

## مستندات برنامه صعود به قله دماوند(شمالشرقی) از تقویم تابستان ۱۳۸۷(بخش اول)

راهنمای صعود برای اعضای شرکت کننده در برنامه : قله دماوند جبهه شمال شرقی



سه شنبه تا جمعه 8-11 مرداد 87

انجمن کوهنوردی دانشگاه صنعتی امیرکبیر

(پلی تکنیک تهران)

1

### سلام

من مهدی زمردی، سرپرست برنامه دماوند امسال دانشگاه صنعتی امیرکبیر(پلی تکنیک تهران) هستم. - اگه دوست داشتین می تونین تو برنامه منو "زمرد" صدا کنین.-

همانطور که می دونید، قله دماوند، مرتفع ترین قله ایران. به جورایی نماد هویت و استقامت و ...است.

خیلی ها به خصوص تو این فصل، به این قله صعود می کنن، البته هر کی ممکنه دلیل خاصی واسه خودش داشته باشه: تجربه کردن ارتفاعات بالاتر، لمس لذت در اوج بودن، عاشق و مجنون دماوند بودن(و البته مواردی هم مشاهده شده که صرفاً چون بار خورده، طرف اومده دماوند و چون می بینه همه دارن می رن اون بالا، فکر می کنه که احتمالاً نذری، چیزی هس اون بالا، بندای کفش کتونی رو سفت می کنه و یا علی...)

خب، اینا هر کدوم می تونه به دلیل باشه واسه صعود، و هر نظر هم در جای خودش محترمه. ولی به هر دلیلی که می خوایم تو این برنامه شرکت کنیم، بهتره همه مون خودمون رو **مقید به سه سری اصول و ضوابط** کنیم تا بتونیم قدم به قدم و در کنار هم، هر کس به دلایل حضورش تو این برنامه، جامه عمل بپوشانه.

**پیش برنامه(شب مانی قله هفت خوانی):**

لازم به ذکر است توانایی شمایی که در برنامه دماوند شرکت می کنید، و الان دارید این برگه رو می خونید، از جنبه های مختلف ( رعایت نظم گروهی، شرکت درفعالیت گروهی، تجربه کوهنوردی، آمادگی بدنی و ...) بررسی گردیده و شما برای این برنامه انتخاب گردیده اید.

شاید یکی از دلایل برگزاری پیش برنامه(قله هفت خوانی)، آشنایی بیشتر با قابلیت های شما بوده است.

### **هفته منتهی به برنامه:**

برای اینکه بتونیم صعود لذت بخشی داشته باشیم، بهتره از همین الان تا زمان شروع برنامه، به یه سری نکات، توجه بیشتری داشته باشیم:

- تا روز ۲ شنبه، حداقل یه جلسه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، تمرین دویدن داشته باشیم.(دوی آرام و استقامتی، بدون وارد کردن فشار شدید به بدن)

- توجه بیشتر به تغذیه مناسب و کافی در اوایل این هفته(خوردن غذاهای پرکربوهیدرات، غذاهای چرب و مقوی، میوه جات و سبزی ها) – (خلاصه این هفته یه حال اساسی به یخچال خونه تون بدین!)

- عدم انجام هر گونه فعالیت شدید و انرژی بر در طول هفته و استراحت دادن بیشتر به بدن

و اما بریم سر اصل مطلب:

### **خود برنامه:**

همونطور که می دونین، ما تو این برنامه می خوایم از جبهه شمال شرقی صعود کنیم.

از اونجایی که تعداد نفرات تیم، یه خورده بالاست برای اجرای بهتر و دقیق تر برنامه، افراد به ۳ گروه تقسیم گردیده اند که برای هر گروه، یک سرپرست مستقل در نظر گرفته شده است به ترتیب زیر:

گروه ۱: نام پیشنهادی: ...

#### **رضا کمرانی**

۱. مرتضی گنجایی

۲. هدی مودب

۳. حامد محمدی

۴. ساناز همتی

5. محمد ثامنی(سهراب)

گروه ۲: نام پیشنهادی: ...

#### **فاطمه حسن تبار**

۱ محمود مرادی

۲. فائزه رضایی

۳. نیما نوری نژاد

۴. حسام نوریان

۵. زمرد

گروه ۳: نام پیشنهادی:...

### حامد سبحانی

۱. شیرین قهقایی

۲. فواد فریمانی

۳. سینا صداقت نژاد

۴. حسین جعفرآبادی

\*لازم به ذکر است که هر گروه می تواند یک نام پیشنهادی برای خود در نظر بگیرد.

### راهنمای تیم: مرتضی گنجایی

#### توضیحات:

#### سرپرست هر گروه موظف است به:

- چک کردن لیست وسایل و تجهیزات اعضای گروه و هماهنگی با مسئول تجهیزات انجمن کوهنوردی برای تهیه کمبود تجهیزات احتمالی افراد (کیسه خواب، باتوم، روکش دستکش و ...)
- تقسیم وسایل گروهی (چادر، گاز، کتری، جعبه کمک اولیه...) بین اعضا
- چک کردن وضعیت عمومی و سلامتی تک تک اعضای گروه (۲ روز قبل از برنامه) و اطلاع موارد خاص به سرپرست کل
- چک کردن وزنی کوله اعضای گروه خود و توزیع بار به صورت بهینه بین اعضا متناسب با توانایی فردی هر شخص.
- چک کردن وضعیت عمومی و سلامتی تک تک اعضای گروه (شب دوم، قبل از خواب در پناهگاه و صبح روز سوم، قبل از صعود به قله) و اطلاع موارد خاص به سرپرست کل
- تعیین جلودار و عقب دار برای گروه خود (حرکت از روستا تا پناهگاه)
- ثبت جرمه های احتمالی اعضا
- لازم می دانم تاکید کنم در طول اجرای برنامه حق تصمیم گیری در مورد ادامه حرکت افراد برای سرپرست کل محفوظ خواهد بود.
- تذکر مهم: جهت سهولت در برگزاری برنامه مسئولیت تمامی اعضا بر عهده سرپرست کل می باشد.

#### مواردیکه هر گروه به طور مستقل عمل می کند:

- تقسیم و حمل وسایل گروهی (چادر و ...)

- تقسیم وعده های غذایی دلخواه

- صرف وعده های غذایی (صبحانه، ناهار، شام)

- حرکت از روستا تا پناهگاه (روز دوم)

لازم به ذکر است که در روز صعود (روز سوم) و بقیه موارد و لحظات، کل تیم به صورت یکپارچه عمل خواهد کرد.

### **مواردیکه می دونیم، همه مون، رعایتش می کنیم:**

- همکاری همه جانبه (و بدون خواستن دلیل در حین اجرای برنامه) با سرپرست گروه و سرپرست کل

(توضیح: هرگونه انتقادی را فقط و فقط در جلسه انتقادات بیان می کنیم (هنگام بازگشت در اتوبوس)- در صورت نیاز، سرپرست هر گروه، پیشنهادات شما را در حین برنامه دریافت می کند.)

- احساس مسئولیت در نگهداری و حمل وسایل گروهی

- اطلاع موارد خاص یا مشکوک به سرپرست گروه خود

- عدم ایجاد اغتشاش یا هرج و مرج ، بی نظمی و ابراز نظر شخصی در جمع در هنگام بروز مشکلات پیش بینی نشده (بد شدن شرایط جوی، دور شدن از مسیر اصلی، پیش آمدن مشکلات ارتفاع برای سایر افراد و ...)

- جلو زدن از جلودار و عقب نماندن از عقب دار، تحت هیچ شرایطی

- حرکت در یک خط ممتد و منظم

- اطلاع به سرپرست گروه خود و کسب اجازه در صورت نیاز به انجام هر گونه کار شخصی و خارج از برنامه

### **مواردیکه همه مون می دونیم در شأن گروه کوهنوردی دانشگاه امیرکبیر نیست و تو این برنامه اصلاً نمی بینیمشون- (تخطی از آنها منجر به جریمه و تنبیه برای شخص خاطی می گردد):**

- باقی گذاشتن هرگونه زباله در محیط

- جلو زدن از جلودار و عقب ماندن از عقب دار

- خارج شدن از گروه، بدون هماهنگی و ایجاد بی نظمی

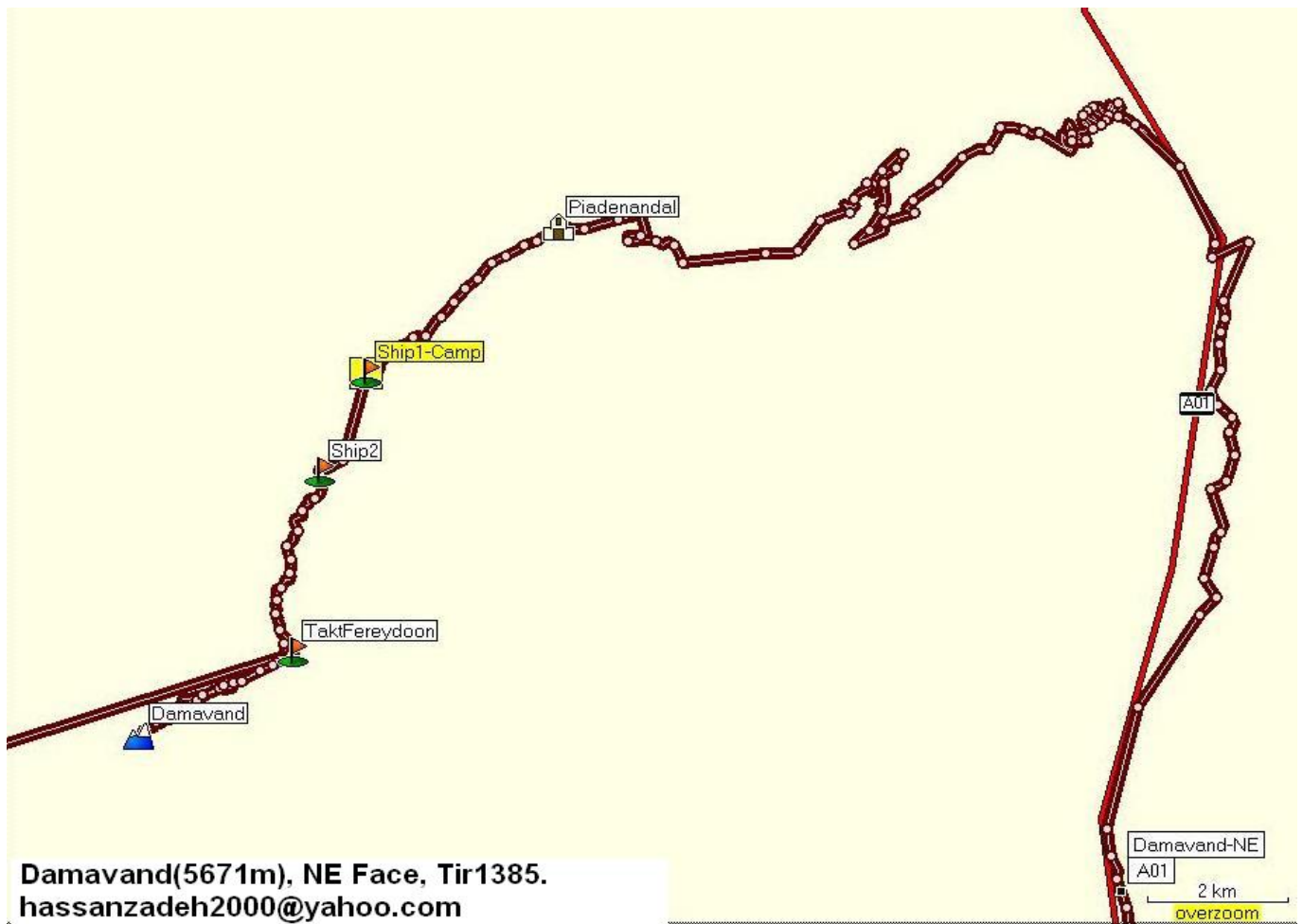
- گوش نکردن به حرف سرپرست گروه و سرپرست کل

### **جرایم:**

جریمه های نقدی، بسته به نوع تخلف، از ۳۰۰ تومان تا ۱۰۰۰ تومان خواهد بود.

در صورت پیش آمدن موارد خاص، که منجر به برهم خوردن نظم عمومی تیم گردد، در مورد تنبیه شخص، سرپرست کل تصمیم گیری می نماید.

### **اطلاعات مسیر:**



مسیر حرکت: درب حافظ دانشگاه - ابتدای خیابان سمیه - جاده هراز- جاجرود، بومهن، رودهن، امامزاده هاشم، ادامه جاده آمل بعد از دوراهی پلور، دوراهی دلارستاق، جاده فرعی خاکی سمت چپ جاده اصلی - به سمت منطقه بیلاقی دلارستاق (شامل آبادی‌های حاجی‌دلا، میانده و ناندل)

- ارتفاع مبدأ: ۲۸۰۰ متر
- تعداد پناهگاه در مسیر: ۱ (پناهگاه تخت فریدون ۴۴۰۰ متر)
- ظرفیت و ابعاد پناهگاه: ۲۰-۳۰ نفر
- مکان چادر: اطراف پناهگاه
- وضعیت آب: ۱. روستا - ۲. احتمالاً پناهگاه (آب برفچال)
- وضعیت آنتن دهی: پناهگاه
- وسیله نقلیه: مینی بوس+ وانت نیسان

### ا زمانبندی برنامه:

تاریخ	ساعت	اقدام
۸۷/۵/۸ (روز اول) - سه شنبه	۱۷:۳۰	درب حافظ دانشگاه امیرکبیر
	۲۱:۳۰	سوار شدن وانت
	۲۳	کمپینگ در روستای ناندا
۸۷/۵/۹ (روز دوم) - چهارشنبه	۶:۰۰	بیدارباش
	۷:۰۰	حرکت به سمت پناهگاه
	۱۷:۰۰	کمپینگ - پناهگاه تخت فریدون
۸۷/۵/۱۰ (روز سوم) - پنج شنبه	۴:۳۰	بیدارباش
	۵:۳۰	حرکت به سمت قله
	۱۲:۳۰	قله و بازگشت به پناهگاه
	۱۶:۳۰	پناهگاه
۸۷/۵/۱۱ (روز چهارم) - جمعه	۴:۰۰	بیدارباش - جمع آوری کمپ
	۵:۰۰	حرکت به سمت روستا
	۱۱:۰۰	سوار شدن وانت
	۱۲:۰۰	سوار شدن مینی بوس
	۱۸:۰۰	درب دانشگاه

- لازم به ذکر است این زمانبندی تقریبی بوده و با توجه به شرایط غیر قابل پیش بینی ممکن است جایجا شود.

تصاویری از مناظر مسیر:



۱. پای صعود



۲. پناهگاه تخت فریدون و محل های برپایی چادرها



۳. مسیر صعود به قله از محل پناهگاه



۴. بخش های از مسیر صعود به قله با شیب تند- ارتفاع ۵۳۵۰ متر- (لزوم استفاده از باتوم)

### برنامه غذایی: (پیشنهادی)

صبحانه	ناهار	شام
-	-	کته - پوره سیب زمینی - الویه - کوکو سیب زمینی - ماکارونی*
پنیر و گردو - عسل و بیسکویت**	تنقلات***	سوپ - کنسرو ذرت - کنسرو مخلوط سبزیجات
شکلات صبحانه - خامه عسلی - خرما	شریت و بیسکویت و میوه	کنسرو عدسی - خوراک مائده
بیسکویت و مربا - تنقلات***	خرید از روستا	شام مامان

**توضیح:** در مواردیکه چند مورد ذکر شده، متناسب با مزاج خود، یکی را انتخاب نمایید.

**میوه:** سیب - شلیل (سفت) - هلو - هویج

**تنقلات:** انجیر خشک - کشمش - ساقه طلایی - بیسکویت HiBye

**نوشیدنی:** چای - شریت (سن ایچ - آبلیمو با شکر)

**نان:** به مقدار لازم

**سایر:** نمک - قند - شکلات (مترو -...)

**آب:** ۲ تا بطری ۱,۵ لیتری (داخل کوله) + ۱ بطری ۱,۵ لیتری (خارج کوله) برای استفاده در مینی بوس و کمپینگ شب (اول)

**چند توضیح:**

\*و\*\*: شام سه شنبه و صبحانه چهارشنبه را داخل کوله خود قرار ندهید. (نباید در وزن کوله به حساب آید).

\*\*\*: برای داشتن صعودی دلچسب، در مورد زمان مصرف تنقلات، خارج از برنامه ذکر شده در بالا، عمل ننمایید.

#### □ وسایل مورد نیاز شخصی:

**پوشاک:** جوراب مناسب، کفش مناسب کوهنوردی، کلاه گرم، ماسک (روسری یا چفیه)، دستکش و روکش دستکش، لباس و شلوار گرم، کاپشن و شلوار بادگیر،

**سایر:** کوله بزرگ، کوله حمله برای روز صعود، یک جفت باتوم کوهنوردی، لیوان، قاشق، چاقو، دستمال کاغذی، روزنامه، مسواک، زیرانداز کوهنوردی، کرم ضد آفتاب، کلاه آفتابی، عینک آفتابی، هد لامپ یا چراغ قوه، کیسه زباله، کبریت، کارت شناسایی

**تذکر:** اگر از داروی خاصی استفاده می کنید حتماً همراه بیاورید.

#### □ وسایل مورد نیاز گروهی:

هر گروه باید:

۱ عدد کلنگ، ۱ عدد گاز سالم، ۱ عدد کپسول اضافه، ۱ عدد کنری چهار نفره، ۱ عدد قابلمه چهار نفره یا بزرگتر، چادر حداقل چهارنفره، یک عدد جعبه کمک‌های اولیه و یک حلقه طناب انفرادی (۷-۸ متر) داشته باشد.

- هماهنگی و تهیه این موارد به اضافه‌ی تهیه کیسه‌خواب، کوله‌دوروزه و سایر تجهیزات اعضای گروه‌ها بر عهده سرپرست هر گروه است.

#### □ هزینه برنامه:

پیش‌بینی ما برای هزینه‌ها، در حد ۱۵ الی ۲۰ هزار تومان است. تسویه حساب‌های مالی با سرپرستان هر گروه می‌باشد.

(توضیح: از آنجا که داشتن بیمه کوهنوردی در این برنامه کاملاً الزامی است، با هماهنگی انجمن کوهنوردی دانشگاه، کارت بیمه برای همه افراد شرکت‌کننده تهیه گردیده است که هزینه آن، مجزا حساب خواهد گردید.)

#### □ برخی نکات در مورد برنامه:

- در مسیر تا تخت فریدون آب به سختی یافت می‌شود (در عمق دره آبرفتی)
- مسیر تا پناهگاه تخت فریدون کمتر پاکوب دارد. شیب مسیر نسبتاً زیاد
- دره یخار بعد از پناهگاه تخت فریدون و در مسیر قله، در سمت چپ به وضوح مشاهده می‌شود.
- در این جبهه مشکلی از نظر بوی گوگرد وجود ندارد.
- کوله‌کشی در روز دوم (از روستا تا پناهگاه) سنگین است.
- دوربین عکاسی و بخش موسیقی اختیاری است. اگر از وسایل بخش موسیقی استفاده می‌کنید، حتماً یکی از گوشه‌ها آزاد باشد!
- روی آنتن دهی موبایل خیلی نمی‌شود حساب کرد.
- در مردادماه هم احتمال وجود هوای زمستانی در قله دماوند عجیب نیست.
- بعدازظهر، قبل از یخ بستن آب، منابع آبی خود را تکمیل کنید.
- در برنامه، غذاهای چرب کمتر بخورید.
- قرص متوکلوپرامید، برای تهوع مناسب است.
- اگر احساس می‌کنید در برنامه دچار مشکلات ارتفاع خواهید شد، می‌توانید از ۲ روز قبل از برنامه، روزی ۱ یا ۲ قرص استازولامید استفاده نمایید. (عوارض جانبی: افزایش ادرار)
- سرعت صعود با توجه به ارتفاع منطقه کاملاً آهسته و پیوسته صورت می‌گیرد.

#### □ مشکلات احتمالی که ممکن است در حین برنامه با آن مواجه شویم:

- تغییر شرایط جوی
- شیب تند مسیر و مشخص نبودن پاکوب در برخی قسمت‌های مسیر
- خوابیدن در ارتفاع بالا- ارتفاع ۴۴۰۰ متر\*
- مه شدن و گم کردن مسیر اصلی
- نبود آب در مسیر
- پیش آمدن بیماری‌های ارتفاع در روز صعود\*\*

\*\*\*\*\*: جهت آشنایی بیشتر هم‌نوردان عزیز با مشکلات احتمالی ارتفاع و بحث هم‌هوایی، در روز حرکت به سمت روستا (داخل اتوبوس)، برنامه آموزشی مرتبط، به همت یکی از هم‌نوردان برگزار خواهد شد.

□ پیش‌بینی وضع هوا: (منبع: [www.snow-forecast.com](http://www.snow-forecast.com))

چهارشنبه : ( حرکت از روستا تا پناهگاه )

Metric	Sat 26	Sat 26	Sat 26	Sun 27	Sun 27	Sun 27	Mon 28	Mon 28	Mon 28	Tue 29	Tue 29	Tue 29	Wed 30	Wed 30	Wed 30	Thu 31	Thu 31	Thu 31
Imper.	morn- ing	after- noon	night	morn- ing	after- noon	night	morn- ing	after- noon	night	morn- ing	after- noon	night	morn- ing	after- noon	night	morn- ing	after- noon	night
Wind (km/h)	5	5	5	0	0	5	5	5	5	5	5	5	10	5	5	5	5	10
Summary	some clouds	cloudy	some clouds	clear	some clouds	cloudy	cloudy	cloudy	cloudy	some clouds	some clouds	some clouds	some clouds	clear	some clouds	clear	some clouds	some clouds
Snow cm	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Rain mm	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Max °C	8	7	6	13	11	7	10	10	7	13	12	7	13	12	7	12	12	6
Min °C	8	6	3	11	8	5	9	8	4	12	9	5	11	8	5	10	7	4
WChill °C	8	6	3	11	8	5	9	7	3	12	8	3	11	7	3	10	6	2
Freezing level (m)	5200	5300	5400	5450	5650	5650	5500	5550	5750	5800	5850	5700	5650	5700	5600	5500	5650	5500

پنج شنبه:( صعود به قله و برگشت به پناهگاه )

Metric	Sat 26	Sat 26	Sat 26	Sun 27	Sun 27	Sun 27	Mon 28	Mon 28	Mon 28	Tue 29	Tue 29	Tue 29	Wed 30	Wed 30	Wed 30	Thu 31	Thu 31	Thu 31
Imper.	morn- ing	after- noon	night	morn- ing	after- noon	night	morn- ing	after- noon	night	morn- ing	after- noon	night	morn- ing	after- noon	night	morn- ing	after- noon	night
Wind (km/h)	10	5	5	0	0	5	10	5	5	10	5	10	10	0	5	5	5	10
Summary	some clouds	cloudy	some clouds	clear	some clouds	light snow	cloudy	cloudy	cloudy	some clouds	some clouds	some clouds	some clouds	clear	some clouds	clear	some clouds	some clouds
Snow cm	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Rain mm	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Max °C	-1	-3	-4	3	0	-3	0	-1	-2	3	2	-2	3	2	-3	3	2	-3
Min °C	-2	-4	-	2	-2	-5	-1	-2	-	2	-1	-5	2	-2	-5	1	-2	-5
WChill °C	-5	-7	-8	2	-2	-5	-4	-5	-9	-1	-3	-9	0	-2	-8	-1	-5	-9
Freezing level (m)	5200	5300	5400	5450	5650	5650	5500	5550	5750	5800	5850	5700	5650	5700	5600	5500	5650	5500

□ شماره های تماسی که باید در برنامه، همراه خود داشته باشید:(بهتره همین الان در گوشی خود وارد کنید)

- مهدی زمردی(سرپرست کل): ۰۹۰۰۰
- مرتضی گنجایی(راهنما): ۰۹۰۰۰
- رضا کمرانی: ۰۹۰۰۰
- فاطمه حسن تبار: ۰۹۰۰۰
- حامد سبحانی: ۰۹۰۰۰
- میلاد احمدی(سرپرست انجمن کوهنوردی دانشگاه)(در برنامه حضور ندارند)- ۰۹۰۰۰
- پیشاپیش از حسن همکاری و همپاری دلسوزانه همه، کمال تشکر را داریم.
- امیدوارم تو این برنامه بتونیم به خواسته و اهداف مون برسیم و به یاد خواهیم داشت که:

«رسیدن به قله مهم نیست، نحوه رسیدن به قله است که آن را با ارزش میکند.»

به امید فتح قله های مهم زندگی

شاد باشیم، مصمم و بی خیال و چون کوه استوار

ز مرد ۵ مرداد ۸۷

منابع مورد استفاده:

۱- برنامه صعود به قله دماوند (۵۶۷۱ متر) از مسیر شمالشرقی (روستای ناندل) - چهارشنبه ۷ تا جمعه ۹ تیر ۱۳۸۵ - حمید حسن زاده [hassanzadeh2000@yahoo.com](mailto:hassanzadeh2000@yahoo.com)

۲- گزارش برنامه دماوند شمال شرقی - گروه کوهنوردی دانشگاه تهران - تابستان ۸۴

### مستندات برنامه صعود به قله دماوند (شمالشرقی) از تقویم تابستان ۱۳۸۷ (بخش دوم-نهایی)

بنا بر وعده پیشین، بخش دوم و نهایی مستند صعود به قله دماوند از مسیر شمالشرقی به تاریخ ۸ تا ۱۱ مرداد ۱۳۸۷، شامل اصل گزارش برنامه به قلم آقایان مهدی زمردی (سرپرست) و نیما نوری نژاد (عضو تیم) در این پست منتشر می شود.

از خوانندگان عزیز خواهشمندیم برای بهبود کیفیت گزارشهای آتی، در بخش ارایه نظر، به نقد منصفانه و ارایه دیدگاههای منطقی و ارزشمند خود در رابطه با اثر منتشره بپردازند. همچنین توجه سرپرستان برنامه ها را (که تا کنون گزارش خود را تحویل نداده اند) به ارایه سریعتر گزارشها و پیگیری نظر خوانندگان نسبت به گزارشهای منتشر شده، جلب میکنیم تا بلکه از این رهگذر، مستندهای بعدی، پربارتر، گیراتر و سودمندتر باشند.

متن، با اندکی تلخیص و ویرایش شده و توضیحات درون {} و موارد مربوط به عکسها و چینش آنها از جانب مسوول پیگیری گزارشها درج شده است. با هم گزارش برنامه دماوند را میخوانیم...

### به نام نظم دهنده کوهها

(گزارشی از برگزاری برنامه " صعود به قله دماوند از جبهه شمال شرقی - ۸-۱۱ مرداد ۸۷ - انجمن کوهنوردی پلی تکنیک تهران" به همراه بیان بخشی از دیدگاهها، نظرات و تجربیات در کوهنوردی در جریان برگزاری برنامه)

خب، بالاخره یه فرصت واسه استراحت گیر اومد که اون هم باید اختصاصش بدم به تحریر گزارش برنامه ای که حدوداً ۳ ماه قبل برگزار شد.

قیلش چندتا نکته در مورد گزارش نویسی:

خب به نظر من چند مدل گزارش دهی داریم: - جنبه خاطره ای - جنبه ادبی و طنز - جنبه گزارش مشخصات و ویژگی های مسیر - گزارش دهی زمانبندی کلی و ذکر وقایع به طور کلی - تلفیقی از همه موارد بالا... خب، منم سعی می کنم همین روش تلفیقی رو انتخاب کنم بعلاوه اینکه یه سری نکات و تجربیات شخصی ام ( که بعضی هاشون رو توی همین برنامه به دست آوردم و واسم جالب بود) را هم در لابلای سطور گنجوندم.

### قبل از همه چی:

یه نظر شخصی

به نظر من این خیلی مهمه که یه نفری که قراره سرپرست یه برنامه خاص بشه (مخصوصاً اگه قبلاً برنامه مشابه اجرا نکرده باشه)، از مدت ها قبل، یعنی حدوداً یکی دو ماه قبل از اجرای برنامه مطلع بشه. البته خب مسلماً این شخص از یکی دو ماه قبل برنامه، هیچ تمهید خاصی واسه برنامه اش در نظر نمی گیره، ولی این خیلی مهمه که به قول

معروف فایل مربوط به برنامه ی X توی ذهنش باز بشه و به طور ناخودآگاه ذهنش نسبت به یه سری مسایل حساس بشه. به قول معروف موضوع واسش آروم آروم جا بیفته.

یه تجربه شخصی

خوشبختانه من از ۲-۳ ماه قبل از سرپرستی این برنامه مطلع گردیم. الان که برمی گردم به عقب، می بینم این مسئله خیلی تاثیر گذار بوده برای اجرای بهتر این برنامه.

یه تشکر

از هیات رئیسه گروه بابت مشخص کردن تقویم برنامه ها به همراه سرپرست ها از مدتها قبل.

**۲ هفته قبل از برنامه:** جمع آوری اطلاعات دقیق تر از جزئیات برنامه - هماهنگی با راهنما

**۲ هفته قبل از برنامه:** تهیه طرح کلی (به قول خارجی ها lay out کار) برای اجرای برنامه

**۱ هفته قبل برنامه:** اجرای پیش برنامه (برنامه قله هفتخوانی) و شناسایی و سنجش توانایی های مختلف افراد برای انتخاب تیم نهایی

یه نظر شخصی

من به شخصه معتقدم که در اکثر برنامه های کوهنوردی (مخصوصاً در سطح گروه های دانشجویی) که به صورت برنامه رسمی اجرا می شود، سرپرست موظف است تمهیداتی در نظر بگیرد تا هر کس، با هر توانی بتواند در برنامه شرکت نماید. ولی به چند دلیل (علی رغم میل باطنی) تصمیم گرفتم که واسه این برنامه تیم انتخابی تعیین کنم:

**دلیل:**

- اون جور که من قبل برنامه متوجه شدم، جبهه شمالشرقی دماوند (در فصل تابستان)، سخت ترین جبهه دماونده از لحاظ شیب بالای مسیر، وجود یخچال در ارتفاع بالا، ارتفاع زیاد پناهگاه از سطح دریا (۴۴۰۰متر) و افزایش احتمال به وجود آمدن بیماری های ارتفاع، کم بودن تردد دیگر گروههای کوهنوردی در این مسیر (در مقایسه با دیگر جبهه های دماوند)، متغیر بودن هوای دماوند و احتمال برخورد با هوای نامساعد (لزوم داشتن تجربه قبلی افراد انتخابی) و اینکه خود قله دماوند بلندترین قله ایران و تحمل ارتفاع بالای قله (۵۶۷۱متر) واسه هر کسی با هر توانی، کار خیلی ساده ای نیست.

همه این دلایل باعث می شه که این برنامه - البته از دیدگاه آماتوری (یا بهتره بگم نیمه حرفه ای)- در رده برنامه های حرفه ای قرار بگیره!! و کسانی واسه این برنامه انتخاب بشن که به کوهنوردی کمی جدی تر از بقیه، نگاه می کنن.

**نحوه شناسایی توانایی های مختلف افراد و تعیین تیم نهایی:**

حضور افراد در پیش برنامه و شناخت و ارزیابی تک تک افراد مطابق جدول امتیازات زیر:

نتیجه ردیف	اسامی (آقا/خانم)	رعایت نظم گروهی	تجربه کوهنوردی	شرکت در فعالیتهای گروهی	آمادگی بدنی	سابقه صعود به دماوند	شناخت قبلی فرد توسط سرپرست
۱ R	الف	B	B	A	A	NO	
۲ R	ب	A	B	A	A	NO	
۳ R	پ	B	A	A	A	YES	
۴ R	ت	B	A	A	A	YES	R
۵ R	ث	A	A	B	A	NO	
۶ R	ج	A	A	A	A	YES	R
۷ R	چ	A	A	A	A	NO	
۸ R	ح	B	B	A	A	YES	R

R	NO	A	B	A	*F	خ	۹	Q
R	YES					د	۱۰	R
R	NO					ذ	۱۱	R
R	YES					ر	۱۲	R
R	YES					ز	۱۳	R
R	YES					ژ	۱۴	R
R	YES					س	۱۵	R
**	No					ش	۱۶	R
	NO	B	A	C	A	ژ	۱۷	^
		C	B	C	A	ص	۱۸	^
	NO	C	B	C	B	ش	۱۹	^
	NO	D	B	C	A	ض	۲۰	Q
	NO	D	B	D	C	ط	۲۱	Q
	NO	C	B	D	B	ظ	۲۲	Q

R: تایید

Q: رد

^: مشروط- دارای اولویت

**A: Excellent**

**B: good**

**C: Not Bad**

**D: Bad**

**F:Failed**

\*: در مورد شخص ردیف ۹، با توجه به شناخت قبلی توسط سرپرست، و همچنین مشاهده شدن موارد متعدد بی نظمی گروهی در پیش‌برنامه از سمت ایشان، اسم ایشان در لیست اولیه(که چند روز قبل از برنامه روی وبلاگ گروه قرار گرفت) درج نگردید. پس از تماس ایشان با اینجانب و جویا شدن از علت ذکر نشدن نامشان، متعهد گردیدند که به هیچ عنوان، در طول این برنامه، فعالیتی در راستای بی نظمی گروهی انجام نخواهند داد. لذا نام ایشان نیز پس از اولویت بندی، در لیست نهایی قرار گرفت.

\*\* در مورد ردیف ۱۶، ایشان در پیش برنامه شرکت نکرده بودند و من نیز هیچ شناخت قبلی از ایشان نداشتم. یک روز قبل از برنامه به علت کنسل کردن یکی دو نفر و پس از تماس گرفتن با افراد دارای اولویت، و شرکت نکردن هیچ یک از آنها، اینجانب با شخص ۱۶ تماس گرفته و به طور تلفنی، گزارش و سابقه فعالیت کوهنوردی ایشان را جویا شدم. پس از آن با ۳ نفر از هم‌نوردان قبلی ایشان که کاملاً امین اینجانب بودند(آقایان احسان حسین نژاد، حسین جعفرآبادی و میلاد احمدی) و امتیاز بندی ایشان طبق جدول بالا از روی نظرات معتمدین، و از طرفی اشتیاق ایشان به حضور در این برنامه، اسم ایشان به انتهای لیست اضافه گردید.

۱. مسلماً بودند کسانی که سرپرست شناخت قبلی کافی از آنها داشته و توانایی های آنها برای سرپرست از قبل محرز شده بوده است.

### هفته منتهی به برنامه:

(الف)

در این هفته یک فایل PDF تحت عنوان "راهنمای صعود به قله دماوند از جبهه شمال شرقی" آماده گردید و برای تمام افراد تیم از طریق E-mail ارسال گردید. (مطابق ضمیمه) {منتشره در پست پیشین}

در این فایل تیم به سه گروه مجزا با ۳ سرپرست مجزا تقسیم گردید.

دلایل: ۱. بالا بودن تعداد افراد نهایی (۱۷ نفر) و تسهیل کارهای اجرایی، هماهنگی های جزئی، قبل از برنامه و حین برنامه

۲. (به نظر شخصی): به نظر من این تصور اشتباهیه که به ما القا شده که هر کس که سرپرست به برنامه بشه، باید از همه بیشتر بدوه و از همه کمتر از برنامه لذت ببره. شاید به همین دلیل که اکثر بچه ها از زیر قبول مسئولیت سرپرستی شونه خالی می کنن.

البته بگما، منظورم این نیست که سرپرستی مسئولیت ساده ایه، نه، منظورم اینه که می شه طوری برنامه ریزی و تفویض اختیارات توسط سرپرست صورت بگیره که : اولاً: برنامه ها به بهترین شکل ممکن اجرا بشه، دوماً: همه از برنامه لذت ببرن سوماً : تقسیم وظایف طوری صورت بگیره که همه افراد شرکت کننده به نوعی در کارهای گروهی فعالیت کنن (البته با رضایت قلبی) و چهارماً بعد از برنامه، سرپرست برنامه به زمین و زمان فحش نده و اون هم از برنامه لذت کافی برده باشه]

(ب)

وظایف سرپرست ها تعیین گردید. افراد بین این ۳ گروه تقسیم گردیدند با رعایت اینکه:

دلایل:

۱. در هر گروهی، چند نفر از افراد با تجربه ی بیشتر، حضور داشته باشند. ۲. در گروه اول افراد جدیدتر بیشتری جای گیرند. ۳. عدم تجمع آقایان یا خانم ها در یک گروه خاص ۴. جانمایی افراد با توانایی جسمی بالاتر در گروه آخر (به عنوان تیم پشتیبان)

### - دیگر موارد گنجانده شده در فایل "راهنمای صعود":

وظایف سرپرست ها و افراد شرکت کننده، زمانبندی احتمالی برنامه، اطلاعات کلی و چند تصویر از مناظر اصلی مسیر، برنامه غذایی پیشنهادی، پیش بینی نسبی وضعیت آب و هوا و شماره های تماس سرپرست ها و سرپرست انجمن کوهنوردی و دیگر موارد کلی قابل ذکر در این فایل گنجانده شده بود.

(ج)

پس از ارسال این فایل برای تمام افراد تیم، تماس و پیگیری ها برای تهیه وسایل هر گروه و دیگر هماهنگی های لازم درون گروهی، توسط سرپرست هر گروه آغاز گردید.

(د)

هماهنگی های کلی تر (تهیه وسایل نقلیه، هماهنگی های نهایی با راهنما، چک کردن آخرین وضعیت آب و هوایی، چک کردن اوضاع کلی گروه ها از طریق سرپرست های تعیین شده و...) توسط سرپرست کل، به موازات صورت می گرفت.

مسلماً هر چه سرپرست کل به میزان کمتری درگیر مسایل جزئی تر شود (فلانی کوله نداره، فلانی جورابش سوراخه، فلان وسیله رو از کی بگیریم و ...) بهتر می تواند هماهنگی های کلی برنامه را انجام داده و همچنین در حین اجرای برنامه با واگذاری پیگیری جزئیات به سرپرست های گروه ها، از ذهنیت بازتری برای تصمیم گیری های کلی تر تیم برخوردار خواهد بود.

(۵)

همانطور که می دانید، یک از مشکلات صعود به قله دماوند، ارتفاع بالای آن و پدیدار شدن بیماری ها و مشکلات ارتفاع می باشد.

(به نظر شخصی) به نظر من، هر چه قدر، فرد با آگاهی بیشتر با این مقوله مواجه گردد، تمهیدات بهتر و عکس العمل های بهتری در صورت بروز، نشان خواهد داد. لذا جهت آشنایی بیشتر افراد شرکت کننده در این برنامه با مقوله "ارتفاع زدگی، پیشگیری، علائم و راهکارها" مطلبی آموزشی توسط آقای مرتضی گنجایی آماده گردید که با دیدگاه علمی-کاربردی به این موضوع پرداخته شد. (این کلاس آموزشی با پرسش و پاسخ های کاربردی در مسیر رفت، داخل مینی بوس، به مدت یک ساعت اجرا گردید.)

فایل آموزشی مربوطه، به پیوست آمده است. {تا تاریخ نشر این مستند وصول نشد!}

### **گفتاری چند در مورد انتخاب راهنمای تیم:**

مسلماً در تعیین راهنما چند نکته می تونه تاثیر گذار باشه :

- ترجیحاً، سرپرست برنامه، شناخت قبلی از راهنما داشته باشه
- فردی امین و مورد اعتماد باشه
- دارای تجربه کافی
- نسبت به زمانبندی کلی برنامه، وضعیت آب و هوایی، وضعیت عمومی تیم، نحوه واگذاری اختیارات به افراد مشخص، نحوه تعامل با سرپرست در حین برنامه و دیگر مسائل کلی، قبل از برنامه، کاملاً آگاه گردد.
- و به نکته دیگه در مورد راهنماها، معمولاً اینه که گاهی برنامه از دست سرپرست خارج می شه و ناخودآگاه گوش تیم به سمت دهان راهنما، کشیده می شه که این امر در نهایت منجر به فساد در هر تیمی خواهد گردید. لذا سرپرست و همه اعضای تیم باید با آگاهی از این مسئله، مانع به وجود آمدن مشکلات احتمالی آتی گردند.

یه نظر شخصی

به نظرم بهتره با رعایت همه این موارد، باز هم سرپرست برنامه در جریان اطلاعات و کلیات مسیر قرار بگیره، و در مورد زمانبندی ها، توقف گاههای احتمالی، خطرات احتمالی در مسیر و جزئیات مسیر و جهت یابی در حین اجرای برنامه از راهنمایی های راهنمای مورد اعتمادش استفاده کنه.

یک تشکر ویژه

از مرتضی گنجایی که به نحو احسن وظیفه راهنمایی این برنامه رو انجام داد (چه قبل از برنامه در مورد تهیه کروکی ها و نقشه ها و اطلاعات مسیر، چه در حین برنامه که تمام همتش را بر اجرای وظیفه اش به کاربرد و مایه قوت قلب من بود برای اجرای این برنامه. دستت طلا آق مرتضی J)

یه تشکر دیگه: از خانم لیلا عزیزی به خاطر در اختیار قراردادن گزارش، فایل GPS و نقشه های کاربردی از برنامه های قبلی اجرا شده

### **در باب انتخاب سرپرست ها**

من در انتخاب سرپرست های گروه ها، با چند مسئله مواجه بودم:

## دیدگاه اول:

کسانی رو انتخاب کنم که شناخت کامل از اونها دارم. سابقه مفید و موفق برنامه های مختلف رو داشته اند. بین بقیه اعضا، از تجربه بالاتری برخوردار باشند. در اوج آمادگی بدنی باشند و در یک کلام، انتخاب بهترین ها برای اجرا شدن یک برنامه به طور عالی

## دیدگاه دوم:

میدان دادن به افراد برای افزایش تجربه و استفاده از نیروهای جدیدتر، به امید آنکه در صورت موفقیت اجرای این برنامه، تجربه آن در گروه باقی بماند و به نوعی این برنامه تمرینی شود برای اجرای برنامه های موفق تر و پربارتر انجمن کوهنوردی در آینده.

- در نهایت، با در نظر گرفتن این نکته که در نظم و اجرای برنامه اصلی خللی وارد نشود و با نیم نگاهی به آینده گروه، تلفیقی از این دو دیدگاه، در انتخاب سرپرستان، اتخاذ گردید.

البته نیاز به توضیح نمی باشد که در هر دو دیدگاه، مسئولیت پذیری، قابلیت اعتماد، دارا بودن تجربه نسبی و راحتی اعضای هر گروه با سرپرست مربوطه از شروط انتخاب سرپرست ها بوده اند.

یه تشکر ویژه: از آقایان رضا کمرانی و حامد سیحانی و خانم فاطمه حسن تبار که با قبول مسئولیت سرپرستی گروهها، بار سنگینی را از دوش اینجانب برداشتند و چه قبل، چه حین و چه پس از برنامه با همکاری همه جانبه و دلسوزانه خود، مرا در انجام پیگیری های مربوطه یاری رساندند.

سپاس

ایشالا تو شادیاتون خدمت کنیم

## در باب نام گذاری گروه ها (به تجربه شخصی)

- در فایل PDF راهنمای صعود، که در هفته منتهی به برنامه برای تک تک اعضا فرستاده شد، گروه بندی اعضا مشخص گردیده بود که این خود باعث می گردید افراد، چند روز قبل از برنامه، از نام همگروه های خود و ترکیب بندی اطلاع یابند و از همان لحظه اول برنامه، هماهنگی های داخل گروهها با سرعت و نظم بیشتری صورت پذیرد.

- برای راحتی تمیز دادن هر گروه از یکدیگر، در همان روز اول، هر گروه به دلخواه نامی برای خود در نظر گرفت(مرسه، آی بانو، کرگدن) که البته این امر به خصوص در همان روز اول، کمک بسیار زیادی در انسجام گروه ها و ایجاد روحیه درون گروهی برای هماهنگی امور نمود.(که به شخصه برای خود من، این امر بسیار جالب می نمود.) البته باید با ظرافت خاص، این مسئله را مدنظر قرار داد که رقابت بین گروه ها از حالت سازنده به حالت مخرب تبدیل نگردد و منفعت کل تیم، تحت الشعاع منفعت گروهها قرار نگیرد.

- (در لحظه نگارش این متون، یعنی چند ماه پس از اجرای این برنامه، مطلع گردیدم که اعضای گروه کرگدن، گویا ارتباطات اینترنتی خود را حفظ کرده اند. گروهی تحت عنوان کرگدن راه اندازی کرده اند. مرام نامه هایی بین خودشان دارند و ... و شاید همه ما بارها و بارها، قله دماوند را بعد از این صعود کنیم، ولی مسلماً خاطره این برنامه و بخصوص کرگدن های رام نشدنی و البته مهربان آن، هیچ گاه تکرار نخواهد شد.)

## لیست شرکت کنندگان:

(در اینجا من به خورده جسارت کردم و سعی کردم به نکات بارزتر افراد در این برنامه، نه از دید شخصی، که از دیدگاه بیرونی، اشاره کنم، البته با یه کم چاشنی طنز. اگه جایی جای ریختم، خودتون رو تحویل نگیرید، اگه هم جایی مزاح کردم، جدی نگیرید، لطفاً) {اسامی افراد حذف شده است}.

نام	چیزی که تو این برنامه دیدیم
گروه ۱	علاقه مند - مسئولیت پذیر - کمی نامرتب - از امید های آینده گروه
همنورد ۱	شیطون - پرانرژی - کمی سر به هوا
همنورد ۲	در ابتدا - با انگیزه - کمی سر به هوا - از امید های آینده گروه
همنورد ۳	علاقه مند- فعال - کمی به دنبال حاشیه - در خدمت برنامه های انجمن کوهنوردی
همنورد ۴	علاوه بر به راهنمای خوب، به کوهنورد دانش محور و با تجربه که مایه دلگرمی تیمه - خوش مشرب - کسی که کوهنوردی کمی جدی، باهوش لذت بخش و مفیده، البته به شرط اینکه انگیزه کافی واسه اومدن داشته باشه
گروه ۲	اعتماد به نفس - عشق دماوند - مسئولیت پذیر و بازیگوش
همنورد ۵	اعتماد به نفس بالا- دلسوز جمع - به دنبال کسب تجربه جدید- غذاهای خوشمزه
همنورد ۶	بدون اینکه به چشم بیاد، در خدمت تیم- آروم و بی سرو صدا - ضمناً جایی هم نمی ره که زیرش نم داشته باشه - مصمم به اجرای برنامه غذایی خودش در برنامه
همنورد ۷	این قسمت توسط خواننده، در بخش کامنت های وبلاگ مربوط به این گزارش اضافه گردد
همنورد ۸	یک انسان مودب و محجوب به معنای واقعی- لب گلی
گروه ۳	مسئولیت پذیر - حمایت شدید از بچه های گروه خودش - گاهی هم کم تحمل و البته با مرام
همنورد ۹	در خدمت تیم - انرژی - به دنبال تجربه لذات و زیبایی های جدید ولی نه به هر قیمتی
همنورد ۱۰	بادب - بامرام - با تجربه - با امکانات توپ- خلاصه زیبا، جادار، مطمئن تا قله القا کننده احساسات خوب
همنورد ۱۱	در خدمت تیم - مسئولیت پذیر - پر انرژی و البته به کم عجز و کم تحمل موقع بروز اتفاقاتی که ممکنه بعداً به بحران تبدیل شه
همنورد ۱۲	انرژی - در خدمت تیم - مرام - گاهی هم اظهار نظر البته از روی دلسوزی
همنورد ۱۳	لذت بردن از طبیعت از دیدگاه خود - نظم بالا در کوله چینی - اهمیت به پخت و پز - خیلی سعی داره که تو برنامه به چشم نیاد، واسه همینه که کاملاً به چشم میاد
همنورد ۱۴	بمب انرژی - روحیه بخشی به تیم - توانایی ترکوندن هر قله ای- با جنبه - خنده از نوع صدای انفجار

### خود برنامه: (به قلم نیما نوری نژاد)

روز قبل از برنامه ۲ نفر از بچه ها کنسل کردند که یک نفر جایگزین شد و در نهایت تیم ۱۷ نفره

#### روز اول:

قرار ساعت ۱۸:۰۰، درب حافظ- به خاطر تعطیل بودن روز چهارشنبه به مناسبت {مبعث پیامبر اسلام(ص)} به ترافیک سنگینی برخوردیم. ساعت ۲۳،۴۵ به ۶۰ کیلومتری آمل در جاده هزار رسیدیم. جایی که فرعی از جاده جدا شده و به سمت روستای ناندل و پای صعود قله دماوند از جبهه های شمالی و شمال شرقی می رفت. از مینی بوس پیاده شدیم و ابتدای جاده فرعی منتظر رسیدن دو وانت شدیم که با آن ها هماهنگ شده بود که ما را به گوسفند سرا برسانند. وانت اول نیم ساعت بعد ساعت ۰۰،۱۵ رسید. برای صرفه جویی در وقت همه با این وانت حرکت کردیم و قرار شد هر جا به وانت دوم که از روستای ناندل حرکت کرده بود رسیدیم تیم بین دو وانت تقسیم شوند . ۲۰ دقیقه اول راه فرعی آسفالت بود و باقی آن تا گوسفند سرا خاکی. نیم ساعت بعد از حرکت به وانت دوم رسیدیم. تیم دو

بخش شد و دوباره حرکت کردیم. مسیر فرعی، رودخانه یی را قطع کرده، از کنار روستای ناندل گذشته به گوسفند سرا می رسید. ساعت ۲،۱۰ صبح گوسفند سرا بودیم. کمپ را برپا کردیم. پس از خوردن شام تیم خوابید.



در حال صعود قله دماوند از مسیر شمالشرقی

## روز دوم:

فردا بیدارباش ساعت ۸ صبح بود. بعد از خوردن صبحانه، جمع آوری کمپ و پرکردن ظرف های آب ساعت ۹،۱۰ به سمت پناهگاه تخت فریدون راه افتادیم. ۱۵ دقیقه قبل از رسیدن به پناهگاه به آبی حاصل از آب شدن برف رسیدیم. بچه ها ظرف های آب خود را پر کردند و دوباره به سمت پناهگاه راه افتادیم. ساعت ۱۵:۲۰ به پناهگاه رسیدیم. اولین تیمی بودیم که به آنجا می رسیدیم و پناهگاه خالی بود. به جز راهنمای تیم که چادر خود را برپا کرد باقی در پناهگاه مستقر شدیم. خوشبختانه ارتفاع بالای پناهگاه مشکلی برای بچه ها ایجاد نکرد و کسی دچار ارتفاع زدگی نشد. بچه با اشتهای کامل شام خوردند و قبل از خواب کوله ی حمله ی خود را بستند. هنگام خواب دو نفر از بچه ها به چادر راهنما رفتند و باقی در پناهگاه خوابیدند.



تیم انجمن کوهنوردی دانشگاه در جانپناه تخت فریدون-ارتفاع ۴۴۰۰م.دماوندشمالشرقی

#### روز سوم:

ساعت ۴:۳۰ صبح بیدار باش بود. دو نفر از بچه ها به علت خستگی تصمیم گرفتند که در پناهگاه بمانند. تیم ۱۵ نفره ساعت ۵:۴۵ با کوله ی حمله به سمت قله راه افتاد . با توجه به سرعت بالای گروه به سرعت تیم هایی را که زودتر حرکت کرده بودند پشت سر گذاشتیم و تا رسیدن به یخچال ها تنها بودیم . ۵۰ دقیقه قبل از قله یکی از اعضای تیم اعلام کرد که احساس می کند فشارش خیلی پایین آمده و پس از هماهنگی با سرپرست از تیم جدا شده و تیم ۱۴ نفره راه افتاد . بالای یخچال دو نفر مشغول باز کردن راه با کلنگ بودند . ساعت ۱۰:۳۵ به قله رسیدیم و پس از یک ساعت استراحت روی قله به سمت پایین حرکت کردیم . ساعت ۱۵:۱۰ به پناهگاه رسیدیم . نفر ۱۵ تیم که در بین راه از گروه جدا شد نیز آرام به سمت پایین حرکت کرده بود و ۱ ساعت زودتر از ما رسیده بود . باز هم دو نفر به همراه راهنما در چادر خوابیدند و باقی در پناهگاه .



برفراز قله دماوند-تیم انجمن کوهنوردی دانشگاه صنعتی امیرکبیر، پنجشنبه دهم مردادماه ۱۳۸۷



در راه بازگشت از صعود قله دماوند

## روز چهارم:

ساعت ۴ بیدار باش بود. قرار شد صبحانه را در بین راه بخوریم. ساعت ۵:۱۰ راه افتادیم. آبی که دو روز پیش دیده بودیم یخ زده بود. ساعت ۸:۳۰ برای صبحانه توقف کردیم. ساعت ۹ دوباره راه افتادیم و ساعت ۱۰ گوسفند سرا بودیم. وانت هایی که با آن ها هماهنگ شده بود این بار به موقع آمده بودند. پس از شستن دست و صورت تعدادی از بچه ها ماست محلی خریدند و تیم بین دو وانت تقسیم شد و به سمت پایین راه افتادیم. ۱۲ به جاده اصلی رسیدیم. ساعت ۱۲:۱۵ مینی بوس رسید. ساعت ۱۵:۳۰ تهران بود.

به توضیح تکمیلی: فایل GPS و عکس ها و تصاویر google earth به همراه عکس های مسیر-گردآوری شده توسط راهنمای تیم- به پیوست آمده است. {تا لحظه انتشار، این مستندات نیز وصول نشدند.}

به تشکر ویژه: از آقای نیما نوری نژاد که زحمت تحریر گزارش وقایع این برنامه را به عهده گرفتند.

## چند تجربه شخصی دیگر یا نکته جا افتاده:

۱- **پیش برنامه:** ۳ پیشنهاد وجود داشت. قله خلنو، قله توچال، قله هفت خوانی. من خودم در ابتدا با توچال موافق تر بودم. ولی بعد از اجرای برنامه هفت خوانی (با اصرار هیات رئیسه) و به وجود آمدن شرایط مختلف در آن برنامه برای محک زدن افراد، به خصوص آنهایی را که تا به حال نمی شناختم، نتایج آن برای من و مسلماً افراد شرکت کننده، کاربردی تر و ملموس تر می نمود.

۲- **زمانبندی کلی برنامه:** مسلماً قبل از اجرای برنامه، به سری از افراد، مخالف اجرای برنامه با زمان به ظاهر بالا بودند (ظاهراً ۴ روزه ولی آگه دقت بشه از ساعت ۱۸ روز ۲ شنبه تا ساعت ۱۵:۳۰ روز جمعه می شه ۶۹:۳۰ یا به عبارتی کمتر از ۳ روز(۷۲ ساعت))

ولی نتایج فوق العاده ای که از همین زمان به ظاهر بالا به دست آمد:

- رسیدن به پناهگاه در روز دوم به عنوان اولین تیم (با وجود کوله کنشی سنگین تا پناهگاه)، عدم نیاز به برپایی چادر، استقرار در پناهگاه، تطبیق آهسته و آرام اوضاع فیزیولوژیکی بدن افراد با شرایط محیطی

- استراحت کافی و راحت در شب قبل از صعود برای اکثر اعضا

- عدم مشاهده هیچ گونه علائم از بیماری های ارتفاع در شب قبل از صعود برای هیچ یک از اعضا (با وجود خوابیدن در مرتفع ترین پناهگاه ایران-تخت فریدون- ۴۴۰۰ متر)

**توضیح:** صبح صعود، ۲ نفر از بچه ها (یکی به علت کمردرد و کمی ناخوشی طبیعی- بدون مشاهده علائم بیماری های ارتفاع- و دیگری به دلیل عدم وجود انگیزه و حس و حال کافی برای ادامه مسیر- البته به گفته خود ایشان بعد از برنامه-) از صعود منصرف گردیدند. تیم با ۱۵ نفر صعود را آغاز کرد.

- حرکت پیوسته و یکنواخت در روز صعود و رسیدن به قله به عنوان اولین تیم منسجم از جبهه شمالشرق (البته بودند گروه های ۲ یا ۳ نفره شخصی که زودتر از ما رسیدن)

**توضیح:** در فاصله زمانی حدوداً ۵۰ دقیقه مانده به قله، یکی از اعضا، گویا به علت خالی بودن معده و کمبود مواد قندی دچار افت نسبی فشار بدن، گردید که از نظر اینجانب، پس از بررسی اوضاع عمومی فرد، ایشان می توانست با کمی استراحت و مصرف بیشتر مواد قندی به قله صعود نماید ولی اصرار ایشان بر برگشت، و عدم وجود توان لازم برای صعود به گفته خودشان، منجر به اجازه مبنی بر توقف ایشان - فقط و فقط - کمی پایین تر در یک مکان مشخص توافقی گردید تا تیم بعد از صعود در مسیر بازگشت به ایشان برسند. البته گویا ایشان پس از مدتی، به دلیل سردتر شدن هوا و بهبود نیافتن اوضاع عمومی، راه پناهگاه را پیش گرفته بودند و ما ایشان را در پناهگاه زیارت کردیم. (مسئلاً، پس از تاکید فراوان و هماهنگی با ایشان برای باقی ماندن در مسیر و تغییر کردن این موضوع، باعث ایجاد نگرانی و دقیق تر شدن اینجانب در بازرسی تمام مسیرهای احتمالی برای مطمئن شدن از بازگشت ایشان گردید.)

- عدم به وجود آمدن مشکلات خاص ارتفاع در قله، نرمال بودن حالت عمومی اعضا با وجود توقف یک ساعته در قله

**توضیح:** نشون به اون نشون که همه اعضا روی قله، حلقه انسانی تشکیل دادند و یکصدا سرود "پار دبستانی" رو روی قله دماوند طنین انداز کردند که با توجه به شلوغ بودن قله در اون روز، توجه گروه های دیگر به این حرکت خودجوش جلب گردید. و از طرفی این حرکت، منجر گردید که یکی از فارغ التحصیلان سابق پلی تکنیکی که به همراه گروه دیگری از جبهه جنوبی صعود کرده بود، متوجه حضور ما گردد.

- عدم وجود خستگی مفرط، کوفتگی، وارفنگی و یا هر چیز مشابه در هیچ یک از افراد که منجر به افزایش لذت بردن اعضا از مناظر مسیر بازگشت و بودن در کنار هم گردید. (بازگشت از قله به پناهگاه - بودن در پناهگاه و ذکر خاطرات و گپ های دوستانه، بازگشت روز بعد از پناهگاه تا وانت- از وانت تا مینی بوس - از مینی بوس تا تهران)

**توضیح:** باز هم نشون به اون نشون که بچه ها توی مینی بوس اونقد شارژ و پرانرژی بودند که آقای راننده، بهم گفت (لطفاً با لهجه یه آقای راننده، اونم از اون سیبیل کلفتاش بخونید.): آقا زمردی، مطمئنی همه اینا تا قله، اوومدن؟؟!!

دیگه توی وانت ها که بماند که راننده هاشون می خواستن از من خسارت بگیرن ... (این یکی و خیلی جدی نگیریدل)

- ۱۵:۳۰ رسیدن به تهران و عدم مواجه شدن با ترافیک جاده ای یا شهری (با وجود تعطیلات چند روزه).

**توضیح:** یکی از بچه ها، بعد از رسیدن به تهران به سمت ترمینال می رفت که بره اراک، عروسی یکی از آشنایان.

خود من هم بعد از یه دوش حسابی، تا آخر اون شب کلی از کارای عقب مونده ام رو انجام دادم.

۳- در این برنامه، یکی از افراد شرکت کننده، دارای دیابت بود که چند روز قبل از برنامه، مرا در جریان گذاشت. از آنجا که خود ایشان اطلاعات دقیق از بیماری خود داشتند، در مورد شرایط خاص این برنامه و بخصوص برنامه غذایی گروه، اطلاعاتی را در اختیار ایشان قرار دادم تا در اسرع وقت پزشک مشاور خود را در جریان این برنامه قرار داده و تمهیدات لازم را دریافت و یا در صورت صلاح دکترا، برنامه خود را کنسل نمایند. پس از تایید دکترا، و توصیه های اکید در مورد برداشتن سرنگ اضافه، مواد تزریقی زاپاس، و چیدن برنامه غذایی خاص ایشان، مانعی در خصوص حضور ایشان در این برنامه به نظر نمی آمد که خوشبختانه، ایشان بدون مشکل خاصی، جز ۱۴ نفر صعود کننده به قله بودند.

۴- در همان روز صعود، قرار بود تیم کوهنوردی دانشکده مکانیک هم از مسیر جبهه غربی به قله صعود کند که گویا دیرتر از ما به قله رسیده بودند. لازم به ذکر است که یکی از اعضای تیم مکانیک، به همراه ما از مسیر شمالشرق به قله صعود نمود (البته با کوله سنگین) و در قله از ما جدا شد تا به همراه تیم مکانیک از مسیر غربی برگردد. (لازم به ذکر است که از ۳ روز قبل از برنامه، این موضوع با اینجانب در میان گذاشته شد که با توجه به توانایی ها و تجربیات کافی شخص مذکور، دلیلی در مورد رد این پیشنهاد وجود نداشت.

۵- هزینه تمام شده این برنامه به طور تقریبی برای هر نفر مبلغ ۲۴۰۰۰ تومان تمام گردید. هزینه مینی بوس ۲۰۰۰۰۰ تومان، و هزینه وانت ها در کل، ۱۸۰۰۰۰ تومان گردید. بعلاوه هزینه های جانبی دیگر (لازم به یادآوری است که با توجه به یکسری هزینه های درون هر گروه، حساب کتاب هر گروه، به عهده سرپرست آن بود).

۶- شماره های تماس وانت های مسیر:

آقای حمید صالحی: ۰۹۱۱۹۱۴۷۰۶۲ (لازم به ذکر است که ایشان خود اهل روستای ناندل هستند و پدر ایشان نیز، به عنوان راهنمای گروه های کوهنوردی و نیز جهت حمل بار آنها بوسیله قاطر تا پناهگاه تخت فریدون، در این مسیر

مشغول فعالیت می باشند که ما ایشان را در پناهگاه تخت فریدون زیارت کرده و از سفره پربرکت و صحبت های شیرینشان بهره بردیم.)

آقا مصطفی: ۰۹۱۲۳۰۶۸۰۱۱ (ایشان معمولاً در جبهه جنوبی و غربی تردد می نمایند. و با بچه های کوهنورد، انجمن کوهنوردی و گروه کوهنوردی پلیمر دانشگاه امیرکبیر کاملاً آشنا هستند و در صورت نیاز می توانند راهنمایی های کافی در مورد مسیر و تهیه وانت در جبهه های دیگر را نیز در اختیار شما قرار دهند.)

### تشکرات ویژه از آقایان و خانم ها:

- هیات رئیسه انجمن کوهنوردی پلی تکنیک - میلاد احمدی - احسان حسین نژاد - حمید حسن زاده - لیلا عزیزی - شبکه جهانی اینترنت - گروه کوهنوردی دانشکده پلیمر و همه کسانی که به نحوی اینجانب را در اجرای بهتر این برنامه یاری رساندند و از قلم افتاده اند.

و در پایان...

به قول یکی از دوستان

«باشد که روزی درس استقامت، تلاش، اراده و زندگی را از کوهها یاد بگیریم و حس کنیم شکوه و عظمت و روح خدایمان را»

شاد باشیم، مضمم و بی خیال و چون کوه استوار

زمرد 😊

۲ دیماه ۸۷



ایستادگان از چپ: مهدی احمدی، حسین جعفرآبادی، حامد محمدی، فاطمه حسن تبار، محمدثامنی (سهراب)، فواد سجودی، نیما نوری نژاد، مهدی زمردی.

نشستگان از چپ: مرتضی گنجایی، رضا کمرانی، فایزه رضایی، سحر صدیقی، سینا صداقت نژاد، حسام نوریان

غایبین در عکس بالا: مهدی مودب، حامد سبحانی، محمود مرادی.

پایان.