

درستاسردنیا میلیونها نفر به کوه نوردی ، کوه گردی ، گلگشت و صخره نوردی می پردازند. در بسیاری از کشورها ورزش های کوهستان بخش قابل توجهی از زندگی روزانه را شکل می دهد. از نظر انگیزه های لازم برای پرداختن به یک فعالیت کمتر فعالیتی را می توان یافت که تا این حد جذابیت و کشش داشته باشد. این رشته از ورزش ها ، برای علاقه مندان شان این فرصت را به وجود می آورند تا برای خود اهداف مشخصی را در نظر گرفته و براساس آن فعالیتی بلند مدت و با ارزش را دنبال کنند، از جمله جذابیت ها و انگیزه های موجود در این رشته از فعالیت ها می توان به تامین سلامت، تحرک، ارتباط با طبیعت، انگیزه های اجتماعی و در نهایت لذت کشف ماجرا جویی اشاره کرد.

پاد قهرمانان از جان گذشتگان کوهنورد  
به ویژه پویا کیوان همشهری عزیزمان را گرامی می داریم

## فواید و اهمیت ورزش کوهنوردی

فواید ورزش کوهنوردی را میتوان در چندین بعد بر شمرد:

تقویت توان جسمانی ، تقویت روح و روان ورزش کوهپیمایی و کوهنوردی ورزشی است که در طبیعت و در فضای باز انجام میشود، به شکل معمولی و ساده ای ورزش دارای هزینه کمی است ولی به صورت حرفه ای آن هزینه زیادی را طلب می کند. در کوهنوردی آداب خاصی مورد توجه و رعایت میشود که این آداب تاثیر مستقیم بر روی زندگی اجتماعی و انفرادی افراد دارد .

از جمله : رعایت نظم و انضباط ، احترام به یکدیگر و اطرافیان کمک ویاری رساندن به یکدیگر، حفظ و مراقبت از اجزای طبیعی و وحشی کوهستان، صبر و مقاومت در برابر سختی ها، پرهیز از اسراف و مسئولیت پذیری، تشدید دوستی و مودت و گسترش روابط مناسب اجتماعی آموزش و فراگیری کمکهای اولیه و امداد در مواقع ضروری، دقت و هوشیاری در امور و اتکا به نفس کوهنوردی جهت شناخت کوه و مسیری که طی طریق می نمایند باید از علوم پزشکی ، مهندسی و بیولوژیکی تا حدودی آشنایی داشته باشند و از تکنیکها و پدیده های جدید در کوهنوردی بی بهره نباشند.

## مختصری در مورد شهرستان فیروزکوه

شهرستان فیروزکوه با وسعتی معادل ۲۴۰۰ کیلومتر از وسیع ترین شهرستان های استان تهران و در مرز بین سه استان مهم کشور (تهران، مازندران و سمنان) واقع گردید. از لحاظ آب و هوا از مناطق سردسیر کشور و دارای زمستان طولانی می باشد. این شهرستان بدلیل بالا بودن از سطح دریا و جاری بودن رودخانه های فراوان از جاذبه های گردشگری و طبیعت زیبایی برخوردار میباشد که میتوان به مناطقی از جمله : تنگه واشی همراه با حجاری دوره قاجاریه آبشار های زیبا و چمنزارهای وسیع ، غار بورنیک هرانده ، چشمه آب معدنی خمده، منطقه زیبای شهر ارجمند بویژه چشمه خضر نبی و رسخواران، آب بند سیاهرود لزور رشته کوه قره داغ، چشمه رخس وزنا و زرمان، حاشیه رودخانه حبله رود و برجهای دیده بان دریاچه اهنک سیمیندشت ، کاروان سرای گدوک و امین اباد ، چشمه دریا بک زریندشت منطقه شکار ممنوع کلاه ده و ... قتل و ارتفاعات برجسته شهرستان : دوبرار ، رخس ، اسب گیرون ، تختعلی ، امین آباد ، میشینه مرگ لزور ، امیری، سا، ورس سر، قدمگا، اشن، مقصود اباد که از ۳۰۰۰ تا ۴۲۵۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارند.

((در پایان از همه عزیزانی ، که ما را در امر

برپایی این همایش یاری داده اند کمال

تشکر و سپاس را داریم))

بسمه تعالی

حفاظت از کوهها ضامن ماندگاری بشر است

۲۰ آذر  
روز جهانی کوهستان  
گرامی باد



همایش کوهنوردان شهرستان فیروزکوه

۱۹ آذر ۹۳

با همکاری دانشگاه آزاد اسلامی فیروزکوه  
و هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی  
شهرستان

