

پایان نامه مربیگری

درجه ۳ برف و یخ

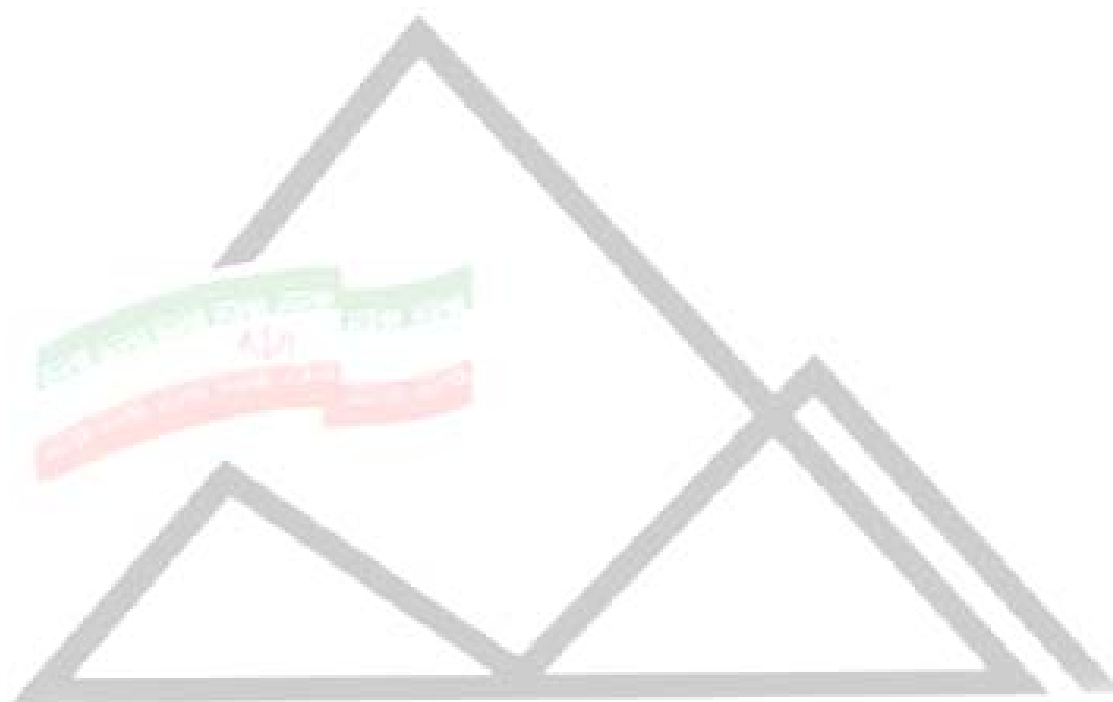
مراد حیدری

عنوان پایان نامه

همالیا

قدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

- ۱- چگونگی تشکیل هیمالیا و برخی ارتفاعات منتخب
- ۲- با رشته کوههای هیمالیا آشنا شویم
- ۳- هندو کش
- ۴- ۸۰۰۰ متری های کارا کروم
- ۵- پامیر
- ۶- آشنایی با ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری جهان و اولین صعود به آنها



قدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

## **\*\* چگونگی تشکیل هیمالیا \*\***

۲۵۰ میلیون سال قبل شبه جزیره هندوستان قسمت کوچکی از خشکی عظیم گندوانا بود. گندوانا شاما خشکی های امروزی نیمکره جنوبی از جمله آمریکا جنوبی، آفریقا، قاره جنوبگان، استرالیا و شبه قاره هندوستان بود. حدود ۱۰۰ میلیون سال قبل این خشکی به تریج به قطعات کوچکتری تقسیم شد که یکی از آنها هندوستان بود. هندوستان حرکت تکتونیکی خود را به سوی خشکی «اروپا آسیا» شروع کرد. این حرکت در حدود ده سانتی متر در سال بود.

زمانی که حاشیه شمالی خشکی هندوستان به حاشیه جنوبی خشکی «اروپا آسیا» رسید سرعت آن کم شد ولی متوقف نشد. این برخورد به نام «تصادم قاره ای اروپا-آسیا و هندوستان» نامیده شد. کوههای هیمالیا آثار ظاهری و سطحی این برخورد هستند. گویی دیوار حائلی است که نمایان گر آثار عمقی از جمله: چین خوردگی، ایجاد شکاف، خم شدگی و خرد شدگی هایی است که در آن ناحیه ایجاد شده است.

## **\*\* برخی ارتفاعات منتخب \*\***

### **\*\* اروپا:**

- البروس (روسیه) ۵۶۳۳ متر
- مونت بلانک (فرانسه/ایتالیا) ۴۸۰۷ متر
- کوه روزا (سوئیس/ایتالیا) ۴۶۳۳ متر
- ماته هورن (سوئیس/ایتالیا) ۴۴۷۸ متر
- زرمت (سوئیس) ۴۱۶۶ متر
- بن نویس (اسکاتلند/انگلیس) ۳۴۳۳ متر
- اسنودون (والز/انگلیس) ۱۰۸۵ متر
- اسکافل پیک (انگلیس) ۹۷۸ متر
- آکسفورد (انگلیس) ۶۰ متر

### **\*\* آسیا**

- اورست (نیپال/تبت) ۸۸۴۸ متر
- چوگوری (پاکستان) ۸۶۱۱ متر
- کانچن جونکا (نیپال/هند) ۸۵۸۶ متر
- آنپورنا (نیپال) ۸۰۹۱ متر
- تودونگ (نیپال) ۵۴۰ متر
- آرارات (ترکیه) ۸۱۸۵ متر
- کینا بالو (مالزی) ۴۰۹۴ متر
- فوجی (ژاپن) ۳۷۷۶ متر
- دماوند (ایران) ۵۶۷۱ متر

هیمالیا

-- علم کوه (ایران) ۴۸۵۰ متر

-- سبلان (ایران) ۴۸۱۱ متر

\* با رشته کوههای هیمالیا آشنا شویم \*

بزرگترین سلسله جبال و مرتفع ترین قله جهان در قاره آسیا قرار دارد. این رشته کوه ها که در قلب این قاره واقع گردیده است به صورت یک قوس بزرگ به طول تقریبی ۳۶۰۰ کیلومتر به صورت نوار عریضی با پهنای مختلف در مسیر مرزهای کشور هایی چون

روسیه، قزاقستان، تاجیکستان، افغانستان، پاکستان، جناه های وسیعی از غرب چین، هند، نپال، سی کیم، بوتان و تا شمال کشور برمه گسترده شده است که اگر شاخه پهناور فلات تبت نیز بدان افزوده شود منطقه وسیعی را شامل می گردد. به طور کلی در رشته کوه های هیمالیا در حدود ۷۰۰۰ قله بالای ۶۰۰۰ متر و تعدادی در حدود ۱۴ قله اصلی و ۲۵ قله فرعی بالای ۸۰۰۰ متر وجود دارد و تعداد بیشمار ارتفاعات بالای ۵۰۰۰ و ۴۰۰۰ متر وجود دارد که تاکنون فهرستهای کامل و جامعی از آنها تهیه و نامگذاری نشده است.

سرآغاز جناح شمالی هیمالیا توسط کوههای مرتفع تیان شان از قسمت شمالی صحرای تاکلامکان در داخل خاک چین آغاز گردیده و در چرخشی به سوی غرب در نقطه ای مرزی با کشور قزاقستان بر بلندای خود افزوده به قله پوبدا به ارتفاع ۷۴۳۹ متر میرسد. در اینجا رشته کوه بزرگ آلتای از سمت غرب با عبور از سراسر جناح شمالی ازبکستان با تشکیل قله ۷۰۱۰ متری تنگری به آن متصل میگردد. دو جناح تیان شان و آلتای سپس به سوی جنوب شرقی تغییر جهت داده و با تشکیل ساختارهای متفاوتی از قله بالای ۶۰۰۰ متر از مرز های شرقی کشور قرقیزستان عبور می کنند و در خاک تاجیکستان به رشته کوه های مرتفع پامیر ملحق میشوند. بام پامیر قله ۷۴۹۶ متری سامانی می

باشد و در آن قله متعدد بالای ۶۵۰۰ متر وجود دارد. سپس مجموعه پامیر مجدداً به سمت جنوب شرق چرخشی داشته در نقطه ای مرزی بنام کریدورواخان

که مرز کشورهای افغانستان و چین و تاجیکستان می باشد در بدخشان کوهستانی به زبانه های شرقی ستیغ های مرتفع هندوکش در داخل خاک افغانستان می رسد.

مرتفع ترین قله هندو کش کوه تیراش میر یا تریچ میربه ارتفاع ۷۷۰۶ متر در نواحی مرزی پاکستان در استان چیترا ل دارای ارتفاعات بالای ۷۰۰۰ متر مهمی چون قله سر قرار (۷۲۳۹ متر) ادرن زوم (۷۱۰۸ متر) ونوشاق (۷۴۹۲ متر) است که هر چه به داخل خاک افغانستان وارد می شود. امتداد جنوب شرقی

هندوکش، در شمال پاکستان، ایالت گیلگیت (بخشی از کشمیر) را به رشته کوه های قرا قروم (کارا کروم) و مجموعه قله بالای ۸۰۰۰ متر آن همچون چو گوری

۲k- یا کادوین آستین ، دومین قله مرتفع جهان (۸۶۱۱متر) ، و گاشر بروم و برود پیک می رساند.

در این نقطه جناح بزرگ و سراسری رشته کوههای کونکلون که از فلات شمالی تبت تا بدین جا گسترده شده است با بلندترین قله آن یعنی اولگ موستاق به ارتفاع ۷۷۲۴ متر به کوههای کاراکروم در منطقه مرزی سیچین، حد فاصل شمال هند و پاکستان پیوسته به داخل کشور هند به سوی شرق کاملاً تغییر میدهد و با تشکیل ارتفاعات داخلی هند به اسامی اسپیتی، گارحوال و کایومان با بلندترین قله آن یعنی ناندای به ارتفاع ۷۸۱۷ متر، همچنان به سوی شرق امتداد می یابد و به هیما لیا مرکزی یا هیمالیای بزرگ در ابتدای مرز هند و نپال می رسد.

در این نقطه سلسله ارتفاعات آلینگ کانگری به ارتفاع ۷۳۱۵ متر نز از جناح جنوبی فلات تبت در داخل چین به رشته اصلی هیمالیا متصل می شود و با تشکیل قله مرتفعی چون دایولاگیری ۸۱۶۷ و آنپورنا ۸۰۹۱ متر و ماناسلو ۸۱۲۵ و بالا خره بام جهان شومولونگما، اورست ۸۸۴۸ متر به ارتفاعات سراسری جناح شمالی نپال میرسد.

هیمالیای مرکزی در جهت شرق در نقطه مرزی خود حد فاصل نپال و هند به قله مرتفع کانچن جونکا می رسد. سپس از سراسر جناح های شمالی ایالت سی کیم هند گذشته و با تشکیل قله کوانگده (۷۵۸۹) از شمال کشور بوتان عبور نموده و در جناح جنوبی فلات تبت در رشته کوه های نی آن چنتان له نامچه بارو (۷۷۵۶متر) آخرین قله مرتفع هیمالیا را ایجاد می کند. آنگاه در انتهای شرقی از ارتفاع آن کاسته شده و با لآخره در شمال مرزهای برمه و چین به کوه های نیاموچومو به ارتفاع ۵۸۸۰ متر خاتمه می یابد.

حال که با کلیات جهت های جغرافیایی رشته جبال عظیم هیمالیا آشنا شدیم باید بدانیم که این رشته کوه ها سرچشمه اصلی رود خانه های بسیار مهمی در آسیا هستند که از جمله مشهور ترین آنها از شمال به جنوب عبارتند از رود خانه یارکند سرچشمه گرفته از تیان شان و کونلون در داخل صحرای تاکلامکان ، سیر دریا (سیحون) سرچشمه گرفته از تیان شان و پامیر در مرز های ازبکستان، رودخانه جیهون (آمو دریا) سرچشمه گرفته از کوههای پامیر در مرز های ترکمنستان، رودخانه هیرمند سرچشمه هندو کش در داخل خاک افغانستان تا ایران، رودخانه سند سرچشمه کاراکروم در خاک پاکستان، رودخانه گنگ و براهما پوترا هند از هیمالیای بزرگ، رودخانه ایراوادی در خاک برمه از سلسله جبال نیاموچومو و بالاخره دو رودخانه عظیم یانگ تسه کیانگ و هوانگهو در خاک چین سرچشمه گرفته از فلات تبت. بررسی جامع رشته کوه های هیما لیا، به خصوص فلات تبت و آنچه که در کشور چین قرار دارد تا به حال از چهره های پنهان هیمالیا بوده است و اطلاعات دقیق و کاملی از آن در دسترس نیست.

همالیای چین با سلسله کوه هایی به اندازه تمام خاک ایران دنیایی شگفت و افسانه ای از رشته اصلی به حساب می آید.

وجود آثار تاریخی و تمدن های دور گذشته چین ارتفاعات خیره کننده یخچالی در ورای کویر های مرتفع، وجود هزاران هزار قله صعود نشده و نامگذاری نشده بالای ۶۰۰۰ متر و همچنین در حدود ۲ الی ۳ هزار دریاچه کوچک و بزرگ در این فلات از جمله افسون های این دنیای همچنان نا شناخته است.

در دهه اخیر به واسطه کوشش های فوق العاده همالیای شناسانی چون آلن راس و نیز تعدادی از جغرافیدانان نپال اطلاعات ارزشمندی در زمینة طبقه بندی قله همالیای تولید شده است. ماحصل این کار ارزشمند شناسایی حتی المقدور ارتفاعات نامگذاری شده همالیای بوده است. در این کوشش ۱۵۰۰۰ قله بالای ۶۰۰۰ متر بر شمرده شده است که بیش از ۳۳.۳۳٪ این ارتفاعات تاکنون به وسیله بشر صعود نشده است. پس از آشنایی اجمالی با مرتفع ترین سلسله جبال جهان جا دارد به بررسی مفصل ترین این کوه های بزرگ پردازیم.

**\*\* هندو کش \*\***

رشته قوسی شکل هندو کش از شمال شهر اسد آباد در ایالت پغمان افغانستان و بر روی مرز مشترک آن با پاکستان آغاز و تا نزدیکی خاک چین امتداد می یابد. این رشته، خط حایلی بین دو رشته کوه پامیر در شمال و کاراکروم در جنوب می باشد. سراسر جناح های شمالی هندو کش در داخل خاک افغانستان و یال های جنوبی آن در داخل پاکستان قرار دارند. اگر چه غالب ارتفاعات مهم هندو کش را می باید داخل پاکستان به حساب آورد ولی تعدادی از این قله نیز به افغانستان تعلق دارند یا حداقل جناحی از آنها را می توان از افغانستان صعود نمود.

هندو کش و پامیر سرچشمه اصلی رودخانه آمو دریا (جیهون) است و این رود از قله ۷۷۰۶ متری تیریچ میر یا تیراش میر در داخل خاک پاکستان آغاز می گردد.

خط الراس اصلی در جناح شمالی تیریچ میر با عبور از قله ۶۶۳۲ متری گوم به قله گل لست زوم به ارتفاع ۶۶۶۵ متر و ۶۶۱۱ متر رسیده، سپس از طرف شمال افت کوتاهی داشته و مجددا در ۶۵۰۷ متری گزیستان بر ارتفاع آن افزوده می شود. آنگاه به قله شاخص ۷۴۹۲ متری نوشاق بر روی مرز دو کشور پاکستان و افغانستان می رسد. جناح شمالی این قله در داخل خاک افغانستان تشکیل قله مستقل کیشمی خان (۶۷۴۵ متر) را می دهد و در ادامه خط الراس اصلی به قله ۷۰۸۶ متر شا کوال ملحق می گردد. گردنه کوتقاز (۵۴۶۸ متر) شا کوال را از ارتفاعات دیگر دور ساخته است. پس از این گردنه مرتفع، به واسطه قله لانگتا برفی (۶۸۲۷ متر) بر روی مرز و سپس قله

همالیای

لنگهار (۷۰۶۱ متر) کمی به داخل پاکستان و مجدداً بر روی نوار مرزی به سمت شرق به قله مرتفع ارگنت (۷۰۱۶ متر) ارتفاع افزایش می‌یابد، ادامه این خط الراس به سمت شرق در ابتدا به قله ۶۹۹۵ متری ارگنت شمالی و بالاخره به آکھیر تستاق به ارتفاع ۷۰۱۵ متر منتهی می‌گردد.

هندو کش در اینجا امتدادی وسیع می‌یابد و شاخه‌های مختلفی از آن به داخل خاک پاکستان جدا می‌شوند که با تشکیل ارتفاعات بونی زوم و سرقرار در چیترا ل پاکستان می‌گسترند. ولی از سمت شرق ادامه خط الراس اصلی پس از قله بدون نام ۵۶۸۱ متری به کوه فارزمند (۶۱۸۵ متر) و متعاقباً به قله لونکوه هاوار (۶۹۰۲ متر) و کوه لونکوه شرقی و در امتداد شرقی به گردنه عموشاه (۵۵۰۰ متر) مجدداً ارتفاع می‌گیرد و پس از یک قله بدون نام ۶۰۳۰ متری به دیگر و مجموعه قله دیگری به نام های رهو زوم (۶۵۳۵ متر) و در شمال آن قله پنجه در ارتفاع ۶۳۲۸ متری به طور کامل به خاک افغانستان وارد می‌شود. این مجموعه از قله سمت شرق در پی گردنه ۵۰۴۳ متری پور نشین به جناح شمالی کاراکروم متصل می‌گردد. به دلیل قرار گرفتن بر روی نوار مرزی کشور افغانستان و مشکلات مرزی در کشور هند و پاکستان و از دیگر سو دور بودن منطقه از هیمالیا، این رشته کوه‌ها کمترین صعود را به خود دیده است.

به عکس قله‌ای چون تریچ میر، سر قرار، استورونال، بونی زوم، آوی زوم، برم گل زوم که با یخچال‌های مرتفع و دیواره‌های صخره‌ای رو به رو هستند. ارتفاعات ارگنت و کوه کوتقازو لونکو هاوار از جمله قله‌هایی هستند که دارای صعودهای نسبتاً ساده‌تر و قابل دسترس‌تر می‌باشند.

۸۰۰۰ متری های کاراکروم

رشته کوه های قراقرم در ایالت گیلگیت پاکستان و در شمال غربی این کشور هم مرز با چین قرار دارد. کاراکروم پس از ورود به چین به کوه

های آکسای چین و امتداد شاخه جنوبی کونلون متصل می‌گردد و دارای ارتفاعات بسیار بالای ۶۰۰۰ متر و ۶ قله بالای ۸۰۰۰ متر معروف جهان می‌باشد که در این بحث به شناخت توپوگرافی هسته مرکزی ۸۰۰۰ متری ها در

اطراف یخچال بزرگ بالتورو خوا هیم پرداخت.

یخچال بالتورو از دهکده ۳۷۸۵ متری پایو آغاز می‌گردد در ارتفاع ۵۱۳۵ متری در زیر قله ۸۶۱۱ متری چوگوری به پایان می‌رسد و دارای ۲ زبانه اصلی و تعدادی زبانه‌های فرعی است که به داخل دره‌های قله مشهوری چون ماسر بروم، برج‌های ترانگو، بیارچدی، کندوس، چوگو لیزا، موزتاق تاور و گاشر بروم‌ها وارد می‌شود. زبانه اصلی اول تا گردنه ۶۱۵۰ متری اسکینگ بالا می‌رود و پاکستان را به مرزهای چین متصل می‌سازد و شاخه دوم در گردنه کونوی جنوبی به ارتفاع ۵۹۷۳ متر به مرزهای هند در منطقه کندوس و سیچین می‌رسد. قله گاشر بروم به صورت هلال قوسی شکل در جناح شمالی

هیمالیا

زبانہ دوم یخچالی بالترو قرار دارند. قله گاشر بروم ۱ به ارتفاع ۸۰۶۸ متر از سمت جنوب به قله ۷۲۵۰ متری اردوک واقع بر روی مرز هند متصل می شود و یال شمالی و تمام یخچال آن در داخل خاک چین قرار دارد. جناح های جنوبی و شمال آن در داخل یخچال گاشر بروم واقع شده و دارای یخچال و دیواره مرتفع ۵۰۰۰ متری است که هنوز مسیر های زیادی بر روی این دیواره و گرده های شرقی و غربی آن صعود نشده باقی مانده است .

گاشر بروم ۱ توسط یک گردنه ۶۵۰۰ متری به همین نام به سمت شمال پیچیده ، سپس مجدداً به سمت غرب و به قله ۷۷۷۲ متری گاشر بروم ۲ (۸۰۳۵ متر) متصل می شود. یال های شمالی گاشر بروم ۲ در داخل خاک چین و یال های جنوبی آن در خاک پاکستان قابل صعود هستند. این قله از شماره ۱ تا ۷ ادامه دارند و از ارتفاعات بالای ۷۰۰۰ متری برخوردار هستند هر یک بر روی خط الراس اصلی و یا در شاخه های فرعی آن قرار گرفته اند.

ادامه این خط الراس به سمت شمال با عبور از یک قله بدون نام ۶۹۲۵ متری به محدوده قله برود پیک یا فالچن کانگری متصل می شود. قله اول (برود پیک) ۸۰۵۱ متر و قله دوم آن ۸۰۰۰ متر ارتفاع دارد که توسط گردنه های نه چندان عمیقی از یکدیگر جدا می شوند. برج های برود پیک علی رغم صعود های مکرری که تاکنون بر روی آنها انجام شده است

از نظر باز گشایی مسیر های مشکل دیواره ای و یخچالی هنوز بکر و دست نخورده باقی مانده اند. ادامه خط الراس برود پیک پس از قله مرتفع سی لا (۶۹۳۴ متر) به قله ۷۳۴۵ متری اسکینگ کانگری در شمال و سپس بر روی یک خط الراس قوسی شکل مرتفع ترین ۸۰۰۰ متری پاکستان، قله ۸۶۱۱ متری چوگوری را شکل می دهد.

ریزش بهمن از لبه شرقی تاکنون مسیر های کمی برای صعود گشوده شده است و همچنان به صورت دشوار باقی مانده است. جناح های غربی و شمالی صخره ای است، و مسیر شمالی چوگوری فقط از خاک چین قابل صعود می باشد که چند مسیر محدود از آن صعود شده و تعدادی مسیر های میانی صعود نشده می باشد. همچنین یال های گرده ای و فوق العاده دشوار شمال غربی آن نیز دارای مسیر های زیبا و دشوار صعود نشده می باشد. دیواره جنوبی چوگوری و تیغه مشهور قله نوک تیز آنجل به ارتفاع ۶۸۵۸ متر نیز دارای جغرافیای خاصی برای کوهنوردان هیمالیانورد و حرفه ای است که حرف های زیادی برای گفتن دارد.

آخرین ۸۰۰۰ متری پاکستان در نزدیکی مرزهای هند و کشمیر، نانگا پاربات به ارتفاع ۸۱۲۵ متر می باشد.

به نانگا از مسیر های متفاوتی صعود می شود که عبارتند از جناح شمالی مسیر های روپال و چیلاس و جناح جنوبی دیامیر که بیشترین صعود ها را بر روی خود ثبت کرده است.

مسیر های میانی گرده روپال و شانہ های فرعی ۸۰۴۲ متری نانگا نیز از مسیر های نو و صعود نشده آن به شمار می روند که از جمله مهمترین این مسیر ها باید مسیر یخچال راکیوت در جناح شمالی قله به سمت قله سیلور پلاتو، (۷۵۹۷ متر) و قله ۷۸۱۶ متری شمالی نانگا مسیر صعود تیغه های کانالوپیک ۶۶۰۶ متری در جناح چپ گرده کینسهوفر به قله فرعی و اصلی ، مسیر دیواره های جنوبی بازین کسل به قله بازین شارتسه (۷۸۱۲ متر) و صعود بسیار شاخص گرده شمال شرقی از دهکده رام پور به دیواره ۲۰۰۰ متری شمال شرقی قله ۷۰۷۰ متری راکیوت را می توان نام برد.

### **\*\* ۸۰۰۰ متری های هیمالیای بزرگ \*\***

همانطور که قبلا نیز در خصوص تقسیم بندی رشته کوه های هیمالیا توضیح داده شد هیمالیای بزرگ به صورت نوار کوهستانی مرتفعی سراسر قسمت های شمالی هند، نپال، ایالت خود مختار سی کیم و بوتان را پوشانده است و مهمترین قسمت های هیمالیای مرکزی در کشور نپال می باشد. هشت هزار متری های افسانه ای دنیا در نپال و مرز های جنوبی ایالت تبت چین قرار دارند ،قللی چون کانچن جونگا، ماکالو، لوتسه، اورست، چو آیو، شیشا پانگما، ماناسلو، آنپورنا، داولاگیری، که هملگی حول و حوش مرز های نپال، هند و چین قرار دارند.

**\*\* پامیر \*\***

ارتفاعات پامیر بخش عظیمی از خاک تاجیکستان را فرا گرفته است. زبانه های امتداد یافته آن به سمت غرب تا نزدیکی شهر های نوآباد ،کولیا ب و گرم ، به پیش رفته اند. جناح های شرقی پامیر در منطقه عمومی مرغاب به داخل خاک چین وارد شده و بخش هایی از آن را تحت عنوان سوزتاق تا کواته ساری کوتی در جنوب صحرای موخش تاکلامکان می پوشاند. زبانه های جنوبی پامیر در داخل خاک افغانستان در کریدور واخان ، نوار کوچکی که افغانستان را به چین متصل می سازد، به رشته شرقی غربی هندوکش مربوط می شود. این رشته از شمال نیز در خاک کشور قرقیزستان به کوه های شرقی-غربی آلی در استان اوش می رسد. کوه های مرتفع پامیر از مناطق نسبتا مجزای مرتفعی تشکیل شده است که در راس هر مجموعه قله بسیار بلندی قرار گرفته است. این مناطق متشکل از پنج قسمت به شرح زیر است:

۱- رشته کوه های مرتفع اطراف یخچال بزرگ ۷۰ کیلومتری فدچنکو ، که بلندترین قله های آن سامانی (۷۴۹۵) ، کورژنسکایا (۷۱۰۵) ، و قله دو شنبه (۷۰۰۱) ( که در داخل خاک تاجیکستان است ) .

**\*\* آشنایی با ۱۴ قله ۸۰۰۰ متر جهان و اولین صعود به آنها\*\***  
**۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر در هیمالیا وجود دارد که از شرق به غرب عبارتند از:**

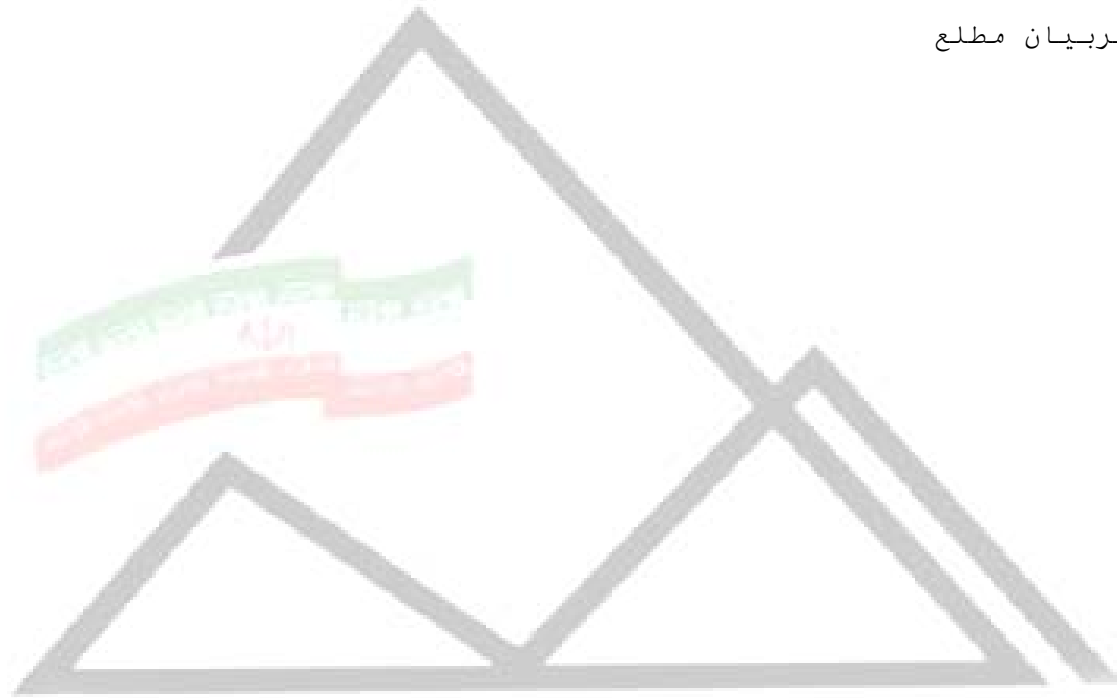
- ۱- کانچن جونگا هیمال، این قله ۸۵۸۶ متری بر روی مرز مشترک نپال و هند قرار دارد و جناح های شرقی و جنوب شرقی و شمال شرقی آن از داخل کشور هند قابل صعود می باشد و بقیه جناح ها شامل غرب و جنوب غربی و شمال غربی از آن کشور نپال می باشد. اولین صعود بدان در سال ۱۹۵۵ توسط گروه انگلیسی جرج باند و براون صورت گرفته است.
- ۲- ماکالو (۸۴۶۳ متر)، این قله نیز شبیه به کانچن جونگا بر روی مرز مشترکی بین نپال و چین قرار گرفته است. جناح شمالی قله از خاک چین قابل صعود است و جناح های جنوبی و شمال غربی از کشور نپال صعود می شوند. اولین صعود کننده به قله در سال ۱۹۵۵ توسط گروه فرانسوی به اسامی جی کائوزی و لیون ترنر صورت گرفته است.
- ۳- لوتسه ۸۵۱۶ متر، این قله بر روی مرز مشترک چین و نپال قرار دارد. جناح های جنوبی و جنوب غربی از سمت نپال و مسیر های شمالی و شمال شرقی از خاک چین قابل صعود می باشند. اولین صعود به سال ۱۹۵۶ کوه نوردان سویسی به اسامی رامیز و لوچ سینگر صورت گرفته است.
- ۴- اورست ۸۸۴۸ متر معروف به بام جهان. این قله مرتفع نیز بر روی مرز مشترک چین و نپال قرار دارد. جناح های شمال شرقی، شمالی و شمال غربی از خاک چین و مسیر های جنوبی، غربی و جنوب غرب از کشور نپال قابل صعود می باشند. اولین صعود کننده به سال ۱۹۵۳ توسط نورگی تنسینگ و ادموند هیلاری از گروه انگلیسی انجام شد.
- ۵- شوایو ۸۲۰۱ متر، جناح شمالی شوایو از خاک چین و مسیر های جنوبی آن از طریق نپال قابل صعود می باشند. اولین صعود به آن به سال ۱۹۵۴ توسط کوهنوردان سویسی انجام شده است.
- ۶- ماناسلو ۸۱۶۳ متر، قله مرتفع و سوزنی شکل ماناسلو در داخل کشور نپال و به فاصله نزدیکی با مرزهای چین قرار دارد. این از طریق قله مرتفع دیگری به نام شئو هیمال به یک ارتفاع ۶۸۴۲ متر در فاصله ۲۵ کیلومتری و یال شمالی آن به مرز های چین می رسد. از کلیه مسیر های جغرافیایی می توان از کشور نپال به آن صعود کرد. اولین صعود به سال ۱۹۵۶ توسط کوهنوردان ژاپنی ایمانیشی و نورپو انجام شده است.
- ۷- شیشا پانگما ۸۰۳۶ متر. این تنها قله ۸۰۰۰ متری است که به طور کلی در داخل خاک چین قرار دارد. تمامی مسیر های جغرافیایی آن را می توان از چین صعود نمود و این قله در فاصله ۱۵ کیلومتری از سمت جنوبی در مرز نپال قرار گرفته و اولین صعود به سال ۱۹۶۴ توسط گروه کوهنوردان چینی انجام شده است.

- ۸- آناپورنا ۱،۸۰۹۱ متر، این اولین ۸۰۰۰ متری صعود شده توسط انسان به شمار می رود و تمامی جناح های جغرافیایی آن داخل خاک نیپال و در فاصله ۶۰ کیلومتری از جناح شمالی تا مرز چین قرار دارد. اولین صعود به سال ۱۹۵۰ توسط کوهنوردان فرانسوی موریس هرزوک و لاشنال انجام گرفته است.
- ۹- دائولاگیری هیمال ۸۱۶۷ متر، این قله نیز چون آناپورنا در فاصله نزدیکی با آن از جناح غربی دارد و دارای چندین قله مرتفع دیگر می باشد که تمامی مسیر های جغرافیایی آن در داخل خاک نیپال قابل صعود است. قله در فاصله ۶۰ کیلومتری از جناح شمالی تا مرز چین قرار دارد. اولین صعود به سال ۱۹۶۰ توسط ماکس ایزلین لویسی به انجام رسیده است.
- ۱۰- گاشربروم ۲،۸۰۳۵ متر، این قله پس از دائولاگیری یعنی آخرین ارتفاع بالاتر از ۸۰۰۰ متر در هیمالیای بزرگ، در کشور پاکستان قرار دارد. گاشربروم ۲ بر روی نقطه مرزی میان کشور پاکستان از سمت غرب و چین از جناح شرقی قرار دارد. چنانچه زبانه شمالی یخچال سیاچن نیز که از خاک هند امتداد می یابد و به نزدیکی آن می رسد. بنابراین می توان قله را از جناح های شرقی و شمال شرق از خاک چین و از سمت غرب و جنوب غرب و شمال غربی از خاک پاکستان صعود نمود. اولین صعود به سال ۱۹۵۶ توسط گروه کوهنوردان اتریشی لارج، موراک، یارت انجام شده است.
- ۱۱- گاشربروم ۱،۸۰۶۸ متر، این قله به واسطه نزدیک بودن به گردنه مرتفع ایندراکول به ارتفاع ۵۴۹۵ متری به عنوان نقطه مرزی نهایی خاک هند در شمال کشمیر از سمت جنوب شرقی به مرزهای هند از سمت شرق و شمال شرق در داخل خاک پاکستان قرار دارد. گاشربروم ۱ را میتوان به عنوان قله ای در فرا سوی ۳ مرز مشترک به حساب آورد. لیکن تاکنون صعود شاخصی از سمت هند بدان انجام نگرفته است. اولین صعود به سال ۱۹۵۸ توسط کوهنوردان آمریکایی به اسامی شوئی نینگ و کافمن انجام شده است.
- ۱۲- برود پیک ۸۰۴۷ متر، این ارتفاع در مرز مشترک چین و پاکستان قرار دارد. جناح های غربی و جنوب غربی و شمال غربی در داخل خاک پاکستان و جهات جغرافیایی شرقی آن در داخل خاک چین قرار دارد. اولین صعود به سال ۱۹۵۷ توسط کوهنوردان اتریش و آلمان هرمان بول و شوماک انجام گرفته است.
- ۱۳- چوگوری ۸۶۱۱ متر، دومین قله مرتفع جهان معروف به ۲k- نیز بر روی مرز کشور چین و پاکستان قرار دارد. اولین صعود به سال ۱۹۵۴ توسط کوه نوردان ایتالیایی به اسامی آشیل کومپا گنانی و لینولا کدلی انجام شده است.
- ۱۴- نانگاپاربات ۸۱۲۵ متر است که به صورت جدا افتاده از سایر بلندی های کارا کروم در قسمت هیمالیای کشمیر ناحیه گیلگیت قرار گرفته است. تمام جهت های جغرافیایی آن را می توان از پاکستان صعود نمود. اولین

صعود به سال ۱۹۵۳ به صورت انفرادی هرمان بول از گروه کوه نوردان آلمانی انجام گرفت.

### منابع و مأخذ :

- ۱- کتاب کوهنوردی در ایران ، نوشته علی مقیم ، چاپ دوم .
  - ۲- کتاب پزشکی ارتفاع ، نوشته دیوید مورداک و اندرو پالارد ، ترجمه دکتر جلال الدین شاهبازی ، دکتر شهرام محقق .
  - ۳- National Geog.Everest ، ترجمه منیژه برزگر .
- روش تحقیق: ۱- استفاده از کتاب ۲- تحقیق از اینترنت ۳- تحقیق از افراد و مربیان مطلع



قدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران