



روزنامه صبح غرب کشور

صاحب امتیاز: مسعود جواندل | مدیرمسئول: سید حسن قشمی | سردبیر: زهره پوروهابی
نشانی تحریریه، همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزیان، پلاک ۵۹

تلفن دفتر مرکزی: ۳۱۳۳۰ - ۰۸۱ | امور مشترکین: ۰۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴

مدیرروژنامه: ۰۹۱۸۹۰۲۰۱۲۰ | آگهی‌ها: ۳۸۲۵۴۰۴ - ۰۸۱

پیامک: ۰۱۸۱۸۱۸۶۰ | ارتباط با تحریریه: ۳۸۲۷۲۹۳۹ - ۰۸۱ | دورنما: ۳۸۲۸۱۸۴۹ - ۰۸۱

گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - لرستان - همدان |



مرا اسکن کنید

■ پنجشنبه ۳۰ بهمن‌ماه ۱۳۹۹
■ سال دوازدهم ■ شماره ۱۹۷۱



حديث

امام علي عليه‌السلام:
هر که طبابت می‌کند، باید از خدا بترسد
و خیرخواه باشد و سعی خود را به‌کار برد.

منتخب میزان‌الحکمه: ۳۴۲

گرم‌طای ۱۸	۱۱.۳۵۶.۰۰۰
پیار آزادی	۱۱۱.۲۸۹.۰۰۰
نیم	۶۵.۵۰۰.۰۰۰
ربیع	۴۳.۵۰۰.۰۰۰

سکه

طلا

همدان ۱۷°۶′

کرمانشاه ۱۹°۸′

خرم‌آباد ۲۱°۹′

ایلام ۱۹°۷′

سندج ۲۰°۱۰′

www.sepahrpress.ir

@sepahrgharb

Email: sepahrgharb.news@gmail.com

sepahrgharb

رئیس هیئت کوه‌نوردی استان همدان مطرح کرد:

با متخلفان دست‌کاری کوه‌ها بر خورد قانونی می‌شود

همدان پایتخت کوه‌نوردی کشور خواهد شد

از کهن‌ترین ورزش‌های استان محسوب می‌شود و تا کنون حمایت‌های خوبی از این رشته توسط اداره ورزش و جوانان صورت گرفته است.

رئیس هیئت کوه‌نوردی استان همدان با بیان اینکه در سال ۱۴۰۰ برنامه‌های خوبی برای استقبال ورزش‌کاران و علاقه‌مندان به این رشته در نظر گرفته شده است، خاطرنشان کرد: هیئت کوه‌نوردی استان همدان هر ساله برنامه‌های زیادی در خصوص استقبال ورزش‌کاران در این رشته انجام می‌دهد که در سال جاری در نظر داریم برنامه‌هایی در خصوص افزایش تعداد پناهگاه‌ها و گسترش موزه کوه‌نوردی، افتتاح موزه ملی کوه‌نوردی و غیره انجام دهیم.

گوهریان با اشاره به اینکه بخش همگانی یکی از بخش‌های ورزش کوه‌نوردی محسوب می‌شود، گفت: در نظر داریم در سال ۱۴۰۰ برای ارتقا ورزش همگانی و همچنین افزایش سطح آگاهی کوه‌نوردی و علاقه‌مندان به این رشته آموزش‌های مرتبط با رشته کوه‌نوردی در پناهگاه‌ها و کوه‌های همدان با بهره‌گیری از مربیان مجرب انجام دهیم.

وی با بیان اینکه برنامه‌ای هم در خصوص ارتقاء ورزش همگانی با حضور خانواده‌ها داریم، خاطرنشان کرد: همچنین در نظر داریم به خانواده‌های که به‌صورت خانوادگی به این ورزش می‌پردازند آموزش‌های لازم و اصول کوه‌نوردی را بدهیم.

❧ **استقبال از ورزش کوه‌نوردی در سال**

۹۹ چندین برابر افزایش یافت

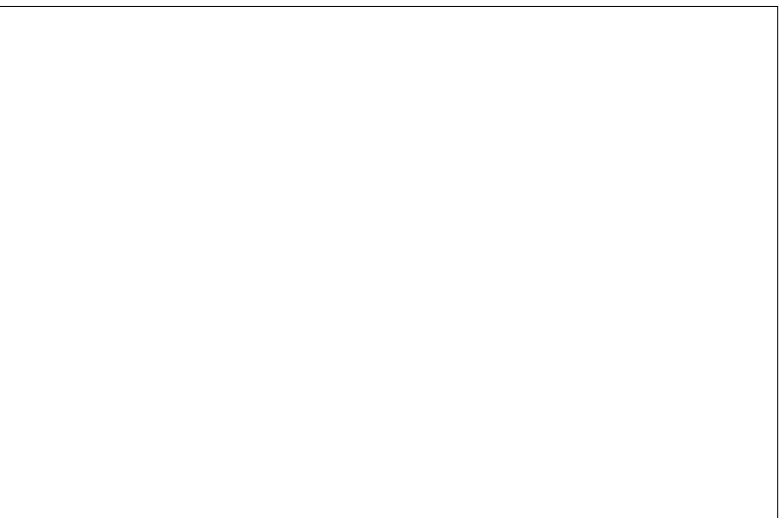
رئیس هیئت کوه‌نوردی با بیان اینکه در رشته کوه‌نوردی تاکنون صاحب چندین نشان نقره و طلا شدیم، اذعان کرد: در بخش ورزش حرفه‌ای هم تاکنون نشان‌های خوبی کسب کردیم و خوشبختانه در هر دوره عضوی از همدان در المپیک حضور داشته است.

گوهریان با اشاره به شرایط کرونا و لزوم استعدادیابی در رشته صعودهای ورزشی توسط

مدارس، خاطرنشان کرد: با توجه به شرایط بیماری و تعطیلی مدارس مشکلاتی در این خصوص وجود داشت که برنامه‌های ریزی‌های صورت گرفته موفق شدیم این مشکل را تا حدودی حل‌وفصل کنیم.

وی با اشاره به فعالیت مدرسه سنگ‌نوردی با توجه به شرایط بیماری کرونا، تصریح کرد: سالان سنگ‌نوردی در چهار نوبت مخصوص نونهالان و نوجوان و با رعایت شیوه‌نامه‌های کرونایی به فعالیت خود در سال ۱۳۹۹ و سال جاری ادامه می‌دهد.

رئیس هیئت کوه‌نوردی استان همدان با بیان



فعالیت کنند.

وی با بیان اینکه استان همدان یکی از مهم‌ترین مناطق کوه‌نوردی کشور محسوب می‌شود، خاطرنشان کرد: آ‌ب‌و‌ه‌و‌ای مناسب این شهر باعث شده است که استان همدان به‌عنوان پایتخت کوه‌نوردی کشور محسوب شود.

رئیس هیئت کوه‌نوردی استان همدان با بیان اینکه این استان از ظرفیت‌های بسیار خوب و مناسبی در رشته کوه‌نوردی برخوردار است، تصریح کرد: در این راستا می‌توان به مجموعه تخصصی سنگ‌نوردی فرهاد که در این مجموعه مسابقات کشوری نیز برگزار می‌شود و همچنین دارا بسودن پناهگاه‌های مناسب کوه‌نوردی همانند پنجخال و غیره اشاره کرد.

گوهریان با بیان اینکه استان همدان در مجموع ۲۰۰ مربی در رشته‌های مختلف سنگ‌نوردی، یخ و برف‌پیمایی، غار نوردی بهره‌مند می‌شود، اذعان کرد: در استان همدان دو هزار کوه‌نورد سازمان‌یافته و تقریباً ۱۰ هزار نفر سازمان نیافته وجود دارد.

وی با بیان اینکه در رشته کوه‌نوردی آقایان سهم بیشتری را به خود اختصاص داده‌اند، اظهار کرد: یک هزار و ۲۰۰ ورزش‌کار مرد و ۸۰۰ کوه‌نورد زن در استان همدان در رشته کوه‌نوردی فعال هستند.

رئیس هیئت کوه‌نوردی استان همدان با بیان اینکه کمیته‌های مختلفی در رشته کوه‌نوردی فعالیت می‌کنند و یکی از کمیته‌های مهم این رشته کمیته حفظ محیط‌زیست است، خاطرنشان کرد: از آنجایی

حرفه‌ای در این رشته فعالیت می‌کنند؛ بنابراین ورزش کوه‌نوردی در حال حاضر یکی از ورزش‌های رسمی کشور بوده و علاقه‌مندان بسیار زیادی در سراسر ایران دارد، فواید کوه‌نوردی در هر گروه سنی تأثیرگذار است.

شهر همدان در دامنه شمال شرقی کوهستان الوند قرار گرفته و ارتفاع آنجا از سطح دریا یک هزار و ۸۰۰ متر است، رشته‌های کوه الوند مرز طبیعی شهرستان توپس‌رکان با همدان به‌شمار می‌رود و بلندترین قله این کوهستان نیز کلاغ‌لان به فاصله ۱۲ کیلومتری جنوب شهر قرار دارد که به اندازه سه هزار و ۵۷۴ متر بلندی آن است و در ۱۸ کیلومتری شهر همدان قرار دارد.

کوه الوند واقع در جنوب و غرب شهرستان همدان قرار دارد که جهت این کوه از شمال غربی به جنوب شرقی است طبیعت زیبای این کوهستان به حدی است که باید گفت این کوهستان، با دره‌های عمیق و سرسبز، چشمه‌سارها، چمن‌زارها، قله‌ها، پوشش گیاهی و غیره میعادگاه هزاران انسان شیفته طبیعت و جلوه‌گاهی از قدرت و زیبایی خالق آن است.

در شمال شهرستان همدان و در شرق آن کوه‌های کم ارتفاع؛ چنگ الماس، قره‌داغ، کوه‌های وفس وجود دارد و سلسله کوه‌های خرقان مرز طبیعی بین دشت قزوین و دشت رزن همدان است.

کوهستان الوند ازجمله مناطق بکر کشور است و بسیاری از علاقه‌مندان به ورزش کوه‌نوردی از سراسر کشور و حتی خارج از کشور از آن دیدن می‌کنند، امسال با توجه به در پیش بودن دو رویداد بین‌المللی و آسیایی همدان ۲۰۱۸ این منطقه نیز میزبان گردشگران می‌شود.

در این راستا و با توجه به فرا رسیدن فصل گرما و افزایش تعداد کوه‌نوردان و استقبال از این رشته گروه خبری روزنامه سپهرغرب به گفتگو با رئیس هیئت کوه‌نوردی استان نشسته که نتیجه را در ادامه می‌خوانید:

رئیس هیئت کوه‌نوردی استان همدان با بیان اینکه همه افراد می‌توانند از این رشته بهره‌مند شوند، مطرح کرد: رشته کوه‌نوردی محدودیت سنی ندارد و تمام افراد از ۱۳ تا ۸۰ سال می‌توانند این ورزش را انجام دهند.

علیرضا گوهریان با بیان اینکه ورزش کوه‌نوردی دارای دو بخش کوه‌نوردی همگانی و صعودهای ورزشی است، عنوان کرد: در بخش صعودهای ورزشی ورزشکاران از سنین ۱۰ تا ۴۰ سالگی می‌توانند

سپهرغرب، گروه ورزشی - عطیه صفی‌زاده: رئیس هیئت کوه‌نوردی استان همدان با بیان اینکه کمیته‌های مختلفی در رشته کوه‌نوردی فعالیت می‌کنند و یکی از کمیته‌های مهم این رشته کمیته حفظ محیط‌زیست است، خاطرنشان کرد: از آنجایی کوه‌ها ازجمله منابع کشور محسوب می‌شود هرگونه دست‌کاری در طبیعت، جاده‌کشی، تخریب مراتع توسط عشایر و یا ساخت تله‌کابین و... غیرقانونی است و با افراد متخلف برخورد قانونی خواهد شد.

کوه‌ها به دلایل مختلفی همانند زیبایی و عظمتشان از جذابیت قابل‌توجهی برخوردارند، همچنین کوه‌نوردی اغلب طیف کاملی از احساسات را درگیر می‌کند و این همان چیزی است که باعث می‌شود این ورزش به‌عنوان نمادی برای استقامت شناخته شود.

کوه‌نوردی یکی از ورزش‌ها یا ازجمله تفریحات است، برای برخی نیز کوه‌نوردی به‌عنوان شغل اصلی یا بخش الزامی شغل اصلی است.

کوه‌نوردی را می‌توان به‌عنوان صعود به هر تپه یا کوه توصیف کرد به‌عبارتی دیگر کوه‌نوردی یعنی، پیمودن مسیرهای پسر پیچ‌وخم در کوهستان، با بهره‌گیری از ملزومات فنی با احتمال روبرو شدن با راه‌های سنگی و یخی.

همچنین کوه‌پیمایی یعنی راه‌پیمایی در کوه یا به عبارت ساده‌تر، به رفت‌ووبرگشت پیاده از ارتفاعات و بلندی‌های طبیعی کوه، کوه‌پیمایی گفته می‌شود، کوه‌پیمایی یک ورزش و تکاپوی بدنی بسیار ساده و کم‌خطر است که به‌صورت انفرادی یا گروهی انجام می‌گیرد، اما کوه‌نوردی یک ورزش سخت و حرفه‌ای و دارای خطرات زیادی است که به تخصص و تجهیزات بسیاری نیاز دارد.

ورزش کوه‌نوردی جزو ورزش‌هایی است که شامل فواید و تأثیرات چندگانه برای بدن است، کوه‌نوردی فواید بی‌شماری دارد. بارزترین مزایای این ورزش جذاب بهبود آمادگی جسمانی، آمادگی قلبی عروقی و همچنین کاهش چربی بدن می‌باشند. فواید کوه‌نوردی شامل دو دسته روحی و جسمی است. کوه‌نوردی را می‌توان در لیست تفریحات سالم

نیز قرار داد، هرچند کوه‌نوردی برای برخی از افراد یک شغل محسوب می‌شود و از این راه کسب درآمد می‌کنند. کشورمان با کوه‌های بسیار مرتفع خود زمینه‌ساز کشف استعدادهای بسیار زیاد در این ورزش شده و امروزه بسیاری از مردم به شکل