

۱۳۹۹۸۵۴

به نام خداوند جان و خرد

# تجربه‌های کوه‌نوردی

معرفی قله ناشناخته

حسن دایره‌صیبح



بامداد کتاب



بامداد کتاب

## تجربه‌های کوه‌نوردی - معرفی قلل ناشناخته

حسن دهره‌صبح

سرپرستار (ویرایش ادبی و کارشناسی): ناصر فتوگرافی

ویراستار ادبی: مریم پرمحمدی آذر - علی دهره‌صبح

صفحه‌آرایی: کیانقش (حسینی‌لر)

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۲۲۴ صفحه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۸۵-۵۱-۹

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است.

فروشنده: ۲۶۲۰

ناشر: همکار نشر ورزش

قیمت: ۱۹۹۰۰ تومان

مرکز بچس و فروش: تهران، خیابان انتقام، پلاک ۱۲، فروردین، خیابان نظری شرقی، شماره ۱۰۰  
تلفن: ۶۶۴۸۱۲۴۳-۵  
نمابر: ۶۶۹۷۵۶۹۷  
www.bamdadkatab.com  
varzesh\_pub@yahoo.com

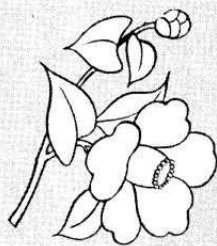
|                     |                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | دهره‌صبح، حسن، ۳۲۹ -                                    |
| عنوان و نام پدیدآور | تجربه‌های کوه‌نوردی: معرفی قلل ناشناخته / حسن دهره‌صبح. |
| مشخصات نشر          | تهران: بامداد کتاب، ۱۳۹۴.                               |
| مشخصات ظاهری        | ۲۲۴ ص.: مصور.                                           |
| شابک                | ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۸۵-۵۱-۹                                       |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | فیا                                                     |
| عنوان دیگر          | معرفی قلل ناشناخته.                                     |
| موضوع               | کوه‌نوردی -- کوه‌ها -- ایران -- تهران (استان)           |
| رده‌بندی کنگره      | GV۴۴/۱۹۹ ۱۳۹۴ ت ۹۲ الف                                  |
| رده‌بندی دیویی      | ۵۲۲-۹۵۵۱۷۹۶                                             |
| شماره کتابشناسی ملی | ۴۰۱۰۵۰۱                                                 |

## فهرست مطالب

|    |       |                                         |
|----|-------|-----------------------------------------|
| ۸  | ..... | سخن ناشر.....                           |
| ۹  | ..... | معرفی نگارنده.....                      |
| ۱۱ | ..... | مقدمه.....                              |
| ۱۳ | ..... | پیشگفتار.....                           |
| ۱۹ | ..... | پیش درآمد و توضیحات گزارش صعود قله..... |
| ۲۰ | ..... | مفهوم برخی پدیده‌های طبیعی.....         |
| ۲۱ | ..... | ارتفاع آب‌ها از سطح دریا.....           |
| ۲۳ | ..... | کوه‌شناسی قدیم.....                     |
| ۲۳ | ..... | کوه‌شناسی جدید.....                     |
| ۲۵ | ..... | تهران.....                              |
| ۲۶ | ..... | قله کمرکوه.....                         |
| ۲۷ | ..... | ((کوه‌ها همچنان استو ند)).....          |
| ۲۹ | ..... | قله سوئک - (عرق چین).....               |
| ۳۰ | ..... | قله میزا.....                           |
| ۳۲ | ..... | قله سولدار.....                         |
| ۳۵ | ..... | قله آسیاب بادی.....                     |
| ۳۶ | ..... | قله بند سون بلان.....                   |
| ۳۹ | ..... | قله سیاه گاره.....                      |
| ۴۱ | ..... | قله نمه.....                            |
| ۴۵ | ..... | قله قلعه دز.....                        |
| ۴۷ | ..... | دیواره قلعه دز.....                     |
| ۵۱ | ..... | قله بونک.....                           |
| ۵۳ | ..... | قله سیاه سر جنوبی.....                  |
| ۵۵ | ..... | قله گومک.....                           |
| ۵۷ | ..... | قله سیاه سر شمالی.....                  |
| ۵۹ | ..... | قله تیر سو عروسک.....                   |
| ۶۲ | ..... | قله میان سوززینک.....                   |
| ۶۴ | ..... | قله گندم کوه - قله گلدر.....            |
| ۶۶ | ..... | قله تاجر.....                           |
| ۶۸ | ..... | قله ویشه.....                           |

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| ۷۰  | قله برج - قله پارو        |
| ۷۲  | قله میان کوه (کوه میانه)  |
| ۷۴  | قله استرچال               |
| ۷۶  | قله پاره                  |
| ۷۸  | قلل کردی چال - زرد - سیاه |
| ۸۰  | قله پنه سم                |
| ۸۲  | قله جلویک                 |
| ۸۴  | قله بی بی شهربانو         |
| ۸۸  | قله آراد (آراده)          |
| ۹۱  | قله مره                   |
| ۹۳  | شهر مانند                 |
| ۹۴  | سیرک - نیل کوه            |
| ۹۶  | قله چل به کینک            |
| ۹۷  | قله تل کمر شرکوک          |
| ۹۹  | قله اشته دار              |
| ۱۰۱ | قله سل                    |
| ۱۰۳ | قله نستم                  |
| ۱۰۵ | قله گچ اسب چال            |
| ۱۰۷ | قله نثار                  |
| ۱۰۹ | قله هما (هما خوسان)       |
| ۱۱۲ | کرج                       |
| ۱۱۳ | قلل دو برار - سیاه کلاهان |
| ۱۱۵ | قله کرسی پیرزن            |
| ۱۱۷ | مازندران                  |
| ۱۱۸ | قله بستک (مرغ سر)         |
| ۱۲۰ | قله ریز                   |
| ۱۲۲ | قله آل خانی               |
| ۱۲۴ | قله سنی                   |
| ۱۲۷ | قله فیل بند               |
| ۱۳۰ | قله چاه کوه               |
| ۱۳۲ | قله دال کمر               |
| ۱۳۴ | قلل غول غوک - سرخل        |
| ۱۳۷ | قله ولیک چال              |

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| ۱۳۹ | گیلان                        |
| ۱۴۰ | قله سیاهونی                  |
| ۱۴۳ | تبریز                        |
| ۱۴۴ | قله دوری داغی                |
| ۱۴۶ | سمنان                        |
| ۱۴۷ | قله فیل کوه                  |
| ۱۴۹ | استان مرکزی                  |
| ۱۵۰ | قله کورابلاغ                 |
| ۱۵۳ | قله اینجه قاره               |
| ۱۵۵ | قله آل                       |
| ۱۵۸ | قالا کاه خندم                |
| ۱۶۰ | قلل سرخ و پیرماقا            |
| ۱۶۲ | قله مالگا (دوتاره)           |
| ۱۶۴ | قله گرّه کوه                 |
| ۱۶۶ | قله وتوس                     |
| ۱۶۸ | لرستان                       |
| ۱۶۹ | قله پرچه کبود                |
| ۱۷۱ | اصفهان                       |
| ۱۷۲ | قلل کلنگی - گون قالان - شاخک |
| ۱۷۵ | قله صفّه                     |
| ۱۷۷ | قله چاه خزانه                |
| ۱۸۳ | کرمان                        |
| ۱۸۴ | قله تیر خورین                |
| ۱۸۷ | سیستان و بلوچستان            |
| ۱۸۸ | قله خواجه                    |
| ۱۹۳ | قله سیاه                     |
| ۱۹۵ | هرمزگان                      |
| ۱۹۶ | قله گز دمیل                  |
| ۱۹۹ | میناب                        |
| ۲۰۰ | کوه و قلعه هزاره             |
| ۲۲۴ | منابع                        |



## پیغام و ماندگار پیوند ورزش با دانش

سپاس ایزد جهان آفرین راست. آن که اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردون به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده‌ای که پرستیدن اوست سزاوار.

خداوند ا شاکریم که توفیق ارایه خدمات فرهنگی آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی است. از برکت این منت بی‌انتها توانستیم با نشر آثار متعدد در حیطه علوم ورزشی و تربیت بدنی، انتقال تجارب علمی و آموزشی دانشمندان و سایر اساتید و همکاران گرامی را به آحاد جامعه و تمام نقاط کشور اعلام کنیم.

استقبال کم‌نظیر ایداد جوان و ورزش‌دوستان از آثار ارایه‌شده رسالت ما را در برابر جامعه ورزشی سنگین‌تر کرد و ما را با آن دلت تا با گام‌های مستحکم در راه نشر آثار غنی و ارایه کتاب‌هایی با قیمت مناسب و کیفیت بالا بر مسیر اهداف خود به پیش رویم و خشنودیم که گام‌های اولیه را با استواری هر چه تمام‌تر در راه نشر آثار گزیده برداشته‌ایم و اعتقاد به خشنودی خداوند از اعمال و کردارمان داریم.

در این راستا و به‌منظور دستیابی به اهداف، تمامی توان خود را به‌کار گرفته‌ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر کتاب‌هایی منتشر کنیم که از نظر محتوایی غنی بوده و نیاز جامعه ورزشی کشور را برطرف سازد؛ و این میسر نمی‌گردد مگر با تلاش بی‌وقفه و حساسی نایزیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب‌نظران فن و دست‌اندرکاران دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی میسر نمی‌گردد؛ بنابراین از پیشنهادات و انتقادات سازنده شما استقبال می‌نماییم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.

مهدی صادقی

زمستان ۱۳۹۴



## معرفی نگارنده

حسن دهره‌صبح

متولد ۱۳۲۹ - تهران

مربی کوهنوردی و همچنین دارای مدرک مربیگری و داوری دو و میدانی و راهنمای گردشگری از سازمان میراث فرهنگی کشور.

### سابقه کوه‌نوردی:

- صعود به قله‌های دماوند، علم‌کوه، سبلان، یخچال کسری، هرم داغ، شیرکوه، تفتان و بسیاری از قله البرز مرکزی، شرقی، غربی، البرز فیروزکوه، البرز گیلان، کوه‌های مرکزی، کرمان، آذربایجان و دیگر استان‌های کشور که صعود برخی از آنها زمستانی بوده است.
- صعود دیواره‌های بند یخچال، اسون، پل خواب، علم‌کوه (مسیرهای گرده‌آلمان‌ها و هاری رست - امیر، بادی).
- شناسایی دیواره‌های دماوند و شرکت در گشایش مسیر آن به مناسبت چهلمین سالگرد تاسیس باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند.
- پیمایش چندی از غارهای ایران و شرکت در تیم غارنوردی باشگاه کوه‌نوردی و اسکی دماوند به منظور آموزش غارنوردی و حفظ محیط غارها.

شایان توجه در همین راستا برنامه‌ای مسند با نام «گذری بر غارهای ایران» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی محمدرضا عرب در ۱۵ قسمت ساخته شد و ۱۳ غار ایران بررسی گردید. این مستند از چند شبکه تلویزیونی ایران، جام جم و دو شبکه چین و اسپانیا پخش شد. بررسی غارها از سال ۷۵ تا ۷۶ به مدت ۲ سال و با طی بیش از ۵ هزار کیلومتر مسافت انجام شد. مسئولیت فنی این برنامه به عهده نگارنده بود.

- صعود تعدادی از یخچال‌ها و آبشارهای یخی البرز مرکزی و کوه‌های ایران.  
گفتنی است شناسایی «قلل ناشناخته» که موضوع اصلی این کتاب است طی سه سال و به‌طور متناوب انجام گرفته است.

### مراحل و دوره‌های گذرانده شده:

- ۱- کارآموزی سنگ‌نوردی سال ۱۳۶۰، بند یخچال، سرپرست کلاس شادروان اکبر بشردوست (به مربیگری آقای بختیاری).
- ۲- کارآموزی یخ و برف سال ۱۳۶۸، زایگان (حسن‌در)، سرپرست کلاس ماشاله بردیان (به مربیگری علی طاهری).

۳- دوره سنگ‌نوردی پیشرفته سال ۱۳۷۱، جاده چالوس، پل خواب، سرپرست کلاس علی اسکندانی (به مربیگری شادروان فرشاد خلیلی خوشه مهر).

۴- دوره یخ‌نوردی پیشرفته سال ۱۳۷۳، علم چال، به سرپرستی و مربیگری شادروان فرشاد خلیلی خوشه مهر.

۵- دوره مربیگری سنگ‌نوردی سال ۱۳۷۵، شمیران، بند یخچال، سرپرست کلاس حسن جواهرپور (به مربیگری شادروان محسن نوری).

۶- دوره مربیگری یخ‌نوردی سال ۱۳۷۵، اردبیل، سبلان، سرپرست کلاس حسن جواهرپور (به مربیگری آرا وسکائیان).

لازم می‌بینم در اینجا از آقای حمید طهماسب زمانیان که سنگ‌نوردی را به من آموخت و در واقع اولین مربی من بوده است قدردانی نمایم.

کشور ایران در قسمت غربی فلات ایران، در شمال نیمکره شرقی و جنوب غربی قاره آسیا واقع شده و جزو کشورهای خاورمیانه است.

کشور ایران با  $۱۶۲۳۷۷۹$  کیلومتر مربع وسعت، سرزمینی کوهستانی است که بیشتر از نیمی از مساحت آن را کوه‌ها و ارتفاعات در برگرفته‌اند، یک‌چهارم آن صحرا و کویر و حدود یک‌چهارم آن اراضی قابل کشت است. شهر تهران در جنوب رشته‌کوه البرز مرکزی قرار گرفته است و از این جهت شرایط مناسبی برای کوه‌پیمایی دارد.

البرز مرکزی با بیش از صدها قله کوتاه و بلند و مراتع سرسبز و رودهای پر آب یکی از جاذبه‌های ممتاز طبیعت البرز است. شهروندان در روزهای تعطیل و اوقات فراغت به دامنه‌های البرز رفته و هریک به فراخور حال توشه‌ای برگرفته و ساعات خوشی را در طبیعت می‌گذرانند.

ارتفاعات البرز مرکز، دارای قله متعددی است که برخی از آنها بالاتر از  $۴۰۰۰$  متر هستند. قله‌ای هم وجود دارند که ارتفاعشان بین  $۲۵۰۰$  تا  $۳۰۰۰$  متر است که کمتر مورد توجه کوهنوردان قرار گرفته است. افزون بر این بعضی از این ارتفاعات روی نقشه بدون نام هستند و چنانچه نامی بومی (محلی) هم داشته باشند بر روی نقشه، آنها اشاره نشده است. عده‌ای از کوهنوردان به دلیل نداشتن فرصت کافی و تعدادی از آنها به علت عدم آشنایی با ارتفاعات بالای  $۳۰۰۰$  متر نیستند؛ از این رو آشنایی با تعدادی از این قله‌ها و سروی به نظر می‌رسد. با این انگیزه و هدف، برخی از قله‌های ناشناخته از نظر موقعیت جغرافیایی و ارتفاعی با اسامی معتبر که توسط افراد آگاه محلی تأیید شده است، به دوستداران طبیعت و کوهنوردان معرفی می‌شود. در ضمن اضافه بر قله البرز مرکزی، قله دیگری در سایر مناطق کوهستانی به این شرح اضافه شده‌اند.

ارتفاع قله با ارتفاع سنجی اندازه‌گیری شده که ضریب خطای آن حداکثر  $۵۰$  متر بوده است. در گزارش برنامه‌ها گاهی به صعود دو قله با هم اشاره شده است.

زمان صعود قله نباید مورد ملاک عمومی قرار گیرد، زیرا علاوه بر تفاوت سرعت صعود دو گروه (تندرو و کندرو)، شرایط فصلی (بارش، برف‌کوبی و تغییرات جوی) نیز در مدت زمان صعود تعیین‌کننده هستند. برای اجرای برنامه‌هایی که در این نوشتار آمده بهترین فصول صعود پاییز، زمستان و اوایل بهار هستند. به دلیل اینکه هوای گرم برای صعود مناسب نیست به عبارت دیگر زمستان بهار کوهنوردان است.

با بررسی‌های دقیق در کوه‌شناسی جدید و با مراجعه به نقشه البرز مرکزی متوجه می‌شویم در نقشه‌ای که ناشر آن موسسه گیتاشناسی است، قسمت‌هایی از البرز فیروزکوه و البرز شرقی و غربی و قسمتی از کوه‌های مرکزی ایران در نقشه عمومی البرز مرکزی جای گرفته‌اند.

با تجربه، اجرا و تهیه گزارش، صعود بیش از هفتاد برنامه که تمامی آنها با صرف عمر و طی سال‌های متمادی حضور در آبادی‌ها، شناسایی و صعود شده است و شناسایی آنها همچنان ادامه دارد. از کسانی که به این مناطق می‌روند استدعا دارم در حفظ و حراست محیط کوهستان بکوشند و احترام به کوهپایه‌نشینان و روستاییان که انسان‌های شریف، سخت‌کوش و مولدی هستند را فراموش نکنند و اطلاعات طبیعت منطقه و صعود قلل را از آنها بپرسند و به گزارش‌های گذشته و مبهم اکتفا نکنند، چراکه تمام اطلاعات اولیه از مردم کوهپایه به پژوهشگران گزارش شده است.

چنانچه ورزش کوه‌نوردی را انتخاب کرده‌اید مراحل کوه‌پیمایی تا کلاس‌های کارآموزی سنگ، یخ و برف را در باشگاه‌های کوه‌نوردی و یا آموزشگاه‌های معتبر فرا بگیرید و صعودهایتان را ابتدا از کوه‌های کوتاه آغاز و چنانچه شرایط لازم را به‌دست آوردید به صعودهای بلند و چندروزه بپردازید. لازم است که شرد تمامی متن گزارشات از بررسی‌های میدانی استفاده و به نگارش آمده است، به جز جایی که به منبعی اشاره شده است. تمامی متن این گزارش به جز جاهایی که اشاره به منبعی مشخص شده توسط من ریشه گرفته شده است.

۱- اجرای هر برنامه مناسب نیاز به طراحی دارد، کارهای گروهی و ورزشی هم از این قانون جدا نیستند. چنانچه بخواهیم یک برنامه طبیعت گردی کوتاه یا گسترده انجام دهیم، از شروع تا انتهای برنامه تمام جوانب باید بررسی شود. این برنامه ریزی می تواند برای یک یا چند روز یا چندین برنامه یک یا چند روزه در یک فصل سال گنجانده شود. به همین دلیل کارهایی که برای یک فصل در نظر گرفته می شود باید با دیدی کاملاً حرفه ای و متناسب با شرایط اقلیمی و بعد مسافت و فصل صعود و ارتفاع در نظر گرفته شود.

۲- همان طور که می دانید وسیله نقلیه سهم مهمی در اجرای خوب برنامه ها دارد و همچنین راننده ای که به کارش مسلط باشد در اجرای برنامه نقش بسزایی خواهد داشت.

۳- سرپرست در اجرای یک برنامه نقش تعیین کننده ای دارد چنانچه فردی کارآزموده باشد در همه مراحل برنامه، تمام جوانب را در نظر می گیرد و اوست که در کارهای مهم تصمیم گیری می کند و در صورت نیاز از مشاوره افراد باتجربه در گروه استفاده خواهد کرد و در نهایت می تواند تصمیم مهمی را به شور و مشورت با دیگران هم در عملکرد گروه سهیم باشند.

۴- برنامه ها باید به گونه ای تاوین و طراحی شوند که تمام شرکت کنندگان از اجرای آن بهره برده و در کنار هم با انجام کار گروهی همکاری در روند بهبود برنامه سهیم باشند.

۵- هر برنامه ای اعم از گل گشت<sup>۱</sup> - کوه پیمایی - قله نوردی - سنگ نوردی - غارنوردی و برنامه های دیگر باید شرایط مطلوب را داشته باشد. برای نمونه، اگر می خواهید دیداری از قلعه حسن صباح (الموت) داشته باشید، بهترین زمان اجرای این برنامه در بهار و اوایل اردیبهشت و تا ۱۵ خرداد ماه است و اگر بخواهید این برنامه را در تابستان اجرا کنید گرمای هوا و دوری راه، شرکت کنندگان را کلافه خواهد کرد.

۶- در هر برنامه اشخاصی را که نمی شناسید شرکت ندهید و تا از رفتار اجتماعی و آمادگی جسمانی آنها آگاه نشده اید اجازه ندارید او را به برنامه ها دعوت کنید.

۷- اگر یکی از دوستان تان را می خواهید برای اولین مرتبه به کوه یا طبیعت گردی ببرید، ابتدا او را در برنامه های کوتاه و نیم روزه و در نهایت یک روزه شرکت دهید تا در آن برنامه به نقاط ضعف و قدرت او پی برده و چنانچه فرد مناسبی برای کارهای گروهی بود، از وجود او برای برنامه های چند روزه استفاده کنید.

ماجرای هیجان انگیز در تصورات انسان رخ نمی دهد بلکه از آنجا آغاز می شود.

«رینهولد مسنر<sup>۲</sup>»



- ۸- چنانچه سرپرست برنامه هستید ابتدا مکان، زمان و شرایط برنامه را کاملاً برای شرکت‌کنندگان بازگو کنید و پیش از شروع برنامه از سلامت آنها و اینکه چه کسی بیماری خاصی دارد و یا داروی خاصی مصرف می‌کند آگاه شوید و تذکرات لازم را گوشزد کنید.
- ۹- در هر برنامه در اولین فرصت، جلسه معارفه تشکیل داده و نسبت به شرح مختصر برنامه از ابتدا تا انتها توضیح دهید و ضمن آشنایی شرکت‌کنندگان با یکدیگر، وظایف آنان را مشخص کنید.
- ۱۰- در برنامه‌های گل‌گشت و طبیعت‌گردی، چنانچه از شهر یا روستایی عبور می‌کنید بی‌دلیل خرید نکنید و تا می‌توانید از غذاهای سالم و خانگی خودتان استفاده کنید.
- ۱۱- در روزهای گرم و برنامه‌های بیش از یک روز، روز اول از غذاهای خانگی و همراه خود استفاده کنید و برای روز دوم به‌دلیل گرمای هوا و اینکه غذای پخته فاسد خواهد شد از غذاهای طبیعی که فاسد نمی‌شوند مانند: نان - گردو - فندق - بادام - خرما و میوه‌ها استفاده کنید. استفاده از کسره را برای مرحله آخر بگذارید و تا می‌توانید از میوه و سبزی‌های تازه استفاده کنید.
- ۱۲- به اندازه کاف، غذا، و آب و وسایل در برنامه همراه خود داشته باشید تا بیشتر از طبیعت و مکان‌های دیدنی بهره‌مند شوید.
- ۱۳- از خوردن و آشامیدن بیشتر از اندازه در برنامه‌ها، خودداری کنید و کم بگویید و بیشتر عمل کنید.
- ۱۴- اگر به مناطق جنگلی می‌روید، در منطقه‌های جنگلی در صورتی که می‌شناسید استفاده کنید و پیش از مصرف آنها را با آب بشوید.
- ۱۵- در برنامه‌های زمستانی به‌دلیل سحین نشان کره‌پشتی، از حمل میوه‌های سنگین و آبدار خودداری کنید و به‌جای آن از برگه‌ها و خشکبار استفاده کنید.
- ۱۶- با توجه به اینکه برنامه‌های کوه‌پیمایی از چندین روز قرار طراحی می‌شوند ممکن است در زمان اجرای برنامه شرایط جوی مناسب نباشد، در این صورت می‌توانیم وضعیت آب‌وهوای منطقه مورد نظر را از سازمان هواشناسی یا سایت‌های اینترنتی مربوطه جریا شویم و چنانچه هوا مناسب نبود اجرای برنامه را به روزهای بعد موکول کنیم.
- ۱۷- در فصل زمستان اگر بارش شدیدی داشته باشیم، حداقل ۴۸ ساعت و حداکثر ۷۲ ساعت از رفتن به ارتفاعات بلند پرهیز کنید.
- ۱۸- با توجه به اینکه چادر، خانه‌ای در کوه و دشت است و با روشن کردن یک شمع در داخل آن هوای چادر تا اندازه‌ای مطلوب گرم خواهد شد، در تمامی برنامه‌هایی که قرار است چندین ساعت کوه‌پیمایی کنید به‌خصوص در زمستان‌ها و مناطق دوردست همراه داشتن یک چادر دو پوش سبک که وزنش ۲ تا ۳ کیلوگرم باشد الزامی است تا در مواقع ضروری و پیش‌بینی نشده از آن استفاده کنید.
- ۱۹- در برنامه‌های طبیعت‌گردی و کوه‌پیمایی به‌خصوص در فصل بهار که هوا متغیر است و احتمال دارد طی چند ساعت چندین بار هوا دگرگون شود و علاوه بر بارش‌های تند با رعدوبرق نیز

همراه باشد، از حرکت در خط‌الرأس‌ها و تیغه‌های کوه دوری کرده و در کنار سنگ‌ها پناه بگیرید و ابزار فلزی مانند باتوم، کارابین و کلنگ را از خود دور کرده و حتی انگشت و ساعت را نیز از دستان خود خارج کنید. تا می‌توانید خود را خشک نگه‌دارید و هنگام نشستن شیء عایق زیر خود بگذارید تا چنانچه الکتریسیته به شما برخورد کرد از شما عبور نکند. دیده شده است صاعقه ضعیفی به شخص برخورد کرده و او دیوانه‌وار در کوهستان به مقصد نامعلومی فرار کرده است، در این حالت از حرکت نابجای او جلوگیری کرده و در پناه سنگ و دیواره آرامش کنید. در شرایط جوی ناپایدار از سیلاب‌ها و دره‌ها و شیب‌های بیش از ۴۰ درجه دوری کنید و در صورتی که مجبور به رفت‌وآمد از این مسیرها شدید با احتیاط عمل کنید.

۲۰- چنانچه تار است از منطقه برفی با شیب زیاد عبور کنید، نفرات به صورت تک‌تک و از نخ بهمین که به طول ۳۰ متر و رنگ مشخص می‌باشد استفاده کنید. (به رنگ قرمز یا زرد).

۲۱- برنامه‌های کوه‌پیمایی را به گونه‌ای تنظیم کنید که تا پیش از غروب آفتاب در پایین کوه باشید. چنانچه برنامه ۱۰ روز دارید وسایل مورد نیاز همراه داشته و مسیرهای کوه‌پیمایی را به دوستان و خانواده خودتان و کوه‌ها و سنگ‌ها اطلاع دهید.

وسایل اولیه و ضروری کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی عبارتند از: کרוکی - قطب‌نما - ارتفاع‌سنج - کبریت - فندک - چراغ بی‌آلای - قند و کاغذ - سوت - چاقو - چادر سبک - پوشاک مناسب - کیسه خواب - کیسه بیواک - غذا - طناب انفرادی - کارابین پیچ‌دار - کیف کمک‌های اولیه شامل داروهای ضروری و آتاکس معتبر.

۲۲- چنانچه به‌طور مداوم به طبیعت و کوهستان می‌روید در یک دوره کلاس‌های آموزشی کمک‌های اولیه شرکت کنید. در برنامه‌های چند روزه، از بران داروهای ضروری و سوزن تزریق غافل نشوید. در انتخاب شرکت‌کنندگان در برنامه‌ها دقت کنید تا حداقل یکی از همراهان شما در مورد سوانح، بیماری‌ها و موقعیت‌های حاد درمانی آشنایی کافی داشته باشد.

۲۳- در برنامه‌های کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی از تکروری و انجام اعمال خودسرانه بدون در نظر گرفتن عواقب آن و کارهای اضافی که سبب ضعف برنامه می‌شود خودداری کنید.

۲۴- در برنامه‌های کوه‌پیمایی - کوه‌نوردی - سنگ‌نوردی - غارنوردی با توجه به تمام موارد ایمنی و برنامه‌ریزی صحیح، احتمالات را هم در نظر بگیرید.

۲۵- بهتر است در برنامه‌هایی شرکت کنید که افراد آن گروه هم‌توان و هم‌سطح شما باشند و چنانچه در برنامه‌ای نسبت به بقیه شخص قدرتمندی هستید توانایی خود را با آنها مقایسه نکنید که این اشتباه بزرگی است.

۲۶- برای اجرای برنامه‌های یک یا چند روزه با افراد آگاه و باتجربه و معتمد مشورت نمایید و تا می‌توانید گزارش برنامه بخوانید و فیلم و عکس ببینید، گزارش برنامه‌هایی ناموفق را مطالعه کرده، از علل شکست آنها درس گرفته و نسبت به کاستی‌های خود اقدام کنید.

۲۷- برنامه‌های کوه‌نوردی (صعود قله دشوار و فنی)، سنگ‌نوردی و غارنوردی از جمله فعالیت‌های ورزشی به حساب نمی‌آیند، بلکه کارهای ماجراجویانه‌ای هستند و اشخاص کمی به چنین کارهایی می‌پردازند و همین افراد هستند که با کارهای جسورانه‌شان به زندگی معنا می‌دهند. آنها از مناطقی عبور و عجایی را مشاهده می‌کنند که دیگران قادر به دیدن آنها نیستند؛ بنابراین افراد انگشت‌شماری به این فعالیت‌ها روی می‌آورند. از تجربیات آنها استفاده کرده و راه‌های موفقیت را از آنها بیاموزید.

۲۸- شاید روضوح عجیب برای ما دیدن حیوانات در طبیعت باشد در حالی که طبیعت خانه و مأمن حیوانات است و متعلق به آنان. اما از آنجایی که انسان، این موجود دو پا تمامیت‌خواه است و کل هستی را برای خود به حساب می‌آورد به او قدرت نسبت به طبیعت بی‌مهری نشان داده که قدرت زندگی بسیاری از حیوانات سلب شده است و متأسفانه در حال حاضر نبود حیوانات در طبیعت امری عادی به نظر می‌رسد.

۲۹- به حیوانات آسیبی نرسید. مار، عقرب و عنکبوت را نکشید. از واژه کشتن در هر شرایطی پرهیز کنید. حیوانات به هیچ وجه با انسان‌ها بازی ندارند و در طبیعت خود زندگی می‌کنند. به‌خاطر داشته باشید این ما هستیم که به محیط زیست آنها تجاوز کرده‌ایم. بهتر است از محیط خطر دور شویم که این برآزنده یک انسان است. به خاطر دارم در زمستان سال ۱۳۸۷ یک خرس در حومه شهر تبریز از گرسنگی به دانشگاه آزاد پناه آورد. مؤلفان دانشگاه او را در یک حیاط حبس و با کمال تأسف او را کشتند. آیا راه دیگری نبود؟

۳۰- مقداری از غذای خود را برای حیواناتی که به محل کمپ شما نزدیک می‌شوند در نظر بگیرید و این کار را به‌طور دائم انجام دهید، این عمل خوب سالیان دراز در ذهن شما به زیبایی ماندگار می‌شود.

۳۱- در برنامه‌ها با خود قلم و کاغذ ببرید و گزارشی از برنامه بنویسید. اگر یک برنامه چند نفر شرکت کنند هر یک از شرکت‌کنندگان از دیدگاه خود برداشتی متفاوت از سفر دارد که این گزارش‌ها مفید و جالب خواهند بود.

۳۲- در هر برنامه تا می‌توانید محیط مورد بازدید را پاکیزه نگه‌دارید. چنانچه محیطی زباله داشت نسبت به جمع‌آوری آنها اقدام کنید و در صورت پاکیزه بودن، پس از ترک، آنجا را به همان شکل تحویل دیگران دهید و حفظ محیط زیست را جزو اولین وظایف خود قرار دهید.

۳۳- هنگام عبور از چشمه‌ها، جوی آب، زمین‌های کشاورزی و باغ‌ها به آنها آسیب نرسانید و تا حد امکان گل و گیاهان را از بوته جدا نکنید.

۳۴- چنانچه هنگام اجرای برنامه مشکلی برای شما یا همراهان یا هرکس دیگری پیش آمد، برنامه را متوقف و کمک‌رسانی کنید، زیرا اقدام شایسته همین است. برنامه نیمه‌کاره را در هر زمان دیگری می‌توان اجرا کرد، چراکه کوه و غار و سنگ و جنگل سر جایشان هستند.

۳۵- کوهنوردان بزرگی بوده‌اند که کارهای شاخصی انجام داده ولی صفحه‌ای از کارشان را مکتوب نکرده‌اند. کوهنوردان بسیاری سال‌ها هر هفته فقط به یک منطقه کوهستان رفته و مناطق دیگر را ندیده‌اند. حتی کوهنوردانی هستند که به کوهستان‌های مختلف می‌روند و خود نمی‌دانند به کجا رفته‌اند و تصور می‌کنند اگر قله بلندی را صعود کنند کار مهمی انجام داده‌اند.

سرپرست در یک برنامه از ابتدا تا آخر در تمام امور باید تصمیم‌گیری نماید.

اما اگر در یک برنامه سرپرست نتوانست به وظایف خود عمل کند، چه باید کرد؟ اگر سرپرستی در طول برنامه خواسته‌های نابه‌جا و تصمیم‌های نادرست بخواهد که او را تایید هم نکنند، چه باید کرد؟ اگر در یک برنامه کوهنوردی، سرپرست شرکت‌کنندگان را به حال خود رها کند و خود با سرعت به مقصد برود، یا اینکه در حال که برنامه از صبح زود آغاز شده و باید صبحانه حداقل تا ساعت ۸ صبح در مکان مناسبی صرف شود این بخش از برنامه را تا ساعت ۱۱ عقب بیندازد و ناهار که باید حداقل تا ساعت ۲ بعدازظهر صرف شود به ساعت ۷ بعدازظهر کشیده شود، چه باید کرد؟ و یا همین سرپرست یک گروه مبتدی را از یک ناهار صعب‌العبور هدایت کرده و به هیچ یک از قوانین کوهنوردی و سرپرستی اعتنایی نکند و همواره خود رأی باشد، آیا شرکت‌کنندگان باید از فرمان او اطاعت کنند؟

و یا اینکه در یک برنامه کوهپیمایی زمستانی که باید حداقل تا ساعت ۱ بعدازظهر صعود را تمام کرد (چه به قله رسیده باشند چه نرسیده باشند باید به دلیل کم‌ناهی روز و وجود سرما و فرارسیدن شب راه بازگشت را پیش گیرند) سرپرست خلاف آن عمل کند، چه باید کرد؟ البته گاهی به دلیل داشتن برنامه شب‌مانی ممکن است این کار انجام شود. تجربه نشان داده افراد کم‌تجربه‌ای را، حتی چندین مرتبه رفته‌اند هنگام شب قادر به راه‌یابی نیستند و با توجه به اینکه محیط کوهستان وحشی و ناشناخته است احتمال دارد به نفرات آسیبی وارد شود. در چنین شرایطی شرکت‌کنندگان با یک جلسه فوری تشکیل داده و موارد غیرمعارف سرپرست را با احترام و خوش‌رویی با او در میان بگذراند، ولی اگر او روی کارهای خود اصرار داشت. بلافاصله بعد از تشکیل دومین جلسه، شرکت‌کنندگان او را از مقام سرپرستی برکنار و مراتب را طی یک صورت جلسه که به امضای تمام شرکت‌کنندگان رسیده باشد در اولین فرصت به مدیر آژانس گردشگری و یا هر سازمان ورزشی که او را منصوب کرده است تسلیم خواهند کرد و در همان جلسه اعضا یک نفر را که بیش از همه به محیط و اصول سرپرستی آن برنامه آگاه‌تر باشد به سرپرستی انتخاب می‌کنند. چنین تصمیمی حداقل تا ساعت ۱۲ ظهر گرفته شود تا کار گروه به عصر و تاریکی نکشد که اعضا به سبب خستگی و درماندگی دیگر نتوانند تصمیم معقولی بگیرند. از این پس سرپرست جدید با همکاری دیگر اعضا ادامه برنامه را تا پایان هدایت خواهد کرد.

## و اما سخنی با شما

برای نوجوانان و جوانان که مایل به فراگیری فنون کوهپیمایی تا مراحل پیشرفته کوه‌نوردی هستند، آیا مقدمات آموزشی را فراهم کرده‌ایم؟ و با توجه به روند پیشرفت کوه‌نوردی کلاس‌های آموزشی در مقطع دبستان به بالا داشته‌ایم؟

چند نفر از کوهنوردان که برنامه‌های برون‌مرزی داشته‌اند به‌خصوص آنان که در هیمالیا کارهای شاخصی کرده‌اند از طرف وزارت آموزش و پرورش و فدراسیون کوه‌نوردی به سخنرانی و آموزش و تشویق دانش آموزان دعوت شده‌اند؟!

در طول زندگی کوه‌نوردی چند نفر را به نوبه خود به کوه برده‌ایم و آنان را با طبیعت و کوهپیمایی آشنا کرده‌ایم. یا اینکه گریز پای به قله رسیده و دیگران را به امان خدا رها کرده‌ایم و نام خود را هم کوهنورد گذاشته‌ایم. در برنامه‌ها چند مرتبه اصرار کرده‌ایم، به هر قیمت که شده این قله، دیواره و یا غار باید صعود یا پرورده شود.

بحث آموزش برای کوه‌نوردی هرگز جدی گرفته نشده است، برنامه‌ای اگر بدون حادثه باشد که هیچ، اما اگر اتفاقی بیفتد چه کسی باید پاسخگو باشد؟ آیا به این موضوع عمیقاً فکر کرده‌ایم؟ چنانچه در برنامه‌ای با وجود رعایت تمام موارد ایمنی و حقوقی حادثه‌ای رخ دهد، سرپرست برنامه و دیگر شرکت‌کنندگان باید به چندین دستگاه حریق و ورزشی حساب بدهند. نمی‌توان گفت از نوشتن این مطالب هدفی را دنبال نمی‌کنم. شاید برداشتنی که اکنون دارم برای کوه‌نوردی امروز در ایران چالش برانگیز باشد.

## پیش‌درآمد و توضیحات گزارش صعود قله

با توجه به اینکه ساکن تهران هستم گزارش برنامه‌ها را ابتدا از کوه‌های شمال و شمال غربی تهران و سپس رودبار قصران و جنوب تهران آغاز و سپس به کوه‌های منطقه دماوند و فیروزکوه، کوه‌های استان‌های البرز (کرج)، مازندران، گیلان، آذربایجان، سمنان، مرکزی، لرستان، اصفهان، کرمان، سیستان و بلوچستان و هرمزگان خواهم پرداخت. برای اینکه طبیعت دوستان و کوهنوردان به نحو شایسته‌ای بتوانند از گزارش برنامه‌ها استفاده نمایند برنامه‌ها با علامت ستاره که شاخص سختی صعود (راحت، نیمه راحت و فنی) است مشخص شده تا با تجهیزات و آمادگی لازم بتوانند آنها را صعود کنند.

گزارش‌هایی که با علامت \* مشخص شده‌اند صعود راحت و بدون درگیری با سنگ دارند.  
گزارش‌هایی که با \*\* مشخص شده‌اند صعود نیمه راحت و گاهی اوقات همراه با دست به سنگ شدن دارند و برای افراد کم‌تجربه، به حمایت در معبرهای صخره‌ای نیاز دارند.

گزارش‌هایی که با \*\*\* علامت‌گذاری شده‌اند دارای صعود فنی هستند و افراد باتجربه در سنگ‌نوردی و دارای توانایی فنی لازم می‌توانند به قله مورد نظر صعود کنند و تجهیزات فنی این برنامه‌ها شامل طناب، کارابین و ابزارهایی که برای حمایت میانی به کار می‌روند، هستند. برنامه‌های راه‌پیمایی و کوه‌نوردی که عنوان آن آورده شده است برای تمام افراد علاقه‌مند قابل اجرا است، کسانی که در هر رده سنی آمادگی جسمانی لازم را داشته باشند می‌توانند تمام برنامه‌های گزارش شده را اجرا کنند.

برنامه‌های گزارش شده را می‌توان در هر فصلی انجام داد و زمان انجام آنها بستگی به علاقه افراد دارد. در فصل تابستان صعودها راحت‌تر انجام می‌شود و صعودهای بهاری و پاییزی زیبایی خاص خود را دارند. (فصل بهار زمان رویش گل و گیاه و پاییز فصل تنوع رنگ است). صعود در زمستان سخت‌تر بوده و کوه‌نوردی در این فصل تجهیزات و تجربه بیشتری را می‌طلبد.

بعد از سال‌ها تجربه درمی‌یابیم که ما به سفر نمی‌رویم، این خرافات که ما را با

خود می‌برد.

جان اشتاین بک