

# کوهنوردی در کوه‌های خاظره‌انگیز داستان «هایدی»!

در روز جهانی کوهستان و کوهنوردی از تجربه صعود به کوه‌های آلپ خواهیم گفت و از تفاوت‌های جالب کوهنوردهای خارجی و داخلی

دکتر مریم ذاکری

پرونده

رشته کوه‌های آلپ با مناظری

مسحورکننده و خارق‌العاده

یکی از زیباترین و پربازدیدترین جاذبه‌های

گردشگری اروپا محسوب می‌شود. کوهنوردان

از سراسر دنیا با تجهیزات کامل برای دست و پنجه نرم کردن با صخره‌ها و

دیوارهای سنگی آن، خود را به این کوه‌های مساند تا تجربه متفاوتی را رقم بزنند.

بزرگ‌ترین قله آلپ، قله بلانک است که ۴۸۱۱ متر ارتفاع دارد. اگرچه در مقایسه با

دماوند با ارتفاع ۵۶۱۰ متر قله‌های آلپ چندان مرتفع نیستند اما با توجه به پایین

بودن ارتفاع پایه و مسیرهای صعب‌العبور، صعود از بعضی از آن‌ها ممکن است برای

یک فرد نه چندان حرفه‌ای، روزها به طول بینجامد. در سال ۲۰۱۵ و هنگام سفرهای

متفرقه در مدت اقامت در کشور آلمان، صعودی به یکی از قله‌های رشته کوه‌های

آلپ داشتم و ساعت‌ها در دامنه‌های زیبا و نه چندان مرتفع آن جا کوهپیمایی کردم.

آن‌چه در ادامه می‌خوانید گوشه‌ای از تجربیات من در پیمایش این قطعه شگفت‌انگیز

از زمین است. سازمان ملل متحد سال ۲۰۰۲، روز ۱۱ دسامبر را که مصادف با

۲۰ آذر می‌شود به عنوان روز جهانی کوهستان و کوهنوردی انتخاب

کرده است و همین بهانه‌ای شد تا در پرونده امروز زندگی سلام

از تفاوت‌های جالب کوهنوردهای خارجی و ایرانی بر اساس

مشاهده اتم بگویم.

## اروپایی‌ها هم خیلی پایه

### کوهنوردی نیستند!

در حاشیه یکی از همایش‌های علمی و نه چندان رسمی که

در کشور سوئیس و منطقه زیبای لااکس برگزار شد، جمعی

از دانشجویان و استادان تصمیم گرفتند تا روز آخر کنار هم

بودنشان را در طبیعت بگذرانند. برگزارکنندگان دو برنامه را

تدارک دیده بودند، یکی پیمایش دره‌ای نه چندان عمیق در منطقه

هایدی لند و دیگری صعود به قله کاسونز با ارتفاع ۲۶۹۵ متر. از جمعیت

۶۰ نفری حاضر، تنها ۹ نفر کوهنوردی را انتخاب کردند و دیگران ترجیح دادند از مناظر

شگفت‌انگیز منطقه لذت ببرند و از منظره دریاچه‌های زیبای منطقه استفاده کنند.

ساعت ۹ صبح قرار گرفت ر کت را از مقابل در اقامتگاه‌مان گذاشتیم و طبق معمول هر ۹ نفر

راس ساعت در محل حاضر بودند و به وسیله دو خودروی کرایه‌ای تا ایستگاه تله کابین

فلیمز حرکت کردند. در طول مسیر به سمت ارتفاعات بالاتر مانند هر کوهستان دیگری

پوشش گیاهی کم و کمتر می‌شد. از جنگل‌های انبوه در کنار جاده‌ها، کم‌کم به تپه‌های

سرسبز با علف‌های هرس نشده، یک‌دست و بلند و سپس به گل سنگ‌ها و در نهایت به

سنگ‌های بدون پوشش گیاهی رسیدیم. اما آلپ به‌ویژه در این منطقه که به دلیل داستان

خاطر هانگیزهای نام‌آن را هایدی لند یا سرزمین هایدی گذاشته‌اند، سرسبزتر از هر

کوهستان دیگری است. عبور از دشت‌های پهناور و خانه‌های زیبا که به دور از شهرها و

در ارتفاعات بنا شده بود، خاطره‌ای است که گمان نمی‌کنم هرگز از خاطرم پاک شود.

گاوهایی که خوش‌شانس‌ترین چهارپایان جهان بودند چرا که در مراتع این منطقه چرا

می‌کردند و خانه‌هایی که فاصله‌شان از هم گاهی به چندین کیلومتر می‌رسید اما همگی

به جاده‌های استاندارد که از میان تپه‌ها عبور می‌کرد، دسترسی داشتند. پس از پیاده

شدن از تله کابین و عبور از مسیرهای زیبای پاکوب و سنگی که همگی بخشی از فهرست

میراث جهانی یونسکو را تشکیل می‌دهند به قله کاسونز رسیدیم. بر فراز این قله می‌شد

از مشاهده کوهستان تمام‌شدنی آلپ با آن قله‌های برفی سر به فلک کشیده مسحور شد.

همچنین مجذوب یخچال طبیعی پهناوری شد که در آفتاب ماه ژوئن همچنان مقتدرانه

به حیات خود ادامه می‌داد و گویا خیال آب شدن نداشت و دست آخر هم از معاشرت با

هنموردانی با ملیت‌های مختلف لذت برد.



## کوهنوردی بدون نیاز به

### راهنمای محلی!

برای حرکت به سمت هر کدام از قله‌ها، یخچال‌ها، دریاچه‌هایی

حتی دره‌های قرار گرفته در منطقه آلپ، نقشه‌هایی

به صورت دقیق و حرفه‌ای طراحی شده‌اند

که معمولاً در ابتدای مسیر به فروش

می‌رسند. با استفاده از این نقشه‌ها

که با هزینه بسیار کم قابل خریداری

هستند، بدون نیاز به راهنما یا

خطر گم شدن می‌توان به مقصد

رسید و برگشت. مسیرهای

حرکت با علایم مشخصی که

روی نقشه‌ها آمده است، علامت

گذاری شده‌اند. به عنوان مثال

شما اگر قصد رسیدن به فلان قله را

دارید، علامت مثلث یا اگر قصد رسیدن

به فلان دریاچه را دارید، علامت دایره را

دنبال می‌کنید. این علایم در ارتفاعات پایین‌روی

درخت‌ها، در مراتع روی تابلوهای کوچک و در ارتفاعات روی

صخره‌های سنگی نصب شده‌اند. در این بین و اگر در ایران اهل

کوهنوردی باشید، تایید می‌کنید که متأسفانه هنوز بسیاری از

مسیرهای طبیعت‌گردی یا کوهنوردی فاقد نقشه‌های چاپی با

کیفیت هستند. برای بیشتر مسیرها نیاز به یک راهنمای محلی با

نقشه‌هایی است که کوهنوردانی که قبلاً این مسیر را طی کرده‌اند،

به صورت دستی تهیه کرده‌و در اختیار دیگران قرار داده‌اند.

## کوهنوردی در اروپا، بیشتر

### انفرادی است

بیشتر ما ایرانی‌ها کوهنوردی را ورزشی دسته‌جمعی

می‌شناسیم، ورزشی که در کنار سفر و بهره‌مندی از مناظر

طبیعی برای کوهنوردان تمرین صبر و کار گروهی و همدلی

است. اگر مسیرتان به دامنه‌های البرز و زاگرس افتاده باشد،

بی‌گمان گروه‌های پنج، ۱۰ یا دسته‌های طولانی‌تری از افراد

را دیده‌اید که با سرعتی آرام خودشان را به قله می‌رسانند.

گاهی در این صعودها پیش می‌آید که به دلیل شرایط جسمی

یک نفر، تمام اعضای گروه به قله صعود نمی‌کنند و برخی می‌گردند

یا در جان‌پناه‌ها ساعت‌های طولانی در انتظار می‌نشینند. اما

اروپایی‌ها یا دست‌کم آلمانی‌ها و سوئیسی‌ها که من چند باری

با آن‌ها کوهپیمایی کردم، برای این ورزش چنین ماهیتی قائل

نیستند. آن‌ها به شدت ترجیح می‌دهند صعودهای خود را به

تنهایی انجام دهند یا در گروه‌هایی دو، سه و در نهایت پنج نفره

به دل کوه می‌زنند. چنین روحیه‌ای به گمانم بیش از هر چیز

به تفاوت در تربیت شرقی و غربی آدم‌ها برمی‌گردد. وقتی که

به یکی از رفیق‌های آلمانی‌ام در باره این تفاوت‌ها گفتم، برآیم

توضیح داد که هدفش از کوهنوردی بیشتر از ورزش یا هر چیز

دیگر خلوت کردن با طبیعت است و دلش می‌خواهد چندروزی

دور از کار و دغدغه‌های شهری به کوه پناه ببرد و البته این را

هم اضافه کرد که دوست ندارد با همراهی دیگران خلوتش

را به هم بزند. لازم است بدانید که این حرف‌ها را برای من که

همراهی‌اش می‌کردم، می‌زد!

## کوهنوردی

### زنان پایه‌پای

### مردان!

پیش از آن‌که به اروپا بروم، سال‌ها در ایران

کوهنوردی می‌کردم. کوهنوردی زنان در ایران

(دست‌کم در آن سال‌ها) کمتر مورد توجه قرار

داشت. دخترهای جوان کمتر زانوهای خود را

برای بالا رفتن از صخره‌ها و سنگ‌ها به زحمت

می‌انداختند و همین مسئله باعث می‌شد

طی مسیر کوهنوردی، زن‌ها در جلوی صف

محسوب شوند و خانم‌های کمتری را در مسیر

های کوهنوردی ببینیم. کوله‌هایی که آن‌ها

حمل می‌کردند سبک‌تر از کوله‌های مردان

بود و در مسیر پیمایش، زن‌ها در جلوی صف

و گاهی به عنوان سر قدم حرکت می‌کردند تا

دیگر همموردان سرعت حرکت‌شان را با آن‌ها

هماهنگ کنند.

اگرچه این کار از نظر حرفه‌ای با توجه به

قد کوتاه‌تر و توان جسمی ضعیف‌تر زن‌ها،

کاری معقول محسوب می‌شود اما این روحیه

را در یک زن کوهنورد تقویت می‌کند که

هر چند نسبت به دیگر زن‌ها که ماندن در

خانه و انجام تفریحات شهری را برگزیده‌اند،

شجاعت‌تر محسوب می‌شود اما همچنان با

یک مرد کوهنورد برابر نمی‌کند! از آن‌جا

که کوهنوردی برای زنان در اروپا موضوعی

کاملاً عادی است، چنین روحیه‌ای در زنان

غربی وجود ندارد. «لوئیز» دختری که در

مسیر پیمایش قله کاسونز همراهی‌ام می‌کرد،

اهل آلمان بود. تمام طول مسیر که بیش از

هفت ساعت به طول انجامید جلوتر از دیگران

حرکت می‌کرد، در حالی که کوله‌پشتی‌اش

به وضوح سنگین‌تر از کوله دیگران و حتی

مردهای قوی‌هیکل بود و این ماجرا تعجب من

را برانگیخت به گمانم به شدت به خودش فشار

می‌آورد تا از دیگر همموردان کم‌نیاورد و پا به

پای آن‌ها مسیر را طی کند.

واقعیت‌اش را بگویم من که به نظر خودم

کوهنوردی حرفه‌ای محسوب می‌شدم و

به قله‌های فنی علم کوه و سه‌شاخ بزرگ و

همین‌طور رشته‌کوه‌های آلپ اشتراک‌نکوه که آلپ

ایران محسوب می‌شوند صعود کرده، در این

پیمایش کم‌آورده بودم و باید با تمام توان به

دنبال اروپایی‌های بلند قامت می‌دویدم.

روحیه‌ای برای بازی خواهانه روحیه بیشتر زنان

اروپایی است. مردان هم تا زمانی که از آن‌ها

کمکی نخواهید یا نخواهید برایتان صبر کنند،

در طول مسیر توقف نخواهند کرد چرا که گمان

می‌کنند تصور بر ضعیف بودن شما به عنوان یک

زن و به زبان آوردن آن‌توهین به شما محسوب

می‌شود.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۲۰ آذر ۱۳۹۸

۱۴ ربیع الثانی ۱۴۴۱ • ۱۱ دسامبر ۲۰۱۹

شماره ۲۰۲۶۴

۱۴۸۵

### • نکته مهم سلامت مردان

تشخیص زودرس و درمان بیماری می‌تواند شانس زنده ماندن مردان بیمار را بهبود بخشد

۲

### «سرخ‌پوست» و جدالی جالب

بین وجدان و مقررات شغلی!

نگاهی روان‌شناسانه به نقش «نوید محمدزاده»

در فیلم سرخ‌پوست

۳

### سیندرلادر کمین‌زنان ایرانی

درباره «سندروم سیندرلا» و عوارضی که این طرز

فکری می‌تواند بر گروه‌های مختلف زنان

داشته باشد

۳

### کودک! معرفی فیلم «نفرت‌انگیز»

۴

## کوهنوردی ورزشی همگانی یا لاکچری؟



اگر بخواهیم بارعایت استانداردهای لازم

در ایران کوهپیمایی کنیم، کوهنوردی

یک ورزش لوکس و پرهزینه محسوب

می‌شود. از هزینه‌های مربوط به خرید

تجهیزات گرفته تا هزینه ایاب و ذهاب و

اقامت و در صورت نیاز راهنما، ... اما در

اروپا چنین نیست. کوهنوردی ورزشی

مختص یک قشر خاص از جامعه نیست و

همه مردم می‌توانند در صورت علاقه آن را انجام دهند. هزینه خرید تجهیزات نسبت به قدرت

خرید مردم چندان بالا نیست و از سویی همه ساله برندهای فروش وسایل کوهنوردی در

روزهایی از سال تخفیف‌های واقعی می‌دهند تا همه مردم به‌ویژه جوان‌ترها بتوانند تجهیزات

مورد نیاز خود را با قیمتی پایین‌تر تهیه کنند. حمل‌ونقل عمومی مانند قطار یا حتی اتوبوس

در بیشتر مواقع تا پای مسیر کوهنوردی را پوشش می‌دهد اما آن‌چه بیش از همه کوهنوردی

و طبیعت‌گردی را در میان مردم اروپا تبدیل به ورزشی همگانی و محبوب می‌کند، نوع تربیت

آن‌ها و اهمیتی است که برای سلامتی قائل می‌شوند. فیلیپ که پدرش استاد تربیت‌بدنی یکی

از دانشگاه‌های آلمان بود، اعتقاد داشت هزینه‌های بالای درمان در این کشور باعث می‌شود

مردم این کشور زمان بیشتری را برای حفظ سلامتی خود صرف کنند. از سویی آموزش همگانی

در این کشور، از سال‌های پیش دبستانی تا دانشگاه مشوق‌های لازم را برای فعالیت‌های بدنی

افراد فراهم کرده است و روحیه ورزشکاری را در ذات جوان‌ترها نهادینه می‌کند. در شهر کوچک

محل اقامت من در آلمان با جمعیتی قریب به ۲۳۰ هزار نفر، ۳۶ ورزشگاه ساخته شده بود که

بیشتر آن‌ها به‌طور رایگان در اختیار مردم قرار داشت تا بتوانند از آذانه در محیطی که سلامتی

را تشویق می‌کند، به ورزش بپردازند.

## درآمد کشورهای پیشرفته از تفریحات کوهستانی



طبق جدیدترین آمارها، ۱۵ تا ۲۰ درصد از درآمد

ناشی از صنعت گردشگری در جهان مربوط به

تفریحات کوهستانی است یعنی میلیی حدود ۷۰ تا

۹۰ میلیارد دلار در سال. در این میان ۱۰ تا ۱۷ درصد

از درآمد جهانی صنعت گردشگری تنها به کوهستان

آلپ و کشورهای پیشرفته اروپای غربی همچون

سوئیس، آلمان، اتریش، ایتالیا و فرانسه اختصاص

دارد (منبع آمار: مجله Sustainable Mountain Tourism).

این درآمد تنها به کوهنوردانی که

قصد صعود به قله‌ها یا کوهپیمایی در دامنه‌ها را

دارند، محدود نمی‌شود بلکه تفریحات کوهستانی

همچون اسکی روی برف و چمن، دوچرخه‌سواری

کوهستان، صخره‌نوردی و دیوارنوردی، سورتمه‌سواری و ... را نیز شامل می‌شود. دولت‌های

کشورهایی که پیشتر از آن‌ها نام برده شد، تمام تلاش‌شان را برای کسب درآمد از این موهبت

خدادادی کرده‌و از سوی دیگر موقعیت را برای سرمایه‌گذاری بخش خصوصی فراهم آورده‌اند.

سرویس‌های حمل و نقل عمومی، تله کابین‌ها و صندلی‌های کابلی، اقامتگاه‌های زیبا،

ایستگاه‌های کرایه دوچرخه، همه و همه منابع درآمدی هستند که در کنارهم، سالانه میلیاردها

دلار را وارد چرخه اقتصادی این کشورها می‌کنند. تمام این امکانات و شرایط در حالی است

که کوه‌های آلپ الگویی نسبتاً تکراری از سنگ و برف را تشکیل می‌دهند، چیزی مشابه آن‌چه

در استان لرستان و در منطقه اشترانکوه وجود دارد. کشور زیبای ما ایران از این نظر از تنوعی

مثال‌زدنی برخوردار است. تنها در استان کرمان در حاشیه کویر مرکزی ایران ۱۲ قله بالای ۴

هزار متر قرار دارد. رشته‌کوه زاگرس در منطقه دنا و زردکوه قله‌های فوق‌العاده زیبای بسیاری

دارد که مسیر رسیدن به آن‌ها که از میان جنگل‌های بلوط می‌گذرد، زیبا و منحصر به‌فراست.

البرز مرکزی و در رأس آن دماوند که بلندترین قله ایران و نیز بلندترین آتشفشان آسیاست، به

تنهایی حدود هزار متر از مرتفع‌ترین قله‌های آلپ نیز بلندتر است. همه این‌ها در حالی است که

درآمد ناشی از صنعت کوهنوردی در ایران تقریباً ناچیز و قابل صرف‌نظر کردن است!