

صعود

ماهنامه‌ی خبری فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
شماره ۸ و ۹ اردیبهشت و خرداد ۱۳۸۹ ۴۴ صفحه

دائولاگیری

ایران بر فراز



مردان دائولاگیری

معرفی اعضای تیم ملی کوه‌نوردی اعزامی به قله‌ی دائولاگیری

خود را فاتح قتل نمی‌دانم

گفت‌وگو با اولین بانوی فاتح ۱۴ اقله‌ی هشت‌هزار متری جهان

داستان یک صعود

تاریخچه‌ی نخستین صعود به اورست

فقط خوش شانس بودم

گفت‌وگو با آلکس جانسون نفر اول مسابقات جهانی بولدرینگ بانوان

بنادک



Bonadak shop

تخصصی
ورزشهای
کوهستانی



تهران . بالاتر از میدان منیریه . روبروی پاساژ تابان . پلاک ۹۹۴

۰۹۱۲۲۰۴۶۹۳۸ . ۰۲۲۴۶۰۵۷۰ . ۰۲۲۹۶۳۱۸۱ . ۰۲۲۹۶۵۸۵۰

تنها نام تغییر نکرده است

سری جدید چراغ های پیشانی ZIPKA®2 - TIKKA®2



© Photo - studio Kalico



www.the-power-of-light.com



trekking

hiking

alpine

family

Deuter



deuter

deuter نمایندگی انحصاری

زاگرس رینج



ZAGROS RANGE

تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان منیریه، روبروی خیابان راتق، پلاک ۹۱۹ - تلفکس: ۰۲۶۴۹۸۶۸۱ - همراه: ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳

در این شماره می خوانید:

۶-۷



۱۶-۱۷



۲۴-۲۵



۲۶-۲۷



ماهنامه خبری صعود

۸ و ۹

فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

تهیه و تدوین در کارگروه روابط عمومی

سر دبیر: حسین رضایی

همکاران این شماره:

رضا زارعی

هادی صابری

علیدوست فرضی

عباس خوشخو

روشن امین نیا

علی بیات

مهدی پهناور

آسیه عرب سرخی

ساجده سلطانی

سمیه تابش

صبا جوادی

حمید غفاری

محمدرضا آفرین زاد

حنیف شعاعی

و

کارکنان دبیرخانه فدراسیون در بخش توزیع نشریه

نشانی: تهران، خیابان

باسداران بهارستان هشتم شماره ۱۷

کد پستی: ۱۹۵۸۸۳۳۵۷۳

تلفن: ۶-۲۲۵۶۹۹۹۵

نسخه الکترونیکی: Soud@mfi.ir

Email: Soud@mfi.ir

صحت و سقیم مطالب اگهی ها به عهده ای اگهی دهنده است و فدراسیون هیچ گونه مسئولیتی نسبت به کیفیت و ارزش محصولات تبلیغ شده ندارد.

هتل پنج ستاره کجا، چادر کوهنوردی کجا؟!!

حسین رضایی

حادثه در «کوهنوردی» اجتناب ناپذیر است (آیا موقعیت کوهنوردان یا هیمالیایانوردان در بهره‌مندی از مواهب دولتی، پوشش‌های رسانه‌ای و یا دغدغه و حمایت افکار عمومی جامعه، نسبت به سایر ورزش کاران - مثل فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران - جایگاه مناسبی است؟! کدام فدراسیون را سراغ دارید که ورزش کارانش را برای اعزامی آماده کند که رفت و برگشت‌شان حدود دوماه به طول بیانجامد؟! ... یا کدام ورزش کاری را سراغ دارید که به تورنمنتی اعزام شود، اما به جای

- مجری شبکه سه: در مورد سختی‌ها، مشکلات و صعودهایی که به قله هیمالیا رفتی بگو؟! - «سید واسع سید موسوی»: رفتنت با خودته ... برگشتنت با خدا!!

این قسمتی تأثیرگذار از گفت‌وگوی مجری تلویزیون با یکی از اعضای تیم ملی کوهنوردی در برنامه زنده تلویزیونی شبکه سه سیما بود. برنامه‌ای که ۷ نفر از سرافرازان «دائولاگیری» به همراه سرپرست تیم از ساعت ۶ صبح پشت ورودی‌های صدا و سیما منتظر ماندند، تا بعد از ۵۳ روز دوری از وطن و صعود به قله ای ۸۱۶۷ متری، فقط ۱۵ دقیقه با آنها گفت‌وگو شود. جوانانی که با وقار خاصی ایستاده بودند و مجری شبکه با سؤال‌های کلیشه‌ای به سختی آنان را به سخن درمی‌آورد! و آن‌جا هم که لب به سخن می‌گشودند؛ مو به تن بیننده سیخ می‌کرد. سرمای ۵۰ درجه زیر صفر ... باد با سرعت ۴۵ کیلومتر در ساعت ... کولاک ... برف ... یخ ... شکاف‌های عمیق و ... و بوی مرگ!!

به راستی کدام ورزشکار را سراغ دارید که قبل از رفتن به زمین رشته‌ی ورزشی خود، مانند «سید واسع» ها چنین تفکری داشته باشد؟ { رفتنت با خودت ... برگشتنت با خدا! } ... یا مثلاً «وصیت» بنویسد و راهی

میدان مسابقه شود؟!!

حتی فرض کنیم که بتوان رشته‌هایی را مثال زد، اما کدام رشته‌ی ورزشی آمار کشته، مجروح و یا ناپیدش (!) همچون «کوهنوردی» است؟!!

... آیا به واقع «کوهنوردی» ورزش نیست؟! ... آیا ماجراجویی است و بس؟!!

... و فارغ از این که چه هست یا چه نیست، با توجه به این همه مخاطراتی که کوهنوردان در مقاطع مختلف با آن مواجه هستند (و حتی به ادعای برخی؛ به رغم رعایت نکات ایمنی و آموزش‌های لازم،



آرامیدن در هتلی پنج‌ستاره، در یک چادر تنگ و تاریک و با

شرایط نامساعد جوی، جیره‌ی غذایی و محروم از سرویس‌های بهداشتی و نظافتی مناسب، بیش از یک‌ماه را به سختی سپری کند؟! آیا به این دلیل که کوه‌ها جایگاه تماشاگر و بوق‌چی‌های استادبوم آزادی را ندارند و یا چون «کوهنوردی» مانند فوتبال، کشتی و والیبال و بسکتبال و ... پخش زنده تلویزیونی ندارد، سرافرازانش که با جان خود قمار می‌کنند تا نام ایران را بر قله رفیع جهان بلند آوازه کنند، باید این همه مهجور - و یا منصفانه بگوئیم؛ مظلوم! - باشند؟!!

اراده کوهنوردان به استواری کوه‌های بلند است

سعیدلو گفت: ما فقط می‌بینیم و یا احیاناً می‌شنویم که شما فلان قله را فتح کردید ولی خبر نداریم که چگونه از دل این همه مشکلات و سختی‌ها و طوفان‌ها و یخ‌ها و مشکلات عبور کردید تا به آن لذتی که فقط خود شما خبر دارید برسید. رییس سازمان تربیت بدنی گفت: اراده کوه‌نوردان به استواری کوه‌های بلند است و از خداوند باید شاکر باشید که استعداد خدادادی شما در این‌ها کشف شده و از این بزرگی‌ها و عظمت خداوند به خوبی لذت می‌برید.

دکتر سعیدلو با بیان اینکه همه ما مدیون نهضت بزرگی هستیم که امام خمینی بنیان گذار آن بودند و امام هم روح بزرگی داشتند که با شهادت، عزت نفس، بزرگواری، تدبیر، معنویت باعث احیای عزت و شرف ما شدند، گفت: اکنون شماها با تاسی از روح بلند امام راحل نام ایران و ایرانی را در بلندترین قله دنیا پر آوازه می‌کنید و جوانان ایرانی در همه زمینه‌ها امروز سرآمد جهانیان شده‌اند.

وی افزود: شما باید سختی‌ها و زیبایی‌ها و نشانه‌های بزرگ خداوندی را که در قله‌ها می‌بینید به ما بگویید و بیان خاطرات شما و آنچه که در دل و ذهن شما می‌گذرد برای همه ما و همه نسل‌ها زیبا خواهد بود بنابراین حتما هر کدام به صورت جداگانه و بسیار راحت آن چیزی که در دل دارید را بنویسید و یا بگویید تا ما از آن مطلع شویم چرا که دانستی‌های شما استثنایی است.

معاون رییس جمهور ادامه داد: این فیلم‌ها و این تلاش شما باید از طریق صدا و سیما به نمایش درآید تا مردم کشورمان این بزرگی‌ها و این عظمت را ببینند چرا که رهبر معظم انقلاب هم روی این مهم در دیداری که با کوه‌نوردان داشتند تاکید فراوانی داشته‌اند.

رییس سازمان تربیت بدنی در پایان گفت: فتح قله بزرگ دنیا بیانگر بزرگی انسان است و نشانه‌هایی از عظمت خداوندی است که یک انسان با وجود تمام سختی‌ها و مشکلات و خطرات بسیار فراوان با اراده خود به آن دست می‌یابد.

در این نشست، دکتر محمد صادقی معاون حقوقی و امور مجلس و هماهنگی استان‌های سازمان تربیت بدنی، دکتر حمید سجادی معاون ورزش و مالکی سفیر ایران در افغانستان حضور داشتند.

برف و طوفان و کوه و ارتفاع و مبارزه انسان با طبیعت زیبا، گام‌های استوار در آخرین لحظات صعود به قله‌ای بالای ۸۰۰۰ متری با صدایی که از تمام وجود بلند می‌شود، همراه با برق شادی و شور و شمع و خضوع که از سوی یکی از فاتحان قله با نام مبارک حضرت فاطمه زهرا (س) به ایستگاه اصلی اعلام می‌دارد که قله را فتح کردیم و بلافاصله سرود ای ایران با نمانگی از تلاش رزمندگان اسلام در سالن جلسات معاون رییس جمهور و رییس سازمان تربیت بدنی از طریق ویدیو پخش می‌شود، حلقه‌های اشک از دیدگان دکتر علی سعیدلو به همراه کوه‌نوردانی که اراده و دلی به بزرگی و عظمت قله بزرگ دنیا دارند سرازیر می‌شود و وقتی این لحظات به پایان می‌رسد و چراغ‌ها روشن می‌شود صورت‌های پر از اشک کوه‌نوردان و معاونین سازمان تربیت بدنی در برق نور چراغ‌ها حاکی از فضای معنوی خاصی است که عده‌ای جوان با اراده و با فتح یکی از مرتفع‌ترین قله‌ها دنیا به وجود آورده‌اند.

به گزارش پایگاه خبری ورزش ایران اعضای تیم ملی کوه‌نوردی که در ششم اردیبهشت ماه امسال موفق به فتح قله ۸۱۶۷ متری «دائولاجیری» در نپال شده بودند به همراه محمود شعاعی رییس فدراسیون کوه‌نوردی در دیدار با دکتر علی سعیدلو معاون رییس جمهور و رییس سازمان تربیت بدنی گزارشی را از نحوه این صعود ارائه دادند.

رییس سازمان تربیت بدنی پس از استماع گزارشی کوتاه از سوی رییس فدراسیون کوه‌نوردی و در حالی که فیلم تهیه شده توسط این فدراسیون را تماشا کرده بود با تحسین اراده بزرگ کوه‌نوردان گفت: اساس کار در ورزش و در قهرمانی لذت بردن است اما شما کوه‌نوردان همه لذت‌های این رشته ورزشی را هنگامی که قله‌ای را فتح می‌کنید و به مقصود می‌رسید به تنهایی می‌برید و این مهم برای دیگران و برای خود ما حسرتی است که در دل می‌ماند.

حسرت ما از این لحاظ است که شما زمانی که به قله می‌رسید و تمام زیبایی‌های خداوند را در آن لحظات بزرگ می‌بینید به چه می‌اندیشید و چه انتظارات و احساسات و عواطفی دارید.



سرافرازان

محمود شعاعی
سرپرست تیم

متولد ۱۳۴۱
شروع کوه‌نوردی ۱۳۵۷

دوره‌های آموزشی گذرانده: دوره‌ی تکمیلی کوه‌نوردی، دوره‌ی مربیگری درجه ۳، صعود دیواره‌های بلند و یخچال: فعالیت بر روی دیواره‌ی علم کوه، صعود دیواره بیستون، یخچال شمالی سیلان، صعودهای زمستانی: دماوند، سیلان، هرم داغ، زردکوه، دنا، علم کوه، صعودهای برون‌مرزی: مراپیک (۷۹)، آزارات (۸۲)، اورست (۸۴)، فوجی‌یاما (۸۶)، مسیره‌های ترکیبی بن‌نویس اسکاتلند (۸۷)، دانولاگیری (۸۹)

جلال چشمه‌قصابانی
سرپرست دوم

متولد ۱۳۳۸
شروع کوه‌نوردی: ۱۳۶۲

صعود دیواره‌های بلند و یخچال: دیواره علم کوه، دیواره بیستون، یخچال شمالی سیلان، صعودهای زمستانی: دماوند، علم کوه، سیلان، زردکوه، دنا، اشتران کوه، صعودهای برون‌مرزی: راکاپوشی (۷۶)، اورست (۷۷)، ماکالو (۸۰)، پوموری (۸۰)، لوتسه (۸۱)، نیرخا (۸۱)، اسپانتیک (۸۳)، اورست (۸۴)، برودپیک (۸۷)، دانولاگیری (۸۹)

عظیم قبیچی ساز:
مرئی و مسئول فنی تیم

متولد ۱۳۶۰
شروع کوه‌نوردی ۱۳۷۸

دوره‌های آموزشی گذرانده: مربیگری درجه ۳ برف و یخ، صعود دیواره‌های بلند و یخچال: صعود زمستانی یخچال شمالی سیلان، صعودهای زمستانی: دماوند، علم کوه، سیلان، هرم، زردکوه، دنا، صعودهای برون‌مرزی: ماربل‌وال (۸۱)، گاشربروم ۱ (۸۲)، دیران بیک (۸۳)، اسپانتیک (۸۳)، اورست (۸۴)، نوشاخ (۸۵)، زمستانی آزارات (۸۵)، برودپیک (۸۷)، پویدا (۸۸)، دانولاگیری (۸۹)

محمد نصیری
عضو و عکاس تیم

متولد: ۱۳۵۷
شروع کوه‌نوردی: ۱۳۷۵

دوره‌های آموزشی گذرانده: کارآموزی کوهبیمایی، دوره پیشرفته سنگ‌نوردی سالن و طبیعت، مربیگری درجه ۳ برف و یخ، صعود دیواره‌های بلند و یخچال: علم کوه (کرده آلمان‌ها)، دیواره بیستون، یخچال شمالی سیلان، صعودهای زمستانی: دماوند، علم کوه، سیلان، اشتران کوه، دنا، زردکوه، صعودهای برون‌مرزی: آزارات (۸۳-۸۵)، آیلندیک (۸۶)، برودپیک (۸۷)، گاشربروم ۲ (۸۸)، دانولاگیری (۸۹)

سید عبدالحسین صالحی
عضو و تصویربردار تیم

متولد: ۱۳۶۱
شروع کوه‌نوردی: ۱۳۸۰

دوره‌های آموزشی گذرانده: مربیگری درجه ۳ سنگ‌نوردی، مربیگری درجه ۳ برف و یخ، صعود دیواره‌های بلند و یخچال: علم کوه (کرده آلمان‌ها)، دیواره بیستون، یخچال شمالی سیلان

صعودهای زمستانی: دماوند، سیلان، زردکوه، دنا، صعودهای برون‌مرزی: اسپانتیک (۸۳)، برودپیک (۸۶)، مستاق‌آتا (۸۷)، دانولاگیری (۸۹)

سیدواضع سیدموسوی
عضو تیم

متولد: ۱۳۶۵
شروع کوه‌نوردی: ۱۳۸۰

دوره‌های آموزشی گذرانده: پیشرفته سنگ‌نوردی طبیعت، مربیگری درجه ۳ برف و یخ، دوره بین‌المللی تکنیک‌های یخ‌نوردی در ارتفاع ورزش، صعود آبی هندوستان، دوره پزشکی کوهستان، دوره پزشکی ارتفاع ویژه زمستان، صعود دیواره‌های بلند و یخچال: دیواره بیستون، یخچال شمالی سیلان، یخچال کاروال هندوستان

صعودهای زمستانی: دماوند، علم کوه، سیلان، الوند، صعودهای برون‌مرزی: آزارات (۸۳)، برودپیک (۸۶)، تلچوپیک (۸۷)، تلچوپیک (۸۸) - جستجو، دانولاگیری (۸۹)



دائو لاگیری

علیرضا پهبور
پزشک تیم - متخصص بیماری‌های داخلی و عفونی

متولد: ۱۳۴۳
شروع کوه‌نوردی: ۱۳۶۰

دوره‌های آموزشی گذرانده: کارآموزی سنگ‌نوردی، مربیگری درجه ۳ برف و یخ
صعود دیواره‌های بلند و یخچال: یخچال شمالی سیلان
صعودهای زمستانی: دماوند، سیلان، دنا، اشتران کوه، زردکوه، علم کوه
صعودهای برون‌مرزی: آارات (۸۲)، اسپانتیک (۸۳)، لنین (۸۵)، برودپیک (۸۶-۸۷)، کانشربوم ۲ (۸۸)، دائولاگیری (۸۹)

محمد نادریان
عضو تیم

متولد: ۱۳۴۷
شروع کوه‌نوردی: ۱۳۸۲

دوره‌های آموزشی گذرانده: مربیگری درجه ۳ سنگ‌نوردی طبیعت، مربیگری درجه ۲ برف و یخ
صعود دیواره‌های بلند و یخچال: یخچال شمالی سیلان
صعودهای زمستانی: دماوند، علم کوه، سیلان، اشتران کوه، دنا
صعودهای برون‌مرزی: برودپیک (۸۷)، کانشربوم ۲ (۸۸)، دائولاگیری (۸۹)

مجید نعمت‌الهی
عضو تیم

متولد: ۱۳۵۱
شروع کوه‌نوردی: ۱۳۸۰

دوره‌های آموزشی گذرانده: کارآموزی کوهپیمایی، کارآموزی سنگ‌نوردی، پیشرفته برف و یخ، دوره امداد و نجات و جست‌وجو در آراکاس ارمنستان
صعود دیواره‌های بلند و یخچال: دیواره بیستون، دیواره یافته، یخچال شمالی سیلان
صعودهای زمستانی: دماوند، علم کوه، سیلان، دنا، اشتران کوه، زردکوه
صعودهای برون‌مرزی: آارات (۸۱ و ۸۶)، لنین (۸۴)، کورژنفسکایا (۸۶)، دائولاگیری (۸۹)

هادی صابری
عضو و تصویربردار تیم

متولد: ۱۳۵۳
شروع کوه‌نوردی: ۱۳۸۲

دوره‌های آموزشی گذرانده: دوره پیشرفته سنگ‌نوردی سالن و طبیعت، مربیگری درجه ۳ برف و یخ، مدرسی نقشه و قطب‌نما، دوره متوسط پزشکی کوهستان
صعود دیواره‌های بلند و یخچال: دیواره علم کوه، دیواره بیستون، یخچال شمالی سیلان
صعودهای زمستانی: دماوند، علم کوه، سیلان، اشتران کوه، دنا
صعودهای برون‌مرزی: برودپیک (۸۷)، اسپانتیک (۸۸)، دائولاگیری (۸۹)

عباس رنجبری
مسئول تدارکات

متولد: ۱۳۵۶
شروع کوه‌نوردی: ۱۳۷۷

دوره‌های آموزشی گذرانده: مربیگری درجه ۳ سنگ‌نوردی، مربیگری درجه ۳ برف و یخ
صعود دیواره‌های بلند و یخچال: دیواره بیستون، دیواره یافته، دیواره لاجور، یخچال شمالی سیلان
صعودهای زمستانی: دماوند، منطقه علم کوه، سیلان، هرم، کسری، زردکوه، دنا، اشتران کوه
صعودهای برون‌مرزی: آارات ()، برودپیک (۸۶ و ۸۷)، اسپانتیک (۸۸)، حضور در برنامه صعود دائولاگیری (۸۹)

ایرج معانی
عضو تیم

متولد: ۱۳۶۴
شروع کوه‌نوردی: ۱۳۸۲

دوره‌های آموزشی گذرانده: کارآموزی کوهپیمایی، کارآموزی سنگ‌نوردی، مربیگری درجه ۳ برف و یخ
صعود دیواره‌های بلند و یخچال: یخچال شمالی سیلان، یخچال هرم، یخچال کسری
صعودهای زمستانی: دماوند، سیلان، هرم، زردکوه، دنا، جویبار
صعودهای برون‌مرزی: آارات (۸۳ و ۸۵)، تلچوپیک (۸۷)، کانشربوم ۲ (۸۸)، نوشاخ (۸۸)، دائولاگیری (۸۹)

سید محمود هاشمی
عضو تیم

متولد: ۱۳۶۴
شروع کوه‌نوردی: ۱۳۷۶

دوره‌های آموزشی گذرانده: کارآموزی کوهپیمایی، پیشرفته سنگ‌نوردی طبیعت، مربیگری ۳ برف و یخ
صعود دیواره‌های بلند و یخچال: دیواره علم کوه، دیواره بیستون، یخچال شمالی سیلان
دنا، اشتران کوه
صعودهای برون‌مرزی: برودپیک (۸۷)، اسپانتیک (۸۸)، نوشاخ (۸۸)، دائولاگیری (۸۹)

انتصاب رئیس کارگروه پناهگاه های فدراسیون

نایب رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی، طی حکمی «علی محمد ساریخانی» را به مدت یک سال به سمت رئیس کارگروه پناهگاه های این فدراسیون منصوب کرد. وی پیش از این حکم نیز به مدت یک سال به عنوان سرپرست، مسئولیت این کارگروه را به عهده داشت.

انتصاب سرپرست کارگروه راهنمایان کوهستان

نایب رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی طی حکمی، «عباس خوشخو» را به سمت سرپرست کارگروه راهنمایان کوهستان (به مدت شش ماه) منصوب کرد.

نخستین نمایشگاه کتاب کوهنوردی و صعودهای ورزشی

در راستای ترویج فرهنگ کتاب و کتاب خوانی و در جهت حمایت از مؤلفین و ناشران کتاب و سایر محصولات مکتوب و چند رسانه ای در حوزه کوهنوردی و صعودهای ورزشی، این فدراسیون در ماه های آینده و پس از برگزاری جشنواره و نمایشگاه عکس «صعود به بام ایران در یک نگاه»، اقدام به برپایی اولین نمایشگاه کتاب در این حوزه خواهد نمود. در همین زمینه، فراخوانی نیز به افرادی که علاقه مندند کتاب های نایاب، قدیمی یا شاخص خود (به زبان های مختلف) را در این نمایشگاه در معرض دید عموم قرار دهند اعلام خواهد شد.

انتشار کتاب «رویای صعود»

محمدحسن نجاریان، مولف اثر درباره کتاب «برودپیک، رویای صعود» گفت: این اثر، حکایت صعود تیم ملی کارگران جمهوری اسلامی ایران به قله برودپیک پاکستان را روایت می کند. این کوه از رشته کوه های هیمالیا قد کشیده است و ۸۰۴۷ متر نیز ارتفاع دارد. وی ادامه داد: پس از سال ها و در پی صعودهای متعدد گروهی و حتی شخصی برخی کارگران کشورمان به قله های مختلف، این ماموریت به من سپرده شد تا به عنوان سرپرست و مربی برای تشکیل تیم ملی کارگران اقدام کنم. پس از دو سال برگزاری اردوهای مستمر، تیم کوهنوردی کارگران ایران متشکل از ۱۱ کوهنورد، برای صعود به یکی از قله های هشت هزار پایی رشته کوه های هیمالیا اعزام شد.

وی افزود: این اثر، قالبی قصه گونه دارد که به روایت خاطرات، سختی ها، شادی های این سفر می پردازد و از مجموعه دست نوشته های تمام اعضای تیم تهیه شده است. قهرمان سال های نه چندان دور کوهنوردی ایران تصریح کرد: این صعود که به عنوان ششمین صعود من به هیمالیا به شمار می رود، ۶۰ روز به طول انجامید. در این کتاب تمام مراحل از سوی تک تک اعضای تیم که به صورت روزانه یادداشت شده، آورده شده اند. مربی با سابقه کوهنوردی ایران تاکید کرد: در این کتاب علاوه بر داستان فتح قله، به ارایه اطلاعات کامل درباره روزانه، داروهای مورد نیاز در ارتفاعات و آن هایی که از سوی اعضای تیم استفاده شده و تمام لوازم و شرایط مورد نیاز برای یک صعود مقتدرانه، آورده شده اند. به اعتقاد وی، این کتاب بیان کننده قصه صعود به یک قله نیست، بلکه روایت زندگی صعود است، همدلی و صمیمیت اعضای تیم و زندگی مشترک با یکدیگر در طول این سفر و حمایت هایی که از سوی حاشیه نشینان هیمالیا وجود داشت، تمام اعضای تیم را در رسیدن به هدف در این زندگی



یاری کرد.

این اثر می تواند به گونه ای زیبا این موضوعات را بیان کند. نجاریان اضافه کرد: کتاب حاضر می تواند به آنان که سرپرستی یا مربی گری تیم های کوهنوردی را بر عهده می گیرند، بسیاری از مراحل تمرین، تست های ضروری، برنامه های سفر، چالش ها و مشکلاتی که در سفر با آن روبرو خواهند شد را بیان و راه های هموار ساختن این راه را نیز ارایه کند.

وی در پایان متذکر شد: یکی از عوامل موفقیت در این صعود، بررسی عملکرد روزانه و به چالش کشیدن صعود روزانه مان در شب های سفر بود که تک تک اعضای گروه به مشارکت و ارایه نظرات خود می پرداختند و در راه رسیدن به موفقیت یکدیگر را یاری می کردند.

این اثر از شش فصل تشکیل شده است که از جمله آن ها می توان به «خواستن تا توانستن و باوری که به سرانجام رسید، صعود، رسیدن به منطقه و بازگشت» اشاره کرد.

کتاب «برودپیک، رویای صعود» از سوی انتشارات بامداد کتاب و نشر ورزش در شمارگان ۲۰۰۰ نسخه و ۲۸۰ صفحه منتشر خواهد شد. بهای این اثر هنوز مشخص نشده است.

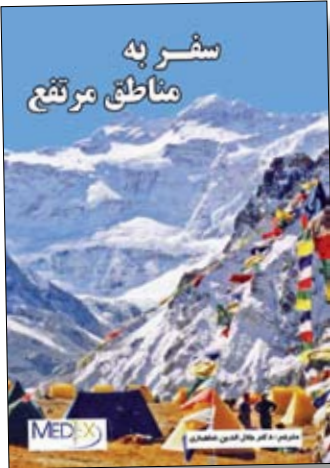
«منصوره گرچی» نایب رئیس فدراسیون شد

محمود شعاعی طی حکمی «منصوره گرچی» را به عنوان نایب رئیس فدراسیون در بخش «بانوان» به مدت دو سال منصوب کرد. وی پیش از این؛ مسئول بخش بانوان در کارگروه صعودهای ورزشی فدراسیون بود. شایان ذکر است: رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی، طی نامه ای از زحمات «ظریفه رحیم زاده» نیز در مدت تصدی این مسئولیت تقدیر و تشکر کرد. شایان ذکر است: نایب رئیس بانوان فدراسیون روزهای یکشنبه از ساعت ۱۶:۳۰ الی ۱۸:۳۰ در فدراسیون آماده پاسخگویی به مراجعات عمومی می باشد.

برای سلامتی «جعفر بهدادنیا» دعا کنیم

متأسفانه مطلع شدیم، کوه نورد پیشکسوت و نام آشنا؛ «جعفر بهدادنیا» که از مدت ها پیش در بستر بیماری بود، این روزها در وضعیت نامساعدی به سر می برد. چندی پیش تعدادی از مسئولین فدراسیون با حضور در بیمارستان شهدای تجریش از وی عیادت کردند. از درگاه خداوند متعال برای این چهره ی ماندگار کوه نوردی کشور سلامتی و بهبودی مسئلت داریم.

کتاب سفر به مناطق مرتفع ترجمه شد



به گزارش کارگروه پزشکی کوهستان فدراسیون؛ کتاب «سفر به مناطق مرتفع» که توسط موسسه تحقیقاتی Medex انگلستان تالیف شده بود، توسط دکتر جلال الدین شاهبازی به فارسی ترجمه و در پایگاه اینترنتی همان موسسه درج شده است. علاقه مندان می توانند با مراجعه به سایت www.Medex.org.uk قسمت Medex بخش Persia به صورت رایگان این کتاب را به فارسی دریافت کنند.

تشکیل جلسه هیئت رئیسه فدراسیون



در جلسه اخیر هیئت رئیسه فدراسیون که با حضور اکثریت اعضای آن تشکیل شد پس از گزارش فعالیت ها و اخبار فدراسیون توسط مهندس «شعاعی» به موارد مختلف و مهمی پرداخته شد. از جمله: ارائه گزارش و بررسی ابعاد صعود به «دائولاگیری» و برنامه ریزی برای بهره برداری های حداکثری در حوزه های آموزشی و تبلیغی از این صعود، طرح و بررسی صعود به قله ی «نانگاپاربات»، تأکید بر دستور کار ستاد میزبانی از رقابت های سنگ نوردی قهرمانی آسیا، معارفه نایب رئیس جدید بانوان، انتقاد از اقدامات و خسارات جبران ناپذیر در غار «چال نخجیر» و هم چنین موضوع دریافت وجه از کوه نوردان در ابتدای جاده خاکی دماوند. در این خصوص رئیس فدراسیون، گزارشی از اقدامات

اعتراضی بلافاصله پس از مطلع شدن را ارائه کرد و در جریان جلسه ی هیئت رئیسه نیز ضمن تهیه مکتوبات لازم به مراجع ذیصلاح مبنی بر توقف هر چه سریعتر این اقدام، مقرر گردید فدراسیون از تمام ظرفیت های خود برای تداوم پیگیری در مانع از ادامه ی این کار مبادرت ورزد.

پسرس ۱۳ ساله؛

جوان ترین فاتح اورست



یک پسر سیزده ساله آمریکایی عنوان جوان ترین فاتح قله اورست را به دست آورده است. اگر چه هر سال ده ها کوهنورد خود را به قله اورست می رسانند، اما موفقیت چوردن رومرو ۱۳ ساله، استثنایی است.

جوان ترین کوهنوردی که قبل از چوردن قله اورست را فتح کرده بود تما تشری، یک جوان نیپالی است که هنگام رسیدن به قله اورست شانزده سال داشت. چوردن رومرو که پدرش او را همراهی می کرد به اتفاق گروهی از کوهنوردان موفق شد خود را به قله کوه اورست که مرتفع ترین کوه جهان است برساند. این عده ماه گذشته برنامه خود را از بخشی از کوه اورست که مشرف به خاک چین است شروع کردند.

تعدادی از کوهنوردان از خانواده رومرو به دلیل این که اجازه داده اند چوردن در یک چنین سن کمی از کوه اورست بالا برود انتقاد کرده اند ولی پدر او می گوید بالا رفتن از بخش متعلق به چین خطر کمتری دارد. در حالی که نیپال بر این نکته تأکید می ورزد که کوهنوردان باید دستکم شانزده سال داشته باشند، چین محدودیتی برای سن کوهنوردان قائل نیست. هدف چوردن این است که به قله مرتفع ترین کوه ها در قاره های جهان صعود کند. چوردن تا کنون مرتفع ترین قله کوه ها در قاره را فتح کرده و برنامه بعدی او بالا رفتن از کوه وینسون مسیف، در قطب جنوب است.

ماراتن اورست

همه ساله در روز ۲۹ می، همزمان با سالگرد نخستین صعود بام دنیا اورست توسط آدموند هیلاری و تنسینگ نورگی، مسابقه ماراتن کوهنوردی از نزدیکی محل کمپ اصلی اورست یعنی دهکده گورا کشب با حدود ارتفاع ۵۳۰۰ متر تا ۲۰۰۰ متر پائین تر یعنی دهکده نامچه بازار به مسافت ۴۲ کیلومتر برگزار می گردد. به همین مناسبت در بهار ۲۰۱۰ نیز این مسابقه با حضور ۱۳۵ تن از علاقمندان که اغلبشان را شریاها تشکیل می دادند برگزار گردید. در پایان، این مسابقه مهیج با قهرمانی Sudip Kulung Rai از سولوخمبو به پایان رسید. وی با زمان سه ساعت و ۴۱ دقیقه و ۲۰ ثانیه به مقام نخست دست یافت و Samir Tamang به مقام دوم رسید.

ناکامی در صعود سریع اورست

چاد کلاگ کوهنورد آمریکایی که قصد داشت تا با صعودی سریع و بدون بهره گیری از اکسیژن مصنوعی رکورد سریعترین فاتح قله اورست را به خود اختصاص دهد پس از مواجهه با هوای خراب، ناکام از ارتفاع ۸۵۰۰ متر بازگشت. در بامداد روز ۲۳ می چاد کلاگ کوهنورد آمریکایی در حالیکه تنها ۱۲ ساعت از آغاز صعودش از کمپ اصلی می گذشت و در این مدت زمان توانسته بود بالغ بر ۳۰۰۰ متر ارتفاع بگیرد، بدلیل مواجهه با باد شدید مجبور به بازگشت به کمپ اصلی شد. بدین شکل رویای این کوهنورد آمریکایی با شکست مواجه شد. چاد برای بازگشت به کمپ اصلی تنها ۷ ساعت صرف نمود. او امیدوار بود بار دیگر شانس خود را برای صعود آزمایش نماید اما آغاز خرابی هوا و ترک منطقه توسط اغلب تیمها موجب ناامیدی چاد و ترک منطقه گردید.

برگزاری چهارمین دوره کلاس زمین شناسی و کارست

پیرو برگزاری سه دوره کلاس زمین شناسی و کارست- «شناخت مورفولوژی کارست (مروری بر چگونگی شکل گیری غارها)»- (دو دوره ویژه مربیان غارنوردی و یک دوره عمومی - با حضور ۵۲ نفر - در بهمن ماه سال ۸۸)، چهارمین دوره نیز با میزبانی هیئت کوهنوردی استان کهگیلویه و بویراحمد، در شهر یاسوج برگزار شد. این دوره در تاریخ ۱۶ و با حضور ۲۴ نفر از علاقه مندان استان توسط مهندس عباس توسلی (کارشناس ارشد زمین شناسی) برگزار گردید. سر فصل مطالب این دوره عبارت بودند از: ۱- مقدمه و تعریف کارست- ۲- اهمیت شناخت ناهمواری های کارستی- ۳- چگونگی عمل کارست- ۴- ناهمواری های کارستی در ایران- ۵- گروه سنگ های کارستی- ۶- اشکال مختلف کارست- ۷- گسل ها- ۸- کانی شناسی و تزئینات داخلی غارها- ۹- چشمه ها و جریان های آب کارستی- ۱۰- رده بندی کارست. خاطر نشان می شود، بخش غارنوردی کارگروه کوهنوردی، به زودی زمان برگزاری کلاس های پزشکی غارنوردی، نقشه برداری غار و غواصی در غار را اعلام خواهد کرد، هم چنین هیئت ها، گروه ها، باشگاه ها و سایر متقاضیان کلاس های غارنوردی (کارآموزی، پیشرفته و مربی گری) و دوره «زمین شناسی و کارست» می توانند درخواست های برگزاری دوره را از طریق تماس با فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی (روزهای شنبه و یکشنبه بعد از ساعت ۱۷) یا با ایمیل caving@mfi.ir اعلام نمایند.

حضور یک تیم غارنوردی لهستانی در ایران

پیرو تعاملات بین الملل فدراسیون در زمینه ی غارنوردی، تیمی متشکل از ۳ غارنورد لهستانی و یک گیاه شناس- غارنورد سوئدی، به همراه دو تیم ایرانی از تاریخ ۸۹/۲/۲۶ لغایت ۸۹/۳/۶ یک برنامه ی اکتشافی- غارنوردی را در استان کرمانشاه به اجرا گذاشتند. جهت استفاده بهینه از این اکسیدیشن، دو تیم ایرانی نیز متشکل از مربیان غارنوردی و غارنوردان، در دو مقطع زمانی ۵ روزه همراه تیم لهستانی- سوئدی خواهند بود. از ویژگی های جانبی و خاص این برنامه، حضور دو گیاه شناس ایرانی و سوئدی در کل مدت زمان اجرای برنامه جهت بررسی و مطالعه پوشش گیاهی منطقه است. بدیهی است نتایج حاصل از اجرای این گونه برنامه ها به انتقال و تبادل تجربیات و دانش غارنوردی و غارشناسی و به روند رو به رشد غارنوردی ایران کمک شایانی خواهد کرد.

سرپرست برنامه: علیرضا بلاغی
اعضای ایرانی تیم اول (از ۲۶ لغایت ۳۱ اردیبهشت):
مجید اسکندری، آرش یاسمن پور، جلیل نوروزی اعضای ایرانی تیم دوم (از ۱ لغایت ۶ خرداد)- حسین بوئی، حسنی، جلیل نوروزی، یوسف واقف

اسامی منتخبین جشنواره عکس اعلام شد

پس از برگزاری دومین و سومین جلسه هیئت داوران مربوط به جشنواره عکس «صعود به بام ایران در یک نگاه» و از میان ۲۹۰ اثر راه یافته به بخش داوری، در نهایت ۴۰ عکس به عنوان آثار منتخب، جهت ارائه در نمایشگاه این جشنواره مشخص شدند. شایان ذکر است: بر اساس اعلام قبلی در فراخوان جشنواره؛ ۳ اثر در بخش «صعود زمستانی سراسری سال ۸۸ به دماوند» و ۳ اثر نیز در بخش «آزاد» به عنوان آثار برگزیده هیئت داوران انتخاب شدند که طی مراسمی مقارن با برپایی نمایشگاه عکس معرفی و جوایز نفیسی به آنان اهداء خواهد شد. ضمن این که همزمان با برپایی نمایشگاه، یک اثر نیز به انتخاب بازدیدکنندگان برگزیده خواهد شد. اسامی افرادی که آثار آنان به نمایشگاه راه یافته است عبارتند از: [تقدم و تأخر ندارد]
احسان جمالی (۲ عکس) - کاوه فرزانه (۳ عکس) - محمد گائینی (۵ عکس) - محمد آفرین زاد (۱ عکس) - حسین اصغری (۲ عکس) - علی علی محمدی (۳ عکس) - نیما مهربانی (۴ عکس) - غلام بهرامی (۱ عکس) - ابوالفضل زمانی (۱ عکس) - امیر میر جلیلی (۲ عکس) - محمد علی فوقانی مقدم (۱ عکس) - محمد رزازان (۲ عکس) - الهام هدایتی (۱ عکس) - محمد حسین عسکری (۲ عکس) - لیلای طباطبایی اصل (۱ عکس) - سعید مهدی هاشمیان (۳ عکس) - محمد نصیری (۳ عکس) - علی عزیزی اصل (۱ عکس) - مجید نبیان (۱ عکس) - مهدی مصطفی (۱ عکس)
دبیر خانه مسابقات ضمن سپاس از یکایک شرکت کنندگان در این جشنواره و هم چنین مساعدت هیئت محترم داوران، زمان و محل برپایی نمایشگاه مربوطه را نیز به زودی اعلام خواهد کرد.

رئیس فدراسیون و شرکت در اجلاس هیئت رئیسه کوه نوردی آسیا



محمود شعاعی رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی در اجلاس هیئت رئیسه کوه نوردی آسیا در قریقیزستان شرکت کرد. این اجلاس در شهر «بیشکک» و به مدت دو روز برگزار شد. شایان ذکر است: جمهوری اسلامی ایران، نایب رئیسی فدراسیون کوه نوردی آسیا (UAAA) را به عهده دارد.



بـزودی

در عرصه سنگنوردی، کوه‌نوردی و امداد و نجات



۰۲۱ ۶۶ ۹۶ ۳۶ ۶۳

۰۹۱۲ ۱۸۷۹۰ ۷۹



لاوان، متفاوت در کیفیت و بی رقیب در اصالت

و اینک افتخاری دیگر: خریداری امتیاز زیره های **Xs GRIP®** و بیرام برای آسایش سنگنوردان ایرانی

- صعودی دلچسب را با زیره های **Xs GRIP®** محصولات لاوان داشته باشید

- تلاشی دیرینه برای راحتی سنگنوردان ایرانی

- اصالت ایرانی افتخار لاوان است



هدیه ای از گروه تولیدی لاوان
به مناسبت نوروز ۸۹



چسبندگی واقعی را تجربه کنید

Xs GRIP®



اوج تکنولوژی در زیره های

30% افزایش کارایی

اصطحکاک بسیار بالا در تابستان گرم و در زمستان سرد

نهایت چسبندگی و حداقل سایش

دفتر مرکزی تلفن: ۰۲۱-۵۵۶۳۴۰۲۰ همراه: ۰۹۱۲۳۲۶۰۹۳۲ نمابر: ۰۲۱-۵۵۶۰۳۱۴۴

تحولی نوین در ساخت و خدمات کفش های کوه نوردی و سنگ نوردی در ایران





عملکرد مجتمع ورزشی کوهستانی رودبارک

علیدوست فرضی

- ۴- تعمیر و مرمت پله های ورودی
- ۵- تعبیه میله هایی بر روی پنجره ها برای شکستگی آن در فصل صعود
- ۶- خاکبرداری در قسمت پشت پناهگاه برای جلوگیری از نفوذ رطوبت به داخل اتاق ها
- ۷- حصار کشی محل جمع آوری زباله به منظور جلوگیری از پخش شدن آن توسط باد
- ۸- بند کشی قسمت هایی که تخریب شده بود در ضمن بارها توسط ۷ قاطر که شامل سیمان و آهن آلات و سایر وسایل مورد نیاز بود به پناهگاه حمل شد.
- از ابتدای امسال تا تاریخ ۸۸۶/۱۲ مقادیر زباله های جمع آوری شده از منطقه علم کوه به شرح جدول زیر می باشد:

تعداد قاطر منطقه	۶
حصارچال	۶
علم چال	۷
سرچال	۸

هر قاطر سه گونی بزرگ زباله حمل می کند

در پایان از همه کوهنوردان و علاقه‌مندیانی که از پناهگاه سرچال استفاده می کنند خواهشمندیم در حفظ و نگهداری آن کوشا باشند چرا که هزینه های حفظ و نگهداری آن قابل توجه می باشد. در ضمن از آقای دادخواه که از کوه نوردان گیلان می باشند نهایت تشکر و قدردانی را داریم چرا که در جمع آوری زباله، کمک های بی دریغ و چشم گیری به چارواداران نموده اند و همچنین از گروه کوه نوردی بانوان بانه نیز قدردانی می نمایم چرا که همه ساله وقتی به پناهگاه سرچال صعود می نمایند کلیه اتاق های پناهگاه را نظافت کامل می کنند.

در تاریخ ۸۸۵/۲ به همراه چند کارگر به منطقه رفته که طی آن جاده مورد مرمت و بازسازی قرار گرفت.

پاک سازی منطقه حصارچال

با توجه به باد های شدیدی که امسال در منطقه وزیده بود و با توجه به اینکه بیشتر کوه نوردان از مسیر حصارچال به علم کوه صعود می کنند زباله های زیادی در منطقه حصارچال پخش شده بود. به منظور پاکسازی منطقه در تاریخ ۸۸۶/۱ به اتفاق ۶ کارگر به منطقه رفته و تقریباً کل منطقه از ابتدای تنگ گلو تا دریاچه های حصارچال مورد پاکسازی قرار گرفت. متأسفانه بنا به اظهارات آقای ابوالحسن احسانی که از گله داران منطقه خرم دشت و حصارچال می باشند امسال تعداد ۱۱ رأس از گوسفندانش بر اثر خوردن زباله و به خصوص پلاستیک تلف شده است!!

مرمت و بازسازی پناهگاه سرچال

همه ساله بر اثر سهل انگاری برخی از کوه نوردان که در اواخر فصل از پناهگاه استفاده می کنند درب و پنجره ها را باز گذاشته، که این عمل موجب می شود بر اثر باد و طوفان های شدید درب و پنجره ها از جا کنده شود. پله های ورودی پناهگاه نیز بر اثر انبساط و انقباض حاصل از ذوب یخ و برف آسیب جدی دیده بود. متأسفانه علاوه بر دیواره ها و امسال روی شیشه پنجره ها نیز با رنگ یادگاری نوشته شده بود. در تاریخ ۸۸۶/۷ به همراه چند کارگر و بنا و جوشکار به پناهگاه سرچال صعود کرده که طی آن کارهای زیر جهت مرمت و تعمیر پناهگاه انجام گرفت:

- ۱- تعویض شیشه های شکسته شده پنجره ها
- ۲- شستشوی یادگاری های نوشته شده روی شیشه ها با بنزین
- ۳- جوش کاری دربها و پنجره های شکسته شده

نظافت پناهگاه سرچال

در تاریخ ۸۸۳/۱۵ با همکاری کوه نوردان کلاردشت کلیه اتاق های پناهگاه سرچال مورد نظافت قرار گرفت. متأسفانه کوه نوردانی که در اوایل سال به اینجا صعود کرده بودند زباله های خود را در گوشه اتاق ها تلمبار کرده که منظره نامناسبی ایجاد شده بود.

نظافت پناهگاه سرچال

در تاریخ ۸۸۴/۱۹ با همکاری کوه نوردان کلاردشت اتاق های پناهگاه مورد نظافت قرار گرفت. وضعیت سرویس های بهداشتی پناهگاه اسفناک بود. بطری های خالی در داخل سرویس ها و راهرو موج می زد و باعث گرفتگی سرویس ها شده بود. پس از جمع آوری بطری ها با استفاده از شیلنگ آب را به داخل سرویس ها هدایت کرده و سرویس ها بار دیگر آماده استفاده قرار گرفت. در ضمن آب لوله کشی پناهگاه نیز راه اندازی شد.

نصب پل چوبی در تنگ گلو

بهار امسال به علت ازدیاد آب رودخانه سردآبرود عبور و مرور از رودخانه در تنگ گلو با سختی انجام می شد که برای رفع این مشکل با نصب پل چوبی رفت و آمد برای کوه نوردان به سهولت انجام می گیرد.

راه سازی

همه ساله به علت حرکت یخچال راه مالرو سرچال به علم چال تخریب می شود. با توجه به حوادثی که در منطقه علم کوه رخ می دهد و به علت نبود امداد هوایی، استفاده از چارپایان بر سرعت امداد و نجات از راه زمینی می افزاید و همچنین جهت سهولت دسترسی سنگ نوردان به دیواره، بازسازی این راه بر روی یخچال علم چال ضروری به نظر می رسد.





آماده سازی غار «بورنیک» جهت بهره برداری آموزشی

بیرون غار جهت اطراق و آموزش، وجود چاه های مناسب جهت آموزش و ... اشاره کرد. از مسیرهای ایجاد شده می توان به مسیر تراورس، مسیر تیروول، تراورس معلق، مسیر انحراف (Deviation)، مسیرهای صعود و فرود مرحله ای (Rebelay)، کارگاه های داخل چاه و ... اشاره داشت. اسامی شرکت کنندگان:

- ۱- وحید مصدري (مسئول واحد آموزش) ۲- علیرضا بلاغی (همکار بخش)
- ۳- امیرحسین جابر انصاری (مسئول بخش) ۴- رحمان میرطیپی (همکار کمیته)
- ۵- علی ولیزاده (همکار فدراسیون) ۶- محمد وجدانی ۷- ابوالفضل کوهزاده
- ۸- مجید اسکندری ۹- علی شاملو (امدادگر هلال احمر) ۱۰- محمد شاملو

عملیات آماده سازی غار «بورنیک» جهت بهره برداری آموزشی (آموزشهای غارنوردی) از تاریخ ۲۵ لغایت ۲۷ فروردین ماه سال جاری توسط بخش غارنوردی کارگروه کوه نوردی انجام شد. پیرو بخشنامه ارسالی فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی به هیاتهای تابعه در سال ۸۷ مبنی آماده سازی و تجهیز یک غار در هر استان و نیاز به فضای آموزشی مناسب و استاندارد جهت اجرای تکنیکهای SRT برای استفاده مربیان و علاقه مندان، بخش غارنوردی کارگروه کوه نوردی پس از بررسی چندین غار در استان تهران و نیز ۵ مرحله بازدید از غار بورنیک در سال گذشته و طراحی مسیرها و شرایط مورد نیاز برای آموزش غارنوردی، از تاریخ ۲۵ لغایت ۲۷ فروردین ماه سال جاری عملیات آماده سازی غار بورنیک را جهت بهره برداری آموزشی انجام داد. از دلایل انتخاب این غار می توان به نزدیکی به شهر تهران، نزدیکی به روستا، دسترسی سریع به خودروی امدادی، مناسب بودن فضای



آسیب دیدگی‌ها در سنگ‌نوردی

قسمت اول ترجمه: سمیه تابش، ساجده سلطانی

ارزیابی سنگ‌نوردان آسیب دیده درده سال گذشته، نتایج قابل توجهی دربردارد:

- بیش از هشتاد درصد آسیب دیدگی‌ها و علائم ناشی از فشار در بالا تنه متمرکز شده‌اند.
- بیش از پنجاه درصد آسیب دیدگی‌ها و علائم ناشی از فشار مربوط به دست‌هاست.
- شست و نه درصد از مشکلات را سندروم‌های ناشی از فشار تشکیل می‌دهند و سی و یک درصد باقی مانده را جراحات شدید.
- از ۲۸۴ سنگ‌نورد، ۲۲ نفر به دلیل شکستگی، آسیب‌های وارد بر تاندون یا سندروم‌های فشار بر عصب به جراحی نیاز داشتند.
- از ۲۸۴ سنگ‌نورد، ۱۶ نفر از درد دائمی در ناحیه کمر شکایت می‌کردند.
- از ۲۸۴ سنگ‌نورد، ۳۱ تن با افزایش کشیدگی ماهیچه در امتداد ستون فقرات روبرو بودند.
- از ۲۸۴ سنگ‌نورد، ستون مهره‌های ۵ نفر به دلیل بیرون زدگی دیسک جراحی شد.
- فراوان‌ترین آسیب دیدگی، پارگی پولی بود.
- فراوان‌ترین سندروم ناشی از فشار، التهاب تاندون انگشتان بود.
- با مقایسه با ده سال پیش، مشکلات شانه و پا روبه رشد است.

رایج‌ترین جراحات و علائم ناشی از فشار در میان ۲۸۴ نفر سنگ‌نورد:

۶۲ نفر	التهاب پوشش تاندون
۴۷ نفر	تورم مفاصل انگشت
۳۸ نفر	آسیب دیدگی آرنج
۳۷ نفر	آسیب‌های وارد بر پولی
۲۱ نفر	سندروم فشار عصبی
۲۱ نفر	شکستگی
۱۲ نفر	کشیدگی تاندون
۷ نفر	علائم ناشی از فشار بر شان
۷ نفر	جراحات وارد بر مینیسک زانو
۲ نفر	آسیب‌های وارد بر تاندون خم‌کننده

این جدول جزئیاتی است از بخش‌هایی که این ۲۸۴ نفر از سندروم‌های ناشی از فشار و آسیب دیدگی رنج می‌برند:

دست	۵۵
شانه	۸
آرنج	۱۸
پشت	۷
پا	۸
زانو	۴



نوعی درمان هستیید، اولین مورد مراجعه به دکتر است. در میان بقیه ی راه ها، او احتمالاً R.I.C.E را تجویز خواهند کرد. سرواژه ی R.I.C.E، شامل کلمات res t (استراحت)، Ice (یخ)، Compression (کمپرس) و Elevation (ارتقا) می باشد و یکی از رایج ترین راه کنار آمدن با آسیب دیدگی است.

استراحت

درد یک زنگ خطر است. هشدار است که نشان می دهد قسمتی از بدن آسیب دیده و نباید آن را نادیده گرفت. بعد از هرگونه آسیب دیدگی باید به درد توجه کرده و به سرعت استراحت کنند. به خاطر داشته باشید میزان درد همیشه میزان جراحت را منعکس نمی کند. برای مثال، کشیدگی رباط های مچ پا اغلب دردناک تر از پارگی کامل آن رباط هاست. این بدان دلیل است که کشیدگی باعث کشیده شدن و فشار آمدن به دریافت کننده های درد است در حالی که پارگی کامل در واقع سبب قطع دریافت کننده ها شده و بنابراین از فرستادن سیگنال درد توسط آن ها جلوگیری می کند. اغلب در مورد قطع کامل رباط ها درد با تأخیر و هنگامی که قسمت مورد نظر شروع به تورم کرد، خود را نشان می دهد.

یخ

بیش از ۴ میلیارد سال پیش، این ترکیب منجمد از اتم های هیدروژن و اکسیژن به وجود آمد و همچنان به همان صورت اولیه باقی مانده است. بعد از هر عمل جراحی یا جراحی برای نتیجه گیری بهتر از یخ صحبت به میان می آید. تأثیر خنک کنندگی یخ برای کاهش تورم و جریان خون به اندازه داروهای موجود در بازار است. به دنبال هر آسیب دیدگی، یخ در اولین فرصت برای محل جراحت بکار می رود. یخ یا به اصطلاح "کول پک" (مشتقات شیمیایی که خاصیت خنک کنندگی دارند) باید در حدود بیست دقیقه روی ناحیه آسیب دیده قرار گیرد. بعد از برداشتن یخ، جریان خون شدت خواهد یافت که با کمپرس رفع می شود. (قسمت پایین را نگاه کنید) از قرار دادن یخ یا پک به صورت مستقیم روی محل خود داری کنید زیرا به آسانی به پوست شما می چسبد. حوله

:: سنگ نوردانی که به طور صحیح و کامل آموزش می بینند از سبک های قدیمی پیروی نمی کنند. حرکاتی مانند پرتاب کردن خود از گیره ای به گیره ی دیگر تا زمانی که دست کارایی خود را از دست بدهد ::

ای نازک بین یخ و پوستتان به صورت عایق عمل خواهد کرد و در همان حال به سرما اجازه نفوذ می دهد. ثابت شده است که آب چهار درجه سلیسیوس موثرترین دما را برای خنک کردن جراحت دارد. یک راه آسان برای بدست آوردن آب در این دما از تکنیک "یخ داغ" است. قراردادن قطعات یخ در آب این کار را انجام می دهد. ثابت شده است که ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کمپرس برای موارد فرم بسیار موثر است. جریان زیاد خون و به دنبال آن کمپرس یخ در واقع موثرترین قسمت درمان است. افزایش جریان خون، مواد غذایی لازم را برای بهبودی تأمین میکند. بنابراین حتی احساس سرمای ناشی از مالیدن الکل روی ناحیه آسیب دیده می تواند مفید واقع شود. گرچه، عملکرد الکل سطحی است اما سرمای یخ عملاً می تواند به بافت نفوذ کند.

کمپرس

استفاده از کمپرس تنها پس از حادث شدن جراحت شدید ضروری به نظر می رسد. پس از کمپرس یخ، برگ های کوچک خونی گشاد خواهد شد و بدین ترتیب جریان خون زیادی به سمت محل آسیب دیدگی هدایت می شود. این جریان خون باید به وسیله ی کمپرس التیام یابد. بدون کمپرس، تورم دوباره به سادگی، تکرار و جریان بازگشت خون محدود خواهد شد. در حقیقت عمل کمپرس توصیه می شود، فقط باید مراقب گرفتگی جریان خون باشید. اگر محکم بستن محل زخم باعث قطع جریان خون شود ممکن است سرعت بهبودی را کاهش دهد.

ارتقا

منظور از ارتقا، نگه داشتن ناحیه ی آسیب دیده بالاتر از سطح قلب است. بالا نگه داشتن محل جراحت به کاهش تورم و افزایش جریان عروقی از نقطه ی آسیب دیده به قلب کمک می کند... (ادامه دارد)

با تجزیه و تحلیل جمعیت سنگ نوردان در طول ده سال گذشته، به تغییرات زیر دست می یابیم :
- جمعیت سنگ نوردان جوان تر می شود.
- نسل جدید سنگ نوردان لاغرند.
- تعداد بیشتری از سنگ نوردان تمرین های کششی انجام می دهند و خود را گرم می کنند.
- هشتاد درصد سنگ نوردان ارزیابی شده دارای برنامه ی آموزشی هستند.

طب ورزشی بین جراحات شدید و سندروم های ناشی از فشار بیش از حد، تفاوت قائل است. آسیب ها نتیجه ی ضربه های شدید می باشند. مثلاً زمانی که انگشت شما داخل حفره ای تک انگشتی است و بر اثر لغزش پا از انگشت آویزان می شوید یکی از رباط های جانبی پاره شده و استخوان انگشت شما می شکند.

سندروم ناشی از فشار نتیجه ی وارد آمدن فشار طولانی مدت به ناحیه ای خاص است. مانند زدن سیصد بار فیکس در روز و بدون وقفه، سپس در آرنج های خود احساس سوزش می کنید. این بخش به بررسی آسیب

دیدگی های شدید و بخش بعدی به بررسی سندروم های ناشی از فشار می پردازد. اغلب در دل کوه ها سوانح پیچیده ای رخ می دهد و بنابراین طبقه بندی آن ها دشوار است. اما اطلاعات دقیقی مبنی بر وجود اینگونه آسیب هادر سنگ نوردی داخل سالن نیز موجود می باشد. در اروپا دیواره های سنگ نوردی و گیره ها برای ضمانت امنیت فرد تحت استاندارد های خاصی قرار میگیرند. طی بررسی صورت گرفته در کشور انگلستان، از میان یک میلیون وبیست و یک هزار بازدید، تنها پنجاه و پنج حادثه گزارش شد در حالی که در آلمان از میان بیست و پنج هزارو بیست و شش بازدید، چهار مورد حادثه دیده شد. این بدان معناست که در انگلستان شش درصد احتمالان آسیب دیدگی وجود دارد در حالی که در آلمان این احتمال به شانزده درصد می رسد. احتمال صدمه دیدن شما در طول رانندگی بیش از آسیب دیدگی در طول تمرینات است. در این ارزیابی منظور از آسیب دیدگی، هرگونه صدمه ای است که نیاز به مراجعه به پزشک داشته باشد. جراحات جزئی تر و رایج تر مثل آسیب دیدگی کپسول مفصل یا کشیدگی انگشتان در اطلاعات این قسمت محسوب نشده است.

از دید طب ورزشی، کیفیت آموزش و تمرین سنگ نوردی ارتقا یافته است. سنگ نوردانی که به طور صحیح و کامل آموزش می بینند از سبک های قدیمی پیروی نمی کنند. حرکاتی مانند پرتاب کردن خود از گیره ای به گیره ی دیگر تا زمانی که دست کارایی خود را از دست بدهد. تخته های آموزشی که در ابتدای ظهور خود عامل اصلی آسیب دیدگی ها بودند، کمتر و با احتیاط بیشتری مورد استفاده قرار می گرفتند. به علاوه، تولید کنندگان گیره های مصنوعی، این تجهیزات را به گونه ای طراحی می کنند که کمتر باعث آسیب دیدگی شوند. اکثر صدمات وارد بر ورزشکاران در هنگام سنگ نوردی یا زمان تمرین حادث شده که ناشی از سقوطی کنترل نشده یا سر خوردن پایوده است. تعریف و تشریح تعدادی از اصطلاحات اساسی طی قبل از صحبت در مورد خصوصیات هر جراحی، عاقلانه به نظر میرسد.

کیودشدگی ها رایج ترین جراحات در ورزش هستند. کیودی ها به سبب ضربه خوردن بافت های سطحی یا پارگی جزئی بافت های ماهیچه ای به وجود می آیند. این پارگی ها باعث جر خوردن رگ های خونی و در نتیجه خون مردگی می شود. کشیدگی ها و پارگی عضله به هنگام کشیده شدن بافت های ماهیچه در دو جهت مخالف رخ می دهند. اغلب تمیز دادن پارگی از کشیدگی شدید مشکل است زیرا کشیدگی و پارگی بسیار به هم نزدیکند.

انحراف و تغییر شکل هنگامی رخ می دهد که مفصلی بیش از دامنه ی حرکت خود تحت فشار قرار گیرد اما به طور کامل جابه جا نشود. یک انحراف شدید ممکن است باعث پاره شدن رباط ها گردد که برای بازپوری و توان بخشی آن، تشخیص زود هنگام و درمان، ضروری به نظر میرسد.

شکستگی و در رفتگی ها غیر معمول تراند اما اهمیت آنها به اندازه ای است که ما مجبور به بیان آن ها هستیم. شکستگی عبارت است از شکستن یک استخوان و در رفتگی، جابجا شدن استخوان از محل مرتبط به خود در مفصل است. اگر هدف از خواندن این بخش این است که از جراحی رنج می برید و به دنبال

نیپال Nepal



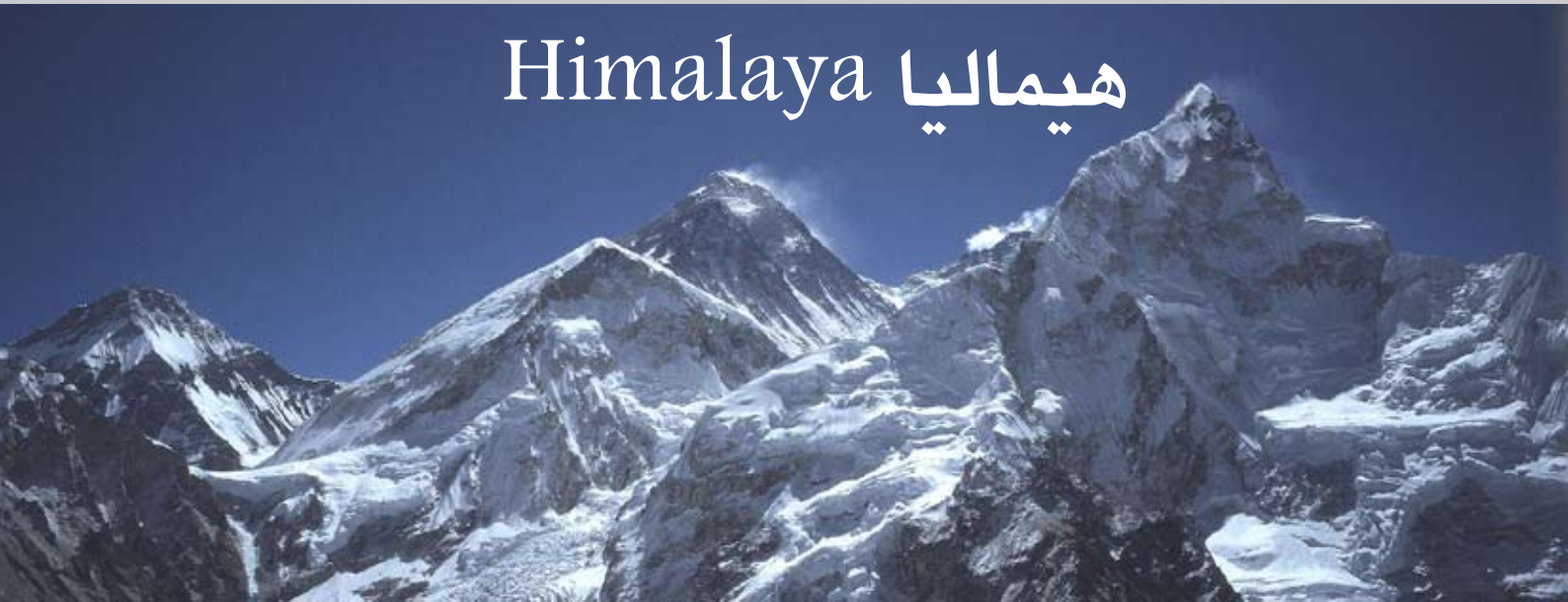
هادی صابری

ویرات نگر، لالی پور، پخرا و بیرگنج اشاره کرد. واحد پول این کشور روپیه نیپالی و برابر ۱۰۰ پایسا است. در حال حاضر هر ۷۰ روپیه معادل ۱۴۵ ریال می‌باشد. به دلیل وجود طبیعت زیبا و بکر، صنعت توریسم و گردشگری در این کشور رونق فراوان یافته و می‌توان همه ساله شاهد مسافرت گردشگران، طبیعت‌گردان، کوهنوردان و... بسیاری به این سرزمین بود. از مهمترین و بارزترین ویژگی‌های نیپال قرارگیری بخش مهمی از رشته‌کوه‌های هیمالیا در شمال آن است. به طوری که از ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر در جهان، ۹ قله در این کشور قرار داشته که یا تماماً در خاک این کشور واقع شده و یا در بخش‌های مرزی آن با چین (تبت) و هند قرار گرفته‌اند. به دلیل وجود بارش‌های موسمی فراوان در طول سال و یخچال‌های عظیم هیمالیا، نیپال با دارا بودن ۲/۸ درصد از آب‌های شیرین جهان از پرآب‌ترین کشورهای دنیاست. هم‌چنین اصلی‌ترین سرشاخه‌های رود گنگ از دامنه‌های هیمالیا در این کشور سرچشمه گرفته و پس از طی ۲۴۹۵ کیلومتر و عبور از کشورهای هند و بنگلادش به خلیج بنگال می‌ریزد.

از تقسیم قدرت بین احزاب کماکان ادامه دارد. براساس آخرین آمار در سال ۲۰۰۹ میلادی، جمعیتی بالغ بر ۲۹۳۳۱۰۰۰ نفر در این کشور زندگی می‌کنند. نرخ رشد جمعیت ۲/۲ درصد می‌باشد و به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت ۲۱ پزشک وجود داشته و مشغول فعالیت هستند. همچنین میزان مرگ و میر نوزادان ۵۶ نوزاد در هر ۱۰۰۰ تولد در سال (تا سال ۲۰۰۵ میلادی) به ثبت رسیده است. نرخ باسوادی این کشور نیز ۵۳/۲۴ درصد می‌باشد. نژاد مردم این کشور: ۵۳ درصد نیپالی، ۱۸ درصد بیهار، ۵ درصد تارو، ۵ درصد تامانگ، ۳ درصد نیواری و... می‌باشد. ۸۰/۶ درصد مردم نیپال پیرو مذهب هندو بوده و مابقی پیرو ادیان دیگر از جمله: بودایی ۱۰/۷ درصد، اسلام ۴/۲ درصد، موندوم (Mundhum) ۳/۶ درصد، مسیحیت ۰/۵ درصد و سایر مذاهب ۰/۴ درصد می‌باشند. در نیپال گویش‌های متعددی وجود دارد اما زبان رسمی آن نیپالی است و بیش از ۴۸ درصد جمعیت آن به این زبان سخن می‌گویند. سایر زبان‌های آن عبارتند از: مایتیلی، بوجپوری، تارو، تامانگ، نیواری، ماگار، آوادی و... از مهمترین شهرهای نیپال می‌توان به کاتماندو (پایتخت)،

کشور نیپال با طول ۸۰۰ کیلومتر و مساحت ۱۴۷۱۸۱ کیلومتر مربع نودوسومین کشور جهان در ۴۴ E و ۸۶° طول شرقی و ۳۲° و ۳۶° عرض شمالی و در منطقه زمانی ۴۵:۴۵+ قرار دارد. این کشور توسط چین و هند که تنها همسایگان تاریخی بسیار طولانی آن است و نشان از آن دارد که زندگی در منطقه هیمالیا به ۹۰۰۰ سال قبل باز می‌گردد. در تقسیمات کشوری، نیپال به ۱۴ منطقه (Zone) و ۷۵ ناحیه یا بخش (District) تقسیم شده است. پس از کودتای سال ۲۰۰۸ میلادی و برکناری پادشاه بیرندرا بیربیکرام شاه (Birendra Birbikram shah) از قدرت، مائوئیست‌ها (Maoist) در انتخابات ۱۰ آوریل همان سال با کسب اکثریت کرسی‌های مجلس روی کار آمده و تشکیل دولت ائتلافی که در برگزیده اکثریت احزاب بود، می‌دهند. پس از آن، انتخابات دوم در ۲۸ می همان سال برگزار شده و اکثریت آرا خواستار تشکیل دولت جدید می‌شوند. در این انتخابات تنها ۴ عضو مخالف سلطنت طلب وجود داشت. در نهایت در پی آن جمهوری دموکراتیک نیپال شکل می‌گیرد. با وجود اعلام این مطلب که تمامی این انتخابات در فضایی سالم و آرام برگزار می‌گردد اما تنش‌های سیاسی ناشی

هیمالیا Himalaya



هیمالیا شامل حدود ۱۵۰۰۰ یخچال بوده که در حدود ۱۲۰۰۰ کیلومتر مکعب از آب‌های شیرین جهان را در خود ذخیره دارد. یخچال ۷۸ کیلومتری سیاچن در مرز هند و پاکستان دومین یخچال طولانی در منطقه خارج از ناحیه قطبی است برخی از معروفترین یخچال‌های هیمالیا عبارتند از: گانگوتری (Gangotri)، یامونوتری (Yamunotri) در منطقه اوتاراکاند (Uttarakhand) نوبرا (Nubra)، بیافو (BiaFu) و بالتورو (Baltoro) در منطقه قره‌قروم. زمو (Zemu) در منطقه سیکیم (Sikkim) خومبو (Khumbu) در منطقه اورست. همچنین به دلیل وجود شرایط آب و هوایی خاص، بارش‌های فراوان و یخچال‌های عظیم وجود دریاچه‌های کوهستانی چشمگیر است. صدها دریاچه کوچک و بزرگ در ارتفاعات گوناگون هیمالیا به چشم می‌خورد. وسیع‌ترین دریاچه هیمالیا پانگونگ تسو (Pangong Tso) در ارتفاع ۴۶۰۰ متری است که دارای عرض ۸ کیلومتر و به طول ۱۳۴ کیلومتر می‌باشد. از دیگر دریاچه‌های قابل توجه دریاچه گرو دوگمار (Gurudugmar) در ایالت سیکیم شمالی (North Sikkim) و در ارتفاع ۵۱۴۸ متری (۱۷۰۰۰ فوت) است که البته بلندترین دریاچه جهان نمی‌باشد. از دیگر دریاچه‌های مهم هیمالیا می‌توان به تسونگمو (Tsongmo) در نزدیکی مرز چین و هند در سیکیم و دریاچه تلیچو (Tilicho) در ارتفاع ۴۹۴۹ متری در منطقه آنپورنا اشاره کرد.

قرقیزستان، تایلند، لائوس، ویتنام، مالزی و پاکستان می‌باشند که تقریباً نیمی از جمعیت جهان را در خود جای داده و در آن ساکنند. هیمالیا عمیقاً سازنده و شکل‌دهنده فرهنگ جنوب آسیاست. بسیاری از قله هیمالیا در مذاهب بودا، هندو و سیکیم مقدس شمرده می‌شوند. رشته اصلی هیمالیا از غرب به شرق و از دره رود ایندوس تا دره رود براهماپوترا قرار گرفته و به شکل قوسی (کمانی) به طول ۲۴۰۰ کیلومتر (۱۴۹۱ مایل) با عرض حداکثر ۴۰۰ کیلومتر (۲۹۴ مایل) در منطقه غربی کشمیر و شین‌جیانگ (Kashmir-Xinjiang) و عرض حداقل ۱۵۰ کیلومتر (۹۳ مایل) در منطقه شرقی تبت و آرونچال پرادش (Tibet-Arunchalpradesh) کشیده و گسترده شده است. این رشته شامل سه زیرشاخه بسیار وسیع بوده که بخش شمالی این رشته شامل بیشترین، بلندترین و شناخته‌شده‌ترین قله بوده و به هیمالیای بزرگ یا هیمالیای داخلی معروف است. گیاهان و جانوران منطقه هیمالیا با توجه به شرایط آب و هوایی، میزان بارندگی، ارتفاع و نوع خاک تغییر می‌کنند. آب و هوای این منطقه از آب و هوای منطقه حاره (گرمسیری) در ارتفاعات پایین کوه تا برف و یخ دائمی در ارتفاعات بالا متغیر است. میزان بارش سالانه در هیمالیا از غرب به سمت شرق و در طول بخش‌های پیشین (جنوبی) این رشته افزایش پیدا می‌کند. این تنوع آب و هوا، ارتفاع، بارش و شرایط خاک باعث به وجود آمدن گونه‌های بسیار متنوع گیاهی و جانوری در آن شده است.

سلسله جبال هیمالیا و یا به‌طور خلاصه هیمالیا، رشته کوهی است در آسیا که شبه‌قاره هند را به طور گسترده‌ای از فلات تبت جدا می‌کند. هیمالیا نام کوهستان بسیار عظیمی است شامل: قره‌قروم، هندوکوش و رشته‌کوه‌های کوچکتر دیگر که خارج از برآمدگی پامیر قرار دارد. به‌علاوه رشته‌کوه هیمالیا بلندترین منطقه سیاره زمین و جایگاه بلندترین قله‌های جهان و هشت هزار متری‌هایی از جمله اورست، K۲ و ... است. تئوری‌های جدید نحوه شکل‌گیری و پدید آمدن هیمالیا را بدینگونه تشریح می‌کنند که: ۷۱ میلیون سال قبل پهنه هند و استرالیا شروع به حرکت به سمت شمال کرده و با پیشروی ۱۵ سانتی‌متری در هر سال و در حدود ۱۰ میلیون سال قبل در اثر برخورد این پهنه با اوراسیا (اروپا - آسیا) و فشار ناشی از حرکت این منطقه به سمت شمال رشته عظیم هیمالیا پدید می‌آید. برای درک مقیاس فوق‌العاده عظیم این رشته‌کوه در نظر بگیرید که اکنون کلاً در رشته‌کوه آند به ارتفاع ۶۹۶۲ متر و (۲۲۸۴۱ فوت) بلندترین قله در خارج از آسیاست، در حالی که رشته‌کوه هیمالیا بیش از ۱۰۰ کوه فراتر از ۷۲۰۰ متر را شامل می‌شود. بسیاری از بزرگ‌ترین و اصلی‌ترین رودهای جهان: گنگ، ایندوس، براهماپوترا، مکنگ، سالوین، رود سرخ، ژون جیانگ، چالوپرایا، ایراوادی، آمودریا، سیردریا، تاریم و رودرد (هوانگهو) از هیمالیا سرچشمه می‌گیرند و آبگیر گل‌آلود آنها کشورهای چین، افغانستان، بنگلادش، بوتان، جمهوری خلق چین، هند، نپال، برمه، کامبوج، تاجیکستان، ازبکستان، ترکمنستان، قزاقستان،

برگی از حواشی صعود به داتولاگیری

هادی صابری

داتولاگیری ملاقات نموده و این افتخاری است برایمان در زندگی کوه‌نوردی ما.

او در پاسخ می‌گوید: **اولین صعودکننده داتولاگیری نه.... دومین!!!**

و این درسی بس بزرگ و آموزنده بود برایمان از تواضع، افتادگی، فروتنی و بزرگ‌منشی مردی که سال‌ها قبل بر سٹیخ داتولاگیری غلبه کرده است.

یادمان زنده‌یاد مهدی اعتمادفر

همواره صعودهای بلند در منطقه هیمالیا، قره‌قروم و... به دلیل وجود شرایط بسیار دشوار و خطرناک با حوادث و لغات زیادی همراه است. از این رو پس از اتمام هر برنامه (صعود) برای زنده نگهداشتن یاد و خاطره جان‌باختگان یادبودهایی از طرف دوستان، همراهان و خانواده آنها در مموریال (Memorial) آن کوه قرار گرفته و یا نصب می‌گردد. مموریال‌ها مکان‌های مناسبی در اطراف و یا پای آن کوه می‌باشد که یادبودها در آن قرار می‌گیرند.

در منطقه‌ی داتولاگیری ۳ مموریال وجود دارد که تنها تعداد اندکی یادبود در آن به چشم می‌خورد. این سه مکان عبارتند از: بیس کمپ ایتالیایی‌ها، بیس کمپ اصلی و گردنه فرانسوی‌ها. هم‌چنین دسترسی به بیس کمپ اصلی از دو طریق میسر است.

۱- از جنوب (روستای داربنگ) که از بیس کمپ ایتالیایی‌ها عبور کرده و به بیس کمپ می‌رسد.
۲- از شرق که از گردنه فرانسوی‌ها گذشته و به بیس کمپ می‌رسد.



از این‌رو، این مسیرها حلقه‌ای به دور داتولاگیری ایجاد کرده و این سه نقطه مکان‌های مناسبی در مسیر تردد کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان می‌باشند.

در طول حضور تیم ایران در بیس کمپ و همچنین پس از صعود موفقیت‌آمیز تیم کشورمان و در هنگام بازگشت، ۲ لوح یادبود در بیس کمپ اصلی داتولاگیری و گردنه‌ی فرانسوی‌ها (در ارتفاع ۵۳۸۰ متر) جهت زنده نگه‌داشتن یاد و خاطره کوه‌نورد فقید کشورمان مهدی اعتمادفر که در سال ۲۰۰۹ در راه اعتلای نام ایران جان خود را در این کوه از دست داد، نصب گردید. باشد که همواره در دل‌ها جاودانه گردد.

بر قله اصلی ماچاپوچره نگذارند. از آن پس کوه مقدس اعلام شده است و اکنون برای کوه‌نوردان ممنوع می‌باشد.

اولین فاتحان داتولاگیری



نخستین صعود قله داتولاگیری در ۱۳ می سال ۱۹۶۰ توسط: پیتر داینر (Peter Diener)، ارنست فورر (Ernst Forrer) آلبین شلبرت (Albin Schelbert) و کورت دیمبرگر (Kurt Dimberger) صورت گرفت. تنها چند ساعت پس از این صعود، تیم دو نفره: مایکل ووچر (Michel Vavcher) و هوگو وبر (Hugo Weber) نیز موفق به صعود این قله می‌شوند.

در پنجاهمین سالگرد این صعود، دو تن از ۶ صعودکننده اولیه این قله، ارنست فورر و هوگو وبر، همراه با تیم سوییس که چند تن از اعضای آن از کشورهای اتریش، آلمان و ایتالیا می‌باشند در این برنامه حضور دارند.

علیرغم کهولت سن، در ۸۰ سالگی، هر دو از چهره‌های شاد، پرانرژی و مصمم برخوردارند و تمام مسیر پیاده‌روی تا بیس کمپ اصلی را که ۶ روز به طول می‌انجامد با سایر اعضای تیم طی نموده‌اند. پس از سپری کردن چند روز و استراحت در بیس کمپ و مرور خاطرات گذشته، سرپرست این تیم، ریخی بلت (Richi Bolt) اقدام به بازگرداندن آن دو به کاتماندو با هلیکوپتر می‌کند. در فرصت باقیمانده تا بازگشت به دیدنشان می‌رویم و گفتگویی کوتاه با هم داریم. چند پرسش نیز از وی (هوگو وبر) پرسیده و او با خوشرویی و متانت تمام به آنها پاسخ می‌دهد.

برایمان بسیار جالب و حتی عجیب است که اولین فاتح داتولاگیری، تا چه حد (اندازه) ساده و راحت به این موضوع می‌نگرد. هیچ چیز برایش (برایشان) مهمتر و ارزشمندتر از این ارتباط و دوستی نیست. برایشان مهم نیست که از چه موقعیتی برخوردار بوده و دارای چه جایگاهی در ورزش و دنیای کوه‌نوردی می‌باشند. مهم‌ترین مسأله برای آنها استفاده خوب از فرصت‌هاست. مهربان باشند و دوست بدارند و...

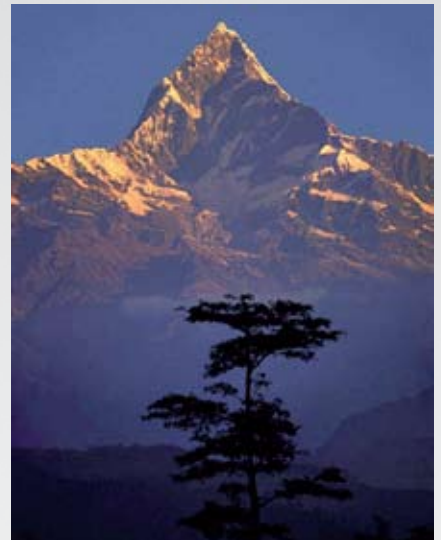
در بخشی از صحبت‌هایمان پرسشی از او دارم و جمله‌ای به او می‌گویم که پاسخش برایم بسیار آموزنده و ارزشمند است. به او می‌گویم: بسیار خوشحالیم که با اولین فاتح

کوه مقدس

در نخستین روز خروج از کاتماندو و گذر از پخارا تا بنی (Beni) و دستیابی به روستای داربنگ، در سمت شمال (راست) قله‌ای بسیار زیبا و باشکوه به چشم می‌خورد که نام آن ماچاپوچره (Machapuchare) می‌باشد. ماچاپوچره کوهی است که در منطقه آنپورنا هیمال (Annapurna Himal) در شمال مرکزی نیپال واقع شده است. این کوه توسط مردم بومی و محلی مقدس شمرده شده و بخصوص وقف (نثار) خدای شیوا (Gad Shiva) شده است و از این رو صعود آن ممنوع می‌باشد. موقعیت: ماچاپوچره در انتهای یک یال مهمیز طولانی قرار گرفته، از رشته اصلی آنپورنا هیمال به سمت جنوب کشیده شده است و مرز شرقی منطقه حفاظت شده آنپورنا را شکل می‌دهد. (منطقه حفاظت شده آنپورنا مبداء پیاده‌روی بسیار زیبا و مورد توجه و مورد علاقه گردشگران و دسترسی به محل بیس کمپ جبهه جنوب آنپورنا و قله زیاد کوچکتر دیگر است.) این قله در ۲۵ کیلومتری شمال پخارا، مهم‌ترین و اصلی‌ترین شهر منطقه قرار دارد.

ویژگی‌های قابل توجه: به دلیل قرارگیری در یال جنوبی و به خصوص زمین‌های پست و کم‌ارتفاع جبهه جنوبی آنپورنا، ماچاپوچره از برجستگی و ارتفاع فوق‌العاده‌ای نسبت به مناطق نواحی اطراف خود برخوردار است. این، همراه با شیب بسیار تند و نمای (نیمرخ) نوک نیز — علیرغم داشتن ارتفاعی کمتر نسبت به دیگر همسایگان آن — از آن قله‌ای جالب و درخور توجه ساخته است. قله دوتایی آن به دم ماهی شباهت داشته و از این رو نام آن در زبان نیپالی، به معنی «دم ماهی» می‌باشد. این قله هم‌چنین مآثرهورن نیپال نامیده خوانده می‌شود.

تاریخچه صعود: ماچاپوچره (و قله آن) هرگز صعود نشده



است. تنها تلاش برای صعود آن در سال ۱۹۵۷ توسط تیمی انگلیسی به رهبری جیمی روبرتس (Jimmy Roberts) صورت گرفت. صعودکنندگان، ویلفرید نویس (Wilfrid Noyce) و ای.دی.ام. کاکس (A.D.M Cox) از طریق یال شمالی تا ۵۰ متری قله صعود کرده و آن را به پایان نرساندند. آنها قول داده بودند که هیچگاه پای



بانک پاسارگاد

حامی کوهنوردان کشور در صعود به هفتمین قلهی مرتفع دنیا



بانک پاسارگاد
بیت ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران
اعزامی به قله دالوالا کبیری (۸۱۶۷ متر)
بهبهار ۱۳۸۹
یادمان کوهنورد فقید زنده یاد مهدی اعتمادفر

صعود به دأولآگیری در یک نگاه







پامچال اسپرت

نماینده انحصاری

uvex
PROFESSIONAL PEOPLE

LOWA
...simply more



دفتر مرکزی:

یوسف آباد، خ سید جمال الدین اسدآبادی،
میدان فرهنگ، نبش خ ۳۸، شماره ۱
تلفن: ۸۸۰۶۳۰۹۲ و ۸۸۰۶۲۶۶۳

نمایندگی های فروش:

۱. فروشگاه پامچال اسپرت تهران ۸۸۰۶۰۲۶۵
۲. فروشگاه پامچال اسپرت کرج ۰۲۶۱ ۴۴۱۴۵۱۴
۳. فروشگاه دیزین اسپرت تهران ۸۸۳۰۲۸۸۶
۴. فروشگاه بنادک تهران ۶۶۴۶۰۵۷۰
۵. فروشگاه لار اسپرت تهران ۸۸۰۳۲۱۰۴
۶. فروشگاه هاشمیان قزوین ۰۲۸۱ ۲۲۲۴۳۳۷
۷. فروشگاه کوه اسکی تهران ۶۶۷۰۲۲۸۰
۸. فروشگاه نایک اسپرت اردبیل ۰۴۵۱ ۲۲۴۶۱۴۴

لوازم تخصصی کوهنوردی ، سنگنوردی و کمپینگ



سفارشات در اسرع وقت تامین می شود

پوشاک : گورتکس ، پلار ، پاور استرچ ، بیس لایر ، کت پر

کفش : سنگین و نیمه سنگین و کلیه لوازم جانبی

عرضه کالا جهت گروهها و تیم های کوهنوردی با تخفیف ویژه



تهران ، خیابان ولی عصر ، بالاتر از میدان منیریه ، نبش کوچه عمریه ، پلاک ۹۶۶ تلفن : ۶۶۹۵۰۵۴۴ تلفکس : ۶۶۴۸۴۱۳۴ مهدی فرضعلی زاد ۰۹۱۲۶۷۲۹۲۲۱۵



Ahoora

تولیدی

تیرت های

ورزشی

اهورا



- ✓ تنوع رنگ
- ✓ تنوع سایز
- ✓ تنوع چاپ
- ✓ کیفیت پارچه
- ✓ کیفیت چاپ

۰۲۱ ۰۲۱ ۰۲۱ ۰۲۱

۰۹۱۹ ۴۰ ۳۳۰۷



مصاحبه‌ی اختصاصی صعود با:

اولین بانوی فاتح ۱۴ قله‌ی هشت‌هزار متری جهان

در روز سیزده اردیبهشت ماه که جهت بازگشت به کاتماندو در فرودگاه شهر پخارا (POKHARA) حضور داشتیم به ناگاه در میان جمعیت چشمم به miss> oh می‌افتد. او که از سال ۲۰۰۸ و در برنامه صعود برودپیک با من آشناست برایم دست تکان داده و پیش هم می‌روییم. پس از سلام و احوالپرسی صعود موفقیت‌آمیز آناپورنا را به او تبریک می‌گویم. (خبر صعود وی توسط مینگما شریای نیپالی در بیس کمپ داتولاگیری به ما رسیده بود). ناگهان به خاطر می‌آورم که در شرکت تامسکو روی تی‌شرت یکی از شرپاها این جمله را خوانده بود: Annapurna, oh>s ۱۴×۸۰۰۰. از وی می‌پرسم که آیا این آخرین صعود هشت‌هزارمتری‌اش بوده است؟ و او تأیید می‌کند. بسیار خوشحال شده و باز این موفقیت بی‌نظیر را به او تبریک می‌گویم. چند دقیقه‌ای با هم هستیم و پس از گرفتن چند عکس یادگاری همراه با دیگر دوستان از هم جدا می‌شویم. زمانی نمی‌گذرد که به این فکر می‌افتم تا مصاحبه‌ای با او داشته باشم. به دنبال او در فرودگاه گشته و او را می‌یابم و از او درخواست می‌کنم، دقایقی از وقت خود را در اختیارم قرار دهد. او که تنها ۲۵ دقیقه تا پرواز زمان دارد با خوشرویی پذیرفته و ۱۵ دقیقه از وقت خود را به من می‌دهد!!! و در مورد خود و صعودهایش گفت‌وگو می‌کنیم. این موضوع برایم بسیار جالب و عجیب است که اولین بانوی فاتح ۱۴ قله هشت هزار متری جهان با خوشرویی تمام، بی‌هیچگونه ادعا، متواضعانه و... به درخواست من به راحتی پاسخ مثبت می‌دهد و این درسی بزرگ و ارزشمند برایم بود! باشد که مورد تأمل واقع گردد. مطلبی که در ذیل مطالعه می‌کنید، خلاصه‌ای است از سرگذشت کوه‌نوردی او.

هادی صابری

از زبان خانم OH

متولد ۱۹۶۶ در کره جنوبی هستم. صعودهای خود را با اورست در سال ۱۹۹۳ آغاز کرده ولی موفق به صعود آن نشدم. ۴ سال بعد و در سال ۱۹۹۶ موفق به صعود گاشربروم II می‌شوم. در سال ۱۹۹۹ بر روی قله ماکالو و برودپیک تلاش کرده ولی با شکست مواجه شدم، که در این برنامه نیز یکی از همراهانمان کشته می‌شود. با ادامه کار در سال ۲۰۰۱ برای صعود قله K۲ اقدام کردم. در این صعود به کمپ آخر و ارتفاع ۸۰۰۰ متر دست پیدا می‌کنم، ولی احساس کردم (فکر کردم) که صعودهای بالاتر از ۸۰۰۰ متر برایم بسیار دشوار و غیرممکن می‌باشد. در نتیجه در این برنامه ذهنیت (تفکر) من تغییر کرده و هدفم را روی هفت قله (Summits ۷) متمرکز کردم. با گذشت ۲ سال و از سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۴ موفق به صعود ۷ قله شده و دوباره تلاش بر روی ۸۰۰۰ متری‌ها را از سر گرفتم. در سال ۲۰۰۴ دوباره به صعود اورست اقدام کرده و موفق به این کار شدم. این شروع پس از یک فاصله زمانی ۱۱ ساله که ابتدای کار من بود. سومین ۸۰۰۰ متری که موفق به صعود آن شدم شیشاپانگما و در سال ۲۰۰۶ بود. در بهار سال ۲۰۰۷ قله چوآیوو در تابستان همان سال K۲ را صعود نمودم. برنامه بعدی من صعود قله ماکالو، لوتسه، برودپیک و ماناسلو در سال ۲۰۰۸ بود که همگی با موفقیت انجام پذیرفت. همچنین در سال ۲۰۰۹ موفق به صعود قله‌های کانچن چونگا، داتولاگیری، نانگا پاربات و گاشربروم I در بهار و تابستان شدم. در همین سال تلاشی نیز روی قله آناپورنا داشتم ولی به دلیل مواجهه با شرایط بسیار بد آب و هوایی مجبور به بازگشت شدم. در نهایت در ۲۷ آپریل امسال (۲۰۱۰) با صعود آناپورنا، صعود ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری را به اتمام رساندم.

چند نکته:

۱- در هنگام مصاحبه با خانم OH عنوان نمودم: بسیار خوشحالم که با اولین بانوی فاتح ۱۴ قله هشت‌هزار متری جهان آشنا هستم و این موقعیت بزرگ را به شما تبریک می‌گویم... وی در پاسخ اظهار می‌دارد: کلمه فاتح را دوست ندارم!!! و من! هنگامی که کوه مرا می‌پذیرد، در این زمان است که من تلاش می‌کنم و به بالاترین نقطه (Top) دست پیدا می‌کنم.

این موضوع برایمان بسیار حائز اهمیت بود که علیرغم تمام این موفقیت‌ها، وی تا چه حد متواضعانه و فروتنانه به این مسأله می‌نگرند.

۲- یکی از تلاش‌های بسیار ارزش‌مند و بی‌نظیر ایشان صعود ۸ قله ۸ هزار متری تنها در طول ۲ سال (سال‌های ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹) می‌باشد.

۳- در بهار امسال؛ ادورنه پاسابان اسپانیایی نیز هم‌زمان با صعود miss> oh موفق به صعود آناپورنا شده و پس از آن با صعود شیشاپانگما، دومین بانوی فاتح ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری لقب می‌گیرد.

۴- خانم OH همچنین در سال ۲۰۰۵ و در دومین صعود مشترک بانوان آسیایی (Second Asian Women Joint Expedition) قله دماوند را صعود نموده‌اند.



داستان یک صعود

فرهاد کاوه



ارتفاع پرواز هواپیماهای جت است. آب و هوای غیرقابل پیش بینی، دمای بسیار پایین هوا و مقدار کم اکسیژن موجود در آن از دیگر مشخصات قله اورست به شمار می رود. اولین تلاش برای صعود به اورست در سال ۱۹۲۱ توسط یک تیم انگلیسی انجام شد. آنها پس از طی ۴۰۰ مایل مسیر صعب العبور از سرزمین تبت به اورست رسیدند. صعود آنها به دلیل توفان های شدید لغو شد. اما به نظر می رسید در میان اعضای تیم کوهنوردانی مانند لی مالوری صعود به اورست را امری شدنی یافته بودند.

لی مالوری در جواب به پرسش یک خبرنگار که دلیل وی برای صعود به اورست را جویا شده بود، به کنایه گفت: «چون اورست وجود دارد.» در سال ۱۹۲۲ در بین گروه کوهنوردی اعزامی از انگلستان که کوهنوردان زنده ای مانند جورج فینچ، جفری بروس و مالوری را به همراه داشتند، توانستند به ارتفاعی بالاتر از ۸۲۳۰ متری صعود کنند که تا آن زمان

در ساعت ۱۱/۳۰ صبح ۲۹ مه ۱۹۵۳ ادموند هیلاری کوهنورد نیوزلندی و تنزینگ نورگی شریای نیپالی موفق شدند تا برای اولین بار به اورست بلندترین قله جهان با ارتفاع ۸۸۵۰ متر از سطح دریا صعود کنند. این دو نفر که از اعضای یک تیم انگلیسی اعزامی به اورست بودند پس از گذراندن یک شب ترسناک در ارتفاع ۸۵۰۴ متری صعود نهایی خود را آغاز کردند.

این خبر به سراسر دنیا مخابره شد. کوه اورست تاج رشته کوه هیمالیا واقع بر نوار مرزی بین نیپال و تبت است. این قله که اهالی تبت آن را «چومولونگ ما» یا «الهه مادر سرزمین» می نامند، از سوی انگلیسی ها به یاد سر جورج اورست (Sir Goerge Everest) نقشه بردار انگلیسی که در منطقه جنوب آسیا فعالیت می کرد به نام اورست نامگذاری شد.

قله اورست دوسوم ارتفاع جو زمین را طی می کند و ارتفاع آن در محدوده

در سال ۱۹۹۹ جسد مالوری که در اثر سرما تا حد زیادی سالم مانده بود در ارتفاعات اورست در حالی پیدا شد که استخوان های وی در اثر سقوط خرد شده بودند. این پرسش که آیا ابروین با مالوری توانسته بودند قله را فتح کنند یا نه همیشه بی جواب باقی ماند ::

با وجود اینکه تیم انگلیسی‌ها از بهترین کوهنوردان انگلستان و با تجربه ترین شریاها مانند تنزینگ نورگی سود می برد ولی اقدام به ثبت نام از کوهنوردان مستعد از کشورهای مشترک المنافعش مانند نیوزلند کرد که طی آن دو کوهنورد نیوزلندی: جورج لووه و ادموند هیلاری به عضویت تیم درآمدند. اعضای گروه همگی مجهز به لباس و پوتین های عایق مخصوص، تجهیزات رادیویی قابل حمل، سیستم های باز و بسته اکسیژن شدند. پس از برگزاری یک سلسله اردوهای آمادگی، برنامه صعود تیم در ماه های آوریل و مه ۱۹۵۳ قطعی شد. با استفاده از مسیر جدیدی که در آبشار یخی کومبو ایجاد شده بود، تیم اعزامی به یال غربی رسید. در ۲۶ مه، چارلز اوانز و تام بوردیلون اولین صعود خود را آغاز کردند و با اینکه تا قله ۹۰ متر ارتفاع بیشتر نمانده بود به دلیل اختلال در عملکرد کپسول های اکسیژن مجبور به بازگشت شدند. دو روز بعد در ۲۸ مه، ادموند هیلاری و تنزینگ نورگی اقدام به صعود کردند و پس از گذراندن یک شب هولناک و بسیار سرد، در ساعت ۹ صبح روز بعد به قله جنوبی اورست رسیدند.

پس از یک ساعت پیاده روی به یک مسیر تند سنگلاخی به ارتفاع تقریبی ۱۳ متر رسیدند. هیلاری با استفاده از یک شکاف در بدنه کوه و پس از قرار گرفتن در آن - مسیری که پس از آن به یاد هیلاری «قدمگاه هیلاری» نامیده می شود- با انداختن طنابی تنزینگ را در صعود یاری کرد. در حدود ساعت ۱۱/۳۰ صبح، این دو کوهنورد بر فراز بام دنیا ایستاده بودند.

خبر این موفقیت بزرگ به وسیله اعضای تیم اعزامی که در استراحتگاه بودند از طریق رادیو به لندن ارسال شد و ملکه الیزابت که در شرف تاجگذاری بود از این خبر مطلع شد. اواخر همان سال، هیلاری و هانت از طرف ملکه مفتخر به دریافت نشان شوالیه شدند و از آنجایی که تنزینگ از اهالی ممالک بریتانیا نبود، مدال شجاعت امپراتوری با درجه پایین تر به وی تعلق نگرفت. پس از صعود تاریخی هیلاری و نورگی به اورست، تیم های بسیاری قله اورست را فتح کرده اند و هر ساله تعدادی از کوهنوردان جهان در راه این قله جان خود را از دست می دهند.

صعودی بی سابقه محسوب می شد. طی صعود دیگری که مالوری همان سال انجام داد هفت برابر شریایی نیالی بر اثر سقوط بهمین جان خود را از دست دادند.

(شریها از اهالی منطقه کومبو هستند که به علت قدرت بدنی بالا و مقاومت بالا در برابر شرایط سخت و خطرناک ناشی از ارتفاع سال ها است نقشی بسزا در تمام صعود های کوهنوردان ایفا می کنند) در سال ۱۹۲۴ سومین تیم کوهنوردی برای صعود به اورست از کشور انگلستان اعزام شد. یکی از اعضای تیم به نام ادوارد فورتون توانست بدون استفاده از کپسول اکسیژن به ارتفاع ۸۵۷۴ متری صعود کند در حالی که با قله تنها ۲۷۰ متر فاصله داشت. چهار روز بعد مالوری به همراه آندرو ایروین صعود دیگری را به منظور فتح قله آغاز کردند و بعد از آن دیگر زنده دیده نشدند. در سال ۱۹۹۹ جسد مالوری که در اثر سرما تا حد زیادی سالم مانده بود در ارتفاعات اورست در حالی پیدا شد که استخوان های وی در اثر سقوط خرد شده بودند. این پرسش که آیا ایروین یا مالوری توانسته بودند قله را فتح کنند یا نه همیشه بی جواب باقی ماند. تلاش های متعدد دیگری برای صعود به اورست از مسیر شمال شرقی ثبت انجام شد که همگی بی ثمر ماند. پس از جنگ جهانی دوم ثبت مرز های خود را بر روی بیگانگان بست تا سال ۱۹۴۹ که مرزها به روی دنیا باز شد. در سال های ۱۹۵۰ و ۱۹۵۱ تیم های کوهنوردی از انگلستان اقدام به صعود از مسیرهای ناشناخته جنوب غربی کردند. در سال ۱۹۵۲ یک گروه سوئسی توانستند با یافتن مسیری که از آبشار یخی منطقه کومبو می گذشت، دو تن از اعضای تیم به نام های ریمنوند لامبرت و تنزینگ نورگی را تا رسیدن به ارتفاع ۸۵۹۹ متری یاری دهند. این دو کوهنورد با رسیدن به پای قله جنوبی، فقط به دلیل کمبود آذوقه مجبور به بازگشت شدند.

در حالی که همه از این موفقیت سوئسی ها متعجب بودند، یک تیم بزرگ کوهنوردی تحت سرپرستی کلنل جان هانت در سال ۱۹۵۳ به منطقه اورست اعزام شد.

صعود قهرمانانه و افتخارآفرین تیم ملی کوهنوردی کشورمان بر فراز قله ی دائولاگیری به ارتفاع ۸۱۶۷ متر به سرپرستی جناب آقای محمود شعاعی، ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی در بهار سال ۱۳۸۹ را به یکایک اعضای تیم تبریک می گوئیم.

شرکت پرسون
بهروز سعیدی

جناب آقای مهندس شعاعی
صعود موفق قله ی دائولاگیری
هفتمین قله مرتفع جهان (۸۱۶۷
متر) را خدمت شما یکایک اعضای
محترم تیم ملی کشورمان و هم
کاران گرامی آن فدراسیون تبریک
عرض می نمایم.

شرکت کوه نوردی کسا

کارگروه راهنمایان کوهستان

Mountain Guides Committee

کوهستان به منظور شناخت ابعاد مختلف محیط کوهستان (محیط طبیعی، محیط انسانی) با تاکید بر نیروی انسانی بومی

– نهادینه کردن فعالیت راهنمایان کوهستان در سطح ملی و بین المللی

– استاندارد سازی ارائه خدمات در تورهای تخصصی کوهنوردی

– نظارت بر چگونگی ارائه خدمات در تورهای تخصصی کوهنوردی

– اطلاع رسانی و تهیه بانک اطلاعاتی از مناطق کوهستانی و پراکنش فعالیت‌های کوهستانی

• کارگروه راهنمایان کوهستان در راستای نیل به اهداف فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی به منظور توسعه پایدار (Sustainable Development) ورزش کوهنوردی، بهره‌وری از منابع انسانی موجود و نیروی انسانی متخصص، همچنین ساماندهی تورهای تخصصی در گرایشهای مختلف این رشته ورزشی، یکی از کارگروههای فدراسیون می باشد که با شناخت بازار تورهای تخصصی کوهنوردی کشور و براساس دستورات عملیها و استانداردهای فدراسیون جهانی کوهنوردی (UIAA) و فدراسیون بین المللی راهنمایان کوهستان (IFMGA) در گرایشها مختلف تورهای تخصصی کوهنوردی با نگرشهای متنوع Ecotourism – Nature Based Tourism – Outdoor activities – Adventures فعالیت می نماید.

همکاران کارگروه راهنمایان کوهستان در فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

همکاران (به ترتیب حروف الفبا)
آقایان :

امین امینیان - کاوه اشکشی - کامران اندامی - امیدآمحمدی - شروین آریانفر - حسین بلنداختر - عباس بیاتی - حسین پناهی نیکو - امیر جابرانصاری - سجاد خاکساری - رضا خوشدل - سلیم شالوم - علیرضا صدری - یوسف صمدی زنوز - حسین عبادتی - حسین عباس نژاد - سهند عقداپی - رضا فتحی - سید مجتبی قریشی - حامد کرامت - حسن گرامی - حامد متین - وحید مصدری - حسن نجاریان - حسین نظر - پیمان یاوری

سرپرست کارگروه: عباس خوشخو
گروه مشاوران عالی:

حوزه ریاست فدراسیون، روسای محترم کارگروه های فدراسیون و (به ترتیب حروف الفبا) آقایان : هادی بنکدار - سعید جواهرپور - حسن جواهرپور - عزیز خلج - محمدرضا خلیلی قاضی - رضا کفاش - احمد شیر محمد - محمود مبارکی - سیدمرتضی موسوی - فریبرز نازدگی

رویکرد تخصصی کارگروه راهنمایان کوهستان:

– توسعه پایدار مناطق کوهستانی از طریق سازماندهی تورهای تخصصی کوهنوردی

– تربیت نیروی انسانی متخصص و ارتقاء سطح مهارتی (تکنیکی) راهنمایان کوهستان به منظور هدایت تور تخصصی یا تیم کوهنوردی، در مناطق مختلف کوهستانی با توجه به تنوع جاذبه، ذائقه مخاطبین، گرایشهای متنوع ورزشهای کوهستانی و ظرفیت برد مناطق، با تاکید بر توانمند سازی جوامع محلی – توانمندسازی علمی راهنمایان



عمومی موفق به اخذ گواهینامه در هر گرایش می شوند.

ارتباط با کارگروه

فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران - کارگروه راهنمایان کوهستان

تلفن تماس: ۲۲۵۶۹۹۹۵ - ۲۲۵۶۹۹۹۶ (۲۱) ۹۸ +

پست الکترونیک:

mountainguides@mfi.ir

کارگروه راهنمایان کوهستان استان‌ها، در هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان مستقر می باشند.

مهارت‌های اجرای برنامه زمستانی بدون جان‌پناه

کوهنوردی در مناطق بیابانی ایران اسکی - کوهنوردی

(ski-mountaineering)

صعود به قله ایران (البرز و زاگرس)

غارنوردی

ارتفاعات بلند (۷۰۰۰+ متر از سطح دریا)

علاقه‌مندان با گذراندن دوره‌های کوتاه مدت آموزشی تخصصی و

گرایش‌های تخصصی راهنمایان کوهستان

دیواره‌نوردی (Wall Climbing)

صخره‌نوردی (Rock, including sport climbing)

صعودهای ترکیبی (snow / ice / mixed terrain, including ice climbing)

پل‌های معلق، ثابت‌گذاری، via ferrata، گذرهای عرضی، راپل و تیروول

دره و آبشارنوردی (canyoning)

کوهنوردی در مناطق جنگلی ایران (البرز و زاگرس)

تشکیل ستاد برگزاری مسابقات سنگ نوردی قهرمانی آسیا

ستاد برگزاری مسابقات سنگ نوردی قهرمانی آسیا در رده سنی نوجوانان و جوانان که قرار است در چند ماه آینده به میزبانی کشورمان برگزار شود، تشکیل شد و با حضور اعضای این ستاد اولین جلسه آن نیز برگزار گردید. در جریان جلسه مذکور که عصر امروز برگزار شد در رابطه با مواردی از جمله زمان برگزاری مسابقات، بررسی انتخاب شهر میزبان از میان نامزدها و هم چنین شهرهایی که نامزد میزبانی هستند اما تجربه برگزاری مسابقات را ندارند، جلسات هماهنگی با سازمان تربیت بدنی و کمیته ملی المپیک، تأمین تجهیزات مسابقات، بررسی برگزاری رقابت ها در فضای آزاد، نحوه انتخاب و دعوت از سنگ نوردان جهت تشکیل تیم ملی و چگونگی برگزاری اردوهای آمادگی، جذب حامیان تبلیغاتی، اطلاع رسانی و ... بحث و تبادل نظر شد. شایان ذکر است: رئیس این ستاد میکائیل مروتی، دبیر و سخنگوی ستاد اقبال افلاکی و اعضای آن: مهدی داورپور، همایون بختیاری، احمد شیرمحمد، حسین رضایی و منصوره گرچی می باشند.

آزمون ورودی درجه ۲ صعودهای ورزشی در رشته های طراحی، داوری و مربیگری

کارگروه صعودهای ورزشی فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی به منظور توسعه و ارتقاء سطح دانش عملی و علمی مربیان، داوران و طراحان درجه ۳ و همینطور به جهت اجرای تقویم ورزشی سال ۱۳۸۹ در مورخ ۱۶ و ۱۷/۲/۱۳۸۹ آزمون ورودی درجه ۲ صعودهای ورزشی در رشته های طراحی، داوری و مربیگری را در دو بخش آقایان و بانوان برگزار نمود.

انتصابات باشگاه داودی

نایب رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی طی احکام جداگانه ای به مدت یک سال «محمد طیبی» را به سمت مدیریت سالن سنگ نوردی زنده یاد «داودی» و «محمد گودرزی» را به عنوان ناظر و نماینده فدراسیون جهت نظارت بر حسن مدیریت این باشگاه منصوب کرد.

انتصاب مسئول بخش مسابقات کارگروه صعودهای ورزشی

اقبال افلاکی دبیر فدراسیون، بنا به پیشنهاد رئیس کارگروه صعودهای ورزشی، طی حکمی؛ «علیرضا کریم» را به مدت شش ماه به عنوان مسئول بخش مسابقات کارگروه صعودهای ورزشی منصوب کرد.

برگزاری یازدهمین دوره مسابقات قهرمانی کشور

به منظور توسعه کمی و کیفی بخش مسابقات صعودهای ورزشی در سراسر کشور و انتخاب اعضای محترم تیم‌های ملی به‌ویژه تیم ملی نوجوانان B و A و جوانان جهت حضور در مسابقات قهرمانی آسیا ۲۰۱۰ به میزبانی ایران، برگزاری یازدهمین دوره مسابقات سنگ‌نوردی قهرمانی کشور با رویکردی جدید در تیرماه سال جاری برگزار می‌گردد. لذا به منظور برنامه‌ریزی کامل و دقیق تمامی هیئت‌ها، مربیان و ورزشکاران محترم جهت انتخاب تیم استان مربوطه، مقتضی است بخشنامه شماره ۲۶۳/۵۶۸۶ مورخ ۸۸/۱۲/۲۳ مبنی بر چگونگی برگزاری مسابقات انتخابی جهت معرفی تیم منتخب استان در تمامی رده‌های سنی (نوجوانان B و A و جوانان) در دو بخش مردان و زنان و در رشته‌های لید، بلدرینگ و سرعت برای اعزام به مسابقات مختلف سال جاری به‌ویژه قهرمانی کشور را در دستور کار خود قرار داده و اجرایی نمایند. شایان توجه است اطلاعات تکمیلی مربوط به چگونگی برگزاری یازدهمین دوره مسابقات قهرمانی کشور متعاقباً اعلام می‌گردد.

همایش ملی راهبردی «صعودهای ورزشی»



اولین همایش ملی راهبردی «صعودهای ورزشی»؛ با حضور رؤسای کارگروه صعودهای ورزشی هیئت‌ها، نمایندگان مربیان، طراحان و داوران منتخب استان‌ها از ۲۷ خرداد ماه در مجتمع کوهستانی «رودبارک» آغاز می‌شود. این همایش که طی دو روز برگزار می‌گردد، اهداف ذیل را دنبال می‌کند: بررسی چشم‌انداز صعودهای ورزشی، بررسی و تبیین راهکارهای چگونگی برگزاری دوره‌های آموزشی و بازآموزی، برگزاری مسابقات استانی، کشوری، لیگ و مناسبی، بررسی پیشنهادات، نقطه‌نظرات و

تبادل تجارب، بررسی مشکلات و راهبردها، تقویم ورزشی و برنامه‌های آتی کارگروه صعودهای ورزشی، بازنگری شیوه‌نامه‌های آموزشی و مسابقات و موضوعات مرتبط، تبیین مسائل حقوقی و انضباطی و تجلیل از پیشکسوتان صعودهای ورزشی.

مجموعه قوانین و مقررات مسابقات



کارگروه صعودهای ورزشی مجموعه قوانین ورزشی (قوانین و مقررات بین‌المللی سال و منتشر نمود. علاقمندان می‌توانند برای دریافت خبری فدراسیون اقدام نمایند. همچنین ویرایش کارگروه صعودهای ورزشی نیز منتشر شده که

اعلام زمان برگزاری رقابت‌های سنگ‌نوردی قهرمانی آسیا به میزبانی ایران

دومین جلسه ستاد برگزاری رقابت‌های سنگ‌نوردی نوجوانان و جوانان قهرمانی آسیا با حضور اکثریت اعضای آن برگزار شد و زمان اعلام شده برای برگزاری این رقابت‌ها، قطعی شد. در این جلسه ضمن بحث و بررسی مجدد در خصوص تعیین میزبان این دوره از رقابت‌ها، و همچنین موضوعات مربوط به اعتبارات لازم، تعداد نفرات شرکت‌کننده از تیم‌های خارجی (در هر رشته و هر رده) و سهمیه‌ی تیم میزبان، زمان اعلام شده برای برگزاری این رقابت‌ها نیز در مهر ماه سال جاری به عنوان زمان قطعی تصویب شد. خاطر نشان می‌شود: این دوره از رقابت‌ها در دو رشته‌ی لید (سرطناپ) و سرعت برگزار می‌شود.



آلکس جانسون

کشت و کوبا

نفر اول مسابقات جهانی بولدرینگ بانوان

ترجمه: صبا جودکی

آنهمه آدمی که در قرنطینه به گرم کردن مشغولند مضطرب کننده است.

انتظارات از شرکت در مسابقه چه بود؟

صادقانه باید بگویم که هیچ انتظاری نداشتم. من به این اولین مسابقه به عنوان تجربه‌ای برای بقیه فصل نگاه می‌کردم. هدف من تنها تلاش برای رسیدن به فینال بود.

برنده شدن در یک مسابقه اروپایی چه حسی دارد؟

شاید به نظر احمقانه باشد اما من واقعا فکر نمی‌کنم که شایستگی آن را داشتم. من نه بهترین و نه قوی‌ترین دختر مسابقه دهنده بودم. فقط واقعا خوش شانس بودم. اگر مسیره‌های مرحله فینال شبیه مسیره‌های مرحله مقدماتی یا حتی نیمه نهایی بود، وضع کاملا فرق می‌کرد.

چطور خودت را برای مسابقه جهانی بعدی در اتریش آماده می‌کنی؟

من فقط در باشگاه یا دوستانم سنگ‌نوردی می‌کنم و سعی می‌کنم لحظه‌های خوبی داشته باشم، مثل همیشه!

برنامه تمرینی ات به چه صورت است؟

برنامه من شامل تمرین در طبیعت (اگر هوا مساعد باشد) و یا تمرین در باشگاه دو ساعت در روز و چند روز در هفته است. گاهی اگر خیلی با انگیزه باشم تمرینات بدن سازی انجام می‌دهم و می‌لک شیک می‌نوشم.

نظرت در مورد شرکت در این مسابقات بین المللی بزرگ چیست؟

در اصل من می‌خواستم ثابت کنم به گروه دختران برنده تعلق دارم و شاید حالا به این هدفم رسیده باشم! فکر می‌کنم از این همه جمعیتی که خودم هم جزو آنها بودم خیلی جا خوردم. از حالا به بعد تلاش می‌کنم بهترین کاری را که می‌توانم انجام دهم و از هر تجربه درس بگیرم.

آیا احساس می‌کنی برای مسابقات جهانی در Vail (آمریکا) از امتیاز میزبانی برخوردار می‌کنی؟

قطعاً! برگشتن به شیوه‌ای که به آن عادت دارم بسیار خوشایند است. علاوه بر آن حضور تماشاچی‌های آمریکایی، خانواده ام، دوستان و بقیه اعضای تیم آمریکا هم عالی است.

منبع: climbing.com

در اولین سری مسابقات جهانی بولدرینگ ۲۰۱۰ که در Greifensee سوییس برگزار شد آلکس جانسون آمریکایی با پشت سر گذاشتن رقبای اروپایی اش به مدال طلا رسید. در این مسابقه هیچ یک از شرکت کنندگان موفق به تاپ کردن هیچ یک از مسیره‌های مرحله فینال نشد ولی جانسون توانست در رقابتی نزدیک بیشترین پاداش را در کمترین تلاش به دست آورده و اول شود. پس از او آکیو نوگوشی از ژاپن و Chloe Graftiaux از بلژیک دوم و سوم شدند. در بخش مردان نیز Kilian Fischhuber از اتریش به مدال طلا رسید.

این اولین مدال طلای جانسون ۲۱ ساله در مسابقات جهانی نیست. او پیش از این هم در سال ۲۰۰۸ و در مسابقات Teva Mountain Games در کلرادو به این مدال با ارزش رسیده است. او همچنین در مسابقات جهانی ۲۰۰۹ به مدال نقره دست یافت.

آلکس که متولد ویسکانسین است تصمیم دارد امسال در همه مسابقات جهانی بولدر شرکت کند، تصمیمی که برای یک مسابقه دهنده آمریکایی معمول نیست. او در حال حاضر در اینسبروگ اتریش زندگی و با تیم اتریش تمرین می‌کند.

چرا تصمیم گرفتی که در همه مسابقات جهانی بولدر شرکت کنی؟

انگیزه من برای شرکت در مسابقات بین المللی بیشتر شخصی و برای کسب تجربه است؛ برای اینکه ببینم چقدر می‌توانم در مسابقات خارجی خوب ظاهر شوم. ما در آمریکا تیمی برای شرکت در مسابقات خارجی نداریم و وقتی مسابقه دهندگان اروپایی به آنجا می‌آیند مرتب می‌پرسند چرا هیچ کس از آمریکا برای شرکت در مسابقات جهانی به اروپا نمی‌آید. وقتی من در مسابقات سوییس شرکت کردم، همه از اینکه بالاخره یک آمریکایی در این مسابقات شرکت کرده خوشحال شدند.

برنامه ات برای مسابقات آینده چیست؟

مثل همه مسابقات قبل: شرکت کردن و لذت بردن از مسابقه.

اولین تجربه ات از شرکت در مسابقات جهانی چطور بود؟

به شدت عصبی بودم! به مدت دو روز قبل از مسابقه نتوانستم هیچ چیز بخورم. بعد از مرحله مقدماتی و بعد از راهیابی به مرحله فینال آنقدر هیجان زده بودم که نتایج نهایی برابرم هیچ اهمیتی نداشت. بقیه مسابقه فقط برای لذت بردن بود.

در سوییس هم عصبی بودی؟

من بالاخره برای شرکت در یک مسابقه بین المللی هیجان زده بودم. بیشتر روز اول عصبی بودم و نگران از اینکه چطور خودم را با شرایط و شیوه جدید وفق بدهم. دیدن

IRAN to host 9th Asian Youth Sport Climbing Championship 2010



ایران میزبان مسابقات سنگ‌روری قهرمانی جوانان و جوانان آسیا - مهر ماه ۱۳۸۹



MAYA



TAP



PAMIR



AYAMARA



BIRIX

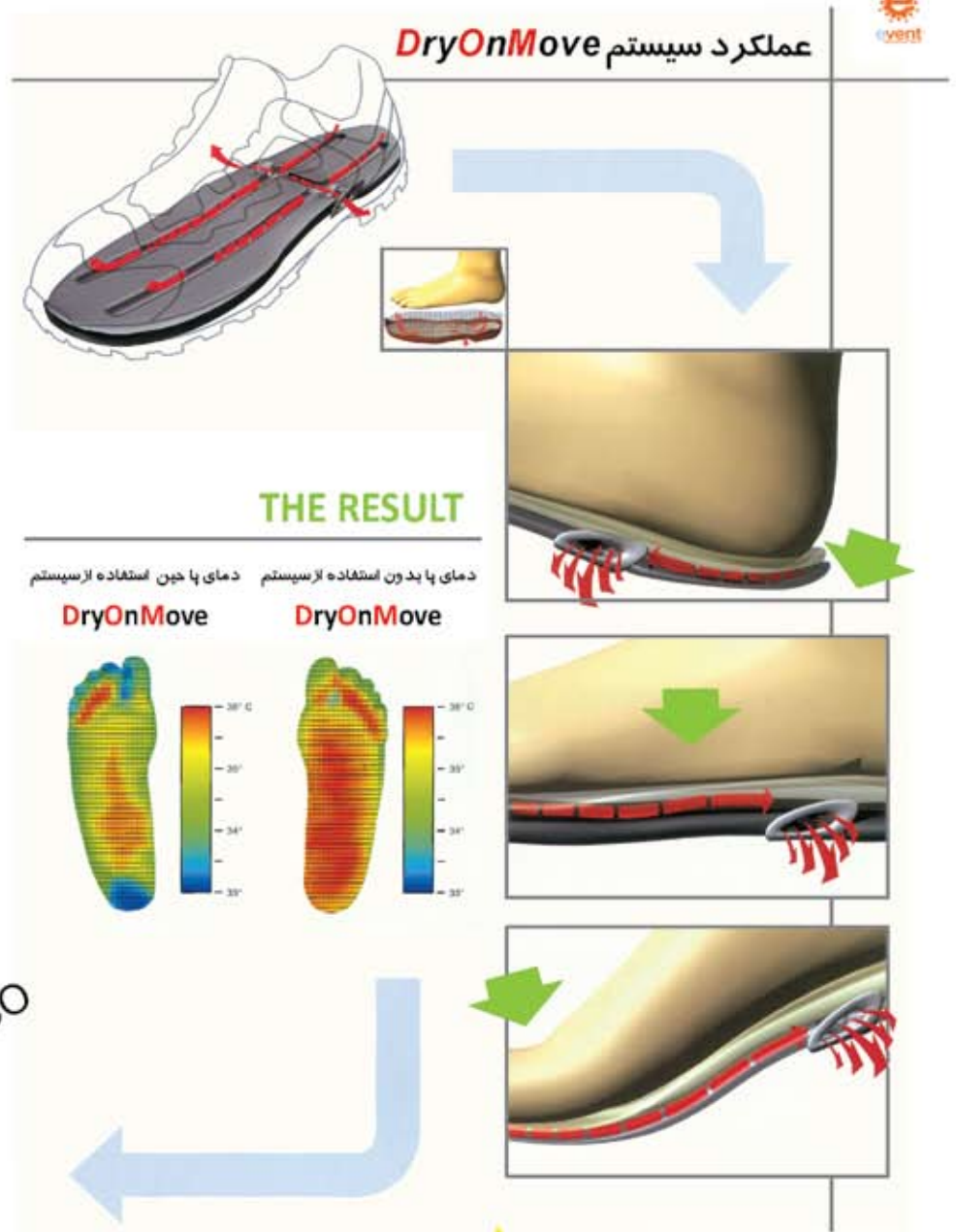


TIVANACO



INTI

Traditional Boots
Top Performance
Comfort Professional Use



Tel : 98 (21) 66 96 36 63 - 4
www.Apamehr.com

ترنگ توس

نماینده انحصاری Grisport در ایران

بایک سال گارانتی



Footwear for true experiences



مرکز پخش: فروشگاه آپامهر

تهران، خیابان ولی عصر، بالاتر از میدان منیریه، کوچه راتق، پاساژ فخریه، طبقه سوم

تلفن: ۴-۶۶۹۶۳۶۶۳

سید محمد علی هاشمی مجدداً رئیس هیئت سمنان شد

پیرو برگزاری مجمع و انتخابات هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان «سمنان»، که ۲۱ اردیبهشت ماه با حضور «اقبال افلاکی»، دبیر فدراسیون انجام گرفت؛ «سید محمد علی هاشمی» به عنوان تنها نامزد و با اکثریت آراء (۱۷ رأی)، مجدداً به مدت چهار سال به عنوان رئیس این هیئت انتخاب شد.

کوهنوردان خراسان جنوبی در راه فتح لنین

دبیر هیئت کوهنوردی خراسان جنوبی گفت: این صعود مرداد ماه امسال با حضور ۶ کوهنورد منتخب استان انجام خواهد شد. «محمدحسن لاری» افزود: برای انتخاب اعضای این تیم ۲ مرحله آزمون در منطقه سنگ نوردی رچ به سرپرستی حمیدعلی نژاد برگزار شد.

وی تصریح کرد: در این آزمون ۳۱ کوهنورد از شهرستان های بیرجند، بشرویه، قاین و سرایان شرکت داشتند که پس از ارزیابی های نهایی به تیم منتخب دعوت می شوند.

پایگاه خبری هیئت سیستان و بلوچستان

پایگاه خبری هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان سیستان و بلوچستان هم اکنون در قالب یک وبلاگ به آدرس www.Hyatkohsb.blogfa.com در دسترس علاقه‌مندان قرار دارد. این پایگاه در اطلاعیه ای اعلام کرده است: به اطلاع همنوردان عزیز می‌رساند با توجه به اینکه طراحی وبسایت هیئت کوهنوردی استان سیستان و بلوچستان در حال انجام است از کلیه همنوردان و متخصصان دعوت میشود پیشنهادات خود را به روابط عمومی هیئت کوهنوردی استان ارائه کنند تا در طراحی وبسایت هیئت کوهنوردی استان مد نظر قرار گیرد.

«سعید وزیری نژاد» رئیس هیئت قزوین شد

پیرو برگزاری مجمع و انتخابات هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان «قزوین»، که ۲۳ اردیبهشت ماه با حضور «اقبال افلاکی»، دبیر فدراسیون انجام گرفت؛ «سعید وزیری نژاد» به عنوان تنها نامزد و با اکثریت آراء (۱۲ رأی از ۱۴ رأی مأخوذه)، به مدت چهار سال به عنوان رئیس این هیئت انتخاب شد. وی پیش از این نیز به عنوان سرپرست در این هیئت فعالیت می کرد.

معارفه رئیس هیئت کوه نوردی شمال غرب تهران

طی مراسمی «درایت دانا» رسماً به عنوان رئیس هیئت کوه نوردی شمال غرب تهران و به عنوان یکی از بازوها و زیرمجموعه های هیئت تهران معارفه شد. در این مراسم که با حضور مسئولین فدراسیون، هیئت تهران و هیئت های تابعه نیز همراه بود، علاوه بر «درایت دانا»، معارفه و اعطای احکام مسئولین کارگر وه های مختلف این هیئت تازه تأسیس نیز انجام گردید.

«سیامک رضائی» به عنوان رئیس هیئت استان مرکزی انتخاب شد

در جریان برگزاری مجمع و انتخابات رئیس هیئت استان مرکزی، که با حضور «اقبال افلاکی» دبیر فدراسیون برگزار شد، «سیامک رضائی» به عنوان تنها نامزد احراز این مسئولیت، و با کسب حداکثر آرا (۱۷ رأی) به مدت چهار سال به ریاست هیئت استان مرکزی انتخاب شد.

عملکرد و اخبار هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان همدان در ۳ ماهه چهارم سال ۱۳۸۸

حضور در جشنواره زمستانی همدان به تعداد بیش از ۲۰۰ نفر از کوهنوردان همدان در بهمن ماه ۱۳۸۸ (چهارمین جشنواره) و صعود به الوند سرپرستی و حضور بیش از ۱۸ تن از کوهنوردان همدان پس از برگزاری اردوها به همراه ۴ کوهنورد اراکی در صعود زمستانی دماوند (جبهه غربی به سرپرستی آقای جلال چشمه قصابانی) حضور دو تن از اعضای هیئت و کوهنوردان همدان در پیمایش جزیره هندوآبی از جزایر خلیج فارس پی گیری پیایی تخریب های صورت گرفته در میدان میشان توسط شرکت تله کابین گنج نامه حضور بیش از ۱۵۰ تن از کوهنوردان همدانی و اعضای هیئت در صعود به قله الوند به مناسبت روز هوای پاک

مسابقات سنگ نوردی استان فارس

در راستای دومین طرح نخبه پروری، مسابقات سنگ نوردی استان فارس در دو بخش آقایان و بانوان در تاریخ ۲۳ و ۲۴ اردیبهشت ماه در رشته سختی مسیر برگزار شد. در بخش بانوان این مسابقات ۱۲ نفر شرکت کننده از شهرستانهای شیراز، داراب و سپیدان حضور داشتند. مسابقه در دو مرحله برگزار گردید و در پایان خانم کیمیا نگهداری از شیراز مقام اول، هانیه رضوی پور از داراب مقام دوم و عاطفه رضوی از سپیدان مقام سوم را کسب کردند. همچنین در بخش آقایان ۲۴ نفر از شهرستانهای شیراز، جهرم، زرقان و داراب شرکت کردند که در پایان آقایان ایمان ادریسی و افشین رضایی هر دو از شیراز به ترتیب به مقام های اول و دوم کدست پیدا کردند و سید حسام موسوی از شیراز و اسماعیل پاکیزه از زرقان به صورت مشترک مقام سوم را کسب کردند.

دوازدهمین سالگرد اولین صعود ایرانی اورست

۳۰ اردیبهشت سال ۱۳۷۷ هجری شمسی، ایرانیان برای اولین بار در قالب تیم ملی و از جبهه ی جنوبی، بر فراز بام دنیا ایستادند. دوازدهمین سالگرد این صعود موفقیت آمیز را به جامعه ی کوهنوردی کشور تبریک عرض می‌کنیم. روز ایرانی اورست گرامی باد.



پنجمین سالگرد صعود اولین بانوان مسلمان به اورست

در تاریخ نهم خرداد ماه ۱۳۸۴ تیم ملی جمهوری اسلامی ایران برای اولین بار موفق شدند، افتخار صعود اولین بانوان مسلمان را به نام ایران کسب کنند.



تقدیر و سپاس

فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی، بر خود لازم می‌داند به نمایندگی از طرف یکایک اعضای تیم ملی؛ از تمامی پیشکسوتان ارجمند، مربیان عزیز، جامعه قدرشناس کوه نوردی و خانواده های گرامی، که از نقاط دور و نزدیک در مراسم استقبال از کوه نوردان سرافراز تیم ملی، حضور بهم رسانده و بر شکوه این مراسم افزودند و همه ی عزیزی که با ارسال پیام های محبت آمیز در قالب پلاکاردهائی وزین و تاج گل، ما را رهین لطف و عنایت خود قرار دادند، صمیمانه تقدیر و سپاس‌گزاری نماید.

دومین سالگرد درگذشت ابراهیم شیخی ابراهیم شیخی کوه‌نورد پیش‌کسوت و فعال که جامعه کوه‌نوردان تهران فعالیت‌های او را در ساختن جان پناه قله توجال و میله‌گذاری در مسیر توجال همواره به یاد دارند و از اعضای تیم ملی در صعود به قله گاشربروم ۲ و فاتح آن بود طی برنامه ای که با دو تن از دوستان خویش در منطقه پالون گردن به سینه‌زا داشت در تاریخ ۱۷/۳/۸۷ در اثر ایست قلبی در گذشت. یادش گرامی.

همکاران گرامی فدراسیون؛ آقایان مهندس میرسلیم، دکتر شاهبازی، عبدالرضا نقیب زاده و هم‌چنین سرکار خانم شریعتی، بر خود لازم می‌دانیم مصیبت وارده را به شما و خانواده ی گرامی تسلیت عرض نموده، از خداوند منان برای عزیزان از دست رفته علو درجات و برای بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل مسالت داریم.

انجمن پزشکی کوهستان ایران در راستای توسعه آموزش پزشکی کوهستان در ایران مجوز رسمی فعالیت و تأسیس آموزشگاه کوهنوردی از فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی دریافت نمود:
آموزشگاه کوهنوردی طب و طبیعت
شماره مجوز: 263/128



انجمن پزشکی کوهستان ایران برگزار کننده دوره های تخصصی آموزشی پزشکی کوهستان :
* برگزار کننده دوره های تخصصی آموزش طب ارتفاع و پزشکی کوهستان و طبیعت / درمان و مشاوره بیماریهای ارتفاع، سرمازدگی، بیماریهای خاص در کوهنوردی (بیب، صرع، قلبی، عروقی، میگرن...)/ بستری نمودن بیماران بیماریهای ارتفاع در مراکز تخصصی درمانی / مشاوره پزشکی تیم های اکسپدیشن، بیمه حوادث، لوازم و داروهای همراه، پزشک مجرب تیم، پرونده پزشکی اعضای تیم / همکاری در اجرای پروژه های تحقیقاتی و پژوهشی پزشکی کوهستان / تولید کیت کمکهای اولیه تخصصی کوهنورد، امدانگر، پزشک تیم و پناهگاه ها/ چاپ و انتشار کتب و جزوات تخصصی طب ارتفاع و پزشکی کوهستان/ انجام معاینات تخصصی پزشکی و صدور گواهی صحت و سلامت پزشکی کوهستان

تعدادی از دوره های تخصصی آموزشی انجمن پزشکی کوهستان ایران:
دوره آموزشی مقدماتی و متوسطه پزشکی کوهستان/ دوره آموزشی تغذیه در کوهنوردی و هیپالیانوردی و برنامه ریزی غذایی صعودهای بلند/ دوره آموزشی پزشکی سنگ نوردی و صعودهای ورزشی/ دوره آموزشی پزشکی هیپالیانوردی و صعودهای بلند (اکسپدیشن)/ دوره آموزشی کمکهای اولیه و حوادث در کوهنوردی و ...



کلاسهای تخصصی پزشکی کوهستان
و تولید کیت کمکهای اولیه انفرادی کوهنوردی
تلفن: 22633819 - 021 (سه خط)
دکتر حمید مساعیان 09121910105
www.iranmountainmedicine.com
(www.imma.ir)

Email: iranmountainmedicine@gmail.com
تهران - صندوق پستی: 19395 - 5759

بزرگترین فروشگاه اینترنتی لوازم کوهنوردی و ورزشی

www.AlvarsSport.ir



تولید کننده دیواره های مصنوعی سنگنوردی

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

zamberlan

Julbo



GAMP

MOUNTAIN
HARD
WEAR

blitz

THE
NORTH
FACE

MAMMUT

BEAL

MILLET
MOUNTAIN BIKE EQUIPMENT

10
FIVE TEN

trangia

deuter

ASOLO
PRIMUS

karrimor

KOVEA

SCARPA

LEKI
GARMIN

CELEBRANDO

PETZL
SPORTIVA

Low
alpine

آدرس : تهران ، میدان منیریه ، فیابان معیری ، شماره ۹۵ ، واحد ۵

تلفکس : ۶۶۹۷۸۶۴۷ - ۶۶۹۷۶۷۲۷ - ۲۱ • موبایل : ۰۹۱۲۲۸۴۸۸۷۳ - ۰۷۳۶۳۰۰۹۱۲۲

Web : www.alvarssport.ir

Email : alvars@alvarssport.ir

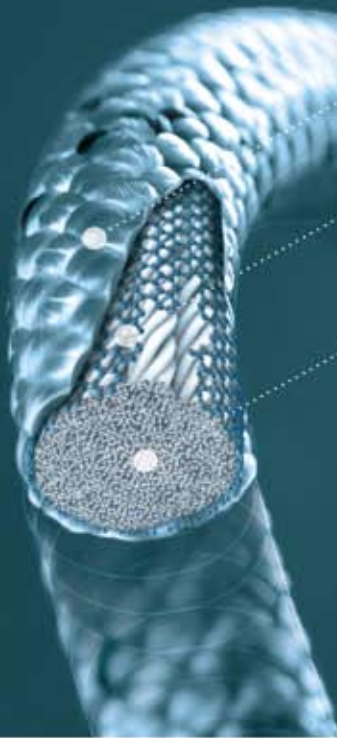
نوآوری ۲۰۱۰

فرآیند یکپارچه

در صورت آسیب دیدن با بریده شدن پوسته طناب، هسته و پوسته به یکدیگر چسبیده خواهند ماند.



PATENTED
اختراع ثبت شده

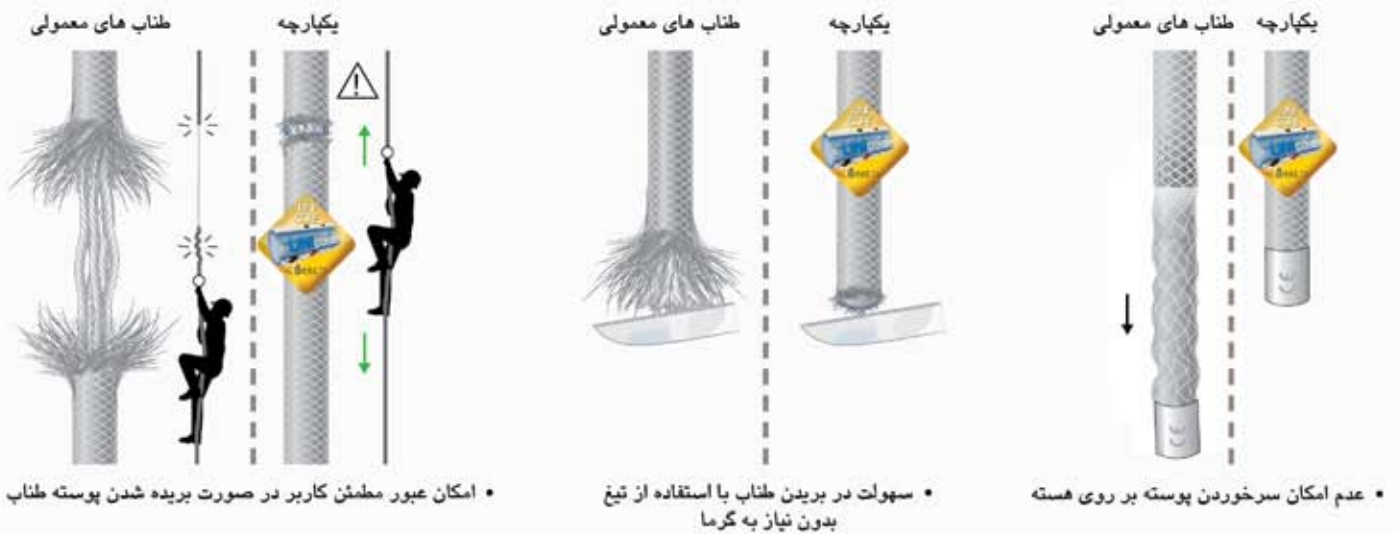


پوسته

چسبندگی بین پوسته و هسته

هسته

فرآیند یکپارچه به دلیل وجود ویژگی های جدید، در هنگام استفاده در شرایط بسیار دشوار باعث ارتقاء سطح ایمنی می گردد:



پارسون PARSOON

عرضه کننده لوازم و تجهیزات کوهنوردی معتبرترین کمپانیهای اروپایی

09121141419
www.parsoon.ir

www.parsoon.ir



تهران خیابان انقلاب خیابان فخر رازی شماره ۳۷ واحد ۱

تلفن : ۳۰ و ۶۶۹۶۸۶۲۹ - ۶۶۴۶۳۶۱۵ - ۶۶۴۶۲۶۱۵

Email: info@parsoon.ir

فکس : ۶۶۴۱۱۵۲۱

گروه صنایع ورزشی ارکید مهر

اولین و تنها شرکت دارنده ISO 9001:2008 از TÜV NORD در زمینه "فروش و خدمات پس از فروش تجهیزات و لوازم ورزشی"



ORCHID INSHAPE

Fitness Equipment & Health Care

www.orchid-co.com



Made in Italy

تجهیزات مدرن ورزشی ارکید

نماینده انحصاری فروش و خدمات پس از فروش

مدرن ترین کفش های کوه نوردی **zamberlan** ایتالیا در ایران

Discover the Difference™

BACKPACKING



VIOZ 1009



STEEP 760

EXPLORE



QUANTUM MID 159



VENUS WNS 430

ASCENT



CREST GT 144



RICA MID 157

www.zamberlan.com

ALPINE



EVEREST MT8000



EIGER 4000

DYNAMIC



BREEZE WNS 46



RAPIDO 101

SYNERGY



MONTEREY 170



FLORENCE 37



- دفتر مرکزی: بلوار میرداماد، ساختمان آراین، شماره ۲۲۸، ورودی شرقی، طبقه ۹، واحد ۲۵
- فروشگاه مرکزی: خیابان ولیعصر، بین فرهنگ و میدان منیریه، پلاک ۷۸۱
- فروشگاه شماره ۱: خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان ونک، ترسیده به میرداماد، پلاک ۶۸
- تلفن: ۲۲۲۵۸۲۲۷-۳۰
- تلفن: ۵۵۲۸۸۲۵۵، ۵۵۲۷۲۵۹۹، ۵۵۲۶۶۸۵-۶
- تلفن: ۸۴۲۰۳۱۵-۱۶، ۸۴۲۰۷۱۳۹-۳۰
- خط ویژه (۲۰ خط) ۲۳۰۲۷۰۰۰
- www.orchid.ir info@orchid.ir sales@orchid.ir service@orchid.ir