



فصل نامه ی

شقایق

تابستان ۱۳۹۳

دونا ، سرخاب ها و آزادکوه
از فراز خط الرس غربی دونا
عکاس : اکبر هرمزجانی



فصلنامه شقایق

نشریه باشگاه کوهنوردی شقایق

شماره : ۷ - تابستان ۱۳۹۳

مسئول : مشیره‌اشمی

آدرس باشگاه: کرج - خیابان قزوین - بین

میان جاده و ۴۵ متری گلشهر - جنب بانک ملی -

پلاک ۶۷۸ - طبقه اول - واحد ۵

تلفن روابط عمومی ۰۹۱۹۹۰۰۴۵۷۶

آدرس وب سایت:

www.shaghayeghclub.com

آدرس ایمیل:

info@shaghayeghclub.com

عکس روی جلد : دونا ، سرخاب ها و آزاد کوه از فراز خط الرس غربی دونا

عکاس : اکبر هرمزجانی

فهرست

- ۳..... برایت آرزو میکنم
- ۴..... هواشناسی کوهستان- باد
- ۵..... قوانین ۴ در ۴ برای سلامت کوهنوردان
- ۷..... ارتفاعات شمال تهران-مسیردارآباد-قله دارآباد(۳۱۹۳متر)
- ۸..... نقشه تصویری مسیرهای ایمن کوهستان شمال تهران

برایت رویاهای آرزو میکنم تمام نشدنی .
و آرزوهایی پر شور .
که از میانشان چندتایی برآورده شود .
برایت آرزو میکنم که دوست داشته باشی .
آنچه را که باید دوست بداری .
و فراموش کنی آنچه را که باید فراموش کنی .
برایت شوق آرزو میکنم . آرامش آرزو میکنم.
برایت آرزو میکنم که با آواز پرندگان بیدار شوی.
با خنده کودکان.
برایت آرزو میکنم دوام بیاوری.
در رکود ، بی تفاوتی و ناپاکی روزگار.
بخصوص برایت آرزو میکنم که خودت باشی.

"ژاک برل"





حساس بودن به وضع هوای کوهستان برای هر کوهنورد لازم است. دانش هواشناسی امروزه توسعه قابل توجهی یافته و استفاده از دست آوردهای آن می تواند در بسیاری موارد نجات دهنده باشد، با وجود این باید در نظر داشت که پیش بینی های هواشناسی مطلق نیستند.

باد، ابر، مه، بارش و آذرخش از نشانه های خطر و هوای خراب هستند، پس بهتر است آنها را بشناسیم و همواره بروز این نشانه ها را در کوهستان در نظر بگیریم. برای مثال کاهش ناگهانی فشار هوا نشانه هوای نامناسب است، هر چه سرعت این کاهش بیشتر باشد، احتمال وقوع طوفان بیشتر است. با همراه داشتن فشارسنج، محاسبه نوسان فشار هوا امکان پذیر است.



باد :

جریان هوا را با حرکت طبیعی باد می نامند. جهت باد همان سمتی است که باد از آن سمت می وزد، برحسب درجه بیان می شود و مبدا آن شمال جغرافیایی است. جهت تقریبی باد را می توان از سمت حرکت دود، آویختن پرچم و یا پارچه نازک به تیرک، ریختن مقداری خاک نرم در هوا و جهت حرکت دانه های برف تشخیص داد. بادهای کوهستان شامل انواع مختلفی است. برخی از انواع این باد ها از این قرارند : موج کوهستان، تلاطم در هوای صاف، باد کوه، باد دره، برش باد، بادکوه - دشت، باد دشت - کوه، نسیم دریاچه و انفجار رو به پایین هوا.



درطول روز باد اغلب از دامنه و دره به سوی قله و در طول شب از قله به دامنه و دره می وزد. در نزدیکی کوه ها، دره ها، و تپه ها تغییرات مشخصی در جهت و سرعت باد سطح زمین در شبانه روز رخ می دهد. اما در همه مکان ها، کمابیش، سرعت باد در حوالی نیم روز تا عصر به حداکثر می رسد.

در کوهستان، بادهای ناگهانی، که با نمایان شدن تغییرات شدید و نامنظم در سمت و سرعت، در فاصله های زمانی کوتاه رخ می دهند، خطرناکتر از دیگر بادهای هستند.

منبع : فصلنامه کوه - دکتر حمید بذرافکن - برگرفته ازسایت رسمی UIAA

کوه نوردی در کنار لذت های بسیار، همواره همراه با خطرهای زیادی است. قوانین ۴ در ۴ حاوی ۱۶ نکته است که توسط UIAA و بمنظور سلامتی کوهنوردان تدوین و منتشر شده است.

قبل از اجرای برنامه

- اهداف و سطح برنامه را با میزان سلامت و آمادگی جسمانی فعلی خودتان تنظیم کنید و با خودتان روراست باشید.
- اگر در مورد سلامتی خود مشکوک هستید با پزشک مشورت کنید. هرگونه بیماری مزمن باید تا حد ایده آل درمان شود.
- به همراه داشتن داروی مصرفی به اندازه کل طول برنامه و حتی بیشتر و بصورت ذخیره و به صورت جداگانه تا در صورت از دست رفتن بخشی از داروها ، قسمتی دیگر برای شما باقی بماند.
- بیمه گر خوبی انتخاب کنید و قبل از حرکت حتما خود را بیمه کنید.

قبل از رفتن به کوه

- گزارش محلی وضعیت آب وهوا را بررسی کنیدو از وضعیت راه ها و مسیرها آگاهی کسب کنید.
- سازمان هواشناسی کشور
<http://www.irimo.ir>
- پیش بینی وضعیت هوای کوه های ایران
<http://www.irangpstracks.com/?cmd=forecast>
- در محلی مناسب یا نزد فردی مورد اعتماد اطلاعات برنامه خود از قبیل محل برنامه ، مسیر مورد نظر و زمان تخمینی برگشت را باقی بگذارید.
- شماره تماس های محلی خدمات امداد و نجات را به همراه داشته باشید.
- لوازم اولیه ضروری مانند : خوراک و آب کافی ، پوشاک اضافی ، کیف کمک های اولیه ، کیت بقا ، عینک و کلاه و ... را فراموش نکنید.



در طول برنامه

- سی دقیقه ابتدای برنامه را به آهستگی و آرامش حرکت کنید تا بدن شما به تدریج و به طور مناسب گرم و آماده شود.
- حداقل هر ۲ تا ۳ ساعت استراحت کنید و بخورید و بیاشامید. البته کم بخورید ولی بمیزان زیاد بنوشید.
- کودکان و افراد مسن ذخیره فیزیکی محدودتری دارند و نیاز بیشتری به خوردن، نوشیدن و استراحت دارند.
- در ارتفاعات بالاتر از ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰ متر در صورت امکان و شرایط ارتفاع محل خوابیدن را پیش از ۳۰۰ تا ۵۰۰ متر در هر ۲۴ ساعت افزایش ندهید و پس از گذشت هر ۳ روز یک شب را اضافه بدون افزایش ارتفاع سپری کنید. بهتر است از خوابیدن در بالاترین نقطه ای که در طول روز به آن رسیده اید خودداری و جهت خواب از ارتفاع خود کم کنید.



در زمان بروز اتفاق

- در موقع خراب شدن هوا از قله یا خط الرس پایین بیایید. از درختان بلند و تیرهای برق دوری کنید. از پناه گرفتن در غارهای کوچک و زیر طاقچه ها خودداری نمایید.
- افراد آسیب دیده و بیمار به هیچ عنوان نباید تنها گذاشته شوند. فردی که کنار مصدوم می ماند باید با او هم زبان باشد. از سرد شدن بیمار جلوگیری کنید. برای کمک تماس بگیرید.
- اگر فردی در هر نقطه از مسیر احساس بیماری کرد به سرعت به چگونگی بازگشت فکر کنید. اگر در ارتفاع بیمار شدید، بیماری شما دلیل ارتفاع است، مگر آنکه خلاف آن ثابت شود. از ارتفاع خود کم کنید.
- حواستان بدقت به موقعیت خود در منطقه بر اساس نقشه یا GPS باشد. آگاهی صحیح از محل دقیق به پیدا کردن شما توسط تیم امداد و نجات در موارد اورژانس کمک زیادی می کند.



ابتدای این مسیر ، محله دارآباد در شمال شرقی شمیران تهران است . پس از منطقه ای که به پارکینگ مشهور است . با عبور از پلی کوچک و کمی ارتفاع گرفتن ، به کافه ای کوهستانی خواهید رسید. در ادامه ، مسیر مشخصی در بالادست شرقی رودخانه به سمت شمال امتداد می یابد. سپس ، مسیر به ابتدای دره کوچکی در سمت شرق می رسد. اینجا یک دو راهی وجود دارد. یک راه مسیری است که به تدریج در شیبی تند (یال شن سیاه) رو به شمال شرقی امتداد یافته است و پس از حدود دو ساعت بر لبه یال جنوبی قله و از آنجا رو به شمال و روی یال با شیب ملایم به قله دارآباد (۳۱۹۳متر) منتهی می شود. مسیر دیگر راهی است که در امتداد دره اصلی به گردشگاه های حاشیه رود و آبشارهای بالادست ختم می شود. باید توجه داشت برای دسترسی به قله ممکن است در تابستان بتوان مسیرهای دیگری را هم انتخاب کرد که البته توصیه نمی شود، ولی در زمستان ، باید حتما از مسیر یال شن سیاه استفاده کرد. چون احتمال ریزش بهمن در سایر مسیرها بسیار زیاد است و تا کنون جان چند نفر را گرفته است. همچنین احتمال ریزش بهمن از بالای چشمه درازلش پس از بارش برف تازه وجود دارد.

