



گروه کوه نوردی فارغ التحصیلان دانشگاه امیرکبیر (پلی تکنیک تهران)  
فرم گزارش برنامه

بخش نخست: اطلاعات کلی برنامه

عنوان برنامه:	چکاد هزار (Hazār) - آذر ۹۳	نوع برنامه:	کوه نوردی
سطح برنامه:	سنگین	سطح فنی برنامه:	غیر فنی
منطقه ی برنامه:	شهرستان راین استان کرمان	بلندی قله:	۴۵۰۱ متر از سطح دریا
تاریخ برنامه:	شامگاه چهارشنبه ۱۹ آذر تا بامداد یکشنبه ۲۲ آذر	شمار روز برنامه:	سه روز
مکان آغاز برنامه:	راه آهن تهران	ساعت آغاز برنامه:	۱۸:۰۰ چهارشنبه ۱۹ آذر

تجهیزات عمومی این برنامه:	چادردو نفره: ۲ تخته، مدل Camp Millennium چادرسه نفره: ۱ تخته، مدل Salewa Sierra Leone III قابلمه: ۲ عدد کتی: ۲ عدد اجاق گاز ۲ عدد کپسول پر ۴ عدد
---------------------------	---

تجهیزات فنی مورد نیاز این برنامه:	کلنگ برف ۲ عدد کارابین پیچ ۱ عدد
-----------------------------------	-------------------------------------

تجهیزات انفرادی این برنامه:	کفش کوهنوردی سنگینک پوش - بادگیرضدآب/گرتکس-لباس گرم پلار یا مشابه ۲ ست- دستکش دو پوش - کلاه گرم و کلاه آفتابگیر - عینک آفتابی - کرم ضدآفتاب - چراغ پیشانی با باتری اضافی - بطری آب ۱.۵ لیتری پر - فلاسک چای اختیاری - غذای شخصی - تنقلات و میوه - کمکهای اولیه شخصی - باتوم کوهنوردی یک جفت - کیسه خواب - زیرانداز - کوله حداقل ۶۰ لیتری - طنابچه انفرادی - کارت بیمه ورزشی سال ۹۳ - داروهای خاص - دستمال کاغذی و روزنامه - گتر- جوراب اضافه-کت و جوراب پر (اختیاری)- کوله حمله (اختیاری)- دمپایی (اختیاری)- سربند ۱ یا ۲ عدد (اختیاری) - کلاه طوفان (اختیاری)
-----------------------------	--

سرپرست:	وحيه دخيلي	رایانامه:	vajih@dkhili@gmail.com
سرپرست فنی:	سعید انوری نژاد	رایانامه:	saiedanvari@yahoo.com
گزارش نویس:	سید فرهود کاظمی	رایانامه:	farhoudk@yahoo.com
مسئول مالی:	علی اکبری	مسئول عکس:	علی لرك
مسئول محیط زیست:	سید فرهود کاظمی	مسئول جی پی اس:	سعید انوری نژاد

بخش دوم: ترابری

نوع دوم: برنامه هایی که با وسیله نقلیه عمومی طی می شود

مشخصات مسیر رفت	مشخصات مسیر برگشت
شهر اصلی:	شهرستان راین - آبشار زر رود
کرمان	نام روستا/محل: شهرستان راین - آبشار زر رود

وسيله نقلیه از تهران تا نزدیکترین شهر اصلی:	قطار	وسيله نقلیه از روستا/محلّه تا نزدیکترین شهر اصلی:	سواری ون
مدت زمان رسیدن به مقصد:	۱۵ ساعت	جاده دسترسی از روستا به شهر اصلی:	آسفالت
هزینه به ازای هرفرد:	۵۲۰,۰۰۰ ریال	مدت زمان رسیدن به شهر اصلی:	دو ساعت و بیست دقیقه
نام روستا/محلّه:	شهرستان راین - آبشار زر رود	هزینه به ازای هرفرد:	۱۷۵,۰۰۰ ریال
وسيله نقلیه تا روستا/محلّه:	سواری ون	نام راننده:	آقای نقوی
جاده دسترسی به روستا/محلّه:	آسفالت	شماره دورگوی راننده:	۰۹۱۳۱۹۸۴۸۱۴
مدت زمان رسیدن به مقصد:	۲ ساعت و بیست دقیقه	شهر اصلی:	کرمان
هزینه به ازای هرفرد:	۱۷۵,۰۰۰ ریال	وسيله نقلیه از شهر اصلی تا مبدأ:	قطار
نام راننده:	آقای نقوی	مدت زمان رسیدن به مبدأ:	۱۵ ساعت
شماره دورگوی راننده:	۰۹۱۳۱۹۸۴۸۱۴	هزینه به ازای هرفرد:	۵۲۰,۰۰۰ ریال

**بخش سوم: زمانبندی برنامه**

**روز نخست: پنجشنبه ۱۳۹۳/۰۹/۲۰**

مدت زمان پیمایش شده:	۲ ساعت و ۱۵ دقیقه	نوع مسیر:	پاکوب مشخص دارد
مشخصات مسیر:	- عبور از رودخانه: یک بار نزدیک آبشار زر رود یک بار قبل از سه راهی بزکش دو بار از سه راه بزکش تا پناهگاه	شمار و محل چشمه های موجود در مسیر:	یک چشمه در پناهگاه به مختصات: N " ' ° E " ' °
نوع شب مانی:	پناهگاه	گنجایش محل شب مانی (فرد):	۲۵ نفر پناهگاه بزرگ و ۸ نفر پناهگاه کوچک
دسترسی به آب در شب مانی:	دارد- در فاصله نزدیک	نوع دسترسی به آب در شب مانی:	چشمه
وضعیت آب و هوا:	صاف	وضعیت دمای هوا:	سرد

زمان	توضیحات	ارتفاع (متر)	گیتاشناسی
۱۰:۵۳	حرکت از ایستگاه راه آهن کرمان با خودروی سواری ون	۱۷۵۹	N " ' ° E " ' °
۱۱:۲۳	باغ شازده (نیم ساعت بازدید)	۲۰۰۶	N " ' ° E " ' °
۱۳:۰۰	خرید از سوپرمارکت شهرستان راین	۲۲۰۹	N " ' ° E " ' °
۱۳:۱۷	گذار قبل از پارکینگ	۲۸۰۵	N " ' ° E " ' °
۱۳:۱۸	پارکینگ آبشار زر رود (ناهار و توزیع تجهیزات عمومی در کوله ها)	۲۸۲۰	N " ' ° E " ' °
۱۴:۰۲	آغاز پیمایش از پارکینگ آبشار زررود	۲۸۲۰	N " ' ° E " ' °
۱۴:۱۶	آبشار زر رود	۲۸۶۶	N " ' ° E " ' °

چکیده زمانبندی انجام برنامه در این روز:

° ' . "N ° ' . "E	۳۰۳۰	استراحت - ۱۵ دقیقه	۱۵:۲۱
° ' . "N ° ' . "E	۳۰۶۹	سه راهی: دره بزکش - پناهگاه هزار	۱۵:۴۵
° ' . "N ° ' . "E	۳۱۶۲	پناهگاه هزار	۱۶:۱۷
° ' . "N ° ' . "E	۳۱۶۲	صرف شام: ماکارونی با قارچ و سویا	۱۷:۰۰
° ' . "N ° ' . "E	۳۱۶۲	صرف چای و تنقلات	
° ' . "N ° ' . "E	۳۱۶۲	ورود گروه هشت نفره کوهنوردان هرمزگان با راهنما از راین	۱۸:۰۰
° ' . "N ° ' . "E	۳۱۶۲	آماده سازی کوله های حمله	
° ' . "N ° ' . "E	۳۱۶۲	آسمان پر ستاره	
° ' . "N ° ' . "E	۳۱۶۲	گفتگوی همنوردان	
° ' . "N ° ' . "E	۳۱۶۲	استراحت شبانه در پناهگاه	۲۰:۰۰

- توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده:
- مسیر صعود از پارکینگ شروع شده و بلافاصله به آبشار که خارج از مسیر صعود است می رسد. صعود از کنار آبشار با شیب تند می باشد.
- در صورت عدم تمایل به بازدید آبشار می توان بلافاصله در سمت چپ پارکینگ از رودخانه عبور کرده و مسیر پاکوب با شیب مناسب را ادامه داد.
- پس از عبور از صخره های مجاور و مشرف به آبشار بلافاصله مسیر در دره با شیب ملایم به سمت جنوب شرقی ادامه می یابد.
- پس از طی حدود یک کیلومتر در این دره مسیر به سمت غرب تغییر یافته و در دره نسبتا تنگ و صخره ای از کنار رودخانه زر رود ادامه می یابد.
- تا رسیدن به سه راهی دره بزکش - پناهگاه هزار ناچار به عبور از عرض رودخانه هستیم.
- مسیر پس از سه راهی دره بزکش - پناهگاه هزار فاقد آب بوده و مجددا نزدیکی های پناهگاه جریان کم آب در بستر رودخانه ملاحظه می شود.
- عطر پونه های وحشی، منظره درختان آشفته کهنسال، نغمه رودخانه و سرک کشیدن جانوران وحشی حال و هوای خاصی به این دره می دهد.
- پناهگاه هزار با مساحت تقریبی ۲۰ متر مربعدارای تخت دو طبقه فلزی با کف چوبی به گنجایش ۲۵ نفر بوده و یک اتاق مجزا در پشت آن باظرفیت تقریبی ۸ نفر قرار دارد. سکوی سیمانی جلوی درب ورودی پناهگاه فضای کافی برای برپایی ۲ چادر سه نفره را دارد. آب چشمه توسط لوله به کنار پناهگاه کشیده شده است. پناهگاه فاقد سرویس بهداشتی است.

### روز دوم: جمعه ۱۳۹۳/۰۹/۲۱

مدت زمان پیمایش شده:	۹ ساعت و ۱۷ دقیقه	نوع مسیر:	خاکی با شیب متوسط
مشخصات مسیر:	- شیب کمی تند بعد از پناهگاه - شیب متوسط ۲۷٪ - دست به سنگ از ارتفاع ۴۲۳۰	شمار و محل چشمه های موجود در مسیر:	یک چشمه در پناهگاه ابتدای مسیر به مختصات: ° ' . "N ° ' . "E
نوع شب مانی:	پناهگاه	گنجایش محل شب مانی (فرد):	۲۵ نفر پناهگاه بزرگ و ۸ نفر پناهگاه کوچک
دسترسی به آب در شب مانی:	دارد- در فاصله نزدیک	نوع دسترسی به آب در شب مانی:	چشمه
وضعیت آب و هوا:	نیمه ابری و باد شدید	وضعیت دمای هوا:	سرد
چکیده زمان بندی انجام برنامه در این روز:	زمان	توضیحات	گیتاشناسی
	۰۴:۳۰	بیدار باش	° ' . "N ° ' . "E
	۰۵:۰۰	صبحانه نیمرو، پنیر، گردو، حلوا ارده و ...	° ' . "N ° ' . "E
	۰۵:۴۵	قراردادن تجهیزات اضافی در پناهگاه	° ' . "N

° ' . " E		هزار و آماده سازی کوله های حمله	
° ' . " N ° ' . " E	۳۱۶۲	آغاز پیمایش به سرقدمی سرپرست گروه حرکت به سمت غرب، به یال اصلی	۰۶:۰۰
° ' . " N ° ' . " E	۳۴۳۷	استراحت اول ۶ دقیقه	۰۶:۴۶
° ' . " N ° ' . " E	۳۵۶۱	رسیدن به یال شمالی تغییر جهت به سمت جنوب	۰۷:۲۰
° ' . " N ° ' . " E	۳۸۲۹	استراحت دوم قبل از تاج خروس ۱۴ دقیقه	۰۸:۱۶
° ' . " N ° ' . " E	۴۰۹۵	استراحت سوم ۱۲ دقیقه	۰۹:۳۱
° ' . " N ° ' . " E	۴۳۸۶	خروج از مسیر یال شمالی قله ادامه مسیر پاکوب به جنوب شرقی	۱۰:۴۰
° ' . " N ° ' . " E	۴۴۵۲	سنگ چین های یال شرقی قله ۲ دقیقه توقف - صعود یال شرقی	۱۰:۵۸
° ' . " N ° ' . " E	۴۴۹۸	قله هزار تلفن به راننده، تنقلات و عکاسی ۵۸ دقیقه	۱۱:۱۶
° ' . " N ° ' . " E	۴۴۹۸	آغاز فرود از قله از یال شمالی	۱۲:۱۴
° ' . " N ° ' . " E	۴۲۷۰	فرود در حمایت بدنی با طناب انفرادی	۱۲:۴۹
° ' . " N ° ' . " E	۴۰۱۰	استراحت چهارم در محل کمپ یکی از گروه ها ۱۵ دقیقه	۱۳:۲۵
° ' . " N ° ' . " E	۳۸۷۹	تاج خروس	۱۳:۵۵
° ' . " N ° ' . " E	۳۶۲۳	استراحت قبل از خروج از یال شمالی ۴ دقیقه	۱۴:۳۰
° ' . " N ° ' . " E	۳۱۶۲	پناهگاه هزار	۱۵:۱۷
		صرف ناهار پوره سیب زمینی و ...	۱۶:۳۰
		خواب اول	۲۱:۰۰
		بازگشت گروه حمله استان هرمزگان	۲۳:۰۰
		شام ماکارونی و پوره سیب زمینی	۲۳:۰۰
		یخ زدن شلنگ آب چشمه و قطع آب پناهگاه هزار	۰۱:۰۰
		خواب دوم	۰۱:۲۰

**توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده:**

- باد سرد نسبتاً شدید بطور دائم بر مسیر یال شمالی تا قله ادامه دارد.
- تنظیم لباس ها قبل از ورود به یال شمالی ضرورت دارد.
- دست به سنگ از ارتفاع حدود ۴۲۳۰ متر آغاز شده و تا قله ادامه دارد.
- سنگ چین یال شرقی قله در ارتفاع ۴۴۵۲ متر جهت استراحت شبانه حداکثر دو چادر ظرفیت دارد.
- مسیر یال شرقی از سنگ چین تا قله بصورت دست به سنگ بوده و دارای ۳ یا ۴ قله صخره ای فرعی است که باید با دقت عبور شود.
- تغذیه و نوشیدن آب در حین صعود و فرود جهت جلوگیری از کاهش انرژی و کم آبی توصیه می شود.

**روز سوم: شنبه ۱۳۹۳/۰۹/۲۲**

مدت زمان پیمایش شده:	۱ ساعت و ۲۸ دقیقه	نوع مسیر:	خاکی با شیب ملایم
مشخصات مسیر:	- حرکت در کنار مسیر رودخانه - عبور از رودخانه در چند نقطه	شمار و محل چشمه های موجود در مسیر:	یک چشمه در پناهگاه ابتدای مسیر به مختصات: ○ ' . " N ○ ' . " E
نوع شب مانی:	پناهگاه	گنجایش محل شب مانی (فرد):	۲۵ نفر پناهگاه بزرگ و ۸ نفر پناهگاه کوچک
دسترسی به آب در شب مانی:	دارد- در فاصله نزدیک	نوع دسترسی به آب در شب مانی:	چشمه
وضعیت آب و هوا:	آفتابی	وضعیت دمای هوا:	سرد

زمان	توضیحات	ارتفاع(متر)	گیتاشناسی
۰۵:۳۰	بیدار باش	۳۱۶۲	○ ' . " N ○ ' . " E
۰۶:۰۰	صبحانه نان، پنیر	۳۱۶۲	○ ' . " N ○ ' . " E
۰۶:۴۵	آماده سازی کوله ها	۳۱۶۲	○ ' . " N ○ ' . " E
۰۷:۱۴	آغاز فرود حرکت به سمت آبشار	۳۱۶۲	○ ' . " N ○ ' . " E
۰۸:۰۸	استراحت ۰۱ ۱۵ دقیقه	۲۹۵۹	○ ' . " N ○ ' . " E
۰۸:۴۲	پارکینگ آبشار زر رود	۲۸۲۰	○ ' . " N ○ ' . " E
۰۹:۴۰	حرکت با سواری ون		
۱۰:۰۰	بازدید از ارگ راین نیم ساعت	۲۲۱۲	○ ' . " N ○ ' . " E
۱۱:۲۹	شهر ماهان بازدید از مقبره شاه نعمت الله ولی نیم ساعت	۱۸۹۶	○ ' . " N ○ ' . " E
۱۲:۴۳	راه آهن کرمان		
۱۳:۰۰	صرف ناهار		
۱۵:۲۰	حرکت قطار به سمت تهران		
۰۶:۰۰	تهران - صبح روز بعد		

چکیده زمان بندی انجام برنامه در این روز:

**توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده:**

- هوای مطبوع صبحگاهی، بار سبک تر و سرعت مناسب تر در این بخش مسیر قابل توجه است.
- عبور از رودخانه در چند نقطه.
- مسیری که مستقیماً به پارکینگ می رسد نسبت به مسیری که به آبشار می رسد برای صعود و فرود ایمن تر بوده و دارای شیب مناسب تری است.

**بخش چهارم: مشخصات تکمیلی**

چکاد هزار (Hazar) واقع در گرانکوه (Massif) هزاران از فلات مرکزی ایران (Central Iranian Plateau) از فلات ایران (Iranian Plateau) می باشد. گرانکوه هزاران با شهرهای کرمان، بردسیر، سیرجان، بافت، جیرفت و بم احاطه شده است. بعلاوه گرانکوه هزاران بر روی کمر بند آتشفشانی سه‌بند-بزمان قرار دارد که در دوران آتشفشانی ائوسین (Eocene volcanism) (۳۴ تا ۵۶ میلیون سال قبل) شکل گرفته است. این کمر بند از قله آتشفشانی سه‌بند در شمال غرب تا قله آتشفشانی بزمان در جنوب شرق امتداد دارد. قله هزار خود از آذرین های نفوذی باتولیت (Batholith) تشکیل شده است.

قله هزار به ارتفاع ۴۵۰۱ متر بلندترین قله جنوب کشور و نیز استان کرمان بوده و از نظر ارتفاع در رتبه چهاردهم قله مرتفع ایران بعد از قله های دماوند، علم کوه، سبلان، شاخک ها، خراسان شمالی و جنوبی، تخت سلیمان، سیاه سنگ، هرم، مرجی کش، کسره داق، هفت خوان و چالون قرار دارد.

طبق اندازه گیری سازمان نقشه برداری حک شده بر روی لوح فلزی نصب شده در قله هزار، ایستگاه قله هزار نقطه با کمترین شتاب ثقل در ایران می باشد. طبق اندازه گیری این سازمان شتاب ثقل در این قله حدود  $mGal$  تقریباً معادل  $g$  کمتر از شتاب ثقل در قله دماوند می باشد.

موقعیت گیتاشناسی (جغرافیایی):

قله هزار دارای چهار جبهه برای صعود می باشد که عبارتند از:

جبهه صعود قله هزار	مختصات گیتاشناسی مبدا صعود
۱ آبشار زررود	"E ° ' . "N ° ' .
۲ باب زنگی (در زنگی)	"E ° ' . "N ° ' .
۳ اردیکان	"E ° ' . "N ° ' .
۴ میرشادی	"E ° ' . "N ° ' .

راه های دسترسی به مبدأ صعود:

برای رسیدن به مبدا صعود آبشار زررود، پس از طی ۴۰ کیلومتر از ایستگاه راه آهن شهر کرمان در بزرگراه هفت باغ (جاده بم) به «باغ شاهزاده» می رسیم. پس از آن با طی حدود ۴۲ کیلومتر از بزرگراه بم-کرمان به سه راهی بم-راین رسیده و پس از طی ۲۳ کیلومتر به شهرستان راین خواهیم رسید. با خروج از راین به سمت غرب و با طی ۱۵ کیلومتر به پارکینگ آبشار زر رود می رسیم. این مسیر ۱۲۰ کیلومتری آسفالت می باشد.

- قله چهار هزار متری پلوار و گلچین
- قله چهار هزار متری جوپار و قله سه شاخ
- قله چهار هزار متری لاله زار
- قله چهار هزار متری کوه شاه (قارباشی)، خوشکار، کله ماری، گذار کج اندر کج
- قله چهار هزار متری سرمشک
- قله جفتان و مهر
- قله بحر آسمان و قله نشانه
- جبال بارز و قله علم شاه
- بزرگترین و جوانترین دهانه های آتشفشانی ایران در ۲۵ کیلومتری جنوب شهر راین به مختصات گیتاشناسی "E ° ' . "N ° ' . در نزدیکی روستای حسنعلی
- پارک ملی و قله خَبر
- بنای مرقد شاه نعمت الله ولی در شهر ماهان، بنا در قرن نهم هجری دوره تیموریان و تداوم توسط صفوی و قاجار

جاذبه ها و آثار باستانی منطقه:

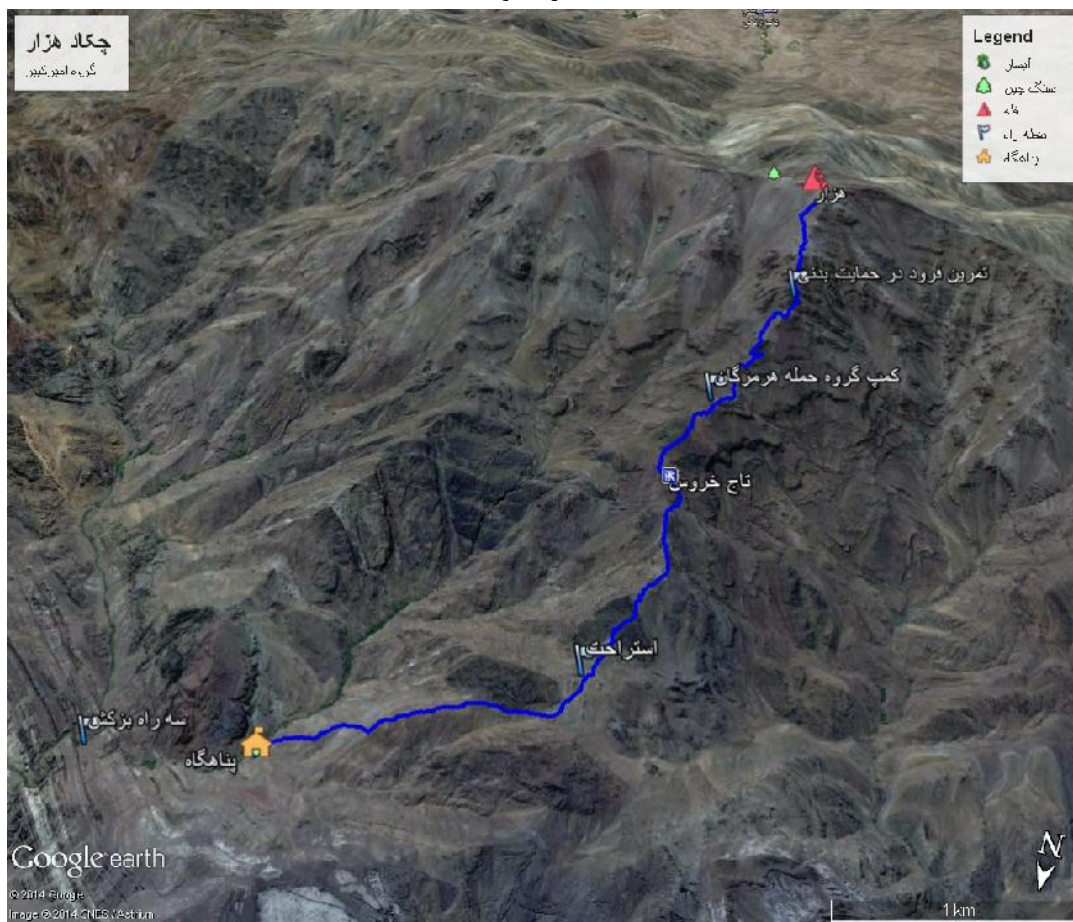
<p>- باغ شاهزاده، احداث در سال ۱۲۵۷، به دستور نوه دختری ناصر الدین شاه موسوم به عبدالحمید میرزا ناصرالدوله فرمانفرما در مقابل شهر ماهان</p> <p>- ارگ راین، بزرگترین بنای خشتی جهان بعد از ارگ بم که تا ۱۵۰ سال قبل مسکونی بوده و حداقل ۱۰۰۰ سال قدمت دارد و برخی بنای آن را به ساسانیان نسبت داده اند.</p> <p>- خانه های تاریخی دختر لطفعلی خان، نوذری، والی، ابراهیم خان میرحسینی شهر راین</p> <p>- حمام روستای گیشیگان، قلعه های گودر و محمدآباد و کاروانسرای روستای گزک شهر راین</p> <p>- چنار های هزار ساله مسجد جامع، سرو چهارصد ساله مقابل امامزاده زید و بلوط افلاطون شهر راین</p> <p>- مرقد امامزاده های شیرخدا (ابوالبشائر)، سلطان سید علی و شاهزاده زیدشهر راین</p>																					
<p>- انواع درختان جنگلی از جمله بنه، بادام، ارچن</p> <p>- گیاهانی همچون آلاله، آویشن، زیره سیاه کوهی، پونه، بومادران، مفروح، مرزن جوش، ازگن، انغوزه، گون، قارچ، ریواس، کال، کاهوی کوهی، پیازچه کوهی، گارچیک، چوب شور کوهی، کاکوتی، کغارک، درمنه ترکی، شوکران، سریش، پامچال یخچالی، گزنه، خاکشیر، تره کوهی، درمنه، کهکم، یونجه وحشی، بادرنجویه و کرفس کوهی (کرسم) در دامنه های هزار بدست می آیند.</p> <p>- در کنار رودخانه در مسیر پناهگاه درختان کهنسال و بته های انواع گیاهان</p> <p>- بالاتر از ارتفاع ۳۷۰۰ متر تا قله پوشش گیاهی وجود ندارد.</p>	<p>پوشش گیاهی:</p>																				
<p>پلنگ، عقاب، کبک، تیهو، کل، بز کوهی، روباه، موش صحرائی و خرگوش</p>	<p>گوناگونی جانوری:</p>																				
<p>گفته شده است که کوه هزار (Hazar) به دلیل تنوع گیاهی دامنه های آن اینچنین نامیده شده است. واژه هزار غیر از اشاره به عدد ۱۰۰۰ به معنی بلبل، هزارستان، هزارآوا، هزارآواز و عندلیب نیز می باشد. شهر راین در گذشته «رائین» نام داشته و همنام یکی از سرداران بزرگ اردشیر دوم، پادشاه ساسانی بوده است.</p>	<p>وجه تسمیه ی نام قله:</p>																				
<p>بهترین فصل صعود قله هزار خرداد ماه می باشد. صعودهای زمستانی هزار اگر چه به دشواری قله جویبار و پلوار نمی باشد اما اغلب با طوفان و کولاک همراه بوده و برف کوبی سنگین دارد.</p>	<p>فصل های صعود و بهترین فصل صعود:</p>																				
<p>صعود یال شرقی با توجه به صخره ای بودن باید با دقت انجام شود</p>	<p>خطرات (بهمن، مسیر ریزشی و ...)</p>																				
<table border="1" data-bbox="81 1330 1187 1592"> <tr> <td>شام</td> <td>ناهار</td> <td>صبحانه</td> <td></td> </tr> <tr> <td>شخصی</td> <td>-----</td> <td>-----</td> <td>چهارشنبه</td> </tr> <tr> <td>ماکارونی با قارچ و سویا</td> <td>کوکو سیب زمینی و کوکو سبزی</td> <td>در قطار</td> <td>پنج شنبه</td> </tr> <tr> <td>برنج و کنسرو قورمه سبزی</td> <td>پوره سیب زمینی</td> <td>نیمرو و پنیر و گردو</td> <td>جمعه</td> </tr> <tr> <td>در قطار</td> <td>ندری و مهمان ناجا</td> <td>مربا، پنیر</td> <td>شنبه</td> </tr> </table> <p>- میان وعده ها در حین صعود و فرود شامل: میوه، خرما دارچینی، آجیل، شکلات، بادام، کشمش، نارگیل</p>	شام	ناهار	صبحانه		شخصی	-----	-----	چهارشنبه	ماکارونی با قارچ و سویا	کوکو سیب زمینی و کوکو سبزی	در قطار	پنج شنبه	برنج و کنسرو قورمه سبزی	پوره سیب زمینی	نیمرو و پنیر و گردو	جمعه	در قطار	ندری و مهمان ناجا	مربا، پنیر	شنبه	<p>وعده های اصلی ومیان وعده ها به ترتیب زمانی:</p>
شام	ناهار	صبحانه																			
شخصی	-----	-----	چهارشنبه																		
ماکارونی با قارچ و سویا	کوکو سیب زمینی و کوکو سبزی	در قطار	پنج شنبه																		
برنج و کنسرو قورمه سبزی	پوره سیب زمینی	نیمرو و پنیر و گردو	جمعه																		
در قطار	ندری و مهمان ناجا	مربا، پنیر	شنبه																		
<p>- فرود در حمایت بدنی با استفاده از طنابچه انفرادی در ارتفاع ۴۲۷۰ متر</p> <p>- اهمیت همراه داشتن لباس و جوراب خشک اضافی در شب مانی دوم پس از فرود از قله</p>	<p>نکات آموزش داده شده در برنامه:</p>																				
<p>همه از برنامه ابراز رضایت کردند</p>	<p>پیشنهادهای هموردان در این برنامه:</p>																				

<p>- خروج از مسیر یال شمالی در پای قله به علت عدم اطمینان از موقعیت قله اصلی</p>	<p>انتقادهای هموردان در این برنامه:</p>
<p>تمام جاده تا پارکینگ آبشار زر رود آنتن دهی وجود دارد. پس از عبور از آبشار آنتن دهی به مرور قطع شده و در پناهگاه هزار ارتباط تلفن همراه دایر نمی باشد. بر فراز قله هزار ارتباط تلفن همراه برقرار است و می توان به راحتی تماس تلفنی و انتقال دیتا برقرار نمود.</p>	<p>آنتن دهی گوشی:</p>
<p>هزار دارای دو پناهگاه بزرگ و کوچک در جوار هم می باشد که پناهگاه بزرگ گنجایش ۲۵ نفر و پناهگاه کوچک گنجایش ۸ نفر را دارد که معمولاً از پناهگاه کوچک برای صعودهای زمستانی محدود استفاده می شود و درب آن قفل و باید با هماهنگی هیئت راین استفاده شود.</p>	<p>محل های مناسب برای شب مانی:</p>
<p>- منطقه ایمن است.</p>	<p>ایمنی منطقه:</p>
<p>- امکانات امداد در پناهگاه و منطقه مشاهده نشد. پد هلیکوپتر مشاهده نشد.</p>	<p>یاری رسانی:</p>
<p><a href="https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Iranian_four-thousanders">https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Iranian_four-thousanders</a>  <a href="http://www.peakbagger.com/peak.aspx?pid=_____">http://www.peakbagger.com/peak.aspx?pid=_____</a>  <a href="https://en.wikipedia.org/wiki/Batholith">https://en.wikipedia.org/wiki/Batholith</a>  <a href="https://en.wikipedia.org/wiki/Iranian_Plateau">https://en.wikipedia.org/wiki/Iranian_Plateau</a>  <a href="https://en.wikipedia.org/wiki/Hazaran">https://en.wikipedia.org/wiki/Hazaran</a>  <a href="http://www.peakbagger.com/range.aspx?rid=_____">http://www.peakbagger.com/range.aspx?rid=_____</a>  <a href="https://fa.wikipedia.org/wiki/%D%A%D%B%DA%AF%D%B%D%A%DB%C%D%">https://fa.wikipedia.org/wiki/%D%A%D%B%DA%AF%D%B%D%A%DB%C%D%</a>  <a href="http://www.rayen.ir/">http://www.rayen.ir/</a>  <a href="http://danesh.roshd.ir/mavara/mavara-view_forum_threads.php?comment=_____&amp;SSOReturnPage=Check&amp;Rand=#ref">http://danesh.roshd.ir/mavara/mavara-view_forum_threads.php?comment=_____&amp;SSOReturnPage=Check&amp;Rand=#ref</a></p>	<p>منابع:</p>





مسیر صعود



مسیر فرود از قله به پناهگاه

عکس و کروکی مسیر:





آبشار زر رود



نرسیده به پناهگاه در مسیر صعود

عکس های برنامه:



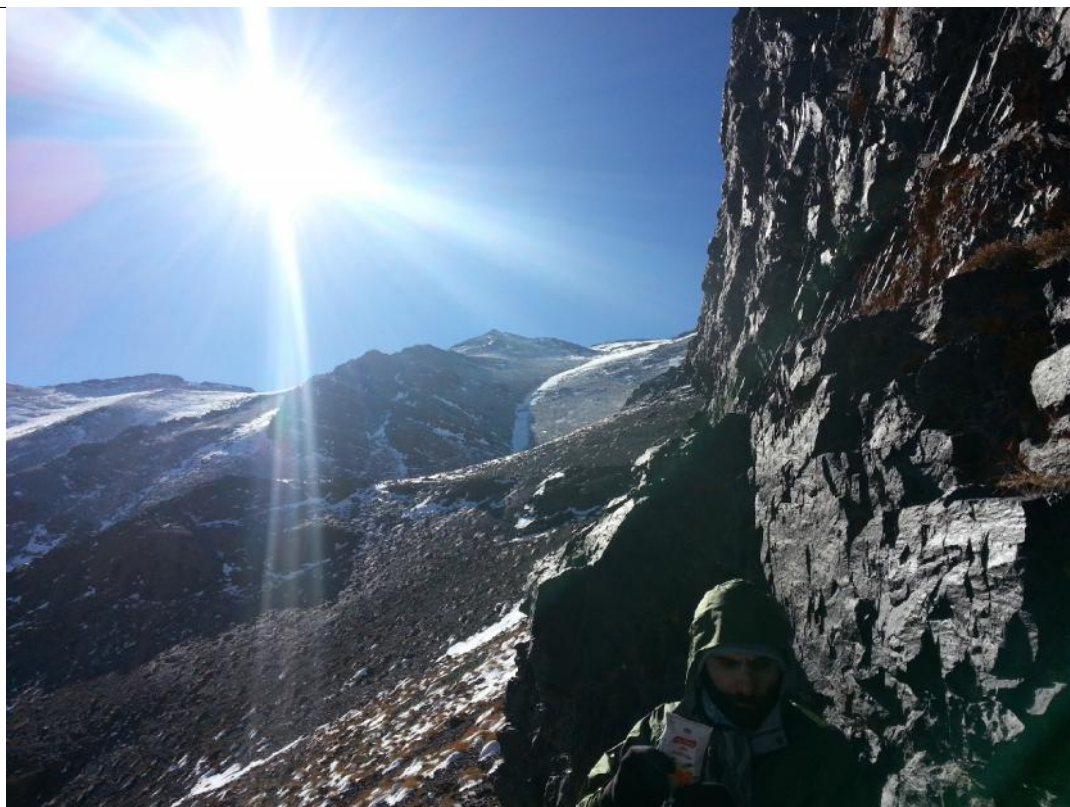


پناهگاه هزار



ساعت ۰۷:۳۷ - بر روی یال مه آلود شمالی - ۳۷۰۰ متر





نمای قله از ارتفاع ۴۰۹۵ متری



ساعت ۱۰:۰۶ - دست به سنگ کم کم شروع می شود





اعضای گروه شش نفره بر فراز چکاد هزار



تاج خروس از مسیر فرود در ارتفاع ۳۸۷۹