



گزارش برنامه			
بخش نخست: اطلاعات کلی برنامه			
عنوان برنامه:	ارفع کوه	نوع برنامه:	کوه پیمایی
سطح برنامه:	متوسط	سطح فنی برنامه:	غیرفنی
منطقه ی برنامه:	مازندران - روستای ارفع ده	بلندی قله:	۲۷۲۰
تاریخ برنامه:	۱۴۰۱/۲/۱۵	شمار روز برنامه:	۱
مکان آغاز برنامه:	روستای ارفع ده	ساعت آغاز برنامه:	۳:۳۰
تجهیزات عمومی مورد نیاز:	<input type="checkbox"/> چادر <input type="checkbox"/> جی پی اس <input type="checkbox"/> کلنگ		
فهرست کامل تجهیزات همراه در این برنامه:	۱. کفش کوهپیمایی - نیمه سنگین ۲. بادگیر ضد آب / گرتکس ۳. لباس گرم ۴. دستکش گرم و روکش دستکش ۵. کلاه و کلاه آفتابگیر ۶. عینک آفتابی ۷. کرم ضد آفتاب ۸. چراغ پیشانی با باتری اضافی ۹. بطری آب یک و نیم لیتری پر ۱۰. فلاسک چای در صورت تمایل ۱۱. غذای شخصی ۱۲. تنقلات و میوه ۱۳. کمکهای اولیه شخصی ۱۴. باتوم کوهنوردی ۱۵. زیرانداز ۱۶. کوله ۱۷. دستمال کاغذی و روزنامه ۱۸. کارت بیمه ورزشی سال ۱۴۰۱ ۱۹. داروی خاصی اگر مصرف می کنید		
سرپرست:	عرفان گودرزی	رایانامه:	Erfangoodarzi1996@gmail.com
سرپرست فنی:	عرفان گودرزی	رایانامه:	Erfangoodarzi1996@gmail.com
گزارش نویس:	عرفان گودرزی	رایانامه:	Erfangoodarzi1996@gmail.com
پشتیبان:	وحید حسنی منیر	رایانامه:	
مسئول عکس:	محراب آزاد	مسئول مالی:	عرفان گودرزی
مسئول جی پی اس:	امیر نعیمی	مسئول محیط زیست:	صبورا سمنانیان



شمار و نام شرکت کنندگان:		۱۰ نفر عرفان گودرزی، رضا مصدقی، زهرا فرمانیان، مجتبی مرآتی، محراب آزاد، شهرزاد مشعل، امیر نعیمی، علی تیموریان، صبورا سمنانیان، نسترن عدنانی	
<b>بخش دوم: ترابری (بر اساس نوع برنامه تکمیل شود)</b>			
<b>نوع نخست: رفت و برگشت درستی از تهران</b>			
نام شهر یا روستای مقصد:	ارفع ده	نوع وسیله درستی:	مینی بوس
هزینه وسیله نقلیه:	۲ میلیون تومان	مدت زمان رسیدن به مقصد:	سه ساعت و ربع
نام راننده:	مجتبی شاهدی	شماره تماس راننده:	۰۹۱۲۴۷۷۰۹۶۰
جاده دسترسی به روستا:	خاکی		
<b>بخش سوم: زمانبندی برنامه</b>			
<b>روز نخست:</b>			
مدت زمان پیمایش شده:	۷.۵ ساعت	نوع مسیر:	پاکوب مشخص دارد
مشخصات مسیر:	□ عبور از جنگل	شمار و محل چشمه های موجود در مسیر:	در مسیر غربی چشمه ای وجود ندارد
وضعیت آب و هوا:	آفتابی	وضعیت دمای هوا:	معتدل
چکیده زمانبندی انجام برنامه در این روز:		زمان	مکان
		۳:۴۵	میدان ونک
		۷	رسیدن به روستای ارفع ده
		۷:۳۰	شروع حرکت
		۹-۸:۴۵	استراحت
		۱۰:۲۰-۱۰:۴۰	استراحت
		۱۱:۳۰	رسیدن به قله
۱۲:۰۵ - ۱۱:۳۰	استراحت روی قله		



۱۲:۰۵	شروع به فرود
۱۲:۳۰-۱۲:۳۶	لباس کم کردن
۱۳:۴۵-۱۴:۰۵	نهار
۱۵	رسیدن به روستا

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

با هماهنگی های صورت گرفته تعداد ۱۰ نفر بامداد پنجشنبه پانزدهم اردیبهشت ساعت ۳:۴۵ از میدان ونک به سمت روستای ارفع ده در استان مازندران حرکت کردیم. ساعت ۷ صبح به روستا رسیدیم و بعد از صرف صبحانه ای مختصر و گرم کردن آماده ی صعود به قله ی ارفع کوه شدیم. در نهایت ساعت ۷:۳۰ از مسیر غربی شروع به حرکت کردیم.

هوا در روز صعود بسیار مطبوع بود و طبیعت مازندران در اردیبهشت به اوج زیبایی خودش رسیده بود.

کمی پس از حرکت وارد منطقه ی جنگلی شدیم و درختان پر برگ از ما در مقابل آفتاب محافظت میکرد. نسیمی که از لا به لای برگ ها می وزید همراه با بوی بنفشه های وحشی و پشگل های تازه، انگیزه ی تیم را برای صعود دوچندان کرده بود.

مسیر غربی صعود به قله ارفع کوه با پاکوب مشخصی همراه هست که با بستن ربان های رنگارنگی به درختان برای جلوگیری از گم شدن کوهنوردان در طول مسیر همراه شده. بستر مسیر، خاکی و در مواقعی سنگی هست که در صورت حرکت در زمان بارش کاملاً مستعد گل شدن، لیز شدن و همراه شدن با چالش است.

این برنامه شرایط ویژه ای از لحاظ آب و هوا داشت و اکثر سایت های هواشناسی برای صبح صعود هوایی آفتابی و برای حدود ساعت سه بعد از ظهر بارش همراه با رعد و برق پیش بینی کرده بودند.

لازم بود سریع تر از حالت عادی مسیر را پیمایش کنیم که در وهله ی اول در حوالی ساعت دو و سه بعد از ظهر در ارتفاعات پایین باشیم و از رعد و برق مصون بمانیم در وهله ی دوم در صورت امکان قبل از بارش به ماشین ها برسیم و از پیمایش مسیر شیب دار جنگلی هنگام بارش جلوگیری کنیم.

در همین شرایط فهمیدیم که یک نفر از افراد تیم توانایی لازم برای همراهی تیم را ندارد و احتمالاً در صورت ماندن در مسیر به دلیل اینکه به غیر از سرپرست برنامه نفر دیگری قبلاً به این قله صعود نکرده بود تمام تیم را با چالش رو به رو میکرد و عملاً نه میشد ایشان را در مسیر جنگلی تنها گذاشت و نه تیم را بدون سرپرست راهی قله کرد. به همین دلیل بعد از اولین استراحت نصف وسایل کوله ی وی را در کوله های دیگر پخش کردیم و ایشان رو بعد از سر قدم قرار دادیم و به حرکت ادامه دادیم.

به دلیل شرایط ویژه ی آب و هوایی قرار شده بود ساعت ۱۲ ظهر در هر کجا از مسیر که بودیم به سمت روستا برگردیم.

مسیر به دو قسمت تقسیم میشد: قسمت اول پیمایش درون جنگل و قسمت دوم خارج شدن از جنگل و پیمایش دشت.

شیب پیمایش داخل جنگل در دو سوم اول مسیر بسیار منطقی و مشتقی از مسیر های صاف و شیبدار با شیب کم بود و در یک سوم پایانی که از جنگل خارج میشدیم با شیب به نسبت تند تری همراه بود که همچنان چالش خاصی را ایجاد نمیکرد.

پس از خروج از جنگل به دشت هایی سراسر زیبایی که با چمن یکدست و گل های زرد و بنفش پوشانده شده بودند رسیدیم و در پس دشت ها جنگل های انبوه خودنمایی میکردند.

با تمام شدن جنگل و کمی پیمایش پناهگاه نقره ای رنگ قله ی ارفع کوه قابل مشاهده بود و بچه های تیم مخصوصاً آنهایی که اولین بار بود که به قله ای صعود میکردند و به اصطلاح قله اولی بودند با دیدن پناهگاه جان دوباره ای گرفتند.

در تمام مسیر صدای خواندن پرنده ها به گوش میرسید.

قسمت دوم مسیر که با دشت های زیبا همراه بود شامل دو یا سه شیب نچندان تند بود و چالش خاصی نداشت.



بعد از یک ساعت و بیست دقیقه پیمایش پس از استراحت اول روی چمن ها آزادانه دراز کشیدیم و آبی نوشیدیم و بیست دقیقه ای انرژی خودمون رو بازیابی کردیم و رقص سرخپوستی انجام دادیم (:)

به دلیل اینکه بیشترین سرعت را داشته باشیم نیمی دیگر از وسایل همونرد گفته شده را در کوله ها پخش کردیم و همگی با نهایت توان به سمت قله حرکت کردیم تا استراحت بعدی را روی قله انجام دهیم.

خوشبختانه ساعت ۱۱:۲۵ دقیقه موفق به صعود قله شدیم.

روی قله ارفع کوه یک جانپناه وجود دارد که گنجایش آن حدود ده نفر هست. جانپناه بخاری هیزمی خوبی دارد که در صورت نیاز باید چوب را در طول مسیر جمع کرده و همراه خود ببرید.

تصمیم داشتیم از مسیر شرقی که از چشمه پراو میگذشت فرود بیاییم که به علت طولانی تر بودن مسیر، کمبود وقت و همچنین نبود پاکوب مشخص در برخی از نقاط مسیر و شیب تند تر نسبت به مسیر غربی منصرف شدیم و از مسیر غربی فرود آمدیم.

باد شدیدی روی قله شروع به وزیدن کرده بود که حتی برخی اوقات ایستادن را با چالش همراه میکرد و ابرها در آسمان دیده می شدند. به همین دلیل بعد از استراحت نیم ساعته و عکس انداختن با قله به سرعت رو به پایین حرکت کردیم.

بعد از کم کردن ارتفاع لباس کم کردیم و بعد از آن تا روستا فقط یک استراحت ۲۰ دقیقه ای برای نهار داشتیم و در نهایت ساعت ۳ بعد از ظهر قبل از شروع بارش به روستا رسیدیم.

راننده ی ون آقا مجتبی از آدمای مشتکی و لوتی روزگار بود.

سوار ون شدیم و کمی پایین تر در مسیر بین جاده تا روستا کنار امام زاده ای به اسم سام و لام که همراه با سرویس بهداشتی خوبی هم بود پیاده شدیم تا خستگی ای بدر کنیم و آبی بنوشیم.

از این امام زاده میشود برای اینکه از تهران آبی حمل نکنیم و صبح صعود آب هایمان را در آن پر کنیم هم استفاده کرد. ما به دلیل اینکه میخواستیم کم ترین تلفات زمانی رو داشته باشیم از این کار صرف نظر کردیم و هر نفر ۳ تا ۳.۵ لیتر آب خود را از تهران در کوله همراه خود آورد.

در مسیر برگشت هم در گردنه ی گدوک آش دوغی خوردیم و قله اولی ها بستنی گرفتن و دلی از عزا درآوردیم (:)

#### نکات مهم:

- آب و هوا در فصل بهار در این منطقه ناپایدار هست و طی کردن این مسیر همراه با بارش گلی، لیز و چالشی خواهد بود.
- حتما قبل از اعلام برنامه در حین نوشتن فراخوان با ون و وسایل نقلیه تماس بگیرید و از قیمت ها آگاه باشید و بعد برای حداقل و حداکثر نفرات تیم برنامه ریزی کنید. به دلیل استقبال کم از این برنامه و قیمت های بالای ون ها این برنامه تا مرز کنسل شدن پیش رفت ولی با پیدا کردن یک ون دلیکای ده نفره که قیمت آن یک میلیون تومان پایین تر از ون های دیگر بود این برنامه اجرا شد.
- در صورت گذر نکردن از چشمه پراو در فصول گرم، به دلیل ایجاد شدن هوای گرم و خشک در جنگل ۳ تا ۳.۵ لیتر آب برای هر نفر الزامی هست.

بخش چهارم: مشخصات تکمیلی



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

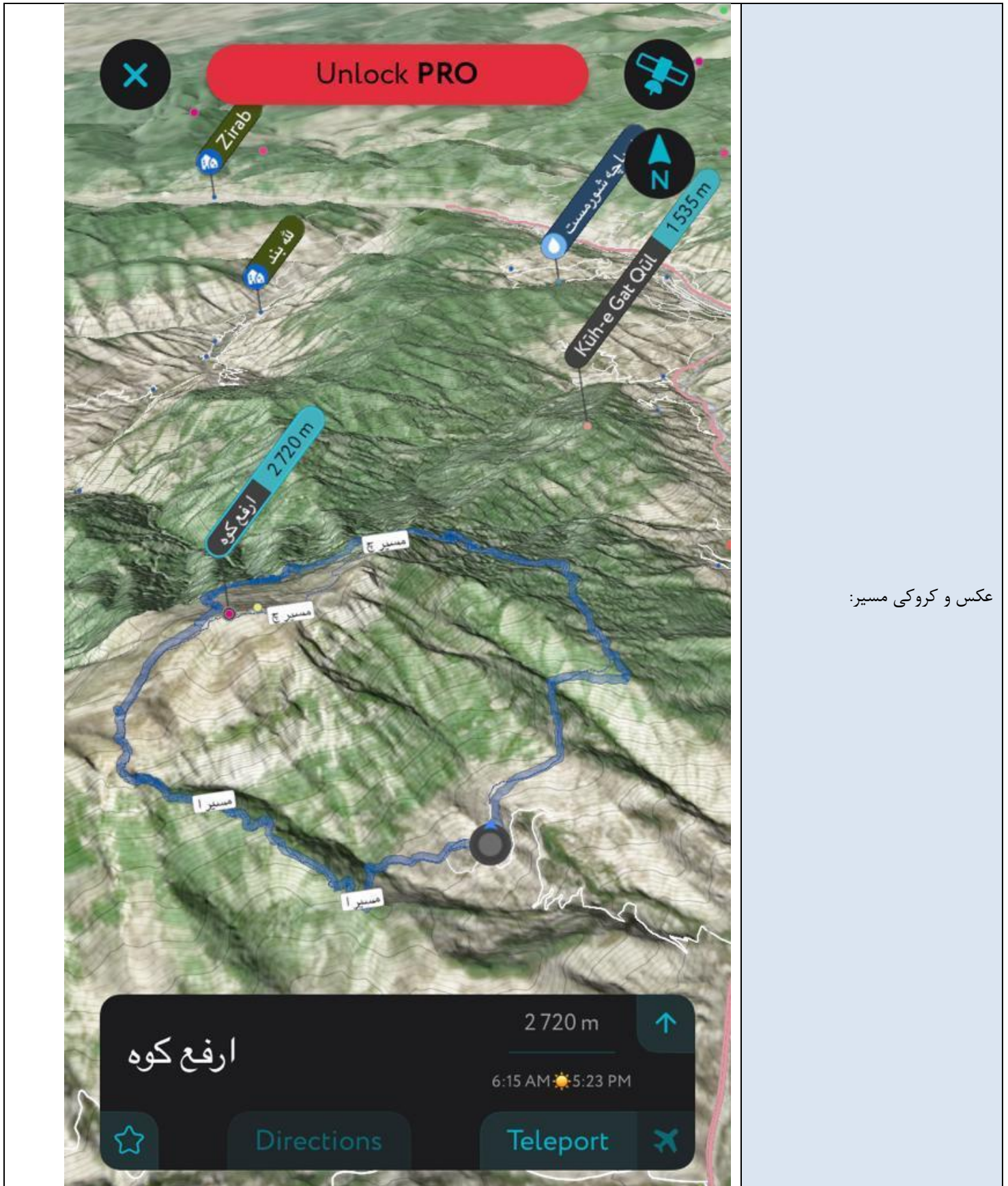
طول و عرض جغرافیایی "۴۷۷'۵۹°E و "۵۹'۵۹°N قله ارفع کوه یکی از قلال مرتفع و مهم با شیب نیمه تند و پوشش جنگلی در روستای ارفع ده از توابع شهرستان سواد کوه می‌باشد. <b>مسیرهای صعود به قله:</b> ۱- مسیر غربی از ارفع ده صعود می‌شود و کوتاه‌ترین مسیر است. ۲- مسیر شمالی از دو آب صعود می‌شود و طولانی‌ترین مسیر است. ۳- مسیر جنوبی از ویسه‌سر صعود می‌شود. این مسیر ۱ ساعت از غربی طولانی تر است. <b>چشم انداز قله:</b> - شرق: کوه عباسعلی، سرکوه و خرونرو - جنوب: قله سنگر - غرب: قلال اونیسه و میشینه مرگ	موقعیت گیتایی (جغرافیایی):
۷ کیلومتر جاده خاکی شما را به روستای ارفع ده می‌رساند. ارتفاع ارفه ده ۱۵۰۰ متر می‌باشد. ارتفاع قله ۲۷۳۵ متر .	راه های دسترسی به مبدأ صعود:
نام قله اریده یا آریاده یا آرپا بوده است. آر به معنای بلند و پا به معنای حکومت. پ به معنای کنار یا پهلو. بعد از حمله اعراب به ایران چون در الفبای عربی پ نداریم نام کوه به ارفع برگشته است. امامزاده ای که در روستای ارفع ده است از نوادگان امام زین العابدین می‌باشد.	وجه تسمیه ی نام قله:
ارفع کوه: گوه بلند	معنای نام قله:
نوع مسیر به صورت پاکوب جنگلی بوده و پوشش گیاهی شامل گلابی وحشی (همرو)، ازگیل وحشی، گوجه وحشی، خرمالوی وحشی، ولیک قرمز و سیاه، زرشک، توت فرنگی وحشی، و تمشک، همچنین جنگلی متراکم و متنوع با درختهایی نظیر سرخدار، توسکا و نوع کمیاب درخت سردار یا راش، زرشک، افرا بر جذابیت های جنگلی این منطقه افزوده است.	پوشش گیاهی:
در میان این نوع از جنگل نیز دره های زیبا و در جبهه ای از آن چشمه سارهای متعدد خودنمایی می کنند. منطقه دارای خرس، خوک و گرگ می باشد	گوناگونی جانوری:
بهار و پاییز	فصل های صعود و بهترین فصل صعود:
بدون خطر بهمن. ریزشی.	خطرات (بهمن، مسیر ریزشی و...)
نحوه ی گام برداری، تنفس صحیح در حین گام برداری، نحوه ی درست باتوم زدن	نکات آموزش داده شده در برنامه:
(:	نکته ویژه در مورد نگارش گزارش برنامه:



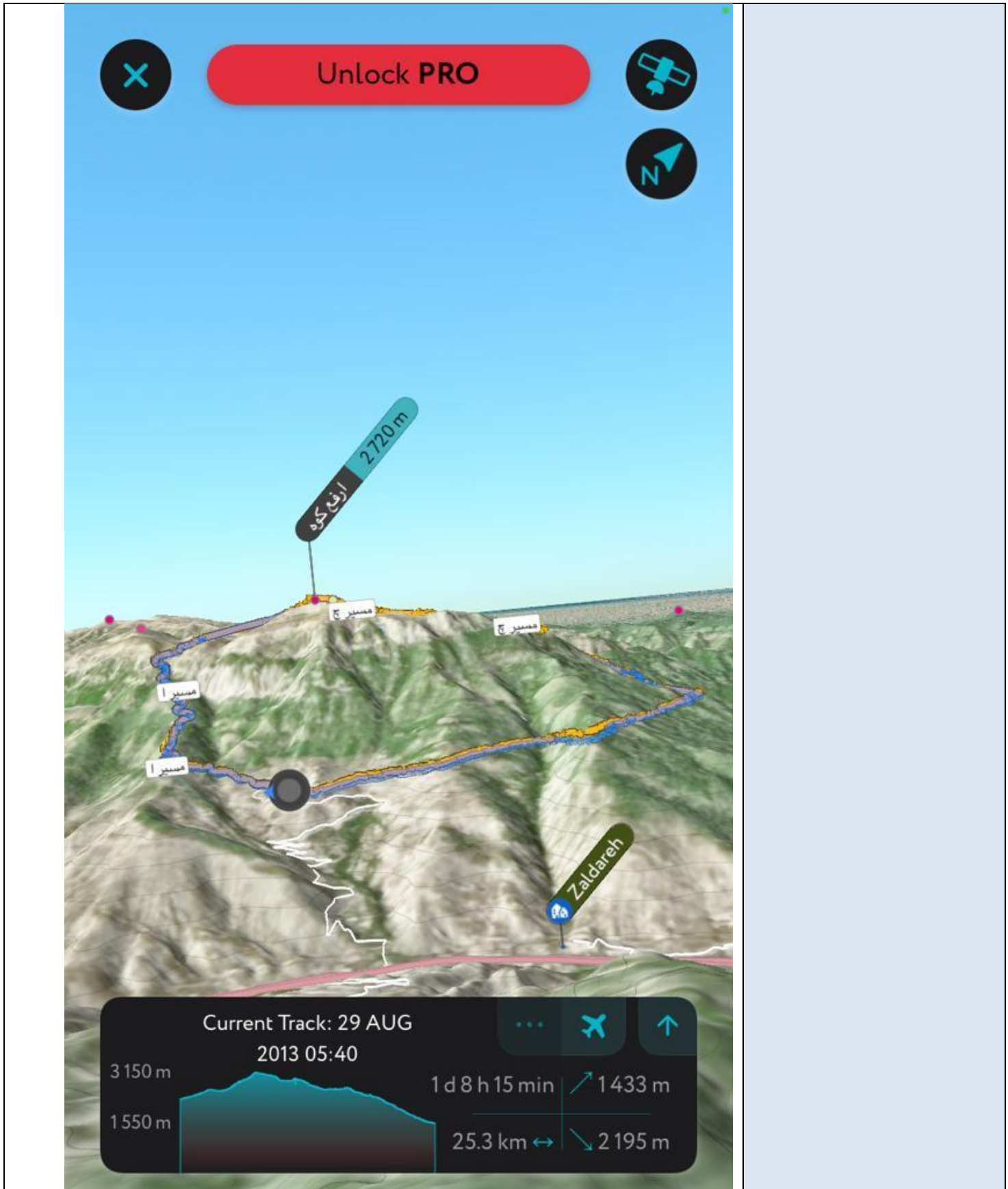
گروه کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی  
تکنیک تهران)

در تمام مسیر آنتن دهی خوبی وجود دارد	آنتن دهی گوشی:
روستای ارفع ده، جان پناه قله، در جنگل، امام زاده سام و لام	محل های مناسب برای شب مانی:
ایمن است	ایمنی منطقه:
تیم امداد و نجاتی وجود ندارد	یاری رسانی:





عکس و کروکی مسیر:





[https://www.meteoblue.com/en/weather/week/k%C5%ABh-e-gat-t%C5%ABi\\_iran\\_385291](https://www.meteoblue.com/en/weather/week/k%C5%ABh-e-gat-t%C5%ABi_iran_385291)

<https://ir.freemeteo.com/weather/coordinates-country=iran&language=english&type=Land&search/?gid=113977>

<https://www.accuweather.com/en/ir/arfeh-deh/529201/weather-forecast/529201>

تصویر سایت هواشناسی:



عکس های برنامه:









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











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

