

آوازهای کوهستان ...

بولبولرا و خور ، چه چه اندیر باغدا گول اوسته (۲)
 آی اوغلان ، بویو بسته ، گل اگلش چمن اوسته
 سن مندن ئوپوش ایسته ، من دئیم گوزوم اوسته
 آلتیندا بوآزات ، چینینده تفنگ ، الینده تاتاری
 آی اوغلان سنی تاری ، دولان گل بیزه ساری
 گئدرسین یولاسالام ، قالارسان قادان اللام
 په - په نه گوزل جاندير ، مگر سروی رواندير
 آی قیز ، ئولدوم آماندير ، سنی باشادولاندير
 اوزون قوی اوزوم اوسته ، اوره گیم دولاقاندير

دانستیهای کوهنوردی :

- « دوستی و رفاقت ، نخستین و برجسته ترین وظیفه هر کوهنورد است .
- ارزش تربیتی و اخلاقی کوهنوردی در ثبات نظم و همکاری دسته جمعی است که هریک از کوهنوردان یک گروه کوچک یا بزرگ ، باید به نسبت موقعیت و وظیفه شان ، از نخستین تا آخرین دقیقه ای که با هم حرکت می کنند و در یک برنامه هستند ، آنرا رعایت کنند .
- هرچه خطر و دشواری بیشتر باشد ، همکاری باید شدیدتر گردد .
- هرکس در هنگام کوهنوردی - چه ساده و چه دشوار - از رفیق یا رفیقان راهش جدا شد (رفیق نیمه راه!) او دیگر نمیتواند خودرا در ردیف کوهنوردان راستین بداند .
- روش حرکت در کوهستان و گستردگی برنامه ، همیشه باید با توجه به ضعیف ترین فرد گروه تعیین شود .
- نفر ضعیف و وامانده را هیچوقت تحریک به پیشروی نکنید و یا بوسیله طناب او را کشان کشان به بالا نبرید ، زیرا در ارتفاع بالاتر و راههای دشوارتر ، از پافشاری او سبب درهم شکستن برنامه شما خواهد شد .
- نفری را که دچار خستگی زیاد و یا ناراحتی هایی از این قبیل شده است ، هیچگاه تنها نگذارید و یا تنها به پائین نفرستید . دستکم باید بکنفر از همراهان با نیرو یا با او بماند و یا او را در پائین رفتن همراهی کند .
- در مکان های نامطمئن و مواقع خطرناک ، فاصله میان افراد بکدسته ، باید به اندازه ای باشد که یکدیگر را ببینند و در صدا رس هم باشند و با این ترتیب به حرکت ادامه دهند درضمن آنهایی که نیرومندتر ، کوشاتر و آگاه تر هستند باید در جلو ، میان و عقب گروه تقسیم شوند . این روش ، قانون بسیار کهن و طبیعی است که انسان از حیواناتی که به شکل جمعی در طبیعت حرکت می کنند ، آموخته است .
- کسی که خود را متمایز از دیگران می داند ، افق محدود فکری و خودپرستی خود را به نمایش می گذارد و خویش را از دیگران جدا می سازد . چنین کسی در مواقعی هم خود و هم جان همراهانش را به خطر می اندازد .
- تنهایی و تکروی و تکبر آفت ورزش های جمعی بویژه ورزش کوهنوردی است . موفقیت و پیروزی در برنامه ها در گرو یگانگی و همبستگی جمعی است .
- در کوهنوردی یک عقب نشینی بجا و بهنگام ، ارزشی معادل یک پیروزی بزرگ دارد .
- یک کوهنورد خوب باید بداند در کجا و به چه اندازه انرژی صرف کند . کم توجهی به این مهم باعث شکست صعود می شود .

ده شهرستان اول با کوهستانهای بلند :

رتبه	شهرستان	استان	قلل بیش از ۳۰۰۰ متر
۱	آمل	مازندران	۷۳ قله
۲	نور	مازندران	۶۷ قله
۳	کرج	تهران	۴۷ قله
۴	نوشهر	مازندران	۴۰ قله
۵	قزوین	قزوین	۴۰ قله
۶	کرمان	کرمان	۳۹ قله
۷	تنکابن	مازندران	۳۸ قله
۸	فریدون شهر	اصفهان	۳۳ قله
۹	دماوند	تهران	۳۳ قله
۱۰	تهران - شمیران	تهران	۲۹ قله
	جمع		۴۳۹ قله

از ایجاد سرو صدا در کوهستان ، بطور جدی خودداری کنید !