



فصل نامه ی

شقایق

تابستان ۱۳۹۴

زرین کوه

عکاس : سعید افشار



فصلنامه شقایق

نشریه باشگاه کوهنوردی شقایق

شماره : ۱۱ - تابستان ۱۳۹۴

مسئول : مشیره‌اشمی

تهیه و تدوین : بهادر رحمت

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.shaghayeghclub1992.com

آدرس ایمیل:

info@shaghayeghclub1992.com

عکس روی جلد : زرین کوه

عکاس : سعید افشار

فهرست

صفحه

- | | |
|----|--|
| ۲ | - زندگی زیباست |
| ۳ | - افتخارات شقایقی ها |
| ۴ | - برنامه برتر تابستان ۱۳۹۴ - پیمایش خط الراس سکه نو به یخچال |
| ۹ | - راهکارهایی برای خروج از بحران، به هنگام صعود در شرایط بحرانی |
| ۱۰ | - گره ، برای فرود |
| ۱۱ | - تقویت دستها و پاها برای صعود |

باشگاه کوهنوردی شقایق در چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مطالب، حق خود را محفوظ میداند و هرگونه برداشت با ذکر منبع مانعی ندارد

هر گونه استفاده از مطالب فصل نامه بدون مشورت با متخصصان ، خطر جانی و مالی در پی خواهد داشت

مسئولیت استفاده از مطالب به عهده شماست

زندگی زیباست

زندگی زیباست ای زیبا پسند
زنده اندیشان به زیبایی رسند

آنقدر زیباست این بی بازگشت
کز برایش میتوان از جان گذشت

مردن عاشق نمی میراندش
در چراغ تازه می گیراندش

باغها را گرچه دیوارو در است
از هوشان راه با یکدیگر است

شاخه ها را از جدایی گر غم است
ریشه هاشان دست در دست هم است

هوشنگ ابتهاج



افتخارات شقایق ها



در فصل تابستان چند تن از همنوردان عزیز شقایق توانستند با انگیزه قوی و تلاش فراوان موجب افتخار همنوردان خود در باشگاه شقایق شوند.

۱- بانوآرزوجان محمدی و آقای محمد جلوخانی از مربیان و هیمالیا نوردان شقایق بر فراز قله مستاق آتا به ارتفاع ۷۵۴۶ متر

۲- موفقیت بانو معصومه بایتمری برای گذراندن دوره صعود های بلند در کشور فرانسه ، شهر شامونی

۳- کسب مقام سومی رقابتهای بلدیرینگ قهرمانی جوانان کشور توسط بانو زهرا خلخالی

به این عزیزان و تمامی همنوردان خود در باشگاه کوهنوردی شقایق موفقیت های کسب شده را تبریک می گوئیم و آرزوی سلامت و موفقیت روز افزون برای این عزیزان داریم.

روابط عمومی باشگاه کوهنوردی شقایق



برنامه برتر تابستان ۱۳۹۴ پیمایش خط الراس سکه نو به یخچال

تاریخ اجرا: ۲۶ الی ۲۸ تیر ماه ۹۴

سرپرست برنامه و نویسنده گزارش: سلمان بهمن دار

مسئول فنی و ثبت اطلاعات: مهدی محرابی

پیشتیان برنامه: مهدی رستمی - فرید صفری

تنظیم کننده اطلاعات: علی حاجیلو

نفرات شرکت کننده: مهدی محرابی، جمشید مهرآور، سلمان بهمن دار

این برنامه بمنظور قدردانی از استاد بزرگوار و پیشکسوت باشگاه شقایق جناب آقای محمد فراهانی بابت زحمات و تلاش های ایشان در امر آموزش و ارتقاء سطح فنی جامعه کوهنوردی اجرا گردید.



نکات قابل توجه برنامه:

- ۱- این برنامه بدون هیچ گونه بارگذاری اجرا گردید.
- ۲- در تمام طول مسیر بر روی خط الراس هیچ گونه دسترسی به آب وجود نداشت.
- ۳- بدون وجود اطلاعات کافی از وضعیت مسیر برنامه اجرا شد. (فقط از برج تا خلنو قبلا پیمایش شده بود)

اطلاعات فنی و کروکی های مسیر پیمایش شده:

مبدا صعود: روستای وارنگه رود

مقصد: تا قبل از برنامه روستای ناحیه بود اما در نهایت به وارنگه رود تغییر پیدا کرد.

کل مسافت طی شده: ۵۹/۳ km

زمان کل برنامه: ۵۷ ساعت

زمان کل پیمایش بدون احتساب استراحت ها: ۲۲ ساعت و ۲۱ دقیقه

زمان کل استراحت ها: ۳۴ ساعت و ۴۰ دقیقه (استراحت های بین راه و شب مانی ها)

کم ارتفاع ترین قله مسیر: سکه نو با ارتفاع ۳۸۷۷ متر



بلندترین قله مسیر: خلنو بزرگ با ارتفاع ۴۳۸۰ متر

تعداد قله های صعود شده: ۲۲ قله اصلی و فرعی



جدول اسامی قله ها با اطلاعات

نام قله	وضعیت آنتن دهی	وضعیت مسیر دسترسی
۱- سکه نو	همراه اول دارد	مسیر شمال- قابل دسترسی از روستاهای وارنگه رود و دیزین
۲- سه چال (سی چال)	همراه اول دارد	مسیر شمال- قابل دسترسی از روستاهای وارنگه رود و دیزین
۳- گردنه شیورکش	ندارد	مسیر شمال- مسیر دسترسی از رودخانه وارنگه رود و دیزین
۴- نوسوم بویدر	ندارد	مسیر تیغه ای- شیب در دو طرف زیاد است- دست به سنگ
۵- دال کولی	ندارد	مسیر تیغه ای- برخی نقاط همراه با دست به سنگ
۶- هرزه کوه	ندارد	مسیر شمال- رفتن به خود قله خطرناک و احتمال سقوط بسیار زیاد
۷- برج	دارد. به سختی	مسیر از سمت هرزه کوه در برخی نقاط همراه با دست به سنگ- نزدیک ترین روستا برای صعود لالون می باشد.
۸- خلنو کوچک	چک نکردیم	مسیر به صورت تیغه ای (تیغه ژاندارک) - در برخی نقاط همراه با دست به سنگ
۹- خلنو بزرگ	همراه اول دارد	مسیر تیغه ای اما شمال- با پاکوب کاملاً مشخص- مسیرهای صعود: روستای لالون، آبتیک، وارنگه رود
۱۰- میشچال	چک نکردیم	مسیر تیغه ای- در برخی نقاط همراه با دست به سنگ
۱۱- سرخرسنگ	چک نکردیم	مسیر شمال- همراه با پاکوب مشخص
۱۲- پالوان	چک نکردیم	مسیر شمال به همراه پاکوب کاملاً مشخص
۱۳- پالون گردن	همراه اول دارد	مسیر شمال همراه با پاکوب- نزدیک ترین روستا: ناحیه
۱۴- ترگس	همراه اول به خوبی دارد	مسیر شمال- در برخی نقاط عبور از مناطق سنگی- نزدیک ترین روستا: ناحیه
۱۵- الرگنو	چک نکردیم اما به دلیل پوشش روستای ناحیه باید دانسته باشد	مسیر تیغه ای- شمال- همراه با پاکوب
۱۶- گردن گون پشته	همراه اول به خوبی دارد	مسیر تیغه ای- شمال- همراه با پاکوب
۱۷- کهنو	چک نکردیم	مسیر سخت- برخی نقاط دست به سنگ- دارای فراز و فرود- پاکوب به سختی قابل مشاهده می باشد.
۱۸- پنجچال	چک نکردیم	مسیر سخت- طول مسیر کاملاً درگیری با سنگ- دارای سنگ های ریزشی- عدم تشخیص پاکوب- دارای فراز و فرود های متعدد

* این اطلاعات بر حسب مسیر پیمایش ارائه شده و بیان شرایط مسیر در خط الرأس می باشد نه مسیر های صعود.

3

پیش برنامه های انجام شده قبل از اجرای برنامه اصلی

-پیمایش از لالون به قلل برج و خلنو و در نهایت وارنگه رود در ۱,۵ روز

-برنامه یک روزه دربند به توچال و شهرستانک

-برنامه یک روزه صعود به آزادکوه از نسن



- ۱- شرایط بسیار مساعد هوا در روز اول و دوم مبنی بر داشتن باد ملایم و هوای خنک که موجب کاهش مصرف آب و افزایش سرعت تیم شد
- ۲- انتخاب مسیر از نقطه شروع از دره بین دو یال تارسیدن به اولین قله یعنی سکه نو (دسترسی به آب تا دوساعتی قله)
- ۳- تعداد کم نفرت و داشتن آمادگی لازم جهت پیمایش مسیر
- ۴- عدم نیاز به حمایت نفرت در مسیر های تیغه ای و دست به سنگ ها
- ۵- همکاری و مشورت تیمی جهت تصمیم گیری ها
- ۶- انتخاب مسیر های درست برای صعود و فرود ها با توجه به عدم شناخت مسیر
- ۷- تصمیم به موقع برای کاهش ارتفاع و پرهیز از خطر
- ۸- برنامه ریزی لازم برای خوراک و آب مصرفی
- ۹- استفاده از تجربه و دانش دوستان قبل از برنامه
- ۱۰- زمان بندی جهت جلوگیری از اتلاف وقت در طول مسیر پیمایش
- ۱۱- استفاده از چادر به جای کیسه بیواک

خطاهای این برنامه:

۲- استفاده از نمک در برف آب شده





باشگاه کوهنوردی شقایق کرج

تهیه و تنظیم: علی حاجیلو

مشخصات قله پیمایش شده خط الراس سکه نو به یخچال				
نام قله	ارتفاع از سطح دریا (متر)	فاصله از قله قبلی (کیلومتر)	مختصات	
سکه نو	۳۸۷۷	۶.۲۹	N۳۶.۵۵۴.۷E۵۱.۲۴۵۶.۳	۱
سه چال	۳۹۳۰	۲.۲۳	N۳۶.۵۵۱۲.۵E۵۱.۲۵۵۸.۸	۲
گردنه شیورکش	۳۵۹۶	۲.۹	N۳۶.۵۰۳.۴E۵۱.۲۷۴۵.۸	۳
نوسوم بویدار	۳۹۷۷	۲.۳۱	N۳۶.۰۴۴۲.۱E۵۱.۲۹۰۸.۰	۴
دال کولی	۴۱۰۵	۲.۲۵	N۳۶.۰۴۰۵.۲E۵۱.۳۰۰۶.۳	۵
فرسپال	۴۲۱۸	۳.۷۵	N۳۶.۰۳۲۴.۹E۵۱.۳۲۰۶.۲	۶
هرزه کوه	۴۲۶۱	۴.۲۹	N۳۶.۰۳۱۸.۳E۵۱.۳۲۱۹.۴	۷
برز	۴۳۲۷	۵۷۰ متر	N۳۶.۰۳۱۲.۶E۵۱.۳۳۰۱.۹	۸
فلنو کوهک	۴۳۴۳	۱	N۳۶.۰۳۳۷.۴E۵۱.۳۳۰۹.۸	۹
فلنو بزرگ	۴۳۸۰	۵۰۰ متر	N۳۶.۰۳۵۲.۵E۵۱.۳۳۰۷.۱	۱۰
میش چال	۴۲۵۳	۱.۴۵	N۳۶.۰۴۱۲.۳E۵۱.۳۳۴۴.۶	۱۱
سزفرسنگ	۴۲۰۲	۱.۲۷	N۳۶.۰۴۴۵.۱E۵۱.۳۳۵۱.۱	۱۲
پلوان	۴۱۰۳	۱.۴۵	N۳۶.۰۵۰۲.۹E۵۱.۳۴۴۱.۶	۱۳
پالون گردن	۴۲۴۵	۵.۱۲	N۳۶.۰۵۰۸.۷E۵۱.۳۵۱۳.۸	۱۴
نرگس	۴۲۰۹	۱.۹	N۳۶.۰۵۵۸.۴E۵۱.۳۵۰۶.۹	۱۵
الرگنو	۴۰۹۹	۲	N۳۶.۰۶۱۰.۳E۵۱.۳۴۰۲.۸	۱۶
گون پشته	۳۷۳۲	۲.۹۷	N۳۶.۰۶۲۳.۶E۵۱.۳۲۱۸.۴	۱۷
کوه نو	۳۹۴۷	۴.۴۸	N۳۶.۰۷۰۹.۵E۵۱.۳۰۰۰.۳	۱۸
۱۰۰ متری قله یخچال	۴۱۳۷	۱.۸۲	N۳۶.۰۷۲۹.۵E۵۱.۲۹۱۲.۷	۱۹

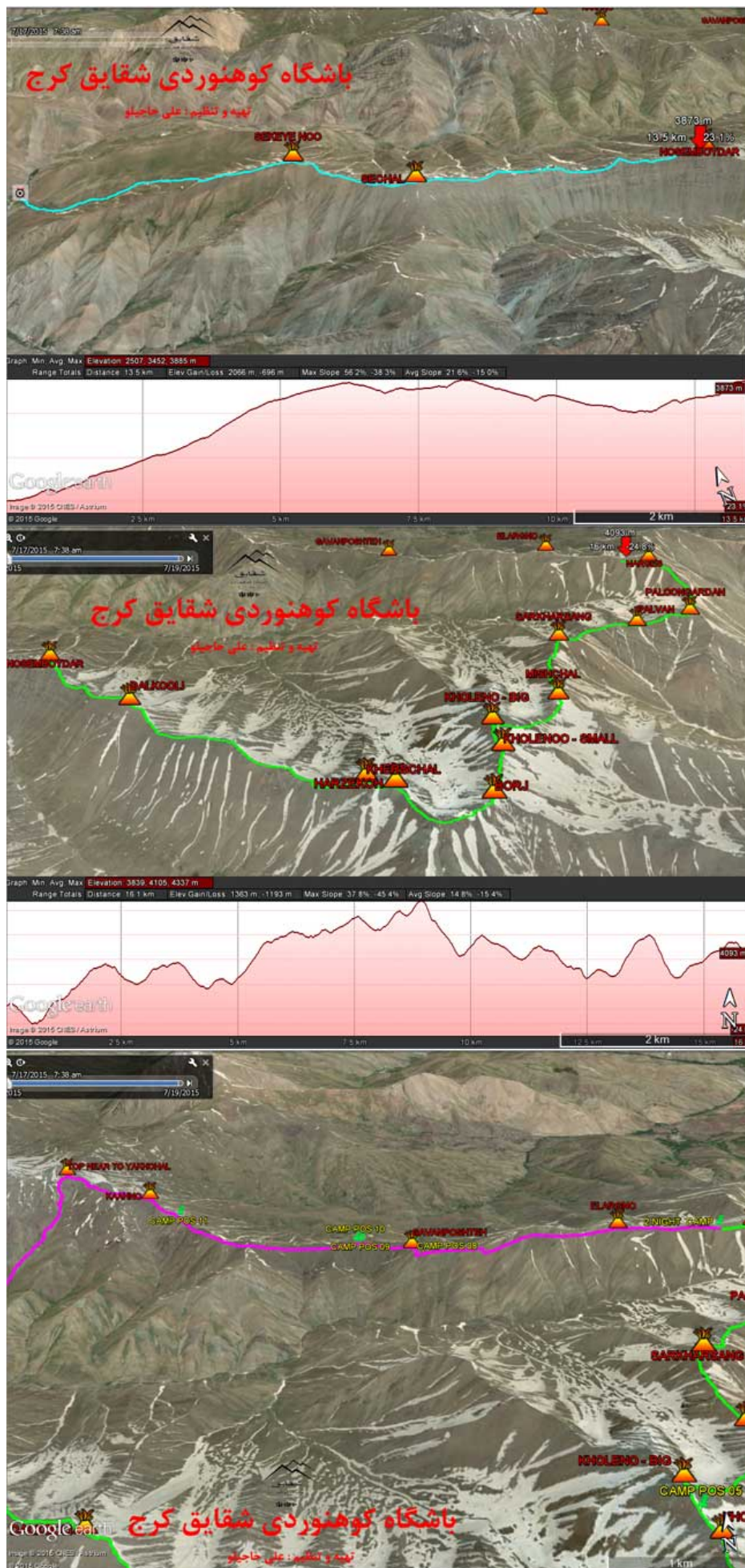


باشگاه کوهنوردی شقایق کرج

تهیه و تنظیم: علی حاجیلو

اطلاعات پیمایش خط الراس خط الراس سکه نو به یخچال

روز سوم			روز دوم			روز اول		
کیلومتر	۲۸.۶	مسافت پیمایش شده	کیلومتر	۱۷	مسافت پیمایش شده	کیلومتر	۱۳.۷	مسافت پیمایش شده
ساعت	۱۳:۱۳	(زمان کل پیمایش)	ساعت	۱۳:۵۱	(زمان کل پیمایش)	ساعت	۱۰:۴۷	(زمان کل پیمایش)
ساعت	۸:۴۳	(زمان حرکت)	ساعت	۷:۱۰	(زمان حرکت)	ساعت	۶:۴۷	(زمان حرکت)
ساعت	۴:۳۰	(زمان توقف)	ساعت	۶:۴۰	(زمان توقف)	ساعت	۴	(زمان توقف)
کیلومتر در ساعت	۳.۳	میانگین سرعت حرکت	کیلومتر در ساعت	۲.۴	میانگین سرعت حرکت	کیلومتر در ساعت	۲.۱	میانگین سرعت حرکت
متر	۹۸۰	(انزایش ارتفاع)	متر	۱۵۵۷	(انزایش ارتفاع)	متر	۲۰۴۰	(انزایش ارتفاع)
متر	۲۵۷۰	(کاهش ارتفاع)	متر	۱۳۳۴	(کاهش ارتفاع)	متر	۶۰۴	(کاهش ارتفاع)
			مجموع مسافت پیمایش شده					
			۵۹.۳ کیلومتر					
			مجموع زمان حرکت					
			۳۷:۳۰ ساعت					
			مجموع انزایش ارتفاع					
			۴۵۷۷ متر					
			مجموع کاهش ارتفاع					
			۴۵۰۸ متر					



راهکارهایی برای خروج از بحران، به هنگام صعود در شرایط بحرانی



چهار روش برای خونسرد نگه داشتن خود

ممکن است در بهترین شرایط، در حالیکه به هنگام صعود، ده ها متر دور تر از پای کار قرار گرفته اید، ناگهان خودتان را در دام ببینید. ممکن است آب دهان یک موجود زشت این بلا را سرتان بیاورد یا یک صاعقه به شما بزند و یا حتی سر بخورید و بیفتید. متأسفانه هیچ تضمینی وجود ندارد که هنگام کار، با خطر حوادثی مانند موارد فوق مواجه نشویم. اما در اینجا راه هایی برای کاهش پیامدهای منفی این حوادث بیان می کنیم.

۱- نترسید

از پیش برنامه داشتن برای واکنش به شرایط خاص و بحرانی، شانس زنده ماندنتان را بالا می برد. شما و هم طنابتان در بدترین مواقع، ضمن ارایه راهکار و ترتیب دادن نقشه ای باید بتوانید خونسردی خود را حفظ کنید. یکدیگر را تشویق کنید و با یکدیگر ارتباط فعال و سازنده برقرار کنید نه اینکه بگویید در حال مردن هستیم! بر روی تنفس خود تمرکز کنید. بسیاری از افراد در این شرایط به نفس نفس می افتند. استرس و عصبانیت، شرایط را برای درست فکر کردن سخت می کند. موارد ساده را بیاد بسپارید مانند پوشیدن لباس های اضافی قبل از اینکه خیس و سردتان شود.

۲- مسیر هایتان را بررسی کنید

خیلی سریع تصمیم به فرود نگیرید. این موضوع بستگی به چگونگی مسیر و ارتفاع شما دارد. ممکن است بهتر باشد که رو به بالا و به سمت محلی امن حرکت کنید و در آن جا بمانید تا زمانیکه هوای بد به اتمام رسد. به راه های فرار دیگر فکر کنید مثلاً می توانید تراورس کنید (حرکت در عرض دیواره) و به یک طاقچه امن برسید. امکان ارتباطی بین خود و هم طنابتان ایجاد کنید. حتی اگر به این معنی باشد که بخواهید بالاتر بروید و با فریاد با او ارتباط برقرار کنید. به هر حال هر تصمیمی که به صورت جمعی گرفته شود بهترین راه را می سازد.

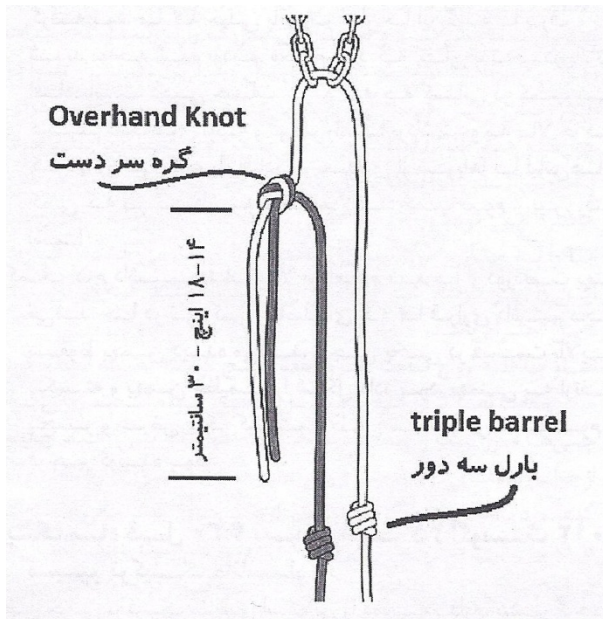
۳- سریع اما با احتیاط حرکت کنید

اگر تصمیم به فرود دارید، فرود را به طور سریع و قاطع انجام دهید. در باقی گذاشتن ابزارهای خود جهت ایجاد کارگاه فرود تعلل و تردید نکنید. وقتی ابزار مناسب در اختیار دارید از میخ استفاده نکنید. هیچ قطعه ای از ابزار صعود با ارزشتر از زندگیتان برای شما و هم طنابی شما نمی باشد. اگر تصمیم به صعود دارید، بازی نکنید. سعی کنید در مواردی که سنگ خیس است کمتر با دیواره تماس داشته باشید (صعود مصنوعی داشته باشید). ابزار را مقاوم قرار دهید، آن را بکشید، آویزان شوید یا بر روی آن بایستید (می توانید از وسایل کمکی نظیر تسمه اسلینگ و یا اتوبلاک ها مانند پروسیک استفاده کنید) این روش به نسبت صعود آزاد سریعتر است البته زمانیکه بی خطر باشد. این را بدانید که ممکن است روی دیواره خیس، لیز بخورید، آن وقت یک استخوان شکسته براحتهی کار را برای شما دشوارتر خواهد کرد. همیشه اتوبلاک ها را با خودتان همراه کنید و طریقه استفاده کردن از آن را یاد بگیرید. در مواقعی که سنگ خیس است و امکان صعود پاک وجود ندارد، می توانید جهت صعود مصنوعی از آنها استفاده کنید.

۴- دعا

نمی توان آسیب دید، می توان؟ الزاماً آدم مذهبی نیستم، اما هنگام فرود زیر صاعقه خواسته های خودم را با خدا در مدت زمان اندکی در میان می گذارم. داشتن یک ذکر که می تواند دعا یا چیز دیگری باشد، اجازه می دهد که تمرکز کنید و خونسردیتان را حفظ نمایید. حتی اشعاری از ترانه های مورد علاقه تان ممکن است کمکتان کنید.

منبع: فصل نامه صعود بهار ۹۴ ترجمه: حسین مقدم، مربی درجه ۲ برف و یخ و سنگنوردی



گره سر دست، گره ای است که به طور معمول جهت اتصال دو رشته طناب برای فرود استفاده می شود. این گره به دلیل سرعت عمل در ایجاد آن کمترین مقدار اختصاص طناب بسیار مورد توجه است. این گره نسبت به سایر اتصال دهنده ها مانند گره دوسر طناب دابل، گره هشت دولا برتری خاصی دارد. دلیل این برتری کوچک بودن شکل گره است که در هنگام آزاد سازی طناب کمترین درگیری را با سنگ دارد.

به این گره، گره مرگ اروپایی Euro death knot نیز گفته می شود. این شهرت بد، به دلیل لغزش دم گره به سمت خود گره است. در آزمون های کشش و تحت بار سنگین؛ چندین بار این لغزش صورت می پذیرد. این لغزش در زمانی که از دو طناب غیر هم

قطر استفاده شده باشد، بیشتر است. طول دم گره در این آزمایش حدود ۳۰ سانتی متر و نیروی وارد بر گره حدود ۹۰۰ کیلوگرم یا ۲۰۰۰ پوند بوده است. در اثر این نیروی وارد بر گره طناب پاره شده است. بعید است چنین نیرویی در هنگام عملیات در هنگام فرود به گره وارد گردد. با این حال، اتصال دو طناب بلند به یکدیگر امکان فرود بلندتری را فراهم می سازد و باید در نظر داشت که گره مناسب بر روی دو طناب زده شود تا علاوه بر داشتن توانایی تحمل نیرو، در هنگام آزادسازی هم درگیری کمتری با سنگ داشته و راحت کشیده شود و هم در شکاف سنگ ها گیر نکند.

برای این اینکه گره به خوبی عمل کند؛ نکات زیر را باید در نظر گرفت:

- گره به خوبی زده شود و مرتب باشد.

- گره محکم باشد. بعد از زدن گره هر رشته را مجدداً محکم کنید.

- دم گره یا دو رشته انتهایی طناب حداقل ۳۰ سانتی متر باشد. (۱۲ تا ۱۸ اینچ)

گره پشتیبان-گره انتهای طناب

اهمیت گره پشتیبان و یا گره اطمینان ، در عملیات فرود مخصوصاً در فرودهای مرحله ای بر کسی پوشیده نیست. فرود بر روی طنابی که گره پشتیبان ندارد و معلوم نیست به زمین یا کارگاه بعدی رسیده است یا خیر؛ می تواند حوادث جبران ناپذیری را در بر داشته باشد. حادثه سقوط و منجر به فوت در پل خواب در مهر ماه ۹۱.

بهتر است گره پشتیبان جداگانه بر روی هر رشته طناب زده شود، تا از پیچیدگی و تاب برداشتن طناب مخصوصاً در هنگام استفاده از ابزارهایی مانند هشت و شبیه آن جلوگیری شود. گره بارل سه دور Tripple Barrel گزینه مناسبی است. این گره بسیار مرتب بوده و به دلیل حجم بیشتر آن احتمال خارج شدن گره از ابزار در اثر لغزش طناب کمتر می شود.

نویسنده: Rob Hess دارای گواهینامه IFMGA/UIAGM راهنمایان کوهستان، رئیس موسسه Jackson hole mountain و مسئول فنی AMGA به مدت هشت سال.

مترجم: محمد حسین عسگری

منبع: مجله کوه شماره ۷۹

تقویت دستها و پاها برای صعود بهتر

«من معمولاً به دلیل اینکه از یک دست و یک پا استفاده می کردم نمی توانستم صعود خوبی داشته باشم چون از دست و پای دیگرم هیچ کمکی نمی گرفتم.»

این جمله که در یک مصاحبه و از یک سنگنورد فرانسوی به نام جی بی تریبوت در سال ۱۹۹۲ گفته شده است نقطه عطفی در حرفه سنگنوردی من شد.

صعود به طریقی که همیشه بایستی برای بالا



رفتن یک دست رو به بالا می کشیدی در حالی که پای مقابلت فشرده می شد دیگر احساس رضایتی به من نمی داد. در عوض تصمیم گرفتم که روی استفاده همزمان دست ها و پاها در صعود تمرکز کنم. این سخنان کمک شایانی به من کرد و بعد از توجه به سخنان جی بی احساس می کنم که سنگنورد موفق تری شده ام.

لگد زدن به سنگ

متأسفانه در صعودهای سخت به ندرت می توان وزن بدن را به طور مساوی بین پاها تقسیم کرد(عموماً به آن «استراحت» می گویند). اگر شما هم مثل بقیه سنگنوردان هستید، معمولاً به هنگام شروع صعود با یک پا شروع می کنید(پای فعال که قسمت عمده وزن شما را تحمل می کند) بدون کوچکترین فکری در مورد پای دیگر(پای غیر فعال). بیش از این غفلت نکنید! به جای اینکه پای غیر فعالتان را بدون هدف بر روی سنگ بکشید و یا بدتر از آن، پا را در هوا بدون هدف بچرخانید(به غیر از مواردی استثنایی که این امر ضروری است) بر این نکته تمرکز کنید که از پای غیر فعالتان استفاده کرده تا بتوانید سنگ را بالا بروید. به دلیل اینکه پای غیر فعالتان وزن کمتری را تحمل می کند احتمال اینکه روی گیره های کوچک بهتر بچسبید بیشتر است. دقیق و عاقلانه انتخاب کنید، برای کمک به روند صعودتان، وقتی به سمت بالا صعود می کنید مراقب باشید که حتماً در نبود گیره مناسب پنجه پای غیر فعالتان را باز کرده و بکشید و یا اینکه تدریجاً به سمت گیره ای بالاتر ببرید. در موقعیتی که زانو به سمت پایین است، می توان با حرکت دادن تدریجی زانو به سمت بالاتر به روند صعود کمک کنید. برای مقابله کردن با بی تعادلی در صعودهای بدون آمادگی پای غیر فعال را پشت پای فعال گذاشته و به طور مداوم پنجه و یا قسمت بیرونی پا را به سنگ فشار دهید.

گیره های میانی همیشه الزاماً در راستای گیره های مقصد شما نخواهد بود. هر گیره ای در راستای دست شما باشد غنیمت است، چه گیره مایل باشد و یا گیره معکوس. در حقیقت در بعضی از صعودها لازم است که با استفاده از یک گیره کوچک حرکت های بعدی را ایجاد کنید. اشتباه متداول دیگر، عوض نکردن دستها هنگام درگیری با گیره های سخت می باشد. بعد از اینکه گیره را گرفتید لحظه ای درنگ کرده و استراحتی به دستها داده و دوباره دستها را روی سنگ مستقر کرده و گیره ها را بچسبید حتی اگر این بدان معنا باشد که روی یک سطح غیر قابل تصور باشید.

هنگامی که پایین سنگ هستید به دقت به شخصی که در حال سنگنوردی است و نحوه صعودش شما را تحت تاثیر گذاشته است دقت کنید خواهید دید که از هر ۴ عضو دستها و پاها استفاده می کند. تلاش کنید که از آن روش پیروی کرده و در حد توان خود چندین بار تمرین کنید و برای تقویت عضلات خود این تمرینات را بیشتر کنید. شاید در ابتدای تمرین احساس اجبار داشته باشید ولی به تدریج تمامی ۴ عضو دستها و پاها به صورت منظم و هماهنگ عمل خواهند کرد.