ۴ لیست مختلف "هفت قله ی هفت قاره" وجود دارد.

اولین تلاش ها برای فتح هفت قله از دهه ۵۰ میلادی شروع شد. در سال ۱۹۵۶ ویلیام هاگت کوهنورد آمریکایی توانست ۵ قله از هفت قله را صعود کند. آقای هاگت در آن زمان دو صعودش به اورست و کوه وینسون در قطب

جنوب باقی ماند که هرگز نتوانست آنرا تکمیل کند.

در سال ۱۹۷۸ رینهولد مسنر اولین کسی بود که به ۶ قله از هفت قله رسید. اما مسنر اعتقاد داشت که بلندترین نقطه قاره اقیانوسیه کوه "کارستز" با ارتفاع ۴۸۸۴ متر می باشد و او به این کوه صعود کرد. اما مسنر علاوه بر این کوه به "کاسیزکو" نیز صعود کرد. مسنر در سال ۱۹۸۶ با صعود به کوه وینسون در قطب جنوب پنجمین شخصی شد که این چالش را به پایان رساند و اولین شخصی شد که تمامی این ۷ یا به عبارت بهتر ۸ قله را بدون استفاده از کپسول اکسیژن صعود کرد.

مسنر بعد از اتمام این پروژه فهرست پیشنهادی خود را ارائه داد که "فهرست مسنر" مشهور شد.

در سال ۱۹۸۵ "ریچارد باس" کوهنورد و سرمایه دار آمریکایی با صعود به قله اورست بعنوان اولین شخصی که هفت قله ی از هفت قاره را صعود کرده شناخته شد. (ریچارد باس با ۵۵ سال سن در آن زمان مسنر ترین فردی بود که به اورست صعود کرد)

ریچارد باس بعد از اتمام این پروژه فهرست خود را ارائه داد اما "فهرست باس" کمی راحت تر از فهرست مسنر می باشد. اختلاف بین این دو فهرست بر سر بلندترین قله قاره اقیانوسیه می باشد. امروزه عده ی زیادی از کوهنوردان در راه رسیدن به این چالش هر دو قله را صعود می کنند. به غیر از این عده ای کمتر هم هستند که علاوه بر این هشت قله، مون بلان را نیز صعود می کنند. این هفت قله بر اساس ۴ تعریف مختلف عبارتند از:

	آسیا	آمریکای جنوبی	آمریکای شمالی	آفریقا	اروپا	جنوبگان	اقیانوسیه
۱ فهرست ریچارد باس	اورست ۸۸۴۸ متر (نیپال و چین)	آکانکاگوا ۶۹۶۱ متر (آرژانتین)	دنالی ۶۱۹۴ متر (آمریکا)	کلیمانجارو ۵۸۹۵ متر (تانزانیا)	البروس ۵۶۴۲ متر (روسیه)	کوه وینسون ۴۸۹۲ متر	کاسیزکو ۲۲۲۸ متر (استرالیا)
۲ فهرست مسنر	اورست ۸۸۴۸ متر (نیپال و چین)	آکانکاگوا ۶۹۶۱ متر (آرژانتین)	دنالی ۶۱۹۴ متر (آمریکا)	کلیمانجارو ۵۸۹۵ متر (تانزانیا)	البروس ۵۶۴۲ متر (روسیه)	کوه وینسون ۴۸۹۲ متر	پونکاک جایا ۴۸۸۴ متر (اندونزی)
۳	اورست ۸۸۴۸ متر (نیپال و چین)	آکانکاگوا ۶۹۶۱ متر (آرژانتین)	دنالی ۶۱۹۴ متر (آمریکا)	کلیمانجارو ۵۸۹۵ متر (تانزانیا)	مون بلان ۴۸۱۰ متر (ایتالیا و فرانسه)	کوه وینسون ۴۸۹۲ متر	پونکاک جایا ۴۸۸۴ متر (اندونزی)
۴	اورست ۸۸۴۸ متر (نیپال و چین)	آکانکاگوا ۶۹۶۱ متر (آرژانتین)	دنالی ۶۱۹۴ متر (آمریکا)	کلیمانجارو ۵۸۹۵ متر (تانزانیا)	مون بلان ۴۸۱۰ متر (ایتالیا و فرانسه)	کوه وینسون ۴۸۹۲ متر	کاسیزکو ۲۲۲۸ متر (استرالیا)

چون ارتفاع آن بلندتر است، باید آنرا بعنوان مرتفع ترین نقطه قاره اروپا در نظر گرفت. در تلاش های اولیه برای رسیدن به ۷ قله، مون بلان قله ی مرتفع اروپا در نظر گرفته می شد اما امروزه تقریباً اکثریت آرا، رای به

طبق لیست بالا برخی معتقدند قله مون بلان واقع در آلپ بلندترین نقطه اروپا می باشد اما بسیاری دیگر از کوهنوردان عقیده دارند از آنجا که البروس در تقسیمات سیاسی در کشور روسیه و در قاره ی اروپا قرار دارد و همینطور

تا سال ۲۰۱۱ تعداد ۱۱۸ کوهنورد موفق به اتمام این چالش بر اساس هر دو فهرست باس و مسنر شدند در واقع این کوهنوردان چالش "هشت قله" را به اتمام رساندند.

تا این سال ۲۳۱ نفر موفق به انجام فهرست مسنر و ۲۳۴ نفر موفق به انجام فهرس باس شدند.

بعد ها چالش دیگری بعنوان "هفت قله ی دوم" مطرح شد. بر طبق این چالش کوهنوردان می بایستی دومین قله ی مرتفع هر قاره را صعود کنند. کریستین استانگل اتریشی در سال ۲۰۱۳ با صعود به K۲ اولین شخصی بود که این چالش را انجام داد.

این چالش به جهت قرار گرفتن کوه K۲ در آن بسیار سخت از چالش هفت قله ی اول می باشد.

البروس برای بلندترین نقطه اروپا داده است.

در سال ۱۹۸۶ کوهنورد کانادایی پاتریک مورو اولین شخصی بود که چالش هفت قله را بر اساس فهرست مسنر به پایان رساند.

در سال ۱۹۹۰ خانم چونکو تابئی اولین زنی شد که این چالش را به پایان رساند. خانم تابئی با صعود به اورست اولین زنی بود که کوه اورست را صعود کرد.

در سال ۱۹۹۶ کوهنورد آمریکایی کریس هاور هر هفت قله را صعود کرد و از هر هفت قله با اسکی فرود آمد.

در سال ۲۰۰۸ کوهنورد دانمارکی هنریک کریستینسن در ۱۳۶ روز هر دو فهرست مسنر و باس را به پایان رساند و نام خود را در کتاب گینس به ثبت رسانید.



دنالی یا مک کینلی، مرتفع ترین کوه آمریکای شمالی



کاسیزکو، مرتفع ترین کوه اقیانوسیه بر اساس فهرست باس



البروس، مرتفع ترین کوه اروپا



آکانکاگوا، مرتفع ترین کوه آمریکای جنوبی



کلیمانجارو، مرتفع ترین کوه آفریقا



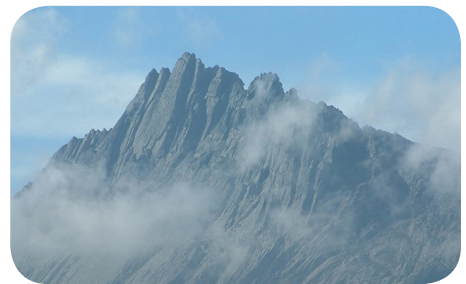
اورست، مرتفع ترین کوه آسیا و دنیا



مون بلان، مرتفع ترین کوه اروپا از دید برخی از کوهنوردان



کوه وینسون، مرتفع ترین کوه قطب جنوب



پونکاک جایا؛ مرتفع ترین کوه اقیانوسیه بر اساس فهرست مسنر

منبع: مسعود فرح بخش

معرفی کشور آرژانتین

کشور: آرژانتین

پایتخت: بوئنس آیرس

وسعت: ۲۷۶۶۸۹۰ کیلومتر مربع

جمعیت: ۴۰۱۱۷۰۹۶ نفر

زبان رسمی: اسپانیایی

پول رایج: پزو

شهرهای مهم: بوئنس آیرس، کوردوبا، روزاریو، توکومین، لاپلاتا

جاذبه های گردشگری:

جاذبه های گردشگری و توریستی پورتو ایگوازو

پورتو ایگوازو شهری مرزی در ایالت میسیونز آرژانتین است و پنجمین شهر بزرگ این ایالت محسوب می شود. این شهر که در شمال شرقی آرژانتین قرار دارد با پاراگوئه و برزیل هم مرز می باشد. آبشارهای ایگواسو تنها ۱۸ کیلومتر از این شهر فاصله دارند و به همین دلیل صنعت توریسم این شهر بسیار پر رونق می باشد. آب و هوای پورتو ایگوازو مرطوب نیمه حاره ایست و ماه نوامبر، بارانی ترین ماه سال در این شهر محسوب میشود.

آبشارهای ایگواسو: یکی از مشهورترین جاذبه های آرژانتین، آبشارهای رود ایگواسوست که مقدار جریان آب آنها سه برابر آبشارهای نیگارا براورد شده است. این آبشارها که بین کشور برزیل و آرژانتین قرار دارند، در جنگل های نیمه حاره ای قرار دارند و هر سمت آن، نماهای مخصوص به خود را دارد. این آبشار شامل چندین آبشار کوچکتر است و تنها با تماشای آن از آسمان میتوان دید به عظمت و زیبایی واقعی آن پی ببرید.

آب های بیکران (گشت در ماه کامل): در طول پنج شبی که ماه کامل است، در پارک ملی ایگواسو تورهایی همراه با راهنما برگزار میشود که شامل سفری کوتاه با قطار و راه پیمایی بر روی پل های پیاده رو تا سکویی که بر روی گلوگاه شیطان قرار دارد میشود. تاریکی شب، صدای حیوانات مختلف در جنگل، صدای آبشار و رنگین کمانی که توسط نور ماه و قطرات آبشار شکل گرفته فضایی بسیار خیره کننده را به وجود می آورند.

معادن واندا: معادن سنگ های قیمتی واندا در ۴۷ کیلومتری پورتو ایگوازو قرار دارند. راهنماها به شما درباره نوع و جنس سنگ ها و انرژی مثبتی که برخی سنگ ها دارند توضیح خواهند داد. در این مکان یک مرکز خرید، اشیاء دکوراتیو، جواهرات، سنگ های کریستال و غیره را به فروش میرساند.

پارک ملی ایگواسو: پارک ملی که مساحتی بیش از ۵۵ هزار هکتار آن در آرژانتین، و ۱۷۰ هزار هکتار آن در برزیل است و بزرگترین جنگل حفاظت شده جنوب آمریکا محسوب میشود. این جنگل های نیمه حاره ای محل زندگی ۱۱۰۰ گونه پرنده و پستاندار بزرگ و کوچک از جمله گوزن، سمور و پلنگ آمریکایی می باشند. موزه جانور شناسی تاریخ طبیعی این پارک ها بسیار جذاب می باشد.

لا آریبوکا: لا آریبوکا مانند یک شهر باز است که با جلب توجه بازدید کنندگان به تاثیرات بدی که قطع درختان بر روی محیط زیست میگذارد فضایی بسیار جالب بوجود آورده است. این مجموعه به ۶ بخش مختلف تقسیم میشود:

۱- argentina

موقعیت و وسعت:

آرژانتین کشوری است در آمریکای جنوبی. آرژانتین از لحاظ وسعت دومین کشور آمریکای جنوبی و در فهرست وسعت کشورها هشتم در جهان است. آرژانتین بین آند (رشته کوه) در غرب و اقیانوس اطلس جنوبی در شرق و جنوب واقع شده است. این کشور از شمال با پاراگوئه و بولیوی، از شمال شرق با برزیل و اروگوئه، و از جنوب و غرب با شیلی مرز مشترک دارد.

جغرافیا:

مرز آرژانتین تقریباً از شمال تا جنوب ۳۷۰۰ کیلومتر، و از شرق تا غرب ۱۴۰۰ کیلومتر می باشد. این کشور را می توان تقریباً به چهار قسمت تقسیم نمود: دشتهای حاصلخیز پامپا در مرکز کشور، قسمت کشاورزی در فلات، جلگه غنی از نفت پاتاگونیا در نیمه جنوبی پایین ایالت تیررا دل فیوگو؛ فلاتهای نیمه گرمسیری گرانچاکو در شمال، و رشته کوه های پرپیچ و خم آند در امتداد مرز غربی با شیلی. بلندترین نقطه از سطح دریا در آرژانتین در ایالت مندوزا قرار دارد. کوه آکنکاگوا، در ارتفاع ۶۹۶ متر از سطح دریا، مرتفعترین کوه کشورهای آمریکایی، در نیمکره جنوبی می باشد و پست ترین نقطه در لاگونا دلکاربون در ایالت سانتاکروز با ارتفاع ۱۰۵- متر (۳۴۴- فوت) زیر سطح دریا است. این نقطه همچنین پست ترین نقطه بر روی قاره آمریکای جنوبی می باشد. مرکز جغرافیایی کشور در بخش مرکزی جنوب لاپالما واقع شده است.

ویژگیهای فرهنگی و اجتماعی

ادیان و مذاهب:

دین رسمی مردم آرژانتین رومان کاتولیک است؛ که ۹۳٪ مردم این کشور پرو این مذهب بوده و فقط ۲٪ آن پورتستان می باشند. علاوه بر اینها در بین جمعیت این کشور ۱٪ را یهودیان و ۴٪ مابقی را طرفداران ادیان و مذاهب دیگر از جمله مسلمان تشکیل می دهند. فعالیت مذهبی برای کلیه ادیان و مذاهب در آرژانتین آزاد بوده و هیچگونه محدودیتی ندارد.

اقتصاد:

آرژانتین یکی از عمده ترین تولیدکنندگان گوشت گاو و گوسفند، پشم، گندم و در جهان است. در ناحیه پامپاس غلات تولید میشود، در حالی که میوه و

دروازه های ورودی این قبرستان که وسعتی بیش از ۵ هکتار دارد به سبک نئوکلاسیک با ستون هایی یونانی هستند و آرامگاه های مرمری زیبایی که با مجسمه های زیبا تزئین شده اند نمایی خیره کننده به قبرستان داده اند. قبرستان ریکولتا از جمله قبرستان های بیست که تنها تاریخ مرگ بر روی قبرهای آن حک میشود نه تاریخ تولد.

کاسا روسادا: کاسا روسادا یا کاخ صورتی محل رسمی اقامت و دفاتر کار رئیس جمهور آرژانتین میباشد. کاسا روسادا در انتهای شرقی پلازا دی مایو، میدانی بزرگ که از سال ۱۵۸۰ پایه های بونیس آیرس در آن بنا شد و توسط موسسات سیاسی بسیار مهم شهر و آرژانتین احاطه شده قرار دارد. این ساختمان که در سال ۱۸۸۲ به دستور رئیس جمهور خولیو آرچنتینو روکا ساخته شد مملو از گنجینه های ملی شامل اتاق مجسمه های نیم تنه مرمری رئیس جمهورهای گذشته، پلکان ایتالیا و موزه کاسا روسادا می باشد.

۱. ساختمانی عظیم که با درختان بسیار بزرگ ساخته شده است، ۲. دهکده بازسازی شده گوارانی و خرید صنایع دستی گوارانی ها، ۳. تاکورو که خانه ای با انواع سنگ های مختلف است، ۴. یاتی، محل فروش محصولات محلی، ۵. بستنی فروشی کوکوروچو، و ۶. رستوران زیبای ترمیتاس.

مرز سه کشور: در سمت شمال غرب پورتو ایگوازو، در محل تلاقی ریو ایگواسو و ریو پارانا، و در ورودی پورتو میرا، مرز سه کشور و نقطه مشترک بین برزیل، آرژانتین و پاراگوئه قرار دارد. از این نقطه نمایی فوق العاده به اطراف قابل رویت می باشد.

نقاشی های دیواری: در شبی که به سمت ریو ایگواسوست، نقاشی های دیواری بسیاری دیده میشوند که رسیدن اولین فاتحان به رهبری آلوار نونز به منطقه ایگوازو را نشان میدهند.



جاذبه های گردشگری و توریستی بونیس آیرس

پلازا دی مایو یا میدان بزرگ: پلازا دی مایو همیشه نقطه مرکزی شهر محسوب میشود و هم اکنون نیز اجراهای فی البداهه تاریخی بسیاری هر هفته در این میدان به اجرا در میآید. این مکان عمومی در مقابل کاسا روسادا یا کاخ صورتی قرار دارد. کابیلدوی قدیمی و کلیسای جامع نیز در این میدان واقع شده اند. بهترین راه دیدن این جاذبه ها، همراه شدن با تورهای روزانه بونیس آیرس می باشد.

ستون هرمی شکل بونیس آیرس: ستون هرمی بونیس آیرس با ارتفاعی حدود ۶۸ متر سمبل ملی شهر و مردم آن است. این ستون در سال ۱۹۳۶ به مناسبت چهارصدمین سال تاسیس شهر در میدان جمهوری، مکانی که پرچم آرژانتین برای اولین بار برافراشته شد بنا شد. بدنه خاکستری این ستون که مکانی برای اجرای فعالیت های فرهنگی و رویدادهای دیگر است، توسط بازارها و ساختمان های بلند اطراف آن احاطه شده.

مرکز فرهنگی بورخس: بهترین نمایشگاه های بونیس آیرس در مرکز

بونیس آیرس پایتخت و بزرگترین شهر آرژانتین، و دومین شهر بزرگ آمریکای جنوبیست و در لغت به زبان اسپانیایی به معنای بادهای آرام می باشد. این شهر یکی از بزرگترین شهرهای آمریکای لاتین است و فرهنگ ها و سنت های بسیاری را در خود جا داده. بونیس آیرس در ساحل غربی دهانه رود ریو دل لا پلاتا، و در ساحل جنوب شرقی آمریکای جنوبی واقع شده. ساکنان بونیس آیرس را پورتنوس میخوانند. آب و هوای این شهر، مرطوب نیمه حاره ایست و چهار فصل سال را میتوانید در آن تجربه کنید. سردترین ماه سال در بونیس آیرس ژوئیه می باشد.

قبرستان ریکولتا: اولین توقفگاه هر توریستی در بونیس آیرس، قبرستان ریکولتاست. هنرمندان بسیاری این قبرستان بسیار مشهور را محلی مسحور کننده میدانند. بسیاری از رئیس جمهورها، دیکتاتورها، نویسندگان، افسانه ها و قهرمانان در این شاهکار عظیم معماری و مجسمه سازی دفن شده اند.

فلز کاری های زیبا، و آثار هنری منحصر بفرد از جذابیت های این نمایشگاه محسوب میشود. بعد از ظهر ها هم در این مکان موسیقی زنده و حرکات موزون محلی با لباس های زیبای آرژانتینی اجرا می شود.

خیابان فلوریدا: خیابان فلوریدا خیابانی مخصوص پیاده هاست که در مرکز شهر واقع شده. مغازه های بیشماری که همه چیز از جمله چرم، سوغاتی، البسه آرژانتینی و لوازم الکترونیکی به فروش میرسانند محبوب توریست هایی هستند که از این خیابان دیدن میکنند. همچنین مراکز خرید عظیم شامل یکی از زیباترین مراکز خرید دنیا به نام گالاریا پاسیفیکو نیز در این خیابان قرار دارند.

تئاتر کولون: این سالن تئاتر که در سال ۱۹۰۸ آغاز به کار کرد یکی از مهم ترین سالن های تئاتر موسیقیاییست و سالن اپرای مشهور آن گنجایش ۲۵۰۰ نفر را دارد. این سالن پذیرای اجراهای اشخاص معروفی همچون ماریا کلاس، انریکو کاروسو و لوچیانو پاواروتی بوده است. فعالیت های موسیقیایی تئاتر کولون بسیار گسترده است و تورهای داخلی با راهنما از موزه و سالن پشت صحنه تئاتر، تجربه ای جالب است.

فلورالیس جنریکا: فلورالیس جنریکا یا فلورالیس جنریکا یکی از مشهورترین سمبل های بوینس آیرس است. این گل فلزی ۶ گلبرگی که در سال ۲۰۰۲ توسط معمار مشهور، ادواردو کاتالانو به شهر اهدا شد، در مرکز میدان سازمان ملل در استخری ۴۰ متری و منعکس کننده قرار دارد. جنریکا به معنی کلی میباشد و نشان از آن است که این گل

سمبل تمام گل های دنیاست، اما شکی نیست که سازه این گل، سمبلی قدرتمند و مدرن از تکنولوژی و طبیعت است. ابعاد گلبرگ های این گل ۱۳ در ۷ متر است و ۴ پرچم در وسط آن، کامل کننده گل می باشد.

پارک سوم فوریه: این پارک که به جنگل های پارمو نیز مشهور است، پارکی شهری به مساحت ۵۲ هکتار است که در پالموی بوینس آیرس قرار دارد و به خاطر بیشه زارها، باغ های جانورشناسی، باغ های گیاه شناسی، پلازا ایتالیا، دریاچه ها و باغ های رز خود بسیار مشهور است. طارمی آندلسی و بنای یادبود اسپیناردز، پیست دوچرخه سواری و آسمان نمای گالیلو گالیله با معماری مدرنش، از جمله جذابیت های این پارک محسوب میشوند.

آب و هوا

وضیعت آب و هوایی:

کشور آرژانتین با توجه به وسعت طول خاک، دارای آب و هوای متنوعی است. چنانکه در شمال آن، جنگلهای انبوه و علفزار های وسیع و در جنوب آن، بیابان های سرد و یخزده قرار دارد.

منبع: دانشنامه آزاد

فرهنگی بورخس برگزار میشوند. این مرکز نه تنها بهترین آثار هنری را به نمایش میگذارد بلکه رویدادهای هنری ای همچون تئاتر، اجراهای مدرن و فیلم های مستقل را نیز برگزار میکند. برخی از نمایشگاه های اخیر این مرکز شامل عکاسی های رابرت کاپا و آثار نقاش و مجسمه ساز مشهور سالوادور دالی میباشد. محوطه زیبای هنری طبقه بالا توسط نوری که از سقف شیشه ای آن میتابد منظره ای روشن و خیره کننده دارد. سازه تی شکل این بنا امکان برگزاری چهار نمایشگاه همزمان را به هنرمندان میدهد.

سن تلمو: سن تلمو با معماری اسپانیایی، رستوران ها و اجراهای سنتی خود، منحصر بفردترین منطقه بوینس آیرس است. در خیابان های سنگفرش شده این منطقه مغازه های عتیقه فروشی و تاریخچه تانگو را میتوانید مشاهده کنید. بعد از ظهر یکشنبه ها، پلازا دورگو مملو از غرفه های صنایع دستیست و این میدان تاریخی به یک میلیونگا یا صحنه تانگو تبدیل میشود. این منطقه را میتوان بخش هنری شهر بوینس آیرس محسوب کرد.



مرکز فرهنگی ریبولتا: از زمان آغاز به کار اخیر این مرکز در دهه ۸۰، مرکز فرهنگی ریبولتا که در چند قدمی قبرستان ریبولتا قرار دارد، به یکی از منابع و مراکز فرهنگی مهم شهر بوینس آیرس تبدیل شده است. داخل این ساختمان که شامل تالارهای نمایشگاهی عظیم چرخان و استثنایست بازسازی شده است. سینما و تالار کنفرانسی که پذیرای رویدادها و فستیوال های مختلف است نیز، تکمیل کننده فضای فرهنگی این مرکز است.

کامینیتو: کامینیتو منطقه ایست که از سه خیابان که در امتداد رود لا بوکا به هم میپیوندند تشکیل شده است. ساختمان های این منطقه توسط هنرمندی به نام خوان کوینکلا بنیتو، با رنگ های مختلف شاد و با طراوت نقاشی شده اند و این منطقه را به یکی از چشم نواز ترین جاذبه های بوینس آیرس تبدیل کرده است. با قدم زدن در خیابان های کامینیتو، کافه ها، صنایع دستی و توریست های بسیاری را می توانید مشاهده کنید.

نمایشگاه ماتادورها: هدف این نمایشگاه برگرداندن فرهنگ آرژانتینی بومی گاوچران های آمریکای جنوبی به این کشور است. هر یکشنبه بیش از ۱۰۰ هنرمند در ماتادوروس باریو جمع میشوند. اغذیه های محلی همچون امپانادا، تاملالا و آسادو با کیک ها و شیرینی های مختلف در این مکان به فروش میرسند. اجناس بومی و سنتی از جمله چرم، پارچه ها و لباس های پشمی،

۱۵ رکورد شگفت انگیز در اورست

ترجمه: پریسا حسین زاده



۲- اولین صعود بانوان:

۲۲ سال بعد از اولین صعود، چونکو ثابتی ژاپنی اولین زنی بود که در همراهی با یک تیم کاملاً زنانه از همان مسیر هیلاری و تنسینگ پای بر قله نهاد، طی این برنامه او ۶ دقیقه زیر آوار بهمن دفن شد اما زنده ماند و به صعود ادامه داد، وی اولین زن در صعود ۷ قله بلند قاره های جهان نیز شناخته شد.



۳- بیشترین رکورد صعود:

رسیدن به قله زمانی غیرممکن بود اما سه نفر هستند که ۲۱ بار آن را صعود کرده اند، اولین آنها شریا است که در سال ۲۰۱۱ این رکورد را بدست آورد و بعد فوربا تاشی شریا و کامی ریتا شریا که هر دو در سال ۲۰۱۳ به او رسیدند، دیو هان تنها غیر نیپالی و راهنمای کوهستان از کشور امریکا است که تا سال ۲۰۱۳، ۱۵ بار اورست را صعود کرده.



بر فراز قله اورست که از ۶۵ سال پیش تا به حال ۸۳۰۶ بار صعود شده، رکوردهای شگفت انگیزی به ثبت رسیده که هر کدام داستانی جالب دارند. اورست ۸۸۴۸ متری که در نیپال به آن ساگاماتا و در تبت به آن چومولونگما گفته می شود و در هر دو زبان به معنی «الهه آسمان» است، انواع ماجراجوییها را به خود دیده اما هنوز همه می خواهند که بر فراز آن نخستین رکورد را داشته باشند، بنابراین فهرست دستاوردهای شگفت انگیز آن روز به روز عجیب تر میشود، از کوتاهترین زمان صعود تا برگزاری مراسم ازدواج بر فراز قله، که دولت نیپال را مجبور کرده برای ثبت این رکوردها مستندات را بررسی و تاییدیه صادر کند، اما شگفت انگیزترین صعودها به شرح زیر می باشند:

۱- نخستین صعود:

سرادموند هیلاری نیوزلندی و شریا تنسینگ نورگی نیپالی با ماهی ساردین و بیسکویت حمله آخر را برای رسیدن به قله در ۲۹ ماه مه سال ۱۹۵۳ انجام دادند، درجه هوا منفی ۲۸ و طوفان در جریان بود که به قله رسیدند. همه می دانند که تنسینگ سال قبل در همراهی با ریموند لامبرت سوئیسی تا ۱۵۰ متری قله صعود کرده بود. صعود موفق سال ۱۹۵۳ فقط سه سال بعد از گشایش مرزهای نیپال و دستیابی به مسیری آسان تر از جبهه شمالی در تبت صورت گرفت، با این حال هر سال فقط یک مجوز صادر می شد و نوبت فرانسه و سوئیس به دو سال بعد موکول شد و ممکن بود که این کشورها نخستین بار پرچم خود را بر فراز این قله به اهتزاز در آورند.



۴-سرعتی ترین صعود:

صعود از کمپ اصلی تا قله که حدود ۳/۵ کیلومتر عمودی است، به ندرت در یک روز صورت گرفته و اکثر کوه نوردان در صعود و فرود بین کمپ های مختلف توقف دارند و قبل از حمله نهایی هم هوا می شوند. در مجموع کل مسیر با هم هوایی حدود ۳۴ تا ۳۸ ساعت طول می کشد به علاوه ۴ توقف شش ساعته از کمپ اصلی به کمپ ۱، از کمپ ۱ تا کمپ ۲، از کمپ ۲ تا کمپ ۳ و از کمپ ۳ تا ۴ و حمله نهایی نیز بین ۱۰ تا ۱۴ ساعت طول می کشد اما در سال ۲۰۰۴ پیمبا دورجی شریا فقط در یک روز و آنهم ۸ ساعت و ۱۰ دقیقه این برنامه را اجرا کرد، سال گذشته نیز کیلیان جورنت از کمپ اصلی بدون طناب ثابت و اکسیژن مکمل آن را در ۲۶ ساعت صعود کرد.

**۵-کوتاهترین زمان در فرود:**

مارکو سیفردی با اسنوبرد از قله تا کمپ اصلی پیشرفته در ارتفاع ۶۴۰۰ متر را در عرض ۲ ساعت و نیم در سال ۲۰۰۱ فرود آمد اما این نخستین فرود از این دست نبود، داوود کارنیکا اسلوانیایی در سال ۲۰۰۰ از قله تا کمپ اصلی را اسکی کرد، او نخستین فردی بود که تمامی مسیر را در عرض ۵ ساعت اسکی کرد و موارد مشابهی در قله های ماترهورن، آیگر و آناپورنا انجام داد، اما هیچکدام سریع ترین فرود نبودند زیرا در سال ۱۹۸۸ ژان مارک بوئین از قله تا کمپ ۲ در ارتفاع ۵۹۰۰ متر را با پاراگلایدر در عرض ۱۲-۱۱ دقیقه پرواز کرد.

۶-مدیتیشن (مراقبه) برفراز قله:

در اکثر صعودها، توقف در قله فقط چند دقیقه طول می کشد اما پاکتا کومار ری نیالی که لقب «استاد بزرگ» فرقه آسمانی را دارد ۳۸ ساعت در سال ۲۰۱۱ برفراز قله باقی ماند که ۲۷ ساعت در مراقبه بود و ۱۱ ساعت بدون اکسیژن مصنوعی.

۷-اولین توثیت:

در سال ۲۰۱۱، کنتون کول کوه نورد بریتانیایی اولین توثیت را از قله به عنوان بخشی از یک کمپین تبلیغاتی ارسال کرد. او در حساب توثیتی خود نوشت: «۹ صعود و اولین توثیت از فراز قله به لطف سیگنال ضعیف ۳G».

۸-صعود اولین فضانورد:

اسکات پارازینسکی امریکایی که چهار ماموریت فضایی و ۴۷ ساعت راهپیمایی در فضا داشته تنها فضانوردی است که در سال ۲۰۰۹ اوردست را صعود کرد که سومین تلاش او بود، وی بعد از این برنامه گفت که این کار مثل مقایسه سیب با پرتقال است.

۹-مسن ترین صعود کننده:

یوئیشی میورا از ژاپن در سن ۸۰ سالگی در سال ۲۰۱۳ چهار ماه بعد از عمل جراحی قلب برفراز اوردست ایستاد اما بسیار خسته شد و از ارتفاع ۶۵۰۰ متری تا کمپ اصلی با هلیکوپتر انتقال یافت. در سال ۱۹۷۰ اولین کسی بود که با اسکی از اوردست فرود آمد و برنامه ریزی کرده که در ۹۰ سالگی در سال ۲۰۲۲ اگر هنوز زنده باشد دوباره اوردست را صعود کند. تامانه واتانابه ژاپنی مسن ترین زن در صعود به اوردست در سن ۷۳ سالگی در سال ۲۰۱۲ است.

۱۰-جوان ترین صعود کننده:

جردن رومرو امریکایی در ۱۳ سال و ۱۰ ماهگی در سال ۲۰۱۰ این قله را صعود کرد، پورنا مالاوات هندوستانی در سال ۲۰۱۴ جوان ترین دختر در صعود به این قله بود و فقط یک ماه از جردن بزرگتر بود.

۱۱-تراورس اوردست:

یک تیم از کشورهای چین، ژاپن و نپال در سال ۱۹۸۸ تراورس کامل اوردست را انجام دادند و از جبهه های شمال و جنوب همزمان به قله رسیدند و با عبور از آن از دو سمت مخالف فرود آمدند.

۱۲-صعود از سه جبهه:

کوشانگ شریا نیز اولین فردی است که از سه مسیر مختلف، جنوب در سال ۱۹۹۳، شمال در سال ۱۹۹۶ و کانگشوفیس در سال ۱۹۹۹ اوردست را صعود کرده.

۱۳-پیمایش از سطح دریا:

تیم مک کارتی اسنپ استرالیایی اولین فردی شناخته شد که شروع به پیمایش اوردست از سطح دریا تا قله در سال ۱۹۹۰ نمود و یک سفر ۱۲۰۰ کیلومتری را از گانگا ساگار در خلیج بنگال آغاز کرد. صعود او انفرادی بود و طی این برنامه بسیار ضعیف شد و دچار حالت تهوع و استفراغ و اسهال شد و یک بار نیز هنگام توقف برای تنظیم دوربین نزدیک بود که سقوط کند.

۱۴-اولین زوج صعود کننده:

پائولین ساندرسن یک گام فراتر از مک کارتی برداشت و در سال ۲۰۰۶ از مکانی به نام دریای مرده (بحرالمیت) که ۴۲۰ متر زیر سطح دریا است کار خود را شروع کرد و در مجموع ۹۲۶۹ متر ارتفاع را در عرض ۶ ماه صعود کرد و به همراه همسرش فیل، اولین زوجی شناخته شدند که برفراز قله اوردست ایستادند.

۱۵-آخرین مورد:

۲۵ ماه مه سال ۲۰۰۳ فقط چهار روز قبل از پنجاهمین سالگرد اولین صعود سرادموند هیلاری، پسر این کوه نورد افسانه ای از فراز قله با تلفن ماهواره ای با پدر خود تماس گرفت.

گزارشی از:

مسابقات یخ نوردی جام جهانی و قهرمانی آسیا کره جنوبی

مهدی داورپور

اول دفتر

مجموعه عوامل اجرایی برای فعالیت‌های پیش‌رو.

هرگاه کوشش، تلاش و همدلی همت و توکل با هم همراه شوند موفقیت پرهیزی و توسعه پایدار آشکار می‌گردد.

- ایجاد بستری سازگار جهت مشارکت.

کلیات برنامه

الف) پیش برنامه

مجموعه دست اندرکاران و فعالین عرصه صعودهای ورزشی و مسابقات لیگ با توجه ویژه به تعریف ایرانی در چشم‌انداز ۲۰ ساله ایران سعی بر آن داشته و دارند که از تمام توان و ابزارهای موجود در این راستا استفاده نمایند و با معرفی گسترش و ارتقاء کمی و کیفی درای تولینگ یخ‌نوردی، این رشته ورزشی سازنده جسم و روح در رسیدن به اهداف چشم‌انداز ۲۰ ساله ایران سهیم باشند.

براساس برنامه زمانبندی اعلام شده از سوی UIAA مبنی بر برگزاری مسابقات جام جهانی و قهرمانی آسیا کره جنوبی (چئونگ سونگ) ۲۰۱۸ و موافقت فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران برای اعزام دومین تیم ملی یخ‌نوردی به مسابقات فوق برنامه‌ای جهت انتخاب تیم ملی برای هماهنگی و آمادگی هر چه بیشتر از سوی کارگروه مسابقات و لیگ تحت عنوان مسابقات درای تولینگ جام فجر و برنامه‌های جانبی به فدراسیون ارائه و پس از تأیید ریاست محترم فدراسیون به شرح زیر اجرایی شد:

درای تولینگ یخ‌نوردی با تمامی عناصر جوانی هیجان تحرک شور نشاط انگیزه رقابت و توانمندی همه جانبه بویژه علمی را که به تازگی مورد اقبال دو چندان قرار گرفته است را دارد. کسب موفقیت‌های ارزشمند در سال‌های اخیر نشان از پتانسیل و استعداد بالقوه بسیار بالای جوانان این مرزوبوم دارد.

- برگزاری کارگاه نظری و عملی استعدادیابی و آشنایی با درای تولینگ و یخ‌نوردی.

همکاری و همیاری تمامی مسئولین دست‌اندرکاران مربیان طراحان داوران ورزشکاران در سراسر کشور در موفقیت‌های اخیر مایه مباهات و امتنان بوده و برآیند آن وفاق و عزم ملی در افتخار آفرینی تیم ملی یخ‌نوردی ایران در مجموعه مسابقات ۲۰۱۶، ۲۰۱۷ و ۲۰۱۸ بوده است.

- برگزاری دوره طراحی و داوری درجه ۳ درای تولینگ و یخ‌نوردی.

هنوز تا متعالی شدن راه بسیار در پیش و کارهای انجام شده را نسبت به امور انجام شده بیشتر می‌دانیم و این نیز تنها با مشارکت روزافزون در تمامی عرصه‌های ذیربط دور از دسترس نیست.

- برگزاری مسابقات درای تولینگ جام فجر انتخابی تیم ملی و اعزام‌های آزاد رده‌های سنی نوجوانان جوانان بزرگسالان قزوین بهمن ۱۳۹۶ سرطاب و سرعت.

رجاء واثق دارد با استعانت از حضرت باری تعالی و مشارکت همه جانبه جامعه یخ‌نوردی و درای تولینگ و حمایت مسئولین ذیربط و همچنین همراهی و همدلی و حمایت آحاد جامعه هدف بویژه بخش خصوصی و مردمی افق‌های روشن‌تری پیش روی قرار دارد. «ان‌شالله»

- هماهنگی‌های لازم جهت ایجاد شرایط و مقدمات اعزام مانند اخذ ویزا، بیمه، تهیه بلیط، رزرو هتل و... توسط کارگروه بین‌المللی.

- تدارکات و پشتیبانی‌های لازم (تهیه لباس، تدارکات غذایی و...)

تهران- ۲۸ بهمن ۱۳۹۶

- جلسه هماهنگی فرهنگی ورزشی و بیان توصیه‌های لازم با شرح موارد زیر با حضور ریاست فدراسیون، نماینده وزارت ورزش، اعضاء مربی و سرپرست تیم ۱۷ بهمن ۱۳۹۶ در محل فدراسیون.

اهداف و دستاوردها

* مباحث و مبانی زیر در جلسه فوق مطرح شد:

- به تصویر کشیدن توان مدیریت و برنامه‌ریزی فرهنگی و ورزشی در امر حضور در میادین بین‌المللی.

- مباحث فرهنگی و اجتماعی.

- تثبیت جایگاه ورزشی ایران در آسیا و سپس در جهان.

- مباحث مبانی شرعی و عرفی.

- نشان دادن توان و توسعه فرهنگی اقتصادی ورزشی اجتماعی ملی و آئینی.

- ایجاد روحیه رقابت و مبارزه سالم و توجه به ارق ملی.

- رشد و توسعه همه جانبه یخ‌نوردی و درای تولینگ.

- آخرین کنترل لوازم، تجهیزات، مدارک و...

- ایجاد انگیزه در ورزشکاران مربیان، طراحان، داوران، حمایت چیان و

- توصیه‌های ضروری.



- توجه بر امر مقررات نظم و قوانین داخلی و بین‌المللی بصورت انفرادی و تیمی.

- استماع صحبت‌های اعضاء تیم.

- برگزاری مراسم بدرقه رسمی و حرکت به سمت فرودگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)

- ساعت ۱۸ روز سه‌شنبه (۱۸ بهمن ۱۳۹۶)

- پرواز ساعت ۱۲:۴۰ روز چهارشنبه (۱۸ بهمن ۱۳۹۶).

ب) اعضاء تیم

ورزشکاران

آقایان

* مسعود زینالی

* محمدرضا صفدریان

* مهدی پهناور

* محسن بهشتی‌راد

* سید عماد حسینی

نماینده وزارت ورزش و جوانان

مریی تیم

سرپرست تیم

خانم‌ها

* زینب کبری موسوی

* نسرين عبدالرحيمي

* شبنم اسدی

* آلاله قاسمی

آقای مرتضی فریبهی

آقای مجید اسکندری

مهدی داورپور

ج) اطلاعات عمومی مسابقات جام جهانی و قهرمانی آسیا

محل برگزاری مسابقات: کشور کره جنوبی شهر چئونگ سونگ

زمان برگزاری: ۷ الی ۱۴ Feb ۲۰۱۸ ~ ۱۸ الی ۲۵ بهمن ۱۳۹۶

اختلاف ساعت: پنج و نیم ساعت

مسیر پرواز: تهران به کوالالامپور ۷ ساعت

کوالالامپور به اینچئون کره جنوبی ۶ ساعت

مسیر زمینی: اینچئون به شهر چئونگ سونگ ۴ ساعت

چئونگ سونگ به دهکده محل برگزاری مسابقات ۰۴ دقیقه

دمای هوا: سئول، اینچئون، دهکده محل برگزاری مسابقات زیر صفر.

شرایط جوی: ابری در مواقعی بارانی و اندکی برفی

شرایط میزبانی: خوب و مناسب

تدارکات غذایی: خوب و مناسب

ایاب و ذهاب: خوب و مناسب

واحد ارزی: وان

د) روز شمار مسابقات

- روز اول

ساعت ۶:۳۰ حرکت از اینچئون ساعت ۱۴:۳۰ چئونگ سونگ

ثبت نام و پذیرش و استقرار در هتل ساعت ۱۴:۳۰ تا ۱۸

مراسم افتتاحیه ساعت ۱۸

همراه با رژه پرچم تیم‌ها، کمیته ملی المپیک کره جنوبی، اتحادیه UIAA و برنامه‌ها آئین‌های سنتی کره جنوبی.

سخنرانی رئیس فدراسیون کره جنوبی و دبیر اتحادیه UIAA و مسئولین برگزاری.

در ادامه برگزاری جلسه فنی:

همراه با توضیحات جانبی و چگونگی برگزاری این دوره از مسابقات.

توصیه‌های فنی و داوری و توجه بر استانداردهای لوازم و زمانبندی مسابقات.

پاسخ به سئوالات.

مراسم شام افتتاحیه با حضور تمامی مسئولین محلی و بین‌المللی ورزشکاران و همراهان

- روز دوم

ساعت ۵:۳۰ صبحانه ساعت ۶:۱۰ حرکت به سمت دهکده برگزاری مسابقات.

ساعت ۶:۵۵ حضور در قرنطینه، آماده شدن، گرم کردن، کنترل لوازم، تعویض لباس و...

ساعت ۸:۳۰ شروع مسابقات هم‌زمان در بخش مردان و زنان رشته سرطناب مرحله مقدماتی.

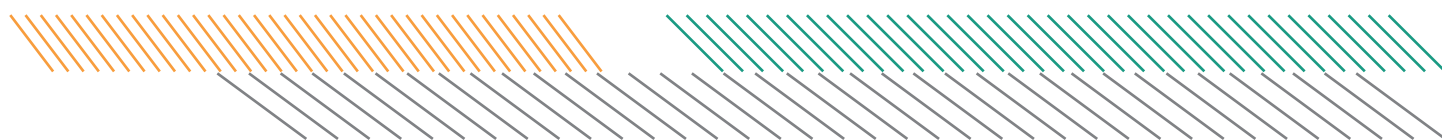
ساعت ۱۲ تا ۱۳ نهار هم‌زمان با ادامه مسابقات.

ساعت ۱۸ شروع مسابقات سرعت و صعود تمرینی و آنگاه مرحله مقدماتی.

ساعت ۱۲ عزیمت به سمت هتل و صرف شام و استراحت شبانه.

- روز سوم

ساعت ۶:۳۰ صبحانه ساعت ۶:۰۱ حرکت به سمت دهکده برگزاری مسابقات.



پرواز به سمت کوالالامپور و آنگاه ایران عزیز.

کشورهای شرکت کننده در قهرمانی آسیا

*ایران *ژاپن *قزاقستان *کره جنوبی
*آذربایجان *هندوستان *مغولستان

کشورهای شرکت کننده در چهارمین مرحله جام جهانی

*ایران *آذربایجان *امریکا *کانادا
*کرواسی *انگلیس *هندوستان *ایرلند
*ژاپن *قزاقستان *کره جنوبی *هلند
*روسیه *لهستان *سوئیس *اوکراین
*فرانسه *فنلاند *مغولستان

ماده سرعت

- تعداد ورزشکار ماده سرعت قهرمانی آسیا مردان ۲۶ نفر
- تعداد ورزشکار ماده سرعت قهرمانی آسیا زنان ۱۶ نفر
- تعداد ورزشکار ماده سرعت جام جهانی مردان ۳۸ نفر
- تعداد ورزشکار ماده سرعت جام جهانی زنان ۳۱ نفر

ماده سرطناب

- تعداد ورزشکاران ماده سرطناب قهرمانی آسیا مردان ۲۸ نفر
- تعداد ورزشکاران ماده سرطناب قهرمانی آسیا زنان ۱۷ نفر
- تعداد ورزشکاران ماده سرطناب جام جهانی مردان ۴۱ نفر
- تعداد ورزشکاران ماده سرطناب جام جهانی زنان ۳۳ نفر
- تعداد کل ورزشکار ۱۱۳ نفر
- تعداد کل کشورهای آسیایی و جهانی شرکت کننده ۱۹ کشور
- تعداد کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی آسیا ۷ کشور
- تعداد کشورهای شرکت کننده در مسابقات جام جهانی ۱۹ کشور

مقام‌های کسب شده توسط ورزشکاران ایران

- مقام اول ماده سرعت زنان قهرمانی آسیا خانم زینب کبری موسوی
- مقام دوم ماده سرعت زنان قهرمانی آسیا خانم نسرین عبدالمهدی
- مقام سوم ماده سرعت زنان قهرمانی آسیا خانم شبنم اسدی
- مقام اول ماده سرعت مردان قهرمانی آسیا آقای محسن بهشتی

ساعت ۶:۵۵ حضور در قرنطینه، آماده شدن، گرم کردن، کنترل لوازم و تجهیزات، تعویض لباس و...

ساعت ۸:۳۰ شروع مسابقات همزمان مرحله نیمه نهایی سرطناب و ادامه تا مرحله فینال بصورت یک ورزشکار خانم و سپس یک آقا.

ساعت ۱۲ تا ۱۳ نهار همزمان با ادامه مسابقات (تا مرحله فینال سرطناب).

ساعت ۱۷ شروع مسابقات سرعت تا مرحله فینال.

ساعت ۱۹ شروع مراسم اختتامیه اهدای مدال و جوایز نقدی (با شکوه همراه با برنامه‌های هنری و آتش بازی).

ساعت ۲۱ عزیمت به سمت هتل و صرف شام و استراحت شبانه.

در حاشیه شرکت در مسابقات جام جهانی و قهرمانی آسیا کره جنوبی چئونگ سونگ

روز اول حضور در کشور کره جنوبی شهر اینچئون پس از استقرار در هتل، تامین تدارکات برگزاری، جلسات هماهنگی، برنامه‌ریزی جهت بازدید شهری از سئول و تمرین آمادگی جسمانی ورزشکاران.

تماس و هماهنگی با سفارت ایران در کشور کره جنوبی و برنامه‌ریزی برای دیدار با سفیر محترم ایران.

توصیه‌ها و هماهنگی‌های لازم تهیه و ارسال اخبار و گزارش برای روابط عمومی فدراسیون.

دیدار سرپرست تیم با دبیر اتحادیه کوه نوردی UIAA.

- روز چهارم

ساعت ۵:۳۰ صبحانه

ساعت ۶:۳۰ حرکت به سمت اینچئون

ساعت ۱۲:۳۰ استقرار در هتل

هماهنگی با سفارت ایران جهت برنامه‌ریزی برای گشت و بازدید از اماکن دیدنی سئول خرید و حضور در محل سفارت ایران در ساعت ۱۹ و دیدار با سفیر و کاردار فرهنگی سفارت همراه با ضیافت شام و اهداء هدایای سفیر ایران به اعضاء تیم.

تبریک، تقدیر و تشکر دو طرفه گپ و گفتگو در فضای دوستانه از جانب سفیر محترم و اعضاء تیم ملی یخ‌نوردی در شبی بیاد ماندنی.

تهیه و ارسال پیام تشکر و سپاس از جانب ریاست فدراسیون و اعضاء تیم توسط سرپرست.

ساعت ۲۴ استقرار در محل هتل شهرک فرودگاهی اینچئون.

- و نهایتاً روز پنجم

پس از صرف صبحانه و آماده شدن حرکت به سمت فرودگاه اینچئون و

- مقام سوم ماده سرطاب مردان قهرمانی آسیا آقای محمدرضا صفدریان
- مقام ششم ماده سرعت مردان جام جهانی آقای محسن بهشتی
- مقام ششم ماده سرطاب مردان جام جهانی آقای محمدرضا صفدریان
- مقام اول تیمی قهرمانی آسیا ایران ۳۶۰ امتیاز
- مقام دوم تیمی قهرمانی آسیا کره جنوبی ۳۳۰ امتیاز
- مقام سوم تیمی قهرمانی آسیا قزاقستان ۲۴۵ امتیاز
- نفر سوم ماده سرعت زنان قهرمانی آسیا خانم شبنم اسدی ۱۰۰ یورو
- نفر ششم ماده سرطاب جام جهانی آقای محمدرضا صفدریان ۵۰۰ یورو

سخن آخر

با احترام مراتب تقدیر و تشکر از تمامی عوامل مدیریتی اجرایی وزارت ورزش و جوانان کمیته ملی المپیک، ریاست فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی، هیئت رئیسه، نواب رئیس، مدیر تیم‌های ملی، دبیرخانه، کارگروه‌های صعودهای ورزشی مسابقات لیگ، روابط عمومی، بین‌الملل و مجموعه دست اندرکاران محترم به عمل می‌آید.

حضور و پیشرفت کمی و کیفی تمام عیار بویا و پایدار ورزشکاران کشورمان در تمامی میدان‌های ملی و بین‌المللی در همه ابعاد منوط به رعایت نظم، انضباط اداری، اجتماعی، فرهنگی، اصول فنی، برنامه محوری و ثبات در عملکرد همه جانبه می‌باشد.

نگاه به آینده ما بر آن می‌دارد تا دست از تلاش و کوشش برنداشته و با به کارگیری تمامی توان مدیریتی و نیروهای بالقوه که در سطح کشور برای اعتدال نام ایران و ایرانی می‌کوشند در راه رشد و شکوفایی استعدادهای کم نظیری که میان جوانان این مرز و بوم وجود دارد فعالیت دو چندان نمائیم.

جوائز

- نفرات اول ماده سرعت مردان قهرمانی آسیا آقای محسن بهشتی راد ۳۰۰ یورو
- نفر سوم ماده سرطاب مردان قهرمانی آسیا آقای محمدرضا صفدریان ۱۰۰ یورو
- نفر اول ماده سرعت زنان قهرمانی آسیا خانم زینب کبری موسوی ۳۰۰ یورو
- نفر دوم ماده سرعت زنان قهرمانی آسیا خانم نسرین عبدالرحیم ۲۰۰ یورو



منافع و مزایای سنگ نوردی

کیانا عرب

ورزش هایی که با راکت انجام می شود مانند تنیس، اسکواش، کریکت: قدرت دست برای گرفتن راکت و ضربه زدن و همچنین چابکی را افزایش می دهد.

فوتبال: بالا تنه و میان تنه قوی و چابک میسازد.

دو و دوچرخه سواری: بالا تنه قوی و منعطف می سازد.

بعضی از مربی ها معتقدند امروزه عضلات بچه ها نسبت به گذشته ضعیف تر شده و این بدلیل اینست که شیوه زندگی تغییر کرده، اگرچه بخواهیم تکنولوژی را عامل این بدانیم، اما واقعیت اینست که تحرک و فعالیت بدنی کودکان کم شده است.

انسان قبل از اینکه بتواند راه برود ابتدا شروع به بالا رفتن میکند و برای دیدن محیط اطراف (مثلا دیدن میز غذا) چطور خود را بالا بکشد را می آموزد. بالا رفتن از هر چیزی (تا حدی که بشود) جزء غریزه آدمی می باشد، این غریزه بصورت درونی تقویت و تشویق می شده، تا زمانی که در ما سرکوب می شود. نتیجه صعود یک دیواره برای کودکان شامل مزایای مختلفی است. بچه ها از کارهای کسل کننده مثل یادگیری و نوشتن مشق بیزار هستند. آن ها به دنبال لذت بردن و تخلیه انرژی خود هستند. در یک محیط امن آنها راه های استفاده خلاقانه از انرژی خود را می توانند یاد بگیرند.

ذهن

مهارت تصمیم گیری، تصویر سازی، حل مساله، هدف گذاری، برنامه ریزی تمرکز، اراده، اعتماد بنفس، رهایی از استرس، حس موفقیت، آگاهی سه بعدی

مهارت حرکتی

صعود هر مسیر مشابه حل یک پازل است، که نیازمند صبر و برنامه ریزی، تمرکز روی مسیر و داشتن استراتژی حین صعود دارد. در سنگ نوردی باید تصمیم سریع در حین صعود گرفت، وارد عمل شد و اون رو دنبال کرد. به توانایی ارزیابی مسیر سخت، یافتن راه حل، اجرای یک طرح (تصویرسازی ذهنی) نیاز است. افراد مبتدی معمولا در زمان صعود مسیر گیره به گیره تصمیم می گیرند و تصویر بزرگ تری از آن در ذهن خود را نمی سازند. بزودی فرد مبتدی می آموزد تا یک مسیر را قبل از گرفتن گیره اول در ذهن خود تصویر سازی کند، او توانایی خواندن آن مسیر تا انتها را در ذهن خود دارد، این باعث می شود توانایی حل مساله و برنامه ریزی ذهنی او بالا برود.

هدفگذاری: یکی از راه های پیشرفت در سنگ نوردی هدفگذاری است. اگر فرد با دیواره سنگ نوردی آشنا باشد، از گیره های دست و پای آن باخبر است و براحتی می تواند مسیر صعود طراحی کند. هر مسیر بسته به سوراخ

مزایای سنگ نوردی در مجموع شامل ۳ حوزه می باشد: جسمی، ذهنی، اجتماعی

در اینجا ما یک بخش جداگانه ای در مورد افراد ناتوان و مزایای سنگ نوردی برای آن ها نیز عنوان می کنیم. سنگ نوردی یک ورزش تفریحی داخل و خارج سالن است و یکی از سریع ترین رشته های غالب در حال رشد در دنیا است. زمانی بعنوان ورزشی که محرک آدرنالین است شناخته شده بود، هم اکنون با تولید تجهیزات بروز و با امنیت بالا، سنگ نوردی برای هر سن و هر میزان توانایی و قدرت، لذت بخش شده است. در این مقاله ما مزایایی که سنگ نوردی دارد را برای شما تفسیر می کنیم.

مزایای جسمی

کشش و استقامت عضلات، عضلات میانی، اثر کم تمرینات هوازی، سیستم قلبی عروقی، دست ها و انگشت ها، جلو بازو و بالای بازو، شانه ها، گردن و بالای پشت کمر

سنگ نوردی یکی از بهترین تمرینات کامل کل بدن می باشد. این ورزش منحصربفردی است که خانم ها و آقایان توانایی انجام آن را دارند. این باوری اشتباه است که برای سنگ نوردی بالاتنه بسیار قوی نیاز است. این فرضیه باعث شده که گاهی دخترها از شرکت در این ورزش اجتناب کنند. یک سنگ نورد موفق فردی است که بیشتر صعودش تکیه بر تکنیک، تعادل و قدرت پا باشد.

قدرت قسمت بالای بدن در زمان شروع سنگ نوردی اهمیت چندانی ندارد، شما با توجه به تواناییتان با درجه صعود کنونی خود سنگ نوردی را آغاز می کنید. روند صعود در تمام اجزای بدن شما نمایان می شود، از انگشتان تا بازوان زمانیکه گیره را میگیرید، شکم و قسمت میانی بدن زمانیکه پاهایتان را بالا میبرید و در نهایت کل بدن را توسط پاها به سمت بالا حرکت می دهید و با دستان خود را به بالا می کشید.

سنگ نوردی باعث افزایش انعطاف و استقامت عضلات می شود. این ورزش با تقویت عضلات میانی بدن، ضریب آسیب دیدگی افراد در معرض آسیب دیدگی را کاهش می دهد. این ورزش دست ها و بازوان، عضلات دو سر بازو، شانه ها، گردن، عضلات بالای کمر، عضلات مثلثی لاتیسیموس، پایین کمر، شکم، عضلات سرینی، ران را قدرتمند می کند. تمام عضلات بدن به همراه سیستم قلبی عروقی از تمرینات سنگ نوردی نفع می برند.

سنگ نوردی می تواند مکمل ورزش های دیگر و عامل پیشرفت آن ها باشد. سنگ نوردی باعث تقویت عضلات اولیه و ثانویه ورزش های دیگر باشد. بعضی از این ورزش ها عبارتند از:

راگی: قدرت دست برای گرفتن توپ و انعطاف نیز باعث جلوگیری از آسیب احتمالی در این ورزش می شود.

تشویق و حمایت کند. جامعه سنگ نوردان جایست که هر موفقیتی بصورت گروهی جشن گرفته می شود.

ارتباطات بین صعودکننده و حمایتچی برترین عامل صعود ایمن است. این سیستم امنیتی شامل فرمان ها، دستورات و جملات مختلف بین دو نفر می شود تا یکدیگر را از شرایط صعود و طناب مطلع کنند (برای مثال کلمه «شل کن» برای دادن طناب و کلمه «بکش» برای جمع کردن طناب استفاده می شود). از آنجا که جان افراد در میان است سخن گفتن شفاف و گوش دادن با دقت بسیار ضروری است.

رابطه دوستانه یکی از غیرمنتظرانه ترین مزایای عضویت در گروه سنگ نوردی است.

افراد ناتوان

سنگ نوردی به دلایل متفاوتی فعالیت بسیار مفیدی برای کودکان ناتوان ذهنی و فیزیکی است. اثبات شده که در افزایش درک و شهود، هماهنگی چشم، دست و تعادل افراد ناتوان نقش مهم ایفا می کند. این ورزش مهارت هدفگذاری، ارتباطات، حل مساله و برنامه ریزی را به آنها آموزش می دهد. برای کودکانی که مشکلات حرکتی کوچک و بزرگ دارند، بهترین راه فرصت عضو گروه شدن، ساختن روابط دوستانه و توسعه مهارت رهبری (هر کس میتواند آن را انجام دهد) در ورزش است.

این شیوه درمانی است که بر اساس بازی می باشد. کودکان و بزرگسالان فلج مغزی که مشکلات حرکتی دارند و راه رفتن برایشان سخت است چه برسد به ورزش کردن، مطالعات نشان می دهد که بعد از ۳ ماه تمرین کردن توان هواری، قدرت ایستادن، راه رفتن، پریدن و دویدن در آنها بهبود پیدا می کند.

گاهی افرادی که استثنائات معلولیت تمرکز حواس دارند و مشکل آن ها تفسیر عصبی اطلاعات حسی است. سنگ نوردی ورزشی لمسی، هم در گرفتن گیره ها و هم عوارض دیواره است. گیره ها که از رنگ ها و اشکال مختلف ساخته شده اند، باعث ایجاد جذابیت و انگیزه در افراد شود. گیره ها و لوازم جانبی سنگ نوردی شامل اعداد و اشکال شناختی می باشد که می تواند برای این افراد مفید باشد.

سنگ نوردان مبتدی از قدرت بازو خود برای صعود استفاده می کنند، اما این پاها هستند که فرد را به جلو می رانند. هر چند صعودکننده بر اساس توانایی هایش صعود می کند. سنگ نوردانی که یکی از پاهایشان فلج هست، فقط از نیروی بازو برای اینکه خود را بالا بکشند استفاده می کنند، گاهی از وسایل تخصصی کمکی برای صعود استفاده می کنند. افرادی که مقطوع العضو هستند، از اعضاء مصنوعی جهت کمک به سنگ نوردی استفاده میکنند.

افراد نابینا از لمس دیواره و توانایی ارتباطی قوی با فرد حمایتچی کمک می گیرند. برنامه های تمرینی مناسب برای کودکان با بیماری های حاد و یا ناتوانی باعث بهبود کیفیت زندگی آنها می شود. تمرینات ورزشی برای کودکان دیابت نوع ۲ بسیار مفید است. فعالیت های جسمی یک راهکار برای کودکان بیش فعال می باشد.

ها و اندازه گیره هایش درجه سختی دارد. زمانیکه شما یک مسیر را که بالاترین درجه تواناییتان است، صعود کرده اید. در این زمان یک مانع برای شما بصورت اتوماتیک ایجاد می شود، لذا برای افزایش درجه صعودتان و براساس مسیری که قبلا با تلاش های زیادی آن را صعود کرده اید هدفگذاری می کنید. گاهی شما چندین مرتبه روی یک مسیر تلاش می کنید تا در نهایت مسیر را با موفقیت صعود کنید. تمرین و مداومت برای صعود مسیر و هدف گذاری برای تناسب اندام، منجر به نهادینه کردن عادت هدفگذاری می شود.

برنامه ریزی اولین گام است. زمانیکه استراتژی شما تعیین گردید، میبایست به بهترین شکل اجرا شود. این یکی از دیگر مزایای سنگ نوردی است که تمرکز و عزم شما را برای اجرای برنامه بالا می برد. همانگونه که مشاهده می کنید، با افزایش مهارت ها در سنگ نوردی زندگی شما نیز تغییر می کند. تقریبا برای دستیابی به هر چیز در زندگی شما به مشوق، برنامه ریزی و اجرا نیاز دارید.

برای بیشتر مردم، یکی از مهم ترین مزایای سنگ نوردی رهایی از استرس است. این ورزش تمام بار و سختی زندگی روزمره را از دوش شما بر می دارد. در حین صعود ورزشکار بر روی حرکات بدن و رسیدن به تاپ مسیر تمرکز دارد، سنگ نورد از دنیای واقعی خارج می شود و با حسی فرا زمینی با نیروی جاذبه مبارزه میکند. بعد از یک تمرین سنگین، با بالا رفتن اندورفین، شما با ذهن باز به زندگی روزانه بازگردید. داشتن یک دیواره در منزل و یا سرکار برای کسانی که زندگی پرمشغله و پراسترسی دارند ولی به تندرستی خود اهمیت می دهند، بسیار مفید هست.

حس موفقیت در زمان گرفتن گیره تاپ قابل وصف نیست. چه با تلاش اول صعود کنید و یا تلاش های متعدد، داخل و یا خارج سالن، شما همیشه خود را در حال رشد و تغییر خواهید یافت. با دستیابی به چیزهایی که قبلا برای فرد دست یافتنی نبوده، صعودکننده تفاوت بین توانایی واقعی و توانایی باور شده را میفهمد و این باعث افزایش اعتماد بنفس می شود. با تعیین چشم انداز و تحقق آن، هر کاری برای شما امکان پذیر خواهد شد.

اجتماعی

تعلق داشتن به یک جامعه، شبکه سازی دوستی، ارتباطات و مهارت شنیدن

اعتماد، مهارت رهبری، تندرستی، شخصیت سازی

با وجود اینکه سنگ نوردی یک ورزش فردی است اما می توان آن را گروهی دانست، زیرا فرد هیچ زمان به تنهایی آن را انجام نمی دهد، معمولا افراد با گروهی از دوستان، همکلاسی ها، هم دانشگاهی ها و یا فامیل خود برای تمرین می روند. با حمایت بوسیله طناب به ایجاد حس اعتماد و افزایش ارتباطات کمک خواهید کرد. در بولدر با اینکه بدون طناب و با گذاشتن تشک انجام می شود، به یک نفر برای حمایت بدنی صعود کننده نیاز است.

تاثیر متفاوت ورزش سنگ نوردی در ساختن شخصیت و مهارت رهبری است. هر صعودکننده شانس دانش آموز بودن را تجربه می کند و اینکه از دیگران مطلبی بیاموزد، از طرف دیگر همان مطلب را به دیگران آموزش دهد. در یک لحظه فرد صعود کننده می باشد که دیگری او را تشویق یا راهنمایی می کند و سپس این نقش میچرخد و همان فرد باید دوستش را

صعود اورست قطعاً کار سختی بود هر چند این روزها کارهای سختتری برای انجام دادن داریم. اما ای کاش سختی‌ها همیشه از آن من بود و در عوض همیشه همه عزیزان و مردم کشورم رو در اوج عزت و توانمندی می‌دیدم

لاله کشاورز

شکوه و زیبایی اورست تنها از روی ارتفاعات قله پوموری قابل مشاهده است مهر ماه سال هشتاد هنگام صعود قله پوموری هروقت برای استراحت پشت به کوه می‌کردم، اورست رو تمام قد میدیدم و با خودم رویا می‌بافتم که همیشه؟ یعنی همیشه به روزی روی اورست بایستم؟

چهار سال با این رویا زندگی کردم و بعد از صعود اورست به این یقین رسیدم که رویاها دور از دسترس نیستند و باید زندگی‌شان کرد فرخنده صادق

کتابخانه ۸۰۰ نفره جوانان خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر خندان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر جوانان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر جوانان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر جوانان

کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

نام خندان
ملاقات با...
حضرت...
مردان...
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

ایمن سلام
تقدیر...
ایمان...
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

۹۰۰ نفره خندان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

کتابخانه ۸۰۰ نفره خندان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

کتابخانه ۸۰۰ نفره خندان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

کتابخانه ۸۰۰ نفره خندان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

کتابخانه ۸۰۰ نفره خندان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

کتابخانه ۸۰۰ نفره خندان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

کتابخانه ۸۰۰ نفره خندان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

کتابخانه ۸۰۰ نفره خندان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

کتابخانه ۸۰۰ نفره خندان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

کتابخانه ۸۰۰ نفره خندان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

کتابخانه ۸۰۰ نفره خندان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

کتابخانه ۸۰۰ نفره خندان
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر
کتابخانه ۸۰۰ نفره خرمشهر

مراسم بزرگداشت فاتحان اورست به روایت تصویر





به بهانه چهلمین سال تلاش ایرانیان از مسیر شمالی «اورست» و بیستمین سالگرد نخستین صعود ایرانیان از مسیر جنوبی به «اورست» گفت و گو با «اقبال افلاکی»

حسن نجاریان به عنوان نمایندگان تیم موفق شدند به عنوان اولین فاتحان ایرانی بر فراز بام دنیا بایستند.

پس از این موفقیت باب هیمالیانوردی در بین کوه نوردان کشور گشوده شد که پس از آن کوه نوردان کشور موفق به صعود لوتسه ماکالو و گاشبروم و قله مرتفع دنیا شدند.

در سالهای پس از آن می توان گفت اعضا تیم ملی سال ۷۷ نقش مری را در جامعه کوه نوردی کشور ایفا می کردند که تجارب مفید خود را در اختیار سایر کوه نوردان کشور قرار می دادند.

تاجایی که هیمالیا نوردی کشور از نظر تجربی و دانش روز، صعود به قله مرتفع دنیا، ابزار و کار فنی و تکنیک به روز شد و همین باعث شد که تیم سال ۸۴ تشکیل شود که تیم ملی کشورمان در قالب اولین بانوان مسلمان (فرخنده صادق، لاله کشاورز، لیلا بهرامی، رویا قزنفری، نسرين نعمتی، رضوان سلماسی و پروین رضایی) توانستند بام دنیا را صعود کنند.

اقبال افلاکی می گوید: در آن سالها به ندرت کشورهایی بودند که در قالب تیم ملی قصد داشتند به اورست صعود کنند اما ما برای داشتن تیم منسجم نیاز به تیم ملی احساس می شد که بستر صعود به قله مرتفع دنیا توسط ایرانیان فراهم شود که خوشبختانه در این امر موفق عمل کرد.

هیمالیا نوردی و صعود قله های هشت هزار متری ۹۵ درصد آن مرگ و ۵ درصد آن شانس است و کسانی که با علم به ۹۵ درصد، تشخیص می دهند که انجامش دهند انسانهای عاشقی هستند که در راهی که در آن گام برداشته اند عشق می ورزند که آن عشق با هیچ چیز قابل قیاس نیست.

و در پایان از آقای افلاکی پرسیدیم در حال حاضر وضعیت هیمالیانوردی در کشور چگونه است؟

پس از صعودهای مختلف کوه نوردان کشور به قله مرتفع دنیا می توان گفت راه برای بخش خصوصی به منظور حمایت کوه نوردان و همین طور دانش کوه نوردان کشور برای صعود به قله های بالای ۶ هزار متری این زمینه را فراهم آورد که فدراسیون بر روی تیم های پایه برنامه ریزی کند.

به عبارتی فدراسیون آموزش های لازم هیمالیانوردی را در قالب تیم ملی امید به کوه نوردان ارایه می دهد، تیم به قله ۶ هزار متری اعزام شده و پس از پرورششان، آنها به باشگاه ها و گروه ها مختلف کشور تزریق می شوند تا دانش های لازم را به سایر کوه نوردان مستعد و علاقمند انتقال دهند.

بی شک با تجربیاتی که کوه نوردان تیم ملی کسب می کنند قاعدتا به هیمالیانوردانی تبدیل می شوند که قادر خواهند بود قله های هفت هزارمتری و هشت هزار متری را صعود کنند و یا حتی مسیرهای جدیدی را در این قله بتوانند گشایش دهند باید قبول کرد که نسل در حال پوست انداختن است و فضا را برای رشد هر چه بیشتر آنها مهیا کرد.

قله اورست قله ای که صعود آن از سالها پیش مورد توجه بسیاری از کوه نوردان دنیا بوده است کوه نوردانی که با تلاشهای متمادی، خود را برای آزمونی بزرگ در بام دنیا محک می زنند. ادموند هیلاری نیوزیلندی و تنزینگ نورگی نیپالی اولین کوهنوردانی بودند که در سال ۱۹۵۳ از مسیر یال جنوب شرقی این قله را صعود کردند.

پس از ۲۵ سال از اولین تیم فاتح اورست، اولین تیم ایرانی متشکل از زنده یاد محمد خاکبیز، علی طاهری، عزیز دیزجی، مرحوم مختار مهدی زاده، محمد جعفر اسدی، حبیب الله جهانکار، مرحوم عبدالله عزیز، محمود رضانی، فضل الله امامی نیا، احمد پیل آرام، مرحوم علی محمدپور، احد نعل بندی پور، یوسف هندی، مرحوم جلال رابکی، الله کرم کرمی، عزیز خلج، مجتبی مظاهری، محمود مرتضوی، حسین کبیر و مرحوم حسین حراستی اولین ایرانیانی بودند که تلاش کردند از مسیر جنوبی خود را برای صعود به اورست بیازمایند که متاسفانه این تلاش منجر به صعود نشد اما شروعی برای صعود به قله مرتفع دنیا بود

پس از پیروزی انقلاب اسلامی و موقعیت کشور در سال های دفاع مقدس، صعود به اورست در میان کوه نوردان ایرانی مسکوت ماند اما تلاش کوه نوردان ایرانی برای فتح قله راکاپوشی و صعود به گاشبروم ۲ منجر به این شد که مجددا زمره صعود ایرانیان به بام دنیا شنیده شود.

به مناسبت چهلمین سال تلاش ایرانیان از مسیر شمالی و بیستمین سالگرد نخستین صعود ایرانیان از مسیر جنوبی به اورست، گفتگویی با آقای اقبال افلاکی مدیرتیم های ملی کشور و اولین تیم ملی هیمالیانوردی کشور فاتح اورست انجام داده ایم که شما را به خواندن آن دعوت می کنیم:

اقبال افلاکی معتقد است کوه نوردانی که برای اردوی اورست ۷۷ انتخاب شدند انسانهای خودساخته ای بودند که خودشان رشد کرده بودند و به این باور رسیده بودند که می توانند به عنوان اولین ایرانیان فاتح اورست نام خود را ثبت کنند.

– حدودا ۸۰ کوه نورد در اردوهای تیم ملی ثبت نام کردند که طی اردوی شش گانه از آنها تست های مختلفی گرفته می شد که با توجه به اردوها و آمادگی نفرات تیم ملی هیمالیانوردی کشور شکل گیرد و در نهایت در سال ۷۷، با توجه به شرایط مالی سخت فدراسیون ۱۶ نفر از آنها در قالب اولین تیم هیمالیانوردی کشور برای صعود به قله اورست نپال اعزام شد.

با توجه به تعداد زیاد افراد اعزامی به اردو طبق برنامه ای که فدراسیون در نظر گرفته بود همه اعضای تیم تا کمپ ۳ می بایست پیش می رفتند و پس از آن تیم به دو گروه تقسیم شدند یک به سمت قله لوسته می بایست می رفتند تیم دیگر به سمت قله اورست اعزام شدند.

خوشبختانه همه تیم تا ارتفاع هشت هزار متری توانستند صعود کنند و با توجه به مجوزی که برای صعود این تیم در نظر گرفته شده بود و نظر سرپرستان تیم حمید اولنج، جلال چشمه قصابانی، زنده یاد محمد اوراز،

همایشی باشکوه و کم‌نظیر با حضور فاتحان «بام جهان» از ۵۲ تا امروز!

فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

- تجلیل و تقدیر از تمامی فاتحان ایرانی «اورست» در قالب برنامه‌های مستقل و هم‌چنین مراسم اهدای مدال
- عکس جمعی فاتحان و پذیرایی افطار

آئین باشکوه تجلیل و تکریم فاتحان قله «اورست» از سال ۱۳۵۲ تا امروز؛ با شکوه، منزلت و استقبال قابل توجه و ارزشمند علاقه‌مندان، شامگاه یکشنبه ۳۰ اردیبهشت ماه ۱۳۹۷ در سالن «تلاش» برگزار شد.

در این همایش که ۴ ساعت به طول انجامید و با حضور نسل‌های مختلف کوه‌نوردی کشور، خاصه بسیاری از پیشکسوتان و جوانان در عرصه هیمالیانوردی همراه بود، با اهدای یادبود و لوح تقدیر از تلاشگران و صعودکنندگان قله «اورست»، تقدیر شد.

بخش‌های مختلف این مراسم به اجمال:

- تلاوت قرآن کریم و پخش سرود مقدس جمهوری اسلامی ایران

- پخش تیتراژ برنامه

- خیر مقدم توسط مجری مراسم؛ «حسین رضایی»

- سخنرانی «رضا زارعی» رئیس فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

- یادای از کوه‌نوردان فوت‌شده با ادای احترام حضار

- پخش کلیپ از شناسایی منطقه اورست توسط تیمی از ایران در سال ۱۳۵۲

- توضیحات و ذکر خاطره توسط «نصرت‌اله نوری» از اعضای تیم سال ۱۳۵۲

- مراسم تجلیل و تقدیر از اعضای تیم سال ۱۳۵۲

- پخش کلیپ از نخستین تلاش ایرانیان برای صعود به «اورست» در سال ۱۳۵۷

- توضیحات و ذکر خاطره توسط «علی طاهری» از اعضای تیم سال ۱۳۵۲

- مراسم تجلیل و تقدیر از اعضای تیم سال ۱۳۵۷

- پخش کلیپ از اولین صعود ایرانیان به «اورست» در سال ۱۳۷۷

- توضیحات و ذکر خاطره توسط «اقبال افلاکی»، «حسن نجاریان»،

«جلال چشمه‌قصابانی» و «حمیداولنج» از اعضای تیم سال ۱۳۷۷

- سخنرانی «صادق آقاجانی» رئیس اسبق فدراسیون و سرپرست تیم‌های

صعود به «اورست» در سال‌های ۷۷ و ۸۴

- مراسم تجلیل و تقدیر از اعضای تیم سال ۱۳۷۷

- پخش کلیپ از اولین صعود بانوان ایرانی به «اورست» در سال ۱۳۸۴ و

تجلیل از سوی رهبر معظم انقلاب

- مراسم تجلیل و تقدیر از اعضای تیم سال ۱۳۸۴

- پخش کلیپی در مورد «عظیم قیچی‌ساز» و پیوستن به باشگاه هشت

هزارمتری‌های جهان

- پخش کلیپی از اولین صعود یک ایرانی از جبهه شمالی به «اورست»

توسط «نیما یزدی‌پور» در سال ۱۳۸۸



کلنگ نمادین «جشنواره پنجم» از آن «صعود زمستانی دندان اژدها» شد



خاطر نشان می‌شود در بخشی از مراسم از «هیئت داوران» این دوره: «محمد حسین حاتمی» (رئیس هیئت داوران)، «افسر شانديز»، «محمد جلالی فراهانی» و «حسین امانی»، «محمد حاتم آبادی فراهانی» که متن بیانیه هیئت داوران را نیز قرائت کرد، با اهدای یادبود جشنواره و لوح تقدیر، تجلیل به عمل آمد.

پس از گزارش و توضیحات هیئت داوران؛ برنامه‌ها در حوزه «دیواره نوردی» و «کوه‌نوردی» ابتدا با نمایش فیلمی کوتاه و سپس حضور اعضای تیم روی صحنه و تقدیر از آنها به این شرح انجام شد:

* منتخبین در بخش دیواره نوردی (بدون تقدم و تأخر):

- «تلاش آپی و زمستانی دیواره علم کوه از مسیر هری رست باشگاه همت شمیران» توسط «مهدي جباريان» و «علی مصباحی»

- «صعود زمستانی مسیر ۵۲ لهستانی‌های تیم تبریز» توسط «صادق قلی زاده»، «محمد پیرو سار»، «محمد عشقی نور»، «هادی محرمی»، «حامد جم»، «امیر پیشرو» و «محمد رضا حقیقت»

- «صعود طبیعی مسیر سال ۴۸ لهستانی‌ها-باشگاه آرش و دماوند» توسط «حسن گرامی» و «فاطمه حاجی کریم لو» (این برنامه از سوی هیئت داوران شایسته اهدای «کارابین نمادین» معرفی و تقدیر شد.)

ادامه گزارش پنجمین جشنواره صعودهای برتر:

* منتخبین در بخش کوه‌نوردی (بدون تقدم و تأخر):

- «صعود زمستانی برد آتش» توسط «امیر حسین عادل» و «هادی آقایی»

- «صعود زمستانی ۵ یخچال منطقه سیلان» توسط «سعید صلاح زاده»، «سعید بابائی»، «اسماعیل عباسیان»، «یوسف جعفرپور»، «جلیل فرشباغ»، «علی خادمی» و «یعقوب جعفرپور»

- «صعود زمستانی دندان اژدها» توسط «عرفان اصفهانی»، «امیر پاینده» و «وحید عرفانیان»

(این برنامه از سوی هیئت داوران شایسته اهدای «کلنگ نمادین» معرفی و تقدیر شد.)

همچنین «کلنگ نمادین» به «هابلر»، «گرلینده»، «پیش کسوتان» «لیلا بهرامی» و «امیر حسن شاملو» و کوه‌نورد دوران؛ «ابراهیم بابائی» نیز اعطا شد.

در آئین اختتامیه پنجمین جشنواره صعودهای برتر که باشکوه و استقبال ارزنده‌ای سه شنبه ۲۶ تیر ماه ۹۷ از ساعت ۱۷:۳۰ الی ۲۱:۳۰ در سالن فرهنگسرای اندیشه «شهرداری منطقه ۷ تهران» برگزار شد؛ بر اساس نظر هیئت داوران، برنامه‌ی «صعود زمستانی دندان اژدها» توسط «عرفان اصفهانی»، «امیر پاینده» و «وحید عرفانیان» به عنوان برنامه‌ی برگزیده جشنواره در حوزه «کوه‌نوردی» معرفی، تقدیر و «کلنگ نمادین» جشنواره (از تولیدات جدید شرکت «هفت گوهر») توسط «رضا زارعی» رئیس فدراسیون، «آقاجانی» رئیس اسبق فدراسیون، «میرنوری» دبیر فدراسیون و «ابراهیم بابائی» پیش کسوت کوه‌نوردی و «کوه‌نورد دوران» این دوره از جشنواره به اعضای این تیم اهداء شد.

همچنین ...

برنامه «صعود طبیعی مسیر سال ۴۸ لهستانی‌ها-باشگاه آرش و دماوند» توسط «حسن گرامی» و «فاطمه حاجی کریم‌لو» به عنوان برنامه برگزیده داخلی در حوزه «دیواره نوردی» معرفی و لوح تقدیر و یادبود جشنواره مزین به «کارابین نمادین» به اعضای این تیم اهداء گردید.

شایان ذکر است؛ این مراسم در ابتدا و پس از بخش تیزر جشنواره و مرور تصویری چهار جشنواره‌ی گذشته، با اجرای «حسین رضایی» و سپس سخنرانی «رضا زارعی» و توضیحاتی پیرامون رویکردهای برگزاری جشنواره صعودهای برتر و «محمد حسین حاتمی» رئیس هیئت داوران، همراه بود و در ادامه از «نصرا..صفری» مدیریت شرکت تولید کفش «سالوک» به عنوان تولیدکننده نمونه و فعال، «امیرسعید احمدی» به عنوان برگزیده‌ی حوزه رسانه در فضای مجازی، «حسین رضایی» به عنوان برگزیده‌ی حوزه رسانه تصویری، تهیه کننده و مجری برنامه تلویزیونی «کوه‌گشت»، «وحید عبدی» به عنوان برگزیده‌ی حفظ محیط زیست در حوزه اتوماسیون و صرفه جویی در مصرف کاغذ، «امین معین» به عنوان برگزیده‌ی حفظ محیط زیست در حوزه «آموزش» و «ستاد حفاظت از کوهستان»، «لیلا بهرامی» به عنوان کوه‌بانوی پیش کسوت، «امیرحسن شاملو» به عنوان پیش کسوت اثرگذار و «ابراهیم بابائی» به عنوان «کوه‌نورد دوران»، با اهدای یادبود جشنواره و لوح تقدیر تجلیل به عمل آمد.

همچنین ضمن بخش فیلمی کوتاه از «حسن میرزا حسینی» که به رغم معلولیت پا، همت و تلاش ارزنده‌ی در سنگ‌نوردی داشته است؛ به عنوان نمونه‌ای از عزم راسخ، اراده، استقامت و امید به زندگی؛ تقدیر شد.

شایان ذکر است؛ از دو برنامه اسکی کوهستان «هفت قله مرتفع ایران» توسط «سید حسین صالحی» و «محسن ساوه‌ای»، و های لاین و واتر لاین بر فراز قله دماوند و سیلان توسط «حامد مهرجو» و «مجتبی آفرین» با نمایش فیلم‌هایی دیدنی این دو برنامه، تقدیر و تجلیل شد.

لازم به ذکر است؛ جشنواره پنجم با حضور میهمانان سرشناس خارجی از کشور و سفارت اتریش همراه بود که از شاخص ترین آنها که دقایقی نیز به سخنرانی برای حضار پرداختند، می‌توان به «پیتر هابلر» اولین صعود کننده بدون استفاده از کپسول اکسیژن اورست به همراه «مستر» و خانم «گرلینده» دومین بانوی فاتح ۱۴ قله بالای هشت هزار متر اشاره کرد.



هواشناسی

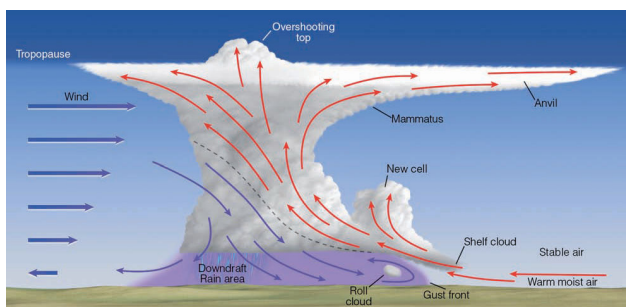
محسن هاشم نژاد

مدرس ارشد هواشناسی کوهستان فدراسیون

با توجه به شناخت ابرهای کومولوس نوع ۱ و ۲ و تبدیل آنها به کومولونیمبوس نوع ۳ شماره قبلی نشریه

در ادامه تشکیل این ابرها اگر شرایط ناپایدار کننده جو همچنان ادامه داشته باشد و سبب افزایش شرایط همرفت و صعود هوا شود. باعث تشکیل ابر کومولونیمبوس نوع ۹ خواهد شد که خطرناکترین ابر آسمان است.

کوهنوردان با شناسایی این ابرها در کوهستان و تشخیص تبدیل آنها به یکدیگر، می توانند قبل از شروع طوفان ها و شرایط ناپایدار هوا، به این موضوع پی ببرند. این تشخیص به ویژه در فصول بهار و تابستان و اوایل پاییز که بارندگی ها عمدتاً به شکل رگباری هستند، بسیار کارآمد و کاربردی می باشد.



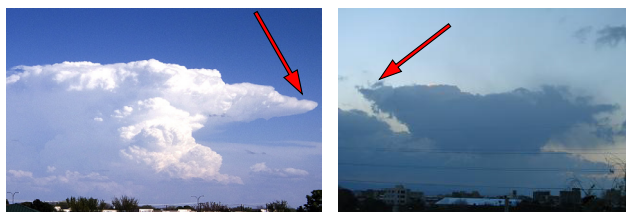
سندان ابر (Anvil): قسمت فوقانی ابر است که به دلیل برخورد قله ابر با لایه تروپوسفر و توقف رشد عمودی ابر به شکل سندان دیده می شود و یکی از بهترین راه های تشخیص ابر CB^9 از فاصله دور است. کاملاً به شکل یک زاویه باز شدگی در کنار و قله ابر مشخص است.

کومولونیمبوس نوع ۹ (cb⁹) ، کومه ای باران نوع ۹

در صورت رشد عمودی بیشتر ابر کومولونیمبوس نوع ۳ این ابر تشکیل می شود که پر پدیده ترین ابر آسمان است و قاعده آن معمولاً در ارتفاع ۹۰۰ تا ۱۰۵۰ متری مشاهده می شود که ابری با کف تیره و قله ای به شکل سندان می باشد.

ویژگی مهم: ریزش های رگباری به شکل باران و تگرگ و گاهی برف به همراه رعد و برق از ویژگی های بارشی این ابر می باشد. نزدیک شدن این ابر به همراه وزش باد شدید به سمت ابر خواهد بود. دستگاه های فشار سنج، کاهش فشار هوا را نشان خواهند داد و ادوات نشان دهنده طوفان هشدار خواهند داد. این ابر در زمستان به ندرت تشکیل می گردد. تشخیص این ابر در کوهستان بسیار مهم است.

هشدار: بارش های رگباری و سیل آسا، رعد و برق، وزش باد های شدید با تغییرات ناگهانی در شدت و جهت و شرایط طوفانی هوا از پدیده های غالب این ابرها هستند



ماماتوس (mammatus): گاهی برآمدگی های در قسمت زیرین سندان ابر مشاهده می شود. یکی از راه های شناسایی ابر CB^9 می باشد و معمولاً همراه با طوفان های نه چندان شدید می باشد. یکی از کاربردهای شناسایی این بخش از ابر در مواقعی است که موقعیت کوهنورد در کوهستان به شکلی است که امکان مشاهده به شکل کامل وجود ندارد این موضوع می تواند به دلیل محدود بودن زاویه دید و یا وجود ابر های دیگر در منطقه باشد که مانع تشخیص ابر کومولونیمبوس نوع ۹ شود. در این مواقع با مشاهده این اشکال در گوشه ای از آسمان می توان پی برد که در آسمان ابر کومولونیمبوس نوع ۹ تشکیل شده است.



شناسایی اجزای ابر کومولونیمبوس نوع ۹ (cb⁹):

این ابر به دلیل شرایط همرفت و صعود هوا تشکیل می شود. لذا هر چه مقدار و حجم صعود هوا بیشتر باشد فعالیت این ابر بیشتر خواهد بود. به همین دلیل شناسایی اجزای این ابر برای تشخیص حضور ابر در منطقه در موقعیت های مختلف کوهنوردان نسبت به این ابر و میزان شدت پدیده های آن بسیار مهم است.



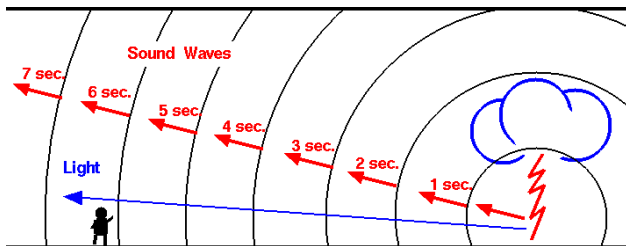
ایمنی در آذرخش

یکی از مهمترین اقدامات در زمان وقوع آذرخش تخمین فاصله آن با محل قرار گیری خودمان است که با استفاده از رابطه اختلاف سرعت نور برق و سرعت صدای رعد قابل تشخیص است.

تخمین فاصله ما از آذرخش و تندر:

می‌بایست بلافاصله پس از دیدن نور شروع به شمارش کرده و درست در هنگامی که صدای رعد را شنیدیم، شمارش را متوقف کنیم. سپس ثانیه های شمارش شده را در ۳۴۰ (سرعت صوت) ضرب کنیم. (سرعت صوت در هوای خشک و دمای ۲۰ درجه سانتی‌گراد).

نکته: فاصله تخمین زده شده در شیوه اقدامات ایمنی ما بسیار اهمیت دارد. به طور مثال اگر این فاصله کم باشد، بهتر است وسایلی همچون تلفن همراه و لوازم فلزی را از خود دور کنیم ولی اگر این فاصله زیاد باشد می‌توان تلفن همراه را خاموش و در صورت امکان باتری آن را خارج کنیم. معمولاً فاصله زیر یک کیلومتر نیاز به احتیاط بیشتری دارد.



آذرخش‌ها معمولاً به قله‌ها، پشته‌ها، تک درختان بلند، تخته سنگ‌های برجسته و سایر عوارض که نسبت به محیط اطراف خود دارای برجستگی می‌باشند برخورد می‌کنند.

برای حفاظت در برابر برخورد آذرخش بهتر است اقدامات زیر را انجام دهیم:

۱- مستقر شدن در بخش میانی ساختمان‌ها، پناهگاه‌ها یا درون خودروها یا بی‌بدنه فلزی



۲- در محیط‌های باز بهتر است نواحی پست را انتخاب کرد و به صورت چمباتمه در زمین نشست به صورتی که از ابزار آلات عایق همچون زیرانداز، کوله پشتی، طناب و غیره برای نشستن در زیر خود استفاده نماییم. (بیشتر جراحات‌های برخورد آذرخش از طریق انتقال جریان برق از زمین به فرد صورت می‌گیرد که این پیشنهاد برای افزایش ایمنی این موارد موثر است).

۳- عدم تکیه دادن به تخته سنگ‌ها، دیواره‌ها و سطوح اجسام و تنه درختان



ویرگا (virga): بارندگی‌های که در این ابر اتفاق می‌افتند به شکل رگباری است. ولی امکان دارد به دلیل دمای بالای هوا، درمیانه راه تبخیر شوند یا به علت شدت جریان‌های صعودی به زمین نرسیده و به بالا برگردند و به صورت رشته‌های باریکی که به زمین نرسیده‌اند در زیر ابر قابل مشاهده است. دیدن این اشکال یکی از راه‌های شناسایی این ابر در حالتی است که در زیر و قاعده آن قرار داریم.



آذرخش

یکی از پدیده‌های بسیار خطرناک ابر کومولونیمبوس نوع ۹، پدیده آذرخش است که در واقع تخلیه الکتریکی ابر می‌باشد. این پدیده که طی عبور از هوا باعث گرم شدن آن شده و سبب منبسط شدن ناگهانی هوا می‌شود و حاصل آن به وجود آمدن تندر یا غرش است. تخلیه الکتریکی ممکن است بین دو ابر، ابر با زمین، زمین با ابر و ابر با آسمان صورت گیرد. آذرخش‌ها اغلب با توفان‌های تندری به وجود می‌آیند.

علت تشکیل آذرخش‌ها به دلیل آرایش و تجمع بارهای الکتریکی قوی مثبت در بخش بالایی ابر کومولونیمبوس نوع ۹ و تشکیل دوبرخش، با بارهای الکتریکی متفاوت به صورت بار منفی بزرگ و بار مثبت کوچک در بخش پایینی این ابر است. در برابر این شرایط، زمین هواره دارای بار مثبت است که با توجه به قوانین فیزیکی همواره تمایل به جذب بارهای منفی می‌باشد. البته در مقابل هوا رسانای خوبی نیست لذا برای تشکیل آذرخش و تخلیه الکتریکی تشکیل یک کانال ضعیف بار منفی و نام جرقه پیش رو پلکانی به عنوان محرک لازم است. در این صورت تخلیه الکتریکی از ابر به نقاط مستعد زمین همچون درختان، ساختمانها، قله‌ها و تخته سنگهای برجسته و حتی زمین‌های دارای سنگ‌های حاوی فلزات برقرار می‌شود.

نشانه‌های آذرخش و توفان تندری

۱- جذب الکتریسیته: در تماس دست یا بدن با صخره‌ها و سنگ‌های تیز، نوع خاصی از گزیدگی و برق‌گرفتگی ضعیف احساس می‌شود.

۲- بوی ازون درهوا: گاز ازون بوی تند دارد و شاید بتوان آن را به بوی سیر نیز تشبیه کرد.

۳- مشاهده هاله نور آبی رنگ پیرامون اجسام فلزی یا نوک تیز

۴- شنیدن صدای وزوز درهوا

۵- سیخ شدن موهای سر و بدن

۶- احساس نوع خاصی از گزش، خارش، سوزش و یا قلقلک نه چندان خوشایند در بخش‌هایی از پوست، که با لباس تماس مستقیم دارد. مانند: دکمه‌های فلزی، زیپ‌ها و سر زیپ‌های فلزی و ...

۷- دریافت اختلال یا نویز روی تلفن‌های همراه، رادیو و ...

۸- از کار افتادن یا مشاهده خطاهای مکرر در تعیین جهت شمال بر روی قطب نما

۹- از کار افتادن ناگهانی دستگاه‌های الکتریکی و یا خراب شدن دائمی آن‌ها

محافظت در برابر نفوذ «IP»

گاهی کاربران به اشتباه با دیدن عبارت هایی نظیر «مقاوم در برابر آب» «ضد آب» «درای بگ» چنین تصور می کنند که وسایل آنها به طور کامل «ضد آب» است. در چند سال اخیر تعداد کمپانی ها و محصولات که از عبارت یاد شده استفاده کرده اند بیش از هر زمان دیگری افزایش یافته، در نتیجه بهتر است تا نوع و سطح انواع درجه و گواهی های مختلف برای مقاومت در برابر غبار یا آب را فرا گیریم.

آیا می توانیم از وسایلی که عنوان مقاوم در برابر آب را یدک می کشند در زیر باران بهره گیریم؟ آن را در آب مورد استفاده قرار داده و یا با خود به دره و آبشار ببریم؟

گاهی اطلاعاتی که کمپانی های سازنده می دهند، صرفا شامل یک شماره از یک گواهی می شود و کاربران را گمراه می سازد؛ تصمیم داریم شما را با انواع گواهی ها آشنا کرده و آنها را برایتان توضیح دهیم.

اغلب ما واژه IP₆₇، IP₆₄، IPX₆ را بر روی وسایل مختلف از جمله ساعت، دوربین، هدلامپ یا درای بگ و ... مشاهده کرده ایم. اگر به مشخصات محصولات توجه کنید، درجه حفاظتی یا IP آن را خواهید دید.

درجه حفاظت یا کد آی پی (به انگلیسی: IP code) اصطلاحی در استاندارد (IEC 60529) است که بر اساس آن محافظه های تجهیزات با کدهای استاندارد با دو حرف IP در کنار دو رقم، از نظر نفوذ در برابر عوامل خارجی تقسیم بندی می شوند. رقم اول که بین ۰ تا ۶ است سطح حفاظت در برابر جسم سخت خارجی و نیز حفاظت افراد را مشخص می کند. رقم دوم بین ۰ تا ۸ است و میزان حفاظت را در برابر نفوذ آب (و نه هیچ مایع دیگر) مشخص می کند. هر چه این رقم ها بیشتر باشند میزان حفاظت بیشتر است.

گفتنی است اگر مولفه دوم عدد ۷ باشد وسیله دارنده این مولفه به مدت ۳۰ دقیقه در عمق ۱٫۵ متری آب دوام می آورد و اگر مولفه دوم ۸ باشد یعنی وسیله مورد نظر ضدآب بوده و قابلیت استفاده در زیر آب با عمق تعیین شده توسط سازنده را دارد.

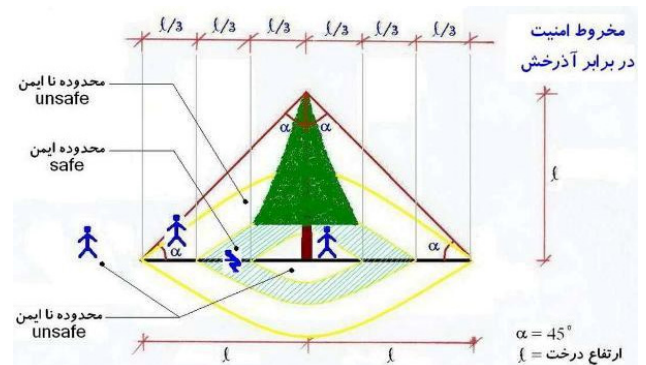
فرض کنید وسیله ای استاندارد IP₆₇ داشته باشد. در این صورت گرد و غبار هرگز نباید بتواند وارد آن شود و این وسیله باید بتواند حداقل ۳۰ دقیقه در عمق یک متری آب بماند، بدون آن که ذره ای رطوبت به داخل آن نفوذ کند. یا مثلاً استاندارد IP₆₄ به معنای این است که وسیله در برابر پاشیدن آب با فشار قوی از هر جهت، مقاوم است. همچنین استاندارد IP₆₄ به معنای این است که وسیله در برابر پاشیدن قطرات آب (دوش حمام) مقاوم است. استاندارد IP₆₈ هم به معنای این است که وسیله می تواند به صورت مداوم زیر آب بماند و به فعالیت خودش ادامه بدهد.

۴- عدم مستقر شدن در غار ها و گودی های کم عمق (دقت گردد منظور از محل های پست که در بند ۲ پیشنهاد شد چاله ها و گودی های کم عمق نیست).

۵- فاصله گرفتن از لوازم فلزی همچون باتوم، کلنگ و غیره

۶- عدم استفاده از خطوط تلفن و لوازم برقی

۷- عدم استفاده از تلفن همراه و لوازم کوهنوردی که دارای باتری می باشند.



۸- استفاده از مخروط امنیت: اگر هنگام وقوع آذرخش، در نزدیکی ما یک درخت بلند و تک وجود دارد؛ می توان از زیر بخشی از آن درخت، به شیوه ذیل به عنوان چتر ایمنی بهره جست: بر اساس شکل زیر، بهتر است از یک سوم میانی جهت استقرار موقت استفاده نمود. نزدیک شدن به یک سوم داخلی و یا یک سوم خارجی، ضریب اصابت آذرخش را به شدت افزایش می دهد. خروج از امنیت نیز، به وضوح؛ موجبات اصابت آذرخش به فرد را فراهم می سازد. در شکل زیر محدوده غیرایمن با unsafe محدوده ایمن یا safe نمایش داده شده است.

مخروط امنیت آذرخش و یک سوم میانی (محدوده مناسب برای استقرار موقت)

میحت بعدی: شناسایی پدیده های مخرب ابرکومولونیمبوس نوع ۹ و ادامه راه های تشخیص آن در طبیعت

سمپوزیوم دماوند

عکس از: احسان بشیر گنجی



گرامیداشت یکصد و هفتاد و پنجمین سالروز صعود تئودور کوچی کوه‌نورد و گیاه‌شناس اتریشی به قله دماوند همراه با حضور و سخنرانی کوه‌نوردان برجسته اتریش: پیتر هبلر نخستین فاتح بدون اکسیژن قله اورست به همراه راینولد مسنر، گرلینده کالتنبرونر دومین بانوی فاتح ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر، اندی هولستر دومین فاتح نایب‌نای اورست



گی با «ارنست دورنیک» دبیر جامعه طبیعت دوستان اتریش

فرشته احمدیان فر
مترجم: مهسا بیانه

ضمن سلام و خیر مقدم، لطفاً خودتان را معرفی بفرمائید.

من ارنست دورنیک و یک اتریشی هستم. دارای همسر و چهار فرزند پسر و یک اسب هستم و ۷۵ سال سن دارم و دومین بار است که به ایران سفر می‌کنم.

هم اکنون به چه کاری مشغول هستید؟

من مدیر جامعه طبیعت دوستان اتریش و همینطور مدیر آژانس ورزشی هستم که تمایل داریم جهت تبادل مسافری اتریش و ایران کار کنیم.

در سمپوزیوم دماوند تفاهم نامه‌ای بین دو فدراسیون کوهنوردی ایران و اتریش امضاء شد. چه اتفاقی قرار است بین کوهنوردی در کشور رخ دهد؟

با توجه به اینکه ایران و اتریش سابقه خیلی طولانی در زمینه کوهنوردی دارند می‌خواهیم این ارتباط کماکان حفظ شود و کوهنوردان هر دو کشور

بتوانند به خوبی از این فرصت بهره مند شوند و با طبیعت هم آشنا شوند.

این همکاری قرار است تا چه زمانی ادامه داشته باشد؟

شاید خیلی دقیق نتوانم بگویم که تا چه زمانی، ولی امیدوارم تا زمانیکه من روی زمین هستم این همکاری بطور پیوسته ادامه داشته باشد.

این تفاهم نامه چه موارد دیگری را هم در بر می‌گیرد؟

سؤال خوبیست، تمایل داریم در زمینه ساخت کمپ‌ها در کوهستان هم وارد عمل شویم.

با سپاس از شما و به امید همکاری‌های خوب بین دو فدراسیون ایران و اتریش.

من هم از شما تشکر می‌کنم.



به صدای قلبتان گوش دهید!

گفت و گو با «گرلینده» دومین بانوی کوهنورد فاتح ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری

فرشته احمدیان فر

مترجم: شهره خلیلی



ضمن سلام، بسیار خوشحالم که با دومین بانوی فاتح ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری دنیا صحبت می‌کنم. در ابتدا ازت می‌خواهم که خودت را معرفی کنی.

من گرلینده کالتنبرونر هستم. ۴۷ سال دارم. در یک روستای کوچک در اتریش به دنیا آمدم و در همان روستا بزرگ شدم. اگر مایل باشید می‌توانم از قصه زندگی‌ام برای شما بگویم.

بله، حتماً... ادامه بدهید.

من خیلی خوش شانس بودم، چون روستای کوچک ما توسط کوه‌های زیادی احاطه شده بود و در این روستا کلیسایی داشتیم که کشیش آن کوهنورد ماهری بود و زمانیکه ما به آنجا می‌رفتیم برای ما آرزوی سلامتی می‌کرد و سپس ما را راهی کوه می‌کرد.

از چه سنی کوه نوردی را شروع کردی؟

من از وقتی بچه‌تر بودم یعنی حدود ۷ یا ۸ سالگی به کوه می‌رفتم.

پس مشوق تو در این راه و راه حل همان کشیش کلیسا بود؟

بله، همینطور.

و کوهنوردی حرفه‌ای تو از چه زمانی شروع شد؟

۲۳ ساله بودم که توانستم اولین قله ۸۰۰۰ متری به نام «برودمپک» در پاکستان را صعود کنم. برودمپک چهارمین قله ۸۰۰۰ متری دنیاست.

شغل تو در آن موقع چه بود؟

من پرستار بودم و در یک بیمارستان کار می‌کردم.

سؤالی که ذهن مرا همیشه قلقلک می‌دهد اینه که ایده فتح ۱۴ قله از کجا آمد؟

بعد از فتح نهمین قله ۸۰۰۰ متری یعنی «کاپخن چونگا»، من در بین کمپ نشسته بودم، همانجا رؤیایی به ذهن من آمد که چرا ۱۴ قله را صعود نکنم و این تصمیم در آن لحظه گرفته شد.

برای من خیلی جالبه که بعد از فتح نهمین قله چنین تصمیمی گرفته شده...

بله، وقتی یک رؤیایی بزرگ در سر داشته باشی شاید از ابتدا به ظاهر دست نیافتنی باشد ولی با تکرار و پشتکار به آن خواهی رسید.

چه برنامه‌ای برای آینده داری؟

از آن جاییکه همه ۸۰۰۰ متری‌ها را صعود کرده‌ام خیلی مایلیم که همه قله‌های ۷۰۰۰ و ۶۰۰۰ و ۵۰۰۰ متری را صعود کنم که در این موفق به صعود قله دماوند شدم.

به چه کار دیگری مشغول هستی؟

پروژه‌ای دارم که به من فوق‌العاده حس خوبی می‌ده و در حال حمایت جدی از پروژه ساخت مدرسه‌ای در نیپال هستم و هزینه‌های آن را می‌پردازم.

گرلینده یک روز عادی خودش را چگونه می‌گذراند؟

من ۶ صبح بیدار می‌شوم و هر روز ۲۰ دقیقه مدیتیشن انجام می‌دهم که این کار به من خیلی کمک می‌کنه که صبحم را با یک حس خوب شروع کنم. سپس به مدت یک ساعت یوگا انجام می‌دهم. بعد از آن بستگی دارد به اینکه در ادامه چه کاری می‌خواهم انجام دهم. اگر برنامه کوهنوردی سنگین داشته باشم که راهی آن می‌شوم. در غیر این صورت روزانه یک ساعت می‌دوم، البته اگر هوا خوب باشد و بعد هم ممکن است سخنرانی یا کنفرانس داشته باشم.

از نوع تغذیه و تأثیر آن به زندگیت بگو.

خیلی برای من مهمه که سبک غذایی سالمی داشته باشم. من یک Vegan هستم. یعنی هیچ نوع محصول حیوانی استفاده نمی‌کنم، همینطور محصولات دیگر مثل تخم مرغ و شیر و... بیشترین غذای من از برنج و سیب زمینی و گیاهان مختلف است و این نوع تغذیه به من کمک می‌کنه که راست بخوابم و قوی باشم و دچار ضعف شوم.

لطفاً از خانواده‌ات برای ما بگو

من خانواده بزرگی دارم. ۳ برادر و ۲ خواهر که هیچکدام از آن‌ها کوهنورد نیستند و نامزد دارم که خیلی باهم خوشحال هستیم.

توصیه‌ای برای زنان کوهنورد ایرانی داری؟

مهم‌ترین چیز اینه که به صدای قلبشان گوش دهند و برای آن بجنگند. من هنگام صعود دماوند در مسیر بارونی قله زنان کوهنورد زیادی را دیدم که خیلی خوشحال و سرحال بودند و این مرا شاد می‌کرد.

از اینکه فرصت مصاحبه را به من دادی سپاسگزارم. لازمه ذکر کنم که تو تمام مدت لبخند به لب داشتی و سخن آخر اینکه می‌دانم که یکی از آرزوهایت صعود به قله دماوند بود، ضمن ابراز خوشحالی به تو تبریک می‌گویم که به یکی دیگر از آرزوهایت دست پیدا کردی. به امید دیدار دوباره‌ات.

من هم از شما تشکر می‌کنم و به امید دیدار دوباره شما.

شب باشکوهی که به یمن پرواز سیمرغی‌ها رقم خورد

گزارش: حسین نظر

- نکات و اصول مورد نظر در ادامه طرح بدین شرح می‌باشد:
- ۱- اجتناب از صعودهای تک نفره و سریع و امکان بازدید سایت‌های گردشگری و ارتباط با فرهنگ و مردم و اقتصاد منطقه و اختصاص زمان بیشتر در برنامه
 - ۲- فراگیری دوره‌های مقدماتی کوه‌پیمایی و برف و یخ و سنگ‌نوردی و ناوربری
 - ۳- ارتباط بیشتر صعودکنندگان با باشگاهها و همچنین داشتن سرپرست و امداد گر مجرب در تیم
 - ۴- لحاظ شدن بیمه حوادث برای اشخاص صعودکننده
 - ۵- استفاده از راهنمایان محلی که خود عامل تقویت اقتصاد بومی و گردشگری محلی و ایمنی در صعود میباشد
 - ۶- تهیه گزارش هواشناسی منطقه قبل از صعود و ارتباط با امداد ۱۱۲
 - ۷- استفاده از جی پی اس در قالب تیم‌های صعودکننده
 - ۸- یکسان سازی تابلوی قله با فرم سنگ و ارتفاع دقیق
 - ۹- تجهیز شدن علائم برای راهنمایی مسیر
 - ۱۰- ایجاد سایت سیمرغ در پرتال فدراسیون که شامل ارایه گزارشات و فرم گزارش نویسی امار صعودکنندگان و اخبار و تعامل بیشتر با نفرات صعودکننده و تلفن تماس امداد منطقه و اسامی راهنمایان محلی. جدول کیلومتر شهرها
 - ۱۱- فعال شدن کانال تلگرامی باشگاه سیمرغ
 - ۱۲- برگزاری نمایشگاه عکس ۳۱ قله با موضوعات مردم و کوهستان
 - ۱۳- صعودهای انجام شده قله ۳۱ استان در سالهای قبل با داشتن عکس و گزارش برنامه مورد تایید است.
 - ۱۴- زمان برای شروع و اتمام طرح نامحدود است.

سیمرغ نام یک پرندۀ اسطوره‌ای و افسانه ایرانی است و نقش مهمی در داستانهای شاهنامه‌ای دارد. آشیانه او کوه اسطوره‌ای قاف، دانا و خردمند است و از رازهای نهان آگاهی دارد زال را میپرورد و همواره او را زیر بال خویش پشتیبانی میکند. رستم در نبرد با اسفندیاررویین تن یاری میرساند به جز شاهنامه شاعران پارسی‌گویی نیز سیمرغ را در چهره داستان خود قرار داده‌اند از جمله منطق الطیر - عطار نیشابوری از آن جمله‌اند. سیمرغ کوههای ایران که با هدفی بزرگ برای پیشبرد و شناخت کوهها و مردمان ایران شکل گرفت، در پاییز ۹۵ به عنوان طرح ملی و یک اقدام توسعه‌گرا در صنعت گردشگری کوهستان و با نام سیمرغ مورد تصویب فدراسیون قرار گرفت که ارایه و جایگاه این طرح عملی شد که خیل مشتاقان به کوههای ایران و طبیعت و تاریخش راهی شهرها بشوند و بتوانند به قله بام‌های استان صعود کنند و از نزدیک با مردمان و فرهنگ‌ها و آثار دیدنی شهرها آشنا بشوند و هدفی بزرگ را برای معیشت روستاییان و چرخه اقتصادی آن منطقه به ارمغان بیاورند.

از شروع این طرح ملی با ورود و استقبال تعداد زیادی از کوهنوردان مختلف کشور که در حال حاضر به بیش از ۵۰۰۰ نفر میرسد با نگاه عمیق و همت بالا به انجام و اتمام صعودهایشان می‌پردازند. این مهم باعث شد که از فروردین ۹۶ الی شهریور ۹۶ تعدادی از عزیزان از استانهای مختلف با



موفقیت به پایان این طرح نایل شدند لازم به ذکر است که پس از شهریور ۹۶ روند اجرای صعودها رنگ بهتری پیدا کرد و از مهر ماه ۹۶ این آمار به تعداد ۴۹ نفر تا مرداد ۹۷ رسید که بر اساس برنامه ریزی‌های جناب آقای زارعی و آقای میرنوری و رضائی و دبیر طرح برگزاری همایش سیمرغ در ۲۳ ۹۷ تعیین شد که تمامی صعودکنندگان و جمعیت مشتاق در تالار اندیشه حضور به هم رساندند و با مجری‌گری خوب آقای حسین رضایی و سخنرانی ریاست محترم فدراسیون و دبیر طرح سیمرغ در خصوص اهداف و امتیازات این طرح و بازخورد آن در آینده برای توریسم ورزشی کوهستانی و در جهت صعودهای ایمن و منسجم ایراد گردید و سپس با تقدیر از آقایان ذبیح‌الله حمیدی و سعید صبور و طراحان نقش سیمرغ همچنین میان برنامه‌های جذاب که با حضور پیشکسوتان اعطای نشان به تمامی صعودکنندگان صورت گرفت.

- ۱۹- درجه بندی و سختی قله سیمرغ
۲۰- ملزم شدن صعود کنندگان طرح سیمرغ به حفظ محیط زیست کوهستان و مناطق روستایی
۲۱- فعال شدن راهنمایان محلی در قالب فدراسیون (کارگروه راهنمایان کوهستان)
اسامی افرادی که به دریافت نشان و لوح سیمرغ نایل شدند

__ ذبیح الله حمیدی (اهدای لوح تقدیر)

__ سعید صبور

- ۱- حسین رسایی از ایلام، ۲- کامبیز بختیاری استان البرز، ۳- محمد قدرت نما تهران، ۴- مجید نوروزی مازندران، ۵- حمید احوراکی تهران، ۶- علی اکبر غلامی تهران، ۷- محمد حسین کجینه باف قزوین، ۸- مصطفی نیکو بهار همدان، ۹- براتعلی مشکانی تهران، ۱۰- سید علی مهدیون تهران، ۱۱- نادر نیک وش تهران، ۱۲- علی توکلی لرستان، ۱۳- علیرضا کاظمی تهران، ۱۴- رضا فریبرز خراسان رضوی، ۱۵- سیروس نادری آذربایجان شرقی، ۱۶- محمد حسین جلالی تهران، ۱۷- اصغر قاسمی بهار همدان، ۱۸- مجتبی حیدری ایلام، ۱۹- یوسف عباسی مازندران، ۲۰- شهناز فرهادی کرمانشاه، ۲۱- معصومه زارع فارس، ۲۲- سعیده صفاریان ایلام، ۲۳- زیبا معینی تهران، ۲۴- زهرا خدابخشی لرستان، ۲۵- فتحعلی پور ساوه ۲۶- مهدی مصطفایی تهران، ۲۷- یونس رضاخانی البرز، ۲۸- محمد علی فرهنگی البرز، ۲۹- رضا خالقی گلستان، ۳۰- سعید فنا بیان البرز، ۳۱- قاسم عباسی متین البرز، ۳۲- علی اصغر ایوبی بهار همدان، ۳۳- برزو کاکاوند قزوین، ۳۴- علی سلیمانی ایلام، ۳۵- اکرم آقاجانیان تهران، ۳۶- حمیده دهقانی شیراز، ۳۷- آتنا عنبری فارس، ۳۸- زینب داداشی تهران، ۳۹- یاسمن داخلی فرد ساوه، ۴۰- غلام بهرامی ساوه، ۴۱- مهشید الماسی کردستان، ۴۲- حبیب حسن زاده لرستان، ۴۳- علی جوهری ایلام، ۴۴- حسین نظر تهران
بانوان ۱۱ نفر آقایان ۳۳ نفر

مدارک لازم برای عزیزی که در شرف انجام و اتمام این طرح هستند عبارتند از:

۴- عکس با بنر سیمرغ (۲ عکس از قله، یک عکس میان مسیر و یک عکس از روستا و گزارش خلاصه و دقیق از منطقه و موقعیت قله و تاریخ برنامه و همچنین کپی از احکام صعود)

ترک مسیر GPS جهت ایمنی در صعود و برگشت

موارد فوق الذکر به فدراسیون ارسال گردد و پس از بررسی های لازم و جلسه توجیهی و تایید صعود از جانب دبیر طرح به دریافت نشان سیمرغ و گواهی صعود ۳۱ قله نایل خواهند شد.



۱۵- مجوز دو قله نابیند و اورین در استان خراسان جنوبی و آذربایجان غربی حداقل سه روز قبل صعود با مسئولین آن هیات جناب آقای ابراهیمی ۰۹۱۳۲۵۳۳۹۷۲ و ضیافتی تلفن: ۰۹۱۴۳۶۳۵۴۷۷ هماهنگی به عمل آید.

۱۶- تمامی ارتفاعات قله های مورد نظر در طرح سیمرغ همسو با سازمان نقشه برداری کل کشور مورد تایید و بررسی قرار گرفته شده است.

۱۷- مدون شدن ترک مسیرهای جی پی اس کلیه قله سیمرغ در سایت فدراسیون

۱۸- طرح برنامه ریزی خانه کوه نورد جهت اسکان در مناطق مورد نظر استان ها و تشویق کوه نوردان جهت تاسیس اقامتگاه های بوم گردی



"بانک اطلاعات ۳۱ قله مرتفع ۳۱ استان کشور"

ردیف	نام استان	بلندترین قله	ارتفاع به متر
۱	مازندران	دماوند	۵۶۰۹
۲	اردبیل	سبلان	۴۸۱۱
۳	کرمان	هزار	۴۵۱۰
۴	کهگیلویه و بویر احمد	قاش مستان	۴۴۳۱
۵	تهران	خلنو	۴۳۹۰
۶	چهار محال و بختیاری	کلونچین	۴۲۳۰
۷	البرز	شاه البرز	۴۱۶۰
۸	قزوین	سیالان	۴۱۹۷
۹	لرستان	سنبران	۴۰۹۵
۱۰	یزد	شیرکوه	۴۰۷۵
۱۱	سیستان و بلوچستان	تفتان	۳۹۱۱
۱۲	اصفهان	شاهان کوه	۴۰۴۰
۱۳	فارس	بل	۳۹۵۳
۱۴	سمنان	شاهوار	۳۹۰۵
۱۵	گلستان	گاوکشان	۳۸۴۱
۱۶	کرمانشاه	پراو	۳۴۰۵
۱۷	آذربایجان شرقی	کمال	۳۷۱۸
۱۸	آذربایجان غربی	اورین	۳۶۳۳
۱۹	ایلام	کان صیفی	۳۸۰۷
۲۰	خوزستان	کینو	۳۷۶۱
۲۱	گیلان	سماموس	۳۷۱۶
۲۲	همدان	یخچال	۳۵۸۰
۲۳	مرکزی	دومیر	۳۵۰۱
۲۴	زنجان	بلقیس	۳۳۶۳
۲۵	رضوی	شیرباد	۳۲۲۷
۲۶	هرمزگان	تشکر	۳۲۲۲
۲۷	قم	برف انیار	۳۲۲۳
۲۸	کردستان	زلیخا	۳۱۹۶
۲۹	خراسان شمالی	شاه جهان	۳۰۸۱
۳۰	خراسان جنوبی	نابیند	۲۹۹۲
۳۱	بوشهر	پازنان	۱۹۶۰

معرفی مناطق سنگنوردی جدید «۳» دیواره سوات - استان مازندران

شهرام عباس نژاد

تنظیم تصاویر: مجید ربیعی پور

این نوار سنگی در مسیر جاده رودبارک به سمت قرارگاه و بعد از مسجد و در مختصات $28^{\circ}36'N$ $57^{\circ}09'30''E$ واقع شده است.

جایی که رودخانه از جاده جدا می شود کوچه ای خاکی با شیب تند قرار دارد. بعد از حدود ۱۵۰ متر باید خودرو را در کناری پارک کرد و از شیب سمت راست کنار ویلاها بالا رفت.



جنس سنگ منطقه آهک دولومیتی بسیار فشرده و خاکستری رنگ می باشد.

فرق این سنگ با سنگ های دولومیتی جایی مثل بیستون فرسایش یافتگی سطح به علت شرایط آب و هوایی خاص مناطق شمالی ایران است.

حین روبکوبی در این نوار سنگی کمتر با حباب های داخلی سنگ مواجه می شوید. به علت همین فرسایش بسیاری از عوارض معمول روی سنگ های آهکی ریزتر شده یا از بین رفته اند.

حدود یک سال و نیم پیش و در بهار سال ۹۴ مجید ربیعی پور از دوستان خوب من در کلاردشت از من برای باز کردن مسیر برای گرمای داشت مربی نامی در گذشته کشور «محسن نوری» دعوت کرد تا به کلاردشت و رودبارک بروم. من به همراه دوست خوبم مهدی شاهی از مربیان جوان سنگنوردی وارد منطقه شدیم. سوات نوار سنگی چند صد متری است که در امتداد راه اصلی رودبارک و در حاشیه سمت چپ در حین حرکت رو به قرارگاه قد بر فراشته است، ارتفاع این نوار آهکی بسیار سخت با سطحی فرسایش یافته حدود حداکثر ۳۰ متر و ارتفاع آن از سطح دریا حدود ۱۵۰۰ متر است. در آن برنامه پس از شناسایی یک مسیر به نام محسن باز کردیم. در حین شناسایی با تعدادی مسیر که در گذشته باز شده بود هم آشنا شدیم، اما حاضر به باز کردن مسیرهای بیشتر نشدیم و آنرا موکول به حضور و استفاده سنگنوردان از مسیرهای موجود نمودیم. هفته آخر آبان ماه ۹۵ پس از گذشت یک سال و نیم و با شنیدن گزارش صعودهای متعدد روی مسیرهای قبلی باز به این منطقه رفتیم تا چند مسیر جدید باز و صعود کنیم

وجود یک منطقه سنگنوردی در دسترس در جایی مثل کلاردشت از چند نظر حائز اهمیت می باشد:

۱- سنگنوردان محلی کلاردشت و سایر سنگنوردان غرب و مرکز مازندران امکان دسترسی، تمرین و استفاده دارند.

۲- به علت وجود فضاهای اقامتی مناسب و طبیعت بکر معمولاً کلاسهای مربیگری متفاوتی در کلاردشت برگزار می شود؛ چه بهتر که مسیرهایی استاندارد برای بخش آموزش و آزمون این کلاسها موجود باشد.

۳- سنگنوردان مسافر از سایر نقاط کشور می توانند در چشم اندازی بکر از علم کوه و رودبارک و در آب و هوای کم نظیر کلاردشت به تمرین و سنگنوردی بپردازند.



منظره منطقه تخت سلیمان و علم کوه بر فراز رودبارک از پای دیواره سوات



بهار و تابستان سرسبز منطقه سنگنوردی سوات در رودبارک



مولف در حال صعود سرطنا ب مسیر «صبر ایوب» در صبح یک روز سرد و مرطوب پاییزی

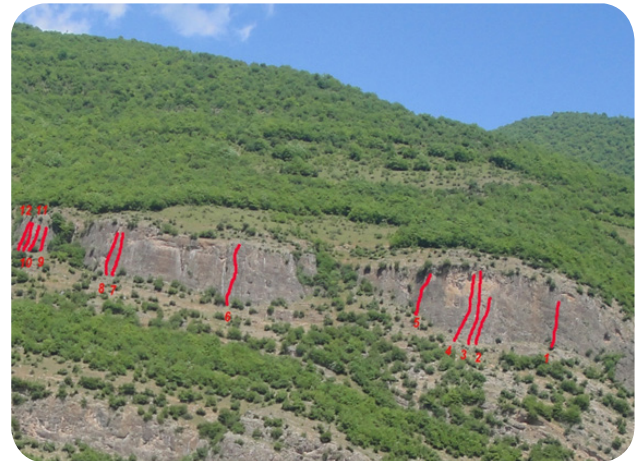
۱۲- مسیر آموزشی

در تمامی منطقه آنتن دهی موبایل برای تماس و پیامک وجود دارد، در این ارتفاع آب جاری وجود ندارد و صعود کنندگان باید آب از کنار مسیر رودبارک تهیه کنند. از محل پارک خوردرو حدود ۱۵ دقیقه پیاده روی از میان درختان و با یک شیب ملایم تا محل نوار سنگی لازم است. همچنین علاوه بر امکان کمپ پای مسیرها مسافرین می توانند از اماکن اجاره ای یا فضای قرارگاه رودبارک نیز استفاده نمایند. به علت آفتابگیر بودن دیواره در هوای صاف. بدون ابر حتما باید پوست خود را از آفتاب سوختگی محافظت بفرمایید.

با تشکر از مجید ربیعی پور برای در اختیار گذاشتن اطلاعات و تنظیم تصاویر

یادمان نرود که :

سنگنوردی با سفر و تجربه مناطق و مسیرهای نو عجین است



مسیرها :

۱- مسیر علاج مصنوعی +A۲، ۲۱ متر، ۶ بولت HSA و کارگاه زنجیر دو حلقه HST۳

۲- مسیر ناتمام درجه ۵,۱۰a طول ۲۵ متر گشایش : سال ۸۵ فک میکنم و توسط علی علی اسلام (احتمالا)

۳- مسیر «دماغه» ۵,۱۰b طول ۳۷ متر دوطول ۲۵ و ۱۲ متر طول اول توسط علی علی اسلام سال ۸۵ (احتمالا) و طول دوم سال ۹۰ توسط محسن نوری و کامران اندامی

۴- مسیر «در مسیر باد» پرویز حبیبی درجه رو هنوز بهم نگفت دقیق اما گفت طول اول ۵,۱۰bc و طول دوم ۵,۱۱ab احتمالا. پاییز ۹۵

۵- مسیر محسن (کوهنوردی فقید محسن نوری) گشایش: شهرام عباس نژاد، مهدی شاهی، مجید ربیع پور. درجه ۵,۱۱a طول ۲۲ متر دارای ۹ عدد بولت HSA و کارگاه زنجیر دو حلقه با بولت HST می باشد. بهار ۹۴

۶- مسیر برج : محسن نوری، کامران اندامی درجه سختی ۵,۱۰a طول ۳۷ متر طول اول ۲۴ متر و طول دوم ۱۳ متر دارای ۲۰ عدد بولت و کارگاه بولت و دو عدد کارابین فولادی بوده. گشایش : سال ۹۰.

۷- مسیر عامر (عامر ازوجی) : جمال کبیر رضایی، مهسا وهاب نژاد. درجه سختی : ۵,۱۱c طول ۲۵ متر دارای ۱۴ عدد بولت HSA و کارگاه زنجیر دو حلقه با بولت HST۳ میباشد. پاییز ۹۵

۸- مسیر صبر ابوب : شهرام عباس نژاد، سمیه قاسمی درجه سختی ۵,۱۰d دارای ۱۳ عدد بولت HSA و کارگاه زنجیر دو حلقه با بولت HST۳ میباشد پاییز ۹۵

۹- مسیر مهاجر : بهمن تقوی، هادی تقوی، کبارش کاظمی درجه سختی ۵,۱۰a طول ۲۰ متر دارای ۱۲ عدد بولت و کارگاه زنجیر میباشد.

۱۰- مسیر مهدی (کوهنورد فقید مهدی عمیدی) : بهمن تقوی، هادی تقوی، کبارش کاظمی درجه سختی ۵,۱۰b طول ۱۹ متر دارای ۹ عدد بولت و کارگاه زنجیر میباشد.

۱۱- مسیر آموزشی (شکاف) : کوهنورد فقید محسن نوری درجه سختی ۵,۱۰b طول ۱۵ متر دارای ۸ عدد بولت و کارگاه زنجیر.

راهنمایان کوهستان

امین معین

در ۱۵ اکتبر سال ۱۹۶۵ اولین اتحادیه بین المللی راهنمایان کوهستان توسط راهنمایان کشورهای سوئیس، فرانسه، اتریش و ایتالیا تشکیل شد. هسته اولیه این تشکیلات عبارت بودند از:

- Dr. Toni Gobbi President of the Italian Guides
- Pierre Perret President of the French Guides
- Camille Tournier President of the Guides of Chamonix
- Felix Julen President of the Guides of Valais
- Hias Noichl President of the Austrian Guides



این اتحادیه اختصاراً IFMGA نام گرفت که مخفف عبارت International Federation of Mountain Guide Association و به معنای اتحادیه بین المللی راهنمایان کوهستان است که همچنین با نام های آلمانی: IVBV و فرانسه: UIAGM نیز شناخته می شود.

این اتحادیه که متولی رسمی و قانونی راهنمایان کوهستان در سراسر دنیاست اهدافی را دنبال می کند که مهمترین آنها عبارتند از:

- تعیین قوانین و مقررات راهنمایان کوهستان در ابعاد جهانی
- نظارت
- سازماندهی و آموزش راهنمایان کوهستان



پس از IFMGA سازمان بین المللی دیگری وجود دارد که راهنمایان کوهستان را در سطح فنی پایین تری مدیریت می کند. این سازمان به اختصار UIMLA نامیده می شود که مخفف عنوان UNION OF INTERNATIONAL MOUNTAIN LEADER ASSOCIATIONS است. که

می توانیم به شکل غیر رسمی آن را اتحادیه بین المللی مربی راهنمایان کوهستان بنامیم. بنا به تعریف و استاندارد های این اتحادیه، یک مربی راهنمایان بین المللی کوهستان کسی است برای سرپرستی، هدایت و آموزش اعضای گروه و مشتریان در تمام مناطق کوهستانی و تمام فصول، مورد تایید می باشد. این مناطق کوهستانی شامل

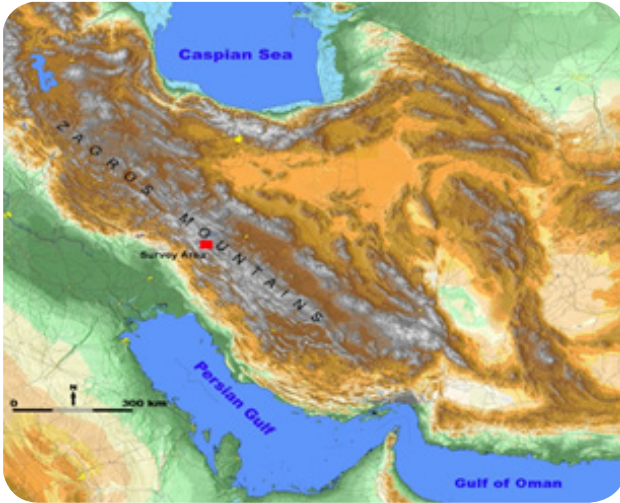
تاریخچه شکل گیری اولین راهنمایان کوهستان به اوایل قرن ۹۱ میلادی باز می گردد. زمانی که کوهستان های آلپ به محلی جذاب برای کوهنوردان و عموم مردم تبدیل شدند و این خیل بازدید کننده، نیازمند افراد محلی بودند که نقش (بلد راه) را بازی کنند و مسافران را به مقصد خود برسانند. بدین شکل در کشورهایی از قبیل سوئیس، فرانسه، اتریش و ایتالیا که قسمت عمده آلپ در آنها قرار دارد، تشکل های محلی با عنوان راهنمایان کوهستان تشکیل گردید. در ابتدا بسیاری از این راهنمایان تنها به عنوان بلد راه و حتی راهنمای شکار برای شکارچیان فعالیت می کردند ولی بعدها و با تشکیل و ساماندهی تشکل های محلی، فعالیت راهنمایان محلی سمت و سوی به سمت کوهنوردی حرفه ای به خود گرفت.



تصویر راهنمای کوهستان زن
مربوط به اوایل قرن ۹۱



راهنمایان محلی آلپ
قرن نوزدهم میلادی



شرایط کشور ایران در عرصه توریسم کوهستان

تعداد کل قله های بالای ۴۰۰۰ متر در رشته کوه آلپ به سختی از ۰۸ قله تجاوز می کند. این در حالی است که در کشور ما با وجود مناطق گسترده پست و بیابانی، تعداد قله های بالای ۴۰۰۰ متر به بیش از ۰۰۲ قله می رسد که شامل بلندترین قله خاورمیانه و یکی از بلندترین آتشفشان های دنیا یعنی قله ی دماوند است! با همین نسبت ساده می توان به قابلیت های سرزمین ایران برای جذب گردشگر در عرصه کوهستان پی برد. بسیاری از کوهستان ها و قله های ایران برای مسافرین خارجی ناشناخته و بکر هستند و می توانند به شکل کنترل شده به جذب میلیون ها توریست به کشور گردند.

در این بین با تمام تلاش هایی که از سوی فدراسیون کوهنوردی و سازمان میراث فرهنگی و گردشگری کشور برای ساماندهی توریسم کوهستان انجام شده است، می توان گفت مهمترین نیامندی های کنونی در این زمینه عبارتند از:

- راهنمایان کوهستان مجرب

راهنمای کوهستان به کسی گفته می شود که دوره های مرتبط با طبیعت گردی و کوهنوردی را گذرانده و به زبان تخصصی تور مربوطه آشنایی داشته باشد. هم اکنون در کشورهای پیشرو در صنعت گردشگری، قوانین بسیار سختگیرانه در مورد نظارت بر فعالیت های راهنمایان کوهستان وجود دارد که حتی می تواند به جریمه نقدی و زندان برای افراد فاقد مدارک لازم ختم گردد!

- زیرساخت های اقامتی - حمل و نقل

با توجه با افزایش تعداد توریست های کوهنورد و اسکی باز ورودی به کشور، وجود حداقل استانداردهای اقامتی در مجموعه های کوهنوردی خصوصاً در فصول سرد سال احساس می شود.

- امداد و نجات کوهستان

فعالیت های توریستی out door یا فضای باز به همان نسبت که هیجان انگیز و جذاب هستند می توانند بستری برای حوادث گوناگون باشند. وجود نیروهای امداد متخصص و مجهز یکی از ملزومات توریسم کوهستان در کشور است.

پهنه های برفی بغیر از مناطق یخچالی یا مناطقی است که برای عبور از آنها به تکنیک های صعود با استفاده از طناب (کوهنوردی فنی) نیاز است. همچنین هیچ گونه فعالیت شامل اسکی در حیطه کاری مربی راهنمایان کوهستان، قرار نمیگیرد. ولی عبور از مسیرهای برفی با استفاده از راکت برف مجاز است.



نمایی از شامونی و کوه مون بلان

وضعیت کنونی توریسم کوهستان در دنیا:

امروزه بسیاری از کشورهای پیشرفته و درحال پیشرفت دنیا از قابلیت کوهستان ها به عنوان موقعیتی برای جذب توریست استفاده می کنند. از این دست می توان به کشور نپال با تعداد حدود ۱ میلیون توریست خارجی در سال ۲۰۱۶ اشاره نمود همچنین در سال ۲۰۱۶ صنعت توریسم با ایجاد ۴۲۷۰۰۰ شغل در حدود ۳ درصد از کل اشتغال نپال را به خود اختصاص داده



است که تخمین زده می شود این عدد در سال ۲۰۲۷ به ۱۳۲۵۰۰۰ برسد. از نمونه های دیگر می توان به شهر معروف "شامونی" در آلپ فرانسه و در دامنه کوه مون بلان، بلندترین قله آلپ اشاره نمود که با دارا بودن تنها ۱۰ هزار نفر سکنه، پذیرای ۵ میلیون توریست در سال است! یا دهکده "زرمات" در کوهپایه های آلپ سوییس و کوه معروف ماترهورن که با ۶ هزار نفر سکنه، پذیرای ۳ الی ۴ میلیون نفر توریست در سال می باشد.

اهمیت فعالیت های توریسم کوهستان تا آنجاست که در سال جاری میلادی، دهمین همایش بین المللی توریسم کوهستان در کشور Andorra برگزار خواهد شد.

مادر الهه بر فها بر فراز خورشید

حسن نجاریان

مطمئناً برای پیدا کردن جایی که همیشه پیدایش کرد، اول باید گم شد! اگر غیر این بود همه پیدایش میکردند.

گور وینسکی

زمان می خواهد و گذر ایام و صد البته عمر تا به شادی صعود نشستن، یا در سوک دوست غم را تکراری به سال و ماه نمودن. تجربه نو را مزیدن و در مقابل کوه به سجده ایستادن. خاصه ورزشی به سختی و ابعاد وسیعی چون کوه، تا آرزوی چندین ساله ثمر دهد.

اعضای تیم اورست ۷۷ را به جرات می توان قدرت وقت کوهنوردی آن سال ها از ایران دانست، هر یک با سابقه ی درخشان بروی قله و دیواره های ایران در تمامی فصول، با سپری نمودن اردوهای سخت و طاقت فرسا راهی سفری پر مخاطره برای دست یازیدن بر کاکل بام جهان ساقارماتا یا همان اورست شوند.



ما و کاتماندو

بیش از ده روز است، وطن را ترک، به کاتماندو رسیده ایم. شهر و دیاری که آرزوی کوهیان و گردشگران زیادی ست. شادی و هیجان روزهای نخست بزودی جای خود را به روزهای تلخ و نگران کننده ی داد. علیرغم زیبایی های ناب نیپال و دیدنی های منحصر بفرد که برای هر تازه وارد تازگی دارد. برای ما مسافران قله و تلاشگران سالهای سال جذابیت زیادی نداشت. حال دلمان خوب نبود، چون میدانستیم حال دل سرپرست در وطن نکو نیست. نگرانیم. نگران بی پولی او در کنار غرور قابل ستایشش. دچار نکنم شدیم. نکنند. نکنند. نکنند پول جور نشه. نکنه این همه زحمت بی نتیجه بماند.

کوچه بازار خاک و خُل گرفته ی شهر کاتماندو با عکس های قله بلند عجیب شده، یه جورایی میشه درک کرد انرژی مثبتی از این قله بلند می گیرند. این را می شود از هیجان شریاهای در تب و تاب صعود، یا نقاشان زبر دست خلاق که تو را با خود به سفر به سرزمین رویا می برد. اینان این مردم ساده، پاک و کم توقع درگیر باور و اعتقادات متنوع هستند که در کمال صلح با همدیگر زیست می کنند. صبح ها بوی متنوع عود سرمست می کند، باور اعتقادی این است بوی عود هرچه تندتر باشد، چشم بد بهتر دور می شود و دخل روز پُر پیمانانه تر.

ما باید بتوانیم

هر چه هست و می خواهد باشد. ورزش صبح وادار به بالا بردن انرژی مثبت می کند. که شک نداریم به سرپرست راهگشا انتقال خواهد یافت. حالا در کمان از داستان های سخت تحقق فکر رسیدن به دروازه هیمالیا کامل تر می شود. و این سرپا نگهمان می دارد و باعث حس انرژی را بالا نگه بداریم. به اقتضای پول مانده در جیب کسری خریدها انجام می شود و حسرت خرید لوازم آنچنانی همچنان در دل باقی است.

وقتی به یکایک نفرات فکر می کنم، فقط زلالی می بینم و هدفی مشترک، که چیزی جز ورود به دروازه هیمالیا نیست. دقایق نفس گیر انتظار در غربت با آمدن سرپرست به پایان رسید.

آمد. اما خسته. خسته ی بی مهری ایام. آمد با کوله باری مملو از بدهی، قرض و قوله، چک امانی... اما روحیه بالا بقول مش رسول فقط منتظر انداخت کوله بردوش هستیم تا اندوه و کاستی پشت سر را به رود و چشمه سپاریم و دل بکوه.

چه شوری. چه هفت سینی. همه چیز به بزرگی آرزوهای ایرانیان در غربت و انتظار خریداری شد.. که همت زنده یاد داود خادم ستودنی ست. همیشه می گفت « آقا جون موز ارزونه کمی بیشتر بخر بریز بیرون...» یاد خنده هایش در دل زنده و روحش شاد. سفره هفت سین سال نو پهن دل سپردیم به رایحه ی خوش سنجد، سماق، سیر. بوی عود، کشاندمان به خاطرات



کهن سرزمین ناب.

سال ۷۷ نو شد. حرفها لیدر محکم و با اصالت یک ایرانی بیان شد.

حس رفتن. عشق پرواز

پرواز همیشه پُر خاطره است. خاصه دنیایی که بارها از آن شنیده ای، ترمینال کوچک و بی سر و ته کاتماندو، با مینی بوس های هوایی که اوراز بزرگ همیشه به ترس از آن یاد می کرد. یادش سبز. ابو طیاره هایی که بسادگی یک بادبادک به هوا راهی می شد توکل به لطف کایینات به مقصد برسد یا نه. باند رو به آسمان لوکالا قشنگ ست. اما فرود روی باند پُر شیب و

باورمان شد. اینجا میعادگاه عشق است و جایگاه مجنون. مراسم محلی بوجا آماده رزمیمان می کند. در گذر از هفت خوان افسانه‌ی خومبوی خشن و افسانه‌ی که هم‌اورد می طلبد در کنار اراده آهنین، به دفعات این راه پر



چالش را بالا پایین می روییم و هر روز دلهره بر جانمان چیره. ستیز با قله بلند و مرز مرگ یعنی، گزند طوفان را مزیدن. غم بی چادری را کشیدن. باد های جهنمی چت استریم و خشمش را تجربه کردن. از فرط سرما تا صبح لرزیدن. بعد هر شکست لجاجانه، کار را از نو آغاز کردن. براستی ما بدنبال چه چیز هستیم. که این همه کمک حال هم هستیم. دلسوز. غم خوار. حتی جان شیرین لایق هم. سرپرست شب ها بی خواب در تب و تاب و نفر دوش غمخوار و پدر گروه هی باید حرص خورد و سبیل به دندان گیرد. تا نمیدانم شاید شادی صعود.

لحظه طلایی در آغوش خور

کمپ چهار ۷۹۸۰ متر. بلند گردنه‌ی جهان. مامن بادهای دهشتناک. شب های سرد بی پایان. هر چه دارید به تن دارید. هر چه دعا و عشق توشه راه سرد و یخ زده. اکسیژن کمک تنفس راه به نظر بی انتها. البسه ارتفاع فضا نوردی کوچکت ساخته و... سرما. یخ را ز مکت و سخت ساخته.

پرچم داران در راه عمو رسول نقوی، حمید رضا اولنج، جلال چشمه قصابانی، زنده یاد محمد اوراز، محمد حسن نجاریان در دل شب قیر گون دل به راه بی ریسمان بدنبال شریای متین و با وقار. نگاه صنم. خنده اش. مهرش هنوز با من. عاشقان زیادی در حال تلاش صعود. بالکونی ترانس عشق جهان. مرز چین و نپال. گردنه‌ی زمین و آسمان. صبح صادق در حال قسمت کردن نور. سرد و خسته ایم. اما گل سر آفتاب هر چه باشد گرمایش جس کردنی و ستودنی. اینجا قله جنوبی اورست ۸۷۴۳ متر. یک قدمی انتهای سختی. شورش و خشم در ابر پر هیبت پیدا. ظهر نشده. تنها یکصد متر تا نیل به آرزو. شریاها پیشتاز. ابرها در خشم به تاخت از دره پر هیبت خومبو به بالا. باد غوغا کنان. طوفان در راه. باید برگشت. در خود فرو می روییم. جلال عزیزم، نگران. حمید دلشوره امانش بریده. خوب می دانیم رفتن یعنی شکست را آغوش کشیدن. سرپرست تمام کننده. برگردید. من سلامت شما را می خواهم. حتی بی قله. زانوان سست و بی اراده. سرما بر دل و جان چیره. عرق شرم بر پیشانی. یک کلامش آتش زنده دل و جان. «اگر راه نمیده برگردید پایین حال دل ما را بپرسید» کاش اینجا بود تا بوسه بارانش کنم. نه. نه حاجی ما مردان نیمه راه نیستیم. عهد در طوفان علم برفراز دماوند در کنار چشمه جوشان تفتان بسته شده. دل نگران عصر هنگام کمپ چهار. چرا کسی نیست؟ همه رفته اند. چونان روستا و قبیله‌ی تاراج رفته.

بجز دو نفر خارجی که در راه برگشت پرت شدند و جلال و اوراز مدد رسانشان بود کسی نیست. تازه آنها هم در تدارک فرار. این قانون کوه های بلند است. لر و ترک ناشناس. فکرمان مخشوش. یعنی تلاش تمام؟ آیا باید برگردیم؟ رویمان چون چهره بدکاران سیه! شنیده و گویند کار کس نکردی ست، تلاش دوباره!؟

خاکیش جان به لب می کند و ترس دارد. از یک طرف دره‌ی عمیق با رودی پر خروش و در مقابل دپواری سنگی. این کوچک شهر کوهستانی با پرچم های رنگارنگ با نوشته امانی، دلی پر خاطره تزیین شده که قصه دارد در دل از صعود و غرور تا شکست و مرگ عاشقانه..

لولا دروازه هیمالیاست، گردون دعا را بچرخان و بسپار به طبیعت هر آنچه کاهلی و سستی ست، پس آنگاه تو را می لغزاند به دره پاکدینگ با مناظر افسانه‌ی باربران پر تلاش و جسور در جستجوی لقمه‌ی نان در غم نان. مجبورند بارهای فوق سنگین و حجیمی بر گرده کشند، که از تصور آدمی بدور است. چاشت و خوابشان زیر سنگ های مرطوب و سرد. بالا پوششان نازک و سرد. پاپوششان دمپایی لای انگشتی اما عزمشان رساندن بار به مقصد و به تاخت دنبال باری دیگر. ورنه با اتمام فصل صعود باید تا سال دگر دل به غم نان بسپارند.

پارک ملی ساقارماتا، در پایین دست جنگلی ست و پر غوغا. کلبه هایی با بوی خوش هیمه کوهی. پل های معلق سیم بکسلی با تخته پاره های جنگلی که حکم پلی محکم را بازی می کند. اگر نشکند. راهی ست نا امن برای عبور یک ها این نازنین گاوهای بارکش. تا در رسی به نامچه بازار پر خاطره، یادم هست آن برف سنگین چندین روز ما را در این محل زمین گیر کرد و این باعث شد همه جای این شهرک زیبا را سرک بکشیم، از بازار سید اسماعیلش گرفته تا مغازه های لوازم کوه و نقاشی با این حال و هوا بیشتر از همه برای ما دیدن لوازم کوهنوردی دست دوم تیم ها جذاب بود. لوازمی که پس از صعود و به منظور رهایی از پرداخت اضافه بار یا بی پولی می فروختند. میخ های کهنه. کفش های قدیمی. کلنگ های در تاریخ ماندگار. موزه کهن ما را با هیولاری و تنسینگ همسفر عبور ناب عشق کرد. روزها از پس روز دل و جان ما را با شب افسانه‌ی کنار معبد دینگبوچه عجب ساخت اینجا پانورامایی بزرگ چشم نواز شماس از امادابلام تا سلطان کوه ها اورست که به فرزندان فخر فروشی می کند. معبد آرامش گاهی ست دل به تاریخ کهن سپرده با راهبانی که ماهی و چند روزی مسافرنده و باز سفر به قلب عرفان. صدای تپل و شیپور معبد با آیین خرافه هم نواست....

مسافران آیلندیک

منزل گاه بعدی تیم دو دسته می شود، یکی راهی برقراری کمپ اصلی و دیگری صعود قله آیلندیک، روستای چگونگ پر خاطره است و عکس با تابلو جزی کاکوشگا و تلاشش روی دیواره لوتسه ستودنی.

کمپ آیلندیک، ساکنانی دارد خونگرم و دست آموز، کبک های خرامان در کنار دریاچه‌ی تسلیم به یخ و حصرت آرزوی آب شدن. قله راه صعود بر ما بست. زنده یاد داود خادم بد حال می شود. منصرف از صعود، راه بر کشیدیم سمت کمپ اصلی اورست. راهی از کنار یخچال خومبو. راهی بیاد ماندنی و پر طراوت با قله و دیوارهای مهیب.

پس از دو شب مانی از گراکشب با سلام به جان باختگان این راه رسیدن به نخستین آرزو را شادی می کنیم. همه هستند. سردار. شریا. گروه آشپز، کنار برج یادبود سنگی، ساخته شده توسط شریاها به منظور برفراشته شدن پرچم ایران، نپال و بودا. چشم در چشم خانه به جستجوی راز رمز آلود عاشقی. نگاه ها در هم آمیخته. چه باید کرد؟ چه باید خواند؟ سکوت سنگین و باد به نجا. تیمی با پشتوانه سالها تلاش بزرگان این رشته. سرپرست، سیه چرده، محکم و استوار لب گشود، به عشق به شور. ای ایران ای مرز پر گهر... نغمه در اشک، شادی در شور گم شد. هیاهو در باد در قله پر عشق موج شادمانی بر چهره نشانند.

محمد اوراز: محمد جان تو برو من میام. نگاهی از روی مهر می کند، سرتا پای مرا وارسی کرده «یاخشقی! هارا گدیم! سن سیز، گتمرم» عاشقتم یار.

براه می زنیم. شبی تند یخ زده رو به پایین. مهم نیست هر چه می خواهد باشد. زین اسبی. گویی آسمان در جشن پیروزی شریک، صاف. بی صدا. قلبمان در رُپ رُپ. دیروز اینجا غوغا بود. طوفان بنیان کن. کنار زین اسبی به حمایت کلنگ می نشینم دوربین بتای فیلم DV خور روشن. با اشاره دست به محمد اعلام حرکت می کنم.

مغرو و استوار به سمت من، سر را جلو لنز میاورد. «قدمگاه هیلاری هستیم، هیلاری». رد می شود. اشک توی چشمم حلقه می زند. عذاب می کشم از دست ماسک بد قلق، باتری ها در بدن عرصه را تنگ کرده. نگران باتری داخل شلوار محمد هستم. دوست دارم زود بالا بروم و لحظه آخر را ثبت کنم. حرکت حمید و دیگران را بالای گردنه هیلاری ضبط می کنم. دوربین از کار می افتد. فیلم درون دوربین یخ زده، پاره می شود. آه از نهادم بلند می شود. افکارم پرواز می کند به گاشربروم دو پاکستان که فقط توانستم یک شات روی قله فیلم بگیرم؟

می نشینم، لای لباس یکسره دوربین را از گردن جدا ساخته با مشقت کاست سونی DV را بیرون آورده جایی امن می گذارم. فیلم بریده. آرام درون قاب می گذارم. قطعات خورد شده فیلم را از روی هد پاک می کنم. فیلم جدید را قرار می دهم.

خدا خدا می کنم کار کند. دکمه پاور را فشار میدهم. تصویر بالا میاد. دادی بلند می زنم. شریا که وسط گام های هیلاری قرار دارد. نگران می شود. با اشاره دست اعلام سلامت می کنم. به او می رسم. او را کنار زده، فکر کرده ارتفاع زده شده ام. مرا به آرامش دعوت می کند. متوجه اش می کنم قصد فیلم برداری دارم.

از بُرش کرامپون ذرات زیبایی برف معلق است. نزدیک قله دوربین را به زمین پُر شیب چسبانده عاشقان سرزمین ایران پر طنین و عاشق بالا می آیند. چند قدم مانده. از محمد و بچه ها خواهش می کنم جلو برم و آخرین تلاششان را ضبط کنم. کنار قله زانو میزنم. باید زانو زد، مقابل این عظمت لایتناهی.

تبر یخ در حمایتم. آهنین و با صلابت بالا می آیند. نمیدانم گریه کنم، یا تصویر برداری. انگار پرواز می کنند. یک ایران یک عالمه آرزو. ساعت حوالی نه روز ۳۱ اردیبهشت ۷۷ قله اورست.

سر بالایی تمام شد. شادیم. دوربین کلوز آپ روی صورت محمد، بنام زحمتکشان ایران، زنده باد ایران، اولتج. السلام علی الحسین، و علی علی بن الحسین این اراده ملت ایران است که اینجا به نمایش در می آید... حسن. یک مشت خاک از ایران آورده ایم به یاد مادران ایران اینجا می ریزیم که جادودانه باد یاد و نامشان. یه عروسک هم به یاد فرزندان ایران اینجا آوردیم که فرزندان ایران یاد بگیرند تلاش و مردانگی را از فرزندان، یک ایران با ماست.

در حال فیلم برداری هستیم، شریا اشاره می کند. عقب نرو. پشتم تا فلات ثبت خالی است. عکس می گیرم. پانوراما، منشور، چهره بچه ها، شریا، نگران نگاتیو ۶۳ تایی هستم نکنه تمام بشه.

جاودانه باد یاد ایران و ایرانی. تقدیم به سرپرست سرفراز صعود های بزرگ و هموردان دلسوز و پاک که ما را پرچم دار خود دانستند.

اما ما راهمان دراز، پولمان سخت به چنگ آمده و سخت تلاش کرده ایم. درخواست ملتسمانه برای صعود مجدد از ۳۸۹۷ متر برای فردا. دل. چون سیر و سرکه. دست بر دعا. طرح این پیشنهادات برای خیلی از سرپرست ها چیزی شبیه تراوش حرف از مغز دیوانگان و شبیه خنده و شوخی ست!

اما بچه بخدا ما را اوهام و ارتفاع نگرفته. باورمان بدارید. ما عاشق ایران و شور رفتن در سر داریم. توان، هنوز مانده. به سرپرست فکر میکنم. باور بدار در این شرایط حساس و بحرانی حتی حاضر نیستیم، یک لحظه جای او باشیم. با آن دلهره، تصمیم سخت است.

خدای من صعود فردا را قبول می کند. آقاجانی خطاب به حمید «اگر کسی این آمادگی را دارد بسم اله و گرنه بماند در کمپ و فردا راهی پایین شود». دل تو دلمان نیست. البته اگر برف کوری مجال دهد. چشم مرا اذیت شده و از حدقه بیرون می زند. قطره می ریزم. زیاد هم می ریزم. حوالی ده شب آرام شد. اما متاسفانه عمو رسول درگیر چشم درد شدیدی شد. سخت بود بدون یار دیرین رفتن.

تلاش نهایی

صنم سردار پُر مهر شریاها کمی دیر بیدار می کند. نگران از دست دادن زمان هستیم. می خندد. همیشه میخندد. سرشار انرژی ست. بر شانه ما می زند. یادگار بودا را پر گردن واری می کند. چراغ های روشن، سینه شیب تند را می شکافد. بالکنی دور اما نزدیک. هر کس جلو می رود مورد اعتراض بقیه قرار می گیرد که، تند نروید! نمیدانم امروز ما را چه می شود. سرشار انرژی هستیم. سرعتمان عالی ست. بیسیم ارتباطی یخ زده. حمد نگران. امروز سرد تر است. صلات صبح بالای بالکنی، آسمان رنگ می بازد. قرمز رو به زرد. با شریا مشغول خرد کردن عصاره مالت هستیم.

دوربین کانن ae ۱ نگاتیو خور جلوی چشمم. دوربین الیمپوس ۲۰۰۰ اسلاید خور و دوربین بزرگ فیلمبرداری درون کوله. بدنبال خورشید می گردم. کجاست این دلبر بی ادعا. آسمان را می گردم. یکی به شام میزنند. «دنبال چه می گردی؟»

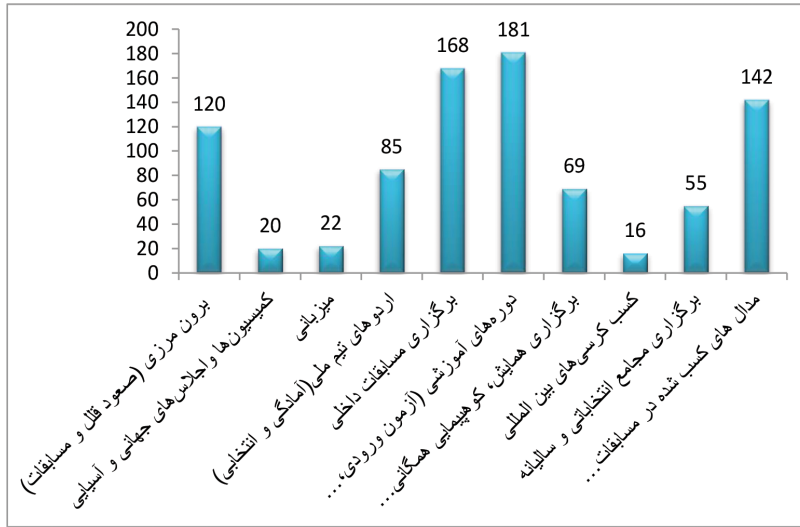
خورشید

«خورشید بالا نیست اون پایین کف دشت تبت در حال بالا آمدن است». اشک یخ زده جاری، این نازنین عالم تاب چو نان تخم مرغی بزرگ نارنجی رنگ بالا می آید.

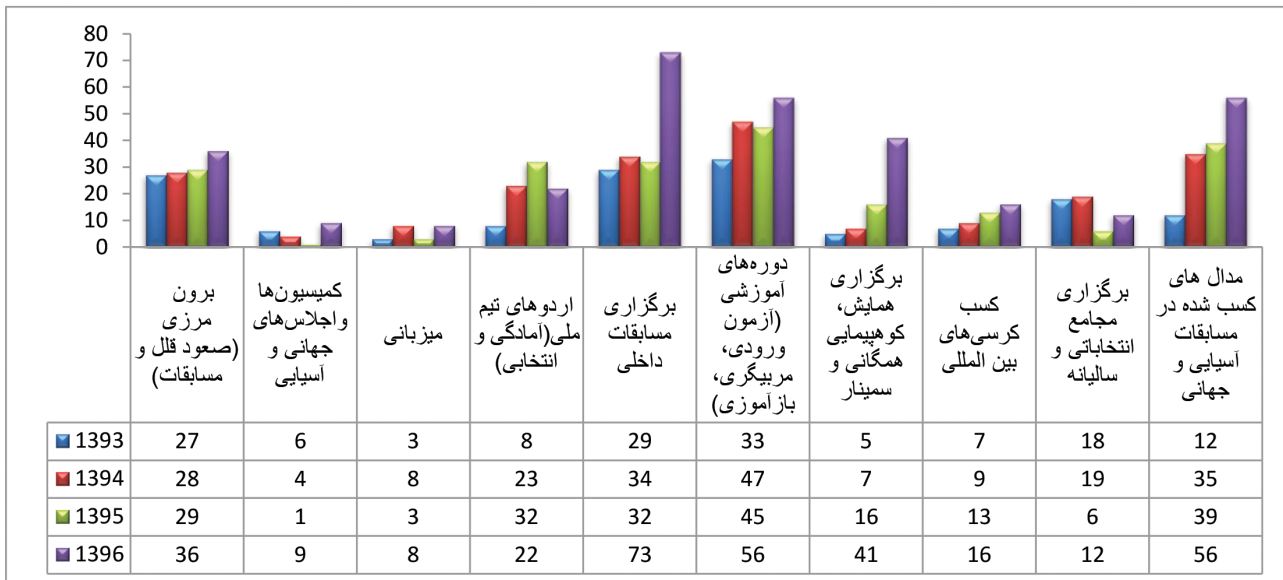
گرم شدیم. گرممان کرد. چو نان مادری به مهر. راه کوتاه و پر عشق. حمید پر طنین پشت بیسیم حمید: «حاجی، صبح زود راه افتادیم سرد بود بیسیم کار نکرد» «حاجی: حمید موقعیت؟» «حمید: حاجی قله جنوبی اورست» آن طرف غوغاست هق هق گریه از شادی از بدرقه. ساعت کمی مانده به هشت صبح. بنا به توصیه اساتید فیلم دوربین، اسلاید تعویض می شود. محمد کنار دستم، خیره به آسمان. تنها نیستیم. صدای بیسم خوش آیند. دوستان پایین دست نگران. سرمای صبح همه چیز را از کار انداخته، بسختی موفق به راه اندازی دوربین می شوم. همه شاد. سرپرست با چهار نفر صحبت می کند. با دقت و وسواس، انگار می خواهد معاینه کند. حمید، جلال، محمد، حسن. کاش عمو رسول نقوی بود، گر چه یک تن هستیم. دو شریاها جلوی تیم. چند امریکایی رفتند. فیلمی کوتاه از منطقه تبت ثبت می کنم. باتری های درون جلیقه را چک می کنم.

وای دَدَه حاجی از کمپ اصلی معلوم است از پشت عینک خیره به بالاست؟! «حسن، صادق معطل چی هستید، زود برید.» و من چشم چشم. خطاب به

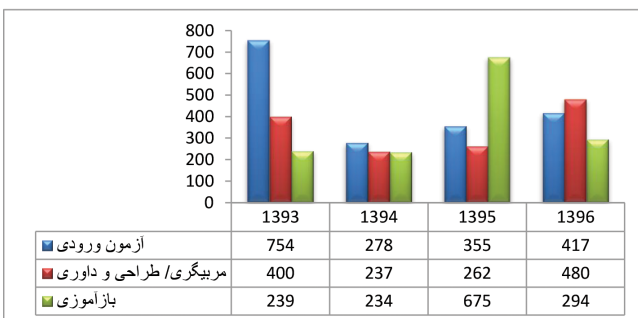
نمودار ۱- مهم‌ترین فعالیت‌های ۴ ساله بر حسب موضوع و تعداد برنامه



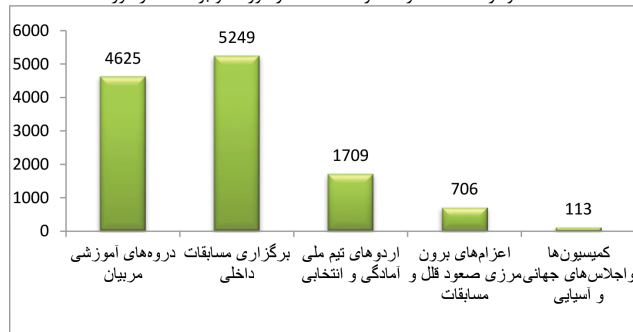
نمودار ۲- مقایسه میزان فعالیت‌ها در سال‌های ۱۳۹۳ تا ۱۳۹۶



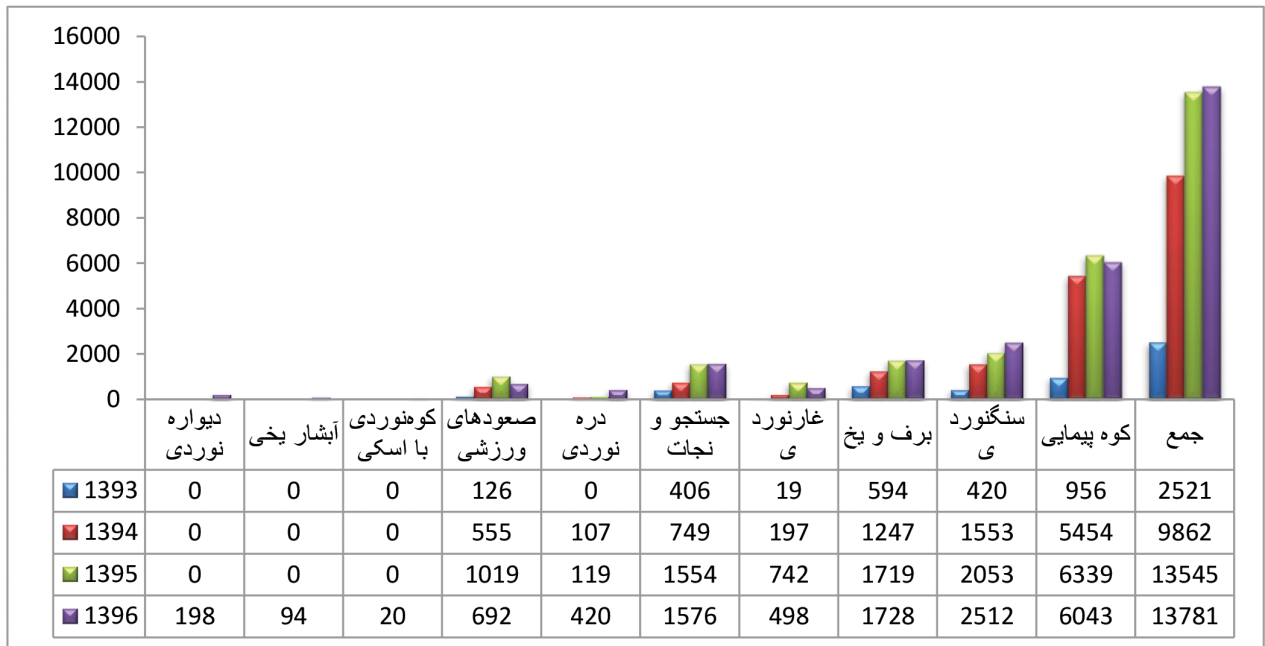
نمودار ۴- تعداد نفرات شرکت کننده در دوره‌های آموزشی مربیگری در دوره ۴ ساله



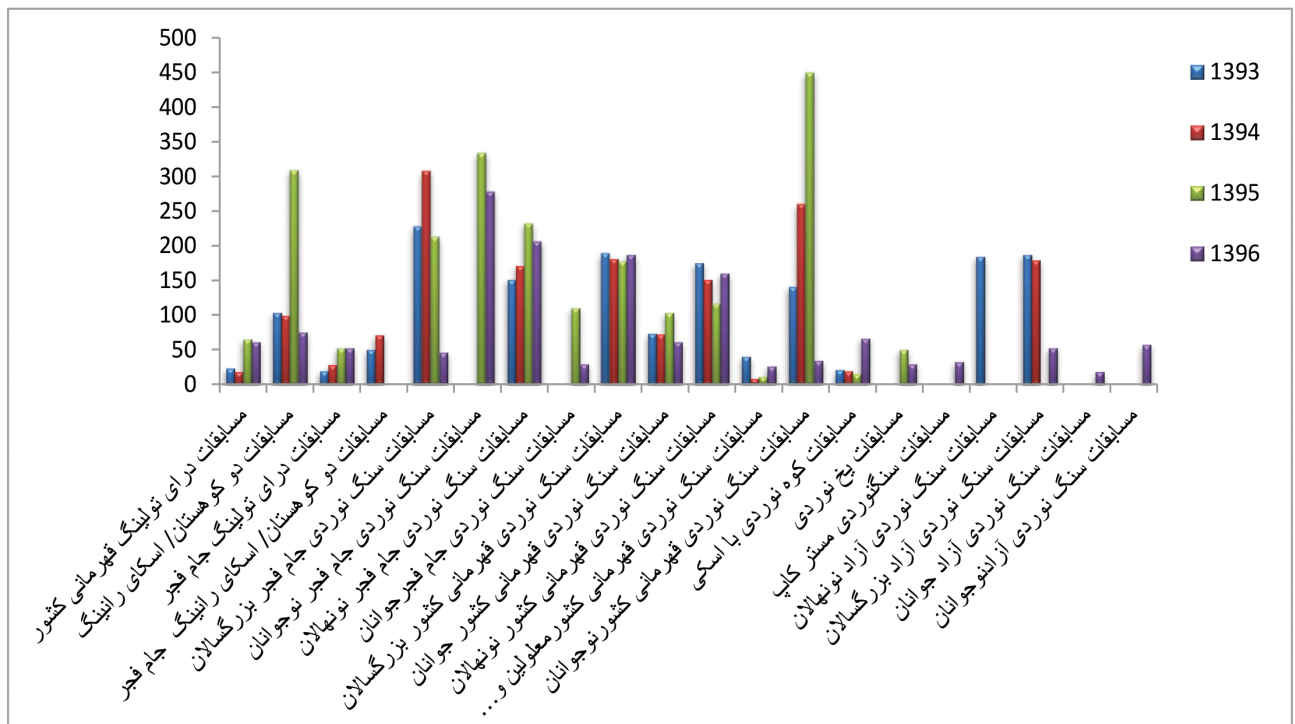
نمودار ۳- تعداد نفرات شرکت کننده در دوره‌ها و برنامه‌ها در دوره ۴ ساله



نمودار ۶- آموزش دیدگان دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های آموزشی در سطوح پایه طی سال‌های ۱۳۹۳ تا ۱۳۹۶



نمودار ۱۰- مسابقات برگزار شده بر حسب رشته و تعداد نفرات شرکت کننده ۱۳۹۳ تا ۱۳۹۶



استعدادیابی در «ورزش»

جعفر صباحی

که دارای توانایی های بالاتری هستند کارایی برنامه های تمرینی مربی را بالا می برند.

- به سبب شناسایی صحیح افراد، تعداد ورزشکاران و عملکرد مفید ورزش قهرمانی افزایش می یابد.

- افراد به سمت رشته هایی هدایت می شوند که از نظر جسمانی، فیزیولوژیکی، روانی برای آنها مناسب ترند.

- اعتماد به نفس ورزشکار را بالا می برد، چرا که اجراهای ورزشکار نخبه در مقایسه با ورزشکاران هم سن انتخاب نشده به طور قابل توجهی بالاتر است.

- فرصت ایجاد ارتباط با اساتید ورزش، که می توانند در زمینه های تمرین و ارزشیابی منظم ورزشکاران کمک کنند، افزایش می یابد.

- بسیاری از ورزشکاران جوان فرصت افزایش توانایی خود، رشد و رسیدن به سطح ورزشکاری خوب را به دلیل بی اطلاعی از ویژگیهای خاص خود از دست می دهند و به رشته ورزشی که می توانند در آن به شکوفایی برسند هدایت نمی شوند.

استعدادیابی ورزشی از این امر جلوگیری می کند و ورزشکاران جوان را به سمت رشته ورزشی مناسب هدایت می کند.

روشهای استعدادیابی :

مربیان باتجربه معمولاً معیارهای ذهنی خاصی برای شناخت استعدادها دارند. به نظر آنان ورزشکاری هانگ تر، وسیع تر یا قوی تر از بقیه است که دارای ویژگیهای (تواناییهای جسمانی، روانی، حرکتی) مناسب تری از دیگران باشد. عملکرد ورزشکار در مسابقات معمولاً فرصت ارزشیابی استعدادها را فراهم می کند.

مراحل سه گانه استعدادیابی با رعایت سن، هدف، تمرینهای رشد استعداد را در سه مرحله مقدماتی، مرحله دوم و مرحله نهایی پیشنهاد کرد. در این شیوه استعدادیابی، رده های سنی مختلف در هر یک از مراحل سه گانه توصیه می شود که بدون تردید از اهمیت زیادی برخوردار است.

استعدادیابی موضوعی است که در دنیای ورزش اهمیت ویژه ای دارد. شناسایی عوامل موفقیت راه را برای رسیدن به قله افتخار هموار می کند. این که مشخص شود چه ویژگیهایی ورزشکاران معمولی را از ورزشکاران نخبه متمایز می سازد کاری بس دشوار است که موضوع پرداختن به استعدادیابی را دشوار ساخته است. استعدادیابی ورزشی، از نظر دانشمندان علوم ورزشی، راهی منطقی، کوتاه و مقرون به صرفه برای حضور موفقیت آمیز ورزشکاران در صحنه های بین المللی است. این فرآیند نیازمند شناسایی و انتخاب افراد با استعدادی است که شرایط لازم جسمانی، مهارتی و رفتاری برای موفقیت در ورزش خاص را داشته باشند. تا آنجایی که به ورزشکاران نخبه مربوط می شود، کار و زمان مربی باید برای کسانی صرف شود که دارای تواناییهای با لقوه باشند. در غیر این صورت، استعداد، زمان و انرژی مربی تلف شده یا بهترین شکل آن این است که ورزشکار متوسطی بوجود خواهد آمد.

بنابراین هدف اصلی استعدادیابی، شناسایی و انتخاب ورزشکارانی است که بیشترین توانایی را برای رشته ورزشی خاص دارند.

آینده استعدادهای ورزشی:

شناسایی و رشد استعدادهای ورزشی به همان اندازه ای که چالش برانگیز است، آینده ای نامعلوم خواهد داشت. همزمان با افزایش فرصت مشارکت، دامنه استعداد در بین گروه های سنی مختلف گسترش می یابد اما به دلیل واماندگی و خستگی مفرط تعداد ورزشکاران نوجوان مستعد با خطر کاهش مواجه است. شیوه های رشد و بهبود استعداد بیشتر به جای اینکه گروهی باشد، جنبه انفرادی و اختصاصی دارند. در سطح پایه و عمومی روش اتکاء به افراد همه فن حریف ضروری است. اما چنین چیزی در مورد ورزشکاران زبده ورزش های غیر تیمی کارایی ندارد.

مزایای استعدادیابی:

- زمان مورد نیاز برای رسیدن به اوج عملکرد ورزشی به طور قابل توجهی کاهش می یابد.

- از صرف حجم بالایی از کار و انرژی مربی جلوگیری می کند، ورزشکارانی

مرحله استعدادیابی	سن	هدف	تمرین های پرورش استعداد
مقدماتی	۱۰-۳	شناسایی استعدادهای ورزشی	تمرین ها و فعالیت های ورزش عمومی در مدارس
دوم	۱۱-۱۶	گزینش افراد با استعداد و هدایت به طرف ورزش های مختلف	تمرین در تیم های آموزشگاهی و باشگاهی
نهایی	+۱۶	دستیابی به اوج عملکرد ورزشی	تمرین های پیشرفته تیم های ملی



مرحله مقدماتی در بیشتر رشته های ورزشی انجام می شود. این مرحله همراه با آزمایشهای پزشکی در مورد سلامتی و رشد عمومی جسمانی صورت می گیرد و به منظور شناسایی هر گونه اختلال بدنی از لحاظ علمی یا امراض احتمالی است.

مرحله دوم که بهترین مرحله انتخاب است برای نوجوانانی کاربرد دارد که تجربه تمرینات منسجم را داشته باشند. در این مرحله استعدادیابی، روانشناسان ورزشی نقش مهمی ایفا می کند.

مرحله نهایی استعدادیابی در مورد بازیکنان تیم ملی استفاده می شود از جمله عواملی که باید مورد ارزیابی قرار گیرد، سلامتی ورزشکار، سازگاریهای فیزیولوژیکی او نسبت به تمرین و مسابقه، توانایی او در مقابله با فشار و مهمتر از همه، قابلیت ورزشکار برای پیشرفت در آینده است.

ورزشهای ضربه ای)

- فعالیت های دارای ماهیت ارتباطی (تعاملی) یا اجتماعی (مثل ورزشهای تیمی)

بنابراین، اگرچه نقش حمایتی خانواده و دوستان در زندگی ورزشکاران نخبه مهم است ولی موضوع استعدادیابی پدیده ای علمی و تخصصی است که فقط باید بر اساس اصول علمی تعریف شده و با نظر و مشاور کارشناسان و متخصصین علمی صورت گیرد.

دورنمای استعداد:

هنگامی که یک استعداد واقعی را کشف می کنید، آنرا حمایت نمایید، به چالش وادارید، واز تجارب مربوط به آن لذت ببرید، اما در مورد آن دور



ماهی بزرگ در حوض بزرگ است!

اندیش باشید. چنین چیزی الزاما با سایر مهارتهای فردی مانند قوه تشخیص یا بلوغ همراه نیست. وراى این استعداد ورزشی زودگذر، با یک کودک عادى مواجه هستیم که به محبت، فرصت، توجه و نظمی که والدین و مربیان باید به تمامی کودکان اعم از با استعداد و بی استعداد ارزانی دارند محتاج است.

لازم به یادآوری است که در استعدادیابی ورزشی یا هرگونه استعدادیابی متخصصان در تلاشند تا زمینه های رشد و شکوفایی را بیابند ولی قطعا عوامل بسیاری در آینده ورزشی فرد تاثیر می گذارند که ممکن است تسهیل کننده یا محدود کننده دستیا بی او به اوج قهرمانی باشند.

منابع :

- دکتر سیروس چوبینه، الهه سجادی، لیلا انوشه، آزاده خانعلی، مقاله معیارهای استعدادیابی در ورزش ایران

- سعید کمالی، مقاله استعدادیابی ورزشی

- دکتر خسرو ابراهیم، محسن حلاجی، مبانی نظری و فرآیند استعدادیابی ورزشی، انتشارات بامداد، چاپ اول بهار ۱۳۸۶

- جیم براون، ترجمه سعید ارشم، الهام رادنی، استعدادیابی در ورزش (نحوه شناسایی و رشد ورزشکاران برجسته)، نشر علم و حرکت، چاپ اول ۱۳۸۵

- وب سایت www.attaabad.com

مقایسه استعداد کودک با سایر گروهها، دوستان و اعضای خانواده می تواند به یک ایده بزرگ نما درباره استعداد کودک منجر شود. استعداد باید با اجزا یا ویژگیهای گروههای بزرگ مقایسه شود و این کار باید از طریق ارزیابی عملکرد کودک توسط یکسری آزمون ها یا شاخص های استاندارد که قبلا در سطح ملی انجام شده اند صورت گیرد. مقایسه عملکرد کودک با داده های هنجاری یا داده های قبلی یک سازمان ورزشی مفید است. لذا والدین باید توجه داشته باشند که هیچگاه توان و استعداد کودک را با کودکان دیگر مقایسه نکنند و فقط عملکرد او را از طریق داده هایی که در سطح کشوری یا استانی و جهانی وجود دارد ارزیابی نمایند.

ضرورتی ندارد که کودک فقط در یک رشته ورزشی شرکت کند بلکه سعی کنید او را در چندین رشته ورزشی شرکت دهید. به استثنای بعضی از رشته ها (مثل ژیمناستیک) بهتر است برای کسب برتری در ورزش کودک در ابتدا در چند رشته ورزشی شرکت کند تا حفظ یک رشته، قبل از سنین نوجوانی والدین می توانند حداکثر فرصت ممکن را برای فرزندان خود به منظور موفقیت در ورزشهایی از طریق امکانات شرکت در فعالیت های ذیل فراهم کنند:

- فعالیت های دارای ماهیت هوازی یا استقامتی (مثل شنا، دویدن، دوچرخه سواری)

- فعالیت های دارای ماهیت حرکتی مهارتی یا هماهنگی (مثل ژیمناستیک،

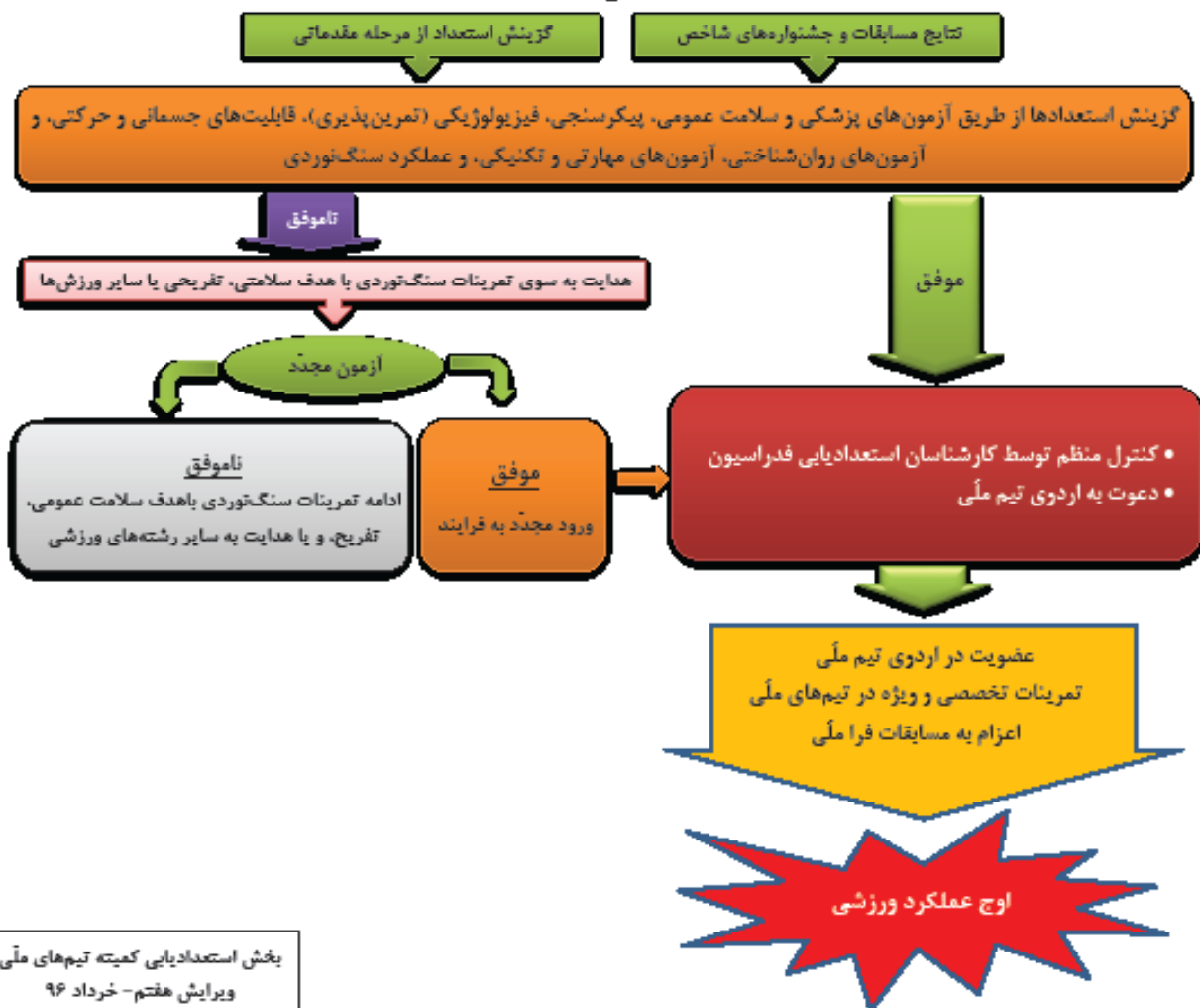


فرایند استعدادیابی در صعودهای ورزشی

(۱) مرحله مقدماتی در سطح استانها و باشگاهها:



(۲) مرحله نهایی در سطح فدراسیون:



لحظه ای از اورست

علیرضا بهپور

چهار الی ۵ دقیقه ای که هنوز نمیدانم چه صفتی برای آن براننده است: ویران کننده؟ لعنتی؟ به یاد ماندنی؟ متحول کننده؟ شگفت آور؟ ترسناک؟

هر چه ثانیه ها میگذشت شدت لرزه ها بیشتر میشد. بعد از چند ثانیه دیگر، قصد کردم از جا بلند شوم اما نتوانستم!!! انگار که روی تخته پاره ای در دریایی طوفانی ایستاده ام.

ناخود آگاه بلند فریاد زدم که زلزله است.. زلزله

صبح شنبه ۵ اردیبهشت بسیار آرام و کشدار شروع شد. هوا نیمه ابری با بارش ملایم. بعد از خوردن صبحانه کمی دیر مشغول مرتب کردن وسایل شدم. ساعت حدود یازده و نیم لاکپا به کمپ اصلی برگشت. از مسیر جدید خومبو تعریف میکرد که اگرچه حدود ۳ نردبان بلند چند تکه دارد ولی در کل تعداد آنها کمتر است و عبور راحت تر و امن تر. چند عکسی هم نشانم داد. هوا خوب نبوده و بارها را در کمپ ۱ گذاشته است. به ظاهر مسیر کمی شلوغ بوده و معطلی زیاد.



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

اتفاقی بسیار مهیب در راه بود.....

بعد از گذشت تقریباً دوسال، هنوز تصور این ثانیه ها و بیان و شرح آنها برایم بسیار مشکل است...

هوا نیمه ابری بود و میدان دید چندان زیاد نبود. هیچکدام از قله اطراف دیده نمیشد. ولی صدای شکستن و غرش ریزش یخها از همه طرف به

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

ساعت ۲۱ در چادر آشپزخانه نشسته بودم و مشغول به خرده کاری های معمول بودم. احساس کردم که زمین زیر پایم میلرزد. از همان لرزه های همیشگی ناشی از بهمن های اطراف و یا حرکت دائمی یخچال. بی اعتنا حرکتی نکردم.

این لحظات شروعی بود بر آن چهار دقیقه



بعد از چند قدم ایستادم و به عقب نگاه کردم پیش خودم فکر کردم که : دارم چه کار احمقا نه ای انجام میدم؟! از چی فرار میکنم و به کجا؟! با چه سرعتی و چقدر باید بدوم و بروم تا از این توده های عظیم برف در امان باشم ؟ توده هایی که حالا از هر طرف پیش می آمدند .

برایم مسجل بود که دیگر تمام است . اینجا نقطه پایانه . و پرونده زندگی همینجا بسته میشه !! پیش خودم گفتم که خوب علیرضا بهپور تمامه دیگه . زور بیخود زنن و تلاش بیهوده نکن . بزار آروم این اتفاق بیافته . به شدت خودم رو حقیر و کوچک میدیدم . فکر میکردم که این توده عظیم برف و یخ که به سمت من حرکت میکنه میلیونها قطعه کوچک و بزرگ از سنگ و یخ را در داخل خودش حمل میکنه که کوچکترینش برای از بین بردن انسان کافی است و حتما با چنان عظمتی و چنین ابعاد باور نکردنی ، بدنبال خود پوششی چندین متری یخ و سنگ بر روی زمین باقی خواهد گذاشت .

با آن چند قدمی که طی کرده بودم درون شیار کوچکی در سطح یخچال فرار گرفته بودم که لبه هایی حدود نیم متر از اطراف بلند تر داشت . تصمیم گرفتم که بخوام . ترس اولیه حالا با پذیرفتن واقعیت پیش رو، تبدیل به آرامشی عجیب شده بود . که چندان قابل وصف برایم نیست . به طرف صورت بر روی زمین دراز کشیدم . صورت و دهانم را با دستمال گردنم پوشاندم و به طور غریزی سعی کردم که با کمک دستانم ، سرم را محافظت کنم . !!!

مطمئن بودم که لحظه ملاقات مرگ همینجاست . وضعیتم نیز در آن شیار کوچک بی شباهت به گور و محل دفن نشده بود . اگر چه باز غریزه زندگی کار خود را میکرد .

چند لحظه بعد فشار توده برفی را بر بدنم حس کردم . احساسی شبیه کوبیده شدن با جسمی سنگین ...

گوش میرسید . بعضی بسیار بلند و قوی و بعضی ضعیف تر . مطمئن بودم که مورد هجوم بهمن قرار خواهیم گرفت ولی نمیدانستم از کدام سو . فقط میدانستم که در آنجا که ایستاده ام از یک سمت بهمنی نخواهد آمد . آنجا دروازه ورودی بیس کمپ از سمت غرب بود که من پشت به آن ایستاده بودم . فقط آنجا بود که کوهی بلند در نزدیکی نداشت . طرف چپ من پوموری و یخچالهی معلق آن قرار گرفته بود که تا قله لینکترین کشیده شده بودند . در مقابلم همه بیسکمپ قرار داشت که در نهایت به گردنه لوه لا میرسید که فقط چند یخچال کوچک را در بر داشت . البته فاصله آنها از من خیلی زیاد بود . شاید بیش از دو کیلومتر . ولی کمپ عظیم قیچی ساز درست در پای آنها قرار داشت . در طرف راست من نوپتسه بود که مملو از یخهای معلق است که تا آسمان کشیده شده اند . این دامنه از همه به محل من نزدیک تر بود و حدس میزدم که بهمن از این نقطه بر ما آوار میشود . صدای ریزش ها هم از همینجا بیشتر بود .

در همین افکار بودم که ناگهان از سمت مقابلم ، یعنی درست از جایی که کمتر احتمال میدادم ؛ توده بسیار عظیم ابر ماندی را مشاهده کردم که با سرعتی باور نکردنی به سمت ما می آمد . در نظر من ارتفاع این توده تا حدود ۰۰۲ متر میرسید . و تمام عرض و طول میدان دید را پر کرده بود . ابتدا در جای خود میخکوب شدم بعد از چند لحظه و با مشاهده سایر افراد که به سمت مخالف میدویدند ، من هم با گامهایی لرزان شروع به فرار کردم .

در همین لحظات بهمن مشابهی را مشاهده کردم که از سمت چپ و پوموری به ما نزدیک میشد . به همان عظمت و سرعت .

در این سالهای کوهنوردی ام بهمن در فواصل دور و نزدیک زیاد دیده ام . ولی هیچکدام دارای چنین ابعادی نبودند . و هجوم آنها را چنین مستقیم شاهد نبودم .



به عنوان اولین و تنها مدال آور رشته پاراکلایمپینگ ایران معرفی شدم

عکس از: عرفان خوش خو



در سال ۲۰۱۶ که مسابقات قهرمانی جهان پاریس بود به دلیل حضور نداشتن در مسابقات جهانی قبل و نداشتن مسابقات پاراکلایمپینگ کشوری متعدد و پر شرکت کننده نتوانستم نتیجه خوبی بگیرم و مقام ششم جهان شدم ولی اگر در خلال آن دوسال در چند مسابقه جهانی شرکت میکردم مطمئن بودم که نتیجه بهتری می‌گرفتم، چون هم از سطح مسابقات عقب نمی‌ماندم هم اینکه از سطح شرکت کنندگان دیگر کشورها مطلع می‌بودم.

با پشتکار و تمرینات و مربیگری خوب استاد آرتیمس با حضور در مسترکاپ اتریش ۲۰۱۷ توانستم به مقام قهرمانی برسم و کاپ قهرمانی این دوره از مسابقات رو کسب کنم. امسال هم با مشخص شدن دو مسابقه در تقویم فدراسیون جهانی در تیر ماه ورد کاپ، و قهرمانی جهان شهریور ماه در صورت همکاری فدراسیون جهت گرفتن وقت سفارت برای ویزا و با تلاش هم در زندگی متاهلی و هم تمرین در سالن سنگنوردی امیدوارم بتونم نتیجه دلخواه رو در مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۱۸ بدست بیارم. در آخرین مسابقه world cup بریانسون فرانسه موفق به کسب مقام قهرمانی شدم و در شهریور ماه هم مسابقات world championship اینسبورگ اتریش مدال طلای مسابقات سنگنوردی قهرمانی جهان را کسب کردم.

سلام، من بهنام خلجی متولد سال ۵۸ هستم. قهرمان جهان و تنها مدال آور ایران در رشته ی پاراکلایمپینگ.

من از سال ۸۹ به این رشته رو آوردم و در ابتدا به صورت آماتور تحت مربی گری استاد گودرز ناطق مراحل مقدماتی رو گذراندم، بعد از مدتی به پیشنهاد مربی و حمایت فدراسیون برای شرکت در مسابقات جهانی پاراکلایمپینگ (سنگنوردی معلولان) اقدام کردم و با کمک و راهنمایی فراوان خانم زهره عبدالله خانی توانستم در مسابقات پاراکلایمپینگ قهرمانی جهان ۲۰۱۴ اسپانیا ثبت نام و شرکت کنم، که بعد از ثبت نام متوجه شدم که به غیر از من، حسن میرزا حسینی از کرج و محسن پور قاسم از تهران نیز شرکت کرده اند و اولین تیم پاراکلایمپینگ ایران را در سال ۱۳۹۳ تشکیل دادیم.

در اولین حضور در مسابقات جهانی موفق شدم مقام سوم جهان و مدال برنز را برای کشورم بدست بیارم و به عنوان اولین و تنها مدال آور رشته پاراکلایمپینگ ایران معرفی بشوم. در سال ۲۰۱۵ مسابقات علیرغم تلاشهای تیم برای شرکت در مسابقات جهانی فرانسه متأسفانه فدراسیون و بخش امور بین الملل نتوانست برای تیم وقت سفارت بگیرد و تیم از شرکت در این دوره از مسابقات باز ماند. پس از این اتفاق و مهاجرت مربی آقای ناطق من از سال ۹۴ تمریناتم رو با استاد و مربی آقای آرتیمس فرشادیکانه دنبال کردم.



گفت و گویی صمیمانه با چهره مشهور کوه نوردی جهان؛ «پیتر هابلر»

فرشته احمدیان فر
مترجم: فرهاد نجفی

ضمن عرض سلام و ابراز خوشحالی از حضور مجدد شما در ایران، لطفاً از خودتان بگویید:

من پیتر هابلر، متولد ۲۲ جولای ۱۹۴۲ هستم. در زندگی دو شانس بزرگ داشتم. یکی اینکه از کودکی توانستم کوهنوردی را شروع کنم و دوم اینکه در این مسیر همیشه معلم‌های خوبی داشتم که توانستم همه چیز را خیلی عالی و کامل یاد بگیرم.

چه عاملی باعث علاقه شما به کوهنوردی شد؟

من متأسفانه در ۶ سالگی پدرم را از دست دادم. یعنی پدری نداشتم که مرا به این کار تشویق کند. ولی در منطقه‌ای که ما زندگی می‌کردیم کوه‌های زیادی وجود داشت و من همیشه افرادی را که کوله بر دوش از کنار ما می‌گذشتند می‌دیدم و با دیدن آن‌ها آرزو می‌کردم که ای کاش من هم چنین کاری انجام دهم.

بعد از هر صعود موفق چه حسی داشتید؟

به طور طبیعی و عقلانی وقتی به قله می‌رسی حس خوشحالی بی‌اندازه‌ای داری، و با وجودیکه سختی‌های زیادی را برای رسیدن به قله متحمل شدی و روی قله خیلی خسته هستی، آن بالا همه چیز زیبا می‌شود و خوشحالی عظیمی به آدم دست می‌دهد و به دنبال ترشح اندروفین حس قدرت بوجود می‌آید و آن جاست که زیبایی‌ها چند برابر می‌شود.

یکی از خاطرات به یادماندنی دوران کوهنوردیتان را تعریف کنید.

سال ۱۹۶۶ بود که در اتریش ۲۰ دانشجو داشتم که به آن‌ها درس کوهنوردی می‌دادم. به طور ناگهانی درخواستی از ایران آمد که از من خواسته بودند به آن جا بروم و به کوهنوردان ایرانی درس بدهم و من بلافاصله و با کمال میل جواب مثبت دادم و به ایران آمدم و با کوهنوردان خوبی روبرو شدم. تدریس را در شیرپلا شروع کردیم و هر هفته به یک گروه جدید آموزش می‌دادم که در مجموع ۶۰۰ نفر شدند.

تا آن جا که می‌دانم شما کتاب‌های هم نوشته‌اید، در این مورد برای ما صحبت کنید.

بله، من تاکنون ۴ کتاب نوشته‌ام. اولی در مورد اورست است و کتاب دوم من به نام «هر جا که کوه هست خانه من آن جاست.» (طبق ترجمه تحت اللفظی مترجم) به این معنی که چه در ایتالیا باشم و چه در ایران یا در اورست، همه جا برای من حس خانه را دارد. در بخشی از این کتاب در مورد خاطرات سفرم و حس خیلی قوی و خوبی که نسبت به ایران پیدا کردم نوشتم. من از یک روستای خیلی کوچک آمدم ولی با سفر به ایران دیدم بازتر شد و این باعث شد که حس خیلی خوبی به کشور شما داشته باشم.



شما و مسنر صعودهای زیادی با هم داشتید، از مسنر برایمان بگویید.

ما همدیگر را در ایتالیا ملاقات کردیم. بلافاصله رابطه‌ای بین ما برقرار شد و متوجه شدیم که می‌توانیم پارتنر خوبی برای هم باشیم. داشتن یک پارتنر خوب در کوه خیلی مهم است. شرط اول اعتماد است. نمی‌شود به شخصی که ضعیف و ترسو است اعتماد کرد. هر دو این حس را به هم داشتیم و توانستیم صعودهای خوبی داشته باشیم.

این را هم اضافه کنیم که وجود یک پارتنر خوب سختی‌های مسیر و حتی نبود تجهیزات عالی را جبران می‌کند.

پیتر هابلر، برای آینده چه برنامه‌ای دارید؟

من هنوز برنامه‌های جالبی برای آینده دارم، خدارو شکر که هنوز بدن سالمی دارم و بعد از صعودهای بلندی که داشته‌ام انگشتان دست و پای من هنوز سالم هستند. شاید دیگر به قله‌های ۸۰۰۰ متری نروم چون کمی برای این کار پیر شده‌ام ولی همچنان تمایل دارم که کوهنوردی را ادامه دهم.

و همانطور که در سمپوزیوم فیلم مرا دیدید به کار ساخت فیلم و مستند مشغولم و علاقه دارم.

در پایان باید بگویم که خیلی خوشحالم که در روز تولد خودم و شب تولد شما توانستم با شما مصاحبه کنم و تولد شما را تبریک بگویم. شما وارد ۷۷ سالگی شدید ولی خیلی جوان تر و سرحال تر از سن خودتان نشان می‌دهید.

من هم تولد شما را تبریک می‌گویم و از شما سپاسگزارم. شاد و جوان بمانید.

رول کوبی

آرتمیس فرشاد یگانه

مشخص ترین نوع این رولها Hilti (هیلتی) می باشد. رول با قطر های ۱۰ میلی متر و ۱۲ میلی متر و طول حداقل ۶ سانتیمتر در سنگهای گرانیت و آهکی سخت (خارا) می توان استفاده کرد. در سنگهای آهکی نیم سخت از رول با همین قطر و طول ۸ سانتیمتر به بالا میتوان استفاده کرد و یا این که رولهای دارای دو گوه متحرک را به کار برد. تحمل این رول در مسیر های عمودی ۲۲۰۰ تا ۲۵۰۰ کیلوگرم و در مسیرهای کلاهیکی ۱۸۰۰ کیلوگرم است.



رول های چسبی

این رول در تمام سنگ ها کاربرد دارد ولی باید توجه داشت که در سنگهای ماسه ای و یا آهکی نرم فقط از این سیستم رول می توان استفاده نمود. این رول شامل میله ای با قطر ۱۰ تا ۱۴ میلی متر طول ۷ تا ۱۰ سانتیمتر می باشد که حلقه ای در سر آن وجود دارد. این رول در مسیرهای عمودی ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ کیلوگرم و در مسیر های کلاهیکی ۱۸۰۰ تا ۴۰۰۰ کیلوگرم تحمل دارد. آزمایش های انجام شده نشان داده است که پس از رسیدن این نیرو رول از سنگ جدا نمی شود بلکه قسمتی از سنگ را جدا کرده و همراه آن خارج میگردد.

در روش تزریق چسب توسط میله ای مخصوص به داخل سوراخ تزریق می شود و در نوع دیگر چسب داخل کپسول شیشه ای قرار دارد که کپسول را داخل سوراخ قرار داده و سپس رول را روی آن قرار می دهیم سپس به وسیله چکش به انتهای رول ضربه زده و این عمل باعث شکسته شدن کپسول می شود و موجب می شود تا منطقه چسب خشک شده و استحکام لازم را پیدا کند و رول قابل استفاده می باشد.



باید توجه داشت که برای کوبیدن این رول باید از مته با قطر ۲ میلی متر بیشتر از قطر رول بولت استفاده شود و مهمتر این که باید روی رول تازه برچسب زده شود و تاریخ و ساعت نصب رول روی برچسب نوشته شود تا مشخص دیگر قبل از ۲۴ ساعت از رول تازه نصب شده استفاده نکنند.

تفاوت رولهای HST و HSA:

انکر گل پیچ HST:

مزایا	نوع انکر
مناسب برای بتن بدون ترک و ترک دار C20/25 تا C50/60	HST فولاد کربن
نصب سریع و آسان	HST-R فولاد ضد زنگ
گروه ایمنی برای البساط معادله قطعی	HST-HCR فولاد مقاوم بالا در برابر خوردگی

امروزه سنگنوردی به عنوان یک رشته ورزشی مهیج و متنوع جایگاه ویژه ای در میان کوهنوردان و بخصوص جوانان دارد. سنگنوردی دیگر یک ورزش اختصاصی برای چند انسان خارق العاده که جان خود را به خطر می اندازد نیست بلکه در کوهپایه ها و کوهستانها می توان شاهد بود که صدها انسان با هیجان و اشتیاق از این ورزشی لذت می برند. اما بی شک صعود کننده مهمترین و اساسی ترین رکن ورزش کوهنوردی به شمار می آید. چه در دیواره نوردی بلند و چه در صعودهای ورزشی (داخل سالن و صعود اسپرت در طبیعت) جهت بالا بردن ضریب اطمینان سنگنوردی لوازم و تجهیزات مختلفی از قبیل طناب، میخ، شفت، فرند، تری کم، هارنس و... بالاترین کیفیت ساخته شده است، که هر یک کارایی خاص خود را دارد و ایمنی کار را بالا می برند. اما به دلیل مختلف در برخی موارد، جهت داشتن صعودی مطمئن، نیاز به رول کوبی احساس می شود.

چرا رول کوبی می کنیم؟

۱- در بسیاری از مسیرها به دلیل عدم وجود شکاف به روی سنگ، نمی توان حمایتهای میانی و کارگاههای لازم را بر روی سنگ و مسیر ایجاد کرد.
۲- وسایل و ابزار میانی برای استفاده هر سنگنورد گران بوده و در عین حال استفاده از هر یک از این وسایل نیازمند آموزش است و استفاده نادرست از این لوازم خطرات جبران ناپذیری به سنگنورد وارد میکنند.

۳- در مسیر های دشوار و با درجه سختی بالا نصب حمایتهای میانی مورد نیاز به کمک گذاشتن ابزار، بسیار مشکل است و حتی در برخی موارد غیر ممکن می باشد.

۴- با انجام صعودهای مکرر به روی یک مسیر و بر اثر قرار دادن و بیرون آوردن ابزار میانی صدمات جبران ناپذیری به سنگنورد وارد میشود. (کوبشی و غیر کوبشی)

۵- در تمرین و هنگام صعود های ورزشی، سرعت عمل در صعود بسیار حائز اهمیت است و در عین حال نصب و خارج ساختن میانپها زمان زیادی می خواهد.

۶- وجود یک کارگاه مطمئن و یک میانی خوب از لحاظ روحی باعث اطمینان خاطر سن کنورد شده و تمام حواس وی را معطوف به صعود می نماید.
رولهای به کار رفته در سنگنوردی را میتوان به صورت زیر تقسیم بندی نمود.

* رولهای چسبی



* رولهای گوه متحرک

رول های گوه متحرک

HST, HST-R

تاییدیه ها و مجوزها:

شرح	مرجع / آزمایشگاه	شماره / تاریخ صدور
تاییدیه فنی اروپا	DIBt برلین	2009-07-07/ETA-98/0001
بسته های ضد ضربه در نامیسات دفاع غیر نظامی	Bundesamt für zivilschutz برن	2008-12-15/BZS D 08-602
گزارش آزمون آتش	DIBt برلین	2009-07-07/ETA-98/0001
گزارش آزمون آتش	IBMB براونشویگ	2003-07-02/UB 3332/0881-2
ارزیابی گزارش (آتش)	Warringtonfire	2007-10-26/WF 166402

انکر گل پیچ HSA:



تاییدیه ها و مجوزها:

شرح	مرجع / آزمایشگاه	شماره / تاریخ صدور
تاییدیه فنی اروپا	DIBt پاریس	ETA-99/0001 / 2008-03-13
گزارش آزمون آتش	IBMB ,Braunschweig	UB 3049/8151 / 2006-05-3
ارزیابی گزارش (آتش)	Warringtonfire	WF 166404/ 2007-10-26

رول های HSA به دلیل نداشتن استاندارد شوک برای رول کوبی مناسب نیستند.

تفاوت های رولهای HST و HSA از نظر مقاومت نهایی مشخصه طراحی و بار توصیه شده، در جدول مشخص شده روی هم مقایسه میشود لطفاً دقت نمایید.

رنگها نشانگر وضعیت جدول زیر می باشند لطفاً دقت فرمایید.
رنگ قرمز خطر ناک و رنگ سبز برای رول کوبی مناسب می باشد.

shok علامت خوب
shok علامت خوب
shok علامت خوب

اندازه انکر کششی N _{ROU}	سنگ ترک دار		سنگ بدون ترک	
	M10	M10	M10	M10
HSA [kn]	20,6	18,3	11,6	22,3
HSA-R [kn]	20,1	18,3	18,4	26,7
HSA-F [kn]	25,3	20,8	16,2	22,7
برش V _{ROU}				
HSA [kn]	25,1	25,1	27,8	27,8
HSA-R [kn]	20,9	-	24,4	24,4
HSA-F [kn]	25,1	25,1	27,8	27,8

اندازه انکر کششی N _{ROU}	سنگ ترک دار		سنگ بدون ترک	
	M10	M10	M10	M10
HSA [kn]	16	12	9,0	16,0
HSA-R [kn]	12	12	9,0	16,0
HSA-F [kn]	16	12	9,0	16,0
برش V _{ROU}				
HSA [kn]	19,5	19,5	23,5	23,5
HSA-R [kn]	17,0	13,7	20,0	20,0
HSA-F [kn]	19,5	19,5	20,0	20,0

اندازه انکر کششی N _{ROU}	سنگ ترک دار		سنگ بدون ترک	
	M10	M10	M10	M10
HSA [kn]	10,7	8,0	6,0	10,7
HSA-R [kn]	6,7	5,7	6,0	10,7
HSA-F [kn]	7,6	6,7	6,0	10,7
برش V _{ROU}				
HSA [kn]	15,6	15,6	18,8	18,8
HSA-R [kn]	11,3	9,1	16,0	16,0
HSA-F [kn]	15,6	15,6	16,0	16,0

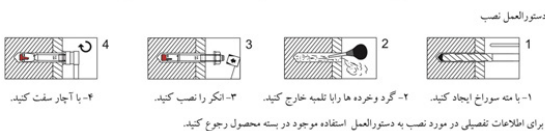
اندازه انکر کششی N _{ROU}	سنگ ترک دار		سنگ بدون ترک	
	M10	M10	M10	M10
HSA [kn]	7,6	5,7	4,3	7,6
HSA-R [kn]	4,8	4,1	4,3	7,6
HSA-F [kn]	5,4	4,8	4,3	7,6
برش V _{ROU}				
HSA [kn]	11,1	11,1	13,4	13,4
HSA-R [kn]	8,1	6,5	11,4	11,4
HSA-F [kn]	11,1	11,1	11,4	11,4

توجه: بارهای توصیه شده برای رول های HST M10 و HSA M10 KN ۶۶ معادل ۶۶۰ کیلو گرم می باشد.
توجه: رولهای HSA که با رنگ قرمز مشخص شده دلیل نداشتن استاندارد shok جهت رول کوبی مورد تایید نمی باشد.

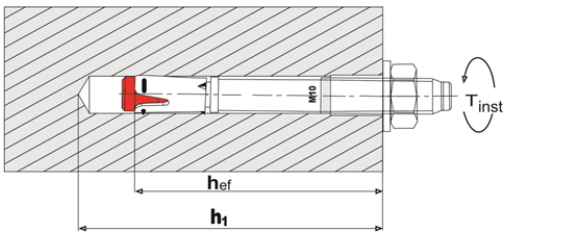
مواد			ویژگیهای مکانیکی HST,HST-R,HST-HCR		
اندره انکر	M10	HSA [N/mm ²]	اندره انکر	M10	HST [N/mm ²]
مقاومت کشش	720	HSA-R [N/mm ²]	مقاومت کشش	700	HST-R [N/mm ²]
f _{yk} اسمی	600	HSA-F [N/mm ²]	f _{yk} اسمی	800	HST-HCR [N/mm ²]
مقاومت تسلیم	576	HSA [N/mm ²]	مقاومت تسلیم	640	HST [N/mm ²]
f _{yk}	400	HSA-F [N/mm ²]	f _{yk}	560	HST-R [N/mm ²]
	576	HSA-F [N/mm ²]		640	HST-HCR [N/mm ²]
سطح مقطع تحت بار (مقدار)	58,3 [mm ²]		سطح مقطع تحت بار (مقدار)	58,0 [mm ²]	
گشتاور مقاومت W	62,3 [mm ³]		گشتاور مقاومت W	62,3 [mm ³]	
HSA [N/m]	54		HST [N/m]	60	
HSA-R [N/m]	45		HST-R [N/m]	53	
HSA-F [N/m]	54		HST-HCR [N/m]	60	

نوع مواد		نوع مواد	
جنس	فولاد کربنی، پوشش گالوانیزه حداقل 5µm	جنس	فولاد کربنی، پوشش گالوانیزه حداقل 5µm
پولت	فولاد ضد زنگ	پولت	فولاد ضد زنگ
	HSA-R		HST-R
	HSA-F		HST-HCR

ابعاد انکر HSA			ابعاد انکر HST		
اندره انکر	M10	اندره انکر	M10		
حداقل ضخامت بخش ثابت	tfix_min [mm]	حداقل ضخامت بخش ثابت	tfix_min [mm]		
حداکثر ضخامت بخش ثابت	tfix_max [mm]	حداکثر ضخامت بخش ثابت	tfix_max [mm]		
قطر محور در بخش مخروطی	d _e	قطر محور در بخش مخروطی	d _e		
حداکثر طول انکر	l _{1,max} [mm]	حداقل طول انکر	l _{1,min} [mm]		
طول گل پیچ	l ₂ [mm]	حداکثر طول انکر	l ₂ [mm]		
	0	طول گل پیچ	18,2 [mm]		



جزئیات نصب: عمق سوراخکاری h₁ و عمق کاشت موثر h_{ef}



HSA	M10	M10	جزئیات نصب HST,HST-R,HST-HCR
10	10	[mm]	do قطر اسمی سر متنه
10,45	10,45	[mm]	≥ dcut قطر سوراخکاری سر متنه
70	80	[mm]	≤ h ₁ عمق سوراخکاری
12	12	[mm]	d _r ≤ قطر فضای داخلی بخش ثابت
50	60	[mm]	h _{ef} عمق کاشت موثر
30	40 ^{a)} 45 ^{b)}	[Nm]	T _{inst} گشتاور نیرو
17	17	[mm]	SW عرض

a) HST-R, HST-HCR: T_{inst}=40 Nm
b) HST: T_{inst}=45 Nm
c) HSA: T_{inst}=30 Nm

توجه:

برای سفت کردن رول از آچار مخصوص به نام ترکومتر باید استفاده نمود و درجه آچار را طبق جدول بالا تنظیم کنید.

منبع: طرح درس طراحی مسیر درجه ۳ صعودهای ورزشی

سومین نمایشگاه کمپینگ کوه نوردی در برج میلاد

حسین نظر

اهداف کارگروه‌های آموزش، هیمالیا نوردی و ورزشهای همگانی، پناهگاههای کشور و اسکی کوهستان پرداخته شد که در پایان با مراسم اختتامیه و سخنرانی حسین نظر نماینده فدراسیون و ارایه برنامه های فدراسیون در جهت آموزش و محیط زیست به نتایج ارزنده ای دست یافت و در آخر اهدای لوح تقدیر به غرفه داران نمونه و فدراسیون کوه نوردی اعطا گردید.

اسامی افراد حاضر در غرفه فدراسیون؛ خانمها: ملکی، فرهادیان، عمیدی، حوری و رضایی - هما و همچنین آقایان: حمیدرضا ابتهج مقدم، مجید حسین پور، داوود احمدیان و حسین صالحی.

برگزاری این نمایشگاه که با نگرش افروود سبز کمپینگ و کوه نوردی در تاریخ ۵ الی ۹ شهریور ۹۷ در برج میلاد آغاز به کار کرد تجربه ای بود که قبل آن در استانهای گیلان و قزوین با موفقیت برگزار گردید و علاقه مندان طبیعت در این فضا توانستند با تجهیزات خودروپی سنگین کوهستان و کاروان سفر کمپینگ، لوازم کوهنوردی و شکار آشنا شوند و همچنین با ایجاد غرفه بزرگ فدراسیون کوهنوردی که براساس دستورات جناب آقای زارعی و هماهنگی های موجود آقای نصرت نوری از کارگروه پیشکسوتان و آقای صحرائی مدیر بخش اجرایی نمایشگاه و حسین نظر زمان بندی گردیده بود تحقق کامل پیدا کرد و با نگاهی گسترده به مخاطبین کوه نوردی درنمایشگاه به



فقط به فکر این بودم:

من خوب خواهم شد و به خدای خودم ایمان داشتم!

محمدرضا براز



اینجانب محمدرضا براز، متولد ۱۳۶۴ ساکن تهران هستم.

یک بیمار سرطانی بیش از هر کس حرف یک هم نوع خودش بیشتر برایش تاثیر گذار هست. سوالی که برای تمام بیماران سرطانی پیش میاد در ابتدای بیماری آیا ما دوباره می توانیم کارهای روز مره خودمون انجام بدیم آیا ما محدود نمی شیم. من برای اینکه همیشه بیماران به این سوال خاتمه بدهند... اعلام می کنم ما بیماران سرطانی هیچ وقت محدود نمیشیم و مثل یک فرد سالم چه بسا بیشتر کارهای روزمره خودمونو انجام میدیم... برای اثبات این کار اینجانب تصمیم گرفتم با یک گروه کوهنوردی دست به صعود قله های سخت بزیم که از قبل هیچ زمینه ای از کوهنوردی نداشتم... چرا کوهنوردی را انتخاب کردم... چون این رشته فعالیت مستقیم با گردش خون داره یه بیمار سرطانی خون در هر شرایط میتونه کارهای بیش عهده خودش انجام بده و همین.

در سال ۱۳۹۰ دچار بیماری سرطان خون، از نوع لوسمی حاد دچار شدم، بعد از نزدیک به سه سال درمان با عنایت به خدا و روحیه خوبی که خودم داشتم این دوره ها را پشت سر گذاشتم و فقط به این فکر می کردم با این بیماری بجنگم و یک لحظه کوتاه نیایم.

دوره های شیمی درمانی هر چند سخت بود ولی به فکر این بودم من خوب خواهم شد، و به خدای خودم ایمان داشتم، اما گاهی فکر هایی من را از این ذهنیت خوب دور می کرد، تصوراتی که هر روز به سراغ من می آمد، این بود چرا کسانی که قبل از من بیمار شدند وجود ندارند؟!

همین تصور باعث می شد که حتما مرگ پشت این بیماری هست!

هرچند اسم سرطان سخت هست، اما من به اسم مرگ نگاه نمی کردم. دوست داشتم از بیماری کسانی که قبل از من دچارش شده بودند جویا بشوم و بدانم چه اتفاقی برایم قرار است پیش بیاید!




اما متأسفانه کسی را پیدا نکردم. از دور میشنیدم کسانی درمان شدند ولی چرا اعلام نمی کنند که ما بیماران سرطانی بدانیم چه چیزی در انتظار ما است و همین باعث می شد که من خوب خواهم شد و این کار را برای دیگران خواهم کرد.

انگیزه باعث شد اینجانب در ماه خردادماه و تیر ماه ۱۳۹۶ در کمتر از دو ماه هشت صعود به قله های بیش از ۴۰۰۰ داشتم. قله های داراباد، زرین کوه ..خلنو..سی چال ..مهرچال قله سبلان، شاه نشین تا بازارک... و بلندترین قله ایران دماوند به ارتفاع ۵۶۷۰ متر. امروز هر چند دوستان بیمار سرطانی این عکس ها و این اقدام منو میبینند و در روحشون تاثیر گذار هست، و به خاطره همین با تمام توان این راه را ادامه خواهم داد و از خدا بزرگ ممنونم چنین روحیه به من داد. و امروز تلاشم میکنم این حرکت رسانه ای بشه تا اونای که فکر میکنند سرطان خط آخر هست بگویم در اشتباه هستند... خدا بخواهد سرطان که هیچ دماوند هم جلویت زانو میزند در آخر میخوام یه تشکر از دوستان گروه کوهنوردی کوه باد به خصوص سرپرست آقای فرزاد سهیلی، فرهاد سهیلی و همچنین استاد کیانوش فرهادی نژاد کنم که همه جور اینجانب را در پیشبرد اهداف در زمینه کوهنوردی فراهم آوردن تا من بتوانم صعود های موفقتری در ای راه داشته باشم. و یه تشکر ویژه از دکتر خانم ملیحه حسین زاده داشته باشم که در بهبود بیماری بنده تلاش بسزایی داشتند.

اکنون بنده به این هدف رسیده ام و بیش از ۱۸۰ بیمار سرطانی چه حضوری چه مجازی در سراسر کشور گفتار درمانی می کنم و با بیماران سرطان خون از نظر تاثیرات درمان و دوره ها چه از نظر روحیه و عوارض داروها مشاوره میدهم و می گویم که منم مثل شما هستم و شما هم مثل من؛ پس با امید به خدا با این بیماری خواهیم جنگید. انگیزشان را نسبت به درمان بالا خواهیم برد تا در برابر این بیماری با روحیه بالا مراحل درمان را پشت سر گذارند، چون

برای شروع کردن نباید فوق العاده بود
ولی برای فوق العاده بودن باید شروع کرد

باشگاه همت شمیران در تمام سطوح و برای
رشته های مختلف و جذاب کوهنوردی عضو می پذیرد

 ۰۹۱۹۵۰۸۶۷۷۲
 HematShemiran
 HematShemiranclub
 HematShemiran.ir


باشگاه کوهنوردی همت شمیران



فقدان تأثرانگیز کوهنوردِ پیش کسوت و گنجینه‌ی بلندآوازه‌ی ایران زمین؛

زنده یاد «احمد معرفت»

را تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال برای آن فقید سعید، علو درجات و برای
بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل مسئلت داریم.

بی شک؛ نام، یاد، منش و مرام آن فقید سعید، همراه با اقدامات ارزشمندش در عرصه
های مختلف کوهنوردی، غارنوردی، تالیف و نشر، همواره در اذهان جامعه کوهنوردی
ماندگار خواهد ماند.

روحش شاد، یادش گرامی باد.

فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

همه با هم در صیانت از بام ایران

