

نشریه دوستداران طبیعت

۱۱

کوه

فصلنامه

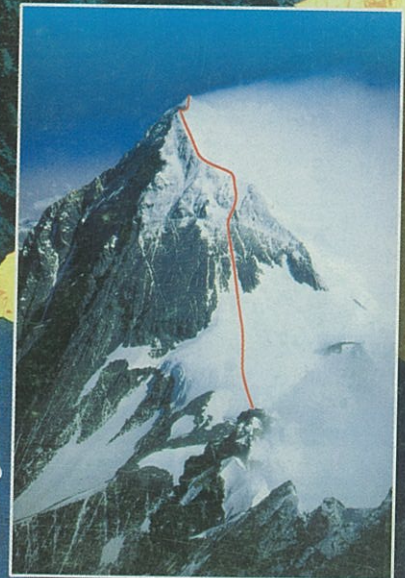
KOUH

Mountain Sports

ISSN 1027 - 104x

سال سوم - تابستان ۱۳۷۷ - بها: ۴۰۰۰ ریال

ایرانیان  
فاتحان اورست



# کوهپیار (شوزال سابق)



مدل کاسینگر آلمان (ساق بلند)



مدل میلان ایتالیا



مدل میلان، شیرو (ساق متوسط)



طرح ابتکاری کوهپیار



مدل سوپر شارون فر انسه (کوهپیمایی سبک)



مدل اتریشی (ساق کوتاه)

طبق سند شماره ۱۶۴۳ اتحادیه صنف کفاشان  
کوهپیار شعبه دیگری ندارد

طراح و تولید کننده بهترین کفشهای کوهنوردی  
طرف قرار داد با هیئت های کوهنوردی .  
اداره جات . سازمانها و کلیه  
گروههای کوهنوردی



مدل میلان ایتالیا



مدل کاسینگر آلمان (ساق بلند)

آدرس فروشگاه: تهران، خیابان ولی عصر، بالاتر از میدان منیریه، روبروی خیابان مهدیه  
جنب کوچه زعفرانچی، پلاک ۱۲۵۷ تلفن ۶۴۰۰۱۱۹۰ مدیر: غفار حسین زاده

# کوه

به نام خداوند جان و خرد

## فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت

تابستان ۱۳۷۷

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر حسن صالحی مقدم

\*\*\*

زیر نظر شورای نویسندگان

\*\*\*

مدیر داخلی:

مسعود اشرفی

\*\*\*

با تشکر از:

جلال کتبی‌ای - دکتر محسن محسنین -

مهندس وارطان زاکاریان - مهدی شیرازی -

رضا چهکنویی - مرتضی موسوی -

مهندس شاهپور صمصام - مهندس

م. برزگر - مهندس مجید بنی‌هاشمی

\*\*\*

ویراستار:

مرضیه مرآت‌نیا

\*\*\*

تألیف کامپیوتری، گرافیک و

صفحه‌آرایی: فصلنامه کوه (کتایون محمدی

جنیدی، فاطمه صبوری و امیر حسین صالحی جم)

\*\*\*

لیتوگرافی دیجیتال: پرتوگراف

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: نور حکمت

تلفن: ۳۱۲۴۳۴۰ فاکس: ۳۱۲۴۹۸۴

\*\*\*

روی جلد:

اورست از جبهه جنوبی و

مسیر صعود ایرانیان

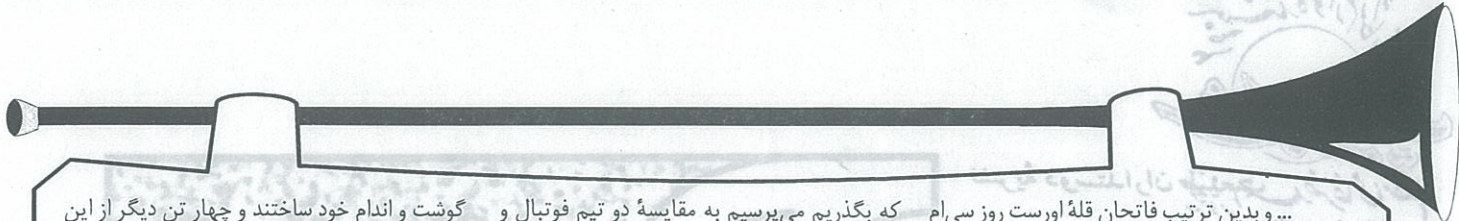
۴۶	یادی از دو پیشکوت	۲	اول دفتر
۴۷	جدول	۳	پیام رمزاورست
۴۸	دو چرخه‌های کوهستان	۴	پیروزی ایرانیان بر اورست
۵۰	کمکهای اولیه	۶	اخبار فدراسیون کوهنوردی
۵۲	اخبار داخلی	۸	کوهنوردی نوین در ایران
۵۳	قلعه رودخان - قلعه بابک	۱۳	آبشار شوی (تله‌زنگ)
۵۴	زنان کوهنورد	۱۴	یخچالهای ایران
۵۷	آموزش ذهنی برای کوهنوردی	۱۷	سفری به دره بهشت
۶۰	کوهنوردی و سلامت بدنی	۱۸	صعود خط الرأس البرز مرکزی
۶۲	آشنایی با پامیر	۲۰	نقدی بر دو سال انتشار
۶۷	درس	۲۳	سخنی با وزیر فرهنگ و ارشاد
۶۸	یادواره آناتولی بوکریف	۲۴	از دماوند بیشتر بدانیم
۷۱	کانگ چن جونگا	۲۸	سونا
۷۶	قاره منجمد جنوبی	۳۰	زیست محیطی
۷۹	تاریخچه کوهنوردی جهان	۳۲	سرزمین فراموش شده
۸۰	۳۰ میلیون نفر برابری یک روح خبیث	۳۴	غار کرتو
۸۶	فرد، بازی مرگ	۳۶	صعود انفرادی
۸۸	گردانکانیون یاد دره بزرگ	۳۸	آزادکوه در ۱۶ ساعت
۹۰	دائرة المعارف کوهنوردی	۴۰	ادبیات کوهستان
۹۲	نامه‌های رسیده	۴۲	آشنایی با انجمن کوهنوردی بانوان
۹۴	گوناگون	۴۳	تاریخچه اسکی ایران
DENA RANGES	96	۴۴	شناسنامه کوه‌های آذربایجان

○ فصلنامه کوه نشریه‌ای است مستقل که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. ○ مطالب مندرج در فصلنامه کوه الزاماً نظر نشریه نیست. ○ مقالات و عکسهای ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود. ○ فصلنامه کوه در ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. ○ نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر مأخذ ممانعی ندارد. ○ مطالب ارسالی را با خط خوانا بنویسید و چنانچه ترجمه شده است، کپی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید.

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶

تلفن جدید: ۲۷۱۲۸۱۶ / شماره: ۲۷۱۲۸۱۷





... و بدین ترتیب فاتحان قله اوست روز سی ام اردیبهشت، روزی فراموش نشدنی را در تاریخ ورزش ایران، به ویژه ورزش کوهنوردی، رقم زدند و این افتخار را در تاریخ کوهنوردی جهان نیز به ثبت رساندند. روز سی ام اردیبهشت، روز شکوهمندی است که کوهنوردان بی ادعا و سختکوش کشورمان در یک حرکت جسورانه و گستاخانه پس از حدود ۷۰ روز جدال با مرگ و پشت سر گذاردن خطرهای فراوان شگفتی آفریدند. شگفتی به معنای واقعی کلمه؛ نه از آن شگفتی‌های کاذب و پر سر و صدا که تیم فوتبال کشورمان همزمان با صعود کوهنوردان ایران به بام دنیا در مقابله با یک تیم باشگاهی ایتالیا آفریدند؛ آن هم بدون حضور یاران اصلی تیم. هیچ نسبتی، سختی یا تشابهی بین تیم کوهنوردی و تیم ملی فوتبال وجود ندارد. اما در حالی که تمامی نشریات ورزشی و غیرورزشی به دلایل گوناگون صفحات خود را سخاوتمندانه به کوچکترین خبر مربوط به تیم ملی فوتبال اختصاص می‌دهند، هنگامی که صعود جسورانه کوهنوردان بر بلندای گیتی به واقعیت می‌پیوندد، هیچ یک از نشریات کشور، سرتیتر خود را به این خبر مهم اختصاص نمی‌دهند و فقط یکی از روزنامه‌های صبح اشاره مختصری می‌کند.

ساعت ۱۲ شب ۷۷/۳/۱۱ برنامۀ ورزش از شبکه ۲ فقط به مدت ۶ دقیقه با نایب‌رئیس فدراسیون کوهنوردی مصاحبه کوتاهی می‌شود. در حالی که در همین برنامه بیشتر از سی دقیقه بازی باشگاه دورتموند آلمان به نمایش درمی‌آید. جای تأسف است که مطبوعات و رادیو تلویزیون چنین بی‌اعتنا از کنار پیروزی غرورآفرین کوهنوردان وطنمان می‌گذرند و به پیروزی آنها بهای چندانی نمی‌دهند. ولی اخبار فوتبال را بی‌جهت بزرگ می‌کنند و به نمایش می‌گذارند. با چنین واکنش سردی نسبت به حادثه‌های این چنین بزرگ و تحت این همه بی‌مهری و سردی این سؤال پیش می‌آید که به راستی خبر پیروزی فاتحان اوست برای ملت ایران مهمتر است یا فوتبال باشگاه دورتموند آلمان؟ دردآورتر از این، واکنش گردانندگان برنامه ورزش و مردم است (یکشنبه ۷۷/۳/۳) که فقط دو دقیقه درباره این پیروزی سخن گفته می‌شود و نه بیشتر. از رفتار تعجب‌انگیز مطبوعات و صدا و سیما

که بگذریم می‌پرسیم به مقایسه دو تیم فوتبال و کوهنوردی.

در حالی که بازیکنان تیم ملی فوتبال کشورمان از تمامی امکانات مادی و معنوی برخوردار هستند، کوهنوردان دلاور و غیرتمند با کمترین امکانات و به دور از جنجالها و هیاهوی مرسوم، به منظور کسب افتخار برای کشورمان حتی جان خود را فدا می‌کنند. در این زمینه می‌توان از دو کوهنورد دلاور ایرانی، (حسین حراستی و عبدالحسین عزیزی)، نام برد که پس از صعود قله کمونیسم و برافراشتن پرچم ایران هنگام پایین آمدن دچار حادثه شدند و جان خود را فدا کردند؛ یا متأسفانه شنیده شد که تنی چند از عزیزانی که به منطقه هیمالایا اعزام شدند به دلیل طولانی شدن زمان تمرین آمادگی و اجرای برنامه حتی کارشان را از دست داده و اخراج شده‌اند!

باید این چندگانگی در سیاستگذاری ورزش که قلب ورزشکاران و ورزشدوستان واقعی را به درد می‌آورد پایان پذیرد و اجازه نداد واقعیتها در میان تشویقها و هیاهوی زودگذر کم و ناپدید شود و ورزش ارزشمند و انسان‌ساز کوهنوردی همواره مظلوم و مهجور بماند و صد البته کوهنوردان مظلومتر و مهجورتر.

از طرفی در مورد عملکرد فدراسیون کوهنوردی باید اذعان کرد که در زمینه کوهنوردی داخل و خارج کشور انتقادهایی وجود داشته و دارد و حتی در مورد همین برنامه اوست نیز هم در مورد برنامه‌ریزی و هم انتخاب افراد و هم سایر موارد اشکالاتی داشته است؛ اما این انتقادات که اگر واقع بین باشیم باید مورد ارزیابی قرار گیرد، چیزی از ارزش این حرکت جسورانه کم نخواهد کرد. نکته دیگر که باید به آن اشاره شود، آن است که در هیئت اعزامی، با در نظر گرفتن ۲ فیلمبردار، هفده تن عضویت داشته‌اند؛ آنها حدود ۷۰ روز با انواع خطرهای دست و پنجه نرم کرده‌اند تا بالاخره ۴ نفر به نمایندگی از کوهنوردان پای بر قله نهاده‌اند.

یادمان باشد که در این پیروزی همه اعضای گروه سهیم هستند و اگر آن سیزده تن عزیز و زحمتکش، بردبار، صبور و با سعه صدر نبودند، هرگز امکان صعود برای آن چهارتن دیگر فراهم نمی‌شد. در واقع باید گفت آن سیزده تن نردبامی از پوست و

گوشت و اندام خود ساختند و چهار تن دیگر از این نردبام بالا رفتند و بر قله پای نهاده‌اند. پس در تحلیل نهایی باید گفت تمامی اعضای هیئت ایران سهمی یکسان در این پیروزی دارند.

آنها دست به کاری بزرگ زدند که همواره آرزوی کوهنوردان ایران بوده و هست. ارزش کار آنان زمانی معلوم می‌شود که بدانیم ظرف ۴۵ سال از اولین صعود به قله اوست (۱۹۵۳) تاکنون فقط ۲۶ کشور موفق شده‌اند نام خود را در ردیف صعودکنندگان ثبت کنند و در این میان کوهنوردان بسیاری جان باختند و این بلندای زمین به آنها رخصت یا نهادن بر سر خود را نداده است.

در یک صبح بهاری فرزندان این مرز و بوم، بی‌ادعا و آرام، بی‌آنکه هزارن نفر برایشان فریاد بکشند و بوقها را به صدا درآورند و تشویقشان کنند، در نهایت بردباری به این مهم دست یافتند؛ اشک شوقشان در سرمای توفنده به دانه‌های بلورین یخ تبدیل شد؛ فریاد شکر الله‌اکبر سردادند و آن گاه یکدیگر را در آغوش کشیدند و شادی‌کنان پرچم ایران عزیز را بر بام دنیا برافراشتند؛ تا ضمن به رخ کشیدن تواناییهای ایرانی ثابت کنند بدون هو و جنجال هم می‌توان به اوج قهرمانی دست یافت.

کوهنوردان ما بی‌گمان می‌دانستند و آگاهی داشتند که توشه سفرشان تنها چند عکس یادگاری در کنار پرچم ایران و احتمالاً چند حلقه فیلم از خطرهایی است که به جان خریده‌اند.

آنها به نیکی می‌دانستند که در این راه نه از تجارت وسایل صوتی و تصویری، نه از پولهای کلان و نه ... خبری است و نه از ورزشگاههای پراز تماشاگر و بوق زندهایی که گوش فلک را کر می‌کند. آنها بدون هیاهو بازگشتند تا در اندیشه کسب افتخاری دیگر برای میهن خود باشند. مقدمشان گرامی باد. در خاتمه آرزو مندیم که این حرکت باعث رشد و اعتلای ابر ورزش کوهنوردی در بعد داخلی باشد و تنگناهای موجود در راه گسترش آن مورد بررسی قرار گیرد و در راه برطرف کردن آن با سرعت اقدام شود تا از این راه در بُعد خارجی هم بتوانیم حضوری بهتر و پرجمعیت‌تر داشته باشیم. ان شاءالله.

## چرا به همه ما رسد؟ چرا ب لوقه‌ها

# پیام رمز از اورست

ترجمه و تنظیم مهندس شاهپور صمصام - مسعود اشرفی



تصویری از اولین صعود به قله اورست توسط شریپا نورگی تنسینگ

۸ خرداد هر سال علاقه‌مندان به کوهنوردی در سراسر جهان به طور طبیعی به یاد خاطره صعود تاریخی سال ۱۹۵۳ می‌افتند. حدود ظهر آن روز شریپا نورگی تنسینگ و کوهنورد ادموند هیلاری اولین کسانی بودند که برای نخستین بار پا بر قله سر به فلک کشیده اورست نهادند. به قول خانم سلکد در مجله «های» چنانچه تمامی کتابها و مقالاتی که درباره صعود به قله اورست نوشته شده است روی هم انباشته شود ارتفاع آن از خود قله هم مرتفعتر خواهد شد. با این همه، ما فکر کردیم اگر اشاره‌ای به این موضوع تاریخی نکنیم جای خالی آن احساس خواهد شد. به همین منظور با تلاش فراوان و با به دست آوردن چندین مقاله سعی کرده‌ایم به گوشه‌هایی از مسائل مهم شامل برنامه‌ریزی، نحوه صعود، تاریخچه آن و ... بپردازیم تا بتوانیم شما را در جریان گوشه‌ای از این حادثه مهم تاریخی در آن زمان قرار دهیم؛ واقعه‌ای که چهار سال پس از پایان جنگ جهانی دوم توجه بسیاری از مردم جهان را به خود معطوف ساخت.

۴۵ سال قبل در ۸ خرداد خبر صعود دو تن از کوهنوردان هیئت انگلیسی به طور رمز از طریق دهکده نامچه بازار و کاتماندو به لندن مخابره شد. اعلام این خبر دنیا را شگفت زده کرد و از نظر انگلیسیها که با تحولات سیاسی صورت گرفته در جهان روز به روز قدرت خود را از دست رفته می‌دیدند انفجاری بود در حد تاجگذاری ملکه انگلیس که اتفاقاً در همان روز در شرف اجرا بود. استفان وینلز خبرنگار، عکاس و اولین کوهنورد انگلیسی که بدون اکسیژن به قله اورست صعود کرده و از صاحبزبان برجسته در مورد صعودهای همیالا یاست با قلم طنز خود چنین می‌نویسد که قرار بود جیمز موریس خبرنگار آن زمان روزنامه تایمز لندن، به دلیل رقابت شدید روزنامه‌نگاران برای اعلام هر چه سریعتر این خبر به جهان، اخبار صعود را به صورت رمز بدین گونه مخابره کند:

به خاطر شرایط بسیار بد جوی هرگونه صعود به قله اورست غیرممکن است و کوهنوردان در انتظار هوای بهتر هستند؛ یعنی اینکه در روز ۲۹ مه، قله اورست توسط هیلاری و تنسینگ فتح شده است. در این حال مردمی که برای برگزاری جشن تاجگذاری جمع شده بودند ضمن شادی شعارهای تبریک برای این دو کوهنورد سر دادند. یک ماه پس از برگشت اعضای هیئت کوهنوردی مقالات، سخنرانیها، تبادل نظرها به شدت در همه محافل رونق گرفت؛ به نحوی که تمامی سینماهای انگلیس قبل از نمایش فیلم اصلی چند دقیقه آخر صعود به قله را به نمایش درمی‌آوردند و شاید بتوان گفت یکی از جالبترین این موضوعات کتاب جان هانت سرپرست این گروه بود که پس از یکماه از صعود به چاپ رسید و در پانزده روز اول نایاب و در مدت ۲ ماه پس از نشر، هفت بار تجدید چاپ شد و در پی آن به اکثر زبانهای دنیا و از جمله فارسی (۱) ترجمه گردید. ملکه انگلیس به هانت و هیلاری بالاترین نشان سلطنتی را اهدا کرد. ولی دولت هند از اعطای نشان داده شده به تنسینگ به دلایل سیاسی خودداری ورزید و دومین جایزه دولت انگلیس را به وی اعطا کرد؛ و این در حالی بود که پس از صعود، تنسینگ در زمرة یکی از دوستان نزدیک نهر و هند درآمد. جان هانت که توانسته بود پس از ۳۱ سال تلاش مستمر تمامی گروههای کوهنوردی جهان و به خصوص تلاش آخر اروین و مالوری برای صعود به قله که منجر به کشته شدن آنها شد، گروه را به موفقیت صعود نایل کند به یکی از برجسته‌ترین شخصیتهای اجتماعی و ورزشی تبدیل شد. بد نیست در اینجا اشاره کنیم که در زمان برنامه‌ریزی این صعود، اریک شیپتون کوهنورد و محقق سرشناس کوههای همیالا سرپرستی گروه را به عهده داشت؛ لیکن در آخرین لحظات به دلیل بدله‌گویی بیش از حد و نداشتن روحیه سرپرستی قاطع که لازمه چنین سفر مهمی بود این عنوان به هانت داده شد که در آن زمان شاگرد او محسوب می‌شد. هانت همیشه از اینکه بدین طریق به سرپرستی این گروه انتخاب شده خجالتزده بود. شاید هانت به دلیل روحیه نظامی‌گری و انضباطی که در طول جنگ جهانی دوم به عنوان یکی از دستیاران فیلدمارشال مونتگومری از خود نشان داده بود به سرپرستی این گروه انتخاب شد. در خاطرات هانت چنین می‌آید که در عصر روز پنجم دو کوهنورد اعزامی به قله به نامهای اوانس و بولدیریان تا ارتفاع ۸۷۵۰ متری صعود کردند.

لیکن به دلیل نقص دستگاههای محفظه اکسیژن مجبور به بازگشت می‌شوند؛ به طوری که روز بعد بولدیریان از شدت ضعف به حالت اغما فرو می‌رود. در این شرایط حساس هانت با برنامه‌ریزی قبلی و با وجود اقامت طولانی هیلاری و تنسینگ در ارتفاعات بالا تصمیم به اعزام آنها برای فتح قله می‌گیرد و این در حالی است که حداقل افراد برای حمل وسایل به ارتفاعات در دسترس هستند. وزن کوله‌بشتی هیلاری در ارتفاع ۸۶۰۰ متری به ۲۸ کیلوگرم می‌رسد و به دلیل استفاده از محفظه اکسیژن به صورت دقیقه‌ای ۳ لیتر به جای ۴ لیتر در خطر کمبود اکسیژن و عواقب بعدی آن قرار می‌گیرند. در قسمتهای نهایی صعود در مکانی که هم اکنون به نام «قدمگاه هیلاری» معروف است. هیلاری چنین می‌گوید: «در حالی که مشغول گشایش این مسیر ۳۰ متری یخ و سنگ بودم که در انتها به یک کلاهک سنگ و یخ ختم می‌شد و یک بریدگی عمیق ۴۰۰۰ متری در زیر آن به چشم می‌خورد، هرگاه که به پشت سر خود نگاه می‌کردم با چهره مصمم و متبسم تنسینگ مواجه میشدم که در حال حمایت من بود.» لحظاتی بعد و با تلاشی طاقت فرسا این دو انسان مقاوم روی قله یکدیگر را در آغوش می‌گیرند و سپس به عکسبرداری از این واقعه می‌پردازند.

دیوید بریش فیلمبردار و کوهنوردی که در شماره قبل به معرفی او پرداختیم و تاکنون ۴ بار به قله اورست صعود کرده، سال گذشته به همراه پسر نورگی تنسینگ به قله اورست صعود کرد و در همان نقطه ۴۴ سال قبل از او عکس و فیلم تهیه کرد. هانت، تنسینگ و هیلاری هیچ گاه تصور نمی‌کردند پس از این واقعه تا بدین حد شهرت جهانی کسب کنند. برای استقبال از تنسینگ دهها طاق نصرت نصب شد و کیلومترها او را بر شانه تا محل اقامتش حمل کردند.

سر ادموند هیلاری پس از این صعود در یکی از مسافرتهاایش به این منطقه با شریپای رویه رو شده که به او اظهار داشت: بچه‌های ما چشم دارند ولی دید ندارند و این موجب جرقه‌ای گردید که او با گشاده رویی فراوان و همتی درخور تحسین به عمران و آبادی این منطقه مشغول شد و با احداث پل، جاده، درمانگاه، بیمارستان، مدرسه، آسایشگاه، آبرسانی بهداشتی، اصلاح نژاد گاو، اصلاح کشاورزی و سایر خدمات اجتماعی یکی از دوست‌داشتنی‌ترین کوهنوردان سرشناس این منطقه قلمداد شد.

بی‌شک صعود سال ۵۳ نقطه عطفی در تاریخ کوهنوردی جهان است که می‌تواند الگو و سرمشق تحمل بسیاری از مشکلات فنی و حرفه‌ای تمامی کوهنوردانی باشد که گاه با یأس و ناامیدی رو به رو می‌شوند.

ما در حال ترجمه این متون بودیم (۷۴/۲/۳۰) که خبر بسیار مسرتبخش و غرورآفرین صعود کوهنوردان ایرانی به قله اورست اعلام شد. جا دارد که در اینجا به تمامی این عزیزان، مردم ورزشدوست ایران و خصوصاً جامعه کوهنوردی تبریک و تهنیت عرض کنیم. Δ

مأخذ: مجله‌های و گاردین

۱- چاپ کتاب پیروزی بر اورست در شهریور سال ۱۳۳۳ توسط کاظم گیلانپور به فارسی ترجمه و تقدیم به مرحوم فلیکس مناسکانیان گردید.



# اورست EVEREST

هیئت اعزامی جمهوری اسلامی ایران به قله اورست نپال ۱۳۷۷  
ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN EVEREST EXPEDITION NEPAL - 1998

## پروزی ایران نیان بر اورست

به دنبال صعود موفقیت‌آمیز کوهنوردان ایرانی بر بام کره زمین، قله اورست (۸۸۴۸ متر) موجی از شادی کوهنوردان و عموم مردم ایران را که سالهای متمادی در انتظار چنین پیروزی باارزشی بودند دربرگرفت. در آخرین لحظات بسته شدن صفحات مجله، با همکاری فدراسیون، گزارش اولیه‌ای از نحوه برنامه‌ریزی و برنامه اجرا شده به دستمان رسید. ضمن تشکر از فدراسیون کوهنوردی امیدواریم در شماره‌های آینده و با توجه به اهمیت موضوع و نیاز به اطلاع‌رسانی صحیح، سریع و همه‌جانبه بتوانیم گزارشهای مفصلتری از فدراسیون دریافت و نسبت به درجه آن برای اطلاع خوانندگان عزیز اقدام کنیم.

فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران پیرو برنامه‌ریزی چهارساله (برنامه میان مدت) در سال ۷۳ و طرح صعودهای قله ۷۰۰۰ متری برای آمادگی و شناسایی افراد برتر کشور و اعزام برای صعود قله ۸۰۰۰ متری مناطق هیمالایا و قراقرم، برنامه خود را با اعزام دو گروه در سال ۷۴ به کشورهای تاجیکستان و ترکیه شروع کرد که منجر به صعود موفق قله کمونیس (۷۴۹۵ متر) و بازگشایی دو مسیر روی دیواره شمالی دیمیرکازیک ترکیه (به طول ۸۵۰ متر) موسوم به «مسیر ایرانیها» شد.

در سال ۷۵، فدراسیون چندین اردوی تدارکاتی برای اعزام یک گروه به کشور قزاقستان و صعود قله خان تنگری (۷۰۱۰ متر) برگزار کرد که در نهایت گروهی مشترک از کوهنوردان سراسر کشور و کوهنوردان ذوب‌آهن اصفهان به این برنامه اعزام شدند. حاصل کار، صعود موفق این قله بود. شایان ذکر است که تمامی هزینه‌های ریالی برنامه از طرف ذوب آهن اصفهان پرداخت شد.

در نیمه دوم سال ۷۵ فدراسیون با فراخوان عمومی، کوهنوردان برتر سراسر کشور را با تستهای میدانی و کوهستانی گزینش کرد. سپس طی چند مرحله اردوی تدارکاتی در مناطق مختلف کشور در اواخر سال ۷۵ و اوایل سال ۷۶ نسبت به سازماندهی دو گروه برای اعزام به کشور پاکستان اقدام کرد. طی مذاکرات به عمل آمده توسط رئیس و دبیر فدراسیون در اوایل فروردین ماه ۷۶ نسبت به عقد قرارداد برای صعود قله گاشربروم دو (۸۰۳۵ متر)، راکاپوشی (۷۷۸۸ متر) اقدام شد و در خرداد و تیر سال ۷۶ دو گروه یازده نفره برای صعود قله مذکور به منطقه قراقرم پاکستان اعزام شدند. نتیجه این اعزام، صعود موفقیت‌آمیز این دو قله و صعود اولین هشت‌هزار متری مستقل توسط ایرانیان بود. به دنبال صعودهای موفقیت‌آمیز تیمهای ملی کوهنوردی، فدراسیون کوهنوردی با توجه به برنامه‌ریزی چهارساله و رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده با تشکیل ستاد «برنامه‌ریزی» صعود ملی اورست - ۷۷» نسبت به طرح و برنامه این صعود در اردیبهشت ماه سال ۷۶ اقدام کرد و با یک فراخوان عمومی از کوهنوردان برتر کشور دعوت کرد

تا در آزمونی شرکت کنند. در این مرحله ۸۹ نفر از کوهنوردان سراسر کشور حضور داشتند که ۶۵ نفر به اولین مرحله اردو و تست کوهستان در منطقه سبلان دعوت شدند. پس از گزینش اولیه در حدود ۳۰ نفر از برترین کوهنوردان کشور طی پنج ماه در اردوهای مقطعی و پیوسته تیم ملی کوهنوردی که به طور متوسط هر پانزده روز یکبار بین دو الی چهار روز برگزار می‌شد شرکت کردند. در این مدت انواع تستهای لازم برای شناسایی به عمل آمد در اسفند ۷۶ پس از چند جلسه بحث و تبادل نظر ۱۲ نفر از برترین افراد حاضر در اردو به عضویت تیم ملی درآمدند.

تیم ملی کوهنوردی کشورمان روز ۲۲ اسفند ۷۶ تهران را از طریق بمبئی به مقصد کاتماندو ترک کردند. اعضای تیم ملی پس از انجام تشریفات و مراحل قانونی و کسب مجوزهای لازم در تاریخ ۱۲ فروردین ماه کاتماندو را به سمت منطقه صعود ترک کردند و تمامی اعضا در تاریخ ۷۷/۱/۱۷ به بارگاه اصلی در ارتفاع ۵۳۰۰ متری رسیدند. آنان در راه رسیدن به بارگاه اصلی برای هم‌هوایی هر چه بهتر آیسلند پیک به ارتفاع ۶۱۸۰ متر را صعود کردند. در ۲۳ فروردین پس از برگزاری مراسم مذهبی مخصوص شریکهای منطقه، صعود به سمت بارگاه اول رسماً آغاز شد. در ۲۴ فروردین تیم موفق شد یخشار معروف خمیو را صعود کند و در مدت ۴/۵ ساعت به بارگاه اول برسد. در ادامه برنامه در تاریخ ۲۸ فروردین تمامی اعضا در بارگاه اول به ارتفاع ۶۱۰۰ متر مستقر شدند. در این مدت مقدار ۹۷۹ کیلوگرم بار از ۶۱۰۰ متری به کمپ اول حمل شد. در ۳ اردیبهشت تیم در کمپ دوم در ارتفاع ۶۵۰۰ متری مستقر شد و کمپ سوم را در تاریخ ۸ اردیبهشت در ارتفاع ۷۴۰۰ متری برپا کرد. نخستین گروه از کوهنوردان توانستند در تاریخ ۱۲ اردیبهشت خود را به گردنه جنوبی به ارتفاع ۷۹۵۰ متری (بارگاه چهارم) برسانند. هیئت ایران تنها گروهی بود که جهت هم‌هوایی تا ارتفاع ۷۹۵۰ متری صعود کرد. بقیه گروهها تا ارتفاع ۷۴۰۰ متری (بارگاه سوم) صعود کردند. متأسفانه در آخرین روزهایی که تیم آماده حمله نهایی بود یک جبهه هوایی نامناسب منطقه را فراگرفت. طوفان شدید همراه با بارش برف باعث از بین رفتن کلیه تجهیزات و لوازم مستقر در بارگاه دوم در ارتفاع ۶۵۰۰ متر شد. با توجه به اهمیت این بارگاه جهت صعود و مرحله برگشت با تدبیر به موقع سرپرست تیم نسبت به تجهیز و ارسال لوازم و ۶ تخته چادر تیمی بارگاه دوم را در فاصله زمانی کوتاهی ترمیم و مجدداً تثبیت کردند. پس از آن حرکت نهایی را به

سمت کمپ سوم و چهارم شروع کردند. در سحرگاه روز سه‌شنبه ۲۹ اردیبهشت تیم پنج نفره کوهنوردان ایرانی به همراه دو شربای نیالی از گردنه جنوبی به سمت قله حرکت کرده با توجه به وضعیت بد جوی و تأخیر در زمان صعود، سرپرست تیم تصمیم می‌گیرد که گروه از ارتفاع ۸۷۰۰ متری به گردنه جنوبی برگردد. گروه حمله با چند ساعت استراحت در گردنه جنوبی در ساعت ۲ بامداد به سمت قله حرکت می‌کند و در ساعت ۹/۴۵ صبح ۴ تن اعضای گروه حمله به اتفاق دو شربای نیالی قله را فتح کردند و پرچم پرافتخار کشورمان را بر فراز آن به اهتزاز درآوردند.

تا اوایل خرداد ماه از میان تیمهای حاضر در منطقه (۱۱ تیم حاضر در منطقه شامل: سه تیم از کشور آمریکا، سنگاپور، سوئیس، نپال، دانمارک (۱ نفر)، انگلیس (دو تیم) و ترکیه (۱ نفر) تنها سه تیم جمهوری اسلامی ایران، ایالات متحده آمریکا، سنگاپور موفق شدند قله را صعود کنند. از نکات بارز این صعود این است که کلیه مسیر از کمپ اصلی تا کمپ چهارم در گردنه جنوبی ارتفاع ۷۹۵۰ توسط کوهنوردان ایرانی به عنوان گروه پیشرو صعود شد. فاصله گردنه جنوبی تا قله (در حدود ۹۰۰ متر) به طور معمول بین ۱۰ الی ۱۲ ساعت صعود می‌شود که تیم ایران در مدت ۷/۴۵ ساعت آن را پیمود، ضمن تشکر از تمامی عزیزانی که فدراسیون را در زمینه‌های مالی و اعتباری این صعودها یاری نموده‌اند، امید است با توجه به فعالیتهای انجام شده سرفصلی در صعودهای جدی و کارهای فنی در ابعاد جهانی گشوده شده باشد و کوهنوردان ایرانی در سالهای آینده با پشتیبانی لازم از طرف مسئولین ورزش کشور و مسئولین نظام با جدیت و تلاشی دو چندان نسبت به فتح قله مطرح جهان اقدام نمایند و اما تقدیر و تشکر از آقایان: عزیزالله خلج، محسن نوری، حسن جواهرپور، صمد جباری که در طول

اردوها در گزینش اعضای تیم ملی همکار کرده‌اند. در خاتمه لازم است توجه خوانندگان گرامی آن فصلنامه را به نکاتی درخصوص این صعودها و به ویژه صعود اورست جلب نمایم.

۱. اهداف کلیه این صعودها رشد و توسعه ورزش کوهنوردی در بعد قهرمانی بوده که به یقین در بخش عمومی و جذب علاقه‌مندان به این رشته مؤثر بوده است.

۲. عموم این صعودها در بعد سیاسی و فرهنگی برای کشورمان حائز اهمیت بوده و الحمدلله تیمهای ملی کوهنوردی کشورمان در کشور میزبان سفیران خوبی به عنوان نمایندگان ایران اسلامی بوده‌اند.

۳. کلیه هزینه‌های این صعودها از راه جذب کمکهای مردمی (اشخاص حقیقی، نهادها، ارگانها و شرکت‌های دولتی یا خصوصی) تأمین گردیده و هیچ گونه برداشتی از بودجه‌های جاری فدراسیون و هزینه درخصوص برنامه فوق نشده است.

۴. فعالیتهای فوق حاصل تلاش یک مجموعه متحد و منسجم بوده که تحت نظر مدیریتی صحیح و دلسوز با بکارگیری تمامی زمینه‌های موجود موفق شدند با تمامی مشکلات موجود خصوصاً در زمینه مالی، برنامه‌ای را که در ابتدا (سال ۷۳) دید خوشبین‌ترین افراد غیرقابل اجرا می‌نمود به مرحله اجرا درآورند.

۵. با گذشت زمان و تجربه نمودن راههای کاری مختلف در زمینه گزینش و انتخاب اعضا تیم ملی امروز به مرحله‌ای رسیده‌ایم که به طور مشخص و مکتوب سابقه فعالیتهای کوهنوردی افراد، آمادگی جسمانی، تست شخصیت و ... را مدنظر قرار داده و طبق آمار و ارقام موجود و تحلیل آن نه با معیارهای شخصی بلکه با فرمهای مشخص ورزشی و فنی اعلام نظر نموده و نسبت به گزینش اقدام می‌نماییم. Δ

## دلاوران کوهستان

## پیروزی درخشان

## شما در صعود به

## قله ساگارماتا

## (اورست) برگ

## زرینی در تاریخ

## کوهنوردی

## کشور گشوده

## است.

## به شما. جامعه

## کوهنوردی و

## دوستداران

## طبیعت مبارک

## باد.

## فصلنامه کوه

با تلاش و همت کلیه افراد اعزامی به منطقه اورست چهار کوهنورد به همراه دو شربای موفق شدند قله را صعود کنند. اسامی این عزیزان عبارت است از:

- ۱- حمید اولنج
- ۲- جلال چشم قصابانی
- ۳- حسن نجاریان
- ۴- محمد اوراز
- ۵- شریا چهولدیم
- ۶- شریا دانتجی

نام قله و ارتفاع	تاریخ	کشور	سرپرست گروه	تعداد افراد	تعداد افرادی که موفق به صعود قله شده‌اند
کمونیسم (۷۳۹۵ متر)	مرداد ۷۴	تاجیکستان	غلامعباس جعفری	۶ نفر	۴ نفر
دیواره دمیرکازیک بازگشایی ۸۵۰ متر مسرفنی	تیر ۷۴	ترکیه	اقبال افلاکی	۱۳ نفر	۱۳ نفر (از مسیر گردنه دیواره شمالی)
خان تنگری (۷۰۱۰ متر)	مرداد ۷۵	قزاقستان	احمدشیرمحمد	۱۱ نفر*	۵ نفر
گاشربروم دو (۸۰۲۵ متر)	تیر ۷۶	پاکستان	صادق آقاجانی	۱۱ نفر	۳ نفر
راکاپوشی (۷۷۸۸ متر)	تیر ۷۶	پاکستان	رامین شجاعی	۱۱ نفر	۶ نفر
اورست (۸۸۴۸ متر)	اردیبهشت ۷۷	نپال	صادق آقاجانی	(۱۵+۲) نفر**	۴ نفر

\* ۶ نفر کوهنوردان ذوب آهن اصفهان و ۵ نفر منتخبین سراسر کشور

\*\* ۲ نفر تصویربرداران صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

# ● اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی

## انستصاب در فدارسیون

در راستای پیشرفت و توسعه ورزش زیبا و جذاب کوهنوردی طی احکام جداگانه‌ای آقایان: سید مرتضی موسوی به سمت مشاور فدارسیون کوهنوردی، محسن اسعدنیا به سمت دبیر کمیته صعودهای ورزشی فدارسیون کوهنوردی، محمود عسگرخانی و محمدرضا معظمی به سمت رییس هیئت کوهنوردی استان اردبیل و فارس منصوب گردیدند.



فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران

## اورست

### EVEREST

هیئت اعزامی جمهوری اسلامی ایران به قله اورست نپال ۱۳۷۷  
ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN EVEREST EXPEDITION NEPAL - 1998

## روز شمار صعود ملی اورست ۷۷

۱۳۷۶/۱۲/۱۶

پس از هشت مرحله اردوی ناپیوسته در مناطق مختلف کشورمان از جمله دماوند - سبلان البرز مرکزی ۱۵ نفر افراد مشروحه زیر از بین ۳۰ نفر از کوهنوردان منتخب کشور به عضویت تیم ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران

در آمدند. تیم ملی کوهنوردی کشورمان در تاریخ جمعه ۲۲ اسفند ماه ۷۶ جهت اجرای برنامه (صعود ملی اورست ۷۷) عازم کشور نپال خواهند شد. جهت تهیه گزارش از برنامه فوق دو نفر از تصویر برداران صدا و سیما این تیم را همراهی خواهند نمود.

- ۱ - صادق آقاجانی کلخوران (سرپرست)
- ۲ - دکتر فریدون بیاتانی (پزشک)
- ۳ - همایون بختیاری
- ۴ - حمیدرضا اولنج
- ۵ - جلال چشمه قصابانی
- ۶ - حسن نجاریان
- ۷ - رسول نقوی
- ۸ - رضا زارعی تورشکی
- ۹ - عباس علینژاد قلعه جوق
- ۱۰ - بهمن رستمی
- ۱۱ - ابوالفتح حمزه سقایی
- ۱۲ - محمد اوراز
- ۱۳ - محمد جداییان
- ۱۴ - داود خادم
- ۱۵ - اقبال افلاکی آغبلاغ
- ۱۶ - محمود مقدم (فیلمبردار)
- ۱۷ - احمد قانع (فیلمبردار)

## برقراری کمپ ۵۳۰۰ متری

۷۷/۱/۲۵

تیم ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران که جهت صعود بر بلندترین قله جهان اورست به ارتفاع ۸۸۴۸ متر به نپال عزیمت کرده است

پس از ۲۰ روز تلاش در تاریخ ۷۷/۱/۱۹ به بارگاه اصلی قله اورست در ارتفاع ۵۳۰۰ متری رسیده و تیم برای عزیمت به کمپ یک آماده گردید. در بین مسیر به کمپ اصلی قله آیسلندپیک به ارتفاع ۶۱۰۰ متر جهت هم هوایی بیشتر و بالا بردن کارایی تیم و آمادگی فیزیولوژیک کوهنوردان نیز صعود گردید. در تاریخ ۷۷/۱/۲۴ تیم ملی کوهنوردی کشورمان برای عبور از

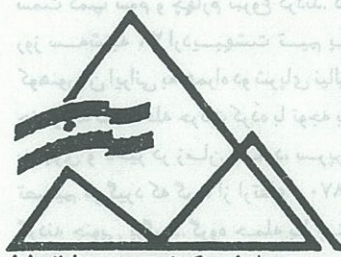
مسیر فنی و مشکل یخچال خومبو و آبشارها و دیواره‌های یخی مسیر تا کمپ یک که (در ارتفاع ۶۱۰۰ متری) قرار دارد از مشکلترین قسمت‌های مسیر صعود به قله اورست می‌باشد کار صعود را شروع نموده است. در این مسیر خطرناک می‌بایست بیش از ۱۳۰۰ متر طناب ثابت نصب گردد و با توجه به حرکت روزانه یخچال خومبو دقت فراوان کوهنوردان در مسیر راه صعود را می‌طلبد. تنها وسیله ارتباطی تیم ملی کوهنوردی بوسیله تلفنهای ماهواره‌ای موجود در منطقه می‌باشد و در حال حاضر به غیر از تیم ایران ۷ تیم دیگر از کشورهای مختلف از جمله: آمریکا و سنگاپور در منطقه فعالیت می‌کنند.

## برقراری کمپ ۷۵۰۰ متری

۷۷/۱/۳۱

ضمن تلفنگرامی که در ساعت ۱۵/۴۵ بوقت تهران در تاریخ ۷۷/۱/۳۱ (امروز) از طریق تلفن ماهواره‌ای مستقر در کمپ اصلی قله ۸۸۴۸ متری اورست به فدارسیون کوهنوردی مخابره گردید وضعیت تیم ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران بین ۸ تیم مستقر در منطقه اورست به شرح ذیل می‌باشد: «ملت قهرمان ایران اسلامی»

تیم ملی کوهنوردی کشورمان که به مناسبت بیستمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی در تاریخ ۲۲ اسفند ۷۶ به کشور نپال جهت صعود به قله اورست اعزام گردیده بود بعد از رسیدن به کمپ اصلی در ارتفاع ۵۳۰۰ متری موفق گردید بعد از تلاش ۶ روزه ضمن صعود آبشار یخی (یخچال خمبو) کلیه لوازمات خود را به وزن یک تن و دوپست ۶۵۰۰ کیلوگرم به کمپ ۲ در ارتفاع ۶۵۰۰ متری انتقال دهند و در حال حاضر جهت دایر نمودن کمپ ۳ در ارتفاع ۷۴۰۰ متری در تلاش هستند.



فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران

## برقراری کمپ ۷۴۰۰ متری

۷۷/۲/۷

بنابه آخرین خبر واصله (۷۷/۲/۷ - ۱۴/۳۰) از سرپرست تیم ملی کوهنوردی کشورمان در منطقه هیمالایا و قرارگاه اصلی مطلع شدیم کوهنوردان تیم ملی موفق شدند پس از ۵ روز تلاش مجدد از کمپ دوم در ارتفاع ۶۵۰۰ متری و نصب ۹۰۰ متر طناب ثابت مسیر کمپ دوم به سوم را آماده نموده و کمپ سوم را در ارتفاع ۷۴۰۰ متری برقرار نموده و در مراحل بعد اقدام به انتقال لوازم و وسایل به این کمپ خواهند نمود. لازم به ذکر است که همزمان با صعود کوهنوردان کشورمان تیمهایی از کشورهای انگلیس، کانادا، آمریکا، سنگاپور، سوئد و ترکیه در منطقه مشغول صعود به قله اورست و دیگر قله هشت هزار متری این منطقه قله لوتسه با ارتفاع ۸۵۰۵ متر می‌باشد.

## برپایی کمپ ۷۹۰۰ متری

۷۷/۲/۱۵

بنا به آخرین خبر واصله (۷۷/۲/۱۵ - ۱۶/۳۰) اصلی صعود دلیر مردان تیم ملی کوهنوردی کشورمان موفق شدند پس از پنج روز تلاش مجدد از کمپ دوم در ارتفاع ۶۵۰۰ متر کمپ چهارم را در ارتفاع ۷۹۰۰ متر برپا نمایند.



### تقویم ورزشی فدراسیون کوهنوردی سال ۱۳۷۷ مسابقات و اردوها

ردیف	شرح فعالیت	مکان برگزاری	زمان برگزاری
۱	اعزام بنا به منظور نظارت بر مسابقات انتخابی استانها (نوجوانان و جوانان و بزرگسالان)	استان مربوطه	خرداد، تیر
۲	برگزاری مسابقات سنگنوردی قهرمانی کشور (نوجوانان و جوانان و بزرگسالان)	استان مربوطه	خرداد، تیر
۳	برگزاری مسابقات کوهپیمایی قهرمانی کشور (نوجوانان و جوانان و بزرگسالان)	ایران	
۴	برگزاری مسابقات سنگنوردی جام فجر	تهران	بهمن
۵	تشکیل اردوهای مقمطی جهت آماده سازی تیم ملی	تهران، مراد	شهریور
۶	تشکیل اردوهای پیوسته تیم ملی سنگنوردی	مهر، ایوان	
۷	صعود سراسری به منطقه دنا	تیر، مراد	

### گردهمایی و سمینار

ردیف	شرح فعالیت	مکان برگزاری	زمان برگزاری
۱	گردهمایی مسئولین کمیته صعودهای ورزشی استانها در سمینار با بیان سال	استان میزبان	اسفند
۲	گردهمایی مسئولین کمیته کوهنوردی استانها	در یکی از استانها	تابستان
۳	تشکیل جلسات عمومی ماهانه (ارتباطی، آموزشی)	تهران	طول سال
۴	تشکیل کنگره یخ نوردی	تهران	زمستان
۵	تشکیل کنگره سنگنوردی	تهران	تابستان

### فرهنگی و تبلیغاتی

ردیف	شرح فعالیت	مکان برگزاری	زمان برگزاری
۱	برگزاری روز کوهنورد		مهرماه
۲	برگزاری نمایشگاه عکس کوهستان	خرداد	
۳	شرکت در نمایشگاه ایرانگردی و جهانگردی	تهران	شهریور
۴	پیگیری احداث مرز کوهنوردی	تهران	

### تجهیز و نگهداری و تعمیرات ورزشی

ردیف	شرح فعالیت	مکان برگزاری	زمان برگزاری
۱	پناهگاه شیربلا	تهران - شمیران	شش ماه اول سال
۲	پناهگاه پلنگ چال	تهران - درکه	شش ماه اول سال
۳	پناهگاه رودبارک	مازندران - کلاردشت	شش ماه اول سال
۴	پناهگاههای دماوند	مازندران - دماوند	شش ماه اول سال

### تقویم ورزشی فدراسیون کوهنوردی سال ۱۳۷۷ برون مرزی

ردیف	شرح فعالیت	مکان برگزاری	زمان برگزاری
۱	شرکت در هفتمین دوره مسابقات سنگنوردی قهرمانی آسیا	چین تایپه	ایران - آذر
۲	درخواست اعزام مدرس از فرانسه جهت ارتقا و آموزش راهنمایان کوهستان	ایران	مرداد
۳	برگزاری مسابقات سنگنوردی آزاد بین المللی	ایران	مهر
۴	صعود تیم ملی قله اورست	نیپال	فروردین
۵	صعود مشترک با کشور کره جنوبی به قله داولاگیری یک	نیپال	شهریور
۶	اعزام مدرس به کشور پاکستان جهت آموزش راهنمایان کوهستان	پاکستان	تیر - مرداد
۷	شرکت در مجمع عمومی اتحادیه کوهنوردی UIAA	مالزی	مهر
۸	شرکت در مجمع عمومی اتحادیه کوهنوردی آسیا UIAA	مالزی	
۹	شرکت در اجلاس کمیسیون پزشکی اتحادیه بین المللی کوهنوردی UIAA		
۱۰	شرکت در اجلاس کمیسیون مسابقات اتحادیه بین المللی کوهنوردی UIAA		
۱۱	اعزام تیم دوچرخه کوهستان فدراسیون به منطقه قروه و مرز کوه صلی قله K2	پاکستان	تیر
۱۲	شرکت در برنامه کوهنوردی (فدراسیون کوهنوردی ژاپن)	ژاپن	
۱۳	اعزام تیم پنج نفره جهت مسابقات سنگنوردی جهانی	مالزی	
۱۴	درخواست مروری از فرانسه جهت آماده سازی تیم ملی	ایران	
۱۵	سنگنوردی برای مسابقات قهرمانی آسیا		

### آموزشی

ردیف	شرح فعالیت	مکان برگزاری	زمان برگزاری
۱	صعود فترات برتر کوهسور به یخچال سیلان و بحث و تبادل نظر و آموزش	سیلان	تابستان
۲	برگزاری دوره مربیگری درجه ۲ سنگنوردی	تهران	تابستان
۳	برگزاری دوره مربیگری درجه ۲ یخ نوردی	تهران	زمستان
۴	برگزاری دوره مربیگری درجه ۲ کوهپیمایی	استان متقاضی	طول سال
۵	برگزاری دوره مربیگری درجه ۲ سنگنوردی	استان متقاضی	طول سال
۶	برگزاری دوره مربیگری درجه ۲ یخ و برف	استان متقاضی	طول سال
۷	برگزاری دوره مربیگری درجه ۲ کوهپیمایی	استان متقاضی	طول سال
۸	برگزاری یک دوره مربیگری درجه ۲ جهت افراد با سابقه و فاقد حکم کارآموزی	یابیز	
۹	بازآموزی مربیان	استان متقاضی	طول سال
۱۰	اعزام مربی ناظر	استان متقاضی	زمستان
۱۱	برگزاری کلاسهای آبی	تهران	
۱۲	برگزاری کلاس غارنوردی (کارآموزی)	دیزین	
۱۳	برگزاری کلاسهای آموزش سنگنوردی داخل سالن (مقدماتی، پیشرفته)		
۱۴	برگزاری کلاسهای طراحی، دابری، مربیگری (مقدماتی، پیشرفته)		
۱۵	گشایش مسرهای جدید در طبیعت (تهران، همدان، یزد)	تهران، همدان، یزد	

جهان اورست به اهتزاز درآوردند و از فراسوی جهان این افتخار عظیم را تقدیم ملت عزیز کشورمان نمودند.

طبق گزارش واصله از کمپ اصلی اورست مقارن ساعت ۱۲ امروز (به وقت محلی) ۷۷/۲/۳۰ تیم ملی کوهنوردی کشورمان توانست بعد از دو ماه تلاش مردانه و پس از برقراری ۴ کمپ فرعی و یک کمپ اصلی در ارتفاعهای ۵۳۰۰ متر، ۶۵۰۰ متر، ۷۴۰۰ متر، ۷۹۰۰ متر و با ۵۰۰۰ متر ثابت گذاری طناب و با ستیز سنگ و یخ و عبور از یخچال مخوف خومبو توانست پرچم جمهوری اسلامی ایران را به نمایندگی از یک میلیارد مسلمان به اهتزاز در آورد و ثابت کند ایران نیز می تواند در ریف قدرتمندترین کشورهای جهان آرزوی دیرینه ملت قهرمانمان را جامه عمل بپوشاند و بیست و چهارمین کشور جهان باشد که پرچم خود را بر روی قله ۸۸۴۸ متری اورست بر پا کند. تیم ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران متشکل از برترین کوهنوردان کشور و در یک تیم منسجم ۱۷ نفره ۲۲ اسفند ماه سال گذشته به منطقه اورست اعزام گردید تا در بیستمین سال پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی و به عنوان نماینده کشورهای اسلامی قدرت و اقتدار خود را به نمایش در آورد.

این تیم بعد از انجام آزمونهای مختلف: فنی، آمادگی جسمانی، فعالیتهای ترکیبی سنگنوردی و یخنوردی و با انجام ۸ اردو در مناطق مختلف کوهنوردی کشورمان از بین ۷۰ کوهنورد زنده کشور انتخاب گردیدند این تیم را دو تن از تصویربرداران صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران همراهی می کنند تا بتوانند لحظات استثنایی و صحنه های بدیع را از تلاش دلاور مردان تیم ملی به تصویر کشند.

لازم به ذکر است، این کمپ آخرین قرارگاه کوهنوردان تیم ملی در مسیر صعود است و انشاء... با دعای خیر مردم عزیز کشورمان کوهنوردان اعزامی در هفته جاری پرچم پرافتخار ایران اسلامی را بر فراز بام جهان اورست به ارتفاع ۸۸۴۸ متر به اهتزاز در خواند آورد.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

شایان ذکر است از سال ۱۹۵۳ (اولین صعود اورست) تا به حال (۴۵ سال) تنها ۲۶ کشور دنیا موفق به صعود این قله شده اند.

## پیام فتح اورست ۸۸۴۸ متر

۷۷/۲/۳۰

تیم ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران با افتخار پرچم مقدس نظام اسلامیمان را بر فراز کره خاک و بر بلندای گیتی و بر رفیع ترین قله

# کوهنوردی نوین در ایران

از میان برگهای پراکنده تاریخ کوهنوردی



در بخش پنجم دیدیم که ایرانی نوخاسته در کوههای میهن، چگونه با درایت، اندیشه و پیگیری، پیروزیهای پیشین را کاملتر کرد و در راهها و دیواره‌هایی چنگ انداخت و پیروز شد که کمی پیش از او، آنان که بسیار تمرین کرده‌تر و با تجربه‌تر و از دیارهای دیگر بودند، نه چندان آسان از آنها گذشته بودند. این همان موضوع نه زیاد نوی است که گفته‌اند و نوشته‌ایم ایرانی از نظر هوش و استعداد و همت و اراده، نه تنها از آنانی که به پیشرو و پیشرفته مشهور شده‌اند، چیزی کم ندارد، بلکه آنگاه که زمینه و وسیله تلاش و گامبرداری برایش فراهم آید، دیده‌ایم که در رشته‌هایی چند در گیتی، بر مقام یکم بالا رفته است. چنانکه در ورزش نیز داشتیم و داریم، و در کوهنوردی هم از این مرتبه‌ها به دست آورده و می‌آوریم که نمونه‌هایش پیروزیهای بر ماناسلو، گاشبروم، و اورست بودند که بلندترین را «هومن آپرین» به زیر پاها کشید، و در کوههای کشورمان نیز.

سالهای دهه پنجاه، دوره‌ای بود که نه تنها در میانه آن، یک چهارم سده از آغاز سنگنوردی در کوههای بلندمان می‌گذشت، و نه تنها دیگر علم کوه، این غول ابلق، بهشتی شده بود برای کوهنوردان فنی و سنگنوردانی که پنجه در افکندن با دیواره‌های بلند و نه آرام را آرزو داشتند، بلکه در شهرستانها نیز، کششهای ویژه‌ای که در کوهستانهای دشوار آغاز شده بود، می‌رفت که دارای اوج و توجه بشود... و اینها در حالی است که دهه چندی را پشت سر می‌گذاریم با:

- نخستین پیروزی بانوان ایرانی در درون و برون مرز؛
- پیروزی بر سنگهای بلند و یخزده و دشوار علم کوه؛
- آغاز آشنایی بیشتر با دیواره‌ها و کوههای سنگی دیگر و رام گرداندن آنها؛

یادبودی از نخستین گردهمایی پیشگامان و پیشکسوتان کوهنورد ایران که در تاریخ ۴۷/۶/۲۳ در شیراز - توجال صورت گرفت. از راست (ایستاده): ناصر رستمی، دکتر اردلان (بانی جان پناه توجال)، ابوالقاسم نوروزی، امیل مارکاریان، اکبر بشردوست، محمد اعظمی (فقید)، حسین رفوئیان (فقید)، ابطی، جمال کاظمی، ابراهیم صدری.

(نشسته): زینتی (فقید)، زرین قلم، بالکانی (فقید)، سرمدی (فقید) کتیبه‌ای، منوچهر جهان‌لگو (فقید)، فرخ رحمدل.

- تلفیق کوهنوردی با اسکی، آغاز کوهنوردیهای زمستانی، نخستین یخنوردیهای دیواره‌ای؛
- یافتن دیگر دیواره‌های سنگی کوتاه (بجز بند یخچال) برای تمرینهای کوهنوردی نوین (نمونه: طاق بستان کرمانشاه، پایه‌های الوند (همدان)، پل خواب، (در راه شمالی ایران و...);
- آشنایی بیشتر و از نزدیک با هیمالایا؛
- و البته نیز راهیابی به غارهایی که پیش از آن، به سبب ناآشنایی با روشهای سنگنوردی با وسایل مصنوعی، حتی رسیدن به دهانه برخی از آنها نیز، پیروزی به بار نمی‌آورد (نمونه: غار سپهبد خورشید).

## درد فوجی یاما به دماوند، و شکست قهرمان هشتتزار یها

دهه پنجاه را با صعود زمستانی چهار کوهنورد ژاپنی به دماوند آغاز می‌کنیم که حسین عدیلی آنان را راهنما بود. این دسته پنج نفری، از راهی در آسوی «کافدره» - جنوب شرقی - بالا رفتند و در قله، ژاپنیها سلام «فوجی یاما»شان را تقدیم دماوند کردند. بازگشت این کوهنوردان، سوار بر اسکی‌هایشان، از همان راهی بود که بالا رفته بودند، البته با کمی پیچ و تاب.

این اشاره را نیز بد نیست به این سرآغاز بیفزاییم که در فاصله پایان اسفند ماه و آغاز فروردین ۵۰، «رینهولد مسنر» با دو کوهنورد دیگر از ایتالیا، در کوه دماوند برای صعودی تلاش می‌کردند که طوفان و برف آنان را ناگزیر به بازگشت از سیصد متری پایین قله کرد. در آن زمان، این پیروزمند آینده ۱۴ قله هشت هزار متری، شهرت زیادی در گیتی نداشت و در ایران کسی او را نمی‌شناخت؛ اگر چه تا آن سال دو کوه هشت هزار متری را هم صعود کرده بود. از آمدن او به ایران و برگشتنش آگاهی نیافتیم. اما برای نخستین بار، او را از راه نوشته به علاقه‌مندان ایرانی شناساندم (مجله دنیای ورزش - شماره ۱۴۴ - سال ۵۲).

با اشاره به کوهنوردی با اسکی و صعود زمستانی - بهاره، به یاد بیاوریم که در کوهنوردیهای با اسکی در ایران، پیشگامانی داشتیم همچون کاظم گیلان پور، محمد خاکبیز، عبدالباقی یحیایی، بیات و چند نفر دیگر که یکی از آنان محمدعلی پیروزی (فقید) بود که صعودی با اسکی به دماوند داشت و در بازگشت با آنها سرازیر شد، و یک سقوط خوش فرجام نیز نصیبش گشت! در دهه ۳۰ بود که محمد باقر زیارتی و غلامرضا اکینچه، صعودی زمستانی را با اسکی، از جبهه جنوبی دماوند به ثمر رساندند. همین دو نفر در سال بعد، همراه با مهدی لطفی و مصطفی منتظم، و به سرپرستی حسین رضایی، سوار بر اسکی‌هایشان به علم کوه رفتند. در این برنامه، از راه حصار چال صعود شد و از قله نیز با اسکی فرود آمدند و در این دو برنامه، سرمای تا ۳۵- درجه را نیز به جان خریدند!

### یخ در میان گرمای مرطوب، نخستین برای شهرستانیها، یک ایرانی در قدمگاه اورست، یورش بزرگ بر شمال بزرگترین

در دهه پنجاه، بر تعداد علاقه‌مندان به روش کوه - اسکی، و نیز کوهنوردیهای زمستانی بدون اسکی افزوده شد. بدین ترتیب، کوهنوردی در کوههای بلند و پربرف که در گذشته به گونه‌ای گسترده قابل اجرا نبود، اینک می‌رفت که از رکود به در آید و دوستان کوهنورد، کوهستان را حتی در زمستان سخت و دشوارش نیز با اسکی یا بی آن - تنها نگذارند. اما بهاره ۵۰، پس از دریافت پیام دوستی «فوجی یاما» از سوی دماوند، سزاوار بود که کوهنوردان ما نیز پیامهایی برای کوههای دیگر، همراه خود سازند. در تابستان ۵۰، برفها و یخهای ستیغ «کلیمانجارو» (۵۸۹۵ متر) در دل جنگلهای گرم و مرطوب قاره سیاه، کوهنورد دیگرمان، جهانکار، از آن دیدن کرده بود. در آلپ نیز، مون بلان (۴۸۰۷ متر) حسام معینی را بر فراز خویش پذیرفت و به مهمانی خواند. سال ۵۱، کوهنورد نیرومند و پرتلاش همدانی، نعمت الله اختری، با همشهری‌اش مهدی شمس، پس از اینکه نخستین صعود شهرستانیها را از گرده علم کوه به نام خود ثبت کردند، با گروهی از دانشجویان دانشگاه تهران نیز، یک دوچین از قله‌های دیگر آن بخش را بالا رفتند. پس از این تلاشها، اختری، برای رفع خستگی این پیروزیها، با چند نفر دیگر به جنوب شرقی ایران رفت و بر قله‌های سنگی کوه جوپار چهار هزار متری ایستاد.

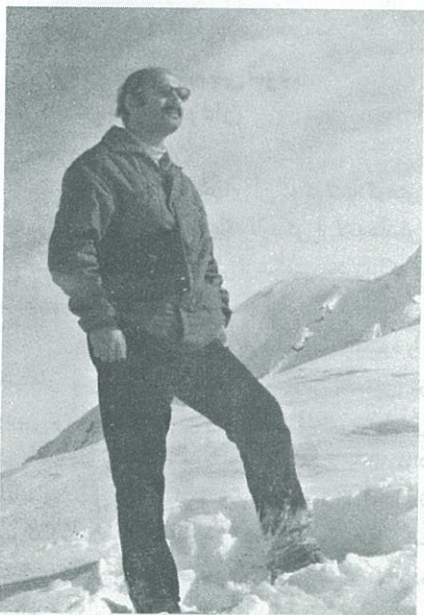
از سوی دیگر، یک ایرانی که در آلمان دانشجوی بود، هوس کرد که آن سال به اورست صعود کند. در آن هنگام «دکتر فراون کوفر» گروهی از چند کشور اروپایی را برای پیروزی بر این کوه بلندترین آماده کرده بود. احد سالکی

(وهابزاده) تلفنی با این سرپرست تماس گرفت، خود را معرفی کرد و گفت که وی نیز آماده همراهی با کاروان اروپاست و روز بعد با اتومبیلش از آلمان به راه می‌افتد. سرپرست به او گفت که آنها فردا به نیال پرواز می‌کنند و او نخواهد توانست به کاروان برسد. سالکی با اتومبیل از راه ایران به نیال رفت و خود را به بارگاه اصلی اورست در ۵۴۰۰ متری رسانید. اما این رسیدن، هنگامی بود که مدتی از حرکت کوهنوردان به قرارگاههای بالاتر گذشته بود و او نصیبی از فراتر رفتن نداشت. بودن سالکی در قرارگاه اصلی و بازگشتنش از آنجا، متأسفانه ماجراهایی را سبب شد که سرپرست کاروان در کتاب خودش پیرامون برنامه کاروان، به تلخی و دل‌آزاری از آنها یاد کرده است!

دومین سال دهه پنجاه، ارمغان بسیار جالبی داشت که نخستین صعود کامل جبهه هزار متری شمال دماوند بود. اما پیش از اینکه از این جریان بیشتر بنویسیم، نگاه کوتاهی می‌اندازیم به کرمانشاه که محمدباقر عیوضی و همراهش آما، به سنگهای کوه جوار «طاق بستان» را برای تمرینهای آموزشی در نظر گرفتند و بخشهایی از آنجا را بالا رفتند.

سه هزار متر راه صعود، در شمال دماوند کوه، آن هم در هوای برفی و طوفانی و بسیار سرد شبیه زمستان، کار ساده‌ای نبود، آن هم نه برای دو سه نفر صعود کننده، بلکه ....

این برنامه با هدف تمرین برای هیمالایا نوردی ترتیب داده شده بود؛ و سی نفر از کوهنوردان شهرستانها و تهران که سه نفرشان از بانوان بودند، اجرای این صعود را به عهده داشتند. نصرت‌الله نوری، مربی خوب کوهنوردی، سرپرستی فنی را داشت؛ و سرپرست، علی اصغر امین‌نیا بود. در این تلاش جانانه که با روش صعود به کوههای بلند پی‌ریزی شده بود، ۲۶ نفر، به ترتیب و در چهار مرحله پا به قله گذاشتند که در آن فراز، پذیراییهای گرمی (!) با سرمای قطبی، از آنان به عمل آمد ... و یکی از آن پیروزمندان دلوار، خانم روح‌انگیز حکیمی بود! یکی دیگر از شیردلان، قلیچ‌خانی بود که سبی را به تنهایی در قله به روز رسانید و شبانگاه، چه راز و نیازهایی فراموش ناشدنی که با پروردگار و دماوند و مرگ و زندگی نداشت؟! ... و در تاریک و روشن پایان شب، جز فرار از چنگال دیو سپید، چاره‌ای نداشت! این برنامه در اردیبهشت ماه به اجرا درآمد و تمرینی بود برای هدف آتی: اورست.



علی اصغر امین‌نیا  
پیشقراول رفتن به منطقه هیمالایا

در کوهنوردی پنجاه سال پیش مان، گفته و نوشته شده بود که جبهه شمالی دماوند را یک دسته کوهنورد آلمانی برای نخستین بار بالا رفته‌اند که یکی از آنان بانو «لنی ریفن شتال» بوده است. ده سال بعد از آن زمان بود که برای ادامه مداوای پایم، خود را در آلمان یافتم. یک کوهنورد روزنامه‌نگار و کنج‌کاو و جست و جو گر، نمی‌تواند در حاشیه بیمارستان و جراحی و ناسامانیها، از شوق و ذوقش غافل بماند. گشتم و پرسیدم تا نخستین صعودکنندگان از گرده شمالی علم کوه را یافتم.

در ضمن صحبتها، آگاهی پیدا کردم که باید این عنوان نخستین، از آن دسته چهارنفری از کوهنوردان آلمانی باشد که سرپرستی و هدایت آنان با «ولفگانگ گورتر» بوده است؛ همان کسی که با «لودویک شتیناور» گرده علم کوه را نیز صعود کرد. (امیداریم بتوانم از این دو نفر و صعودهایشان در ایران، برای مجله یادداشت‌هایی تهیه کنم). با وجود آگاه شدن بر این صعود که در سال ۱۳۱۷ صورت گرفته بود، باز هم می‌خواستم بیشتر کند و کاو بکنم ... تا سرانجام خانم لنی ریفن شتال را نیز یافتیم که امروز سنین بالای ۹۰ سالگی را می‌گذراند. این بانوی هنرپیشه، کوهنورد، اسکی‌باز، غواص، فیلمبردار و عکاس و ... اظهار داشت که متأسفانه هیچ گاه سفری به ایران ما نداشته است.

از صعودهای کوهنوردان خودمان از شمال دماوند، باید یادی از نخستین آن بکنم که در سال ۱۳۲۵ توسط کاظم گیلان‌پور همراه با عوض‌خانی و معتمدی از راه «تینه» و «کرف» به تخت فریدون و سپس از جبهه شمالی صورت گرفت. سال ۲۸ نیز همین بخش بالایی شمال، توسط گیلان‌پور، دکتر نوایی، دکتر افشار شیرازی (فقید)، دکتر شفیع‌ها، امیر فیض، پرویزی (فقید) و بنده صعود شد که ما از راه «سنگ نو» به تخت فریدون رفتیم.

در سال (۳۱)، کغام میناسیان، برانگیزاننده یک صعود تابستانی پنج نفری شد که همراهانش را منوچهر جهانگللو، سردمدی، بالکانی (هر سه نفر فقید) و گالستیان تشکیل می‌دادند. راه آنها از «سنگ نو» به دره شمالی دماوند کوه بود. از آنجا و از بن کوه، صعود را آغاز کردند؛ شبی را در نزدیکی قله به صبح آوردند و روز بعد در کنار دهانه یخ بسته آتشفشان بودند.

## ۵ نفر و ۱۵ قله، گردن کج تسلیم می‌شود، در کعبه کوهنوردان

فصل بهار و بارشهای آن که گذشت، کوهنوردان - همچو مورچگانی که در تابش آفتاب پس از یک بارندگی از لانه‌هاشان بیرون می‌ریزند - روانه کوهساران شدند که البته خالی از شگفتی بود. زیرا که علاقه‌ها فزونتر، و تلاشها بیشتر و گسترده‌تر شده بود.

همه پانزده قله رشته زیبای اشترانکوه را نعمت‌الله اخضری و دسته‌ای پنج نفری از کوهنوردان شهرش (همدان) در ۱۲ روز صعود کردند. بدین ترتیب که چادرشان را در پایین قله‌ای برقرار می‌کردند. پس از صعود به دو یا سه قله نزدیک، شب را به چادر برمی‌گشتند. روز دیگر چادر را در نزدیکی قله‌های بعدی برپا می‌کردند. به همین روش، روزها و شبها و صعودها را پشت سر گذاشتند که کار تازه‌ای بر این رشته و کوههای سنگی جالبش بود. بقیه شرکت‌کنندگان در این صعودها فریدون اسماعیل زاده، محمد باقری، اصغر صالحی، اکبر مسلم خانی و فریدون معبودی بودند.

تلاشهای تازه و چشمگیر در آن تابستان، همین یکی نبود. آزاد کوه

۴۴۰۰ متری که شکل آزاده‌اش را از دور دستها می‌توان به نظر کشید (و عکس زیبایی از فاصله نزدیک آن را روی جلد شماره ۱۰ مجله دیدیم)، از یکسوی چشم‌اندازش چنان است که «کج گردن»، ترجمان درستی بر آن بوده است. در تابستان ۵۲، دیواره‌های شمالی ۴۵۰ تا ۵۰۰ متری آزادکوه، برای کوهنوردان علاقه‌مند، آزاد گذاشته شد. ابتدا خلیج، دزفولی، سلطانی و فتحی، راهی را در سمت شرق دیواره گشودند و تا ۸۰ متری قله هم بالا رفتند. اما حادثه‌ای آنان را ناگزیر به بازگشت کرد. چند صبحی بعد، ناصر گارسچی (فقید)، اکبر آقاخانی، رضا و مهدی سلطانی، حسین صادقی، محمود فتحی، محمد نظر، محمد ولایتی و یک دو نفر دیگر، راه دیگری را در نظر گرفتند و در دو مرحله، صعودشان را ادامه دادند. در مرحله نخست، آقا خانی و صادقی و گارسچی، دویست متر از سمت غربی دیواره را بالا رفتند و در آنجا طناب ثابت کار گذاشتند. در مرحله دوم که هفته‌ای بعد ادامه یافت، گارسچی (که سرپرست برنامه بود) سلطانی و نظر کار را پایان دادند و بر قله فراز آمدند و در چند روز فاصله میان دو مرحله، گارسچی سری به دماوند زد و یک گروه یوگسلاوی را هدایت کرد!

پیروزی بر سنگهای آزاد کوه نیز از سنگنوردیهای جالب و کارهای تازه بود.

اکنون بجاست که از این «گردن کج» در همسایگی دماوند، پروازی بکنیم به شهرک «شامونی» در فرانسه و کنار مون بلان که در آنجا تا بخواهی گردنها و قامت‌های راست و تیز دیواره‌ها و سوزنیها را می‌توانی برانداز بکنی.

در آن تابستان ۵۲، باز هم کوهنوردانی از کشورهای دور و نزدیک گیتی، در گردهمایی بین‌المللی آنجا شرکت جسته بودند که سه نفر نیز از ایران در میانشان دیده می‌شدند: کیومرث بابازاده، مرتضی نظر، فرهادوزیری.

در آن هنگام، با وجود پیش‌بینی‌های مناسب هواشناسی، ورود کوهنوردان را احم آسمان و ریزش باران، خیرمقدم گفتند! اما تشنگی شدید، آب گل آلود را نیز می‌طلبید. وقتی کوهنوردان ما با مربی و مشاور مدرسه کوهنوردی شامونی درباره صعودی در همان هوای بد، گفت و شنود و اصرار داشتند، وی با ناباوری، یکی از سوزنیهای نزدیک شهرک را به آنان پیشنهاد کرد. بابازاده و نظر توانستند در همان هوایی بارانی و طوفانی، سوزنی جالب «گران شاموز» (۳۴۴۵ متری) را که دارای تیغه‌ها و دیواره‌های دشوار است صعود کنند و شامگاه، در برابر دهانهای باز و دیدگان پرسشگر دیگران به مدرسه باز گردند. این دو کوهنورد متهور در همان هوای نامناسب و بارانی که در روزهای بعد نیز ادامه داشت از دو، سه سوزنی دیگر نیز بالا رفتند که یکی از آنها «کاپوسن» (۳۸۳۸ متری) مشهور بود.

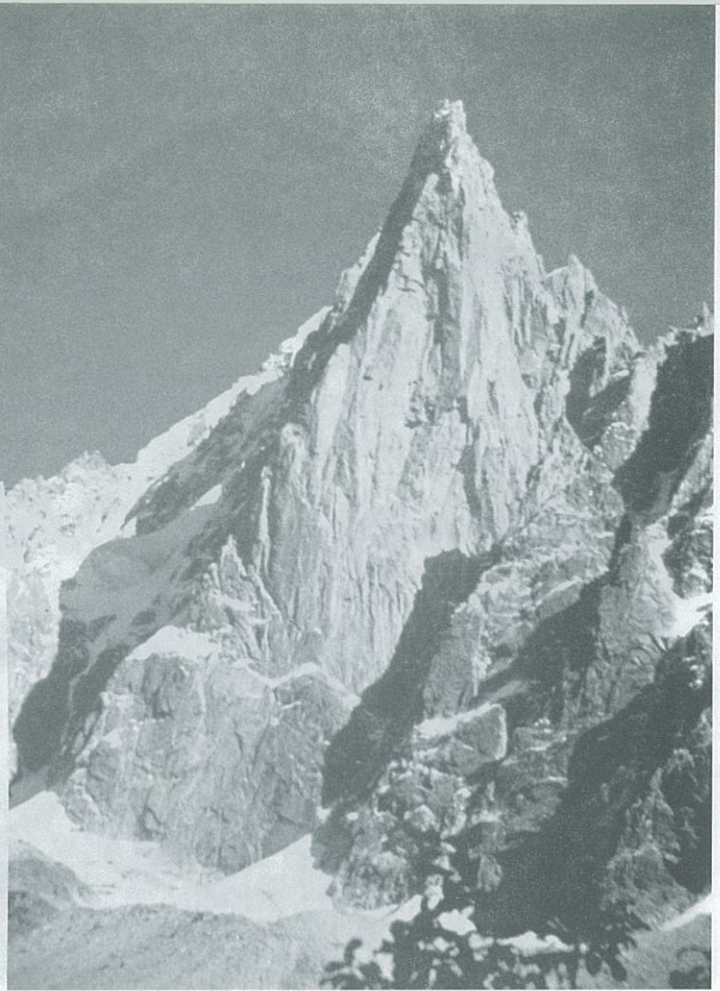
مگر می‌توان به شامونی رفت و با مون بلان از نزدیک مصافحه نکرده بازگشت؟ (که البته در هوای بد، با این کوه نمی‌شود شوخی کرد!) اما چه خوب که نزدیک به پایان روزهای گردهمایی، آسمان شامونی دلش به رحم آمد و ابرها را برای زمانی کوتاه از آنجا دور کرد. نتیجه‌اش، بستن کوله‌بشتی‌ها و جهیدن در اتاقک بالارو بود؛ و پس از آن، پناهگاه و روز بعد گام نهادن بر برفهای یخ بسته، بام اروپا.

با وجود اینکه این پیروزیهایی نه آسانی، شادی بخش قلبهای این دو کوهنوردمان بود، اما از اینکه بارشهای پشت سر هم، اجازه دست کشیدن بر بدن سوزنی معروف «درو» را به آنها نداد، با تأثر فراوان شامونی را ترک گفتند. کیومرث بابازاده، افزون بر صعود نیمی از راه شکاف در علم کوه در سال ۴۷، راه فرانسویها را در سال بعد، پیروزی صعود کرد. در یخچال شمالی سیلان و دیواره‌ای در تیزجان نیز تلاشهای موفقیت آمیزی داشت و در بیستون، از پنج راهی که برگزید، سه تای آنها را با وهازاده (فقید) به پایان برد.

«درو» این «ونوس» کوههای آلپ با قله ۳۷۵۴ و دیواره ۱۲۰۰ متری

چشم‌اندازی بر سوزنیهای شامونی (در جلو)  
و سه تا از چهار هزار متریهای آنسوتر،  
در میان اتبوه مه و ابر دره‌ها.

سوزنیهای شامونی را، کوههای بلان، بله‌تی‌یر، گران شارموز (از راست به چپ)  
و چند دیواره و سوزنی دیگر تشکیل می‌دهند.



مرتضی نظر هم صعود از سه راه در بیستون و نیز از دیواره‌های شرقی تخت  
سلیمان، و چند سنگنوردی خوب دیگر را در چننه داشت.  
در همان تابستان، زیباترین کوه آلپ هم دو مهمان از ایران داشت:  
قاسم ارجمند تبار و حسام معینی (که دو سال پیش نیز به مون‌بلان بالا رفته  
بود)، هر دو از مازندران، مائرهون ۴۴۵۵ متری را صعود کردند.

### همدان، پیروزمندترین شهرستان سه‌م بهتری از گلابی برای ایران جام جهان نمای خیالی!

هوای شامونی که رو به خوبی بگذارد و قله‌های فراوان و زیبا و  
گردنگش دور و بر آنجا با یخچالهای بلورین این سوی و آن سویشان بدون  
پوشش ابرها جلوه‌گری کنند، آدمی، آن هم کوهنورد عاشق کوه، حاضر نیست  
دل از آنجا بکند. پس چه بهتر که تا آفتاب یک روزه در تابش است، سری به  
«دریای یخ» بزنیم (که در چند دقیقه با قطار کوهستانی می‌توان به آنجا رسید)  
و ضمن دیدار آن دره پر یخ که به یخچال اوج مون‌بلان می‌پیوندد، در کنار قامت  
بالا بلند «درو» که در پایین دره همچون نگهبانی ابدی برپا خاسته است،  
ساعتی چند بیاریم و از همانجا به جام جهان‌نمای تصویری نظر بدوزیم و از  
درون آن، صحنه‌هایی راستین را در علم کوه به تماشا آییم که در این بخش  
شبیه کوههای آلپ، کوهنوردان همدانی دارند جای پایشان را روی یخچال  
محکم می‌کنند و به سوی گردنه‌شان کوه بالا می‌روند. دسته یکم را فریدون  
اسماعیل‌زاده، حسین حلیمی و جلال سمعی تشکیل می‌دهند که با ۳/۴۵  
ساعت درگیری با سنگها، گرده را از زیر دستها و پاها می‌گذرانند و بر فراز  
می‌ایستند. دو روز بعد، دسته‌ای دیگر (صفر ملکی شجاع و حمید مظاهری)

عنوان سومین دسته صعودکننده شهرستانی از گرده را صاحب می‌شوند؛ با  
۴/۳۰ ساعت! (صعودهای سرعتی می‌خواهد آغاز بشود). هر سه مقام  
شهرستانها را از این راه، همدان به دست آورد. می‌بینیم که در جنبه دیگری از  
اینک با گردش جام جهان نما، می‌بینیم که در جنبه دیگری از  
علم‌کوه نیز جنب و جوش آرامی است. دیواره‌گلابی شکل شمال غربی، که پیش  
از این تاریخ صعودهایی از ایتالیاییها و لهستانیها را در دو سوی خود دیده  
است، اینک می‌رود که صعود جالب‌تری را به نام ایرانیها بر سینه خود ثبت کند.  
گزینه این راه را باید به وهابزاده (فقید) نسبت داد که متأسفانه خودش از  
شرکت در اجرای هدف محروم شد. روش اجرای این برنامه که در ۲۵ سال پیش  
در کوههای سنگی ایران صورت گرفت، چیزی شبیه برنامه‌هایی بود که در  
کوههای دور و بلند عمل می‌شد. سیزده نفر در کاروان گروه آرش تهران شرکت  
داشتند. نهصد کیلو وسایل و مواد خوراکی می‌بایست به کنار یخچال شمال  
غربی برده می‌شد (مقداری از وسایل را فدراسیون کوهنوردی در اختیارشان  
گذاشته بود). می‌خکوبی و صعود شش روز به درازا کشید که در بیشتر روزها، در  
پایان تلاش، کوهنوردان به چادر اصلی باز می‌گشتند. ابراهیم نوتاش سرپرست  
برنامه بود و ابراهیم بابایی سرپرست آخرین مرحله صعود تا قله و یاران دیگر:  
حمید روشناس، جواد درودیان، جمشید حساس، مهدی حسامی، علی شریفی،



گروهی جوان ورزیده و پاکدل از شهرستانهای ایران، در اردوی آموزشی سال ۵۱ در شیرپلا - تهران شرکت داشتند، با مربیان دلسوزی چون نصرت‌اله نوری (نفر اول سمت راست، ایستاده) و دانشمند، عبدلی، کرباسی، مهدیزاده (فقید)، که در سمت چپ عکس به ترتیب ایستاده‌اند، و ناصر رستمی (نفر پنجم) که سرمربی اردو بود. همگی با هم یکدل و پر تلاش در آموزندگی و آموزش پذیری، و نگارنده نیز، سعادت‌مند در خدمتشان بودن.

همایون شهبازی، بیژن صادقی، مهدی فاطمی، همایون فرومند، حسین گنجی، رحیم ملک؛ و روز پیروزی: ۵۲/۵/۱۲.  
این راه، از دو راه ایتالیایی‌ها و لهستانی‌ها دشوارتر بود. در سمت راست راه ایرانیها، سینه‌ای صاف و لغزنده است که هنوز در انتظار دوستی با کوهنوردان خمیازه می‌کشد!

### نکته

با مطرح ساختن دیواره شمال غربی علم کوه، به یاد اشتباه‌هایی آمدم که اغلب در مورد این دیواره و یخچال آن گفته و نوشته می‌شود: دیواره غربی، یخچال غربی یا اسپیلت. اینها نامهای نادرست و گاهی نادرستی هستند. اینجا، شمال غربی علم کوه است و این دیواره و یخچال هم با همین عنوان باید ثبت بشود؛ اگرچه با نخستین صعودی که فرانسویان از این یخچال کردند، آنجا را با ملیت خودشان «یخچال فرانسویها» نامیدند و می‌توان آن را محترم دانست. با بررسیها و پژوهشهایی که کردم و با پرس و جوهایی که از چند نفر محلیهای قدیمی یا آگاهان پا به سن گذاشته کوهنوردان به عمل آوردم، این یخچال که دیواره یخی آن بیشتر رو به شمال است، دارای نام «اسپیلت» نیست، بلکه اسپیلت به یخچالی گفته می‌شود که از پایین یخچالهای هفتخوان و خرساها از مغرب علم کوه به سوی دره سه هزار کشیده شده و بخش زیاد از انتهای آن نیز زیر خرده سنگها و خاکها پنهان مانده است. آیا بهتر نیست که در ثبت و ضبط نامها، و نیز در گفتنها و نوشتنها، درست‌ترها را بهتر بشناسیم و به‌روایتیم و ثابت نگاه بداریم؟ - چه بسا که این اشتباهها، به نسل تازه‌تر محلیها نیز اثر بگذارد (و شاید هم گذاشته است!)، و از این سو، به صورت نامهای اصیل، به دست کسانی مانند کوهنوردان و طبیعت

نکته: به یاد داشته باشید که...

با مطرح ساختن دیواره شمال غربی علم کوه، به یاد اشتباه‌هایی آمدم که اغلب در مورد این دیواره و یخچال آن گفته و نوشته می‌شود: دیواره غربی، یخچال غربی یا اسپیلت.

دوستان و ... برسد!

خوب، اکنون که دگر بار، ابر و باران و برف، چهره مونس بلان و ستیغهای شامونی را در هم کشیدند و ممکن است این بار، پیش‌بینی هواشناسی که هوای بد را برای چند روز اعلام داشته است، درست از آب دربیاید، به وطن باز می‌گردیم که چون در این بخش نوشتار، از برنامه‌های تمرینی کوهنوردانمان در دماوند کوه، برای رفتن به سوی اورست یاد کردیم، اینک که یک کاروان مجهز و ورزیده، پس از ۲۵ سال از آن تاریخ، در راه اورست است، برایشان پیروزی و بازگشت با سلامتی آرزو کنیم. در ادامه دارد...

### توضیح و پوشی

در شماره گذشته، صفحه ۶، سطر ۲۵ به جای «نرسید» کلمه «می‌رسند» و در شماره ۸، صفحه ۶۱ به جای «چه تلخ است که دوستی، یاری، کوهیاری را گم کرده باشیم» عبارت «تلخ است دوستی، یاری، کوهیاری» چاپ شده است. عنوان همان مطلب نیز «پیشگامی ردگمشده» صحیح است. مقصد از این تصحیح...

# آبشار شوی (تله زنگ)

گزارش از گروه کوهنوردی مهتاب - دورو



آبشار زیبای شوی در جنوبی‌ترین نقطه لرستان، در کنار خوزستان واقع است برای رفتن به این آبشار که از زیباترین آبشارهای ایران است، باید با قطار تهران - اهواز به منطقه عزیمت کنیم و در ایستگاه تله زنگ (شهید چراغی) پیاده شویم. قطار محلی دورود - اندیمشک که ساعت ۲ از دورود حرکت می‌کند و ساعت ۷ بعدازظهر به تله زنگ می‌رسد و قطار عادی تهران - اهواز که ساعت ۲۴ به تله زنگ، می‌رسد قطارهایی است که در این ایستگاه توقف دارد. در صورتی که شب به ایستگاه تله زنگ برسیم می‌توانیم در مسجد ایستگاه استراحت کنیم. صبح زود بعد به طرف روستای شوی حرکت کنیم. در ابتدای مسیر باید از پل تله زنگ عبور کنیم و در مسیر رودخانه به طرف غرب، جاده مالرو را ادامه دهیم تا به دره‌ای در سمت شرق برسیم. در ادامه راه مالرو به یک قبرستان قدیمی می‌رسیم. این راه تا روستای شوی ادامه دارد که بر سر راه، روستاهای «بی‌وی» و «دادا» قرار دارد. اگر

شب هنگام از این جاده بگذریم، با منظره بسیار زیبای پرتو افشانی کرم‌های شب‌تاب مواجه می‌شویم.

## روستای شوی

بعد از سه ساعت راهپیمایی به روستای شوی می‌رسیم و گلدسته سفید رنگ امامزاده محمود و نخلهای اطراف امامزاده را می‌بینیم. رودخانه‌ای که آب آبشار را عبور می‌دهد این روستا را دو قسمت کرده است. وقتی که آب رودخانه کم باشد می‌توانیم از روبه‌روی امامزاده از رودخانه عبور کنیم و به سمت راست روستا برویم و از راهی که از کنار پرچینها می‌گذرد به طرف شرق تا جایی که دره به کوه می‌رسد ادامه دهیم.

در صورتی که آب رودخانه زیاد باشد، می‌توانیم به طرف سمت چپ روستا برویم و از بندگرگی که در این قسمت روستا قرار دارد برای عبور استفاده کنیم. با عبور از راه باریکی که در زیر صخره‌ها درست شده است در ابتدای مسیر صخره‌ای قرار می‌گیریم. این قسمت از راه را باید با دقت و نیمه فنی عبور کنیم. مسیر به صورت زیگزاگ از داخل صخره مشخص است و قسمتی از مسیر با سیم بکسل مهار شده است. روی قسمتی که یکپارچه سنگی و به صورت پرتگاه است تعدادی جای دست و پا در دل سنگ کنده شده است. که برای عبور از آنها استفاده می‌شود و مردم منطقه معتقدند که جای دست و پای امامزاده محمود وقتی از قسمت سنگی این گذرگاه عبور کرده‌اند در سنگ مانده است. بعد از عبور از این قسمت که بسیار زیباست به جوی آب زلالی می‌رسیم که در دل سنگها راه خود را باز کرده و با تشکیل حوضچه‌ها منظره زیبایی به وجود آورده است.

کسی که برای بار اول به این منطقه می‌آید بعد از عبور از آخرین پیچ، بناگاه با دیدن این همه عظمت و زیبایی به هیجان می‌آید و در جای خود می‌خکوب می‌شود. آبشاری عظیم از دل کوه بیرون می‌آید و از ارتفاعی در حدود ۳۰ متر به پایین می‌ریزد. انبوه درختان اطراف آبشار طراوت، زیبایی و جذابیت خاصی به این محل بخشیده است. در قسمت پایین این آبشار، آب بعد از برخورد با سنگها به صورت ذرات بسیار ریزی در می‌آید و رقص کنان به رودخانه می‌پیوندد. یک کیلومتر بالاتر از این آبشار، دومین آبشار واقع شده که آن همه زیبا و در نوع خود بی‌نظیر است.

در رودخانه‌ای که در این قسمت جاری است یک نوع ماهی به نام ماهی زرده و یک نوع دوزیست بسیار زیبا و منحصر به فرد به رنگهای زرد، سفید، سیاه و قرمز شبیه مارمولک وجود دارد.

در اطراف این آبشار محللهای زیادی برای استراحت و اسکان کوهنوردان موجود است. با توجه به ریزشی بودن کوه و لیز بودن سنگها باید از صخره نوردی بدون امکانات اجتناب شود تا حوادث ناگوار و دردناکی همانند مرگ یک کوهنورد اراکی که چند سال پیش در این محل رخ داد، تکرار نشود.

مردم این منطقه از ایل بختیاری چهار لنگ و از طایفه‌های حاجیوند، چراغی، دهقان شوی و خیری هستند؛ مردمی مهمان‌نواز، خونگرم و پر تلاش که در دل طبیعت به دامپروزی و کشاورزی مشغولند.

بهترین زمان بازدید از این منطقه سرسبز و دیدن این آبشار عظیم و زیبا اواخر اسفند تا اواخر اردیبهشت است. با توجه به سیل آسا بودن باران در این منطقه باید هنگام انتخاب جای استراحت دقت شود که در مسیر سیل نباشد. و در عبور از رودخانه نیز باید این موضوع را در نظر داشت. Δ



# یخچالهای ایران

قسمت اول

دکتر جمشید حسن زاده - دکتر محمد فخاری  
عکسها از رضا تبریزی

## خلاصه

یخچالهای ایران در بلندیهایی رشته کوههای البرز در شمال، کوههای زاگرس در جنوب غرب و کوههای سبلان در شمال غرب کشور قرار دارند. مساحت کل این یخچالها حدود ۲۰ کیلومتر مربع برآورد می شود و بیشتر در بخش غربی کوههای البرز مرکزی در دامنه های رو به شمال ناحیه تخت سلیمان متمرکز هستند. سرچال با طول تخمینی ۷ کیلومتر بزرگترین یخچال ایران است و سطح آن در بیشتر نقاط به کلی با خرده سنگ پوشیده شده است. در بخش مرکزی کوههای البرز مرکزی، دو یخچال کوچک روی قله دماوند که بلندترین کوه ایران است، قرار دارد. در کوههای زاگرس پنج یخچال است که بزرگترین آنها حدود ۵۰۰ متر پهنا و ۱۵۰ متر ارتفاع دارد. هفت یخچال در دامنه های شمالی، شرقی و غربی قله های سبلان قرار دارد. یخچال زایی در ایران در پلیستوسن خیلی وسیعتر بوده و مراکز یخچال زایی امروزی و سه ناحیه کوهستانی دیگر را شامل می شده است. در آن زمان، خط برف اقلیمی ۶۰۰ تا ۱۱۰۰ متر پایین تر از سطح کنونی بوده است. تصور می شود که ساختار دمای آن زمان به استثنای اینکه میانگین دما ۴ تا ۵ درجه سانتیگراد پایین تر و نسبت بارش - تبخیر بالاتر بوده، با شرایط امروزی شباهت داشته است. داده های ماهواره ای بدون ابر برای همه نواحی یخچالی ایران موجود است. با وجود این، به دلیل تفکیک پذیری محدود گیرنده های ماهواره، کوچکی یخچالها و پوشیدگی آنها با برف و خرده سنگ، داده های ماهواره ای برای مطالعات یخچالی و بررسی یخچالها در ایران کارایی چندانی ندارد.

## مقدمه

اروپاییان که مطالعه علمی یخچالهای ایران را شروع کردند تا سال ۱۹۳۰ تصور نمی کردند در ایران یخچالهای امروزی وجود داشته باشد. اگر چه آنان از اواسط قرن نوزدهم در ایران و از جمله در مناطق کوهستانی و بلند این سرزمین بسیار سفر کرده و گزارشهایی از این سفرها چاپ کرده بودند، یخچالها را تشخیص نداده بودند یا اینکه گزارشهایشان با سهو همراه بوده است. دوگلاس باسک نخستین اروپایی بود که وجود یخچالها را در کوههای البرز تشخیص داد و در سال ۱۹۳۳ گزارش کرد. اندکی پس از او، دکتر هانس بوبک که در ایران خیلی سفر کرده بود این کار را پی گرفت. وی مطالعاتی در مورد گستره یخچال زایی امروزی و گذشته انجام داد و نتایج مشاهدات خود را به چاپ رساند. اندازه یخچالهای ایران از سالهای ۱۹۳۰ نقصان پیدا کرده است، اما هنوز همان چهار ناحیه اصلی وجود دارد: ارتفاعات بلند رشته کوههای البرز مرکزی در ناحیه تخت سلیمان و علم کوه در غرب و قله دماوند در شرق، کوههای سبلان در بخش شمال غربی کشور و زردکوه در کوههای زاگرس (شکل ۱). در ضمن، نمونه هایی از یخچالهای کوچکتر و غیر فعالی نیز در البرز مرکزی و همچنین کوههای غرب ارومیه در نزدیکی مرز ترکیه شناسایی شده اند.

## ۱- رشته کوههای البرز

کوههای البرز در شمال فلات ایران و ساحل جنوبی دریای خزر قرار دارند و به طول ۶۵۰ کیلومتر از غرب به شرق کشیده شده اند. آتشفشان دماوند با ارتفاع ۵۶۷۰ متر بلندترین قله ایران است. چند قله بلندتر از ۴۰۰۰ متر نیز در این رشته کوه قرار دارد. متوسط بارندگی سالانه در محدوده رشته کوه از ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر در تهران در جنوب کوهها، تا ۳۰-۵۰ سانتیمتر در نیمه های رشته کوه، و ۱۵۰ سانتیمتر در چالوس، واقع در شمال آن، متغیر است. بادهای غالب که بیشتر از سمت جنوب می وزند و تابش شدید خورشید از انباشته شدن برف در دامنه های رو به جنوب جلوگیری می کنند. در نتیجه، برف زیادی در دامنه های رو به شمال، شمال شرق و شمال غرب جمع می شود و احتمال



شکل ۱-

تشکیل یخچالها و لکه برفها در آن قسمتها بیشتر است. انباشته شدن زیاد برف، احتمال سقوط بهمنهای سنگین را نیز به وجود می آورد.

## ۱-۱- کوههای بخش غربی البرز مرکزی

بیشترین تمرکز یخچالهای ایران در بخش غربی رشته کوه البرز مرکزی در ناحیه مرتفع تخت سلیمان (عرض ۲۵° ۳۶، طول ۵۷° ۵۰ شرقی) حدود ۹۰ کیلومتری شمال غرب تهران است. علم کوه (۴۸۴۰ متر) بلندترین قله این ناحیه و دومین قله بلند ایران است. این توده مرتفع که بیشتر از گرانیب است، از چند قله مرتفعتر از ۴۰۰۰ متر تشکیل شده است که با ستیغهای بلند به هم متصل هستند (شکل ۲). یخچالها، غالباً در دامنه های تند رو به شمال این قله ها و ستیغها یافت می شوند. نخستین اروپایی که با سفر به کوههای البرز وجود یخچالها را مشخص کرد، دوگلاس باسک بود. پس از او دکتر هانس بوبک در سال ۱۹۳۴ وجود چند کاسه یخچالی کوچک و یک یخچال زبانهای شکل به طول ۳ کیلومتر را تشخیص داد. او خط برف را در ۴۰۰۰ متری تخمین زد. در سال ۱۹۳۷ وی آن یخچال زبانهای را کاملتر توصیف کرد و گفت که سرچشمه آن در ارتفاع ۴۲۰۰ متری در یک کاسه یخچالی مرتفع با پهنای ۲ کیلومتر در دامنه شمالی علم کوه قرار دارد (شکل ۳). طبق توصیف بوبک، این یخچال در آن زمان تقریباً ۱ کیلومتر پهنا داشت و به تدریج زیر پوشش فزاینده ای از خرده سنگ ناپدید می شد به طوری که غیرممکن بود نقطه پایانی



شکل ۴-

۱. یخچال شمال شرقی علم کوه که از سه کاسه یخچالی علم چال (شکل ۳)، پاتخت و یخچال کوچک دندان ازدها در شمال شرقی تخت سلیمان (شکل ۵) تشکیل شده است که بعد از الحاق زبانهای به همدیگر، یخچال سرچال را تشکیل می‌دهند. بخشهای عمده‌ای از یخچال سرچال و قسمتهایی از سه



شکل ۵-

یخچال مذکور از خرده سنگ پوشیده شده است. ولی شواهد ژئومورفولوژی نشان می‌دهد که یخهای ضخیم یخچالی تا نزدیک چشمه لیزونک در زیر پوشش خرده‌سنگی گسترش دارد. ارتفاع سطح یخ در این مجموعه یخچالی از ۴۴۰۰ متر تا ۳۶۵۰ متر از سطح دریاست و طولترین قسمت آن از علم چال تا نزدیک لیزونک در پایین سرچال ۴۲۰۰ متر است. قله‌های سیاه کمان، چالون در شرق علم چال و علم کوه و شاخک علم کوه و سیاه سنگ (شکل ۶) در جنوب آن قرار دارند. قله تخت سلیمان در غرب یخچال پاتخت و شانه کوه در جنوب آن واقع شده و قله میان سه چال بین یخچالهای علم چال و پاتخت محصور است. مجموعه یخچالی علم چال، سرچال و پاتخت در حال حاضر فعالترین یخچالهای منطقه علم کوه و ایران هستند. نقشه منطقه یخچال علم کوه و پاتخت

۲. دومین یخچال بزرگ، یخچال غربی علم کوه است که از یخچال مرتفع اسپیلت (شکل ۷) و یخچال هفت خوان (شکل ۸) تشکیل شده است. یخچال اسپیلت با ارتفاع حدود ۴۵۰۰ متر در شمال غرب علم کوه و غرب شانه کوه و جنوب تخت سلیمان قرار دارد. یخچال هفت خوان در غرب قله‌های خرسان و شمال شرقی قلال هفت خوان قرار گرفته است و بعد از اتصال به هم حدود یک



شکل ۲-



شکل ۳-

آن را به طور دقیق تعیین کرد. با این همه، بوبک حد پایینی یخچال را بین ارتفاع ۳۶۰۰ و ۳۷۰۰ متر تخمین زد. این یخچال سرچال (نام ناحیه‌ای که در آن واقع است) نامگذاری شد. قسمت جنوبی و مرتفعتر این یخچال در حال حاضر به علم چال معروف است. بوبک خط برف را در ۴۰۰۰ تا ۴۱۰۰ متر تعیین کرد.

طبق گزارش هاردینگ، در سال ۱۹۵۶ گروهی از دانشگاه کمبریج به این ناحیه صعود و نقشه‌ای از آن تهیه کردند. آنها چهار یخچال عمده را در این ناحیه مشخص کردند. یخچال سرچال واقع در شمال شرقی قله علم کوه، یک یخچال در شمال غرب و دو یخچال به سمت جنوب قله به نامهای هزار چال و هزار چم. آنها همچنین دو یخچال کوچک را شناسایی کردند که نامگذاری نشده‌اند. نقشه هاردینگ و آنچه پژوهشگران پیشین تهیه کرده بودند تا سال ۱۹۵۷ تنها نقشه‌های قابل دسترس این ناحیه بود. در این سال، بوبک نقشه خیلی خوبی به مقیاس ۱:۱۰۰۰۰۰ از ناحیه تخت سلیمان تهیه کرد که هنوز تنها نقشه تهیه شده خارجیان از یخچالهای ایران است.

در سال ۱۹۵۸، یکی از اعضای هیئت اعزامی فرانسه به ایران، یخچالهای محدوده علم کوه را توصیف و نقشه آنها را تهیه کرد، هر چند که کار وی روی یخچال سرچال متمرکز بود. او سرچال را محل تلاقی سه جریان یخی نامساوی توصیف کرد. بگی طول این یخچال را ۷ کیلومتر تخمین زد که دو سوم از سطح آن به کلی با خرده سنگ پوشیده است. وی در توصیف حرکت یخچال اظهار داشت که یک سوم شرقی آن از یخ فعال تشکیل شده که با مورن جانبی فعال احاطه شده است و پوششی از خرده سنگ به ضخامت ۰/۵ تا ۱/۵ متر دارد. دو سوم بقیه اساساً از یخ غیرفعال تشکیل شده و چند متر پوشش غیرفعال آن را پوشانده است. جدیدترین داده‌ها برای این ناحیه خط برف را در ارتفاع ۴۱۵۰ متری تعیین می‌کند.

در سال ۱۳۵۶ فدراسیون کوهنوردی ایران در یک نقشه ۱:۲۵۰۰۰ از ناحیه علم کوه و تخت سلیمان یخچالهای منطقه را مشخص کرد (شکل ۴). براساس این نقشه یخچالهای منطقه را می‌توان دو دسته دانست. دسته اول شامل سه یخچال وسیع و گسترده است که در اطراف توده مرتفع و گرانیتهی علم کوه قرار دارند. این یخچالها عبارتند از:



## گزارش و عکسها از علی رضا عطاریانی

در جنوبی‌ترین نقطه مشهد، آن سوی بزرگراه شهید کلاتری و در انتهای شهرک سیدی، منطقه‌ای است که مشتاقان طبیعت و عاشقان حادثه و هیجان را به سوی خود می‌خواند. با ما در این سفر همراه شوید. راه را ادامه می‌دهید؛ کم‌کم فاصله‌تان با شهر زیاد و به کوه و صخره نزدیک می‌شوید اکنون رشته‌کوههای خلج با قله‌های «چین کلاغ» و «دو انگستی» پیش روی شماست. پس از پیمودن ساعتی راه از انتهای شهرک سیدی (که حالا خود تبدیل به شهری شده است) به قهوه‌خانه قدیمی حاجی غلامی می‌رسید. خوب است لختی زیر سایه درختان توت محوطه قهوه‌خانه بیاساید و جایی ذهن را از اندیشه دود و دم و هیاهوی شهر برهانید. این قهوه‌خانه سالهای متمادی است که مامن دوستداران طبیعت است و اکثر کوهنوردان مشهدی و شهرستانی آن را به خوبی می‌شناسند حاجی مردی است ساده و خوش برخورد که گویی سالها با شما آشناست.

قهوه‌خانه خلج علاوه بر پذیرایی میهمانان طبیعت زیبای منطقه، ایستگاهی است برای روستاییان منطقه که با مینی‌بوسهای عهد قجر، طی مسیر می‌کنند؛ مسیری پرپیچ و خم و خسته‌کننده گویی مینی‌بوس قدیمی و سالخورده روستا خودش را برای صعود از جاده پرشیب خلج آماده می‌سازد؛ چرا که پس از قهوه‌خانه جاده‌ای پرپیچ و خم و سنگلاخ شما را به سمت دامنه بالای کوه هدایت می‌کند و آن بالا خود دنیایی است با اندکی روستایی که اکثر در شهر مسکن دارند و فقط در فصول باغداری به آنجا می‌آیند.

چشمه همیشه جوشان خلج نیز سالهاست که علاوه بر سیراب کردن کوهپیمایان مشتاق، اشجار و احشام منطقه را از وجود خود زندگی می‌بخشد. اگر گذرتان در ماههای اردیبهشت و خرداد به دامنه‌های خلج بیفتد حتماً با تصویر زیبایی که به دست



قدرتمند پروردگار کشیده شده است رو به رو می‌شوید؛ دشتی سرخ از شقایقهای وحشی و دریای موج‌گندمزارها. بهار که می‌رسد پرندگان مهاجر از سفر باز می‌گردند و بار دیگر با نغمه‌های شیرین خود زندگی را در کوهستان به جریان می‌اندازند. بالاتر از قهوه‌خانه نیز چشمه‌ای دیگر واقع شده که خود حدیث دیگری از زیبایی طبیعت است. آب سرد و گواری این چشمه، نوشیدن دارد. جرعه‌ای می‌نوشیم و به راه می‌افتیم.

پس از گذر از بیچ جاده به بالای کوه می‌رسیم و در مقابل خود دشت وسیعی می‌بینیم که به دست کشاورزان زحمتکش روستاهای اطراف به رنگ سبز مزین شده است. راهی کم‌عرض و طولی در سمت چپ، مقابل قله چین کلاغ ما را به منطقه‌ای هدایت می‌کند که انتظار دیدنش را در رویاهایمان داریم.

## هفت حوض

یک ساعت کمتر یا بیشتر پیاده‌روی در آفتاب داغ ما را به هفت حوض می‌رساند. منطقه‌ای دره مانده با حوضچه‌هایی بی‌نظیر و پرآب.

هفت حوض یا حوضچه‌ها در واقع شکاف عظیمی است که آبهای منطقه از میانش عبور می‌کند و در انتها به پشت سد طوق می‌ریزد. از آنجا که این مسیر سالها محل عبور رودی خروشان بوده سنگها به شدت صاف و صیقلی شده است، و برای حرکت در منطقه هفت حوض باید بسیار مواظب بود. نام هفت حوض از آنجا بر این منطقه نهاده شده که در مسیر حرکت رود، سوراخهایی عظیم یکی پس از دیگری از آب رود پر می‌شود و در دیگری سرازیر می‌شود و باز پس از پرسدن آن به حوض سنگی بعدی می‌ریزد. این حرکت باعث ایجاد حوضچه‌های متعدد و آبشارهای کوچک و بزرگ در منطقه شده است. گاه قطر این حوضچه‌ها از ۱۲ متر نیز تجاوز می‌کند.

در فصل تابستان کسانی که منطقه را می‌شناسند لحظاتی برای شنا و تفریح در اطراف

حوضچه‌ها توقف می‌کنند و به ماهیگیری می‌پردازند. در انتهای منطقه شکل صخره‌ها عوض می‌شود و دره به دشت تبدیل می‌گردد که جای مناسبی برای خانواده‌ها و اتراق کنندگان است.

آنچه در میان آبهای زلال حوضچه‌ها دیدنی است، خرچنگهای کوچک و بزرگی است که در گوشه و کنار سنگهای خیس خورده زندگی می‌کنند. کوچکترین آنها گاه به یک سانتیمتر می‌رسد و گاه طول بعضی از آنها از ۲۰ سانتیمتر هم تجاوز می‌کند. پس هنگام شنا و تفریح در حوضچه‌ها باید مواظب انگشتان پای خود باشید.

غیر از خرچنگها، قورباغه‌ها و ماهیان ریز و درشتی نیز در آبهای خروشان هفت حوض به چشم می‌خورند. ماهیانی که سرعت حرکتشان در آب تعجب‌آور و جالب است. راه را پیش می‌گیریم و با چشمان شگفت‌زده از این همه عظمت و زیبایی از میان دره عبور می‌کنیم. در انتهای منطقه به دشت وسیعی می‌رسیم و با کوهنوردانی روبه‌رو می‌شویم که شب را در میان چادرهای کوچکشان در دل طبیعت به صبح رسانیده‌اند. خوشا به حالشان که چنین از هوای پاک کوهستان لذت می‌برند.

چای را میهمان آنها می‌شویم و ما نیز توشه راهمان را در میان سفره‌شان می‌گذاریم و در میان خنده و شادی نهار را با اشتهای فراوان ناشی از صفای طبیعت و راهپیمایی صرف می‌کنیم.

زمان بازگشت است. به غروب چیزی نمانده و ما با کوله‌باری از خاطره و شادی به سمت شهر برمی‌گردیم تا بار دیگر به جای اکسیژن پاک کوهستان، دی‌اکسید کربن تولید دست بشر متمدن را استنشاق کنیم ...

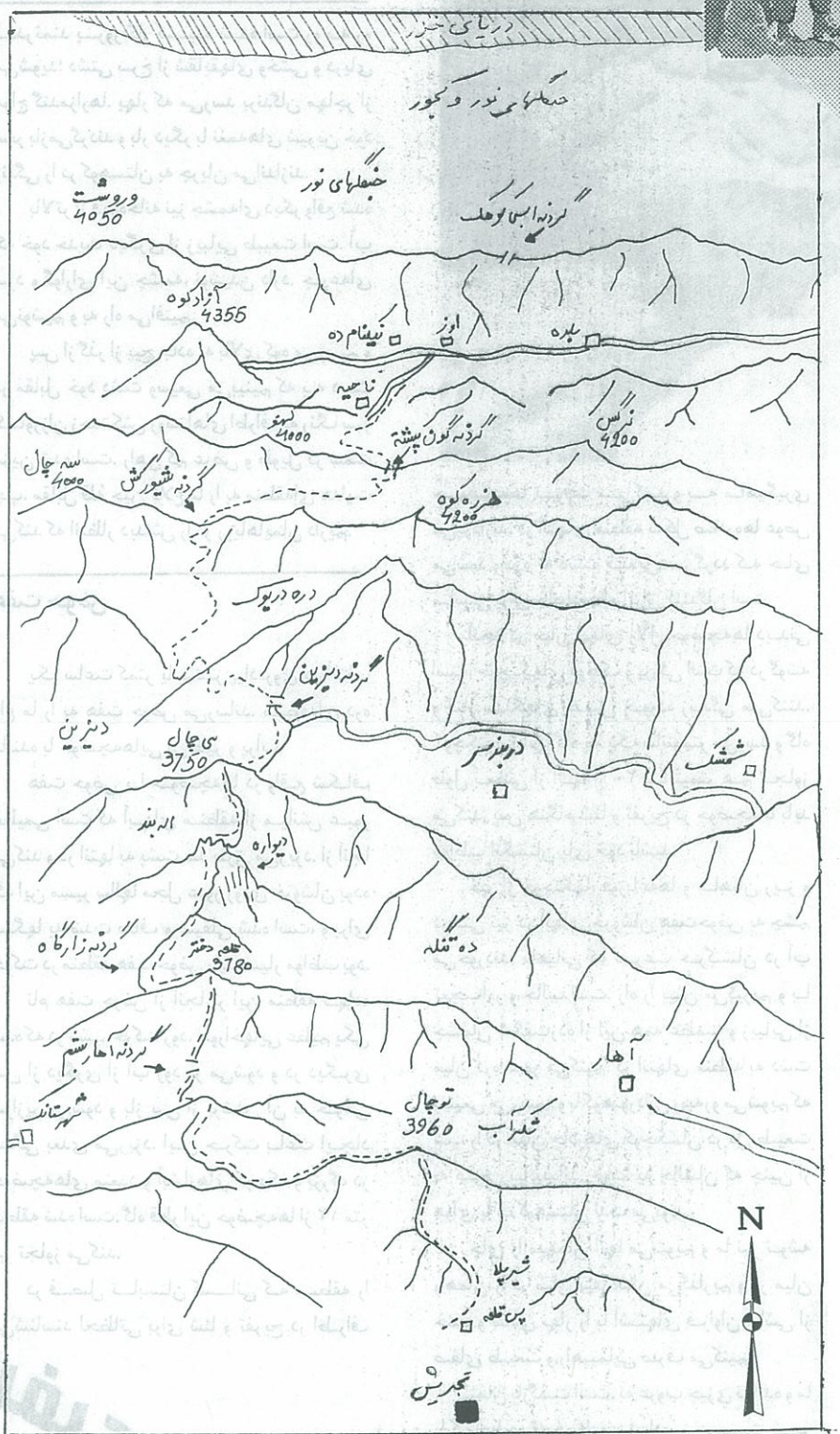
به امید بازگشت مجددمان به دل طبیعت و گوش سپردن به ترنم زیبای رود خروشان هفت حوض. Δ

سفر کا به دره بهشت



هر سال پس از فروردین ماه، آن زمان که برفهای البرز می‌روند تا جای خود را به گرمای مطبوع اوایل تابستان بخشند، فکر برنامه‌ریزی برای دستیابی به جنگلهای شمال از طریق البرز مرکزی و به خصوص کوهستان توچال اوج می‌گیرد. راهپیمایی تهران به شمال از جمله برنامه‌های بزرگی است که غالباً قریب به اتفاق کوهنوردان و علاقه‌مندان به طبیعت، مشتاق آن هستند. عبور از فرازهای کوهستان و داخل شدن به یکپارچگی جنگلهای شمال به خصوص منطقه نور باعث می‌شود تا مسیرهای مشهوری چون فشم، گرمابدر به بلده و مسیرهای دشت لار از طریق لواسانات تا دریا زیر پای کوهنوردان طی شود. یکی از زیباترین و لذت بخش‌ترین مسیرهای دستیابی از تهران به شمال مسیر خط الراس توچال است. این مسیر که با صعود از قلب البرز مرکزی به یکی از نقاط بیلاقی بسیار زیبای منطقه یعنی بلده می‌پیوندد، دارای ویژگیهای خاصی از جمله دیدار و صعود از قله مرتفع، گردنه‌های مشرف به مناطق زیبا، دره‌ها و رودخانه‌ها و مراتع بسیار زیباست. بدین ترتیب همراه ما شوید تا از طریق توچال به شمال کشور دست یابیم.

در یکی از روزهای آغازین خرداد ماه موقیعتی مطلوب برای دیدار از توچال فرا می‌رسد. برف کوهها هر روز کوچکتر می‌شود و جای خود را به یالهای خاکی می‌دهد. جویباران با نشاط و سرزندگی از فراز کوهها سرازیر می‌شوند و طبیعت حال و هوای تازه‌ای می‌گیرد. از طریق دربند و سربند و آبادی کوچک پس قلعه خود را به پناهگاه شیرپلا می‌رسانیم. و از طریق یال معروف به گوله بندی یا یال جنوبی به قلعه توچال صعود می‌کنیم. هوای پاک و روح افزایی روی یال و قلعه جریان دارد. از فراز مرتفع به خوبی دیده می‌شود. از قلعه به سمت شمال غرب با انحراف مسیر به لبه هومند می‌رسیم. سپس از یال شمالی هومند به سوی گردنه‌ای در حد فاصل قزقونچال و هومند سرازیر می‌شویم و خود را به برکه کوچک آگیری می‌رسانیم. سبزه‌زارهای اطراف دریاچه کوچک که بر اثر ذوب تدریجی برفها به وجود آمده زیباست. استراحت کوتاهی می‌کنیم و به سوی گردنه‌ای حد فاصل قزقونچال و قلعه گلکلیله از طریق راه پاکوب شخصی به سوی شمال به صورت تراورس تپه‌ها و از فراز دره شکر آب به سوی یال شمالی گلکلیله می‌رویم. و روی آن قرار می‌گیریم. این مسیر با کلی تپه ماهورهای متعددی - در حالی که منظره عمومی دره شهرستانک را در غرب و دره شکر آب را در شرق می‌بینیم - به تدریج ارتفاع



## صعود خط الرأس البرز مرکزی

(تهران - شمال)

گزارش از علی مقیم

می‌گیرد. از چند قله فرعی عبور می‌کنیم و از شیب تندی صعود؛ و گام بر قله ۳۱۰۰ متری نوک تیز آهار فشم می‌گذاریم. در اولین نگاه به سوی شمال، نمای قلعه دختر به وضوح پیداست. رگه‌های برف از یالهای آن به سوی پایین کشیده شد، و در شرق منظره کوه دماوند فراموش نشدنی است. از سمت شمال قله به سوی گردنه آهار فشم که اینک جاده‌ای آن را خراشیده پایین می‌رویم و پس از رسیدن به جاده در زیر شیب تند قله مکانی را برای اقامت شب اول آماده می‌کنیم. امروز به طور متوسط ۹ ساعت راه پیموده‌ایم و کمی خسته هستیم. ولی زمانی که با آب برفهای قلعه دختر جای درست می‌کنیم اثری از خستگی بر جای نمی‌ماند. صبح زود با فروکش کردن سوز صبحگاهی گردنه از خواب برمی‌خیزیم و آماده حرکت می‌شویم. در آسمان چند لکه ابر دیده می‌شود. مسیر را با صعود شیب تند جنوبی به صورت زیگزاگ طی می‌کنیم و خود را به قلعه تاریخی ۳۱۸۰۰ متری بر فراز آبادی آهار می‌رسانیم. دیداری کوتاه از مابقی آنچه هست و سپس فرود از یال شمالی به سوی گردنه زارگاه در میان تپه ماهورهایی پی در پی. گردنه زارگاه در جناح غربی منطقه ده تنگه قرار دارد. سوز سردی می‌وزد و ما می‌باید از یال سرخ رنگ شمالی گردنه ارتفاع بگیریم. راه با شیب تندی به جایی قله مانند رسیده است. سپس مستقیماً به سوی صخره‌های آله بند صعود می‌کنیم.

## سی چال در قلب البرز

این قسمت از مسیر را با احتیاط و دقت بیشتری از لابه‌لا و گاهی از قسمت چپ دیواره‌های صخره‌ای رد می‌شویم. پس از صعود به قله آله بند به ارتفاع ۳۶۰۰ متر از طریق سمت چپ دیواره‌ای بزرگ با فرود بیش از حد به سمت غرب از لابه‌لای صخره‌ها عبور می‌کنیم. و با دقت و احتیاط لازم پای برگردنه و یال جنوبی قله سی چال می‌گذاریم. پس از استراحت کوتاهی و گذر از امتداد طولانی برفی باریک باقیمانده از زمستان، به آرامی در مدت زمان کوتاهی بر سطح وسیع سی چال به ارتفاع ۳۷۵۰ متر می‌رسیم. سی چال قله نسبتاً مرتفعی است که به واسطه قرار گرفتن در قلب البرز مرکزی منظره فوق‌العاده زیبایی دارد. در جناحهای شرقی، دماوند، سرکچال، کوه‌های لواسانات هم‌هن، مهرچال و در شمال کلون بستک و در غرب کهار و ناز به وضوح دیده می‌شود. از قله سرازیر می‌شویم. در دشتی وسیع و سرسبز که در زمستان پیست اسکی دیزین است. در امتداد یال شمالی قله به سوی گردنه دیزین فرود می‌آییم. پس از مدت زمان کوتاهی به آن

می‌رسیم. با اینکه مدت زمانی تا غروب آفتاب باقی مانده است، ترجیح می‌دهیم روی این گردنه شب مانی دیگری داشته باشیم. قدری از گردنه، زیر جاده آسفالتی، در کنار لکه کوچکی برف که جویباری از آن جاری است و از باد گردنه نیز محفوظ است چادر می‌زنیم و شبی سرد و فراموش نشدنی را به سر می‌بریم.

## عبور از ارتفاعات

صبح بسیار زود از خواب برمی‌خیزیم. علی‌رغم سوز سرد صبحگاهی قبل از طلوع خورشید از طریق یال شمالی گردنه ارتفاع می‌گیریم و خود را به راه مالرو پاکوبی می‌رسانیم که در واقع یال جنوبی کلون بستک را تراورس می‌کند. از میان بوته‌های انبوه گلپر عبور می‌کنیم و به سمت شمال ارتفاع می‌گیریم و در پی یک شیب تند بر لبه سرایشی تندی که به صورت زیگزاگ ما را به کف دره دریوک می‌رساند فرود را آغاز می‌کنیم. این راه مسیر مالدارانی است که از فشم و دربند سر خور را به دره دریوک می‌رسانند. فرود در خاکی نرم به راحتی انجام می‌گیرد. نمای تیغه دست نیافتنی غربی کلون بستک با برچها تیغه‌هایش تماشایی است. وقتی به سطح رودخانه می‌رسیم، باد سردی می‌وزد. انوار طلایی رنگ خورشید تازه از پی خورتوک زده است. رودخانه‌ای خروشان را پیش رو داریم که از کنار آن به سوی شمال در دشتی مملو از گل و گیاه به سمت شمال رو به سوی قله زیبای سه چال ادامه مسیر می‌دهیم. این راه مالرو پس از عبور از تنگه دریوک و بالاتر از بیخ اصلی دره در جناح شمال غربی کلون بستک به سرچشمه‌ای بسیار زیبا می‌رسد. هنوز ظهر نشده است که به چشمه می‌رسیم و استراحتی کوتاه می‌کنیم. قله صخره‌ای هرزه کوه و نوسوم بویدر وال کولی بسیار زیباست. پس از مدتی از چشمه به سوی راه مالرو مشخصی که از کف دره در سمت چپ رودخانه در سینه شیب تند هرزه کوه ارتفاع می‌گیرد می‌رویم. به آرامی ارتفاع می‌گیریم. این راه با پیچ و خمهای متعددی به گردنه شیور کش به ارتفاع ۳۶۰۰ متر زیر قله سه چال می‌رسد. مناظر اطراف برفچالهای کلون بستک و سرکچال و خط الراس کمانکوه و دره وارنگرود در شمال گردنه بسیار زیبا و تماشایی است. از گردنه در ادامه راه پاکوب بر روی یال نسبتاً عریضی ارتفاع کم می‌کنیم. و پس از مدت زمان نه چندان کوتاهی به مرتع بزرگ شمال سکه نو می‌رسیم. لکه‌های برف در میان دره‌های کمانکوه هر لحظه بزرگتر به نظر می‌رسد. نزدیک غروب آفتاب، خود را به رودخانه خروشان وارنگرود

می‌رسانیم و به زحمت از آن عبور می‌کنیم. در کنار سرچشمه‌ای زیبا اطراق می‌کنیم. صبح زود پس از فروکش کردن سوز صبحگاهی در دره وارنگرود به سوی شرق به راه می‌افتیم؛ در حالی که نمای عمومی و برفچالهای خلنو بزرگ را پیش رو داریم. اندکی به سوی شمال شرقی، از طریق پاکوب مشخص در جناح جنوب شرقی قله ۴۰۸۲ متری کهنه به صورت چند زیگزاگ بزرگ برگردنه معروف گون پشته به ارتفاع ۳۶۰۰ متر به داخل دره طولانی که ما را به آبادی بزرگ ناحیه می‌رساند پایین می‌رویم.

این راه مالرو قدیمی پس از مدتی ادامه به سوی شمال به سمت راست وارد آبادی ناحیه می‌شود. از اینجا با وسیله نقلیه و طی ۲۳ کیلومتر در امتداد رودخانه فرعی هزار به بخش بلده می‌رسیم. سپس از بلده با وسیله نقلیه به امل یا اگر فرصت و زمان بیشتری داشته باشیم از دره شمالی این بخش در پی گردنه آسبی کوهک و سرازیر شدن به جنگلهای نور به آبادی نیتل، کنگرواشکن، خاچک و لیگلوش و در نهایت به کجور بخش بزرگ جنوبی شهرستان نور می‌رسیم. ادامه این مسیر از بلده تا کجور به طور متوسط نیازمند یک تا یک روز و نیم راهپیمایی است.

تذکرات مهم حین اجرای برنامه:

- ۱- در تابستان بر روی خط الراس حد فاصل توجال تا دره دریوک آب پیدا نمی‌شود.
- ۲- یکی دیگر از مسیرهای دستیابی به منطقه جنگلهای شمال پس از آبادی ناحیه و رسیدن به جاده بلده در نزدیکی آبادی اوز عبور از گردنه شمالی نیکنامده و سرازیر شدن به سوی دره کندلوس و در نهایت رسیدن به شهرستان نوشهر است. بدیهی است که امتداد این مسیر نیازمند استفاده از راهنمایهای بلد کوههای منطقه است. Δ

## فاتحان اورست

جناب آقای صادق آقاجانی

سرپرست تیم فاتح قله اورست.

صعود موفق دلیرمردان عرصه

مقاومت و ایستادگی و پیروزی را بر

روی قله ۸۸۴۸ متری اورست را از

صمیم قلب تبریک عرض نموده و

موفقیت تک‌تک اعضای تیم را در

صحنه‌های زندگی از خداوند متعال

خواستارم. محمدحسین حاتمی

چاپ سوژه

# نقدی بر دو سال انتشار

عباس محمدی

مقدمه:

مدتی است که در میان همکاران مجله از یکسو و دوستداران فصلنامه از سوی دیگر صحبت از باز کردن صفحه‌ای به نقد و بررسی درباره موضوعات گوناگون ورزشهای کوهستانی در میان است.

آنچه مسلم است زمینه نقد و بررسی بی‌غرض و با توجه به همه جوانب موضوع در هر

زمینه‌ای می‌تواند موجب شکوفایی و بالندگی شود. لیکن آنچه می‌بایستی مورد توجه واقع شود توجه به ظرفیت پذیرش موضوع نقد در جامعه می‌باشد. لذا بر آن شدیم تا از طریق دوستانی که مایل به ارائه نقد هستند درخواست کنیم تا در مرحله نخستین موضوع؛ نقد و بررسی را از مجله کوه شروع کنند تا در آینده زمینه مناسب‌تری برای پرداختن به دیگران وجود داشته باشد.

نهمین شماره مجله کوه در زمستان ۷۶ منتشر شد و اگر در مورد شماره ۳ و ۲ که در یک جلد و با هم منتشر شد، زیاد سخت‌گیر نباشیم، می‌توان خوشحال بود که پس از سالهای دراز (پس از ۱۹ شماره مجله کوهنورد کوهستان: ۱۳۴۲ - ۱۳۴۶) سرانجام تعداد شماره‌های یک مجله چاپی کوهنوردی به تعداد انگشتان دو دست (تقریباً) رسید؛ و آن هم به موقع خود و در هر فصل یکی. البته جای بسی خوشحالی است که حجم مطالب این ۹ شماره از حجم هر دوره مجله چاپی یا نشریه فتوکپی شده دیگر که تا کنون در زمینه کوهنوردی منتشر شده، فزونی گرفته است. (۱) گو اینکه در شرایط کنونی کشور که صدها مجله و روزنامه انتشار می‌یابد و از ماهیان دریا تا مرغان آسمان نشریه‌ای به نام خود دارند (!) کوهنوردان بسیار دیر به این نعمت رسیده‌اند؛ آن هم معلوم نیست که «برود یا بماند» (نگاهی به سرمقاله شماره ۹). اما به هر حال تا همین جا هم باید به همت دکتر صالحی مقدم و دیگر گردانندگان «کوه» آفرین گفت که ما را از لذت داشتن مجله‌ای تخصصی در زمینه «عشق - ورزش» خودمان برخوردار کرده‌اند. ارزش تلاش این دوستان را کسانی بهتر درمی‌یابند که گاه جسارتی کرده‌اند و از خط آهن زندگی روزمره بیرون زده‌اند و چند صفحه‌ای مطلب کوهنوردی را با «زیراکس»

نمی‌شود. همچنین می‌تواند منعکس کننده غیر جانبدار آرای جامعه کوهنورد باشد و رسالت مطبوعاتی خود را به عنوان ناظر فعال و هوشیار این جامعه به نحو شایسته‌ای به انجام رساند. همین جا یادآور می‌شوم که «کوه» تا کنون گویی به فضیلت این نقش چنان که باید پی نبرده و شاید - خدای ناکرده - حوصله و دغدغه آن را ندارد. به این نکته باز کسی جلوتر خواهیم پرداخت.

کوه ظاهری آراسته و آبرومندانه دارد، و این امری است بسیار مهم که به مجله و جاهتی مردم پسند می‌بخشد و آن را شایسته قرار گرفتن بر کیوسکهای روزنامه فروشی و آرشیو کتابخانه‌های عمومی می‌نماید. اما به نظر من اگر هزینه‌های چاپ جلد رنگی یا کاغذ سفید اعلا به جایی رسید که مسئله «رفتن یا ماندن» را به جد پیش کشید، باید کمی از ظاهر و زیور را فدای ماندن کرد.

به ویژه آنکه باید بدانیم به هر حال مخاطبان یک نشریه تخصصی محدودند و این قشر گزیده محدود، نشریه مورد علاقه خود را با هر ظاهری می‌خرند؛ چرا که به مطالب آن نیاز دارند. در عین حال می‌توان از حروف ریزتر سود جست و همین حجم از مطلب هر شماره را بر صفحات کمتری درج کرد. جامعه کوهنوردی امروز ما بیشتر به یک «ارگان» مطبوعاتی نیاز دارد تا به یک «ژورنال».



باز در پاسخ به همان مقاله «برویم یا بمانیم» می‌توان یادآور شد که هم اینک چندین ماهنامه و فصلنامه در کشور منتشر می‌شود که نه کاغذ دولتی می‌گیرند و نه آگهیهای قابل توجه چاپ می‌کنند. هزینه‌های خود را با تک فروشی تأمین می‌کنند. البته در این میان دوستداران کوه و کوه - نوشته‌ها هم باید همت کنند و برای دل خود اندکی هزینه بیشتر - یا گاه کمکی مالی - را بپذیرند.

از نظر تنوع مطالب، مجله کوه تقریباً هر آنچه طیف گسترده کوهنوردان می‌خواهند، در بر می‌گیرد:

**\* شناخت کوههای ایران:** در این مورد به ویژه می‌توان از مقاله‌های با ارزش و جالب توجه

منتشر کرده‌اند. صحبت از دشواریهای گرفتن امتیاز نشر، گرانی کاغذ، مشکلات گردآوری مطالب، چاپ، توزیع و... توضیح واضح است. فقط مجسم کنید مصیبت یافتن وقتی را که یک انسان صاحب شغل در جامعه امروزین ما باید برای چنین کارهای فوق برنامه کنار بگذارد. «کوه» بدون اتکا به نهادهای دولتی منتشر می‌شود (کوهنورد و کوهستان را فدارسیون کوهنوردی منتشر می‌کرد) و از کمکهای دولتی هم بی‌نصیب است؛ و این حسنی است بزرگ، چرا که تغییر مدیریتهای دولتی و هوا و هوس این مدیران نمی‌تواند خدشهای بر روند انتشار آن بگذارد. به علاوه مجله درگیر مخدرات و ویژه

رسول عارف یاد کرد که بیشتر از کوههای زیبا و کم شناخته فارس می نویسد.

**\* گزارش صعودهای ایران:** صعودهای سریع دماوند و علم کوه، صعودهای بانوان، مسیر نودر بیستون، یافته، اشترانکوه و... در شرایطی که سرپرستان یا اجراکنندگان برنامه‌هایی که با هزینه فدارسیون (بودجه مملکت) یا با مدیریت آن دستگاه در خارج از کشور اجرا می‌شود، گویی از انتشار گزارش و عکس منع شده‌اند (!) باید از مجله کوه قدرانی کرد که «روز شمار» کوتاهی از صعود خان تنگری منتشر کرده است (۴-۶) (۲)

**\* شناخت کوههای جهان:** در قالب گزارشهای صعود و خبر، هیمالایا، قراقروروم و...

**\* اخبار داخلی و خارجی:** با پوشش خوب خبر صعودها و رویدادهای جانبی کوهنوردی. خبرهای تقریباً مفصل هیمالایا به نقل از مجله های و... به کوشش زاکاریان، کوهنوردان کشور را فعالان امروز جهان کوهنوردی (ارهارد لورتان، آلیسون هرگریوز، هانس کامرلندر، کاترین دستیول، آنتولی بوکریف، اسکات فیشر، بنوا شامو، آلن هینکس، کارلوس کارسولویو، و...) اسطوره‌های زنده مانند مسنر و یوناتی و کارهای آنان آشنا می‌سازد، یا دست کم نام آنان را به گوشها می‌رساند.

**\* تاریخچه:** از جذابترین خوانندهای

کتیبه‌ای - که به واقع دوستی با کوهنوردی را کهنه کرده است و خود تاریخ زنده کوهنوردی ما است - راهیابی به دل گذشته‌ها، تمییز نخبگانی است که با وجود گذر زمان، هر روز جا افتاده‌تر و پیر ارج‌تر به چشم دل می‌آیند.

**\* محیط کوهستان:** ذکر عبارت «نشریه دوستداران طبیعت» به خط سبز بر جلد مجله، حکایت از دل‌بستگی ویژه کوه به موضوع حفاظت محیطهای کوهستانی و مقابله با تخریب و آلودگی آنها دارد. در هر شماره از مجله دست کم یک مقاله (یا یکی دو صفحه خبر) زیست محیطی چاپ شده و تا کنون سه سر مقاله به این امر اختصاص یافته است. گاه مطالبی هم به میان آمده که در تضاد با دیدگاه زیست محیطی است، مثلاً در مقاله «سنگ‌نوردی، پرچم‌دار صعودهای برتر» (۳۲-۶) از جمله «محاسن» سوراخ کاری سنگها این نکته ذکر شده: «... یک منطقه با مجموعه‌ای از مسیرهای آماده شده سنگ‌نوردی باشگاهی است که به غیر از هزینه‌های اجرایی اولیه بسیار اندک، هیچ‌گونه هزینه دیگری... ندارد» در حقیقت بدترین کاری که با طبیعت می‌توان کرد، تبدیل آن به نقاط شهری مانند باشگاه و غیره است.

یا ذکر خبر از تله کابین (۷۴-۸) ضدیت تامی با مسئله حفاظت محیط کوهستان دارد (گو اینکه

سخنرانی در ایران (که معلوم نیست به کجا انجامید؟) (یا کوه‌نوردی) (یا کوه‌نوردی) (یا کوه‌نوردی)

**\* خلاصه به زبان انگلیسی:** که ترجمه خوب شاهپور صمصام آن را قابل توجه خارجیان می‌سازد و باید امیدوار بود که تعداد این صفحات بیشتر شود.

**\* رشته‌های مربوط به کوهستان:** اسکی (آموزش، گزارش، خبر، تاریخچه) که در این مورد مقاله‌های ارزشمند دکتر محسنین قابل ذکر است. و در زمینه غارپیمایی از مقاله‌های کهنه‌کاران این رشته همچون علی جوانشاد و کوهنوردان کرمانشاه (حسین عیسی حاج) می‌توان یاد کرد. در دوچرخه سواری کوهستانی مقاله‌های امیرحسین صالحی جم، و بالاخره در اسکی روی چمن و در عکاسی و فیلمبرداری مقاله‌های گوناگون.

**\* نقد و نظر:** در این مورد مایلیم چند کلمه‌ای بیشتر بگویم. در کوهنوردی، نظریه پردازی و مجادله همیشه جای مهمی داشته است. در زمینه‌های اجرایی و فنی از این نمونه‌ها می‌توان نام برد: بحثهای دو گروه مرکز گرا (Ceritist) و دورگرا (ex-centrist) در باشگاه آپاین در اواخر قرن نوزدهم، مجادلات ادوارد ویمیر باکسانی که وی را در مرگ همراهانش (نخستین صعود ماتر هورن ۱۸۶۵) گناهکار می‌دانستند، مباحثات مربوط به



کوهنوردی بدون راهنما در دو دهه (نیمه‌های قرن نوزدهم و اواخر آن قرن) بحثهای پرشور طرفداران سنگ‌نوردی آزاد (انگلستان، پیش از جنگ جهانی دوم) همچنین بحثهای کوهنوردی بدون شری یا بدون اکسیژن در هیمالایا و بحث اخیر صعودهای «تمیز» (بدون میخ‌کوبی و سوراخ کاری) بر ضد طرفداران آماده سازی مسیرها، مجادلات مربوط به نخستین صعودها (مانند شک در اظهار چینپها در مورد صعود اورست در سال ۱۹۶۹ و اظهار توموسزن در مورد صعود جبهه جنوبی لوتس)، مباحثاتی در زمینه شیوه‌های آموزشی و برخورد‌های اجتماعی مربوط به کوهنوردی نیز وجود داشته و در این

مقاله به نظر یک «رپرتاژ آگهی» می‌رسد). در این خصوص دیگرکار با ارزش «کوه» شناساندن گروههای زیست محیطی (مانند جبهه سبز و کمیته حفاظت محیط کوهستان) بوده است. **\* آموزش:** وسایل سنگ‌نوردی، زمستان در کوهستان، بهمن، یخنوردی، چادر، کرایین،... **\* بهداشت:** کوه‌گرفتگی، خیز (مغزی و ششی)، اهمیت آب در فعالیتهای ورزشی، تغذیه در کوهنوردی، تأثیر آفتاب،... **\* مصاحبه:** کار بسیار جالب توجه مسعود اشرفی در مصاحبه با مسنر، و دعوت (توسط شرکت ایران کوه رو) از بانینگتون و داگ اسکات برای

کوهنوردی، خاطره‌ها و تاریخچه‌ها است که انسان را در عالمی میان واقعیت و رویا، با رویدادهای غیر عادی، ماجراجوییها، و نام بزرگان این عرصه آشنا می‌سازد. خواندن ماجراهایی که ریمون لامبر در اورست داشته یا داستان گشت و گذار افسانه‌وار و رشک برانگیز شیپتون و تیلمن در قراقروروم، ماجراهای لیونل تری در آند... و آشنایی با پیشگامان کوهنوردی ایران مانند منوچهر مهران، باقر خورشیدی، احمد ایزدپناه، گغام و نوراید میناسیان، محمدکاظم گیلان‌پور، محمدعلی تفرشی، سرهنگ یحیایی، مه‌ری زرافشان، محمود اجل، فضل‌الله امیرعلایی و دیگران به ویژه قلم شیوا و دقیق جلیل

خصوصاً میان دستگاه‌های دولتی (فدراسیونها) و سازمان‌های غیردولتی (باشگاه‌های آلپاین) اختلاف نظر و گفتگوهای بسیار بوده است.

در ایران هم، چنین تفاوت دیدگاهی وجود داشته است: اختلاف نظر در مورد نخستین صعودها یا شناساییها، اختلاف در مورد شیوه‌های برخورد با محیط کوهستان... و حتی بحث در مورد حقانیت کوهنوردی جدی - که به هر حال توأم با خطر است - و شیوه برخورد با فرد یا گروه حادثه دیده. همچنین همیشه میان دستگاه‌های رسمی (فدراسیون، هیئت‌ها) و جامعه کوهنوردی اختلاف یا جدایی وجود داشته که این خود ریشه در بسیاری مسائل اجتماعی داشته است. در یک جامعه سالم (یا آن گونه که این روزها می‌گویند «جامعه مدنی») این گونه جدایی‌ها با گفتمان بی‌غرض و دور از حب و بغض به نزدیکی می‌انجامد، یا دست کم در فضایی شفاف شکفته می‌شود و افراد از بدگویی و غرولند دور می‌مانند. در چنین جوامعی مطبوعات نقشی مهم در هدایت جامعه و روشن‌سازی افکار دارند. از یک مجله مستقل و غیردولتی انتظار می‌رود که در تمامی زمینه‌های مورد اختلاف که به موضوع مجله مربوط است، به مطرح کردن دیدگاه‌ها بپردازد - البته در حجمی که مقدر باشد و متناسب با تعداد صفحات



هر شماره - تا به اعتلای دیدگاه‌ها و افزایش آگاهی‌ها یاری رساند. چرا که انتقاد مقدمه نظریه پردازی و این یک پله پیشرفت است؛ و به جرأت می‌توان گفت که یک نشریه بدون نقد و نظریه در واقع فلسفه وجودی خود را منکر است. در «کوه» تا شماره ۵ تقریباً هیچ نامه یا مقاله انتقادی به چشم نمی‌خورد. فقط در شماره ۴ پاسخی می‌بینیم به «تاریخچه غار علی‌صدر» مندرج در شماره ۲ و ۳ که متأسفانه با تندگویی بیش از حد، چه بسا که مسئولان مجله را از چاپ چنین مقاله‌هایی پشیمان کرده است! این شیوه جدل البته دل را می‌زند و با شیوه بحث و انتقادی که مورد نظر ماست

مغایرت دارد. همیشه در کوه - نگاهت

در شماره ۵ دو سه مطلب هست که بسیار کلی و شاید به صورت «سربسته» اشاره‌هایی دارد به پاره‌های مشکلات و نارساییها: «شعر رندانه گفتیم هوس است» (ص ۷) که با وجود انبوهی از اشعار و کلمات قصار، روشن و دقیق نمی‌گوید که چه منظوری دارد؛ «همین آش و همین کاسه» (ص ۱۲) اشاره‌ای مبهم دارد به ضعف فرهنگ و آموزش کوهنوردی؛ و در صفحه ۹۲ از همین شماره ضمن یک نامه گل‌های شده است از مسئولان که چرا از هجوم موتورسواران و تخریب‌کنندگان پناهگاه‌ها به کوهستان جلوگیری نمی‌کنند.

در شماره بعد ضمن مقاله‌ای با عنوان «تاکی در انتظار سحر می‌توان نشست» از غیرعادلانه بودن شیوه‌گزینش فدراسیون برای اعزام افراد به خارج از کشور انتقاد شده (۱۱-۶) که جا داشت به این درد کهنه بیشتر و دقیقتر پرداخته می‌شد.

در جایی دیگر خواننده‌ای اشاره‌ای کوتاه داشته به نکته‌ای بسیار مهم که چرا از صعودهای گاشربرم ۲ و راکاپوشی (پاکستان، تابستان ۷۶) گزارشی منتشر نشده است (۷۹-۹). نگارنده این سطور در همین جا یادآور می‌شود که این شیوه «مرضیه» منحصر به این دو برنامه نیست و گویا مسئولان فدراسیون سوگند خورده‌اند که گزارش‌های تفصیلی برنامه‌ها را که لابد جزء «اسناد طبقه‌بندی شده» است هیچ‌گاه منتشر نکنند تا مبادا دیگران هم برنامه رفتن را یاد بگیرند و یا پرسشهایی را مثلاً در مورد شیوه‌گزینش افراد، کل بودجه، چگونگی تأمین بودجه و نحوه خرج کردن آن، و دیگر جزئیات پیش بکشند! از دیگر برنامه‌های فدراسیون (بجز سفرهایی که به مناسبت سمینارها یا بی‌مناسبت) در این چند سال اجرا شده و گزارشی از آنها چاپ نشده است، می‌توان اینها را نام برد: قله‌های وایت نیدل و کن در پاکستان از برنامه‌های UIAA (تابستان ۶۸)، آارات در ترکیه (اسفندماه ۶۹)، شاه داغ در آذربایجان (شهریور ۷۰)، قله‌های لیابیک و میدن پیک و... در پاکستان (از کلاس‌های UIAA - شهریور ۷۲)، قله کمونیسیم در تاجیکستان (تابستان ۷۴)، خان تنگری در قرقیزستان (مرداد ۷۵).

ناگفته نماند که در مورد برنامه‌های لیابیک، کمونیسیم، خان تنگری، گاشربرم و راکاپوشی گزارش‌های شفاهی (و اسلاید) ارائه شده است که طبعاً تعداد بسیار محدودی توانسته‌اند از آن استفاده کنند و بسیاری از جزئیات در آنجا مطرح نشده است. بدیهی است که کار یک نشریه در درجه اول

ایجاد ارتباط است؛ و این میسر نمی‌گردد مگر به لطف زبان. بنابراین رسا بودن، پاکیزگی، درست بودن زبان، و یکدستی واژگان تخصصی آن برای یک نشریه در درجه اول اهمیت قرار دارد. مجله کوه با داشتن همکارانی که سابقه بسیاری در قلم‌زنی دارند، و نیز با ویرایش مطالب توانسته است نثر قابل قبولی ارائه دهد. اما در زمینه واژگان تخصصی یا زبان فنی کوهنوردی، نه آن که اشکال بر مجله وارد باشد، که به علت نبود تجربه و کار کافی در ترجمه اصطلاحات خارجی، مترجمان بنا بر سلیقه خود آنها برمی‌گردانند و غالباً برای یک اصطلاح، در ترجمه‌های گوناگون برابری‌ها گوناگون قرار می‌دهند (۳). این امر در ترجمه‌ها و نوشته‌های مجله کوه نیز مشهود است و مواردی که در زیر ذکر می‌شود از این مقوله است. در عین حال بعضی موارد هم به کم دقتی مترجم یا ویراستار مربوط است. امیدوارم ذکر این لغزشها مصداق کار «بی‌هنری که نظر به عیب کند» نباشد (!) و متقابلاً اگر اشتباهی در مطالب من هست، دوستان یادآور شوند. بدیهی است که با چنین نقدهای متقابل می‌توان زبان فنی یکدستی پیدا کرد تا هر کس با خواندن یا شنیدن یک اصطلاح خاص دقیقاً در یاد که آن اصطلاح بر چه چیزی دلالت می‌کند. امید آن که همت دست اندرکاران مجله و



پشتیبانی جماعت کوهنورد، تداوم انتشار و بهبود هر چه بیشتر کیفیت آن را موجب شود. Δ

۱. برای آگاهی بیشتر در مورد کم و کیف نشریه‌های کوهنوردی کشور، نگاه کنید به مقاله اینجانب با عنوان «نگاهی به نشریات کوهنوردی» مجله پیک کوهستان، شماره ۱ (تنها شماره)، تابستان ۱۳۷۳.

۲. عدد چپ شماره مجله، و عدد راست شماره صفحه را نشان می‌دهد.

۳. در این زمینه بحث مفصلی در مقدمه «واژه‌نامه کوهنوردی» که شاید در مجله کوه چاپ شود، کرده‌ام.



مسعود اشرفی

به بهانه برگزاری پنجمین جشنواره مطبوعات (۲۱-۲۷ اردیبهشت)

## سخنی با وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی

در نخستین ساعات اولین روز از جشنواره مطبوعات یکبارہ متوجه حضور وزیر محترم فرهنگ و ارشاد اسلامی در جمع خانواده مطبوعات شدیم که سرگرم دیدار از سالن مطبوعات ورزشی بودند. سرعت عبور آقای وزیر از کنار مطبوعات ورزشی حیرت‌آور بود! در حالی که خود را آماده گفتگوی هر چند کوتاهی با ایشان کرده بودم تنها توانستم شماره‌های ۱ تا ۱۰ فصلنامه را به ایشان هدیه دهم. عصر آن روز عکسی از این دیدار کوتاه به دستم رسید که موجب نگارش این نوشتار کوتاه شد.

آقای مهاجرانی همان‌گونه که مستحضرید رشد روزافزون نشریات با عناوین گوناگون و در تمامی زمینه‌های اقتصادی، سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، ... و خصوصاً ورزشی، طی یک دهه گذشته روند چشمگیری داشته است. این امر، گذشته از محتوای هر یک از آنها، از یک سو بیانگر نیاز روزافزون جامعه به اطلاع‌رسانی در همه زمینه‌هاست؛ و از طرفی نشان دهنده وابستگی بسیاری از این نشریات به دولت و جناح‌های مختلف و حمایت همه جانبه و خصوصاً مالی از آنهاست که استمرار نشر آنها را تضمین می‌کند. در همین حال تعداد اندکی از نشریات خصوصاً تخصصی از این موهبت؛ به دور مانده‌اند و خواهان استقلال عمل در جهت برآورده ساختن نیازهای واقعی مخاطبان خود هستند. سرمایه این گونه نشریات و از جمله فصلنامه کوه عشق به ورزش و دوستداران ورزش، به دور از انگیزه‌های سیاسی، و توجه به ضرورت فرهنگی موجود در جامعه خصوصاً در زمینه اطلاع‌رسانی و آموزش است. شاهد ما روند مطالب فصلنامه از شماره ۱ تا کنون است که نشان دهنده پرهیز از ایجاد تنش در جامعه و خصوصاً در حیطه ورزش است که باید از هرگونه آلودگی مبرا باشد. لیکن متأسفانه مدتی است بازار گرم ایجاد تنش برای تعدادی از نشریات خصوصاً در زمینه چند رشته ورزشی را شاهد هستیم. در این حال ما خوشحالیم که تاکنون به رسالتی که از ابتدا به آن می‌اندیشیدیم پایبند مانده و در این راه مشکلات فراوان اقتصادی را تحمل کرده‌ایم و این جدای گذر از مراحل بسیار سخت و دشوار و گاه بسیار ملال‌انگیز دریافت مجوز نشریه بوده است.

جناب وزیر، ما توقع نداریم که پس از گذشت یکسال از حضور شما در رأس وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی تمامی مشکلات و معضلات این وزارتخانه عریض و طویل حل شده باشد؛ لیکن متوقعیم که رسانه‌های گروهی از این سنخ از جایگاه و حمایت خاصی در حیطه اداره مطبوعات داخلی بهره‌مند باشند تا در آینده شاهد رشد این گونه حرکت‌های خودجوش باشیم که بدون شک می‌تواند در ایجاد فضای سالم در جامعه ورزش مؤثر واقع شود.

### تشکر از شما هم‌نوردان گرامی

و اما در جشنواره مطبوعات امسال، صرف نظر از هم‌زمان نبودن برگزاری آن با نمایشگاه کتاب و اختصاص ندادن فضای مناسب در محوطه نمایشگاه! که موجب بروز مشکلاتی برای صاحبان جراید و بازدیدکنندگان شد، یک حسن داشت و آن دیدار مجدد ما با تمامی عزیزانی بود که هر کدام به نحوی با حضورشان در غرفه کوچک کوه و با تشویق و راهنمایی‌های ارزنده خود ما را شرم‌منده محبت‌هایشان کردند که جا دارد در اینجا از یکایک آنها تقدیر و تشکر شود.

### خواسته اکثر مراجعه کنندگان که میانگین سنی آنها ۳۰ سال و بیشتر از قشر تحصیل کرده بودند چنین بود:

مطالب و گزارش‌های داخلی را افزایش دهید؛  
نقشه و پوستر مناطق کوهستانی ایران را چاپ کنید؛  
ما نمی‌توانیم سه ماه در انتظار مجله به سر ببریم آن را به ماهنامه تبدیل کنید؛ از حفاظت محیط زیست و نگاهداری از پناهگاهها و جانپناهها بیشتر بنویسید؛  
به موضوع اخلاق در کوهنوردی اهمیت بیشتری بدهید؛ صفحه‌ای به نقد و بررسی اختصاص دهید؛ از نقشه کامل دماوند که به ما هدیه کردید متشکریم؛  
گردهمایی سالیانه دیدار و گفتگو برگزار کنید؛  
خواسته‌های خود را از ما در مجله منعکس سازید؛  
دیگر حرفی از رفتن نزنید ما در همه حال با شما هستیم.

ما هم امیدواریم که در کنار شما بمانیم و این صعود دشوار را با کمک شما ادامه دهیم. Δ



عکس از صمد بهروز پیرنیا

# از دماوند بیشتر بدانیم

محمد تفنگدار

## آوازه دماوند

دماوند همان طور که در ایران نماد ملی است و بسیاری از نشانهای متعلق به صنایع، پولها، کارتهای اعتباری، مسابقات و ... که قصد بیان تعلق خود به این سرزمین را داشته‌اند، از نقش آن سود جستند، در خارج از این مرز و بوم نیز ناشناخته نیست.

در اکثر کتابهای ایران‌شناسی غربی توضیحات جالبی از دماوند و ساکنان حومه آن (طبرستان) به چشم می‌خورد. البته در بیشتر این توضیحات به فرهنگ مردم پرداخته شده است. تاریخ نگارش بعضی از این کتابها که اکثر انگلیسی و فرانسوی و گاه آلمانی هستند، حتی به دوره صفویه بازمی‌گردد. امروزه نیز دماوند، این رفیقترین قله کشور کهن ایران بسیار مورد توجه است. کوهنوردان خارجی خصوصاً اروپاییان در ۵۰ سال اخیر بارها به دماوند صعود کرده‌اند. بسیاری از این کوهنوردان غیرحرفه‌ای بوده و معمولاً در تابستان و از جبهه جنوبی عزم صعود کرده‌اند. اما در فهرست آنها نام کسانی چون رینهولد مسنر هم به چشم می‌خورد. جالب آن که او پس از ناکامی در

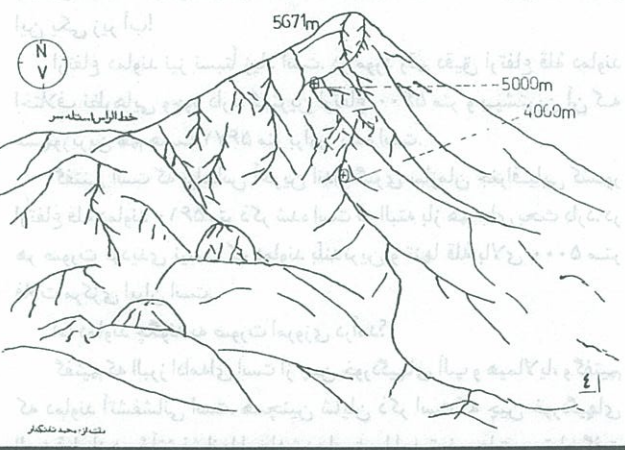
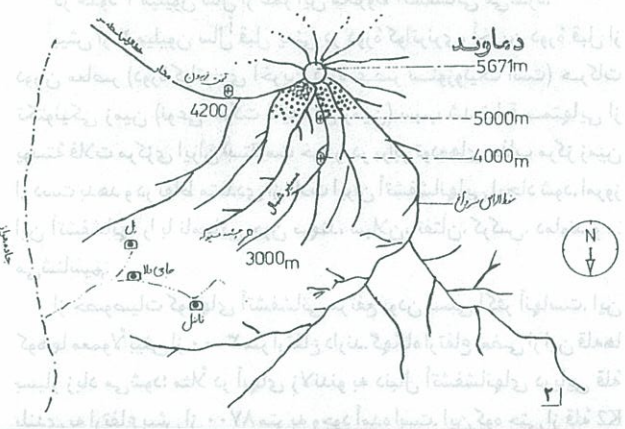
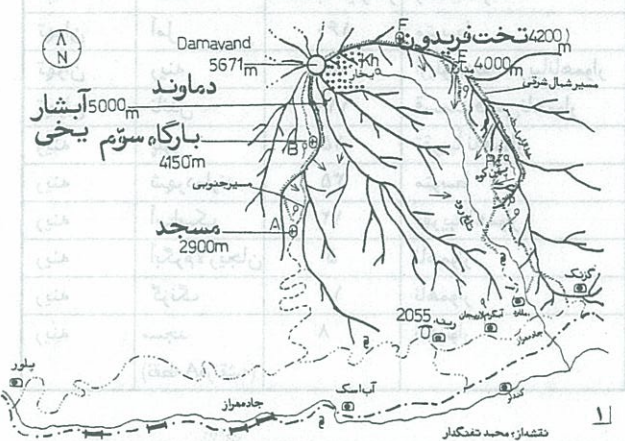
دماوند از دیرباز مردمان همان گونه که نقش عشق را در بیستون جستجو کردند، شور زندگی را در دامن کشیده دماوند یافتند که قلب شعله‌ورش با روی شقایق را برافروخته بود تا فسرندگان را در طلب اندازد، و خنکای رودهایش مرهمی بود بر دل شکسته دشت و سینه سوختگان.

پس جانهای بی تاب، تن را به خیال قرار دل به طوفان این آتشکده خاموش کشاند؛ و راویان، متحیر از شکوه و خیره از صلابتش، قلم تجربه را بر صفحه بیان لغزاندند که رهگشای رهروان شود. ولی روایتشان تنها حکایت کپه خاکی بود به ارتفاع ۵۶۷۱ متر! نه چیزی بیش و نه یادی از مرهم دل‌های ریش.

اما بعد؛ مطلبی مختصر فراهم آمده که هدف آن مرور کوتاه و کلی بر خصوصیات جغرافیایی، زمین‌شناسی، زیست محیطی، اجتماعی، فرهنگی و ... کوه دماوند و مناطق اطرافش است.

این مقاله همه چیز را در بر ندارد، اما در حد توان به دقت تنظیم شده است تا هیچ جمله‌ای بدون رساندن مفهوم یا اطلاعاتی تازه بر صفحه کاغذ نقش نبندد.

ورود به این محدوده وجود ندارد. جاده هراز از تهران آغاز و به امل ختم می‌شود. این جاده از جنوب غربی تا شمال شرقی، دماوند را دور می‌زند و همه راههای فرعی منتهی به مسیرهای صعود قله از این جاده منشعب می‌شود. در نقشه‌های شماره ۱ و ۲ جاده هراز و راههای فرعی مورد نیاز مشخص شده است. گفتمی است که اخیراً جاده‌ای بین دیزین و گاجره و گچسار در حال احداث است که جاده هراز را به جاده چالوس متصل می‌کند. راههای ناهمواری که در نقشه‌ها مشخص شده است خصوصاً در موقع بارندگی بسیار صعب‌العبور می‌شود و برای عبور از آنها بهتر است از خودروهای



اولین صعودش، زمستان دماوند را با اورست مقایسه کرده است. دلایل علاقه کوهنوردان خارجی به دماوند عبارت است از: دولت ایران هزینه‌های برای صدور مجوز صعود مطالبه نمی‌کند. هزینه سفر به ایران و مخارج صعود به دماوند به نسبت پایین است. ایران کشوری تاریخی است و علاوه بر دماوند دیدنیهای بسیار دارد. اروپاییان که قله پنج‌هزار متری هم ندارند، دماوند را بهشتی سهل‌الوصول می‌یابند. .... و

## موقعیت جغرافیایی دماوند

روی نقشه‌ها دماوند را در مختصات ۳۵ درجه و ۵۷ دقیقه شمالی و ۵۲ درجه و ۶ دقیقه شرقی (۵۷° ۳۵ شمالی و ۵۲° ۶ شرقی) پیدا می‌کنید. امل در شمال شرقی، چالوس در شمال غربی و شهر دماوند فقط با کمی انحراف از جنوب، در جنوب غربی آن قرار دارد. اگر در تهران باشید، هرگاه باد و باران دستی بر سقف سیاه آسمان بکشد، دماوند را به وضوح در شمال شرقی مشاهده می‌کنید. شهر دماوند ۲۰ کیلومتر از دامنه‌های کوه دماوند فاصله هوایی دارد و طبعاً مسیری هم برای صعود دماوند از این شهر وجود ندارد. در گذشته، نام این شهر پشان بوده است. در نقشه‌های شماره ۱ و ۲ که در آنها از سر به منطقه نگاه می‌کنیم، مهمترین دهات اطراف دماوند مشخص شده است. در بین این آبادیها، روستاهای رینه، گزنک، ناندل و پلور به دلیل نزدیک بودن به جبهه‌های اصلی صعود اهمیت بیشتری دارند.

## موقعیت دماوند در رشته کوه البرز

می‌دانیم که دماوند در قسمت مرکزی البرز قرار دارد. به عبارت دقیقتر، اگر غرب البرز را مبدأ قرار دهیم و در امتداد طول ۶۰۰ کیلومتری این رشته کوه حرکت کنیم، دماوند در کیلومتر ۳۲۰ زیرپای ما خواهد بود.

## کوههای اطراف دماوند

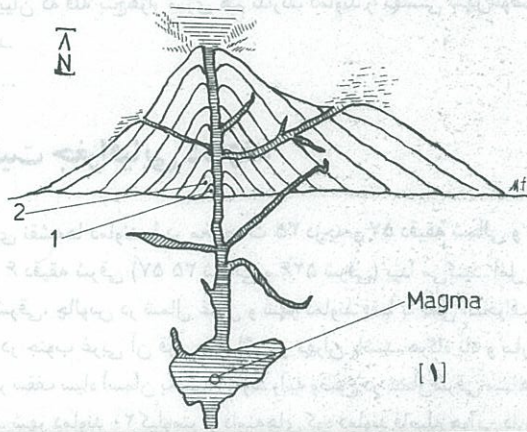
در ابتدا بد نیست برای آگاهی بیشتر به دو نکته اشاره شود: اول رشته کوه البرز ادامه‌ای از چین خوردگیهای آلپ و هیمالا یاست که تا فلات مرکزی ایران کشیده شده است؛ و دیگر آن که دماوند کوهی تنها و منفرد است. به این معنا که به قله‌ها و کوههای اطراف خود متصل نیست؛ و فاصله بین آنها را دشتهای اطراف دماوند پر کرده است. اما پال سرداغ که در نقشه‌های شماره ۲ و ۴ مشخص شده تابع این قاعده نیست و تنها رابط دماوند با دیگر کوههای البرز است. ادامه پال سرداغ به قله‌های سه سنگ (۴۳۰۰) پالون گردن (۴۱۵۰) و خلنو بزرگ (۴۳۷۵) می‌رسد و بعد از گذشتن از خلنو کوچک (۴۳۵۰) در امتداد خط‌الرأس مرکزی البرز قرار می‌گیرد و قله‌های وزوا (۴۰۵۰)، جانستون (۴۰۰۰) و خرسنگ را پشت سر می‌گذارد.

مرتفعترین کوههای همسایه دماوند در شرق، غرب و تا حدی جنوب آن قرار دارند. از آن جمله‌اند: در شمال: زردسر، آخری، ماه، چنگون، نرین، شکرلقاس. در نیمه شرقی: سفیدلر (۴۰۲۲)، ساهون (۳۶۱۵)، کوه سی (۳۳۰۸)، دوبار، سرخزه، سیاه‌ریز (۴۰۷۶). در نیمه غربی: گل‌زرد، طوس، نیک چال، نمک‌کوسر (۳۶۱۵)، عسل‌عسل، چاهک، زرشکی (۳۵۴۷)، آرو، کهردشت. در جنوب: حماسون، دشتک (۲۹۶۸)، ابعلی (۲۷۴۸).

## راههای ارتباطی منطقه

شاهراه اصلی این منطقه جاده هراز است و بجز آن راه مهم دیگری برای

که بستر اولیه دماوند ارتفاعاتی ناشی از چین خوردگیهای البرز بوده است که بعداً مخروط آتشفشانی دماوند روی آن ایجاد شده است. بنابراین مسئله بعدی نحوه شکل‌گیری این مخروط است. به شکل شماره ۱ نگاه کنید، مواد مذاب که «ماگما» نامیده می‌شود از دل زمین جوشیده و بعد از سرد شدن تپه‌ای نه چندان مرتفع به وجود آورده است. در



شکل، این تپه به عنوان اولین لایه مخروط با شماره ۱ مشخص شده است. مدتی بعد، از آنجا که ماگما راهی برای آمدن به سطح زمین یافته بود، با کمترین تحریکی دوباره خود را به سطح زمین رساند و از همان دریچه‌ای که قبلاً گشوده بود، فوران کرد و این بار لایه دوم را تشکیل داد.

این روند ادامه یافت و بدین ترتیب لایه‌های بر لایه‌های قبلی اضافه شد تا مخروط رفیع امروزی به وجود آمد.

تذکر: تعداد لایه‌های رسم شده در شکل فرضی است.

مسئله بعدی، یالهای بلندی است که نظم مخروط دماوند را به هم زده است. مشهودترین این یالها، یال سرداغ و یال استله‌سر است.

به نقشه شماره ۴ دقت کنید (این نما از جهت شمالی تهیه شده است). در این شکل دماوند به قیف وارونه‌ای می‌ماند که یالهای فوق را به دو طرف آن چسبانده باشند. این یالها ناگهان زاویه شیب را در حدود ۴۰۰۰ متری تغییر داده و ملایمتر کرده است.

دوباره به شکل ۱ دقت کنید، در اطراف مجرای اصلی آتشفشان شعبه‌هایی ایجاد شده که مواد مذاب را به کناره‌های مخروط کشانده است. در طرف راست مخروط مقدار زیادی از این مواد به بیرون فوران کرده و لایه‌هایی ناهماهنگ با مخروط اصلی را به وجود آورده است. این لایه‌های اضافی همان یال استله‌سر است و محل فوران آن قله منار (۴۰۰۰ متر) و اطرافش.

درباره یال سرداغ احتمالاً قضیه به گونه دیگری است. در شکل شماره ۲ که کوههای آتشفشانی کرکس را نشان می‌دهد مواد مذاب از یک دهانه خارج نشده، بلکه از مجاری مختلف به بیرون راه پیدا کرده و رشته کوه کوچکی را به وجود آورده است. یال سرداغ نیز احتمالاً تا حدودی به این ترتیب به وجود آمده است. البته در مقیاس بسیار کوچکتر قسمتهای انتهایی سرداغ از چین خوردگیها تشکیل شده که در قسمتهای کم ارتفاع تر  $\frac{1}{3}$  انتهایی به ارتفاعات آتشفشانی پیوسته‌اند.

#### سنگها و فرسایش خاک در دماوند

در محدوده کوههای آتشفشانی منشأ اکثر سنگها از مواد مذاب است (سنگهای آذرین). سنگهای آذرین به دو دسته بیرونی و درونی تقسیم می‌شوند.

شاسی بلندی مثل جیب استفاده کرد. در زمستان، ارتفاع برف به ویژه در راههای فرعی بسیار زیاد می‌شود و علاوه بر بهمن‌گیر بودن تمامی راهها، خطر ریزش سنگ و سرعت باد نیز مزید بر علت است. برای محاسبه مدت زمان لازم برای طی این راهها می‌توانید از جدول زیر که فواصل مختلف را نشان می‌دهد استفاده کنید:

مبدأ	مقصد	فاصله به کیلومتر	وضعیت راه
تهران	آمل	۱۶۰	متوسط
تهران	رینه	۸۵	از پلور به بعد تقریباً ناهموار
تهران	ناندل	۱۱۰	قسمت فرعی ناهموار
رینه	پلور	۱۵	تقریباً ناهموار
رینه	شهر دماوند	۳۵	متوسط
رینه	آب‌سک	۱۲	تقریباً ناهموار
رینه	آبگرم لاریجان	۵	ناهموار
رینه	گزنگ	۱۰	ناهموار
رینه	مسجد (نقطه A در نقشه)	۸	ناهموار

## دماوند از نظر زمین‌شناسی

در حدود ۲ میلیون سال از عمر این مخروط آتشفشانی می‌گذرد. بیش از ۲ میلیون سال قبل یعنی در دوره کواترنری، آخرین دوره قبل از دوران معاصر (دوره کواترنری آخرین دوره عصر سنوزوئیک است) حرکات تکنونیک زمین (نوعی حرکت لایه‌های زمین) سبب شد تا قسمتهایی از پوسته فلات مرکزی ایران استقامت خود را در برابر توده‌های مذاب مرکز زمین از دست بدهد و در نقاط متعددی از فلات ایران آتشفشانهایی ایجاد شود. امروز این آتشفشانها را با نامهایی چون سهند، سیلان، تفتان، کرکس، دماوند و ... می‌شناسیم.

از خصوصیات کوههای آتشفشانی مرتفع بودن نسبی اکثر آنهاست. این کوهها معمولاً بیش از ۳۰۰۰ متر ارتفاع دارند. گهگاه ارتفاع بعضی از این قله‌ها بسیار زیاد می‌شود؛ مثلاً در آبهای زلاندنو به دنبال آتشفشانهای دریایی قله بلندی به ارتفاع بیش از ۸۷۰۰ متر به وجود آمده است. این کوه حتی از قله K2 (دومین قله بلند جهان) نیز مرتفعتر است. با این تفاوت که K2 روی آب است و این یکی زیر آب!

ارتفاع دماوند نیز نسبتاً زیاد است. در مورد رقم دقیق ارتفاع قله دماوند اختلاف نظرهایی وجود دارد. کمترین ارتفاع ۵۶۰۰ متر و بیشترین آن که مشهورترین هم هست ۵۶۷۱ متر برآورد شده است.

گفتنی است که براساس آخرین اندازه‌گیری سازمان جغرافیایی کشور ارتفاع قله دماوند ۵۶۱۰ متر ذکر شده است که البته باز هم جای بحث دارد. در هر صورت تردیدی نیست که دماوند بلندترین و تنها قله بالای ۵۰۰۰ متر فلات مرکزی ایران است.

اما دماوند چگونه به صورت امروزی درآمد؟

گفتیم که البرز ادامه‌ای است از چین خوردگیهای آلپ و هیمالایا، و گفتیم که دماوند آتشفشانی است. همچنین شایان ذکر است که چین خوردگیهای البرز قبل از دوره آتشفشانها ایجاد شده است. با این توضیحات می‌توان گفت

که بیان می‌شود فسیل هم یافت می‌شود.

۱۳۰ میلیون سال قبل در دوره مزوزوئیک دریای عظیمی سراسر فلات ایران را پوشانده بود که به مرور خشک شد. حتی گفته می‌شود که دریاچه خزر باقیمانده‌ای از آن دریاست که به دلیل حمایت رودهای اطرافش هنوز پابرجاست. می‌دانیم که اکثر فسیلها در بین سنگهای رسوبی یافت می‌شوند و سنگهای رسوبی هم در دریاها شکل می‌گیرند. از دیگر دانسته‌های ما این



است که البرز مدتها زیر دریای عظیمی که گفته شد مدفون بوده و کوههای رسوبی نیز در آن بسیار است.

نتیجه این که در کوههای اطراف دماوند و حتی در قسمتهایی از خود آن که فرسایش خاک بستر قدیمی را نمایان کرده است فسیل یافت می‌شود؛ و بعید نیست که در قلّه یکی از این کوهها که چند هزار متر از سطح دریا و خود دریا فاصله دارند، فسیل ماهی پیدا شود!

#### آتشفشانی دوباره دماوند

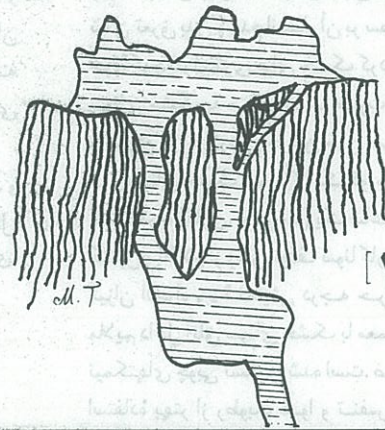
هر چند دماوند از ۱۰۰ هزار سال قبل به این طرف آتشفشانی خاموش است، زمین‌شناسان احتمال آتشفشانی دوباره دماوند را رد نکرده‌اند. از دلایل واضح آن وجود چشمه‌های آبگرم است. گرمی آب این چشمه‌ها به دلیل وجود مواد مذاب در زیر بستر سنگی این چشمه‌هاست. براساس تحقیقاتی که سالها قبل به عمل آمد، گفته شد که در صورت آتشفشانی دماوند که دور از ذهن هم نیست، مواد فورانی تا شرق تهران خواهد رسید.

این داستان بسیار وحشتناک است، اما در آن صورت شاید ما هم صاحب قله‌ای ۶ یا ۷ هزار متری شویم.

در بخش آب و هوا باز هم در مورد زمین‌شناسی و فرسایش خاک خواهیم گفت.

ادامه دارد ...

سنگهای آذرین بیرونی ناشی از ماگمایی هستند که به سطح زمین رسیده باشد، (مثل پوکه معدنی) منشأ سنگ آذرین درونی ماگمایی است که قبل از رسیدن به سطح زمین سرد شده و طی قرون بر اثر فرسایش خاک و دیگر عوامل مثل گسل به سطح زمین رسیده باشد. سنگهایی مثل «گرانیت» و «سنگ پا» از این نوعند.



یکی از خصوصیات بارز سنگهای آذرین که در تشخیص نوع آنها کمک می‌کند، رنگ این سنگهاست. سنگهای آذرین درونی، نسبت به انواع بیرونی خود رنگ بسیار تیره‌تری دارند (مثل رنگ سیاه سنگ پا و رنگ کرم پوکه معدنی).

دلیل این موضوع در معرض هوا قرار گرفتن سنگهای بیرونی است. سطح سنگهای آذرین بیرونی قبل از سرد شدن با اکسیژن هوا ترکیب می‌شود و رنگ روشنی پدید می‌آورد. حال آنکه درون همین سنگهای بیرونی چون تماس کمی با هوا داشته همچنان تیره باقی مانده است.

از دیگر خواص سنگهای آذرین (هم درونی و هم بیرونی) سبکتر بودن آنها نسبت به سایر سنگهاست. زیرا مواد مذاب مخلوط با انواع گازهاست و به همین دلیل موقع سرد شدن حبابهایی درون آنها ایجاد می‌شود.

گفتنی است که اکثر سنگهای آذرین در عین سبک بودن، بسیار مقاوم هستند و همین موضوع بر کاربرد آنها افزوده است.

گفته شد که از دلایل نمودار شدن سنگهای آذرین درونی فرسایش خاک است. در دماوند نیز سرعت فرسایش خاک زیاد است. مهمترین دلایل آن عبارت است از: نبودن گیاهان کافی در ارتفاعات این کوه، بادهای شدید، بارندگی زیاد و شیبهای تند که حرکت رودها را سرعت می‌بخشند.

نمونه بارزی از این فرسایش را می‌توان در دره یخار دید (عکس ۱).

از دیگر سنگهای موجود در این منطقه می‌توان به برخی سنگهای معدنی اشاره کرد نظیر: گوگرد که در اطراف قله به وفور به چشم می‌خورد، آهک که در مناطق کم ارتفاع کوهپایه‌ای دماوند دیده می‌شود، برخی منابع ذغال سنگ خصوصاً در قسمت شمالی مانند معدن تینه، و رگه‌هایی از بعضی فلزات مانند مس که در دامنه‌های پال سرداغ بیشتر به چشم می‌خورد. معادن پوکه معدنی نیز در دامنه‌های دماوند بسیار است. سنگهایی چون سنگ چخماق، سنگهای دگرگون شده‌ای مثل مرمر، زاج سفید و ... نیز در این منطقه وجود دارد.

شایان ذکر است که سنگهای غیر آذرینی که در این محدوده یافت می‌شود یا همان سنگهای آذرین دگرگون شده بر اثر عواملی چون فشار، حرارت و غیره هستند، یا مربوط به قبل از دوره آتشفشانی می‌شوند. سنگهای نوع دوم معمولاً بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ میلیون سال قدمت دارند. در بین سنگهای نوع دوم به دلیلی

# سونای خشک

## سونای چیست؟

## سونای خشک

پس از نرمشهای ورزشی (بدنسازی) با گرفتن یک دوش کوتاه و خشک کردن بدن با همراه داشتن ۲ عدد حوله داخل سونا شوید. (حوله‌ای بزرگ برای زیر انداز بدن روی نیمکتهای چوبی به منظور جمع شدن تعرق بدن و عدم انتشار آن بر سطح نیمکتهای و حوله کوچک دیگری برای خشک کردن عرق بدن) سونای خشک به منظور کسب حرارت کافی در بدن و تسریع در امر گردش جریان خون صورت می‌گیرد. سونای خشک عموماً از یک کوره (اجاق) ایجاد کننده گرما (گازی، برقی و...) یک ساعت شنی (برای کنترل و اطلاع از زمان توقف سونا کار در سونا) یک میزان الحراه ویژه نمایش درجه حرارت و نوری ملایم داخل اتاق سونای خشک با معمولاً سه ردیف نیمکتهای چوبی تشکیل شده است. ضمناً به منظور استفاده بهتر از رطوبت هوا و تنفس راحت‌تر از «عرق گیاهی اوکالیپتوس» و نظایر آن استفاده می‌کنند.

به طور کلی سونا را می‌توان قرار دادن بدن در گرمای زیاد و سرمای بعد از آن گفت سونا در بدن ایجاد گرما می‌کند؛ عاملی است که با افزایش گرمای بدن تمام اعضاء و جوارح و به ویژه رگها و مویرگها از حد معمول و متعارف خود بازتر می‌شود و جریان خون در آن سیال و سریعتر می‌شود. در نتیجه، به تمامی اعضاء بدن و بافتها و سلولها غذا و هوای بیشتری می‌رسد و مبادلات لازم صورت می‌گیرد. امروزه دیگر عموم ورزش دوستان اعم از مرد و زن به استفاده از سونا راغب هستند و از آن استقبال می‌کنند. در خصوص تشکیلات سوناگفتنی است که سوناها عموماً از ۲ قسمت تشکیل شده است:

- ۱- ورزش و بدنسازی؛
- ۲- دوشهای آب سرد و گرم (استحمام)؛
- ۳- واحد سونای خشک؛
- ۴- چال آب سرد (حوضچه یخ)؛
- ۵- جکوزی؛
- ۶- واحد سونای بخار؛
- ۷- اتاقها (تختهای) استراحت؛
- ۸- بوفه؛

ورزشکاران به تناسب سن، بنیه تجربه و وضعیت جسمانی در ردیفهایی که به ترتیب از طبقه اول به سوم افزایش می‌یابد، می‌نشینند. استفاده از حوله‌های بهداشتی اکیداً توصیه می‌شود معمولاً از ورود کسانی که فاقد حوله باشند جلوگیری می‌شود. زمان توقف در «سونای خشک» معمولاً بین ۵ الی حداکثر ۱۲ دقیقه توصیه شده است.

## نرمش و بدنسازی

حتی اگر افرادی توانایی توقف بیشتر را داشته باشند، از نظر بهداشتی تأیید نمی‌شود. سونای خشک عمدتاً باعث از بین رفتن لایه‌های چربی و میکروبهایی پوست می‌شود. و تا حدی هم به کاهش وزن بدن انسان کمک می‌کند. پس از استفاده از سونای خشک باید یک دوش کوتاه و سریع گرفت و با تانی و آرام وارد حوضچه آب سرد (حوضچه آب یخ) شد. توضیح این که طبق ضوابط، هرگز نباید داخل چال آب سرد پرید حداقل به این دو دلیل که با بدن گرم پسرش در داخل

به منظور ایجاد آمادگی و تحرک هر چه بهتر بدن و نهایتاً تعرق، در اغلب سوناها محللهایی مشتمل بر ابزار و وسائل نرمشی، ورزشی و کششی، دوچرخه‌های ثابت، پیستهای دو برقی یا ثابت و انواع ابزار ورزشهای سنتی و جدید تعبیه شده که شایسته است علاقه‌مندان با اجرای حداقل ۷ الی ۲۱ دقیقه نرمشهای عمومی از دستگاهها و وسایل بدنسازی در حدی متعارف و معقول و بااهنگی ملایم استفاده کنند. پس از این مرحله با گرفتن دوش برای مراجعه به سونای خشک آماده می‌شوند.

محمد علی بهروزی

آب، پاکیزگی است. پایداری و بقای همه موجودات عالم از آب است آب، سرچشمه حیات، روئینایی، طراوت و زندگی است، آب، پاک کننده و شادای بخش است. آب، درمان است. استفاده از آبهای گرم معدنی، سونا و شنا از انواع آب درمانی است (هیدروتراپی).

در سالهای اخیر بدنسازی و سونا از مهمترین ورزشهای آب درمانی شده است. تعداد زیادی مراکز ورزشی و سالنهای بدنسازی و سونا، همچنین استخرهای آب گرم و سرد در سراسر ایران به خصوص در شهر تهران دایر و فعال شده است.



## ماساژ درمانی:



این بخش از مهمترین قسمتهای سونا است. ماساژ در حقیقت همان مشت و مال حمامهای سنتی است و سبب رفع خستگی و کوفتگی، سرعت بخشیدن به جریان و باز شدن رگها می شود. یکی از بخشهای سوناهاى امروزی همین بخش «ماساژ» است که ماساژورها با استفاده از فنون و روشهای جدید و روغنها و داروهای گیاهی و شیمیایی (روغن زیتون، پارافین، صابونهای مخصوص سوناکاران را ۱۵ تا ۴۵ دقیقه ماساژ درمانی می کنند، ماساژ و ماساژ درمانی از گذشته های بسیار دور متداول بوده و اغلب به منظور درمان ناراحتیها و کوفتگیهای عضلات و مفاصل استفاده شده است. (در تمامی رشته های قهرمانی ورزشی یکی از بهترین برنامه ها همین ماساژ است. ماساژ به طریق سنتی عمدتاً ضربه های آرام و فشارهایی است که با کمک دستها و پنجه ها بر سطح بدن اعمال می شود. نتیجه ماساژ، ایجاد گرما، تحرک سطح بدن، باز شدن رگها و مویرگها، گردش سریعتر خون، رفع خستگی، ایجاد انبساط خاطر و راحتی و شادابی است.

با استمرار ماساژ، آسیب عضلات، درد و کوفتگی ماهیچه ها مرتفع می شود.

## اتاقهای استراحت و بوفه

در بعضی از سوناهاى قسمتی هم به اتاق استراحت معروف است. برای تمدد اعصاب، استراحت و برگشت خون از انگشتان پاها به دیگر قسمتهای بدن تعدادی تخت که پایه های جلویی آن کمی بلندتر از پایه های عقبی است تعبیه شده است که در فضایی آرام و با نوری ملایم و سوناکاران را دعوت به استراحتی کوتاه می کند.

بوفه: در خصوص خوردن و آشامیدن در سونا تأکید شده است که یک سوناکار نباید در ساعات حضور در سونا چیزی بخورد. در زمان استفاده از سونا بهتر است که معده پر نباشد، لیکن به دلیل کارکرد بیشتر سیستم کلیوی صرف آب آشامیدنی در خلال اجرای برنامه های سونا مفید و لازم تشخیص داده شده است و توصیه می شود.

## حسب تجربیات و با عنایت به

**دستورهای بهداشتی (پزشکی) و ورزشی موارد زیر تأکید می شود:**

۱- ورزش و نرمش در سوناى خشک و بخار،

حوضچه آب یخ تأیید نمی شود. زیرا اختلاف و فاصله نسبتاً زیاد درجه گرمای بدن با درجه سردی آب احتمالاً ایجاد شوک می کند. دوم اینکه با پرش ناگهانی و پر فشار داخل حوضچه آب سرد جرمها و موادی که از بدن استفاده کنندگان قبلی (عرق و چربی) به تدریج در کف «چال آب» ته نشین شده بالا می آید که برای سلامت بدن زیان آور است.

## جکوزی (ماساژ درمانی):

حوضچه ها یا استخرهای کوچک «جکوزی» در حقیقت همان خزینه ها و استخرهای کوچک آب گرمی است که از اطراف آن لوله های ولرم و گاهی سرد یا فشار بسیار زیاد، معمولاً در دو حد درجه متوسط و پرفشار، به قسمتهای بدن می خورد و باعث تحرک بیشتر اعضای بدن می شود. «ماساژ جکوزی» چیزی نیست مگر همان «ماساژ مکانیکی» که از طریق برخورد شدید آب به عضلات و استخوانها موجب باز شدن ماهیچه ها، نرم شدن مفاصل و رهایی از اسپاسم (گرفتگیهای عضلانی) و به تبع آن رفع خستگی و کوفتگی می شود. مدت استفاده از حوضچه جکوزی بستگی به گرمای آب داخل آن و تعداد لوله های ورودی، توان جسمی و تجربه «سوناکار» دارد. معمولاً زمانی در حدود ۲ الی ۸ دقیقه توصیه شده است.

## سوناى بخار:

این بخش از سالنهای سونا معمولاً مورد توجه عموم بهداشتکاران و سوناکاران است. زیرا که در سوناى بخار امکان افزایش و کاهش حجم بخار وجود دارد. عملکرد دقیقتر سوناى بخار را در ادامه دیگر اینکه چگونگی محل توقف، شامل کف، اتاق سونا، پله اول، و پله دوم اجازه انتخاب می دهد و استفاده کنندگان بعد از هر ۵ دقیقه نشستن خود را با آب سردی که عموماً داخل اتاق بخار است شستشو داده و مجدداً از بخار استفاده کنند. سوناى بخار عموماً به علاقه مندان سوناى بخار می توانند بنا به تحمل و توان جسمی و سن از سوناى بخار استفاده کنند. در سوناى بخار هم مایعات معطر و کمک تنفسی مانند قطره و مایع «کالیپوس اینهالر» از طریق محفظه های دستگاه بخارساز استفاده می کند. این مواد بهداشتی به مرطوب شدن متعادل دستگاه تنفسی کمک می کند و مانع از ابتلا به زکام و سرماخوردگی می شود و سینوسها را ضد عفونی می کند. این سونا برای دردهای استخوانی، دردهای مفصلی و رماتیسم مناسب است.

کار صحیحی نیست و به دلیل کارکرد مضاعف قلب و عروق زیانهای در بردارد.

۲- باید قبل از مراجعه و استفاده از هر بخشی (سوناى خشک - بخار - جکوزی - چال آب سرد - اتاق ماساژ و اتاق استراحت) هر بار دوش ولرم (۳۰ ثانیه ای) بگیرند تا سمومات و عرق کاملاً از سطح بدن زایل بشود.

۳- همراه نداشتن هر نوع ساعت یا زیورهای فلزی، مانند ساعتی مچی، زنجیرهای گردن، دستبندهای فلزی و امثال - آنها در سونا؛

۴- پرهیز حتمی از پرش در حوضچه های آب سرد و جکوزی؛

۵- عدم صرف غذا در سونا؛

۶- عدم استعمال دخانیات قبل و حتی بعد از سونا؛

۷- به علت وجود قارچهایی که به دلیل رطوبتی بودن محیط در سونا وجود دارد رعایت بهداشت الزامی است.

۸- استفاده از سونا اغلب در سه مرحله توصیه می شود؛ یعنی استفاده از قسمتهای مختلف در سه نوبت، کمتر از آن چندان سودی ندارد و بیشتر از سه دور کامل نیز احتمالاً به قلب فشار می آورد.

۹- چون پارهای از مراکز سونا بدنسازی استخر هم دارد استفاده همزمان از سونا و استخر در صورت محدودیت وقت توصیه نمی شود.

۱۰- چنانچه بدن شما دارای زخم یا سوختگی است، تا قبل از بهبودی کامل به سونا نروید.

۱۱- چنانچه فردی چندین بار در هفته از سونا استفاده کند، ضروریست که با یک کلاه نخی (حوله و سر بند نخی) موهای خود را بپوشانید. Δ

مأخذ: مجله سونا، جزوه مرکز ورزشی فرهنگ

همکار عزیز و گرمای محله، خانم الهام امیر کیانی که از نخستین شماره فصلنامه یار و مددکار ما بوده اند، موفق به کسب امتیاز ماهنامه «مصاحبه» شده اند که به مسئولیت خود ایشان در زمینه های سیاسی، فرهنگی، اجتماعی و ورزشی انتشار خواهد یافت. این ماهنامه به زودی با همکاری یکی از یاران با سابقه و خوشنام آقای مصطفی امیر کیانی به خانواده مطبوعات می پیوندد و به یقین از مجلات خوب و جالب خواهد بود ضمن تبریک به این دوستان گرمای، برای آنان موفقیت آرزو می کنیم.

فصلنامه کوه



جبهه سبز ایران

آموزشی رایگان می‌باشد و مرکز مشارکتهای زیست محیطی بوسیله همکاری مشترک شهرداری منطقه هفت و جبهه سبز ایران تأسیس شده است. امید است همیشه سبز باشید.

### بیانیه جبهه سبز

بدون شک یکی از پیچیده‌ترین مسائل اقتصادی - سیاسی منطقه، مسئله دریای خزر و بهره‌برداری از منابع عظیم نفت و گاز آن می‌باشد. در حالی که ضعف بنیادی در ساختار اقتصادی، عدم ثبات اجتماعی سیاسی کشورهای تازه استقلال یافته این حوزه و هم چنین حضور شرکتهای چند ملیتی در منطقه به امید دست‌یابی به قراردادهای پر سود می‌رود این منطقه خاص را به مرکز کشمکشهای جدیدی تبدیل سازد. یک فاجعه عظیم زیست محیطی در حال شکل گرفتن است. آلودگیهای نفتی، پسابهای صنعتی شهرهای ساحلی به همراه خطر غرقاب شدن چاههای نفتی موقعیت حساس زیست محیطی این دریا را به شدت تهدید می‌کند.

اخبار واصله از توافق بر سر طرح مطالعاتی عبور خط لوله گاز و نفت از بستر دریایی خزر بین ترکمنستان و شرکتهای آمریکایی اگر چه بیشتر به یک ترفند سیاسی شبیه است تا یک طرح مطالعاتی اهانت و تجاوزی آشکار به حقوق سایر ملتها و کشورهای ذی نفع در حوزه دریایی خزر می‌باشد.

جبهه سبز ایران طرح عبور خط لوله از بستر زلزله‌خیز دریای خزر (که بر اساس مطالعات و تحقیقات دقیق علمی انجام شده گرانترین، مشکل‌ترین و از بعد زیست محیطی نامطمئن‌ترین راه ممکن می‌باشد) را به شدت محکوم می‌کند و معتقد است هر نوع اقدام و تصمیمی در این خصوص باید با توافق کلیه کشورهای منطقه انجام گردیده و به این اساس خواهان همکاری جامع بین کلیه کشورهای همجوار به منظور دستیابی به یک توافق اصولی بر روی رژیم حقوقی دریایی خزر می‌باشد.

همایش بهره‌وری از آگاهی‌های علمی در برنامه‌های ورزشی به ویژه کوهنوردی

مکان: آمفی تئاتر شیرخوارگاه آمنه زمان: ۲۰-۱۷ خرداد ماه. مجری: جبهه سبز ایران (صلح سبز) شماره تماس: ۸۷۵۴۲۶۶

### اخبار جبهه سبز ایران

- روزشمار سال ۷۷
- ۱. ۷۷/۱/۱۳ روز احسان به طبیعت.
- ۲. ۷۷/۱/۱۸ مسابقه سبزه‌آرایی با عنوان «کوچک زیباست».
- ۳. ۷۷/۱/۲۰ درختکاری در ارتفاعات ماسال.
- ۴. ۷۷/۱/۲۶ تا ۷۷/۲/۴ شرکت در نمایشگاه گل و گیاه استان قزوین.
- ۵. ۷۷/۲/۲۰ تا ۷۷/۳/۱ شرکت در جشنواره مطبوعات.
- ۶. ۷۷/۳/۲۳ تا ۷۷/۳/۲۸ نمایشگاه نقاشی با عنوان طبیعت در گالری آریا.
- ۷. ۷۷/۴/۲۶ همایش بزرگ دوچرخه سواران طرفدار محیط زیست.
- ۸. ۷۷/۶/۶ پاکسازی قله توچال.
- ۹. ۷۷/۶/۲۷ روز جهانی پاکسازی کوهستان
- ۱۰. ۷۷/۷/۱۶ گردهم‌آیی سالیانه اعضاء جبهه سبز.
- ۱۱. ۷۷/۸/۱ روز جمع‌آوری کاغذهای باطله و دور ریختنی‌های کاغذی.
- ۱۲. ۷۷/۸/۱۶ تا ۷۷/۸/۲۲ هفته تفکیک زباله از مبدا.
- ۱۳. ۷۷/۸/۲۶ سومین جشن کودک و طبیعت.
- ۱۴. ۷۷/۱۲/۹ چهارمین جشن کودک و طبیعت.
- ۱۵. ۷۷/۱/۱۴ جشن درختکاری.
- ۱۶. ۷۷/۱۲/۱۵ تا ۷۷/۱۲/۲۲ هفته منابع طبیعی.

برگزاری سخنرانیهای علمی

با احترام، به اطلاع می‌رساند که مرکز مشارکتهای زیست محیطی واقع در بوستان آزادگان در روزهای یکشنبه و سه‌شنبه هر هفته سخنرانیهای علمی برگزار می‌کند. روزهای یکشنبه ویژه خواهران و روزهای سه‌شنبه ویژه برادران می‌باشد، علاقمندان جهت ثبت‌نام و کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۸۷۵۴۲۶۶ تماس حاصل نمایند، شایان ذکر است که شرکت در جلسات

### بلندای تاریخ جایگاه شماسنت

اولین صعود افتخار آمیز تیم ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران به بام جهان (قله ۸۸۴۸ متری اورست) را به جامعه ورزش و کوهنوردان کشورمان و همچنین خانواده‌های محترم ایشان و عموم هم‌میهنان عزیز شادباش و تهنیت می‌گوییم. امید است با مدیریت و برنامه‌ریزی، راهگشای پیروزی جوانان کشور بر فراز ایران و جهان باشیم. هیئت کوهنوردی استان تهران، کمیته‌های وابسته - هیئتهای تابعه، هیئت کارگران استان تهران

### تسلیمت به کوهنوردان کرمان

پرستش به مستی است در کیش مهر  
ببروند زین جرگه هشیارها  
وجود پر جوش و حیات هموردانمان در کارزاری  
شگفت‌انگیز و در رزمی بی‌بدیل به سردی گرایید.  
آنان تسلیم دشمنی شدند که آن را در حد  
پرستش دوست می‌داشتند. بی‌شک آنان  
فاتحان همه‌قله‌های سرفراز کشورمان بودند  
ولیکن سرنوشت چنین بود که در آخرین  
صعودشان فئات قله‌های رفیع معرفت و  
جوانمردی باشند.  
در سوگ فرزندان سر فراز کوهستان، هزار  
غمگین و سوگوار، پلوار اندوهناک و شرمگین و  
جوپار با صلابت و مسبهوت و لاله‌های لاله‌زاران  
داغی به دل نهاده‌اند.  
عروج فرزندان سر فراز کوهستان را به  
کوهنوردان استان کرمان و به خانواده‌های  
داغدارشان تسلیم می‌گوییم.  
گروه کوهنوردی بابک زنجان

### جامعه کوهنوردی استان کرمان

با قلبی اندوه و چشمانی اشکبار در گذشت

هموردان عزیزمان را در بلندبهای هزار و

پلوار تسلیم گشته از خداوند متعال صلوات

روح برای آنان و صبر برای شما مسنلت

داریم.

گروه کوهنوردی دنا اصفهان

محیط کسالت آور شده بود. نه حوصله‌ای داشتیم نه هوش و حواسی مثل بچه‌های که منتظر زنگ تفریح باشد، از صبح تا شب از آن بالا توی چشم مشتریها خیره می‌شدم که ببینم کسی می‌گوید: آقا لطفاً یک کنسرو.

نمی‌دانید چه زجری است ماندن در یک جا؛ آن هم یک جای خوب و درست و حسابی، ماندن در یک قفسه کج و معوج و خفت افتادن میان یک عالم قوطی کنسرو منتظر. تازه، بدتر این که محیط، ظاهر تمیز و درون کثیفی داشته باشد. درست مثل همان جایی که من مدتها منتظر بودم.

صاحب مغازه حتی یکبار هم گرد و خاکم را نگرفت. هیچ وقت نگاهی به بالا نینداخت. هر وقت هم کسی از قفسه‌های بالا چیزی می‌خواست، با اکراه چهار پایه‌اش را زیر پا می‌گذاشت و با لحن خشنی می‌گفت: «لا اله الا الله» مدتی بود روی سر بقیه قوطیها رسیده بودم. آماده آماده، آماده فروش. خودم که هیچ، صاحب مغازه هم خسته شده بود. مرتب به خودش لعنت می‌فرستاد و می‌گفت: کاش به جای این کنسرو لعنتی، آناناس گرفته بودم، هم سودش بیشتر بود، هم رو دستم نمی‌ماند. مثل آدامس جویده می‌شد، قیافه‌اش را می‌گویم. می‌رفت پشت دختل و پولهایش را می‌شمرد؛ شاید تسکینی پیدا کند.

آن روز با همه روزها فرق داشت. این را حس می‌کردم. صبح زود بود که مرد بلند قدی وارد مغازه شد. یک چیزی هم پشتش آویزان بود. فروشنده که خوش خلقتر از بقیه وقتها به نظر می‌رسید. گفت: فرمایش؟ مثل همیشه چشم دوختم به دهان مشتری دعا می‌کردم بگوید: «لطفاً یک کنسرو».

همین طور هم شد می‌خواستیم بپرم پایین و دستهایش را ماچ کنم. باورم نمی‌شد وقتی مرد موخرمایی سبک، سنگین می‌کرد نزدیک بود پر در باورم وای، خدای من! چقدر خوشحال بودم مشتری جوان خوب نگاهم کرد. چه نگاهی داشت! گرم و متین، سرماهایی که تنم را لرزانده بود جبران می‌کرد. می‌خواست ببیند یک موقع چاقتر از آنهايي که قبلاً خریده بود نباشم. برای آخرین بار چهره فروشنده را درست لحظه‌ای که به درون کیسه مشتری افتادم دیدم؛ می‌خندید.

یک نفس راحت کشیدم. بعد از این همه وقت انتظار ملال انگیز، بالاخره از آنجای کثیف و خاک آلود و سروصدای یکنواخت هواکش پشت قفسه نجات پیدا کرده بودم. حس برده‌ای را داشتیم که از دست اربابش فرار کرده است. آزاد آزاد. هنوز به تاریک عادت نکرده بودم که صدای چند نفر دیگر را هم شنیدم. چنان غرق شادی بودم که نفهمیدم چه مدت مرتب راه رفتند. گاهی آواز می‌خواندند. یاد پسر صاحب مغازه افتادم تنها که می‌شد، می‌زد زیر آواز و چه چه و به به می‌کرد. اما این یکی فرق داشت. دسته جمعی می‌خواندند. تکان تکان که نمی‌خورد می‌فهمیدم مشغول استراحت هستند. آن وقت گوشه‌هایم را تیز می‌کردم و خوب به حرفهایشان گوش می‌دادم. چقدر قشنگ حرف می‌زدند. در مورد تمیزی، نظم، سکوت، اما بیشتر حرفشان روی کوهستان می‌چرخید و ضرر و زیان خرت و پرتهای ساخته آدمها بر آن.

یکباره برایم روشن شد، پس اینها کوهنورد بودند. یادم آمد پسر فروشنده یک روز برای دوستش از کوهنوردان تعریف می‌کرد. می‌گفت: «پسر، نمی‌دانی این کوهنوردها چه آدمهای جالبی هستند. خوب می‌خورند؛ خوب راه می‌روند؛ سرود می‌خوانند؛ از وقتشان به خوبی استفاده می‌کنند. تازه مثل من و تو این قدر نامرتب نیستند. مرتب‌اند و خندان. می‌گویند که شعارمان دوستی و نظمه، خلاصه، اگر دوست داشتی یک جمعه با هاشون می‌زنیم بیرون.»

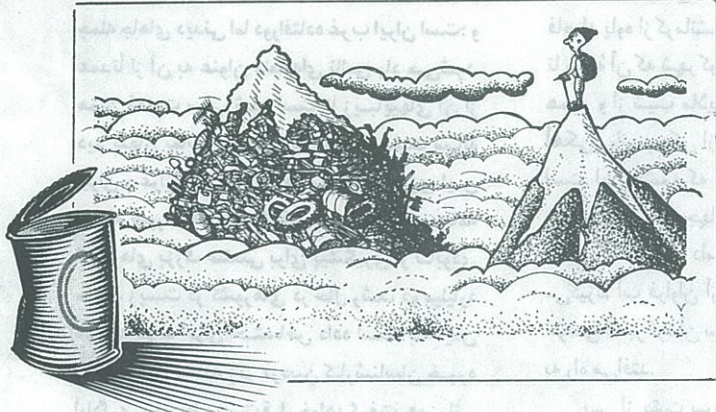
## قوطی کنسرو تنها

گروه کوهنوردی چکاد - اصفهان

وای خداجون، چه عالی شد. پس این آدمها از همانها هستند. شادی‌ام چند برابر شده بود. چقدر حرفهایشان را دوست داشتم.

آن قدر غرق لذت بودم که تاریکی یادم رفته بود. خوشحال بودم که وظیفه غذا رسانی داشتم؛ آن هم نه به یک شکم بیکار یا یک مرد سلخته یک کوهنورد. صدای

ملایمی می‌گفت: «بله، می‌دانید چند سال طول می‌کشد تا همین تکه پاره‌های حلبی که در کوه پرت و پلا هستند تجزیه شوند؟ ۹۵ سال! و می‌دانید چقدر به محیط زیست ضرر می‌زند. یکی نیست بگوید تو که آمدی کوه که لذت ببری اقبالاً خرابی به بار نیآور. درست است که اینجا ۴۰، ۵۰ کیلومتر از شهر دور است، اما دلیل نمی‌شود که آشغال و زباله‌هایت را اینجا بریزی.» دوستش جواب داد: «حرص نخور رفیق» و بعد همگی خندیدند معلوم بود آدمهای آگاهی هستند. خسته که شدند، کوله پشتیهایشان را در آوردند. بعد از آن همه راه رفتن، حتماً نوبت نهار خوردن بود. بله، بالاخره در کوله باز شد و نور خیره کننده‌ای آن را روشن کرد. یکی گفت: «علی آقا، امروز نهار چی داری؟»



گرمی دستش را دور کمرم حس کردم. کمی بعد در میان زمین و هوا در دستهای مردم مسن تری که انگار مسئول گرم کردن غذا بود فرود آمدم. گفت: «کنسرو».

چه قیافه‌های جالبی داشتند. جورابهایشان قرمز بود، کلاهشان سفید، و لبهای خندان. طولی نکشید که شعله‌های اجاق تنم را قلقلک داد. آن طرف، کنار شکاف سنگ بزرگی، بوته گیاه سبزی توجه‌ام را جلب کرد که گل‌های زردش را در شکاف پناه داده بود. مثل اینکه از چیزی ترسیده باشد. بدم نبود!

آتش زبانه می‌کشید، گوشه اجاق خبرهایی بود، از پشت شعله‌های قرمز، ته اجاق چند گل آبی رنگ کاکوتی دیدم که زیر انبوه آتش می‌سوختند. داغی آتش اشکشان را در آورده بود. و رنگ آبی‌شان زغالی شده بود. چه صحنه‌ای می‌زدند!

کوهنوردان سرگرم تعریف کردن بودند. اصلاً انگار نه انگار. می‌خواستیم داد بکشیم: آهای، نادانها!

ته اجاق، جای کاکوتیها، یک لکه سیاه زغالی رنگ دیده می‌شد. سفره را انداختند. همه غذاها را روی نانی ریختند و مشغول خوردن شدند. توی دلم خالی شد، چه بی‌احساس بودند. بی‌حال کنار سنگهای گرم اجاق افتاده بودم. نمی‌دانم چرا فراموش کرده بودند مرا بچوشانند. بوته زرد را دیدم. به خود گفتم: چرا گل‌های قشنگش را در شکلاف سنگ پنهان کرده است؟ برایم معمایی شده بود نهارشان که تمام شد، مثل کارگران کارخانه حلبی‌سازی کنار هم ولو شدند و خوابیدند. خرناسه‌هایشان در هوا پیچید. نمی‌دانستم که خوشحال باشم یا نه؟ اصلاً این کوهنوردان دوست داشتنی بودند یا نه؟

ساقه دراز علفی نازک که روی تنم افتاد، با سر و صدای زیاد هر چه داشتند توی کوله‌های گل و گشادشان ریختند و آماده برگشتن به شهر شدند. چقدر شلوغ می‌کردند، نمی‌دانم چرا دیگر برایم جالب نبودند، مرد سیبیلویی که سیگار لای انگشتهایش مثل موتور دیزلی دود می‌کرد، کوله پشتی را روی شانه‌اش انداخت و با صدای خشکی گفت: «بچه‌ها نگاه این دور و بر ببیندازید، یک وقت چیزی جانمانده باشد. علی آقا، پوست میوه‌ها را بریز یک گوشه، حیوانها می‌خورند. داشتم فکر می‌کردم که پوسته شکلاتهای لا به لای آشغال میوه‌ها را چه می‌کنند که لگد محکمی به پهلویم احساس کردم و مثل ته سیگار فشرده شده‌ای کنار بوته زد پرت شدم. حالا می‌فهمیدم چرا گل‌هایش را توی شکاف قایم کرده بود. بله، ترس هم داشت کاش من هم یکی از آن گل‌های ریز زردش بودم. قیافه‌ام کج و معوج و بغضم ترکیده بود. با ناباوری دور شدنشان را تماشا کردم. Δ

هرگاه سخن از زیباییها و دیدنیهای ایران زمین می‌رود، اصفهان، شیراز، کرانه‌های مازندران و چند جای دیگر تداعی می‌شود.

هر اندازه هم بر این شمار افزوده شود، از مناطق زیبا و اقلیم افسانه‌ای غرب ایران اثری نیست. این پدیده کاملاً طبیعی است. زیرا آنجا را کمتر کسی می‌شناسد؛ مگر آنان که در آنجا زیسته‌اند.

مناطق پاوه و اورامان در مجاورت مرز عراق از جمله جاهای دیدنی اما دورافتاده غرب ایران است؛ و عمدتاً از آن به عنوان منطقه‌ای ناامن یاد می‌شود. همین ذهنیت سبب شده است تا زیباییهای آن از دید پنهان بماند. پس از پایان جنگ هشت ساله ایران و عراق، اقدامهایی در مورد بازسازی این منطقه صورت گرفته و گفته می‌شود که برنامه کشورهای بزرگ صنعتی برای پیشگیری از نابودی محیط زیست در کشورهای در حال رشد، دو میلیارد دلار به غرب ایران اختصاص داده است. به این ترتیب، این منطقه زیر ذره‌بین کارشناسان خبره آبادگری و محیط زیست قرار خواهد گرفت. همزمانی این دو برنامه را باید مسیر آغاز تحولی چشمگیر در غرب ایران انگاشت. در یکی دوسال اخیر، مطبوعات و تلویزیون نیز گامهایی چند برای معرفی این منطقه برداشته‌اند. چندی پیش از شبکه اول تلویزیون مجموعه برنامه‌ای با عنوان «در مسیر سیروان» پخش شد. کشف شواهد تاریخی و پدیده‌های طبیعی شگرف هم هر چندگاه نام این منطقه را به صفحات روزنامه‌ها می‌کشاند در این گزارش سعی بر آن است تا با شناساندن اجمالی منطقه پاوه و اورامان، بارزترین جلوه‌های طبیعی آن به تحریر و تصویر آید.

\*\*\*

# سرزمین فراموش شده

زیباییهای ناشناخته در غرب ایران

گزارش از اختر بهرامی

جاده را که به سوی غرب ایران درمی‌نوردی، پس از گذر از همدان و کرمانشاه، چنانچه مقصد پاوه باشد، جاده کرمانشاه به سنندج را پیش می‌گیری و پس از طی مسافتی حدود ۱۵ کیلومتر به سمت چپ تغییر مسیر می‌دهی و وارد راهی می‌شوی که تنها راه ارتباط زمینی پاوه با شهرهای بزرگ ایران است. تا چند کیلومتر، گندمزارهای ماهیدشت که در بهار و تابستان، هر نسیمی موج بر آن می‌افکند و رنگ آن را سایه روشن می‌کند، جاذب توجه بینندگان است. فاصله پاوه از کرمانشاه حدود ۱۰۰ کیلومتر است که تا میانه آن که شهر کوچک روانسر واقع شده، تقریباً هموار و از شیب ملایمی برخوردار است. چشمه آهکی روانسر یکی از پدیده‌های دیدنی این مکان است. این چشمه که به گمان برخی، ممکن است بزرگترین چشمه جهان باشد، از زیر صخره‌های تپه‌ای که شهر بر دامنه آن واقع شده است جریان می‌گیرد. آب فراوان آن پس از سرریز از کناره‌های حوضی که برگرد آن ساخته‌اند، رودخانه‌ای می‌شود و به راه می‌افتد.

پس از پشت سر نهادن روانسر، شیب، تند و ارتفاع، بیشتر می‌شود و چندی نمی‌یابد که خود را محصور میان تپه‌ها و مسلط بر دره‌هایی می‌بینی که در فصل بهار مسیر آبهایی است که از کوه سرچشمه می‌گیرند. اوج این ارتفاع، گردنه‌ای است به نام شمشیر برفراز روستایی به همین نام. از آن پس ارتفاع به شدت کم می‌شود و این روند تا «نوسود» در مرز عراق که حدود ۳۵ کیلومتر آن سوتر است، ادامه می‌یابد.

از جمله ویژگیهای طبیعی منطقه پاوه اورامان، منابع آبی متعدد است که در دره‌ها جاری می‌شود و پراکندگی مجموعه‌های انسانی را در پی می‌آورد. روستاهایی که با فاصله‌های کمی از یکدیگر در دامنه‌ها قرار گرفته‌اند، این جمعیت‌های پراکنده را در خود جای داده‌اند.

در اواسط بهار دامنه‌های یکپارچه سبز است و لاله‌های وحشی و گل‌های بایونه جلوه ویژه‌ای به این توده سبز می‌بخشند. نغمه‌ها و ترانه‌های این منطقه که قدمت چندصد ساله دارند، همه از زیباییهای طبیعت الهام گرفته است. بسیاری از تپه‌ها با پوشش گیاهی بلوط پوشیده شده و در اطراف رودخانه‌ها باغهایی سبز و پرمیوه قرار گرفته است. گردو، توت سفید، انگور، انجیر، آلوچه و انار از جمله محصولات باغهای منطقه به شمار می‌آید. کسانی که به کشورهای اروپایی سفر داشته‌اند، این منطقه را شبیه هلند می‌یابند. از پاوه تا نوسود حدود پنج کیلومتر راه است که به سبب تنوع مناظر و پیچ و خم راه، بیشتر به نظر می‌آید. در هر جای این مسیر

چشم‌اندازی است که بارزترین نمودهای آن صخره‌های تیز و سر به فلک کشیده‌ای است که بر فراز دره‌های عمیق و باریک سربرافراشته‌اند. در فصل بهار در شیارهای این صخره‌ها هم گل‌های رنگارنگ و سبزه می‌روید.

## شاهو

گزارشگر یک نشریه گردشگری می‌نویسد: «اورامانات نام مصطلح سرزمینی است محصور میان کوه‌های سر به فلک کشیده زاگرس غربی که میان استانهای کردستان و کرمانشاه تقسیم شده است.» قله ۳۳۰۰ متری شاهو یکی از بلندترین ارتفاعات رشته کوه‌های زاگرس در این منطقه واقع شده است که بلندتپه‌ها و تپه‌های زیادی را در امتداد خود شامل می‌شود. شاهو از نظر پوشش گیاهی و شادابی منطقه بی‌نظیر است. یکی از دلایل این ویژگی پربابی منطقه و وجود چشمه‌های فراوان و یخچال‌های طبیعی است که پشت شاهو قرار دارند.

روستای شمشیر که ذکر آن رفت، درست روبه‌روی دامنه شاهو واقع شده و از نظر خانه‌سازی شبیه ماسوله در استان گیلان است. خانه‌هایی که به شکل پلکانی از بالا به پایین ساخته شده‌اند، هر بیننده‌ای را به یاد ماسوله می‌اندازد. البته ویژگی کوهستانی بودن منطقه سبب شده که اغلب سکونتگاه‌ها چه در شهر و چه در روستا، همین حالت را داشته باشند.

پوشش گیاهی جنگلهای بلوط کوتاه که در دامنه‌ها و تپه‌ها رویده، ویژگی منحصر به فردی دارد که شبیه آن فقط در کوه‌های شمال، دنا و یاسوج یافت می‌شود. در جای جای کوه، چشمه‌هایی جاری‌اند و همین سبب می‌شود کسانی که به قصد کوهنوردی یا کوهپیمایی به آنجا می‌روند، دچار مشکل بی‌آبی نشوند.

## مروارید زاگرس

آنسوتر از کرمانشاه، در چند کیلومتری پاوه، در پیچ تند جاده‌ای کوهستانی، بر فراز روستایی به نام قوری قله، غاری است؛ همنام روستا.

این غار با سه هزار و ۱۰۰ متر طول، تالار بسیار بزرگ و زیبایی را از مناظر و تصاویر نادیده طبیعت، که حاصل هزاران سال دگرگونی است، به نمایش گذاشته است تا مجموعه غارهای غرب ایران با پیوستن چنین پدیده‌ای به آن کاملتر و زیباتر شود. مجموعه‌ای زیبا و دلپذیر از کوه، صخره، سنگ، درخت، سبزه، رودی گریزان از ظلمت غار که

## کوهسار

KUHSAR

مرکز تهیه، توزیع و فروش تجهیزات کوهنوردی در

استان خراسان

مشهد - چهارراه شهدا، بازار مرکزی

واحد ۳۱۴

تلفن: ۲۱۷۹۲-۵۱

رضا خوشدل

## سینا فیلم لنگرود

تهیه فیلمهای مستند

و آموزشی از

برنامه‌های

کوهنوردی و زیست

محیطی

لنگرود - پاساژ اسلام

سیروس تقی پور

تلفن: ۵۰۳۷، ۴۴۹۵-۱۴۱۵۲



خواهران مینژه داستان حقیقی، صغری سامانی پور، قمر تاج شعائری، زهرا ایزدخواستی و جناب آقای محسن لقمانی صعود غرور آفرین و پرافتخار شما عزیزان را به بام آفریقا (قله کلیمانجارو ۵۸۹۶ متر) تبریک می‌گوییم. با آرزوی موفقیت همیشگی شما و شیرزنان کوهنورد ایران اسلامی.



فاطمه فریدونی و تمامی اعضا گروه کوهنوردی عفاف -

اداره کل آموزش و پرورش فارس

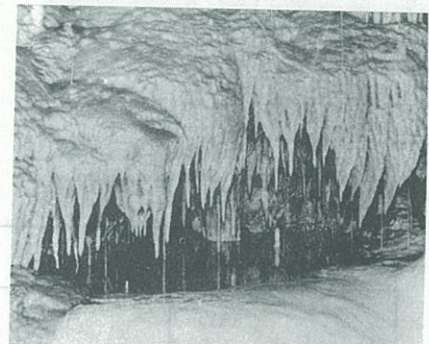
منطقه‌ای به گستردگی ۱۳ هزار و ۹۰۰ کیلومتر را شامل می‌شود که حدود ۱۲ هزار و ۳۰۰ کیلومتر مربع آن را مناطق کوهستانی و ۱۶۰۰ کیلومتر مربع را دشتها و کوهپایه‌ها تشکیل می‌دهند. این حوزه در بخش شمالی کوههای زاگرس قرار دارد. بخش عمده آب سیروان به سبب جریان در دره‌های عمیق، بدون مصرف از ایران خارج می‌شود. آبدهی آن سالانه ۲۷۰۰ میلیون متر مکعب و در هر ثانیه ۹۰/۸ متر مکعب است. غارت سنگهای آن پرداختند. سرانجام سازمان میراث فرهنگی استان کرمانشاه حرکتی را برای تبدیل این غار به جایگاهی گردشگری شروع کرد و قرار است با انجام عملیاتی آن را به محلی شبیه غار علی صدر در همدان تبدیل کند. چنانچه سازمان میراث فرهنگی با جدیتی پیگیر و مستمر کار کند، چندی نمی‌پاید که دوستداران طبیعت از مناطق گوناگون ایران و جهان می‌توانند از دیدن این غار آن لذت ببرند.

## رودخانه سیروان

در کتاب رودخانه‌های ایران، در شرح مفصلی درباره رودخانه سیروان آمده است: «رود سیروان که یونیان قدیم به آن لیگوس می‌گفتند، یکی از رودخانه‌های مهم آبریز خلیج فارس و دریای عمان است که آبهای مناطق وسیعی از غرب ایران را جمع می‌کند و در جنوب نوسود وارد منطقه مرزی می‌شود و حدود ۴۲ کیلومتر مرز مشترک ایران و عراق را تشکیل می‌دهد.» طول سیروان از سرچشمه رودخانه گاوهر رود

با خروش و سروش جانبخش به عرصه نور گام می‌نهد، قهوه‌خانه‌های سنگی جا گرفته در میان شاخساران انبوه و درختان کهنسال، هوایی پاک و فرحبخش و آرامشی دلپذیر که مسیر آفاق و انفس را در دامنه شاهو امکان پذیر می‌کند، جلوه‌هایی از فضای این منطقه است. این غار کشف و اعماق ژرف و تاریک آن را کاویده شد؛ غاری پرفراز و نشیب با تالارها و آبشارها و چشمه‌ها، شیارها، استلاکتیکها، استلاگمیتها، قارچهای سنگی واژگون، ستونهای مرمرین، کانال برزخ و قندیلهای بلورین طبیعی که بدون هیچ درخششی هزاره‌ها را سپری کرده‌اند، در این غار به چشم می‌خورند. بستر سه کیلومتری غار رودی سرد را در آغوش دارد و حکایت راز پنهان هزار ساله غار را در گوش وی می‌گوید. به فاصله ۵۰ تا ۱۰۰ کیلومتر از ورودی غار، آبی است که فقط در فصل پاییز که به پایین‌ترین سطح خود می‌رسد، می‌توان از میان آن عبور کرد.

این غار پس از کشف، تا چند سال رها شد و افراد بی‌توجه و دل‌ناسوخته به تخریب و حتی به ۲۷۰ کیلومتر، پهنای آن ۷۰ و ژرفای میانگین آن، یک و نیم متر است. حوزه آبریز این رودخانه

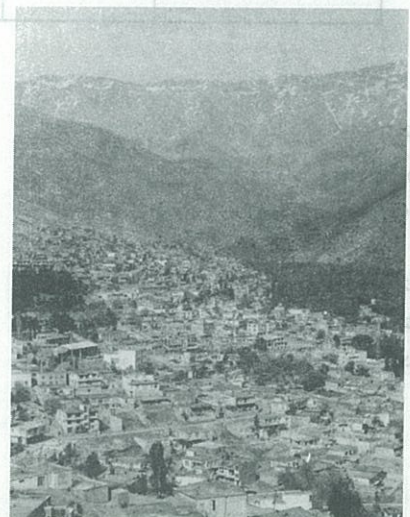


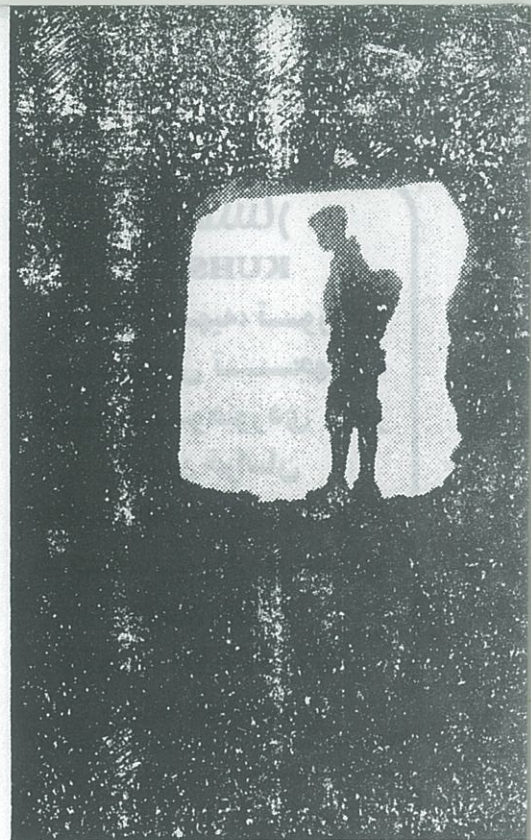
داخل غار قوری قلعه

کوه دالانی قسمت‌هایی گرمه نمایمی از شهر پاوه و کوه شاهو



غرب ایران با داشتن دیواره بیستون، غار پرا و طاق بستان، کوه شاهو و بسیاری آثار طبیعی و تاریخی، زبازد است و جا دارد در زمانهای مناسب به بازدید از این منطقه بپردازیم. Δ





# غار کرفتو

گزارش از دکتر محمدرضا بیگدلی

## مشخصات جغرافیایی فلات هوه تو - دیواندره

از قدیم الایام مسافرانی که از دیواندره به طرف ایرانخواه می‌گذشتند به منطقه‌ای می‌رسیدند که به آن اوباتو یا به زبان اصلی هوه تو می‌گفتند؛ منطقه‌ای با زمستانهای سرد و پر برف، و یاد و باران و کولاک شدید. ارتفاع بیش از ۲۰۰۰ متر از سطح دریا از مشخصات بارز این منطقه است.

در شمال دیواندره ۸۸ قریه وجود دارد که دارای زمینهای دیم با استعداد دامداری است که به فلات

## هموطن!

ورزش، راهی است به سوی سلامت جسم و جان - در سرزمین ما - کوهنوردی، فراگیرترین ورزشها است

**همه با هم، به سوی توسعه ورزش کوهنوردی**

ورزش خود، تولیدکننده وسایل ورزشهای کوهستانی  
تهران، میدان فردوسی، کوچه رفعت‌جاه، شماره ۲  
تلفن: ۸۸۲۶۳۲۲ فکس: ۸۸۲۰۳۲

کردستان ناحیه کوهستانی پهناوری در آسیاست که محل سکونت کردها است. هرگز این چند دارای حدود دقیق و مشخصی نیست، مشتمل است بر قسمت بزرگی از نواحی کوهستانی جنوب شرقی ترکیه و شمال شرق عراق و شمال غربی ایران. از شمال به جنوب، از رود ارس و مرکز کشور ترکیه و جمهوری آرمستان تا رودخانه دیاله و از شرق به غرب، از کوههای ایران در مغرب همدان تا رودخانه دجله ممتد است و مساحت آن قریب ۱۹۲ هزار کیلومتر مربع است.

کردستان ایران، از شمال به آذربایجان غربی و زنجان، از جنوب به همدان و کرمانشاه، از مشرق به زنجان و همدان و از مغرب به کشور عراق محدود است؛ ناحیه‌ای است کوهستانی، کوههای مهم آن عبارت است از: کوه چهل چشمه و پنجه علی که سرچشمه چندین رودخانه بزرگ و کوچک‌اند، مانند سفیدرود و شعبات آن و زرینه‌رود و نسیمینه‌رود و رودخانه دیاله.

کردستان دارای آب و هوای معتدل کوهستانی است. به دلیل وجود چمنزارها و مراتع وسیع شغل مهم و اصلی ساکنان کردستان دامپروری است. کردستان به مناسبت نزدیکی به کشورهای عراق و ترکیه از لحاظ موقعیت جغرافیایی دارای اهمیت سیاسی و نظامی است. مرکز استان سنندج و شهرهای آن سقز، بیجار «گروس»، قروه، بانه و مریوان است.

در جنوب با بعضی ملاحظات رودخانه وزمان - ویل کستی را می‌توان حد جنوبی منطقه دانست. منطقه اوباتو ما بین ۴۶ درجه و ۴۵ دقیقه تا ۴۷ درجه و ۱۵ دقیقه طول شرقی و ۳۵ درجه و ۵۵ دقیقه تا ۳۶ درجه و ۲۰ دقیقه عرض جغرافیایی قرار دارد.

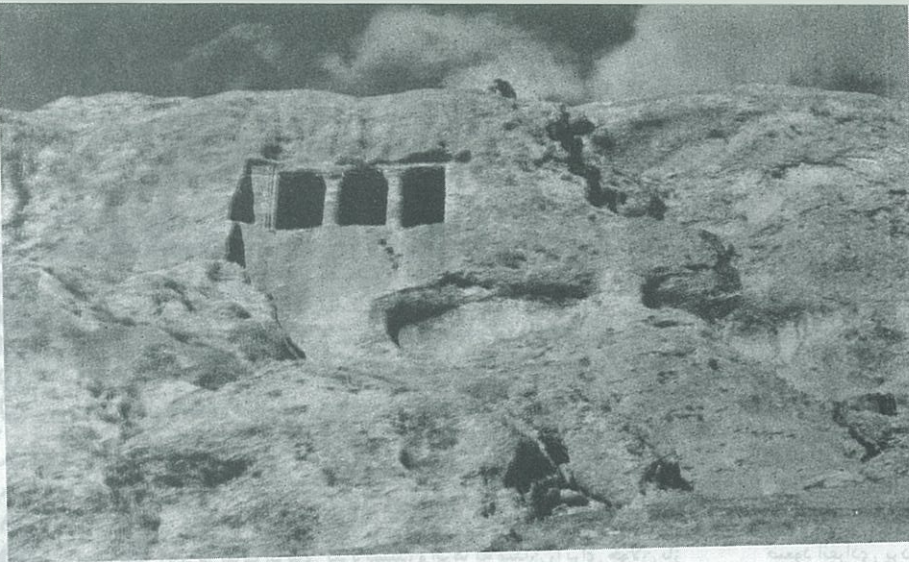
طبق آخرین آمارگیری سازمان برنامه و بودجه استان کردستان در مهرماه ۱۳۶۵ جمعیت روستاهای منطقه اوباتو بدین شرح بوده است:

بخش	دهستان	تعدادآبادی	تعدادخانوار	جمعیت(نفر)
ایرانخواه	قراتوره	۳۳	۱۵۹۲	۹۹۷۶
سنندج	اوباتو	۴۴	۲۷۰۱	۱۷۲۴۸
مرکزی	تیکلو	۲۱	۹۷۸	۳۲۵۳۱
سقز				

## غار کرفتو (غاری که رهفتو)

غار کرفتو در قلعه‌ای به همین نام در خاک اوباتو واقع شده، و معروفترین و مهمترین آثار باستانی کردستان است. در زبان کردی تو «پسوندی» است که در کلماتی نظیر قابالانتو، کمنتو، اباتو دیده می‌شود. ریشه کرفتو «کرفت» که «تساعت» یا «ساعت» می‌باشد تا کنون عده‌ای از جهانگردان و مستشرقان از

این غار دیدن کرده؛ از جمله در سال ۱۳۱۴ دانشمند و باستان شناس معروف انگلیسی سراویول استین ضمن مسافرتی به مغرب ایران این غار را نیز دیده و تحقیقات جالبی به عمل آورده است. آنچه از گزارش آقای کریمی که همراه دانشمند مذکور بوده بر می‌آید، این است که: غار و قلعه کرفتو در خاک اوباتو بین دیواندره و سقز واقع شده و جاده



آسفالت سنندج به سقز از نزدیکی آن می‌گذرد. جاده‌ای قدیمی که عراق و سوریه را به ایران مربوط می‌ساخته از نیم فرسنگی این غار عبور می‌کند. از جانب دیگر این غار در ۲۶ کیلومتری تکاب و ۶۴ کیلومتری سقز که ۳۶ کیلومتر آن آسفالت و ۲۸ کیلومتر خاکی است قرار دارد. غار مزبور ۱۲ کیلومتر دورتر از آبادی کرفتو است.

جاده قدیمی منطقه از طرف دیگر به افشار و زنجان می‌رود. این راه که سابقاً قافله‌رو بوده امروزه هم در فصل تابستان محل عبور قافله‌هاست. برخی از باستان‌شناسان، قدمت این غار را به دوره ماد نسبت می‌دهند؛ اگر چه برخی دیگر به دلیل وجود یک کتیبه یونانی آن را از آثار سلوکی یا اشکانی می‌دانند. ولی آنچه مقرون به صحت است ساختمان غار مربوط به دوره اشکانی و حدود قرن سوم پیش از میلاد است. خانه‌های این غار در ۲۰۰۰ سال قبل معبد معروف هراکلیس بوده و اهمیت و اعتبار می‌داشته است. روی دیوار یکی از این طاقها نام هراکلیس خدای اساطیری یونانی با حروف یونانی منقوش و محکوک است. زیر این نام یعنی در اتاق سوم نقش اسب سواری دیده می‌شود که آهو شکار می‌کند. این تصویر یادگار فتوحات گودرز اشکانی و تسلط این پادشاه بر مهرداد پادشاه ارمنستان است.

مورخ معروف روم به نام تاسیت از این معبد نام برده است و می‌نویسد: در جنگ معروف گودرز و مهرداد، پادشاه ایران به این معبد پناه برد و همین کار موجب نجات و فتح او شد. بعد به یادگار فتح، نقش مذکور را بر دیوار یکی از اتاقها ساخته است. اکنون راه یافتن به این غار یا معبد قدیمی مشکل است. زیرا مستلزم بالا رفتن از سراسیمبی تندی به طول تقریبی یک کیلومتر است. دهانه غار در حدود ۱۵ متر از کف زمین ارتفاع دارد که به وسیله دو نردبام چوبی نصب شده در آنجا می‌توان وارد غار شد.

طبقه اول غار شامل اتاق و راهرو با دهلیزها و روزنه‌های زیباست و از آنجا از یک راهروی دیگر می‌توان به طبقه دوم رفت. این طبقه شامل یک راهرو وسیع و طولانی است که انتهای آن به زندان و اتاقهای تاریک می‌رسد. در شرق راهرو راهی دیگر قرار دارد که به طبقه سوم می‌رود. در طبقه سوم نخست به یک اتاق بر می‌خوریم که در وسط آن یک پایه مناسب سنگی جهت نصب چراغ و پیه‌سوز تراشیده‌اند. آنجا به اتاق دیگری راه دارد که دارای یک بلندی مانند صحنه تالار آملی تئاتر است. و از این اتاق به زیباترین اتاق غار در طبقه سوم می‌رسیم که سقف آن هلالی است و درگاه آن دارای

کلون محکم و دیوارهایش دارای نقوش زیبا مشابه گلهای حک شده در تخت جمشید است. بیرون این اتاق سکوهایی ویژه نگهبانان وجود دارد و بر بالای هر سکو جایی برای نصب مشعل کندهاند تا در شب روشنایی غار را تأمین کنند. این اتاق دارای پنجره‌های زیبا و دلگشا و ایوان است و به احتمال زیاد جایگاه بالاترین شخصی که در این غار می‌زیسته بوده است.

در طبقه پایینی غار، بعد از عبور از تنگه‌های باریک و تاریک دو حوض دیده می‌شود که آب یکی شیرین و دیگری شور است. در این طبقه آثار کتیبه یونانی پیدا شده است. روبه‌روی غار، سه صخره سنگی قرار دارد که از پنجره غار به مجسمه ابوالهول می‌ماند. احتمالاً این صخره‌ها بازمانده مجسمه اساطیری خدایانی است که معبود ساکنان این غار معبد مانند بوده‌اند، سفالهای موجود در اندرون و بیرون غار نشان می‌دهد که این محل از قبل از میلاد تا عصر مغول یک محل مسکونی بوده و احتمالاً دهکده‌ای مهم بیرون غار وجود داشته است که خاکستر آن را می‌توان به وضوح دید. روبه‌روی غار میدان مناسبی برای خرم‌نگاه یا اسبدوانی به چشم می‌خورد و آب شیرین و گوارایی از طبقه تحتانی غار به بیرون جاریست.

متأسفانه درباره این اثر عظیم تاریخی تحقیق کمی صورت گرفته و هنوز کاوش علمی جدی در آن به عمل نیامده است. البته همان‌طور که ذکر شد، این غار در گذشته مورد بازدید مستشرقان ایرانی، اروپایی و آمریکایی قرار گرفته که هر کدام نام و تاریخ دیدار خود را روی دیوارهای آن نوشته‌اند. شایان ذکر است که قبل از رسیدن به این غار، در فاصله دورتر، به چند غار کوچکتر بر می‌خوریم که آنها هم پناهگاهی مناسب و زیبا هستند.

اکنون این غار زیر نظر سازمان میراث فرهنگی استان کردستان مراقبت و نگهداری می‌شود. ۸.

#### مأخذ:

۱. سیدیدا... نجفی، جغرافیای عمومی استان کردستان.
۲. عمر فاروقی، نگاهی به: تاریخ و فرهنگ کردستان.
۳. رشید یاسمی، کرد و بیوستگی نژادی و تاریخی او، ابن سینا.
۴. عزیزا... بیات، کلیات جغرافیای طبیعی و تاریخی ایران.



## تولید کننده وسایل کوهنوردی و پوشاک اسکا

تهران - میدان فردوسی نبش  
خیابان انقلاب سافتمان آریا

شماره ۸۴۸ طبقه چهارم  
عزیزی



صعود کوهنوردان ایرانی به

قله اورست را تبریک می‌گوییم

# صعود انفرادی

تقدیم به شهید مهدی پهلوان

گزارش از محمد شهیدی

چند ساعت از ورود او به قیف گذشته بود و ما هیچ اطلاعی از او نداشتیم. امید و انتظار جای خود را به نگرانی و یأس داده بود. خورشید گرم و مطبوع بعدازظهر روی در نقاب ابرهای تیره کشید، و ابرها که میدان را برای جولان باز دیدند در اندک زمانی آسمان آبی را تیره کردند. در پایان روز، لشکر ابر تار و مار شد و خورشید بی‌رمق، آخرین انوار خود را از علم چال پس کشید. سرمایه‌ی که به سرعت همه آنها جاری بر یخچال را به یخ مبدل می‌کرد سراسر منطقه را در بر گرفت. نوک قله سیاه کمان و چالون به رنگ طلایی مسحورکننده‌ای درآمد. تازگی التهاب و بی‌قراری در رفتار اعضای گروه کوچک ما مشهود بود. من و رضا که تازه از دیواره برگشته بودیم، کمتر دچار فشار روحی ناشی از بی‌خبری از او بودیم. چراکه در دو سه روز گذشته با چند طول طناب فاصله، با او صحبت کرده بودیم و از روحیه قوی و کیفیت برتر کارش مطلع بودیم.

علم چال روزهای بسیار شلوغ و باشکوهی را سپری می‌کرد. چادرهای کوهنوردان قزوین، اصفهان، مشهد، تهران و دیگر شهرها به طرز زیبایی در یک ردیف رو به دیواره در کف علم چال زده شده بود. همه به دعوت شورای کوهنوردان برای آشنایی و تبادل نظر و اجرای برنامه مشترک به منطقه آمده بودند. نزدیک غروب همه دور هم جمع می‌شدند.

تمام دوستانی که از صعود قله برگشته و در علم چال به استراحت مشغول بودند. روی سکو جمع شده بودند و به دیواره نگاه می‌کردند. دوربینهای چشمی با جملاتی از قبیل «بده من»، «اون چیه»، «اونجا را ببین» و ... دست به دست می‌شد. ناگهان زمزمه‌ای شروع شد که در اندک زمانی به همه مبدل گشت. «خودشه»، «خودشه»، «حرکت می‌کنه». همه نگاهها به یک نقطه متمرکز شد. محمد شهیدی با آهنکی یکتواخت و آرام بر روی ریزشی‌ها در حرکت بود. از طناب و وسایل فنی خبری نبود. بعدها متوجه شدیم که در آخرین طولهای طناب برای از دست ندادن فرصت و روشنائی، همه وسایل را داخل کوله‌پشتی ریخته و به صعود ادامه داده است.

او ریزشی‌ها را پشت سر می‌گذارد. چند گام بیشتر با قله فاصله ندارد. همه آماده می‌شویم تا با ایستادنش بر قله به او خسته نباشید بگوییم. صدای هیجان زده و پرشوق «خسته نباشید» جمعیت، حاکی از رسیدن او به قله است و به دنبال آن طنینی که زنگ آن تا مدتی در گوشمان باقی است. چند بار دستهایش را به علامت تشکر بالا می‌برد و در تاریک، روشن آخرین لحظه‌های روز از قله پایین می‌رود و از نظرها ناپدید می‌شود.

امروز که این گزارش را می‌خوانید بیش از پانزده سال از آن روز گذشته است. گذشت زمان و کارهای بسیار ارزشمند دیگری که بر دیواره علم کوه صورت گرفته است، مانند صعودهای SOLO ظرف چند ساعت و یا صعود دو مسیر در یک روز و امثال آن به هیچ وجه از کار با ارزش و پراهمیت او نکاسته است و به جرأت می‌توان گفت که او در زمره پیشتازان و انگشت‌شمار مردانی است که دست به صعود انفرادی زدند.

مهدی شیرازی

اندیشه صعود انفرادی دیواره علم کوه زمانی به مغزم خطور کرد که در صعود زمستانی کرده آلمانها پس از چند بار حمله زیر بارانی بر اثر سرمای زیاد و ایستادن افراد حمایت‌کننده در یک نقطه و عدم فعالیت آنها در مدتی حدود نیم ساعت با وجود داشتن وسایل مناسب بر اثر سرمازدگی مجبور به عقب نشینی و بازگشت شدیم. آنچه از آن شکست می‌بايست دستگیرم شود شده بود.

برای موفقیت در صعودهای زمستانی روی دیواره‌های بلند با شرایط آب و هوایی منطقه علم کوه باید صعودهای انفرادی را جایگزین صعودهای گروهی می‌کردیم. با این بینش و آمادگی که از قبل داشته به تمرین روشهای مختلف صعود انفرادی پرداختم. به همین منظور تصمیم گرفتم دیواره را در تابستان برای اولین بار به صورت انفرادی صعود کنم و بررسی و پیش‌زمینه صعود زمستانی را به وجود آورم.

شیرازی که از ابتدا در جریان بود و او هم تصمیم داشت دیواره را صعود کند پیشنهاد جالی کرد. او گفت: من و رضا یک روز زودتر مسیر لهستانیها را شروع می‌کنیم و تو روز بعد به صورت انفرادی با چند طول طناب فاصله ما با صعودت را آغاز کن. حُسن بزرگ این کار در این است که در صورت بروز اتفاقی برای هر کدام از ما، دسترسی دیگری، آسان می‌شود.

مرداد ۱۳۶۰: زمان موعود فرا می‌رسد. گروه کوچک ما تهران گرم‌زده را به مقصد رودبارک ترک می‌کند. فردای آن روز، رودبارک را که هنوز از خواب بیدار نشده بود، پشت سر گذاشتیم و نزدیک غروب روی سکو چادرهایمان را علم می‌کنیم. روزی دیگر را به گذاشتن طناب ثابت بر یخچال و آماده کردن وسایل و استراحت می‌گذرانیم و با قرار حرکت اولین گروه برای روز بعد قبل از طلوع خورشید به کیسه‌های خواب می‌رویم.

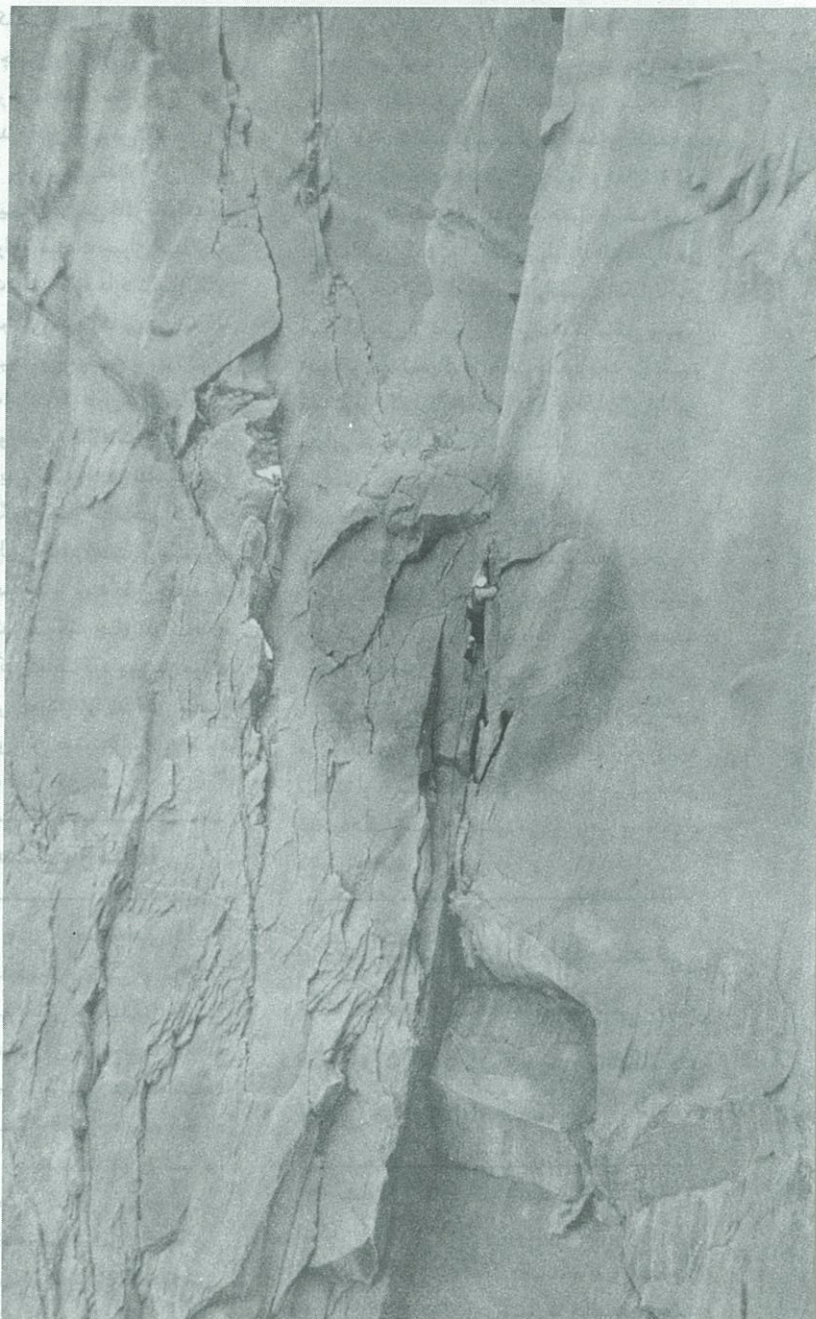
هنوز هوا کاملاً روشن نشده است که گروه اول به سمت دیواره حرکت میکند و با طلوع خورشید کارش را آغاز می‌کند.

کوله سنگینی که وسایل فنی، خواب و مواد غذایی چند روز را در خود جا داده است سنگینی مضاعفی است که یخها را در آن سرمای صبحگاهی زیرپایم خرد کند. هنوز علم‌چال از خواب سرد شبانگاهی بیدار نشده است. به شیب یخی زیر دیواره نزدیک می‌شوم. نوید شروع کار را به بچه‌ها، با چند بار صدا کردن آنها و جواب سرد و خواب آلود شنیدن، می‌دهم. آفتاب بی‌رمق صبح مانند تابلوهای نقاشی چشم‌نواز است. زیر دیواره وسایل را بیرون می‌ریزم و هنوز به درستی کار را شروع نکرده‌ام که یخ بچه‌ها باز می‌شود و بدون اینکه همدیگر را ببینیم خوش و بش می‌کنیم. طول اول طناب را با نام خداوند بزرگ و یاد شهید ناصر گارچی که خداوند او را غریق رحمت خویش سازد به روش آبی که در ایران مرسوم بود و من برای اولین بار اجرای آن را از او دیده بودم، آغاز می‌کنم.

روش صعود پس از آماده کردن کارگاه به این صورت است: وسط طناب صعود را از وسط یک صفحه چوبی یا فلزی که قبلاً آماده کرده‌ایم می‌گذرانیم و گره می‌زنیم. صفحه باید به اندازه‌ای باشد که از کارابین عبور نکند. یک سر طناب را از داخل کارابین کارگاه عبور می‌دهیم و خود را با یک یومار یا بلوک گره پروستیک روی طناب ثابت می‌کنیم. سر دیگر طناب را خارج از کارابین کارگاه به طناب سینه یا صندلی گره می‌زنیم. شروع به صعود می‌کنیم و طناب را از میانی‌ها عبور می‌دهیم و هر جا که لازم باشد به هر مقدار به خودمان طناب می‌دهیم. در صورت لزوم با یومار یا پروستیک ثابت می‌شویم. پس از نصب کارگاه بعدی و متصل کردن خود به کارگاه یومار یا پروستیک را آزاد می‌کنیم و

سر طناب آزاد را می کشیم تا طناب از میانی‌ها و کارگاه خارج شود. این روش به علت نصف کردن طناب و کوتاه بودن طول آن، کارایی چندانی ندارد.

یکی دو طول طناب را به این روش صعود کردم و بعد فرود آمدم و لوازم را جمع کردم تا دوباره با یومار صعود کنم. طولهای بعدی را به روش دیگری صعود می‌کنم این روش هم مانند روش قبلی است با این تفاوت که به جای وسط



طناب سر طناب را در کارگاه ثابت می‌کنیم و به همان شکل با یومار به خودمان طناب می‌دهیم. در این روش می‌توانیم طول طناب را کامل صعود کنیم. ولی حتماً باید طناب بلند دیگری برای فرود به همراه داشته باشیم.

تا نزدیک غروب صعود می‌کنم. بچه‌ها به طاقچه دوم رسیده‌اند. من با یکی دو طول طناب فاصله با آنها، تور دیواره را نصب می‌کنم و داخل آن می‌روم. صعودشان کند به نظر می‌رسد. صبح کمی دیرتر از آنها کار را شروع می‌کنم. نزدیک ظهر روی طاقچه دوم می‌روم. آنها کلاهک بزرگ را تمام کرده‌اند. بعد از خوردن نهار، صعود کلاهک را شروع می‌کنم. پس از بیرون آمدن از کلاهک می‌بینمشان. مسیر را مستقیم به سمت سنگ آینه رفته و پس از صعود یک طول منصرف شده‌اند و پس از بازگشت در حال عبور از تراورس هستند. از کوله‌های سنگین و بار زیاد گله دارند. می‌خواهند مسیر فرانسویها را ادامه دهند. تصمیم دارند شب را در محل تلاقی مسیر فرانسویها و لهستانیها بمانند. من به ناچار فرود می‌روم و شب را روی سکو به صبح می‌رسانم. صبح پس از صعود کلاهک تراورس را به روش حمایت کوله عبور می‌کنم. این روش برای اولین بار توسط والتریوتانی ابداع شد که قسمتهایی از دیواره ماترهورن را به همین روش صعود کرد، این یکی از روشهای جالب و بسیار دقیق و حساب شده است که شخص با کوله خودش حمایت می‌شود. او با ساخت و نصب وسیله‌ای روی کوله پشتی، کار حمایت را به کوله سپرد. این وسیله طوری طراحی شده است که در حالت عادی به فرد صعود کننده طناب می‌دهد و در صورت شوک بلافاصله ثابت می‌کند. در این روش، کوچکترین خطایی در محاسبه و انجام کار منجر به سقوط می‌شود. صعودم را زیر گربه روها متوقف می‌کنم. هنوز هوا کاملاً روشن است که تصمیم می‌گیرم بخوابم. از بچه‌ها خبری نیست. گویا داخل قیف هستند. غذای خوبی می‌خورم و آماده خوابیدن هستم که ریزش چند سنگ نوید عبور آنها از دیواره را می‌دهد. احساس راحتی نمی‌کنم و خوابم نمی‌برد. از تور بیرون می‌آیم و تصمیم به صعود شبانه می‌گیرم. با چراغ قوه پیشانی، صعود را شروع می‌کنم. ساعت ۲ نیمه شب روی طاقچه قمقمه برای خواب آماده می‌شوم. از اینکه صعود را در روز اجرا نکرده‌ام پشیمان نیستم. چون احتمالاً عبور من از این مسیر با عبور بچه‌ها از ریزش‌ها همزمان می‌شد برایم مشکل می‌آفرید. صبح دیرتر از خواب بیدار می‌شوم. سر و کله ابرها در آسمان پیدا شده است. نزدیک ساعت یازده به داخل قیف می‌پیچم. آسمان گرفته است و باد سردی می‌وزد. طول دوم را داخل قیف شروع کرده‌ام که تگرگ و برف شروع به باریدن می‌کند. از اینکه هوا تا پایان کار، مرا یاری نکرده است، ناراحت نیستم. صعود را با احتیاط بیشتری دنبال می‌کنم. سرمای گزنده ناچارم می‌کنم که کت پرم را بپوشم. صعود خیلی مشکل شده است. ولی من یک لحظه از حرکت و تلاش باز نمی‌مانم. چرا که باید قبل از تاریکی از دیواره خارج شوم. آن قدر سرگرم و مشغول هستم که گذشت زمان و نزدیک شدن تاریکی را احساس نمی‌کنم. برای لحظه‌ای به خود می‌آیم. دیواره در حال تمام شدن است. گویا باید از دیواره جدا شوم. در یک نقطه مناسب وسایل فنی را درون کوله پشتی می‌ریزم و با احتیاط کامل صعود را شروع می‌کنم. برف ساعتی قبل یخزده است و در بعضی جاها پا کمی فرو می‌رود. هوا گرگ و میش است که ریزش‌ها را پشت سر می‌گذارم و روی قله می‌ایستم. هنوز تعادل را حفظ نکرده‌ام که صدای «خسته نباشید»، سه بار پشت سر هم، با طنینی که عظمت علم‌کوه را خاطر نشان می‌کند، به خود می‌آوردم. گونه‌هایم خیس و بدنم یخ کرده است. دستهایم را چند بار به علامت قدردانی بالا می‌برم و در غروب سرد علم‌کوه به یاد شهیدان نجات و فرزین نیا از قله پایین می‌آیم و در همان نزدیکی در جای صافی کیسه خوابم را پهن می‌کنم و به خوابی عمیق فرو می‌روم.

اعضای گروه: احمد اخوان - محسن عبدلی - محمد رشید شهید دخت (محمد شهیدی) - رضا کفاش - منصور پور نجبر - مهدی شیرازی. Δ

# آزادکوه در ۱۶ ساعت

به سبک صعودهای استقامتی سرعتی

گزارش از جلال رابوکی

زدیم. ولی سرما آزاردهنده بود و ما مجبور شدیم در تاریک و روشن هوا ماشین را ترک کنیم و به پایین سرازیر شویم. ساعت ۷/۵ صبح بود که آفتاب جانبخش کمی از یخهای ما را آب کرد در جایی توقف کردیم و ابراهیم پیشنهاد کرد که صبحانه بخوریم. مجید در کوله چیزی برای خوردن نداشت. ابراهیم هم کوله را خالی کرد و به جز چند عدد کشمش درشت هیچ چیز نداشت. من صبحانه را آماده کردم: ۵ عدد گردو که از برنامه‌های گذشته در کوله من مانده بود، مقدار کمی پنیر و اندازه ۲ کف دست نان که تقسیم بر سه شد همراه با یک قمقمه آب که از روز گذشته از چشمه پلور تا قله همراه من بود. این حکایت، گوشه‌ای از واقعیت انکارناپذیر است که پس از تحمل ۲۵ ساعت گرسنگی و سرما خنده بر لب همدیگر را به صبحانه دعوت می‌کنیم و نشانی از یک برنامه موفق دارد که افراد آن توانایی اجرای صعودهای استقامتی سرعتی با بیش از ۲۰ ساعت را دارند.

اصولاً چندین دهه کوهنوردی مداوم تغییری در ساختار بدن ایجاد می‌شود که با استفاده صحیح از آن قادر به اجرای برنامه‌های ناممکن حتی در سنین بالا می‌شود. سر جان هانت سرپرست هیئت کوهنوردی انگلیسی اعزامی به قله اورست که در سال ۱۹۵۳ برای اولین بار اورست را فتح کرد، می‌گوید که در کوهنوردی سن عامل بازدارنده نیست. او تا سن ۶۰ سالگی که من با خبر بودم هم صخره‌های مشکل را صعود می‌کرد و هم صعودهای دشوار انجام می‌داد.

## حال می‌پردازیم به معرفی یک صعود استقامتی سرعتی به قله آزاد کوه از طریق دهکده لالان در رودبار قصران.

مسیرهای عادی قله از دهکده‌های نسن - نیاک - کلاک - ناحیه و دره سوتک در وارنگ رود است که مرکز آن شهرک بلده است. ساعت ۵ صبح از روی پل لالان حرکت می‌کنیم. در حاشیه رودخانه ادامه مسیر می‌دهیم و در تنگ ورزا مجبور می‌شویم در چندین نوبت به آب سرد رودخانه بنزیم. چون بهمن زمستانی پلها را کنده و با خود برده است. در مطبختک گله گوسفندان از روی پل برفی بزرگی به سمت گردنه در حرکت هستند. به زودی چشمه تلخ

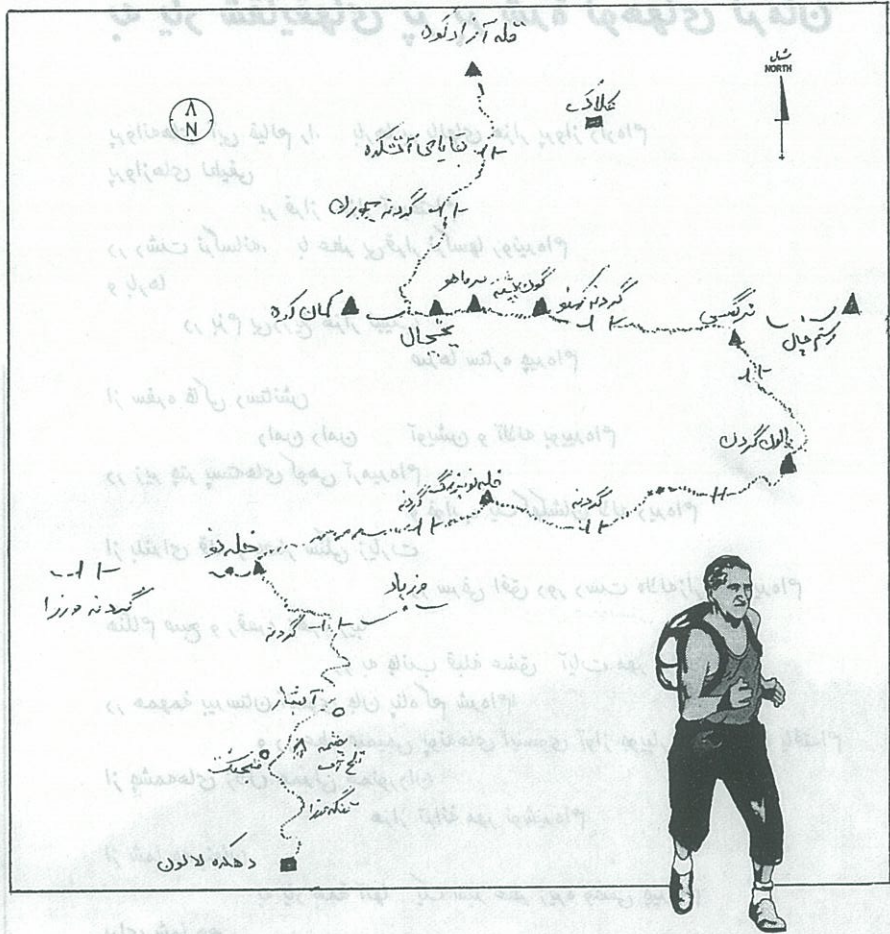
شکلات، جای و آب فراوان. نکته اصلی اینکه ما باید قبل از حرکت از این مواد غذایی استفاده کنیم. چون بدن باید در طول مسیر از نیروی لازمه چنین برنامه‌ای برخوردار باشد. ثابت شده است که در ارتفاع بالا معده طی ۳ تا ۵ ساعت کوهنوردی اسید زیادی تولید می‌کند، حال اگر معده خالی باشد و ما بخواهیم بعد از این مدت خوراکی به آن وارد کنیم، دیگر بدن قادر نخواهد بود انرژی از دست رفته را به سرعت جبران کند. چون بدن یک تا دو ساعت زمان لازم دارد تا بازسازی شود. در صعودهای سرعتی که بارها و بارها به قله دماوند داشتیم به اهمیت این موضوع پی بردیم، ما پس از صرف صبحانه، دیگر در طول مسیر تا قله و برگشت بجز نوشیدن و خوردن شکلات به هیچ چیز میل نداشتیم (در واقع بدن نیازی به آن نداشت). این بحث‌آگیز نیست که بگویم هیچ مواد خوراکی در کوله‌ها نداشتیم. در اولین صعود زمستانی یک روزه به قله دماوند که ۲۳ ساعت از رینه طول کشید، ما فقط مقداری شکلات و قمقمه جای در کوله‌ها داشتیم. این مواد خوراکی کفایت کرد چون در حرکت در رینه صبحانه کاملی خورده بودیم، من تصور می‌کنم که بدن ما روی این صعودها با این مواد خوراکی واکنش مثبت نشان می‌دهد.

## ۲۵ ساعت گرسنگی و سرما

خاطره جالبی از یکی از صعودهای پاییزه سرعتی به قله دماوند دارم. در یکی از روزهای مهرماه به اتفاق ابراهیم بابایی و مجید بنی‌هاشمی از قسمت چاک اسکندر از روی گردنه سرداغ به قله دماوند صعود می‌کردیم. در برگشت هوا به شدت منقلب شد و ۱۵ سانتیمتر برف تازه باریده و ما راه گم کردیم. ساعتها در راه بودیم. به زودی شب فرا می‌رسد. نیمه شب ابرها به کناری رفتند و مهتاب دلنشینی در پهنه کوه ظاهر شد. توقف کردیم و گون بزرگ و خشکی راکه از زیر برف بیرون آمده بود آتش زدیم و قمقمه‌های یخزده را روی آتش گون گرفتیم تا گلوبی تازه کنیم. از ساعت ۶/۵ صبح فقط چند شکلات خورده بودیم. بعد از آن، مهتاب مسیر را به ما نشان داد. ساعت ۱۲ شب به توقفگاه ماشین رسیدیم. خوشحال از اینکه بخاری ماشین یخهای بدنمان را در این بیابان یخزده آب می‌کند. ولی ماشین روشن نشد که نشد. داخل ماشین چمباته

مسیر صعود: عبور از خط الرأس خلنو - پالون گردن - نرگس - گون پشته - سرماهو - یخچال - آزادکوه. اجرای طرح تراورس از خط الرأس‌ها به روش صعودهای سرعتی اندیشه نوینی است که باید آن را در مجامع کوهنوردی جا انداخت. این طرح باید آن چنان پیش رفته باشد که بتوان آنرا در زمستان هم به سبک صعودهای سرعتی انجام داد. تعدادی از کوهنوردان کارآمد در اجرای این طرح موفق بوده‌اند. ولی این کافی نیست و باید این دانش را به دیگران منتقل کرد. در این طرح چند عامل تعیین کننده نقشی اساسی دارند؛ از جمله دو عنصر اصلی تجربه و قدرت. افراد گروههای سرعتی نباید از ۳ تا ۵ نفر بیشتر باشند. این موضوع به خاطر سرعت بخشیدن و جلوگیری از تلف شدن زمان برنامه است. انتخاب وسایل و مواد غذایی سبک از دیگر عوامل اصلی در موفقیت برنامه خواهد بود. در ضمن باید کفش کوهنوردی سبکترین و بهترین و پوشاک هم از نوع مرغوب سبک باشد و از برداشتن وسایل اضافی خودداری شود. اگر وسایل فنی حتی کلنگ یا باطوم اسکی مورد نیاز نیست ضرورتی ندارد که همراه باشد. در این صعودها می‌توان با توجه به سختی مسیر طنابهای ۵ یا ۷ میل در کوله پشتی به همراه داشت که هم سبک است و هم اینکه در این نوع صعودها کاربرد دارد. مواد غذایی همیشه از اهمیت بالایی برخوردار است. از سبکترین و پرنانرژی‌ترین آن نشاسته و شیرخشک پر چربی است که ارزش غذایی بالایی دارد. یک قوطی شیرخشک ۴۵۰ گرمی و ۲۵۰ گرم نشاسته به همراهی نیم کیلو شکر و مقداری نسکافه برای ۴ روز یک گروه ۳ نفره کفایت می‌کند. مقداری گوشت قدرمه شده نیز در صورت خنک بودن هوا ضرورت دارد. شبها سوپهای مختلف را هم می‌توان چاشنی مواد غذایی کرد. یادآوری می‌شود که این نوع مواد غذایی بارها در صعودهای سرعتی تابستانی و زمستانی مورد استفاده قرار گرفته و جالب اینکه در صعودهای پاییزه و زمستانی بیشتر مورد توجه است. برای صعودهای سرعتی یک روزه طولانی از حداقل مواد خوراکی ولی پر انرژی استفاده می‌شود؛ مانند تخم‌مرغ پخته عسلی، عسل، مقداری کیک،

می‌شوند و ما به بقایای یک آتشکده می‌رسیم. کوله‌ها را می‌گذاریم و به سمت قلّه آزاد کوه صعود می‌کنیم در غرب ستاره قطبی در آسمان ظاهر شده است. به زودی همه جا تاریک می‌شود. در ادامه راه پس از گذشتن از سنگهای درخشان سفید به قلّه می‌رسیم. ساعت ۹ شب است و سیاهی بر همه جا مستولی شده است. به هنگام پایین آمدن مسیر را گم می‌کنیم. سرانجام در ساعت ۱۰ شب به محل کوله‌ها می‌رسیم، هیچ اثری از ۳ نفر اعضای گروه به چشم نمی‌خورد. در طول روز بارها و از فواصل مختلف صداهایی مبهم از فراز دره‌ها و خط‌الرأسها به گوشمان رسیده بود. به دلیل تاریکی مطلق نمی‌دانیم به چه جهتی برویم. در نتیجه تصمیم می‌گیریم شب را در همان جا بیتوته کنیم. من و ابراهیم، دو نفری، شب سردی را در کنار هم و در حالی که ستارگان بیشمار در پهنه آسمان بودند به صبح می‌رساندیم. بجز یک کاپشن بادگیر نازک و یک پیراهن لباس گرم دیگری نداریم. صبحگاهان بر اثر پروت سرما در تاریکی مطلق از گردنه به طرف شرق آزاد کوه سرازیر می‌شویم. در قسمت پایین‌تر دره‌ای طولانی از زیر مه‌ها بیرون می‌آید برف چالهای یخ زده طول این دره را در برگرفته است. در کنار سنگی توقف می‌کنیم تا هوا روشن شود و بتوانیم مسیر را تشخیص دهیم. در کنار من بجز ابراهیم در آنسوتر خرگوشی هم هست که ما را نظاره می‌کند به همراه مه از دره پایین می‌آییم و در ساعت ۶ صبح به محل زیر سنگی می‌رسیم. جای مناسبی برای صبحانه خوردن است آتشی از گونهای خشک روشن می‌کنیم و کتری چای را روی آن می‌گذاریم. بعد از روشن شدن هوا و کنار رفتن مه معلوم می‌شود که این دره، دره کلاک است. به این ترتیب بعد از گذشتن از ارضی کلاک در ساعت ۹ صبح به میناک می‌رسیم. زمان صعود این برنامه از لالان تا قلّه آزاد کوه ۱۶ ساعت به طول انجامید. شایان ذکر است که این برنامه مجدداً سال بعد با همین افراد با موفقیت اجرا شده. Δ



تا ساعت ۲/۵ بعد از ظهر منتظر علی محمدپور - فریدون اسماعیل زاده و مجید بنی‌هاشمی می‌شویم. ولی هیچ اثری از آنها نیست. بدین ترتیب دو نفری به مسیر ادامه می‌دهیم و پس از پشت سرگذشتن سرما هو و یخچال به سوی گردنه آزادکوه سرازیر می‌شویم. از این بالا به گله‌های کوچک کل و بز کوهی بر می‌خوریم که به نظر می‌رسد آسوده خاطر به چرا مشغول هستند. شاخه شمالی قلّه یخچال همان طور که از نامش پیداست دارای یخچالهای پر شیب متعددی است که برای صعود و تمرینات یخ و برف بسیار مناسب است. شاخه جنوبی این کوه دیواره‌های بلندی دارد که ستونی از تخته سنگهای سیاه این کوه زیبا را احاطه کرده است. بر روی گذرگاهی قرار داریم که کاسه‌های غربی و شرقی آزادکوه نمایان است. کاسه شرقی دیدگاهی سحرانگیز دارد. هراز گاهی صدایی از آن به گوش می‌رسد. در دامنه‌های سرسبز آن دسته‌هایی از کل‌ها بر روی لکه‌های برف نظرها را به خود جلب می‌کند و این صداها از آنها است. ساعت ۷/۵ بعد از ظهر است. آخرین روشناییهای قرمز رنگ محو

آب را پشت سر می‌گذاریم و در ساعت ۷ صبح به آبشار می‌رسیم. کوهنوردانی که قصد صعود به قلّه خلنو را دارند در کیسه خواب‌هایشان هستند و ما آرامش آنها را به هم می‌زنیم. حدود ۴۵ دقیقه برای صبحانه در آنجا توقف می‌کنیم و بعد، از شیب تند پهنه جنوبی خلنو بالا می‌رویم. روی گردنه باد سردی می‌وزد. به سمت خلنو بزرگ تراورس می‌کنیم. گروه ۵ نفره عملاً به دو دسته تقسیم شده است. گاهی عبور از عرض برف در شیبهای تند به سهولت صورت نمی‌گیرد و بیشتر، مواقع این کار وقت‌گیر است. خط‌الرأس بلند البرز که حوضچه‌های آبگیر آن در دو طرف پهنه شمالی غربی و شرقی کوه خلنو به چشم می‌خورد بسیار زیبا و غیرقابل تصور است. دریاچه‌های کوچک همانند نگینی آبی رنگ در کاسه شمالی و شمال غربی می‌درخشد. بر فراز خلنو بزرگ مقداری زیادی ارتفاع کم می‌کنیم. بعد روی تیغه‌های پالون گردن قرار می‌گیریم و در ساعت ۱۲ ظهر از روی قلّه پالون گردن بدون توقف عبور می‌کنیم. و بعد از گذشتن از گردنه سینه‌زا و قلّه نرگس در پشت قلّه گون پشته به اتفاق ابراهیم توقف می‌کنیم. ساعت ۱ بعد از ظهر را نشان می‌دهد.

**بیا تا گل براغشانیم و ..**

**شیر مردان عرصه‌های صعود**

**کامتان شیرین باد.**

امیر حسین صالحی جم - انسیه رستگار

## به یار شقایقهای پر پر شده کوههای کرمان

پروانه‌های آبی قیالم را، بارها بر بالهای هزار پرواز دارم  
پروازهای لطیفی

پر فراز هزار آموخته‌ام  
در دشت نرگس‌ها، با عطر بی‌قرار نرگسها روئیده‌ام  
و بارها

در بزم بی‌دریغ هزار نجیب  
صبرها ستاره پیره‌ام

از سفره فاکلی دستانش

دامن دامن آویشن و آلاله بوییده‌ام  
در زیر پتھر پسته‌های کوهی آرمیده‌ام

و فواید یک کوهکشان لاله دیده‌ام  
از بلندای قله و همار سنگی زیارت

در سرفی افق دور دست «لاله‌زار» را دیده‌ام  
هنگام صبح و رقص زهره زیبا

رو به جانب قبله عشق آیات مهر خوانده‌ام  
در همهمه بیدستان آنسوی جان پناه کم شده‌ام

و در عطر صمیمی پونه‌های اینسوی آواز بویبار خود را یافته‌ام  
از هشمه‌های زلال همدلی هم‌نوردان

هزار ترانه مهر نوشیده‌ام  
از شما چه پنهان

به یار همه آنها یک سبد عطر زیره و وحشی پیره‌ام  
برای شما هم

که همصدای آواز نورید  
یاد ۳ نرفته است

از کتاب سبز طبیعت

یک برگ قاطره سرخ آورده‌ام

نیره حاج امینی

## سهند

راه ما سوی سهند است و همان خواهد بود  
تا به پیرانه سرم تاب و توان خواهد بود  
تاکی این آتش سوزنده نهان خواهد بود؟  
کاتش عشق تو از سینه دمان خواهد بود  
برق مهر به رأس تو وزان خواهد بود  
تا جهان باشد و آن آب، روان خواهد بود  
پرورشگاه یل و شیر ژبان خواهد بود  
که نشاط ابدی بهره از آن خواهد بود

حسین وجدانی

تا که از خاک سر کوه نشان خواهد بود  
از شرابی که بخوردیم از آن جام سهند  
دارم از هجر تو آتش به دل و می‌سوزم  
حالیبا چون تو خموشیم و بیاید روزی  
تا توهستی به جهان مظهر آزادی ما  
کیمیایی که در آن آب روانت جاریست  
دامن سبز تو ای قله آمال سهند  
دست از دامن دلدار مکش وجدانی

## ادبیات کوهستان

### گل سنگ

دل داده‌ام بکوه و بیابان و سبزه‌زار  
و ز هرچه هست خالق آن حی کردگار  
گرپانجی بکوه تو در فصل مختلف  
بینی هزار رنگ شوی مست و بی‌قرار  
گاهی سفید و سبز و گهی لاله‌های زرد  
گلجای رنگ رنگ و شقایق به رهگذار  
گل سنگ زنده است در این کوه بی‌کران  
پاروی سنگ آن به آهستگی گذار  
جان را صفا دهد آن باد صبح‌گاه  
چون باعث حیات تو باشد به روزگار  
یک جرعه آب چشمه بیارزد بیک جهان  
آب و هوا بقای تو باشد بحر دیار  
محمود حمیدی

### فزان

از بلندای کوه گاه پگاه  
شهر پیداست در حریم نگاه  
دوره بگرفته آسمانش را از ن ۷۷  
دود چون ابر سیاه افکنده  
پرده خانه‌ها سیه کرده  
نیست در شهر جلوه‌های سحر  
یاز آوای عاشقانه خبر  
نه بلند آسمان پُر گه‌ری  
نه ز شبنم به سبزه‌ها اثری  
شهر تهران کم آب و غمزده است  
منظر چهره‌اش خزان زده است  
مردمش عمر خویش می‌بازند  
گر چه جمعی سواره می‌تازند

اکبر شکبیا

## فدراسیون!

اگر خواهی تو اسم بی‌سما  
 بود فدراسیون ورزش ما  
 بود چندین لگن با آفتابه  
 ولی اصل و حقیقت در میان نه  
 مریبی بی‌حد و رهبر فراوان  
 مچیز از کلاه و کفش و ثنبان  
 ز کالیاس و براندی، ژان‌بُن و شیر  
 هم از نسکافه و کمپوت انجیر  
 روان با های و هو تا بند یخچال  
 به صد هن و تَلپ و جار و جنجال  
 یکی از کاپشن و آن یک پُلپور  
 یکی دیگر کند توصیف چادر  
 کنند آن یک ز کوله وصف عالی  
 همه در غفلت و در بی‌خیالی  
 ولی واقع حقیقت باشد اینسان  
 که گردد غافل از کار خود انسان  
 کند سر زیر برف از ساده‌لوحی  
 به هنگام خطر چون کبک کوهی  
 چه خود جایی نمی‌بیند به دیده  
 گمان دارد کسی او را ندیده  
 ولی مردم همه با عقل و هوشمند  
 همه دارای فم و چشم و گوشند  
 نگفتی (فه) فرحزاد تو دانند  
 ز اول تا به آخر جمله خوانند  
 نباشد زنده گالی را بقای  
 بجا ماند زهرکس رد پای  
 ولی عاقل کند کاری که آخر  
 نباشد محنت و دشنام و کیفر  
 ولی کسی بوده در دور زمانه  
 کسی کاری نماید عاقلانه  
 بود دور از شعور و فم و حکمت  
 که خودخواهی کنی اندر طبیعت

از شادروان محمود اجل تیرماه ۱۳۳۷

در سوگ و یاد بی‌قرار مردان کرمانی و همدانی  
 یادشان نقش بند قلبها و نامشان زمزمهٔ زبانها  
 باد...!!

### مرثیه!

آنان عاشقانه غنودند،

هماره،

در خاک بند ز مهریز زمستان دشت شب،  
 وقتیکه ناله‌های مرغ شب از بیکران گذشت،  
 در جای جای تیرهٔ آن کوره‌راه دور،  
 در سنگ لای یخ آهین صفرها،  
 پوتان کبوتران پاهی و مرغان غافته  
 در انتظار کورهٔ تفتان آفتاب  
 فشرزند،

قطره

قطره

جان...!!



رحیم دینی

## کوه در فرهنگ مردم

گردآورنده سیده زهرا ریاضی  
 دریا و کوه در ره و من خسته و ضعیف  
 ای خضر پی خجسته، مدد کن به همتم  
 (حافظ)

من آن اسپیده بازم همدانی  
 که لانه دارم اندر کوه نهانی  
 به بال خود پریم کوهان به کوهان  
 به چنگ خود کنم نخجیر بانی  
 (بابا طاهر)

مرغی که بر آن کوه نشست و برخاست  
 بنگر که در آن کوه چه افزود و چه کاست  
 (مولوی)

قدم دایم ز بار غصه خم بی  
 چو مو محنت کشی در دهر کم بی  
 مو هرگز از غم آزادی ندیدم  
 دل بی طالع مو، کوه غم بی  
 (بابا طاهر)

زمین از تب لرزه آمد ستوه  
 فرو کوفت بر دامش میخ کوه  
 (سعدی)

آلاله کوهسارانم تویی یار  
 بنفشه جو کنارانم تویی یار  
 آلاله کوهساران هفته‌ئی بی  
 امید روزگارانم تویی یار  
 (بابا طاهر)

کسی که کوه را از جا کند، کسی بود که ابتدا  
 سنگ‌ریزه‌ها را تکان داد.

(ضرب‌المثل چینی)

خور از خورشید رویت شرم دارد  
 مه نوز ابرویت آرم دارد  
 به شهر و کوه و صحرا هر که وینم  
 زبان دل به وصلت گرم دارد  
 (باباطاهر)

اگر پای در دامن آری چو کوه  
 سرت ز آسمان بگذرد در شکوه  
 خوشا آنان که هر از بر ندانند  
 نه حرفی وا نویسند نه بخوانند  
 چو مجنون رو نهند اندر بیابان  
 در این کوهها رَوَن آهو چرانند  
 (باباطاهر)

رود روز و شب در بیابان و کوه  
 ز صحبت گریزان ز مردم ستوه  
 (سعدی)

خرم کوهان، خرم هامون، خرم دشت  
 خرم آنان که این آلابان کشت  
 (باباطاهر)

سحر چون خسرو خاور علم بر کوهساران زد  
 به دست مرحمت یارم در امیدواران زد  
 (حافظ)

آلاله کوهسارانم تویی یار  
 بنفشه جو کنارانم تویی یار  
 آلاله کوهساران هفته‌ئی بی  
 امید روزگارانم تویی یار  
 (بابا طاهر)

(سهراب سپهری)

Δ

# آشنایی با

# انجمن کوهنوردی بانوان کشور



انجمن کوهنوردی بانوان کشور از مرداد ماه سال ۷۳ فعالیت خود را به طور رسمی با ابلاغ معاونت ورزش بانوان خانم طاهره طاهریان زیر نظر خانم ظریفه رحیمزاده آغاز کرده است. هدف از تشکیل این انجمن، گسترش ورزش کوهنوردی بانوان از نظر کمی و کیفی در میان اقشار مختلف زنان جامعه است.

## گردهمایی مسئولان هیئتهای کوهنوردی بانوان کشور

گردهمایی مسئولان هیئتهای ورزشی کوهنوردی بانوان کشور با دعوت انجمن کوهنوردی از تاریخ ۷۷/۲/۲۷ لغایت ۷۷/۲/۲۸ در تهران مجموعه ورزشی آزادی، با حضور استانهای زنجان - همدان - لرستان - سمنان - آذربایجان شرقی - کهگیلویه و بویراحمد - خراسان - تهران - کرمان - فارس - قم - کرمانشاه - یزد - مرکزی - مازندران - کردستان - اصفهان - چهارمحال و بختیاری - سیستان و بلوچستان - گیلان - هرمزگان - خوزستان برگزار شد.

اهم مطالب گردهمایی به شرح ذیل است:

۱. ارائه آیین نامه تشکیل گروههای کوهنوردی بانوان توسط انجمن.
۲. ارائه گزارش کمیتههای کوهنوردی، ارزشیابی، روابط عمومی و آموزش انجمن.
۳. ارائه مطالب آموزشی در خصوص کوهپیمایی، خطرهای کوهستانی و محیط زیست.
۴. بررسی عملکرد انجمن در سال ۷۶.
۵. بررسی عملکرد هیئت استانها در سال ۷۶.
۶. در اولویت قرار دادن کلاسهای آموزشی.
۷. نحوه تشکیل کمیتههای هیئتهای کوهنوردی.

کوهپیمایی فعال هستند.

از سال جدید در بخش ورزش همگانی استانهای کشور کوهپیمایی عمومی برای بانوان با هدف اجرای برنامههای ورزشی - تفریحی و آشنایی هر چه بیشتر با مناطق کوهستانی و حفظ محیط زیست برنامه ریزی کرده اند.

## اهم فعالیتهای انجمن:

۱. برگزاری برنامه کوهپیمایی عمومی در استانها
۲. برگزاری برنامه کوهپیمایی عمومی توسط سازمانها و نهادها
۳. برگزاری صعودهای سراسری
۴. برگزاری صعود بانوان به قله مختلف کشور در استانها
۵. برگزاری کلاسهای مقدماتی صعودهای ورزشی (۴ دوره)
۶. برگزاری کلاسهای کارآموزی کوهنوردی (۹ دوره)
۷. برگزاری آموزشی مقدماتی برف و یخ (۱ دوره)
۸. برگزاری کلاس مربیگری درجه ۳ (۱ دوره)
۹. برگزاری مسابقات سنگنوردی قهرمانی آسیا.



در طول دوسال اول محور اصلی فعالیتها بر طراحی و برگزاری کوهپیمایی و صعودهای سراسری به منظور ایجاد انگیزه و آشنا کردن بانوان با کوهنوردی و انتقال تجربیات مختلف به طور متقابل بوده است.

افرادی که رسماً با انجمن همکاری می کنند به شرح ذیل هستند: خانمها: زهرا تاجیک دبیر انجمن، سهیلا تنباکوزاده کمیته کوهنوردی، فرشته نیکپور کمیته ارزشیابی و روابط عمومی، عشرت محمدی کمیته آموزش.

کمیته کوهنوردی پس از بررسی نیاز و تواناییها، بانوان منتخب استانها را ماهی سه روز به منظور برگزاری کلاسهای نظری و عملی و صعود به یکی از مناطق کوهستانی کشور با هدف آموزش برای هدایت گروهها به کوهستان فرا می خواند.

۲۴ استان از ۲۷ استان کشور غیر از آذربایجان غربی - اردبیل و بوشهر - در بخش کوهنوردی یا



# تاریخچه اسکی ایران



گردآورنده دکتر محسن محسنین

تاریخچه اسکی در ایران

## افتتاح نخستین تله اسکی ایران

ساعت ۳ بعدازظهر پریروز مراسم افتتاح تله اسکی (بالارو) با حضور اعضاء فدراسیون اسکی و عده زیادی از علاقمندان از پیست بلند لشکرک به عمل آمد. ابتدای آقای فلیکس آقایان از کمکهای انجمن تربیت بدنی درباره وارد کردن تله اسکی تشکر نمود و خواهش کرد که رییس انجمن تربیت بدنی تله اسکی را افتتاح نماید. پس از افتتاح تله اسکی، اسکی بازان مجاناً تا آخر وقت از آن استفاده نمودند. طبق اطلاع فدراسیون اسکی در مورد بلیط تله اسکی تصمیم گرفته که برای اسکی بازان ماهر ۲ ریال و برای اعضاء باشگاهها ۳ ریال و سایرین ۴ ریال تعیین نماید.

## کیهان اول بهمن ۱۳۲۹

## تعلیم رایگان اسکی

براداران فیاپر قهرمانان کشور کلاس تعلیم اسکی ترتیب دادهاند و در روزهای تعطیل علاقمندان می توانند از آن استفاده نمایند. ضمناً وسایل اسکی و لوازم یدکی نیز تهیه و در دسترس نیازمندان قرار دادهاند.

از فدراسیون اسکی کشور اطلاع می دهند که روزهای شنبه و سه شنبه هر هفته کلاس مسابقات اسکی زیر نظر آقای کاتیار مربی اسکی فرانسوی در پیست اسکی لشکرک برقرار خواهد بود. اسکی بازان واجد شرایط در ساعت ۸ صبح روزهای نامبرده می توانند مقابل مهمانخانه ریتس واقع در میدان فردوسی حاضر شوند تا با وسیله ای که تهیه شده به پیست بازی بروند. منظور از تشکیل این کلاس آماده نمودن تیم ملی برای مسابقات خارجی است.

## کیهان ۸ بهمن ۱۳۲۹

## بالابر رایگان

روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه استفاده از تله اسکی برای عموم مجاناً خواهد بود و تنها در روزهای یکشنبه، پنجشنبه و جمعه بلیط فروخته می شود.

باشگاه شعاع با دریافت مبلغ ۲۸ ریال اسکی بازان را به پیست لشکرک می برد (در حال حاضر (۱۳۲۶) تورهای اسکی با دریافت مبلغ ۲ هزار تومان اسکی بازان را به پیست اسکی می برند).

کلوپ البرز که به مدیریت آقای گیلانیور اداره می شود دیروز مسابقه اسکی مخصوص کودکان تا ۱۲ سال و دوشیزگان ترتیب داده بود. در مسابقه کودکان که بین ۴۳ نفر شرکت کننده انجام شد داریوش امین اول - همایون حاجبی دوم و مختار شمشکی سوم شدند. از دوشیزگان ۵ نفر شرکت کرده بودند و در نتیجه ناجی درخشش اول - پروین مشیری دوم و ملاحظ ظلی سوم شدند.

## کیهان ۱۵ بهمن ۱۳۲۹

## نخستین مسابقه خارجی

فدراسیون اسکی لبنان برای انجام یک مسابقه دوستانه اسکی از فدراسیون اسکی ایران دعوت به عمل آورد و فدراسیون اسکی از آن حسن استقبال نمود و از میان قهرمانان ۳ نفر آقایان بهادر مینا پر، ابراهیم مینا پر و آوانس مگردون را که از اسکی بازان معروف کشور می باشند به سرپرستی محمد کاظم گیلانیور انتخاب نمود که به لبنان اعزام شوند، این اولین بازی است که قهرمانان ما به یک مسافرت خارجی می روند.

## کیهان ۳ اسفند ۱۳۲۹

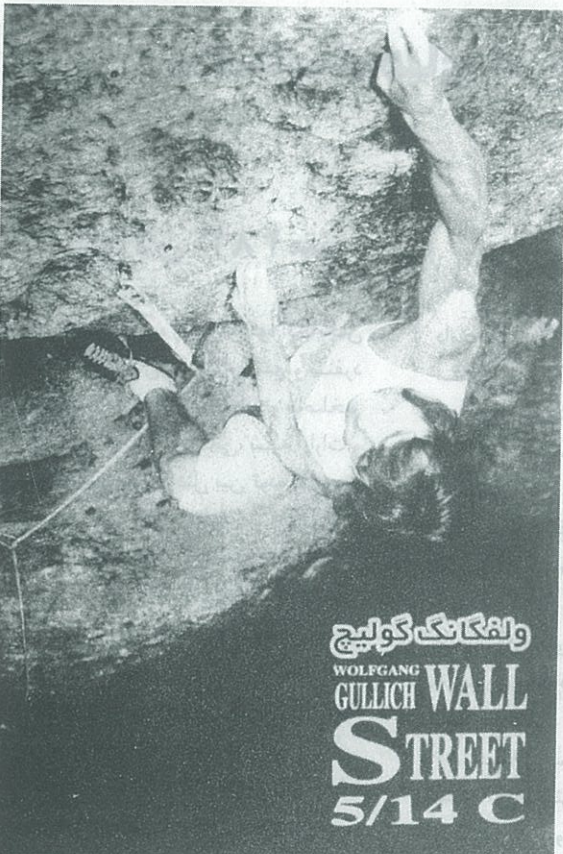
## موفقیت در مسابقات خارجی

تیم اسکی ایران با موفقیت از لبنان به ایران بازگشت. به قرار اطلاع اسکی بازان لبنانی ابتدا قصد ترتیب یک مسابقه سرعت را داشتند ولی موقعیکه قهرمانان ما را مشاهده کردند که از شبی به طول ۳۰ کیلومتر با سرعت و به آسانی اسکی بازی می کنند منصرف شدند و پیشنهاد یک مسابقه اسلاوم (ماربیچ) را که ۴۶ دروازه داشت نمودند و اسکی بازان هم پذیرفتند و پس از انجام مسابقه نتایج زیر به دست آمد:

نفر اول ابراهیم از لبنان، دوم آوانس مگردون از تهران، سوم بهادر مینا پر از تهران، چهارم از لبنان، پنجم پنجه شیر تهران، ششم از لبنان، هفتم گیلانیور از ایران، هشتم ابراهیم مینا پر از تهران. این مسابقه در دو نوبت انجام شد که در مجموع امتیازات تیم تهران برنده شناخته شد. Δ

## کیهان ۱۶ اسفند ۱۳۲۹

روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی اقدام به چاپ پوستر ۴ رنگ ۷۰×۵۰ نموده است



ولفگانگ گولچ  
WOLFGANG  
GULLICH WALL  
STREET  
5/14 C

۱- پوستر گاشبروم II یادبود اولین صعود مستقل تیم ملی

کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران به قتل بالای ۸۰۰۰ متر.

۲- پوستر سنگ نوردی طبیعی ولفگانگ گولچ

قیمت در سراسر کشور ۶۵۰۰ ریال

علاقه مندان جهت ایتباع می توانند با روابط عمومی فدراسیون

کوهنوردی تماس حاصل نمایند. ۸۳۶۶۴۱-۸۳۳۹۹۲۸

خ مفتوح - خ ورزنده - دفتر امور مشترک

فدراسیونها - فدراسیون کوهنوردی

مرکز پخش: خ ولی عصر - بالاتر از میدان منیریه

پ ۱۲۳۳ - فروشگاه ورزشی آدیداس

یوسفیان ۶۴۱۷۹۶۷



قسمت آخر

## شناسنامه کوههای آذربایجان

### سبلان یا ساوالان ۴۸۱۱ متر

سبلان مقدس ترین و زیباترین کوه آذربایجان است. در مرکز آذربایجان، دو قله مرتفع و منفرد (سهند و سبلان) در میان جلگه های آباد و حاصلخیز واقع شده اند. این دو کوه آتشفشانی، شبیه آراوات و دماوند هستند که در خط فاصل بین توده خروجی ارمنستان و توده البرز قرار گرفته اند. رشته کوه سبلان به موازات ارسباران ولی اندکی به طرف مشرق کشیده شده است که حد شرقی به قله سبلان در مغرب منتهی می شود. سبلان در مغرب شهر اردبیل قرار گرفته است و ۴۸۱۱ متر از سطح دریا ارتفاع دارد و تقسیم کننده آنها بین دو آبگیر دریاچه ارومیه و دره و رودخانه ارس است. ارتفاع نسبی آن نسبت به دره قره سو تقریباً ۳۴۰۰ متر است. به دلیل این پیکر کوهستانی عظیم الجثه بیشتر از دماوند بر بیننده اثر می گذارد.

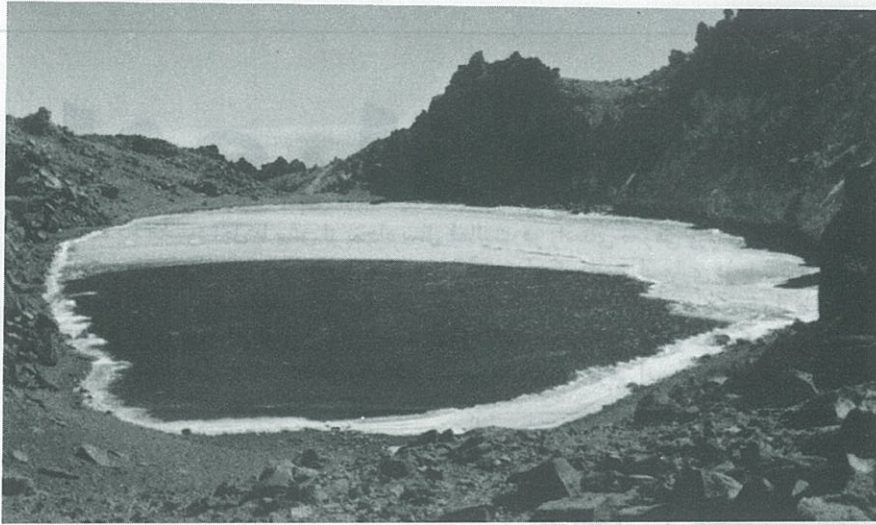


وجود آمده است که در تمام طول سال پوشیده از برف و یخ و از نظر زیبایی در دنیا بی نظیر است. برفهای قله مخروطی سبلان دائمی است. علت آن وجود نواحی کوهستانی و وضع جغرافیایی و عرض شمالی ایران است که میزان برفهای دائمی را افزایش می دهد. در سبلان مکانهایی است که برف و یخچال دائمی دارند و علت آن بارندگی نسبتاً زیاد و ارتفاع مناطق است. حدود برفهای دائمی، کوههای آذربایجان، به خصوص سبلان از ۴۰۰۰ متر تا ۴۱۰۰ متر دامنه شمالی است. به علاوه آثار یخچالی کهن و قدیمی نیز در این کوهستان دیده می شود.

سبلان، آتشفشان مهمی از نوع آتشفشان مخروطی اسراتوولکانو است که از نظر ساختمان و حجم، شبیه آتشفشانهای حاشیه قاره هاست؛ گرچه ترکیب شیمیایی گدازه های آن، این شباهت را نفی می کند. گدازه های آتشفشانی سبلان، سطحی معادل ۱۲۰۰ کیلومتر مربع را اشغال کرده و به علت فروریختگیهای متعدد (کالدر) به شدت قطعه قطعه است. در شمال، در بلندترین قله سبلان به نام سلطان ساوالان دریاچه کوچکی وجود دارد که احتمالاً باقیمانده دهانه آتشفشان است. در دامنه های شمالی و غربی، در سرعین اردبیل و مشکین شهر چشمه های گوگردی زیادی به وجود آمده است که آب آنها بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد حرارت دارد و تنها گواه فعالیت آتشفشانی سبلان محسوب می شود. فعالیت اصلی کوه سبلان که مخروط فعلی از آن

سبلان به شکل یک مخروط کامل است و روی دامنه ها و تهیگاههای آن، شیارهای پهن تقریباً مستقیمی است که آب برفهای دائمی اش از طریق آنها جریان می یابد. رشته کوه آتشفشانی و خاموش سبلان از دره قره سو در شمال غرب اردبیل شروع می شود و در جهت شرقی - غربی به طول ۶۰ کیلومتر و عرض تقریبی ۴۸ کیلومتر تا کوه قوشاداغ (کوه جفت) در جنوب اهر امتداد می یابد. سبلان از مشرق و شمال و جنوب از کوههای دیگر مجزا می شود. فقط در مغرب، رشته کوه قوشاداغ آن را به ارسباران یا قراداغ متصل می کند. سبلان پس از دماوند معروفترین کوه آتشفشانی خاموش ایران است که بر اثر فعالیتهای آتشفشانی، مخروط قله آن شکل گرفته دور دهانه مخروط آتشفشانی اش دریاچه بسیار زیبایی به





به وجود آمده از دوره پلیوسن شروع شده و تا عصر بعد از آخرین دوره یخبندان ادامه داشته است. ولی فعالیت دو لبه سبلان از میوسن شروع شده و تکامل ماگمایی آن مدتی طول کشیده است. به عقیده پتروف، سبلان (ساوالان) در دوران چین خوردگی آبی به وجود آمده که زیادی چینها و کمی جلگه‌ها و بلندیهای هموار و مسطح از مشخصات آن است؛ و گدازه‌های آن همچنان در اطراف کوه به طور پراکنده باقی مانده است.

در کوه سبلان لاقل سه دوره آتشفشانی از نظر شیمیایی و کانی شناسی قابل تشخیص است:  
 ۱. دوره پیش از پیدایش کوه سبلان که در واقع شامل گدازه‌های میوسن و از جنس لایتیت و بازالت است.

۲. دوره قبل از پیدایش کالدرا که در آن، تحول از لایتیت - آندزیت به داسیت دیده میشود.  
 ۳. دوره بعد از پیدایش کالدرا یا دوره فوقانی سبلان که بخش اصلی آن آندزیتی و آسیدی است که در دوره اخیر در پلیوکواترن به وجود آمده است.

### بلندترین قله سبلان، سلطان ساوالان است.

سه قله موسوم به هرمهای سه گانه معروفیت خاصی دارند. قله سوم که ارتفاعش نسبت به سلطان ساوالان و هرمها کمتر است کوه جنوار داغی یا کوه جانور است. غیر از سلطان ساوالان و هرمها، دیگر قلل معروف عبارت است از: گوی داغ (کوه کبود)، تاشقاداغ، کسری داغ، اقام داغ و قزل گل داغی.

ناحیه سبلان و دامنه‌های آن بسیار حاصلخیز است. دره‌های این کوهستان عریض و انباشته از رسوبات و گدازه‌های آتشفشانی بسیار غنی است. قسمتی از دشت مغان و تمام مناطق محدوده سبلان نتیجه رسوب گذاری رودخانه‌هایی است که از ارتفاعات سبلان سرچشمه میگیرند. اعتدال آب و هوا و فراوانی آب در بخش مهمی از خاک آذربایجان از برکت وجود کوهستان سبلان است. تابستانها، دامنه‌های پوشیده از مراتع سرسبز و خرم و بسیار غنی با پوشش گیاهی، ییلاق پرارزش ایلات و عشایر دشت مغان و (شاهسونها) ایل سونها است. در دامنه‌های شمالی و شرقی سبلان، آبهای گرم معدنی بسیار مفید طبیی نظیر قوتورسویی، شابیل، ایلان دوو، قینچه، ملک سویی، گورگور، سرعین، سردابه همگی از آثار فرعی این آتشفشان هستند.

عظمت و ابهت و قدمت سبلان سبب به وجود

آمدن افسانه‌هایی شده است: گفته می‌شود که در قله سبلان، قلعه‌ای محکم وجود داشته است که آن را دژ بهمن نام نهادند و رویین دژ می‌گفتند. فردوسی نیز در شاهنامه بدین مطلب اشاره کرده است.

سبلان را مردم محل ساوالان و عربها سولان گویند. مورخان درباره نام تاریخی کوه با عظمت سبلان اختلاف نظر دارند. بعضیها را عقیده بر آن است که چون در این محل سابقاً سه جانور عظیم الجثه از نوع خزندگان زندگی می‌کردند بنابراین به «سه گولان» معروف شده است. بعضیها آن را برگرفته از «سو - آلان» که کلمه‌ای ترکی و به معنای آبگرم می‌دانند. شاید این وجه تسمیه، از آن نظر است که به علت وجود برفهای دائمی، از سبلان همیشه آبها و چشمه‌ها جاری بوده و هست و مشهور است که هرگاه برف قله سبلان پایان یابد قیامت فراخواهد رسید.

### یاقوت حموی در معجم البلدان درباره سبلان چنین می‌نویسد:

«سبلان کوه بزرگی مشرف به شهر اردبیل در سرزمین آذربایجان است و در این کوه عده‌ای ده وجود دارد و قبور عده‌ای از صلحا در آنجاست. دور قله آن در تابستان و زمستان پوشیده از برف است و مردم معتقدند که از نشانه‌های مردم صالحند و اماکن مبارکه‌ای هست که زیارتگاه مردم است.»  
 در کتاب حدود العالم من المغرب الی المشرق درباره سبلان و اردبیل چنین آمده است:  
 «دیگر به ناحیت آذر آبادگان، کوهی است خرد به نزدیکی اردبیل آن را کوه سبلان خوانند. اردویل قصبه آذربادگان است شهری عظیم است و گرد وی باره است و شهری سخت بسیار نعمت بود. اکنون

دریاچه قله سبلان  
 عکس از مسعود موسوی  
 دورنمایی از قله سبلان جبهه شمالی  
 عکس از علی اوغلو ناصر

کمتر است و مستقر ملوک آذربادگان و از وی جامه‌های برد و جامه‌های رنگین خیزد.»  
 در کتاب بستان السیاحه راجع به سبلان نوشته شده است:  
 «نام کوهی است در آذربایجان. محتوی است به چشمه‌های بسیار و چمنهای بی‌شمار و غرایب روزگار. گویند یکی از انبیا در آن کوه مدفون و دور کوه سی فرسخ است.»  
 و در عجایب المخلوقات از زهته القلوب روایت شده است: .... در برابر سؤال چیست کوه سبلان؟ حضرت رسول اکرم (ص) فرمودند: «کوهی است بین ارمن آذربایجان که در او دو چشمه‌ای از چشمه‌های بهشت و قبری از قبور انبیا است». در سبلان دو تیغه به نام شمالی و صدمتر پایین تر تیغه قائم وجود دارد که جلو تیغه قائم، قبری است که به حامد پیامبر نسبت می‌دهند. Δ

**نام آوران پیروز**

**گروه کوموردان بلند آوازه ایران فرود گامهای استوارتان و برافراشتن پرچم سرافراز مین گرامیمان را بر بلندای هیمالیا و اورست شادباش می‌گوییم. انجمن کوموردی مساعد**

# یادی از دو پیشکسوت

زنده یاد محمود اجل با بیش از پنجاه سال فعالیت، در راستای معرفی ورزش کوهنوردی و شناسایی نقاط بکر و دست نخورده ایران به جامعه کوهنوردی قدمهای بلندی برداشت. مرحوم اجل با قریحه‌ای که داشت اشعاری در باب کوهنوردی و مسائل پیرامون آن سروده که ورد زبان کوهنوردان شده است. آقای بهرام ذوالفقاری از خوانندگان فصلنامه کوه با پیگیریهای مجدانه خود و از طریق آقایان عبدالله حاجیلد و علی اصغر پور توانستند دست نوشته‌های آن مرحوم را از آقای حسن خواجه زاده (خواهرزاده آن مرحوم) که خود یکی از پیشکسوتان کوهنوردی است دریافت کنند و در اختیار ما قرار دهند. امیداریم به تدریج با درج مطالب مذکور بتوانیم نسبت به معرفی این خادم ورزش ایران اقدام کنیم.



## قله توچال

گزارش و عکس از مرحوم محمود اجل

توچال که افراشته قد تا به ثریا  
یک خرمن گل بی شک و بی ریب و گمانست

یکی از روزهای گرم خرداد ماه سال ۱۳۰۶ به وسیله خر صحیح‌النسیبی که وسیله حمل و نقل و مسافرت آن روزهای طهران به شمیران بود با دادن ۳ قران وجه رایج سوار و پس از دو ساعت و نیم وارد میدان تجریش شده پس از گردش مختصری در اطراف توسط همان وسیله سریع‌السير به طرف دربند حرکت، نیمساعتی هم طول کشید و به دربند رسیدیم پس از صرف چایی و سیگار با پرداخت ده شاهی سوار قاطری شده خود را به پس قلعه رسانید، اتفاقاً در بدو ورود به پس قلعه با چند نفر علف‌چین که عازم الیس کمر و اطراف هزارچم بودند برخورد کرده پس از صرف ناهار مختصری با علف‌چینها حرکت کردم، شب را در نزدیک ارتفاعات هزارچم گذرانیده نزدیک سپیده صبح قدری نان و پنیر و ... چند دانه تخم‌مرغ در دستمالی گذاشته بکمر بستم و با راهنماییهایی علف‌چینها حرکت کرده در حدود ساعت ده بقله توچال که برج بزرگی از سنگ رویهم چیده علامت بلندترین نقاط را بدینوسیله مشخص کرده بودند رسیده پس از قدری تماشای اطراف بواسطه نبودن آب و وسایل لازمه از همان راه مراجعت تا بچشمه کوچکی رسیدیم، ناهار صرف، پس از قدری استراحت مراجعت، این اولین صعود بقله توچال بود، از سال ۱۳۱۵ تا سال ۱۳۳۶ در هر سالی دو الی سه دفعه بتوچال صعود و شاهد فعالیتهای رفقای کوهنورد بوده‌ام، ارتفاع توچال ۳۱۵۰ متر می‌باشد. Δ

## خنجی

جلیل کتیبه‌ای

در اجتماع، خلیق - در خانواده، سلیم، در فامیل، رحیم، با دوستان، صمیمی و یکرنگ، با همکاران و همسایگان، در نهایت صداقت و انسانیت، در بعد اجتماعی، روشن‌روانی پیشگام، در بعد اقتصادی، خیر و گشاده‌دست، و در بعد خانه و خانواده، ساکناندار مطمئن هدایت فرزندان و ...  
آیا اینها کافی نیست برای اینکه کسی را انسانی برومند و شرافتمند و جوانمرد و بزرگ منش بشناسیم؟ و او، چنین بود.

نیم سده‌ای بود که محبتش در دل من، همچنان در دل دوستان بسیاری که داشت، نشسته بود. دوستش می‌داشتیم. زیرا که با محبت بود، ساده و صافی بود. از او آنچه به بدی تعبیر و معنا می‌شود، نه دیدیم و نه شنیدیم و نه خواندیم. محفلش و مرادو‌اش، صفای روزهای آرام و آفتابی بهاران کوهستان را تداعی می‌کرد. غرض و مرضی با کسی نداشت. الفت و مهر و دوستی‌اش، ژرف و بی‌غش بود. افتادگی و تواضع را در نهاد داشت. از پدری دانشمند و پژوهشگر و مادری متدین و روشنفکر زاده بود. بجز فرزندان، دل به مهر کوه و کوهنوردی نیز بسته بود. پیشگامان کوهنوردی و خدمتگزاران این ورزش را ارج می‌نهاد؛ و از آرزوهایش، پیشرفت هر چه بیشتر کوهنوردی بود.

از هفده سالگی، گام‌هایش را بر کوهها نشانید و قله‌هایی را در رشته البرز مرکزی بالا رفت. اما خیلی زود به خلاء بزرگ کوهنوردی ما توجه پیدا کرد؛ و از این رو، به مطالعه و پژوهش و نگارش در این زمینه دست یازید. کوههای ایران را به «فرهنگ» کشانید و به شناختن و شناساندنشان پرداخت که ناتمام ماند. درباره کوههایی از هیمالایا نیز دست به ترجمه زد. کتاب پیروزیهای تلخ از یادگارهای اوست.

وی با چند دوره فدراسیون کوهنوردی - پیش و پس از انقلاب - همکاری نزدیک و صمیمانه داشت و از سال ۵۲ (همان گونه که در متن «کوهنوردی نوین در ایران» در این شماره اشاره رفته است) با یاری سازمان جغرافیایی، برای نخستین بار در ایران، به تهیه نقشه‌های کوهنوردی پرداخت، که تعداد آنها از پانزده عدد فراتر رفت. برای تدوین آنها، هم خود با دسته‌ای از نقشه‌برداران سازمان جغرافیایی به کوهها رفت، و هم به مشاوره و تبادل نظر با خبرگاران - کوهنوردی روی آورد.

وی که در سال ۱۳۰۸ دیده به جهان گشود، و در دی ماه ۷۶ با همه کس و همه چیز بدرود گفت، کسی نبود جز زنده‌یاد عبدالواحد خنجی که از واپسین توصیه‌هایش به کوهنوردان این است: همواره بکوشید که ضمن کوهنوردیها و صعودها، بدانید به کجا می‌روید و درباره آنجا، به طور کافی مطالعه و تحقیق بکنید.

یادش بسیار گرامی است. Δ





# دوچرخه‌های کوهستان

امیر حسین صالحی جم

قسمت دوم

در شماره قبل قدری با تاریخچه دوچرخه‌های کوهستان در ایران و جهان آشنا شدیم و تا حدودی دریافتیم که این وسیله با دوچرخه‌های دیگر تفاوت چشمگیری دارد. برای بسیاری از خوانندگان مجله سوال برانگیز و ناباورانه می‌نمود که چطور یک دوچرخه معمولی از ۲۳۰۰ قطعه تشکیل می‌شود. ولی در واقع چنین است. به هر حال ما در اینجا قصد تشریح تمامی اجزا و قطعات یک چرخ را نداریم و فقط به معرفی اجزای مهم و اساسی یک دوچرخه کوهستان می‌پردازیم. همواره به خاطر داشته باشید که قدرت یک رشته زنجیر بستگی به ضعیفترین حلقه آن دارد. تنها وجود یک قطعه قوی برای دوچرخه شما کافی نیست؛ بلکه باید تمامی شرایط زیر را دارا باشید تا بتوان آن را یک دوچرخه کوهستان مطلوب و کارآمد نامید.

## ۱. اسکلت، بدنه: تمامی قطعاتی که به

تشریح آنها خواهیم پرداخت روی همین قسمت دوچرخه نصب می‌شود. پس این بخش از دوچرخه باید قوی و محکم با زاویه‌بندیهای مناسب و در عین حال سبک و ظریف باشد. معمولاً دوچرخه‌های مرغوب را از آلیاژهای آلومینیم، کروم مولیدنیم و فولاد تهیه می‌کنند تا برای راکب کارآیی داشته باشد. البته در حال حاضر نیز برخی از کارخانه‌های بزرگ سرگرم تحقیق و تولید نوعی آلیاژ مرکب هستند. آلیاژ مرکب به آلیاژی گفته می‌شود که از ترکیب چندین نوع مواد خاص تشکیل شده باشد تا بتواند قابلیت‌های بیشتری برای تنه ایجاد کند. چرا که وزن و کیفیت باید رابطه‌ای معکوس داشته باشند. به طور معمول وزن دوچرخه‌های کوهستان بین ۱۰ تا ۱۴ کیلوگرم است که هر چه سبکتر و مقاومتر باشد مطلوبتر است. آلیاژ خوب و مناسب نه تنها موجب سبکی و مقاومت بیشتر دوچرخه می‌شود، بلکه: ۱- شوکهای وارده ناشی از حرکت در سطوح ناهموار را در بدنه خنثی می‌کند (به دلیل حالت فنری تنه) ۲- به علت دارا بودن حالت فنری در قبال وارد آوردن فشار راکب از پدالها به زنجیر و ... تنه زیرپای سوار بازی می‌کند و انرژی وارده را خنثی می‌کند. پس یک تنه مرغوب باید از دو خصوصیت سختی و نرمی همزمان برخوردار باشد. ۳- زاویه بندی و نسبت قرارگیری لوله‌ها در قبال همدیگر مسئله‌ای بسیار فنی و دقیق است که چرخ را از چرخ دیگر متمایز می‌کند.

نحوه اتصال اجزای تنه به همدیگر نیز بسیار مهم است. پس هنگام انتخاب دوچرخه به جوشها دقت کنید. در محل اتصالات نباید لوله‌های تیز و برا وجود داشته باشد. شکل جوش می‌تواند ملاک بسیار خوبی از سلیقه و نوع تفکر سازنده باشد. سیستم جوش مستقیم دی.بی.اس یکی از بهترین و کارآمدترین سیستمهاست و علامت مشخصه آن نبود هیچ گونه برجستگی جوش روی اتصالات

است. این عمل از داخل لوله صورت می‌پذیرد. در حال حاضر تنه‌های آلومینیم به دلیل سبکی فوق‌العاده رواج بسیاری پیدا کرده است. ولی شما نباید تنها به این مسئله بسنده کنید، تنه‌های مرغوب و شناخته شده جدولی دارند که شما می‌توانید قابلیت‌های تنه را با دیگر چرخها مقایسه کنید. این قابلیت‌ها عبارت است از: مقاومت در مقابل خوردگی طبیعی - مقاومت در مقابل خوردگی در مجاورت دریا - قدرت فلز در زمان نو بودن - قابلیت جوشکاری - قدرت فلز پس از گذشت زمان. تمامی موارد بالا شرط لازم است نه کافی. در ساخت یک تنه خوب باید از اصل مهم علم ارگونومی بهره جسته باشند؛ یعنی فشار صحیحی به بدن - استحکام بالا - تعادل بیشتر و در دسترس قرار دادن وسایل مورد نیاز برای فرد مورد نظر.

## ۲- دو شاخه جلو: که در سراسیمه‌ها بیشترین فشار روی آنها قرار دارد و باید تا حد ممکن در ساخت آنها چه از لحاظ فرم، قوس و زاویه عمودی از اصول فنی و مهندسی استفاده شده باشد. در مدل‌های پیشرفته و مخصوص، نقاط ناهموار برای جلوگیری از وارد آمدن ضربه و شوکهای شدید به دستها و بدن از کمک بهره جسته‌اند. ولی بهترین، کارآمدترین، مقاومترین و ارزانتترین کمک فنری که هیچ گاه خراب نمی‌شود دستها و کتفهای شماست. پس سعی کنید به جای قوی کردن جیبهایتان قدری هم به قوی شدن بدنتان فکر کنید.

## ۳- فرمان و کورپی: شاید بتوان این نوع فرمان را بارزترین مشخصه ظاهری دوچرخه‌های کوهستان قلمداد کرد که در حفظ تعادل و تسلط بر دوچرخه نقش بسیار مهمی دارد. در دوچرخه‌های استاندارد و شناخته شده جهانی فاصله و زاویه کورپی از بدنه تا دو شاخه فرمان را بنا به قد و طول دستهای سوار طراحی می‌کنند تا بهترین حالت را

ایجاد کنید. کورپی دوچرخه‌های کوهستان در زاویه‌ای رو به بالا قرار دارد (برخلاف دوچرخه‌های کورسی که کورپی آنها متمایل به طرف پایین است) این امر باعث می‌شود تا سوار رو به بالا و عمود بر دوچرخه قرار گیرد و در جاده‌های صاف و سراسیمه‌های تند کاملاً مسلط بر چرخ باشد. از دیگر وسایل جانبی که می‌توان روی فرمان نصب کرد شاخ گاوی‌هاست که کاربردهای متعددی دارد که در مباحث بعدی به آنها خواهیم پرداخت.

## ۴- طوقه: باید سبک، مقاوم و از حالت قوسی مناسبی برخوردار باشد تا بهتر بتواند فشارهای وارده را تحمل و در تمام سطوح تقسیم کند. بر همین اساس طوقه‌های مثلثی را می‌توان از بهترینها دانست. مناسبترین طوقه‌ها از جنس آلومینیم است. چرا که اولاً زنگ نمی‌زند و ثانیاً برخلاف طوقه‌های استیل که در مقابل خیس شدن کارایی‌شان را از دست می‌دهند، در مقابل فشارهای وارده لقمه‌های ترمز در شرایط مختلف آب و هوایی سریعتر عکس‌العمل نشان می‌دهد و در ضمن بسیار سبک است. در اینجا باید به این نکته اشاره کرد که پهن بودن طوقه نشانه مرغوبیت آن نیست، بلکه باید در عین مقاومت بالا از باریکی بیشتری نسبت به دیگر مدلها برخوردار باشد تا بتواند حالت کمک فنری داشته باشد. بدین معنا که در هنگام وارد آمدن ضربه و شوک طوقه به داخل لاستیک فرو می‌رود و همانند کمک‌فنر یک حالت نرمی و بالشی مانند را برای سرنشین ایجاد می‌کند.

## ۵- لاستیک: لاستیک را بنا به موردی که بدان نیاز دارید انتخاب کنید. چرا که در شرایط جوی جغرافیایی روی کاری که قصد انجام آن را دارید تاثیر مستقیم خواهد گذاشت. برای حرکت در جاده‌های صاف و مسطح از لاستیکهای باریک با عاج کم و باد زیاد و برای سطوح پرفراز و نشیب از

برای رسیدن به این بالا شما به ابزارهای متعددی نیاز دارید!

تدبیر جامع  
**MIS**

حسابداری حقوق و دستمزد

گزارش مدیریت دبیر خانه

حسابداری انبار و فروش

حسابداری دفتر اسناد

حسابداری مالی

حسابداری اموال

گزارش مدیریت

مکانیزه اطلاعات مدیریت



شرکت خدمات مهندسی پاسارگاد رایانه

خدمات سخت افزار و نرم افزار ، نصب شبکه ، سرویس و نگهداری

تهران ۱۵۷۵۷ ، میدان هفت تیر ، مفتح شمالی ، نبش خیابان آرام ، پلاک ۳۵۹ ، طبقه چهارم

تلفن: ۷-۸۸۴۵۲۸۶ نمابر: ۸۸۴۵۲۸۶

# متخصصین و مشکل پسندان دوچرخه پژو را انتخاب میکنند

۱- تنه و اجزا دوچرخه های پژو با در نظر گرفتن نکات زیر با کامپیوتر طراحی میشوند:



اصولی بودن زوایا و طول لوله ها  
نیاز مصرف کننده  
منطبق با نوع مصرف  
ایمنی و استحکام



۲- جوشکاری تنه دوچرخه پژو با سیستم **Direct Brazing**

(جوشکاری برنج از داخل لوله ها) بدون زائده های

جوشکاری انجام میگردد

۳- آلیاژ لوله های استفاده شده در تنه و دوشاخه بنوعی است که وزن آن بمیزان قابل

ملاحظه ای از سایر دوچرخه ها سبکتر در حالیکه استحکام آن چند برابر بیشتر است



۴- لوازم استفاده شده در دوچرخه های پژو از

بهترین و معروفترین قطعات دو چرخه در جهان میباشد



۵- دوچرخه های پژو از کلیه جهات و استحکام بدنه چندین بار

در کارخانه مورد آزمایشات متعدد و دقیق کامپیوتری قرار میگیرند



۶- اولین کارخانه تولید کننده دوچرخه در جهان که

موفق به دریافت گواهی استاندارد **ISO 9001** گردیده



۷- پژو قهرمان جهان در رشته جاده

پژو قهرمان جهان در رشته استقامت کوهستان

پژو قهرمان جهان در رشته سرعت روی یخ ( با سرعت ۲۱۲ کیلومتر در ساعت )

و پژو قهرمان سه دوره پیاپی تور بین المللی دور فرانسه



۸- اولین صعود کننده دسته جمعی به قله :

دماوند- سبلان - علم کوه - توجال و سایر قله مشهور



۹- مشاورت فنی در سراسر ایران



۱۰- لوازم یدکی متنوع و قابل دسترسی

امتیازات فوق قسمتی از محسنات دوچرخه پژو است که مورد توجه مشکل پسندان قرار میگیرد



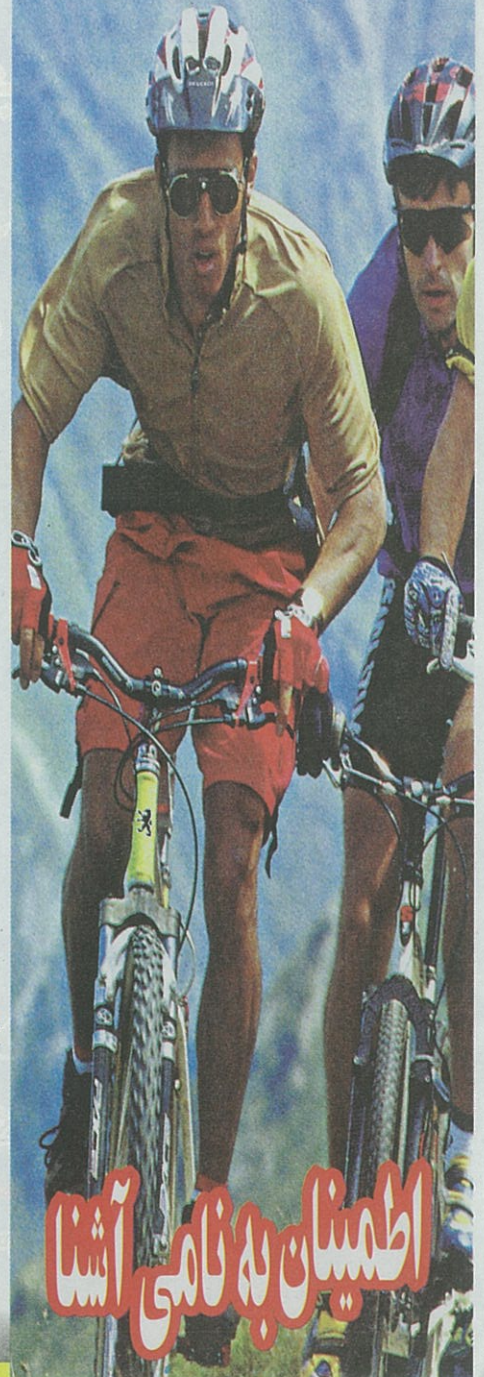
**دوچرخه پژو**  
ساخت فرانسه



سرعت

استحکام

زیبایی



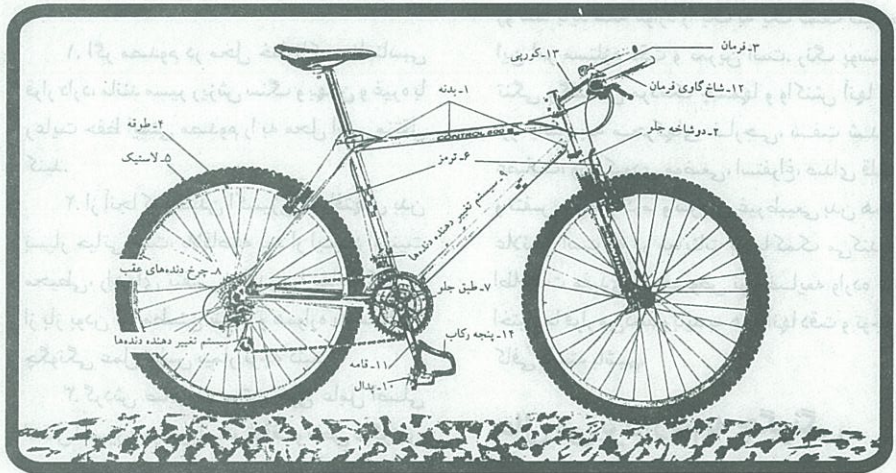
اطمینان به نامی آشنا

دوچرخه ای برای یک عمر دوچرخه سواری راحت ، مطمئن و .....

لاستیکهایی با عاج درشت و باد نسبتاً کمتر استفاده کنید. در کناره تمامی لاستیکها شماره‌هایی است که شماره اول نشان دهنده قطر و شماره دوم نشان دهنده پهنای لاستیک است همانند: ۱، ۲ \* ۲۶ و یا ۱، ۹ \* ۲۶ و ....

**۶- ترمزها:** با افزوده شدن سرعت دوچرخه سواران کوهستان هر روزه فن‌آوری پیشرفته‌تری در خدمت این قسمت از دوچرخه قرار می‌گیرد؛ از علم فیزیک گرفته تا شیمی و بر همین اساس ترمزهای پایه‌ای یعنی ترمزهایی که هر لقمه آن به طور مستقل بر روی بدنه وصل شده است را می‌توان

دوچرخه‌های کوهستان برخلاف دوچرخه‌های کورسی جاده‌ای که دارای ۲ چرخ دنده جلو هستند، ۳ چرخ دنده دارند که یکی از دلایل مهم آن هم درگیری بسیار شدید با موانع طبیعی است. در طرح‌های پیشرفته امروزی دنده‌های یک دور طبق شبیه به یکدیگر نیستند، بلکه یکی تیز، یکی گرد و دیگری شبیه مربع و ... ساخته شده‌اند که در فشارهای بالا زنجیر به راحتی بتواند از روی یک طبق به طبق بعدی حرکت کند. تعداد دنده‌های یک دور هر چرخ دنده طبق بستگی به نوع فعالیت شما دارد. ولی به طور معمول ۴۲-۳۲-۲۲ دنده‌ای است.



**۸- چرخ دنده‌های عقب:** تعداد چرخ دنده‌های عقب دوچرخه‌های کوهستان ۵ الی ۸ عدد است که کوچکترین آن برای سرعت و بزرگترین برای بالا رفتن از شیبهای بسیار تند به کار گرفته می‌شود. در این چرخ دنده‌ها همانند مطلب فوق بسته به نوع فعالیت، تعداد دنده‌ها را انتخاب می‌کنند.

**۹- سیستم تغییر دهنده دنده:** برای حرکت زنجیر بر روی چرخ دنده‌ها سیستمی را بر روی چرخ قرار داده‌اند که به ظاهر کار آن بسیار ساده ولی در عین حال بسیار دقیق و پیچیده است و گرانترین قسمت یک چرخ را تشکیل می‌دهد. سیستم تغییر دهنده دنده جلو را طبق عوض کن و عقب را شائزمان می‌نامند. در حال حاضر چهار نوع سیستم INDEX RAPID FIRE - NONINDEX - GRIPSHIFT تغییر دهنده دنده‌ها وجود دارد. NONINDEX که ابتدایی‌ترین شکل تغییر دهنده دنده محسوب می‌شود. در این سیستم به وسیله اهرم، دنده را باید به قدری بالا و پایین ببرید تا زنجیر بر روی دنده مورد نظر قرار گیرد و همین عمل باعث از دست دادن مقدار زیادی زمان می‌شود

بهترین نامید؛ مشروط بر اینکه در هنگام ترمز گرفتن لقمه‌ها همزمان عمل کنند و با هم از دو طرف به طوقه فشار آورند و در کلیه شرایط اعم از هوای گرم، سرد، بارانی، جاده‌های گلی ... بهترین عملکرد را از خود نشان دهند. در دوچرخه‌های کوهستان به چندین دلیل از شکل لقمه‌های کلاسیک قدیمی استفاده نمی‌شود؛ از جمله قدرت کم، مقاومت بسیار ضعیف، جمع شدن گل و لای در اطراف این سیستم در شرایط نامساعدی که باعث ایستایی چرخ می‌شود. همان طور که سلسله اعصاب فرامین را از مغز به اعضای بدن می‌رسانند سیمهای ترمز هم در دوچرخه چنین نقشی را ایفا می‌کنند و باید در کمترین زمان ممکن اشارات انگشتان شما را به ترمزها برسانند. پس بر همین اساس داخل سیمهای ترمز باید دارای تفلن باشد تا حرکت سیم در داخل روکش به سهولت انجام پذیرد. همچنین سرروکش سیم باید دارای کاسه نم‌ناک باشد تا از ورود گرد و خاک و گل و لای که در نهایت باعث زنگ زدگی و پوسیدگی آن می‌شود ممانعت به عمل آورد.

**۷- دنده‌های طبق جلو:** به طور معمول

و مشکلات فراوانی ایجاد می‌کند. هم اکنون این نوع دنده‌ها منسوخ شده است.

INDEX - این مدل همانند مدل قبلی است با این تفاوت که در زیر اهرم تغییر دنده‌ها ساچمه یا دنده‌ای قرار داده‌اند که با هر بار چرخش، اهرم بر روی محل مناسب خود که از قبل تعیین شده قرار می‌گیرد و با هر بار کلیک کردن یک دنده تغییر می‌کند.

RAPID FIRE این مدل که پیشرفته‌تر از دو نوع قبل است به دلیل راحتی و سرعت عمل در چرخهای حرفه‌ای جایگزین دیگر مدلها شده است. در این سیستم دو اهرم برای طبق جلو و دو اهرم برای چرخ دنده‌های عقب قرار دارد که با فشار یک اهرم زنجیر به بالا و با فشار اهرم دیگر زنجیر رو به پایین حرکت می‌کند. این سیستم - CLICK STOP (مرحله‌ای) توانسته تعویض سریع زنجیر را بر روی دنده‌ها از گردش نیم دور (۱۸۰ درجه) تا حد ۲ دنده تقلیل بدهد و قدرت مانور سوار را برای تعویض سریع دنده به بالاترین حد ممکن برساند. GRIPSHIFT این مدل که به تازگی به بازار ارائه شده از بابت سرعت و نوع کارکرد همانند مدل قبلی است با این تفاوت که دسته دنده‌ها وجود ندارد، بلکه در انتهای دسته فرمان سیستمی تعبیه شده است که با چرخش مح دست دنده تعویض می‌شود همانند موتور وسپا.

نحوه محاسبه تعداد دنده‌های هر چرخ بدین ترتیب است: تعداد دنده‌های جلو ضربدر تعداد دنده‌های عقب. برای مثال: ۷\*۳=۲۱ خوب حالا چرخ شما چند دنده دارد؟

**۱۰- پدالها:** پدالها و قامه‌ها از مهمترین ابزارهای انتقال دهنده نیرو از پاهای شما به دوچرخه هستند. پس باید از قدرت و استحکام بالایی برخوردار باشند. چرا که در فشارهای بالا به راحتی زیر پاهای شما خرد و شکسته خواهند شد. به همین دلیل در مدل‌های پیشرفته شکل قامه‌ها صاف نیست، بلکه قوسی به طرف داخل دارد که این امر باعث می‌شود: ۱- مقاومت میله قامه بالا برود ۲- در این حالت پاها و زانوهایتان به طرف داخل قرار می‌گیرد و تمامی انرژی حاصله از فشار پا به کار برده می‌شود که در انتها این عمل بدن را در حالت آبرودینامیکی خاص دوچرخه سواری قرار می‌دهد. برای کاربردهای مختلف از قامه‌هایی به طولهای متفاوت استفاده می‌کنند که معمولترین آن ۱۷۰ میلیمتر طول دارد.

ادامه دارد ...



### قسمت چهارم

# کمکهای اولیه

## تهیه و تنظیم رضا چهکنویی

۵. جلوگیری از خونریزیها و کنترل آنها.
۶. معاینه حالت مسمومیتها و بررسی آن.
۷. سرمازدگی و گرمزدگی.
۸. کنترل شکستگیها و جلوگیری از حرکت اندامهایی که دچار شکستگی شدهاند.

**معاینات:** فرد کمک‌کننده باید با هوشیاری و خونسردی کامل و بهره‌گیری از مطالعات و تمرینهای قبلی خود به معاینات دقیق بپردازد. معاینه کردن با استفاده از حواس پنجگانه صورت می‌گیرد که البته بهترین و مطمئنترین راه آن سؤال کردن از بیمار یا مصدوم است. در پارهای موارد بیمار به علت عدم هوشیاری قادر به پاسخ نیست. از این رو شما باید همه موارد را یک به یک کشف کنید و این امر مستلزم دقت و تمرین است. رنگ پوست، تنگی و گشادگی مردمک چشمها و واکنش آنها به نور، پاسخ به محرکهای خارجی، سفت شدن عضلات، ورم، کبودی موضعی، استفراغ، صدای قلب و تنفس و نبض، گرما و سرمای غیرطبیعی بدن همه علائمی است که در معاینات به ما کمک می‌کند و اطلاعات مفیدی در خصوص نوع ضایعه وارده در اختیار ما قرار می‌دهد و باید به همه آنها دقت و توجه کافی داشته باشیم.

## حال می‌پردازیم به چگونگی

### اقدام درباره کمکهای اولیه:

همان طور که گفته شد اولین قدم ما در نظر گرفتن وضعیت تنفس است. اکسیژن مورد نیاز بدن از دو راه تأمین می‌شود: یکی از طریق روزه‌های پوست و دیگری از طریق حفره‌های دهان و بینی. هوای پیرامون ما از راه مجاری تنفسی وارد حنجره می‌شود. حفره دهان و بینی در این ناحیه به یکدیگر متصل می‌شود و از طریق لوله‌های هوای اکسیژن‌دار را به ریه‌ها هدایت می‌کند. اکسیژن در ریه‌ها وارد حفره‌های بسیار ریزی می‌شود و حجم ریه افزایش می‌یابد. خون در مجاورت این حبابچه‌ها اکسیژن را از آنها می‌گیرد و CO2 و سایر گازهای حاصل از متابولیسم را وارد ریه‌ها می‌کند و همان طور که قبلاً گفته شد خون حاوی اکسیژن تازه سلولهای بدن را تغذیه می‌کند و به آنها اکسیژن می‌رساند. در برخی از سوانح، مجراهای فوقانی ورود اکسیژن مسدود می‌شود. از این رو باید سریعاً آنها را زیر نظر داشت. تنفس افرادی که دچار گرفتگی مجاری تنفسی می‌شوند، صدادار است و رنگ چهره آنها تیره می‌شود که به این حالت «سیانوز» می‌گویند. قفسه سینه که در موقع تنفس حرکت می‌کند، ثابت می‌ماند

۱. اگر مصدوم در محل خطرناک و نامناسبی قرار دارد، مانند مسیر ریزش سنگ و بهمن و غیره با رعایت حفظ ایمنی مصدوم را به محل امنی منتقل کنید.

۲. از آنجا که رسیدن اکسیژن به بافت‌های بدن بسیار حیاتی است، بلافاصله بعد از ایجاد امنیت محیطی، راه‌های تنفسی مصدوم را معاینه کنید تا از باز بودن آن مطمئن شوید و همواره به میزان و چگونگی عمل تنفس بیمار توجه کنید.

۳. گردش صحیح و مرتب خون عامل اصلی انتقال اکسیژن در بدن است. توقف و نقص در گردش خون مکمل عمل تنفس است. پس باید از صحت آن اطمینان داشته باشیم. کنترل گردش خون با لمس نبض در محل ساعد دستها، شریان گردن و شریان داخلی کشاله ران میسر است. با تمرین این کار یعنی پیدا کردن شریانهایی که موج نبض را به زیر پوست منتقل می‌کنند. قادر خواهید بود به سرعت در مواقع ضروری این کار را انجام دهید. راه دیگر برای اطلاع از چگونگی گردش خون، گوش دادن به صدای قلب با قرار دادن گوش در بین قفسه سینه است.

همه این معاینات شما را کمک می‌کند تا تشخیص دهید که گردش خون و عمل پمپاژ قلب صورت می‌گیرد یا خیر.

۴. شوک عاملی است که موجب می‌شود فرد قسمتی یا تمام هوشیاری خود را از دست بدهد. این حالت در تصادفات و وقت شنیدن اخبار مهیج و ناگهانی یا عوامل محرک دیگر عصبی از جمله تزریق یا مصرف دارو بروز می‌کند. مکانیزم عمل شوک نرسیدن کافی خون به مغز است. علائم شوک عدم پاسخ به محرکهای خارجی مانند تحریک انگشتان با اشیای تیز است. در چنین حالتی باید سریعاً نسبت به کمکهای اولیه مربوط به شوک که در ادامه توضیح خواهیم داد اقدام کنید.

تنگی و گشادگی مردمک چشمها و واکنش آنها به نور، پاسخ به محرکهای خارجی، سفت شدن عضلات، ورم، کبودی موضعی، استفراغ، صدای قلب و تنفس و نبض، گرما و سرمای غیرطبیعی بدن همه علائمی است که در معاینات به ما کمک می‌کند و اطلاعات مفیدی در خصوص نوع ضایعه وارده در اختیار ما قرار می‌دهد و باید به همه آنها دقت و توجه کافی داشته باشیم.

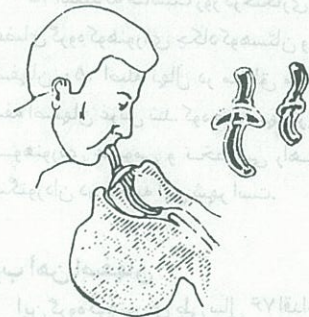
تاکنون به طور خلاصه با کار دستگاهها و اعضای حساس و حیاتی بدن و آسیبها و بیماریهای شایع آنها آشنایی پیدا کرده‌اید. از این پس، در ادامه سلسله مقالات کمکهای اولیه چگونگی تشخیص بیماریها و صدمات وارده را از طریق معاینات و علائم گوناگون آنها توضیح خواهیم داد. ابتدا باید بدانیم بیماری چیست. به طور کلی سلامت هر فرد مدیون هماهنگی و کار مستمر اجزای مختلف بدن است. خلاف این امر یعنی عدم هماهنگی یک بخش یا بخشهایی از بدن یا سایر قسمتها بیماری نامیده می‌شود. به طور کلی بیماری می‌تواند از عوامل مختلفی ناشی شود؛ مانند تصادفات - مسمومیتها، سرما، گرما، نقص در ترشح غدد ورود عوامل زنده خارجی مانند باکتریها و ویروسها به داخل بدن و فرسودگی اندامها به علت کهولت سن، و صدها عامل و دلیل دیگر می‌تواند موجب بروز بیماری در شخص شود. برای کمک به یک بیمار یا مصدوم، همان طور که قبلاً در اولین مقاله کمکهای اولیه اشاره کردیم باید نکات مهمی را که در ذیل به آن می‌پردازیم به ترتیب اولویت انجام دهیم. بدیهی است عدم رعایت این نکات، موجب بروز خطر آسیبدیده خواهد شد. پس به آن دقت نمایید.

یا حرکت آن نامنظم و ضعیف می‌شود. راه‌های تنفسی ممکن است به علت ورود استفرغ - لخته خون - برگشتن زبان به عقب در حال بیهوشی و یا از جای درآمدن دندانهای مصنوعی مسدود شده باشد. در این موقع بیمار را مانند شکل ۱ به پهلو



عکس ۱ - وضعیت به پهلو برای خروج استفرغ و خون از مجاری تنفسی

بخوابانید. اگر دندان مصنوعی یا هر شیء خارجی دیگری در دهان او وجود دارد با دست خارج کنید. با قرار دادن دو انگشت روی زبان و کشیدن آن به طرف فک پایین، زبان را از ته حلق دور کنید. البته ابزار خاصی برای باز کردن مجاری تنفسی و پاک کردن آن وجود دارد که به آن «ساکشن» می‌گویند. این دستگاه مکنده مایعات مسدود کننده مجرای تنفسی را مکیده و راه تنفسی را باز می‌کند. لوله «ایروی» (شکل ۲) وسیله‌ای ساده و بسیار عملی



عکس ۲ - لوله‌های (ایروی) و وضعیت قرار گرفتن آنها در دهان

برای نگه داشتن زبان در جای خود و همچنین وسیله‌ای راحت برای امدادگر است. چرا که تماس غیرمستقیم با دهان فرد مسدود را امکان پذیر می‌کند. باید در معاینات دقت کنید که هیچ شیء خارجی مانند گردن بند، یقه پیراهن، کراوات، شال گردن و غیره در اطراف گردن نباشد. همچنین ناحیه گودی زیر گلو را مشاهده کنید. چرا که برخی از افراد به علت بیماری قبلی تنفسی تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند و قادر به تنفس از راه دهان و بینی نیستند و در ناحیه گردن حفره‌ای با لوله‌ای ثابت برای آنها تعبیه شده که تنفس را برای این افراد میسر می‌سازد. ممکن است عدم توجه به این مطلب تلاش شما را برای تنفس مصنوعی بی‌نتیجه

بگذارد. در چنین مواردی را باید لوله مذکور را از هر شیء خارجی پاک کنید و تنفس را از این ناحیه انجام دهید.

برای انجام تنفس مصنوعی پس از اطمینان از باز بودن راه‌های تنفسی، مصدوم را به پشت بخوابانید. سپس در نزدیک شانه و سر بیمار به حالت دو زانو بنشینید. دست خود را که نزدیک به سینه بیمار است زیر گردن بیمار قرار دهید و بالشتک کف دست دیگر را بر روی پیشانی قرار دهید. گردن را به طرف بالا و با دست دیگر پیشانی را به سمت پایین و داخل هدایت کنید، به گونه‌ای که چانه بیمار بالاتر از سایر قسمتهای صورت قرار گیرد. در این حالت مجاری تنفسی به بهترین شکل باز می‌ماند. سپس با دو انگشت شصت و سبابه دو طرف بینی را بگیرید و پره‌های آن را به یکدیگر بچسبانید تا هوا از آن خارج نشود. در این حالت دهان خود را از هوای محیط پر کنید و دهانتان را در اطراف دهان مصدوم قرار دهید؛ به صورتی که تمام اطراف دهان بیمار را بپوشاند و بتوانید هوای محبوس در دهانتان را با فشار به درون ریه تنفس گیرنده بدمید. در این حالت قفسه سینه حرکت می‌کند و بالا می‌آید. در موقع تنفس مصنوعی صورت شما باید در وضعیتی باشد که به راحتی بتوانید بالا آمدن قفسه سینه را ببینید. این عمل، شما را از رسیدن اکسیژن به ریه‌ها مطمئن می‌سازد. دقت کنید، فشار دمیدن نباید خیلی زیاد باشد. چرا که هوا وارد معده می‌شود و حجم شکم افزایش می‌یابد و این امر موجب می‌شود تا پرده زیر قفسه سینه که در پایین ریه‌ها قرار دارد (پرده دیافراگم) به ریه‌ها فشار آورد و از ورود هوا به آنها جلوگیری کند.

همچنین این عمل باعث می‌شود مواد داخل معده به سمت بالا آید و مجاری تنفسی را مسدود کند. در صورت بروز چنین مشکلی بر روی شکم و ناحیه معده با دست فشار متوسطی وارد کنید تا هوای معده با صدایی شبیه باد گلو خارج شود. دقت کنید که مجاری تنفسی مسدود نشود. اگر چنین شد، آنها را مجدداً سریعاً پاک کنید.

برخی اوقات ممکن است به علت وجود زخم در اطراف دهان و شکستگی فک و یا قفل شدن دهان و یا عدم تمایل به تنفس دهان به دهان مجبور باشید از راه بینی این کار را انجام دهید. برای این امر مانند تنفس دهان به دهان عمل کنید فقط بعد از بالا آوردن گردن را به صورتی در زیر چانه قرار دهید که انگشت شصت در گودی زیر لب بر روی چانه قرار گیرد. دست دیگر روی پیشانی باشد. هنگام دمیدن با فشار آوردن فک پایین به سمت بالا حفره دهان را مسدود کنید تا هوا از آن خارج نشود. سپس دهان

خود را در اطراف حفره بینی گذارید و در آن بدمید. باید دقت کنید که از اطراف دهان هوایی که می‌دمید برای خروج روزنه‌ای نداشته باشد. دقت کنید در وقفه بین تنفسها هوا باید از ریه‌ها خارج شود. این کار با قرار دادن آرنج و دستی در زیر چانه و فشار آن بر روی ریه‌ها امکان پذیر است. عمل تنفس مصنوعی دهان به دهان به بینی را در شکل ۳ مشاهده



عکس ۳ الف - حالت صحیح قرار گرفتن سر بیمار و دستهای کمک‌کننده در تنفس مصنوعی دهان به دهان



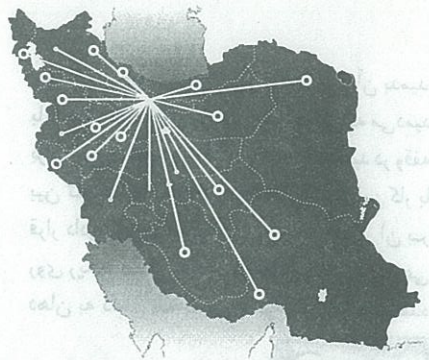
عکس ۳ ب - حالت صحیح قرار گرفتن سر بیمار و دستهای کمک کننده در تنفس مصنوعی دهان به بینی

میکنید. عمل تنفس مصنوعی ۱۲ تا ۱۵ بار در دقیقه به صورت منظم باید ادامه یابد تا بیمار خود بتواند به صورت طبیعی شروع به تنفس کند. اولین علامت بهبود در بیمار رفع کبودی و تیرگی پوست به خصوص در چهره و زیر ناخنها است. «سیانوز» که علامت خطرناکی است نشان دهنده شکست و رفع سیانوز علامت موفقیت شما در نجات جان بیمار است.

ادامه دارد ...

### توضیح و پوزش

گزارش سفری به کاشان در شماره ۱۰ عنوان ساخت جانپناه کرکس به همت دانشجویان دانشگاه صنعتی اصفهان ساخته شده، صحیح آن هیئت کوهنوردی اصفهان می‌باشد.



## اخبار داخلی

### بیستون

دومین شماره از گاهنامه کوهنوردی است که با تلاش کوهنورد کرمانشاهی بهنام حسینی تهیه و در ۳۶ صفحه تکثیر شده است. در این شماره موضوعاتی از جمله پناهگاه دالاخانی، تربیون آزاد، گزارش صعود به ماناسلو و ... گردآوری و تقدیم علاقه‌مندان شده است.

### که‌ژوان

با تلاش هیئت کوهنوردی بانوان سنندج کارنامه سالانه این هیئت در نشریه‌ای به نام که‌ژوان (نگهبان کوه) در ۵۰ صفحه با سلیقه و دقت خاصی تهیه و تکثیر شده است. در این شماره (یک - ۱۳۷۷) فعالیت گسترده این بانوان در زمینه صعود به قله و دیدار از مناظر طبیعی ایران در ۳۰ گزارش کوتاه و مصور نگارش و به تصویر کشیده شده است.

### شباب غرب

عنوان ششمین گاهنامه گروه کوهنوردی کارگران شباب غرب از کرمانشاه است. در این شماره که در ۱۴ صفحه تکثیر شده مصاحبه با باقر عیوضی، شعر، اخبار کوتاه کوهنوردی و فعالیت ورزشی این گروه در سال ۷۶ منعکس شده است.

### کلیمانجارو

نام خبرنامه گروه کوهنوردی بانوان «عفاف» از اداره کل آموزش و پرورش فارس است. این خبرنامه به مناسبت صعود موفقیت آمیز ۴ تن از کوهنوردان این گروه به قله کلیمانجارو (بام آفریقا) به صورت زیراکس و در ۶۰ صفحه تهیه و توزیع شده است.

### آگاهینامه

نهمین و دهمین شماره خبرنامه «آگاهینامه» کوهنوردی است که به کوشش محمد جدیری عباسی در ۲۴ صفحه زیراکسی تهیه و توزیع شده است.

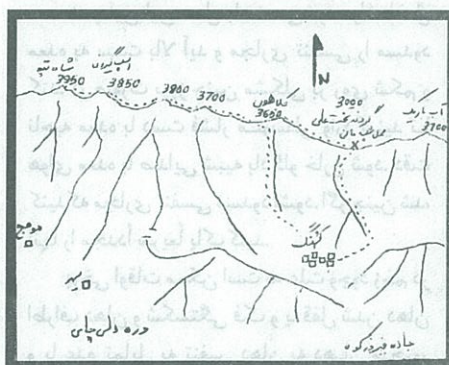
### تلاشی نو

عنوان خبرنامه‌ای است که توسط پرویز حاجی‌محمدی و علیرضا صدیقی پیرامون صعود زمستانی گرده شمالی کسری به یادبود زنده یاد «بختیار کبودی» راهنمای کوهستان سیلان در ۱۸ صفحه تکثیر شده است.

### صعود زمستانی خط‌الرأس شرقی دوبرار

۱۴ نفر از اعضای دعوت شده برای گروه مشترک صعودهای زمستانی ایران پس از پشت سر نهادن دو برنامه تمرینی روی قله بند عیش و زرین‌کوه اقدام به صعود قله خط‌الرأس شرقی دوبرار از منطقه فیروزکوه، آبادی کهنک کردند (۱۱/۲۹ لغایت ۱۲/۳/۷۶). در این برنامه که دو گروه جداگانه خواهران و برادران شرکت داشتند، گروه خواهران موفق به صعود قله کلاهیون (۳۶۵۰ متر) شدند. متعاقباً گروه دیگری پس از طی مسیر یال کلاهیون مشرف به ده کهنک و بر روی خط‌الرأس طولانی دوبرار از شرق به غرب، قله اسب‌گیرون (۳۸۵۰ متر) و شاه تپه (۳۹۵۰ متر) و چند قله فرعی بدون نام به ارتفاع ۳۸۰۰-۳۹۰۰ متر را صعود کردند.

شایان ذکر است که صعودهای زمستانی روی خط‌الرأس دوبرار عموماً از طریق یال بزم چال در جاده هراز یا از طریق دهکده لاسم در شمال قله صورت می‌گیرد و تنها یک یا دو گروه از طریق دهکده وهنار به صعود قله سوزچال و قره‌داغ اقدام کرده بودند. این برنامه با همراهی راهنماهای محلی محمدحسین و غلامحسین بهرامی انجام شد.



### افراد گروه:

سهیلا کوزاده سرپرست برنامه، زهرا تاجیک، لیلا بهرامی، پریسا فقیه‌نوبری، برادران: محمد سعادت، سعید قاسمی، ذبیح‌قنبری کمک سرپرست، هوشنگ و حسین تنباکوزاده، محمدرضا نیکوخرسند، محمد تفنگدار، علی پناهی، محمدتقی آبادی و علی مقیم.

### بازار روز کوهنوردی

کوهنوردی همت شمیران قصد دارد در ۲۹ تیرماه یک بازار روز برای علاقه‌مندان به فروش یا خرید لوازم کوهنوردی برگزار کند. کمبود و گرانی لوازم کوهنوردی خصوصاً لوازم تخصصی این ورزش موجب این ابتکار شده است. بدین ترتیب کوهنوردان می‌توانند به سادگی با قیمتهایی مناسب به رفع احتیاجات خود بپردازند و ضمناً وارد بانک اطلاعات لوازم کوهنوردی شوند. علاقه‌مندان می‌توانند از ساعت ۴ الی ۸ عصر آن روز به دفتر این گروه واقع در میدان سرپل تجریش - اول بازار مراجعه کنند.



### غرس نهال

۱۵ اسفند به مناسبت روز درختکاری و با تلاش اعضای گروه کوهنوردی چکاد کوهستان و شهرداری اصفهان ۱۵۰ اصله نهال در مناطق مناسب کوه صفا اصفهان غرس شد. کوه صفا مهم‌ترین منطقه کوهنوردی عمومی و تخصصی راهپیمایان و سنگنوردان در حاشیه این شهر است.

### دوب آهن اصفهان

این گروه کوهنوردی طی سال ۷۶ اقدام به تهیه چهار خبرنامه از اجرای برنامه‌های صعود قله سیلان، هزاره، الوند، کلاغ لانه و راهپیمایی دشت قزوین به جلگه مازندران را نموده است که همراه با تصاویر رنگی از برنامه‌های اجرا شده می‌باشد.

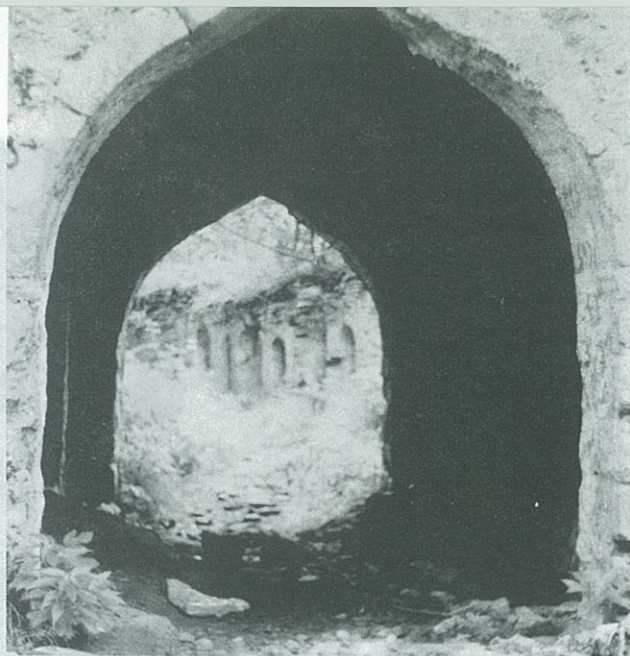
### چاپ راهنمای شماتیک توچال

در ابعاد ۳۵x۱۰۰ - چهار رنگ شامل نمای کامل جبهه جنوبی خط‌الرأس توچال از گردنه قوچک در شرق تا قله بازارک و لوارک در غرب تهران - به همراه اطلاعات کاملی از وضعیت جغرافیایی، مسیر تردد، امکانات رفاهی، جزوه اطلاع‌رسانی و ... در نیمه تیرماه در دسترس علاقه‌مندان قرار خواهد گرفت. توزیع از طریق فرم اشتراک فصلنامه، فروشگاه‌های ورزشی در سراسر کشور و کتابفروشی‌ها صورت می‌گیرد.

# قلعه بابک

گزارش و عکس از ولی محمدی

جای خاکی پاک ایران، این سرزمین اهواری یادگاری از گذشتگان در سینه خود دارد. آذربایجان این خطه سبز و دلاورپرور نیز دفينه‌هایی از تاریخ و حماسه‌هایی از نیاکان در دل پر درد خود دارد. از جمله این یادگارها قلعه جاویدان یا قلعه بابک (بذقلعه سی) در ۴ کیلومتری شهرستان تبریز کیلیبر واقع در ۱۷۰ کیلومتری تبریز و ۶۴ کیلومتری شمال آهر است. بقایای به جا مانده از قلعه باشکوه بابک مرکب از قلعه قصر است. بر فراز قلعه کوهی با نام جمهور به ارتفاع ۲۸۵۰ متر از سطح دریا اطراف قلعه را پرتگاهها و دره‌های صخره‌ای به عمق ۴۰۰ تا ۶۰۰ متر فرا گرفته است. فقط از یک سمت راهی باریک و به اصطلاح بزرگ برای صعود و استفاده از جاذبه‌های تاریخی و طبیعی دارد. کوههای اطراف قلعه و منطقه کیلیبر را جنگلی به وسعت ۸۰۰۰۰ کیلومتر مربع و از گونه‌های مختلف گیاهی و درختی مانند بلوط، نارون، گردو، فندق، و گیلاس وحشی فرا گرفته است. شهرستان کیلیبر با قدمت دیرینه و قلعه‌های اطرافش که همگی منسوب به خرمندنیان است، همه ساله در فصلهای بهار و تابستان پذیرای کوهنوردان و دوستداران طبیعت است. برای صعود به این قلعه تاریخی باید پس از رسیدن به کیلیبر با ماشین تا سه راه روستای شجاع آباد (به فاصله ۵ کیلومتر) از کیلیبر پیش رفت و از آن محل به بعد در میان درختان سرسبز و در امتداد شعبه‌ای از رود قره‌سو شروع به کوه‌پیمایی کرد تا پس از ۳/۵ ساعت به قلعه بدّ یا بابک رسید. آنجاست که می‌بینیم قلعه بدّ از بلندای قلعه کوه برای خوشامدگویی مشتاقان خود به پا خواسته است و همچون نگین انگشتری می‌درخشد. Δ

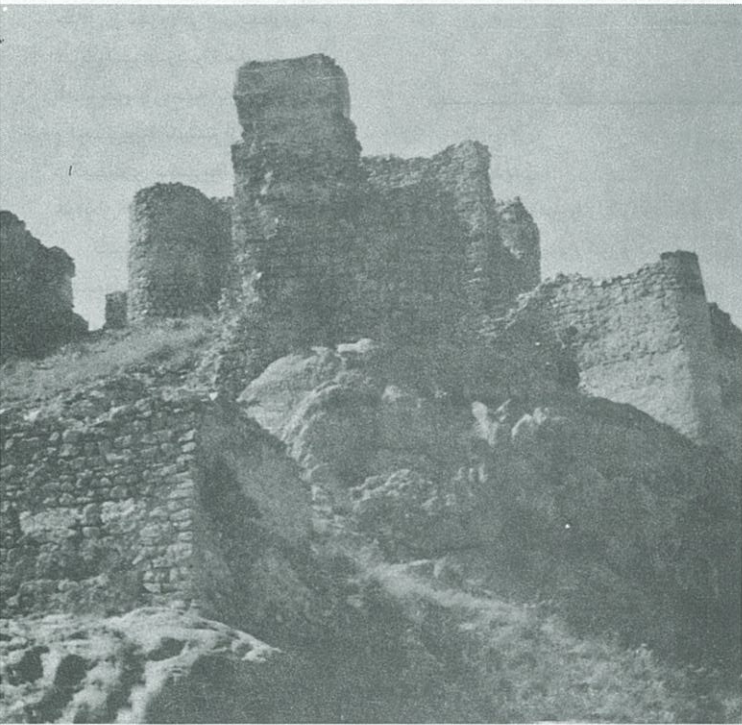


# قلعه رودخان

گزارش و عکس از حسین نظر

قلعه رودخان گنجینه‌ای است عظیم در دل طلای سبز گیلان که سرتاسر آن یادآور حیات و تلاش بزرگان دوره‌ای از تاریخ ایران است. سفر به این منطقه برای عاشقان طبیعت و علاقه‌مندان تاریخ خالی از لطف نیست. مسیر متنوع ۷ ساعته تهران - رشت - فومن به مساحت ۳۵۵ کیلومتر نشان دهنده جلوه‌های سبز جنگل و فرهنگ و آداب و رسوم مردم آن ناحیه است. فومن شهری است با ۱۵۸۳ کیلومتر مربع در جنوب غربی استان. فومن شهر شالیزارهای برنج و کلوچه‌های داغ و خوشمزه‌ای که هر مسافر را به خود می‌کشد. برای رسیدن به این دژ سواری‌های رودخان و دیگر روستاها از ساعت‌های اولیه صبح تا بعدازظهر در میدان اصلی شهر مسافران را جابه‌جا می‌کنند. روستای قلعه رودخان در جنوب فومن قرار دارد و حدوداً ۱۷ کیلومتر با مرکز شهر فاصله دارد. دارای جاده آسفالتی است و از روستا تا خود قلعه ۱۰ کیلومتر راه خاکی و کوهستانی است که ۶ کیلومتر آن مسیر جنگلی و ۴ کیلومتر کوهستانی است. پس از گذر از آبادیهای شکالکورا، گشت، مهدی محله، کرد محله، گوراپس، ملسکام، سید آباد، به رودخان می‌رسیم. چند صد نفر جمعیت دارد که به کشاورزی و دامپروری و کشت چای و برنج و پرداختن به صنایع دستی اشتغال دارند؛ مردمانی زحمتکش و مهماندوست که به زبان تالشی صحبت می‌کنند. بهترین مسیری که می‌شود انتخاب کرد راه حیدرآلات که حدوداً ۳ ساعت پیاده‌روی دارد. ارتفاع در ۶۸۰ متر از سطح دریاست با چشم اندازی بسیار زیبا که آن را در زمره بناهای مهم گیلان در آورده است ساختمان قلعه از آجر و ساروج است.

دو شاه نشین در دو طرف و خانه‌های گرد و طاق ماندنی در اطراف دیده می‌شود که استراحتگاه مناسبی برای بازدیدگان و کوهپیمایان است. این مجموعه عظیم تخریب شده که به قلعه حسامی و سگسار معروف است در سال ۹۱۸ ه. ق. به امر امیر حسام‌الدین بن امیر دباغ از سلاطین اسحقی تجدید بنا شده است. که خوشبختانه برای ترمیم و بازسازی آن برنامه‌هایی در دست اجرا است. که امیدواریم هر چه زودتر عملی گردد تا انگیزه‌های گردشگری در این منطقه تقویت شود. بازدید این قلعه بهتر است در پاییز یا بهار صورت گیرد. Δ



کارنامه موفقیت آمیز صعود او به قله‌های رفیع عالم و سفرهای اکتشافی وی به قرار زیر است: صعود به قله هیمالیا، برخی بالای ۸۰۰۰ هزار متر، صعود در مدت یکسال به مرتفعترین قله دنیا: مونت ویزون Mont vision در قطب جنوب، مک کنیلی Mackinley در آلاسکا، البروس (Elbrouz) در قفقاز، کلیمانجارو (Kilimandgaro) در آفریقا، کارتانس (Cartenz) در اندونزی، آکن کاگوا (Aconcagua) در آرژانتین، سفر به تبت و همچنین سفر با کایاک دریایی به دور سرزمین بافن (Baffin).

کریستین ژن خیلی بلند قد نیست. ولی یک سروگردن بالاتر از زنان فرانسوی است. چون در سال ۱۹۹۰ به قله اوست صعود کرد. هدف بعدی او قطب شمال است. در این فاصله، انجمنی را تشکیل داده است موسوم به «هر کسی اوست خودش» و مانند مادر دلسوزی که از خانواده خود سرپرستی می‌کند از نوجوانان و جوانان مبتلا به سرطان مراقبت می‌کند تا شاید بتوانند بیماری خود را آسانتر تحمل کنند و حداقل از نظر روحی بر بیماری خود فایز شوند. زیرا فعالیت فیزیکی باعث تقویت روحیه بیماران می‌شود و درمی‌یابند بیشتر از هر انسان دیگری سرنوشته‌شان در دست خودشان است.

تابستان گذشته، در اردوی راهنمایان کوه، هیئت تحریریه سالنامه مدرسه کوه - اسکی پذیرای یکی از این گروهها بود. برای شرکت کنندگان و مسئولان اردو این دیدار موقعیت بی نظیری بود. آنها به روشنی دریافتند که حرفه‌شان در آینده می‌تواند صرفاً بر مهارتهای فنی و تواناییهای جسمی تأکید نداشته باشد و جنبه‌های بشر دوستانه را نیز در نظر گیرد، کریستین ژن با خوشرویی دعوت ما را برای مصاحبه پذیرفت.

● **چطور شد به ورزش کوهنوردی**



# زنان کوهنورد

## مصاحبه ژان کودری با کریستین ژن

ترجمه فاطمه تیموری

خود در زمینه انسانی با چه مشکلاتی روبه‌رو بودید؟

□ مشکل اصلی سفرهای اکتشافی زندگی دسته جمعی است که همیشه مشکلاتی وجود داشته است. با توجه به این موضوع اگر این مشکلات ریشه‌یابی و تحلیل شود به تعالی، رشد و کمال افراد گروه منجر می‌شود.

● **هدفتان از رسیدن به سطح عالی کوهنوردی و سفرهای اکتشافی چه بود؟**

□ در حقیقت من کوهنوردی را بی‌هیچ هدف خاصی شروع کردم؛ صرفاً برای اینکه معنای بیشتری به زندگی ام بدهم. ولی کم‌کم به دنیایی قدم گذاشتم که در آن پیشرفت کردم و این پیشرفت تداوم یافت. دامنه آشنایی‌هایم گسترده شد و پیشنهادهای تازه‌ای دریافت کردم. در سال ۱۹۸۸ برای اولین بار از اوست با من صحبت شد و تمایل صعود به اوست در من شکل گرفت. در واقع وقتی کوهنوردی را شروع کردم چنین فکری در سر نداشتم. در آغاز، هدف من بیشتر از خود گذشتن، تغییر محیط و موفقیت در اجرای برنامه‌های اکتشافی قابل اجرا بود.

● **آیا در چهارچوب اجرای این فعالیتها با مشکلاتی ناشی از برقرار کردن ارتباط یا زن بودنتان مواجه شده‌اید؟**

□ خیر، تصور می‌کنم که یک زن، در سفر، اگر جایگاه خود را حفظ کند با مشکلی روبه‌رو نخواهد شد.

● **به عنوان یک کوهنورد، آینده خود را چگونه می‌بینید؟**

□ خیال می‌کنم تا به حال آنچه را می‌خواسته‌ام، و قادر بوده‌ام، انجام داده‌ام. به همین دلیل در آینده می‌توانم به کار دیگری بپردازم. کوهنوردی وسیله‌ای بوده تا من برخی مسائل را به خودم ثابت کنم. مثل تعالی و دستیابی به درک والاتری از

جدی برای انجام کاری متفاوت از دیگر کارها شکل می‌داد.

● **صعودهای مهمی که انجام داده‌اید کدام هستند؟**

در سال ۱۹۸۱، گاشبروم دو اولین زن فرانسوی بودم که توانستم بدون اکسیژن به ارتفاع ۸۰۰۰ متری صعود کنم. در سال ۱۹۸۶، صعود به هیدن پیک (۸۰۶۸ متر) اولین زن فرانسوی بودم که بدون اکسیژن به این قله صعود کردم. در سال ۱۹۹۲، صعود به مرتفعترین قله هفت قاره.

● **به هنگام سفرهای اکتشافی**

روی آوردید؟

□ سنگنوردی را از پانزده سالگی در فونتن بلد شروع کردم. بعد از آن حرفه پزشکی به من امکان داد تا به عنوان پزشک سفرهای اکتشافی در سال ۱۹۸۱ بر ارتفاعات بسیار بلند قدم بگذارم.

● **انگیزه‌های شما از این فعالیتها چه بود؟**

□ تمایل به سفر، ملاقات با مردم، دور شدن از شهر و ماجراجویی انگیزه‌های اصلی من بود. اولین صعود من به ارتفاع ۸۰۰۰ متری بیشتر از فتح یک قله، جنبه یک سفر پر معنا را داشت. انگیزه‌ام یک تمایل شدید و

زندگی و شرایط اجتماعی یا ایجاد امکانات بیشتری برای فعالیتهای دیگر. من به دنبال حرفه کوهنوردی نیستم.

### ● تلقی شما از کوهنوردی در سفر اکتشافی چیست؟

□ من به هیچ وجه خود را یک کوهنورد تلقی نمی‌کنم. بیشتر یک پزشک سفرهای اکتشافی هستم. ماجراجویی هستم با تمایل شدید برای آزاد زیستن، به گونه دیگری زیستن، آن هم با تمام وجود، به گونه‌ای که در آن خود گذشتن و قدرت شخصیت از هر چیزی مهمتر باشد. آلپینسیم به من این امکان را داد که بتوانم این خواسته‌ها را در صف مقدم قرار دهم. این راهی است برای بیان خویشتن، نوعی آزاد زیستن است. برای من علاوه بر صعود، سفر و آشنایی با مردم دیگر سرزمینها نیز بسیار جذاب است. هدف این سفرها کاملاً با سفرهای گردشگری متفاوت است. بنابراین راهی برای دگرگونه زیستن است.

### ● انگیزه‌های آنی شما از اجرای این فعالیتها چیست؟

□ در حال حاضر انگیزه‌ای برای این فعالیتها ندارم. این سفرها را از سال ۱۹۹۲ متوقف کرده‌ام. البته نمی‌گویم برای همیشه؛ ولی در مورد ارتفاعات بسیار بالا این‌طور خواهد بود. شاید در حال حاضر به سفرهای اکتشافی دیگری بپردازم. سفرهایی که برایم موفقیتی خواهد بود. تا ارتباط و معلوماتم را وسعت بخشیم و در عین حال به نیاز به تنها ماندن نیز پاسخ دهم.

### ● در مقام یک آلپینست چه برنامه‌هایی دارید؟

□ برنامه‌ای ندارم.

### ● مایلد دست به تجربه‌ای بزیند که بتوانید از دستاوردهایتان در زمینه صعود به آلپ و سفرهای

### اکتشافی بهره برید؟

□ البته. من در فکر فعالیتی هستم که بتوانم در آن از تجربه‌هایم در آلپینسیم و سفرهای اکتشافی بهره گیرم.

### ● بعد از سفرهای بزرگ اکتشافی شما به فعالیت دیگری پرداختند، ماجراجوییهای بشردوستانه، آن هم از طریق ایجاد و فعال کردن انجمنی به نام هرکس اورست خودش، چرا؟

□ انجمن هر کسی اورست خودش به دنبال اتفاقاتی تشکیل شد. هدف اصلی نبود. بیمارستان تروسو از من برای ارائه گزارش سفرهای اکتشافی‌ام دعوت کرد. این اولین دیدار من با کودکان بیمار بود و من سعی کردم، با ارتباط برقرار کردن بین صعود به قله و جدال برای رسیدن به قله بهبودی، روش تازه‌ای برای گفتگو با آنان پیدا کنم. بعد از گذشت دو سال و ملاقاتهای متعددی با کودکان این تمایل در من به وجود آمد که تنها به روایت سفرهای اکتشافی کریستین ژنن نپردازم. خود کودکان هم باید سفر می‌رفتند در واقع در اولین مراحل به هیچ وجه تصور نمی‌کردم فعالیتها به تشکیل چنین انجمنی منتهی شود. ولی در مقابل اولین نتایج و نظریات کودکانی که این اردوها برایشان آغاز مرحله نوبنی در زندگی بود در مقابل شادی آنان، شغف زایدالوصف آنان به هنگام صعود به قله، احساس رهایی آنان از چنگ بیماری بالاخره بعد از یکسال تصمیم خود را گرفتم.

### ● لطفاً گزارشی از فعالیتهای انجمن، از بدو تأسیس، دهید.

□ تا به حال ۳۰۰ نوجوان و جوان طی سه سال توانسته‌اند به قله صعود کنند. ما با دهها بیمارستان کار می‌کنیم. نظر کودکان، خانواده آنان و پزشکان برای ما از همه چیز مهمتر است. آنها هستند که ما را به ادامه راه خود و ایجاد یک مرکز تشویق

می‌کنند.

### ● فعالیت انجمن شما روی جوانانی که توانسته‌اند از آن بهره‌مند شوند چه تأثیری گذاشته است؟

□ از آنها می‌شنویم که: «تو به من کمک کردی تا راه معالجه خود را پیدا کنم.» یا «خیال می‌کردم جوانان بیمار هیچ کاری نمی‌توانند بکنند، تو خلاف آن را به من ثابت کردی.» تأثیر را به صورت کسب اعتماد به نفس دوباره می‌توان دید. کودکان دوباره شادی را باز می‌یابند و با یاری گرفتن از یکدیگر بر بیماری خود غلبه می‌کنند. آنها موفق می‌شوند جایگاه واقعی خود را به عنوان کودک بهبود یافته به خانواده خود ثابت کنند و از نظر اجتماعی جایگاه خود را دوباره باز یابند. علاوه بر این، اردوها به کادر پزشکی امکان می‌دهد تا کمی استراحت کنند و شاهد امکان زنده ماندن کودکان بیمار باشند. از طرف دیگر خانواده کودکان هم با سپردن فرزندانشان به مدت یک هفته، آن هم با اطمینان کامل، به دست گروهی که از آنان مراقبت می‌کنند، خشنود هستند.

### ● آینده انجمن را چگونه می‌بینید؟

□ از نظر من آینده انجمن در گروهی ایجاد یک مرکز است. من دائماً با افزایش تقاضا روبه‌رو هستم. هر ساله در فرانسه ۲۵۰۰ کودک به سرطان مبتلا می‌شوند که رقم بزرگی است. به همین دلیل تغییر محل دادن آن هم هر هفته برای ما کار بسیار مشکلی است. گشوده است. دورنمای تحول انجمن به تحول آن در سطح ملی بستگی دارد. ما آرزو داریم تعداد بیشتری از کودکان را به اردو ببریم ولی در عین حال سعی داریم روابط دوستانه و نزدیک خود را با آنها حفظ کنیم. علاوه بر این اردوها سفرهایی به جزیره کرس و مارتینیک را تدارک دیده‌ایم که برای کودکان عین رویا و ماجراجویی است. چون در این نقاط

به آسانی می‌توانند به طبیعت نزدیک شوند.

### ● به عنوان سازمان دهنده و مجری اردو در کوهستان برای کودکان، با چه مشکلاتی روبه‌رو هستید؟

□ مشکل مالی یکی از مشکلات ماست. ولی مهمترین مشکل ما نیست. مهمترین مشکل، یافتن افراد مسئولی است که از کارایی، روحیه، انگیزه و توانایی برای اداره کودکان برخوردار باشند؛ آن هم نه در کوتاه مدت بلکه در دراز مدت. در حال حاضر مجبور هستم برای هر سفر گروه خود را تغییر دهم که کار بسیار مشکل است. مشکل بعدی محل اردو است. محلی با گنجایش ۲۵ نفر که پاسخگوی نیاز ما باشد عملاً وجود ندارد.

### ● برنامه این اردوها چیست؟ چگونه سازمان یافته‌اند؟ کودکان را چگونه انتخاب می‌کنید؟

□ انتخاب کودکان توسط پزشکان و استادان صورت می‌گیرد. آنها کودکان را با توجه به پیشرفت بیماری، موقعیت اجتماعی و البته وضعیت روانی انتخاب می‌کنند. مدت اردو یک هفته است. اردوها برای نوجوانان ۱۴ - ۸ سال و جوانان ۱۸ - ۱۵ سال، با یک برنامه مخصوص و با هدف تقویت اعتماد به نفس در آنها طراحی شده است. اردو با پیاده‌رویهای کوتاه شروع می‌شود بعد به کوهنوردی می‌پردازند و بعد از آن نوبت به برنامه‌های مشکلمتر مثل دریای یخ در شامونی و یک شب در پناهگاه به سر بردن می‌رسد. در پایان برنامه صعود به قله را اجرا می‌کنیم که برای آنان به منزله صعود به قله اورست بهبودی‌شان است. تعداد شرکت کنندگان در اردو به ۱۰ تا ۱۲ نفر در گروه نوجوانان و ۱۵ تا ۲۰ نفر در گروه جوانان محدود می‌شود. راهنمایان میرز کوه هدایت آنها را بر عهده دارند. علاوه بر این پلیس، یک

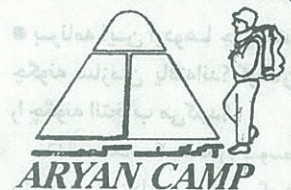
مأمور حمل و نقل است. این خیلی مهم است که بعد از اردو کودکان را فراموش نکنیم. نباید آنها را به سفر در دنیای رؤیایا ببریم و بعد به یکباره آنها را از یاد ببریم. برای حفظ ارتباط خود با تمامی شرکت کنندگان در اردو اقدام به انتشار یک روزنامه کرده‌ایم که به ما امکان می‌دهد تماس خود را با آنان حفظ کنیم. همچنین سعی داریم در پاریس با استفاده از دیواره‌های مصنوعی به فعالیتهای کوهنوردی بپردازیم. بودجه انجمن در حال حاضر برای ۱۳۰ کودک بیمار گروه پزشکی ۱/۵۰۰/۰۰۰ فرانک است. انجمن سعی دارد با یافتن شرکای جدید هزینه‌ها را به حداقل برساند. Δ

مأخذ: مجله مدرسه کوه - اسکی فرانسه



پزشک و پرستار معالج نیز آنان را همراهی می‌کنند. در مدت اردو تمام تجهیزات در اختیار شرکت کنندگان قرار داده می‌شود. تمام هزینه اردو به عهده انجمن است و برای خانواده کودکان هزینه‌ای در بر ندارد. تجهیزات فنی لازم مثل کفش کوه، کلاه، لباسهای گرم، دستکش، عینک، کرم ضد آفتاب و کوله‌پشتی در اختیار آنها قرار داده می‌شود. از این اردوها، بنا بر تقاضای خود شرکت کنندگان عکسبرداری و فیلمبرداری می‌کنیم تا جوانان از اردوی خود و صعود به قله یادگاری داشته باشند. چون آنها معتقدند بدون این فیلمها مادرم هیچ وقت صعود مرا باور نخواهد کرد. برای سازماندهی، من یک دفتر کار و یک همکار دارم. در پایان اردو یک نفر

## شرکت تولیدی سفر و ورزش همراه شما در طبیعت زیبای ایران



تولید کننده انواع چادرهای سبک در کوهستان و سفر بدون پل و تیرک با برپایی کمتر از یک دقیقه، کیسه‌فواب سبک دو نفره و تک نفره، گرمکن استاندارد برای فانرها و آقایان و دیگر گروههای سنی و کلیه لوازم سفر (پراغ سفری - کمکهای اولیه و ایمنی سفر - صندلی - ساک کمربند و غیره)  
**آرین کمپ گامی بلند به سمت ابتکار و رشد صنعت و لوازم ورزش و کمپینگ در ایران**

نشانی: تهران - خیابان پاسداران - میدان هروی - مجتمع تجاری گلستان طبقه ۳

شادکام ۲۵۳۶۴۰۰ - ۲۵۳۶۳۹۹

جناب آقای امیر گیوه چی: ما را در غم فقدان پدرگرامیتان سهیم بدانید. از خداوند بزرگ برایتان صبر آرزو مندیم.

فصلنامه کوه

## لحظه آرامش - چگونگی مقابله با نگرانی (ترس)

اگر قسمتهای پیشین این مقاله را خوانده‌اید، قادر خواهید بود از جنبه روان شناختی کوهنوردی به کار خود خاتمه دهید. فهم بسیاری از اطلاعات سه قسمت پیشین این مقاله ممکن است برای بعضی از افراد مشکل باشد. در هر حال مسلط شدن بر حواس در کوهنوردی کار آسانی نیست و به همین دلیل بسیاری از کوهنوردان از مقابله با آن طفره می‌روند. این مقاله به بررسی تأثیر نگرانی (ترس) بر نحوه صعود می‌پردازد. و چهارچوبی فراهم می‌آورد تا با توسل بر آن از قبل و در زمان صعود و با نگرانی مقابله کرد.

## نگرانی و تنش - دوست یا دشمن؟

اگر بتوان طیفی احساسی را برای تمامی فعالیت‌های ورزشی تصور کرد کوهنوردی نیز مانند اکثر ورزشهای خطرناک قطعاً در این طیف قرار می‌گیرد. معمولاً موفقیتها بسیار تحسین برانگیز بوده و باعث رضایتمندی است. در عوض شکستها می‌توانند در ورزش کوهنوردی بسیار دردآور، و در ورزش دیواره‌نوردی، فاجعه‌آمیز باشند. در هر دو حالت تقریباً تمامی تجارب به دست آمده حکایت از تنش سنگین می‌کند. بعضی مواقع ما شاهد برانگیخته شدن مثبت و سالم هیجانانگیز نسبت به ورزش کوهنوردی بوده‌ایم که برای اجرای صعود بسیار سودمند بوده‌اند. از طرف دیگر کسانی که به کوهنوردی تا بالاترین مراحل ممکن می‌پردازند. می‌توانند این نوع هیجانانگیز را در جهت تنش، ترس و تردید به کار گیرند، تا جایی که حتی فکر کردن به مسیر مورد نظر امکان‌پذیر نباشد، چه برسد که شخص درصدد طی کردن آن برآید. مورد دیگر زمانی است که شخص در بدو صعود بین وضعیت

روانی خوب و بد قرار می‌گیرد و سپس تصمیم به صعود می‌گیرد، ولی در جریان آن اشتباه کوچکی رخ می‌دهد که منجر به تولید تعداد زیادی انرژی منفی می‌شود؛ به طوری‌که شخص از ادامه صعود باز می‌ماند.

## الگو فاجعه هلالی شکل

این الگو یک نمونه شناخته شده از روان‌شناسی ورزش است که به واسطه بین سطوح مختلف هیجانانگیز برانگیخته شده و نحوه انجام فعالیت ورزش می‌پردازد. در این الگو پیش‌بینی می‌شود که از زمان بروز هیجانانگیز اولیه نحوه فعالیت ورزش به صورت تصاعدی تا آنجا بهبود می‌یابد که از آن به بعد هیجان بیشتر باعث افت فعالیت با همان نرخ رشد پیشین می‌شود. این بدان معنا است که از نقطه حداکثر هیجان دسترسی به یک سطح قابل قبول فعالیت به سادگی صورت نمی‌گیرد، بلکه برای رسیدن به حداکثر فعالیت به همان مقدار زمان احتیاج است که در مرحله افت فعالیت از دست می‌رود.

## آموزش ذهنی

## برای کوهنوردی

### لحظه آرامش

در نقطه بروز حداکثر هیجان، جایی که نگرانی به صورت یک مورد عصبی در می‌آید، شخص در وضعیتی قرار می‌گیرد که «حوزه مرگ» خوانده می‌شود. در این وضعیت نیمی از شخص مایل به ادامه صعود و رسیدن به هدف تعیین شده و نیمی دیگر مایل به ترک محل است. این حالت «لحظه بازتاب تلاش یا پردازش» است. نتیجه کار سردرگمی بین دو نوع احساسات متضاد است. این حالت معمولاً همراه با دستیابی به خود آگاهی هر چه بیشتر و تحقق دید شفاف‌تر است. مرحله بعدی یا یک نوع فروپاشی روانی است که منجر به افت فعالیت ورزشی می‌شود و یا بازیابی نیرو. اگر بتوان تنش را آزاد و آن را در جهت ادامه فعالیت ورزشی به کار گرفت، ممکن است وضعیتی به وجود آید که کوهنورد به یکی از نادرترین تجربیات دست یابد. در این حالت همه چیز سیال است و شخص عملاً غیر قابل توقف.

نیل گرشام

ترجمه مجید بنی‌هاشمی



## کاهش نگرانی

با تمرین فراوان می‌توان بر وقایع نظارت داشت و تسلیم آنها نشد. در واقع بسیاری از تمرینات مربوط، آرامش یافتن، تمرکز و تجسم فکری که در سه قسمت پیشین شرح داده شد به طور غیر مستقیم در جهت تحدید نگرانی به کار گرفته می‌شود. در این قسمت ما به یک چهارچوب اصولی عملی برای مقابله با نگرانی یا مهمترین عامل در ورزش کوهنوردی می‌پردازیم. شناختن در این رابطه مرحله اول، مقوله شناخت است. شخص باید به تنش و منبع آن پی ببرد؛ قبل از آنکه بتواند با آن مقابله کند. بسیار بجاست که شخص قبل از شروع به کوهنوردی به این امر توجه کند تا اینکه در طول مسیر غافلگیر نشود. از این طریق او می‌تواند با استفاده از روشها و راه حل‌های خاصی برای زمان ظهور تنش آماده شود یا از بروز هر گونه فاجعه‌ای جلوگیری کند. شناختن منبع نگرانی و با توجه به وضعیت موجود راه‌های مختلفی برای از بین بردن آنها وجود دارد. باید توجه داشت که هر گونه مقابله با نگرانی در طول مسیر یا قبل از شروع به کوهنوردی با آرامش یافتن و تنفس ممتد همراه باشد (رجوع شود به قسمتهای پیشین). این یک واقعیت ساده است که نگرانی در کنار آرامش جایی ندارد.

## الف) مقابله با نگرانی قبل از شروع به کوهنوردی

بسیاری از کوهنوردان روشهایی خاص خود برای مقابله با نگرانی، قبل از شروع فعالیت کوهنوردی، دارند. این روشها یا پیش از شروع یک سابقه در تنهایی یا قبل از یک صعود سخت به کار گرفته می‌شود. اما نباید فکر کرد که چندین تنفس عمیق و چند نوبت نهیب زدن به خود برای یک صعود مشکل کافی است؛ بلکه باید به روشهای دیگر توجه کرد.

### ۱) تجسم فکری مهارت مثبت

بعد از آرامش یافتن، نوبت به آن می‌رسد که شخص تصور مثبتی از صعود در ذهن خود جای دهد برای این کار توسل به تمرینهای پایداری ذهنی که در قسمتهای پیشین شرح داده شد ضروری است.

### ۲) خود تأیید کردن

اینکه شما در حال حاضر در این مرحله هستید، اکنون باید کوهنورد با به یاد آوردن وضعیت

مطلوب و توان موثر خود در صعودهای پیشین آمادگی کامل را به خود تلقین کند. در این رابطه می‌توان از کلمات یا فرازها یا اشکال کمک گرفت. بنابراین شخص باید باور داشته باشد که برای صعود آماده است.

## ۳) تمرین مهارت جسمانی و ارزشیابی آن

شخص باید در زمان گرم کردن بدن به سرعت توان خود را برای صعود ارزیابی کند. اگر این کار قبل از شروع صعود باشد، هرگز حتی پیچیده‌ترین مسئله‌ای که شخص به آن حساس است هم نمی‌تواند در اعتماد به نفس او خللی وارد کند. برای مثال قبل از صعود یک دیواره سخت می‌توان مبادرت به یک صعود آسان کرد و در حین کار برای هر نوع وضعیت خطرناک آماده شد.

## ۴) روشهای مثبت ذهنی

هنگام بروز نگرانی می‌توان به روشهایی متوسل شد که به شخص اعتماد به نفس می‌دهد که همه چیز درست پیش می‌رود. این روشها در برگرداندن یک عامل منفی در جهت مثبت و مؤثر برای صعود خلاصه می‌شود. و برای مثال باید بتوان ترس را «هیجان و نگرانی را نیرو» تلقی کرد.

## ۵) تمرینهای مقابله با فاجعه

معمولاً نگرانیهای قبل از صعود پیچیده نیستند شخص باید سعی کند که بدترین وضعیت را متصور شود. در عین حال باید متذکر شد که توجه ذهنی به امکان وقوع بدترین حادثه، نمی‌تواند تمرین ذهنی مناسبی باشد. زیرا مانع تمرکز ذهن می‌شود بنابراین در هر حال بهتر است به روشهای مثبت ذهنی متوسل شد.

## ۶) روشهای منفک شدن

اگر احساس شود که با تمرینات قبل از شروع صعود زیاد است، بهتر است کوهنورد به مطالعه یا گفتگو با یک دوست بپردازد. نکته مهم این است که در این شرایط ذهن برای چند لحظه از مسیر صعود منفک شود تا بتواند در زمان آماده شدن عکس العملهای متناوب درست داشته باشد.

## ۷) تقسیم کردن مسیر

این روش یکی از مؤثرترین راههای شناخته شده برای کاهش نگرانی است. روش این است که شخص مسیر را به مراحل مختلف تقسیم کند؛ مثلاً ممکن است که نتوان تمامی مسیر یک دیواره را در نظر گرفت ولی برای مثال قطعاً می‌توان به قلاب سوم دست یافت و از آنجا به زیر شیب منحنی رسید؛ جایی که اصل کار است. مرحله بعد، با پشت سر گذاشتن شیب منحنی، رسیدن به قله است. باید به خاطر داشت که در کوهنوردی مانند بسیاری از ورزشها تمامی طول یک مسیر به طور اجتناب ناپذیری بیشتر از مسیر تقسیم شده است.

## ۸) روش جعبه سیاه

قبل از شروع صعود می‌توان به این روش مؤثر استعاره‌ای (رجوع شود به قسمتهای پیشین) برای کنار گذاردن تمامی تنشها و نگرانی‌ها تا بعد از صعود متوسل شد.

## ب) مقابله با نگرانی در حین صعود

در اکثر موارد می‌توان از روشهای بالا در حین صعود برای مقابله با فشارهای مختلف استفاده کرد؛ به ویژه اگر مسیر به صورت مرحله‌ای باشد. علاوه بر آن در این قسمت به چند روش بسیار مهم اشاره می‌شود.

### ۱) وضعیت آرام

جان ردهد می‌گوید که در جریان یکی از صعودهایش در مسیری به نام «سیمای هندوستان» آن قدر ترسیده بود که گمان داشت متوقف شده و در خواب راه می‌رود؛ موردی که اصلاً توصیه نمی‌شود. آنچه این کوهنورد، شاید بدون آنکه خود متوجه باشد، انجام داده است، روش «وضعیت آرام» نامیده می‌شود. در این روش باید چشمها بسته و تنفس



# قابل توجه کوهنوردان و طبیعت‌دوستان و سیاحان کشور

فرصتی است مغنم و  
استثنایی برای سیر و  
سیاحت در زیباترین و  
دلاویزترین ارتفاعات پامیر  
با کمپ‌های اصلی مجهز و  
تدارکات عالی و همچنین  
اجرای صعودهای فنی برای  
علاقه‌مندان کشور برای قتل  
افسانه‌ای پامیر

جهت کسب اطلاع  
بیشتر با آدرس و  
شماره تلفن‌های زیر  
تماس حاصل  
بفرمایید.



آذرکوه تلفن و فاکس:

۰۴۱-۶۲۱۳۷

سندوق پستی ۴۶۷۴-۵۱۳۳۵

تلفن منزل ۰۴۱-۳۴۶۶۸۱

مسعود آقابالایی

گردش خون در قسمت آسیب دیده بدن شود و موجب بروز تنش جسمانی و تشدید به وقوع پیوستن آسیب‌های دیگر گردد.

البته ممکن است این حالت منجر به یک درد جسمانی که شخص از آن ترس دارد نشود، بلکه بادآور یک شکست سنگین و فاجعه‌آمیز باشد.

## روش ختنی کردن پیشرفته

این روش شامل استفاده متناوب از تمرینات تجسم فکری و آرامش یافتن است که در طول زمان باعث زدودن آثار منفی ناشی از آسیب‌های روحی می‌شود. در این رابطه باید اول ۶ یا ۷ حادثه را که منجر به بروز آسیب‌هایی شده، بر اساس جدی بودنشان فهرست کرد، به طوری که بدترین حادثه مشابه حادثه مورد نظر باشد، بین شخص با تجسم فکری «کمترین حادثه» شروع و نحوه تأثیر آن را بر روی قسمت آسیب دیده بدن خود بررسی کند و با مشاهده مطلوب بودن حال و وضع به وجود آمده برگشت به وضعیت آرامش از توان خود در مقابله با نگرانی و تنش مطمئن شود. این کار آن قدر ادامه می‌یابد تا شخص بتواند حتی نحوه آسیب دیدن پیشین یا سرخوردن بر روی یک باریکه را تصور کند؛ ولی هنوز در حال و شرایط خوب باشد. به عنوان یک روش روان شناختی، این تمرین می‌تواند ارتباط ارزشمند عضلانی با روند بهبود و جسم داشته باشد.

## نتیجه

روشهای آموزش ذهنی که در چهار قسمت این مقاله بررسی شد اثر کاملاً متفاوتی روی افراد دارد. مربیان آموزشهای ذهنی در ورزشهای مادر قبل از تدریس برنامه آموزشی برای ورزشکاران خود، بررسیهای روان شناختی دقیقی از آنان به عمل می‌آورند. بهترین راه شناختن بهترین روش موثر کار عملی است که مطمئناً بسیار ارزشمند است. اگر نتایج آموزشهای ذهنی صحیح، دقیق و مداوم که کار گرفته شود همان قدر موثر است که نتایج تمرینات جسمانی. بنابراین توصیه می‌شود که نیروی جسمانی خود را دیگر به هدر ندهید و به تمرینات آموزشهای ذهنی بپردازید. سپس سنگین تر و سخت تر کوهنوردی کنید و لذت ببرید. Δ  
مأخذ: مجله‌های

عمیق شود و زمینه مُنک شدن شخص از حالت موجود حتی برای چند لحظه فراهم گردد تا مجدداً بتواند با ذهنیتی بازسازی شده به شرایط صعود برگردد.

در اصل، این روش یک نمونه از روش «لحظه آرامش» است که مقابله با حداکثر هیجان در لحظه بروز بران است. باید توجه کرد که نمی‌توان به این مرحله دست یافت، مگر آنکه شخص در حال استراحت یا توقف باشد.

## ۲. روشهای تطبیعی

بدترین کابوس برای یک دیواره‌نورد آن است که با اوج هیجان خود در یک مسیر دشوار روبه‌رو شود؛ جایی که نتواند برای تحدید حواس خود به اطراف متمایل گردد. متمرکز شدن بر روی یک مسیر سخت همیشه با دشواری همراه است و با آنکه تمرکز معمولاً باید در حال استراحت یا توقف صورت گیرد، شخص باید برنامه‌ای برای روبه‌رو شدن با هیجانان خود در وسط یک مرحله دشوار صعود داشته باشد. بهترین روش تمرکز بر روی موردی است که از نظر روان‌شناسان ورزشی «زمینه وظیفه جسمانی» نامیده می‌شود که عبارت است از متمرکز شدن روی حرکات عضلات و نحوه به جلو رانده شدن. اگر ذهن متمرکز و تثبیت شود، شخص می‌تواند تحت حرکت‌های خود انگیزخته جسم به صعود ادامه دهد. این روش در جریان شروع یک مرحله دشوار بعد از استراحت یا در خود مسیر به کار گرفته می‌شود.

بعضی از زنان و مردان ورزشکار می‌توانند حتی با تجسم فکری یک قطعه موسیقی دارای آهنگی قوی و ممتد به فعالیت ورزشی ادامه دهند.

## انواع دیگر نگرانی - حافظه روان زخمی

یکی از بدترین انواع نگرانی در هر ورزش آن است که از طریق حافظه روان زخمی القاء می‌شود. برای مثال استفاده از انگشتان دست بعد از یک آسیب جدی یا تمام شدن نیروی کوهنورد در حین صعود روی باریکه‌ای که مثلاً روی آن سرخورده است. هنگام روبه‌رو شدن مجدد با چنین وضعیتی حتی فکر کردن می‌تواند منجر به تحریک جسم شود یا در جریان صعود یک مسیر منجر به توقف ناگهانی و از پای درآمدن شخص شود. بررسیهای به عمل آمده نشان می‌دهد که ترس از این نوع درد جسمانی می‌تواند باعث کاهش

دکتر هرمان داتنگر  
ترجمه مهندس ابوالقاسم نوروزی

## کوهنوردی و سلامت بدنی



### اثر کم شدن فشار هوا روی تنفس و گردش خون

نقصان فشار هوا، به خصوص روی تنفس و گردش خون تأثیر می‌کند. به نسبت پایین آمدن فشار هوا فشار اکسیژن نیز پایین می‌آید. احتیاج ما به اکسیژن غیر از مواقع فعالیت بدنی ثابت است، ولی در ورزش کوهنوردی احتیاج خون به اکسیژن به علت تشدید تهویه ریه، زیادتر می‌شود.

در اشخاصی که تازه به ارتفاعات قدم می‌گذارند (۱۵۰۰ متر به بالا) این احتیاج زیادتر به تعداد تنفس، باعث اختلالات تنفسی و احساس ناراحتی و سردرد می‌شود که خطر زیادی ندارد و اگر شخص سالم باشد بعد از مدت کوتاهی که بدن او با محیط تطابق پیدا کرد، این اختلالات از بین می‌رود. کوهنوردانی که از نقاط پست به نقاط مرتفع می‌روند باید مدتی نسبتاً طولانی و کافی، (اقامت تطابقی) در کوهستان بمانند؛ بدون اینکه اقامت، ارتفاع را تغییر دهند. چون فعالیت، تهویه هوا را افزایش میدهد، نتیجه افزایش تهویه ریه از طرفی باعث زیاد شدن قدرت ارتجاع و انبساط قفسه سینه می‌شود و دامنه حرکات تنفسی را به شرطی که منظم و عمیق کشیده شود - زیاد می‌کند و از طرف دیگر اگر فعالیت خیلی شدید و مدتی طولانی ادامه یابد و کوهنورد خونسرد نباشد و نتواند تعداد تنفس را منظم کند و دامنه مساعدی به آن بدهد، سبب تنفس بریدگی خواهد شد.

### کاهش فشار هوا و تغییرات آن در خون

خون انسان و حیوانات که به طور دائم در

تماس هوای شدید با پوست صورت آنها نیست، بلکه ترتیب خون آنان نیز در این موضوع مؤثر است. باید توجه داشت که با وجود این افزایش تعداد گلبول قرمز باز هم خون مانند نقاط پست می‌تواند اکسیژن بگیرد. بنابراین برای ایجاد تعادل باید تعداد تنفس را حتی در خارج از فعالیت بدنی عمیق کرد.

در یک صعود آهسته و قابل تحمل مانند صعود با هواپیما، کمترین تعداد ضربان قلب اضافه می‌شود. اگر ارتفاع از ۴۲۰۰ متر تجاوز نکند اضافه دفعات نبض بر حسب افراد آهسته و منظم و کمتر قابل درک است. بالعکس اگر صعود با پا یا اسکی صورت گیرد و با فعالیت همراه باشد ضربان قلب با سرعت اضافه می‌شود. ولی ممارست تدریجی مانند اقامت طولانی در کوه سرعت ضربان قلب را کم می‌کند. همه ورزشکاران و کوهنوردان کوه‌گرفتنی را به خوبی می‌شناسند. این عارضه بر اثر تحلیل و نقصان فوق‌العاده قوا ایجاد می‌شود و انسان را ناتوان، بی‌اراده و بی‌حرکت با میل شدید به خواب روی برف می‌اندازد. این عارضه به طور ناگهانی ایجاد می‌شود. همین که شخص چند صد متری پایین بیاید، عارضه از بین می‌رود. کوه‌گرفتنی تنها به علت کمی فشار هوا نیست، بلکه خستگی عضلانی و شدت سرما، نامنظم بودن تغذیه و غیره نیز در آن دخالت تام دارند. برای اجتناب از این عارضه که گاهی بسیار سخت است هر کس که با ارتفاعات سروکار دارد باید ممارستی طولانی با محیط داشته باشد. تکرار می‌کنیم هر کوهنورد باید در روزهای اول نیرو و توانایی خود را از نظر تطابق با

نواحی مرتفع (مانند لاپاز پایتخت بولیوی که ۳۶۹۷ متر و دهکده نمشه بازار در دامنه هیمالایا که حدود ۴۰۰۰ متر ارتفاع دارد) زندگی می‌کنند شامل تعداد زیادتری گلبول قرمز است. افزایش تعداد گلبول قرمز در رساندن اکسیژن به بافتها و گرفتن اکسیدوکربن و مواد زائدی که از سوخت و ساز بدن به دست می‌آید نقش عمده‌ای دارد و آن را سریعاً تنظیم می‌کند.

افزایش تعداد گلبول قرمز در کوهستان چهار ساعت بعد از لحظه صعود شروع می‌شود. در روزهای اول این افزایش خیلی سریع و جالب توجه است بعداً آهسته می‌شود و ظرف چند هفته به حد بالای خود می‌رسد. برای افرادی که در کوهستان کمتر اقامت دارند این افزایش، گذرنده و موقتی است و بالعکس برای اشخاصی که ساکن نقاط مرتفع هستند دائمی است.

این پدیده تطابق ارگانیک با زندگی در کوهستان است. زیرا به همان نسبتی که ارتفاع زیاد می‌شود فشار هوا کاسته و ذخیره اکسیژن هر گلبول قرمز کم می‌شود و بدن برای مبارزه با کمی اکسیژن تعداد گلبولها را زیاد می‌کند. علت رنگ مفرغی و بصره درخشان کوهنوردان تنها تشعشع خورشید و

# رهبر

پیروزی کوهنوردان ایرانی در  
صعود به قله اورست مبارک باد

نامی آشنا در

تولید کفشهای

کوهنوردی در

مدلهای

گوناگون.

تهیه و توزیع

کلیه لوازم

کوهنوردی در

ایران



خیابان ولیعصر (امیریه سابق)

پایین تر از چهارراه امام

خمینی پلاک ۱۲۸۸

تلفن: ۰۲۶۶۶۵۷۰۳-۶۴۹۹۲۹۷

مسمومیتها، مسمومیت غذایی و مسمومیت به علت  
خستگی سقوط و غیره بدن را برای نفوذ و اثر سرما  
آماده می‌کند. الکل به هر شکلی که باشد آثار وخیمی  
دارد.

## عوارض موضعی سرما

این عوارض شامل سرمازدگیهای  
موضعی است که سه درجه دارد: سرمازدگی درجه ۱:  
علائم آن قرمزی ساده - تورم عضو - دردی که با  
درد سوختگی قابل مقایسه است (این درد پس از  
یک دوره اثر سرما که اثر بی‌حس کننده دارد ایجاد  
می‌شود). این سرمازدگی بدون بر جا گذاشتن عارضه  
خوب می‌شود. اغلب اشخاص قبل از سرمازدگی  
درجه ۱ در خود سرمای شدیدی حس می‌کنند که با  
بی‌حسی همراه است. وقتی که جریان خون تنظیم  
شود درد شدیدی عارض می‌شود.

**سرمازدگی درجه ۲:** دارای تاول یا ترشح  
مایع است. که بعداً باز و جای آن زخمهای کم و بیش  
دردناکی ایجاد می‌شود. معمولاً اگر خوب مواظبت  
شود، معالجه آن دشوار نیست.

**سرمازدگی درجه ۳:** نتیجه آن مردن بر اثر  
سرمازدگی است. ابتدا شخص کبود و آهسته آهسته  
سیاه می‌شود و می‌افتد.

ادامه دارد ....



**صعود دوستان  
همنور دم به قله  
اورست موجب  
سر بلندی و غرور  
ملت ایران گردید.  
این پیروزی را به  
عموم کوهنوردان  
تبریک می‌گوییم.**



**عزیز خلیج مربی تیم اعزامی  
و خانواده**

محیط و ارتفاع بسنجد. به این منظور برای اینکه  
بعداً نتایج نیکویی بگیرد باید چندین مرتبه در نقاط  
مرتفع اقامت گزیند. برای کوهنورد که مشتاقانه به  
ورزش مورد علاقه خود می‌پردازد هیچ چیز  
ضروری تر از تطابق با محیط کوه نیست. عمل  
تطابق روی دستگاه عظامانی بدن خصوصاً قلب اثر  
بسیازی دارد.

## تأثیر پایین آمدن درجه حرارت محیط

سرما در شرایط معمولی روی شخص تأثیر  
ندارد. زیرا بر حسب درجه حرارت محیط پوشاک او  
نیز تغییر می‌کند. سرما، بخصوص روی نقاطی که در  
مجاورت هواست، اثر می‌کند. عروق این نواحی ابتدا  
منقبض می‌شود و موقعی که کوهنورد به محیط  
گرمتری می‌رسد این عروق باز می‌شوند.

نقاط انتهایی بدن (انگشتان پا- انگشتان  
دست - بینی - گوش و غیره) نسبت به سرما خیلی  
حساسند ولی درجه حرارت بدن ثابت می‌ماند. سرما  
اگر زیادتر از اندازه نباشد برای بدن مفید است. ولی  
اگر پوشاک شخص کافی نباشد در این صورت سرما  
غیر قابل تحمل و موجب عوارض موضعی و عمومی  
می‌شود.

**عوارض عمومی سرما:** سرما ابتدا به  
علت انقباض غیر ارادی عضلات بدن تولید چندان  
و سوزش می‌کند. اگر سرما ادامه پیدا کند و غیرقابل  
تحمل شود، درجه حرارت بدن از ۳۷ درجه به ۳۵  
درجه می‌رسد. پس از چند ساعت مقاومت و مبارزه  
بدن در مقابل سرما، درجه حرارت به ۳۳ درجه  
می‌رسد. پایین ترین درجه حرارتی که ضمن آن  
ارگانیسم بدن تنظیم درجه حرارت را از دست  
می‌دهد بین ۳۰ - ۲۵ درجه است. وقتی که درجه  
حرارت از ۲۰ درجه پایین بیاید مرگ فرا می‌رسد.

طی مبارزه بدن با سرما پدیده‌های  
زیر مشاهده می‌شود:

- ۱- کاهش حساسیت؛ ۲- ضعف و ناتوانی
- ۳- احتیاج شدید به خواب، زیرا سرما اثر تغذیه  
کننده دارد و حالتی شبیه به بیهوشی ایجاد می‌کند
- ۴- حرکات پس از یک مرحله تحریکی کم و آهسته  
می‌شود. حرکات تنفسی سطحی و ضربان قلب  
ضعیف و آهسته می‌شود.

به شخصی که بدین طریق در معرض  
واقع شده است. کرختی و سستی دست می‌دهد که تا  
دم مرگ تدریجاً زیاد می‌شود. در این موقع تمام

# نگرشی بر کوههای آسیایی منطقه پامیر

ایران و کشورهای همجوار و کشورهای نه چندان دور از ایران همگی در منطقه‌ای قرار دارند که اطراف آنها رشته کوهها و ارتفاعات منحصر به فرد و جالب توجهی قرار دارد. با نگرشی به فعالیت کوهنوردانی که از سراسر جهان، به خصوص کشورهای قاره اروپا و آمریکا به این منطقه روی می‌آورند به اهمیت این منطقه هم از نظر کوهنوردی در فصول مختلف سال و هم از نظر سنگنوردی پی برده می‌شود. در این منطقه قله محدودی بالاتر از ۸۰۰۰ متر و قله زیادی بالاتر ۷۰۰۰ متر وجود دارد که جزو قله‌های مطرح در ورزش کوهنوردی است و کوهنوردان را به خود جذب می‌کند.

علاوه بر آن دیواره‌هایی نیز وجود دارد که هر چند قله‌های آنها به هشت هزار متر نمی‌رسد ولی از نظر درجه سختی صعود در ردیف درجات بالاست. لذا کوهنوردان کشورهای مختلف به ویژه کوهنوردان اروپایی و آمریکایی به این منطقه توجه خاصی نموده و هر یک در مسیرهای باز شده و به ثبت رسیده خود شگفتیهایی آفریده‌اند. از محسنات دیگر این منطقه کم بودن هزینه‌ها و مخارج برنامه‌های اجرا شده است. کوههای آسیایی منطقه پامیر یکی از این مناطق است که با داشتن قله‌های مورد توجه از نظر بکر بودن منطقه و مسیرهای صعود و از نظر صعود دیواره‌ها با درجات سختی بالا دارای اهمیت ویژه است. لذا از این رو کوهنوردان و سنگنوردان به مسیرهای مختلف در دیواره‌ها، شکافها، جبهه‌ها و برج‌ها توجه خاصی می‌نمایند و مسیرهای بسیار مهم، از نظر صعودهای بین‌المللی باز شده و به ثبت رسیده است. هم‌اکنون شرح کامل مسیرها با تمامی اطلاعات صعود در پایگانی کوهنوردان در هر کشور موجود است. این مقاله که در چند شماره ارائه خواهد شد استخراج مطالبی است از مجله‌های مربوط به انجمن کوهنوردی انگلیس که شرح جالب توجهی درباره تاریخ گذشته صعودها در این منطقه و صعودهای انجام شده در سال ۱۹۷۷ ارائه کرده است.

قسمت اعظم آن هم اکنون درنا آرامترین منطقه سیاسی بین تاجیکستان قرار دارد و بالاترین نقطه آن قله کمونیزم به ارتفاع ۷۴۹۵ متر است. قله‌های اصلی و قابل توجه کوههای پامیر در میان یخچالها در جنوب شرقی تاجیکستان قرار دارد. این قله‌ها با دره قزل سو از سمت جنوب جدا شده‌اند. ولی رشته کوههای بسیار معروف پامیر در پامیر آلیا به وسیله رودخانه آکوس Oxus یا آمو دریا رشته کوههای هندوکش به سمت جنوب کشیده شد، جدا می‌شوند. منطقه پامیر غربی دارای خط برفی پایین‌تر و یخچالهایی عظیمتر است؛ مانند یخچال فدچکنوو که حدود ۷۷ کیلومتر درازا دارد و دارای دره‌هایی تنگ است.

منطقه پامیر شرقی با مشخصات مناطق سیبری شناخته شده است، یعنی مناطق گسترده از صحاری مرتفع بین ارتفاع ۳۵۰۰ تا ۴۵۰۰ متر و کوههای تقریباً خشک و عاری از پوششهای گیاهی و درخت.

## پامیر آلیا Pamir - Alai

پامیر آلیا معروفترین بخش منطقه بین‌المللی کاراوشن یا قراوشین (Karavshin) است که بین دو دره آق سو و قراسو قرار گرفته است. این منطقه در سال ۱۹۴۷ برای اولین بار از سوی کوهنوردان روسی بازدید و بررسی شد و بالاترین قله منطقه یعنی پیری مدالنی (Piri medaliny) به ارتفاع ۵۵۰۹ متر فتح شد. این برنامه به مناسبت بزرگداشت وتیالی آبالا کف معروفترین کوهنورد روسی، مشهور به پدر کوهنوردی در روسیه، که اولین بار در سال ۱۹۳۳ قله کمونیزم را انفرادی صعود کرده بود اجرا شد. در سال ۱۹۸۶ کوهنوردان ادیسا Odessa با بررسیهای دقیقتر توانستند مناطق بیشتری را که از نظر کوهنوردان

منطقه کوههای آسیایی منطقه گسترده‌ای است. لذا در این مقاله بررسی رشته کوهها میسر نیست و به چندین رشته کوه که مورد توجه خاص کوهنوردان است و قبلاً جزو کوههای اتحاد جماهیر شوروی سابق منظور می‌شده و اکنون پس از فروپاشی آن در میان تقریباً هفت جمهوری تقسیم شده است نظری افکنده و تاریخچه و فعالیتهای انجام شده تا سال ۱۹۹۷ در این رشته کوهها را مورد بررسی قرار داده‌ایم. کوههای منطقه آسیایی امکانات فراوانی در اختیار کوهنوردان قرار می‌دهد. ولی متأسفانه دنیای کوهنوردی بجز جمهوری‌های عضو شوروی سابق اطلاعات کمی درباره این منطقه دارند؛ مگر آنکه گروهی برای صعود به قله‌ای مشخص به آن منطقه رفته باشند. بررسیهای انجام شده نیز محدود به همان منطقه فعالیت است. یکی از کوهنوردان مشهور روسیه به نام ولادیمیر کویلیوف در کتاب خود به نام کوههای ممنوعه می‌نویسد: منطقه پامیر بر خلاف منطقه هیمالایا، آند و منطقه کوههای تین شان تقریباً منطقه دست نخورده‌ای باقی مانده بود و باید از تغییر سیاسی که در ورزش کوهنوردی در فدراسیون جمهوری‌های روسیه روی داده سیاستگذار بود که سبب شده است این مناطق بکر و دست نخورده اکنون در اختیار کوهنوردان جهان قرار گیرد. افزایش کاربرد هلیکوپتر (چرخ بال) در این مناطق و کاهش محدوده‌ها و مناطق حفاظت شده نظامی سبب شده است که این مناطق بیشتر در دسترس کوهنوردان قرار گیرد.

## منطقه پامیر Pamir

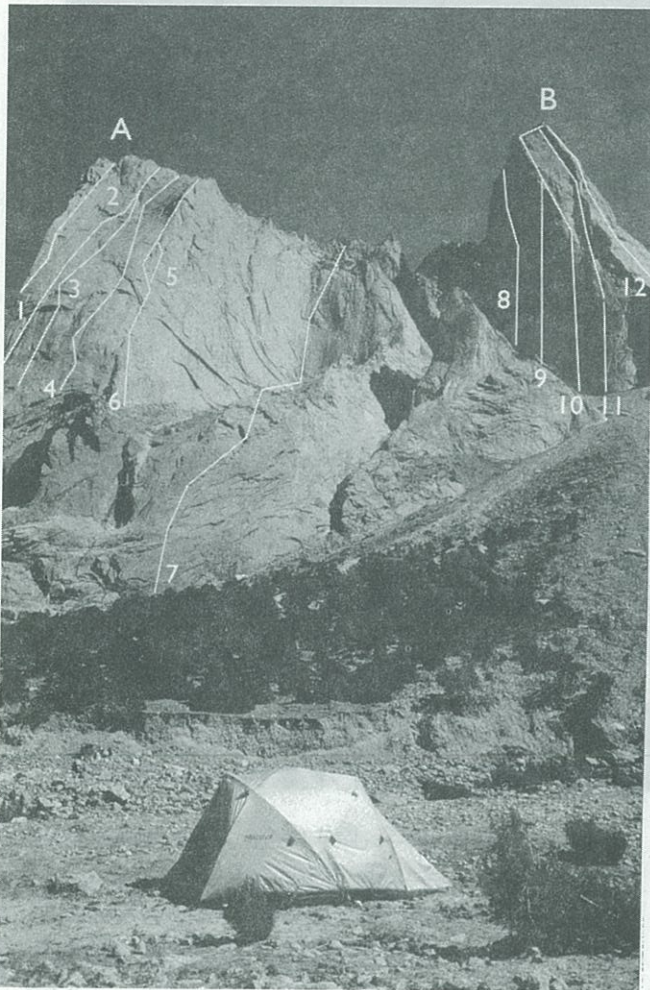
بلندترین کوههای اتحاد جماهیر شوروی سابق در رشته کوههای پامیر قرار دارند و به آن منطقه، بام دنیا (Roof at the world) نیز می‌گویند که

اتحاد جماهیر شوروی در آن منطقه برگزار گردید و این بار کوهنوردان روسی توجه خود را به دیواره عظیم گرانیت برجهای سنگی آن که به دره اعتبار خاصی میبخشید معطوف کردند و منطقه را بهتر از سابق مورد شناسایی قرار دادند. در سال ۱۹۸۹ اولین گروه کوهنوردان خارجی از این منطقه بازدید کردند. پس از آن گروههای مختلفی در این منطقه مسیرهای با اهمیتی از نظر درجه سختی 6A و بیش از آن روی دیواره گشوده شد. اجرا و صعود فنی بعضی از مسیرها به زمانی بیش از یک هفته نیاز دارد که با محدودیتهای گذشته این امر مقدور نبود. ولی اکنون مشکلات زمانی حل شده است.

### نگاهی مختصر به تاریخچه صعودهای انجام شده در منطقه

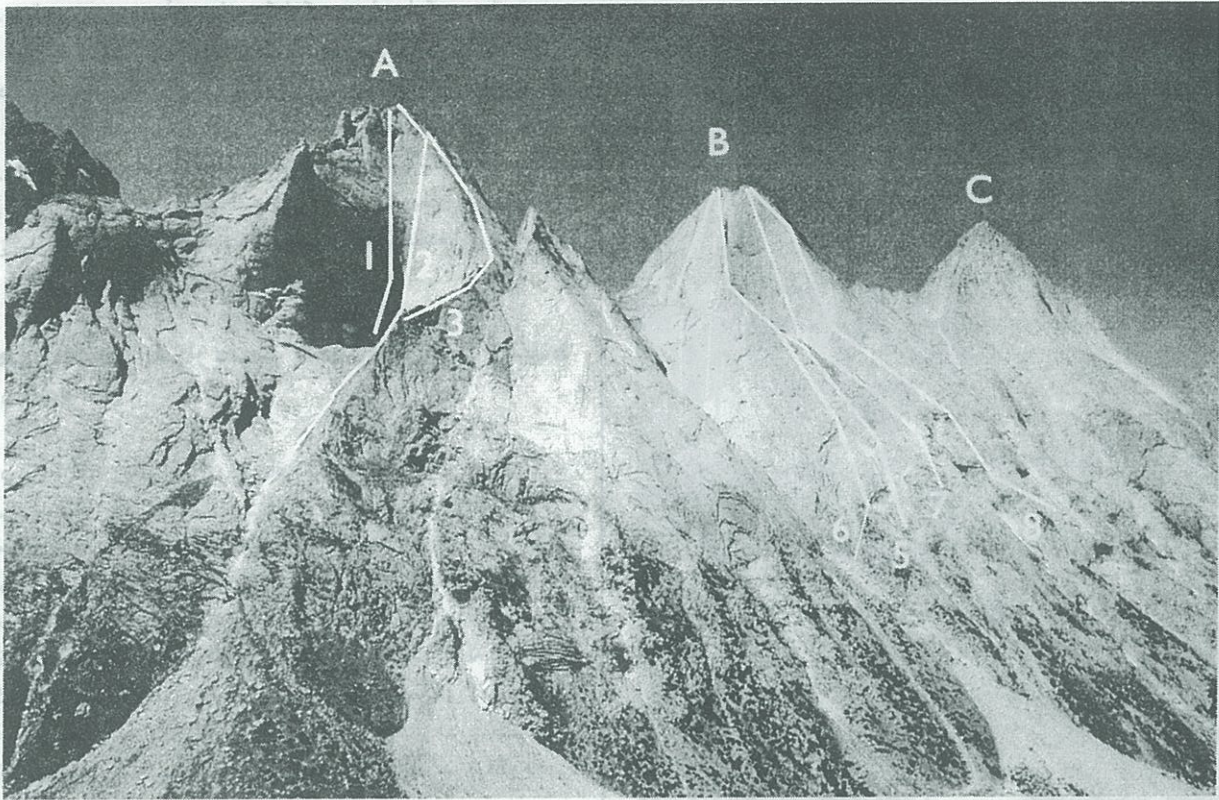
در سال ۱۹۹۵، بر اساس بازدید اتفاقی کوهنوردان امریکایی معلوم شد که قسمت زیادی از اطلاعات منطقه هنوز نوشته نشده است و اطلاعات موجود منحصر به مجموعه یادداشتهای خصوصی اشخاص و بعضی از گروههای کوهنوردی فعال روسی است که در سن پترزبورگ جمع آوری شده بود در نتیجه دسترسی به اطلاعات مدون از صعودهای انجام شده در دیوارهها و قلههای مختلف از درههای این منطقه تقریباً غیر ممکن بوده. کمتر در اختیار عموم قرار گرفته است. دیوارههای معروف که در پای آنها یخچالهای گسترده قرار دارند دارای قلههای معروف بالاتر از چهار هزار یا پنج هزار متر هستند؛ نظیر قله ولف با ارتفاع ۴۹۵۰ متر و قله پرد با ارتفاع ۴۷۱۰ متر. هر دو قله دارای مسیرهای ثبت شده مهم به وسیله کوهنوردان روسی هستند.

برج شمالی قله برد در سال ۱۹۸۹ به نام مسیر روسها به ثبت رسید (مسیر شماره ۲ از قله A پامیر آلیا از شکل یک). در سال ۱۹۹۳ این مسیر بار دیگر به وسیله کریستف مولین صعود شد. حدود ۷۰۰ متر از این مسیر دارای درجه سختی A1, F6a است (به جدول مقابله درجه سختی مسیرها که در شماره ۲ فصلنامه کوه مراجعه شود). گفته می شود که گروهی از کوهنوردان روسی شهر سن پترزبورگ بر این دیواره صعود آزاد انجام داده اند که شواهد کتبی در دسترس نیست. ولی صعود آزاد به ثبت رسیده رسمی به وسیله کیتی کالهن گریسام و جی اسمیت در سال ۱۹۹۵ صورت گرفته درجه سختی مسیر 5.1d تشخیص داده شده است. در همان سال آلکوس لو و کنراد آنکر که از کوهنوردان و به خصوص یخنوردان برجسته امریکا هستند مسیر جدیدی با درجه سختی A0 5.11، در همان جبهه از دیواره باز کرد. وبه نام خود به ثبت رساندند. (شکل ۲ مسیر ۱۰) در سال ۱۹۹۳، در جبهه شمالی از قله ولف، کریستوف مولین کوهنورد فرانسوی حدود ۸۰۰ متر از مسیر یخی را صعود کرد و درجه سختی این مسیر حدود V1/6+ تعیین شد. تمامی مسیر انفرادی و در مدت ۶ ساعت صعود شد. وجود برجهای سنگی گوناگون هر بیننده را به خود جذب می کند. برجهای سنگی از میان دامنه های سبززار سر به آسمان کشیده اند. در سمت شرقی دره آق سو، دیواره ۸۰۰ متری به نام مخروط مرکزی و قله آن به نام اورتون توپک به ارتفاع ۳۸۵۰ متر است. قله دیگر در این دره، سلسوف (Selsor) به ارتفاع ۴۲۴۰ متر است. این قله به برج روسی (Russin Tower) نیز معروف است (شکل ۲ قله B). روبروی این برج جبهه های عظیم قله کوتین (Kotin) به ارتفاع ۴۵۲۱ متر (شکل یک قله C) و قله هزار سال مسیحیت روسها به ارتفاع ۴۵۰۷ متر (شکل یک قله B) و قله ۴۸۱۰ متری که آن را قله



شرح قله ها و مسیرهای شکل (۲) در فصلنامه شماره ۸۸۶ / شماره ۱۰۰  
 قرارگاه اصلی در دره آق سو و به ترتیب A پیرامید مرکزی (مخروط مرکزی) B برج روسها مسیرها: ۱ - کانت در سال ۱۹۸۸ باز شد. این مسیر ۲۵ طول طناب مسیر سخت با درجه سختی F6b تعیین شد ۲ - مسیر توتم دارای ۲۳ طول طناب مسیر سخت با درجه سختی A1 و F6c، است ۳ - مسیر مستقیم روسها در سال ۱۹۸۸ باز شد درجه سختی آن A2, F6b تعیین شد. این مسیر در سال ۱۹۹۷ به وسیله گروه امریکایی صعود آزاد شد و درجه سختی آن 5.12b تعیین شد ۴ - مسیر پایون دارای ۲۴ طول طناب مسیر سخت با درجه سختی F6c, A3/c2، ۵ - مسیر فرانسویها دارای ۱۹ طول طناب با درجه سختی A1/c2, F6c، ۷ - مسیر جادوی سیاه طول مسیر ۵۰۰ متر درجه سختی آن 5.12b تعیین شد. این مسیر در سال ۱۹۹۷ به وسیله گروه امریکایی و گروه انگلیسی صعود آزاد شد. ۸ - مسیر دو وجهی اسپانیاییها با درجه سختی F6c, A4 ۹ - مسیر موروزف ۱۰ - مسیر سیمی لتکین این مسیر را شیلدروسی نیز می گویند و درجه سختی آن 5.10/A4 تعیین شده است. ۱۱ - مسیر کلنوف با درجه سختی 6B و ۱۲ - مسیر شکاف پرستوریکا با درجه سختی F7b.

فصلنامه شماره ۸۸۶ / شماره ۱۰۰  
 فصلنامه شماره ۸۸۶ / شماره ۱۰۰



شرح قله‌ها و مسیرهای شکل یک بوستون Pic - Boston نیز می‌گویند (شکل یک قله A) قرار دارد. بیرامید مرکزی (مخروط مرکزی) با داشتن دیواره‌های سنگی پر جاذبه از مسیرهای عالی در جبهه شمالی و جبهه جنوبی این منطقه است (شکل ۲ قله A). در این قله مخروطی مسیرهای گوناگونی باز شده است که به ترتیب از آنها نام برده می‌شود.

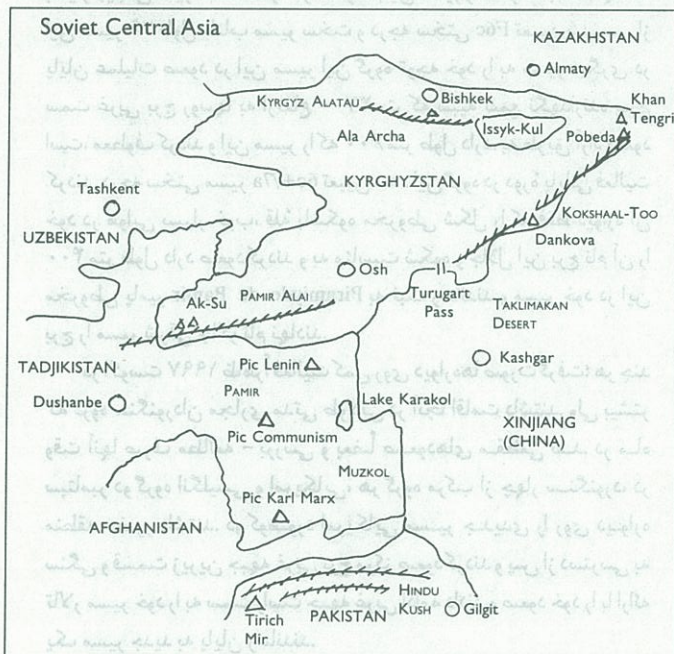
در سال ۱۹۸۸ کوهنورد امریکایی به نام کانت مسیری در برج شمال غربی این مخروط باز کرد. این مسیر دارای ۲۵ طول طناب با درجه سختی F6B است. (شکل ۲ مسیر یک) در سال ۱۹۸۸ کوهنوردان روسی شیب سنگلاخی در سمت را در نظر گرفتند و مسیر جدید دیگری باز کردند و به نام مسیر مستقیم روسها (Russian Direct) به ثبت رسانیدند. این مسیر دارای ۲۲ طول طناب مسیر سخت که میانگین درجه سختی آن F6B، A2 تعیین شد (شکل ۲ مسیر ۳). بین این مسیر و برج شمال شرقی، مسیر توتم دارای ۲۳ طول طناب مسیر سخت و با درجه سختی A1 و F6c است در سال ۱۹۹۳ به وسیله آنچلوجی - فوسارد - مولین گشایش یافت. ولی ۲۰۰ متر پایانی آن از مسیر مستقیم روسها استفاده شد. در هر حال این مسیر جدید نیز به ثبت رسید (شکل ۲ مسیر ۲). مسیر پایبون به وسیله دو گروه کوهنوردان فرانسوی و روسی در سال ۱۹۹۳ باز شد و در این صعود کوهنوردان برجسته فرانسوی نظیر پالاندره - دیشامپ و نیز کوهنوردان مشهور روسی نظیر ایوانف - کارمازف و... شرکت کردند و هر گروه جداگانه مسیر را به پایان رسانیدند. صعود مسیر چندین روز طول کشید. در این مسیر ۲۴ طول طناب مسیر سخت با درجه سختی 6B در نظر گرفته شده است (شکل ۲ مسیر ۴). در سال ۱۹۹۱ در منتهی علیه سمت راست دیواره گروه فرانسویها مسیر جدیدی باز کردند که منحصرأ به نام

خود ثبت کردند و از هیچ مسیر دیگری کمک نگرفتند. این مسیر به وسیله کوهنوردان فرانسوی به نام جنته - ژبوه و روشه باز شد. طول مسیر حدود ۷۰۰ متر و دارای ۱۹ طول طناب مسیر سخت و شش کراکس (Сгux) با درجه سختی A1/C2 تعیین شد (شکل ۲ مسیر ۵). در بخش سایه و جبهه شمالی سخت‌ترین مسیر صعود در منطقه قرار دارد که با نام استعاری بهشت مصنوعی مشهور است. طول مسیر حدود ۷۲۰ متر همراه با ۲۱ طول طناب مسیر سخت است. این مسیر در جولای ۱۹۹۳ به وسیله کوهنوردان فرانسوی (پالاندره و همراهان) طی ۹ روز با کار گذاشتن طناب ثابت صعود شد. درجه سختی مسیر 6B تعیین شده است که دارای شش کراکس با درجه سختی A4, 6C است.

حدود 5.9q تعیین شده است. ولی اطلاعات کامل از این مسیر در دسترس نیست.

سنگنوردان پس از گشایش مسیرهای مختلف در پیرامید مرکزی (شکل ۲ قلعه A) و برج روسها (شکل ۲ قلعه B) مسیرهای مختلف جبهه مربوط به قلعه یک هزار سال روسیه را مورد توجه قرار دادند. مسیر مستقیم اصلی که از میانه جبهه می‌گذرد (شکل یک مسیر ۷) بار اول به وسیله روسها گشایش یافت. ولی در سپتامبر ۱۹۹۳ در مدت سه روز این مسیر که ۱۲۰۰ متر طول دارد و دارای ۳۷ طول طناب مسیر سخت با درجه سختی A1, 6c است به وسیله گروه‌های سنگنوردی فرانسوی طی شد (شکل یک مسیر ۷). در سال ۱۹۹۳ برچی که در سمت راست مسیر اصلی قرار دارد و تا آن زمان به خوبی شناسایی نشده بود به وسیله دشمامپ و سه کوهنورد فرانسوی صعود شد. طول این مسیر ۱۳۰۰ متر و دارای ۴۳ طول طناب مسیر سخت همراه با چند کراکس با درجه سختی F6A است (شکل یک مسیر ۸).

در سال ۱۹۹۳ مولین و انچلویچی، کوهنوردان فرانسوی، که مطالعات فراوانی در این منطقه دارند، مسیری تقریباً به موازات مسیر برج شرقی روسها (شکل یک مسیر ۵) انتخاب کرد. و پس از گشایش این مسیر نام آن را شوگر ددی (Sugar Dady) گذاشتند (شکل یک مسیر ۶). طول این مسیر ۸۰۰ متر و دارای ۱۹ طول طناب مسیر سخت است و تقریباً تمامی مسیر به صورت آزاد صعود شد. (بعضی از محافل رسمی انگلیس هنوز تأیید نکرده‌اند) شوگر ددی دارای کراکس با درجه سختی F6c/7a است.



شرح شکل ۳ - نقشه منطقه آسیای مرکزی

موقعیت کشورها (جمهوری‌های استقلال یافته) ازبکستان - قرقیزستان - تاجیکستان - قزاقستان و کشورهای همجوار شامل افغانستان - پاکستان و چین و دره آق سو و رشته جبال مربوط به آن - رشته جبال هندوکش در پاکستان - قرقیزآلتای را نشان میدهد. نام قلعه‌های معروف با نماد Δ معرفی شده است.

با پیشرفت زمان صعودکنندگان بعدی مسیرهای سخت‌تری را مورد نظر قرار می‌دادند. لذا آنها به وسایل و ادوات فنی‌تر و ایمن‌تر نیاز داشتند؛ مثل کله برنجی و گیره‌های مصنوعی و دیگر وسایل فنی جدید که درباره آنها در آزمایشگاه‌های فنی آزمایش‌های گوناگون از نظر ایمنی به عمل آمده بود. مطابق این روند پیشرفت سنگنوردی در منطقه، دو کوهنورد برجسته امریکایی به نام گرک چایلد (از مفسران برجسته مجله کلابمینگ) و لین هیل (قهرمان سنگنوردی بانوان در جهان که توانست سالها قهرمانی خود را حفظ کند و هنوز هم فعال و از مربیان تراز اول است) مسیر کوله هاپر را طی ۲/۵ روز صعود آزاد انجام دادند. هر دو کوهنورد تمامی مسیر با حداکثر درجه سختی استارند +5.10 طی کردند.

برج روسها قلعه سنگی برجسته‌ای است که همانند یک برج برجسته است و یکی از مهیج‌ترین برج‌های گرانیات در منطقه است. شیب تند سمت مرکزی جبهه شمال غرب این برج امکان رقابت‌های بسیار فشرده با درجه سختی بالا را برای کوهنوردان ایجاد کرده است. در این میان کوهنوردان برجسته روسی به نام‌های کلنوف، بوروزف و سیمی لنین مسیر جدیدی با درجه سختی 6B, 6A باز کردند و به نام خود به ثبت رساندند. (شکل ۲ مسیر ۱۱). مسیر کلنوف مسیری است که تقریباً در نصف دوم مسیر تماماً به سمت چپ برج امتداد دارد. این (شکل ۲ مسیر ۹) مسیر در مدت پنج روز صعود شد و زمان صعود ماه جولای ۱۹۹۳ بود. مورروزف نیز مسیر دیگری به موازات کلنوف باز کرد و به نام خود به ثبت رساند در سمت راست این مسیر در جبهه غربی یکی از مشهورترین مسیرها در این منطقه شناسایی شد و پرسترویکا (Prestroica) نام گرفت (شکل ۲ مسیر ۱۲). این مسیر در سال ۱۹۹۱ به وسیله گروه کوهنوردان فرانسوی نامگذاری شد و دارای ۲۵ طول طناب مسیر سخت با درجه سختی A2, F7a است. روز سوم اگوست ۱۹۹۳ یک مسیر بسیار با شکوه به موازات همین مسیر به وسیله پالاندره صخره‌نورد معروف فرانسوی به صورت آزاد صعود شد. این مسیر دارای درجه سختی 7b بوده است. عملیات صعود ۲۴ ساعت کامل به طول انجامید. در سال ۱۹۹۵ همین مسیر به وسیله دو صخره‌نورد امریکایی، گرک چایلد و لین هیل، به صورت آزاد صعود شد. آنان طول مسیر را در ۲۸ ساعت طی کردند. درجه سختی این مسیر 5.12b تعیین شد.

سیکل آنخل گالکو صخره‌نورد معروف اسپانیایی که همواره برج روسها را از نظر اهمیت درجه صعود در نظر داشت، در سال ۱۹۹۲ یکی از مسیرهای پرطرفدار این برج را برای صعود و گشایش انتخاب کرد. او همراه با دو هم‌نورد خود یعنی فلیکس گوهر و خوزه سیکویا این مسیر مشکل را در چندین حمله و طی ۱۱ روز باز کرد نام این مسیر را دو وجهی اسپانیایی (Spanish Dihedral) گذاشت. درجه سختی این مسیر 6C, A4 تعیین شد (شکل ۲ مسیر ۸). مسیر دو وجهی اسپانیایی چندین بار با تغییراتی به وسیله سمیلتکین و هم‌نورد روسی‌اش صعود شد. (شکل ۲ مسیر ۱۰) در سال ۱۹۹۵ کوهنوردان امریکایی دو مسیر جدید را در نظر گرفتند. و طی تغییراتی که به مسیر دادند آن دو مسیر را مجدداً صعود کردند. این دو مسیر عبارت بود از اول تصحیح مسیر روسها در جبهه شمال غرب، دوم تکمیل مسیر روسها (شکل ۲ مسیر ۱۰) که به وسیله کنراد آنکر و آلکس لوو مجدداً صعود شد. درجه سختی مسیرها 5.10, A4 تعیین شد. در مورد جبهه شرقی کوتین (شکل یک قلعه c) اطلاعات کمی در دسترس است و تنها یک مسیر از این جبهه صعود شده که درجه سختی آن

سخت و درجه سختی آن A1/Ca,F6c است. طی صعودهای متوالی تغییراتی در میانه مسیر صورت گرفت و مسیر جدیدی به نام مسیر ماه زرد به ثبت رسید (شکل ۲ مسیر ۶) و درجه سختی این مسیر 5.12a معرفی شد. فعالیت بعدی این گروه آمریکایی صعود آزاد در مسیر مستقیم روسها بود که در سال ۱۹۸۸ باز شده بود (شکل ۲ مسیر شماره ۳). در این صعود درجه سختی مسیر 5.12b تعیین شد. در همین سال یک سنگنورد مشهور آمریکایی به نام استفاتی دیویس صعود بسیار مهم خود را، بدون حمایت، در مسیر پیلار شمال شرقی که قبلاً در سال ۱۹۹۳ به وسیله گروه فرانسوی در منطقه قله یک هزار سال روسیه صعود شده بود انجام داد. طول مسیر ۱۳۰۰ متر است و درجه سختی آن 5.q تشخیص داده شد (شکل یک مسیر شماره ۸). دو کوهنورد انگلیسی مسیر جدیدی در سمت راست برج روسها باز کردند. این مسیر ارزش سنگنوردی بسیاری دارد. تمامی مسیر به صورت انفرادی صعود شده است. در این مسیر ۶ طول طناب، ۶۰ متر به صورت ثابت کار گذاشته شده بود. ادامه مطالب شناسایی منطقه پامیر در شماره بعد.....

توضیح درباره بعضی اصطلاحات به کار برده شد در مقاله :  
pitech = فاصله بین دو کارگاه - یک طول طناب که می تواند تا پنجاه متر تعیین کند.

Cruix = کراکس مشککترین طول طناب در یک مسیر و یا دشوارترین قسمت صعود در یک طول طناب درجه سختی دیواره و مسیر طی شده بر مبنای درجه سختی این بخش مسیر تعیین می شود.  
Copper head = شفت سرمسی - کله برنجی نوعی شفت تکمیلی است که توسط سنگنوردان در شکافهای عمیق دیوارهها استفاده می شود.  
free climbing = صعود آزاد - به صعودی گفته می شود که در آن طنابها و حمایتهای میانی صرفاً نقش حفاظتی را ایفا می کند و هیچ گونه نقشی در تحمل وزن بدن و جابه جایی صعود کنند یا استراحت وی ندارد.  
solo climbing = به صعودی گفته می شود که شخص سنگنورد بدون استفاده از هر نوع ابزاری اقدام به بالا رفتن یک مسیر می کند.  
free solo = صعود انفرادی که بدون حمایت میانی و حمایت صورت می گیرد. برای شناخت درجه بندی منتهی مسیر به مقاله درجه بندیها ترجمه های آقای دکتر فخاری که در مجله کوه شماره (۳ و ۲) چاپ شده است مراجعه فرمایید.

ادامه دارد ...

## کوهنوردان عزیز اعزامی به اورست

موفقیت صعود به اورست که آرزوی دیرینه کوهنوردان ایران بود موجب افتخار و مباهات جامعه کوهنوردی ایران و به خصوص کوهنوردان همدان است. این پیروزی بزرگ را به کلیه اعضا تیم و کوهنوردان کشور تبریک عرض می نمایم.

کوهنوردان همدانی عضو اولین صعود به هیمالایا  
یوسف آزادیان - محسن باقری - یوسف نجاتی

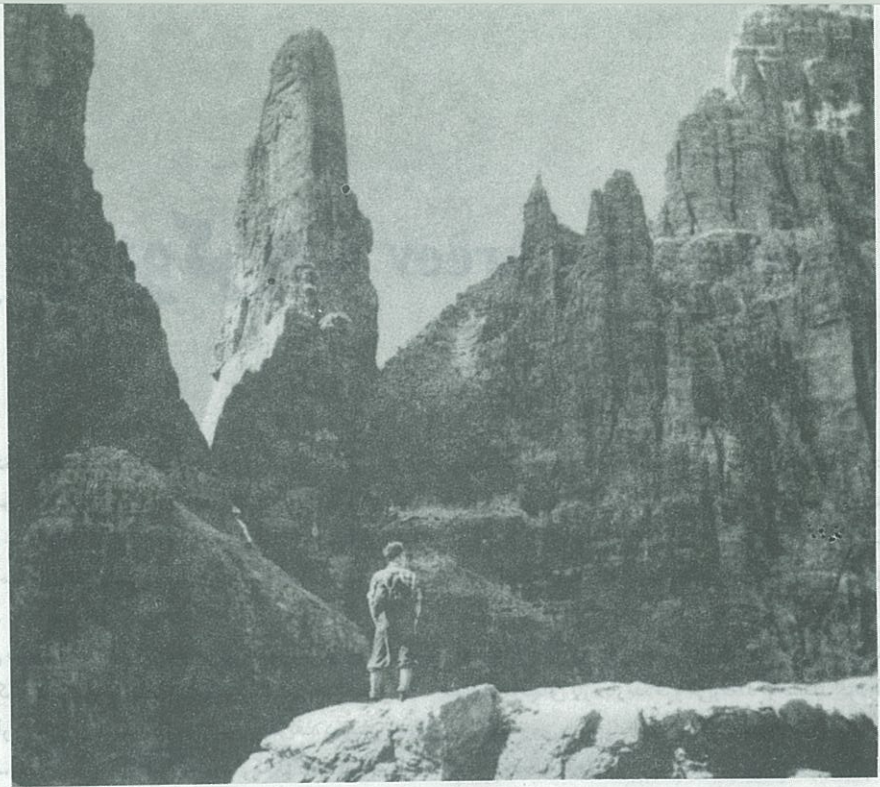
قله ۴۸۱۰ متر درجه آق سو که به آن قله بوستون نیز می گویند دارای ۲ الی سه مسیر سخت است که به نام کوهنوردان روسی به ثبت رسیده است. در سال ۱۹۸۹ کوهنوردان روسی مسیر مستقیم با درجه سختی 6B باز کردند (شکل یک مسیر ۲) و تا پایان سال ۱۹۹۳ تقریباً ۶ صعود صورت گرفت و یکی از آنها به نام مسیر فرانسویها نام گذاری شد، که به وسیله سه کوهنورد فرانسوی افتتاح شد. (شکل ۱ مسیر ۱). این مسیر تقریباً موازی مسیر مستقیم روسها بود. ولی کمی با درجه سختی بیشتر مورد نظر قرار گرفت. درجه سختی این مسیر 6B تعیین شد. در جولای سال ۱۹۹۳ مسیر دیگری و تقریباً موازی مسیر قبلی در جبهه شرقی و یال سمت راست آن به وسیله کوهنوردان اسپانیایی گشوده شد و به نام خط الراس اسپانیایی (Spdnish Ridge) معرفی شد. طول مسیر ۷۵۰ متر بود و تماماً با صعود آزاد انجام شد. درجه سختی این مسیر f6a تعیین شد. در طول این مسیری سنگنوردان یک شب بیواک (شبمانی) کردند. (شکل یک مسیر ۳).

## صعودهای انجام شده در سالهای اخیر

در ماه اگوست سال ۱۹۹۶ دره آق سو (Ak-su) به وسیله سنگنوردان متهور ایتالیایی بررسی شد و صعودهای قابل توجهی همراه با بازگشایی مسیرها در این منطقه صورت گرفت. اینورزینی، مارگو و هموردان او بارگاه اصلی خود را زیر برج روسها قرار دادند و مسیر برج جنوب غربی که یک مسیر بسیار هیجان انگیز است، صعود کردند. و نام این مسیر را ستاره صبحدم نهادند. این مسیر ۲۶ طول طناب مسیر سخت و درجه سختی F6c تعیین شد. پس از پایان عملیات صعود در این مسیر این گروه توجه خود را به مسیر دیگری در سمت غربی برج روسها به ارتفاع ۳۷۰۰ متر که شبیه شمع نگهدارنده برج است، معطوف کردند و این مسیر را که ۶۰۰ متر طول دارد، به طریق آزاد صعود کردند. درجه سختی مسیر 6c+7a تعیین شد. این گروه در دوره پایانی فعالیت خود در هوایی بسیار خوب، قله باشکوه مخروطی شکل را که فقط دیواره آن ۴۰۰ متر طول دارد صعود کردند و به مناسبت شکوه و جلال این برج نام آن را مخروطی پامیر Piramiyde de Pamir به ثبت رساندند و مسیر خود در این برج را مسیر شرقی جا کو نام نهادند.

در اگوست ۱۹۹۷ ظاهراً فعالیت کمی روی دیوارهها صورت گرفت؛ هر چند که گروه سنگنوردان مجاری مدنی طولانی در آنجا اقامت داشتند. ولی بیشتر وقت آنها صرف مطالعه - بررسی و بعضاً صعودهای مقطعی شد. در ماه سپتامبر دو گروه انگلیسی و آمریکایی، هر گروه مرکب از چهار سنگنورد، در منطقه حضور داشتند. دو کوهنورد آمریکایی مسیر جدیدی را روی دیواره سنگی و قسمت زیرین جبهه غربی برج مرکز صعود کردند و پس از دسترسی به تالار مسیر خود را به سمت راست جبهه غربی ادامه دادند و صعود خود را با ارائه یک مسیر جدید به پایان رساندند.

آنان مسیر خود را جادوی سیاه خواندند. طول این مسیر ۵۰۰ متر و حداکثر درجه سختی آن 5.12a اعلام شد (شکل ۲ مسیر شماره ۷). اندکی پس از صعود کوهنوردان آمریکایی، صعود دیگری از همین مسیر به وسیله کوهنوردان انگلیسی یعنی گرین و داووز انجام شد. چهار کوهنورد آمریکایی مسیر فرانسویها را (شکل ۲ مسیر ۵) که در سال ۱۹۹۱ گشوده شده بود به صورت صعود آزاد طی کردند. این مسیر دارای ۷۰۰ متر طول و ۱۹ طول طناب مسیر



## رشته کوه‌های دروس

معجزه در نجات

مارک باتارد

ترجمه مریم خراسامی (حامد)

مقدمه

دو سال قبل، من شکافهای این مسیر را بررسی کردم. در آن زمان با «جف لو» در این باره صحبت کردم. اما دلیل آمدنم به اینجا صرفاً این بوده که «دروس»<sup>(۱)</sup> فوق العاده زیبا و جذاب و دلغریب است. دلیل دیگر، این که نمی‌خواستم بار دیگر در سایه‌ها و تاریکی و ظلمت قله «ایگر» غرق شوم. می‌دانم که دیواره «دروس» مانند دیواره‌های «انگل»<sup>(۲)</sup> نیست. به نظر می‌رسد که «دروس» سهل الوصول تر و کم خطر تر است. صراحتاً بگویم که «دروس» زمان مدیدی، الهام بخش صعودکنندگانی خواهد بود که سعی در گشودن مسیرهای جدید بر آن دارند. من دیگر مانند ۲۰ سال پیش کوهنوردی نمی‌کنم. حالا پشتوانه من، تجربیات من است. وانگهی قبل از صعود، حتی اگر احساس کنی در خانه خودت هستی، ترس و اضطراب همچنان بر دلت چنگ می‌زند. اقامت گزیدن در کوه، سخت و دشوار است. اما پس از چند روز، آدمی عادت می‌کند و تمام مدت، هوش و حواسش متوجه اداره و هدایت عملیات صعود است. می‌دانی که نباید جا بزنی. این تنش و کوشش دائمی، لذت‌بخش و مفرح می‌شود.

دیگر در برابر سقوط و ریزش سنگ، مصونیت پیدا کرده‌ام. چند روز پیش، معجزه کوچکی مرا از خطر رهانید. روز شنبه، ساعت ۳ سحرگاه، من در محل حمایت شده و مطمئنی بودم که ناگهان احساس کردم همه چیز دارد می‌لرزد. ضربه‌ای، مرا از چرت سحرگاهی پراند. دردی دیوانه کننده در تنم دوید. در ناحیه پا احساس کوفتگی و درد می‌کردم. پس از کمی جستجو، چراغ پیشانی‌ام را یافتم و خودم را معاینه کردم. چیزی نبود. فقط ضربه شدیدی به پایم خورده بود. سنگی از طاقچه بالای سرم رها شده و کلاه کاسکت‌م را فر کرده بود. اگر این طور پیش نمی‌آمد، من دیگر اینجا نبودم تا برایتان ماجرا را تعریف کنم ... پس از آن، ترس بر وجودم مستولی شد. آیا این علامت ریزش قریب الوقوع آواری از سنگ بود؟ روحیه‌ام را به کلی باخته بودم. شوکه شده بودم. لحظه نحس و نامیمون فرا رسید. فکر کردم که به پایین برگردم بعد متوجه شدم که به لحاظ امنیت جانی راه مطمئنتر آن است که مسیرم را ادامه دهم. این استدلال منطقی مرا رهانید. دوباره شاد و راضی بودم.

مکان: جبهه غربی «دروس»، درست مجاور سمت راست مسیر آمریکاییها.

تاریخ: از روز یکشنبه ۶ مارس الی چهارشنبه ۱۶ مارس.

۲۴۰۰ متر.

مسیر: تحت حمایت SDF (ابتدای مسیر)  
طول: ۶۰۰ متر (۱۰۰ متر اول، در اولین تلاش روی دیواره، در نوامبر ۹۳، پیموده شده است)  
شیب: با درجه سختی A2/6a  
متوسط پیشرفت در روز: یک طول طناب وسایل و تجهیزات: یک چمدان چند منظوره (چادر، کوله پشتی، به همراه بخشهای تفکیک شده برای غذا و وسایل و ادوات مورد نیاز)، یک چراغ خوراکیزی، یک عدد گاز، یک کیسه خواب، روکش چادر «گورتکس»، چادر و تجهیزات گورتکس، یک دست گرمکن سرهم از پوست خز، چند جفت دستکش، یک عدد بلوز پشمی ورزشی، دو عدد رادیو، تلفن به اضافه باطری لیتیوم، یک عدد ترانزیستور، یک لامپ پیشانی، دفترچه یادداشت، دوربین عکاسی، جعبه کمکهای اولیه، ۲۰۰ متر طناب استاتیک ۷ میلیمتری، یک طناب دینامیک، چند عدد کیسه پلاستیک، کفش مخصوص سنگنوردی، دو عدد یومار، یک عدد چکش، یک



عدد میخ ثابت، ۳۰ عدد میخ حلقه به اشکال و اندازه‌های گوناگون، ۵۰ میخ پیچ (۳۰ عدد نصب شده)، یک گیره یا بست آهنی، غذای ۱۵ روز، کیفی برای آب کردن برف، و غیره.

\* صعودهای آلیپی تک نفره که اخیراً انجام شده است:

ژانویه ۱۹۹۲: گشایش مسیر جدیدی روی «دروراس» به نام «لانفان و کولومب»؛

آوریل ۱۹۹۲: مسیر جدیدی روی دروس به نام «لیونل آندره»؛ دسامبر ۱۹۹۲ و فوریه ۱۹۹۳: دو تلاش روی دیواره «ایگر».

مأخذ: مجله مونتاگنس

۱- رشته کوه‌های آتشفشانی در سوریه در جنوب شرقی دمشق به ارتفاع ۱۸۰۱ متر.

۲- رشته کوه‌هایی در پرتغال شرقی با ارتفاع ۱۶۰۰

# یادواره آناتولی بوکریف Anatoli Boukreev

آدری سالکد

ترجمه از گروه کوهنوردی سرو

مقدمه

در شماره‌های قبل به ویژه شماره ۵ و ۱۰ با کوهنوردی بزرگ، برجسته، با قدرتی خارق‌العاده و شاید منحصر به فرد آشنا شدیم که خدمات انسانی او در فاجعه اورست سال ۱۹۹۶ سبب نجات شماری از کوهنوردان در ارتفاعات و شیبهای بالاتر از گردنه جنوبی به سوی قله اورست شد. بدین ترتیب کوهنوردان ایرانی نیز مانند کوهنوردان دیگر از قدرت جسمانی و از خودگذشتگی او آگاه شدند و حتی بخت با از بعضی دوستان بود و آنها او را در قرارگاه اصلی صعود به قله گاشربروم - دو ملاقات کردند و با او ساعتها صحبت کردند و او تجربیات خود را در اختیار کوهنوردان جوان قرار داد. آناتولی بوکریف کوهنورد برجسته قزاقستان بود.

کوهنورد برجسته‌ای که متأسفانه هنگام صعود به قله آناپورنا بر اثر سقوط بهمن جان خود را از دست داد و کوهنوردان، به ویژه هیمالایانوردان را غمگین و عزادار ساخت.

فصلنامه کوه با گرامیداشت یاد و خاطره این بزرگ مرد دنیای کوهنوردی مقاله‌ای درباره او که برگردان از مجله معتبر «های» است تقدیم خوانندگان عزیز می‌کند باشد که بوکریف‌های جوان ایرانی جانشین آن کوهنورد شایسته شوند.

در حادثه سقوط بهمن در جبهه جنوبی آناپورنا و آناتولی بوکریف و دیمیتری سویلف تهیه کننده قزاقستانی فیلم صعود جان باختند. همراه دیگر آنها سیمون مورد، از کوهنوردان شهر برگامو در ایتالیا که از این حادثه جان سالم به در برده بوده، توانست مسیر فرود تا قرارگاه اصلی را در عرض ۶ ساعت بهیماید و در روز اول کریسمس سال ۱۹۹۷ خبر مرگ آنان را اعلام کند. بارقه‌های امید به زندن ماندن مصدومین حادثه به علت بدی هوا که به مدت یک هفته مانع حرکت افراد و هلیکوپتر نجات شد از میان رفت.

تلاش سایر کوهنوردان قزاقستانی به سرپرستی رنیات خابولین همراه با شریاهایی که قسمتهای بالا دست قرارگاه، اصلی را جستجو کردند نیز بی نتیجه ماند. آنها با زحمت زیاد در حالی که تا سینه در برفهای تازه پاریده فرو می‌رفتند توانستند خود را به پایگاه شماره یک برسانند و دفتر روز شمار بوکریف، دوربین و مقداری از البسه وی را بیابند. لیکن از دو کوهنورد مفقود اثری به دست نیامد. لیندا وایلی، دوست کوهنورد او که از کاتماندو به پایگاه اصلی آمده بود و با گروه نجات در تماس بود در روز چهارم ژانویه اظهار داشت:

«این پایان کار است. دیگر امیدی به زنده بودن آنها نیست.»

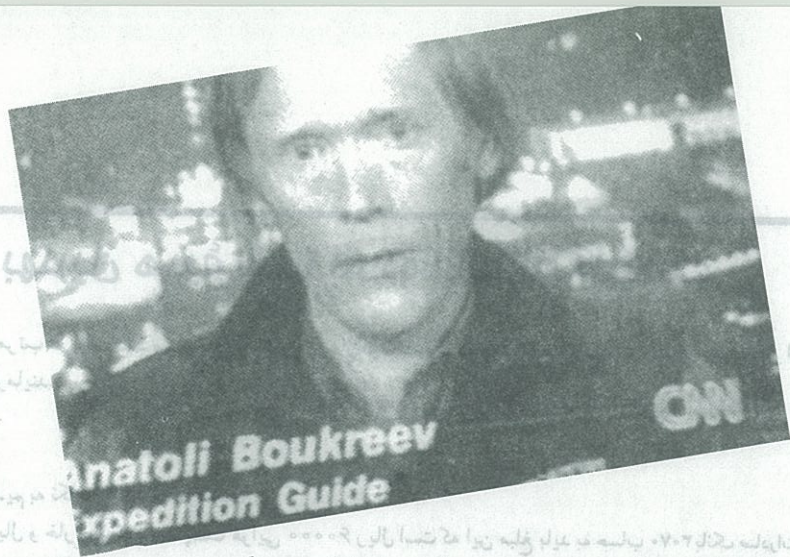
یک ماه قبل از این حادثه باشگاه آلپین امریکا ضمن اهدای نشان درجه یک فداکاری و از خودگذشتگی مردان قله‌ها و راهنمایان شایسته آناتولی بوکریف، پیت آنانس و تدو بورلسن برای فداکاریها و زحمات این افراد در گروههای نجات مختلف در منطقه گردنه جنوبی و دیواره‌های بالای آن در دور دست و در جریان طوفان نفس‌گیر ماه مه سال ۱۹۹۶ تجلیل کرد. در آن طوفان که در سمت کشور نپال کوه اورست رخ داد پنج کوهنورد و راهنما جان باختند، نشان درجه یک باشگاه داوید به آنها اهدا شد. این نشان در جریان کمک رسانی به کوهنوردان از خودگذشتگی و شایستگی بسیار نشان داده باشند تعلق می‌گیرد. در آن حادثه بوکریف مسئول نجات جان سه هم‌نورد از پا درآمده خویش بود که در ارتفاع ۸۰۰۰ متری دچار طوفان شده بودند، توانست آنها را به پایگاه گردنه جنوبی برساند. او فردای آن شب با قبول خطر، تلاش دوباره خود را برای یافتن و نجات دوست و رئیس گروه خویش اسکات فیشر از سر گرفت. فیشر در ارتفاعات بالا زمینگیر شده بود و وقتی که بوکریف او را پیدا کرد جان باخته بود. کنگره امریکا برای این حرکت شایسته بوکریف تشویق نامه‌ای برای وی فرستاد.

بوکریف یکی از شایسته‌ترین کوهنوردان عهد خویش بود. دوستانش وی را موجودی تمام شش که دو تا پا دارد می‌نامیدند. زیرا چنین به نظر می‌رسید که قدرت بدنی وی با ازدیاد ارتفاع اضافه می‌شود. وی در مدت ۶ سال که در منطقه هیمالا یا قراقووم فعالیت می‌کرد موفق شد ۲۱ مرتبه بر فراز قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ متری بایستد. تنها در سال گذشته در مدت ۸۰ روز چهار قله بالای ۸۰۰۰ متر را فتح کرد. او تقریباً همیشه بدون استفاده از کپسول هوا صعود می‌کرد. زایر آنها را دست و پاگیر و نازیبا می‌دانست.

آناتولی تیکولیویچ بوکریف در شانزدهم ژانویه سال ۱۹۵۸ به دنیا آمد. او از سن دوازده سالگی به کوهنوردی در کوههای اورال و گودالهای عظیم به وجود آمده از استخراج معادن روباز زغال سنگ در نزدیکی شهر کورکینو پرداخت. وی یک ورزشکار استثنایی پر قدرت بود و پیوسته و بی‌وقفه تمرین می‌کرد. پس از چهار سال، اولین تجربه صعود به ارتفاعات را در کوههای تین‌شین به دست آورد و با اینکه مسافرت به خارج از کشور سخت بود، حکومت روسیه آن روزگار به دلیل استعداد و تواناییهایش این امکان را برای او فراهم می‌کرد.

## آلبوم افتخارات

او همراه تیم ملی کوهنوردی روسیه و قزاقستان بیش از ۳۰ مرتبه به قله‌های بالای ۷۰۰۰ متر و بیش از ۲۰۰ مرتبه دیگر در سفرهای کوهنوردی به کوههای تین‌شین، پامیر و قزاقستان صعود کرد و پیوسته در حال شکستن رکوردهای سرعتی صعود بود. وی برای صعود برگشت از قله لنین به ارتفاع ۷۱۳۷ متر در ماه اگوست سال ۱۹۸۷ فقط ۱۴ ساعت زمان نیاز داشت. در بین سالهای ۱۹۸۲ تا ۱۹۹۷ آلماتارا برای زندگی انتخاب کرد تا نزدیک کوهها باشد. طی این مدت وی مربی کوهنوردی ارتش قزاقستان و همچنین به مدت ۱۱ سال مربی تیم اسکی صحرانوردی جوانان قزاقستان بود.



بوکریف پس از نجات از حادثه ماناسلو گفته بود: «به نظرم نمی‌رسد که در جهان سهم من از شانس این همه باشد. مبادا که من سهم دیگری را برده بوده باشم.» دوستانش که از شنیدن خبر حادثه خشکشان زده بود باور نداشتند که سهم شانس بوکریف به پایان رسیده باشد. آنان اظهار می‌داشتند که او شانس خود را به دیگری واگذار کرده است. ▲  
 مأخذ: مجله‌های

در سال ۱۹۸۹ وی اولین موفقیت سفر به منطقه هیمالایا را به دست آورد و عضو تیم منتخب کوهنوردی روسیه شد که موفق به فتح پیوسته چهار قله بالای ۸۰۰۰ متر کوه‌های کانشن چونگا (Kangcheyunga) شدند. لیکن فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی صدمه زیاد به کوهنوردی حرفه‌ای وارد آورد و به علت عدم کمک دولت راهنماها شایسته تصمیم گرفتند مهارتهای خویش در صعود به قله‌ها را در اختیار غرب بگذارند. یک زندگی متوسط بیش نبود و بوکریف به خاطر قدرت اعجاب‌آور و پایداری سرسختانه‌اش بیشترین خواستار را داشت.  
 دو راهنمای صعود به قله‌های رشته کوه‌های مک کینلی و قتل ماکالو و چوایو بود. در سال ۱۹۹۵ وی راهنمای گروه انگلیسی هنری تدد برای صعود به اورست از سمت تبت بود. او پس از فتح اورست دو ساعت در قله باقی ماند تا اطمینان حاصل کند تمامی اعضا به منطقه امن رسیده‌اند. در فتح قله ماناسلو او با دو کوهنورد دیگر هم‌طناب بود که ناگهان یکی از آنها سقوط کرد و دیگر را نیز از جا کند. لیکن بوکریف با استفاده سریع از کلنگ خویش توانست آنها را مهار کند و نجات دهد.

## تحولی جدید

از ۱۹۹۶ به استخدام اسکات فیشر درآمد و راهنمای گروه‌های صعود به اورست از جبهه نپال شد. فیشر یکی از یازده مؤسسه موجود در پای آبشار خومیو بود. اغلب این پایگاه‌ها دارای تلفن ماهواره‌ای، نامبر و حتی متصل به شبکه اطلاعاتی اینترنت هستند و به همین دلیل حادثه آن طوفان هول‌انگیز در وسایل ارتباط جمعی سراسر جهان با شرح و تفصیلات پخش شد و همچنین موضوع کتابی گردید.

کتاب پر فروش جان کورا کر با نام به سوی هوای رقیق شرح نادرستی از نقش بوکریف در این ماجرا است. زیرا چنین عنوان می‌کند که فرود بوکریف در جلو گروه و اصرار وی در عدم استفاده از کپسول اکسیژن کمکی عدم مسئولیت‌پذیری وی را نشان می‌دهد. بوکریف از این اتهامات متحیر و آزرده خاطر شد. بوکریف هنگامی با برف و بوران به ستیز برخاست که هیچ کوهنورد، راهنما یا حتی شریا قدرت و اراده مقابله نداشت تا از پایگاه خارج شود. لیکن بوکریف با تکیه بر تجارت گذشته‌اش صعود قبلی‌اش به اورست و با شناخت درست از وضعیت کوهنوردان در حال فرود و برآورد صحیح از کفایت استراحت و نوشیدن آب خود را برای عملیات نجات آماده می‌بیند و حرکت می‌کند، در حالی که پنج راهنمای دیگر نیز همراه گروه فرود بودند. و همان‌گونه که گالن روول نوشته است آوازه قهرمانی بوکریف اتفاقی نبود.

از این لحاظ بوکریف مجبور به انتشار واقعه از دید خود شد و با «صعود جاه طلبانه و غم انگیز به اورست» که با همکاری تهیه کننده فیلم‌های تحقیقاتی وستون دی وات در اواخر سال گذشته در نیویورک به بازار آمد پاسخ داد. این گزارش و چند مقاله مختصر دیگر تراوشات فکر آناتولی بوکریف لیسانس فیزیک و لیسانس ورزش است، مردی که سخت به تأثیر زندگی جدید بر کوهنوردی اندیشید.

بوکریف اخیراً در سیمپوزیم کوهنوردی که در شهر بنف (Banff) کانادا بر پا شده بود اظهار داشت «این جهان برای آنچه ما انجام می‌دهیم اشتها دارد و حالا سؤال این است که آیا او آخرالامر ما را نیز خواهد بلعید؟» در برگزاری مراسم فوت اسکات فیشر که اندکی پس از واقعه غم‌انگیز اورست در قرارگاه اصلی بر پا شده بود او با حالت غمباری از اینکه نتوانسته است سر موقع برای نجات فیشر حاضر باشد معذرت می‌خواست. سپس قرارگاه را ترک کرد تا صعود تک نفره سنگینی به قله لوتسه انجام دهد.

پاسخ او به این حادثه غم‌انگیز و زخم زبانهای منتقدان، صعود بود و پس. در همان سال او صعود تک نفره‌ای به چوایو و شیشاپانگما داشت و سپس در سال ۱۹۹۷ همراه گروهی از اندونزی‌ها به اورست صعود کرد. بعد از آن با یک کوهنورد ایتالیایی به نام سیمون مورو عازم لوتسه شد و سپس نوبت صعود سرعتی تک نفره به قله‌های برود پیک و گاشر بروم دورسید که همه اینها چند هفته قبل از اینکه همراه گروه دیگری از امریکا عازم صعود به قله خان تنگری شود صورت پذیرفت.

هنگام مرگ او به همراه سیمون مورو در حال صعود زمستانی خود از جبهه جنوبی آناپورنا بود که دچار بهمن شد. سیمون مورو از این حادثه جان سالم به در برد.

صعود ظفر مند کوهنوردان غیور و عزیز که برای اولین بار پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی ایران را بر بام جهان، قله اورست به اهتزاز درآوردند و موجب شادی ملت و تمامی کوهنوردان و ورزش‌دوستان را فراهم نمودند، تبریک عرض نموده و از تمامی دست‌اندرکاران که موجب این صعود قهرمانانه را فراهم نمودند و همچنین از سرپرست تیم، برادر صادق آقاجانی، تشکر و قدردانی کرده و آرزوی موفقیت و توفیقات الهی آنان را داریم.  
 مدیریت پناهگاه‌های «شیرپلا، پلنگ چال»، جواد عبدالهی

## سجده شکران بر بام جهان مبارکباد

## اشتراک فصلنامه کوه، بهترین هدیه شما به دوستداران طبیعت

آن دسته از خوانندگان گرامی که مایلند فصلنامه کوه را به طور مرتب دریافت کنند می توانند با تنظیم و ارسال فرم اشتراک به خانواده مشترکان این نشریه بپیوندند و از این رهگذر ما را در ادامه راه فرهنگی که آغاز کرده ایم یاری فرمایند.

### راهنمای اشتراک فصلنامه کوه

در صورتی که مایلید فصلنامه کوه را مشترک شوید، خواهشمندیم به نکات زیر توجه فرمایید:

۱. حق اشتراک یکساله فصلنامه کوه در داخل ایران ۱۶۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۶۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به حساب ۳۰۷۰ بانک صادرات شعبه ۴۷۶ امین الملک به نام دکتر حسن صالحی مقدم (قابل پرداخت در کلیه شعب مذکور) واریز گردد و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.

۲. کپی فیش بانک را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خود نگاه دارید. در صورتی که به هر دلیل به اشتراک اشتباهی پرداخت کرده باشید، مبلغ آن به حساب شما بازمی‌گردد. اشتراک شما به محض دریافت مجله اولی به حساب می‌آید.

۳. از فرستادن وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جداً خودداری فرمایید.

۴. هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید. هر روز ۵۶۶۱ شماره پستی فصلنامه کوه در تهران به شما ارسال می‌گردد.

### قابل توجه مشترکان

از شماره‌های موجود فصلنامه کوه می‌توانید شماره‌های ۸، ۷ (هر جلد به مبلغ ۳۰۰۰ ریال) و ۹، ۶، ۱، ۱۰ (۴۰۰۰ ریال) را درخواست نمایید. شماره‌های ۱۱ تا ۱۴ (هر جلد به مبلغ ۳۰۰۰ ریال) نیز در دسترس است.

### قابل توجه: چاپ دوم فصلنامه شماره ۱ کوه (بها: ۴۰۰۰ ریال) منتشر گردید. توزیع توسط دفتر مجله و نمایندگی‌های توزیع

مشترکان محترم: به لحاظ اعلام وصول تعدادی از حواله‌های بانکی مبنی بر اشتراک شما توسط بانک مربوطه، و عدم دریافت فرمهای اشتراک از طریق پست، خواهشمند است پس از ۱۰ روز از واریز وجه و ارسال مدارک جهت قطعیت موضوع با دفتر فصلنامه تماس تلفنی برقرار کنید.

### فرم درخواست اشتراک فصلنامه کوه

نام و نام خانوادگی: .....

نشانی: .....

کدپستی: ..... صندوق پستی: ..... طی فیش بانکی شماره: ..... به مبلغ: .....

درخواست از شماره: ..... تا: .....

### هیئت کوهنوردی شهرستان شمیران صعود کوهنوردان ایرانی را به قله اورست تبریک می‌گوید.

## کانگ چن جونگا

۸۵۸۶ متر

یکی از پنج گنجینه برف

## مسنر

B<sub>2</sub> O  
۱۴ هشت هزار متری

## طوفان متوقفمان کرد

در تابستان سال ۱۹۸۱، به همراه گروه اورتلر و فریدل موچلخنر که گرداننده بخش یخنوردی مدرسه من بود، در هینتر گراتهات به سر می بردم. یک روز، فکر جدیدی به مغز فریدل خطور کرد: حالا که من توانستم در طول یک تابستان (۱۹۸۷) از دو قله بلندتر از هشت هزار متر صعود کنم، آیا امکان دستیابی به سه قله هشت هزار متری در یک فصل وجود دارد؟ این چیزی بود که هیچ کس تا آن زمان امتحان نکرده بود.

فکر جالبی به نظر می رسید؛ اما کار خطیری بود که اجرای آن از نظر مالی و اداری بسیار دشوار می نمود. باید سه مجوز می گرفتیم تا بتوانیم در طول یک فصل، قله ها را یکی پس از دیگری صعود کنیم. در ضمن پول کافی هم لازم بود.

سرانجام موفق شدم پس از سالها، در سال ۱۹۸۲ مجوزی برای صعود از کانگ چن جونگا دریافت کنم. قصد داشتم از جبهه شمالی صعود کنم. دو مجوز هم برای صعود از گاشبروم دو و برودبیک (واقع در پاکستان) برای ماههای ژوئن و ژوئیه همان سال دریافت کردم. پس، امکان صعود از این سه قله (به ترتیب) وجود داشت. من و فریدل به اتفاق هم طرحی را پایه ریزی کردیم که براساس آن، بهار ۱۹۸۲ راهی کانگ چن جونگا شویم و از جبهه شمالی که یکی از سوسه انگیزترین دیواره های هیمالایاست، بالا رویم. راهی که برای صعود در نظر داشتیم در میان دو راه دیگر قرار داشت؛ اولی همان مسیر صعود داگ اسکات، پیتر بوردمن و جوتاسکر و دیگری مسیر کوهنوردان ژاپنی بود. این مسیر دلخواهی بود که سالها پیش (یعنی در سال ۱۹۳۰) گروه دایرن فورت آن را امتحان کردند؛ اما به پایان نبردند.

اگر در نخستین صعود موفق می شدیم، باید مستقیماً به پاکستان پرواز می کردیم؛ از طریق یخچال بالتورو به گاشبروم دو می رفتیم و پس از عبور از جبهه شرقی از مسیر عادی پایین می آمدیم. سرانجام برای دستیابی به سومین قله هشت هزار متری یعنی برودبیک، در نظر داشتیم از پای K2 آغاز کنیم و پس از عبور از قله های شمالی و میانی، به قله اصلی برسیم و سپس از مسیر عادی پایین بیاییم.

هنگامی که پس از سه هفته راهپیمایی مستمر به کانگ چن جونگا رسیدیم، هنوز برف زیادی بر فراز آخرین دهکده گونزا به چشم می خورد. هوا سرد بود و باد می وزید. دختر شش ماهه ام «لیلا» را نیز روی پشتم گذاشته بودم. اما او کوچکترین ناراحتی در برابر ازدیاد ارتفاع و سرما از خود نشان نمی داد و هیچ اعتراضی نداشت. دکترها به من اطمینان داده بودند که ارتفاع کمتر از ۵۰۰۰ متر کودکان را نمی آزارد؛ به شرطی که پیشروی بسیار آرام باشد. به راستی که وجود لیلا در این سفر غنیمت بود!

من موافق نیستم که کودک از اردوی مبدأ جلوتر رود. صعود به قله با کودک کار مسخره ای است. این که کوهنورد معروف ژاپنی، «اوزاکی»، تا ارتفاع ۶۰۰۰ متری آیلندبیک را با پسر خردسالش «ماکوتو» طی کرد، موضوع جداگانه ای است. تمامی آنچه در مطبوعات درباره صعود کودکان در کوهستان هیمالایا می خوانیم، گزارشهای غلط و بعضاً توأم با سوءاستفاده است. کوهنوردی برای کودک بسیار خسته کننده است.

من و فریدل موچلخنر فقط چند روزی در اردوی مبدأ کانگ چن جونگا ماندیم؛ آن قدر که چند چادر برپا کنیم؛ با پلاستیک و سنگ، آشپزخانه ای بنا کنیم؛ و ترتیبی دهیم که نامه ها و محموله های پستی هر دو هفته بار به دستمان برسد.

باد به هیچ وجه قصد فرونشستن نداشت. لیلا را نزد مادرش، «ننا هولگوبین»، گذاشتم و به همراه فریدل و چند باربر از یخچال صعود کردم و پای دیواره رسیدم. دو روز طول کشید که اردوی شماره ۱ را برپا کنیم. به ناچار، یک هفته تمام در آنجا ماندیم.

مسیر بالای اردوی شماره ۱، راه دشواری بود. ۲۰۰ متر جلوتر از ما، یک کمر بند یخی دور تا دور جبهه را پوشانده و عملاً مسیرمان را مسدود کرده بود. بدین ترتیب، به تدریج با مخاطرات و سختیهای صعود از جبهه شمالی رو به رو می شدیم. در تمام مدت، تکه های بزرگ یخ با صدایی مهیب به پایین می غلتید. انبوهی از تکه های سبزرنگ و براق یخ در پای دیواره به چشم می خورد. برای گذشتن از میان این توده عظیم یخ، چاره ای جز به خطر انداختن جانمان نداشتیم که در ابتدای راه، عملی ناممکن به نظر می رسید.

چندین بار تلاش کردیم. گاهی فقط ۵۰ متر در روز پیشروی می کردیم. آیا جاه طلبی بی حد و حصر ما را وادار به این کار می کرد؟ مشخص بود که تعدادمان کم است. اما جز ما دو نفر، کس دیگری وجود نداشت.

آنچه مسلم بود، این بود که قصد داشتیم تمامی خطرها را به جان بخریم، اما عقب نشینی نکندیم. قدم به قدم در میان توده یخ لغزنده و معلق پیش رفتیم تا سرانجام راهی پیدا کردیم. اما در آنجا نیز یک دیواره ضخیم یخی راهمان را سد کرده بود. سرانجام شکاف باریکی یافتیم که می شد با احتیاط از داخلش عبور کرد. در طرف دیگر، یک هزار توی برفی دیده می شد. راه دیگری یافتیم. هیجان انگیز بود؛ از میان دنیایی از برف و یخ به اشکال گوناگون عبور می کردیم. اگر ترس از خطرهای بیش بینی نشده وجود نداشت، از بودن در چنین مکان سحرآمیزی، لذت وافری می بردیم.

ابتدا، بسیار آرام و محتاط جلو می رفتیم. اما به تدریج، به صداهای عجیب یخ زیر پایمان و نیز سقوط بهمنهای سنگین عادت کردیم. در واقع، به خطر همیشگی و دائم خو گرفتیم.

پیشرویمان خوب بود. در نتیجه دومین تلاشمان، موفق شدیم که اردوی شماره ۲ را بر فراز یخها بنا کنیم. از آن به بعد، تصور کردیم که دیگر با مشکل عمده ای روبه رو نخواهیم شد. به ارتفاع حدود ۷۲۰۰ متر، یعنی درست زیر تیغه شمالی

آنگ دورچی و فریدل موچلخنر در میان بوران بر فراز شانه به سوی تیغه شمالی رهسپارند.

پس از صعود به قله کانگ چن چونگا، رینهولد مسنر در حالی که به شدت مریض است و در عالم توهم و خیال به سر می‌برد. به کمک طناب، از جبهه شمالی پایین می‌رود.



رسیده بودیم که طنابمان تمام شد. سطح یخ آن چنان لغزنده بود که امکان پیشروی، بدون استفاده از طناب، ناممکن بود. در غیر این صورت، امکان پایین آمدن وجود نداشت. ناگهان با شکست رویاروی شدیم. کمبود تجهیزات ما را به زانو درآورد. پایین آمدن، کار طاقت‌فرسایی بود. برف همچنان می‌بارید و با خطر دائمی سقوط بهمن مواجه بودیم. در هر پیچ با انبوهی برف تازه روبه‌رو می‌شدیم.

درست بالای اردوی شماره ۲، به اتفاق فریدل برای رفع خستگی، درون شکافی نشستیم. هوا رو به تاریکی می‌رفت. بدون تجهیزات و با آن لباسهای خیس، ممکن بود از سرما منجمد شویم. بهتر نبود بار دیگر تلاش کنیم تا شاید به چادر برسیم؟ نمی‌دانستیم چه کار کنیم؛ آیا باید منتظر توقف کوتاه مدت برف شویم و در آن فاصله با شتاب رهسپار اردوی شماره ۲ شویم یا خطر یخزدگی را به جان بخریم و در همان شکاف بمانیم؟ چند ساعت طول کشید تا به نتیجه برسیم. سرانجام با یاری بخت و اقبال به سلامت به اردو رسیدیم. در گونزا توانستیم مقداری طناب به دست آوریم؛ طنابهایی که کشاورزان محلی از گروه کوهنوردان زاپنی که پیش از ما صعود کرده بودند، گرفته بودند. بار دیگر به همراه فریدل و آنگ دورچی از جبهه صعود کردیم. مصمم بودیم که دیگر این بار شاهد پیروزی را در آغوش کشیم. با استفاده از طنابهای جدید، آن قسمتی را که بار قبل موجب بازگشتمان شد، قابل صعود کردیم. اکنون دیگر راه بازگشت نیز هموار شده بود. پس از آن، رهسپار قله شدیم. در جای جای محل، باقیمانده طنابهای گروه دوگ اسکات که در سال ۱۹۷۹ از جبهه شمالی صعود کردند، به چشم می‌خورد. اولین اردوی موقتمان را در یک فرورفتگی واقع در تیغه شمالی برپا کردیم.

کمک دیگری به صعود ادامه دادیم. عملاً امکان اینکه پشت سر هم حرکت کنیم، وجود نداشت. فقط هنگامی که به بریدگی میان کناره‌های جنوبی و غربی کانگ چن چونگا بر فراز قله غربی رسیدیم، موفق شدیم طنابهایمان را به هم متصل کنیم. بقیه راه را مجموعه‌ای از مجراها و شکافها تشکیل می‌داد. بدین ترتیب، بعد از ظهر بود که به نزدیکی قله رسیدیم.

سرانجام باد قدرتمند شمال غربی به ما رسید. زمانی که از کناره جنوبی صعود می‌کردیم، برای مدت کوتاهی از آن در امان بودیم. می‌دانستیم که باید هر چه زودتر بازگردیم. با وجود این مدتی تأمل کردیم؛ نه به این دلیل که از جانمان سیر شده بودیم، بلکه به این دلیل که فکر نمی‌کردیم پایین رفتن خیلی ضروری باشد. چند محفظه اکسیژن از قبل روی قله باقی مانده بود. چوب اندازه‌گیری که کوهنوردان هندی برپا کرده بودند، از میان برف به چشم می‌خورد. از همدیگر عکس گرفتیم. ناگهان به خود آمدم و اصرار کردم که بازگردیم.

به سرعت و پیش از آنکه خیلی دیر شود، راهی چادر موقتمان شدیم. هر قدمی که برمی‌داشتیم، بر قوت و شدت باد شمال افزوده می‌شد. باد شدید ما را احاطه کرده بود. دستکشهای بزرگم را از دستهایم درآوردم و با تمام نیرو به کلنگ یختم. فریدل

روز بعد، آن قدر خسته بودیم که توانایی پیشروی نداشتیم. پس از گذراندن یک شب دیگر در همانجا، تا ارتفاع ۸۰۰۰ متری بالا رفتیم و دو چادر کوچک روی تیغه برپا کردیم. اکنون در نقطه‌ای قرار داشتیم که زین شمال شرقی و تیغه شمالی به یکدیگر می‌رسیدند. شب را در همان مکان سپری کردیم.

روز ۶ مه رهسپار قله شدیم. باد شدیدی می‌وزید و خورشید بسیار بیجان پرتوافشانی می‌کرد و نور کم‌رنگی در هوا می‌پراکند. انگار در جهانی رویایی قدم برمی‌داشتیم. برف گاه تا زانویمان می‌رسید. اما به طور متوسط تا مچ پا در برف بودیم. حوزه دیدمان بسیار محدود بود.

پس از رسیدن به تیغه شمالی، از چند مخروط و از میان مجرای پی‌ر از برف با زحمت فراوان بالا رفتیم. پس از عبور از سمت راست تیغه به یال شرقی قله اصلی، پیشروی ما کند شد. بادی قوی از سوی تبت، لایه نازکی از مه را به سوی ما می‌راند. هوای اطراف مجموعه‌ای وهم‌آور از نور، باد و خورشید مه گرفته شده بود. بوی خاک نیز به مشام می‌رسید. اینجا و آنجا توده‌های برف با لایه‌ای از یخ پوشیده شده بود.

با اینکه کرامپونهایمان گاهی چندان محکم نمی‌شد، بدون طناب و هر یک به تنهایی و بدون



رینهولد مسنر و فریدل موچلخنر بر فراز قله کانگ چن جونگا (۶ مه ۱۹۸۲). پرچم نپالی آنگ دورچی که در گوشه تصویر دیده می‌شود، روی تیرک اندازه‌گیری که کوهنوردان هندی در سال ۱۹۷۷ برجای نهاده بودند، نصب شد.

در تمام طول مسیر بازگشت، خودم را سرزنش می‌کردم. خستگی مفرط ناشی از باد و سرما، وجودم را از احساسات متناقض لبریز کرده بود. عملم را دیوانگی محض تصور می‌کردم. فکر می‌کنم آنچه موجب فرونشستن ناگهانی آتش اشتیاقم شده بود، خستگی مفرط نبود؛ بلکه همه چیز از بیماری‌ام سرچشمه می‌گرفت. مهمتر اینکه، شاهد رنج و عذاب فراوان فریدل بودم. هرگز در هیچ یک از صعودها، چنین احساس شکی وجودم را فرا نگرفته بود.

دلم می‌خواست همه چیز را به یکباره رها کنم. واقعاً می‌خواستم به چه هدفی برسم؟ صعود از کانگ چن جونگا، آغاز اندیشه‌های عظیم بود. چند ماه بعد، راهی گاشبروم دو و برودپیک شدم؛ سفری که مرا با دشواری‌های تازه‌ای رو به رو کرد. فقط این را می‌دانستم که مرد هستم و باید با مردانگی و شهامت موانع را از سر راه بردارم.

## تاریخچه صعود از کانگ چن جونگا

۱۸۹۹: دو. فرشفیلد بریتانیایی به همراه عکاس ایتالیایی، و.سلا، صعودی دورادور کانگ چن جونگا انجام دادند. کانگ چن جونگا به معنای «پنج گنجینه برف» است که به پنج قله این کوهستان اشاره دارد.

۱۹۲۹: یک گروه آلمانی به رهبری پ.ناوئر تا ارتفاع ۷۴۰۰ متری تیغه شمال غربی صعود کردند.

۱۹۳۰: گروهی به رهبری ج.او.دایرن فورت رهسپار جبهه شمالی شد. یک شریا در مسیر تیغه شمالی زیر بهمن مدفون شد. پس از این واقعه، گروه به

دلم می‌خواست تا ابد همانجا بنشینم. فریدل چند قدم به عقب بازگشت و گفت که این ور و آن ور نچرخم. سرانجام پس از پوشیدن کرامپونها به راه افتادم. اما انگار هیچ پیشروی در کار نبود. هر چقدر در برابر نیروی طوفان مقاومت می‌کردم، باز مرا به عقب می‌راند. همانند پرنده خودم را به دست باد سپردم؛ باز هم فایده‌های نداشت. احساس عجیبی داشتم. زیرا با تمام قوا ایستاده بودم. اما مانند آدمی مست، تلو تلو می‌خوردم. اعصابم پاک به هم ریخته بود. سرانجام پس از چند بار تلاش، آن هم فقط به دلیل اینکه فریدل منتظرم بود، به آرامی راهی پایین کوه شدم. اگر فشار فریدل نبود، هیچ پیشرفتی نمی‌کردم. شاید اگر آنجا نبود و با نگاه و حرکات دست مرا تشویق به پیشروی نمی‌کرد، اصلاً نمی‌توانستم قدمی به جلو بردارم.

زمانی که به او رسیدم، کار آسانتر شد. دیگر باد با آن شدت نمی‌وزید. اکنون می‌توانستم با هم حرکت کنیم. با وجود خستگی مفرط، آن روز تا اردوی شماره ۲ پایین رفتیم. آن روز، نه تنها بر مرگ، بلکه بر دیوانگی نیز غلبه کردم. برای نخستین بار در زندگی‌ام، معنای دیوانگی را فهمیدم و اینکه سلسله افکار ناگهان می‌تواند به هم بریزد و همه چیز دگرگون شود. همچون افراد تبار هذیان می‌گفتم.

شب بعد به اردوی مبدأ رسیدیم. هر دو از شدت خستگی روی پا بند نبودیم. دستها و پاهای فریدل آن چنان یخزده بود که قادر به تکان دادنشان نبود. من هم از درد شدید در ناحیه کلیه‌هایم رنج می‌بردم. نمی‌دانستم ایراد کجاست؛ فقط حس می‌کردم که به شدت بیمارم.

بازگشت از قله، مرگ‌آور بود. درد امانم را بریده بود؛ حتی قادر به دراز کشیدن هم نبودم. آن قدر ناتوان بودم که نمی‌توانستم لیلا را بغل کنم. وضع فریدل اسفناکتر بود. پاهایش در معرض گرما ورم کرد و دردش ساعت به ساعت افزایش یافت. با وجود این باید به هر جان کنندی بود، خود را به پایین کوه می‌رساند. دو هفته طول کشید تا به انتهای مسیر رسیدیم.

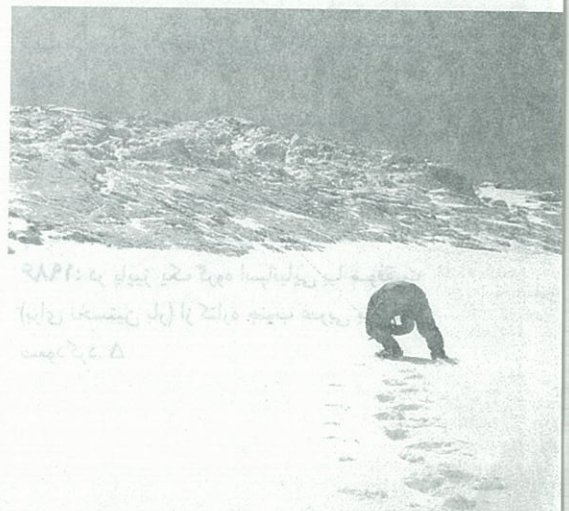
درخواست هلیکوپتر نکردیم. زیرا یک هفته طول می‌کشید تا برسد و مجبور بودیم چند روزی را بی‌هدف سپری کنیم. تازه مشخص نبود که اگر هوا نامساعد باشد، اصلاً هلیکوپتر بتواند پرواز کند.

رینهولد مسنر در مسیر خود به سوی بریدگی کوچک زیر قله اندکی استراحت می‌کند. به گفته خودش: «عامل تصمیم‌گیرنده همانا اراده آدمی است که بدن را همچون بیگانی به جلو می‌راند.»

مدتی تعلل کرد. همین امر باعث یخزدگی انگشتانش شد. البته در آن هنگام هیچ جسی نداشت؛ فقط می‌خواست با دقت پایین بپاید، طوری که پایش نلغزد. ناله خسته زده‌ام به گوش می‌رسد. زمانی که به اردو رسیدیم و به درون چادر خزیدیم، تاریکی همه جا را فرا گرفته بود. هیچ یک قادر به خوردن یا آشامیدن نبودیم؛ فقط دراز کشیدیم و به فردا اندیشیدیم. باید با سرعت حرکت می‌کردیم تا بتوانیم سالم به اردوی مبدأ بازگردیم. آن شب حتی لحظه‌ای چشم بر هم نگذاشتیم. طوفان در تمام مدت، چادر را تکان میداد. سرانجام، چادر با صدایی مهیب پاره شد. ساعت حدود ۵ بامداد بود. خستگی، تمایل به زنده ماندن، وهم و خیال، حالت سرمستی را در من پدید آورد. نگرانی‌ام کمتر شد که این خود، اولین نشانه دور شدن از واقعیت به شمار می‌آید. لحظاتی بعد، چادر آنگ دورچی نیز پاره شد.

هر سه، خود را درون کیسه‌های خواب می‌پیچیدیم. طوفان شدیدتر می‌شد و ما تقریباً بدون هیچ محافظی در معرض وزش شدید باد قرار داشتیم. لباسهایمان پر از برف بود و کلنگ‌های یخمان را هم که خدا می‌داند کجا گذاشته بودیم. فقط قادر بودیم به این دنیای عجیب که تا چشم کار می‌کرد، پوشیده از ستاره و برف بود، بنگریم. صدای باد هم که کرکننده بود. ناگهان اضطراب کمتر شد و آرامش جایش را گرفت. باد دستکشها را پرده بود. برای جمع و جور کردن وسایل با مشکل بزرگی روبه‌رو بودیم. طوفان که با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت به تیغه می‌کوبید، در صدد بود تا ما را در کام خود فرو برد.

فریدل بدون هیچ حرفی از جا برخاست. سعی کردیم تا حد امکان، با پوشیدن لباس، بدنمان را از سرما حفظ کنیم. فریدل با اینکه هنوز خستگی‌اش برطرف نشده بود، اولین نفری بود که حاضر شد. آنگ دورچی هم آماده بود. اما من هنوز مشغول بستن کرامپون به کفشهایم بودم. از شدت سرما می‌لرزیدم و تسلطی بر دستهایم نداشتیم.





سوی تیغه شمال غربی رفت و تا ارتفاع ۶۴۰۰ متری صعود کرد.

۱۹۳۱: گروهی به رهبری پ. باوئر برای صعود از «کانش» (نام کوه به لهجه کوهنوردان آلمانی) به راه افتادند. این بار تا ارتفاع ۷۷۰۰ متری زمین شمال شرقی بالا رفتند. هشارل و یک شریا در جریان یک سقوط جان سپردند و یک شریای دیگر نیز بر اثر بیماری درگذشت.

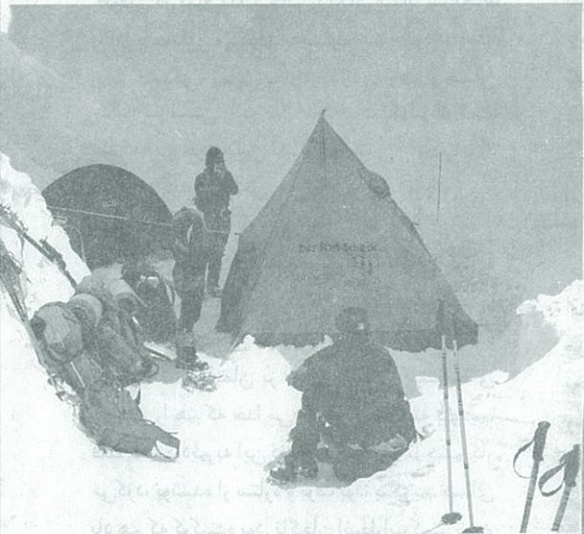
۱۹۵۵: سرانجام در جریان صعود یک گروه بریتانیایی به رهبری س. ایونز، در روز ۲۵ مه، گ. باند و جی. براون به قله کانگ چن چونگا یا نهادند. روز بعد، ن. هاردی و ت. استرتر نیز به آنان پیوستند. آنها به پاس احترام به عقاید محلیان تانوک قله نرفتند؛ بلکه چند متر پایین تر ایستادند. ۱۹۷۳: در بهار یک گروه ژاپنی با صعود از تیغه جنوب غربی به قله غربی «یالونگ کانگ» دست یافتند.

۱۹۷۵: یک گروه آلمانی - اتریشی به رهبری س. ابرلی و گ. اشتورم از مسیری جدید به قله غربی راه یافتند. ۹ نفر در سه گروه بر فراز یالونگ کانگ گام نهادند.

۱۹۷۷: یکی از اعضای گروهی متشکل از کوهنوردان نظامی هندی به رهبری سرهنگ ن. کومار به همراه یک شریا با صعود از زمین شمال شرقی و تیغه شمالی به قله اصلی راه یافتند. ۲۱۶۱

۱۹۷۸: نخستین صعود به قله‌های جنوبی و میانی از مسیر جنوب غربی توسط گروهی لهستانی. ۲۶۱۰  
۱۹۷۹: سومین صعود به قله اصلی که این بار از مسیر شمال و توسط گروهی انگلیسی صورت گرفت.

در حال حاضر، چهارراه اصلی و چندین راه فرعی به قله اصلی کانش می‌رسند. در کناره‌های جنوبی و شرقی، هنوز هم امکان یافتن مسیرهای تازه وجود دارد. پهلوی شرقی قله جنوبی، یکی از دشوارترین مسیرهاست که مستلزم مقداری صخره‌نوردی است.



د. اسکات، پ. بوردمن و ج. تاسکر از مسیر یال شمالی به شیوه آلپی و بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی به بالاترین نقطه قله رسیدند.

۱۹۸۰: در بهار در جریان صعود دو گروه ژاپنی به رهبری م. کونیشی مسیر تازه جبهه شمال غرب گشوده شد و اعضای گروه با موفقیت به قله رسیدند. ۱۹۸۲: روز ۶ مه ر. مسنر و ف. موچلختر بدون استفاده از ماسک اکسیژن و فقط با همراهی چند شریا به قله رسیدند. آنها به شیوه آلپی از یکی از راههای فرعی جبهه شمالی صعود کردند.

۱۹۸۳: ج. باچلر اتریشی از مسیر جبهه جنوب غربی، به تنهایی مسیر اردوی نهایی تا قله را صعود کرد. پ. بگین فرانسوی نیز بدون استفاده از اکسیژن

اردوی ۲ واقع در جبهه شمالی کانگ چن چونگا. چادر برای امنیت بیشتر، زیر سقفی از یخ برپا شد. در مقایسه با چادری که زیر قله برپا شد، این پناهگاه، قصری مجلل بود.

در بازگشت از اردوی مبدأ، یک شریا رینهولد مسنر را همراهی می‌کند. در آب و هوای نامساعد، همچنین هنگامی که درد و اضطراب در وجود کسی رخنه می‌کند، توقف معنا ندارد. با گذشت زمان و افزایش تجربه، اضطراب و دلشوره کاهش نمی‌یابد.

مصنوعی، باربر و اردوهای بین راهی از همین مسیر صعود کرد.

۱۹۸۴: یک گروه ژاپنی که به دو دسته تقسیم شده بود و قصد داشت از قله‌های اصلی، جنوبی و غربی به شکل عرضی عبور کند، در تلاشش ناکام ماند؛ اگر چه به قله‌های جنوبی و اصلی دست یافت.

۱۹۸۶: در پاییز یک گروه اسپانیایی با موفقیت (برای نخستین بار) از کناره جنوب غربی به قله صعود کرد. Δ

بسمه تعالی

فتح قله اورست بلندترین قله جهان را توسط دلاور مردان کوهنورد ایرانی و اهتزاز پرچم جمهوری اسلامی ایران را بر بام دنیا به تمامی کوهنوردان و ملت شریف ایران تبریک عرض می‌نماییم. از خداوند منان پیروزی و موفقیت همیشگی را آرزو مندیم.

**کفش کوهپار (شوزال سابق)**  
**تولید کننده کفشهای**  
**کوهنوردی در ایران**

## \* فروشگاه آدیوس \*

فتح قله اورست بام کره زمین،  
بر تمامی ایرانیان مبارک باد

تعویض زیره ایرانی و خارجی تهیه و  
توزیع لوازم کوهنوردی و اسکی

\* \* **علی شاهپسند** \* \*  
آدرس: **خیابان ولی‌عصر منیریه اول**  
**میدان منیریه پلاک ۲۴**  
\* \* **تلفن: ۸۳۸۳۳۹۳۵** \* \*

جناب آقای آقاجانی

ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی  
مسئولین محترم ورزش کوهنوردی کشور  
صعود موفق و غرور آفرین تیم ملی  
کوهنوردی در فتح قله اورست  
(۸۸۴۸ متر) که حاصل درایت و  
تلاشی بی دریغ است بر شما  
مبارکباد.

**تولیدی فراز**  
**محمدیان**

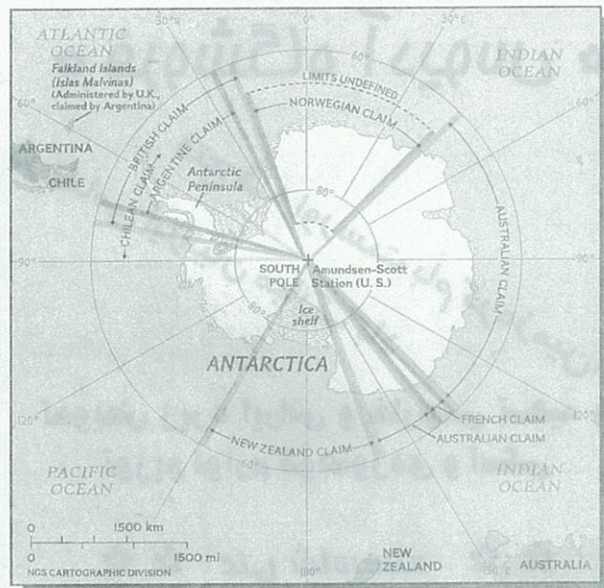


## کوهپاران مقدماتان

\* \* **گلباران** \* \*

صعود غرور انگیز تیم کوهنوردی میهن عزیزمان به قله «اورست» و فتح بام دنیا توسط دلیرمردان ایران موجبات خرسندی و خشنودی را فراهم آورد و به آرزوی دیرینه کوهنوردی کشور جامه عمل پوشانید. امید است این پیروزی افتخار آفرین نوید دهنده گشایش فصل جدیدی در کوهنوردی کشور بوده و اهتزاز پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی ایران را بر فراز دیگر قله مرتفع دنیا نیز شاهد باشیم.

هیئت کوهنوردی استان خراسان و گروه‌های  
کوهنوردی: آزادگان، احد، رسالت - پویا و آستانقدس



مقدمه:

وسیلند

ترجمه مهرداد م. برزگر (خلیلی)

برداری مرکز علوم می‌گوید: «سی سال قبل فقط ۱/۳ این قاره شناخته شده بود. ولی امروزه، جهان اطلاعات وسیعی از وضعیت سطح آن دارد و این نقشه در حقیقت جشن این پیشرفت بزرگ است.» در سالهای اخیر، هزاران جهانگرد با کشتیهای مسافری تفریحی به این سرزمین می‌روند. ولی باید دانست که هرگونه عمل اکتشافی بسیار گران تمام می‌شود. قسمت اعظم این قاره با برف و یخ پوشیده شده است و باد و طوفان زوزه کشان چهره آن را می‌خراشد. سرزمینی که مانند سطح کره ماه خالی و کینه‌جو است. هر سال به مدت شش ماه تاریکی بر آنجا چیره می‌شود و درجه حرارت به ۹۰ درجه زیر صفر می‌رسد. قطعات یخ به ضخامت ۱۲۰ متر در اقیانوسهای اطراف آن پراکنده است انسانهایی که زمستان را در آنجا به سر می‌برند مانند برخی جانوران در لانه‌های زیر زمینی زندگی می‌کنند. هر گونه فعالیت در فضای باز غیر ممکن است. با وجود این چون سایر منابع و معادن زمین رو به اتمام می‌گذارند، ملل مختلف جهان به قاره جنوب به دیده یک انبار و مخزن جدید می‌نگرند. چه کسی مالک

اسکیموها ساکنین اصلی و بومی قاره منجمد شمالی هستند. ولی قاره منجمد جنوبی فاقد ساکنین بومی است. کشورهای مختلفی ادعای مالکیت بر قسمتهایی از آن می‌کنند. ولی در حقیقت هیچ کس مالک آن نیست. گر چه قاره منجمد جنوبی کیلومترها از سایر قاره‌ها دور افتاده است، بعد مسافت آن را از آلودگیهای جهانی محفوظ نداشته است. آثار بقایای سم. د. ت در تخم پنگوئن‌ها و گوشت خوکهای دریایی یافت شده است. زباله‌هایی پلاستیکی در کنار ساحل انباشته شده که شاید از هزاران کیلومتر دورتر به آنجا رسیده است. آینده این قاره همراه با منابع عظیم مواد خامی که در زیر کوههای یخی آن موجود است با یک معاهده بین المللی محافظت می‌شود.

قاره منجمد جنوبی این سرزمین سرد و سفید، هنوز محتاج شناسایی بیشتر است. بشر که از کره خاکی پا بیرون گذارده و در کره ماه فرود آمده است هنوز کار شناسایی کامل این قاره منجمد را به انجام نرسانده است؛ هر چند که چهره این قاره به تدریج شناخته می‌شود. امروزه نقشه‌های جدیدی در دست است که تقریباً تعداد زیادی از ارتفاعات، بریدگیها و جزئیات سواحل را نشان می‌دهد. یک مشاور نقشه

در قرن نوزدهم اکتشاف نقاط ناشناخته کره زمین یکی پس از دیگری صورت گرفت. در آغاز قرن بیستم قسمت اعظم کره زمین شناسایی و نقشه برداری شده ولی قاره منجمد جنوبی که وسعتی به اندازه نصف مساحت امریکا دارد ناشناخته مانده بود. هر سال در زمستان نیمکره جنوبی که همزمان با تابستان نیمکره شمالی است به علت متصل شدن قطعات پراکنده یخ به خشکی، این وسعت دو برابر می‌شود. مردان شجاع و متهوری در آغاز قرن بیستم در راه شناسایی قاره منجمد جنوبی گام نهادند که مهمترین آنها عبارتند از:

۱. گروه شکلتن که در سال ۱۹۰۹ ناموفق بود.
۲. گروه نروژی به ریاست آموندسن که در ۱۴ دسامبر ۱۹۱۱ موفق شدند به محل قطب جنوب برسند و پرچم نروژ را در آنجا به اهتزاز در آورند و با موفقیت برگردند.
۳. گروه انگلیسی به ریاست رابرت اسکات که در ۱۷ ژانویه ۱۹۱۲ یعنی پنج هفته بعد از آموندسن نروژی به قطب جنوب رسیدند و پرچم انگلستان را در کنار پرچم نروژ نصب کردند. این گروه در راه برگشت، دچار سرمای شدید و طوفان برف شدند و یکی پس از دیگری جان سپردند. جسد رابرت اسکات و دو تن از همراهانش به انضمام دفتر یادداشت‌های روزانه او یک سال بعد در فاصله بیست کیلومتری پناهگاهی که انبار مواد غذایی و سوخت بود پیدا شد.

## قاره منجمد جنوبی آخرین

قاره جنوب است و چه حقی بر آن دارد؟

قاره‌ای که قطب جنوب را احاطه کرده است تقریباً ۱/۱۰ خشکیهای زمین را تشکیل می‌دهد. ولی در حقیقت به هیچ کس تعلق ندارد. بر خلاف قطب شمال این سرزمین فاقد ساکنین بومی است تا خود را در آنجا صاحب حقوقی بدانند. بعضی کشورها بر قسمتهایی از آن ادعای مالکیت دارند از جمله: انگلستان، آرژانتین، شیلی، استرالیا، زلاندنو، آفریقای جنوبی، نروژ، آمریکا و شوروی ادعای مالکیت بر آن ندارند. ولی حق مالکیت دیگران را نیز قبول ندارند و هر دو از نظر سیاسی اهمیت زیادی برای آن قایل هستند. همچنین تعداد زیادی از کشورهای در حال توسعه عضو سازمان ملل سهمی از این قاره برای خود می‌خواهند. در حال حاضر علم و دانش در آنجا حاکم است و این از برکات معاهده بین المللی قاره جنوب در سال ۱۹۵۹ است. این موافقتنامه بین المللی بین دوازده کشور که در زمینه‌های علمی بسیار فعال هستند برقرار شده است.

در تابستان (۸۷ - ۱۹۸۶) که یکی از تابستانهای مطلوب قاره جنوب و همراه با دما و روشنایی مناسب بود، ۵۷ ایستگاه علمی و دانشمندی از ۱۸ کشور به کار مشغول بودند. آمریکا ۷۴ برنامه تحقیقاتی خود را با ۲۵۵ پژوهشگر اجرا کرد که شامل مطالعات مختلف از اندازه‌گیری تغییرات شدت اشعه فضاوی تا اندازه‌گیری انرژی حاصل از تحرکات پنگوتنها بود. معاهده قاره جنوب در سال بین المللی ژئو فیزیکی ۵۸ - ۱۹۵۷ محقق شد که در حقیقت طالب فعالیتی شدید در قاره جنوب و نظارت جهان در منطقه جنوب مدار ۶۰ درجه بود. این معاهده ادعاهای مالکیت کشورهای مختلف را به حال تعویق در آورد؛ کارهای نظامی را ممنوع کرد؛ و قاره جنوب را منطقه ممنوعه نیروهای هسته‌ای دانست. به همه کشورها امکان تحقیقات علمی در آنجا داد تا نتایج مطالعات خود را در اختیار دیگران قرار دهند. کشف ذخایر و معادن زیاد مورد توجه نبود و قرار شد که تحقیقات به منظور پیش بینی و برآورد ذخایر نباشد.

به تدریج این معاهده بین المللی طی

## خشکی پاکیزه

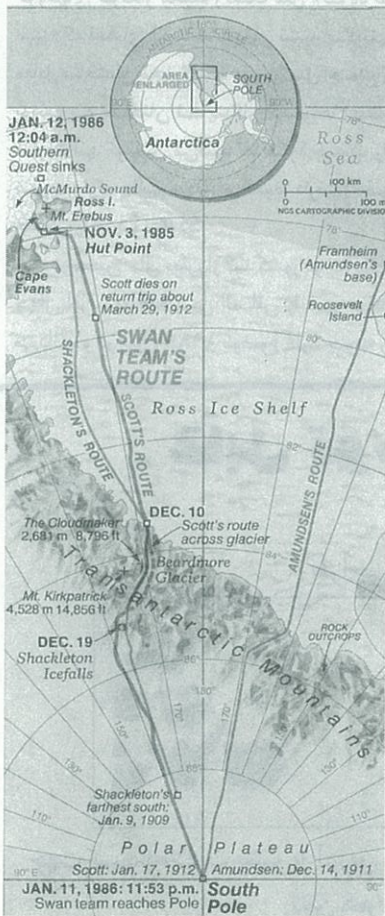
نشستهای منظم، کامل شد. از آن زمان تا به حال ۶ کشور دیگر به این معاهده راه یافته‌اند و ۱۶ کشور دیگر با آن همراهی می‌کنند. یکی از کارشناسان می‌گوید: «معاهده بین المللی قاره جنوب یکی از بهترین و مهمترین موافقتنامه‌های کنترل سلاح و ضد هسته‌ای است.» در جریان این امور، عملیات آن قدر خوب و دوستانه پیش رفت که یکی از نمایندگان استرالیایی پیشنهاد کرد: «هر سال منطقه عملیات را ۱۰ درجه مداری وسعت دهیم تا به تدریج تمام سطح کره زمین را بپوشاند.»

این معاهده با ادعاهای تاریخی در مورد مالکیت این سرزمین کاری ندارد و این موضوع در جهت پیشرفت کارهای علمی به دست فراموشی سپرده شده است. حتی در سال ۱۹۸۲ و در جریان بحران جزایر فالکلند بین انگلستان و آرژانتین، دانشمندان این دو کشور در قاره جنوب در کنار یکدیگر در مورد پژوهشهای قاره جنوب بحث و گفتگو می‌کردند.

استرالیا، شیلی و به خصوص آرژانتین فعالیت بیشتری در منطقه دارند. آرژانتین در این قاره یک شعبه اداره پست به راه انداخته است. آنها همچنین یک زن حامله آرژانتینی را به ایستگاه خود در اسپرانزا بردند. بدین ترتیب نخستین فرد بشری مولود قاره جنوب با تابعیت آرژانتینی متولد شد و «امیلیو مارکوس پالما» نام گرفت.

مهمترین موضوع در قاره جنوب منابع خام آن است. آبهای آن دارای حیوانات و منابع غذایی منحصر به فردی است؛ از جمله نهنگ، خوکهای دریایی، پنگوتنها و زنجیره غذای طبیعی آن‌ها مثل ماهی و نوعی میگوی ریز به نام کریل. نزدیک به یک قرن است که شکار نهنگها در این منطقه ممنوع است. کریل (نوعی میگوی ریز) به وفور یافت می‌شود. تعداد خوکهای دریایی به علت فراوانی زنجیره غذایی زیاد شده است. کریل منبع پروتئینی مناسبی است برای مصارف خوراکی مردم کره زمین که گرسنه هستند. ولی هنوز بهره‌برداری تجاری آن شروع نشده است. برای قانونمند کردن بهره‌برداری تجاری و محافظت از محیط زیست قاره جنوب، گروههای مشاور از دو قطعه استفاده کرده‌اند. یکی در سال ۱۹۷۸ برای محافظت خوکهای دریایی و دیگری در سال ۱۹۸۲ برای حفظ «موجودات دریایی». قاره جنوب همیشه موجب برنامه‌ریزیهای بزرگ بوده است. قبلاً پیشنهاد شده بود که برای زیاده‌دان بقایای سلاحهای هسته‌ای از آن استفاده شود. ولی اخیراً پیشنهاد شده است که

همچون یک سردخانه طبیعی و بزرگ برای مواد غذایی اضافی کره زمین در نظر گرفته شود. ۳/۴ آب شیرین کره زمین به صورت یخ در قاره جنوب است و کشورهای که از کم‌آبی و خشکسالی رنج می‌برند در این رویا هستند که کوههای یخ را به سرزمینهای خود در استرالیا، صحرای آفریقا و خاورمیانه منتقل کنند. ولی عطش دنیا برای نفت، گاز و سایر مواد معدنی در تصمیم‌گیری نهایی درباره آینده این قاره بسیار مؤثر خواهد بود؛ حتی اگر فن‌آوری اکتشافی امروز نامناسب و ناکافی باشد. مواد معدنی زیادی در زیر توده عظیمی از یخ دائمی که گاه تا ۵ کیلومتر ضخامت دارد محبوس شده است. حتی اگر وجود مواد معدنی در این اعماق اثبات شود، اکثر پژوهشگران عقیده دارند که هزینه استخراج آنها بسیار گزاف خواهد بود. یک کارشناس امور نفتی می‌گوید: «تا پایان این قرن نفت کافی برای مصرف بشر وجود دارد. ولی در قرن بیست و یکم معلوم نیست. ممکن است در آن زمان قاره جنوب سرزمین مهمی شود، فقط به این دلیل که آخرین منطقه خواهد بود.»





## تاریخچه کوهنوردی جهان

کریس بانینگتون  
ترجمه همایون بختیاری

می‌کردند در طوفان محاصره شدند و در ارتفاع بالا به دام افتادند.

در بالترو تمامی پتج نفر عضو جوان یک گروه انگلیسی که فن شاو سرپرستان بود موفق شدند نخستین تراورس را روی قله چوگوبا انجام دهند. در اورست، لورتن و ژان توریه در یک برنامه طرح‌ریزی نشده دهلیز هورن بین را صعود کردند. آنها توانستند فقط بعد از ۳۱ ساعت تلاش به قله برسند و بعد از ۳/۵ ساعت شُر خوردن روی سراسیمه‌های قله به پای قله اورست بازگردند.



سیر کریس بانینگتون

با صعودی که در طول تابستان روی ماکالو و لوتسه صورت گرفت، رینهولد مسنر نخستین فردی بود که تمامی چهارده قله بالای ۸۰۰۰ متر دنیا را صعود کرد. تمامی این قله بدون استفاده از اکسیژن فتح شد.

۱۹۸۷: جزی کوکوشکا، کوهنورد لهستانی دومین کسی بود که توانست تمامی قله ۸۰۰۰ متری را صعود کند. تمامی صعودهای او به استثناء قله لوتسه (دیواره جنوبی) در زمستان یا از مسیری جدید صعود شد. وی در سال ۱۹۸۹ هنگامی که برای صعود بسیار مشکل و قبلاً صعود نشده دیواره جنوبی تلاش می‌کرد، کشته شد.

فعالیت‌هایی در قراقروم از جمله صعود برج ترانگو (بی‌نام) از طریق دیواره غربی توسط دلال، فاکوت، پائولو و شافر صورت گرفت. برای اولین بار در فصل تابستان، دیواره طلایی اسپانتیک (۷۰۲۷ متری) در هیسپار قراقروم که ارتفاعی دو برابر آیکروند دارد توسط فولر و ساندرز انگلیسی صعود شد.

۱۹۸۳: در هیمالایا یک گروه آمریکایی در فصل مون سون دیواره کانگ شانگ یا شرق مخوف اورست را طی دو روز متوالی صعود کرد. آنها از باربران کوهنورد استفاده نکردند. کسانی که به قله رسیدند عبارت بودند از: بوهرلر، مامب، ریچاردت، کسل، جورج لوه، و دان رید. بریاشر و جف لوه موفق شدند به روش آبی مسیر جدیدی با درجه سختی ۶ روی دیواره شمالی هونگو در کاونگدی باز کنند. این صعود از نظر فنی یکی از مشکلترین صعودها روی یکی از قله مهم هیمالایا محسوب می‌شود.

پی‌یر بگین، کوهنورد فرانسوی دیواره جنوب غربی کان چن چونگا را به صورت انفرادی صعود کرد.

۱۹۸۴: لوکاس و بوهینگاس، کوهنوردان کاتالایی (فرانسه) دیواره جنوبی آناپورنا و قله میانی آن را بدون استفاده از طناب ثابت یا اردوگاه‌های آماده در طی ۹ روز صعود کردند و بازگشتند. برای صعود این مسیر سختیهای بسیاری متحمل شدند. اولین تلاش برای این صعود در سال ۱۹۸۲ توسط مک لین تایر و چیلینی - زمانی که مک لین تایر کشته شد - ناموفق ماند.

پنج کوهنورد جوان اتریشی مسیر جدید مستقیمی را روی دیواره شمالی اورست و از طریق دهلیز کبیر صعود کردند. افرادی که به قله رسیدند مکارنتی و مورت مایر بودند. اندرو هندرسون دچار سرمازدگی و جراحت شدید در ناحیه دستها شد.

۱۹۸۵: پس از سه بار تلاش ناموفق، سرانجام دیک باس، میلیونر ۵۵ ساله آمریکایی موفق شد با همراهی بریس شرز فرویا به قله اورست صعود کند. بعد از این صعود او نه تنها مستترین فرد صعودکننده به اورست بود، بلکه نخستین فردی بود که بلندترین قله پنج قاره دنیا را صعود کرد.

در این سال پت مورو (آمریکایی) و جری روش (کانادایی) موفق شدند تمامی هفت قله را به طور کامل صعود کنند.

۱۹۸۶: در ماه مارس، توموسزن، کوهنورد یوگسلاو نخستین مردی بود که توانست هر سه دیواره بزرگ شمالی آلپ را به زنجیر بکشد. او صعودش را با فتح آیکو، ماته هورن و ژوراس تکمیل کرد.

حوادث غم‌انگیز تابستان ۱۹۸۶ در K2 تا مدت‌ها در یادها خواهد ماند. سیزده نفر از بهترین کوهنوردان دنیا در حادثه‌ای کشته شدند. هفت نفر قربانی در آخرین قدم، زمانی که به سوی قله حرکت

۱۹۸۸: کورتیکا (لهستانی) و لورتان

(سوئیسی) نخستین صعود خود را بر روی دیواره شرقی برج نیم‌لس ترانگو انجام دادند و مسیر مشکلی را طی هشت روز باز کردند. بعدها کوهنوردان آلمانی به اسامی گولیچ و آلبرت این مسیر را به صورت آزاد صعود کردند.

پل بیانا و تاد اسکینر، کوهنوردان آمریکایی دیواره صلات در یوسمیت ال کاپیتان را به صورت آزاد صعود کردند. آنها از ریزش سنگی ناگهانی که در نزدیکی قله روی داد و باعث شد که طنابهای آنها از یکدیگر جدا شود، جان سالم به در بردند.

یک گروه چهار نفره انگلیسی - آمریکایی - کانادایی موفق شدند مسیر جدیدی را روی دیواره شرقی اورست (کانگ شانگ) صعود کنند و از طریق یال جنوب شرقی خود را به گردنه جنوبی برسانند. استفان وناپلز (انگلیسی) موفق شد بدون استفاده از کپسول اکسیژن به قله برسد.

ران ماری بووین موفق شد مسیری را در سمت راست گردنه واکر در آلپ - که او آن را رویای نهانی نامگذاری کرده بود - صعود کند؛ یک صعود زمستانی با شیب ۹۰ درجه.

۱۹۸۹: صعود استثنایی دیواره ژانو توسط کوهنورد یوگسلاو توموسزن صورت گرفت. برای صعود مسیر مستقیم ۲۷۰۰ متری ۲۳ ساعت وقت صرف شد. صعودی قابل تحسین با درجه سختی ۶ در بخش مرکزی دیواره با شیب کاملاً منفی (کلاهی) بود.

یک گروه انگلیسی - آمریکایی در فصل بعد از مون سون توانستند در منطقه ماکالو هجده قله ۶ هزار متری را صعود کنند. ویکتور ساندرز و استیو سلند برای نخستین بار دیواره غربی کان جونکش را که به نام ماکالو ۵ (۷۶۴۰ متر) نیز شهرت دارد، صعود کردند.

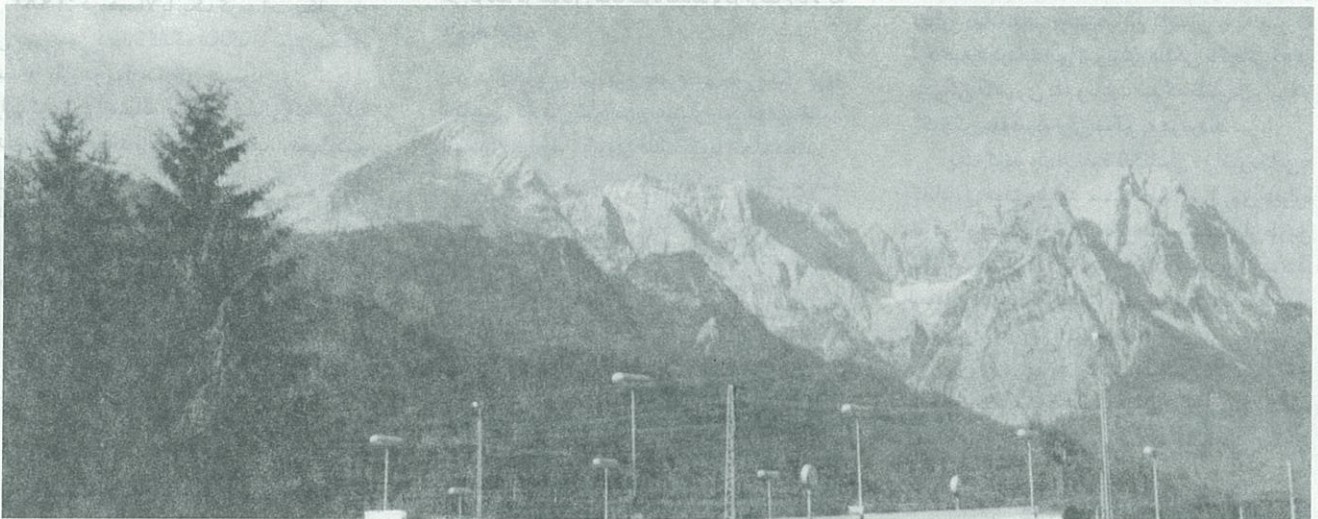
یالهر بگهن فرانسوی دیواره جنوبی ماکالو را (۸۴۶۳ متر) در ماه اکتبر در مدت ۵ روز به صورت انفرادی صعود کرد. او هنگام فرود آمدن از سقوط دو بهمین جان سالم به در برد.

۱۹۹۰: توموسزن دیواره جنوبی لوتسه (۸۵۰۱ متر) را که صعود آن بسیار مشکل بود، در ماه آوریل در مدت سه روز و به صورت انفرادی صعود کرد. از این دیواره با عنوان آخرین مشکل بزرگ هیمالایا یاد می‌شود و رینهولد مسنر این مسیر را مسیر سال ۲۰۰۰ نامیده است. Δ

**همیاران، هموردان**  
**جسته باد صعود غرور آفرینان**  
**تیم ملی کوهنوردی کشور عزیزمان**  
**تبلیغات رسام**

# ۳۰ میلیون نفر بر اریکه روح خبیث

جلیل کتیبه‌ای



تسوک شپیتزه (سمت راست)، آلپ شپیتزه (سمت چپ) و در میانشان، گردۀ «یوبیله اوم»

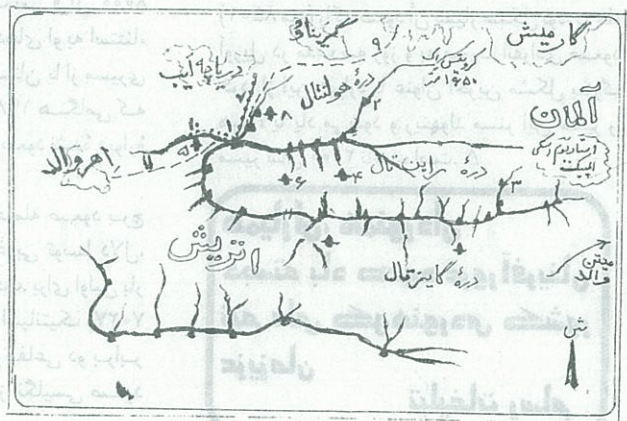
- نگینی درخشان بر حلقه کوههای آلپ
- قله‌ای که مجهزترین تأسیسات را در دنیا دارد
- پناهگاه یکصد ساله‌ای بر فراز قله
- نخستین جان پناهی که در آلپها ساخته شد.
- نخستین صعود در ۱۷۷ سال پیش
- جنگ و خونریزی، پیش از پیروزی!

جاهای تفریحی و تماشایی راه بدین ذروه زیر صفر و مزین شده با یخ برده بودند که کمی بیشتر به طبیعت بلند نزدیک شوند و لذت کوهستان را بهتر لمس و مزمره کنند؛ و ما دو نفر نیز در میان آنان.....  
صدای دخترم آریانه که برانگیزاننده این برنامه و دیدار دوباره‌ای برای من بود، از خود بیرونم آورد. «بابا چرا ماتت برده، به چه فکر می‌کنی؟!»

خورشید و پاره ابرهای بالای سرمان، «قایم باشک بازی» جالبی داشتند. صلیب طلایی قله، گاه در صحنه لاجوردی پشتش می‌درخشید و گاه همراه با قله، حجاب مه بر خود می‌کشید.  
این چکاد بلندتر و ستیغهای همجوارش، همراه با سکوت و هیبت خود، تماشاگاههای زیبا و تحسین انگیز گروه گروه مردمی بودند که در میان آن همه

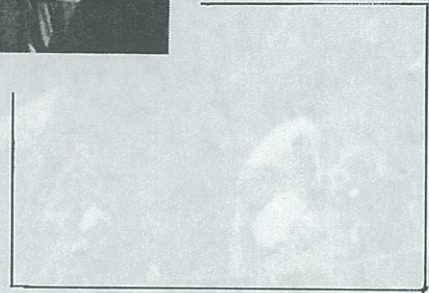
## فرار از بیمارستان و پناه به کوهستان

چهل و شش سال پیش بود که با همان پای نیم بند، به هر دشواری که بود، در این شیب و اوجها پرسه می‌زدم. از بیمارستان بزرگ مونیخ و دو دلی یک جراحی نامطمئن گریخته و در اینجا، در این کوه و کوهپایه پناه جسته بودم. هنوز ندای صمیمانه آن پزشک انسان بیمارستان در گوشهایم طنین می‌افکند. که به من می‌گفت: «تو کوهی هستی. تنگنای تختخواب بیمارستان مغز و دلت را خسته کرده است. برو به «گارمیش». در آنجا خواهی دید که دیگر درد آزار دهنده‌ای نخواهی داشت و خواهی توانست با دیدار از کوهها و نیز بالا رفتن به پایه‌ها و کمرکش آنها بسیاری از ناگواریها را به فراموشی بسیاری...» یادش گرامی باد که درک کرده بود و گره را گشوده.



۱. قله تسوک شپیتزه، ۲. قله آلپ شپیتزه، ۳. کوه سه دروازه، ۴. پناهگاه راین تال، ۵. پناهگاه وینرنویشتر، ۶. پناهگاه کندر، ۷. تله کابین ایب زه، ۸. پناهگاه هولن تال، ۹. قطار کوهستانی آلمان، ۱۰. تله کابین اتریش، ۱۱. قطار کوهستانی اتریش.

زمستان بود و برفی سنگین، جنگل و کوه و شهر و روستا را در زیر خود داشت. با عصا و لنگان و اندیشناک به شهر «گرمیش»، این مرکز بزرگ کوهنوردی و اسکی آلمان پناه آوردم؛



عکس یادبود در کنار سالن یخبازی المپیک (گرمیش - بهمن ماه ۱۳۳۸)  
از راست: ابراهیم مینایر - رضا بازرگان (هر دو از قهرمانان اسکی) نویسنده مطلب -  
هاملت چریخچیان (مربی کوهنوردی)

جایی که دو روز بعد، مسابقه‌های بین المللی اسکی «کانداهار» در پیستهای یخ بسته آن جریان می‌یافت. رضا بازرگان، قهرمان وطنمان، در مسابقه سرعت شرکت داشت و من نیز با بازو بند «مطبوعات» و نشان مسابقه‌ها بر سینه، دوربین به گردن و عصا به دست، در جایگاه نمایندگان رسانه‌های گروهی بودم!...

هفته بعد که جنب و جوش و هیجان مسابقه‌ها فروکش کرده بود و من تنها مانده و به خود آمده بودم. یک روز خود را در سر بالایی کوهستان یافتیم، بی عصا و با التهاب و پس از هفت سال همبستگی اجباری و ناخوشایند با زخمها و عفونتها و دردهای به راستی جانکاه!... بر تو خواننده عزیز، مباد که هیچ‌گاه چنان روزگار تلخی را که من داشتم، تجربه نکنی، بی تجربگی در این یکی را بگذار به حساب من!

نمی‌دانی که آن روز با چه آزی هوای کوه را می‌بلعیدم و با چه شوری چشم اندازهای قله‌ها و برفها و یخها و تیغه‌ها و دیواره‌ها را در دیدگان و مغزم و در سینه دوربین عکاسی‌ام ضبط می‌کردم. شب که فرا می‌رسید، نقشه صعود فردا را می‌کشیدم، و روز که می‌شد، هدفی نداشتم جز بالا و پایین شدن؛ اگر چه زمین و زمان را برف پر کرده بود؛ و اگر تابش گرم و درخشان خورشید در روزها نبود، همان چند ساعت نورد را هم نمی‌توانستم.

اینک، بار دیگر در این شهر و کوهستان بودم. آریانه که پایان نامه دانشگاهی‌اش را با امتیاز «فوق عالی» گذرانده بود، خواست که شوق پیروزی‌اش را با ایجاد خشنودی دیگری برای من در آمیزد: روزی برفراز بلندترین قله آلمان.

این یادها، در یکی دو لحظه از خاطرم گذشتند. بر آهی که می‌خواست از سینه‌ام بیرون برود، سرپوش گذاشتم؛ و در پاسخ پرسش همراه با شگفتی دخترم نگاه‌ی به او و سپس به قله افکندم و گفتم:

«چهل و شش سال گذشته است دخترم. امروز هم عصا به دست دارم و تکیه‌ام بدان سنگینتر است. در گذشته‌های دورتر، شبیها و قله‌ها و دیواره‌ها را سبکبار از زیر پاها می‌گذرانیدم امروز این قطار کوهستانی و آن اتاق فلزی مرا همراه تو بدین اوج رسانیدند. آن زمان دوستی کوهستان با من صمیمانه‌تر بود امروز میان ما

دیواری سترگ و آهنین نهاده شده است. اگر به این سنگها و فرازها و دره‌ها خیره و مات شده‌ام، به زندگی و ماجراهایش، به بلندی و پستیهای آن و به پیشامدهای نگونسارش می‌اندیشم. به دنیای کوهستان می‌اندیشم که خود را وابسته بدان

بهمن ماه ۱۳۳۸ - گرمیش  
رضابازرگان، پس از به پایان رساندن پیست یخ‌بسته و دشوار مسابقه سرعت کانداهار

می‌دانستم و می‌دانم. و اینک سالهاست که طرد شده‌ای را ماندم، و در زیر فشار اندوه بیگناهی‌ام. شکایتی ندارم و گلایه‌ای نمی‌کنم. کوه را عطیه‌ی والای خداوندی می‌دانم. کوه را بهشت زیبا و پربرکت و آزاد آدمیزادگانی می‌دانم که آن را بشناسند و بفهمند، گرمای و موهبتش بدانند و خراب و آلوده‌اش نسازند!...  
یکی از پرندگان سیاه پر و نوک زردی که دوروبر محوطه قله در جنب و جوشند و دیدگان نافذشان به دستها و دهشهای مهمانان قله است، کنار دخترم که بیسکوییتی در دست داشت، روی نرده آهنی نشست و با دریافت سهمش آن را برداشت و بر سنگهای زیر قله به خوردن فرود آمد و سببی شد بر بریده شدن دنباله مرور من بر گذشته‌ها...

### هزار متر کوتاهتر از توچال اما...

این فراز، شلوغ است و هوا خنک. راه می‌افتیم که از «تراس» بزرگ سر قله که زیرش بخش سترگی از تأسیسات ایجاد شده در قله قرار دارد، بگذریم و به سوی دیگر برویم؛ آنجا که خاطره و آثار یکصد ساله‌ای دارد.  
پس از چندین روز نابسامانی هوا و رعد و برق و بارندگی، امروز هوا آفتابی و بدون باد است؛ اگر چه تکه‌های ابری نازک و در حقیقت تکمیل کننده زیباییها، به آرامی روی قله دور می‌زند، و به تناوب آفتاب گرم را می‌تاباند.

اکنون در چند گامی قله شرقی (اصلی) ۲۹۶۴ متری و همسطح با قله غربی ۲۹۵۷ «تسوک شپیتزه» (Zuzspitze) هستیم. اینجا بلندترین قله آلمان است که هزار متری از توچال بالا سر تهران کوتاهتر، اما با هیبت و عظمتی از دیواره‌های

آریانه در کنار نرده ترانس تأسیسات قله، و قله با سد کوهنورد در نزدیکی او.



چند صد تا ۱۵۰۰ متری و تیغه‌های زیبا و هولناک و یخچالهایی در این و آن سو بر پاخاسته و در مرز آلمان و اتریش جا گرفته است. تابش آفتاب که بیشتر می‌شود، کمی از سطح یخهای به جا مانده روی بام ساختمان به صورت قطره‌های آب آزادی می‌یابد. با وجود حکومت هوای گاهی زیر صفر و گاهی یکی دو درجه بالای آن و با اینکه بیشتر دیدارکنندگان از قله، لباسهای گرم پوشیده‌اند، اما در میان آنان به کسانی نیز بر می‌خوریم که پیراهنهای آستین کوتاه به تن و حتی شلوارهای کوتاه به پا دارند. در برخی از کوههای آلپ تأسیسات و پایگاههایی برای بهره‌گیری علاقه‌مندان ایجاد شده است که برای نمونه می‌توان از بلندترین ایستگاه راه آهن اروپا یاد کرد که در بلندی ۳۴۵۴ متری در یخچال بزرگ میان قله‌های «مونش» (Mönch) و «یونگفراو» (yungfrau) در همسایگی کوه مشهور «ایگر» (Eiger) در سویس قرار دارد. در آنجا بجز هتل و رستوران و دیگر وسایل آسایش، یک سالن بزرگ یخچازی نیز در ژرفای یخچال ایجاد کرده‌اند که می‌توان با بالا بر به آنجا رفت. اما در میان همه پایگاهها و تأسیسات کوهها و قله‌های آلپ، تأسیسات قله تسوک شپیتزه بزرگتر و مجهزتر است. به همین نسبت نیز هیچ قله‌ای در اروپا به اندازه آن دیدارکننده ندارد. بد نیست به خاطر بسپارید که تاکنون بیش از سی میلیون نفر از این قله دیدن کرده‌اند! از کودکان شش، هفت ساله تا زنان و مردان سالخورده هشتاد ساله، شاید هم بیشتر...

به سمت شمال که نظر بیندازیم، در پایین دست و کمی به شرق، شهر «گارمیش» قرار دارد که مرکز بزرگی است برای علاقه‌مندان به طبیعت بلند، به ویژه کوهنوردان و اسکی‌بازان، این شهر در سال ۱۳۱۵ (۱۹۳۶ م) برگزار کننده المپیک بزرگ زمستانی بود که بازیهای تابستانی آن نیز در همان سال در برلن برپا شد. در شمال قله، پایین دیواره‌های پر شیب و بلند، دریاچه زیبای «آیب» (Eibsee) در بلندی یکهزار متری قرار دارد. میان این دریاچه و قله، یک خط تله کابین با اتاقکهایی که هربار چهل نفر را حمل می‌کند در رفت و آمد است و این تفاوت بلندی ۱۹۶۰ متر را در ده دقیقه طی می‌کند. بخش آخر و نزدیک قله که دیواره‌های صاف در کنار شیشه‌های اتاقک دل‌های سرنشینان را به تپش می‌آورد، برای کسانی که اتاقک بالا بر «سوزنی هیدی» (Aig.Midie) را در شهرک شامونی بلندترین تله کابین سوار شده و به قله ۳۸۴۲ متری آن رسیده‌اند، تا اندازه‌ای به یاد آورنده سکونت و دل‌پره و اضطراب آنجاست.



شپیتزه که از درون سنگهایی که دیده می‌شود، می‌گذرد. قطار دنده‌ای (کوهستانی) در راه رسیدن به تونل قله تسوک

از شهر گارمیش قطار دنده‌ای نیز مسافران را به قله می‌رساند. برخی از بالا روندگان که به صورتی دیگر به کنار دریاچه آمده‌اند، از آنجا یا با اتاقک فلزی بالا بر یا با همین قطار که از آنجا می‌گذرد، خود را به قله می‌رسانند. مدت بالا روی قطار از گارمیش تا قله ۷۵ دقیقه است که ۳۵ دقیقه آن مربوط می‌شود به از دریاچه تا قله که



دسته‌ای از جوانان و پا به سن گذاشته‌ها در قله تسوک شپیتزه - در چشم‌انداز عقب، کوه، سه دروازه (با سه قله مشخص آن در سمت چپ) دیده می‌شود.

در این بخش از یک تونل چهار کیلومتری در دل سنگهای زیر قله می‌گذرد. اما این قطار تا خود قله بالا نمی‌رود. بلکه ایستگاه آخر آن ۲۶۰۰ متری است. نام این ایستگاه «زون آلپ» است. در آنجا ساختمان بزرگ و مجهزی با همه گونه وسایل استراحت ساخته شده است. که در حقیقت پایگاه و آغازگاهی است برای اسکی‌بازانی که از آن بلندی شیبهای متفاوتی را برای ساعتها سرخوردن اختیار می‌کنند. کوهنوردان فراوانی نیز از این ایستگاه برای صعود به قله‌ها و دیواره‌ها و سره‌های بسیاری که در دست‌رسان قرار دارند بهره می‌گیرند. مسافران قله که از قطار دنده‌ای پیاده می‌شوند، بقیه مسافت تا قله را باید با یک تله کابین در چهار دقیقه طی کنند. درازی راه قطار، ۱۹۰۰۰ متر، و از کابین دریاچه تا قله، ۴۴۵۰ متر است.

### در دو گامی به قله و... افسوس

در این سمت شمال قله، یک تکه دیگر هم داریم که در چشم انداز دور دست نیست. از فضای «تراس» که به شمال آن برویم و چند پله فلزی را که به پایین رد بکنیم. رو در روی قله قرار می‌گیریم. از اینجا تا نوک قله، شاید حدود سی متر باشد، اما راه رسیدن به آن بالا، از یک شیب تند و باریک یخی، در کمرکش دیواره‌ای که پایین دستش چند صد متر پرتگاه است، می‌گذرد. سپس به پلکانی فلزی که در سنگ برقرار شده است می‌رسد؛ و آن گاه یک تیغه کوتاه که با «کابل» مطمئن شده است، به فراز و کنار صلیب قله می‌پیوندد. در نیمساعتی که با دو نفر در آنجا بودیم، هشت نفر - بعضی را هوارتر و بعضی با کمی سختی خود را به قله رسانیدند. این پا و آن پا می‌کنم. حالت به جای خود، آماده، رو را در درونم تکرار می‌کنم... چند بار تا دریچه‌ای که آغازگاه شیب یخی است جلو می‌روم. دخترم ندا می‌دهد «نه،

بابا! می ایستم و به گذشتن یک ژاپنی ناآگاه به کوهنوردی می نگریم. گذرگاه یخی به پهنای یک کفش است. اگر پای چپم لیز بخورد، پای راست بی عضله و استخوان و عصیم نمی تواند تعادل را نگاه بدارد و این همان چیزی است که دخترم رویش تکیه می کند؛ و عجب قیف به پایین گشوده‌ای است زیر این راه باریک یخی! لحظه‌ای به «ریسک» های دوره جوانی ام می اندیشم اگر اکنون در سالخوردگی هم به خطر کردنی رو بیاورم و از آن درنیایم. آیا قابل بخشایش هستیم؟ دو بار دیگر ندای «نه!» اندوه‌دار دخترم، و نگاه معنی دار من به صلیب قله که در مه غرق شده است، و ... بازگشت به روی ایوان؛ در حالیکه به کسانی فکر می کنم که در چند گامی قله‌های بسیار بلند، می بایستی بدانها پشت بکنند.

## نگین درخشان

... تسوک شپیتزه... اگر چه بخش کوچکی از آلپ مرکزی اروپا در خاک آلمان قرار دارد، همین تکه هم با قله‌های زیبای «تسوک شپیتزه» و «آلب شپیتزه» (Alp spitze) و... که مشرف به شهر گارمیش هستند و دیواره‌های و تیغه‌های و دره‌ها و رودخانه‌های تماشایی و دهلیزها و یخ و برفهای جاودانی شان برای این کشور نگینی هستند درخشان در حلقه رشته کوه‌های آلپ. ساختمان طبیعی این کوه به گونه‌ای است که از کوهنوردان یا گردش کنندگان تفریحی کوهپایه‌ها گرفته تا دوستداران بالا رفتن از پله‌ها و «کابل» های فلزی و سنگنوردان و کسانی که صعودهای دشوار را دوست دارند، یا آنان که مجموعه‌ای از راهپیمایی و صعود و برف و یخ و سنگ و رودخانه و دره مورد نظرشان است، و به ویژه اسکی بازان در مراحل گوناگون، در فصل زمستان و بهار و ... همه می توانند مکان مورد نظر خود را در گوشه و کنار این بخش پیدا کنند. آنانی هم که در این رده‌ها نیستند (مانند ما دو نفر)، راه آهن و اتاقک بالا بر پیشکشان.

اگر از روی ایوان و این سوی نرده‌های دور تا دور به سوی مشرق و مغرب نظر بیندازیم، سه رشته کوه با دو دره میان آنها وجود دارند که جای به هم رسیدنشان یک نقطه بیش نیست: قله تسوک شپیتزه این رشته‌های سنگی و دره‌ها از پایین دستها به سوی قله بالا می آیند و به نسبت سنجش و نیرو و وقت کوهنوردان راهپا و برنامه‌های سبک و دشوار به آنان عرضه می شود.

## نگاهی کوتاه به این راهها

● راه دره هولن تال (Höllental): از بلندی ۷۷۰ متری بیرون شهر گارمیش آغاز می شود که پس از دو ساعت در ۱۳۷۹ متری به پناهگاه «هولن تال آنگر» (Höllentalanger) می رسد. از اینجا تا قله را می توان در ۵ یا ۶ ساعت بالا رفت. بخش پایین پناهگاه از دره‌ای سنگی و تنگ که رودخانه‌ای در آن جاری است می گذرد و بسیار زیباست. بخش دوم به سنگ و یخ نیز بر می خورد که اغلب لازم می آید با کفش یخ از یخچال گذشت. در بخشهای سنگی بالا دست که دیواره‌ای است. کابلها و پله‌های فلزی کار گذاشته شده است.

● راه دره راین (Reintal): این راه طولانیتر است و از ۷۴۰ متری (ورزشگاه اسکی) آغاز می شود. پس از ۵ تا ۷ ساعت از پناهگاه «راین تال آنگر» در ۱۳۷۰ متری می گذرد و به پناهگاه «کنور» (knorr) در ۲۰۵۱ متری می رسد. از اینجا تا قله ۲/۳۰ تا ۴/۳۰ ساعت راه است. نیمه اول این راه نیز بسیار زیباست. برای پیروزی در بالا دستها باید تجربه کافی در کوهنوردی داشت و از نیروی پایداری (طول مدت) برخوردار بود.

● از سمت اتریش نیز می توان با راه آهن دنده‌ای تا ۲۰۰۰ متری بالا آمد. از اینجا تا قله ۳/۳۰ ساعت راه است. این بخش، سنگی و زیبا و دشوار است. افزون بر

آن، خطر افتادن سنگ از زیر پاهای کسانی که در بالاتر صعود می کنند، وجود دارد. ● از کوهنوردیهای جالب در اینجا، تیغه «یوبیله اوم» (jubiläum gratt) است که از فراز رشته کوه میانی و از قله کوه آلپ شپیتزه به قله اصلی می رسد.

این راه که از «کرویتس اک» (Kreuzeck) ۱۶۵۰ متری) آغاز می شود و از چند قله و سره سنگی می گذرد شش کیلومتر درازا دارد و چشم اندازه‌های زیبایی را در دوسوی تیغه عرضه می کند... و البته کوهنوردان با تجربه را می پذیرد.

● تیغه‌ای که از قله «هوه گیف» (Hohegäif) می گذرد و به همین راه بالا می پیوندد، یک درجه پایین تر از آن یکی به حساب می آید.

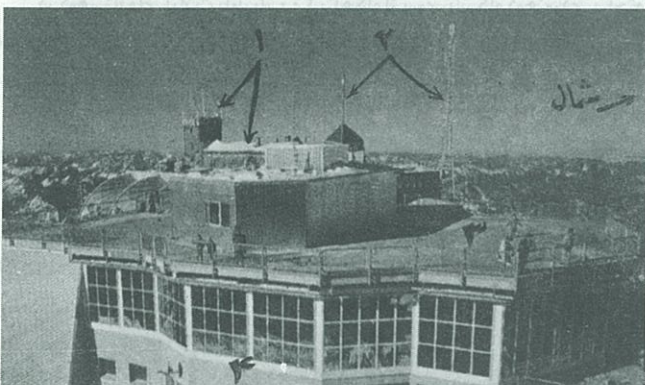
● رشته کوه سوم که در جنوب قرار گرفته، طولانیتر است و قله‌های بیشتری را در راه دارد؛ اما ارتفاع کم کردنها و بریدگیهایی در سر راه آن است و نیز به یک یا دو شب ماندن در کوه یا پناهگاه نزدیک نیازمند است. این راه درست روی خط مرزی در کشور آلمان و اتریش قرار دارد که سرانجام نیز به قله اصلی می رسد. کوهها و دیواره‌های سنگی و یخچال و برفهای سفت در این مسیر فراوان است.

● رشته کوه یکم را از روی تراس قله نمی توان دید. برج سنگی قله مانع دیدن است. این تیغه نیز که در سمت مغرب راه دره هولن تال قرار گرفته، سنگی و جالب است و بدون صعود از دیواره‌های عمودی زیاد دشوار نیست. این راه را حتی می توان از «میتن والد» (Mittenwald) آغاز کرد و از شرق به غرب از کوهها و قله‌های جالبی همچون «شوسل کار» و «شارنیتز» گذشت و سپس از شهرک «گرایناو» در مغرب گارمیش به صعود تیغه پایانی تا قله راه یافت.

به سمت جنوبی قله که نظر بیندازیم. از کنار و زیر نرده‌های تراس تا کف دره «راین تال» فضایی است خالی؛ و در سمت غرب و جنوب غربی سنگها و دیواره‌هایی دیده می شوند که در خاک اتریش قرار دارند.

## پناهگاه یکصد ساله

خوب، تا شما خوانندگان گرامی سرگرم بررسی چگونگی راههای صعود به قله بودید، ما هم از بخشهای شمالی و شرقی و جنوبی تراس گذشتیم و به بخش غربی آن رسیدیم که پناهگاه یکصد ساله این قله در آنجا نشسته است. از ظاهر و درونش، عمری صد ساله را نمی توان به گمان آورد. بر در و دیوار و گوشه و کنارش نه نامی و یادگاری و قلب تیرخورده‌ای نقش شده است و نه کوهنوردی نا اهل و دیدار کننده‌ای از این قماش با ذغال سنگ خطی کشیده و کنارش نوشته است: «سیر این خط را بگیر و بیا...!» و ...



۱. پناهگاه یکصد ساله و برج هواشناسی قدیم آن.
۲. آنتن‌های تازه و مجهز هواشناسی.
۳. محوطه (تراس) سرفله.
۴. ساختمان بزرگ و سه طبقه قله، با دیوارهای شیشه‌ای.

همه جا تمیز و بی خدشه و سالم است که نشانه‌ای از سلامت روانی و فکری کسانی است که به آنجا می‌آیند و این تأسیسات را مال همه می‌دانند از کنار پناهگاه و از فضای سر پوشیده‌ای که در گوشه‌اش جایگاه پلیس است، می‌توان به قله غربی و بخش اتریشی رسید.

در ورودی پناهگاه باز است و در برون آن، گروهی بر نیمکتها نشسته و به خوردن مشغول و بوی سوسیس سرخ کرده در فضا،

به پناهگاه وارد می‌شویم و از پاگرد جلو با پله‌ای به اتاقی در حدود ۸×۴ متری گام می‌گذاریم. جای خوردن و گرد هم آمدن است و بر دیوارها، عکسهایی از نخستین صعود کننده. حالت و شکل اولیه پناهگاه، نقشه و ... آویخته، و دری شیشه‌ای آنجا را به اتاق بعدی که خوابگاه است می‌پیوندد.

اندیشه ایجاد پناهگاه در قله بلند آلمان، در سال ۱۸۹۳ میان هیئت کوهنوردی مونیخ و باشگاه کوهنوردی اتریش مطرح شد. سال بعد، نقشه این هدف تهیه و ارائه شد و سال پس از آن به تصویب اعضای هیئت رسید.

۱۹ سپتامبر ۱۸۹۷ پناهگاه که نام آن را «خانه مونیخی» گذاشتند، در بخش غربی قله و کنار تکه سنگ اصلی قله غربی (۲۹۵۷ متر) گشایش یافت. در این مکان، پیش از آن، دخمه‌ای چوبی و کوچک (جان پناه) بر پا و بر فراز سنگ نیز میله‌ای برای سنجش میزان باد و جهت آن گذاشته شده بود. با ایجاد پناهگاه، در مدت یکسال، ۱۸۰۰ نفر بر قله بلند آلمان صعود کردند.

در سال ۱۹۰۰ میلادی وزارت فرهنگ و باشگاه کوهنوردی برج هواشناسی مجهزی کنار پناهگاه ایجاد کردند و یازده سال بعد، خانه مونیخی ترمیم و گسترش یافت.

اینک این پناهگاه که دارای خط تلفن و نمابر و ۳۵ جای خواب است شش ماه از سال برای بهره‌گیری کوهنوردان گشوده است. بد نیست بدانیم که هیئت کوهنوردی مونیخ با ۲۷ هزار عضو ۲۰ پناهگاه مجهز و آماده در کوههای زیر نظر خود دارد که روی هم ۱۰۰۲ جا برای خوابیدن در آنها وجود دارد. افزون بر این، ۱۲ جانپناه نیز در اختیار کوهنوردان گذاشته شده است که در آنها خدمات ارائه نمی‌شود و خود بهره‌گیرندگان باید لوازم مورد نیاز خود را تأمین کنند. در کوههای بخش ایالت باواریا (بایر) حدود ده کلبه روستایی نیز برای مراجعه کنندگان آماده است.

این را نیز بیفزاییم که در این بخش از کوهها ۱۵۰ نفر راهنما و سرپرست برنامه، ۴۰ مربی برای جوانان، و همچنین سازمانهایی برای بچه‌ها، خانواده‌ها، یا به سن گذاشته‌ها، سنگنوردان یا ۳۰۰۰ نقشه و ۱۵۰۰ جزوه راهنما و یکهزار کتاب برای یاری و بهره‌رسانی به کوهنوردان و علاقه‌مندان وجود دارد. در کوهستانهای ایالت باواریا، ۳۰۰ پناهگاه از سوی باشگاه کوهنوردی ساخته شده است که سالی تا ۳ میلیون نفر مراجعه کننده دارد. ۸۰۰۰ کلبه روستایی نیز در جوار این پناهگاهها، در اختیار مردم است که اغلب آنها حمام آب گرم نیز دارد.

### بی مانند در کره زمین

کوهی که ما بر فرازش ایستاده‌ایم، بیش از ۲۰۰ میلیون سال پیش تشکیل شده است، و فقط ۱۷۷ سال است که پای بشر بر فراز آن رسیده است برقیهای سفت شده و یخچالهایی که در این سو و آن سوی قله‌ها و دره‌ها دیده می‌شود بازمانده دوران یخبندان زمین است. در قله، ۹ ماه زمستان کامل است و در سرما دیگر که تابستان است، باز هم کمتر می‌توان در اینجا به آرامشی دست یافت. امروز برای ما و دیگران، یک روز استثنایی است که شاید طبیعت وحشی سر قله، استراحتی لازم می‌دهد و یا شاید به خاطر این دیرینه یار کوهستانها چشمانش را به هم گذاشته است!

برای پیروزی بر سنگهای قله، میان اتریش و آلمان رقابت بود. اتریش موفق

شد در سال ۱۹۲۶ یک راه آهن دنده‌ای از «اهروالد» روانه زیر قله بکند و شش سال پیش نیز به نوسازی و تکمیل آن تا قله همت گماشت.

آلمان از سال ۱۹۲۸ کار ایجاد راه آهن و ایستگاه قله و تأسیسات دیگر را آغاز کرد. تلاشی بود بسیار دشوار. هزاران تن سنگ می‌بایست منفجر می‌شد. سرما هم بیداد می‌کرد؛ تا چند ده درجه زیر صفر اما کار تعطیل بردار نبود.

سقوط سنگها، ریزش بهمن، و البته نیز کشته شدن گروهی از کارگران و... تا سرانجام، در سال ۱۹۳۰ کار ساختمان راه آهن پایان یافت و در جریان آن یک تونل ۴/۵ کیلومتری نیز، با تفاوت بلندی ۲۲۵۰ متر در سنگهای زیر قله ایجاد شد.

همراه با ایجاد ایستگاه راه آهن و نیز ایستگاه تله کابین دریاچه «ایب» که بعداً آماده گشت ساختمان بزرگ و نوین سه طبقه سر قله نیز پرداخته شد که در دنیا مانند ندارد. رستوران و کافه و فروشگاهها، سالن گردهم آیی و کنفرانس، برنامه‌های

ویدیویی، تأسیسات هواشناسی و محیط زیست، موزه و... همه به نوین ترین وسیله‌ها مجهز است و طبقه‌های ساختمان و ایستگاهها را پله‌ها و بالا روهای برقی به یکدیگر مربوط می‌کند. در یک سالن ۴۵۰ متر مربعی که از پنجره‌های شیشه‌ای آن می‌توان صحنه‌های بدیع هنر آفرینش طبیعت را به تماشا ایستاد، هنر نقاشان و مجسمه سازان نیز در درون به نمایش گذاشته شده است؛ موزه‌ای که در کره زمین تک است.

در سال ۱۸۹۳ پله‌های فلزی و نیز کابل در دیواره قله برقرار شد. در سال ۱۹۶۳ کارهای اتاقک بالا بر از دریاچه «ایب» به پایان رسید. دو سال بعد، بهمن بزرگی فروریخت که به بخشی از ساختمانها آسیب رسانید و ده نفر را نابود کرد. دو سال پیش نیز در بخش بالایی دره «راین تال» اتاقک بالا بر ساخته شد. در پیرامون قله، در خاک آلمان، تعداد ده بالا بر ویژه اسکی بازان وجود دارد که در زمستانها قابل استفاده است.

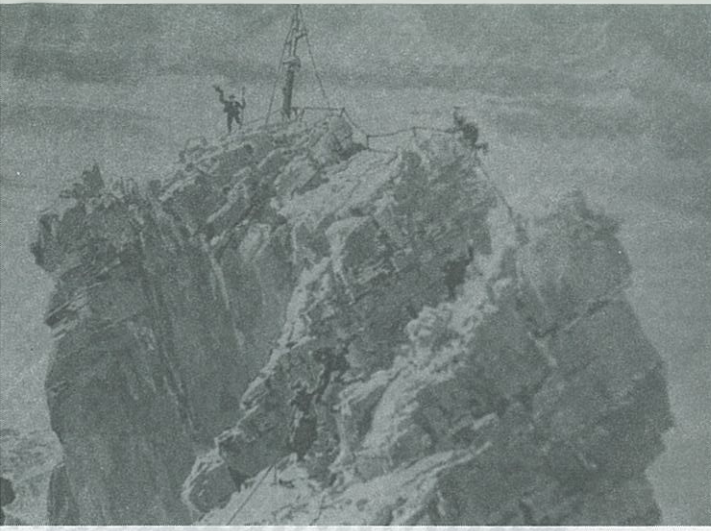
### نخستین صعود

هم چنان که در این نوشته اشاره شد، دیواره شمال «تسوک شپیتزه» درست بر فراز دریاچه ایب قرار دارد. پیش از دگرگونی شکل قله و ایجاد ایستگاهها و ساختمانها در آنجا همه ساله، بهمنهای سنگینی از فراز کوه و دهلیزها و شیبهای این جبهه به پایین سرازیر می‌شد که گاهی آسیبهایی نیز می‌رسانید.



جوان یوزف نورزینگر نخستین صعود کننده به قله (۱۷۷ سال پیش)

در آغاز قرن ۱۹ هنوز مردمان آن دیار و به ویژه آنان که در آبادیهای نزدیک به پایه شمالی این کوه زندگی می‌کردند و ترس و زبان بیشتری از ریزش بهمنها متحمل می‌شوند معتقد بودند که در آن فراز، چیزی به سان «روح خبیث» خانه کرده



طرحی از صعودهای نخستین به قله تسوک شپیتزه

آن روز در آنجا و آن موقعیت، نتوانست قله این کوه را نادیده بگیرد. و سرانجام پس از یک ساعت و سه ربع تحمل سختیهای فراوان و از سرگذراندن خطرهای جانی، در روز ۲۷ ماه اوت بر بالاترین نقطه که تا آن زمان پای کسی بدانجا نرسیده بود، ایستادند (درست در همین روزی که دخترم و من نیز در این فراز هستیم). اما باز هم روح خبیث بیکار نماند؛ بلکه با فرمانی که به توده‌های ابر داد، در پنج دقیقه، برف و بوران سختی در گرفت و خلافاکاران را از اریکه خود فراری ساخت... و باز هم به این قناعت نکرد و با رعد و برق شدیدی که به دنبالشان فرستاد، خواست آنها را خوب تنبیه کرده باشد !!

در یادداشت آمده است: «... چنان بود که ما گمان می‌بردیم قله و دیواره‌ها و سنگها در هم فرو خواهند ریخت...»

ستوان نوز به دنبال یافتن سر پناهی بود؛ اما دویشل اصرار داشت که هر چه زودتر از قله دور بشوند عاقبت بار دیگر به گوسفند سرای انگر رسیدند و در دامان ساسها و ککها و غریب‌گزا پناه جستند.

درباره این نخستین صعود به قله تسوک شپیتزه نظریه‌های موافق و مخالفی ابراز شده است که در مجموع موافقان بیشتر هستند.

و عاقبت در سال ۱۸۵۱، یکصد و چهل سال پیش، مسلم شده که روح خبیث از فراز این کوه رخت بر بسته است، زیرا با تشریفات ویژه‌ای یک صلیب بزرگ آهنی که طلا اندود شده بود، در آن بالا قرار گرفت.

در سال ۱۸۸۴ (۱۴۹ سال پیش) نخستین صعود تنها به این قله صورت گرفت. ۱۴۴ سال پیش نخستین زن (کارولین بیتسنر) به قله رسید ۱۴۲ سال پیش، جانپناه «کنور» به عنوان نخستین در نوع خود در آنها ایجاد شد که پس از بنیاد باشگاه کوهنوردی آلمان در ۱۸۶۹ (۱۲۴۸) جانپناه به پناهگاه تبدیل گشت. در ۱۱۷ سال پیش، در جای گوسفند سرای انگر در دره «راین تال» پناهگاه مجهزی برپا شد. و با ضمانت دادن اینکه دیگر غریب‌گز و حشره موزی در آنجا آزار نخواهند داد؛ در دهه ۸۰ میلادی صعودهای زمستانی به قله آغاز شد که همراه با آنها صعودهایی از سمت اتریش به قله صورت گرفت و پناهگاه اتریشی «وینر نویشتدر» در راه قله بنا گشت. ۱۰۴ سال پیش پناهگاه هولن تال ساخته شد. ۸۹ سال پیش نیز کوهنوردان اتریشی دیواره‌های سمت کشورشان به قله را که تا ۱۵۰۰ متری بلندی دارد صعود کردند.

طبیعت دوستان و کوهنوردان و اسکی بازان ایرانی نیز به دیدار این شهر زیبای جنوب آلمان آمده‌اند و از میانشان چند نفر هم بر قله‌های اینجا پای گذاشته یا روی شیبهای برف گرفته‌اش در زمستان اسکی کرده‌اند. امیدواریم اگر باز هم هموطنان عزیز توانستند راهی این سو بشوند و فرصت و امکانات برایشان فراهم بود. دیدار از گارمیش و قله‌های تسوک شپیتزه و آلپ شپیتزه را نیز در زمره برنامه‌های خود قرار دهند. ▲

است و از درون ابرهای طوفانی و گوگردی رنگ، زهر و بلغم و ادبار بیرون می‌ریزد و مسیحیان بی آزار را بی‌رحمانه در پرتگاهها می‌افکند. آنان بهتر می‌دانستند که به آن بالا توجه نکنند و عاقلانه در پایین دره‌ها بمانند تا از پیشامدهای تلخ در امان باشند. اما البته که به این نظریه، همه مردم نمی‌توانستند دل و گوش بسپارند؛ از جمله جنگلبانان و شکارچیان و نقشه برداران.

در سال ۱۸۲۰ (۱۲۳۹) ستوان یوزف نوز مأمور نقشه برداری دستگاه پادشاهی باواریا، و همکاران اداریش آنلی چک و سروان فون پتسه از شهر مونیخ سوار درشکه بیست شدند و روانه آبادی «شتارن برگ» در جنوب. از آنجا با درشکه دیگری به آبادی دیگر و عاقبت با سومین درشکه خود را به شهرک گارمیش رساندند.

در آن زمان مردمان آبادیها و شهرکهای دور از بیگانه‌ها (اگر چه خودی بودند) خوششان نمی‌آمد، و ورود این غریبه‌ها که مأمور دولت هم بودند، اهالی گارمیش را خوش نیامد. اما افسرها و مأموران که کار و وظیفه‌شان در بیرون آبادی بود، رهسپار رفتن به زمینها و کوهپایه‌های پیرامون گارمیش شدند و «نوز» طرحهایی از آنجاها تهیه کرد.

چند روزی که گذشت یک روز به این اندیشه افتادند که در راهی گام بردارند که سیزده سال پیش از آنان، یک گیاه شناس اهل مونیخ برای مطالعه و پژوهش خویش برگزیده بود.

این سه مأمور یکی از افراد محلی به نام یوهان گورگ دو یشل را برای هدایت خود به خدمت گرفتند و چهار نفری، یک کاروان بزرگ کوهی تشکیل دادند و روانه کوهستان شدند.

رفته رفته وارد دره «راین تال» شدند و راه بالا رفتن را ادامه دادند. بیست و ششم اوت بود که به گوسفند سرای راین تال انگر رسیدند و شب پر ماجرابی در آنجا گذراندند. بدین معنا که در آن شب، جنگ و خونریزی بزرگی میان آنان و حشره‌های موزی (ساس و کک و غریب‌گز) در گرفت، آن چنان که ستوان نوز از حمله‌های بی در پی این حشره‌ها به شکست تن در داد و با وجود ریزش شدید باران، چترش را در بیرون از گوسفند سرا بر زمین کوفت و زیر آن پناه جست!

بدین ترتیب بود که ساعت چهار صبح مأموران دولت از کلبه روستایی گریختند و به بالاتر راه سپردند که در آن زمان می‌باید دارای یخچال بزرگ با شکافهایی میان ۵ تا ۱۰ متر بوده باشد (از یادداشتهای ستوان).

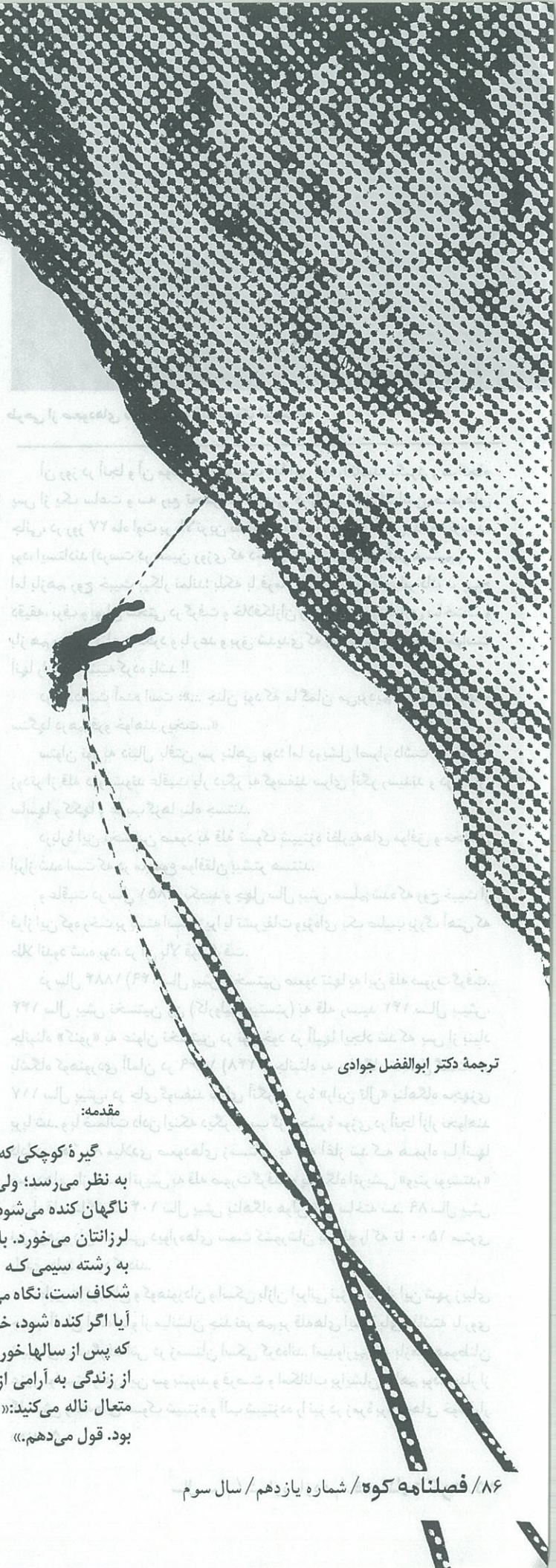
بنابر همین یادداشتهای افراد کاروان که به این بخش برفی - یخی رسیدند، به نظرشان رسید که باید برنامه‌شان را تمام شده بدانند و باز گردند. اما آنلی چک و فون یتسه گفتند که توانستند به سرعت از شکافهای برف گرفته بگذرند و خود را از مرگ حتمی نجات بدهند...

سرانجام با صعود به بالاتر خود را در بالاترین حد دره دیدند در یک سو قله کوه بود و در سوی دیگر دنباله کوه که از کنار آن، آبادی اهروالد را در دو هزار متر پایین تر همراه با دیگر چشم اندازهای گسترده توانستند ببینند.

در آنجا خوشحال بودند که مأموریتشان با سلامتی و پیروزی پایان یافته است.

اما به ذهنشان رسید، اکنون که در آن بلندی هستند، بهتر است که قله کوه را نیز زیر پا آورند. آنلی چک نقشه بردار و سروان یتسه دیگر حال و حوصله بالاتر رفتن را نداشتند و به سوی غریب‌گزا گوسفند سرا پایین آمدند و بر تیغه بالای دره، «علی ماند و حوضش»؛ یعنی ستوان نوز و راهنمای محلی، دویشل. آن زمان نماند به راهی ماند و هنوز از روز چیزی نگذشته و قله‌ای که جایگاه روح خبیث بود از تخت فرمانروایی اش بیشتر به این دو نفر می‌نگریست.

در آن هنگام، چه‌ها به خاطر نوز گذشت، کسی چیزی نمی‌داند. زیرا یادداشتهای او در این باره اشاره‌ای ندارد. اما می‌دانیم که وی چند تابستان بعد برای اندازه‌گیری و نقشه برداری رهسپار باواریا، کارولینا، کارولینا و آلوگی - که محلهایی در نزدیک کوه هستند - شده و قله‌هایی را نیز صعود کرده است.



# فرود بازی مرگ

بیشتر سنگنوردان بر اثر اشتباههای ساده و اجتناب‌ناپذیر دچار حادثه می‌شوند. امیلیو کامیچی (نخستین صعود بر جبهه شمالی سیما گرانده) ضمن صعودی آموزشی و کوتاه کشته شد. مرگ او هنگام فرود رخ داد. گروازوتی (سنگنوردی که افتخار بسیاری از نخستین صعودها بر آلپ از آن اوست) در تلاش روی «برج گروازوتی» در ۱۹۴۶ دچار سرنوشتی همانند شد. طوفان، گروه را وادار به عقب‌نشینی کرد و گروازوتی ضمن تلاش برای آزاد کردن طنابی که گیر کرده بود، فرو افتاد. فهرست سنگنوردان برجسته‌ای که ضمن فرود جان خود را از دست داده‌اند بلند است.

علتها را کجا باید جست؟ دلایل آن کدام است؟ فرود یا طبق برنامه است (مثلاً پس از صعود پیروزمندانه یک مسیر) یا نوعی عقب‌نشینی است که در نتیجه هوای بد، دشواریهای پیش‌بینی نشده یا حوادث ضرورت می‌یابد. در مورد دوم خطرها آشکارند. زیرا عقب‌نشینی در شرایط دشوار صورت می‌گیرد. گاهی بدی هوا، رطوبت، برف تازه و یخ‌زدگی صعود را ناممکن می‌سازد. در چنین حالتی تنشهای جسمی و روانی سنگنورد، هنگام بازگشت، به سرعت افزایش می‌یابد. در عقب‌نشینی ناشی از دشواری مسیر، نیروی سنگنورد پیشاپیش مصرف شده است و واماندگی او می‌تواند منجر به کاهش تمرکز و بی‌مبالاتی در کار با طناب شود که پیامدهای مرگباری دارد. کسانی که عقب‌نشینی با یک هم‌نورد زخمی را تجربه کرده‌اند، دشواریهای این کار را خوب می‌دانند.

فرود برنامه‌ریزی شده خطرهای دیگری دارد. هنگامی که مسیری دشوار را به پایان می‌رسانید، از این صعود پیروزمندانه خسته ولی خشنود هستید. پس آن «کوشش درونی» سست، و موج سرخوشی باعث نادیده گرفتن بخشهای خطرناک فرود می‌شود. «کار تمام شد! فرود مثل آب خوردن است!» و به سرعت فرود می‌آیید؛ در حالی که کنترل کارگاه را فراموش کرده‌اید و برای نصب «خود حمایت» نیز به خودتان زحمت نداده‌اید. خطاهای زیادی می‌تواند سرزنند و هنگام آویزان بودن به طناب فرود، زمان مناسبی برای جبران این خطاها نیست! فرود به منزله روشی برای پایین آمدن، روز به روز رایج‌تر می‌شود. در صعودهای آزاد، سنگنورد که حداقل تجهیزات را با خود دارد غالباً به سمت پایین مسیر فرود می‌آید تا کفشهای راحت خود را بپوشد. در سالهای اخیر این روش در منطقه مون بلان نیز رایج شده است. در اینجا به بخشی از مهمترین خطرهای فرود و روشهای پیشگیری از آنها اشاره می‌کنیم.

گیره کوچکی که در دست گرفته‌اید محکم به نظر می‌رسد؛ ولی تا روی آن بلند می‌شوید ناگهان کنده می‌شود. تکه‌های سنگ به زانوان لرزانتان می‌خورد. با چشمانی از حدقه درآمده به رشته سیمی که در حال بیرون آمدن از شکاف است، نگاه می‌کنید. اوضاع خوب نیست. آیا اگر کنده شود، خواهید مرد؟ دوست داشتید که پس از سالها خوردن و خوابیدن و سیر شدن از زندگی به آرامی از دنیا بروید به درگاه قادر متعال ناله می‌کنید: «پس از این خوب خواهم بود. قول می‌دهم.»

ترجمه دکتر ابوالفضل جوادی

مقدمه:

## روش فرود:

دوره فرودهای دولفر (کلاسیک) و به همراه آن، داغ شدن نشیمن شلوار و اثر لغزش طناب روی گردن و لباس به سر آمده است. در روشهای کهنه فرود، اثر ترمز کننده ناشی از اصطکاک طناب و بدن بود که در برخی شرایط نامساعد منجر به سوختگی پوست و لباس می شد. با کاربرد ابزار فرود تازه، این مالش تنها در جایی که طناب از میان ترمز فرود می گذرد، پدید می آید و بدین ترتیب خطر سوختگی برطرف می شود. ابزار فرود تازه علاوه بر راحتی بیشتر، از نظر ایمنی نیز در خور توجه است زیرا:

- سرعت فرود به آسانی کنترل می شود.
- اگر از خود حمایت (تسمه کوتاه پروسیک) استفاده شود، می توان هر دو دست را رها کرد.
- ترتیب دادن حمایت آسانتر است.
- فرودهای اربب دشواری کمتری دارد.
- کاربرد نادرست ابزار، در عمل ناممکن است.

## کارگاه فرود:

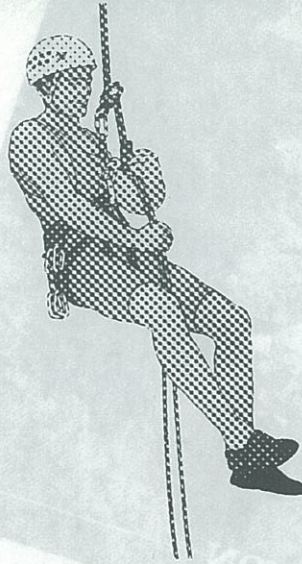
سه سنگنورد که روی دیواره «نوز» کار می کردند، بر اثر کنده شدن کارگاه فرود کشته شدند کارگاه فرود مطمئن می تواند یکی از اینها باشد:

- یک رول بولت سیمان شده مستحکم.
- تیزی یا برجک سنگی توپُر و محکم.
- یک درخت ریشه دار قابل اعتماد.
- میخی که خودتان به خوبی در یک شکاف یا سوراخ محکم کوبیده باشید.

به رول بولتهای چشم بسته اعتماد نکنید. اگر کارگاه ۱۰۰٪ قابل اعتماد نیست آن را تقویت کنید؛ حتی اگر مستلزم جا گذاشتن یک ابزار گرانبها باشد. روش درست برقراری حمایت و کارگاه فرود را یاد بگیرید.

## طناب:

جیم مدسن؛ نخستین سنگنورد فنی کشته شده در «ال کاپیتان»، بر اثر سقوط از انتهای طناب جان خود را از دست داد. سقوط از ته طناب آن قدر احمقانه است که شاید فکر کنید هرگز برای شما رخ نمی دهد؛ و درست به همین دلیل است که اتفاق می افتد. با آگاهی از مقدار طنابی که پایتتر از شما باقی مانده و فاصله ای که با کارگاه بعدی دارید. می توانید از این پیشامد جلوگیری کنید. اگر شک دارید یا در منطقه ناشناخته ای هستید و نمی توانید



ده متر یک گره هشت بزینید و به صندلی وصل کنید. تا هنگامی که گره جدید را به صندلی وصل نکرده اید. گره قبلی را باز نکنید.

## طوفان:

چند سنگنورد در آخرین شیب دیواره «نوز» از پا در آمدند. برخی از آنان در کوله پشتی خود لباس گرم داشتند؛ ولی آن را نپوشیده بودند. بدون توجه به فصل، پوشاک ضد باران با خود ببرید. برای حفاظت کامل آنوراک، شلوار ضد باران و کیسه بیواک لازم است. پارچه این لباسها باید ضد آب تهیه پذیرد یا کاملاً ضد آب باشد. لوازم مبارزه با طوفان را ته کوله پشتی نگذارید؛ بلکه نزدیک سطح آن قرار دهید تا به آسانی قابل دسترس باشد.

## خود حمایت:

هر عضو گروه باید به طور تمام وقت و مطمئن حمایت شود. چگونگی «خود حمایت» بستگی به موقعیت فرد و روش فرود او دارد. روش «کارابین پروسیک» - ایمن ترین روش است. یک تسمه پروسیک کوتاه را زیر ترمز فرود به طناب می بندیم. سر دیگر آن را به صندلی وصل می کنیم تا مطمئن شویم که گره پروسیک به درون ترمز فرود نمی لغزد. اگر گره را به جای بالای ترمز فرود در پایین آن بزینیم، فشار زیادی به آن وارد نمی شود و پس از تحمیل وزن نیز به سادگی باز می شود. مراقب باشید گره در نواری که برای نشانه گذاری وسط طناب به کار برده اید، گیر نکند. وضع بدن در هنگام فرود:

- پاها را جدا از هم نگه دارید تا پایداری و توازن شما افزایش یابد.
- به سمت خارج متمایل شوید تا دید بهتری داشته باشید. یک دست باید گره پروسیک را به سمت پایین هدایت کند

- ترمز فرود را کمی بالاتر از مرکز گرانث بدن به صندلی وصل کنید (شکل چهار). زیرا اگر خیلی پایین باشد احتمال وارونه شدن یا نوسان وجود دارد؛ به ویژه اگر کوله پشتی داشته باشید.

- اگر بدن بسیار بالا و نزدیک به دیواره باشد، دید کاهش می یابد و فرود از کلاهک زشت و ناشایانه می شود.
- ترمز فرود را فقط به کارابین پیچ وصل کنید. Δ

مأخذ: مجله کلایمینگ، بولتن ایدلراید

کارگاه بعدی را ببینید، نخستین نفر را با یک دست یومار پایین بفرستید. اگر او به ته طناب نزدیک شود و هنوز کارگاهی در دسترس نباشد، می تواند به کمک یومار بالا بیاید. اگر با دو طناب فرود می آید، مطمئن شوید که طول هر دو طناب یکسان است. اگر این گونه نباشد، در حالی که یک طناب هنوز تمام نشده انتهای طناب دیگر از درون ابزار فرود در می رود. برخی سنگنوردان به انتهای طنابهایشان گره های جداگانه بزرگی می زنند تا اگر کنترل خود را از دست دادند، گره ها درون ابزار فرود گیر کند.

روش ایمن تر آن است که ته دو طناب را به یکدیگر گره بزینیم و یک اسلینگ را از یک سمت به صندلی فرود و از سمت دیگر در بالای ابزار فرود به یکی از طنابها بیندازیم. اگر سرگرم فرود اکتشافی هستند، سه متر مانده به انتهای طناب توقف کنید. تصور نکنید که می توانید تا ته طناب پایین بروید و با گرفتن انتهای آن، خود را ننگه دارید.

## بریده شدن طناب:

سنگنوردی ضمن تلاش روی کلاهک «تانگرین تریپ» جان سپرد. زیرا لبه های تیزی، طنابش را برید. طنابهای جدید پاره نمی شود، بلکه بریده می شود هنگامی که طناب را پرتاب می کنید، به مسیر و محل تماس آن با سنگ توجه نمایید. هرگونه تیزی را باید با پارچه پوشاند یا با چکش کوبید و صاف کرد. یادتان باشد که طناب تحت فشار به سادگی بریده می شود؛ و لازم نیست لبه سنگ خیلی تیز باشد تا آن را دو نیم کند.

## یومار:

«تانگرین تریپ» جان سنگنوردی را گرفت. زیرا هر دو یومار از دستش در رفت و او خود را به طناب ثابت نکرده بود. همواره پیش از یومار زدن ته طناب را به صندلی خود گره بزینید و سپس حداقل هر



ترجمه صادق سرابی

## گراندکانیون

کانیون» و همکاری با آنها در شناختن و شناساندن منطقه است، مؤسسه بلافاصله تمام امکانات خود را با تخفیف در اختیار اعضا می‌گذارد. کتابخانه‌های متعدد ایجاد شده است. برنامه‌های آموزشی مختلف ارائه می‌شود؛ و برای سرمایه‌گذاری در منطقه وجوهاتی جمع‌آوری می‌شود. داوطلبان در کاشتن درختان بومی و کندن درختان غیر بومی برای بازگرداندن اکوسیستم قدیم به منطقه شرکت می‌کنند. نظافت، رنگ‌آمیزی و سایر خدمات نیز صورت می‌گیرد. اغلب این کارها به صورت دسته جمعی و با شرکت خانواده‌ها به ثمر می‌نشیند.

### حیوانات پارک را غذا ندهید!

کمک دیگری که مردم باید بکنند خودداری از تغذیه وحوش است. چون آنها به غذای انسان عادت می‌کنند؛ و سپس زباله‌ها و کیسه‌های پلاستیکی که همان بو و طعم را دارند می‌خورند که باعث مرگ آنها می‌شود. طی یک سال پانزده گوزن بر اثر خوردن کیسه‌های پلاستیکی بیمار شدند که نگاهبانان به ناچار آنها را با گلوله کشتند.

بچه‌ها و نوجوانان (از چهار تا چهارده سال) می‌توانند با شرکت در کلاس‌هایی از یک روز تا یک هفته داوطلبانه در سِلک نگاهبانان حیوانات درآیند.

گراندکانیون دره بسیار بزرگ و عمیقی است در ایالت آریزونا، آمریکا که رودخانه کلادو آن را ایجاد کرده است. به دلیل سستی نسبی لایه‌های کوه‌های این نقطه، آب، آنها را به صورت عمودی شسته و دیواره‌های عظیمی به وجود آورده است. طبقات این منطقه به رنگ سرخ آجری است و لایه‌های دیگری به رنگ‌های مختلف بین آنها قرار گرفته که منظره بسیار بدیع و زیبایی ایجاد کرده است. در این ناحیه، آسمان صاف و بسیار زیبا، طلوع و غروب‌های وسوسه‌انگیز، جنگل، آب و هوای بیابانی با تابستان‌های فوق‌العاده گرم و زمستان‌های فوق‌العاده سرد و بادهای شدید که در دره‌ها می‌وزد، اوضاع جوی متنوع و متغیر ولی در همه حال جالب و جذابی را به وجود آورده است. این منطقه در حدود ۱۶ کیلومتر از غربی گراندکانیون به شرقی - غربی گراندکانیون به طور متوسط ۱۶ کیلومتر است. ولی اگر بخواهیم از حاشیه جنوبی آن به حاشیه شمالی برویم ۳۴۴ کیلومتر راه را باید در پنج ساعت با اتومبیل طی کنیم - ورودی شمالی گراندکانیون به علت برف و سرما بسته است و در ایام تابستان باید با رزرو تور و جا به آنجا رفت. در این منطقه آب و هوای بسیار سخت سرخوستان در این آب و هوای بسیار سخت بیش از هزار سال با ابتدایی‌ترین وسایل زندگی کرده‌اند که آثار باستانی آن به جا مانده است. این مردم صبور هنوز هم در منطقه سکونت دارند و به کشاورزی، گله‌داری، جنگلداری، قایقرانی، صنایع دستی اشتغال دارند. در منطقه گراندکانیون دهها شهر، پارک، پارک ملی، منطقه‌های سرخپوست نشین و کیلومترها انواع جاده وجود دارد. در هر شهر و منطقه گردشگری، تعدادی هتل، مسافرخانه، و سایر امکانات گردشگری ایجاد شده است.

### خدماتی که در گراندکانیون ارائه می‌شود:

مجموعه خدماتی که در منطقه گراندکانیون عرضه می‌شود اعم از خدمات رایگان و غیررایگان بسیار متنوع است.

۱- اطلاعات: علاوه بر انواع نشریه، کتاب و جزوه که با شمار بالا چاپ و در مسیرهای منتهی به گراندکانیون به علاقه‌مندان ارائه می‌شود، دهها و صدها شماره تلفن و اداره و قسمت اطلاعات نیز برای راهنمایی و پاسخگویی در همه جا پراکنده است. در ضمن تمامی اطلاعات راجع به منطقه در اینترنت نیز موجود است.

۲- تور حاشیه غربی

- ۳- تور حاشیه شرقی
- ۴- پیاده‌روی و کوهنوردی روزانه به عمق کنیون
- ۵- پیاده روی کوتاه به لایه‌های مختلف
- ۶- اقامت شبانه در گراندکانیون نیاز به اجازه نامه دارد که از قبل باید اخذ شود.
- ۷- برنامه‌های عملی و آموزشی مجانی
- ۸- سفر با قاطر به نقاط کوهستانی
- ۹- فعالیتهای ورزشی
- الف - درختکاری به مدت ۹۰ دقیقه برای خانواده‌ها که جنبه آموزشی نیز دارد.
- ب - شرکت در دوره محیط زیست منطقه - آموزش مسائل محیط زیستی و این که چگونه این منطقه را برای نسل‌های بعدی حفظ کنیم.
- ج - گردش فسیل شناسی همراه با راهنما
- د - گردش زمین شناسی همراه با زمین شناسان - زمین گردش یکساعته: گذشته زمین شناسی و نحوه شکل گیری گراندکانیون را توضیح می‌دهند.

ه - بحث زمین شناسی

و - برنامه شبانه - بحث در مورد سوابق

تاریخی و فرهنگی قبایل منطقه

ز - پرنده شناسی - شناسایی پرنده‌های

مختلف منطقه به کمک کتابها و متخصصان حاضر

در منطقه؛ بررسی و شناسایی عقابهایی که کوچ

پاییزه کرده‌اند.

چگونه می‌توان از گراندکانیون حمایت کرد؟

در این قسمت نام گروهها و مؤسساتی که انواع

کمکهای بازدیدکنندگان را جمع‌آوری و به مصرف

می‌رسانند و در ضمن به گردشگران کمک و

راهنمایی می‌کنند، آورده شده است.

از جمله این کمکها عضویت در مؤسسه «گراند

## حمل و نقل

همه گونه وسیله حمل و نقل از قاطر تا جت در دسترس بازدید کنندگان قرار دارد. تاکسی، اتوبوس، مینی بوس، هواپیما و هلیکوپتر برای بازدیدهای مختلف و انجام انواع گردشها و عملیات در داخل دره ها در اختیار گردشگران است. البته به علت شرایط ناپایدار جوی استفاده از هلیکوپتر توصیه نمی شود.

## رعایت مقررات

علاوه بر خدمات فوق دهها نوع خدمت دیگر از قبیل پست، تلگراف، تلفن، عملیات بانکی، خدمات درمانی، خدمات مخصوص معلولین، توقفگاه، بنزین، لباسشویی، آرایشگاه و مؤسسه نگهداری از حیوانات خانگی نیز در دسترس است.

# یا دره بسیار بزرگ

## پیاده روی و کوهنوردی

اطلاعات مکتوب و مسبوطی درباره پیاده روی و کوهنوردی در اختیار بازدید کنندگان قرار می گیرد. این اطلاعات شامل آموزشهای اولیه پیاده روی و کوهنوردی در منطقه، لباس و وسایل لازم و مناسب، کوله پشتی سبک و بسیاری از مطالب لازم دیگر است. مسیرهای مختلف شرح داده شده و مشخصات آنها اعم از طول مسیر، زمان لازم برای رفت و برگشت، میزان آب لازم، درجه سختی صعود، ارتفاع و سایر اطلاعات لازم در جداول مفصلی ارائه شده است.

آنها قوانین را نمی دانند منابع مربوط را تهیه کنند و مطلع شوند و کودکان و نوجوانان خود را نیز مطلع گردانند تا دچار جرمه و سایر عواقب آن نشوند.

## شرایط مسیرهای پیاده روی

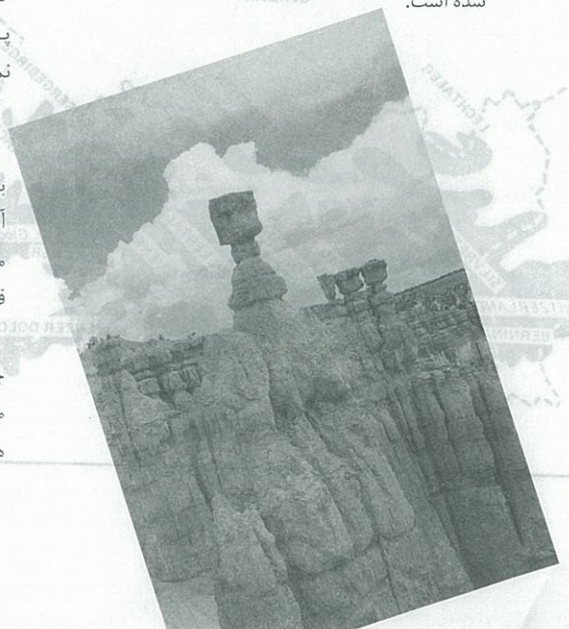
از حاشیه گراند کانیون جاده های بسیاری به قبایل پایین بیچ می خورد. که بر اثر رفت و آمد مردم بنه دره وجود آمده است. این جاده های خطرناک و اغواکننده در منطقه گراند کانیون عبارتند از ناگهان از جنگلهای سایه دار و خنک وارد یکی از سردترین و گرمترین و سخت ترین مسیرهای جهان می شود. چه یکی، دو ساعت و سرتزمین آنها ۱۶ میلیون هکتار پیاده روی، چه اقامتی طولانی و شبانه، فرقی نمی کند، باید کاملاً مجهز و آماده باشید. شما باید

## اطلاعاتی درباره گراند کانیون

قله آکانیر: ارتفاع ۳۸۳۰ متر  
قله سانفرانسسکو محیط بزرگترین کانیون

## شهاب سنگ بزرگ آسمانی

برای کمبود آب، گرما و سرمای شدید و تنهایی تنها راه نجات ۵۰ هزار سال پیش یک شهاب سنگ عظیم با آمادگی داشته باشید. در جهان کمتر جایی پیدا می شود که در هتل، رستوران و فروشگاه این سفره ای می شود که اقامت در هتل، رستوران و فروشگاه این سفره ای قدر نزدیک به یک محیط خشن و خطرناک باشد. منطقه برخورد کرد و گودالی به عمق ۱۶۸ متر و به خاطر داشته باشید که ورود شما به کانیون، گرچه وسعت ۳/۸ کیلومتر ایجاد کرده است. این محل که چه برای مدتی کوتاه است، شما را وارد جهانی ۵۷۲ بخش خصوصی آن را نگهداری کند، دارای یک می کند که در آن، داشتن آمادگی، اعتماد به نفس، بینش، موزه کیهان شناسی است. ۸  
هشیاری و عقل، حیاتی است.



## دائرة المعارف کوهنوردی



والث آنس وُرت  
ترجمه جمشید هدایت نسب

آکونگاوا (۶۹۶۰ متر)  
Aconcagua

بلندترین قله در آمریکای جنوبی و در غرب است که به قسمت مرکزی آند واقع در آرژانتین حاکم است دارای دو قله اصلی است، قله شمالی ۶۹۵۵ متر و قله جنوبی ۶۹۲۳ متر ارتفاع دارد. مسیر اصلی شرقی است از محلی به نام پوئنته اینسا آغاز می شود و تا پلازامولاس ادامه پیدا می کند. طی سال ۱۹۶۵ پنجاه گروه موفق به صعود آن شدند. اما بیش از سی و شش نفر جان خود را در این راه از دست دادند. هوای قله ناگهانی تغییر می کند و متعاقب آن باد و طوفان شدید با سرعت صد کیلومتر در ساعت و سرمای نزدیک به چهل و پنج درجه زیر صفر ظاهر می شود. نام قله از لغت بومی کون - کاوا گرفته شده که به معنای کوه برفی است. اولین صعود به قله در سال ۱۸۹۷ صورت گرفت که گروه فیتزجرالد عازم قله شمالی شد. جرالده که سرپرست گروه نیز بود در پانصد متری قله متوقف شد. اما ماتیاس زور بریگن، راهنمای او، در چهاردهم ژانویه قله را برای اولین بار فتح کرد. بعدها در سالهای ۱۹۳۴ - ۴۰ - ۴۷ - ۵۱ - ۵۳ - ۵۴ - ۶۵ - ۶۶ از جبهه های مختلف توسط گروه های گوناگون و از جمله زنان صعود شد.

آیگویی درو (۳۷۵۴ متر)  
Aiguille du Dru

قله ای هرمی شکل که در خارج

مانتین در این ناحیه قرار دارند که ارتفاع کمتری دارند. برای اجتناب از سفر زمینی و خسته کننده، بدی هوا و زلزله بهتر است که با هواپیما راهی منطقه شویم.

باشگاه آلپ  
Alpine Club

فکر تشکیل باشگاه برای اولین بار در اواخر سال ۱۸۵۶ در نامه ویلیام ماتیوس برای اف. جی. هورت مطرح شد و در دیدار بین ماتیوس و هاسلی تال در چهارم اگوست ۱۸۵۷ به طور جدی درباره آن بحث شد. قرار بود که در اولین جلسه، از کوهنوردانی که یک قله ۳۹۶۰ متری را فتح کرده اند دعوت شود که همگان با این طرح موافقت نکردند. سرانجام، پس از دومین جلسه در نوزدهم ژانویه ۱۸۵۸ در هتل اشلی و سومین آن در سوم فوریه همان سال، کندی به سمت ریاست باشگاه برگزیده شد. دیری نپایید که جان بال جای او را گرفت و تمامی کسانی که در دعوت نوزدهم ژانویه حضور داشتند به عنوان اعضای اصلی پذیرفته شدند. بهترین منبع برای به دست آوردن اطلاعات کافی و لازم در این باره مجله آلپ است که طی سالیان متمادی از زمان پیدایش باشگاه منتشر شده است.

### کوهنوردی در آلاسکا

Climbing in Alaska

رشته کوهی در آمریکای شمالی که قله مک کینلی (۶۱۹۰ متر)، لوگان (۶۰۴۶ متر)، سن الیاس (۵۴۸۵ متر) و برخی از بزرگترین یخچالهای دنیا در آن جای گرفته اند. به علت دشواری در دسترسی به منطقه قله آن رابه ناچار باید در شکل هیئتهای اعزامی و با تدارکات صعود کرد.

رشته اصلی، قله زیر را شامل می شود:

مک کینلی (۶۱۹۰ متر)، کارستن، استاک، هارپر، تاتوم سال ۱۹۱۳ فوراکر (۵۲۹۹ متر)، هستون، براون، واتراستون سال ۱۹۳۴. رشته سن الیاس:

سن الیاس (۵۴۸۵ متر)، گروه دوک ایروزی سال ۱۸۷۹، لوگان (۶۰۴۶ متر) مک کارتی و گروه لامبرت سال ۱۹۲۵.

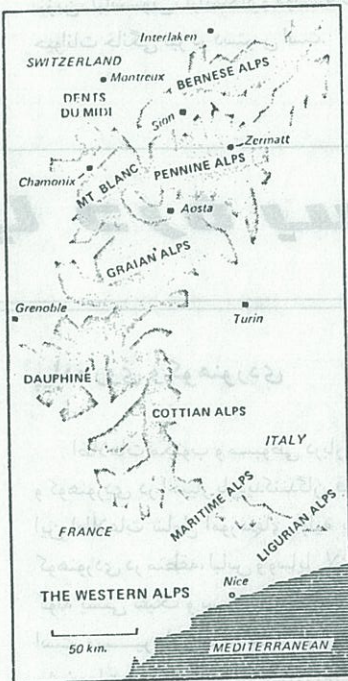
همچنین رشته کوههای دیگری چون فرودر، چوگاچ، زانگل، و کاست

آلپ  
Alp  
چراگاهی است واقع در پایین برف چالهای رشته کوه آلپ که دامها در ماههای تابستانی در آن به چرا مشغول می شوند. پیش از این تصور می شد که تمامی این کوه آلپ نام دارد. در شرق آن را آلپ هم می نامند.

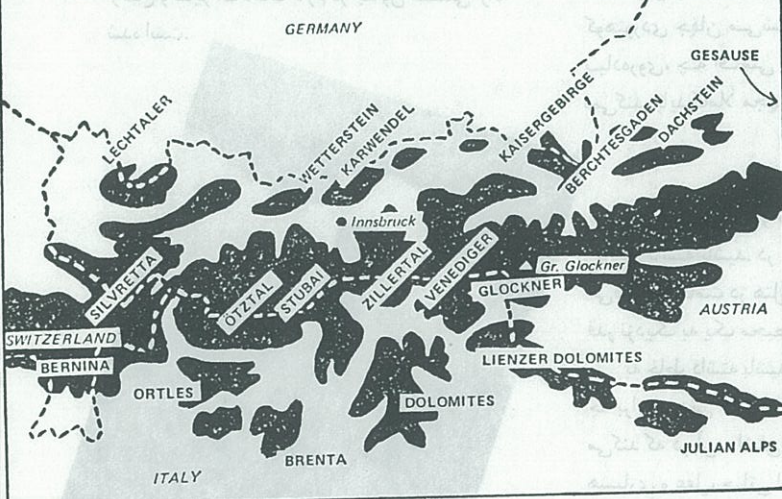
### رشته کوه آلپ

Alps, The (Fr; Les Alpes; G. Die Alpen; It; Le Alpi)

مهمترین رشته کوه شناخته



### THE EASTERN ALPS



آتشفشانی (۵۸۹۳ متر) برای اولین بار در سال ۱۸۷۲ توسط اسکوبارو ریس صعود شد. ادوارد ویمپر نیز در سال ۱۸۸۰ چیمبورازو (۶۲۶۳ متر) را فتح کرد. گروه کانوی نیز پس از تکرار صعود زوربرینگن بر آکونگاوا، قله ایلیمانی (۶۴۵۸ متر) را به تصرف در آورد.

بعدها آلمانیها در این منطقه فعال شدند. گروه بودچر موفق به صعود قله جنوبی هاسکاران شد و پس از جنگ جهانی چهار قله دیگر آن مورد حمله قرار گرفت. گروه ترای نیز پس از عزیمت به منطقه چاکراواجو به اتفاق ماگنون در سال ۱۹۵۲ وارد پاتاگونیا شد و قله فیتزروی (۳۳۷۱ متر) و سروتوره (۳۰۱۸ متر) را فتح کرد. در سال ۱۹۶۳ نیز بانینگتون و ویلیانس قله برج مرکزی بین را در این منطقه صعود کردند. در هر حال رشته کوه آند دارای وسعت زیادی است؛ به طوری که هنوز بسیاری از قله آن برای اولین بار هم صعود نشده است.

### آندنیسم Andinismo

یک لغت محلی که در جنوب آمریکا برای صعود قله آند استفاده می شود. مشابه آن را می توان آلپینیزم در آلپ دانست.

### دبیر محترم فدراسیون کوهنوردی کشور

صعود موفقیت آمیز دلاور مردان تیم ملی کوهنوردی ایران به قله مرتفع اورست را به جناب عالی و عموم کوهنوردان کشور تبریک عرض می نمایم.  
**جناب آقای محمدرضا معظمی**  
انتصاب شایسته جناب عالی را به سمت ریاست هیئت کوهنوردی استان فارس تبریک می گویم.  
گروه کوهنوردی واسکی استقلال شیراز

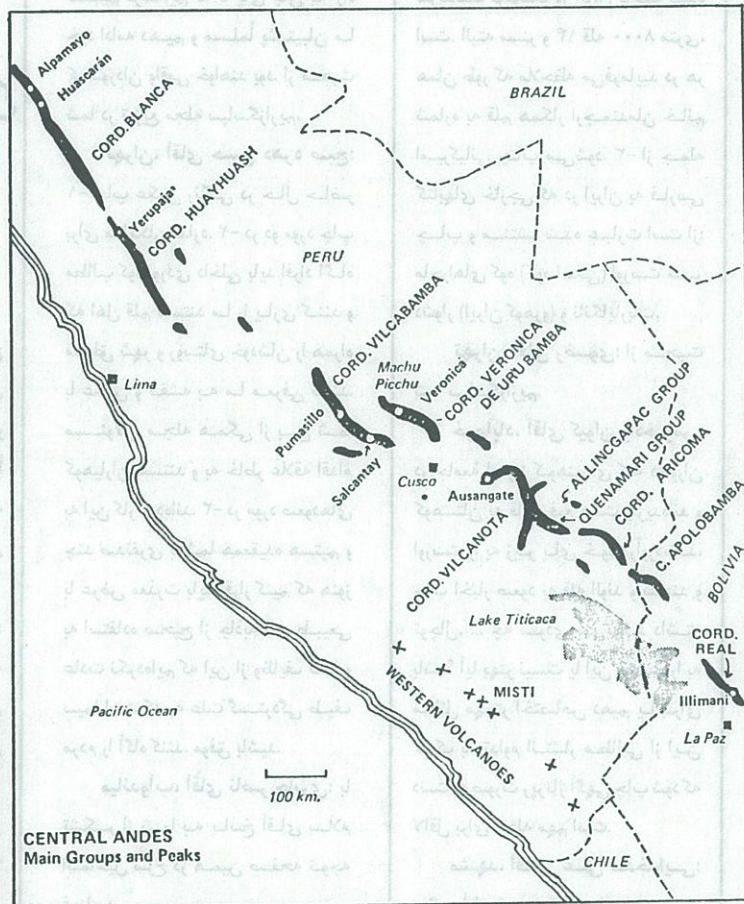
نام برد. بعضی از آنها را که بسیار مرتفع هستند می توان به سادگی صعود کرد. اما تعداد زیادی از قله کوتاه آن را شاید بتوان جزء سخت ترین و دشوارترین صعودهای دنیا قرار داد. بلندترین قله منطقه، آکونگاوا (۶۹۶۰ متر) است که در سال ۱۸۹۸ توسط زوربرینگن به طور انفرادی صعود شد.

اولین تلاشها روی قله این منطقه از شمال آغاز شد؛ یعنی جایی که ارتفاع کمتری دارد. اولین صعود در سال ۱۸۵۲ با فتح قله پیچینچا

منطقه اریات در شوروی تا مغولستان امتداد یافته است. بلوخوا (۴۵۳۱ متر) بلندترین نقطه شناخته شده در این منطقه است. قله بلوخوا در بخش شوروی واقع است و اولین بار برادران ترونوف در سال ۱۹۱۴ آن را صعود کردند.

### آند

The Andes. رشته کوهی طولانی، در حدود ۲۲۴۰۰ کیلومتر که از بخش غربی در جنوب آمریکا آغاز شده و تا کاپ



(۴۷۸۷ متر) صورت پذیرفت که در سالهای ۱۹۳۶ و ۱۹۴۴ با تلاش بوگود و کوندامین تکرار شد. فردی به نام هوم مولد پس از فتح این قله، تلاش برای صعود چیمبورازو را آغاز کرد که با شکست مواجه شد؛ دو قله بزرگ آتشفشانی که تراز دیهای دردناکی برای گروهها به وجود آورده اند. کوتوپاکسی، دیگر قله

هورن واقع در کاراکاس پایتخت ونزوئلا امتداد یافته است. در این رشته کوه تنوعی از قله گوناگون به چشم می خورد؛ برخی آتشفشانی همانند چیمبورازو و کوتوپاکسی، تعدادی یخچالی مانند منطقه کوردیلرا بلانکا و شماری از آنها پوشیده از دیواره و صخره است که از آن جمله می توان از منطقه پاتاگونیا

شده در کوههای مرتفع دنیا است. آلپ از کناره دریای مدیترانه آغاز شده و تا لیوبلینا در یوگسلاوی و وین پایتخت اتریش امتداد پیدا کرده است و یک خط مرزی طبیعی بین ایتالیا و همسایه هایش فرانسه، سوئیس، اتریش و یوگسلاوی به وجود آورده است.

در این محدوده یک رشته کوههای مهم قرار دارند که کوهنوردی بر آنها کاری در خور توجه است. فردی به نام کولبیج این رشته را به صورت زیر تقسیم بندی کرده است:

- ۱- آلپ غربی، حد فاصل گردنه نندا تا سیمپلون.
- ۲- آلپ مرکزی، از سیمپلون به استلویو.
- ۳- آلپ شرقی، از استلویو به رادستاد تورن.

نزدیک به پنجاه و دو قله بالای چهار هزار متر و حدود صد قله بین سه هزار و پانصد تا چهار هزار متر در منطقه وجود دارد که صعود اغلب آنها دشوار است. در این میان مون بلان با ۴۸۰۷ متر ارتفاع، بلندترین قله رشته کوه آلپ است. اکثر قله این منطقه مسیرهای یخ و برف و تعدادی از آنها یخچالهای عظیمی بر سر راه دارند. طولانی ترین قله منطقه آلتچ بزرگ است که نزدیک به چهارده مایل طول آن است. از دیگر قله مرتفع منطقه می توان از مون روزا (۴۶۳۴ متر)، مون دوم (۴۵۴۵ متر)، مون لیسکام (۴۵۲۷ متر)، مون ویس هورن (۴۵۰۵ متر)، و ماترهورن (۴۴۷۷ متر) نام برد.

### آلپینیزم

Alpinism غالباً این واژه دلالت بر صعودهای یخ و برف در ارتفاعات بالا نظیر آلپ دارد.

### کوههای آلتای

Altai Mountains

رشته کوهی طولانی است که از

# نامه‌های رسیده



گروه کوهنوردی هفت خوان کرج و محمد شیرین از همدان - گزارشهای شما را دریافت کردیم لیکن تصاویر و نقشه‌ها غیرقابل استفاده است. لطفاً گزارش جدید خود را به طور خلاصه به همراه مطالب درخواستی تایپ شده برای بررسی ارسال فرمایید.

کوهیار گرمای آقای جواد زیرکی: لطفاً گزارش «شکرلُقاس و سرخک» را به صورت تایپ شده با نقشه و عکسهای مناسب مجدداً برای بررسی ارسال فرمایید.

آقای دکتر عبدالکریم انواری: با تشکر از کتاب و مطالب ارسالی، موضوع مطرح شده در اختیار آقای مهندس نوروزی قرار گرفت تا در این مورد با شما تماس بگیرند.

اصفهان، آقای اکبر پایوندی: گزارش حادثه در علم کوه به دستمان رسیده از محبت و پیگیری شما متشکریم.

شیراز، آقای احسان اقبال پور: نامه پراحساس و زیبای شما را خواندیم. ما هم با شما همعقیده هستیم و بر این

اعتقادیم که کوهستان دانشگاه انسان‌سازی است و هر کس با این دید به کوه و کوهستان نگرش داشته باشد، یقیناً به قله‌های رفیع انسانیت دست پیدا می‌کند. مگر نه اینکه کوه با عظمت و بزرگی درس خضوع و خشوع به درگاه احدیت و صبوری و استقامت می‌آموزد؟ آرزومندیم که ما هم شاگردان خوبی باشیم و از دروس آن استفاده کنیم.

دیواندره آقای سلام اسماعیل سرخ: حقیقتاً کار فرهنگی اصیل در کشور ما با مشکلاتی مواجه است. اما ما تصمیم گرفته‌ایم که تا پای جان به راه خود ادامه دهیم و مسلماً پشتیبانان ما کوهنوردان واقعی خواهند بود. از محبت شما در توزیع مجله سپاسگزاریم.

تهران، آقای حسن دهره صبح: ۱- چاپ عکس رنگی در حال حاضر برای ما امکان ندارد. ۲- در دو مورد چاپ مطالب کوهنوردی داخلی باید افراد آگاه که اهل قلم هستند ما را یاری کنند و مناطق شهر و روستای خودشان را همراه با عکس و نقشه به ما معرفی کنند. مسئولان مجله همگی از بین شما کوهیاران هستند و به خاطر علاقه اقدام به این کار کرده‌اند. ۳- در مورد صعودهای چند صدنفری با شما همعقیده هستیم و با عرض معذرت باید اقرار کنیم که هنوز به استفاده صحیح از جاذبه‌های طبیعی عادت نکرده‌ایم که این از وظایف صدا و سیما است که به علت گستردگی طیف مردم را آگاه کنند. موفق باشید.

میاندوآب، آقای ناصر جابری: با تشکر از شما به پاسخ آقای سلام اسماعیل سرخ در همین صفحه توجه فرمایید.

گرگان، همنورد جوان، آقای فواد حاتم‌نژاد: نوشته‌اید: متأسفم من یک نوجوانم و خرجی‌ام را خانواده‌ام تأمین می‌کند. اگر نه اگر دستم در جیب خودم بود هر قدر که در توانم بود به شما کمک می‌کردم». دوست عزیز، احساسات پاک و بی‌غل و غش شما که در نامه‌تان موج می‌زد گردانندگان مجله را تحت تاثیر

قرار داد: از هیچ کس تقاضای کمک نقدی نکردیم و مسلماً نخواهیم کرد. ما تا سر حد توان ایستاده‌ایم و دیگر هرگز از ما گلایه‌ای نخواهید خواند. به یاس این همه محبت شما تنها کاری که در توان ماست اهدای یکسال اشتراک مجله است که به آدرس شما ارسال خواهد شد.

تربت جام، آقای رحیم جریر احمدی: ۱- انتشار مجله به صورت ماهنامه درحال حاضر امکان ندارد. ان‌شاءالله در آینده. ۲- کتاب مستر و سرگذشت کوهکوشکا در ایران ترجمه نشده است. البته مستر و ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری، همان طور که ملاحظه می‌فرمایید در هر شماره به قلم همکار ارجمندمان خانم امیرکیانی چاپ می‌شود. ۳- از جمله کتابهای خارجی که در ایران به فارسی چاپ و منتشر شده عبارت است از: ماجراهای کوه (کوه اسکی) اورست مسیر دشوار (ایران کوهرو) و نانگا پاربات.

تهران، آقای رضوی: از محبت شما سپاسگزاریم.

خرم‌آباد، آقای کیوان زادخوش: در جامعه امروز کوهنوردی که دلاوران کوهستان به قلم رفیع دست یازیده‌اند و اورست را به زیر پای خود درآورده‌اند، چاپ اخبار صعود به قله الوند و سه‌تند و توجال... چه سودی می‌تواند داشته باشد؟ آیا بهتر نیست با این قسمت را به مسائل مهمتر اختصاص دهیم یا برای کمک به تداوم انتشار مطالبی از این دست به صورت رپرتاژ آگهی چاپ شود که لااقل برای مجله مهم است.

مشهد، آقای علی کدخدایی: مطلب آواز بلند زندگی نیاز به بررسی بیشتر و به تحریریه داده شد.

کنگاور، گروه کوهنوردی آناهیتا: نوشته‌اید: «... وقت عمل است. ما نه تنها بهمانیم بلکه باید برویم و هرگز نماییم. ما به هم‌نوردان جوان می‌گوییم که در حد امکان وسایل غیرضروری و شخصی خود را خواهیم فروخت و آن را برای تداوم مجله خواهیم پرداخت. ... پیشنهاد ما این است که قیمت مجله را بالا نبرید؛

بلکه حتی کلمه قیمت را از روی جلد یاکی کنید تا در عمل ثابت کنیم که هدف ما چیست». شما هم به این حالت رسیدن به اهداف ما را صدچندان می‌کنند. ما می‌مانیم مگر آنکه پای رفتن نباشد.

رشت، آقای اکبر کفایتی: با تشکر از علاقه‌مندی شما نسبت به توزیع فصلنامه کوه در شهر خودتان لطفاً گفتنی با دفتر مجله تماس بگیرید.

دوستداران فصلنامه کوه - مطالبتان به دستمان رسید ضمن تشکر از تمایل شما به همکاری با مجله کوه امیدواریم در آینده بتوانیم از آنها استفاده نماییم.

فرخ جهان آرای از تبریز - امیر مؤتمنی از اصفهان - مسعود روئین تن تهرانی از تهران - فریبرز روزبهانی از تهران - ناصر ترابی از قزوین - اسماعیل فرامرزی از بوکان - علی‌اصغر معلم کلایی از ساری - ناصر جمال صفای از تبریز - پرویز حاجی محمدی از تبریز - علیرضا هاشمی از تهران - محمد خاکبیز از تهران - رحمت قاسمی از مازندران - بهنام حسینی از کرمانشاه - هادی فوقانی از اصفهان.

دوستان هم‌نورد مطالب شما به دستمان رسید لطفاً جهت بررسی بیشتر به رفع نقایص آن اقدام فرمایید.

سیدحسین علی از بوانات: ارسال سه قطعه عکس و کروکی - محمد نجفی از اصفهان: ارسال سه قطعه عکس از مسیر و کروکی - باقر داداشی از زنجان: ارسال سه قطعه عکس از مسیر.

با سپاس فراوان از تمامی هم‌نوردانی که هر کدام به نحوی با ارسال مطالب، تبریکات و ... با ما در ارتباط بوده و موجب دلگرمی دست‌اندرکاران مجله کوه را فراهم می‌آورند به ذکر نام این عزیزان می‌پردازیم.

هیئت کوهنوردی از تبریز - گروه کوهنوردی و اسکی استقلال شیراز - هیئت کوهنوردی از سقز - گروه



فرشاد عبايي از زنجان - شرکت معدن زمين از تهران - علی نظری از تهران - محمود افغان از تهران - سیفی از تالش - حسینعلی مهجوری از تهران - محمد جعفر اسدی از همدان - مسعود ویژه - مسعود اصولی از کاشان - سیدمحمد کاظم شمس‌خو از تهران - علینقی شاهورانی از سمنان - مسعود حیدری از ساری - بابک خیرجو از تبریز - علی رحمانی از تهران - سیروس بسامی از کرمانشاه - علی کدخدایی از مشهد - ایرج جباری از همدان.

عکسهای زیبای شما به دستمان رسید  
صمد بهروز پیرتیا از تهران - مسعود موسوی از سراب - علی‌رضا ورزم از تبریز. A.

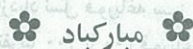


حسن یادگاری - بهرام حسینی از کرمانشاه - رامین سلطانی از ماکو - سیدابوالقاسم صالحی از بیجار گروس - فرخ امینی از تهران - عزت‌الله شهیدا از تهران - محمود مرتضوی از آلمان - محمود گودرزی از لرستان - وحید اشرفی از تهران - دکتر علی‌باوری از تهران - مجید پارسیان از تبریز - علی‌اکبر کفایتی از گیلان - دکتر علی فراستی از تهران - علی شهبازی‌کیا - عبدالله عزیزلی از ماکو - پاشا زانوسی از تهران - حمیدرضا مرعشی از سیستان و بلوچستان - شعبانعلی محمدپور، نصرت‌الله منظوری و مظفر اجلی از میانه - حمیدرضا صرافان از نیشابور - حسین نظر از تهران - مسعود آقابالایی از تبریز - حمید ساعتی از تهران - محمد نجفی از اصفهان - حسن دهدشتی از کرمان - حسن جلایر از اراک - نصودی از رامسر -

تحقیقات و نوآوری صنایع خودرو از تهران - گروه کوهنوردی چکاد کوهستان از اصفهان - گروه کوهنوردی فتح هلال احمر از داراب - گروه کوهنوردی بهستون از کرمانشاه - گروه کوهنوردی اربابان از ساوجبلاغ - گروه کوهنوردی دماوند از تهران - هیئت کوهنوردی از خرم‌آباد - گروه کوهنوردی پژوهشگاه صنعت نفت از تهران - گروه کوهنوردی هزار از کرمان - گروه کوهنوردی شرکت کشت و صنعت و دامپروری از مغان - گروه کوهنوردی جهان‌آرا از یزد - گروه کوهنوردی بابک از زنجان - گروه کوهنوردی صها از تهران - گروه کوهنوردی آزادگان از مشهد - هیئت کوهنوردی بانوان از بم. محمدعلی بهروزی از تهران - غ.فرخی مینا از تهران - پرویز حاج‌محمدی از تبریز - قاسم اوچیزی از تهران - مهندس رضا استاد سیرایی از رشت -

کوهنوردی چکل از قائم‌شهر - گروه کوهنوردی آرش از سنندج - هیئت کوهنوردی از اصفهان - هیئت کوهنوردی از آمل - گروه کوهنوردی از ذوب‌آهن اصفهان - گروه کوهنوردی سایپا از تهران - گروه کوهنوردی تهران از تهران - هیئت کوهنوردی از سراب - کانون کوهنوردان از نقده - انجمن کوهنوردی مساعد از تهران - گروه کوهنوردی راسخ از اصفهان - هیئت کوهنوردی از مازندران - کمیته کوهنوردی جهاد دانشگاهی دانشگاه تهران - گروه کوهنوردی چکاد از رشت - هیئت کوهنوردی از کرمانشاه - گروه کوهنوردی دنای اصفهان - هیئت کوهنوردی از زنجان - گروه کوهنوردی شریف از تهران - گروه کوهنوردی ماشین‌سازی از تبریز - گروه کانون کوهنوردان از کرمانشاه - گروه کوهنوردی شقایق از کرج - کمیته مرکز

## پیروزی دلیرمردان تیم ملی کوهنوردی ایران در صعود قله ۸۸۴۸ متری اورست بر ملت ایران



مبارکباد  
شرکت کسا تولیدکننده انحصاری دیواره‌های مصنوعی سنگنوردی در ایران

## کوهنوردان عزیز

### اعزامی به اورست

صعود موفقیت‌آمیز شما را به قله اورست که موجب افتخار جامعه کوهنوردی است به کلیه کوهنوردان کشور تبریک عرض می‌نماییم.

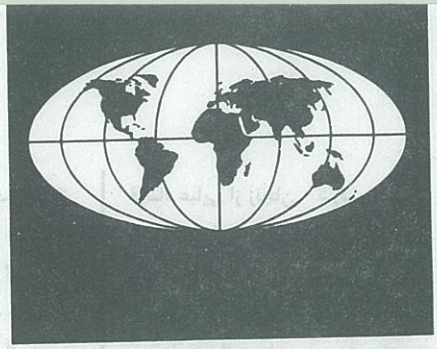
کلوپ کوهنوردی سینا همدان

صعود افتخارآمیز دلاور مردان تیم ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی را به بلندترین قله جهان (اورست) به تمام کوهنوردان کشور ورزش دوستان تبریک و تهنیت عرض می‌نماییم.

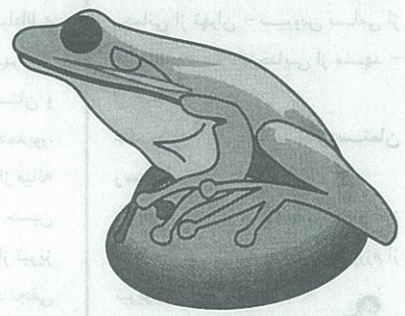
هیئت کوهنوردی استان لرستان

صعود فرزندان دلاور ایران زمین به قله اورست را به عموم کوهنوردان تبریک می‌گوییم.

هیئت کوهنوردی استان قزوین



# کوناگون

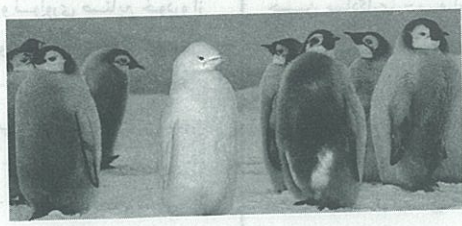


## قورباغه کمیاب در المپیک سبز

مهندس م. برزگر (خلیلی)  
کشور استرالیا، برگزارکننده المپیک تابستانی سال ۲۰۰۰ قول داده است که از هر نظر در حفظ محیط زیست کوشا باشد. بخشی از انرژی به کار گرفته در دهکده المپیک، از انرژی خورشیدی تأمین خواهد شد و نیز بازیافت زباله‌ها با دقت هر چه بیشتر صورت خواهد گرفت. ولی از همه اینها گذشته یک گودال کارگاه آجرسازی که در جوار دهکده المپیک قرار دارد تبدیل به استخری برای نگهداری و ازدیاد نسل قورباغه سبز و طلایی شده است و در آن تقریباً ۲۰۰ تا ۳۰۰ قورباغه وجود دارد. این دوزستان کوچک در ناحیه‌ای دیگر زندگی می‌کردند و تعداد آنها روز به روز کمتر می‌شد. برای حفظ و نگهداری و ازدیاد آنها متخصصان و برگزارکنندگان المپیک گودالهایی درست کرده‌اند و امیدوارند که نسل آنها زیاد شود. دستگاههای کوچک ردیاب به بعضی از آنها وصل شده است که آنها را ردیابی می‌کند. شاید این قورباغه به عنوان نشانه المپیک استرالیا انتخاب شود. زیرا سبز و طلایی رنگهای ملی استرالیا است. Δ

## پنگوئن سفید - ماده‌های در قاره منجمد جنوبی

در دسامبر ۱۹۹۶ یکی از زیست‌شناسان موسسه اقیانوس‌شناسی به اتفاق پسرش در قاره منجمد جنوبی مشغول مطالعه و شمارش جوجه پنگوئنهای امپراتور در یک کُلی بزرگ بودند که ناگهان چشمشان به یک توده برف متحرک افتاد و معلوم شد که آن توده سراسر سفید یک بچه پنگوئن سفید با چشمهایی به رنگ قهوه‌ای



است (حیوانات و انسانهای آلبینوز که در بدن آنها پیگمانهای رنگی ایجاد نمی‌شود چشمشان قرمز گمرنگ است.) این زیست‌شناس می‌گوید: «این پنگوئن با پرهای سفید و روشن چگونه می‌تواند خود را در مقابل خوکهای آبی که دشمن پنگوئنها هستند حفظ کند؟ استتارش در میان برف و یخ خوب است؛ ولی وقتی در آب باشد در میان آبهای تیره رنگ به خوبی مشخص، و جانش در خطر است؟ Δ

مأخذ: نشنال جئوگرافیک

## اصالت ورزش

نیکولا ژاکر  
مریم خراسانی (حامد)

«من کوهنوردی انفرادی را ترجیح می‌دهم. زیرا در هیچ فعالیت ورزشی دیگر، وحدت و هماهنگی میان تلاش جسمی و روحی را این گونه احساس نکردم. در زمستان، آن گاه که به تنهایی از صخره‌ها بالا می‌روید به نوعی پاکی و خلوص می‌رسید و نوعی روحیه ماجراجویانه شما را به دوران حماسی و شکوهمند کوهنوردان باستان رجعت می‌دهد.

در این شرایط دشوار، حضور در کوه و بالا رفتن از تخته سنگها چه لذتی دارد؟ این لذت را من این گونه تعریف می‌کنم: علی‌رغم شبهای یخبندان و وزن سنگین و خرد کننده کوله پشتی، اغلب می‌شنوم که در مورد کوهنوردان صحبت می‌شود؛ خصوصاً در مورد کسانی که دست به صعود انفرادی می‌زنند. اغلب این گونه افراد را انسانهایی خودپرست و مغرور ارزیابی می‌کنند که در لاک خود فرو رفته‌اند. مسلماً قله نوردان، فرد گرا هستند. اما آیا صرف کردن این همه نیرو و توان در کوه، خودخواهی است؟ صعودهای انفرادی، بی‌آنکه مرا از دنیای پیرامونم جدا سازد، مرا به دیگران نزدیکتر می‌کند و به من کمک می‌کند تا کار کنم؛ دوست بدارم و درک کنم. Δ

## فیلمهای در دست تهیه

«دیوید بریشرز» که با تکنیک IMAX از اورست فیلمبرداری کرده است، فیلمش را امسال به اکران در خواهد آورد. دیوید بریشرز بهار امسال به قله اورست بازمی‌گردد تا به اتفاق «لیزل کلارک» - از دست اندرکاران برنامه مستند علمی تلویزیونی «نوا» در ایالت بوستون آمریکا - فیلمی در مورد تأثیرات ارتفاع زیاد

تهیه کند. فیلمهای «نوا» اغلب در برنامه مستند علمی تلویزیونی «افق» - متعلق به بی.بی.سی - نمایش داده می‌شود. اگر این فیلم در ایستگاه تلویزیونی «نوا» به نمایش در نیاید، در یکی از فستیوالهای بین‌المللی فیلم به نمایش در خواهد آمد.

«ریچارد الس» در حال تهیه مجموعه فیلم «صعودهای جهانی» است. او که بابت پیمودن این راههای بین‌المللی، مالیات پرداخته است، در این فیلم، از کوهنوردان برجسته بین‌المللی، چهره‌های شاخصی ارائه کرده است.

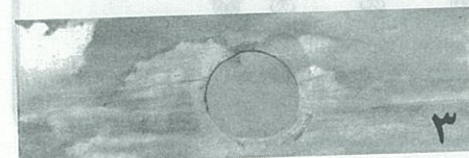
باری بلانشار نیز در یک فیلم کانادایی - که در مورد کوه صعب العبور «سیرک آن کلای میبل» است - خواهد درخشید.

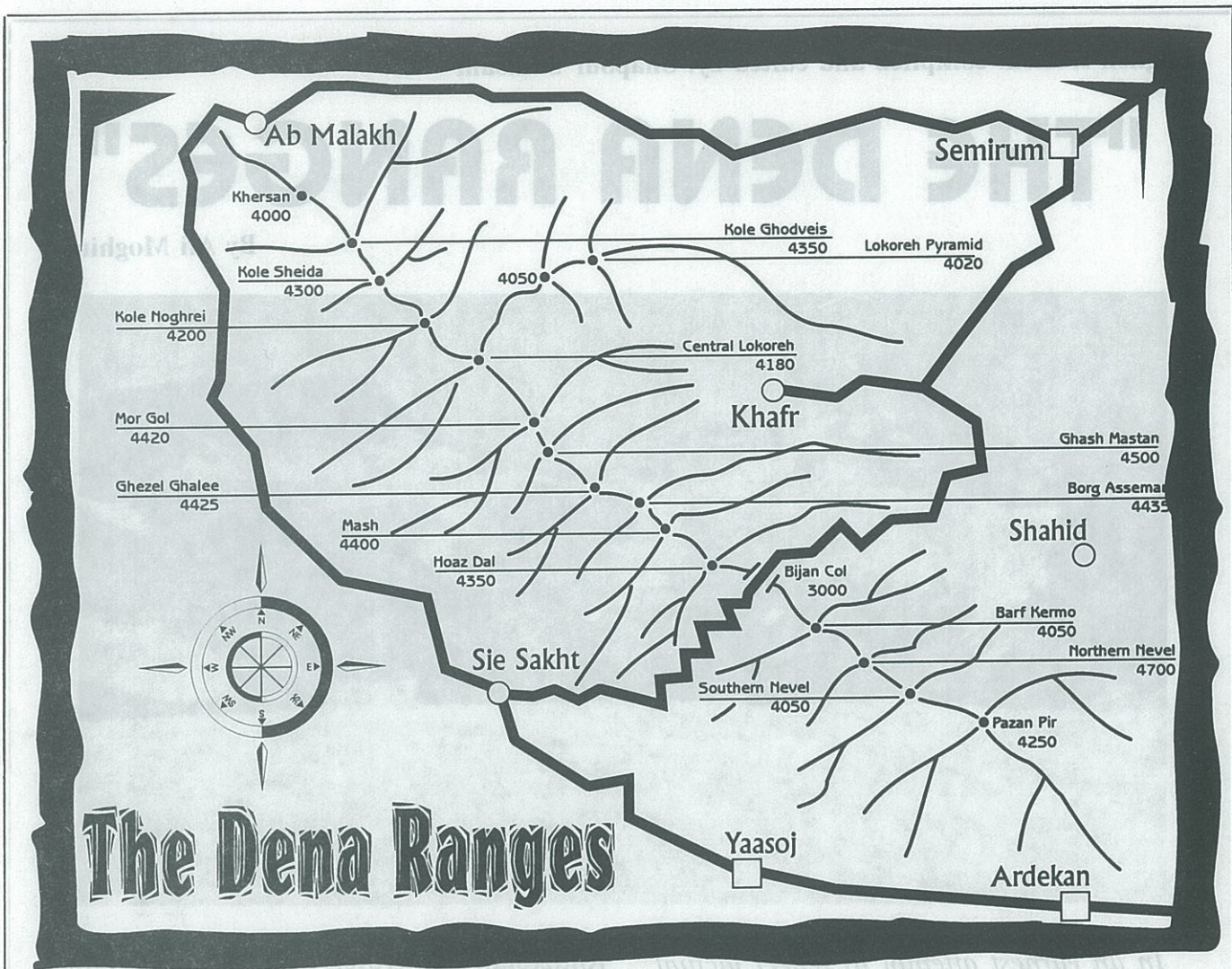
در انگلیس، «راب پارکر» طرحی در دست تهیه دارد تا در عرض یک هفته از هفت قله صعب العبور (E7s)، تا جایی که مه اجازه دهد، فیلمبرداری کند و با اولین صعودگران این قله به مصاحبه بنشیند. Δ

## پدیده‌های زیبا و جالب از عظمت الهی

ابراهیم صدیقی

در یکی از صعودها به قله دماوند، سحرگاهی که از تخت فریدون عازم قله می‌شدیم هنگام طلوع خورشید بود. بدو ابری به صورت خطی مستقیم در آسمان پیدا شد. سپس نیمی از قرص خورشید سربالا در طرف راست خط و نیمی دیگر سرپایین در انتهای خط قرار گرفت. لحظه‌ای بعد این دو نیم دایره به هم نزدیک و قرص خورشید کامل شد. این امر آنقدر زودگذر و ناگهانی بود که فرصت عکسبرداری به ما نداد. احتمال دارد که منشورهای هوایی و قطرات باران در فضا این پدیده را به وجود آورده باشد. Δ





## Iranian Everest Expedition Highly Triumphant

Four members of the above expedition summited on May 20 1998. This ascent heralds a land mark in the evolution of high altitude mountaineering in our country. The summiteers reached a point of 8700 meters, but were forced to retreat due to whiteouts to the South Col; where they launched another successful summit bid the next day.

We heartily congratulate the expedition members; a full profile will follow in our next edition.

### Press Release

1. Year & Season : 1998 Spring
2. Name of the Expedition : Iranian Everest/Thouze expedition '98
3. Exp. Leader : Mr. Sadegh AGHAJANIKAL KHORAN (38)  
President of Islamic Republic Iran  
Mountaineering federation .
4. Country : Islamic Republic Iran
5. No of Team Members : 10 (Ten)
6. Name of the Peak & Height : Sagarmatha (8848 m).
7. Ascent Route : South East Ridge
8. Date of Summit : 20th May 1998 .
9. Starting Point : South Col
10. Starting Time : 2:00 a.m.
11. Time of Summit : 9:45 a.m.
12. Time Spent on the Summit : 20 minutes
13. Returned to :

S.n	Name of Summitters & Age	Occupation	Home Town & Nationality
1.	Mr. Hamid Reza OLADI (29)	Employee	Islamic Republic Iran Mountaineering Federation.
2.	Mr. Mohammad HANAN (29)	Employee	Islamic Republic Iran Mountaineering Federation.
3.	Mr. Mohammad Hassan KALAMIANI (33)	Employee	Islamic Republic Iran Mountaineering Federation.
4.	Mr. Jalil CHAHINCHI GHASABANI (39)	Employee	Islamic Republic Iran Mountaineering Federation.
5.	Mr. Chudatan Sherpa (30)	High alt. Sherpa	Chowang Tshochoo, Nepal.
6.	Mr. De Tenji Sherpa (34)	High alt. Sherpa	Jalung, Solukhumbu, Nepal.

Prabhu Pandey

English section: compiled and edited by: Shapour Samsam

# "THE DENA RANGES"

By Ali Moghim



Masoud Ashrafi

*In an earnest attempt to reflect factual information on the mountainous ranges in our country; some of the scope of this edition contains relevant facts pertaining to the Dena Ranges. Preceding editions, carried surveys of other ranges.*

*The Dena Range stretches over 90 Kilometers, and runs through two provinces, Isfahan and Kohghelouei; the highest peak stands at 4500, with over 40 other peaks at 4000 meters.*

*The most determining feature of this mountain is the existence of caves, in addition to glaciers and estuaries, which finally run in to the Karun River. Migrating nomads, find solace during harsh winters, in the warm and hospitable*

*Khuzestan province. Hostile climatic conditions, heavy snow fall, sub-zero temperatures, is a common facet of this mountainous range.*

*Several fountains, exotic wildlife, cataracts and cascades, picturesque plantation and shrubs, all present added beauty to this range, which is a determining factor for not only drawing a large number of mountain enthusiasts, but, also, hordes of lovers of nature, to this exquisite landscape.*

*Expatriates who manage to fit in a trip to this area, will wallow in the rapturous delight and excitement derived from this experience. Δ*



تارکا نور  
**TARCA**  
 flash light

تارا هالوزن با قابلیت حمل  
 مجهز به لامپ Halogen  
 باطری قابل شارژ  
 نوردهی با برد زیاد و  
 زمان طولانی و مداوم  
 در مدل های مختلف  
 با ضمانت و خدمات پس از فروش

صندوق پستی: ۳۷۴۸ - ۱۴۱۵۵ تهران، تلفن: ۹۲۲۰۳۹-۹۲۹۴۹۴-۶۴۳۵۸۳۷ (۰۲۱) پست الکترونیکی: [E.Mail:TARACOM@NEDA.NET](mailto:Email:TARACOM@NEDA.NET)

# Shandiz

## Sunscreen Cream



### کرم ضد آفتاب شاندیز

برای جلوگیری از اثرات زیان آور اشعه ماورابنفش آفتاب در پوست

مطابق با استانداردهای اروپایی

UVA-UVB-IR 

تهیه شده در لابراتوار ویدا - تهران، تلفن دفتر مرکزی: ۹۲۴۵۴۲