

سرپرست: امید کیایی فر

گزارش: امید کیایی فر

آموزش عملی سنگنوردی

گزارش اولین دوره آموزش مقدماتی سنگنوردی طبیعی - گروه دامون بندرانزلی - ۲۱ مرداد ماه ۸۴ (۱ روزه)

مکان آموزش: دیوار علی آباد منجیل

تعداد کارآموزان: ۷ نفر

مربی آموزش: امید کیایی فر

جمعه ۲۱ مرداد ماه ساعت ۵ صبح بوسیله یک دستگاه مینی بوس از انزلی به سمت منجیل حرکت نمودیم. وسایل فنی این برنامه از چند روز قبل از هیئت کوهنوردی انزلی و استان تهیه شده بود. ساعت ۸:۱۰ به روستای علی آباد واقع در گوشه راست سد منجیل می رسیدیم. بعد از صرف صبحانه در قهوه خانه روستا ساعت ۸:۳۵ به سمت دیواره حرکت کردیم. فاصله روستا تا دیواره باماشین حدود ۱۵ دقیقه ۸:۵۵ به پای دیواره می رسیدیم. کلیه وسایل فنی برای تشریح درپای کار دسته بندی می شود، شروع آموزش ساعت ۹:۱۰ توسط مربی برنامه شامل: ابزارشناسی (آشنایی با وسایل صعود، آموزش گره ها، نقش گره ها و تمرین، تشریح و تمرین قواعد سنگنوردی، تمرین بر روی پاها و دستها، تشریح و نمایش نحوه برقراری انواع کارگاهها، حمایتهای استاتیک و دینامیک و فرودهای طبیعی و مصنوعی تدریس شد و کارآموزان بر روی سنگهای کوتاه نحوه صعود و فرود و تراورس را تمرین کردند. ساعت ۱۰:۳۵ در بالای دیواره کارگاه طبیعی برقرار شد و کارآموزان فرود باهشت و گره پروسیک را تمرین کردند. ساعت ۱۱:۴۵ دومسیر جهت صعود کارآموزان آماده گردید. صعود قرقره بر روی یکی از مسیرهای رول کوبی شده (مسیر امید) با حمایت دینامیک از پائین انجام گرفت و مسیری بعدی با درجه سختی پائین و بدون میانی با حمایت استاتیک از بالای دیواره انجام گرفت.

ساعت ۱۴:۲۵ و ۱۵:۲۵ تمرین مجدد صعود به روی مسیر امید انجام شد و در نهایت جهت آشنایی با تعاریف این گونه توضیحات کافی توسط مربی برنامه داده شد.

بدین ترتیب اولین دوره آموزش مقدماتی سنگنوردی طبیعی گروه دامون در ساعت ۱۶:۴۵ به پایان رسید.

۱۷:۱۰ حرکت به سمت انزلی و ساعت ۲۰ به انزلی رسیدیم.

نفرات شرکت کننده: آقایان: کیایی فر (مربی) - شاهپویی (کمک مربی) - فرهنگی - جلالی

خانمها: جهانی - بیدار - بورزرگر

