

فصل نامه ی شقایق

تابستان ۹۲



فصلنامه شقایق

نشریه باشگاه کوهنوردی شقایق

شماره - 3 : تابستان 1392

مسئول : آیدین بیاضیان

تیم فصلنامه : مشیر هاشمی، بهاره شیدرنگ

آدرس باشگاه: کرج - خیابان قزوین- بین

میان جاده و 45 متری گلشهر - -جنب بانک ملی-

پلاک - 678 طبقه اول - واحد 5

تلفن روابط عمومی 09199005476

آدرس وب سایت:

www.shaghayeghclub1992.com

آدرس ایمیل:

info@shaghayeghclub1992.com

عکس روی جلد : گرده شاه دژ

عکاس : خانم ورهرام

فهرست

- ۲ - گزارش برنامه پیمایش غار هامپوئیل.....
- ۱۱ - کلاه کاسک (Helmet , Brain Bucket).....
- ۱۷ - بررسی چند اصطلاح رایج کوهنوردی.....
- ۱۹ - تغذیه در کوهستان - بخش اول.....
- ۲۱ - قصه ها دارم از دیارانی که سفر کرده ام بی تو.....



نویسنده گزارش: فرید صفری

شماره تماس گزارش نویس : ۰۹۱۹۸۱۴۳۲۱۵

تاریخ اجرا: ۲۲- ۲۵ مرداد ماه ۱۳۹۲

شرکت کنندگان: آقایان ابراهیم بیرامیان(راهنما) ، مهدی محرابی(مسئول فنی) ، مهدی رستمی ، مرتضی طهماسبی ، فرید صفری(سرپرست) و خانم مریم اشرفی



مقدمه : مدتی بود که قصد اجرای این برنامه را داشتیم و میدانستیم به دلیل گستردگی ، وجود راهها و انشعابات زیاد در این غار و در دسترس نبودن نقشه کامل حتما باید از یک راهنمای مجرب که غارنورد مهارتی هم باشد کمک بگیریم. در اردیبهشت سال ۹۲ جهت پیمایش غار فلاچی به بوکان رفته بودیم ، در آنجا متوجه شدیم یک تیم بزرگ از دوستان غارنورد تبریزی جهت پیمایش غار های منطقه آمده اند. خوشبختانه با یکی از با معرفت ترین آنها آشنا شدیم ، آقای ابراهیم بیرامیان فردی کاملا متواضع و از غارنوردان خوب کشورمان هستند و البته سرپرستی انجمن غار و غارنوردی ایران شعبه آذربایجان شرقی را هم به عهده دارند. کمی قبل از برنامه با ایشان تماس گرفتم و قول و قرار برنامه را با هم گذاشتیم و با کمال خونگرمی و صمیمیت پذیرفتند ما را در برنامه همراهی کنند. (ایشان را خیلی قبل ، حین و بعد برنامه به زحمت انداختیم)





شهر مراغه: دومین شهر بزرگ استان آذربایجان شرقی و در ۱۳۵ کیلو متری جنوب تبریز قرار دارد (فاصله تبریز تا تهران ۶۲۴ کیلومتر). این شهر در شرق دریاچه ارومیه، در جنوب کوه سهند و جام، و در شمال شرقی ملکان و میاندوآب قرار دارد.

غار هامپوئیل: در ۱۳ کیلو متری از راه آهن مراغه و در جنوب شرقی این شهر و در منطقه ای معروف به هامپوئیل قرار دارد، این غار دارای دو دهانه ورودی افقی و یک دهانه ورودی عمودی است که از بالای غار پس از ۳۰ متر فرود ناراحت به درون غار میرسد (مختصات جغرافیائی دهانه اصلی ۶۱°۵۹'۱۴" شرقی و ۳۰°۳۰'۴۱" شمالی) دهانه آن در ارتفاع ۱۶۱۶ متری از سطح آبهای آزاد قرار دارد و ابعاد آن در حدود ۵ متر ارتفاع و ۱۰ متر عرض میباشد و رو به جنوب است. طول غار از دهانه تا آخرین نقطه اکتشاف شده ۴۵۰ متر و بیشترین عمق آن ۱۹۰ متر میباشد. برای رسیدن به آن باید از مراغه به سمت شرق و جاده هشتروند حرکت کرد و بعد از دیدن تابلو روستای تازه کند سفلی و غار هامپوئیل به سمت جنوب و دست راست وارد جاده آسفالتی شویم. این راه در آغاز روستا خاکی شده و پس از آن دوباره آسفالت است. در طول مسیر هم توسط تابلوهائی مسیر رسیدن به پای غار مشخص شده. راه را ادامه داده و درست در جایی که آسفالت جاده تمام میشود و جاده به کرانه رودخانه مردق نزدیک میشود در کنار یک ترانس برق میتوان خودروها را پارک کرد (این محل دارای دید خوبی برای کنترل خودروها از دهانه غار دارد) برای پیدا کردن پاکوب منتهی به دهانه غار میبایست درست از روبروی تیر برق قبل از ترانس یاد شده و سمت شمال را جستجو کرد. با ادامه راه پاکوب با سرعت نرمال پس از طی حدود یک ربع به دهانه غار میرسیم.



شرح گزارش: برای رفتن به این برنامه بلیط قطار تهران مراغه را از سایت (رجا) تهیه کردیم ، با توجه به اینکه پنج تن بودیم همه راه با کوله پشتیهای پر از لوازم تصمیم گرفتیم یک کویه شش تخته در بست بگیریم (هزینه ۱۰۲,۰۰۰ تومان) و قطاری که باید سوار آن میشدیم ساعت ۱۹ از تهران حرکت میکرد که با مقداری دیرکرد ۲۰:۳۰ از کرج سوار آن شدیم (از کرج تا مراغه با قطار ۱۰-۱۱ ساعت راه است) ساعت ۸ به مراغه رسیدیم و آقای بیرامیان ساعت ۹ با خودروی سواری خودشان به ما پیوستند ، با کرایه کردن یک خودروی سواری (مبلغ پرداختی ۶۰۰۰ تومان) از راه آهن به سوی غار راه افتادیم. حدود نیم ساعت بعد به محل ترانس برق رسیدیم . پس از تعویض لباسها و برداشتن لوازم مورد نیاز به سمت دهانه غار به راه افتادیم. ابزار فنی مورد نیاز را در دهانه غار متصل کردیم و ساعت ۱۱ وارد آن شدیم.





این غار شامل هفت طبقه می باشد و به محض ورود به غار در تالار خاکستری خواهیم بود، این نام به خاطر خاک خاکستری مانند در کفش بر آن نهاده شده است. پس از عبور از این تالار به تالاری موسوم به جهنم وارد میشویم ، به دلیل وجود چهار حلقه چاه و فضای مخوف این نام را هم به این تالار نسبت داده اند (چاه ۱ عمق ۱۰ متر ، چاه ۲ عمق ۲۸ متر ، چاه ۳ عمق ۱۸ متر و چاه ۴ عمق ۲۰ متر) چاه سه را برای رسیدن به کف تالار غمگین انتخاب میکنیم ، تالاری بزرگ زیبا و تودر تو که پیمایش تمام آن بدون وجود نقشه یا راهنما میتواند منجر به گم شدن گردد. تالار غمگین دارای هشت حلقه چاه است که بلندترین آنها ۴۵ متر عمق دارد ، از سمت راست تالار غمگین و از میان تخته سنگهای بزرگی که گویا در گذشته ها از سقف افتاده اند به تالار آینه میرویم که در ورودی آن یک آینه گذاشته شده است (دلیل آنرا فراموش کردم بیرسم) لازم به ذکر است در تالار آینه مقداری آثار سفالی مربوط به دوران قدیم یافت شده ، به جهت کمبود وقت تصمیم بر آن شد تا بیشتر از مسیرهای دسته سنگ ادامه مسیر دهیم تا به موقع بتوانیم از غار خارج شویم. تالار چهار راه مسیری بعدی ماست و به دلیل راه داشتن از بالا و طرفین به برخی از تالارهای دیگر به این نام شهرت یافته این تالار دارای سه حلقه چاه است و بلند ترین آن به عمق ۴ متر به یاد زنده یاد داوود لطفی به نام چاه داوود نامگذاری شده (یادش گرامی).

برای ورود به تالار خفاش از شیپیی لغزنده با نصب یک طناب ثابت جهت در دست گرفتن به جهت برخورداری از تعادل بیشتر استفاده میکنیم (تالار عجیبی به نظر میرسد چون تا به حال این همه خفاش را در حال پرواز و رفت و آمد درون یک تالار یا جای دیگه ندیده بودم ، البته کلی خفاش هم به سقف آویزان بودند) به خاطر وجود فضولات خفاش کف این تالار معمولا لغزنده است که البته در هنگام پیمایش تیم ما زیاد از لغزندگی خبری نبود. در انتهای این تالار استخوان هایی کشف شده که درارزیابی ها و آزمایشات اولیه کارشناسان گفته شده برای کرگدن است ولی هنوز اطلاعاتی از چگونگی پیدایش آنها در دست نیست. در کنار این تالار یک جاذبه بسیار زیباست به نام آبشار رنگی و در زیر مسیر لغزنده پیست اسکی ، در این آبشار از ریختن و جاری بودن آب خبری نیست ، تزئینات آهکی زیبایی در آن به شکل آبشار است که به دلیل وجود رگه های معدنی برخی از مواد و فلزات به رنگهای گوناگون در آمده است که هر بینندهای را مبهور میکند. (پیست اسکی نام یکی دیگر از چاههای تالار آینه است که عمق آن ۲۰ متر است و به تالار آینه راه دارد)



در سمت چپ تالار خفاش از مسیر سینه خیزی حدوداً چهل سانت در چهل سانت وارد تالار عکاسان میشویم و به خاطر تزئینات آهکی که یکباره چند برابر زیباتر میشود بیشتر تصمیم به عکاسی میگیریم (از عکس العمل خودمون متوجه شدم که چرا بهش میگن تالار عکاسان ، ولی حیف که همیشه زیباییها رو با نوشتن یا نشان دادن چند تا عکس توصیف کرد حتما باید رفت و دید) در زیر آبشار آهکی که در جلو آن آبگیر کوچکی هم قرار دارد چند عکس یادگاری میگیریم و بعد از رد شدن از یک سینه خیزرو دیگر به تالار جینا وارد میشویم ، تالاری بسیار زیباتر و شگفت انگیزتر.



از انتهای تالار جیتا و از سمت راست به صورت خمیده و نیمخیز و پس از عبور از یک سربالایی بسیار سر ، لغزنده و تنگ به تالار دریاچه میرویم در این تالار ستون های آهکی بسیار زیبا قرار دارد و حوضچه آب به عمق یک ونیم متر در کف آن خیلی به زیبایی آن افزوده ، به دلیل لغزندگی کف این تالار باید پیشتر احتیاط نمائیم (چون واقعا لغزنده است). دوباره مسیر را برگشته و روی تخته سنگهایی در تالار جیتا که آنها هم روزگاری از سقف افتاده اند استراحت کمی کرده و به سوی یک گسل زیبا راه میافتیم. توسط نصب طناب ثابتی مسیری که ورودی بسیار تنگی دارد را دست به سنگ پائین میرویم و دوباره به سمت راست رفته و دست به سنگی دیگر ، و دوباره مسیر به سمت راست میپیچد و در پائین ترین نقطه گسل گوئی کلکسیونی از تزیینات آهکی زیبا مانند مروارید غار و ... را در آن نهاده اند همه طرف اینجا زیباست و غیر قابل وصف (از این قسمت غار بیشتر از هر جای دیگری خوشم آمد)



در پایان برنامه هنگام برگشت طبق معمول مراسم خودمان را اجرا کردیم، اینجا از قله خبری نیست، از کارگاه مسیری هم خبری نیست، مانند مراسم فتح قله دست به دست هم ندادیم تا به آن برسیم ولی هوای هم را داشتیم، در اینجا سرود ای ایران را خواندیم ولی به یاد تمام دوستانی که دوست داشتند بیایند بودیم، به یاد تمام درگذشتگان غار و کوهستان هم بودیم و به یاد هموردانمان که در برود پیک جاودانه شدند... مانند همیشه یک دقیقه چراغ پیشانی ها را خاموش کرده و سکوت کردیم. پس از عکاسی در این قسمت به دلیل کمبود وقت مسیر برگشت را پیش گرفتیم و از دیدن تالار زیر زمین هم صرف نظر کردیم تمام زیبایی های این غار را پشت سر گذاشتیم و در راه برگشت تادهانه غسل محلی هم رفتیم و در نهایت همگی در ساعت ۱۷ بیرون غار بودیم (یکی از لحظات دلچسب بعد کارهای فنی میتونه این باشه که همه سلامت باشند)



تا به مراغه برسیم دیگر بلیط قطار گیرمان نیامد البته اگر میدانستیم به موقع میرسیم حتما صبح در راه آهن مراغه بلیط رزرو میکردیم. اتوبوس های گزری که از مراغه گذر میکنند از روبروی ایستگاه راه آهن رد میشوند و ما با حدود یکساعت منتظر ماندن سوار اتوبوسی شدیم و ساعت ۴ صبح به کرج رسیدیم و با مراجعه به یک آژانس همگی به خانه هایمان رهسپار شدیم.

نکاتی در مورد غار هامپوئیل و منطقه پیرامون آن:

- برای پیمایش این غار باید به اصول فنی غارنوردی آشنا بوده و به آنها تسلط داشت ، پیمایش بیشتر مسیرهای این غار، برای افراد مبتدی میتواند خطرناک باشد.
- پیمایش این غار بدون بهره بردن از یک راهنمای مجرب و یابدون استفاده از نقشه دقیق و آشنائی با اصول نقشه خوانی غار خطر سرگردانی و گم شدن را در بر دارد.
- مسیر های دسترسی با طناب این غار کاملاً (اس آر تی) شده و تا کنون تنها غاری میباشد که در تمامی نقاط آن مسیر های امداد و نجات تعبیه گردیده.
- نام قله روبروی دهانه غار زربش و نام رودخانه پائین کنارجاده مردق میباشد.
- محل های مناسب برای برقراری کمپ در تالار اول غار و کرانه رودخانه مردق(به شرط رعایت مسائل ایمنی جهت سیل در مواقع بارندگی) میباشد.
- ماه های مناسب برای پیمایش شهریور و مهر میباشد ، بدین جهت که گل و لای کمتری در مسیر ها وجود داشته باشد.
- مدت زمان لازم برای پیمایش کامل غار حدود دو روز است.
- در صورت اقامت در بستر رودخانه مردق جهت تهیه آب آشامیدنی میتوان به کوه زربش مراجعه کرد(متأسفانه به دلیل کمبود وقت نتوانستم از نزدیک به سرچشمه ها مراجعه کنم تا مختصات جغرافیائی آنها را در گزارش درج نمایم) البته بهتراست آب آشامیدنی مورد نیاز از پیش در شهر خریداری شود.
- منطقه از امنیت نسبتاً خوبی برخوردار است ، تنها گزارش مربوط به سالی های قبل است که یکبار طناب غارنوردان توسط افراد ناشناس باز شده و تیم توانسته با گذر از مسیر

دست به سنگی نسبتاً خطرناک به بیرون راه پیدا کند(این موضوع فقط میتواند در چاههای یک تا چهار رخ دهد زیرا دسترسی به تالار جهنم که این چاهها در آن قرار دارند توسط افراد عادی هم امکان پذیر است ، دسترسی به نقاط دیگر این غار از این به بعد توسط سایرین بعید به نظر میرسد) بهتر است جهت برخورداری از امنیت بیشتر زمان ورود و خروج خود را به یک تیم پشتیبان اطلاع دهیم.

- جانوران ساکن غار شامل خفاش و سوسک غار است که همزیستی جالبی با هم دارند ، نکته جالب توجه روئیت یک رتیل در یکی از مناطق عمیق غار است که نحوه وجود و زندگی این موجود در دست بررسی کارشناسان است.

- درجه حرارت داخل غار معمولا بین ۸ تا ۱۲ درجه سانتیگراد بالای صفر است که میبایست لباس مناسب به تن داشت و همیشه پتوی نجات هم به همراه ببریم.

- شماره تماس اضطراری جهت درخواست کمک در صورت وقوع حادثه در غار : ۰۹۱۴۴۱۳۸۳۷۰ آقای ابراهیم بیرامیان (تیم امداد و نجات غارنوردان آذربایجان شرقی از توان و آشنائی بیشتری به اصول نجات در غار نسبت به هلال احمر منطقه دارد و در صورت بروز حادثه جهت انتقال مصدوم حتما از هلال احمر درخواست کمک خواهند کرد). شماره تماس اضطراری درخواست کمک از هلال احمر ۱۴۷ است که به زودی شماره ۱۱۲ نیز به آن اضافه میگردد.

www.tabrizcave.com . گزارشات کامل تری از غار در این سایت قرار دارد

برای بازدید از غار لازم است به ست کامل لوازم غارنوردی(هارنس و یژه غار، کرول، یومار، ابزار فرود غار مانند استاپ یا سیمپل، طناب استاتیک به اندازه مورد نیاز و...) مجهز باشیم.

با تشکر از دوست و همراه گرامی جناب آقای بیرامیان بابت تمام زحماتی که جهت اجرای این برنامه کشیدند.

با تشکر از دوستانم مهدی رستمی و مرتضی طهماسبی که به جهت مشغله فراوان کاری در اجرای این برنامه بخشی از زحمات را به دوش کشیدند.

بازهم برنامه ای دیگر و آشنائی با دوستان خوب دیگری که این خود از الطاف برنامه هاست، به امید برنامه های جدیدتر و آشنا شدن با دوستان خوب دیگر و کشف و دیدن بیشتر نقاط شگفت انگیز قدرت خداوند ...

فرید صفری

۳ شهریور ماه ۱۳۹۲



کلاه کاسک (Helmet , Brain Bucket)

تدوین : محمد فراهانی، آیدین بیاضیان

یکی از مهمترین و حیاتی ترین وسایل در کوهنوردی فنی کلاه کاسک می باشد. در بسیاری از مجامع کوهنوردی، استفاده از کلاه کاسک به منزله حس مسئولیت پذیری شخص نسبت به خود و دیگران تلقی می شود. در این نوشته ی کوتاه قصد داریم تا به اجمال مروری بر این کلاه ها داشته باشیم و با انواع آنها و ویژگی هایشان آشنا شویم .



کلاه های کاسک با توجه به تکنولوژی ساخت و نوع کاربری به سه دسته تقسیم می شوند که در ذیل به توضیح هر کدام خواهیم پرداخت.

۱. کاسک های پوسته سخت (هاردشل)

این کلاه ها شامل یک پوسته سخت و یک بخش در بر گیرنده ی انعطاف پذیر داخلی می باشند. این بخش نه تنها برای نگه داشتن کلاه در سر ضروری، بلکه برای مقابله با ضربه با استفاده از اثر کشش نیز مناسب می باشد.

همانطور که در تصویر نشان داده شده است کاسک های پوسته سخت شامل اجزای ذیل می باشند،

- ونت (دریچه تهویه)
- پوسته
- بخش در بر گیرنده
- محل تنظیم بخش در بر گیرنده



- تسمه زیر چانه
- از این کاسک معمولا در شرایط ذیل استفاده می شوند،
- کوهنوردی
- مسیرهای طولانی
- تیم های امداد و نجات
- غارنوردی

نمونه هایی از این دسته کاسک ها :



۲. کاسک های فوم

این کاسک ها از پلی استایرن منبسط شده ساخته می شوند و در مقایسه با کاسک های پوسته سخت بسیار سبک و دارای تهویه بسیار مناسب می باشند. ولی با توجه به اینکه پوسته از فوم تشکیل شده است در مقابل ضربه ترک خورده و می شکنند، لذا از معایب این کاسک ها می توان به عمر کوتاه آن ها اشاره نمود. همانگونه که در تصویر ملاحظه می فرمایید این کلاه ها از بخش های ذیل تشکیل شده اند :

- پوسته فوم
- ونت (دریچه تهویه)



- تسمه ی چانه

عموماً کاربرد این کاسک ها در موارد ذیل توصیه می گردد:

- مسیرهای کوتاه
- بولدرینگ
- صعود اسپرت

در تصاویر ذیل چند نمونه از این تیپ کاسک نشان داده شده است.

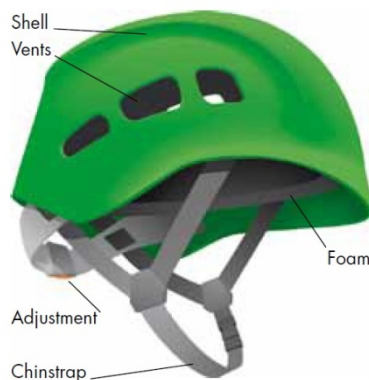


۳. کاسک های هیبریدی

این کاسک ها دارای پوسته ای متشکل از لایه ی خارجی از پلاستیک صلب و لایه داخلی فوم می باشند. لایه فوم، بخش مهم محافظت کننده می باشد. به منظور کاهش وزن و افزایش راحتی، بخش فوم تا پشت سر ادامه ندارد، لذا این امر باعث کاهش محافظت در مقابل ضربه های خارج از محور (جانبی) می گردد.

با توجه به لایه خارجی پلاستیکی، مقاومت و عمر این کلاه ها دارای عمر بسیار بیشتری در مقایسه با کلاه های فوم دارند، همچنین در مقایسه با کلاه های پوسته سخت دارای وزن بسیار کمتری می باشند. تمامی این موارد نسل کلاه های هیبرید را به گزینه ای بسیار مناسب جهت انواع صعود تبدیل می کند. با توجه به تصویر، این کلاه ها از اجزای ذیل تشکیل شده اند،

- پوسته
- ونت (دریچه تهویه)
- فوم
- محل تنظیم



- تسمه ی چانه

از این نسل کلاه می توان در تمامی صعود ها و کوهنوردی ها استفاده نمود. در ذیل نمونه هایی از این نسل کاسک نشان داده شده است :



استاندارد و تست کلاه های کاسک

تمامی کلاه های کاسک باید دارای استانداردهای ذیل باشند :

UIAA-106

EN-12492

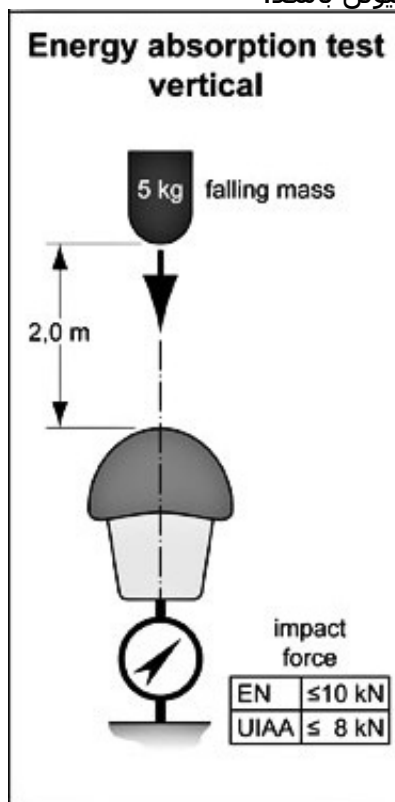
موارد تست کلاه های کاسک با شرح ذیل می باشد،

- تست جذب انرژی عمودی

در این تست یک وزنه ی ۵ کیلوگرمی از ارتفاع ۲ متری بر روی کلاه رها می شود. نیرو

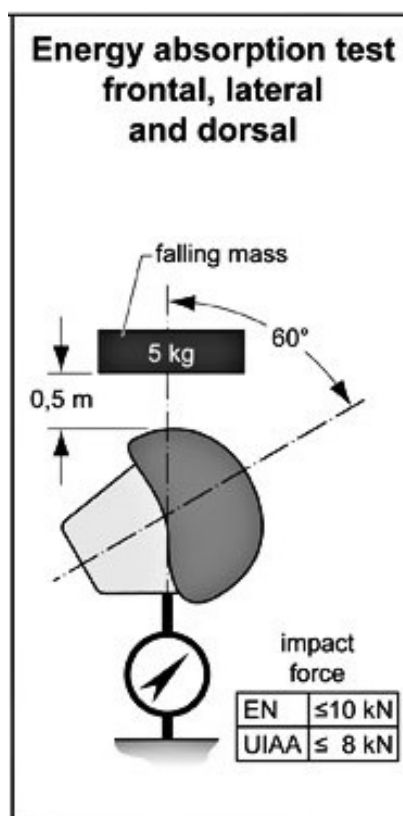


های وارده به مدل مطابق هر دو استاندارد به ترتیب باید کوچکتر یا مساوی ۸ و ۱۰ کیلو نیوتن باشد.



- تست جذب انرژی مورب

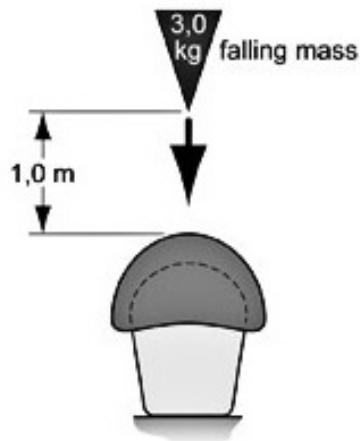
در این تست یک وزنه ۵ کیلوگرمی از ارتفاع ۰,۵ متری و با زاویه ۶۰ درجه بر روی کاسک رها می گردد. نیروهای وارده به مدل مطابق هر دو استاندارد به ترتیب باید کوچکتر یا مساوی ۸ و ۱۰ کیلو نیوتن باشد.



- تست نفوذ

در این تست یک وزنه ۳ کیلوگرمی نوک تیز از ارتفاع ۱ متری بر روی کاسک رها می گردد و نوک وزنه نباید با سر مدل تماس پیدا کند.

Penetration test

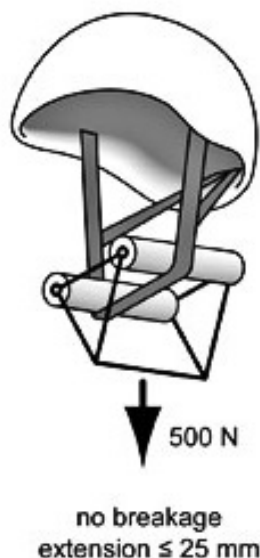


The peak of the cone shall not touch the head form

- تست مقاومت تسمه ی چانه

در این تست دو طرف تسمه ی چانه با نیرویی معادل ۵۰۰ نیوتن کشیده می شود، تسمه ها نباید تا خیز ۲۵ میلیمتر پاره شوند

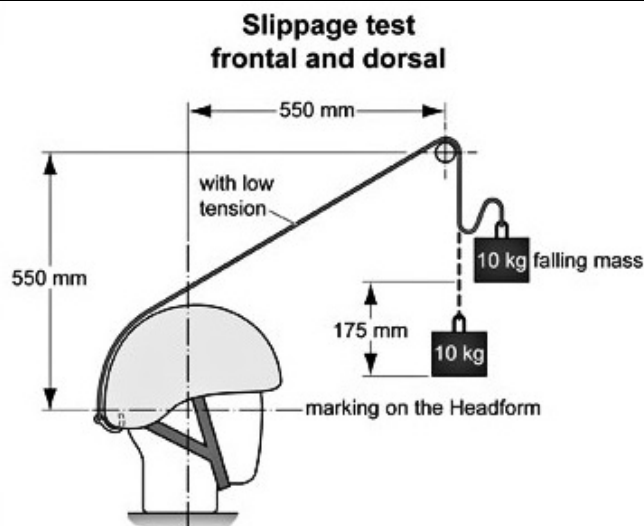
Strength test of chin strap



- تست لغزش کاسک

در این تست تسمه ای مطابق مکانیزم تصویر به پشت کاسک متصل می گردد و یک وزنه ۱۰ کیلوگرمی از ارتفاع ۱۷۵ میلیمتری رها می گردد، در این تست کاسک نباید از سر مدل خارج گردد.





The helmet shall not leave the headform

بازرسی چشمی کاسک

- پس از هر برنامه به خصوص برنامه هایی که ریزش سنگ و یا برخورد با کاسک صورت گرفته است کاسک خود را به شرح ذیل کنترل کنید:
- پوسته ی کلاه را از نظر ترک ها ی روی آن، اثرهای برخورد یا ضربه و مواد شیمیایی بررسی کنید. بخش داخلی و خارجی کاسک را به دقت بررسی کنید، گاهی اوقات این موارد در فوم مخفی می گردند و باید به دقت بررسی مورد بازرسی قرار گیرد.
 - تمامی تسمه ها ی کاسک را به دقت بررسی کنید.
 - در صورت وجود بخش تنظیم چک کنید که آیا بخش تنظیم با یک نیروی خفیف در جهت عکس باز می گردد یا خیر.
 - بررسی کنید که تمامی تسمه ها به درستی و مستحکم به پوسته کاسک وصل شده باشند.



برخی از اصطلاحات و لغات تخصصی کوه نوردی به دلیل نزدیک بودن معانی به یکدیگر و یا ترجمه ناصحیح ، به شکل اشتباه به کاربرده شده و بعضی اوقات حتی شاهد کاربرد نادرست این گونه لغات در گزارشات و مطالب مربوط به کوه نوردی هستیم. با توجه به اینکه این لغات بعضا با وجود شباهت ظاهری ، معانی کاملا متفاوتی با هم دارند در زیر به چند نمونه از آنها می پردازیم.

Free Climb

صعود طبیعی - صعود یک مسیر صرفا با استفاده از دست ، پا و گیره های طبیعی و بدون استفاده از تکنیک های صعود مصنوعی . طناب ها و میانی ها به عنوان محافظت کننده در سقوط احتمالی استفاده می شوند نه وسیله صعود . این اصطلاح عموما توسط افراد غیر حرفه ای به اشتباه به جای free solo به کار می رود.



Solo climb

صعود انفرادی - هرگونه صعود(با یا بدون استفاده از طناب) که به صورت انفرادی انجام شود. ابزارگذاری ، پاکسازی و حمایت در صعود(در صورت استفاده) توسط خود شخص انجام می شود. در این نوع صعود فرد می تواند از هر نوع تکنیک و ابزار جهت صعود استفاده نماید. به عنوان مثال صعود انفرادی یک دیواره یا یک آبشار یخی به هر روش یک solo climb محسوب می شود.



Free Solo

در واقع انجام free climb بدون استفاده از طناب و ابزار حمایتی . در این صعود نه تنها فرد به شکل تنها صعود می کند بلکه از هیچ گونه ابزار جهت حمایت و صعود استفاده نمی شود و فرد تنها متکی بر توانایی های فردی در صعود می باشد. سقوط در این روش معمولاً مترادف با مرگ است!



French free

استفاده از تکنیک های صعود مصنوعی برای عبور از قسمت دشوار مسیر (crux) که معمولاً فقط برای یک قسمت کوتاه و به منظور اتمام صعود انجام می شود. این تکنیک ها می تواند شامل ایستادن یا آویزان شدن از یک ابزار در حین صعود باشد.

منبع : فصلنامه کوه - شماره ۷۰
ترجمه امین معین - خانه کوهنوردان تهران
منبع مطالب فوق کتاب Climbing Dictionary نوشته Matt Samet چاپ اول سال ۲۰۱۱ می باشد. که جزو جدیدترین و کامل ترین کتب چاپ شده در زمینه اصلاحات و واژه های تخصصی کوه نوردی است.



تغذیه در کوهستان

بخش اول



تهیه و تدوین : مشیره‌اشمی

نگارش : ۱

تاریخ : ۱۳۹۰/آبان/۲۹

منبع : کتاب تغذیه در کوهستان - آقای دکتر ابوالفضل جوادی

به موادی که از محیط زندگی برای رفع نیازهای حیاتی بدن تامین می شود غذا میگویند. نیازهای حیاتی بدن عبارتند از تامین انرژی - رشد - نمو و نوسازی اجزاء بدن انسان. به عبارتی غذا به هر ماده ای اطلاق می شود که موجود زنده بمنظور ادامه حیات می خورد و یا می آشامد. **منشا** مواد غذایی به سه گروه تقسیم می شود. غذاهای جانوری - گیاهی و موادمعدنی. مواد غذایی از نظر **ترکیب مواد** تشکیل دهنده آنها به شش گروه تفکیک می شوند.

قندها (کربوهیدرات ها) - چربی ها - پروتئین ها - املاح معدنی - ویتامین ها و آب سه گروه اول یعنی کربوهیدرات ها - چربی ها و پروتئین ها به ترتیب نقش انرژی زا و ساخت و ساز اجزا بدن را بعهده دارند. که در اصطلاح رایج به آن سوخت و ساز بدن گویند. به این مفهوم که از قند ها به سمت پروتئین ها نقش انرژی زایی کم و نقش ساخت و ساز اجزای بدن افزوده می شود. سه گروه بعدی یعنی املاح معدنی - ویتامین ها و آب نقش مکمل و تسهیل کننده سوخت و ساز را در بدن ایفا می کنند. در ادامه به معرفی گروه نخست می پردازیم.

۱. قندها (کربوهیدراتها) :

بدن در هنگام ورزش بیش از هر چیز به قند وابسته است که میزان اندوخته آن تاثیر مستقیم بر تحمل و استقامت ورزشکار دارد. قندها- گوارش و جذب سریعی دارند و منبع فوری انرژی برای ماهیچه ها و دیگر اعضای بدن ما هستند.

بطور کلی قندها به دو گروه قند های ساده مانند قند موجود در شربینی و شکلات ها و قندهای پیچیده مانند قند موجود در نان - سیب زمینی - ماکارونی و حبوبات تقسیم میشوند. از طرفی مهمترین قندهای موجود در بدن ما عبارتند از :

- گلوکز یا همان قند موجود در خون : مهمترین ماموریت قند خون تامین انرژی مورد نیاز مغز انسان می باشد. افزایش سطح قند خون در کوتاه مدت تاثیری بر کارکرد بدن ندارد ولی کاهش آن در موارد خفیف - موجب کاهش چشمگیر کارایی ورزشی و در موارد شدید موجب ضعف و خستگی - سرگیجه - افت هوشیاری و نهایتا بیهوشی می گردد.

- گلیکوژن یا همان قند ذخیره شده در کبد و ماهیچه ها : قند مازاد بر نیاز بدن بصورت گلیکوژن در کبد و ماهیچه ها و بصورت **محدود** ذخیره می شود. گلیکوژن موجود در کبد منبع تنظیم قند خون و گلیکوژن موجود در ماهیچه ها منبع تامین انرژی ماهیچه ها می باشند. تغذیه مناسب می تواند اندوخته گلیکوژن را افزایش دهد. دریافت قند کافی برای ورزشکاران استقامتی از جمله کوهنوردان اهمیت ویژه ای دارد زیرا بخشی از انرژی لازم برای دوره های طولانی ورزش هوازی از گلیکوژن ذخیره بدن تامین می شود.

فیبر ها و قندهای گیاهی مقاوم به دستگاه گوارش انسان هستند که نقشی در تامین انرژی ندارند ولی کارکرد روان دستگاه گوارش و همچنین توازن ویتامین ها و کانی ها به حضور آنها بستگی دارد.



شاخص قند:

میزان و نحوه اثر مواد غذای قندی بر بدن - شاخص قند (GI) - آنها نامیده می شود که براساس ساختار و میزان جذب آنها مشخص می شود. اثر قندی یک غذا وابسته به این است که گلوکز خون تا چه حد و با چه سرعتی بالا برود و پاسخ بدن با چه سرعتی گلوکز را به سطح طبیعی بازگرداند . مواد غذایی را میتوان بر اساس شاخص قند آنها در سه سطح پایین - متوسط و بالا رده بندی کرد. غذاهای با شاخص قند بالا مانند کلوچه و کیک های بی چربی به سرعت جذب می شوند و گلوکز خون را به تندی بالا می برند درحالی که غذاهای با شاخص قند پایین مانند یک تکه نان غله به کندی جذب شده و اثر ملایمی برافزایش گلوکز خون دارند. افزایش شدید ویکباره گلوکز خون موجب ترشح بیش از حد انسولین می شود . انسولین ماده ای است که بدن جهت مقابله با افزایش بیش از حد گلوکز خون ترشح میکند. افزایش انسولین به نوبه خود منجر به کاهش گلوکز خون و اختلال در سوختن چربی ها می گردد. پایین آمدن سطح گلوکز خون از یک سو و کاهش سوختن چربی ها ازسوی دیگر موجب تخلیه زودرس اندوخته گلیکوژن یعنی منبع انرژی ماهیچه ها می شود و فرد را دچار خستگی زودرس می کند. غذاهای دارای شاخص قند پایین تا متوسط - تغییرات آرام و ملایمی درسطح گلوکز خون پدید می آورند و به عنوان منبع پایداری از گلوکز در دستگاه گوارش در اختیار بدن قرار می گیرند. پس نتیجه میگیریم مواد غذایی با شاخص قندی پایین تا متوسط را می توان پیش از کوه نوردی یا ضمن صعود مصرف کرد ولی غذاهای با شاخص قند بالا برای پس از تمرین یا صعود مناسب هستند. در ادامه نام تعدادی از مواد غذایی قندی که براساس شاخص قندی آنها تفکیک شده اند - آورده می شود.

شاخص قند بالا		شاخص قند متوسط		شاخص قند پایین	
نام ماده غذایی	شاخص قند (GI)	نام ماده غذایی	شاخص قند (GI)	نام ماده غذایی	شاخص قند (GI)
سیب زمینی تنوری	۸۵	آب پرتقال	۵۷	سیب	۳۶
کورن فلکس	۸۴	سیب زمینی آب پز	۵۶	شیرشکلات	۳۴
عسل	۷۳	برنج	۵۶	برگه زردآلو	۳۱
نان سفید	۷۰	ذرت بوداده	۵۵	عدس	۲۹
بستنی	۶۱	موز	۵۲	شیر بیچربی	۲۷

قصه ها دارم از دیارانی که سفر کرده ام بی تو....

هر فصل برای ما به یاد آورنده ی دوستانی هست که دیگر پیش ما نیستند و روح بزرگشان در بلندی ها جاودانه شده است. فرصت را غنیمت شمرده و یادی از تنی چند از این بزرگان می کنیم، یادی که همواره در کوله بارهای دل خود حمل کرده ایم و با افتخار حمل خواهیم کرد.

۱. اسماعیل متحیر پسند (۲۴ تیرماه ۱۳۸۹، پل خواب)



۲. سامان نعمتی (۲۸ تیرماه ۱۳۸۷، نانگاپاریات)



۳. لیلا اسفندیاری (۳۱ تیرماه ۱۳۹۰، گاشربوم ۲)



۴. محمد اوراز و مقبل هنریژه (۲۶ مرداد ۱۳۸۲، حادثه بهمن در گاشربوم ۱)



۵. آیدین بزرگی، مجتبی جراحی و پویا کیوان (مرداد ۱۳۹۲، برودپیک)

