



فصل نامه ی زمستان ۹۱





باشگاه کوهنوردی

تاریخ تأسیس : ۱۳۷۰



فصلنامه شقایق

نشریه باشگاه کوهنوردی شقایق

شماره : ۱ - زمستان ۱۳۹۱

ویرایش : سپیده سعادت

صفحه بندی و تهیه خبر: فائزه سلیمیان

تحقیق و ترجمه : بهاره شیدرنگ

آدرس باشگاه: کرج - خیابان قزوین - بین

میان جاده و ۴۵ متری گلشهر-جنب

باشگاه ورزشی ایران - جنب بانک ملی -

پلاک ۶۷۸ - طبقه اول - واحد ۵

تلفن روابط عمومی: ۰۹۱۹۹۰۰۵۴۷۶

آدرس وب سایت: www.shaghayeghiha.com

com

آدرس ایمیل : @shaghayeghclub1992@gmail.com

gmail.com

فهرست



شقایق

باشگاه کوهنوردی

تاریخ تأسیس : ۱۳۷۰



۴ نوروز نامه
۵ گزارش برنامه صعود به قله سیالان
۱۰ اولین بانوی نابینا که به گراند تتون صعود کرد
۱۱ کیسه خواب کوهنوردی
۱۳ کارگروه غارنوردی
۱۴ چرا من کوهنوردی میکنم؟
۱۷ پرواز با خورشید

آخ که تمام خونه ها را این روزا بوی شب
بوی عید گرفته، بی خود نیس همه، این روزا
مست مستن!
می دونی؟ یه سال دیگم رفت! کیا هستن
هنوز، کیا رفتن، کیا اضافه شدن، چی کارا
کردیم؟ خوب گذشت؟ چه جورایی توی دفتر
خاطرات ازش نشون موند؟
ی...وا...ش...ی...وا...ش،
داره می آد، مته همیشه، با ابهت سنگین
چشم گیرش، و چه استقبال، و چه
شوری، و چه پر از زندگی.
هیس...گوش کن، داره می آد!
بهار، آره،
بهار داره می آد.

هیس...
گوش کن، داره صدایش می آد...گوش کن...
تک پا، تک پا، داره می آد...ی...وا...ش...ی...
واش.
چشمات و که ببندی، بوشو می تونی
احساس کنی، اون جوری می پیچه توی
وجودت که نوک انگشتای پاهات مور
مورش شه، بو کن...خنکیه نفسشو می
بینی؟ انگار یه برگ نعناع تازه رو داری می
جوی!!!
ماهی قرمزا، پره هیجان سفره پر سین، از
این ور تنگ، به اون ور تنگ!!! شیطونای
کوچولو، چه سر زندن!
تو هم، دیگه یواش یواش، سور و ساط هفت
سینتو داری می بینیا، تخم مرغ، رنگ می
کنی، سمنو می پزی، سرکتو می داری سر
دس، سنجد...سماق، سیر، سکه های پنج
تومنیو ده تومنی جمع می کنی می داری
کنار، می ری ربان قرمز می خری...واسه
سبزه عیدت....



گزارش برنامه صعود به قله سیالان



هزار در اشکور محله، یال شمال غربی به قله گی جکین و خشچال و یال غربی به تار و لات و آبادی خشکچال می رسد. سیالان دارای چندین برفچال بر روی خط الراس و یک چال آتشفشانی در شمال قله می باشد. این قله بر روی خط الراس اصلی البرز غربی قرار داشته در حالیکه از سمت شرق به قله علم کوه و از سمت غرب به خشچال متصل می گردد.

بهترین مسیر رسیدن به قله سیالان از کرج:

کرج، اتوبان کرج قزوین، میدان مینودر (غرب کش) ۲ کیلومتر مانده به قزوین از سمت اتوبان کرج، فرعی شمالی میدان و جاده الموت، آبادیهای کورانه، میانبر، رزجرد، گردنه قسطنین لار، رجایی دشت، و با عبور از مرکز الموت یعنی معلم کلایه ادامه مسیر تا روستای هنیز.

برای صعود این قله ۴ جبهه (مسیر) اصلی وجود دارد: (بهترین مسیر صعود آبادی هنیز و گردش به سمت پشت یال شرقی و از کمره یال مسیر را ادامه داده می شود تا گوسفند سرا و سپس پناهگاه و بعد گردنه سیالان و قله و فرود به دو هزار تنکابن).

۱- محور تارو لات: از مسیر معلم کلایه با گردش به سمت شمال و آبادی شمس کلایه، کوچنان و شروع صعود از تارو لات (انرژی هسته ای) و از کف دره به چال عالم و سپس گردنه سیالان و قله و سپس به دو هزار یا سه هزار تنکابن.



به نام خالق زیباییها

صعود مشترک

باشگاه کوهنوردی شقایق کرج و گروه کوهنوردی مهرورزان قزوین به مناسبت بزرگداشت شهدای وطن، درگذشتگان کوهستان و یادبود شادروان امیرحسین مقیمی

سرپرست: آقای جمشید محمدی
راهنمای محلی و مدرس فدراسیون: آقای علی مسگری
شرکت کنندگان:

مهرورزان قزوین: آقایان حشمت اله هادی، محمد حسن کچینه باف، جواد احمدی شقایق کرج: آقایان اکبر هرمزجانی، شهاب محمدی، احمد پویا، سعید افشار، احمد سعیدی، یاسین خلیل آبادی

زمان اجرا: ۲۰ و ۲۱ مهر ماه ۱۳۹۱
استان قزوین

ادامه ی کوههای البرز در شمال قزوین قرار دارد و از شمال به دهستانهای دو هزار و سه هزار تنکابن، از شرق به طالقان، از غرب به رودبار و از جنوب به طالقان و پیشکل دره محدود میشود. رشته کوههای البرز در منطقه الموت دارای قله معروف و مرتفعی است و سه محور عمده کوهنوردی در این مسیر به ترتیب عبارت اند از:

۱- محور روستای هنیز، گردنه سیالان و قله سیالان با ارتفاع ۴۲۰۰ متر و فرود به دو هزار تنکابن

۲- محور اوان، خشکچال با ارتفاع ۴۱۵۰ متر، دهستان دو هزار تنکابن

۳- محور هیر، ویار، گون کول، اشکورکلاچای موقعیت جغرافیایی:

قله سیالان واقع در استان قزوین، در منطقه البرز غربی و در شمال دره الموت، و آبادی هنیز و در استان مازندران و منطقه دو هزار و سه هزار شهسوار و آبادی عسل محله واقع شده است.

توپوگرافی:

این قله بصورت منفرد و با اختلاف ارتفاع نسبت به قلههای مجاور از طریق چهار یال اصلی به قلههای اطراف متصل است. از یال شرقی به گردنه پیچ بن و سپس علم کوه، یال شمال شرقی به دره سه هزار، یال شمالی به تلاقی دره سه هزار و دو

۲- محور روستای گازر خان، بعد از معلم کلایه و روستای شتر خان با گردش به سمت شمال به روستای گازرخان (قلعه الموت) - روستای خشکچال و امام زاده سپه سالار رفته و از آنجا با پیمایش کوله سوار بر یال شده که با بده بستون های زیاد به گردنه هنیز، تارو لات میرسیم و با ادامه مسیر به چال عالم و سپس گردنه سیالان و قله سیالان با ارتفاع ۴۳۰۰ متر به دهستان و دره دو هزار و یا سه هزار تنکابن (خشکچال به دو هزار)

۳- محور روستای هنیز، بعد از معلم کلایه و روستای شتر خان ادامه مسیر بسمت گرمارود در روستای هرانک با گردش به راست (شمال) فرعی سمت شمال و با عبور از آبادی اتان به هنیز میرسیم و از آنجا با بستن کوله ها به انتهای روستا و ابتدای دره میرویم با و گردش به راست و سمت پشت و شرق یال شمالی و از کمره یال ادامه مسیر تا گوسفند سرا و سپس پناهگاه و بعد گردنه سیالان و قله و فرود به منطقه دو هزار تنکابن و یا از مسیر یال شرقی به سه هزار و سپس آبگرم سه هزار.

۴- مسیر گرمارود پیچ بن، از معلم کلایه مستقیم به سمت گرمارود و سپس آبادی پیچ بن تا گردنه پیچ بن و ابتدای دره سه هزار و کاروانسرا سنگی پیچ بن در آنجا قرار دارد که تا آنجا ماشین رو (از گرمارود تا آنجا جاده خاکی پر پیچ و خم و گردنه ای ست) از گردنه پیچ بن سوار بر یال غربی شده که تا معدن و از آنجا تا قله و با بده بستونهای فراوان به قله سیالان میرسیم و از آنجا به دره دو هزار تنکابن.

پنج شنبه ۱۳۹۱/۷/۲۰ ساعت ۰۶:۳۰ من (پاسین خلیل آبادی) به اتفاق آقای حشمت اله هادی به محل قرار میدان مینودر قزوین رسیدیم و در ساعت ۰۷:۰۴ آقایان جمشید محمدی، شهاب محمدی، اکبر هرمز جانی، احمد پویا، احمد سعیدی و سعید افشار با یک دستگاه وانت دو کابین مزدا نیز رسیدند و سپس در ساعت ۰۷:۱۹ آقایان جواد احمدی، علی مسگری، محمد حسن کجینه باف به ما ملحق شدند.

میدان مینودر قزوین اولین میدان پس از عوارضی به سمت شهر میباشد. چندین سال پیش بواسطه اختلاف سطح و نیز پیچ تند آن، اکثر مسافرین ورودی به شهر قزوین در این میدان دچار سانحه شده و گاه با خودرو واژگون می شدند فلذا این میدان به غریب گش شهرت یافت و اکنون با توجه به ساخت نمایی از محراب آن را به مینودر (یکی از درهای بهشت) نامگذاری کرده اند. با تجمع تمامی کوهنوردان طبق معمول آقای هرمزجانی از ایشان با شیرینی پذیرایی کرده و سپس صبحانه عدسی صرف کردند.

در ساعت ۰۷:۳۴ دقیقه کیلومتر خودرو را صفر کرده و آهنگ حرکت نمودیم. در کیلومتر ۱۰ روستای میان بر - کیلومتر ۱۴ روستای تقون و در ساعت ۰۸:۲۸ در کیلومتر ۴۷ به بخش رجائی دشت رسیدیم. در این بخش امکاناتی همچون پمپ بنزین، درمانگاه، بانک وجود دارد. در ادامه مسیر، در کیلومتر ۶۷ به روستای دیشین و ساعت ۰۹:۱۰ در کیلومتر ۷۷ به شهر معلم کلایه رسیدیم.



در ساعت ۱۶:۲۷ دقیقه در ارتفاع ۳۱۷۸ متر توقف کوتاهی نمودیم و از آنجا که جانپناه دیده میشد سریع به راه افتادیم. در ساعت ۱۷:۰۰ در ارتفاع ۳۲۵۹ متر به جانپناه فلزی به رنگ قرمز با سقف قوسی رسیدیم.

● مسیر روستای هنیز تا جانپناه
حداکثر سرعت:
۱۱/۴ کیلومتر در ساعت

متوسط جابجائی :
۲/۱ کیلومتر در ساعت

متوسط کل :
۱/۴ کیلومتر در ساعت

زمان جابجائی :
۴ ساعت و ۲۱ دقیقه

زمان توقف :
۲ ساعت و ۱۵ دقیقه

مسافت طی شده :
۹۲۵۰ متر

جانپناه سیالان
این جانپناه فلزی نارنجی رنگ در ارتفاع ۳۲۵۹ متری سطح دریا واقع شده است و با بالکن خود ظرفیت تقریباً ۱۵ نفر را دارد.

● مختصات:
N «۱۰۴۰۵۰» E «۱۹۳۰۳۶»
با رسیدن به جانپناه آقایان جواد احمدی با علی مسگری ، احمد سعیدی با سعید افشار و احمد پویا نیز به تنهایی تعداد ۳ چادر را در ضلع جنوبی بر پا کردند. بقیه افراد نیز در داخل جانپناه به استراحت پرداختند.

جمعه ۱۳۹۱/۷/۲۱
ساعت ۰۴:۰۰ بیدار باش اعلام شد اما به علت کم لطفی برخی از دوستان ساعت ۰۵:۰۰ با نیم ساعت تأخیر به سمت قله حرکت کردیم.

در کیلومتر ۹۴ به دو راهی رسیدیم که سمت راست به گرمارود و سمت چپ به روستای هنیز میرسید. جهت رسیدن به دامنه سیالان در ساعت ۰۹:۳۳ دقیقه سمت چپ را به سمت روستای هنیز ادامه دادیم.

تمامی مسیر دارای جاده آسفالت با فراز و نشیبهای تند و گاه نفسگیر برای خودروها بود. بعد از گذشتن از روستای هرانک مجدداً به دو راهی رسیدیم به سمت راست که آسفالت بود حرکت نمودیم در کیلومتر ۱۰۷ جاده با شیب تندتر و دره‌های عمیق شده و گاه سطح جاده دارای آب گرفتگی بود.

۲ کیلومتر قبل از رسیدن به روستای هنیز جاده خیلی باریک شده و بدون آسفالت و همراه با چاله های آبرو میباشد. ساعت ۱۰:۱۵ در ارتفاع ۲۱۹۳ متر و در کیلومتر ۱۱۰ به روستای هنیز رسیدیم. پس از پارک خودروها در مقابل تنها فضای موجود در روستا مقابل مدرسه، ساعت ۱۰:۲۷ دقیقه با سرقدمی آقای علی مسگری پیاده به راه افتادیم.

از کوچه پس کوچه‌ها و در کنار دیوارهای کاه گلی روستا گذشتیم و وارد کوچه باغها شدیم. در انتهای باغها به سرازیری رسیدیم که به رودخانه منتهی میشد. پس از عبور از رودخانه مجدداً با شیبی تقریباً ملایم ارتفاع اضافه شد. در طول مسیر درختانی از خانواده کاج، سرو، زرشک خودنمایی میکردند.

۵۱ دقیقه بعد از حرکت در ساعت ۱۱:۵۰ دقیقه در ارتفاع ۲۳۹۱ متر توقف نمودیم. با توجه به سن کوهنوردان ۱۸ دقیقه بعد مجدداً در ساعت ۱۲:۲۶ دقیقه در ارتفاع ۲۵۵۴ متر توقف نمودیم.

شیبهای تند و خاکی باعث شد تا پس از ۳۶ دقیقه کوه پیمایی در ساعت ۱۲:۱۰ دقیقه در ارتفاع ۲۷۱۶ متر توقف نمائیم، البته این توقفها در حدود ۲ تا ۵ دقیقه در نظر گرفته میشد.

ساعت ۱۳:۵۰ دقیقه به اولین چشمه در ارتفاع ۲۸۴۸ متر رسیدیم و ناهار را صرف نمودیم و پس از ۴۴ دقیقه به راه خود ادامه دادیم. بعد از گشتن از چشمه در سمت چپ تیغههای خرتیزک در بالاترین ارتفاع دیده میشود.

ساعت ۰۶:۴۵ بر روی گردنه سیالان در ارتفاع ۳۸۷۳ متر جهت صرف صبحانه توقف نمودیم. وجود صخره ای با ارتفاع تقریبی ۲ متر جانپناه خوبی را ایجاد نموده است و میتوان بدور از ورزش باد توقفهای کوتاه و یا اضطراری نمود. هنگامی که رو به سمت شمال ایستاده ایم در سمت چپ قله ای نمایان میشود با ارتفاع ۳۹۰۰ متر که به (کندیگان) معروف است.

پس از طی نمودن شیبی ملایم و دور زدن قله از سمت شمال شرقی در ساعت ۰۸:۱۵ قدم بر قله سیالان با ارتفاع ۴۱۹۴ متر گذاردیم در حالیکه آقایان جمشید محمدی و حشمت اله هادی با دیده بوسی صعود موفق را به کوهنوردان تبریک میگفتند.

مسیر جانپناه تا قله
حداکثر سرعت :
۸ کیلومتر در ساعت

متوسط جابجائی :
۱/۹ کیلومتر در ساعت

متوسط کل :
۱/۳ کیلومتر در ساعت

زمان جابجائی :
۲ ساعت و ۲۶ دقیقه

زمان توقف :
۱ ساعت و ۴ دقیقه

مسافت طی شده :
۴۷۳۰ متر

به علت ورزش باد شدید تقریباً با سرعت ۳۵ کیلومتر در ساعت، بناچار پس از گرفتن عکس بر روی قله در ساعت ۰۸:۳۵ دقیقه مسیر برگشت را طی نمودیم.

ساعت ۰۹:۰۰ در گردنه سیالان جهت استراحت و خوردن تنقلات توقف کوتاهی داشتیم و ساعت ۱۰:۱۶ دقیقه به پناهگاه رسیدیم در حالیکه آقایان اکبر هرمزجانی ، احمد پویا و جواد احمدی به استقبالمان آمدند.

● مسیر قله تا جانپناه
حداکثر سرعت :
۱۴/۸ کیلومتر در ساعت

متوسط جابجائی :
۳/۵ کیلومتر در ساعت

متوسط کل :
۲/۷ کیلومتر در ساعت

زمان جابجائی :
۱ ساعت و ۱۴ دقیقه

زمان توقف :
۲۴ دقیقه

مسافت طی شده :
۴۴۱۰ متر

پس از جمع نمودن کولهها و نظافت داخل جانپناه ساعت ۱۱:۰۰ راهی روستای هنیز شدیم. در طول مسیر توقفهای خیلی کوتاه داشتیم و برخی از دوستان اقدام به جمع نمودن زرشک کوهی مینمودند

ساعت ۱۴:۴۵ دقیقه به روستای هنیز رسیدیم و در زمانیکه از داخل کوچه باغها میگذشتیم روستائیان با لطف و محبت زیاد ما را به صرف چای دعوت میکردند و هر یک که ما را میدیدند خدا قوت میگفتند و با روی گشاده احوالپرس بودند.

● مسیر جانپناه تا روستای هنیز
حداکثر سرعت :
۹/۶ کیلومتر در ساعت

متوسط جابجائی :
۲/۹ کیلومتر در ساعت

متوسط کل :
۲/۲ کیلومتر در ساعت

زمان جابجائی :
۲ ساعت و ۵۱ دقیقه

زمان توقف :
۵۶ دقیقه

مسافت طی شده :
۸۳۲۰ متر

مسیر رفت	روستای هنیز تا جانپناه	جانپناه تا قله	روستا تا قله
زمان جابجائی	۴ ساعت و ۲۱ دقیقه	۲ ساعت و ۲۶ دقیقه	۶ ساعت و ۴۷ دقیقه
زمان توقف	۲ ساعت و ۱۵ دقیقه	۱ ساعت و ۴ دقیقه	۳ ساعت و ۱۹ دقیقه
مسافت طی شده	۹۲۵۰ متر	۴۷۳۰ متر	۱۳۹۸۰ متر

مسیر برگشت	قله تا جانپناه	جانپناه تا روستای هنیز	قله تا روستا
زمان جابجائی	۱ ساعت و ۱۴ دقیقه	۲ ساعت و ۵۱ دقیقه	۴ ساعت و ۵ دقیقه
زمان توقف	۲۴ دقیقه	۵۶ دقیقه	۱ ساعت و ۲۰ دقیقه
مسافت طی شده	۴۴۱۰ متر	۸۳۲۰ متر	۱۲۷۳۰ متر

ارادت خالصانه ام را تقدیم پیشکسوتان
گرانمایه
جمشید محمدی
اکبر هرمزجانی
شباب محمدی
مینمایم که با بزرگواری تمام، پذیرای
همنوردی با دوستداران طبیعت و کارآموزانی
همچون حقیر میباشند.

درود و سلامتان باد

یاسین خلیل آبادی

اولین بانوی نابینا که به گراند تتون صعود کرد



نویسنده: الکس بیال

منبع: <http://www.climbing.com/blog/>
first-blind-ascent-of-the-grand-teton/

در اول شهریور ۹۱، نانسی استیونز ۵۱ ساله، اولین بانوی نابینایی بود که از گراند تتون (نام بلندترین کوه در پارک ملی گراند تتون ویومینگ است، که یک مسیر کلاسیک برای کوهنوردان آمریکایی به‌شمار می‌آید) صعود کرد. استیونز در شهر بند اورگان این صعود را همراه با سه دوست و چهار راهنما در یک روز انجام داد. استیونز در حین صعود به هیچ کمک فیزیکی نیاز نداشت. نه تنها او وظیفه‌ی حمایت هم‌نوردانش را انجام داد (فیکس کردن طناب و غیره) بلکه فرود مصنوعی را هم خود به تنهایی انجام داد. تنها کمکی که دریافت کرد، راهنمایی‌های کلی مسیر بود که در کدام جهت صعود کند. گروه، صعود خود را در ۴ صبح شروع کرده و ساعت ۹:۴۶ شب به قله رسیده و ساعت ۱۰:۳۰ صبح به پایین برگشتند.

رایان بروک، یکی از اعضای تیم استیونز می‌گوید: «برای اینکه بفهمید بدون دیدن مسیر، صعود گراند تتون چقدر مشکل است، چشمانتان را ببندید و به سمت صندوق پستی تان بروید. حالا تصور کنید صندوق پستی شما در ۱۲,۸ کیلومتری شما با ارتفاع ۱,۹۸ کیلومتری با موانعی مثل تخته سنگ به اندازه‌ی یک ماشین در سر راه شما قرار دارد. داستان استیونز برای تمام ما کوهنوردان و سنگنوردان جالب است چون ما را به یاد این قضیه می‌اندازد که تنها چیزی که ما را از راهنما باز میدارد، تصورات غلط ما است.»

اریک هندرسون، یکی دیگر از اعضای گروه، اخلاق استیونز را اینطور توصیف کرد که او «موانع در راه موفقیت را نمی‌بیند، بلکه تنها پتانسیل در راه موفقیت را می‌بیند». استیونز قصد شرکت در مسابقات سه گانه را دارد.

کیسه خواب کوهنوردی



استفاده کننده ، نزدیک به درجه $+3$ از گرما و نزدیک به درجه -15 از سرما اذیت خواهد شد . این کیسه خواب در دمای -15 درجه تنها مانع یخ زدگی اندام ها می گردد و شما خواب خوبی در این دما نخواهید داشت. بطور یقین بهترین کیسه خواب برای کوهنوردان از نوع پر است و هرچه درصد کرک آن بیشتر باشد اصطلاحاً سبک تر و بادوام تر می باشد.

دمای کیسه خوابی که به کوه میبریم مهم است

باید کیسه خوابی را با خود به برنامه ببریم که مناسب دمای فصل باشد.

درصد پر و ساقه

میزان پر موجود در کیسه خواب با علامت % بیان می شود. که بیانگر نسبت میزان پر به ساقه موجود در کیسه می باشد. برای مثال میزان $20 - 80$ به معنای وجود 80% کرک و 20% ساقه پر می باشد.

عواملی که موجب می شود تا در کیسه خواب احساس سرما یا گرما کنیم

سوخت و ساز درونی بدن، درجه حرارت محیط ، خیس یا خشک بودن کیسه خواب ، استفاده از زیر انداز عایق ، تنگ یا گشاد بودن بیش از اندازه کیسه خواب ، نگه داری بد از کیسه خواب و پوشیدن لباس زیاد در کیسه خواب می تواند از این عوامل باشند.

برای کوهنوردان کیسه خواب نقش مهمی از سیستم خوابیدن در کوه را تشکیل میدهد. کیسه خواب مهمترین وسیله شب ماندن در کوهستان است و گاهی سلامت و زندگی کوهنورد بطور مستقیم بستگی به کارایی کیسه خوابش دارد. همه میدانیم خواب یکی از نیازهای حیاتی انسان است ، به ویژه برای تجدید قوای یک کوهنورد.

آیا کیسه خواب از خودش گرما تولید می کند!!!؟

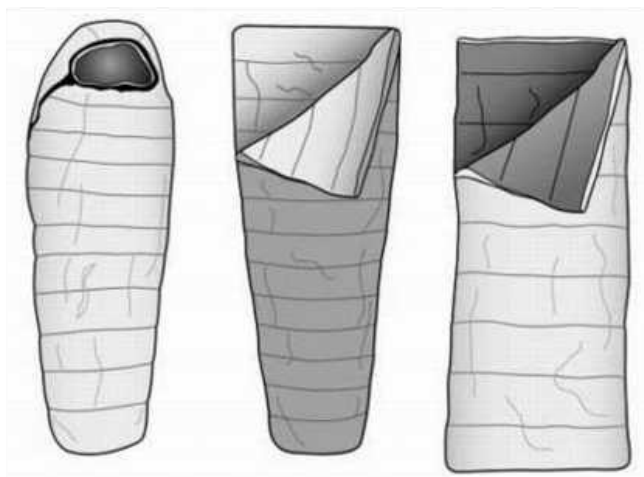
جواب منفی است. گرمای کیسه خواب توسط مواد عایق که در بین آن قرار دارد و باعث حبس هوا در بین آن می شود به وجود می آید. این لایه عایقی مابین هوای گرم داخل و هوای سرد بیرون می باشد. اینکه هر کیسه خواب چقدر می تواند در گرم نگه داشتن بدن موثر باشد، بستگی به مقدار مواد عایق استیل کیسه خواب دارد.

مواد عایق درون کیسه خواب

دو نوع ماده عایق در کیسه خواب های کوهنوردی وجود دارد. الیاف مصنوعی و پر. که هریک دارای نقاط قوت و ضعف خود می باشند. پر گرم ترین، قابل فشرده ترین، سبک ترین و لوکس ترین ماده عایق است. و اما اشکالات پر شامل قیمت بالا و از دست دادن خاصیت گرمایی در صورت خیس شدن است. مرغوبترین پر مربوط به غاز سفید می باشد. الیاف مصنوعی بسیار ارزانتر بوده و در صورت خیس شدن تا حدی خاصیت گرمایی خود را حفظ می کند. اما نقطه ضعف های آن اینکه قابلیت فشرده گری کمتری دارد، سنگین تر است و گرمای بیشتری از دست میدهد.

درجه بندی دما حداقل راحت (Comfort) حداکثر (Extreme)

کیسه خواب ها با سه دمای حداقل، راحت و حداکثر به بازار عرضه می شوند. برای مثال کیسه خواب با درجه بندی $+3$ ، -2 ، -15 به این مفهوم است که برای دمای $+3$ تا -15 درجه مناسب است و فرد



ویژگی های یک کیسه خواب خوب

دارای یک کلاه خوب باشد و تمام سر شما را بپوشاند، قسمت یقه باید دور گردن شما را کاملاً بپوشاند تا مانع خروج گرما شود، زیپ های بلند که موجب سهولت در ورود و خروج شوند و وجود زیانه سرتا سری بر روی زیپ که مانع خروج حرارت شود.

اندازه کیسه خواب

خیلی مهم است که کیسه خواب اندازه بدن شما باشد. نباید خیلی عرض و بلند و یا تنگ و کوتاه باشد. تنگ یا کوتاه بودن کیسه خواب، موجب فشردگی لایه های عایق آن شده و در نتیجه موجب از دست رفتن گرما می شود. از سوی عریض و بلند بودن کیسه خواب موجب تحمیل اضافه بار به کوهنورد می شود. برای فعالیت های زمستانی کیسه خواب را کمی بلند تر از قد خود بخرید تا در مواقع لزوم بتوانید به جهت جلوگیری از یخ زدگی کفش، دستکش و یا ظرف آب خود را به داخل آن ببرید. در چنین مواقعی وسایل اضافه را داخل یک کیسه قرار داده تا موجب کثیفی کیسه خواب نشوند.

اگر در کیسه خواب احساس سرما کردیم

پوشیدن لباس زیاد داخل کیسه خواب موجب فشردگی لایه عایق و در نتیجه از دست رفتن حرارت میگردد. اگر در کیسه خواب احساس سرما کردیم لباس های اضافه را مانند پتو روی خود ببندیم و یا در صورت لزوم ظرف فلزی را ژر از آب گرم کرده و بداخل کیسه خواب ببریم.

لوازم اضافه برای کیسه خواب

معمولاً همه کیسه خواب ها دارای یک کیسه ضد آب می باشند، برخی از تولید کنندگان به همراه کیسه خواب یک آستری عرضه میکنند که دارای دو مزیت می باشد. یک اینکه در هنگام خواب با ورود بداخل آن گرمای بدن بیشتر حفظ میشود و دوم آنکه این آستری موجب می شود تا داخل کیسه خواب دیرتر چرک شده و نیاز به شستشوی کمتری داشته باشد.

نکاتی در خصوص خرید و نگهداری کیسه خواب

در انتخاب نوع، جنس و شکل کیسه خواب دقیق باشید و حتماً از افراد با تجربه کمک بگیرید. خرید کیسه خواب یک سرمایه گذاری جدی است و با کمی مراقبت می توان سالها از آن استفاده کرد. همیشه توصیه های تولید کننده را در خصوص نحوه نگهداری کیسه خواب در نظر داشته باشید. مراقب نزدیکی آتش و حرارت به کیسه خواب خود باشید. همیشه هنگامی که از کیسه خواب در برنامه ها استفاده نمی کنید آنرا بصورت باز و آویزان در کمد خود نگه دارید.

کیسه خواب + زیر انداز

باید دانست حتی بهترین کیسه خواب بدون وجود یک زیر انداز مناسب نمی تواند دمای بدن ما را حفظ نماید. استفاده از زیر انداز مانع از نفوذ سرماي زمین یا برف به بدن شما می شود. در مواقع ضروری می توان از کوله پشتی، لباس های اضافه و یا طناب بعنوان زیر انداز استفاده نمود.

شب مانی در کیسه خواب بدون چادر

هنگامی که قصد دارید شب را زیر آسمان صاف، درون کیسه خواب سپری کنید بهتر است در مسیر باد بصورتی که پاهایتان رو به باد است بخوابید. در این حالت بدن شما مانند بادشکن عمل میکند. در صورت نیاز می توانید پاهای خود را با کیسه خواب درون کوله پشتی قرار دهید تا به عنوان مانعی در مقابل باد عمل نماید.

ارتفاع یک ونیم متری چیست؟

در ارتفاع یک ونیم متری از سطح زمین، دماسنج دما را در هنگام روز ۱۵ درجه گرمتر و در هنگام شب ۶ تا ۸ درجه سردتر نشان میدهد.



تهیه و تدوین : امیر مهدی صفری



باشگاه کوهنوردی

تاریخ تأسیس: ۱۳۷۰



- حمل بار و بارهای نیمه سنگین توسط نفر با بازدهی بالا

- روشهای دسترسی و تخلیه مصدوم شامل دسترسی از بالا به مصدوم فرود رونده یا صعود کننده، دسترسی از پایین به مصدوم فرود رونده یا صعود کننده، دسترسی و تخلیه مصدوم در تیرو و تراورس

- اصول بسکت، حمل و انتقال مصدوم در محیطهای عمودی، تیرو و تراورس
- برقراری کمپ اضطراری در غار و اقدامات احیا مصدوم در آسیبهای هیپوترمی، جرح و شکستگی

- روشهای استراحت روی طناب در حین عملیاتهای زمانبر، استقرار و ایجاد حالت مناسب در مصدوم جهت جلوگیری از سندرم هارنس

- آموزش انواع رول کوبی

کارگروه غارنوردی باشگاه شقایق در نظر دارد، کلاسها تکنیک غارنوردی را با هدف ارتقا و توسعه این شاخه، بصورت تناوبی در هر سال برگزار نماید.

مدرس دوره: امیر مهدی صفری
آموزش یاران: مهدی مهربانی، مرتضی طهماسبی

دومین دوره کلاس آموزشی تکنیکهای پیشرفته غارنوردی، نجات تیمی و انفرادی در غار و ارتفاع، توسط کارگروه غارنوردی باشگاه شقایق در بهمن ماه ۱۳۹۱ در یازده جلسه پنج ساعته برگزار شد. مباحث ارائه شده بشرح زیر می باشد:

- ابزار شناسی شامل آشنایی با تمامی ابزار و ادوات غارنوردی و نجات در غار و ارتفاع

- آموزش انواع گره ها، دیویشن، اضافه کردن طناب در فرود، عبور از طناب زده دار شده.

- فرود با انواع ابزارهای فرود (استاپ، سیمپل و شانت، راک، گره نیم مست ورف + گره پشتیبان فرود) و فرود با انواع ابزار صعود (یومار، کرول، تیلوک) گرههای اصطکاک و ابزارهای پشتیبان فرود (شانت)

- صعود با انواع ابزار صعود (یومار، کرول، پنتین، تی بلوک، انواع گرههای اصطکاک) و صعودهای اضطراری و موردی (بوسیله یومار، شانت، تیلوک، ابزارهای بالاکشی، گره های رمی و گاردا) و صعود اضطراری ایمن با تک ابزارهای صعود (کرول، یومار، شانت، گرههای اصطکاک)

- تراورس و تیرو مورب تک و دو طنابه، تیرو افقی تک و دو طنابه

- ایجاد کارگاههای نجات و بالاکشی بوسیله انواع ابزارهای بالاکشی در چاهها و تیروها (پرو تراکشن، مینی تراکشن، میکرو تراکشن) و ابزارهای صعود و فرود (استاپ، یومار، کرول) و ترکیب ابزارهای صعود با قرقره



با خودم و فکر کردن، برگشتم که به سمت کول شمالی و کمپ ۴ برگردم. فتح اورست من در سال ۲۰۰۲ باید منتظر می ماند.

تستی برای بدنم یا روان و فکرم؟ در تور راند فرانسه، در سال ۱۹۹۶، در حال بالا رفتن از شیبی ۶۰٪ همراه با یخ و سنگ هستم. با طناب به راهنمای آلمانی ام، جاگرن وصل شده ام. با این حال که در وضعیت جسمانی مناسبی بودم، اما این قلهی ۱۲۰۰۰ فوتی وضعیتم را به چالش کشیده است. چکش یخ ام را در جای مناسبی میکوبم و به نوبت بالا میروم. روی لگد زدن با نقاط جلوی کرامپون در یخ تمرکز میکنم، در ارتفاع ۱۰ هزار فوتی کار آسانی است، ولی قله قدرت من را تست میکند. هر قدم را یکی یکی طی میکنم. جاگرن از من می پرسد که آیا خستهام. من پاسخ میدهم که «نه». او میگوید که «تعجب میکنم اگر خسته نباشی». تکهی آبی و سریعی از حقیقت. از حالا به بعد، واقعیت را میگویم.

یکبار شنیدم که حادثهی هیجانانگیز اینگونه تعریف میشود که وقتی انجامش میدهی، از خدا میخواهی که زنده بیرون بیایی و وقتی انجامش دادی از خدا میخواهی که دوباره انجامش دهی.

گرانر رنج آلاسکا، سال ۱۹۹۹، من و هاوی تقریباً تا بالای دهلیز رفتهایم که صدای ترک خوردن و شکستن یخ را میشنویم. بلافاصله روی برف میافتیم، چکشهای یخمان را ثابت میکنیم، سرمان را میپوشانیم و همدیگر را نگه میداریم. تکهی افتاده از ما رد میشود و ما گذشتن خطر را میفهمیم و لبخندی میزنیم. یک بهمن آبشاری کوچک بود که ما را با یخ، برف و سنگ پوشاند. بیست دقیقه بعد، یکی دیگر مانند قبلی روی ما فرود آمد و هاوی به من نگاه کرد و سوالش را بدون حرف زدن پرسید و من هم جواب دادم که «بریم پایین».

بهنظر میآید که خطر، آدرنالین ما را برمیانگیزد که ما به رفتن ادامه میدهیم. شاید این تفسیری از نبود شور و هیجان در زندگی روزمره ماست. وقتی نگاه کردن فوتبال یا کنسرت گروهی به خانوادهها رضایت میدهد، اغلب اوقات کاری که ما

متداولترین سوالی که از شخصی برای انجام کاری پرخطر و منحصر به فرد پرسیده میشود، «چرا» است.

ساعت ارتفاع سنج من نشان میدهد که حدود سیصد هزار فوت عمودی را در گروههای اعزامی اورست تنهایی صعود کردم. حتما اینکار را دوست دارم! در این مطلب تلاش می کنم که با دیدگاه خود به این سوال پاسخ دهم. «چرا صعود میکنی؟» یک سوال قدیمی است که برای اولین بار در دهه ۱۹۲۰ از جرج مالوری که در تلاش برای صعود اورست بود، پرسیده شد. جواب کاملاً گیج کننده و بی اعتنای او این بود که «چون اون اونجاست». مانند پاسخ من که غریبهها و آشناها و دوستان و بعضی از اعضای خانوادهم آن را نمیفهمند. «برای دیدن طلوع خورشید قبل از اینکه طلوع کند. برای فهمیدن هموردانم در یک محیط پرشتاب و پرجنب و جوش. یک جایگزین برای دنیای روز به روز. برای فهمیدن اینکه آیا من میتوانم. برای گذراندن زمانی با خودت و دیدن اینکه آیا واقعا همانی هستی که فکر میکنی؟ برای کشف کردن محدودیت هایت.»

کوهنوردی جذبهها و رموز زندگی را به من میدهد. اول، آرامشی است که از بودن در بالای کوه در حالیکه خورشید اطراف زمین در اوج است به انسان دست میدهد. سپس، همراهی دوستانی که در قالب یک گروه در حالیکه با طناب به هم وصل شدهاند، صعود میکنند. و در آخر، به دلیل وجود چالش برداشتن گام بعدی در یک سرایشی تند در حالیکه یک اشتباه ممکن است مرگ آور باشد و اگر خطایی صورت نگیرد، یک گام به قله نزدیکتر خواهیم بود.

بعد از شش هفته کوهنوردی در آبشار یخی خومبو، در «سی وی ام غربی» و «لوتس فیس»، به شدت بر روی زانوی سمت راستم فشار وارد آورده بودم. هدلامپم برف سفید یک دستی را در جلوی پاهایم نشان میداد، که کاملاً در کنار پوتینهای زردم مشخص بود. حس کردم که یک موج دیگر به سمت من میآید. دوباره تلاش کردم که نفس بکشم. با وجود روشن بودن کپسول اکسیژنم، در ارتفاع ۲۷۲۰۰ فوتی در اورست مشکلات جدی داشتم. بعد از کلنجار رفتن

من در این سفرها ملاقات کردم در زندگی خودشان بسیار موفق هستند. تقریباً همهی آنها پشتیبانی اعضای خانوادهشان را دارند. برای من این پشتیبانی بسیار مهم است و به من انرژی میدهد. پس چرا همه این چیزها را برای رسیدن به قلهی کوه به ریسک میگذاریم؟

در اکتبر ۲۰۰۰، با ایستادن بر قلهی آمادابلام احساس رضایت عمیقی در من ایجاد شد. تقریباً سه سال پیش بود که من این کوه زیبا را دیدم و پیش خود فکر کردم، که یک رویای دست نیافتنی است. ارتفاع قله، بسیار بلند و همچنین بسیار تکنیکی بود، شیب بسیار تندی داشت و من زمان و پول این را نداشتم که این کوههای «غیرممکن» را صعود کنم. صرفاً به این که در خومبو کوهپیمایی داشته باشم راضی بودم. اما چیزی در آن سفر به درون من رخنه کرد. میتوانستم ششهایم را حس کنم که فریاد میکشند، به اکسیژن نیاز دارند. میتوانستم ببینم که با هر قدم بسیار آهسته، میایستم تا یک نفس عمیق بکشم و دوباره یک قدم دیگر را به زور بردارم. میتوانستم ببینم که خودم را به سمت قله هل میدهم.

در شب عید سال نوی ۲۰۰۳ پیغامی را دیدم که دیوید هیدلستون در کوه تاسیمن در یک بهمن مرده است. دوست و راهنمایم در آمادابلام و اورست بهخاطر انجام دادن چیزی که دوست داشته، در گذشته است. در حالیکه در چادر پزشکی با یک آی وی در بازویم دراز کشیده ام، به شش هفتهی اخیر فکر میکنم. اورست سخت بوده، واقعا سخت بوده است. من از عفونت باکتریایی ریوی و کم آبی رنج میردم. خوشحال بودم که بعد از دو روز مصیبت از بالکنی به کمپ اصلی بازگشتم. هیچ پشیمانی و تاسفی نداشتم، حداقل در آن لحظه اینگونه بود. به کاتماندو رسیدم، و سپس به کلرادو رفتم تا شاید بتوانم روی این تجربیات بیاندیشم، به اتفاقاتی که افتاد، چیزهایی که یاد گرفتم و اتفاق های بعد از آن ها. بیاندیشم که پس از این چه خواهم کرد. قله های کم ارتفاعتر را امتحان کنم و یا به دنبال کوههای تکنیکتر بروم؟ و یا شاید صخره نوردی در یکی از محلهای نزدیک را امتحان کنم. کانادا، آنجا کوههای زیادی دارد! یا

برای خودمان انجام میدهم رضایت فردی و شخصی را به همراه میآورد.

کوهنوردی، ورزشی است که به یک بدن همیشه ورزیده، روان تحت کنترل، یک عضو گروه بودن، صبر و قبول شکست ها نیاز دارد. این ویژگی آخر معمولاً درست فهمیده نمیشود. درنظر بگیرید که ۶ تا ۱۸ هفته در تلاش هستید که یک قله را فتح کنید ولی بخاطر هوای نامناسب، تجهیزات نامناسب، ناکارآمدی خودتان یا ناکارآمدی یک عضو تیم مجبور شوید که برگردید. آیا شخص ناکارآمد را مقصر میدانید؟ چه چیزی از این حادثه یاد میگیرید؟

زندگی من توازن بین سه چیز است: خانوادهام، شغلم و خودم. سعی میکنم روی هرکدام این سه زمینه تمرکز کنم در حالیکه بقیه را فراموش نکنم. فهمیدهام که اگر تعادل بین این سه را از دست بدهم، شادی کلیام همراه با زندگیام لطمه میبیند. وقت شخصیم در حال حاضر را روی کوهنوردی متمرکز کردهام.

کوهها «ذات و گوهر وجودی» انسان را تست میکنند. کوهها بهترین ویژگیها و بدترین ویژگیهای انسان را نشان میدهند. آنها کاملاً بیرحم و غیرشخصی هستند و به هیچ مقام بالایی تخفیف نمیدهند. زمانی که قبول میکنی که یکی از این کوههای بلند را صعود کنی، به صورت رسمی یا غیررسمی اعلام کردهای که چطور بدنت را در مقابل مرگ دور بیاندازی. این تمرین، اعلام وضعیت بعد مرگت به ذی نفعان را ساده میکند.

در آگوست ۱۹۹۷، من و کتی در ایوان نشستههایم و درمورد «انهدام بدن و مرگ من» بحث میکنیم در حالی که بدترین شرایط ممکن را در سفر اعزامی به چو اویو در نظر میگیریم. من فرم قانونی را روی میز گذاشتهام که هرودی ما بخوانیم. انتخاب ها: ۱. دفن شدن در کوه ۲. سوزانده شدن در شهر کتمانندو ۳. برگرداندن جسد به خانه. قابل ذکر است که انتخاب ۲ و ۳ در صورتی قابل اجرا است که بتوان جسد را از کوه پایین آورد، که در اکثر اوقات ممکن نیست. چرا کسی با آگاهی از این اطلاعات و خطرات همراه این هیئتهای اعزامی کوهنوردی میشود؟ بسیاری از مردمی که

منبع: <http://www.summitpost.org/219717/why-i-climb>

شاید اصلاً کوهنوردی را کنار بگذارم؟
 جوون ۲۰۰۶، در ارتفاع ۲۰۸۰۰ فوتی در
 روی قله ی برا بهترین و بدترین روزم را
 تجربه میکنم. برف زیر کرامپونهایم نرم
 ولی هنوز جامد هستند. چشم انداز کی
 ۲ و گادوین-آستین گلاسیر بینظیر است.
 دوستانم را میبینم که جلو و پشت من قدم
 بر میدارند و در کنار آنها بودن به من راحتی و
 آرامش میدهد. اما، در درونم، میدانم که کار
 تمام است. بدنم در وضعیت خوبی نیست.
 ریسکهای بسیار زیادی وجود دارد. زمانش
 رسیده که بروم خانه، قبل از اینکه
 در یک مخابره از قله ی براد این را نوشتم
 «...در حالی که به بالای تپه میروم، از شما
 میخواهم که تمام انرژی مثبتتان را برای من
 و هموردانم بفرستید. ویلکو و گراد تمام
 تلاش خود را برای زنده ماندن میکنند. فردا و
 بعد از آن کوهنوردهای بیشتری این وضعیت
 را خواهند داشت. ما از کمپی به کمپ دیگر
 به سمت بالای تپه حرکت میکنیم و آخرین
 تلاشمان در کمپ ۴ است. کل این مراحل
 در ۴ یا ۵ روز انجام میگیرد. این دلیلی است
 که ما اینجا هستیم. این زمانی هست
 که تست و آزمون واقعی شروع میشود.
 هزاران دلیل برای توقف وجود دارد و تنها
 اندک دلیلی برای ادامه دادن است. و هر
 کدام آن دلایل شخصی و منحصر به فرد
 برای تک تک کوهنوردان است. لطفا عشق
 ما را به کوهنوردی بپذیرید. لطفا دلایل ما
 را بدون توجه به اینکه چه چیزی هستند را
 بپذیرید. لطفا درک کنید که این تمام چیزی
 است که ما را زنده نگه داشته است، این
 سوختی است که ما را در سطح فردی
 میراند...»

پس، چرا؟ آیا جواب این سوال، تنها در
 رسیدن به قلهها و ارتفاعات بالاتر روی زمین
 معنا میگیرد؟ یا کوهنوردی صرفاً راهی است
 که ببینید شما تا چه حد می توانید ادامه
 بدهید؟ صداقت بی رحمانهای که خود را در
 شرایط سخت نشان میدهد، همراه با درک
 واضح عواقب آن؟ و یا روابط انسانی که
 توسعه پیدا میکنند وقتی زندگی سادهتر
 میشود؟ و یا بینشی که وقتی شما تحت
 فشار هستید، رشد فردیتان پرشتابتر می
 شود؟ یا تنها بهخاطر اینکه....؟؟؟

بگذار که بر شاخه این صبح دلاویز
بنشینم و از عشق سرودی بسرایم
آنگاه به صد شوق چو مرغان سبکبال
پر گیرم ازین بام و به سوی تو بیایم
خورشید از آن دور از آن قله پر برف
آغوش کند باز همه مهر همه ناز
سیمرغ طلایی پر و بالی است که چون من
از لانه برون آمده دارد سر پرواز
پرواز به آنجا که نشاط است و امیدست
پرواز به آنجا که سرود است و سرور است
آنجا که سراپای تو در روشنی صبح
رویای شرابی است که در جام بلور است
آنجا که سحر گونه گلگون تو در خواب
از بوسه خورشید چون برگ گل ناز است
آنجا که من از روزن هر اختر شبگرد
چشمم به تماشا و تمنای تو باز است
من نیز چو خورشید دلم زنده به عشق
است

راه دل خود را نتوانم که نپویم
هر صبح در ایینه جادویی خورشید
چون می نگرم او همه من همه اویم
او روشنی و گرمی بازار وجود است
درسینه من نیز دلی گرم تر از اوست
او یک سر آسوده به بالین نهادست
من نیز به سر می دوم اندر طلب دوست
ما هر دو در این صبح طربنک بهاری
از خلوت و خاموشی شب پا به فراریم
ما هر دو در آغوش پر از مهر طبیعت
با دیده جان محو تماشای بهاریم
ما آتش افتاده به نیزار ملالیم
ما عاشق نوریم و سروریم و صفاییم
بگذار که سرمست و غزلخوان من و
خورشید
بالی بگشاییم و به سوی تو بیاییم

(فریدون مشیری)