



ه کوه نوردی فارغ التحصیلان دانشگاه امیرکبیر

(پلی تکنیک تهران)
فرم گزارش برنامه

: اطلاعات کلی برنامه

عنوان برنامه:	آموزش سنگنوردی	منطقه ی برنامه:	بند یخچال
تاریخ برنامه:	/ /	روز برنامه:	
قرار آغاز برنامه:	میدان	ساعت آغاز برنامه:	
تجهیزات عمومی مورد نیاز:	<input type="checkbox"/> کنگ <input checked="" type="checkbox"/> چه انفرادی		
تجهیزان فنی مورد نیاز:	<input checked="" type="checkbox"/> هارنس <input checked="" type="checkbox"/> کلاه کاسکت <input checked="" type="checkbox"/> کارابین پیچ		
:	محمد مینایی زعیم	رایانامه:	minayi.mohammad@yahoo.com
گزارش نویس:	محمد مینایی زعیم	رایانامه ی گزارش نویس:	همان
کنندگان شرکت:	<p>مریم ملکی انصاری، سارا شایانفر، ستاره رضوی، ، سیمینه صادقی زینب(زهرا) عاطفه نیا شیرین قهقایی محمد مینایی زعیم سینا اشکان علیرضا شعبانی مجتبی علی رضوی شهرام</p>		

: ترابری

: رفت و برگشت دربستی از تهران

نام شهر یا روستای	پس قلعه	نوع وسیله دربستی:	ماشین شخصی
-------------------	---------	-------------------	------------

: زمانبندی برنامه

:			
پیمایش	نوع مسیر:	پاکوب مشخص دارد	:
مشخصات مسیر:	<input type="checkbox"/> عبور از رودخانه <input type="checkbox"/> ست به سن <input type="checkbox"/> کی	چشمه های موجود در مسیر:	چشمه + زیادی کافه
وضعیت آب و هوا:	نیمه ابری	وضعیت دمای هوا:	Choose an item.
چکیده بندی این روز:	<p>قرار برنامه ساعت میدان سربند بود که با اندکی تاخیر در ساعت : دقیقه حرکت به سمت بند یخچال . جلوتر رفته بودند و یک هم با تاخیر زیاد قرار بود به در منطقه بپیوندند.</p>		

عمده دغدغه این برنامه پیدا کردن سنگ مناسب برای سنگ نوردی بود چون در پاییز سنگنوردانی که در روزهای جمعه در بندیخچال به تمرین میپردازند معمولا زیاد است. در ابتدای بند یخچال تقریبا تمامی سنگها گرفته شده بود و ما به ناچار به سمت زمین فوتبال حرکت کردیم که خوشبختانه در آنجا توانستیم سنگ چکمه را خالی از سنگنورد بیابیم!

هوا ابری و اندک باد ملایمی میوزید بعد از خوردن صبحانه و جلسه معارفه تیم شروع به گرم نمودن کرد بچه ها به دو گروه مبتدی و پیشرفته تقسیم شدند. بر این شد که تیم پیشرفته اقدام به برقراری کارگاه در مسیر شمال شرقی چکمه کند و پس از صعود و تمرین بر روی سیرهای شرقی تر را نیز صعود نماید.

برنامه آموزش افراد مبتدی در ساعت : دقیقه آغاز شد. در ابتدا به مروری بر ابزار آلات مورد نیاز صعود و صحبت در باره چگونگی صعود و فلسفه آن! پرداخته شد و سپس چند گره اساسی که مخصوصا در این برنامه به آن ها نیاز پیدا میشد شرح داده شد، البته در حین کلاس هوا سرد تر و سرد تر شد به طوری که در توضیحات تئوری تنها به مواردی پرداخته شد که مورد نیاز آن روز بوده و از تفصیل آن ها .

بعد از حدود یک ساعت کلاس تئوری کلاس عملی و آموزش حرکت بر روی سنگ و شناخت گیره های سنگنوردی در غرب سنگ چکمه برگزار گردید و به بحث در باره در دیواره های سنگنوردی **انواع گیره های پا و دست** پرداخته شد. از آشنایی اولیه با تکنیکهای صعود دوستان اقدام به تراورس در سنگهای درون منطقه بند یخچال نمودند که دو سنگ انتخاب شد و بر روی آن ها تکنیکهای گفته شده تا حدودی تمرین شد.

بعد از تراورس و گرم شدن افراد به تیم اول ملحق شدیم در این حین تیم اول بر روی مسیر اول تمرین کرده و به سراغ مسیرهای دیگر رفته بودند که مسیر اول خالی شد و افراد مبتدی اقدام به صعود بر روی آن و تمرین حمایت به صورت قرقره کردند.

نفرات پیشرفته نیز بر روی سه مسیر شرقی سنگ چکمه و مسیر کرده آن تلاش نمودند. در مجموع میتوان گفت جز یکی ز مسیرها تقریبا بر روی همه مسیرهای سنگ چکمه تلاش .

بعد از ظهر نیز پس از صرف ناهار به سمت دربند

	حرکت کرده و برنامه پایان پذیرفت.
<p>توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش و برنامه:</p> <p>✓ به علت آموزشی بودن برنامه بسیاری از تجهیزات برده شد استفاده تنها برای آشنایی افراد با آن ها به برنامه برده شد.</p> <p>✓ یکی نکات مهم منطقه یخچال دسترسی به می باشد که البته مسیر چشمه ای آبی به چشمه تامین می کنند. اینجا نیاز</p> <p>✓ کافه ی "کمپینگ باغچه" نیز که پس از دو راهی بند یخچال قرار دارد مکان مناسبی برای صرف صبحانه و تهیه آب آشامیدنی است.</p> <p>✓ کارآموزی های کوهپیمایی سنگنوردی کوهنوردان تهرانی منطقه یخچال میگیرد.</p>	
بخش چهارم: مشخصات تکمیلی	
موقعیت گیتایی (جغرافیایی):	نیم کوه پیمایی مسیر به یک دوراهی میرسیم که یک به قله منتهی می چوبی میباشد روی رودخانه یخچال می نماید. با ادامه دادن مسیر پاکوب و عبور از یک منطقه جنگل مانند به دره ای پر از سنگ میرسیم که بند یخچال نام دارد.
جاذبه ها و آثار باستانی منطقه:	منطقه یخچال گاهای یکپارچه مناسبی برای علاقه مندان سنگنوردی می باشد تقریبا تمامی سنگهای منطقه یخچال متری تقریبا تمامی سنگهای منطقه یخچال
پوشش گیاهی:	سنگهای کوتاه ترکیبی یک دیواره به سنگنوردی می دارای می شکاف دیواره اسپیلت یا
گوناگونی جانوری:	کبک
(بهمن ، مسیر ریزشی و..)	
وعده های اصلی و میان وعده ها به ترتیب زمانی:	

<p>✓ آشنایی با ابزارهای اصلی سنگنوردی (طناب، صندلی، ابزارهای حمایت و میانی ها) ✓ آشنایی روش های صعود (کرده ای، قرقره صعود نفر (تعقیب) ✓ آشنایی با گره های اولیه (هشت، پروسیک، هشت تعقیب) ✓ آشنایی با تکنیک های اولیه حرکت بر روی سنگ</p>	<p>نک شده در برنامه:</p>
	<p>() دهی گوشه:</p>
<p>پایین دیواره جزایری که گردیده این پناهگاه می باشد یخچال پناهگاهی به یادبود شروین همین دیواره طبقه مناسبی برای هر طبقه مانی</p>	<p>محل های مناسب برای شب مانی:</p>
	<p>ایمنی منطقه:</p>
	<p>یاری رسانی:</p>
 <p>نمایی از سنگ چکمه / رخ شمالی</p>	<p>عکس و کروکی مسیر:</p>