

شماره ثبت : ۱۴۵۷۷۷۰



تکنیک‌های جدید در پیشبردنی و صعودهای ترکیبی

مقدمه و تألیف: افشین یوسفی

برنده تندیس بلورین و کتاب
برگزیده در بخش آموزش
کوهنوردی از جشنواره کتاب
های کوهنوردی ایران
سال ۱۳۹۴



باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند
تأسیس ۱۳۳۲

ویرایش جدیدی از کتاب قدیم پیشبردنی و صعودهای ترکیبی از مقدماتی تا پیشرفته
با حمایت و همکاری باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند

سرشناسه

یوسفی، افشین، ۱۳۶۰ -

عنوان و نام پدیدآور

تکنیک‌های جدید در یخنوردی و صعودهای ترکیبی / گردآوری و تألیف افشین یوسفی؛
[به سفارش] باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند.

مشخصات نشر

تهران: افشین یوسفی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری

۲۵۶ ص.: مصور: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۶۴۹۶-۷ :ریال ۱۰۰۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی

فیپا

یادداشت

کتابنامه: ص. ۲۵۲ - ۲۵۴.

موضوع

برف و یخنوردی

موضوع

Snow and ice climbing

شماره افزوده

سازمان کوهنوردی و اسکی دماوند

رده ی کنگره

۱۳۹۵ ۸ت۹/۲۰۰/۳GV

ه بند - یویی

۷۹۶/۵۲۲

شماره کتابشناسی ملی

۴۵۰۰۸۳۱

استفاده از مطالب و تصاویر این کتاب در سایت ها و مقالات آموزشی به دلیل اهمیت به رشد و پیشرفت ورزش یخنوردی کماکان با اشاره به نام کتاب، ناشر و مولف مجاز می باشد.



Ice & mixed climbing
afshin_yousefi_k2@yahoo.com



باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند
تأسیس ۱۳۴۲

• تکنیک های جدید در یخنوردی و صعودهای ترکیبی

• گردآوری و تألیف: افشین یوسفی

• ناشر: مولف

• چاپ و صحافی: کافه چاپ

• نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۵

• شمارگان: ۳۰۰ نسخه

• قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۶۴۹۶-۷

ISBN: 978-600-04-6496-7

مرکزپخش: باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند- تهران، خیابان انقلاب، ابتدای لاله زار نو،
ساختمان ۲ (پلاک ۷۰۱) طبقه ۴ تلفن: ۰۲۱۶۶۷۱۷۶۳۹ فکس: ۰۲۱۶۶۷۴۴۴۴

(خدمات چاپ و صحافی: کافه چاپ- علی عزیزی اصل، تلفن: ۰۲۱۶۶۴۰۱۹۳۸ همراه: ۰۹۱۲-۱۱۳۱۲۰۵)

فهرست مطالب:

۷	مقدمه
۹	درباره باشگاه دماوند
۱۱	درباره کتاب
۱۳	بیردرافی مولف
	فصل اول - تعهد زیست محیطی و آشنایی با عوارض یخچالی
۱۶	چند اصل پایه طبیعت و گردش بیرون از شهر
۱۷	چند نکته زیست محیطی بزه های نادانی برف پوش و یخچالی
۱۸	آشنایی با عوارض یخچالی
	فصل دوم - ابزارهای یخنوردی
۲۰	کرامپون
۲۳	تبر یخ
۲۴	پیچ یخ
۳۶	مولتی هوک
۳۸	پیچ گردان
۳۹	میخ و قلاب یخ
۴۰	کفش یخنوردی
۴۱	صندلی صعود
۴۲	تسمه حمایت دو سر
۴۳	طناب
۴۶	کارابین
۴۸	ابزارهای حمایتی
۵۱	کارابین ابزار
۵۱	کیف پیچ
۵۲	تسمه اسلینگ های شوک گیر
۵۳	کلاه کاسک یخنوردی
۵۴	پوشاک در یخنوردی

فصل سوم - گره ها

۵۸.....	گره هشت
۵۹.....	گره هشت تعقیب
۶۰.....	گره بولین
۶۱.....	گره دو سر طناب
۶۱.....	گره مربع
۶۲.....	گره ماسار
۶۳.....	گره نفت د سر طناب
۶۴.....	گره مکت وورف
۶۵.....	گره چفت

فصل چهارم - تکنیک های پایه (تکنیک های کلاسیک)

۶۹.....	کندن جای سادس
۷۰.....	تکنیک های صعود تراسون
۷۵.....	تکنیک های صعود بال
۷۹.....	پایین آمدن از شیب های یخ

فصل پنجم - صعود آبشار های یخ و یخ (تکنیک های مدرن)

۸۴.....	بدست گرفتن تبریخ
۸۸.....	برقراری روی یخ
۹۴.....	صعود عمودی
۹۵.....	تراورس
۹۸.....	صعود مورب
۹۹.....	استراحت
۱۰۱.....	حرکات تعادلی
۱۰۲.....	تلاش دوطرفه
۱۰۱.....	کشش و فشار
۱۰۳.....	حرکات دینامیکی و بارفیکسی
۱۰۳.....	قفل بازو
۱۰۴.....	تکنیک های پیشرفته

فصل ششم - صعود سرطناب و روش های نصب میانی

۱۱۴.....	روش های نصب میانی
۱۲۰.....	نصب پیچ یخ
۱۳۱.....	نصب هند هوک

۱۳۲ میانی های دیگر

۱۳۳ میانی اول و اسلینگ شوک گیر در میانی ها

فصل هفتم - کارگاه ها

۱۳۸ انواع کارگاه ها

۱۳۸ کارگاه پیچ یخ

۱۳۸ قانون نقاط کارگاهی

۱۴۰ استاتیک کردن کارگاه ها

۱۴۲ زنجیره کارگاهی

۱۴۳ کرانه آالائف (دو سوراخه)

۱۴۵ کارگاه های تمرینی قرقره

فصل هشتم - تاکتیک های صعود بلند

۱۴۸ صعود گروه ای

۱۵۰ کرده سه نفره

۱۵۱ مسیر حرکت در صعود گروه ای

۱۵۲ تاکتیک های صعود

فصل نهم - صعودهای ترکیبی و رای تولیدینگ

۱۵۶ تکنیک های داری تولیدینگ

فصل دهم - تکنیک ها و کارگاه های ورود در یخنوردی

۱۷۲ کارگاه های ثابت

۱۷۳ کارگاه دوسوراخه

۱۷۷ کارگاه گلابی

۱۷۸ کارگاه پیچ برگشی

فصل یازدهم - تمرینات یخنوردی

۱۸۵ تمرینات خانگی با لوازم یخنوردی

۱۸۶ تمرینات با وزنه

۱۹۰ تمرین روی شبیه سازها

۱۹۵ تمرینات تعادلی

۱۹۵ تمرینات انفرادی

۱۹۷ تمرینات تنفسی

۱۹۸ دیواره های مصنوعی

فصل دوازدهم - رسم کروکی و نظام درجه بندی در یخنوردی

۲۰۶	رسم کروکی
۲۰۸	سیستم های درجه بندی
۲۰۸	درجه بندی آلی
۲۰۹	درجه بندی اسکاتلندی
۲۱۰	درجه بندی نیوانگلند
۲۱۰	درجه بندی مسیرهای ترکیبی و درای تولینگ

فصل سیزدهم - تاریخچه یخنوردی و مسابقات آن

۲۱۴	تاریخچه یخنوردی
۲۱۷	مسابقات یخنوردی از کجا آغاز شد
۲۱۷	مسابقات روسیه
۲۱۸	مسابقات آمریکا
۲۱۸	مسابقات فرانسه
۲۱۹	مسابقات IWC
۲۱۹	مسابقات روی دیواره ایدید
۲۲۰	مسابقات جدید جهانی زیر ۲۵۵ کیلوگرم
۲۲۱	المپیک زمستانی ۲۰۱۴ سوچی - روسیه
۲۲۱	شروع یخنوردی در ایران
۲۲۲	اولین مسابقات یخنوردی در ایران
۲۲۸	حضور ایرانیان در مسابقات جهانی یخنوردی
۲۳۶	فستیوال های یخنوردی در جهان

فصل چهاردهم - مسابقات یخنوردی (چگونگی - تئوری و قوانین)

۲۴۰	چگونگی برگزاری مسابقات
۲۴۰	مسابقات سختی مسیر
۲۴۵	مسابقات سرعت
۲۴۱	مسابقات درای تولینگ
۲۴۸	پیوست ۱- نمونه ای از قوانین مسابقات یخنوردی رشته سختی مسیر
۲۵۳	مراجع و منابع

مقدمه :

بشر در طول حیات خود همواره در حال پیمودن راه های مختلف بوده و هست. اینکه هر راهی به کجا می رسد چیزی است که اغلب مورد توجه است و به خود راه توجه چندانی نمی شود. اما در بین ورزشکاران چنین نیست. بیشتر ورزش ها این راه ها هستند که مورد توجه هستند و در انتهای مسیر اغلب افراد در همان جایگاه هستند که از ابتدا بوده اند. آرزوهای بلند پروازانه ورزشکاران ماجراجو، محاسبات فکری و ابزاری که محققان در اختیار آنان قرار می دهند راه هایی را به روی بشر گشوده که تا چند دهه پیش در عالم خیال نیز شهامت عبور از آنها را نداشت. پرواز در اوج آسمان با کمترین ته میزات همان یک پرند و یا رفتن به اعماق آبها و غوطه خوردن با ماهیان، رسیدن به سرعت های سرساز و رسیدن از موانع بلندی که دیگر کوتاه به نظر می رسند و خلاصه پیمودن راه های خیالی. پا گذاشتن در راه های پوشیده از یخ، به شکل یخچال های گسترده و در امتداد شکل ستون های قائم، لرزان و شکننده، پایین رفتن در شکاف های مخوف و لمس هیجان و لذتی که در هیچ راه دیگری یافت نمی شود، تمامی به یمن دست یابی به تجهیزات پیشرفته و فنون آزموده شده آزمایشگاه هاست.

همچنین بکار گیری این فنون توسط یخنوردان و آمیختن آن به اکسیر تجربه در عرصه عمل دروازه عبور به این دنیای سحر انگیز را وسعت بخشیده است. با وجود همه اینها پیمودن راه های یخی بخصوص در مسیرهای عمودی آنچنان هم ساده نیست و تازه کارها برای غلبه بر هیجان کاذب این پیمایش، نیاز به حمایت کهنه کارها، و کهنه کارها نیاز به بکار گیری تجربه، فن و تجهیزات کامل دارند.

یخنوردان یا یکدیگر و با شرکت های سازنده و مراکز تحقیقاتی در تماسند و هر آندوخته جدید از تجربه توسط محققان و مراکز تحقیقاتی را می آزمایند و نتیجه بدست آمده را به صورت ابزاری پیشرفته تر و یا نوشته ای گویاتر از نکات دقیق و ظریف در اختیار دیگران قرار می دهند.

اکنون چند سالی است که در ایران توجه خاصی به یخنوردی و صعود آبشارهای یخی شده و با ورود ابزارهای نوین و برگزاری مسابقات، این ورزش رشد قابل توجهی نسبت به سال های گذشته داشته است.

اما با وجود توجه بیشتر ورزشکاران به این ورزش در سال های اخیر مرجعی که به صورت کامل و اختصاصی به این رشته بپردازد وجود نداشت و از آنجایی که در کشور ما توضیح و آموزش پیرامون یخنوردی اغلب بخشی از یک کتاب کوهنوردی بوده و هر کس که کتابی در مورد کوهنوردی نوشته باشد ترجمه کرده تنها یک بخش را به این امر اختصاص داده که آن هم همه وسایل و فنون مربوطه را در بر گرفته و چونندگان این دانش مجبور به پرسش از این و آن و جستجو در کتب، مجلات و نشریات مختلف مربوط به کوهنوردی بوده اند تا شاید در بخشی به یخنوردی پرداخته شده باشد. با آمار همین امر همیشه وجود یک مرجع یا منبع جامع در مورد اطلاعات خاص یخنوردی و صعودهای ترکیبی را کار بر روی آبشارهای یخی احساس گردیده.

کتابی که در دست در دست خاصا جمع آوری سال ها تجربه، مطالب و آزمایشات گوناگون پراکنده در کتب، نشریات و سایت ها، اینترنتی و همچنین افزودن تجربیات شخصی خود و دیگر دوستان فعال در این رشته که دارای تجربیات مهمی در یخنوردی ایران و جهان هستند می باشد.

باشد تا در نتیجه تلاش جوانان و پشتیبانان پیران دانشمند این سرزمین به پیمایندگان پیشرو راه ها بدل شویم. خیالی که چندیست از واقعات فاجعه ای بسیار گرفته است.

افشین بوسفی

تهران - ویرا - دی - بهستان ۱۳۸۵

afshin_yousfi_k2@yahoo.com

درباره باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند

باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند به عنوان قدیمی ترین باشگاه کوهنوردی حال حاضر در ایران، با همت جمعی از کوهنوردان، در سال ۱۳۲۲ تاسیس شد. این باشگاه قبلا با عنوانهای "سازمان کوهنوردی و اسکی دماوند"، "کلوپ کوهنوردی و اسکی دماوند" و "گروه کوهنوردی و اسکی دماوند" فعالیت کرده است.

از بدو تاسیس باشگاه تاکنون، افراد متعددی تلاش نموده اند تا باشگاه را به جایگاه موفق کنونی آن برسانند. اما قطعا از این میان، نقش آقای منوچهر مهران - پدر کوهنوردی ایران - در رشد ورزش کوهنوردی در کشور و در نتیجه در شکل گیری باشگاه، نقشی ویژه و شاخص بوده است. ایشان گروهی را به کوهها و غارهای ناشناخته ایران سرپرستی نمودند و سعی کردند تا علاقه مندان به کوهنوردی را در "باشگاه نیرو و راستی" که خود موسس آن بود، گرد هم آورد. او در سال ۱۳۱۹ توانسته بود با پای پیاده در یک برنامه ۹ روزه از طریق اوین و تجریش به قله دماوند که در آن روزها شناخته شده بود برسد. پدر منوچهر مهران را بر فراز قله به اهتزاز در آورد.

منوچهر مهران در سال ۱۳۲۶ به ناگاه در اثر سکنه قلبی درگذشت و او را در کنار دیگر فرهیختگان فرهنگ و هنر ایران در ستاد ظهیرالدوله در تجریش به خاک سپرده و پس از آن همسرش "منیر جزئی" اداره باشگاه را بر عهده گرفت. در سال ۱۳۳۰ محمد کاظم گیلانپور، اولین کوهنورد ایرانی بود که به شیوه نو کوهنوردی را از شامونی فرانسه فرا گرفت و پس از بازگشت به ایران در کلاسی آموخته‌های خود را به ۱۰ نفر روزانه به ترین کوهنوردان آن زمان منتقل کرد. در اولین دوره کلاس مربیگری ایران ۴ نفر از اسکی که با دهان موسسان "سازمان کوهنوردی و اسکی دماوند" شدند (محمد اعظمی، عیسی امیدوار، رحمت محمدی و عبدالله رشتیان) توانستند زیر بنای محکمی برای سازمان بنا کنند.

سال ۱۳۳۲، در روزهای پس از کودتای ۲۸ مرداد، باشگاه نیرو و راستی به بهانه ارتباط با گروه‌های مخالف نظام شاهنشاهی مورد آماج حملات اوباش کودتا قرار گرفته و اکثر آن غارت شد و متعاقبا از سوی فدراسیون وقت به طور رسمی فعالیت آن تعطیل اعلام شد. در آرمه ۱۳۳۲، تعداد ۱۲ نفر از کوهنوردان و مربیان باشگاه نیرو و راستی در پس قلعه شمیران جلسه ترتیب دادند و تاسیس یک سازمان کوهنوردی جدید را به نام سازمان کوهنوردی و اسکی دماوند آغاز کردند. ایشان تاریخ تاسیس سازمان دماوند را به طور سمبولیک ۲۹ مرداد ۱۳۳۲ اعلام کردند که از آن زمان به تاریخ تعطیل شدن باشگاه نیرو و راستی، نام اعضای هیات موسس به شرح ذیل می باشد: رحمت محمدی، محمد اعظمی، شادروان دکتر پرویز اقبالیان، عیسی امیدوار، شادروان محمد علی امینی، شادروان دکتر منوچهر جهانگیرلو، شادروان نصرالله حقیقت دماوندی، فرخ رحمدل، سید مهدی صدقی نژاد، ناصر فلاح، مهندس ابراهیم فرحبخشیان، شادروان فتح الله کریم خان زند و عبدالله رشتیان. امروز پس از ۶۳ سال از تاسیس باشگاه، ۶ تن از موسسان باشگاه در قید حیات اند و ۶ نفر دیگر به یادها پیوسته اند.

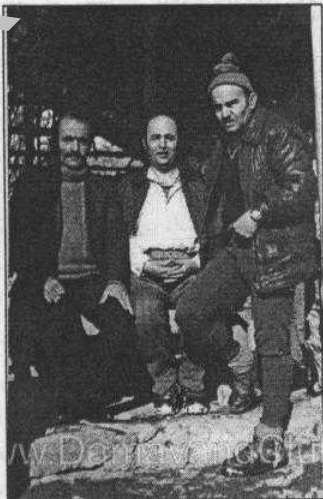
باشگاه دماوند، از ابتدای تاسیس تاکنون، علاوه بر تغییر نامها، فراز و نشیبهای فراوانی را پشت سر گذاشته و خاطرات تلخ و شیرین بی‌شماری را در دفتر خاطرات خود ثبت کرده است و همچنان به

عنوان قدیمی ترین عضو خانواده کوهنوردی ایران به فعالیتهای خود در زمینه های مختلف کوهنوردی و اسکی ادامه می دهد. تا به امروز بالغ بر ۱۵۰۰ نفر با گذراندن دوره های آموزشی یک ساله به عضویت رسمی باشگاه در آمده اند و کثرت و کیفیت برنامه های کوهنوردی انجام شده و تواناییهای فنی اعضای باشگاه، تأثیری ماندگار در تاریخ کوهنوردی ایران داشته است.

همچنین باشگاه در دوره های مختلف با انتشار جزوات و طرح درسهای آموزشی و نشریات کوهنوردی مختلف همچون مجله راهیان کوه (به مدیر مسئولی داوود زکی پور و سردبیری فتح الله کیایی ها) و نشریه آوای دماوند (به کوشش مرتضی دزفولی، پویان پارایاس، سعید جواهر پور و دیگر اعضا) و چاپ چندین کتاب مهم کوهنوردی مانند فن کوهنوردی (نوشته مرحوم سرهنگ یحیایی) که به اهلبین و تأثیرگذارترین کتابهای آموزش کوهنوردی ایران به حساب می آید همواره در غرضهای فرهنگی و آموزشی کوهنوردی تلاشی ارزشمند داشته است.

در زمینه آموزش باشگاه همواره از روابط فعالی با کوهنوردان فرانسوی و مدرسه کوهنوردی و اسکی شامون برخوردار بوده است چنانکه در دهه ۷۰ و ۸۰ دو بار نسبت به اعزام مربیان باشگاه به فرانسه اقدام و یک دوره مربیان را دعوت از تعدادی از مربیان فرانسوی، برای تعداد زیادی از کوهنوردان دوره صعود دیواره های بلند را برگزار نمود.

در زمینه فعالیتهای ورزشی باشگاه همواره در رشته های مختلفی همچون سنگنوردی، یخنوردی، غارنوردی، اسکی، صعودهای رستگانی، تیمپانوردی، دوچرخه سواری جاده ای (سایکل توریست) و دوچرخه سواری کوهستان و اجرای برنامه های بین مرزی، فعالیتهای چشمگیری داشته و دارد.



برگزاری نخستین کلاسهای آموزشی یخ و برف در ایران در باشگاه دماوند
(عکسها برگرفته از سایت باشگاه دماوند www.damavandclub.ir)