

باشگاه ورزشی شیراز جوان

گاهنامه زمستان 1391

(بخش کوهنوردی، دوچرخه سواری، اسکی، آموزش)

ردیف	نام و مکان برنامه	زمان	مدت به روز	چگونگی برنامه	امتیاز	ویژگی	نام سرپرست	تلفن سرپرست
بخش کوهنوردی	1	برم فیروز	91/10/1	1	صعود قله	4	با توجه به رتبه	احمدی نسب 09178195539
	2	چاه غار تمپه کوچه	10/8 و 7	2	ادامه اکتشاف	5	ویژه تیم فنی	کرمی 09173141078
	3	بته نور	10/8 و 7	2	کوهپیمایی	2	همگانی	کمالی / ثابت 09178154285
	4	رونچ	10/15 و 14	2	صعود قله	4	با توجه به رتبه	رحمان ستایش 09177184143
	5	پیست اسکی شکرک (پولادکف)	10/15	1	تور اسکی	3	تور ویژه	احسان جعفری 09173139035
	6	رامجرد	10/15	1	صعود دیواره - آموزشی	1	ویژه تیم فنی	سرمدت 09176819294
	7	پیست اسکی شکرک (پولادکف)	10/22	1	آموزش و تمرین اسکی	3	همگانی	احمدی نسب 09178195539
	8	جزیره قشم	10/23 تا 21	3	بازدید و گلگشت	1	همگانی	احمدی نسب 09178195539
	9	کوه سرخ	10/29	1	صعود قله	1	با توجه به رتبه	رحمان ستایش 09177184143
کارگاه های عملی	1	شرایط صعودهای زمستانه	10/15 و 14		همزمان با صعود قله رنج	همگانی	کارگروه آموزش و پژوهش	
	2	کلاس غار نوردی	11/13 تا 10		کارآموزی غار نوردی	با نام نویسی قبلی		
	3	هماهنگی و ایمنی	10/29		همزمان با صعود قله کوه سرخ	همگانی		
	4	خطرهای زمستانه در کوه			تئوری در دفتر خلدبرین			
	5	گزارش نویسی			تئوری در دفتر خلدبرین			
بخش پیاده روی	1	دیواره گنبد زرین استهبان	91/11/6 و 5	2	صعود دیواره	5	ویژه تیم فنی	سرمدت 09176819294
	2	غار زکریا استهبان	11/6 و 5	2	بازدید غار	3	همگانی	احمدی نسب 09178195539
	3	کورتار و بیشه (کوه توده) استهبان	11/6 و 5	2	کوهپیمایی	1	همگانی	احمدی نسب 09178195539
	4	سروستان، کاخ ساسان، شوره، مهارلو	11/10	1	دوچرخه کوهستان	4	ویژه تیم دوچرخه سواری	مرتضی امین رعنائی 0917141785
	5	غار غریب خانه	11/13 و 12	2	بازدید غار	4	ویژه تیم فنی	نادر کرمی 09173141078
	6	دنا	11/13 تا 10	4	بخشی از آبیخش خاوری	4/5	با توجه به رتبه	فریدون خسروی 09177009055
	7	قلات	11/20	1	کوهپیمایی	1	همگانی	رحمان ستایش 09177184143
	8	دره غولکی	11/22 تا 20	3	آموزشی، آماده سازی	3	ویژه تیم فنی	سرمدت 09176819294
	9	پیست اسکی شکرک (پولادکف)	11/27	1	آموزشی، آماده سازی	3	ویژه تیم فنی	احمدی نسب 09178195539
کارگاه های آموزشی	1	کلاس کوهپیمایی	11/22 تا 20		کارآموزی مقدماتی کوهپیمایی	با نام نویسی قبلی	کارگروه آموزش و پژوهش	
	2	آشنایی با مسیرهای بهمن خیز	11/27		همزمان با برنامه در پیست اسکی	همگانی		
	3	سرمزدگی			تئوری در دفتر خلدبرین			
بخش اسکی	1	غار نوردی	91/11/4 و 3	2	اکتشاف غار	4	ویژه تیم فنی	نادر کرمی 09173141078
	2	رامجرد	12/11	1	صعود دیواره - آموزشی	1	ویژه تیم فنی	سرمدت 09176819294
	3	دماوند	12/17	5	صعود زمستانه	6	ویژه تیم فنی	فریدون خسروی 09177009055
	4	غار شاهپور	12/18	1	بازدید غار	3	همگانی	رحمان ستایش 09177184143
	5	پیست اسکی شکرک (پولادکف)	11/25	1	آموزش و تمرین اسکی	3	همگانی	احمدی نسب 09178195539
	6	خامی	12/29		صعود قله و کوهپیمایی	3/5	همگانی	امراهی 09179176885
کارگاه های آموزشی	1	کلاس یخ و برف			کارآموزی برف	با نام نویسی قبلی	کارگروه آموزش و پژوهش	
	2	حفاظت محیط کوهستان			تئوری در دفتر خلدبرین	همگانی		

" بایسته ها "

1. حضور هموندان در همایش های یکشنبه همه هفته برای نام نویسی در برنامه های میان هفته و پایان هفته و شنیدن گزارش برنامه های اجرا شده بایسته است.
2. همه هفته برنامه های تمرینی دوچرخه کوهستان، سنگ نوردی، کوهپیمایی نیم روزه آموزشی و نیز تمرینات آمادگی جسمانی در محدوده اطراف شیراز و مکان های ورزشی با توجه به اعلام در همایش هفتگی و نظر سرپرست و مربی مربوطه به شرح ذیل برگزار می گردد.
- * همه هفته در روزهای دوشنبه از ساعت 19 به مدت 2 ساعت برنامه میان هفته کوهپیمایی (آمادگی جسمانی) و دوچرخه سواری در باباکوهی
- * همه هفته روزهای فرد از ساعت 19 تا 21 سنگ نوردی سالنی در دیواره مصنوعی ورزشگاه شهید دستغیب (صعود های ورزشی)
- * همه هفته روز های چهارشنبه از ساعت 16 تا 19 برنامه کوهپیمایی و آموزشی در ارتفاعات کوه دراک و تپه های اطراف
3. با توجه به مقررات جاری فدراسیون و هیات های ورزشی ، شرکت هموندان باشگاه در برنامه های دیگر گروه ها جنبه قانونی نداشته و تنها با صدور مجوز از سوی باشگاه و به عنوان میهمان امکان پذیر است .
4. دیگر برنامه های پیشنهادی و خارج از این گاهنامه در همایش یکشنبه ها با نظر مسئولین هماهنگ و سپس برگزار می گردد.
5. کلاس های آموزشی و برنامه های توجیهی و آموزش های عمومی طبق همین گاهنامه با هماهنگی قبلی برگزار می گردد.

« هشدار »

- باشگاه در قبال اجرای برنامه های بدون پروانه هیچگونه مسوولیتی ندارد.
- داشتن بیمه ورزشی، به همراه داشتن کارت هموندی باشگاه و پایبندی به آیین نامه های باشگاه برای شرکت در برنامه ها بایسته می باشد.
- حضور میهمانان در برنامه های این باشگاه فقط با توجه به مقررات و تکمیل فرم ویژه آن امکان پذیر می باشد.
- پایان نام نویسی برنامه های یک روزه (استانی) 48 ساعت و برنامه های بیش از یک روز (برون استانی) 72 ساعت پیش از آغاز برنامه می باشد. **خواهشمند است فقط با سرپرست برنامه مورد نظر هماهنگ گردد.**

مدیر عامل باشگاه ورزشی شیراز جوان
نادر کریمی

مدیر کارگروه فنی تخصصی
محسن احمدی نسب

اصطلاحات در سنگنوردی (بخش نخست)

روش های صعود در سنگ نوردی :

در دیدرس / **on sight** : به معنی صعود بدون سقوط از مسیری است که فرد قبل از صعود هیچ شناختی از آن نداشته است و همین طور هیچ کس را قبلا در حال صعود بر روی مسیر هم ندیده است ؛ شبیه مسابقات سنگنوردی داخل سالن .

فلش / **flash** : نسبت به روش قبلی انسان اطلاعاتی درباره مسیر دارد . بعضی مواقع هم از بتا فلش صحبت می شود که به معنی اینست که کسی اطلاعاتی در مورد مسیر داده است ؛ مثل جای گیره های اصلی و غیره .

نقطه قرمز / **red point** : به معنی صعود بدون سقوط از یک مسیری است که فرد قبلا در آن تمرین کرده و اطلاعاتی از آن دارد .

نقطه صورتی / **pink point** : مانند نقطه قرمز است ولی قبلا میانی ها و اسلینگ ها در مسیر کار گذاشته شده اند .

یو یو / **yoyo** : صعود آزاد مسیری با یک یا چند سقوط . بعد از هر سقوط شخص به نقطه ای که فقط بتواند بایسته آورده می شود و با دستش حق ندارد چیزی را بگیرد و طناب در میانی ها باقی می ماند . حمایت از بالا / **top rope** : صعود بدون سقوط از یک مسیر با حمایت طناب از بالای مسیر یا در حقیقت صعود آزاد با حمایت از بالا (قرقره ای) . در این حالت بعد از هر سقوط شخص به نزدیکترین نقطه ای که میتواند بایسته ولی از دستهایش استفاده نکند فرود آورده می شود .

سگ آویزان / **hang dog** : صعود آزاد از یک مسیر که بعد از هر سقوط فرد از همان محل صعود خود را ادامه می دهد

بر اساس نوع و ارتفاع دیواره یا سنگ نیز یک تقسیم بندی وجود دارد که به شرح زیر می باشد :

سنگ کوتاه / **bouldering** : یک نوع سنگ نوردی قدرتی و تمرینی بر روی سنگ های کوتاه 2 تا 10 متر که بدون ابزار و طناب انجام می شود . در این رشته مسابقاتی نیز برگزار می شود .

دیواره بلند / **big wall** : دیواره های بلندی که برای صعود بیشتر از یک طول طناب (50 متر) لازم است و گاهی چند روز طول کشیده و سنگنوردان شب را در میان دیواره در طاقچه ای طبیعی یا مصنوعی می خوابند . در ایران می توان به دیواره علم کوه - دیواره بیستون کرمانشاه - دیواره های اخلومد مشهد و ... و در آمریکا به دیواره های بیش از 1000 متر پارک و دره یوسمیت اشاره کرد .

داخل سالن / **indoor climbing** : این رشته سنگنوردی بر روی دیواره های پیش ساخته چوبی - فلزی و یا فایبرگلاس و در داخل سالن های سرپوشیده انجام می شود و کاربرد آن بیشتر در برگزاری مسابقات و تمرین در شرایط محیطی یکسان در تمام طول سال می باشد . در این رشته امکان ابزار گزاری وجود ندارد و صعود کننده تنها اسلینگ را در میانی ها و رول های از قبل نصب شده میاندازد .

تهیه توسط کارگروه آموزش و پژوهش

نگرش :

گاهی می رویم تا برسیم کجایش را نمی دانم. فقط می رویم تا برسیم. بی خبر از آنکه ، همیشه رفتن راه رسیدن نیست. گاه برای رسیدن باید نرفت. باید ایستاد و نگریست. باید دید. شاید رسیده ای و ادامه دادن فقط دورت کند. باید ایستاد و نگریست. به مسیر طی شده گاه رسیده ای و نمی دانی و گاه در ابتدای راهی و گمان می کنی رسیده ای. مهم رسیدن نیست مهم آغاز است که گاهی هیچ روی نمی دهد و گاهی می شود بدون آنکه خواسته باشی...