



کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی تکنیک تهران)

گزارش برنامه

بخش نخست: اطلاعات کلی برنامه

عنوان برنامه:	ساکا و آتشکوه	نوع برنامه:	کوه نوردی
سطح برنامه:	متوسط، نیمه سنگین	سطح فنی برنامه:	غیر فنی
منطقه برنامه:	روستا افجه و دشت هویج	بلندی قله:	ساکا: ۳۳۱۵ متر آتشکوه: ۳۸۵۰ متر
تاریخ برنامه:	۲۶ دی ماه ۹۳	شمار روز برنامه:	۱ روز
مکان آغاز برنامه:	مترو سرسبز	ساعت آغاز برنامه:	۵ صبح

کارابین، کلنگ، کرامپون، طنابچه انفرادی

تجهیزات فنی مورد نیاز:

۱. کفش کوهپیمایی سنگین، ۲. بادگیر ضد آب / گرتکس، ۳. بالاپوش و شلوار پلار ۴. دستکش گرم و روکش دستکش، ۵. کلاه توفان، ۶. کلاه و کلاه آفتابگیر، ۷. عینک آفتابی، ۸. کرم ضد آفتاب، ۹. گتر، ۱۰. چراغ پیشانی با باتری اضافه، ۱۱. بطری آب یک و نیم لیتری، ۱۲. فلاسک چای در صورت تمایل، ۱۳. غذای شخصی، ۱۴. تنقلات و میوه، ۱۵. کمکهای اولیه شخصی، ۱۶. باتوم کوهنوردی، ۱۷. طنابچه انفرادی و کارابین، ۱۸. کرامپون، ۱۹. کلنگ، ۲۰. کوله و روکش کوله، ۲۱. دستمال کاغذی و روزنامه، ۲۲. کارت بیمه ورزشی سال ۹۳، ۲۳. داروی خاصی اگر مصرف می کنید

فهرست کامل تجهیزات همراه در این برنامه:

سرپرست:	حامد رستگار	رایانامه:	hamedrst@gmail.com
سرپرست فنی:	سحر صدری	رایانامه:	sadrikh@gmail.com
گزارش نویس:	یوسف تقی زاده	رایانامه:	y.taghizadeh1990@gmail.com
سرپرست گروه پشتیبان:	-	سرپرست آموزش:	سحر صدری
مسئول عکس:	یوسف تقی زاده	مسئول مالی:	حامد رستگار
مسئول جی پی اس:	علیرضا زارع زاده	مسئول محیط زیست:	سیمینه صادقی پور

۱۵ تن

شمار و نام شرکت کنندگان:

تیم ساکا: علی لrk، سحر صدری، عاطفه قاسم نیا، یاسمن مداح، کورش باجلانی، داود حسینیان مقدم، سیما شکیبیا، یوسف تقی زاده
تیم آتشکوه: حامد رستگار، علیرضا زارع زاده، سیمینه صادقی پور، وجیهه دخیلی، احسان صادقی، آرش ناطقی و صابر یوسفی

بخش دوم: ترابری

نوع نخست: رفت و برگشت درستی از تهران

نام شهر یا روستای مقصد:	روستای افجه	نوع وسیله درستی:	مینی بوس
هزینه وسیله نقلیه:	۱۸۰۰۰۰ تومان	مدت زمان رسیدن به مقصد:	۱ ساعت و ۳۰ دقیقه



کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی تکنیک تهران)

نام راننده:	آقای باقری	شماره تماس راننده:	۰۹۱۲۳۹۳۳۷۰۱
جاده دسترسی به روستا:	خاکی- آسفالت		

بخش سوم: زمانبندی برنامه

روز نخست:

مدت زمان پیمایش شده:	تیم اول: ۷ ساعت و ۴۵ دقیقه تیم دوم: ۹ ساعت و ۴۵ دقیقه	نوع مسیر:	پاکوب مشخص دارد، ترکیبی از برف و یخ و سنگ
مشخصات مسیر:	مسیر آتشکوه در بخش‌هایی دست به سنگ دارد که با برف و یخ پوشیده شده است	شمار و محل چشمه های موجود در مسیر:	۲ چشمه
وضعیت آب و هوا:	مه آلود، باد شدید	وضعیت دمای هوا:	سرد، و در ساعاتی خیلی سرد

زمان	مکان	توضیحات
۵:۰۰	حرکت از مترو سرسبز	حرکت کاملا به موقع انجام شد
۵:۴۱	نماز	
۶:۳۰	روستای افجه	
۷:۱۲	چشمه اول	
۷:۱۹	دشت هویج	
۷:۴۲	استراحت اول	۱۵ دقیقه استراحت در پناهگاه
۷:۵۷	حرکت	
۸:۰۹	استراحت	ایستادن به منظور بستن گتر و معارفه
۸:۲۵	حرکت	
۹:۴۰	استراحت دوم	۱۰ دقیقه استراحت
۱۰:۳۵	دوراهی ساکا و آتشکوه	جدا شدن دو تیم با توجه به شرایط
زمان بندی گروه ساکا		زمان بندی گروه آتشکوه
۱۱:۴۵	بر فراز قله ی ساکا	۱۱:۴۵ استراحت سوم، ۱۰ دقیقه
۱۲:۱۵	بازگشت از قله ساکا	۱۲:۴۵ استراحت چهارم، ۱۰ دقیقه
۱:۰۵	استراحت سوم، ۱۰ دقیقه	۱۲:۵۵ پایان صعود و تصمیم به بازگشت
۲:۱۵	استراحت در کنار کلبه / دوراهی دشت هویج	۴:۰۰ استراحت در کنار کلبه
۳:۰۰	نهار	
۴:۳۰	پیوستن دو گروه	
۵:۱۰	بازگشت به سمت تهران	

چکیده زمان بندی انجام برنامه در این روز:



توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده:

با حضور به موقع دوستان حرکت به سمت روستای افجه سر ساعت آغاز شد، بعد از نماز در هوای گرگ و میش صبح زمستانی به روستای افجه رسیده و بعد از آماده شدن، در مسیر حرکت به سمت هدف قرار گرفتیم. با حرکت به سمت بالا و گذر از محافل گرم کافه‌های روستای افجه به چشمه و اندکی بعد به دو راهی دشت هویج رسیدیم. مسیر خود را به سمت پناهگاهی در پای صعود قله منطقه در پیش گرفتیم و یک استراحت ۱۵ دقیقه‌ای در آنجا داشتیم. انجام معارفه و آشنایی با دوستان و بستن گتر نیز به انجام رسید و حرکت به طور جدی‌تر و منسجم‌تر آغاز شد. طبق معمول ۱ ساعت حرکت و ۱۰ دقیقه استراحت در برنامه قرار گرفته بود. بعد از پیمایش حدوداً دو و نیم ساعته به دو راهی ساکا و آتشکوه رسیدیم. در این دو راهی به علت شرایط بد جوی، بارش خفیف برف و باد زیاد دوستان از لحاظ تجهیزات و توانایی بدنی مورد ارزیابی قرار گرفتند و به دو تیم تقسیم شدیم. گروه اول به سمت ساکا و گروه دوم نیز به سمت آتشکوه حرکت کرد.

زمان بندی گروه ساکا: مسیر دو راهی ساکا- آتشکوه تا قله ساکا حدود ۱ ساعت می‌باشد که این مسیر طی شد و تیم اول به قله ساکا رسید و بعد از استراحت و بازیابی توان ۳۰ دقیقه‌ای و گرفتن عکس به سمت پایین حرکت کرد. ساعت ۱۲:۱۵ ظهر این تیم حرکت خود به سمت پایین را آغاز کرد که بعد از حدود ۲ ساعت به مکانی که معارفه در آن انجام شده بود رسید.

با توجه به اینکه می‌بایست در این نقطه به انتظار تیم آتشکوه می‌بودیم نکات آموزشی از جانب مسئول آموزش پیرامون حفظ تعادل و کنترل خود در اثر سقوط در مناطق برفی ارائه شد. سراسر بازی آخرین شیب بازگشت از قله به سمت پای صعود نیز از جمله لذت بخش ترین قسمت های برنامه بود. تیم آتشکوه: این تیم نیز ساعت ۱۰:۳۰ از دو راهی ساکا- آتشکوه به سمت قله آتشکوه حرکت خود را آغاز کردند. همان زمان بندی ۱ ساعت حرکت و ۱۰ دقیقه استراحت حفظ شد. این قسمت از مسیر عمدتاً دست به سنگ بوده، و قسمت‌هایی از مسیر حرکت یخ زده بود. وزش باد با سرعت تقریبی ۷۰ کیلومتر بر ساعت و کولاک سرعت تیم را کم می‌کرد. اما وجود همین باد منظره های بی نظیری از معاشقه باد و صخره ها می ساخت. ساعت ۱۲:۵۵ پس از عبور از یک دهلیز کوچک که زیر برف آن در قسمت هایی یخ زده بود، صعود متوقف شد. صعود تا ساعت ۱۲:۵۵ دقیقه ادامه یافت و با توجه به اینکه در این زمان هنوز در حدود ۱ ساعت تا رسیدن به قله فاصله بود، تیم از ادامه صعود منصرف شد (۱ ساعت زمان رفت و ۱ ساعت زمان برگشت، تیم از زمان تلاشی صعود فاصله می‌گرفت). بلافاصله حرکت به سمت پایین آغاز شد و تیم در ساعت ۱۶ به محل کلبه و محلی که معارفه انجام شده بود، رسید. دو تیم در ساعت ۱۶:۳۰ دقیقه به هم پیوستند و حرکت به سمت مینی بوس آغاز شد و در ساعت ۱۷:۱۰ دقیقه نیز به مینی بوس رسیده و به سمت تهران حرکت کردیم.

بخش چهارم: مشخصات تکمیلی

قله مخروطی شکل ساکا با ارتفاع تقریبی ۳۳۰۰ متر در شمال شرق منطقه لواسانات تهران واقع شده است. شاید هیبت همسایه شمالی آن، آتشکوه، و زیبایی برج ریزان، باعث کمرنگ‌تر شدن حضور قله ساکا در این منطقه شده باشد ولی نزدیکتر بودن قله آن به روستای افجه که در دامنه جنوبی این کوه و در پای یال‌های سنگی آن واقع شده است، دسترسی به قله ساکا را- حداقل در نگاه اول- ساده‌تر کرده است.

قله‌های مهرچال (۳۹۲۰ متر)، آتشکوه (۳۸۵۰ متر)، ریزان (۳۶۵۰ متر) و پرسون (۳۱۰۰ متر) قله‌های مجاور آن هستند که از این میان، تنها آتشکوه از طریق گردنه شمالی ساکا و یال جنوبی آتشکوه به آن متصل است.

موقعیت گیتایی (جغرافیایی):

در شرق قله، دشت کوچک و زیبای گرچال موسوم به دشت هویج قرار دارد که مسیر نرمال قله‌های ریزان، آتشکوه، پرسون و سیاه چال از آن می‌گذرد. یک تا یک و نیم ساعت پیاده روی از روستای افجه و در جهت شمال (در امتداد رودخانه و در مسیر مالرو) ما را به این دشت زیبا و مرتفع می‌رساند.

روستای کند در جنوب غرب و افجه در جنوب شرق قله ساکا، نزدیک ترین آبادی‌های مجاور آن محسوب می‌شوند. گرچه باغبانی هنوز مشغله اصلی ساکنین قدیمی این منطقه (که دارای قدمت تاریخی نیز می‌باشد) به



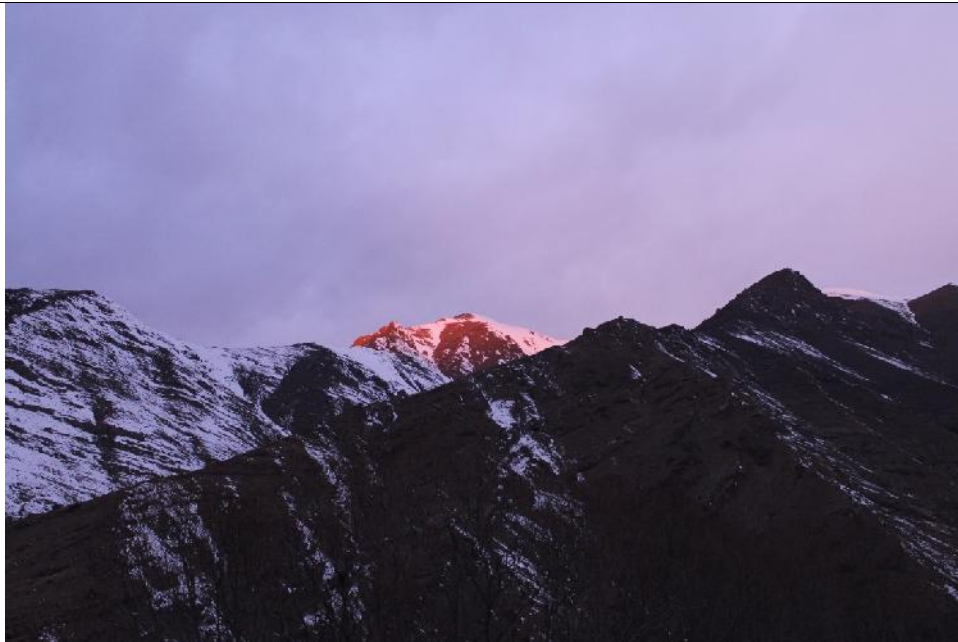
کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی تکنیک تهران)

<p>شمار می‌رود ولی با افزایش ساخت و ساز خانه‌های ویلایی، چهره این منطقه به یک بیلاق نشین تبدیل شده است. هر روز اتوبوس‌هایی از تهران (چهارراه تهرانپارس) به این منطقه عازم می شوند که این علاوه بر تاکسی‌هایی است که از تجریش و تهرانپارس راهی گلندوک مرکز لواسان می شوند.</p> <p>جهت دسترسی به گلندوک، پس از طی مسافتی حدود ۲۵ کیلومتر از تهران و با گذر از گردنه فوچک به لشگرک می‌رسیم. مسیر از اینجا دو شاخه می‌شود که مسیر سمت راست (شرق) پس از حدود ۵ کیلومتر به گلندوک مرکز لواسان می‌رسد. در طول این مسیر و در سمت چپ جاده (شمال)، قلعه‌های مهرچال، آتشکوه و ساکا دیده می‌شوند. روستای افجه حدود ۸ کیلومتری شمال شرق گلندوک قرار دارد و تمامی مسیر جاده آن آسفالت است.</p>	
<p>مسیر اصلی از غرب قله و ناحیه بین گردنه آتشکوه و ساکا می‌باشد که با یک کوهنوردی نه چندان فنی و متوسط زمان حدود ۳ ساعت می‌توان از دشت هویج به قله رسید. صعود مسیرهای دیگر کوه شامل مسیر جنوب‌غربی، جنوبی و جنوب‌شرقی به علت وجود یک نوار صخره‌ای که در امتداد هر سه این مسیرها و در ارتفاع حدود ۲۹۰۰ متری قرار گرفته است نیازمند کوهنوردی فنی‌تر می‌باشد.</p>	<p>راه‌های دسترسی به مبدأ صعود:</p>
<p>نام دیگر قله ساکا قله سرپند می‌باشد.</p>	<p>وجه تسمیه نام قله:</p>
<p>اطلاعات زیادی در این زمینه در دسترس نیست. سبزترین بخش منطقه را می‌توان دشت هویج دانست. اطلاعاتی پیرامون این دشت به شرح زیر است:</p> <p>وجه تسمیه این دشت با گرچال از ترکیب دو نام گر + چال گرفته شده است.</p> <p>گر و یا آگر در گویش ایرانیان باستان به معنای آتش (هنوز هم واژه گر گرفتن به معنی شعله‌ور شدن آتش در زبان پارسی به کار می‌رود) و چال نیز به معنای جایگاه بوده است که این دشت را در گذشته گرچال به معنای جایگاه آتش یا آتشدان می‌نامیده‌اند. گمان بر این است که علت این نامگذاری گرمتر بودن این دشت نسبت به قلعه‌های اطراف است.</p> <p>به دشتی که گرچال باشد به نام کمر بسته کوههای سترگ بیامد ز پی مردم نیکنام به آبشخورش مرغ و میش است و گرگ</p>	<p>پوشش گیاهی و گوناگونی جانوری</p>
<p>تمام فصول</p>	<p>فصل‌های صعود و بهترین فصل صعود:</p>
<p>احتمال ریزش بهمن در بخش‌هایی</p>	<p>خطرات (بهمن، مسیر ریزشی و...)</p>
<p>در این برنامه غذاهای مختلفی از جانب هم‌نودران تهیه شده بود. انواع کوکو و کتلت، عدس پلو، ساندویچ‌های مختلف و ...</p>	<p>وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها به ترتیب زمانی:</p>
<p>نحوه حفظ و ایمنی در هنگام سقوط در شیب‌های برفی و یخی، اصول گام برداری و باتوم زنی در زمستان</p>	<p>نکات آموزش داده شده در برنامه:</p>

<p>تقریبا در تمام منطقه هر دو اپراتور آنتن دهی مناسبی داشته اند</p>	<p>آنتن دهی گوشی:</p>
<p>منطقه در مواقعی که ریزش برف سنگین انجام می شود بهمن خیز به شمار می آید.</p>	<p>ایمنی منطقه:</p>
<p>یاری رسانی در فصولی که خطرات کوهستان بیشتر باشد از جانب تیم های ایمنی کوهستان و تیم های داوطلب انجام می شود.</p>	<p>یاری رسانی:</p>
<p></p>	<p>نقاط GPS مسیر:</p>
<p>ویکی پدیا و دیگر سایت های مربوط به کوهنوردی</p>	<p>منابع:</p>
<div data-bbox="113 871 1075 1489" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="399 1496 790 1534">موقعیت نسبی قله منطقه و دشت هویج</p>	<p>عکس و کروکی مسیر:</p>



کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی
تکنیک تهران)



تابش اولین پرتوهای خورشید بر قله ساکا



افق پهناور و زیبای کوهستان‌های منطقه

عکس‌های برنامه:



مسیر منتهی به کلبه و جانپناه در پای صعود



مسیر صعود به سمت دو راهی ساکا- آتشکوه



مسیر صعود به قله ساکا و آتشکوه



کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر(پلی
تکنیک تهران)



عمق برف در منطقه بهمن خیز



کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر(پلی
تکنیک تهران)



مسیر منتهی به قله ساکا



دو راهی ساکا- آتشکوه (مه غلیظ و باد شدید)



کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر(پلی
تکنیک تهران)



قله ساکا



کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی
تکنیک تهران)



سرسره بازی در مسیر برگشت

عکاس: یوسف تقی زاده