

راهنمایی برای شروع ورزش کوهنوردی حتی در روزهای سرد

کوهنوردی؛ آرامش و سلامتی

میترا تاتاری - جمعه‌ها برای خیلی‌ها روز تعطیل و استراحت و خواب است و برای برخی هم بهترین روز هفته برای انرژی گرفتن از طبیعت و کوهنوردی. فکرش را بکنید که در یک صبح زیبای زمستانی، در مقابل کوه بلندی قرار دارید و آفتاب بالای سرتان با ملایمت می‌تابد و تا تجربه یک کوهپیمایی لذت‌بخش، تنها چند قدم فاصله دارید؛ تصویر قشنگی است که اگر در روزهای فصل زمستان با هوای خنک و منظره برفی همراه شود، جذاب‌تر هم می‌شود! همه ما به فراغتی نیاز داریم که ساعت و روز‌هایی را دور از زندگی و مشغله‌های معمول، در آرامش بگذرانیم. راه‌های زیادی برای تمدد اعصاب و انرژی وجود دارد؛ دید و بازدیدهای خانوادگی، سفر به نقاط دور و نزدیک، ورزش‌های متنوع و هیجان‌انگیز اما یکی از بهترین و لذت‌بخش‌ترین این کارها، کوهنوردی است. هر چند شاید تصویری که با شنیدن «کوهنوردی» در ذهن‌مان نقش می‌بندد، یک ورزش دشوار و البته گران‌قیمت باشد اما اگر بدانیم به گواه همه کوهنوردان، این ورزش چه تأثیرات عمیق و مثبتی بر افزایش روحیه و نشاط، افزایش اعتماد به نفس، رها شدن انرژی و افکار منفی و وسیع کردن دید انسان به زندگی دارد، شاید ترجیح شویم آن را حداقل به شکل گاه‌به‌گاه و ابتدایی، تجربه کنیم. پرونده امروز زندگی‌سلام، نگاهی دارد به فواید ورزش کوهنوردی، کوه‌های هیجان‌انگیز ایران و دنیا، باید و نباید‌های شروع کوهنوردی و از همه مهم‌تر، وسایل و ابزارهای ضروری این ورزش. با ما همراه باشید.

هیجان‌انگیزترین مناطق کوهنوردی ایران

اقلیم‌بی‌نظیر ایران آن‌قدر متنوع است که تقریباً تمام ورزش‌ها و تفریحات متناسب با طبیعت را می‌توان در آن تجربه کرد. از کویرنوردی و سافاری گرفته تا اسکی و قایق‌رانی در رودهای خروشان. کوهنوردی هم در کنار سایر فعالیت‌های ورزشی، یکی از ورزش‌هایی است که تقریباً در هر کجای ایران که باشید می‌توانید به راحتی تجربه‌اش کنید. بیشتر استان‌های ایران، کوه‌های مناسبی برای کوهنوردی دارند اما در این میان برخی معروف‌تر از بقیه هستند و هیجان و جذابیت بیشتری برای کوهنوردان دارند.

■ دماوند؛ باشکوه و دشوار

دماوند نه تنها بلندترین کوه ایران، بلکه بزرگ‌ترین آتشفشان خاورمیانه نیز است. دماوند اولین اثر طبیعی است که در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده و در اساطیر و کتاب‌های متعدد هم از آن بسیار یاد شده است. این کوه به عنوان بلندترین کوه کشور، همواره مورد توجه کوهنوردان بوده است. سفر به این قله رویایی به چندین ماه تمرین نیاز دارد و فقط در صورتی که یک کوهنورد حرفه‌ای باشید می‌توانید به فکر فتح آن بیفتید!

■ شیرباد؛ سخت اما هیجان‌انگیز

از میان کوه‌های خراسان، بینالود از بقیه مشهورتر است. بینالود رشته کوهی به طول ۱۲۵ کیلومتر در شمال خراسان، حداقل شهرستان‌های مشهد و نیشابور است که قله شیرباد، واقع در این کوه، بام خراسان و از سخت‌ترین و در عین حال هیجان‌انگیزترین مقاصد کوهنوردی ایران است. این قله، یک قله سنگی‌ریزشی است و در زمستان، بسیار سرد است. دلیل نام‌گذاری این کوه هم، شرایط جوی متفاوتش است که در تمام سال بادهای شدید و سرد در آن جریان دارد. بادهایی که قادر است آدم را پرت کند.

■ دنا؛ بلند و باصفا

دنا بلندترین قله رشته‌کوه‌های زاگرس در غرب ایران است. بلندای این قله ۴۴۴۸ متر است و در ۳۵ کیلومتری شمال غربی شهر یاسوج در شهرسیست‌جا گرفته. بارش سالانه در این قله از ۲۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌متر است و رودهای بسیاری از آن سرچشمه می‌گیرند. برای رفتن به یاسوج می‌توان از استان خوزستان از راه‌پهپهان، از استان فارس از راه‌شیراز، از استان چهار محال و بختیاری از راه‌لردگان و از استان اصفهان از راه‌سمیرم استفاده کرد و از آنجا به سمت کوهپایه و قله به راه‌افتاد. بد نیست بدانید دنا، حیات وحش متنوعی هم دارد.

جذاب‌ترین مقاصد کوهنوردی دنیا را بشناسید

کشف مکان‌های ناشناخته و ماجراجویی در دل کوهستان‌های بکر، یکی از لذت‌بخش‌ترین و هیجان‌انگیزترین فعالیت‌های دنیاست. البته این کار چندان هم ساده نیست و لذت این ماجراجویی‌ها برای برخی کوهنوردان به قیمت جانشان تمام شده! منتها از آن‌جا که مخاطبان این پرونده هنوز از جانشان سیر نشده‌اند و شاید پیاده‌روی در مسیرهای کوهستانی و کوهنوردی در شرایط امن‌را به صخره‌نوردی‌های خطرناک ترجیح بدهند، به مرور برخی از جذاب‌ترین نقاط و در عین حال امن کوهنوردی دنیا می‌پردازیم.

■ کوه‌های آلپاچ، ماساچوست، نیوهمپشایر

در مسیر جنگلی آلپاچ در آمریکای شرقی، مناظر بکر و دست‌نخورده زیبایی وجود دارد که بسیار چشم‌نواز و خیره‌کننده است. در فصل‌های برگ‌ریزان و برفی، این منطقه زیباتر هم می‌شود. مسیر پیاده‌روی و کوهنوردی در این کوه‌ها، حدود ۴۴ کیلومتر است و از پارک ایالتی «فرانکونیا» آغاز می‌شود و از آبشار بسیار زیبای «آرتوزا» هم می‌گذرد.

■ قله ماترهورن؛ بهشت اروپا

این قله بر کوه‌های مرز سوئیس و ایتالیا و در ارتفاع ۴۴۷۸ متری از سطح زمین قرار دارد. این منطقه با آب و هوای عالی و مناظر چشم‌نواز، مناسب کوهنوردی و پیاده‌روی در دل کوه است. «ماترهورن» به واسطه حال و هوا و زندگی روستایی جاری در کوه هم بسیار مشهور است.

■ دولومیتس؛ جاذبه‌بی‌نظیر گردشگری ایتالیا

«دولومیتس» نام رشته کوه‌هایی در شمال شرقی ایتالیا است که علاوه بر فراهم کردن پیست اسکی برای علاقه‌مندان، برای کوهنوردی و علاقه‌مندان به کوهنوردی هم بسیار جذاب است. این کوهستان، چندین ساختمان سنگی رویایی هم دارد که در آثار جهانی یونسکو ثبت شده است.

■ زامبیا؛ پاتوق کوهنوردان سراسر دنیا

در زامبیا می‌توانید برای کوهنوردی و پیاده‌روی در مسیرهای کوهستان، به پارک ملی «لانگوی جنوبی» سفر کنید. در این مکان، توره‌های بسیار هیجان‌انگیز کوهنوردی برای ماجراجویان از سراسر دنیا فراهم است و برگزار می‌شود.

■ صعود به قله آسیا

بلندترین سلسله کوه‌های جهان، هیمالیا در قاره آسیا قرار دارد که مجموعه‌ای از آداب و رسوم و فرهنگ‌های متنوع را در خود جای داده و به کوهنوردان کنجکاو، عرضه می‌کند. علاقه‌مندان به کوهنوردی از دو طریق هند و از مسیر صومعه‌های بودایی یا روستاهای نیال و تبت و با عبور از مسیر جنگلی، می‌توانند قله هیمالیا را فتح کنند.

■ پیشگیری از پوکی استخوان

کسانی که به شکل منظم کوهنوردی می‌کنند، بافت استخوانی فشرده‌تری دارند و کمتر به پوکی استخوان دچار می‌شوند. اگر می‌خواهید دوران پیری زجرآوری را تجربه نکنید، کوهنوردی را خیلی زود شروع کنید.

■ جلوگیری از بیماری دیابت

دیابت، بیماری‌کشنده و خاموشی است که متأسفانه آمار بالایی هم در ایران دارد. وقت کوهنوردی، سوخت‌وساز بدن به بهترین شکل صورت می‌گیرد و با سوخت‌وساز کامل، احتمال ابتلا به بیماری قند به شکل چشمگیری کاهش می‌یابد.

■ خواب راحت

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که به شکل معمول، طعم یک خواب راحت و دلچسب را نمی‌چشید، کوهنوردی برایتان بهترین انتخاب و ورزش است. کوهنوردی ریتیم بدن شما را تنظیم می‌کند و خواب آرام و بی‌دغدغه‌ای برایتان به ارمغان می‌آورد.

■ کاهش وزن

از رژیم‌های غذایی متعدد و بی‌فایده و آسیب‌زا کلافه شده‌اید؟ کابوس اضافه وزن هیچ وقت رهایتان نمی‌کند؟ علاقه‌ای به ورزش‌های درون‌سالنی ندارید؟ کوهنوردی را انتخاب کنید! کوهنوردی منظم در کنار یک برنامه صحیح غذایی، یکی از موثرترین روش‌های لاغری است چرا که نسبت به بقیه ورزش‌ها، چربی‌سوزی بیشتری دارد.

■ بهبود عملکرد دستگاه گوارش

کوهنوردی مداوم، از تجمع مواد زائد در بدن جلوگیری می‌کند و

برای شروع کوهنوردی به چه وسایلی نیاز داریم؟

■ کاپشن

کاپشن کوهنوردی، کاملاً ضدآب است و از طرفی باعث عرق کردن نمی‌شود. چون عرق بدن در قالب بخار از شلوار خارج می‌شود.

■ کاپشن پلار

پوشاکی همه کاره برای انواع صعود و همه فصل‌های سال که بدن را در مقابل باد و آفتاب محافظت می‌کند.

■ دستکش

دستکش‌های پر و دو انگشتی و سه انگشتی، در برنامه‌های سنگین زمستانی و دستکش‌های پنج انگشتی و پلار در برنامه‌های سبک استفاده می‌شود. دستکش‌های نخ‌ی ساده هم در تابستان برای جلوگیری از آفتاب سوختگی.

■ کلاه مناسب فصل

به تناسب فصلی که کوهنوردی می‌کنیم، استفاده از کلاه برای جلوگیری از آسیب دمای هوا به سر، ضروری است.

■ بادگیر

برای محافظت در مقابل باد ضروری است.

■ جوراب ضخیم

ساق پای کوهنوردان در هر فصلی باید پوشیده باشد. جوراب هم بسته به فصل، ضخامتش متفاوت می‌شود.

■ کیسه خواب

برای خوابیدن در کوه حتی در گرم‌ترین روزهای سال هم ضروری است.

فلاسک چای، بطری آب و وسایل شخصی مانند قاشق و چنگال و چراغ قوه از ابتدایی‌ترین وسایل یک کوهنورد آماتور به حساب می‌آید.

■ کفش مناسب

کفش مناسب اولین و ضروری‌ترین وسیله کوهنوردی است. آسیب‌هایی که یک کفش نامناسب ممکن است به پاهای شما وارد کند، غیرقابل جبران است. باید دقت کنید کفش‌تان، تنگ یا بزرگ‌تر از پا نباشد. ضمن این که قوزک پا به هیچ عنوان نباید تحت فشار باشد. ضخامت جوراب را طوری در نظر بگیرید که فضای کفش برایتان تنگ نشود.

■ عصای مخصوص

همراه داشتن عصا به عنوان وسیله‌ای برای حفظ تعادل، تعیین میزان عمق آب، نشانه‌گذاری برای جلوگیری از گم کردن مسیر و تکیه گاهی برای استراحت و کمک به عبور از مناطق باریک و خطرناک خیلی ضروری است. عصا باید دوویژگی اصلی داشته باشد: خوش‌دست باشد و بلندی آن تا ارتفاع شانه‌ها باشد.

■ کوله‌پشتی

- کوله‌پشتی شما باید سبک و قابل حمل باشد. کوله‌پشتی بزرگ و سنگین به کمر آسیب می‌رساند.
- در پیاده‌روی‌های کوتاه و نصف‌روزه، یک کوله‌پشتی کوچک و سبک، حاوی آب و مواد غذایی و وسایل درمانی ضروری کافی است.
- کوله‌پشتی مناسب است که طول آن از شانه‌ها تا بالای باسن یا حتی کوچک‌تر باشد.
- دقت کنید سنگینی محورهای افقی و عمودی کوله‌پشتی با هم برابر باشند و شانه‌ها به سمت عقب کشیده نشود.

