



یخ نوردی و صعودهای ترکیبی

(از مقدماتی تا پیشرفته)

گردآوری و تالیف: افشین یوسفی

یوسفی، افشین ، ۱۳۶۰ -

یخ نوردی و صعودهای ترکیبی (ازمقدماتی تا پیشرفته) / گردآوری و تالیف افشین یوسفی --

تهران: افشین یوسفی ، ۱۳۸۵ -

۲۱۶ ص: مصور، جدول.

ISBN: 964-06-8664-6 ۲۰۰۰ ریال:

شابک: ۹۶۴-۰۶-۸۶۶۴-۶

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. برف و یخ نوردی. الف. عنوان.

۳ی/۹ی/۲۰۰/۳ GV

۷۹۶/۵۲۲

۸۴۲۷-۸۵م

کتابخانه ملی ایران

استفاده از مطالب و تصاویر این کتاب با اشاره به نام کتاب، ناشر و مولف مجاز می باشد.



Ice & mixed climbing

Email: afshin_yousefi_k2@yahoo.com

• یخ نوردی و صعودهای ترکیبی (ازمقدماتی تا پیشرفته)

• گرد آوری و تالیف: افشین یوسفی

• ناشر: مولف

• لینوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

• نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۸۵

• شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

ISBN: 964-06-8664-6

• شابک: ۹۶۴-۰۶-۸۶۶۴-۶

مرکز پخش: تهران- خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۱۱۵

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸-۹ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست مطالب:

۹.....	مقدمه
۱۱.....	درباره کتاب
۱۲.....	بیوگرافی مولف
	فصل اول - تعاریف عمومی
۱۴.....	جلوه های پنجالی
	فصل دوم - ابزارهای پنج نوردی
۱۸.....	کرامپون
۲۱.....	تبریح
۲۹.....	پیچ پنج
۳۲.....	کفش پنج نوردی
۳۳.....	صندلی صعود
۳۴.....	طناب
۳۶.....	کارابین
۳۵.....	ابزارهای حمایتی
۳۹.....	کارابین پیچ نگهدار
۳۹.....	کیف پیچ
۴۰.....	اسلینگ های شوک گیر
۴۱.....	کلاه کاسک پنج نوردی
۴۱.....	مولتی هوک
۴۲.....	پیچ گردان
۴۲.....	میخ پنج
۴۳.....	قلاب پنج
۴۳.....	پوشاک پنج نوردی
	فصل سوم - گره ها
۴۸.....	گره هشت
۴۹.....	گره هشت تعقیب

۵۰	گره بولین
۵۱	گره دو سر طناب
۵۱	گره مربع
۵۲	گره ماشا
۵۳	گره خفت دو سر طناب
۵۴	گره مست وورف
۵۵	گره چفت

فصل چهارم - تکنیک های پایه (تکنیک های کلاسیک)

۵۹	کندن جای پا در یخ
۶۰	تکنیک های صعود با کرامپون
۶۵	تکنیک های صعود با تبر یخ
۶۹	پایین آمدن از شیب های یخی

فصل پنجم - صعود آبشار های عمودی (تکنیک های مدرن)

۷۴	بدست گرفتن تبر یخ
۷۸	برقراری روی یخ
۸۴	صعود عمودی
۸۴	تراورس
۸۸	صعود مورب
۸۹	استراحت
۹۱	حرکات تعادلی
۹۲	تلاش دوطرفه
۹۲	کشش و فشار
۹۳	حرکات دینامیکی و باریکسی
۹۳	فقل بازو
۹۴	تکنیک های پیشرفته

فصل ششم - صعود سرطناب و روش های نصب میانی

۱۰۴	روش های نصب میانی
۱۱۰	نصب پیچ یخ

نصب هند هوک ۱۲۱

میانی های دیگر ۱۲۲

میانی اول و اسلینگ شوک گیر در میانی ها ۱۲۳

فصل هفتم - کارگاه ها

انواع کارگاه ها ۱۲۸

کارگاه پیچ ینج ۱۲۸

قانون نقاط کارگاهی ۱۲۸

استاتیک کردن کارگاه ها ۱۳۰

زاویه کارگاهی ۱۳۳

کارگاه آبلکف (دو سوراخه) ۱۳۳

کارگاه های تمرینی قرقه ۱۳۵

فصل هشتم - تاکتیک های صعود

صعود کرده ای ۱۳۸

کرده سه نفره ۱۴۰

مسیر حرکت در صعود کرده ای ۱۴۱

تاکتیک های صعود ۱۴۲

فصل نهم - صعودهای ترکیبی و درای تولینگ

تکنیک های داری تولینگ ۱۴۸

فصل دهم - فرود

کارگاه های ثابت ۱۶۲

کارگاه دوسوراخه ۱۶۳

کارگاه گلابی ۱۶۴

کارگاه پیچ ینج ۱۶۵

فصل یازدهم - تمرینات یخ نوردی

تمرینات خانگی با لوازم یخ نوردی ۱۷۱

تمرینات با وزنه ۱۷۳

تمرین روی شیشه سازها ۱۷۶

تمرینات تعادلی ۱۷۹

۱۷۹.....تمرینات انفرادی.

۱۸۱.....تمرینات تنفسی

۱۸۲.....دیواره های مصنوعی.

فصل دوازدهم - مسابقات یخ نوردی

۱۹۰.....تاریخچه مسابقات یخ نوردی

۱۹۷.....چگونگی برگزاری مسابقات

۱۹۷.....مسابقات سختی مسیر

۲۰۱.....مسابقات سرعت

۲۰۳.....مسابقات درای تولینگ

فصل سیزدهم - رسم کروکی و نظام درجه بندی در یخ نوردی

۲۰۶.....رسم کروکی

۲۰۸.....سیستم های درجه بندی

۲۰۸.....درجه بندی آلبی

۲۰۹.....درجه بندی اسکاتلندی

۲۱۰.....درجه بندی نیوانگلند

۲۱۰.....درجه بندی مسیرهای ترکیبی و درای تولینگ



اگر دوست دارید کوه نوردی کنید به خاطر داشته باشید که جرات و قدرت بدون جسارت هیچ چیز نیستند و فاصله میان جسارت و حماقت به اندازه یک تار موست. یک لحظه غفلت ممکن است لذت زندگی را از بین ببرد. هیچ کاری را با عجله انجام ندهید. هر قدم خود را با دقت نگاه کنید و از ابتدا فکر کنید که پایان کار شما چه خواهد شد.

برگرفته از کتاب صعود در میان آلپها -

ادوار ویمپر ۱۸۷۱

(Climbing in the alps- Edward Whimper- 1871)



به نام خدا

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. در بیشتر ورزش ها این راه ها هستند که مورد توجه هستند و در انتهای مسیر اغلب افراد در همان جایی هستند که از ابتدا بوده اند.

آرزوهای بلند پروازانه ورزشکاران ماجراجو، محصولات 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 شهادت عبور از آنها را نداشت. پرواز در اوج آسمان با کمترین تجهیزات بسان یک پرنده و یا رفتن به اعماق آبها و غوطه خوردن با ماهیان، رسیدن به سرعت های سرسام آور و پریدن از موانع بلندی که دیگر کونا به نظر می رسند و خلاصه پیمودن راه های خیالی.

با گذاشتن در راه های پوشیده از یخ، به شکل یخچال های گسترده و یا به 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 در آزمایشگاه هاست.

همچنین بکارگیری این فنون توسط بیخ نوردان 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 بکارگیری تجربه، فن و تجهیزات کامل دارند.

بیخ نوردان با یکدیگر و با شرکت های سازنده و مراکز تحقیقاتی در تماسند و هر اندوخته 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 بیخ نوردی 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 بیخ نوردی اغلب بخشی از یک کتاب کوه نوردی بوده و هر کس که کتابی در مورد کوه نوردی نوشته یا ترجمه کرده تنها یک بخش را به این امر اختصاص داده که آن هم همه وسایل و فنون مربوط را در بر نگرفته و جویندگان این دانش مجبور به پرسش از این و آن و جستجو در کتب، مجلات و نشریات مختلف مربوط به کوه نوردی بوده اند تا شاید در بخشی به بیخ نوردی پرداخته شده باشد. بخاطر همین امر همیشه وجود یک مرجع یا منبع جامع در مورد اطلاعات خاص صعودهای ترکیبی و کار بر روی آبشارهای یخی احساس گردید. کتابی که در دست دارید حاصل جمع آوری سال ها تجربه، مطالب و آزمایشات گوناگون پراکنده در کتب، نشریات و یا سایت های اینترنتی و همچنین افزودن تجربیات شخصی خود و دیگر دوستان فعال در این رشته که دارای تجربیات مهمی در بیخ نوردی ایران هستند می باشد. باشد تا در نتیجه تلاش جوانان و پشتیبانی پیران دانشمند این سرزمین به پیمایندگان پیشرو راه ها بدل شویم، خیالی که هندیست از واقعیت فاصله ای بسیار گرفته است.

افشین یوسفی

تهران - زمستان ۸۳

afshin_yousefi_k2@yahoo.com



درباره کتاب :

همانطور که گفته شد، این کتاب مجموعه ایست از تلفیق پیشرفته ترین تکنیک های یخ نوردی موجود در بهترین و معتبر ترین کتاب ها، نشریات، سایت ها، مقالات و مجلات مختلف کوه نوردی ایران و جهان به همراه نکات ریز و تجربیات گرانمای یخ نوردان مختلف، که سعی شده همه آنها در کنار هم قرار داده شوند تا مورد استفاده دوستان و علاقه مندان به این رشته قرار گیرد. قسمت هایی از این کتاب به صورت ترجمه کامل، قسمت هایی به صورت تلخیص متن و قسمت هایی هم به صورت درج عینی مطلب از مقالات و بخش های دیگر آن به صورت نوشته هایی از تجربیات و روش های پیشنهادی خود در این رشته است.

این کتاب در سطحی طراحی و نوشته شده که دوستان علاقه مند به یخ نوردی بتوانند پس از گذراندن دوره های مقدماتی سنگ نوردی، یخ برف و فراگیری اصول کارهای فنی، از پایه به این رشته بپردازند و سطح دانش یخ نوردی خود را به سطح بالای یخ نوردی در جهان برسانند.

لازم به یاد آوری است، روش هایی که در این کتاب مطرح می شوند به عنوان یک راهنما برای استفاده افرادی است که به فنون اصلی و پایه سنگ نوردی و یخ برف آشنایی کامل دارند. مادامی که به این فنون تسلط کافی پیدا نکرده اید استفاده از آنها خطر آفرین خواهد بود. توجه داشته باشید که در بخش هایی از این کتاب برای جلوگیری از حجم اضافه، از بسیاری از نکات ریز اساسی و پایه که در آموزش های مقدماتی سنگ نوردی و یخ برف آورده می شود، صرف نظر گردیده و فقط فنون و تجهیزات خاص یخ نوردی مورد توجه قرار گرفته است.

همچنین نه تنها روش های موجود در این کتاب به هیچ وجه تنها روش های صحیح و موجود نمی باشد، بلکه بدون شک افراد گوناگون با توان های مختلف از روش های دیگری هم استفاده می کنند. در اینجا از همه صاحب نظران دعوت می شود نسبت به اصلاح اشتباهات و پر بار نمودن مطالب این کتاب همت کنند تا قدم های بعدی با خطای کمتر و دقت بیشتری برداشته شود.

این کتاب در ۱۲ فصل تنظیم شده که هر کدام گوشه ای از ورزش هیج یخ نوردی به حساب می آید. همچنین مولف و ناشر درباره حوادث و خسارات احتمالی استفاده از روش های پیشنهادی این کتاب، از قبول هر گونه مسئولیتی معذورند.

در آخر تشکر فراوان دارم از دو دوست و هم نورد خویم کاظم فریدیان و رحیم دانایی که اگر کمک، راهنمایی و نظرات ایشان نبود این کتاب هرگز چاپ نمی شد.

همچنین با تشکر از دیگر دوستان خویم حمید یعقوبی، محمد عساری نژاد، محمد صبوری، عباس جعفری، محمد حاج ابولفتح، احسان جمالی، علی جورابچی و یخ نورد برجسته جهان، ویل گاد برای در اختیار قرار دادن آرشیو عکس هایشان جهت استفاده در کتاب.



بیوگرافی مولف:

او در مهر ۱۳۶۰ در یک خانواده ورزشی به دنیا آمد و فقط ۴ سال داشت که ورزش شنا را زیر نظر پدرش که از نام آوران این ورزش در سال های دور بود شروع کرد و در ۱۳۷۳ با ورزش بسکتبال آشنا شد.

اما کوه و کوه نوردی در خانواده او جایگاه ویژه ای داشت و همین ویژگی باعث گرایش بیشترش به این ورزش شد. در سال ۱۳۷۸ وارد باشگاه کوه نوردی و اسکی دماوند شد و در اینجا، با گذارندن دوره های تئوری و عملی کوه پیمایی، یخ برف، سنگ نوردی، غار نوردی و صعودهای آبشار یخی وارد عرصه کوه نوردی حرفه ای خود شد و فعالیت های جدی را در این زمینه آغاز کرد. علاقه شدیدش به سنگ نوردی (صعود دیواره های بلند) و یخ نوردی باعث شد که از کوه نوردی (صعود قله) فاصله بگیرد و تمام انرژی خود را صرف این دو رشته نماید.

آغاز کوه نوردی فنی او با آغاز یخ نوردی به شکل امروزی در ایران مصادف بود و توجه بیشتر کوه نوردان فنی باشگاه به یخ نوردی در آن سال ها، افشین را متوجه این رشته از فعالیت های کوه نوردی نمود. پشتکاری که در این رشته از خود نشان داد در اندک زمان او را به جمع پیشروان رشته یخ نوردی در ایران رساند. کسب مقام سوم اولین دوره مسابقات یخ نوردی ایران در بهار ۱۳۸۰ نگاه ها را متوجه این جوان تازه رسیده کرد. مقام سوم اولین دوره مسابقات درای توینگ ایران در زمستان ۸۰ و بالاخره مقام نخست مسابقات یخ نوردی ایران در زمستان ۸۲ موجب تثبیت جایگاه ویژه او در یخ نوردی باشگاه دماوند و ایران شد. از زمستان ۸۰ به بعد به عنوان مدرس کلاس های یخ نوردی باشگاه شناخته شد و در بهار ۸۱ دوره مربیگری درجه ۳ خود را از فدراسیون کوه نوردی کسب کرد.

امروزه افشین به غیر از کوه نوردی و اسکی در رشته های دیگری چون دوچرخه کوهستان، غواصی، پرش بانجی و تیر اندازی با کمان نیز فعالیت ورزشی دارد.

وحید بهرامی

دبیر باشگاه کوه نوردی و اسکی دماوند- زمستان ۸۴