



گروه کوه نوردی فارغ التحصیلان دانشگاه امیرکبیر

(پلی تکنیک تهران)

فرم گزارش برنامه

بخش نخست: اطلاعات کلی برنامه

سنگ نوردی	نوع برنامه:	آموزش دیواره نوردی - بند یخچال	عنوان برنامه:
فنی	سطح فنی برنامه:	متوسط	سطح برنامه:
-	بلندی قله:	بند یخچال تهران	منطقه ی برنامه:
1	شمار روز برنامه:		تاریخ برنامه:
6 صبح	ساعت آغاز برنامه:	مجسمه کوهنورد-دریوند	مکان آغاز برنامه:
<input type="checkbox"/> کلنگ <input type="checkbox"/> چادر			تجهیزات عمومی مورد نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> کارابین پیچ <input checked="" type="checkbox"/> کلاه کاسکت <input checked="" type="checkbox"/> هارنس			تجهیزات فنی مورد نیاز:
ابزار انفرادی: 1. کفش سنگ، 2. هارنس، 3. کلاه کاسک، 4. کارابین پیچ 2 عدد، 5. تسمه 120 یا 80 دو عدد، 6. دو عدد تسمه ی 60، 7. طنابچه 7 میلیمتر 2 متری، 8. طنابچه ی اتوبلوک (پروسیک) دو عدد، 9. ابزار حمایت ریورسو یا هشت، 10. لباس مناسب ( ترجیحا یک لایه گورتکس همراهتون باشه)، 11. عینک آفتابی، 12. کرم ضد آفتاب و کلاه آفتابگیر، 13. کفش کوهپیمایی مناسب، 14. بیمه ی ورزشی.			فهرست کامل تجهیزات همراه در این برنامه:
ابزار گروهی: 1. طناب، 2. quick draw			
rahgozar.e.sobh@gmail.com	رایانامه:	علیرضا زارع زاده	سرپرست:
-	رایانامه:	حسن گرامی	سرپرست فنی:
y.taghizadeh1990@gmail.com	رایانامه:	یوسف تقی زاده	گزارش نویس:
حسن گرامی	سرپرست آموزش:	-	سرپرست گروه پشتیبان:
علیرضا زارع زاده	مسئول مالی:	یوسف تقی زاده	مسئول عکس:
17 تن: سیمینه صادقی پور، سحر صدری، حسام صداقت نژاد، فرهود کاظمی، صابر یوسفی، زهرا عزت زاده، علی لک، زهرا انصاری، حامد نجفی، علی بیگ رضایی، حسنا خوشخو، یاسمن مداح، یوسف تفی زاده، اکرم محمدی، ستاره رضوی، حسین جعفرآبادی، علیرضا زارع زاده			شمار و نام شرکت کنندگان:

بخش دوم: ترابری

حمل و نقل به منطقه سر بند به شکل شخصی انجام گرفت. محل آغاز برنامه مجسمه دریوند بوده و مسافت طی شده بعد از آن به شکل کوهپیمایی انجام گرفته است.

روز نخست:

مدت زمان پیمایش شده:	1 ساعت و 30 دقیقه	نوع مسیر:	خاکی با شیب متوسط
----------------------	-------------------	-----------	-------------------

1	شمار و محل چشمه های موجود در مسیر:	<input type="checkbox"/> عبور از رودخانه <input checked="" type="checkbox"/> ست به سن گ <input type="checkbox"/> من اس کی	مشخصات مسیر:
گرم و آفتابی	وضعیت دمای هوا:	آفتابی، در ساعاتی وزش باد شدت گرفت.	وضعیت آب و هوا:
<p><b>توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده:</b></p> <p>ساعت 6 صبح با رسیدن دوستان حرکت به سمت منطقه بند یخچال از کنار مجسمه آغاز شد. دیرکرد بعضی از دوستان باعث تأخیر در زمان حرکت شده بود که البته سرپرست جریمه نقدی این دیرکردها را محاسبه و دریافت کرد. پس از خوردن صبحانه در کافه غلام به سمت سنگ مریم راهی شدیم. اما متأسفانه به علت اینکه تیم دیگری بر روی این سنگ در حال فعالیت بود، هدف به سنگ پارس تغییر یافت. در کنار این سنگ نکات اولیه پیرامون نحوه جمع کردن طناب، ابزار شناسی، بستن هارنس و گرهها مطرح و آموزش داده شد. سپس اصول فرود بیان شد و دوستان به ترتیب مشغول فرود رفتن روی مسیرهای مختلف سنگ پارس شدند. بعد از اتمام فرود و صرف نهار به سمت سنگ مریم حرکت کردیم و در آنجا اصول صعود به شکل صعود قرقه آموزش داده شد و هموردان به صعود در مسیرهای مختلف پرداختند. بعد از اتمام نکات آموزشی مسیر برگشت به سمت دربند اختیار شد و با تجمع دوباره در کافه غلام و برگزاری جلسه انتقاد و پیشنهاد ختم برنامه در جلسه اول اعلام شد.</p>			
<b>بخش چهارم: مشخصات تکمیلی</b>			
منطقه بند یخچال با داشتن سنگ های مناسبی همچون "آلبرت"، "مریم"، "کلاhek"، "چکمه" و ده ها سنگ کوتاه و بلند دیگر، امروزه مکانی بسیار جذاب برای علاقه مندان به رشته سنگنوردی است.		موقعیت گیتایی (جغرافیایی):	
منطقه سربند بند یخچال در مسیر دربند به توچال واقع شده و بعد از حدود نیم ساعت پیاده روی از یک دو راهی از مسیر اصلی جدا شده و دقیقاً در سمت راست دره قرار می گیرد.		راه های دسترسی به مبدأ صعود:	
نام سنگ های مختلف موجود در منطقه بند یخچال داستان خود را دارند و هر سنگی با توجه به شرایط صعود، نام اولین صعود کننده و ... نامگذاری شده اند.		وجه تسمیه ی نام سنگ های منطقه:	
به علت شرایط سنگنوردی در طبیعت فصول گرم برای حضور در منطقه بسیار مناسب است.		فصل های صعود و بهترین فصل صعود:	
خطراتی که در مسیرهای معمول سنگنوردی وجود دارد. احتمال ریزش سنگ		خطرات (بهمن، مسیر ریزی و ..)	
صبحانه و نهار به شکل شخصی تهیه شده بودند و غذاهای بسیار متنوعی آورده شده بود.		وعده های اصلی و میان وعده ها به ترتیب زمانی:	
نحوه جمع کردن طناب، مرور دوباره گره های کارا و مناسب، اصول فرود با ابزار، صعود قرقه		نکات آموزش داده شده در برنامه:	
برنامه از لحاظ بار آموزشی در شرایط بسیار مناسب بود و بسیار خوب برگزار شد.		پیشنهاد های هموردان در این برنامه:	
ساعت آغاز برنامه از جمله نکاتی بود که اکثر هموردان به آن اشاره کردند.		انتقادهای هموردان در این برنامه:	

<p>ایرانسل و همراه اول: منطقه از لحاظ آنتن دهی در شرایط بسیار مناسبی قرار دارد.</p>	<p>آنتن دهی گوشی:</p>
<p>در منطقه گروه امداد وجود دارد، اما مسئولیت یاری رسانی بیشتر بر عهده خودگروه ها است.</p>	<p>یاری رسانی:</p>
<div data-bbox="159 361 1058 1083" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="454 1087 763 1125">عکس 1. موقعیت منطقه تمرینی.</p>	<p>عکس و کروکی مسیر:</p>



تصویر ۱. مربی در حال آموزش جمع کردن طناب

عکس های برنامه:



تصویر ۲. دوستان در حال تمرین جمع کردن طناب و زدن گره ها



تصویر ۳. بیان نکاتی پیرامون سنگنوردی، خرید تجهیزات و نکات کلی دیگر



تصویر ۴. دوستان در حال تمرین صعود قرقره در سنگ مریم