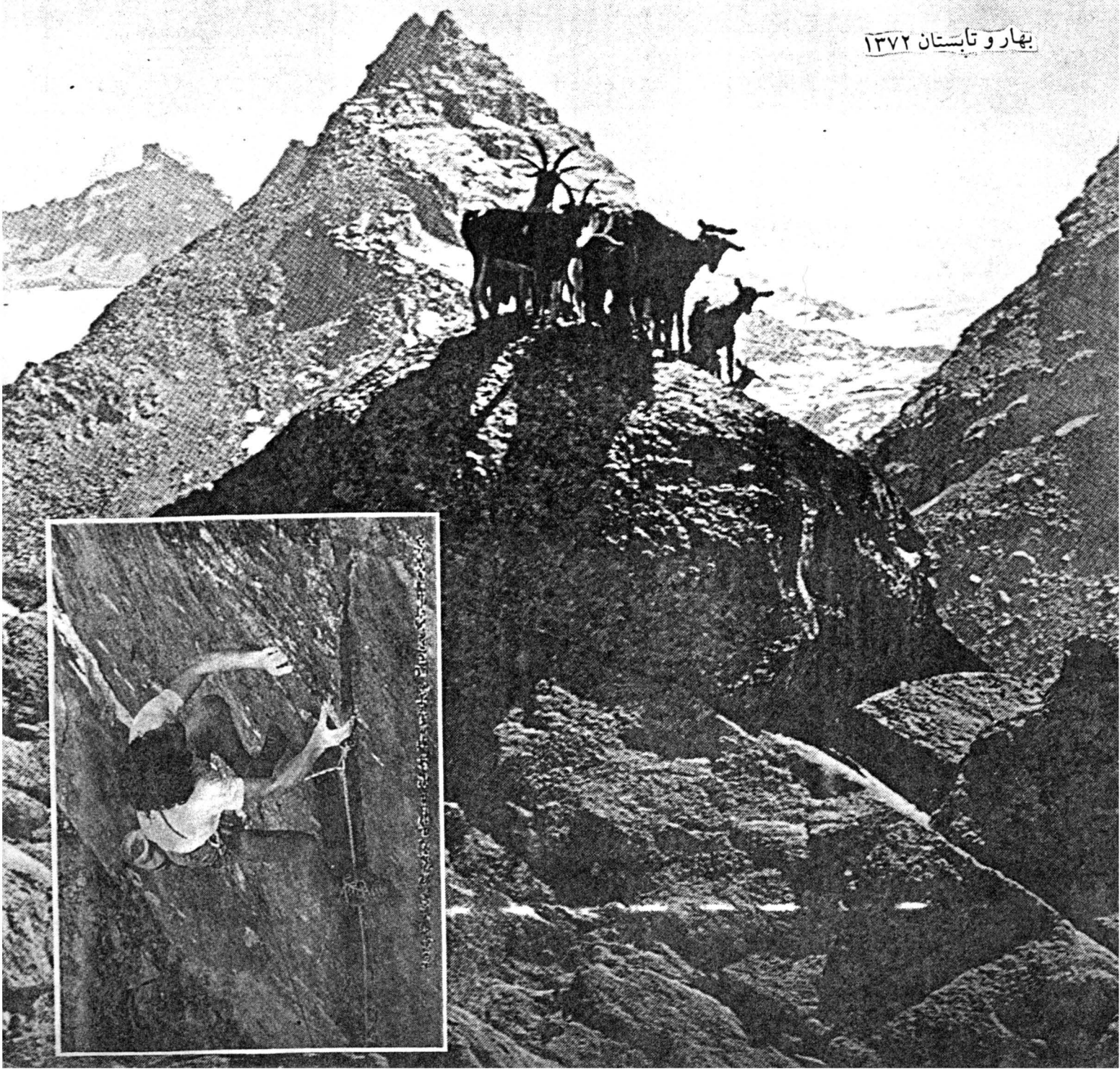


شیراز گرده کو بهوردی تهران

# لایح

شماره ۱۰ و ۱۱

بهار و تابستان ۱۳۷۲



اوج

بولتن گروه کوهنوردی تهران

زیر نظر: شورای نویسندگان

صفحه آرائی: آتلیه کبود (آرزو ناصری)

حروفچینی: ثانیه (مهناز دلیری)

تکثیر: دفتر فنی اسودیان دسترسی

صندوق پستی: ۱۱۳۶۵-۷۱۵۸

نشانی: ضلع جنوبی ورزشگاه شهید شیرودی - دفتر مشترک فدراسیونها - طبقه اول، گروه

کوهنوردی تهران

اوج

فرم اشتراک

نام و نام خانوادگی (یا گروه و یا مؤسسه): .....

شروع اشتراک از شماره..... برای مدت یکسال از تاریخ: .....

نشانی: .....

کدپستی: .....

شماره تلفن:..... امضاء متقاضی:

علاقتمندان به اشتراک نشریه اوج می توانند فتوکپی فرم اشتراک را پُر کنند و به همراه فیش بانکی به مبلغ ۳۰۰۰ ریال به حساب شماره ۹۴۷ بانک صادرات، شعبه ۱۲۳۸، میدان سیدجمال الدین اسدآبادی (تهران) به نام فروزان زیادلو، برای ما ارسال دارند. نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۱۳۶۵-۷۱۵۸



## فهرست

روز جهانی پاکسازی محیط کوهستان (دوم مهرماه) گرامی باد	۴
کمیته حفاظت از محیط کوهستان (هیأت کوهنوردی استان) تهران در نظر دارد مسیر سرپند به پناهگاه شیرپلا را که یکی از آلوده‌ترین دره‌های مشرف به شهر تهران می‌باشد، از زباله‌های جامد به جا مانده طی چند دهه، پاکسازی نماید. دستداران محیط زیست روز ۲۴ سپتامبر (دوم مهرماه) را به فعالیت اجتماعی در راه بهسازی محیط زیست کوهستان اختصاص داده‌اند. در نتیجه فعالیت این دستداران کره زمین، رعایت مسائل زیست محیطی به یک ارزش تبدیل شده و برپنای این ارزشها، رقارها و استانداردهایی در جوامع پیشرفته شکل گرفته است. چند سالی است که در ایران نیز در روز جهانی پاکسازی کوهستان، کوهنوردان به پاکسازی مسیرهای پرتردد کوهنوردی می‌پردازند. در این روز کوهنوردان گروه‌های کوهنوردی استان تهران با هماهنگی قبلی به جمع‌آوری و حمل زباله به پائین خواهند پرداخت. ولی از آنجا که حجم و وزن زباله انباشته شده بسیار زیاد بوده و به چندین تن بالغ می‌شود، شرکت مردم در این برنامه کمک قابل توجهی به اجرای موفقیت‌آمیز این امر خواهد نمود. از همه کوهنوردان و علاقمندان به ورزش کوهنوردی و طبیعت دعوت می‌شود که در این برنامه شرکت کرده و در حفظ گوشه کوچکی از طبیعت ایران سهم باشند.	۴ ۷ ۱۰ ۱۱ ۲۰ ۲۲ ۲۵ ۲۷ ۲۸ ۳۱ ۳۴ ۳۶ ۳۷ ۳۸ ۴۰ ۴۲ ۴۴
مرزبندی فدراسیون و هیأت‌ها در کجاست؟ - فروزان زیادلو مربیان دست همکاری به ما نمی‌دهند جوایه هیأت کوهنوردی استان همدان به ...	
چشم‌انداز جدیدی در برابر سنگ‌نوردان ایران - داریوش نثاری‌زاده گفت‌وگو با مربی و اعضای تیم ملی سنگ‌نوردی ایران، اعزامی به مسابقات آسیایی	
در تدارک مسابقات آسیایی سنگاپور - سعید خرم‌مردی گزارش مسابقه انتخابی تیم ملی سنگ‌نوردی	
آه بلوچ - مرتضی تفرشی گزارش صعود مشترک به قله تفتان	
بهاه‌ها، بهاه‌ها! - ترجمه: فرهاد شیخانی جایی که هیچ بهاه‌ای برای فرار از تمرین وجود ندارد	
درجه‌بندی سختی صعود در سنگ‌نوردی - عباس محمدی آشنایی با روش‌های گوناگون درجه‌بندی صعودها	
مسابقات سنگ‌نوردی - عبدالله اشتری گروه کوهنوردی بابک همدان	
تنها تا انتها - ترجمه: هادی توسلی از میان کولاک و بهمن گزارش نخستین صعود زمستانی به قله «کلونچی» از جنبه شمال‌شرقی	
کوه‌گرفتنی و نتایج یک تحقیق - مهدی نجفی اگر زیره کفش را خودمان بسازیم گفت‌وگو با اولین سازندگان کفش سگ در ایران	
مروارید اشترانکوه را در صدف حمایت بگیریم - علی سائقی زمینی پرپرکت در کویر مرکزی ایران - حسین محمدی گشت و گذاری در استان مرکزی	
رنگین کمان در کوهستان چه خبر پاسخ به نامه‌ها	

# مرزبندی فدراسیون و هیأتها در کجاست؟

فروزان زیادلو

علی‌الظاهر وظایف فدراسیون و هیأتها بایستی به وسیله اساسنامه تعیین شود. اما، گویا یا فدراسیون فاقد اساسنامه است و یا اساسنامه موجود به فراموشی سپرده شده و تعیین وظایف کمیته‌های فدراسیون و هیأتها تابع سلیقه و برداشت و نظر مسئولان آن شده است. دلیل این مدعا را می‌توان در موارد زیر جستجو کرد:

۱- دوستی که برای عضویت در کمیته فنی و آموزشی فدراسیون دعوت شده بود، می‌گفت یکی از مسائل مطروحه در جلسات ما تهیه شرح وظیفه برای کمیته بود. وقتی دور میز نشسته بودیم و راجع به وظایف کمیته فنی صحبت می‌کردیم، هر یک از حاضران در جلسه از دیدگان خود وظایفی را مطرح می‌کرد که بعضی از آنها با وظایف سایر کمیته‌های فدراسیون و یا وظایف هیأتها تداخل داشت.

۲- هیأت استان تهران در تشکیلات خود کمیته‌هایی را به وجود آورده است که علی‌القاعده بایستی در تشکیلات فدراسیون جای داشته باشند. از زمره این کمیته‌ها، کمیته مربیان است. اگر بپذیریم که فدراسیون کوهنوردی، یک تشکیلات «ستادی» و هیأتها، یک تشکیلات «اجرائی» هستند، آن وقت در خواهیم یافت که کمیته‌هایی از این دست بایستی در یک تشکیلات ستادی جای داشته و به تعیین ضوابط و معیارها مانند تعرفه و نرخ‌بندی دستمزد مربیان در برنامه‌های آموزشی، تهیه آئین‌نامه مربی‌گری، تنظیم برنامه آموزشی مربی‌گری و امثالهم بپردازند و جای این حرفها در هیأتها نیست. هیأت، یک تشکیلات اجرائی است که می‌تواند مثلاً کلاسهای آموزشی در سطح منطقه خود راه اندازد و یا به گروههای کوهنوردی حسب درخواست آنها مربی اعزام دارد.

راستی این تداخلها و عدم مرزبندی‌ها از کجا ناشی شده است؟ تصور ما این است که

بایستی به کمک مصدومین و یا گرفتارشدگان در چم‌وخم سنگها بشتانند. در واقع، بیان این نکته که امدادگری وظیفه‌ای اجرائی است، صحیح می‌باشد، اما، فدراسیون نمی‌بایست این کار را کلاً زمین می‌گذاشته بلکه بایستی سازماندهی و برنامه‌ریزی آنرا تعقیب می‌کرد و وظایف کمیته امداد و نجات را در تشکیلات خود به آن سو متحول می‌کرد.

از مسائل دیگر، فضای بوروکراتیک و کاغذبازی است که بر وظایف فدراسیون و هیأتها حاکم شده است. وقتی آقای نازداکی در جلسه سمینار هیأتها و گروههای کوهنوردی استان تهران به بیان این مطلب می‌پردازد، سخن به درستی می‌گوید. هر ارتباط بین هیأتها و فدراسیون باید یک دهلیز طولانی از دفتر امور مشترک هیأتها و دفتر امور مشترک فدراسیونها را ببینید تا به فدراسیون و یا هیأتها برسند. به راستی که در چارچوب «مدیریت هزینه»، «افزایش ثمربخشی سازمانی» و مفاهیم پیشرفته مدیریت، گرفتار شدن در تار و پود قرطاس‌بازی تعجب‌انگیز می‌نماید. چه چیزی در ایجاد این فضای پردردسر و طولانی جز تصمیمات ناصواب افراد مؤثر بوده است؟

از نظر ما مطمئناً بسیاری از بخشنامه‌ها و مقررات هستند که می‌توانند لغو شوند و فضای کار را مشحون از سادگی و عطر جان‌پرور اعتماد و همکاری نمایند، بدون آنکه «به نفس کار لطمه زنند. حتی موجب سرعت و روانی و افزایش ثمربخشی آن خواهد شد. بایستی این روشها و تشکیلات فدراسیون و مکانیسم همکاری آن با هیأتها و نحوه استفاده مؤثرتر از نیروها و چگونگی تخصیص بهینه منابع به وسیله کارشناسان تخصصی به مطالعه درآمده و طرح تشکیلاتی مناسب به فدراسیون ارائه گردد. از آقای مهندس قیاس انتظار می‌رود که پیش از آنکه آشننگی توسعه یابد، به این مهم دست یازند. ■

این آشننگی از مقطعی آغاز شد که ریاست جدید فدراسیون اعلام کرد که: «فدراسیون یک تشکیلات ستادی است و بایستی به وظایف اجرائی بپردازد». البته، این برداشت و نظر کاملاً صحیح بود و بایستی کارها به همین ترتیب نیز تقسیم شود. اما، عیب کار این شد که به دنبال این جهت‌گیری و تعیین خط مشی، مطالعات کارشناسی لازم برای تهیه یک تشکیلات متناسب انجام نپذیرفت. در طی این مطالعات، بایستی ابتدا وظایف ستادی و اجرائی تعریف و تفکیک می‌شد و گفته می‌شد که کدام وظایف «ستادی» و کدامین وظایف «اجرائی» هستند، و سپس نحوه ارتباط و روند انجام کارها از بالا به پائین و از پائین به بالا طراحی و تعیین می‌شد و سرانجام نمودار تشکیلات نیز بر اساس تکنیک‌های سازماندهی (همچون ایجاد واحدهای خودگردان و غیره) تهیه می‌شد. اما، این کار انجام نشد و بنابراین، اساسنامه فدراسیون که مبتنی و متکی بر وظایف سنتی آن بود به گوشه‌ای نهاده شد و فقدان مرزبندی کنونی و ابهام در چگونگی همکاری به وجود آمد. بدیهی است که در هر فضای ابهام‌آمیز سلیقه و انگیزه‌های شخصی نیز به میان می‌آید و هر کس می‌خواهد بخشی از کار را به سوی خود کشد و حیطه اقتدار و نفوذ خود را وسعت بخشد. از سوی دیگر، بعضی وظایف نیز زمین می‌ماند و انجام آنها دچار معطلی می‌گردد. به طور مثال، از زمره این وظایف، وظیفه «امداد و نجات» است. فدراسیون می‌گوید اینکار از زمره کارهای اجرائی است و بایستی توسط هیأتها انجام گیرد. اما، هیأتها که تجربه مستقیم و توان سازماندهی اینکار را ندارند، حیران مانده‌اند که چه کنند. در نتیجه، با انحلال کمیته امداد و نجات در فدراسیون، کار سنتی آنها که سالها انجام می‌شد، معطل ماند و امسال کوهپایا پربرف تهران فاقد امدادگری بود که



# مربیان دست همکاری به ما نمی دهند

(جوابیه هیات کوهنوردی استان همدان به مصاحبه «همه چیز هست، اما گسسته و بی هدف»)

در شماره ۹ اوج، مصاحبه‌ای با برخی از مربیان کوهنوردی شهر همدان، آقایان برق لشکری، باقری و اختری درج کرده بودیم که به بیان مسائل و مشکلات تشکیلاتی کوهنوردی در آن خطه اشاره داشت. هدف ما، از این مصاحبه‌ها و گفتگوها، همانطور که در مقدمه آن مصاحبه نیز گفته بودیم، طرح مسائل خفته و پنهان و حل اختلافات و تضادها می‌باشد. زیرا دریغ داریم، نیروی اندک کوهنوردی کشور ما و تجربه پرباری که به زحمت و مشقت به دست آمده است، در پس این غبارها و رنگهای کدورت از دست برود. معمولاً، ما در مصاحبه‌ها سعی می‌کنیم که حرف هر دو طرف را بشنویم و سخن هر دو سو - یکسو سازمان رستنی و یک سو گروه‌های آزاد - را منعکس کنیم. اما، در مورد همدان به لحاظ تنگی وقت و نزدیک شدن زمان حرکت اتوبوس به طرف تهران، این کار میسر نشد. با وجود این، در همان شماره نهم از مسئول هیات درخواست کردیم که جوابیه خود را برای ما بفرستند تا در شماره بعدی اوج به چاپ برسانیم. این، از بی‌طرفی ما و آنچه که در بالا گفتیم یعنی طرح همه اندیشه‌ها و نظرات ریشه می‌گرفت و می‌گیرد، گویانکه آقای رنوفی مسئول هیات همدان ما را به نقض بی‌طرفی متهم کرده‌اند، ولی ما خود می‌دانیم که چنین نیستیم. همین کافی است. در عین حال خوشحالیم که ایشان جوابی داشته‌اند تا به چاپ برسانیم و بدین ترتیب، بحثی را که آغاز کرده بودیم غنی‌تر و برابرتر سازیم.

آقای رنوفی، ابتدا دعوتنامه‌هایی را که برای آقایان باقری، برق لشکری و اختری در سال ۷۰ یعنی دو سال پیش از مصاحبه به عنوان مدرک عدم همکاری این آقایان با هیات برای ما ارسال داشته‌اند، در زیر این دعوتنامه‌ها، پاسخ آقایان درج شده است که در رد دعوت به همکاری می‌باشد. متن دعوتنامه‌ها و پاسخ‌ها چنین است:

مربی گرامی آقای محسن باقری، عزت‌اله برق لشکری، نعمت‌اله اختری

بدینوسیله از جنابعالی دعوت می‌نماید. جهت تدریس در کلاس کارآموزی این هیات که از تاریخ ۷۰/۶/۸ روزهای جمعه به مدت ۵ هفته تشکیل خواهد شد، آمادگی خود را در برگ دوم این دعوتنامه اعلام فرمائید تا هماهنگی لازم بعمل آید.

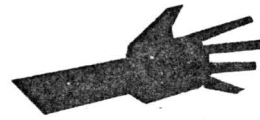
با تشکر

عباس رنوفی - مسئول هیات کوهنوردی استان همدان

برق لشکری: بدینوسیله اعلام می‌دارم که در کلاسهای کارآموزی فوق به علت بسیاری مسائل در ارتباط با کلاس و هیات کوهنوردی حاضر به همکاری و برگزاری کلاسها نیستم.

باقری: ضمن تشکر از شما از شرکت در این کلاس معذورم.

اختری: بعلت گرفتاریهای شخصی از شرکت در کلاس در تاریخ مذکور معذور می‌باشم.



پس چه شد؟ از این همه سنگ اندازی چه چیز تاکنون عاید شما پیش‌کسوتان کوهنوردی شده است؟

برادران گرامی بر طبق کدام مصوبه فدراسیون کوهنوردی مریان قدیمی، مربی درجه ۱ به حساب می‌آیند؟

حال آنکه ایشان فقط معادل مربی درجه ۳ جدید محسوب می‌شوند و لاغیر...

در رابطه با اعزام نفرات به کلاسهای فدراسیون سخن رانده‌اید، ابتدا باید دید در سالهای قبل فدراسیون چند کلاس مربیگری و یا بازآموزی برگزار نموده است که در آن کلاسهای معدود چندین مورد شرکت نمودند و عده‌ای نیز به هر دلیلی تا سطح مربیگری درجه ۲ نیز پیش رفت و اخیراً ۳ نفر نیز در کلاس داورى سنگ شرکت نمودند و عده‌ای نیز به هر دلیلی ادامه کلاس خود را رها کرده و آنرا تکمیل ننمودند. و در آخرین کلاس فدراسیون که در سال ۱۳۷۱ برگزار شد این هیئت خارج از ضوابط ارسالی فدراسیون ۱۵ نفر را معرفی نمود که ۱۰ نفر آن در کلاس شرکت نمودند البته بماند که بعضی از آنها واجد شرایط ارسالی فدراسیون نبودند و فقط با تایید این هیئت در کلاس شرکت نمودند.

ضمناً با اطلاع میرساند در سالهای اخیر مجوز فعالیت ۱۰ گروه رسمی توسط این هیئت از فدراسیون اخذ شده است اگر عضوی از گروهتان بودید در این مدت برای گروهتان چه کردید؟؟؟؟ در رابطه با تشکیل کمیته مریان مگر در همین چند سال اخیر به اشکال مختلف از شما دعوت بعمل نیامد و شما در جلساتی که با حضور نمایندگان تربیت‌بندی تشکیل شده بود اعلام نمودید به هیچ عنوان تا تعویض مسئول هیئت استان حاضر به همکاری نیستید؟ صورجلسه‌های آن نیز موجود است. ■

داشتید که تمامی کوهنوردان، سنگنوردان و حاضرین در مصاحبه به عنوان شاهد عضو گروه کوهنوردی خاصی در همدان هستند و لابد فقط همین گروه است که کوه می‌رود و یا سنگنورد دارد... و الله اعلم.

ج) مریان گرامی شما عملکرد هیئت را با توجه به گذشته دور آن بیان نموده‌اید و مسئولین فعلی کمیته‌ها با توجه به عملکرد قبلی زیر سوال برده‌اید. این در حالیست که مسئولین فعلی در حدود ۳ سال است که در این هیئت مشغول فعالیت هستند یعنی درست چند صباحی پس از آغاز فعالیت مرحوم خدایاری در این هیئت...

زمانیکه مرحوم خدایاری در هیئت مشغول کار شد شما به طرق مختلف به علت جوانگرایی که وی در دستور کار خود قرار داده بود وی را بایکوت نمودید، انواع و اقسام مشکلات را برایش بوجود آوردید کار والا و ارزنده او را با الفاظی نه چندان منطقی زیر سوال بردید. آیا وی با تمام مشکلات در هیئت فعالیت نکرد؟ و افسوس در این راه چقدر از کمکهای شما پیش‌کسوتان کوهنوردی بهره‌مند شد؟ از عدم برگزاری کلاس شکوه سرداده‌اید اما در طول ۳ سال گذشته قریب به ۱۰۰ نفر موفق به اخذ مدرک کارآموزی شده‌اند.

د) چگونه به خود اجازه می‌دهید داد عدم دعوت هیئت از خودتان را سر دهید. چنانچه دستخط کتبی شما مبنی بر عدم تمایل به تدریس شما در کلاسهای کارآموزی را این هیئت در اختیار دارد؟ و هربار مدرسان کلاسهای کارآموزی را با عناوینی از قبیل پیرمرد، از کوهنوردی بدور افتاده و یا جوان و بی‌تجربه و بدون مدرک و مربی درجه ۳ بودن زیر سوال برده‌اید. آیا طوماری بلند بالا جهت زیر سوال بردن هیئت و کلاس تهیه نکردید،

در رابطه با مقاله «همه چیز هست، اما گسسته و بی‌هدف»، توجه دست‌اندرکاران نشریه اوج، کوهنوردان و پیش‌کسوتان این ورزش را به توضیحات زیر جلب می‌نمایم:

۱- این هیئت نظرات همه پیش‌کسوتان ورزش کوهنوردی استان را محترم شمرده و برای عقاید آنان ارزش قایل است.

۲- تمامی نکات مطروحه در این جوابیه به استاد مدارک موجود در بایگانی هیئت، اداره کل تربیت‌بدنی و فدراسیون عنوان شده که کپی این مدارک جهت استحضار به پیوست ارسال می‌گردد.

۳- نشریه اوج نیز اگر بر رسالت صادقانه خویش استوار است شایسته است تمامی این جوابیه را بدون کم و کاستی جهت اطلاع کوهنوردان کشور درج نماید.

نخست به دست‌اندرکاران مجله اوج تبریک می‌گویم که راهی صحیح را جهت یافتن مشکلات کوهنوردی برگزیده‌اند اما دریغ که در پیمودن این راه بسیار دچار خطا و اشتباه شده‌اند. ما خود اذعان داریم انعکاس واقعیتها به رفع مشکلات سازمان می‌بخشد اما افسوس و دریغ از یک واقعیت در مقاله شما. باور ندارید... در زیر تمام نکات را با دلیل و برهان مطرح می‌کنم.

الف) آقای زیادلو و همورد همشهری برادر مسعود خرم‌رودی مگر قرار ملاقات را شما با مسئول هیئت نگذاشتید تا به بیان خودتان یک تنه به قاضی نرفته باشید اما چه شد که برای حضور در این قرار ملاقات با ضیق وقت مواجه شدید ولی برای مصاحبه، کلی وقت در اختیار داشتید.

ب) آقای زیادلو لازمه بررسی وضعیت هر منطقه داشتن راهنما و مطالعاتی در این زمینه است اما شما چه راهنمای قوی در همدان

گفت‌وگو با مربی و اعضای تیم ملی سنگ‌نوردی ایران، اعزامی به مسابقات آسیائی

## چشم‌انداز جدیدی در برابر سنگ‌نوردان ایران

گزارشگر: داریوش نثاری زاده

نخستین بار است که سنگ‌نوردان کشورمان پا به میدان مسابقات جهانی می‌گذارند، میدانی که چندی است جولانگاه قهرمانان کشورهای دیگر است. اولین آزمون ما در چالش با سنگ‌نوردان خارجی در سنگاپور خواهد بود؛ در سومین هفته شهریورماه. رقابت‌های سنگ‌نوردی در ایران، تجربه‌ای نوپاست و چه از نظر تجهیزات و چه مربی و برنامه‌کار دچار کاستی‌هایی است. با این همه، همت مردان سخت‌کوشی که با سرسختی، علیرغم نارسائی‌های موجود خود را برای مصاف با حریفان کارآزموده مهیا می‌کنند، مایه امیدواری است؛ امید به این که قهرمانان ملی ما دست کم در آسیا بتوانند جایگاه خوبی را به دست آورند. هر کس شاهد تمرین‌های دشوار «کشوری»، «نجاریان» و «سرورماسوله» باشد - که گاهی نبض آنها تا دوپست‌بار در دقیقه می‌زند - به این باور می‌رسد. البته عزیمت این تیم را باید به چشم حرکتی برای آشنایی نگرست که ثمر آن را در آینده خواهیم چید.

برای اطلاع از میزان آمادگی و چگونگی تمرینات تیم سه نفره سنگ‌نوردی ایران - که اکنون در اردوی آمادگی به سر می‌برند - در محل تمرینشان، پای دیواره مصنوعی، گفت‌وگوی کوتاهی با آنها و مربی‌اشان (رضادوست) انجام داده‌ایم که در زیر می‌خوانید.

خواهد شد (برای اینکه در هنگام مسابقه احساس خستگی نکنید)؟

سرورماسوله: تا یک هفته قبل از پرواز تمرینات ادامه خواهند داشت پس از آن فقط برای روی فرم نگهداشتن بدن، صعودهای دیداری خواهیم داشت.

موقعیت تیم ایران را در میان کشورها دیگر چگونه می‌بینید؟

سرورماسوله: واقعیت این است که از تیم‌های دیگر چیز زیادی نمی‌دانیم و اطلاعی در مورد آنها نداریم و آنها را ندیده‌ایم پس نمی‌توانیم مقایسه‌ای انجام دهیم. فقط جسته‌گریخته چیزهایی شنیده‌ایم که معلوم نیست تا چه حد واقعیت داشته باشد. تا آنجائیکه می‌دانیم حریف‌های اصلی ما کره و ژاپن هستند. با این حساب می‌توانیم برای کسب مقام سومی امیدوار باشیم.

آیا تا بحال در مسابقات خارج از کشور شرکت داشته‌اید؟

سرورماسوله: نه، هیچکدام.

این چندمین دوره مسابقات آسیائی است که می‌خواهد برگزار شود؟

مقایسه می‌کند و انتظاراتی بوجود می‌آید. همین دوری از خانواده و چندماه در اردو بودن مسائلی برای خانواده‌های ما بوجود می‌آورد که باید در نظر گرفته شود. اینگونه نگرانی‌ها و دلوپسی‌ها در روحیات افراد تأثیر می‌گذارد. به هر حال مسائل مالی را هم نمی‌توان دست کم گرفت. تمرینات اردو شامل چه چیزهایی است؟ روزی چند ساعت است؟ و...

سرورماسوله: تمرینات از نیمه مردادماه شروع شده است و تا ۱۵ شهریور ادامه خواهد داشت. تمرینات بر مبنای پیشنهادات مربی فرانسوی «آلن رنو» اجرا می‌شود. زمان آن از ۹ صبح تا یک بعداز ظهر و ۴ تا ۸ بعد از ظهر است. ممکن است تا ۱۱ شب هم به طول بیانجامد.

فکر نمی‌کنید این مقدار تمرین روزانه برایتان سنگین باشد و افت ایجاد کند؟

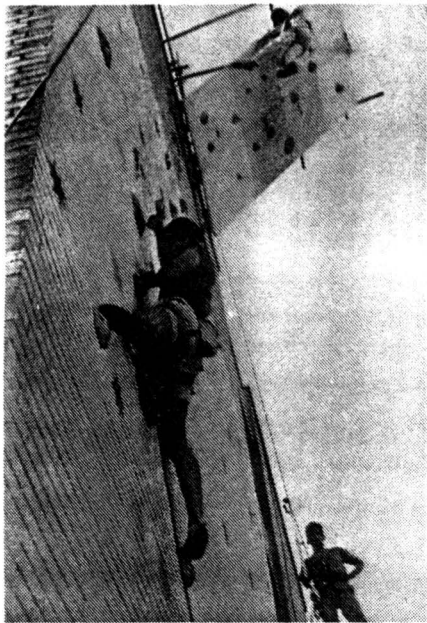
سرورماسوله: نه. اوایل ممکن است کمی سنگین به نظر بیاید ولی بدن ما پس از چند دقیقه با همین مقدار سازگار و هماهنگ می‌شود. البته طوری تنظیم شده است که به تدریج تمرینات شدید می‌شوند.

تا چند روز قبل از عزیمت تمرینات ادامه

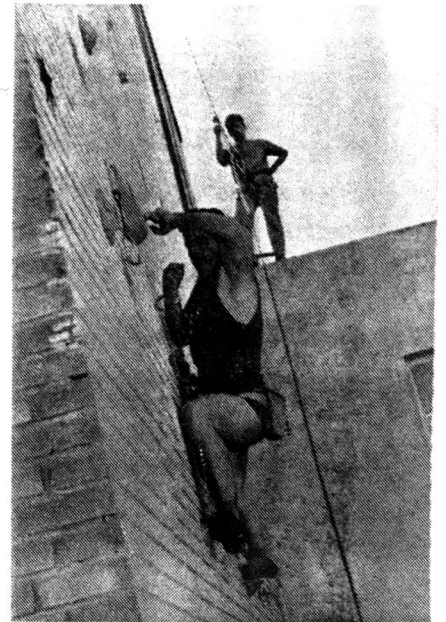
موقعیت تیم ملی را چگونه ارزیابی کنید؟

نجاریان: نظر به اینکه این اولین تجربه شرکت در یک مسابقه سنگ‌نوردی و رقابت جهانی است، اقدامات و تدارکات فعلی در واقع آغازی برای چنین حرکت‌هایی می‌باشد. در نتیجه نواقص و کمبودها هم کم نیستند. ولی مسئولین این کار تمام تلاش و نیروی خود را بکار گرفته‌اند و تا آنجائیکه میسر بوده وسایل و نیازهای لازم را فراهم ساخته‌اند. می‌دانیم که بودجه و توان مالی کافی در اختیار فدراسیون نیست و می‌دانیم که دستشان تنگ است. اما به هر حال امیدواریم با دست پر به کشورمان برگردیم و به آنچه که لاین و مستحقش هستیم دست یابیم. وسایل و امکاناتی که در اختیارتان گذاشته‌اند چیست و کمبودها و نیازهای برآورده نشده کدامند؟ لطفاً به طور مشخص توضیح دهید.

نجاریان: وسایل بدن‌سازی را فراهم کرده‌اند تا چند روز پیش ماساژور نداشتیم. دکتر روانشناس در اختیار ما گذاشته‌اند و از نوارهای آموزشی ویدئویی استفاده می‌کنیم. در رابطه با کمبودها، طبیعی است وقتی انسان وارد تیم ملی می‌شود خودش را با تیم‌های ملی دیگر کشورها



ناصر سرور ماسوله  
گروه کوهنوردی تهران  
متولد: ۱۳۴۸



محمد حسن نجاریان  
از هیأت کوهنوردی زنجان  
متولد: ۱۳۴۴

قبل از شروع مسابقات از خوردن چربی‌ها و قندهای مصنوعی خودداری می‌کنیم. فقط قندهای طبیعی می‌خوریم و گوشت سفید و سالاد و میوه‌جات.

درباره مقررات مسابقه و نوع دیواره چه اطلاعاتی دارید؟

کشوری: آنچه که تا به حال اعلام شده به دست ما رسیده است مقررات سال قبل را هم داریم. البته در این فرصت امکان شرح همه آنها وجود ندارد و طولانی است. مثلاً اگر پای دوم شخص از کارابین (که هنوز طناب انداخته نشده است) رد بشود خطا محسوب می‌شد و شخص از دور مسابقه خارج می‌شود.

پارامترهائی مانند زمان، موفقیت در صعود و یا استیل چه نقش و جایگاهی در قضاوت داوران دارد.

کشوری: در درجه اول موفقیت در صعود اهمیت دارد. ولی زمان و دیگر مسائل هم در نظر گرفته می‌شود.

به هر حال شما در صعود خود چگونه این جنبه‌ها را در نظر می‌گیرید و رعایت می‌کنید؟

کشوری: این بستگی به ویژگی‌های فنی و بدنی فرد دارد و خود شخص باید متناسب با این ویژگی‌ها روی دیواره عمل کند... مثلاً کسی که از نظر استقامت کمی مشکل دارد باید در مسیرهای بلند این جنبه را در نظر داشته باشد و زمان زیادی صرف صعود نکند و سرعت عمل به خرج دهد.

نجاریان: ما واقعاً شرایط دیواره آنجا را نمی‌دانیم اگر به جای دیواره فعلی که روی آن تمرین می‌کنیم، از وسایل امروزی استفاده می‌کردیم بهتر بود. این گیره‌ها که الان استفاده می‌کنیم مربوط به دهه ۸۰ میلادی است. در نتیجه گیره‌ها و دیواره‌های آنجا برای ما تازگی دارد به همین خاطر بهتر بود چند روز قبل از مسابقه به آنجا می‌رفتیم تا با محیط کمی آشنا شویم و حتی شاید می‌توانستیم بر روی آن دیواره‌ها هم مقداری تمرین کنیم که بیگانه نباشیم. پس برآورد فعلی، از تیم و مسابقه و غیره در اینجا نمی‌تواند زیاد واقع‌بینانه باشد.

کشوری: گیره‌های جدید حالا دیگر برجسته نیستند و داخل دیوار تعبیه می‌شوند آن گیره‌ها را ما ندیده‌ایم و حتماً باید زودتر به سنگپور برویم. آیا از مسئولین خواسته‌اید چنین گیره‌هایی

در اختیارتان قرار دهند؟

کشوری: به این زودی که امکان تهیه آنها

سرور ماسوله: اولین دوره رسمی است البته سال گذشته هم برگزار شده که غیررسمی بود. از اینکه به این مسابقات اعزام می‌شوید چه احساسی دارید؟

نجاریان: بسیار خوشحال هستم. امیدوارم روسفید برگردیم. اگر چه تجربه اول است ولی ما نهایت توان خود را بکار می‌گیریم. فکر می‌کنیم راه را برای آینده باز می‌کنیم.

کشوری: احساس خوبی دارم. خوشحال که عضو تیم ملی هستم. امیدوارم با رفع مشکلات بتوانم با روحیه بهتری به مسابقات برویم.

سرور ماسوله: امیدواریم این مسابقات و رفتن ما به سنگپور در نهایت بتواند برای کوهنوردی ایران مفید و کارساز باشد، بلکه کوهنوردی جایگاه واقعی خود را در جامعه کسب کند و اهمیت و ارزش‌های خود را بتواند بیش از پیش نشان دهد.

رژیم غذایی شما به چه نحوی است؟  
کشوری: طبق گفته‌های آقای آلن رنو تا مدتی

نیست.

چرا زودتر به فکر نیفتادید؟

سرور ماسوله: ما تا روز قبل از اردو حتی از تاریخ شروع اردو خبر نداشتیم و کسی هم نیست به دنبال این وسایل برود. این گیره‌هایی که ما داریم گیره‌های تمرینی هستند، گیره‌های تکنیکی و حرفه‌ای با این‌ها فرق دارند.

حالا از آقای رضادوست می‌خواهم که درباره این مسائل توضیح دهد. از همین مسأله گیره‌ها شروع کنیم.

به چه علتی مشابه گیره‌هایی که در مسابقه خواهد بود برای تمرینات تهیه نشده است؟

رضادوست: بله این گیره‌ها مربوط به دهه هشتاد است و حالا دیگر از این گیره‌ها تولید نمی‌شود. اما حالا هم اگر دنبال گیره‌های جدید برویم و با کارخانه سازنده تماس بگیریم و پروفرما بیاید و مراحل اداری طی بشود، به کار بچه‌ها نمی‌رسد. همین گیره‌های موجود هم خیلی وقت بود بلااستفاده مانده بود. چون شرایط برای مسابقه سنگ‌نوردی آماده نبود. امیدواریم طی چند روزی که قبل از شروع مسابقه آنجا خواهیم بود و فرصتی باشد تا بچه‌ها کمی با این نوع گیره‌های جدید آشنا شوند.

چند روز قبل از شروع به آنجا می‌رسید؟

رضادوست: دو روز قبل به آنجا می‌رسیم.



## چرا کمی زودتر به آنجا نمی‌روید؟

رضادوست: این کلاً از دست فدراسیون خارج است، چون یک محدودیت زمانی و مالی دارد و باید با تربیت‌بدنی به توافق برسند آنها هم مقررات خاص خودشان را دارند. این وضعیت فعلی تمامی آن چیزی است که توانستیم بدست آوریم.

مسابقات از هجدهم شهریور ماه شروع می‌شود که روز معرفی افراد است نوزدهم شروع مسابقه و بیستم پایان مسابقات است هزینه‌ها از بودجه فدراسیون تأمین می‌شود. و چیزی است که در شورای بیرون‌مرزی تصویب شده است.

آیا از آن طرف (یعنی کشور میزبان) مساعدت و یا امکاناتی فراهم می‌شود؟

رضادوست: نه امروزه در چنین مواردی بدون تعارف می‌گویند شما مهمان هستید به جیب خودتان.

به هر حال در آنجا تسهیلات و کمک‌هائی داده می‌شود.

رضادوست: بله آنجا هم تقریباً حالت کوهنوردی دارد. آنطور که بچه‌ها درباره هزینه هتل و غیره می‌گویند و مقایسه کرده‌اند تقریباً زیر قیمت رسمی حساب می‌کنند. این امتیاز است که برای شرکت‌کننده‌ها قائل شده‌اند. البته هتل‌ها هم درجه ۲ و یا سه هستند.

برنامه روزانه تیم بر اساس چه اسلویی تهیه شده و چه مشخصاتی دارد؟

رضادوست: از آقایان آلن رنو اطلاعاتی کسب کرده بودیم و بر اساس مشورت با اساتید و دوستان صاحب نظر برنامه‌ریزی کرده‌ایم. تمرینات هفته‌های اول بدن‌سازی است. بعد تمرینات شبکه‌ای یا ایستگاهی است که فرم و قوای نقاط مختلف بدن را مورد توجه قرار می‌دهد علاوه بر اینها کارهای استقامتی روی پیست دو و غیره است. هفته‌های اول بیشتر کار بدن‌سازی است و کمتر کار تکنیکی و به تدریج به طرف کارهای تکنیکی پیش می‌روند (روی دیواره و سنگ کوتاه و تراوس و شیب منفی و غیره). جدول‌هایی تنظیم کرده‌ایم که رشد روزانه بچه‌ها ثبت و اندازه‌گیری می‌شود. در اینجا جا دارد از آقای سهیل نصرت به خاطر همکاری در آماده‌سازی جسمانی بچه‌ها و رفع سایر مشکلاتی که اردو دارد، تشکر کنم چرا که دوشادوش بچه‌ها و شاید بیشتر از آنها زیر بار مشکلات می‌رود.

## آیا برنامه‌ریزی غذایی تیم، متناسب با اهداف

آماده‌سازی اعضای آن هست؟

رضادوست: در برنامه‌ریزی غذایی متناسبه محدودیت‌هایی داریم. فکر می‌کنم از نظر تغذیه در حدود ۵۰ درصد آنچه که باید باشد عمل می‌شود. ولی سعی می‌کنیم با امکانات موجود شرایط و اصول تغذیه رعایت بشود. درست این است که یک آشپز درکنار تیم باشد ولی فعلاً برای تغذیه از همین رستوران‌های بیرون استفاده می‌کنیم.

کشورهای شرکت‌کننده کدامند؟ و هر کشور چند نفر اعزام می‌کند؟ به طور کلی اگر اطلاعاتی در مورد این مسابقات دارید بفرمائید:

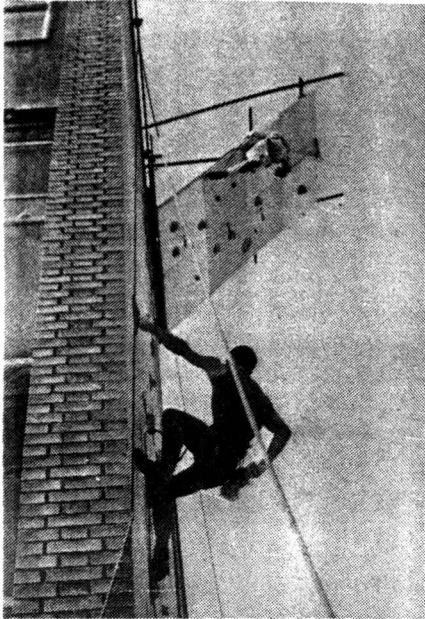
رضادوست: کشورهایی که عضو «سیس» (کمیسیون رقابت‌های صعود) آسیا هستند، شرکت می‌کنند. اکثر کشورهای آسیائی عضو سیس هستند. طبق قوانین بین‌المللی هر کشوری می‌تواند ۳ نفر مرد و ۲ نفر زن اعزام کند. این مسابقات سال گذشته به طور غیررسمی در کره جنوبی برگزار شد و امسال در سنگاپور به طور رسمی برگزار می‌شود.

مسابقات طوری است که نفر هیچوقت بکمبود وقت برنخواهد خورد و می‌تواند تمام توار خود را به کار گیرد. ولی اگر دو نفر شرایط یکسانی داشته باشند آنکه زمان کمتری داشته امتیاز بالاتری خواهد داشت.

تاریخ حرکت ۱۶ شهریور است، ۱۸ شهریور روز معرفی و انجام تست‌های مربوطه است. بچه‌ها روز سه‌شنبه ۲۳ شهریور به ایران مراجعت می‌کنند. اعضای گروه اعزامی عبارتند از: سه نفر عضو تیم، بنده و آقای بنامولائی که مدیریت کارهای تیم را به عهده دارد. شنیده‌ایم تعدادی از علاقمندان هم به هزینه شخصی تلاش می‌کنند همراه تیم بیایند. پارسال کره مقام اول را کسب کرد و (البته این کشورها افرادی را که به مسابقات جهانی یا اروپائی اعزام می‌کنند به مسابقات آسیائی نمی‌فرستند) تا نفر نهم و دهم بین کره و ژاپن تقسیم شده بود بعد از این هند بود و بعد هم چین.

آیا برای آموزش بچه‌ها از نوارهای ویدئویی یا وسایل دیگر استفاده می‌کنید؟

رضادوست: بله؛ این کار به دو روش صورت می‌گیرد. یکی اینکه مسابقات انجام شده را بچه‌ها نگاه می‌کنند. در روش دوم از تمرینات بچه‌ها نوار ویدئویی تهیه می‌شود، بعد بچه‌ها آنها را



رحمان کشوری

گروه کوهنوردی دماوند

تولد: ۱۳۴۹

تماشا می‌کنند و تکنیک‌های خود را اصلاح می‌کنند. شبها نوارها را می‌بینیم و روی آنها بحث می‌شود.

در مسابقات چند بار فرصت صعود می‌دهند؟ رضادوست: بستگی به تشخیص هیأت داوران دارد. به هر حال تا کوهنورد به مرحله فینال برسد سه بار صعود خواهد داشت.

اثر این مسابقات را چگونه پیش‌بینی می‌کنید؟ رضادوست: نکته مهمی که اینجا وجود دارد این است که کسانی که در ایران به مقام‌های ممتاز در مسابقات دسترسی پیدا کردند دورنمایی برای خود نمی‌دیدند ولی این مسابقات آسیائی یا جهانی انگیزه‌ای می‌شود تا آنها چشم‌اندازهای جدیدی ببینند و به پیشرفت خود ادامه دهند.

بعضی نکته آخر عرض می‌کنم که ممکن است در خبرها و این قبیل مسائل اسم آقای بنامولائی را نبینید ولی او در تمام این موارد سهم است با تمام مشکلاتی که دارد دائماً زحمت می‌کشد و من می‌دانم که ایشان در میان چه سختی‌ها و منگنه‌هایی قرار دارند. ■

## در تدارک مسابقات آسیائی سنگاپور

گزارشگر: سعید خرم‌رودی

در حاشیه مسابقات:

\* مسیر این دوره از مسابقات به نظر بسیاری از حاضران در مسابقات، بهترین مسیر طراحی شده روی این دیواره بوده است به ویژه اینکه از یک شیب منفی نیز استفاده شده بود.

\* طبق برنامه قبلی قرار بود این مسابقات بدون تماشاچی انجام شود و فقط برگزارکنندگان مسابقه و نمایندگان نشریات حضور داشته باشند ولی وقتی در روز مسابقه حدود ۳۰ نفر پشت میله‌های محل برگزاری مسابقه تجمع کردند آنها نیز با اجازه مسئولان توانستند مرحله دوم از دور اول مسابقه را ببینند!

\* در مرحله دوم از دور اول حسن نجاریان تعجب همه را برانگیخت! بدین ترتیب که در ابتدای مسیر بر اثر یک اشتباه سقوط کرد!

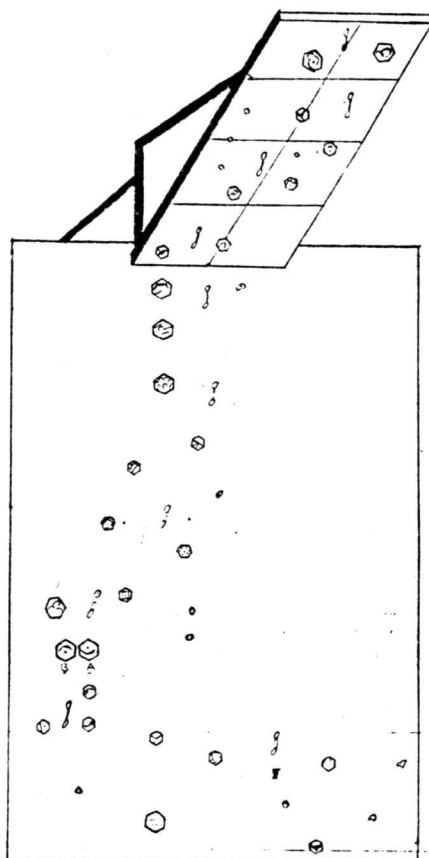
\* آقای فیاض رئیس فدراسیون نیز در روز مسابقه حضور داشت.

\* مسیر صعود دور اول: مرحله اول: ۳۵ گیره و

۱۰ حمایت میانی داشت.

\* مسیر صعود دور اول: مرحله دوم: ۳۵ گیره و

۹ حمایت میانی داشت.



مسابقه انتخابی تیم ملی برای انتخاب ۶ نفر از میان ۱۰ نفر فینالیست مسابقات قهرمانی کشور، روز جمعه ۱۸ تیرماه ۷۲ روی دیواره مصنوعی استادیوم شیروودی برگزار شد. این مسابقه در دو مرحله انجام شد و در مجموع نتایج زیر به دست آمد:

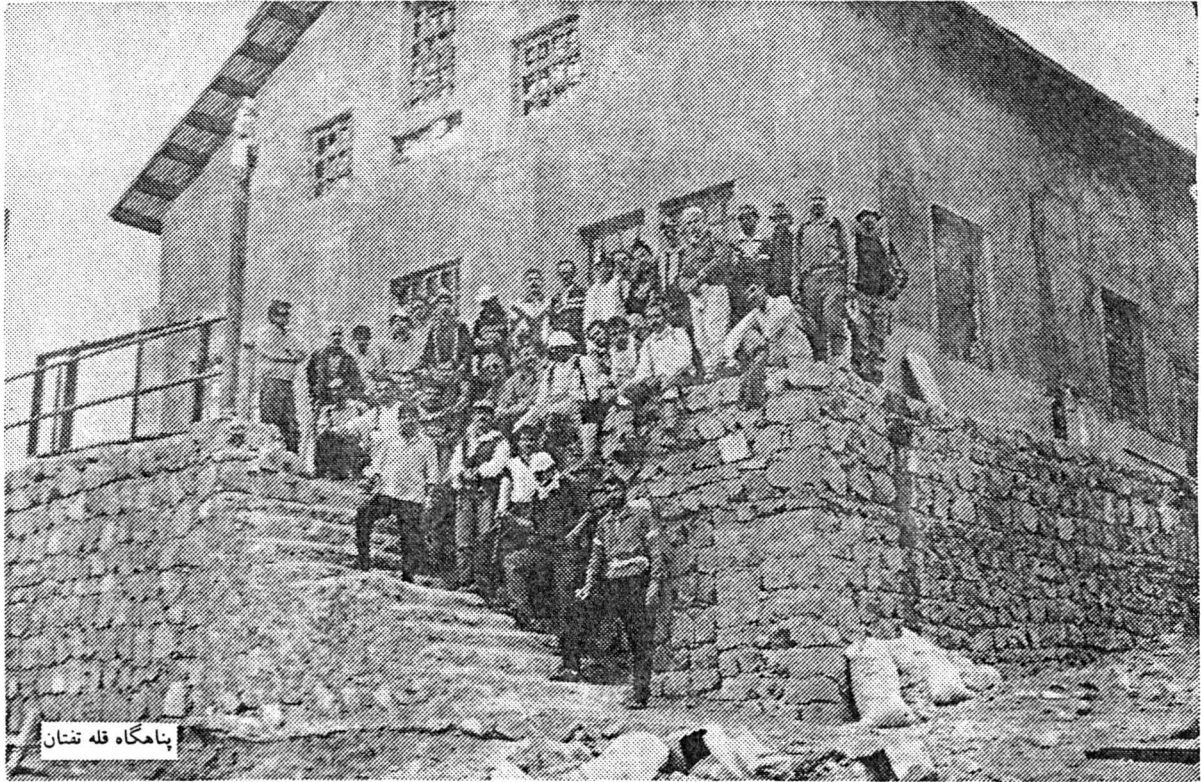
- |                      |            |
|----------------------|------------|
| ۱- ناصر سرورماسوله   | ۲۱۵ امتیاز |
| ۲- رحمان کشوری       | ۱۹۶ امتیاز |
| ۳- بابک کیانپور      | ۱۹۵ امتیاز |
| ۴- رسول خادم شیروانی | ۱۳۲ امتیاز |
| ۵- حمید روحانی       | ۱۲۸ امتیاز |
| و حسن نجاریان        | ۱۲۸ امتیاز |
| ۶- حمید اولنج        | ۱۲۶ امتیاز |
| ۷- فرامرز شجاعی      | ۱۰۸ امتیاز |
| ۸- مهدی ارسنجانی     | ۱۰۲ امتیاز |
| ۹- مسعود همت‌خانی    | ۷۲ امتیاز  |

### مسابقه دور دوم انتخابی

پس از گذراندن یک هفته اردوی آمادگی در ورزشگاه شهید شیروودی، شش نفر از سنگ‌نوردان منتخب دور اول به رقابت پرداختند. این مسابقه در روز جمعه ۷۲/۴/۲۵ برگزار شد. مسیر دیواره توسط رضادوست، حسن جانی، جواهرپور و نوری طراحی شده بود. در ضمن رضادوست بعنوان سرداور، حسن جانی داور راست، جواهرپور داور چپ و نوری هماهنگ‌کننده این مسابقه بودند. طبق برنامه قبلی قرار بود از میان این شش نفر، سه نفر برای اعزام به سنگاپور و شرکت در مسابقات آسیائی انتخاب شوند.

در پایان مسابقات این دوره، ناصر سرورماسوله از گروه کوهنوردی تهران، رحمان کشوری از گروه کوهنوردی دماوند و محدحسن نجاریان از هیئت زنجان به عنوان اولین تیم ملی سنگ‌نوردی انتخاب شدند.





پناهگاه قله تفتان

گزارش صعود مشترک به قله تفتان

# آه بلوچ

مرتضی تفرشی

وعده ما ۷ صبح بیست و پنجمین روز بهار بود، در جلو درب ورزشگاه شهید چمران. از خیابانهای شهر، روی توچال - که گویی سینه‌اش را جلو داده بود - برف زیادی دیده می‌شد. اما گرمای آفتاب یادآور تابستان بود. اگر در سایه قدم می‌زدی، نسیم خنک بهار را احساس می‌توانستی کرد. کوله‌های پراز بار و آذوقه پنج روز را در جعبه‌های بغلی اتوبوس صنایع دفاع جا دادیم. تا راه بیفتیم، ساعت از هشت گذشته بود. از «گروه کوهنوردی تهران» من و جعفر تنها میهمانانی بودیم که همراه تیم مشترک صنایع دفاع (میزبان برنامه) با اتوبوس می‌رفتیم. دوستان دیگر، دو روز بعد با هواپیما می‌آمدند و در زاهدان به ما می‌پیوستند. تیم نه نفره «گروه کوهنوردی همراه» نیز یک روز بعد از ما با هواپیما می‌رفت و پیش از رسیدن اتوبوس، در محل تربیت بدنی زاهدان هماهنگی‌های لازم را برای تأمین خوابگاه، انجام می‌داد، تا از آنجا عازم تمندان و سپس صعود به قله تفتان شویم.

اگر می‌خواستیم حساب گرفتاریهای شغلی و خستگی راه طولانی را بکنیم، می‌بایست، هواپیما را برای سفر انتخاب می‌کردیم، اما، سفر با ماشین، این امکان را فراهم می‌سازد که شهرها و روستاهای بیشتری را ببینی (هرچند به شتاب و گذرا) و گاه در درنگی کوتاه فرصت این را بیابی که چند کلمه‌ای با مردم آن دیار صحبت کنی. به‌ویژه مسیر کویری تهران - زاهدان از آن راههایی است که سفر در آن، کمتر دست می‌دهد؛ همچنان که تفتان از آن قله‌هایی است که به ندرت شانس صعود به آن، نصیب می‌شود. شاید محمد رئوفی از معدود کوهنوردانی باشد که ظرف ده روز، دوبار خود را بالای این قله آتشفشانی رسانده باشد. سرپرستی و مسئولیت هم در دسر دارد! او هفته پیش برای شناسایی مسیر به‌همراه یک تیم دیگر در یک برنامه فشرده، این راه را رفته بود و از اینرو در برنامه ما با تسلط و اطمینانی درخور و با دقتی که در حرکت چرخ‌دنده‌های ساعت می‌توان سراغ گرفت، گروه پنجاه

نفری را هدایت می‌کرد. در یکی از خیابانهای جنوب تهران، رئوفی را هم سوار می‌کنیم، البته با چند صندوق میوه و تنقلات که برای همه، یکجا تهیه کرده بود. اندکی بعد، در جاده قم هستیم. ظاهراً «عباس رستگاری» بزودی بازنشته می‌شود و جای خود را به دیگری می‌دهد. دکتر رفیعی که جانشین سرپرست تربیت بدنی صنایع دفاع می‌شود، از تلاش‌های عباس رستگاری قدردانی می‌کند، دیگران نیز در تایید وی نکته‌هایی می‌گویند و «عباس آقا» چند کلمه‌ای در پاسخ مهربانی‌ها می‌گوید و آرزو می‌کند که تیم صنایع دفاع پابرجا و موفق‌تر از پیش باشد. یکی از دوستان که سفری به منطقه هیمالیا داشته، خاطراتی را بازگو می‌کند. محمود هراتی (مسئول تدارکات) هم به موقع، شیرینی و تنقلات به ما می‌دهد، دم خوشی بود. نمی‌دانم چقدر گذشته که به نیمه راه قم - کاشان می‌رسیم قله کرکس گاه و بیگاه، سرک می‌کشد و چون کلاهی بر

سرکاشان، جلوه می‌کند، هرچند که در واقع از کاشان بسی دور است.

وارد کاشان می‌شویم. خانه‌ها اغلب یک طبقه‌اند. شهر یکدست به نظر می‌رسد. برای خوردن ناهار در قهوه‌خانه «سروسی» نزدیک باغ فین اطراق می‌کنیم که در وسط حیاط آن در برابر درگاه، چشمه‌ای پرآب در حوض می‌جو شد و از آنجا درجوی روان می‌شود. ما غذای خود را به همراه داریم و هر چند نفر، با همدیگر روی یک تخت می‌نشینیم. روی دیوارها باعکس درویش یا قطعه شعری در وصف امیرکبیر تزئین شده است. ناهار را به شتاب می‌خوریم که مجال بازدید از باغ فین را داشته باشیم. از درب بزرگ وارد می‌شویم و زیر سقف ضربی بلند درگاه ورودی، بلیط می‌گیریم. اینجا هم به راست و هم چپ راه دارد. از راست می‌رویم که از چپ برگردیم. چمن‌کاری باغچه‌ها و جوی‌های آب در ترکیب با سنگفرش‌ها و آجرچینی‌های قدیمی آرامشی توأم با احترام در انسان پدید می‌آورد. خون امیر را شسته‌اند، در حمام راه هم بسته‌اند؛ گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است، باغچه‌ها و جویها منظم و با وقار در کنار یکدیگرند و آب نه با شتاب می‌گذرد. حتی آب فواره‌های سفالی به قاعده و متین، در یک خط خیز برمی‌دارد. همه چیز در خور وقار و متانت امیر است.

چند عکس به یادگار می‌گیریم و پیش از آن که همه جارا به خوبی بازدید کرده باشیم، برای سوار شدن به اتوبوس برمی‌گردیم. قرار است که ساعت ۲ حرکت کنیم. راه ما از کنار کویر می‌گذرد. زمینی خشک و یکدست که تنها سنگ‌ریزه و بوته‌های خار را در آن می‌بینی. تنها در چند نقطه، تپه ماهورهایی دیده می‌شوند. وقتی به اردستان می‌رسیم گویی یکباره زمین دگرگون می‌شود. زمین‌ها سبز و بهار جلوه‌گر است، حتی تکه زمینی که بین ساختمانها در کنار خیابان دیده می‌شود، روح سبز بهار را می‌بینی، این زمین با برکت - اردستان را می‌گویم - تنها ۳۰ هزار نفر را در خود جای داده است که گذران آنها به‌طور عمده از راه کشاورزی است؛ شهری آرام که گویی هیچ دغدغه‌ای به خود ندیده است. درنگی می‌کنیم تا ماشین

گازوئیل بزنند. در آن ظهر خلوت، مغازه‌ای هم باز است، نوشابه‌ای می‌خوریم و راه کویری را پی می‌گیریم.

حالا از نائین می‌گذریم، شهری که قالیچه‌های ریزافت آن در بازارهای اروپائی‌ها مشهور است و عکس‌های آنها زینت بخش کتاب‌ها و کاتالوگ‌های فرش ایرانی است. در مرکز شهر از بافت سنتی معماری مناطق کویری، خبری نیست. به جای قوس‌های ملایم گلی، در اینجا خانه‌هایی ساخته از آهن و سنگ و آجر را می‌بینی، همان که در همه جا هست. روزگاری معماری ایران در هر منطقه مطابق آب و هوا و دسترسی به مصالح محلی شکل می‌گرفت. در شمال با چوب جنگل‌هایی که طبیعت به فراوانی اهدا کرده بود و در کویر با گل و خاک. و چه عایق خوبی است این دیوارها و سقف‌های گلی برای کویر که شبی سرد و روزی سوزان دارد.

باز هم در جاده خشک و بی آب و علف می‌رانیم. اگر گفتم و گوهایی دوستانه و آشنایی‌های تازه نمی‌بود. راه بس خسته کننده می‌نمود. اما اینک هر کس با بغل دستی خود، درباره موضوعی گرم صحبت است. البته چند نفری هم در حال چرت. راه را باید به طریقی گذراند. حتی وقتی همصحبتی نباشد هم دریغ می‌آید که چشم بر کویر ببندم. زمین خشک و بیابان گسترده هم به جای خود، اندیشه را پرواز می‌دهد و میدان خیال و خاطره را فراخ می‌سازد. طبیعت چه بازیها دارد، در بیابان خشک، گاه چشمه یا باریکه آب شیرین، چندین درخت و سبزه را گرد خود می‌آورد و مردمانی را که قدر آن آب و گیاه را می‌دانند، پس در این برهوت به جز سراب، چیزهایی برای دلستن و مایه‌ای برای امید وجود دارد. و اینچنین است که شهری چون اردکان در آن می‌روید.

اردکان با درخت و باغ آغاز می‌شود و آخرین وداع ما با آن نیز در کنار انارستانهاست.

سبزی هست، اما خردینه؛ درخت اگر نه تنومند و پرشاخ و برگ، اما لاغر و نازک؛ و باغهای انار نه‌چندان انبوه، ولی با میوه‌هایی خوشگوار، همه آن چیزی است که کویر در طبق اخلاص نهاده است. مردمان صبور و قانع

این سرزمین ماهها و سالها، دست و چشم و بلکه عشق و جان خویش را نثار می‌کنند تا فرشی بیافند برای دیگران. از کاشان تا اردکان و از اینجا تا یزد و کرمان ما روی خط فرش راه می‌رویم. در این کویر یکدست، حریر پر نقش و نگار فرش گسترده است. دلی آشنا می‌خواهد که ببیند.

اردکان سبزتر از جاهای دیگر است. شاید هم پس از ساعتها نظاره کویر، سبزی آن، چنین می‌نماید. اگرچه اینجا هم شکل غالب ساختمانها را خانه‌های ساخته شده از تیر آهن و آجر تشکیل می‌دهد، اینجا و آنجا بلندی بادگیرها خودنمایی می‌کند و در حاشیه شهر بادگیرهای بیشتری برافراشته‌اند. شهر و مزرعه و باغ فاصله چندانی ندارند. در کنار جاده پیرمرد آبار را می‌بینیم که با اشاره، ساعت را می‌پرسد.

هرم آفتاب کمتر شده و روز به پایان خود نزدیک می‌شود. در غروب خیال‌انگیز جاده کمربندی یزد را می‌پیمائیم. یزد، شهر بادگیرها و آجرچینی‌ها و سه کنج‌ها و سابات‌ها، شهری که در آن آتشکده فارس، جاودانه روشن است و موبدان به پاسداری‌اش مشغول. یزد، نقطه پرگار کشور ایران را دور می‌زنیم. شاید اگر نگاهمان را می‌چرخانیم، قله برف پوش شیرکوه را می‌دیدیم، اما من گرم نظاره شهر - حاشیه شهر - بودم. یزد دارد گسترده می‌شود و گویا هیچ مانعی در این زمین مسطح نیست که او را از گسترش باز بدارد.

شب فرا می‌رسد، می‌بایست در اندیشه شام و خواب و استراحت و جا باشیم. رتوفی اعلام می‌کند که در نیمه راه یزد - کرمان در محلی به نام مسجد ابوالفضل اطراق می‌کنیم و بامداد بسوی کرمان می‌رانیم. ساعت ۸/۲۰ به مسجد ابوالفضل می‌رسیم. چه جای خوبی! اینجا استراحتگاه رانندگان است. جایی که خودشان اداره‌اش می‌کنند و پایه‌گذار آن راننده‌ای خیر بوده که به شکرانه رهیدن از خطر تصادف، آن را بنا کرده است، جای بزرگی مفروش با قالی و زیلو و سکوهایی موزائیک فرش دربیرون آن. آب و دستشویی و دیگر تسهیلات فراهم است که برای هیچکدام نباید بهایی پرداخت. حتی یخ هر روز توزیع می‌شود که جای خاصی برای





شکستن آن معین شده است. آب شور است ولی آب شیرین برای آشامیدن یافت می‌شود. رانندگان و مسافرانی که راه خشک کویری را پیموده‌اند، در حمام این محل، گرد و خاک را از تن خسته می‌شویند. روبروی مسجد ابوالفضل در آن سمت جاده، پمپ‌بازین و در جنب مسجد، یک دفتر مخابرات برای تلفن راه‌دور دایر است. اینجا و آنجا یکی مشغول پنجره‌گیری و دوخت و دوز تویی لاستیک و دیگری در حال سرکشی به موتور ماشین است. اما مسجد ابوالفضل تنها، پذیرای رانندگان ماشین نیست، در این بیابان، هر سایه‌بانی باید هر رهگذری را پناه دهد. چند خانوار نیز در اینجا درنگ کرده‌اند تا آبی به سر و صورتشان بزنند، نماز بخوانند و غذایی را که با خود آورده‌اند، بخورند. راننده‌ای که دارد مسجد ابوالفضل را ترک می‌کند، چند اسکاس را داخل صندوق می‌ریزد. این پولهاست که صرف نگهداری و تأمین مخارج مسجد ابوالفضل می‌شود.

به مقبره شاه‌صافی می‌رسیم، بارگاه درویشان؛ خلوتگاهی برای راز و نیاز؛ مأمنی برای آرامش و اندیشه و درگاهی که به شهر عرفان باز می‌شود. حوض آب نمای بزرگ وسط حیاط در این آغاز صبح، آئینه‌ای پاکیزه را می‌ماند که تصویر جان را در آن می‌بینی. شاید آن مرغابی غمگین که گویی در وسط آب‌نما، مبهوت مانده، به این خاطر ایستاده است تا آرامش کسی را بر هم نزنند. آنسوتر فواره‌ای بالا می‌جهد و بارش نرمی بر آب دارد. صدایش همچون نجوایی روح‌انگیز است. از آب برمی‌خیزد و به آب باز می‌گردد. سیری درونی، سفری از خود تا خود. چیزی در درونم می‌جوشد. آنسوتر، مردی تکیده و میانه‌سال تکیه بر ستون داده و آهسته می‌گرید.

بنا در دست تعمیر است. داربست‌هایی در مقابل در ورودی مقبره برافراشته‌اند. ایوانها و ضریب‌های بلند با آجرچینی‌های هنرمندانه و گچ‌بری‌هایی ساده، هرچه بخواهی ساده. نه حرفی، نه حدیثی، اینجا از گچ‌بریهای ظریف و خیره‌کننده میکال آنزو داوینچی از قصه آدم و داستان مریم نشانی نیست. دیوارها لوح ساده‌ای هستند که تو را به خودت برمی‌گردانند. هیچ چیز برای سرگرمی در این سرای نیست، نه دیوارها و نه زیلواها. باید که با خود خلوت کنی. اما هرچه دیوارها ساده‌اند، درها پر نقش و پیچیده، درب چوبی، چون

شام و جای را که می‌خوریم ساعت ده شب است. کیسه خوابها را پهن می‌کنیم. اما داخل آنها گرم است. بیشتر بچه‌ها ترجیح می‌دهند که روی کیسه خواب بخوابند. نه داخل آن. ساعت ۱۰/۵، برای ما ساعت خاموشی است. باید از این جای مناسب استفاده کنیم و خواب خوبی برویم. برای ما کوهنوردان که بسیاری از اوقات حتی زمین صافی برای خوابیدن گیر نمی‌آوریم. اینجا، روی فرش و زیر سقف، مانده‌ای است که باید آن را قدر بدانیم.

خوش داشته‌اند! و چه کار دیگری از دستشان ساخته بود جز مرگ؟ بچه‌ها اغلب از نفس افتاده‌اند و با تن عرق کرده، به‌خواب پناه برده‌اند. گه‌گاه از لای توری چشمان نیمه‌باز، بیرون را می‌نگرند و باز خود را به خواب می‌سپارند. راننده‌گاز را تا آخر چسبانده، گویی از هراس بیابان می‌گریزد، هیكل‌های بزرگ گلی، بازمانده از سیلاب‌ها، چون هیكل انسان و حیوان و غول یادآور قصه‌های شهر سنگستان است که در آن، دیو بدطینت، دختر زیبای قصه را اسیر کرده و جوانان مشتاق را با افسون و نیرنگ، سنگ کرده است. کجاست آن «شیر آهنین کوه مردی» که شیشه عمر دیو را بشکند و باردیگر زندگی را در این بیابان برویاند؟

با خود می‌اندیشم که این همه زمین در مرکز و در شرق ایران بی‌مصرف مانده و به یاد می‌آورم جایی خوانده‌بودم که زمانی - نه‌چندان دور - سیستان انبار غله ایران بود. چه شد که طبیعت چنین برسر قهر آمد و از فرزندان این خاک روی گرداند؟ بی‌تدبیری ما بود یا بی‌مهری خاک؟ هرچه بود، کویر روز به روز بیشتر رفت و مزرعه و کشتزار را بلعید و حالا مائیم و هککارها بیابان بی‌بر و مردمانی که از زمین جز خاکی که به چشمانشان می‌نشیند، چیزی نصیبشان نمی‌شود. شنیده‌ام که در برخی کشورها، کویر را آباد کرده‌اند، اما با چه هزینه‌ای و با چه تلاشی؟ آیا این زمین نیز رنگ آبادی را خواهد دید؟ بی‌اختیار این شعر بر زبانم می‌آید.

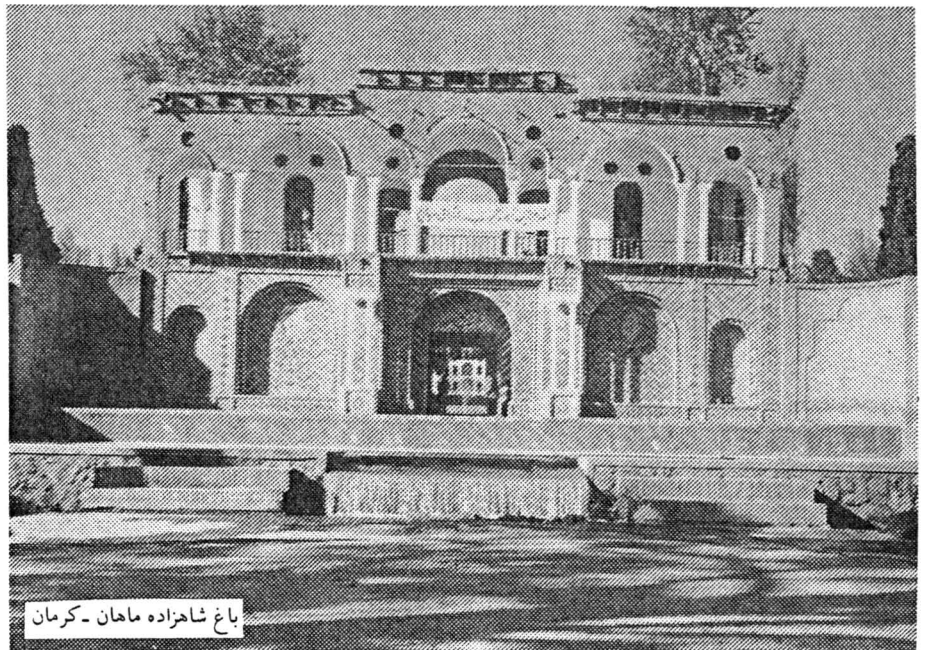
«احساس می‌کنم

در هر کنار و گوشه این شوره‌زار یأس  
چندین هزار جنگل شاداب، ناگهان

می‌روید از زمین»

احساسی که تا واقعیت، راهی دراز در پیش دارد، پر از سنگلاخ و پر از رنج.

در این راه طولانی، چند قهوه‌خانه هم کنار جاده هست: «کویر»، «نسیم کویر» و... حدود ۱۵۰ کیلومتری زاهدان بیابان از حالت کفی و یکدست بیرون می‌آید. چند تپه و ناهمواری پیدا شده و سپس، جاده کوهستانی می‌شود. ۱۰۵ کیلومتر مانده به زاهدان به روستایی می‌رسیم که ابتدای آن نه با خانه‌های گلی، بلکه با سیاه چادرها آغاز می‌شود. اینها به اضافه



باغ شاهزاده ماهان - کرمان

نهار را در پارک کوچکی واقع در میدان شهدا می‌خوریم، آب این شهر برخلاف بسیاری از شهرهای کویری، خوشگوار است، ظرف‌ها و قمقمه‌ها را همه پر از آب می‌کنیم، تا بچه‌ها آماده بشوند و کوله‌ها در ماشین جای گیرند، با دوتن از همراهان در یکی از نخلستانهای نزدیک میدان گشتی می‌زنم. لیف‌های نر را از درختان خرما بریده‌اند تا آنها را برای گرده افشانی آماده کنند. به زودی، سیمای بومی بم دگرگون خواهد شد. زیرا یک منطقه آزاد تجاری در آن ایجاد می‌شود. منطقه‌ای که چون جزیره‌ای جدا از شهر خواهد بود و خارج کردن کالا از آنجا پس از پرداخت عوارض و حقوق گمرکی میسر است. راستی آیا باز هم این نخل‌های بلند، خواهند ماند؟ آری، اگر خرماي آنها هم در آن منطقه آزاد خریدار داشته باشد. ساعت ۲ اتوبوس ما هوای نیمه شرجی بم را می‌شکافد و راه زاهدان را پیش می‌گیرد. راهی دراز در دل زمین سوخته، جایی که کویر عربان می‌شود و خود را آنچنان که هست می‌نمایاند. نه نشانی از آب و سبزه، نه آبادی و رمه و گلگه. زوزه باد است و هرم آفتاب و زمین تشنه کام. جنبشی اگر هست، نه رقص سبزه در نسیم، که دويدن بی‌هدفی ریگزار در نفس آتشین بیابان است و برقی اگر روی زمین می‌بینی، نه دریاچه و آبگیر که سرابی پرفریب است. خدا می‌داند چه تشنگانی در این برهوت، دل به این سرابها

می‌توانستی گمان ببری که در اهواز یا حمیدیه هستی. سراغ ارگ بم را می‌گیریم. یکی از اهالی مهربان شهر که پشت فرمان یک ماشین وانت نشسته است با آن لهجه شیرین و کشدار کرمانی - بمی، آدرس پیچ در پیچی به ما می‌دهد. بعد احساس می‌کند که شاید با آن نشانی‌هایی که داده راه را اشتباه برویم، خودش جلو می‌افتد و به ما می‌گوید که پشت سرش حرکت کنیم. از خیابانهای نه‌چندان پهنی که در دو طرف آن درختان تنومند آکالیپتوس صف کشیده‌اند، می‌گذریم تا به ارگ می‌رسیم. راننده وانت دور می‌زند و با بوق کوتاهی از ما خداحافظی می‌کند، در حالی که لبخندی همه صورتش را پوشانده است. ارگ را دارند برای بازدید رئیس جمهور آماده می‌کنند و ورود به آن تنها با اجازه فرمانداری میسر است. گفت‌وگو با مسئولان آن به‌جایی نمی‌رسد. و ما فرصت کافی برای مراجعه فرمانداری نداریم. از بیرون، ارگ را نظاره می‌کنیم و چند عکس به یادگار می‌گیریم.

دیوارهای بلند کنگره دار، گل اندود شده‌اند. اما دیوارها گلی نیستند. زیر آن آجر پخته است. اینجا گل به عنوان نما روی آجرها کار شده است. سادگی، ویژگی هنر معماری کویری است. و به راستی چه زیباست. این نمای گلی! ذوق معمار کویر، گل را زیباتر از آجر چینی و سنگ شناخته و زیبایی را با سادگی بیان کرده است.

یک گله کوچک بز و گوسفند، نخستین آثار زندگی اجتماعی است که پس از ساعتها پیمودن کویر، ظاهر می‌شوند.

ده دقیقه‌ای از ساعت ۶ بعدازظهر گذشته است که به زاهدان می‌رسیم و یکر است به سوی ورزشگاه می‌رویم. از خیابانهای اصلی شهر که می‌گذریم، درختکاریها و تابلوها و چند هتل نشان می‌دهد که دست کم در مرکز شهر، با یک زندگی شهری و یک محیط فعال روبرو هستیم. ساعت ۶/۳۰ به ورزشگاه می‌رسیم. دوستان «گروه همراه» ترتیب بعضی کارها را داده‌اند و هماهنگی‌های لازم را با مسئولان خوابگاه تربیت بدنی به عمل آورده‌اند. هوا چندان گرم نیست، زاهدان غروب خنکی دارد. بچه‌ها می‌گویند اگر بخوابید شب در حیاط بخوابید باید حتماً داخل کیسه خواب باشید چون سرد می‌شود ولی داخل اتاق با یک ملافه می‌شود خوابید. کوله‌ها را برمی‌داریم، شامی تهیه می‌کنیم و پس از کمی صحبت و نوشیدن چای، ساعت ۱۰/۵ شب، چشمانمان گرم خواب می‌شود.

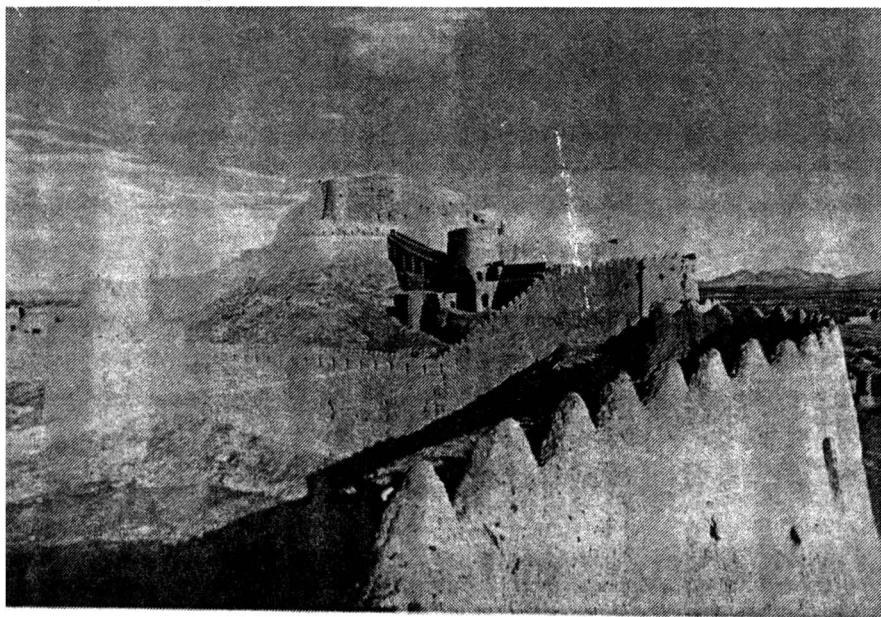
ساعت ۶ صبح جمعه بیدارباش است. صبحانه را می‌خوریم و از فرصت استفاده می‌کنیم که در شهر گشتی بزنیم. من ترجیح می‌دهم که پیاده بروم تا همه جا را ببینم. از خوابگاه تا بازار، کوچه‌ها و خیابانها مثل بسیاری از شهرهای کوچک ایران است. در بازار گشتی می‌زنیم. مغازه‌های کوچک و دکه‌هایی کوچکتر که هر چیزی در آنها یافت می‌شود. البته چیزی از تهران بیشتر ندارند. شاید به جز کارهای دستی و لباس‌های محلی بلوچی، آتن ماهورهای تلویزیون تنها کالایی باشد که در چهارراه اسلامبول و کوچه برلن به چشم نمی‌خورد. آئینه‌کاریها، و منجوق دوزی‌های بلوچی و زینت‌های پیرهن‌های زنانه آنها که به قالی بافی بیشتر شبیه است، به ذوق غریبه‌ها چندان خوش نمی‌آید. اما پیرمرد سیه‌چرده و سپیددندان بلوچ می‌گوید. اینها اصلی‌ترین قلم‌های خرید عروس است. از قیمت‌ها می‌پرسم، تازه متوجه می‌شوم که بلوچ بودن چندان هم ارزان تمام نمی‌شود. یک پیراهن دخترانه کوچک دست‌کم ۲۵۰۰ تومان قیمت دارد و اگر جنس بهتر بخواهی باید تا دو برابر این مبلغ را پردازی شنیده بودم

که بلوچ‌ها مردم ساده‌ای هستند و اهل چانه‌زدن نیستند. قیمتی که می‌گویند همانست که باید بفروشد. نمی‌دانم این داستان مال چه زمانی است، حالا که چانه‌زدن خویست. دوربینی را که در تهران به قیمت ۴۰۰۰ تومان دیده بودم، اینجا ۵۶۰۰ می‌گوید و تاراه می‌افتم که بروم می‌گوید «چند می‌خواهی؟!» می‌گویم نصف این قیمت. (در دل به‌خودم می‌خندم که چه معامله‌گر خوبی شده‌ام!) یک قدم که بر می‌دارم می‌گوید ۴۶۰۰ و باز ۴۵۰۰ و من دیگر دور شده‌ام. من که قصد خرید چیزی ندارم نمی‌خواهم و قدم را در بازار صرف کنم، همراه یکی از بچه‌ها وارد قهوه‌خانه‌ای می‌شوم و در کنار چند تن افغانی و بلوچی یک فنجان چای می‌نوشم. از حرفهایشان چیزی دستگیرم نمی‌شود، چند کلمه‌ای با ما صحبت می‌کنند می‌فهمند که از تهران آمده‌ایم و می‌خواهیم به تفتان برویم. نمی‌دانم چطور صحبت به جریانات افغانستان کشیده می‌شود. جوان افغانی به همه گروههای درگیر در افغانستان دشنام می‌دهد.

در گشت و گذار کوتاهی که در بازار دارم متوجه می‌شوم که غیربومی هم در میان فروشندگان کم نیست. یکی از آنها کاملاً لهجه تهرانی دارد و دو نفری را هم دیدم که می‌گفتند در مشهد هم مغازه دارند، بیشتر بچه‌ها سراغ بازار «لته فروش‌ها» می‌روند، جایی که لباس‌های دست دوم را عرضه

می‌کنند. اغلب در جستجوی یک کت پر خوب هستند. من و دوست همراهم (زعفرانچی)، خیابانهای شهر را می‌گیریم و می‌رویم. مردان و نوجوانان، اغلب لباس بلند سفید محلی پوشیده‌اند، و زنان چادر به سر مثل شهرهای دیگر.

خیلی‌ها با دوچرخه این طرف و آن طرف می‌روند و دیگران هم سوار وانت می‌شوند. اینجا وانت به جای تاکسی کار می‌کند. بعضی وانت‌ها اتاق‌دار هستند و کارشان مسافرکشی است. رانندگان تاکسی (پیکان) اگر دلشان بخواهد، می‌توانند چهار نفر را عقب ماشین سوار کنند و یا کسی را سمت چپ خودشان بنشانند. ساعت ۹/۵ صبح در یکی از خیابانهای باریک شهر، وارد مسجد کوچکی می‌شویم که سردر آن و گلدسته‌های کوتاهش به شکل مساجد پاکستان است، امام جماعت این مسجد روحانی سفید سیمایی است با بدنی پر و چهره‌ای خندان: مولوی عبدالحمید، که چند کلمه‌ای درباره برنامه‌های مسجد می‌گوید چند بچه ۷ تا ۱۵ ساله یکی پس از دیگری وارد می‌شوند و با دو خود را به بچه‌های دیگری که حلقه‌ای در نزدیک محراب درست کرده‌اند، می‌رسانند. مولوی بعضی از آنها را صدا می‌زند و می‌گوید که دست و پایشان را بشویند و بعد روی فرش بروند. اینها برای آموزش و حفظ قرآن اینجا می‌آیند. بیشتر افغانی هستند و هیچ کمکی هم از مسجد



ارگ بم





مغازه‌ای که انبه و آب انبه پاکتی دارد می‌روم. انبه به رنگ قهوه‌ای سوخته است. شبیه تمر هندی، کمی می‌خورم که مزه عجیب و غریبش به مذاقم خوش نمی‌آید. فروشنده می‌گوید آب انبه خوشمزه است. یک پاکت آب انبه می‌گیرم و بانی قدری از آن را می‌نوشم، باز هم چنگی به دل نمی‌زند، راستی که ذائقه هم یک پدیده فرهنگی است. ما برای خوردن این چیزها تربیت نشده‌ایم.

به ورزشگاه که می‌رسیم هفت نفر دیگر از بچه‌های گروه کوهنوردی تهران را می‌بینم که امروز صبح با هواپیما آمده‌اند. نهار ساده‌ای می‌خوریم بارهای اضافی را در اتاق می‌گذاریم و کوله و کیسه خواب را در ماشین جا می‌دهیم. ساعت ۱، اتوبوس ما با ۵۰ سرنشین از در ورزشگاه بیرون می‌زند و به سوی خاش می‌راند، جاده اسفالتی خوبی که پر است از پاسگاه و راه‌بند و برج‌های دیده‌بانی بلند در دوسوی جاده.

با کمی تأخیر به خاطر نقص فنی ماشین. ساعت ۳/۵ بعد از ظهر سر جاده خاکی روستای تمندان می‌رسیم، ۳۷ کیلومتر مانده به خاش در سمت چپ جاده، مقابل یک برج نگهبانی، تابلو تمندان و تابلو پناهگاه کوهنوردی را می‌بینیم. از موقعی که تابلو ۴۵ کیلومتر تا خاش را دیدیم، رثوفی سرپا ایستاده بوده و جاده را می‌پایند. به اشاره او وارد جاده خاکی می‌شویم. حالا راننده هم کمی نگران به نظر می‌آید. که با این تعداد سرنشین و راه خراب، چگونه ماشین را سالم در ببرد، بعضی از جاها، جاده از میان آبرفت‌ها می‌گذرد. قله از دور پیدا است چه نشانی بهتر از آن دودی که پیوسته از دل آن بیرون می‌زند و چون پرجمی خاکستری در اهتزاز است؟

در این بیابان سیاه چادرهایی دیده می‌شود که خانوارهایی چند را در خود جا داده است. خانوارهایی که کارشان دامداری است. دامهایی لاغر و گله‌هایی کم‌شمار. تا «جم چین» محلی که باید شب را در آنجا امراق کنیم. ۴۰ کیلومتری راه در پیش داریم. چهل کیلومتری که ماشین به کندی می‌رود و خاک در ماشین می‌پیچد. اگر آب و سبزه نیست. آفتاب و خاک هست. مسیر ما شمال غربی است. چند سیاه جاده دیگر و از روستای

می‌آورد، اما قدری هم خاک به سرور و بیمان می‌نشانند.

باید برگردیم که برای حرکت به طرف تمندان آماده شویم. چند کوچه و خیابان خاکی را پشت سر می‌گذاریم تا به یک خیابان اسفالتی می‌رسیم که پارک سرسبزی در آن است، پارکی خلوت، گویا آن بچه‌هایی که در خل و خاک و پای جوی فاضلاب در آن کوچه‌ها بازی می‌کردند، از آن خبر ندارند! وانتی خالی می‌گذرد و ما دونفر، این بار جلو ماشین می‌نشینیم. از راننده درباره شغل اهالی می‌پرسیم. می‌گوید:

«یک عده که قاچاق می‌کنند. عده‌ای هم مثل من ماشینی، چیزی دارند. با آن کار می‌کنند، یک عده کمی هم کارمند دولت و ارگانها هستند، بعضی‌ها هم در بازارند، یا لته فروشند که لباسهای سازمان ملل و سازمانهای خیریه را عدل، عدل از پاکستان می‌آورند و می‌فروشند، یک عده هم بی‌کارند.»

اول از همه قاچاق را می‌گوید. انگار از یک شغل عادی و از یک کار مباح صحبت می‌کند. شاید هم گمان می‌کند اگر نگویم ما غریبه‌ها خواهیم پرسید «پس قاچاق چطور؟». اول این را می‌گوید که خیال ما را راحت کرده باشد. در مرکز شهر، مقابل بازار پیاده می‌شویم. دوستم می‌پرسد «تا به حال (انبه) خورده‌ای؟» می‌گویم: نه. و بی‌اختیار سراج

نمی‌گیرند. خورد و خوراکشان در منزل پدری است و بعضی از آنها کار هم می‌کنند. برخی‌ها به مدرسه هم نمی‌روند. مولوی، کودک سیه‌چرده لاغری را نشان می‌دهد و می‌گوید او ۱۰ جزء قرآن را حفظ دارد. او از سازگاری مردم بلوچستان با افغانها می‌گوید و از نابسامانی کشورش و رخنه «وهابیون» در میان روحانیت افغانستان، سخن را کوتاه می‌کنیم و به کوچه‌ها می‌زنیم. چند دقیقه‌ای بیشتر نرفته‌ایم که به کوچه‌های خاکی می‌رسیم که جوی فاضلاب بی‌هیچ زه‌کشی و سیمانکاری، در وسط آنها به کندی روان است خانه‌ها آب لوله‌کشی ندارند. یک وانت که تانکر آبی پشت آن نصب شده است سر یکی از کوچه‌ها توقف کرده و صفی از زنان و مردان گالن بدست پشت سر آن، تشکیل شده است، در کوچه‌ها، کودکان خردسال و پیرمردان و زنان دیده می‌شوند، اما از جوانان کمتر نشانی یافت می‌شود. پیرمرد فرتوتی که آهسته در کوچه راه می‌رود، ما را به خانه دعوت می‌کند. تشکر می‌کنیم و از این که فرصت نداریم، پوزش می‌خواهیم. در بسیاری از خانه‌ها باز است در بعضی از خانه‌ها مرغ و یا بزغاله‌ای دیده می‌شود که به راحتی داخل اتاق می‌شود. پستان‌های یک بز شیرده را با کیسه‌ای که به دور کمرش بسته‌اند، پوشانده‌اند، که بزغاله‌ها شیرش را بچه‌رند، ناد ملامی وزیدن می‌آید و هوای دم‌گرمه را به حرکت در



گوشه می‌گذریم، ساعت ۵ بعد از ظهر از کنار پاسگاه ژاندارمری می‌گذریم، در بالادست روستای سرسبز تمندان - که از برکت آب شدن برفهای قله تفتان، سرسبز است - مسجدی به سبک مساجد پاکستان خودنمایی می‌کند. با گلدسته‌های نوک‌تیز و گنبدی کوچک و رنگهای تند. در اینجا نصب پایه‌های برق و سیم‌کشی آنها انجام شده است، اما اهالی تمندان هنوز باید چند صباحی صبر کنند تا برق از سر جاده به اینجا برسد، ساعت ۵/۵ در ابتدای یک سر بالایی تند، توقف می‌کنیم، چون ممکن است حرکت ماشین در آن مسیر، در درسد درست کند. پس از بررسی وضعیت و راهی که در پیش داریم قرار می‌شود که تا جم چین پیاده برویم. تصمیم خوبی است چون اگر همانجا می‌ماندیم، امشب خیلی زود خوابمان نمی‌گرفت و فردا باید خیلی زود (شاید نیمه‌شب) راه می‌افتادیم و کلی راه برویم. اما این یک ساعت پیاده‌روی تا جم چین ما را برای خواب آماده می‌کند و راه فردا را اندکی کوتاه‌تر. در این مسیر چند کشاورز آب را به کشتزارهای کوچکی هدایت می‌کنند. یکی از آنها می‌گوید: «اگر راهنما می‌خواهید، من همراهتان بیایم.» ما نیازی به راهنمای محلی نداریم. راهنمای معروف در روستای تمندان آقای بخشی است که گویا کلید پناهگاه را هم باید از او بگیریم. ما که قرار نیست شب در پناهگاه بمانیم دیگر برای این کار اقدامی نمی‌کنیم. ساعت ۷ همه به جم چین می‌رسیم. اینجا ۲۳۰۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارد. کنار آب، زمین نسبتاً مسطحی گسترده است. آنجا اطراق می‌کنیم. چون زمین طوری نیست که همه سر یک سفره بنشینیم. هر چند نفر با هم غذا می‌خوریم سپس از آب چشمه‌ای که نزدیک ماست، آب برمی‌داریم. هم برای چای امشب و هم برای مسیر فردا که در آن آب شیرین وجود ندارد، در مسیر ما نهرهایی چند، جاری‌اند، که آب آنها، مثل آب همین رودخانه پر از گوگرد است، به قول محلی‌ها ترش آب، اما همین ترش آب، لالایی شیرینی دارد و با آهنگ آرام بخش خود، ما را به خوابی خوش می‌برد.

«ساعت سه و نیمه». صدای محمود هراتی است که تاریکی را می‌شکافتد و درون کیسه

خوابها نفوذ می‌کند، بانگ بیداری؛ بیدار می‌شویم. آسمان تیره، انباشته از ستاره‌های درخشان است ستاره‌ها غوغا به پا کرده‌اند. طبق قراری که دیشب گذاشته‌ایم، بدون این که صبحانه بخوریم باید حرکت کنیم. حال یکی از بچه‌ها خوش نیست و می‌خواهد همانجا بماند. چون ماندن او به تنهایی درست نیست عباس رستگاری داوطلبانه از صعود چشم‌پوشی می‌کند و کنار او می‌ماند. کیسه خوابها و وسایل اضافی را نزد آنها می‌گذاریم و با باری سبک‌تر راه می‌افتیم. ساعت ۴/۱۵ بامداد شبه ما راه خاکی را ادامه می‌دهیم تا به یک ستون سنگی بزرگ به ارتفاع حدود ۵۰ متر می‌رسیم، قطر آن هم نباید از طولش کمتر باشد. محلی‌ها به آن «پیری بکه» می‌گویند. از دره سمت چپ آن بالا می‌رویم تا به خط‌الراس برسیم. البته از سمت راست پیری بکه هم می‌توانستیم برویم، مسیر ما در جهت جنوب شرقی است و تار سیدن به قله کم و بیش در همین راستا خواهیم رفت. شب بیست و چهارم ماه در این ساعت از نور مهتاب خبری نیست. به ویژه در دره‌ها هوا هنوز چندان روشن نیست که به راحتی گام برداری. گاهی پای یکی در آب می‌رود و گاه سنگی از زیر پای دیگری می‌لغزد. سیده، آرام آرام می‌دمد. بوی غلغله‌های کوهستانی دماغ را پر می‌کند و پژواک صدای گرم و محکم کریمیان در دره می‌پیچد:

جانا ز فراغ تو، این محنت جان تاکی؟  
دل در غم عشق تو، رسوای جهان تاکی؟  
نامدگه آن کاخر از پرده برون آبی  
آن روی بدان خوبی، در پرده نهن تاکی؟

چه خوش می‌خواند در این شب تند که نفس‌ها به شماره می‌افتد! کمی بالاتر، سیده چتری از نور بر سر بال‌های کوه می‌زند و نهر آب، که در جریان بی‌پایان خود زمزه لطفی دارد. نور سیمگون آن را باز می‌تاباند. رثوفی می‌گوید که اینجا برای نماز خواندن مناسب است.

ساعت ۵ هوا روشن می‌شود. نیم ساعت بعد روی یال هستیم، پاکوب سمت راست را به طرف شرق در پیش می‌گیریم، قله با دودی که گرد سرش می‌رقصد، آشکار است. دره را می‌بریم و باز بالا می‌رویم. گمان نمی‌کنم

راهی باشد که یگراست از روی یال به طرف قله برود. تا پناهگاه، چند بار شیبی را که بالا رفته‌ایم، در دره بعدی فرود می‌آئیم و باز هم بالا می‌کشیم. ساعت ۷ صبح به یک گوسفندسرا می‌رسیم که حالا هیچ گوسفندی در آن نیست. کمی پائین‌تر از آن، پناهگاه در سمت راست پیداست. اما تا رسیدن به آن ۱/۵ ساعت دیگر هم راه می‌پیمائیم، نهر آب شور (یا تلخ) جاری است. از سر کنجکاوای جرعه‌ای می‌نوشم اما بیشتر آن را برمی‌گردانم. ساعت ۸/۳۰ به پناهگاه می‌رسیم که در آن با قفل بزرگی بسته است. وجود بیل و کلنگ و مصالح ساختمانی نشان می‌دهد که هنوز کارهای ساختمانی آن به پایان نرسیده است. از پنجره‌ها نگاه می‌کنیم، ساختمان دو طبقه است. در طبقه پائین دو اتاق، آشپزخانه و سرویس و در طبقه بالا یک سالن است. هنوز داخل آن برای اقامت کوهنوردان کاملاً آماده نشده است. با این همه اگر قرار بود شب در اینجا بخواهیم می‌بایست حتماً از آقای بخشی، کلید را می‌گرفتیم. چون در اطراف پناهگاه، جای مناسبی برای استراحت کردن نیست.

صبحانه را می‌خوریم و ساعت ۹/۱۵ راه پاکوب قله را در پیش می‌گیریم.

هماهنگی و هماهنگی یک گروه بزرگ کار آسانی نیست. چند تا از جوانترها برای رسیدن به قله شتاب می‌کنند که سرپرست به آنها می‌گوید، صبر داشته باشند و پابه پای گروه بروند. ساعت ۱۱/۵ روی گردنه‌ای پربرف که بین تفتان و «نرکوه» واقع است، می‌رسیم. درنگ می‌کنیم تا همه برسند و مختصر راهی را که مانده است همه با هم برویم. ساعت ۱۲ در چند قدمی دهانه‌ای که هنوز می‌جوشد، در میان دود اسیدی و روی گوگردهای زرد رنگ، بالای قله ۴۱۵۰ متری تفتان، دست در دست همدیگر، عکسهایی به یادگاری می‌گیریم. دهانه بزرگتر ظاهراً فعالیتی ندارد. اما در یکی از دهانه‌های فرعی در یک گودال هراسناک مذابی قهوه‌ای رنگ، چیزی شبیه سمنو در حال قل زدن است و گردبادی از بخار برپا می‌کند. وقتی باد بخار و دود را به سوی ما برمی‌گرداند، یکباره چشم و بینی به سوزش می‌افتد و به سرفه می‌افتیم. دود و بخار پسر از اسید سولفوریک، اشک همه را

در آورده است. چند نفری که از آن گازها به سینه‌شان ریخته، به حال تهوع می‌افتند. اما مگر دیدن آتشفشان چیزی است که هر روز دست بدهد؟! دریغمان می‌آید که آنجا را ترک کنیم. بارها تا چند قدمی آن مذاب جوشان می‌رویم و هر بار سوزش چشم و گلو را به جان می‌خریم. راستی اگر روزی این آتشفشان هار شود، چه خواهد شد؟! «ساعتچی» که کارشناس زمین‌شناسی است اشک‌ریزان درباره تفتان حرف می‌زند، می‌گوید که این آتشفشان بسیار جوانی است، بیش از چند ده‌هزار سال از عمر آن نمی‌گذرد و هزاران سال است که در حال سرد شدن است. سرانجام پس از نیم ساعت توقف بر بام تفتان، راه بازگشت را در پیش می‌گیریم. بیش از یک ساعت طول می‌کشد تا به پناهگاه می‌رسیم. ظرف نیم ساعت، نهاری سرپایی می‌خوریم و ساعت ۲/۱۰ به سوی جم‌چین سرازیر می‌شویم. اما این بار همان راه صعود را بر نمی‌گردیم. کمی متمایل به شمال غربی می‌رویم، راهی پاکوب و نشانه‌گذاری شده. این راه پس از فرود آمدن از یال اصلی. از کف رودخانه می‌گذرد که در این فصل کاملاً خشک است و پر از ماسه. ظاهراً مسیر صعود از این راه هم می‌تواند باشد. از نام گروه‌های کوهنوردی و تیم‌های صعود کننده پیداست که خیلی‌ها از همین راه (یعنی ادامه مسیر رودخانه) به تفتان صعود کرده‌اند. راهی نسبتاً دراز، دارای تنگه‌ها و سنگ‌هایی که جای آبخارهاست و دیواره‌های بلند خاکی که حتی بر اثر صدای بلند امکان دارد فروبریزند. هرچه هست حالتی خاص و خود ویژه، پر ایهت و رازناک دارد. در این مسیر به یک قیف آبشاری می‌رسیم که فرود از آن مستلزم استفاده از طناب است. رثوفی سفارش می‌کند که در این مسیر سر و صدا نکنیم دو نفر از بچه‌هایی را که به کار فنی و سنگ‌نوردی آشنا ترند، جلوتر می‌فرستد که طناب را کار بگذارند، آنها بچه‌ها را به پائین هدایت می‌کنند. پس از آن از زیر سایه چند دیواره بلند خاکی که گویی آنها را روی چند آجر نصب کرده بودند، گذر می‌کنیم تا به رودخانه و سپس به جاده برسیم ساعت ۴/۵ تا ۵ بعدازظهر (یعنی در حدود سه ساعت پس از حرکت از پناهگاه یکی پس از دیگری در



جم‌چین به دونفری که آنجا مانده بودند می‌پیوندیم.

چه جای خوشمزدهای درست کرده‌اند! من که تا به حال چای با پونه نخورده بودم. هرچه بود، خستگی راه را از تن، بیرون کرد. ظاهراً در طول روز چندان تنها هم نبوده‌اند. سه نفر بلوچ نیز همدم آنها شده بودند که حالا به ما خوش آمد می‌گویند یک مرد ۳۰ ساله و دونوجوان زیر ۱۵ سال. مرد از دعوها و کشتارهایی که بر سر آب شده، از شروشور قاچاقچیان و از نفوذ مولوی‌ها در زندگی مردمان این دیار می‌گوید و یکی از پسر بچه‌ها از این که هنوز حتی زاهدان را ندیده؛ از تلویزیون که یک‌بار در خاش دیده؛ از برادرش که شناسنامه پاکستانی دارد و از درس و مشق، بچه باهوشی است. می‌پرسم آیا تا به حال به قله تفتان رفته است؟ - نه، ولی دود آن را دیده‌ام.

- دودش چه شکلی است؟

- مثل آه.

آری آه و حسرت از دست طبیعتی اینچنین بی‌مهر و خشک دست، که حتی سایه درختی را در برابر تابش سوزان آفتاب، از مردم این خاک دریغ داشته و در کنار چند جوی ترش آب، باریکه‌ای آب شیرین به آنها صدقه داده است. آری آه بلوچ است این دودسوزان که از دل خاک تفته به آسمان

می‌رود.

مرد از ما طلب نان می‌کند که مقدار اندکی همراه داریم. چند دانه خرما و مقداری کشمش به آنها می‌دهم. سه نفر در یک چشم به هم زدن آنها را می‌خورند. پسر کوچک‌تر می‌پرسد:

- دیگه نداره؟

کسانی که چای خورده و کوله خود را بسته‌اند به طرف اتوبوس راه می‌افتند. یک ساعت پیاده‌روی در پیش داریم. ساعت ۶/۵ همه پای ماشین رسیده‌ایم. در مسیر برگشت پیش از تاریکی هوا برای آخرین بار به قله نگاه می‌کنم که حالا از آن بس دور شده‌ایم. «آه» همچنان بالای سرش دود می‌کند. تفتان دست تکان می‌دهد.

ساعت ۱۰ شب به خوابگاه می‌رسیم. خوراک تن ماهی و کنسرو لوبیا را در یک دیگ بزرگ گرم می‌کنیم. من که امشب در تدارک غذا شرکت دارم. رغبتی به خوردن ندارم. ساعت از ۱۲ گذشته است که تن‌های خسته را به بستر می‌بریم.

صبح روز یکشنبه پس از خوردن صبحانه، بچه‌هایی که با هواپیما برمی‌گردند، روانه فرودگاه می‌شوند. ما تا ظهر فرصت داریم که در شهر گشتی دیگر بزنیم. در این فاصله رانندگان، تعمیرات جزئی ماشین را انجام می‌دهند. صحبت‌هایی هست که از راه مشهد

آرامگاه فردوسی چند غکس به یادگار می‌گیریم. سپس در موزه گشتی می‌زنیم و همانجا با تاحیکان گرم صحبت می‌شویم که نا کنار در ورودی ما را همراهی می‌کنند. به مشهد که می‌رسیم هنوز دو - سه ساعتی تا لحظه حرکت، فرصت داریم.

دست خالی که نمی‌شود برگردیم سری به بازار می‌زنیم و چند بسته زعفران می‌گیریم.

ساعت ۴/۱۵ بعدازظهر اتوبوس از میدان آب مشهد به راه می‌افتد. می‌خواهیم پیش از تاریکی هوا به نیشابور برسیم. که می‌رسیم و یگراست به مقبره خیام می‌رویم. مقبره فیروزه‌ای خوش نواخت خیام در دست تعمیر است. چند بیت از اشعار خیام با خط شکسته نستعلیق به صورتی پیچیده روی کاشی‌هایی به رنگ آسمان بی‌کران و دریاهای ژرف، نوشته شده‌اند. آنچنان که اندیشه‌های او بود و مقبره عریانش در انتهای باغ تنها مانده است، همچنان که او زندگی کرد.

کشتزارهای سرسبز و کوچه باغهای نیشابور را در حالی ترک می‌کنیم که گوی سرخ آفتاب، آرام آرام از افق پای پس می‌کشد.

در تاریکی شب باز هم هراتی و دکتر وکیلی، همدم راننده‌اند. حالا کویر مرکزی ایران را دور زده‌ایم و دوشنبه ۳۰ فروردین در تهران باهمه وداع می‌کنیم. در حالی که هر کدام چندین نشانی و شماره تلفن از دوستان تازه در جیب داریم و کوله‌باری از خاطره. ■



نمی‌گذارند تا راننده بی‌همدم نماند مردم بیرجند و قائن و تربت‌حیدریه همه در خواب‌اند که ما از آن شهرها می‌گذریم. تازه آفتاب سرزده است که به مشهد می‌رسیم و در میدان آب‌پیاده می‌شویم و برای بعدازظهر همانجا قرار می‌گذاریم. فرصت زیادی نداریم. با شتاب به سوی حرم می‌رویم. گروهی از بچه‌ها به موزه حرم و عده‌ای به صحن‌های دیگر و چند نفر نیز به بازار می‌روند. ما چند نفر که از قبل تصمیم گرفته بودیم به توس برویم. به سرعت خودمان را به ایستگاه ماشین‌های توس می‌رسانیم. ابتدا از ساختمانی تاریخی موسوم به زندان هارون بازدید می‌کنیم و سپس به مقبره حکیم توس، شاعر نامدار پارسی‌گوی، ابوالقاسم فردوسی در می‌آئیم که صفا و سرزندگی در آن موج می‌زند. مجسمه شاعر زیر سایه درختان تنومند، با چهره‌ای فکور، نظاره‌گر رقص فواره‌ها در پیشگاه آفتاب است و دختر بچه‌های دبستانی و دانش‌آموزان دبیرستانی و مسافرانی که از تاجیکستان برای بازدید آمده‌اند.

بر دیوارهای شبستان، قصه‌های شاهنامه، گچ‌بری (بهتر بگویم مجسمه‌سازی) شده‌اند. آموزگار با صدای بلند برای دانش‌آموزان قصه رزم رستم و افراسیاب را می‌گوید و مجسمه دیواری هر یک از شخصیت‌های قصه را نشان می‌دهد. زیر سقف زیبای عمارت، در کنار

برویم. اما تصمیم نهایی با راننده است. تعمیر ماشین طول می‌کشد. بالاخره ساعت ۴/۵ بعدازظهر از ورزشگاه بیرون می‌زنیم. قرار می‌شود که از راه کرمان و یزد برگردیم. ولی در آخرین لحظات، به اصرار چند تن از بچه‌ها، راننده راضی می‌شود که از راه مشهد برود. صدای صلوات در اتوبوس می‌پیچد. یکی از بچه‌ها می‌گوید «راست است که وقتی امام بطلبید، دیگر رفتن به مشهد مسلم می‌شود.» باز هم مائیم و راه کویری و زمین‌های خشک و بی‌بر، در بعضی از نقاط، جاده به مرز پاکستان بسیار نزدیک می‌شود، در فاصله‌ای حدود ده کیلومتر، اینجا و آنجا گله‌های کوچک شتر در صحرا سرگردانند. تا تاریکی هوا دیری نمی‌پاید. ساعت ۸ شب به محلی می‌رسیم به نام مسجد ابوالفضل که چیزی است مشابه همان مسجد ابوالفضل که در راه یزد - کرمان دیده بودیم. اما امکانات اینجا بسیار کمتر از آن یکی است این مسجد را شخص به‌نام حاج موسی رفعت در نزدیکی نهندان، در ۱۸۰ کیلومتری بیرجند ساخته است. چند اتاق برای خواب و استراحت مسافران در جنب مسجد وجود دارد. شام را در یک سالن کنار مسجد می‌خوریم و دوباره سوار ماشین می‌شویم. فرصت خوابیدن در آنجا را نداریم. در ماشین بسیاری از ما، چند ساعتی می‌خواهیم. اما محمود هراتی و دکتر وکیلی چشم بر هم

من از بلندی می‌آیم  
از بلندترین قلعه‌ها  
که برتر از رودند  
و با تو می‌گویند:  
فرود باید آمد  
و رود باید شد!

م - آزاد

بر زلف کوه شانه کشیدم  
صدها ستاره ریخت  
در جویبار جاری دره، ستاره‌ها  
هر شب هوای دیدن مهتاب می‌کنند

اسماعیل رها



## بهانه‌ها، بهانه‌ها!

جایی که هیچ بهانه‌ای برای فرار از تمرین وجود ندارد.

رندی لویت Randy Leavitt

ترجمه: فرهاد شیخانی

دویدن برای اندازه‌گیری ضربان قلب و تقویت دستگاه گردش خون و همچنین کنترل وزن بدن) و این بدان معنی است که نیمی از لذت سنگ‌نوردی پرورش است و نیمه دیگر تمرین کردن برای لذت بردن، و این راهی است که من در رسیدن به اهداف انگیزه‌ای طی می‌کنم. زمانی بود که دیواره‌های مصنوعی و ماشین مرگ روش خامی محسوب می‌شد و تصور اینکه من انگیزه استفاده از این ابزار را پیدا کنم برابم سخت بود. ولی دیواره‌های مصنوعی در سالن‌های سرپوشیده گسترش یافتند و در طراحی آنها پیشرفتهای زیادی حاصل گشت. بطوری که امروزه سنگ‌نوردی در سالن با گیره‌های مصنوعی برایم بسیار لذت‌بخش است. حالا دیگر دیواره‌های مصنوعی در سالن‌های سرپوشیده برپا شده‌اند، و نتایج قابل اندازه‌گیری و بررسی هستند. من از آن روزها درس‌های زیادی گرفتم، مثلاً:

- ما همیشه نیاز داریم همگام با تکنولوژی استانداردهای خود را پیشرفت دهیم  
- انضباط، چیزی است که لازمه یک برنامه

جدیدی شکست می‌خوردم برای پیشرفت و اصلاح کار. تمرینات خود را به دو روز در هفته افزایش می‌دادم و هر وقت عزم خود را ضعیف می‌دیدم با یادآوری انگیزه و هدفم، توان لازم را جهت زنده نگه داشتن مبارزه‌طلبی با مسیرهای جدید بکار می‌بردم، تا از شور و حرارت خود حداکثر استفاده را ببرم.

انگیزه، کلید یک برنامه پرورشی مؤثر و مقدمه‌ای برای اهداف صعودهای پیشرفته‌تر است. البسته انگیزه‌های مختلف توان‌های متفاوتی را پدید می‌آورند و اندازه‌گیری قدرت آنها کار بسیار مشکلی است. شما نیاز دارید که انگیزه مناسبی برای خود بیابید.

اما انگیزه من برای پرورش خود به دو شکل بروز کرد:

۱- بخود گفتم که من باید کارهایی را انجام دهم که مرا راضی و خوشحال کند (مانند صعود از دیواره مصنوعی خانم).

۲- من باید بدانم که همیشه برای لذت بردن ورزش نمی‌کنم ولی باید آنرا انجام دهم، (مثل

یک روز سرد حزن‌انگیز اواخر دهه ۱۹۷۰ را در «جاشو آتری» (Jashuatree) به خاطر می‌آورم.

آن روزها «تونی یانیرو» (Tony Yaniro) همه چیز ما بود، نیرویش فوق بشری بود و صعودهای عجیبی را که بطور عادی انجام می‌داد برایمان قابل تصور نبود. اما چرا؟! زیرا تونی یک اسلحه سری در اختیار داشت و البته آن چیزی نبود که مادرزادی بدست آورده باشد:

زمانی که ما به آرامی نحوه جای‌گذاری میخها را امتحان می‌کردیم و صرفاً هدفمان صعود بود، او تلاش بیشتری انجام می‌داد و شعارش این بود: از هر فرصتی برای خسته شدن استفاده کن!

درسی که من آنروز گرفتم این بود که اگر آخر هفته از کوه یا صخره‌ای صعود می‌کنم حداکثر استفاده را ببرم. بدیهی است که صحبت از آموزش آسانتر از انجام دادن آن است! جستجو برای کسب تجربیات جدید همیشه محرک من بوده است. وقتی که در مسیر



پرورشی است.

استفاده از یک دیواره مصنوعی برای اندازه گیری میزان پیشرفت برنامه پرورشی ضروری است.

بدون آگاه شدن از میزان پیشرفت، حفظ انگیزه بسیار سخت است و اگر انگیزه‌های وجود نداشته باشد فراگیری حتی با بهترین ابزار ممکن، بسیار سخت خواهد بود.

زمانی که من در کالج بودم تمرینات زیادی را در زمان کوتاهی بدون برنامه انجام می‌دادم. یادش بخیر که چه علاقه‌ای داشتم! حالا تمرینات من ۳ تا ۶ ساعت طول می‌کشد ولی با برنامه است. من روی دیواره مصنوعی مسیرهای مختلفی را طراحی می‌کنم که از ساده به سخت تغییر می‌یابد. من بخود اجازه نمی‌دهم که به سراغ مسیر بعدی بروم در حالی که مسیر قبلی را هنوز کاملاً هضم نکرده‌ام، با تعویض هر مسیر و شروع مسیر جدید من بیشتر خسته می‌شدم در نهایت من یک بازی لذت‌بخش برای خود فراهم کرده‌بودم، بازی فریبنده و سرگرم کننده است ولی زمان زیادی را می‌طلبد. فقدان زمان اولین بهانه من برای فرار از برنامه پرورشی بوده است.

افرادی که موقعیت مرا دارند فقط قادرند آخر هفته به سنگ‌نوردی بپردازند در حالیکه یک سنگ‌نورد باید حداقل هفته‌ای دو روز را به تمرین سنگ‌نوردی اختصاص دهد.

بهانه‌های بیشماری برای فرار از پرورش وجود دارد. ذیلاً بهانه‌های من و دلایل رد آنها آورده شده است:

۱- من زمان کافی برای پرورش ندارم.

زودتر از بستر برخیزید. بیشتر بیدار بمانید. به جای انجام بعضی کارها که مولد بیهودگی بوده و بیمورد هستند (مانند تماشا‌ی تلویزیون) به پرورش بپردازید.

پرورش می‌تواند با برخی از امور بطور همزمان اجرا شود، مثلاً وقتی که از کنار دیوار رد می‌شوید می‌توانید از چینه آن صعود کنید. همچنین در زمان استراحت و یا در حین روزنامه خواندن می‌توانید ورزشهای کششی را انجام دهید.

۲- من پرورش و تمرین را فردا آغاز خواهم کرد. هیچگاه نباید از تمرین پرہیز کرد. ورزش

را از همین امروز شروع کنید اقلأً بعضی از تمرینات را انجام دهید یا حداقل بعضی از کارها که شما را برای ورزش آماده می‌کند انجام دهید.

اگر شما امروز به سختی تمرین کنید، فردا نیز ورزش خواهید کرد. فقط کسی که مدتهاست تمرین می‌کند می‌تواند یک آرامش را در تمرینات خود تجربه کند.

۳- من نمی‌خواهم تمرین کنم زیرا به انگشتانم آسیب و آزار می‌رسد.

دوری جستن از صدمات، کار ارزشمندی است، ولی دلیلی برای فرار از تمرین نیست، اگر کتف‌های شما آسیب دیده است کارهای دیگری مثل دویدن و کشت را انجام دهید. اگر انگشتان شما آسیب دیده است، سعی کنید بدون استفاده زیاد از انگشتان صعود کنید، مبتکر باشید - اجازه ندهید آسیبها، ورزش شما را تعطیل کند.

۴- کسی نیست که با او تمرین کنم. من دوست ندارم به تنهایی به تمرین بپردازم.

کسی را برای همراهی در تمرین بیابید، یا اینکه بروید به جاهایی که افراد دیگر به تمرین می‌پردازند، این هم دلیل قانع‌کننده‌ای برای شانه خالی کردن از زیر تمرین نیست. از حضور دیگران برای برانگیختن خودتان استفاده کنید، اما اجازه ندهید تنهایی، شما را از انگیزه خود برای ورزش و تمرین جدا سازد.

۵- جایی برای تمرین کردن وجود ندارد.

یک جایی را پیدا کنید. وقتی که «تونی یانیر» روی اولین صعود آزاد خود در «گراند ایلوشن» Grand Illusion کار می‌کرد، با استفاده از چینه طبقات بتونی کنار آپارتمانش به تمرین می‌پرداخت. ما معمولاً علاقمند هستیم در جایی تمرین کنیم که در دسترس باشد، در حالیکه صعود از دیواره‌های مصنوعی بتدریج حالت عمومی بخود می‌گیرد و هر روزه تعداد سالن‌های سرپوشیده برای سنگ‌نوردی بیشتر می‌شود، این بهانه بیهودگی خود را نشان می‌دهد.

۶- هوا خراب است.

در خانه به تمرین بپردازید.

۷- در تمرینات روزانه پوست انگشتان من آسیب می‌بیند.

با چوب سخت و سفت برای خود گوگیره

درست کنید. با استفاده از این گیره‌ها پوست شما مقاوم خواهد شد و رنج آسیب پوست از بین خواهد رفت. همچنین عضلات ناتوان شما را قوی خواهد کرد. طرح هر تمرینی باید اجتناب از آزار پوست را در نظر داشته باشد. صدمه دیدن سرگرم کننده و لذت‌بخش نیست.

۸- من با تمرین کردن سرگرم نمی‌شوم. من مطمئن نیستم که سنگ‌نوردی برای من سرگرم کننده باشد.

تمرین همیشه سرگرم کننده نیست، یا به عبارتی آغاز تمرین سرگرم کننده نیست. شاید شما به یک هدف جدید نیاز دارید. اگر حد شما در سختی 5.11 است سعی کنید به فکر سختی 5.12 باشید. بدین ترتیب شما به سنگ‌نوردی علاقمند خواهید شد. بطور کلی اهدافی را انتخاب کنید ولی واقع‌بینی خود را از دست ندهید.

۹- من نیازی به تمرین ندارم. در سنگ‌نوردی من بهترینم!

یا شما خوشبخت هستید، یا دروغگو، یا اصلاً انسان نیستید. شانس‌ها گاهی به شما دروغ می‌گویند.

۱۰- من بدلیل آزار دیدن در تمرین نمی‌توانم صعودهای سخت‌تر انجام دهم.

شما صعودهای سخت‌تر را انجام خواهید داد، تمرینات سخت‌تر صعود شما را بهبود خواهد بخشید، بنابر این به میزانی که تمرین شما بیشتر شود می‌توانید درجه سختی بالاتری را صعود کنید. وقتی که شما از مرحله صعود سختی 5.10 به 5.13 وارد می‌شوید احساس دلنشین پیشرفت را تجربه می‌کنید.

ورزش چیز منحصر بفردی است، آنرا انجام دهید زیرا شما را سرحال می‌آورد. از انگیزه رقابت و مسابقه برای کمک به انگیزه‌های خودتان استفاده کنید.

این بود ده بهانه و دلایل من در رد آنها، شما هم یقیناً می‌توانید ده تا بیست بهانه دیگر را بیابید، تجزیه و تحلیل شما از بهانه‌ها به حذف آنها کمک می‌کند. سرانجام این نکته را بخاطر داشته باشید: انگیزه آن نیرویی است که شما را از موقعیت کنونی و توان امروز به موقعیت و توانایی عالی تری می‌رساند. ■

چندی است که سنگ‌نوردی داخل سالن و مسابقات سنگ‌نوردی در کشور ما رواج یافته است. علیرغم مخالفت‌هایی که در آغاز این حرکت در جامعه کوهنوردی ایران با این پدیده می‌شد، اکنون دیگر امر جا افتاده‌ای است و تقریباً همه گروه‌های کوهنوردی، افرادی را برای شرکت در این مسابقات معرفی می‌کنند. از آنجا که شناخت مسائل و تکنیک‌ها و نحوه ارزیابی این ورزش هنوز در مراحل آغازین خود است، اوج بر آنست که با ارائه

گزارش‌ها، مقالات و مصاحبه‌ها، جنبه‌های مختلف این ورزش را مورد بررسی قرار دهد. در این شماره گزارشی از مسابقات انتخاب قهرمانان سنگ‌نوردی تیم ملی و دو مقاله از عباس محمدی و عبدالله اشتری را منتشر می‌کنیم. هر یک از این دو مقاله به معرفی برخی از جنبه‌های این ورزش می‌پردازد. تاریخچه سنگ‌نوردی و مسابقات داخل سالن، استانداردها، سازمانهای مربوطه مقررات و گرایش‌های تازه در این رشته، در این مقالات ارائه می‌شود.

آشنایی با روشهای گوناگون درجه‌بندی صعودها و پیشنهادی برای ایران

## درجه‌بندی سختی صعود در سنگ‌نوردی

عباس محمدی

ابتدا (۱۹۶۸) دارای شش درجه بود، اما در سال ۱۹۸۹ آخرین درجه آن X+ (ده مثبت) بوده است.

روش آمریکایی

در سالهای ۱۰۳۰ باشگاه سیرا، شش رده (Classes) برای تقسیم‌بندی کوهنوردی پیشنهاد کرد:

رده ۱: پیاده‌روی (Walking)، نیازی به وسایل یا فن مخصوص نیست.

رده ۲: بالاروی (Scrambling)، کفش مناسب توصیه میشود. دستها ممکن است برای حفظ تعادل بکار آیند.

رده ۳: صعود (Climbing)، طناب ممکن است برای افراد کم تجربه لازم باشد.

رده ۴: صعود توام با خطر (Exposed Climbing)، سقوط ممکن است مرگ‌آور باشد. طناب و حمایت توصیه میشوند. ممکن است کارگاه حمایت لازم باشد.

رده ۵: صعود آزاد مشکل (Difficult Free Climbing)، کارگاه حمایت برای نفر اول توصیه میشود.

رده ۶: صعود کمکی یا مصنوعی (Aided Climbing)، طناب و کارگاه حمایت برای

واژه یا علامت آن به دنبال پایه مشخص و دقیقی خارج از روابط نسبی میان مجموع واژه‌ها و علامات بود. شناسایی هر درجه عمدتاً نسبت به درجه‌های دیگر و نسبت به دشوارترین صعودهای هر زمان امکان‌پذیر است. امروزه در کشورهای مختلف روشهای درجه‌بندی گوناگون وجود دارند که همگی بر مبنای نوعی توافق همگانی و تکرار صعودها و نگارش کتابهای راهنما بوجود آمده و کاربرد دارند. و به‌رحال برای یک فرد آشنا، تمیز هر درجه از درجات دیگر کم و بیش به‌سادگی ممکن است و این به او امکان میدهد که به قضاوتی کلی در مورد یک مسیر دست یابد، اگر چه ممکن است صعود کنندگان مختلف برای یک مسیر درجه‌های متفاوتی پیشنهاد می‌شوند. این روش در کتابهای راهنمای انگلیسی که درباره مناطق آلپی نوشته شده نیز بکار می‌رود که در این صورت نباید با درجه‌های انگلیسی معادل گرفته شوند.

روش UIAA

در این روش درجه‌ها با اعداد رومی نشان داده می‌شوند، و درجه‌های V (پنج) به بالا هر کدام دارای سه زیردرجه (با علامت - بدون علامت، و با علامت +) هستند. این روش در

درجه‌بندی سختی در سنگ‌نوردی

روشهای گوناگون درجه‌بندی، به منظور مجسم کردن میزان دشوار بودن یک مسیر در مقایسه آن با مسیرهای دیگر، طرح‌ریزی شده‌اند. در مورد درجه‌بندی مسیرها، همچنانکه در مورد کتابهای راهنما (که با توسعه درجه‌بندی رابطه نزدیکی داشته‌اند) در ابتدا مخالفتی وجود داشت، عقاید مخالفی ابراز شده است. این مخالفتها بر این مبناست که تعیین سختی یک مسیر تا حد زیادی بستگی به آمادگی صعودکننده و خلق و خوی او، وضعیت آب و هوا و عوامل دیگر دارد، و گذشت زمان و فرسایش سنگ و غیره نیز وضع مسیر را تغییر می‌دهند. این نکات تا حدود زیادی درست است و کوهنوردان هم مداوماً در تلاش برای بهبود روشهای درجه‌بندی بوده‌اند. یک دلیل دیگر مخالفتهای اولیه این بود که درجه‌گذاری روی مسیرها ممکن است حس رقابت را میان کوهنوردان دامن بزند.

بطور کلی روشهای ساده‌تر درجه‌بندی از طرف کوهنوردان بیشتر مورد استقبال قرار گرفته‌اند. درجه‌بندی سختی مسیرها نوعی زبان است و مانند دیگر زبانها، نمی‌توان برای هر

کمک به صعود لازم است.

دراستدا صعود مصنوعی مشکلتر از صعود آزاد (رده ۵) شمرده می‌شد، اما بتدریج که سنگنوردان پر قدرت شروع به صعود آزاد از سنگهای بسیار دشوار کردند، مشخص شد که وجود یک درجه ۵ برای صعودهای آزاد کافی نیست. به این ترتیب از اوایل سالهای ۱۹۵۰، روش اعشاری (Decimal) توسط سنگنوردان منطقه تاهکیتز کالیفرنای جنوبی، و باشگاه سیرا رواج یافت. در این روش درجه ۵ به ۱۰ زیردرجه (۵/۰) تا ۵/۹ تقسیم شد که هر درجه از درجه قبل مشکلتر بود. از آنجا که توسعه و تکامل بعدی این درجه‌بندی در یوسمیت صورت گرفت، به آن سیستم اعشاری یوسمیت (YDS) می‌گویند. امروزه درجه‌های ۱ تا ۴ شامل همان نوع صعودهایی می‌شوند که در گذشته با این درجات مشخص می‌شوند. اما درجه ۵ که تا ۵/۱۴ بالا رفته است (تا سال ۱۹۸۹) شامل درجات مختلف صعود آزاد می‌شود. از درجه ۵/۱۰ (۵) ممیز ۱۰ یا پنج، ده) به بالا، هر درجه با حروف A و B و S و D به چهار زیردرجه تقسیم می‌شود.

در روش آمریکایی، یک درجه‌بندی ۱ تا VI (۱ تا ۶) هم وجود دارد که برای نمایش سختی کلی مسیر بکار می‌رود. در این درجه‌بندی که در سالهای ۱۹۵۰ توسط مارک پاول در یوسمیت مطرح شد. درجه سختی کلی مسیر با زمان لازم برای صعود آن اندازه‌گیری می‌شود. و فرض بر این است که سنگنوردانی که مسیرهای بلندتر را صعود می‌کنند، بطور کلی سرعت بیشتری هم دارند. درجات ۱ تا III تا چند ساعت وقت میگیرند. درجه‌های IV و V یک روز یا کمی بیشتر وقت لازم دارند، و درجه VI برای صعودهای چند روزه بکار می‌رود. لازم به توضیح است که از چندین سال پیش مسیرهای درجه VI (مثلاً بسیاری از مسیرهای ال کاپیتان) هم در کمتر از یک روز صعود شده‌اند.

صعودهای مصنوعی با درجات A1 تا A5 مشخص می‌شوند.

در آمریکا روشهای درجه‌بندی دیگر هم وجود دارند که عمومیت زیادی ندارند. از مهمترین آنها میتوان «روش ملی زده‌بندی

صعود» (Nccs) را نام برد که در آن درجات با علائم F1 تا F10 و... نشان داده می‌شوند.

روشهای دیگر

در استرالیا هر درجه سختی با یک شماره نشان داده می‌شود. تا سال ۱۹۸۹ این درجات به ۳۳ رسید.

در روسیه مسیرها به سه رده تقسیم میشوند: رده صعودهای بلند (بالای ۶۰۰۰ متر) رده صعودهای دیواره‌ای (با شیب بیش از ۷۵ درجه)، و رده تراورس‌ها (بین دو یا چند قله). درجات سختی با اعداد ۱ تا ۵ و... نشان داده می‌شوند و هر درجه با حروف A و B به زیردرجه‌هایی تقسیم می‌شود.

صعودهای مصنوعی با درجه‌های A1 تا A4 درجه‌بندی می‌شوند، و اگر نیاز به کار گذاشتن میخ - پیچ باشد، حرف E به آن اضافه می‌شود. درجه‌بندی یخ و برف به دلیل تغییر شرایط از سالی به سال دیگر مشکلتر است، اما امروزه درجه‌های اسکاتلندی ۱ تا ۷ (که به ترتیب مشکلتر می‌شوند) در سراسر بریتانیا بکار می‌روند.

رده‌بندی مسیرهای یک منطقه بر حسب درجه سختی آنها که زمانی در تمام کتابهای راهنما آورده می‌شد، امروزه به علت تنوع بیشمار مسیرها عمومیتی ندارد. در عوض در این کتابها ممکن است مسیرهای بسیار جالب توجه را با علامت ستاره مشخص کنند (درجه‌بندی ستاره‌ای). یک مسیر «سه‌ستاره» مسیر است کلاسیک و بزرگ.

روش کشورهای آلپی

در این کشورها ابتدا یک سیستم درجه‌بندی چهار صفتی (همسان درجه‌بندی انگلیسی) باب شد که منشاء آن آلپهای شرقی بود. بعداً ویلوولزن باخ اهل مونیخ در سال ۱۹۲۶ روش درجه‌بندی شش شماره‌ای (۱ تا ۷) را ارائه داد.

امروزه کشورهای آلپی. با اندکی اختلاف همگی روش فرانسوی را بکار می‌برند. در این روش یک درجه توصیفی برای بیان سختی مسیر، و یک درجه‌بندی شماره‌ای برای هر طول سنگنوردی به کار می‌رود. درجه‌بندی شماره‌ای در اصل شامل شش درجه (۱ تا ۶) می‌شد. که با علامتهای + و - (نشانگر «سخت»

و «میانه») به زیر درجه‌هایی تقسیم می‌شد. امروزه درجه‌های ۶ به بعد (فعلاً تا ۸) هر یک با حروف A و B و C (که به ترتیب مشکلتر می‌شوند) به سه زیردرجه تقسیم می‌شوند، هر یک از این زیردرجه‌ها نیز بدون علامت + یا با آن نشان داده میشوند که درجه‌های علامتدار مشکلتر هستند.

درجه‌بندی کلی مسیرها در روش فرانسوی به این ترتیب است: F (ساده = Facile, P.D.) (کمی مشکل = A.D. (Peu difficile) (تقریباً مشکل = T.D. (Assez difficile) (بسیار مشکل = Tres Difficile) (Tres Difficile) (فوق‌العاده مشکل = Extrememen Difficile) (پایین = Inferieur) یا SUIP (بالا = Supérieur) به دو زیردرجه تقسیم کنند، و یا یک درجه معین در یک منطقه. ساده‌تر یا مشکل‌تر از همان درجه در منطقه‌ای دیگر باشد.

روش انگلیسی

اوجی. جوتز کوهنورد انگلیسی در سال ۱۸۹۶ در کتاب خود بنام - Rock climbs in



English Lake Districts چهار درجه آسان، (Easy)، متوسط (Moderate)، مشکل (Difficult)، و فوق العاده دشوار (Exceptionally Severe) را پیشنهاد کرد. با گذشت زمان این درجات بدین صورت در آمدند: آسان (Easy)، متوسط (Moderate)، مشکل (Difficult)، بسیار مشکل (Very Difficult)، سخت (Serere)، بسیار سخت (Very Severe) یا (V.S.)، فوق العاده سخت (Extremely Severe) یا (X.S.).

دو درجه نخست شامل بالا روی از مسیرهای ساده است و در آنها کار فنی چندانی وجود ندارد. این دو درجه را عده‌ای از دست‌اندرکاران امروزی قبول ندارند. درجه‌های دیگر با صفات میانه (Mild) و شاق (Hard) به زیر درجه‌هایی تقسیم می‌شوند، مثلاً سخت میانه (Mild Severe) یا سخت شاق (Hard Severe).

درجه‌بندی شماره‌ای که در گذشته به‌ندرت در انگلستان بکار می‌رفت، جدیداً عمومیت بیشتری یافته است. در این روش پس از درجه Very Difficult درجه‌های ۶، ۵، ۴ و... قرار می‌گیرند که هر یک دارای زیردرجه‌های a و b و c (که به ترتیب مشکلتر می‌شوند) هستند.

گاه از هر دو روش برای توصیف یک مسیر استفاده می‌شود: درجه صفتی برای نشان دادن سختی کلی مسیر و درجه‌های شماره‌ای برای هر طول مسیر. حسن این کار در این است که می‌توان دریافت یک مسیر دارای سختی «پیوسته» (Sustained) یعنی طولهای دشوار پی‌درپی هست یا نه.

### پیشنهاد در مورد درجه‌بندی در ایران

هر روش درجه‌بندی، خواه ناخواه دارای یک ارزش محلی یا منطقه‌ای است، به این معنا که مفهوم دقیق یا نسبتاً دقیق آن فقط برای سنگنوردان یک محل یا منطقه قابل درک است. بطور مثال درجه ۵/۱۲ آمریکایی در یک منطقه از آن کشور ممکن است معادل ۵/۱۰ یا ۵/۱۲ منطقه‌ای دیگر باشد. این امر کم و بیش در مورد همه روشهای درجه‌بندی - به علت ماهیت تعریف‌نشده درجه سختی -

صدق می‌کند. بنابراین نباید هراس این را داشته باشیم که اگر در ایران مسیرهایمان را با فلان درجه‌ها مشخص کنیم، آیا این درجه‌ها «واقعی» خواهند بود یا نه، و آیا دقیقاً با درجه مسیرها در کشور مبدا مطابقت می‌کند یا نه. آنچه مهم است این است که در میان سنگنوردان ایرانی حس مقایسه کم و بیش دقیقی جا بیفتد و همگان با در دست داشتن معیارهایی که در تبادل نظر با یکدیگر محک خورده‌اند، به یک نوع توافق همگانی دست یابند.

شرط اول رسیدن به «توافق همگانی» تکرار صعودها و اعلام نظریه توسط افراد مختلف است، بازکنندگان یک مسیر، درجه‌های خود را ارائه می‌دهند و دسته‌های صعودکننده بعدی نظرهای اصلاحی می‌دهند. به این ترتیب پس از چند صعود و اعلام نظر، درجه مسیر مشخص می‌شود، شرط دیگر که در ارتباط با شرط اول است، این است که برای هر منطقه سنگنوردی کتابها یا جزوه‌های راهنما با شرح و نقشه مسیرها و درجه‌های آنها نوشته شود. در ایران چندتایی راهنما نگاشته شده (مثلاً کتاب علم کوه نوشته عبدالله عزیزی، و «تاریخچه و شناسنامه کوهنوردی باختران» نوشته باقر عیوضی) اما در آنها توضیح داده نشده که روش درجه‌بندی مورد استفاده چه روشی بوده است. البته با توجه به اعداد به کار رفته (اعداد رومی) می‌توان گفت که احتمالاً روش UIAA مورد نظر بوده است. نقطه ضعف دیگر این بوده که دیگران در مورد درجه‌های اظهار شده این راهنماها - و نیز گزارشهای دیگر - تقریباً هیچ اظهار نظری نکرده‌اند. بهر صورت کم بودن تکرار صعودها، ضعف در ارتباطات میان سنگنوردان، و نداشتن نشریات منظم از مهم‌ترین دلایل نیفتادن یک روش درجه‌بندی ملی در ایران بوده است.

در مورد روشی که می‌تواند مورد استفاده ما قرار بگیرد، پیشنهاد می‌کنیم در ایران از درجه‌های ULAA که ساده‌تر از روشهای انگلیسی، آمریکایی و حتی فرانسوی به نظر می‌رسد، و در محافل بین‌المللی کاملاً شناخته شده و در ایران هم سابقه کاربرد دارد، استفاده شود. استفاده از روش انگلیس چون منحصرأ

در بریتانیا کاربرد دارد، و استفاده از روش آمریکایی به دلیل آن که ارتباط ما با آمریکا مشکل است و به‌ندرت ممکن است مربی یا سنگنوردی از آن کشور به ایران بیاید، مناسب به نظر نمی‌رسد. روش فرانسوی هم نمی‌تواند برای ما مزیت خاصی داشته باشد، مضاف بر این که ترکیب یک عدد، یک حرف لاتین و یک علامت، درجه را بیش از اندازه پیچیده می‌نماید. در مورد درجه‌های ULAA شاید اشکالی هم نداشته باشد که بجای اعداد رومی - که نوشتن و تایپ کردن آنها تا اندازه‌ای مشکل است - از اعداد فارسی (عربی) استفاده کنیم.

در یخ‌نوردی می‌توانیم از روش اسکاتلندی ۱ تا ۷ (یا VI) که در انگلستان و بسیاری کشورهای دیگر، از جمله آمریکا و کانادا (با کمی تغییر) متداول است، استفاده کنیم.

برای به‌دست آوردن معیارهای اولیه می‌توان از درجه‌های پیشنهادی سنگنوردانی که در خارج بوده‌اند یا مربیان و سنگنوردانی که از خارج آمده و روی مسیرهای ایرانی کار می‌کنند، و نیز درجه‌هایی که خارجیان به مسیرهای صعود شده خود در ایران داده‌اند، استفاده کرد. لازم به ذکر است که در هر صورت روش درجه‌بندی مورد استفاده فقط یک طرح کلی به‌دست می‌دهد و همانگونه که بالاتر گفته شد، لزومی ندارد سواس این را داشته باشیم که درجه‌های ایرانی دقیقاً با مشابه خارجی مطابقت کند. مهم، همان حس مقایسه درست میان خود ما است که بتوانیم تشخیص بدهیم فلان مسیر با دیگری مشابه است، یا به فلان میزان سخت‌تر یا ساده‌تر از دیگری است. علاوه بر کتابهای راهنما و گزارشها، برگزاری نشست‌هایی با حضور سنگنوردانی از نقاط مختلف کشور، می‌تواند کمکی باشد در رسیدن به «توافق همگانی» لازم برای فراگیر شدن روش درجه‌بندی ملی.

Wait Unsworth. «Encyclopedia of Mountaineering»

Doug scott. «Big wall climbing»

Michael Loughman, «learning to Rock climb».

مرداد ۱۳۷۱



# مسابقات سنگ نوردی

عبدالله اشتری

مسابقات سنگ نوردی، یا بنا به لفظ رایج در ایران «رقابتها» مدتی است بر سر زبانها افتاده و مسائلی از قبیل ساختن دیواره‌های مصنوعی، نحوه برگزاری مسابقات، قوانین و غیره مورد توجه عده‌ای، خصوصاً «جوانان»، قرار گرفته است.

نظر به تجربه چند ساله خود، جهت روشن شدن بعضی از مسائل مربوط به این مسابقات مطالبی را عنوان می‌نمایم.

کلمه رقابت از واژه COMPETITION از زبان انگلیسی به فارسی برگرانده شده که ریشه آن COMPETE به معنی رقابت جهت پیشی گرفتن بر دیگران - چه در زمینه‌های ورزشی چه غیر ورزشی - میباشد.

این واژه به دو معنی: «رقابت و مسابقه ورزشی» در فرهنگ لغات آمده است. متأسفانه انتخاب کلمه رقابت اولین بار از طرف مسئولان وقت فدراسیون کوهنوردی بسیار عجولانه و ناشیانه صورت گرفته که گویای مفهوم واقعی مسابقات سنگ نوردی نمی‌باشد.

اگر چه واژه COMPETITION، که در امریکا برای آن انتخاب شده است، نه به معنی رقابت، بلکه به معنی «مسابقه» می‌باشد و در واقع اجرای چنین فعالیتی مفهومی غیر از مسابقه نمی‌تواند داشته باشد (البته این بحث که ورزش کوهنوردی در ایران همیشه به خاطر ویژگی «دور بودن از رقابت» به خود می‌بالیده و کوهنوردان به این علت کوهنوردی را فراتر از بقیه رشته‌های ورزشی می‌دانسته‌اند به جای

خود باقی است).

قبل از هر چیز لازم است به چکیده‌ای از نحوه شکل‌گیری مسابقات سنگ نوردی از آغاز تا به امروز اشاره شود.

اولین مسابقات سنگ نوردی حدود ۱۵ سال پیش در کشور فرانسه و به تدریج در کشورهای دیگر اروپا و امریکا رایج شد. این مسابقات از محفل سنگ نوردانی که در نزدیکی شهرها یا روی دیواره‌های داخل سالن تمرین می‌کردند شروع شد و یکی از علت‌های به وجود آمدن آن اوجگیری و پیشرفت فوق‌العاده تکنیک روی این نوع دیواره‌ها بود. ابتدا مسابقات سنگ نوردی به صورت محلی و سپس بین کشورها برگزار شد.

اتحادیه بین‌المللی فدراسیونهای کوهنوردی (UIAA) بایش از نیم قرن سابقه، که به عنوان معتبرترین تشکیلات کوهنوردی در سطح جهان شناخته شده است، بعد از گذشت یک دهه از آغاز این مسابقات (یعنی در سال ۱۹۸۷) آن را در دستور کار خود قرار داد.

در تاریخ ۱۰ اکتبر ۱۹۸۷، نمایندگان اتحادیه به منظور تعیین دستور کار جلسه چهل و نهمین اجلاس مجمع عمومی - که قرار بود در کشور مراکش تشکیل شود - با هم ملاقات کردند. یکی از نتایج نشست فوق تصمیم‌های مربوط به مسابقات سنگ نوردی بود که به شرح زیر اعلام شد:

«در بسیاری از کشورها نسل جدید

سنگ نوردان تمایلات رو به افزایشی را به این نوع مسابقات از خود نشان می‌دهد... که با وجود مخالفت بعضی، این پدیده در فرانسه و چند کشور دیگر اروپای غربی رو به گسترش بوده و یک دهه از آغاز آن می‌گذرد. تا به حال هر کشوری قوانین خود را داشته و اجرای مسابقات در سطح بین‌المللی ممکن نبوده است. این کمبود قوانین خطر حرفه‌ای شدن مسابقات و حتی جوایز نقدی را افزایش داده، چیزی که با آرمانهای اتحادیه در تضاد می‌باشد. کمیسیون جدید اتحادیه (کمیسیون مسابقات) تلاش خواهد کرد تا از طریق تدوین قوانین بین‌المللی این مشکل را حل کند... و امکان برگزاری مسابقات سنگ نوردی در بازی‌های المپیک را فراهم آورد». فصل‌نامه اتحادیه، شماره ۱۲۰

آقای هاردر، عضو کمیسیون کوهنوردی در جلسه مجمع عمومی که در مراکش تشکیل شد، نتیجه مشاهدات خود را، که از شرکت در چندین مسابقه سنگ نوردی در فرانسه به دست آورده و به صورت قوانین مقدماتی در شهر چالین فرانسه تدوین شده، در اختیار جلسه قرار داد.

آقای اسکاتزینی، رئیس وقت اتحادیه ضمن اظهاراتی در این مورد خاطر نشان ساخت که: «قطعیت پیدا کردن کمیسیون به شورا مربوط می‌شود، که در بهار سال آینده تشکیل خواهد شد. سپس آقای اسکاتزینی این سؤال را مطرح ساخت که: «آیا اساساً اتحادیه آمادگی

روبه رویی با مسابقات سنگ‌نوردی را دارد یا خیر؟»، که این مسئله ضمن رأی‌گیری با ۱۶ رأی مثبت و یک رأی ممتنع مورد تأیید نمایندگان قرار گرفت.

فصل‌نامه اتحادیه، شماره ۱۲۱

چند ماه بعد، آئین‌نامه و مقررات کمیسیون مسابقات سنگ‌نوردی در فصل‌نامه اتحادیه ارائه شد که در ماده ۲/۶ آن آمده است:

«کمیسیون حق تعیین یک کمیته بین‌المللی را به منظور اجرای مسابقات سنگ‌نوردی داراست (این کمیته بین‌المللی مسابقات سنگ‌نوردی C.I.C.E یا «سیس» نامیده می‌شود)، که عهده‌دار امور اجرایی است.»

فصل‌نامه اتحادیه، شماره ۱۲۴

چند ماه بعد، مقررات مربوط به مسابقات «کاپ جهانی» تنظیم و اعلام شد. این مسابقات را کمیته بین‌المللی مسابقات سنگ‌نوردی (سیس) هر ساله برگزار می‌کند، که نفرات اول هر رشته به دریافت «کاپ جهانی» نائل خواهند آمد.

همچنین در بندهای بعدی این مقررات آمده است:

بند ۷-... همچنین، نفرات اول تا سوم هر رشته مدالهای طلا، نقره و برنز دریافت خواهند کرد.

بند ۸- اعضاء فدراسیونهای وابسته به اتحادیه و گروههای کوهنوردی وابسته به این فدراسیونها مجاز به شرکت در مسابقات «کاپ جهانی» هستند.

بند ۹- هر فدراسیون می‌تواند ۴ صعودکننده مرد و ۲ صعودکننده زن در هر رشته از مسابقات شرکت دهد...

آقای پل براسه، از کشور فرانسه، به عنوان اولین رئیس کمیته بین‌المللی مسابقات سنگ‌نوردی (C.I.C.E سیس) انتخاب شد.

در ژانویه ۱۹۹۱ طی مراسم افتتاحیه که در هنگ‌کنگ برگزار شد سیس آسیایی تأسیس و اهداف خود را اعلام کرد. در بدو تأسیس کشورهای چین، کره جنوبی، ژاپن، چین تایپه، و هنگ‌کنگ در سیس آسیایی حضور داشتند و آقای جان‌لی از کشور

هنگ‌کنگ، به عنوان رئیس سیس آسیایی برای یک دوره ۲ ساله انتخاب شد.

تاکنون چند دوره آموزش «داوری» و «طراحی مسیر» از طرف سیس آسیایی برگزار شده است.

در اولین دوره آموزش داوری، که از تاریخ ۱۷ الی ۲۳ فوریه ۱۹۹۲ در شهر توکیو ژاپن برگزار شد، ۱۴ نفر به سمت داور محلی (فقط در محدوده کشور خود) نائل آمدند که از بین آنها ۶ نفر به طور مشروط موفق به کسب عنوان داور بین‌المللی شدند، از جمله شروط تعیین شده برای این شش نفر، تمرین بیشتر و تسلط بهتر به زبان انگلیسی است.

### چگونگی مسابقات در ایران:

آیا مطالعه جامع و دقیقی از طرف مسئولان وقت فدراسیون کوهنوردی، پیش از مطرح کردن مسابقات سنگ‌نوردی، به عمل آمد؟ آیا اهداف کوتاه مدت و دراز مدتی تعیین شد؟ نتایج مثبت حاصله از این مسابقات چه می‌توانست باشد؟ و آیا عکس‌العمل‌های بعدی این مسئله مورد بررسی قرار گرفت؟



متأسفانه هیچ یک از این اقدامات صورت نگرفت. در سالهای اخیر مجلات خارجی کوهنوردی در سطح وسیعتری در دسترس کوهنوردان قرار گرفته است. در بعضی موارد، صرفاً توجه به عکسهای این مجلات، بدون دقت در محتوای مطالب مندرج، منجر به الگوبرداریهای نادرست و تقلید از ظواهر، بدون در نظر گرفتن شرایط خاص کوهنوردی در ایران شده است. از لابلای این مجلات بود که «کمیته رقابتها» در فدراسیون کوهنوردی، بدون بررسی تبعات بعدی آن ایجاد شد.

متأسفانه پیش از طرح مسابقات ارزیابی دقیقی از وضعیت کوهنوردی، سطح تکنیک سنگ‌نورد (تکنیک در سطح عمومی و کل کشور نه تکنیکی که عده معدودی در تهران از آن برخوردار هستند)، و تعیین الویتها در سلسله برنامه‌های فدراسیون کوهنوردی به عمل نیامد، شاید اگر مطالعه کافی در این زمینه صورت می‌گرفت مطرح کردن مسابقات به زمانی مناسبتر و انتخاب شیوه‌هایی دقیقتر موکول می‌شد.

در ماههای اخیر برگزاری مسابقات سنگ‌نوردی در فدراسیون کوهنوردی نیروی بیش از حدی را به خود اختصاص داده است که موجب کم‌توجهی به بقیه زمینه‌های ورزش کوهنوردی شده، در حالی که هنوز برنامه آموزش دوره‌های مقدماتی و پایه کوهنوردی در فدراسیون تنظیم و تدوین نشده است. اختصاص بخش بزرگی از بودجه، وقت، و توان فکری و جسمی در این جهت معقولانه نیست.

مسابقات سنگ‌نوردی در اروپا ثمره پیشرفت تکنیک سنگ‌نوردی روی دیواره‌های مصنوعی و صخره‌های کوتاه بوده و بعد از مطرح شدن، سایر فعالیتهای کوهنوردی را تحت‌الشعاع قرار نداده است.

کوهنوردی کلاسیک، با چند قرن سابقه و ریشه تاریخی، فرهنگی، و پیوندهای عمیق با مردم، خصوصاً در مناطق کوهستانی و وجود کوهنوردان برجسته‌ای که در دل مردم جای داشته‌اند با همان شدت سابق به راه خود ادامه می‌دهد و ورزش نوپای سنگ‌نوردی در مقام مقایسه با آن قرار نمی‌گیرد. سنگ‌نوردان دیواره‌های مصنوعی به صرف فعالیت

## گروه کوهنوردی

### بابک همدان

گروه کوهنوردی بابک همدان، اواخر پائیز سال ۱۳۷۰ با پی‌گیری تنی چند از پیش‌کسوتان کوهنوردی همدان و جوانان علاقمند به ورزش کوهنوردی به‌طور رسمی آغاز به فعالیت کرد.

این گروه، اولین برنامه اجرایی خود را با برگزاری برنامه گرامیداشت دو کوهنورد همدانی که در ۲۲ دیماه ۶۸ در منطقه «کلاغ لان» دچار بهیم شده و جان باختند، اجراء کرد. پس از آن، فعالیت خود را با صعود قله‌های «چهل تن - نابالغان» در زمستان ۷۰ و قله‌های اشترانکده، هزار، لاله‌زا، درفک و شروع بازگشایی مسیر جدید روی دیوار علم‌کوه در مرداد ۷۱ و عبور زمستانی خط‌الرأس الوند (قله کلاه قافی، قله قزل و ارسلان) در سال ۷۱ ادامه داد.

گروه بابک همدان، برنامه‌های دیگری جهت آشنایی با طبیعت زیبا و ناشناخته کشورمان چون منطقه «تله زنگ»، دریاچه سد دز، دریاچه هامون و مناطق رودخانه سرباز و باهوکلان در استان سیستان و بلوچستان را اجراء کرده است.

صعود به قله تفتان نیز در زمره صعودهای گروه بوده است.

گروه با برگزاری کلاسهای یخ و برف در ارتفاعات کلاغ‌لان و کلاس کارآموزی سنگنوردی برای اعضای جوان خود و هم‌چنین برپایی کلاسهای امداد در کوهستان در جهت ارتقاء سطح علمی و فنی اعضای خود کوشا بوده است.

اوج، برای این گروه پرکار و کوشای سرزمینمان، توفیق بیشتری را آرزو دارد.

کار گروهی، و کوشش در جهت نیل به هدفی مشترک (تلاش دسته جمعی در یک برنامه کوهنوردی به منظور رسیدن یک یا دو نفر از اعضای گروه به قله).

۳- رشد حس قهرمان‌پروری بیش از حد معقول.

پیشنهادات:

۱- تغییر نام کمیته رقابتها به کمیته مسابقات سنگ‌نوردی.

۲- توجه به مسابقات سنگ‌نوردی در حدى که موجب کندی حرکت سایر فعالیتها فدراسیون کوهنوردی نشود.

۳- تشکیل هیئتی به منظور بازنگری مسابقات سنگ‌نوردی با استفاده از تجربیات صاحب نظران این فن.

۴- حذف مسابقات از نوع سرعتی و ترویج مسابقاتی که سنگ‌نوردان بر مبنای تکنیک مورد ارزیابی قرار می‌گیرند.

۵- انتخاب داوران از میان سنگ‌نوردان مجرب و با سابقه.

۶- انتخاب و گسترش شیوه‌هایی که در نهایت موجب گرایش جوانان به ورزش کوهنوردی خواهد شد.

در خاتمه، با آرزوی اصلاح و تجدید نظر در ساختار مسابقات سنگ‌نوردی و حرکت به طریقی که منجر به رشد و تقویت ورزش کوهنوردی شود و به امید موفقیت علاقه‌مندان به این رشته جدید توجه آنان را به قسمتی از گزارش دکتر پی‌ترو سگانتینی، رئیس اتحادیه بین‌المللی فدراسیونهای کوهنوردی، که در گزارش سالانه ایشان به مجمع عمومی ارائه شده است جلب می‌کنم. این چند جمله در قسمت آخر بخش مربوط به مسابقات سنگ‌نوردی آمده است:

«...در حال حاضر، اتحادیه از طریق مسابقات کوهنوردی شرایط مناسبی به منظور ارائه لیاقتهای جوانان در جهان ورزش فراهم آورده است، که به صورت واقع‌بینانه‌ای آنها را با دنیای کوهنوردی در هم خواهد آمیخت، با آگاهی به این حقیقت که قهرمانان مسابقات سنگ‌نوردی در بهترین وضعیت خود تنها برای چند سال می‌توانند در این مسابقات بدرخشند.»

فصل‌نامه اتحادیه، شماره ۱۳۶

تخصصی در این رشته هرگز به مقام برجسته کوهنوردان جاودانی چون والتر بونانی، که در سرتاسر کوههای آلپ مسیرهای زیادی به نام وی ثبت شده، ریکاردو کازین، گاستون، ریوفه، تونی کینسپوفر، هرمن بول، گوگوشکا، مسنر، بونینگتون، یا... دست نخواهند یافت.

هنوز تلاش مردان و زنان جسوری که مصائب و سختی‌های صعود به قله مرتفع جهان را به جان می‌خرند ادامه دارد و خواهد داشت و ما هر روز شاهد صعود قله هشت هزار متری از مسیرهای جدید از طریق دیواره‌های ترکیبی سنگ و یخ هستیم (لازم به ذکر است که صعود دیواره‌های ترکیبی سنگ و یخ در ارتفاعات بلند در واقع از مشکل‌ترین صعودهای فنی می‌باشد).

برگزاری مسابقات سنگ‌نوردی در ایران باید در چارچوبی مشخص مطرح و اهداف آن به روشنی بیان شود، و نسبت به نتایج و دستاوردهای مثبتی که در نهایت برای ورزش کوهنوردی به بار خواهد آورد، مورد توجه قرار گیرد. به این منظور و جهت ارتقای کیفی مسابقات سنگ‌نوردی لازم است که شیوه‌های درست آن، با توجه به ویژگیهای ورزش کوهنوردی در ایران، انتخاب و ترویج شود، شیوه‌هایی که موجب عمومیت دادن به این ورزش و جذب بیشتر جوانان به کوهنوردی خواهد شد.

چنانچه واقع‌بینانه به مسابقات سنگ‌نوردی بنگریم، طرح اصولی و صحیح آن نتایج مثبت زیر را در پی خواهد داشت:

۱- ایجاد شور و جذابیت به ویژه در جوانان (البته جوانهایی که با هدایت صحیح در مراحل بعدی به کوهنوردی روی خواهند آورد) و فراهم آوردن عرصه‌های ورزشی به منظور ارائه قابلیت‌های آنان (در حد معقول).

۲- کمک به ارتقای تکنیک سنگ‌نوردی.

۳- حضور در مسابقات منطقه‌ای و جهانی، غیراصولی مطرح کردن این مسابقات نیز نتایج منفی زیر را موجب خواهد شد:

۱- اتلاف بودجه، وقت، و توان در راهی بی‌ثمر.

۲- ایجاد ناهنجاری، خصوصاً در بنیانهای ارزشمند ورزش کوهنوردی از جمله انضباط،

# تنها تا انتها

گزارشگر: آنی وایت هاوس  
ترجمه و تلخیص: هادی توسلی

«درک هرسی، سنگ‌نورد انگلیسی‌الاصل مقیم امریکا، ۱۸ سال است که به سنگ‌نوردی اشتغال دارد. او سنگ‌نوردی را در زادگاه خود، در انگلستان شروع کرده است. شیوه وی در سنگ‌نوردی روش آزاد و انفرادی روی سنگها است که شیوه مردم دهه ۱۹۸۰ بود. اکنون سنگ‌نوردی مسیر دیگری روی دیواره‌های مصنوعی را می‌پیماید و به «رقابت» ورزشی و نمایشی از زیبایی حرکت انسان در فضا و توانمندی و قدرت او تبدیل شده است. مصاحبه‌ای که در ذیل می‌خوانید، تنها به منظور آشنایی با پیش‌کوتان این شیوه و جو و روحیه‌ای که در دهه ۸۰ حاکم بر سنگ‌نوردی بود از محله کلایمینگ انتخاب و ترجمه شده و امید است که موجب بدآموزی در جوانان مهین ما نگردد. لازم است گفته شود که سنگ‌نوردی آزاد انفرادی دهه ۸۰ از یک روحیه ماجراجویی آب می‌خورد و آنچه که امروز روی دیواره‌های مصنوعی با رعایت اصول ایمنی انجام می‌گیرد، یک رقابت ورزشی است که از ریشه با ماجراجویی پیشین تفاوت دارد.»

مقدمه:

«درک هرسی» یک سنگ‌نورد حرفه‌ای است که زندگی‌اش در حول و حوش سنگ می‌چرخد. وی تقریباً هر روز سنگ‌نوردی می‌کند، آنهم به شکل انفرادی و بدون حمایت. زمانی که سنگ‌نوردی نمی‌کند، وقتش را با شطرنج، موسیقی، و گپ‌زدن می‌گذراند، برای هرسی، یک روز سنگ‌نوردی به شکل زیر آغاز می‌شود:

دیر از خواب بیدار می‌شود و به سبک انگلیسی‌ها چند لیوان چای مخلوط با شیر می‌نوشد و اگر سر حال باشد به هرکس که برخورد کند، سر صحبت رامی‌گشاید و به زودی نیز به صحبت پایان نمی‌دهد. وی که مقیم ایالت کلرادو است ساعت ۱۰ صبح به سمت دره کانیون راه می‌افتد و مجانی سوار اتومبیل‌هایی که به آن سورهسپارند می‌شود. وی در جلوی در پارک با نگهبانان در مورد اینکه دیر کارت ساعتش را به ماشین می‌زند به شوخی می‌پردازد. تجهیزات وی برای صعود عبارتند از: کیسه پودر، کفش و چند شکلات. در طول روز، هرسی درگذار از یک سمت «کانیون» به سمت دیگر آن تقریباً بیست مسیر را صعود می‌کند. اغلب صعودهای هرسی از نوع درجه ۵/۱۰ هستند. در عین حال، او مسیرهایی را هم صعود کرده است که درجه سختی آن ۵/۱۲ می‌باشد. هرسی، در صعود، در سبک ویژه خود برای جلوگیری از به هم خوردن تعادلش، از لبه خارجی کفش استفاده می‌کند.

هرسی، ۸ سال است که در امریکا زندگی می‌کند و امورات خود را از راه راهنمایی توریست به دره کانیون و کوهستان راکی و نمایش فیلم و اسلاید می‌گذراند.



● شما چطور سنگ‌نوردی را به عنوان حرفه انتخاب کردید؟  
- پدر من آدمی بود اهل گردش بنابراین هر هفته به تپه‌نوردی می‌رفت، او مرا با پیاده‌روی در دشت‌ها آشنا کرد سپس من سنگ‌نوردی را در نزدیک‌ترین محل سکونتم شروع کردم: این صخره‌ها دارای مسیرهای بسیار دشواری هستند.

● مادر شما چه؟ آیا او نیز از کار شما راضی بود؟  
- خیر، مادرم سنگ‌نوردی مرا درک نمی‌کرد، به نظر او سنگ‌نوردی فقط بالا رفتن از سنگ و خوردن نهار در بالای آن بود و بس.

● در ابتدای سنگ‌نوردی الگوهای شما در این کار چه کسانی بودند؟

- «دان ویلیامز» و «جوئی برون» ستاره‌های آن زمان بودند و هر کس میل داشت که راه آنها را طی کند، بعد از آنها «پیت لویس» که استاندارد جدیدی را در سنگ‌نوردی بنا نهاد. هنوز هم کسی از راز موفقیت او سر در نیاورده است. بعد از آنها «داگر هال» دیگر ستاره زندگی من بود. او در طی یک صعود مجبور بود ۳ تا چهار بار بایستد تا دیگران به او برسند.

● شنیده می‌شود از منطقه زندگی شما سنگ‌نوردان مشهوری بیرون آمده‌اند، آیا اینطور است؟  
- بلی، همینطور است. افراد مشهوری در این منطقه پرورش یافته‌اند، شاید این به دلیل برگزاری مرتب کلاسه‌های متعدد در شمال انگلستان است که آنجا را تبدیل به یک کارخانه سنگ‌نوردسازی کرده است.

● گفته می‌شود که شما یک سنگ‌نورد سالی نیستند و بیشتر روی صخره‌های طبیعی صعود می‌کنید. تفاوت شما با دیگران در چیست؟

- برای سنگ‌نوردی راه‌های متفاوتی وجود دارد. یکی این می‌تواند باشد که آدم سنگ‌نوردی را از مناطق محلی و سنگهای کوتاه شروع کند و بعد به مناطق صعب‌تر برسد. آنگاه به سمت دیواره‌های بلند کشیده شود و سرانجام به آلت برود. این فرآیند در

زمان من، یک راه معمولی و همگام پسند بود. ولی اکنون مسابقات سالی رواج یافته است.

● نظر شما در مورد سنگ‌نوردی رقابتی، چیست؟  
سنگ‌نوردی که با حمایت از بالا انجام می‌شود و هدف نهانی آن صعود و نقطه قرمز است. (منظور مسیرهای خیلی دشوار)؟

- بلی، شعار دهه ۹۰ چنین است. این کار بالاتر از محدودیتهای من است و بنابراین من در آن شرکت نمی‌کنم. دلیل دیگر این است که من صعود انفرادی انجام می‌دهم و بدین سبب صعود با طناب یک عادت بد خواهد بود، علاوه بر اینها، من تا حدی تنبل نیز هستم و سنگ‌نوردی به آن شکل به تمرینات زیادی احتیاج دارد که من عادت به آن ندارم.

● یعنی شما از صعودهای سخت و مشکل و غلبه بر آنها هیچ

لذتی نمی‌برید؟

- خوب، حداقل استفاده را می‌برم چون من در طول روز بین ۷ تا ۱۱ صعود انجام می‌دهم و اگر صعودها راحت‌تر باشند بهتر است. از طرفی عادت به استفاده از طناب هم ندارم.

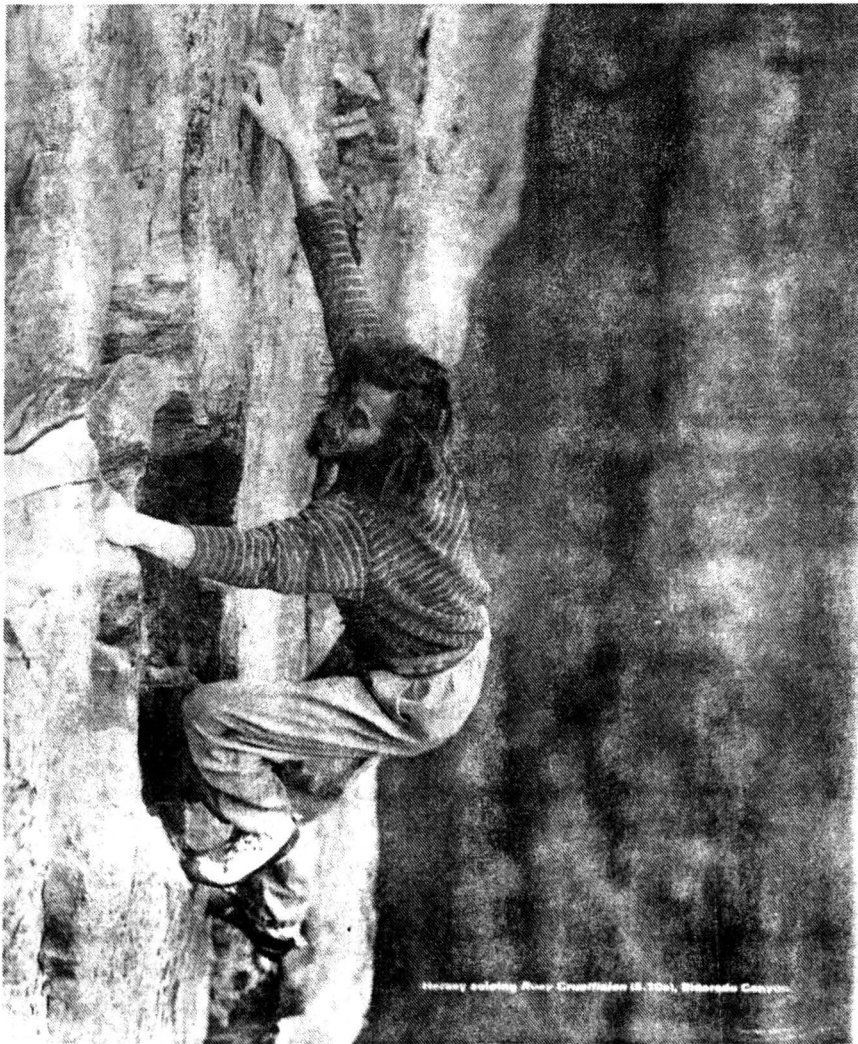
● در صعودهای (5/11b-c)

وسایل حمایت شما چه وسایلی هستند؟

- من معمولاً به طرف آنها نمی‌روم با اینحال اگر مجبور شدم بهتر است از طناب استفاده کنم. البته ممکن است شما با خود بگوئید که هیچ احتمال سقوطی در کار نیست ولی باز هم ناخودآگاه از طناب استفاده خواهید کرد.

● شما مسیرهایی را بدون

طناب صعود می‌کنید که تنها چند درجه پایینتر از حد توانایی شما هستند. با این کار شما تنها بر روی



۱- «ترتک» در حال صعود در «صعود» (خرابی آزاد)، مسیر موسوم به «مسافت سرخ» (۵/۱۱b-c)

خطر پوشش گذارده‌اید. در حقیقت حتی در این مسیرهای ساده نیز یک حرکت اشتباه ممکن است شما را در خطر مرگ و یا صدمه جدی قرار دهد.

- خوب، اگر قرار باشد چنین اتفاقی بیفتد، حتماً خواهد افتاد. البته من به این شکل به قضیه نگاه نمی‌کنم. من سنگ‌نوردی را در عین دقت بسیار ساده می‌انگارم. وقتی شما روی مسیری در حال صعود هستید تنها گیره‌ها مسیر را برای شما تعیین می‌کنند و برای عبور از این گیره‌ها شما بایستی از تجربه‌های قبلی خود استفاده کنید.

● با این حال چه اتفاقی می‌افتد اگر شما یکبار خود را در یک نقطه خطرناک بیابید؟

- من همچنان روحیه صعود را در خودم حفظ می‌کنم، و فقط سعی می‌کنم از آن نقطه عبور کنم. من در آن لحظه فقط با این تفکر دست به گریبانم که چه حرکت درستی باید انجام دهم وقتی برای دست دست کردن ندارم. اصولاً یک قسمت از بازی انفرادی این است که نباید در حالت بلا تکلیفی باقی بمانیم، یا باید عبور کرد یا باید برگشت و اگر نه کار آدم با کرام‌الکاتبین خواهد بود.

● شما مسیرهای انفرادی خود را چگونه انتخاب می‌کنید؟

- درست مانند مسیرهای دیگر، فقط مسیر باید قابل صعود باشد. به عنوان مثال، مسیر «ترانس فیگور» (5/11b) در کانیون است. آن فقط یک مسیر ساده بود بنابراین من می‌توانستم آنرا به طور انفرادی صعود کنم. این مسیر فقط کمی بلند بود: ۷۰ فوت، آنهم با گیره‌هایی نه چندان نزدیک.

● البته شما این مسیر را قبل از صعود انفرادی یکبار با طناب صعود کرده بودید. آیا شما فقط مسیرهایی را انتخاب می‌کنید که قبلاً صعود کرده‌اید؟

- اگر شما بخواهید به این امید مسیری را انتخاب کنید که قبلاً آنرا صعود کرده‌اید، مانند این است که بخواهید یک مربع را کاملاً با یک دایره منطبق کنید. شما باید بین این دو صعود فرق قائل شوید. آنها دو رشته کاملاً متفاوت

هستند. شما ممکن است هنگام صعود انفرادی به جایی برسید که قبلاً با طناب آنرا به راحتی صعود کرده بودید ولی اکنون این قسمت به شکل یک کراکس (مسیر دشوار) درآمده است که عبور از آن ایجاد مشکل خواهد کرد.

● آیا تا به حال از صعود انفرادی شما انتقادی هم شده است؟

- خیلی از مردم می‌خواهند بدانند که علت این کار چیست؟ به نظر من علت اینکه اغلب سنگ‌نوردان دوست ندارند در این سطح بالا به صعود انفرادی بپردازند این است که اینکار احتیاج به سطح بالایی از قدرت روحی دارد. اغلب مردم مرا دیوانه می‌انگارند. در صورتیکه من این کار را نوعی کمال می‌دانم. در حقیقت صعود انفرادی، نوعی سنگ‌نوردی جسورانه است و من از آن لذت می‌برم به این علت که تنها خودم آنرا انجام می‌دهم. البته این امر به آن علت نیست که من از اجتماع و افراد گریزانم بلکه به این علت است که من دوست دارم تنها صعود کنم. من به تواناییها و مهارت خودم آگاهم و یک عادت خوب پیدا کرده‌ام و آن این است که باید برای اطمینان اعتماد به نفس پیدا کرد و اصولاً صعود انفرادی یک نوع اطمینان به نفس است.

● نظر شما در مورد افرادی که با حمایت صعودهایی با درجه

سختی (5/13) را صعود می‌کنند ولی هرگز حاضر نیستند مسیرهای (5/10) به طور انفرادی صعود چیست؟ آیا با آنها مخالفتی ندارید.

- خیر من فکر می‌کنم که این کارها با هم تفاوت بسیار دارند، اگر کسانی مانند «دال گودارد» و «جیم کارن» مسیرهایی با درجه سختی 5/14 را صعود می‌کنند من فقط برای آنها آرزوی موفقیت می‌کنم به قول معروف هر کسی را بهر کاری ساخته‌اند. البته اگر من آدم خودخواهی بودم می‌توانستم بلافاصله به «دال» بگویم که: «اگر خیلی سنگ‌نورد هستی برو و یک مسیر ساده 5/10 را سولو کن» در صورتیکه من تاکنون به کسی چنین حرفی نرودم. البته ممکن است عده‌ای را در این زمینه راهنمایی کرده باشم وای تاکنون به کسی چنین پیشنهاد مستقیم نداده‌ام.

● از این مسئله بگذریم، منظر

شما راجع به مسیرهایتان که تا به حال کسی آنها را صعود نکرده چیست؟

- من هنوز هم منتظر کسانی هستم که این مسیرها را صعود کنند. یکبار این مسیرها را به «اد لینگره» و «گولچ» پیشنهاد کردم ولی آنها نخواستند روی این مسیرها کار کنند. من فقط ۲ ماه روی حمایت‌های میانی این مسیرها کار می‌کردم. منظورم این است که زحمت زیادی برای این مسیرها کشیده‌ام و البته این خوب است که انسان مسیری داشته باشد که کسی نتواند از آن صعود کند ولی دیدن اینکه کسی این کار را انجام دهد برای من بسیار باشکوه خواهد بود.

● شما چطور قدرت جسمی خود را تقویت می‌کنید؟

- زمانی بود که ما در انگلستان تمرینات ژیمناستیک می‌کردیم و بعد از آن تمرینات مقدار زیادی می‌خوردیم و می‌نوشیدیم. بعد از این کارها واقعاً احساس قدرت می‌کردم.

● در حال حاضر شما هیچگونه تمرین خاصی انجام نمی‌دهید، در صورتیکه این نوع سنگ‌نوردی احتیاج به قدرت و انرژی فراوانی دارد. در این مورد چه می‌گویید؟

- من همیشه در حال صعود هستم. من کار هر روزم این است و خب این باعث می‌شود که من دارای استقامت خوبی بشوم. در عین حال در حال حاضر من از نظر روحی در بهترین شرایط هستم و بنا به این دلایل احتیاجی به تمرین ندارم.

● آیا پیامی برای دیگر سنگ‌نوردانی که می‌خواهند توانشان را بالا ببرند ندارید؟

- چرا، اگر آنها می‌خواهند که مسیری را با درجه سختی (5/9) صعود کنند. بهترین کار این است که بسیاری از مسیرهای 5/7 و 5/8 را به تکرار صعود کنند. همیشه صعود کنند و از راههای مختلف این کار را انجام دهند. سنگ‌نوردی کاری است روحی و جسمی، بدیهی است که برای این کار ما احتیاج به نیروی جسمانی داریم، ولی به نظر من مهمتر این است که ما فکر صعود را در ذهنمان گسترش دهیم. ■

(گزارش نخستین صعود زمستانی به قله «کلونچی» زردکوه بختیاری از جبهه شمال شرق)

## از میان کولاک و بهمن

### اطلاعات کلی درباره زردکوه و برخی ویژه گیهای منطقه:

زردکوه، نام رشته کوههایی در استان چهارمحال و بختیاری است که خود از دهها قله پائین و بالای چهارهزارمتر تشکیل می شود و جزو رشته کوههای زاگرس بشمار می آید. به علت حجم بارش زمستانه در این منطقه، این قله ها سرچشمه دو رود بزرگ ایران یعنی «کاروف» و «زاینده رود» می باشند. به لحاظ کوهنوردی نیز زردکوه یکی از مناطق بکر و غنی ایران است که تاکنون فقط برخی از قله های معروف آن صعود شده اند. گزارشهای صعود، عمدتاً به سالهای قبل از انقلاب تعلق دارد که درباره ای از آنها اطلاعات غلط به چشم می خورد. به عنوان مثال، کتاب پراج «کوه و کوهنورد» تالیف آقای جلال افتخاری، علیرغم مطالب ارزنده و قابل استفاده آن درباره بسیاری قله های ایران، درباره زردکوه اطلاعات کاملی ندارد. هم چنین، آوای دماوند، نشریه گروه کوهنوردی دماوند که شماره دوم آن ویژه زردکوه بختیاری است و در آبانماه ۶۳ انتشار یافته است، در مشخص کردن قله ها در عکس پانورامای چاپ شده در نشریه و نیز در ثبت ارتفاع قله ها دقت کافی مبذول نداشته است. به عنوان مثال، قله «کلونچی» ما بین قلعه «هفت تنان» و منطقه «شاه شهیدان» نشان داده شده است. در حالیکه، هفت تنان در منتهی الیه شمال غربی و کلونچی در منتهی الیه جنوب شرقی واقع می باشند. در نقشه گروه «راسخ» اصفهان منتشره در سال ۷۰ نیز اشتباهاتی وجود دارد. از جمله، بلندترین قله را زردکوه ثبت کرده اند. حال آنکه زردکوه نام عمومی کوههای منطقه می باشد. نقشه دیگری نیز از آقای ستاری وجود دارد که دقیق تر از سایر نقشه ها است، ولی متأسفانه در این نقشه ارتفاع قله ها نوشته نشده است.

به هر حال، هنوز در بین کوهنوردان در مورد ارتفاع قله ها و اینکه بلندترین قله کدام است، اتفاق نظر وجود ندارد. برخی قله «جفت زرده»، برخی «شاه شهیدان» و برخی دیگر «کلونچی» را بلندتر از همه می دانند. اما، آقای یارعلی قنبری مسئول سد اول که در بسیاری از صعودها اکیپ های کوهنوردی را همراهی کرده است، معتقد است در صعودی که برای ثبت ارتفاع قله ها داشته است، ارتفاع سنج وی، قله کلونچی را به عنوان بلندترین قله نشان داده است. در کتاب «کوهها و کوهنامه ایران» نوشته آقای مهندس عباس جعفری نیز ارتفاع قله کلونچی از سایر قله ها، بلندتر ثبت شده است. کوهنوردان اعزامی که گزارش صعود آنها را می خوانید نیز ارتفاع قله کلونچی را ۴۳۵۰ متر گزارش می دهند (با در نظر گرفتن ۱۰۰ متر اشتباهی که ارتفاع سنجهای جیوه ای به طور معمول نشان می دهند)

مسأله مهم در مورد زردکوه، شرایط جوی است. کسانی که قصد صعود زمستانی به یکی از قله های منطقه را دارند، می بایستی متوجه دگرگونیهای ناگهانی آب و هوا باشند. و از طریق ارتباط با اداره هواشناسی و یا با استفاده از اخبار کاملاً در جریان اوضاع جوی قرار بگیرند. چه، زردکوه ناگهان می غرد و امواج کولاک و باد از هر سو کوهنوردان را در برمی گیرد و راه بازگشت را کور می کند و در انبوه برفی که به ناگهان بالا می آید نشانی از آبادی و عافیت به چشم نمی خورد و کوهنورد در دریای متلاطم برف و بهمن گم و گرفتار می شود.

تیم صعود کننده به قله کلونچی، که متشکل از سه گروه کوهنوردی بود در زمستان سال ۷۰ نیز شانس خود را آزموده بود. اما، به علت نامساعد بودن هوا و طوفانهای هولناک منطقه موفق به صعود به قله نشده بود. گزارشی که در زیر می خوانید ابتدا به صعود سال ۷۰ اشاره دارد و بعد می پردازد به برنامه سال ۷۱. این گزارش به قلم خود تیم صعود کننده تهیه شده است.

نفرات تیم اعزامی عبارت از:

شدند، یعنی در جایی که در پائیز آنجا را به عنوان کولر تشخیص داده و معتقد شده بودیم که ذره‌ای برف نگه نمی‌دارد و لذا بارها را در آنجا جاسازی کرده بودیم، خروارها برف بر روی هم تلنبار شده بود. عصر بچه‌ها به منظور یافتن بارها با تلاشی زیاد چاهی به عمق ۳ متر کنده ولی با فرارسیدن تاریکی کار را متوقف کردند. و چون بغیر از مواد غذایی، پرموسها و گالنه‌های بنزین نیز بهمراه وسایل جاسازی شده بود لذا تیم حمله از نوشیدنی و یا غذای گرم محروم شده و تنها قمقمه آب نیز برای صعود فردا ذخیره شد.

بامداد روز بعد، تیم حمله راهی قله شده و تیم حمایت نیز مشغول ادامه کار جهت یافتن وسایل شد. ولی هر دو تیم با مشکل مواجهه گشت تیم حمله برعکس آنچه در تصور داشت. بجای سرکار داشتن با برف و یخ و بجای استفاده از کرامپون و کلنگ، اکنون مجبور بود که شیب تند سمت راست دیواره «کلونچی شرقی» را بطور سانتی متری برفکوبی نماید. و چون بچه‌ها تا کم‌تر در برف فرو می‌رفتند لذا هرکدام مجبور شدند که کل شیب را با زانو برفکوبی نمایند و عاقبت در ساعت ۱۱/۳۰ دقیقه برفراز «کلونچی شرقی» بایستند، که تنها ۳۰ الی ۵۰ متر از قله اصلی پائین تر است. ولی فاصله مابین این دو قله را قیف عمیقی تشکیل داده که بالای قیف بصورت یال تیغ‌های و گرده سنگی است.

بچه‌ها بعلت عدم شناسایی کامل پائیزه مرددند. بنظر آنها گرده تیغ‌های نیاز به کار فنی دقیق، وقت کافی و مهارت لازم دارد. و در چنین شرایطی تقریباً غیر قابل صعود است. سمت غربی قله را نیز دیواره مهیبی به ارتفاع تقریبی ۲۰۰ متر تشکیل داده است. تنها راه پائین رفتن در درون قیف و تراورس به سمت یال جنوبی قله است. ولی خستگی راه و ناشناخته بودن مسیر تاثیر خود را می‌گذارد چون بچه‌های تیم حمله این فاصله را ۲ الی ۳ ساعت تخمین می‌زنند و دیواره قیف را نیز از نظر ریزش بهمین خطرناک تلقی میکنند. وطی تماسی با سرپرست، تصمیم به بازگشت می‌گیرند، و این در حالیست که در کمپ حمله نیز گروه حمایت پس از ۶ متر چاه‌کنی در برف و سونداژیک چوب پرچم دومتری



گروه کوهنوردی تهران تقی نصیری ناصر طاهری (فیلم بردار)	گروه کوهنوردان زنجان کامبیز بلوری منصور افشاریان سید حمید صدیقیان جبار ادیبی	گروه کوهنوردی پیام مخابرات تهران کریم بنا مولانی (سرپرست برنامه) جواد علی آبادی اصغر سمعی ناصر یادگاری قهرمان احمدی
---	--	--

نیز راه قله را در پیش گرفتند تا در فواصل منظم مسیر قله را پرچم‌گذاری کنند. ولی متأسفانه این تیم بعلت خستگی و کمی وقت تنها توانست تا زیر قله «کلونچی شرقی» صعود نماید. و چون یکی از اهداف صعود پائیزه بررسی دقیق یال تیغ‌های ما بین دو قله کلونچی شرقی و غربی بود، لذا این راز که آیا در زمستان این مسیر تیغ‌های به ما اجازه عبور خواهد داد همچنان سر به مهر باقی ماند.

زمستان ۷۰ در روز پنجم بهمن ماه وارد «کوه‌رنگ» شدیم. حجم برف و برودت بسیار زیاد بود. یکروزه فاصله ما بین «چلگرد» و سد دوم را برفکوبی کردیم. روز بعد نیز گروه حمایت و تدارکات فاصله ما بین سد دوم و کمپ حمله را با تلاشی زیاد برف‌کوبی کرده و بارعمومی گروه حمله را تا نزدیکی‌های آن بالا برد.

افراد تیم حمله و افراد حمایت آنها پس از استقرار با یک مسئله غیر قابل پیش‌بینی مواجه

پائیز ۷۰ سال پیش که قصد صعود زمستانی قله «کلونچی» را داشتیم. در پائیز با تدارکاتی مناسب جهت بارگذاری و انتخاب بهترین و کم‌خطرترین مسیر به منطقه رفتیم. نخست اشتهاً مسیر قله «درویش کیز علی» ها را صعود و بارگذاری کردیم. چون تشخیص میدادیم که علیرغم طولانی بودن بهترین مسیر باشد. ولی پس از دور روز کار متوجه اشتباه خود شده و مجبور گشتیم که کلیه بارها را پائین آورده و به اصلاح مسیر پردازیم.

این بار از طریق قیفی که زیر یال طولانی «کلونچی» قرار دارد صعود را آغاز کرده و پس از سوارشدن بر یال مسیر را از طریق آن ادامه دادیم. با عبور از کنار یخچال زیبای «کلونچی» در ارتفاع ۳۷۰۰ متری محلی را مناسب کمپ حمله صعود زمستانی تشخیص دادیم. تعدادی از نفرات مسئول جاسازی شبکه‌های پلاستیکی بار شده و تعدادی دیگر





آماده نمایند و این کار تا ساعت ۴ بعد از ظهر ادامه می‌یابد و این در حالیست که بقیه افراد نیز مقدمات نهار و شام و نیز وسایل صعود فردا را آماده می‌نمایند.

دوشنبه ۱۹ بهمن ماه

طبق تصمیم سرپرست، افراد به سه دسته تقسیم شده‌اند. یکی تیم حمایت و تدارکات سد که وظیفه سنگینی برعهده دارد. نخست اینکه می‌بایستی وسایل عمومی از قبیل چادر و پریوسها، بنزین و مواد غذایی مورد لزوم تیم حمله را تا کمپ بالا حمل کرده و دوباره به قرارگاه سد برگردند و روز بعد نیز دوباره وسایلی را به بالا حمل کنند. دوم اینکه در صورت لزوم به کمک افراد بالا بشتابند و در صورت بارش برف و پر شدن مسیر سعی کنند که همراه مسیر را باز نگاه‌دارند.

دسته دوم تیم حمله و دسته سوم نیز تیم حمایت حمله می‌باشد.

ساعت ۶/۳۰ دقیقه اکیپ ۱۱ نفری شروع به حرکت می‌کند. برف‌کوبی دیروز بچه‌ها مسیر را مشخص کرده است. همه جا سفید است حتی بر روی دیواره‌های ۹۰ درجه نیز برف نشسته است. در داخل قیف دیگر از آن سنگهای بزرگ، و یا درختچه‌های بلند ابری نیست. بهمنهای سهمگین فروریخته در درون قیف که ما اکنون از روی آثار آن عبور می‌کنیم نشانگر خطر است که بارش برف جدید می‌تواند به دنبال داشته باشد. بهرحال قیف را از منتهی‌الیه سمت چپ صعود کرده و بسوی یال اصلی حرکت می‌کنیم شیب تند یال جنوب شرقی - شمال غربی امسال نیز ترسناک است و اگر ما براساس شناسایی پائین یقین نداشتیم که در اینجا سنگهای بزرگی که کوچکترین آنها شاید به اندازه یک اتومبیل پیکان باشد، وجود دارد، به هیچوجه جرأت صعود از این شیب تقریباً ۷۰-۶۰ درجه را نمی‌دادیم. شیب تند بعد از آن نیز کم‌خطرتر نیست.

ساعت ۱۱/۲۰ دقیقه است که به محل شکست یال می‌رسیم. با استراحتی کوتاه حرکت را در روی خط‌الراس ادامه داده و پس از رد کردن کاسه سنگی و تیغه‌ای آخرین شیب تند منتهی به کمپ حمله را نیز صعود

موفق نمی‌شود که به سطح زمین برسند لذا بنا بر این از یافتن وسایل بارگذاری شده مایوس می‌گردند و به این ترتیب برنامه با صعود قله «کلونچی شرقی» خاتمه می‌یابد.

پانز ۷۱

امسال نیز هدف، صعود زمستانی قله «کلونچی» است لذا سعی می‌شود تا از تجربیات سال قبل استفاده شده و کاستی‌ها برطرف گردد. از اینرو صعود پائیزه ضرورت می‌یابد در این صعود فاصله دو قله به دقت مورد بررسی قرار گرفته و مسیر صعود مشخص می‌شود ولی بارگذاری صورت نمی‌گیرد، بلکه بیشتر وسایل مورد لزوم در قرارگاه سد قرار داده می‌شود.

«صعود زمستانی»

در ساعت ۹ صبح روز شنبه اکیپ یازده نفری با مینی‌بوس شرکت مخابرات تهران را به مقصد «چلگرده» کوه‌رنگ ترک می‌نماید. پس از صرف نهار در اصفهان و عبور از «شهر کرده» در ساعت ۷/۱۵ دقیقه شب مینی‌بوس در مقابل ساختمان تازه تاسیس تربیت‌بدنی توقف می‌کند و بچه‌ها وسایل را پائین می‌گذارند، بارش خفیف برف علامت خوشایندی نیست، ولی امیدواریم که این بارش تشدید نشود.

یکشنبه ۱۸ بهمن ماه

پس از صرف صبحانه در ساعت ۷ بامداد حرکت را آغاز می‌کنیم. برای احتراز از برف‌کوبی آغاز راه، سه ربع ساعت در جاده «کوه‌رنگ - شهر کرده» پیش رفته و در سمت راست به جاده «قاسم‌آباد» می‌پیچیم، این جاده نیز تا خود روستا باز است.

در ساعت ۸/۳۰ دقیقه با عبور از «قاسم‌آباد» وارد جاده خاکی مسیر سد دوم می‌شویم. بنظر می‌رسد که این جاده را نیز قبلاً بولدوزر باز کرده باشد، چون ارتفاع برف در کناره‌های آن بیش از قد یک انسان ولی در سطح جاده تنها ۱۰ الی ۱۵ سانتیمتر است. لذا تا بالای گردنه مشکلی در برف‌کوبی نداریم. بهرحال در ساعت ۱۲/۳۰ دقیقه وارد قرارگاه سد دوم می‌شویم. با استراحتی کوتاه ۳ نفر از افراد گروه به همراه سرپرست برنامه می‌روند تا مسیر فردا را از کم‌خطرترین محلها برف‌کوبی و

می‌نمائیم و در ساعت یک بعد از ظهر به محل کمپ می‌رسیم. با بازگشت تیم حمایت به پائین، چادرها برپا شده و با تهیه و صرف نهار و شام وسایل حمله را آماده کرده و به خواب می‌رویم.

سه شنبه ۲۰ بهمن

پس از صرف صبحانه در ساعت ۶/۳۰ دقیقه تیم حمله و با فاصله یکساعت از آنها تیم حمایت حمله راه قله «کلونچی» را در پیش می‌گیرند. حجم برف همچون سال قبل بسیار زیاد است ولی خوشبختانه به اندازه پارسال فرو نمی‌رود. در ساعت ۱۰/۳۰ دقیقه نیم حمله با فتح «کلونچی شرقی» در داخل قیف پائین رفته و سعی میکند که فاصله خود را تا می‌تواند از دیواره قیف زیادتر نماید. چون واقعاً حجم برف بسیار زیاد و خطر ریزش بهمن نیز دور از احتمال نیست. در اینجا برف بیش از هر جای دیگر فرو می‌رود. تیم حمله با طی یک مسیر نیم دایره‌ای در دره پائین قیف سوار یال جنوبی و کاملاً خشک قله اصلی می‌شوند و عاقبت در ساعت ۱۲/۱۵ دقیقه پس از دو سال تلاش پای بر قله پرباهت و زیبای «کلونچی» می‌گذارند. ■

# کوه گرفتگی و نتایج یک تحقیق

مهدی نجفی

از گروه کوهنوردی دانشکده فنی

در مورد کوه گرفتگی تاکنون چند مقاله در شماره‌های گذشته اوج منتشر شده است، اما مقاله‌ای که در زیر می‌خوانید با همه آنها متفاوت است. هرچند که ممکن است تائیدی بر آنها باشد. ویژگی این مقاله آنست که نتایج یک تحقیق را در ایران نشان می‌دهد. درست است که جامعه آماری و موارد مورد مطالعه اندک هستند و شاید برای استنتاج علمی و تعمیم یافته‌ها کافی نباشند ولی از آنجا که نظریات محکم پزشکی در تائید آنها وجود دارد، می‌توان آنها را ارزشمند به حساب آورد. امیدواریم چنین تحقیقاتی ادامه یابد و انگیزه‌ای برای گروه‌های کوهنوردی و دست‌اندرکاران این رشته برای ابتکار در این زمینه‌ها باشد.

(افراد مبتلا باید از فعالیت سنگین احتراز کنند، زیاد مایعات بنوشند و یک غذای سبک پر از کربوهیدرات مصرف کنند. آسپرین می‌تواند برای سردرد استفاده شود، سیگار و الکل نباید مصرف شود، فعالیت سبک بر استراحت کامل ارجح است خواب به‌طور مشخص کمک کننده نیست).

گروه کوهنوردی دانشکده فنی دانشگاه تهران با توجه خاص به تحقیق و پژوهش در امر کوهنوردی که یکی از اهداف تشکیل گروه بوده است در آذر ماه سال جاری «طرح کوه گرفتگی حاد - دماوند ۷۱» را انجام داد. هدف از انجام این طرح بررسی تأثیرات توقف در ارتفاع بالا در دستگاه قلبی - عروقی، خون و ادرار بود. این طرح با همکاری تعداد ۹ نفر از دانشجویان عضو گروه انجام شد و طی آن فشارخون، نبض، قد، وزن، علائم ظاهری، اندازه‌گیری CBC و عوامل بیوشیمیایی خون شامل چربی‌ها (HDL, LDL, TG و کلسترول)، اورده، اسیداوریک، کراتینین و عوامل ادرار ۲۴ ساعته شامل پروتئین، سدیم، پتاسیم و کامل ادرار مورد بررسی قرار گرفت. فشارخون و نبض و وزن طی چند نوبت (قبل از ارتفاع، در ارتفاع و در مراجعت) اندازه‌گیری شد. نمونه‌های خون بعد از یک شب و اقامت در ارتفاع ۴۲۵۰ متری گرفته شد پس از آن ادرار ۲۴ ساعته جمع‌آوری شد و قبل از صعود و در تهران نمونه‌گیری جداگانه در هر مورد (خون و

احساس ناخوشی که با احساس سرماخوردگی یا لختی مقایسه شده است. خواب آلودگی و خمیازه نیز معمول هستند. حملات هیجانی و تند شدن تنفس نیز ممکن است ایجاد شود. شاید تنفس شین استوکس Cheyne - Stokes در روز هم وجود داشته باشد ولی در شب شایع است و ممکن است مانع خواب شود.

ادم مغزی ناشی از کوه گرفتگی مربوط به اثر کاهش اکسیژن و شاید تجمع مایع غیرطبیعی است. علائم اصلی (سردرد، سرگیجه، و کاهش قدرت مغزی) ممکن است با فقدان حافظه، و لغزش یا ناتوانی در حل مسائل ساده مثل خواندن ساعت در آینه مشاهده شود. در موارد شدید اختلالات راه رفتن، فلج عصب، رفتار پيسکوتیک، توهمات یا اغماء ممکن است دیده شود. ادم ریوی مخصوص ارتفاعات بالا ممکن است در این نوع کوه گرفتگی حاد وجود داشته باشد و مورد توجه قرار نگیرد. مشکل مغزی در ارتفاعات بالاتر از ۴۷۰۰ متر شایعتر است (درمان درست مهم است و شامل تجویز اکسیژن و انتقال به ارتفاعات پایین‌تر است).

احتمال کوه گرفتگی حاد با افزایش ارتفاع بالا می‌رود. در ارتفاع پائین‌تر از ۴۷۰۰ متر بین بعضی افراد علائم بیماری را نشان می‌دهند ولی بالای ۴۷۰۰ بیشتر افراد چنین علاماتی بروز می‌دهند. با توجه به این نکات ضرورت بررسی دقیق تغییرات جسمی کوهنوردان در اینگونه صعودهای سریع احساس می‌شود

کوه گرفتگی حاد از جمله مهمترین مشکلات پزشکی در کوهستان است که بویژه کوهنوردان ایرانی بدلیل صعودهای کوتاه مدت و سریع به ارتفاعات بالا، اغلب آنرا تجربه کرده‌اند.

کوه گرفتگی حاد یک بیماری خاص نیست. این اصطلاح به نشانه‌های مختلفی که ارتفاع ایجاد می‌کند اطلاق شده، این نشانه‌ها در افراد مستعد بعد از ۲۴ ساعت توقف در ارتفاع بالا حتماً ظهور می‌کند.

بدون شک علت اولیه، کاهش اکسیژن خون است که مستقیماً به ارتفاع بستگی دارد. یکی از نشانه‌ها شاید مربوط به مقدار پائین CO<sub>2</sub> در خون باشد که ناشی از افزایش تنفس است. بهرحال مکانیسم ایجاد کوه گرفتگی در شرایط کمبود اکسیژن مشخص نیست. شواهدی که جدیداً بدست آمده، نشان می‌دهد تغییراتی در سلولهای عروق خونی کوچک بوجود می‌آید که موجب می‌شود آب از سلولها خارج شود و در بافتها تجمع پیدا کند که منجر به ورم و افزایش وزن می‌شود. این تغییرات حتماً ارتباط با کاهش ترشح آب در کلیه هم دارد. علائم کوه گرفتگی حاد بستگی دارد به ارتفاع و سرعت صعود، معمولاً در ساعات اولیه صعود شروع می‌شود و شدتش در روز سوم، شروع به کم شدن می‌کند. علائم مشترک عبارتند از: سردرد، سرگیجه، خستگی و کوتاه شدن تنفس، از بین رفتن اشتها، تهوع و استفراغ (بخصوص در بچه‌ها) اختلال خواب و یک

ادراار) انجام شده بود و با همکاری آزمایشگاه مرکزی بیمارستان دکتر شریعتی دانشگاه علوم پزشکی تهران نتایج برای تفسیر آماده گردید. با توجه به نتایج بدست آمده ذکر نکات زیر ضروری بنظر می‌رسد:

۱- در شرایط کوه گرفتگی حاد بهترین درمان تجویز اکسیژن و کاهش ارتفاع است. بخصوص ماندن در ارتفاع برای افرادی که علائمی مثل سرفه‌های خشک، اختلال حافظه، اختلال راه رفتن و علائم عصبی شدید پیدا می‌کنند خطرناک است.

۲- در وضعیت کوه گرفتگی باید از انجام فعالیت سنگین خودداری کرد ولی خواب هم کمکی به بهبود کوه گرفتگی نمی‌کند بلکه فعالیت سبک بر استراحت کامل ارجح است.

۳- از آسپرین یا استامینوفن برای سردرد می‌توان استفاده کرد. مصرف سیگار و الکل کوه گرفتگی را بدتر می‌کند.

۴- درمان‌های ویژه دیگری برای ارتفاع گرفتگی وجود دارد که فقط باید با مشورت پزشک و زیر نظر فرد مسئول انجام شده از جمله تجویز دیورتیک‌ها و سرم قندی و وقفه دهنده‌های آنزیم کربنیک انیدراز (از خود درمانی پرهیز کنید و شخص کوه گرفته را هرچه سریعتر به ارتفاع پایین منتقل کنید).

۵- برای جلوگیری از خروج خون در گردش و ایجاد ادم (ورم) در پاها از یک جوراب نخی و روی آن یک جوراب ساق بلند که به پا بچسبد استفاده کنید.

۶- تنفس در ارتفاعات بالا باید عمیق و کند باشد. علاوه بر رساندن اکسیژن کافی به بدن از تجمع دی‌اکسید کربن و ایجاد اسیدوز تنفسی جلوگیری شود.

۷- بعلت فعالیت زیاد و تنفس مکرر، آب زیادی از راه ریه‌ها از دست می‌رود (بخصوص

در هوای سرد) و خون غلیظ می‌شود. غلظت خون، اکسیژن رسانی به بدن را مشکلتر می‌کند. لذا نوشیدن مایعات بخصوص در زمستان لازم است. (در شرایط کوه گرفتگی هم با وجود ادم حجم در گردش کم است و نوشیدن مایعات کمک کننده است).

۸- بهترین غذا در ارتفاع و در شرایط کوه گرفتگی غذای سبک پر کربوهیدرات (مواد قندی) است.

۹- چنانچه از یک اقامت طولانی در ارتفاع برمی‌گردید، مصرف نمک را در غذایان کاهش دهید تا دچار تورم صورت، پلک، پا و شکم نشوید. هرچند این ورم‌ها بی‌خطر است و بزودی برطرف می‌شود.

در پایان امیدواریم توانسته باشیم نقشی در اعتلای دانش کوهنوردی داشته و فضای کوهستان را برای کوهنوردان سالم‌تر و کم‌خطرتر کرده باشیم.

### کرم آفتاب سوختگی

آفتاب سوختگی و تاثیر نامطلوب اشعه آفتاب بر پوست یکی از مشکلات همه ورزشکارانی است که در هوای آزاد ورزش می‌کنند. کوهنوردان و اسکی‌بازان بیش از دیگران و به مدت طولانی در معرض اشعه آفتاب قرار می‌گیرند و بعضی از کرم‌ها را برای پیش‌گیری از آفتاب سوختگی به پوست دست و صورت خود می‌مالند. اخیراً دکتر روز نفلد نتایج تحقیق خود را در این باره چنین اعلام کرده است:

اشعه آفتاب از انواع کرم‌ها و روغنهایی که پزشک شما تجویز می‌کند نمی‌ترسد این کرم‌ها ممکن است ایجاد سوختگی فوری در بدن شما نکنند، اما تاثیر سوء اشعه بجای خود باقی است. فریب این کرم‌ها و روغن مالیها را نخورید.

فقط دو نوع کرم ساخته شده که تا حدی از نفوذ اشعه ماوراءبنفش در پوست بدن جلوگیری می‌کند که پر مصرف‌ترین آنها ترکیبی است که دارای Paraaminobenzoic Acid است و به PABA شهرت دارد، و باید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض تابش اشعه آفتاب بر بدن خود بمالید، ولی بعضی مردم نسبت به PABA حساسیت دارند. این افراد باید نوع دیگر کرم را که دارای Benzophenone است، آزمایش کنند. با وجود این، همانطور که گفتیم استعمال این دو نوع کرم هم مانع از نفوذ اشعه، نخواهد شد.

### کوهنورد بی‌پا در ارتفاع ۸۸۴۶ متری

نورمن بی‌پا پس از فتح دهها قله اکنون می‌خواهد اورست را فتح کند.

قله‌های متعددی از سلسله جبال آند را زیر پا بگذارد. او، همچنین از قله ۶۶۵۴ متری هواسکاران در کشور پرو، و از قله ۶۹۶۰ متری آکونکاگوا در آرژانتین که مرتفع‌ترین قله در نیمکره غربی است، صعود کرد. او در سال ۱۹۸۲، یکی از دو بریتانیایی بود که توانستند قله ۷۵۴۴ متری «موزتاک آتا» در چین را فتح کنند. او در سال ۱۹۸۶ از قلعه «برودوپیک» واقع در پاکستان بالا رفت و یک شب را در هوای زیر صفر درجه سانتیگراد گذراند.

نورمن کروچر مطمئن است که توانایی رسیدن به قله اورست را دارد، زیرا بدنش قدرت مقاومت در برابر سرمای شدید، و بیماری‌های ارتفاع را دارد. خاصه آن که می‌گوید مسیر خوشش در بدن، کوتاهتر از انسانهای معمولی است. ■

## گفتگو با اولین سازندگان کفش سنگ در ایران

### اگر زیره کفش را خودمان بسازیم...



دریافت کنیم.

#### ● مشکلات شما چیست؟

در درجه اول عدم وجود ارتباط با دست‌اندرکاران این نوع کفشها در خارج از کشور است. زیرا ما باید تجربه‌های آنها را تکرار کنیم و یا مستقیماً از نتیجه کار آنها استفاده کنیم که راه دوم ما را سریعتر به هدفهایمان می‌رساند. در درجه دوم بازار نامطمئن این کار است. من دارای سرمایه کافی برای تولید کردن این کفش نمی‌باشم. از طرف دیگر ممکن است با ورود یکجای این کفشها از خارج از کشور تا مدت مدیدی بازار اشباع شود. بنابراین نمی‌توان روی این کار سرمایه‌گذاری کرد. مسئله مهمتر عدم ساخت زیره‌های این کفشها در ایران است. در حال حاضر زیره‌ها با مشکلات فراوان وارد می‌شود. از طرف دیگر ساخت این زیره‌ها نیز هزینه‌ها بالایی دارد.

بنابه گفته یکی از کارشناسان مرکز تحقیقات پلیمری ایران تنها نمونه‌سازی از یکی از این زیره‌ها یکصد هزار ریال هزینه دارد. از طرف دیگر تولید کارخانه‌ای این زیره‌ها نیز نمی‌تواند با کمتر از ۲ تن مواد اولیه انجام شود که این یعنی شش هزار زیره کفش که فروش این همه کفش در بازار داخلی غیرممکن است.

#### ● به نظر شما با توجه به

خصوصیات این کفشها استقبال از

#### این کفشها چگونه خواهد بود؟

در مورد آینده می‌توانم بگویم اگر این کفشها راحت و بدون دردسر تولید شود احتمالاً از بازار خوبی برخوردار خواهد شد به چند دلیل: اولاً قیمت این کفشها حدوداً یک‌چهارم قیمت خارجی آنها است. از طرف دیگر این کفشها دارای کیفیت لازم برای یک فصل کار خوب هستند و با تعمیر زیره آنها تا ۲ سال می‌توانند کار کنند. از طرف دیگر اندازه کفشها مهم است. در مورد کفشهای خارجی چون تک اندازه و محدود وارد می‌شوند اکثر سنگ‌نوردان کفش مناسب با پای خویش را نمی‌یابند ولی ما می‌توانیم کفش مناسب پای آنها را بدهیم و این برای یک سنگ‌نورد بسیار مطلوب است.

#### ● با تشکر، برایتان آرزوی

موفقیت‌های بیشتر داریم.

مختلفی دوخته می‌شد که دارای کیفیت لازم نبودند.

#### ● لطفاً راجع به بهینه‌سازی

کفشها بیشتر صحبت کنید؟

منظور از بهینه‌سازی ایجاد تطابق و هماهنگی بین فرم قالب کفشها با پاهای سنگ‌نوردان ایرانی است. پای اکثر بچه‌های سنگ‌نورد، به این شکل است که دارای پنجه‌های نسبتاً پهن و آریا (منظور برآمدگی روی پا) که تقریباً از نزدیک پنجه پا شروع می‌شود، می‌باشند. در صورتیکه سنگ‌نوردان اروپایی دارای پنجه‌های باریک هستند و آری پای آنها نیز به مچ پا نزدیکتر است. از طرف دیگر وجود زاویه قالب در کفشها است. در کفشهای خارجی زاویه قالب به سمت بیرون پا است. زیرا آنها بیشتر از بیرون پا برای گیره گرفتن استفاده می‌کنند. در صورتیکه سنگ‌نوردان ما بیشتر از درون پا برای این کار استفاده می‌کنند. با توجه به این عوامل ما با ایجاد تغییرات اندکی از قالب کفشهای ایتالیایی برای این کار استفاده کردیم. زیرا به تجربه ثابت شده است که قالبهای ایتالیایی با پاهای ایرانی سازگاری دارد. از سال ۶۵ تاکنون فرمها و مدل‌های زیادی در این ارتباط ساخته‌ام و این کفشها توسط سنگ‌نوردان فعال آزمایش شده و در هر مورد اشکالات آن برطرف شده است. در حال حاضر من از قالبی استفاده می‌کنم که حد وسط کفشهای ایتالیایی و پاهای سنگ‌نوردان ایرانی است.

#### ● با توجه به صحبت‌هایی که شد

تا چه حد به خواسته‌های خود

نزدیک شده‌اید؟

با توجه به نکات ذکر شده از نظر فرم قالب که مهمترین قسمت کار است به ۷۰ درصد خواسته‌های خود رسیده‌ام. در حال حاضر فقط یک نمونه کفش ساخته‌ام که نوع متوسط تا حرفه‌ای است. این کار بدلیل محدودیت‌هایی است که در امر تولید کفش داریم. از طرف دیگر هنوز زیره و چسب این کفشها را از خارج وارد می‌کنیم. اگر بتوانیم آنها را در ایران تولید کنیم. کار بسیار راحت‌تر انجام خواهد شد.

#### ● آیا در ارتباط با ساخت این

کفشها از کسی کمکی نیز گرفته‌اید؟

در امر ساخت این کفشها بیشتر از امکانات خودمان استفاده کرده‌ام. کارگاه را آقای سیف‌الله خدادادی در اختیار ما قرار داده‌اند و چاپ سیلک روی کفشها نیز کار آقای امیرحاجی است. تاکنون از مسئولان دولتی کمک نگرفته‌ایم ولی امیدواریم در آینده بتوانیم کمک‌هایی در زمینه ساخت زیره‌ها

پرویز و برادرش حمید روحانی چهره‌هانی آشنا برای کوهنوردان و بخصوص سنگ‌نوردان تهرانی هستند. آنها علاوه بر فعالیت کوهنوردی، به کارهای جنبی در زمینه کوهنوردی نیز پرداخته و توانسته‌اند برای اولین بار در ایران کفش سنگ‌هانی مشابه نمونه‌های خارجی آن بسازند و با این کار کمک قابل ملاحظه‌ای در گسترش ورزش سنگ‌نوردی بکنند. اوج دربی خط مشی خویش مبنی بر معرفی دست‌اندرکاران ورزش کوهنوردی بر آن شد تا در این شماره صحبتی کوتاه با یکی از سازندگان این نوع کفشها یعنی پرویز روحانی داشته باشد.

#### ● آقای روحانی ابتدا از خود

شما شروع می‌کنیم. لطفاً راجع به

خودتان و فعالیت کوهنوردیتان

صحبت بفرمائید.

من متولد تهران هستم و کوهنوردی را در مدتی که ساکن همدان بودم شروع کرده‌ام و حدوداً در سالهای ۶۰ و ۶۱ بود که با کوهنوردان فعال همدان آشنا شدم و کوهنوردی نیمه حرفه‌ای خود را با آنها آغاز کردم. تقریباً از همان زمان همراه با کوهنوردی به سنگ‌نوردی نیز پرداخته‌ام.

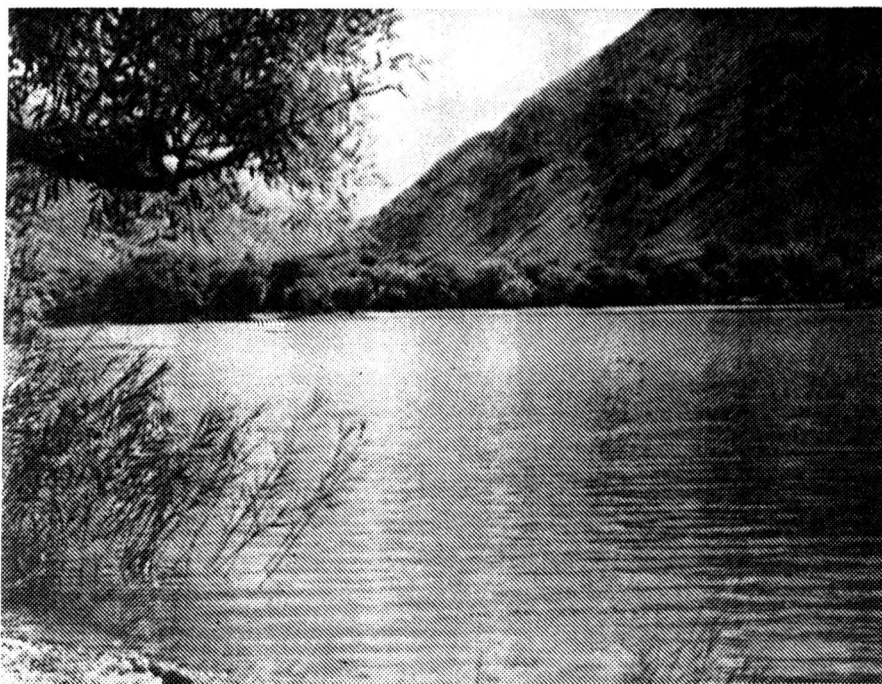
#### ● انگیزه اولیه شما برای

ساخت کتانی سنگ‌نوردی چه بوده

است؟

اصولاً ایده ساخت این کفشها همراه با بوجود آمدن تحول در امر سنگ‌نوردی کشور در ذهن من ایجاد شد. در سالهای ۶۵ و ۶۶ بود که صعود سریع و سبک در ایران پا به مرحله ظهور گذاشت. در آزمون من با آقایان نجابتیان، مقدم و نجاریان در ارتباط نزدیک بودم و این افراد جزو اولین کسانی بودند که دست به چنین صعودهایی می‌زدند. مسلماً این کارها نیاز به ملزوماتی داشت و یکی از مهمترین وسائل وجود یک کفش سبک بود. بدلیل کمبود امکانات و گرانی بسیار زیاد کفشهای سنگ‌نوردی در آن سالها، بچه‌ها از اسپرتکس برای صعود استفاده می‌کردند و صد البته اسپرتکس خصوصیات یک کفش سنگ‌نوردی را دارا نبود. همین علت من چون با تولید کفش آشنایی داشتم، دست به ساخت این نوع کفشها زدم و اولین نمونه آزمایشی آن در نیمه دوم سال ۶۵ مورد استفاده قرار گرفت. البته فکر ما در آن زمان بهینه‌سازی ساخت این کفشها بود. زیرا همانطور که اطلاع دارید. نمونه‌هایی از کفش سنگ توسط افراد





## مروارید اشترانکوه را در صدف حمایت بگیریم

علی ساکی (هیات کوهنوردی صنایع دفاع درود)

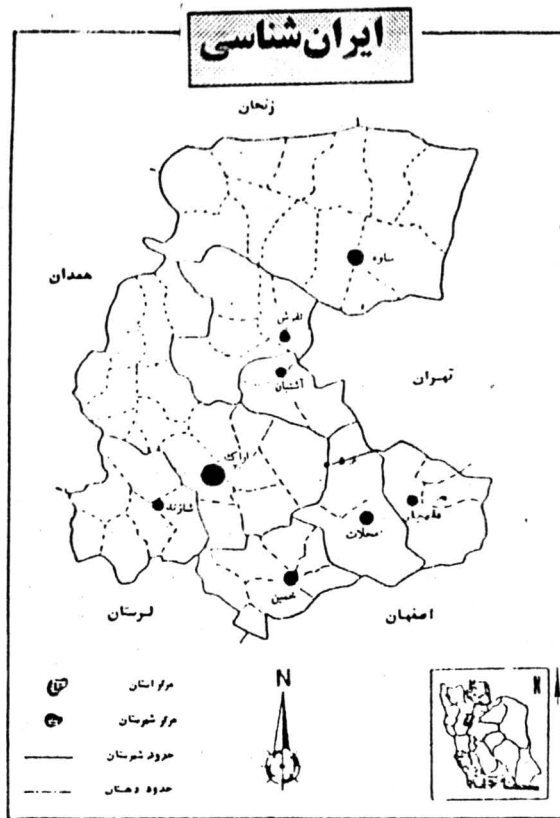
آتش‌افروزیهای آنان می‌گردد و با شعله‌ور ساختن آنها این نعمت و سرمایه خدادادی و ملی را نابود ساخته و خسارات جبران‌ناپذیری بر پیکر محیط پیرامون دریاچه وارد می‌آورند. نسل ماهی قزل‌آلا به خاطر صید بی‌رویه در حال انقراض می‌باشد.

همه عوامل دست در دست همدیگر داده‌اند و همه در نابودی این نادرترین دریاچه هستند. از همه مسئولین و دست‌اندرکاران و مشتاقان طبیعت استمداد داریم. چون این عوامل قابل پیش‌گیری می‌باشد. مثلاً با کاشتن درختانی چون بیدگرد و چنار در اطراف دریاچه و پاشیدن بذر گیاهان در دو طرف دریاچه و نگهداری صحیح محیط‌زیست و جلوگیری از چرای دامهای عشایری. بلای ناگهانی‌تر از همه، رویش نی‌زارها در قسمت آبریز دریاچه می‌باشد که اگر فکری نشود، قسمت وسیعی از دریاچه از بین می‌رود. این منطقه زیبا تنها متعلق و منحصر به افرادی خاص نیست، آیندگان هم سهمی از زیبایی آن دارند. مسئول جلوگیری از تخریب و استفاده‌های نادرست افراد بی‌مسئولیت و بعضاً لاابالی که هیچگاه آگاهی از اهمیت و ارزش کوهستان و مظاهر زیبایی و الطاف خداوندی ندارند چه کسی میتواند باشد. ■

آبزی این دریاچه بشمار می‌آیند. اما گهر کوچک حدود ۱۷۰۰ متر با دریاچه گهر بزرگ فاصله دارد ۵۰ متر از دریاچه گهر بزرگ مرتفع‌تر و در شرق آن واقع است. اندازه آن ۵۰۰×۱۵۰ متر، حداکثر عمق آن ۴ متر و مساحتش هفت هکتار است اطراف آن دریاچه را درختانی نظیر بید پوشانده است. آب آن با دمایی بین ۱ تا ۱۷ درجه می‌باشد. هر دو دریاچه چون دارای آبی شفاف‌اند، محل پرورش ماهی قزل‌آلا و پذیرای پرندگان مهاجر هستند.

از آنجا که این دریاچه از جهت شمال غربی و جنوب شرقی شیب‌تندی دارد و نیز به خاطر نبود ریشه مقوی گیاهان و شوریدن آب باران سالانه صدها تن گل ولای وارد این فیروزه زیبا میشود. در قسمت آبریز دریاچه رشد سریع نی‌زارها سالانه بخش وسیعی از دریاچه را اشغال می‌کند. از طرف دیگر بی‌انضباطی گروه‌هایی که به آنجا می‌آیند و متأسفانه تعداد قابل توجهی هم افراد بی‌تفاوت و ناآگاه به ارزش و اهمیت طبیعت در میان آنها پیدا میشود، باعث آلودگی آن می‌شود. زباله و اشغال آنها بعضاً باعث متعفن شدن اطراف دریاچه گردیده و بهداشت منطقه را در معرض خطر قرار داده است درختان سرسبز و زیبای جنگلی هر ساعت طعمه حریق

دریاچه گهر فیروزه تابناک اشترانکوه در ۳۲ کیلومتری شرق درود واقع شده است، در قلب اشترانکوه، در سلسله جبال زاگرس. این دریاچه یکی از مناطقی بی‌یالقی عشایر بختیاری و از زیباترین دریاچه‌های کوهستانی در خاورمیانه به حساب می‌آید. گهر از دو دریاچه بنام گهر بزرگ و گهر کوچک تشکیل شده است. گهر بزرگ صد هکتار مساحت دارد و در بخش انتهایی و سفلی «تنگ تاپله» در ارتفاع ۲۴۰۰ متری از سطح دریا قرار گرفته است. عمق این دریاچه حداکثر ۴۰ متر و طول متوسط آن ۲۵۰۰ متر و عرض متوسط آن ۵۰۰ متر است اندازه عرض‌ترین بخش دریاچه به ۸۰۰ متر می‌رسد. شیب اطراف دریاچه در بعضی نقاط تا ۴۵ درجه می‌رسد. اطراف آن از نظر پوشش گیاهی غنی بوده ولی اکنون بر اثر چرای بی‌رویه دام بسیار فقیر است. این دریاچه همانند آبگیر بزرگی است که از چشمه‌ها و آبشارهای متعددی سیراب می‌شود و آب مازاد آن از دره زیبای «نیگاه» عبور می‌کند. از ابتدای دریاچه تا انتهای این رود - مسافتی حدود بیست ساعت پیاده‌روی می‌شود که پوشیده از بیشه‌های مترکم درختان بید، چنارگرد و درختان تاک، تمشک و غیره است که بصورت یک پارک طبیعی درآمده است خزها و پونه‌ها از گیاهان



## گشت و گذاری در استان مرکزی زمینی پربرکت در کویر مرکزی ایران

گرد آورنده: حسین محمدی

### آب و هوا

استان مرکزی که از یک طرف در کویر مرکزی و از طرف دیگر در محل زاویه چین خوردگی البرز و زاگرس واقع شده است دارای آب و هوایی متنوع است.

در مناطق کوهستانی ریزشهای جوی اغلب به صورت برف و در مناطق کم ارتفاع بیشتر بصورت باران ظاهر می شود.

تنوع آب و هوایی عبارتند از :

- ۱- مناطق بیابانی
  - ۲- مناطق نیمه بیابانی
  - ۳- مناطق معتدل کوهستانی
  - ۴- مناطق سرد کوهستانی
- چشمه های موجود در استان:

از پرآبترین چشمه های موجود در استان مرکزی، چشمه عمارت، چشمه عباس آباد سربند، چشمه پنجه علی، چشمه اسکان، چشمه چققلی، چشمه انجدان، و سرچشمه و آبگرم معدنی محلات را می توان نام برد.

شهرت جهانی قالی بعضی از مناطق استان نظیر ساروق و جیریا را در پهنه مبادلات اقتصاد جهانی، موجب گشته است.

استراحتگاههای خوش آب و هوا و روح افزا و وجود چشمه های معدنی سرشار از املاح شفاف بخش نظیر مجتمع آبگرم محلات، چشمه عمارت و... غبار خستگی و ملالت را از تن مسافران و میهمانان به در آورده و در عوض جامه صحت و شادابی به آنان پیشکش میدارند.

آثار و ابنیه تاریخی و باستانی نظیر ستونهای خورجه که بازمانده تمدنی قدیمی هستند، بازاروارک حکومتی، حمام چهار فصل، مسجد جامع ساوه و... این قابلیت را دارند که حس کنجکاوی پژوهشگران و کاشفان میراثهای تاریخی را برانگیزانند و آنان را به نشستن بر خوان تفحص و مطالعات دامنه دار دعوت نمایند.

استان مرکزی به عنوان یکی از نوپاترین استانهای کشور، اگرچه به خاطر توسعه روزافزون صنعت و تعدد کارخانجات بزرگ تولیدی، سیمای کاملاً دگرگون و متفاوت با گذشته یافته است و جمعیت انبوه کارشناسان و تکنیسینها و صاحبان حرف، تحت جاذبه قوی صنعتی روانه این استان شده اند. اما به شهادت آثار موجود، کماکان انگیزه های فراوان مذهبی، اجتماعی، فرهنگی، تاریخی و نیز طبیعی و درمانی برای اقامت دائمی در، استان و یا حداقل سفر و گشت و گذار چند روزه به شهرها و بخشهای استان وجود دارد.

وجود زیارتگاههایی چون مرقد مطهر فرزندان امیر مومنان علی(ع) در آستانه سربند، مشهد اردهال، امامزاده ۷۲ تن، ساروق، حوزه های مقدسه علمیه و... چهره مذهبی استان را پر فروغ ساخته است.

از سوی دیگر تلاش قابل ستایش صنعتگران روشنایی در زمینه بافت انواع فرش اعتبار و

## اکولوژی حیوانی و شکارگاهها

منطقه اراک را می‌توان از لحاظ زیستگاه حیوانات وحشی، پوشش گیاهی و مسئله شکار و شکارگاهها به مناطق زیر تقسیم نمود.

- \* الف - منطقه شرقی اراک شامل رشته کوههای هفتاد قله
  - \* ب - منطقه جنوبی شامل کوههای راسوند، کوههای سرسختی و پاکل، کوه میشو، کوه سرو، کوه چال خاتون، ناحیه سربند.
  - \* ج - منطقه غربی شامل شرا و کمیجان
  - \* د - ناحیه شمالی اراک، کویر میقان
- حیوانات این مناطق، گرگ، شغال، روباه، پلنگ، یوزپلنگ، قوچ، میش و بز، درنا، کبک، تیهو، باقرقره، فاخته می‌باشند.

## غارها و کوههای معروف استان

- \* غار چال نخجیر در دلجان با توده‌های زیبای رسوبی
- \* غار شاه کیخسرو، سوله خونرا، قلعه جوق، هیزج و سفید خانی در اراک
- \* قله شهباز (۳۳۸۸ متر) در رشته کوههای راسوند، امتداد این رشته کوهها به طرف جنوب شرقی به کوههای الوند لکان با ارتفاع ۳۰۵۶ متر در غرب خمین می‌رسد.
- \* کوه کوچه در تفرش با ارتفاع ۲۱۴۰ متر
- \* قله مودر با ارتفاع ۲۳۳۹ متر در اراک

## آثار دیدنی و تاریخی

- \* مجموعه بازار اراک، متشکل از چندین سرا، مسجد، مدرسه علمیه، حمام...
- \* مدرسه سپهداری که مهد پرورش علمای بزرگی چون امام خمینی رضوان الله تعالی علیه بوده است و بنیانگذار آن سپهدار اعظم می‌باشد.
- \* حمام چهار فصل در اراک مربوط به دوران قاجاریه، سرینه حمام باکاشی خشت هفت رنگ مزین گردیده و ستونهای زیر گنبد سرینه حمام دارای پیچکهای بسیار زیبا است و سقف اصلی بر روی هشت ستون قرار دارد.
- \* پل هشت دهنه سرخده ساوه با ارتفاع حدود ۸ متر و طول ۷۰ متر با دهنه‌های ۴/۵ الی ۵ متر.
- \* بقعه ابوالعلا در تفرش که مشتمل بر

گنبدی رفیع و ۴ ایوان و ۴ حجره و غرفه و ایوان که مجموعاً به صورت ۸ ضلعی قرار گرفته‌اند.

\* بنای تاریخی شیخ مرادآباد، مربوط به دوره ساسانیان در چهارده کیلومتری جنوب شرقی اراک.

\* ستونهای تاریخی خورده نزدیک محلات

\* امامزاده محمد عابد، شاهزاده حسین و حوا خاتون در روستاهای مجاور اراک

\* امامزاده سهل بن علی واقع در آستانه شازند

\* امامزاده هفتادو دو تن در ساروق

\* امامزاده علی بن باقر (ع) در مشهد اردهال

\* امامزاده سید اسحاق (ع) در ساوه

\* امامزاده محمد (ع) در اراک

\* مقبره آقا نورالدین در اراک

\* امامزاده احمد ابن علی در فرمپین

سوغات و صنایع دستی استان

انار - انگور - لبنیات - کشمش - جوزقند - گردو - بادام - شیردانگور - صابون محلی - حلوا.

انواع فرش و قالیچه - گلیم - مس چکشی - مرق کاشی و چوب - گیوه.

## شهرهای مهم استان

به جز اراک که مرکز استان و یک شهر صنعتی است، شهرهای مهم دیگر عبارتند از:

## ساوه:

ساوه به معنی خرده طلا آمده است مغولها در سال ۶۱۷ هجری قمری شهر، ساوه را غارت کردند و کتابخانه عالی آنرا که دارای آلات نجومی نیز بوده آتش زدند. از آنجا که ساوه از شهرهای بسیار قدیمی ایران است، دارای بناها و مساجد قدیمی است و کاشیکاریها و گچ بریهای بسیار عالی دارد که امروزه بکلی ویران گردیده است.

## خمین:

این شهر را در قدیم کمره می‌گفتند و نام خمین از دویست سال پیش به مرکز کمره اطلاق شده است. در «تاریخ قم»، خمین بصورت واژه «خمی‌هن» آمده است و درباره بانی شهر گفته شده است، او شهربانو نامی

(دختر موبد موبدان) این شهر را بنا نهاده است. اقتصاد اصلی شهر خمین کشاورزی است. این شهر، بخاطر آنکه زادگاه رهبر کبیر انقلاب اسلامی ایران میباشد از قداست خاصی برخوردار است، در مورد بافت محله‌ای که منزل حضرت امام (ره) در آن واقع است از قرائن و مشاهدات و بررسی و تحقیقات معلوم گردیده که این خانه و خانه‌های مسکونی اطراف آن، تاریخ بنایی در حدود دویست سال قبل دارند. در این مجموعه سه خانه بزرگ و برج مراقبتی و یک خانه کوچک و قسمت ورودی اصلی در ناحیه، شمالی مجموعه و بقیه در ناحیه جنوبی قرار گرفته‌اند.

## محلات:

انگیزه ایجاد شهر وجود آب از سرچشمه‌ای طبیعی است که مظهر آن در شمال شهر است. علت آنکه این شهر را محلات می‌خوانند به دلیل وجود محله‌های مختلفی بوده که با یکدیگر تجانس نداشته‌اند. محلات به دلیل دارا بودن آب گرم معدنی سالانه پذیرای دهها هزار مسافر و افراد بیمار است.

## دلجان:

در مشرق محلات قرار گرفته است و به دلیل قرار گرفتن بر سر راه ارتباطی تهران به مناطق جنوبی و نیز جلگه‌ای بودن و وسعت یافته است.

در گذشته بخاطر آنکه گاریها و دلجانهای مسافری از آنجا عبور یا توقف می‌کردند سبب آبادی آن و نیز نام آن شهر شده است.

## تفرش:

قبلاً به طبرس و گبرش معروف بوده که بعدها به تفرش تبدیل شده است.

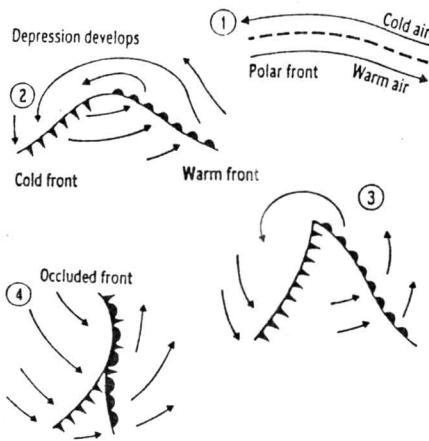
بزرگترین بخش تفرش، فراهان است که مرکز آن فرمپین میباشد. تفرش دارای اقتصاد کشاورزی است. ■

## منابع:

- ۱- جغرافیای کامل ایران ج ۲
- ۲- نشریه وزارت ارشاد اسلامی استان اراک
- ۳- غارهای ایران - نوشته عباس امینی حاجی بانی
- ۴- تاریخ اراک - نوشته دهگان

# رنگین کمان

سیستمی از هوای فشار ضعیف که «دپرسیون» نامیده می‌شود، تولید می‌گردد.



دیاگرام بالا نشان می‌دهد که چگونه «دپرسیون» در طول جبهه قطبی، جایی که هوای نیمه استوائی هوای قطبی را ملاقات می‌کند، تشکیل می‌شود، کناره‌های پیشناز هوای گرم، جبهه‌های گرم را تشکیل می‌دهند و در همان حال لبه‌های جلویی هوای سرد جبهه سرد را به دنبال آن می‌سازد.

در تلاقی این دو جبهه، یک سیستم گردشی بوجود می‌آید که موجب پیدایش ابر می‌گردد. در واقع پیدایش ابر را می‌توان نتیجه بالارفتن هوای گرم روی هوای سرد دانست.

چرا بعضی روزها باران می‌بارد و بعضی روزها نمی‌بارد؟

وقتی به آسمان نگاه می‌کنید و می‌بینید ابر درشت و سیاهی آنرا پوشانده است، شاید تصور کنید حتماً باران می‌بارد و برای باریدن باران همین وجود ابر در آسمان کافی است. ولی واقعیت قضیه اینطور نیست و بارش باران نتیجه یک سلسله فعل و انفعالات پیچیده است. برای ایجاد باران، تأثیر خورشید و زمین و هوا باید دست به دست هم بدهند. این فعل و انفعالات زمانی شروع می‌شود که زمین بر اثر تابش آفتاب گرم شده باشد. زیرا بر اثر گرم شدن زمین، آب اقیانوسها و دریاچه‌ها و جویبارها و اراضی باتلاقی تبدیل به بخار آب می‌شوند. آنگاه بخار آب با هوا مخلوط می‌شود که این عمل را تبخیر می‌گویند.

هوای گرم متصاعد بخار آب را با خود به بالا می‌برد و در تلاقی با هوای سرد خنک می‌شود. همینکه این قضیه اتفاق افتاد هوای گرم بار خود را که همان بخار آب نامرئی

کسی از خطرات افزایش «دی اکسید کربن» در هوا مصون نخواهد ماند. گفتنی است که این گاز در فاصله سالهای ۵۸ تا ۸۰ میلادی به میزان ۷ درصد در هوا افزایش یافته است. طبق برآورد، مقدار دی اکسید کربن، به علت افزایش آلودگی هوا می‌تواند تا سال ۲۰۳۰ میلادی به دو برابر برسد. در این وضعیت، جو زمین مانند یک سقف شیشه‌ای مانع تابش امواج بلند به زمین می‌شود و درجه حرارت به طور متوسط ۳ درجه اضافه می‌گردد و شرایط آب و هوایی تغییر می‌یابد و قطعات یخ قطبی ذوب خواهد شد و آب، سواحل و دشتهای شهرها را فرا خواهد گرفت.

## آب و هوا:

«هوا» به شرایط زمانی (ساعت به ساعت) جوی گفته می‌شود. در حالیکه، «آب و هوا» به میانگین درجه هوا یا هوای معمولی یک نقطه که بر مبنای اطلاعات در طول یک مدت طولانی، گردآوری شده است اطلاق می‌شود. آب و هوای جهان می‌تواند به طرق مختلفی طبقه‌بندی شود. اما آنچه امروز معمول است، بر سیستمی که بوسیله دانشمند روسی «ولادیمیر کوپن» طراحی شده است. تکیه دارد، سیستم پیشنهادی «کوپن»، اهمیت درجه حرارت، نزولات جوی و انواع بارش‌های فصلی را مورد تعریف قرار می‌دهد.

هوا و آب و هوا، علیرغم اینکه تکنولوژی مدرن اکنون ما را قادر می‌سازد که در هر جا به راحتی زندگی کنیم، تأثیرات عمده‌ای روی اشکال زندگی انسان دارد. کشاورزی، پیش از صنعت تحت تأثیر هوا و آب و هوا قرار دارد. به طور مثال، سیلابها یا خشک‌سالی‌ها می‌توانند موجب صدمات عظیم بشوند.

در کشورهای پیشرفته، پیش‌بینی هوا، امروزه، نقش مهمی در زندگی روزانه بازی می‌کند. هشدار درباره بارندگی احتمالی یا ریزش تگرگ یا وزش بادها و طوفانهای مهیب نظیر گردبادها می‌تواند کشاورزان را به اقداماتی برای حفظ محصولاتشان قادر سازد. هوای متغیر در ارتفاعات متوسط، بوسیله

محیط زیست در خطر است

انفجار جمعیت و توسعه صنعت و تکنولوژی در ۲۰۰ سال گذشته، صدمات عظیمی به محیط زیست در بسیاری نقاط وارد کرده و تعادل طبیعی را به هم زده است. آلودگی، به ویژه در جوامع مدرن یک مشکل اصلی شده است. به طور مثال، آلودگی هوا به شکل «دود» شهرها را نامطبوع و غیربهداشتی ساخته است. آلودگی هوا موجب بیماری برونشیت و سایر بیماریهای تنفسی می‌شود - هوای آلوده لندن در سال ۱۹۵۲، چهار هزار نفر را کشت.

آلودگی آب که به وسیله فاضلاب‌های بهداشتی و صنعتی ایجاد می‌شود، رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و حتی دریاها را پر کرده است. بخصوص دریای مدیترانه در بخشهای وسیع خود آلوده می‌باشد. نوع گیاهانی که «فونا» و «فلورا» نامیده می‌شوند، نابود شده‌اند و بهداشت مردمان در ژاپن به طور مستقیم در معرض خطر بیماری «میناماتا» قرار گرفته است. در این کشور، حدود ۱۰ هزار نفر در خطر مرگ قرار دارند. فلج یا بیماریهای فوری دیگر بعد از خوردن ماهی مسموم شده بوسیله فاضلابی که از طریق کارخانه شیمیایی به دریا ریخته شده بود، موجب این بیماری‌ها بود.

زمین، هم‌چنین به طرق دیگری نیز آلوده می‌شود. به عنوان مثال، اثرات د.د.ت به عنوان یکی از راههای افزایش تولیدات کشاورزی مورد توجه بوده است، اما به علت نابودی تعداد زیادی از پرندگان موجب تخریب محیط زیست و خاک نرم از طریق تضعیف جانوران ذره‌بینی شده است.

قدمهایی چند در بسیاری نقاط برای کنترل خطرات دود، میناماتا و د.د.ت برداشته شده است. اما خطرات و مشکلات جدی‌تری در اثر بهم ریختن تعادل طبیعی به وجود می‌آید. مثلاً، هواپیمای جت و موشک می‌توانند قشر اوزن را در «استراتوسفر» نازک بکنند، و به این مناسبت، زمین در معرض تابش اشعه ماوراء بنفش قرار بگیرد. در چنین صورتی،



است پس می‌دهد و به‌وسیله آن ابر تشکیل می‌شود. این فعل و انفعالات را تغلیظ یا فشرده شدن می‌نامند. در داخل ابر، قطرات ریز بتدریج تبدیل به قطرات بزرگ و بزرگتر می‌شود و باز هم رطوبت بیشتر بخود جذب می‌کند تا بالاخره قطرات مزبور آنقدر بزرگ می‌شوند که دیگر جریان هوای نمی‌تواند آنها را نگهدارد و در نتیجه به صورت قطرات باران به زمین می‌ریزند.

حال ببینیم علت آنکه عمل تشکیل باران گاهی انجام می‌شود و گاهی نمی‌شود، چیست؟ نخستین قدم این کار که عمل تبخیر است تقریباً در همه اوقات روز انجام می‌گیرد. بخار آب برمی‌خیزد و به هوای جو می‌پیوندد. اما بخار آب نامرئی هم‌روزه تبدیل به قطرات مرئی در ابر نمی‌شود. علتش این است که بخارات باید سطحی داشته باشند که بر روی آن فشرده گردند. اگر ذرات بخار در هوا وجود نداشته باشد و یا مقدار آن کم باشد، بخار آب نمی‌تواند فشرده شود. آنچه برای آمدن باران ضروری است، حرکت هوای گرم به طرف توده هوای سرد است، توده هوای گرم مشتمل بر رطوبت است که در برخورد با هوای سرد خنک می‌شوند و قطرات آب تشکیل می‌گردد که بصورت باران فرو می‌ریزد.

کجاها باران بیشتر می‌بارد؟

برای تعیین آنکه در کدام یک از نواحی عالم بیشتر باران می‌بارد عوامل متعددی را باید در نظر گرفت. این عوامل عبارتند از:

آب و هوا، ارتفاع نسبت به سطح دریا، موقعیت کوهستان و امثال اینها.

شاید پر بارندگی نقاط دنیا نقطه‌ای باشد بنام «ویالیل» واقع در «کووائی» در هاوایی. معدل بارندگی سالیانه این ناحیه ۴۷۱/۶۸ اینچ است. دومین ناحیه پر باران جهان «چراپونجی» در هندوستان است که متوسط بارندگی آن ۴۲۵ تا ۴۵۰ اینچ است. یکبار در سال ۱۸۶۱، بارندگی آنجا به ۹۰۵ اینچ نیز بالغ گردید.

برای آنکه در ذهن شما تصویری از این مقدار بارندگی مجسم شود بهتر است میزان بارندگی عده‌ای از شهرهای بزرگ دنیا را در

این جا متذکر شویم:

شهر لندن سالیانه ۲۴ اینچ بارندگی دارد. ادینبورگ در حدود ۲۷ اینچ و شهر کاردیف تقریباً ۳۰ اینچ. بارندگی در نیویورک سالیانه تا ۴۰ اینچ، اوتاوا در کانادا تا ۳۴ اینچ، مادرید در حدود ۱۷ اینچ و پاریس ۲۲ اینچ بارندگی دارد. حال ملاحظه می‌کنید که چه فرق فاحشی میان این شهرها با ۴۵۰ اینچ بارندگی «چراپونجی» موجود است.

خشک‌ترین مناطق دنیا ظاهراً آفریقا و کشور شیلی در امریکای جنوبی است. میانگین بارندگی در این نواحی ۰/۲ اینچ در سال است. خشک‌ترین ناحیه در امریکا موسوم به دره مرگ است که معدل بارندگی آن کمتر از ۱/۵ اینچ در سال است.

در بعضی نواحی کره زمین در عرض سال بارندگی‌های سنگینی میشود. برای مثال تقریباً در تمام مناطق خط استوا سالیانه تا ۶۰ اینچ و بیشتر بارندگی دارند. خط استوا نقطه تلاقی جریانهای دامنه‌دار هوست. در سر تا سر خط استوا هوایی که از شمال می‌آید با هوایی که از جنوب برمیخیزد تصادم میکند و به اینجهت عموماً یک حرکت هوای گرم که با بخار آب اشباع شده است به طرف بالا در حرکت میباشد. همچنانکه هوا به ارتفاعات سردتر میرسد مقدار زیادی بخار آب فشرده شده و بصورت باران فرو می‌ریزد.

مقدار زیادی باران به دامنه‌های کوهستان که باد بطرف آن وزان است میبارد و طرف دیگر این کوهها معمولاً خشک و بدون بارندگی میماند. نمونه این کیفیت سلسله جبال «کاسکاد» در کالیفرنیاست که در آنجا بادهای مغربی اشباع شده با بخار که از اقیانوس اطلس برمی‌خیزد، از دامنه‌های غربی کوهستانی صعود می‌کند و چون به بالاتر می‌رسد سرد میشود. همین سرد شدن سبب میشود که بخار آب به هم فشرده و به شکل باران یا برف بیارد.

کبریت بی‌خطر!

اولین بار کبریت را آقای جان واکر انگلیسی در سال ۱۸۲۷ به بازار عرضه نمود. این کبریت از نوع سمباده‌ای بود. ۹ سال بعد در سال ۱۸۳۶ فیلیس آمریکایی کبریت فسفوری را اختراع کرد.

### بلندترین و پست‌ترین قاره‌ها

شاید باور نکنید! ولی بد نیست بدانید که قطب جنوب (یا قاره جنوبگان) مرتفع‌ترین قاره کره زمین است و ارتفاع متوسط آن ۱۸۳۰ متر می‌باشد. در این قاره رشته کوههای متعددی وجود دارد که دارای قله مرتفعی هستند. بزرگترین قله این قاره، قله مارکهام Markham است که ۴۵۸۰ متر ارتفاع دارد. جالب است بدانید که ضخامت کلاهک یخی موجود در قطب به طور متوسط به ۲ کیلومتر می‌رسد. ضخیم‌ترین قسمت کلاهک یخی حدود ۴ کیلومتر است. حجم کلاهک یخی ۳۰ میلیون کیلومتر مکعب بوده و سنگینی این توده موجب شده که سنگهای بستر قاره حدود ۶۰۰۰ متر به پائین فشرده شود.

در مقابل قاره استرالیا پست‌ترین و هموارترین سرزمین جهان است، تقریباً ۷۵ درصد این قاره فلاتی وسیع و کهنسال با ارتفاع متوسط ۳۰۰ متر است. مرتفع‌ترین قله استرالیا کوسیوسکو Kosciusko نام داشته که ارتفاعی برابر با ۲۲۴۰ متر را داراست.

### بلندترین آتشفشان فعال دنیا

آتشفشان کوتاپاکسی با ارتفاع ۵۸۹۶ متر بلندترین آتشفشان فعال دنیاست. این کوه متعلق به سلسله جبال آند است و در کشور اکوادور می‌باشد، رشته کوه آند جوانترین کوههای دنیا را داراست و سن آن بالغ‌تر بر چهل میلیون سال می‌باشد. ■

### گزارش کلاس پیش‌دوره آموزشی

بنابه اطلاع رسیده از فدراسیون کوهنوردی، در شهریورماه سال جاری ۲ مری از کشور فرانسه جهت آموزش سنگنوردان در زمینه‌های مختلف به ایران سفر می‌کنند. بدین منظور فدراسیون با دعوت از سنگنوردان کشور در تاریخ ۴ و ۵ شهریورماه، کلاس‌ها و آزمون‌هایی برای انتخاب سنگنوردان واحد شرایط برگزار کرد. تعداد ۶۷ نفر متقاضی شرکت در این کلاس‌ها شدند. از این میان ۳۲ نفر جهت کارهای عملی سنگ‌نوردی یعنی طراحی، صعودکننده و کوچ (سربرگری) و ۳۵ نفر جهت سازماندهی و مدیریت و داوری گزینش فهرمانی شدند. از گروه اول پس از تست‌های بدنی و تست صعود ۱۴ نفر به‌عنوان مسابقه‌دهنده و کوچ و ۱۰ نفر به‌عنوان طراح انتخاب و ۴ نفر نیز به‌عنوان رزرو این گروه در نظر گرفته شدند. در گروه دوم نیز پس از برگزاری کلاس‌هایی در زمینه مفرات داوری و مراحل مدیریت دیواره، آزمون کسبی به عمل آمد و ۱۲ نفر برای داوری و ۱۰ نفر برای مدیریت و سازماندهی و ۶ نفر نیز به‌عنوان رزرو در نظر گرفته شدند. مسئولیت احام این کلاس‌ها به‌عهده کمیته رفات‌های فدراسیون بود.

# در کوهستان چه خبر؟

ایران

□ دومین گردهمایی مسئولین هیأت‌ها و گروه‌های کوهنوردی استان تهران، در آخرین روزهای پایانی سال پیش برگزار شد. این گردهمایی که به میزبانی گروه کوهنوردی هما، در محیط مصفاای باشگاه فرهنگی و ورزشی هما انجام شد، از گرمی و داغی خاصی برخوردار بود. پذیرائی شایسته همایان به افطاری و شام و تنقلات از یک سو و بحث‌های گرم و مجادله آمیزی که در سالن گردهمایی گذشت، این گرمی رابه وجود آورده بود. در زیر بخشی از این مباحث و گفته‌ها را می‌آوریم:

ناژدآکی، رئیس جلسه، گفت: ارتباط هیأت با فدراسیون کوهنوردی از یک دالان بوروکراتیک عبور می‌کند. مسیر چنین است: از هیأت به دفتر مشترک امور هیأت‌ها، از دفتر مشترک هیأت‌ها به دفتر مشترک امور فدراسیون‌ها، و از این دفتر به فدراسیون، چگونه انتظار دارید که در این مسیر طولانی کارها با سرعت انجام پذیرد؟

صفائی، سرپرست هیأت کوهنوردی استان تهران، گفت:

- بین هیأت و فدراسیون هیچگونه تنش وجود ندارد.

- در سنگ سیاه (منطقه توجال) خواستیم جان‌پناه بسازیم، گفتند به شما مربوط نیست. - گروه‌های کوهنوردی تهران، بایستی ما را در تشکیل و تقویت گروه امداد یاری دهند. فخار گفت:

- قصد داریم در نمودار سازمانی هیأت، کمیته‌ای تحت عنوان «حفاظت محیط زیست» بوجود آوریم و در سال ۷۲ در این زمینه دست به اقدامات جدی در منطقه تهران بزنیم. - در مورد بیمه کوهنوردان، هر نفر بایستی مبلغ دوهزار ریال به حساب جاری شماره ۶۹۰۲ بانک ملی شعبه ملی میدان انقلاب به نام هیأت پزشکی استان تهران واریز کنند و

فیش پرداختی را به انضمام یک قطعه عکس و شرح احوال شخصی خود برای ما ارسال کند، تا کارت بیمه صادر گردد. کنش گفت:

- ما، نظام آموزشی خودمان را زیر سؤال برده‌ایم. مثلاً در مورد یخ و برف، چرا ما باید هر سال به حسندر برویم و روی برف‌ها سر بخوریم و اسم اینرا بگذاریم کلاس. آئین‌نامه‌ای در دست تدوین داریم که محتوای دروس را در سال جاری عوض خواهیم کرد. - اسامی ما قصد داریم کلاس‌های مربی‌گری درجه سه با هزینه‌ای کمتر از آنچه فدراسیون در سال قبل انجام داد، برگزار کنیم.

- گروه‌ها، خودشان می‌توانند کلاس کارآموزی برگزار کنند، مشروط بر آنکه قبلاً مربیان آن کلاس را ما تأیید کرده باشیم. هم‌چنین، آنها می‌توانند از ما نیز مربی بخواهند.

- مواد مربوط به حفاظت محیط زیست، از اسامی جزو برنامه‌های درسی ما قرار خواهد گرفت.

خلج گفت:

- برنامه‌ریزی آموزشی، بایستی از طریق فدراسیون انجام گیرد. تدوین برنامه از سوی هیأت‌ها یکنوع تداخل وظیفه با فدراسیون است.

- کمیته رقابتها در تشکیلات فدراسیون بایستی توجه خود را به آموزشگاهها معطوف کند. باید از پایه کار کرد. آلن رنه هم اینرا گفته است.

- هیأت‌ها باید برای گروه‌ها، تعاونی ایجاد کنند.

- کمیته مربیان و کمیته فنی فدراسیون بایستی تعرفه و برنامه آموزشی را تدوین کنند. اکنون، هیأت‌ها برنامه‌ریزی آموزشی را رأساً انجام می‌دهند. آیا این یکنوع تداخل بین وظایف نیست؟

میرزائی از گروه فلزکار و مکانیک گفت:

- گروه همت شمیران جان‌پناه اسپیدکمر را مرمت کرده است. چرا این اقدامات به طور انفرادی انجام می‌گیرد و اصولاً نقش و وظیفه کمیته پناهگاه‌های فدراسیون چیست؟

در مورد فعالیت بانوان در گروه‌های کوهنوردی بحث و گفتگو درگرفت. سؤال

شد که آیا خانمها می‌توانند. در گروه‌ها فعالیت کنند یا باید زیر پوشش کمیته بانوان قرار گیرند؟

چرا بانوان نمی‌توانند از پناهگاهها استفاده کنند؟

ناژدآکی رئیس جلسه، در پاسخ گفت:

- مسأله بانوان، مسأله هیأت کوهنوردی استان تهران نیست. البته، گروه‌های کوهنوردی با مسأله بانوان درگیر هستند، ولی جای حل آن در این سمینار و در هیأت‌ها نیست. ضوابط فعالیت بانوان بایستی در اداره کل بانوان سازمان تربیت بدنی معین شود.

□ مسابقات کشوری سنگ‌نوردی در تهران برگزار شد و آقایان ناصر سرورماسوله، رحمان کشوری و حسن نجاریان طی دو مرحله مسابقه فشرده به مقامهای اول تا سوم یافتند. قرار است، این تیم به سرپرستی رضادوست برای شرکت در مسابقات آسیائی سنگ‌نوردی که در شهربورما در بانکوک برگزار خواهد شد، به تایلند اعزام شوند.

□ قرار است فیلم دیواره‌نوردی از صخره آبشار سمیرم (سی سخت) که اولین بار در سال ۱۳۷۱ به سرپرستی احمد اخوان گشوده شد. به فستیوال فیلمهای مستند ایتالیا فرستاده شود. کارگردانی این فیلم را از سوی صدا و سیما، علی طاهری به عهده داشته است.

□ ناصر سرورماسوله، عضو گروه کوهنوردی تهران، در مسابقات سنگ‌نوردی جام شاهد تهران روی دیواره مصنوعی اول شد و کاپ جام شاهد را برای بار دوم به گروه برگرداند. در این مسابقات ۲۳ سنگ‌نورد تهرانی شرکت کرده و مسابقه بوسیله هیأت تهران برگزار شده بود. کمیته داوران، در این مسابقه عبارت بودند از: محسن نوری، عباس جعفری و حسن جواهرپور.

از اشتباهات این مسابقه، فیکس نبودن حمایت‌چی بود که در یکی دو نوبت به علت سقوط سنگ‌نوردان از جا کنده شد. ناصر سرورماسوله در مسابقات استیل یک دست و یک پارا به نمایش گذاشت که کارش حاکی از کمال زیبایی و مهارت بود. تماشاچیان می‌گفتند وقتی ناصر صعود می‌کند، آدم فکر می‌کند چقدر مسیر راحت است.

□ گروه‌های کوهنوردی دانش‌آموزان در



□ اورست، زیر انبوه زباله.

قله اورست که تا کنون ۱۴۷ کوهنورد طی ۱۴۷ سال بر آن پای گذاشته‌اند، زیر ۶۰ تن زباله مدفون شده است. یک کوهنورد فرانسوی به نام «پیر روبر» که چهل سال سن دارد، به همراه یک تیم ۵۵ نفره به جمع‌آوری زباله‌ها مشغول است. برای اینکار، رقمی معادل ۷۴۰ هزار دلار نیاز است. پیر روبر گوید: خیلی‌ها درباره بهداشت و حفاظت محیط زیست حرف می‌زنند، اما حاضر نیستند دیناری بابت آن خرج کنند.

□ زباله‌ها را به کشورتان برگردانید.

در ماه جولای، منابع خبری اعلام کردند که بهای اجازه صعود به قله اورست پنج برابر شد و در تاریخ اول سپتامبر ۹۳ به ۵۰ هزار دلار خواهد رسید. این مبلغ فقط برای یک تیم پنج نفره می‌باشد و به ازای دو نفر اضافی بعدی، هر کدام، مبلغ ۱۰ هزار دلار به این مبلغ اضافه می‌گردد. هم‌چنین، تیم‌ها نمی‌توانند از هفت نفر تجاوز کنند و برای هر تیم نیز فقط یک اجازه صعود صادر خواهد شد. این محدودیتها، به قله‌های دیگر هیمالیا نیز تعمیم خواهد یافت. مقامات وزارت جهانگردی نپال اعلام کرده‌اند که این محدودیتها به این دلیل اعمال می‌گردد تا از فشار کوهنوردان بر محیط و آلوده‌سازی آن بکاهند. کوهنوردان، هم‌چنین، موظفند زباله‌های خود را از قله برگردانند و به کشور خود حمل نمایند. برای اینکار سپرده‌ای باید پرداخت شود که فقط بهنگام خروج زباله با کشتی به کوهنوردان مسترد خواهد گردید. قرار است، کوهنوردی به منطقه هیمالیا در ماههای تابستان نیز مجاز گردد. ■

نان جو، کشمش و خرما و از این قبیل باشد. هومن آپرین، یادگیری کمکهای اولیه را در کوهستان از واجبات دانست. نشانی هومن برای مکاتبه با وی به قرار زیر است:

Hooman Aprin

P.O. Box 3779

Jackson wyo 83001 U.S.A

### دوچرخه‌سواران بر فراز علم‌کوه

تیم دوچرخه‌سواران کوهستانی ایران به قله علم‌کوه رسید. در یک برنامه سه روزه به سرپرستی علیرضا زاله، تیم ده نفره دوچرخه‌سواران توانست این برنامه را انجام دهد. پیش از این دوچرخه‌سواران کوهستانی، قله‌های دماوند (سال ۱۳۷۰) و سبلان (سال ۱۳۷۱) را فتح کرده بودند.

این تیم از مسیر حصارچال، ساعت یازده صبح چهارشنبه ۱۳ مرداد ۷۲ به قله علم‌کوه رسید. مسیر برگشت از سیاه‌سنگ بود که بسیار خطرناک است. عبور از این مسیر، بیش از دو ساعت به طول انجامید و چند بار ریزش سنگ آنها را تهدید کرد ولی خوشبختانه به کسی آسیبی نرسید. سرانجام ظهر پنج‌شنبه ۱۴ مرداد همگی سالم و تندرست به قرارگاه رودبارک رسیدند.

گفتنی است که نوع خاصی از دوچرخه‌ها مخصوص کوهستان طراحی شده و چندین سال است که در کشورهای اروپایی به این ورزش دشوار می‌پردازند. (شنبه ۳۰ مرداد ۷۲) منبع خبر: همشهری

### جهان

□ قله اورست آب رفته است.

بر اساس اظهارات دانشمندان سوئسی و بر مبنای محاسبات مجدد و دقیق آنها، ارتفاع قله اورست از سطح دریا که ۸۸۴۸ متر در بیست سال قبل اندازه‌گیری شده بود، درست نیست و ارتفاع حقیقی این قله ۱/۹۰ متر کمتر می‌باشد. پس از نصب یک‌دستگاه ۱/۵ کیلوئی دقیق اندازه‌گیری در قله اورست و استفاده از ارتباطات و امکانات محاسباتی ماهواره‌ها، دانشمندان موفق به تعیین ارتفاع صحیح بلندترین نقطه کره زمین شدند. آنان، هم‌چنین مشخص کردند که برفهای روی قله به هیچ وجه آلودگی ندارد.

مدارس سراسر کشور تشکیل خواهد شد. تشکیل این گروه‌ها که به تأیید شورای عالی تربیت بدنی آموزشگاههای ایران رسیده است، در آغاز هر سال تحصیلی فعالیت خود را آغاز خواهد کرد. گردهمایی کوهنوردان مدارس، زیر نظر شورائی مرکب از مدیر و معلمان ورزش که از سوی مدیر مدرسه تعیین باشند، به فعالیت خواهند پرداخت. در تشکیل گروه‌ها، شرایط سنی دانش‌آموزان در نظر گرفته می‌شود. تربیت‌بدنی آموزش و پرورش اعلام کرد که اعضای گروه‌های کوهنوردی به دو گروه مبتدی و باتجربه تقسیم‌بندی خواهند شد. به افرادی که بیش از ۱۰ بار در برنامه‌های کوهنوردی شرکت کنند، کارت مخصوص تحت عنوان کوهنورد داده می‌شود. در صورت تحقق یافتن این امر، ورزش کوهنوردی ایران از پایه دچار تحول خواهد شد.

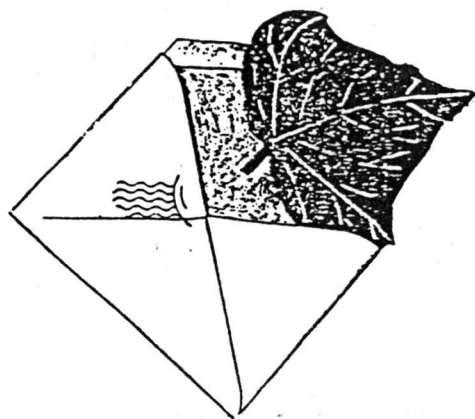
□ اولین کلاسهای کمکهای اولیه در سال جاری با شرکت گروه‌های هما و دماوند به وسیله امدادگران هلال‌احمر برگزار شد. قرار است به منظور گسترش کار امدادگری و نجات، امسال سمینارهایی در ارومیه، اراک، یاسوج، ساری و یزد برگزار گردد و تشکیل گروه‌های امداد به وسیله هیأت‌های استانی ترویج گردد. آموزش امدادگران استانی به وسیله مربیان هلال‌احمر استانی انجام خواهد گرفت. گفته می‌شود که امدادگران پس از طی کلاسها، بیمه ورزشی نیز می‌گردند.

□ هومن آپرین، کوهنورد برجسته ایرانی در خردادماه به تهران آمد و در برنامه آشنائی با وی که از سوی فدراسیون در سالن اجتماعات ورزشگاه شیروودی برگزار شد، درباره تجربیات مستقیم خود از صعود به اورست به سخنرانی پرداخت. وی، در این سخنرانی، اطلاعات جالب و ارزنده‌ای ارائه داد که قرار است نوار سخنرانی وی توسط کمیته روابط عمومی فدراسیون پیداشده و منتشر گردد. وی در زمینه برنامه غذایی در کوهستان گفت: غذای کمتر، بهتر. همینطور بهتر است که بیشتر مواد گیاهی مصرف شود. بهترین غذا در کوهستان، کاربوهدراتها و مواد قندی هستند. به طور مشخص می‌توان عدس، پوره سیب‌زمینی، پاتری سوپ، برنج آماده، تون ماهی و سس را نام برد. صبحانه می‌تواند

تهیه و ارسال نمایند.

□ آقای حسین مهجوری، از آمل:

مطلب ارسالی جنابعالی تحت عنوان «بیر کوهستان» - یادبود چهلمین سال صعود هیلاری و تسینگ به قله اورست - به دستمان رسید. ولی متأسفانه اندکی دیر رسید. چون در شماره ۹ اوج مطالبی در این باره نوشته بودیم و درج آن تکرار مکررات می‌شود. به هر حال از لطف و همکاری پیوسته شما دوست گرامی و عزیز سپاسگزاریم. لطفاً همکاری قلمی خود را با ما ادامه دهید.



## پاسخ به نامه‌ها

□ آقای تبریزی از تهران نوشته‌اند:

با سلام و خسته نباشید خدمت دوستان و تهیه‌کنندگان نشریه اوج، محورهای موضوعی زیر برای تهیه مطالب پیشنهاد می‌شود:

- ۱- اخبار: داخلی (اخبار گروه‌های تهران و شهرستانها و صعودها و غیره)، خارجی (با استفاده از نشریه‌های خارجی).
- ۲- گزارش برنامه: در هر شماره می‌توان یک گزارش برنامه معرفی کرد.
- ۳- محیط زیست: با استفاده از کارشناسان این رشته که دارای جنبه‌های بسیارمتنوعی هم می‌باشد، می‌توان مقالات مفیدی درج کرد.
- ۴- ایران‌شناسی: این موضوع، دارای اهمیت فراوان می‌باشد و باید در هر شماره مطالبی در این باره وجود داشته باشد.
- ۵- جغرافیای ایران.
- ۶- طبیعت‌شناسی.
- ۷- مقالات گوناگون کوهنوردی و سنگ‌نوردی (آموزشی و غیره).
- ۸- مردم‌شناسی.

در پاسخ آقای تبریزی ضمن تشکر از توجه ایشان، یادآور می‌شویم که ما تقریباً همه این مطالب را به اضافه مطالب دیگر در هر شماره داریم. چه خوب است که خود ایشان اظهار لطف کرده و برای شماره آتی اوج، مقاله‌ای در باب ردیفهای ۴ یا ۵ یا ۶ یا ۸ برای ما

نکردم. به هر حال، من نیز چون خود شما خیلی خرسند خواهم شد که شما لطفی نموده بهای شماره‌هایی را که تا به حال انتشار یافته و در آرشیو موجود است برابم ارسال دارید. نویسندگان و کوهنوردان عزیز، گامهایتان همواره بلند، خودتان سربلند و پیروز و کوله‌بارتان پر از امید».

□ دوست گرامی و عزیزمان نادر از دانمارک می‌نویسد:

«خبر صعود زمستانی گروه شما به خلنو برابم حسرت‌انگیز و شادی‌بخش بود، احساسی دوگانه که قابل توصیف نیست. تنها آن که لحظات بسیاری را به مرور روزهایی که در «خلنو» و «سرکچال» پشت سر گذاردیم، سپری کردم و تنها هنگامی توانستم از چنگ این «گذشته» خلاص شوم که اسلایدهای این برنامه را یکبار دیگر دیدم. در هر حال، از اینکه صعود موفقیت‌آمیزی داشته‌اید، خوشحالم. بدون هیچ تعارفی باید بگویم «اوج» در هر شماره گامی به جلو برمی‌دارد. بخش «در کوهستان چه خبر» از بخشهای موفق نشریه است. اخبار فعالیتهای گوناگون، خود انگیزه‌ای برای فعالیت بیشتر است و از سوی دیگر می‌تواند به عنوان انتقال‌دهنده ایده‌ها مورد استفاده قرار گیرد. امیدوار بودم گزارشی از صعود زمستانی به «خلنو» داشته باشید ولی گویا تواضع و افتادگی ایرانی کار خودش را کرده است.

با آرزوی دیدار مجدد.

نادر

### تشکر و قدردانی

به این وسیله از آقایان سیدحمید صدیقیان، اشرف مجیدی، محسن اسکندریون و ابوالفضل پیری به خاطر همکاری در اجرای برنامه زنجان-ماسوله سپاسگزاری می‌نماید.

محمدعلی رونفی

□ آقای محمد جدیری‌عباسی از دانشگاه تبریز (رشته متالوژی)، طی نامه پرمهر و امیدبخشی به ما نوشته‌اند:

«سلام، قبلاً چیزهایی در مورد نشریه شما شنیده بودم، ولی از فیض دیدارش محروم بودم و... چند هفته‌ای بود که دنبال فصلنامه بودم و به همه گفته بودم که اگر... تا اینکه در تاریخ ۱۳ تیر ۷۲ برای اتمام کارهای فارغ‌التحصیلی به دانشگاه رفته بودم و یکی از بچه‌ها فصلنامه شماره ۶ و ۷ شما را برابم آورد و قول گرفت که تا سه روز دیگر پس بدهم، وقتی نشریه شما را دیدم مثل اینکه فقط و فقط دنبال همین کار آمده بودم و فارغ‌التحصیلی بی‌فایده‌ای بودم. به کتابخانه دانشگاه رفته و یک جای خلوت و دنج یافتم. امتحانات پایان ترم تمام گشته بود و اکثر بچه‌های شهرستانی به خانه و کاشانه خود برگشته بودند و کتابخانه آرام و ساکت بود... در واقع، جان می‌داد برای خواندن فصلنامه. شروع به خواندن کردم. به قدری لذت بردم که تازه فهمیدم ساعت دوونیم بعدازظهر است. باور کنید سه دفعه گفتگو با کریس بانینگتون، رنگین‌کمان و مخصوصاً مقدمه‌ای بر سازماندهی در گروههای کوهنوردی را مطالعه کردم. شب سرد و مه و یخچال دماوند... ورزش ریاضت امروز... و مقاله‌های جالب و دست اول برای من.

زود برگشتم به صفحه اول فصلنامه که روی سخنتان با خوانند بود. خیلی خوشحال شدم که بی‌تعارف همه چیز را می‌گوئید. ولی هر چه گشتم فرم اشتراک شما را در نشریه پیدا