

# مفقود شدن سه کوهنورد مالزیایی در ارتفاعات دماوند

کرج - به گزارش پایگاه خبری [رادیو کوهنورد](#) ؛ به نقل از روابط عمومی هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان کرج ، در روز دوشنبه 8 آذر ماه 1395 یک تیم 6 نفره از کارگروه جستجو و نجات این هیات با کمک امدادگران جمعیت هلال احمر شهرستان کرج جهت عملیات امداد و نجات دو کوهنورد مالزیایی ، خود را به پلور دماوند به ارتفاع 2270 متر رساندند و با همراه سایر تیم ها برای جستجوی کوهنوردان مالزیایی راهی منطقه شدند





حمید علیا سرپرست کارگروه جستجو و نجات هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان کرج در مصاحبه ای با روابط عمومی هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی این شهرستان گفت : با توجه به این که تیم اول امداد و نجات جسد یکی از کوهنوردان مالزیایی را به پلور رسانده بودند جلسه ای با حضور تیم ها و تیم امداد و نجات هلال احمر در قرارگاه فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی برگزار گردید

وی در ادامه گفت : در این جلسه با توجه به بررسی ها و کارشناسی های انجام شده ، کوهنورد دوم مالزیایی که به احتمال قوی در منطقه یخچال دره یخار جبهه شمال شرقی قله دماوند با ارتفاع تقریبی 4100 متر مدفون شده است و به علت جو ناپایدار آب و هوا در آن منطقه ادامه عملیات جستجو و نجات تا پایداری این آب و هوا امکان پذیر نخواهد بود

اعضای تیم امداد و نجات هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان کرج :

خسروی جمشیدی ( مسئول کارگروه هیمالیانوردی هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان کرج )

مهدی سهیل فرید ( عضو کارگروه هیمالیانوردی هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان کرج )

سهند جمشیدی ( عضو تیم ملی ایران )

سلیمان بهمندار ( عضو کارگروه جستجو و نجات هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان کرج )

مجید عظیمی ( عضو کارگروه جستجو و نجات هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان کرج )

کد خبر : 95122122

منبع : روابط عمومی هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان کرج

---

## هیمالیانورد کرجی به تیم ملی ایران راه یافت

کرج - به گزارش [خبرنگار](#) پایگاه خبری [رادیو کوهنورد](#) ؛ سهند جمشیدی در این باره به خبرنگار پایگاه خبری رادیو کوهنورد گفت : پس از حضور در اردوهای تیم ملی و صعود به بلندترین قله های ایران و صعود برون مرزی در تست راه یابی به تیم ملی ایران راه یافتم که امیدوارم بتوان در صعود به این قله پرچم کشورم را به اهتزاز در بیاورم







وی در پایان خاطر نشان کرد : بنده علاوه بر تمرین کوهنوردی و صعودهای ورزشی در رشته اسکای رانینگ که به تازگی در ایران آمده است و زیر نظر فدراسیون کوهنوردی نیز می باشد فعالیت دارم

کد خبر : 95121121

خبرنگار و عکاس : امیرحسین رحیمی / 9505102

---

# تمرینات اسکای رانینگ در قله ۲۲۲۰ متری بیجی کوه

کرج - به گزارش [خبرنگار](#) پایگاه خبری [رادیو کوهنورد](#) ؛ در این تمرینات سالار کشاورز مسئول کارگروه اسکای رانینگ هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان کرج و استان البرز در گفتگو با خبرنگار پایگاه خبری رادیو کوهنورد گفت : رشته اسکای رانینگ که همان دوی کوهستان نیز نام دارد به تازگی وارد ایران شده است که متولی آن نیز فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی و هیات های زیرمجموعه آن می باشد









RadioKuhnavard PHOTO  
Amir Hossein Rahimi

وی تاکید کرد : هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان کرج که از زمانی که کارگروه اسکای رانینگ در فدراسیون شکل گرفت به صورت جدی در حال ترویج این رشته در بین علاقه مندان و جامعه کوهنوردی است تا بتواند همانند سایر رشته های کوهنوردی و صعودهای ورزشی به مقامات خوب در سطح ملی و بین المللی دست پیدا کند

سالار کشاورز در پایان اظهار داشت : علاقه مندان می توانند جهت ثبت نام در تمرینات اسکای رانینگ به باشگاه های کوهنوردی در سطح استان البرز مراجعه نمایند

کد خبر : 95120120

خبرنگار و عکاس : امیرحسین رحیمی / 9505102

---

# جلسه هم اندیشی تبدیل گروه ها به باشگاه های کوهنوردی برگزار می گردد

کرج - به گزارش [خبرنگار](#) پایگاه خبری [رادیو کوهنورد](#) ؛ حبیب ملا رئیس هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان کرج به خبرنگار پایگاه خبری رادیو کوهنورد گفت : این هیئت در نظر دارد تا جلسه هم اندیشی تبدیل گروه ها به باشگاه را با حضور مسئولین باشگاه های کوهنوردی در سالن اجتماعات اداره ورزش و جوانان شهرستان کرج برگزار نماید

کد خبر : 95119119

[خبرنگار و عکاس](#) : امیرحسین رحیمی / 9505102

---

# علم تمرین ؛ آیا باشگاه های بدنسازی جای مناسبی برای تمرینات کوهنوردان است؟

به گزارش پایگاه خبری [رادیو کوهنورد](#) ؛ به نقل از به گزارش انجمن پزشکی کوهستان تقریباً اکثر افرادی که رشته ورزشی کوهنوردی و صعودهای ورزشی را دنبال می کنند شنیده اند که دوستانشان برای تمرینات خود به باشگاه های بدنسازی می روند و جهت افزایش آمادگی جسمانی این راه را نیز به شما هم پیشنهاد می کنند

آیا باشگاه های بدنسازی راهی غلط و غیرعلمی است؟

رشته کوهنوردی و صعودهای ورزشی به دلیل سیستم انرژی اش و نوع فعالیت تارهای عضلانی نیازمند تمرینات برپایه ی هوازی است که تارهای عضلانی تقویت گردند (یعنی ۵۵٪ هوازی، ۳۰٪ نیمه استقامت، ۱۵٪ قدرت و سرعت) این یک الگوی تمرینی برای تنظیم برنامه تمرینات رشته کوهنوردی و صعودهای ورزشی است حتی برای افرادی که به صورت تفریحی کوهپیمایی می کنند

با توجه به اینکه ۵۵٪ تمرینات یک کوهنورد یا یک کوهپیمای با استقامت هوازی باشد و ۳۰٪ نیمه استقامتی، آیامی توان نیاز ۸۰ درصدی این تمرینات را در سالن های بدن سازی برطرف کرد؟

از نظر علمی اگر بخواهیم این بحث را ادامه بدیم به این جواب خواهیم رسید که باشگاه های بدنسازی به هیچ عنوان نمی توانند نیاز ۸۰ درصدی یک کوهنورد یا یک کوهپیمای را برطرف کند

تمرینات هوازی در باشگاه های بدنسازی اشتباهی است مگر باربرای رشد

عضلات و تقویت سیستم قلبی و عروقی فردی که در این رشته فعالیت می کند

شما باید تنها ۱۵٪ از حداکثر تمرینات خود را در این سالن ها اختصاص دهید که آن هم فقط مربوط می شود به فصل زمستان، نه آنکه تمام تمرینات هوازی را در باشگاه های بدنسازی و وزنه زدن و کار با دستگاه های غیر ورزش کوهنوردی و صعودهای ورزشی اختصاص دهید

کار با وزنه و دستگاه ها و تمرینات و حرکات در انواع باشگاه ها اصلا و ابدا مناسب ورزشکاران رشته های استقامتی و حتی نیمه استقامتی نبوده و نخواهد بود و تنها فقط در یک دوره ۴۰ الی ۹۰ روزه در این باشگاه ها رامی توان تمرینات خود را فقط با وزنه شرع کنیم و آن هم طبق برنامه مربی و مدرس ورزش کوهنوردی و صعودهای ورزشی که از پیش طبق معیار پزشکی و علمی که برای خاص این ورزش تعیین می شود را در اختیار بگیریم و در باشگاه های بدنسازی در مدت یاد شده حضور یابیم و تمرینات خود را شروع کنیم

باشگاه رفتن و وزنه زدن و تمرینات در این باشگاه ها خوب است اما نه برای هرکس و هر رشته ای، ما کوهنوردان و کوهپیمایان و طبیعت دوستان دچار یک سردرگمی در تمرینات مبتدی، نیمه حرفه ای و حرفه ای هستیم که می بایست به گزارشات و طرح های درس انجمن پزشکی کوهستان، فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی بیشتر دقت کنیم

نکته مهم

برنامه تمرین هر فرد متناسب با توانایی های شخصی اش باید به گونه ای تنظیم شود که هر روز، هر هفته، هر ماه، هر فصل و هر سال برنامه تمرین متفاوتی را داشته باشد

نمونه هایی از تمرینات غلط برخی از کوهنوردان به شرح زیر است

1 هر روز ۳۰ دقیقه الی ۹۰ دقیقه بدوم

2 روزهای زوج در باشگاه بدنسازی وزنه بزنی و یا حرکات خاصی را در این باشگاه ها انجام دهی و روزهای فرد نیز هوازی کارکنی

3 جمعه ها و سه شنبه ها کوه بروی

4 صبح ها باشگاه بروی و عصرها هوازی کارکنی

5 روزی ۱۵ الی ۱۰ کیلومتر بدوی

و از این قبیل بی برنامه هایی که در تمرینات یک کوهنورد به کرات دیده شده است اما علم ثابت کرده است که با این تمرینات اگر صدسال هم انجام دهی بیشتر از ۲ ماه پیشرفت نخواهی کرد

بدن ما کوهنوردان (مبتدی، نیمه حرفه ای، حرفه ای، کوهپیمایان (تفریحی) فازه فازه تغییر در برنامه تمرینی دارد

مهمترین مسئله ای که برای تنظیم یک برنامه تمرینی ما کوهنوردان و کوهپیمایان و طبیعت دوستان دارد به شرح زیر است

1 سن

2 وزن

3 قد

4 مدت فعالیت ورزشی (مرتب یا تفریحی)

5 رکوردهای هر ماه

6 حداکثر سرعت

7 حداکثر توان

8 استقامت

9 حداکثر اکسیژن مصرفی بدن من و ...

تمامی این موارد در تنظیم برنامه تمرینات شما دخیل هستند، تمرینات را بازی نگیریم چون از قلب، عضلات و از همه مهمتر از جانمان مایه می گذاریم

یادمان باشد ما از کوهنوردی، کوهپیمایی، طبیعت گردی و... می خواهیم لذت ببریم پس با برنامه های تمرینی غلط به بدن خود آسیب نرسانیم و همیشه تندرست زندگی کنیم

کد خبر : 95118118

نویسنده : سالار کشاورز

( پایگاه خبری رادیو کوهنورد هیچ گونه مسئولیتی در قبال چنین مقالات فنی را نداشته و ندارد و هر گونه مسئولیت بر عهده نویسنده آن می باشد )

---

## طلبه جوان سفیر مهر حیوانات شد





به گزارش پایگاه خبری [رادیو کوهنورد](#) ؛ ؛ به نقل از روابط عمومی سازمان محیط زیست کمیل نظامتی طلبه جوانی که با کارهای خیرخواهانه اش واهدای کلیه به کودک 8 ساله معروف شده بود ، حالا سفیرمهر حیوانات بی پناه شده است

کد خبر : 95117117

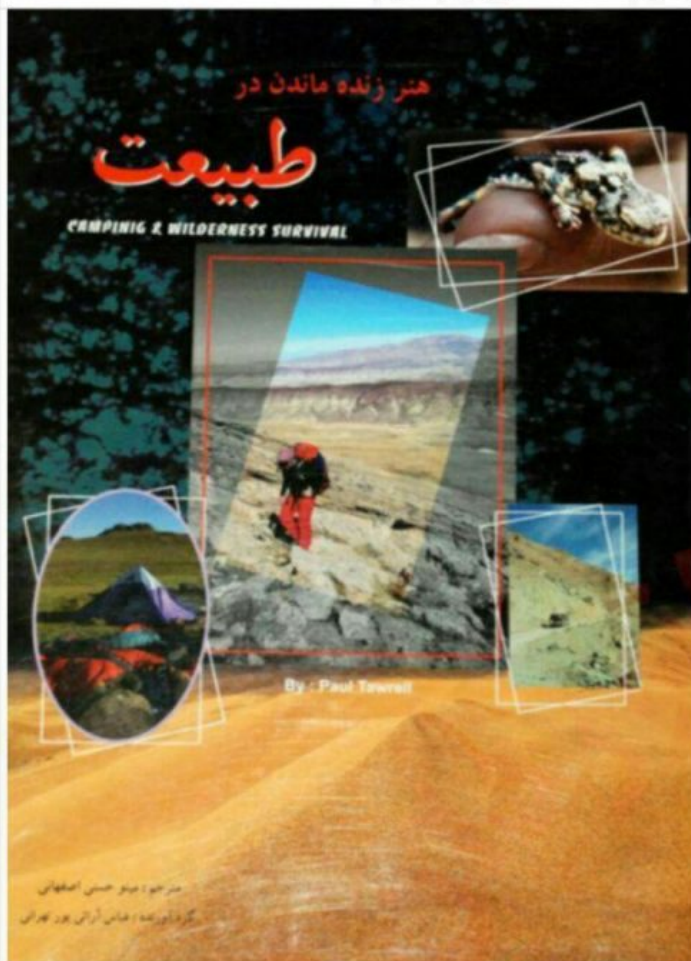
منبع : سایت سازمان حفاظت محیط زیست

---

معرفی کتاب باشگاه کوهنوردان  
ایران



معرفی کتاب باشگاه کوهنوردان ایران: سال دوم - هفته چهل و سوم



عنوان	هنر زنده ماندن در طبیعت
نویسنده	پاول تارل
مترجم	مینو حسنی اصفهانی
گرد آورنده	عباس آرائی پور تهرانی
تعداد صفحه	۱۶۸ صفحه
چاپ	چاپ اول پاییز ۸۵
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
انتشارات	مترجم
جلد	شومیز
قطع	وزیری
قیمت (ریال)	۱۴,۰۰۰

پیش گفتار : کتابی مفید برای هر کس که بخواهد به طبیعت برود و از محیط اطرافش لذت ببرد. مطالب این کتاب ارزشمند به شما کمک می کند تا در شرایط آب و هوایی مختلف، آب، غذا و پناهگاه بیابید و اگر مریض یا مصدوم هستید از خودتان مراقبت کنید.

شماره تماس جهت دریافت کتاب : ۰۲۶۴۴۷۲۴۰۵۳

گردآوری: زهرا خادمی

معرفی کتاب باشگاه کوهنوردی ایران

سال دوم

هفته چهل و سوم

عنوان : هنر زنده ماندن در طبیعت

نویسنده : پاول تارل

مترجم : مینو حسنی اصفهانی

گردآورنده : عباس آرائی پور تهرانی

تعداد صفحه : 168 صفحه

چاپ اول پائیز 1385

شمارگان : 1000 نسخه

انتشارات : مترجم

جلد : شومیز

قطع : وزیری

قیمت : 14000 ریال

پیش گفتار :

کتابی مفید برای هر کس که بخواهد به طبیعت برود و از محیط اطرافش لذت ببرد . مطالب این کتاب ارزشمند به شما کمک می کند تا در شرایط آب و هوایی مختلف ؛ آب ، غذا و پناهگاه بیابید و اگر مریض و یا مصدوم هستید از خودتان مراقبت کنید .

شماره تماس جهت دریافت کتاب : 02644724053

گردآوری : زهرا خادمی

کد خبر : 95116116

منبع : باشگاه کوهنوردی ایران

---

# درخت کهنسال چنار در روستای شلمزار به آتش کشیده شد

کرج - به گزارش پایگاه خبری [رادیو کوهنورد](#)؛ به نقل از خبرگزاری صدا و سیما؛ حکیمی گفت: خوشبختانه بر اساس هماهنگی بعمل آمده با مسئول بحران فرمانداری و اعزام دو دستگاه ماشین آتش نشانی از ادامه سوختن و نابودی درخت با ارزش چنار جلو گیری شد

وی افزود: بنا به ادعای روستاییان این درخت از قدمت 700 ساله برخوردار است.

گفتنی است دوماه گذشته نیز یک درخت ۱۰۰۰ ساله چنار در یکی از روستاهای بخش چنار ساوجبلاغ بنا به علل نامعلومی در آتش سوخت

کد خبر: 95115115

منبع: خبرگزاری صدا و سیما مرکز استان البرز

---

## اگر برف ببارد ...

به گزارش پایگاه خبری [رادیو کوهنورد](#)؛ به نقل از پایگاه خبری وزارت ورزش و جوانان امروز مسئولان هیئت اسکی البرز و بهره بردار پیست دیزین امید بسیاری داشتند تا در بارندگی های روزهای اخیر و افزایش برودت هوا شرایط برای بهره برداری پیست دیزین در پایان هفته مهیا شود اما گویا میزان بارش ها به گونه ای نبوده که این امر را محقق کند.

در عین حال روز گذشته نشستی با حضور مسئولان پیست و هیئت اسکی در اداره کل ورزش استان البرز برگزار شد تا در خصوص قسمت بلیت های امسال وهزینه خدمات تصمیم گیری شود اما تا زمان ارسال خبر تلاش خبرنگار ورزش امروز برای آگاهی از مبلغ بلیت های سال جاری وزمان فعالیت پیست دیزین به نتیجه نرسید.

کد خبر : 95113113

منبع : پایگاه خبری وزارت ورزش و جوانان

---

## امداد و نجات استاد عباس سیدی نیا پایان یافت

کرمان - به گزارش پایگاه خبری [رادیو کوهنورد](#) ؛ به نقل از روابط عمومی هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان کرمان ؛ ساعت 6:30 بعد از ظهر روز جمعه 28/08/1395 طی تماس آقای محمد حسن پور شیخعلی مسئول کارگروه کوهنوردی استان با ریاست این هیات ، آقای فرزاد ایرانمنش مبنی بر اینکه در منطقه قله جوپار برای آقای عباس سیدی نیا کوهنورد برجسته استان حادثه ای رخ داده است

بلافاصله با حضور ریاست جمعیت هلال احمر استان ، هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان و شهرستان کرمان در محل هتل پارس تشکیل گردید و ضمن هماهنگی با استانداری و ریاست شورای شهر کرمان و ریاست اورژانس کرمان و هماهنگی با جناب آقای زارعی ریاست فدراسیون و جناب آقای حمید آسیابان مسئول امور استانهای فدراسیون و انتخاب سه تیم امداد از شهر کرمان و یک تیم از باشگاه اماوند که پس از صعود قله سه شاخ در جانپناه حضور داشتند ، تیمها به سمت منطقه اعزام شدند .

در این حادثه اولین مسئله ای که باعص رفع خطر گردید شخص آقای سیدی نیا بودند که با استقامت مثال زدنی همیشگی شان لحظات سخت را تحمل نمودند ، دوم تیم همراه وی که شبی سخت را سپری کردند و سوم تیم امداد و نجات کوهنوردان که در کنار تیم جمعیت هلال احمر سنگ تمام گذاشتند .

این امداد و نجات هرچند تلخ ( از آن جهت تلخ که برای فردی رخ داد که استاد همه تیم های استان بود ) یک حرکت باورنکردنی و بزرگ نیز بود و بزرگی آن را کسانی درک می کنند که قله سه شاخ را صعود کرده است .

همچنین یک تیم چهار نفره ( آقایان رضاغلامی ، حسن نصری ، مهدی سیدی و امیدکمساری ) به وسیله آمبولانس های جمعیت هلال احمر از مسیر جنوب شرقی قله راس ساعت 24 به عنوان تیم پیشرو حرکت خود را آغاز کردند و با همت والای خود با توجه به سختی زیاد مسیر در تاریکی شب توانستند ساعت 6 صبح به محل حادثه برسند و تیم دیگر نیز که آقایان رسول زندی ، افشین اسدی و آقای مجتبی معین الدینی به سرپرستی ریاست هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان به دره قناتغستان اعزام شده بودند به سمت جانپناه حرکت کردند که ساعت 2 بامداد به جانپناه رسیدند و به عنوان تیم پشتیبان در جانپناه ماندند .

و تیم سوم نیز همونوردان باشگاه اماوند علی رغم آنکه روز قبل قله سه شاخ را صعود کرده بودند در جانپناه اسکان کرده بودند ( آقایان رضا کاظمی مسئول کارگروه کوهپیمائی استان ، حجت کلانتری ، محسن دامغانی ، احمد رضا جعفری ) و به همراه آقای مجتبی معین الدینی ساعت 3 بامداد از سمت قیف مصیبت حرکت خود را برای رسیدن به محل حادثه آغاز کردند و ساعت 6صبح خود را به مصدوم و همراهان ایشان ( آقایان بیگلری و علی آبادی ) رساندند بعد از بسکت کردن مصدوم ابتدا وی را به روی شاخ شکسته منتقل کردند و از این به بعد کار برادران کوهنورد ، امدادگران جمعیت هلال احمر آغاز شد و با عبور از محل خطرناک ریزشی ها ، مصدوم به بالای دره منتقل شد و از آنجا به بعد در میان مسیر بسیار خطرناک اما با تدبیر سرپرست تیم جمعیت هلال احمر از قیف بالای چهارگردنه در شرایطی بسیار سخت و از میان



دست به سنگ های معروف جوپار ایشان را به بالای چهارگدرنه که محل فرود بالگرد هلال حمر بود رساندند و دیگر تیم های امدادی نیز ( آقایان محمد حسن پورشیخعلی و حسین سامزاده ) منتظر هموردان و برادران خود بودند

با همت برادران جمعیت هلال احمر و کوهنوردان مصدوم تحویل پزشک همراه در بالگرد داده شد و تعدادی نیز با بالگرد و تعدادی دیگر از مسیر جانپناه ، فرود خود را در کنار ریاست هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان آغاز نمودند و همگی با زمزمه های دعای امن یحیی ، شفای آقای عباس آقا سیدی مربی استان را از خداوند متعال خواستار شدیم .

لازم به ذکر است هم اکنون حال عمومی ایشان خوب است و مراحل درمان را سپری می کنند .

هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان کرمان ضمن سپاس از همت برادران جمعیت هلال احمر و هموردان همراه ، از آقای مهندس مشرفی ریاست محترم شورای شهر کرمان ، آقای ذکا اسدی معاون محترم سیاسی و امنیتی استاندار ، آقای ابوسعیدی مشاور محترم استاندار ، آقای گنج کریمی ریاست محترم جمعیت هلال احمر استان ، آقای محمد حیدری معاونت امداد جمعیت هلال احمر استان ، آقای صفر زاده معاونت جمعیت هلال احمر ، آقای حسین سامزاده ریاست جمعیت هلال احمر شهرستان کرمان ، دکتر صابری ریاست سازمان اورژانس ، خلبان پرواز کاپیتان احتشام و همچنین آقای رضا زارعی ریاست محترم فدراسیون و آقای صادق آقاجانی ریاست اسبق فدراسیون کوهنوردی و آقای حمید آسیابان مسئول امور استانی فدراسیون و کلیه هموردان و برادرانی که ما را در این امریاری نمودند تشکر و قدردانی می نمائیم .

علیرضا باقری

دبیر هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان کرمان

کد خبر : 95112112

منبع : هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان کرمان