

- Place a pro under the roof.
- How did you like the crux of the route?
- Bistoon wall is ideal for sport climbing.
- It is limestone, and many features present natural protections.

یک میانی زیر آن سقف (کلاهک بزرگ) کار بگذار.
از دشوار مسیر (سخت‌ترین بخش آن) خوش آمد؟
دیواری بیستون برای سنگ‌نوردی ورزشی بسیار مناسب است.
جنس آن سنگ آهک است و عوارض طبیعی زیادی برای میانی‌گذاران هست.

۳. در کوه‌نوردی

- To find the way of climbing a mountain, you should read writes up, consult an experienced climber, and use your common sense.
برای یافتن راه صعود یک کوه، لازم است گزارش‌ها را بخوانید، با فرد با تجربه‌ای مشورت کنید، و عقل سلیم (شتم) خود را به کار گیرید.
- When climbing, you should always keep a safety margin.
هنگام کوه‌نوردی همیشه باید یک حاشیه‌ی اطمینان در نظر بگیرید.
- Let's pack our rucksacks.
کوله‌هایمان را ببندیم.
- His shell layer is good, but his mid layer and thermal layer are not suitable.
روپوشی‌اش خوب است، اما میان‌پوش و زیرپوش مناسب ندارد.
- I had a good season / I did so many climbs.
(لایه‌ی رویی پوشاک او - بادگیر یا کت پَر - خوب است، اما پوشاک میانی و لایه‌ای که در تماس با بدن او است، مناسب نیست.)
- Our club had a good trip (mountaineering programme).
(در فصل گذشته) صعودهای زیادی داشتیم.
- Did you make the summit?
یادتشگاه ما بر تاعه‌ی خوبی داشت.
- We chained three peaks.
قله را زدید؟ (به قله رسیدید؟)
- What did you climb today?
ما سه قله را یک سره پیچیدیم. (پی‌درپی صعود کردیم.)
- Noting. It was our rest day.
امروز چه صعودی داشتید؟
- Our national team conquered the giant summit.
هیچ امروز استراحت داشتیم.
- They reached the summit in one push from basecamp.
تیم ملی ما آن قله‌ی عظیم را فتح کردند.
- The summiters were Pejman and Ali.
آنان با یک حمله از پایگاه (چادرگاه اصلی) به قله رسیدند.
- This is an exposed ridge.
پژمان و علی قله را زدند.
- It is too difficult to bivvy there.
یال بی‌حفاظی است. (یال دشوار یا نسبتاً دشواری است که در آن امکان حمایت کم است، یا در معرض باد و سرما است: خطرناک)
- We were benighted.
نمی‌توان آنجا شب‌مانی کرد.
- It was an open bivvy.
ما به شب خوردیم (و مجبور به شب‌مانی شدیم).
- We had a planned bivouac.
شب‌مانی در فضای باز بود (بدون چادر شب‌مانی یا بیرون از غار برفی).
- When climbing a big mountain, you'd better enter some waypoints in your GPS.
یک شب‌مانی با برنامه (از پیش برنامه‌ریزی شده) داشتیم.
- Dramatic views can be seen in this area.
هنگام صعود یک کوه بزرگ، بهتر است که چند نشانه را در موقعیت‌یاب (جی. پی. اس.) خود وارد کنید.
- When we were crossing a snowbridge, I fell into the crevasse and I was hauled by my fellows.
در این ناحیه می‌توان چشم‌اندازهای خیال‌انگیزی دید.
- They made a big snow mushroom as the belay point.
هنگامی که داشتیم از یک برف‌پیل می‌گذشتیم، به درون شکاف یخ افتادم و همراهان مرا بالا کشیدند.
- Was the ice climbing difficult?
آنان یک قارچ برفی بزرگ برای کارگاه درست کردند.
- No, it was a snow plod in fact.
یخ‌نوردی دشوار بود؟
نه، در واقع یک برف‌پیمایی بود.

اهداف و سیاست‌های انجمن کوه‌نوردی ایران

فرید شیبانی

در شماره‌ی ۱ گاهنامه، از دریافت طرحی با عنوان «طرح کوه - یخ» از دکتر فرید شیبانی خبر دادیم. در زیر خلاصه‌ای از این طرح پیشنهادی و آنچه را که ایشان جزء کارهای قابل انجام انجمن ذکر کرده‌اند، ملاحظه می‌کنید.

- ۱- تلاش مستمر در جهت ایجاد ارتباط بین کوه‌نوردان آزاد، گروه‌ها و سازمان‌های کوه‌نوردی به منظور تبادل آرا و استفاده از امکانات و توانمندی‌های یکدیگر.
- ۲- شناسایی دقیق نقاط ضعف و قوت، و مشکلات ورزش کوه‌نوردی به موازات بسیج امکانات موجود جهت مرتفع ساختن آنها.
- ۳- بررسی ظرفیت‌های موجود کوه‌نوردی در مناطق مختلف کوهستانی کشور به موازات شناسایی استعدادهای بالقوه و مساعدت برای رشد و ارتقای سطح کمی و کیفی آن.

- ۴- تلاش در جهت ارتقای سطح آگاهی‌های عمومی از جاذبه‌های طبیعی کشور.
- ۵- همکاری مستمر با سازمان‌ها و مراجع دولتی نظیر، سازمان حفاظت محیط زیست، تربیت بدنی، فدراسیون، شهرداری‌ها، هلال احمر و...
- ۶- حضور فعال با سازماندهی اعضا و هواداران انجمن در مواقع اضطراری نظیر، سیل، زلزله و...
- ۷- ایجاد آرشیف فنی و نمایشگاه دائمی با بهره‌گیری از کمک‌های مردمی به منظور تمرکز اطلاعات و یافته‌ها از اوضاع طبیعی داخل و خارج کشور، نمایش تصاویر و فیلم‌های صعود... تعریف استانداردهای ورزش کوه‌نوردی با بهره‌گیری از اطلاعات سازماندهی مشابه در سراسر جهان.
- ۸- بررسی نیازهای فنی کوه‌نوردی.
- ۹- انتشار نشریه
- ۱۰- ایجاد و سازمان‌دهی صندوق تعاون کوه‌نوردی به منظور حمایت مالی و حقوقی از کوه‌نوردان جهت اجرای پروژه‌های مختلف در اقصی نقاط کشور.
- ۱۱- انعکاس نارسایی‌ها و ارائه راه کارهای اجرایی به مراجع ذیربط جهت حفظ محیط‌های کوهستانی، حیات وحش، حفظ آثار و فرهنگ بومی، و همیاری جهت به‌سازی اماکن کوه‌نوردی.
- ۱۲- تلاش جهت تأمین وسایل و ابزارهای استاندارد ورزشی از طریق جذب مشارکت عمومی.