

طبیعت سرسخت در انتظار دست‌های نوازشگر



صخره نوردی و گردشگری

ترجمه: اعظم محمودوند

می‌روند، اما جزء اماکن مقدس ساکنان محلی آن منطقه محسوب می‌شوند و آن‌ها مایل نیستند این اماکن مورد استفاده گردشگران قرار گیرد. بر همین اساس، این مسئله توسط تابلوهای هشداردهنده به اطلاع صخره‌نوردان می‌رسد و آن‌ها نیز باید طبق مقررات عمل کنند. یکی از صخره‌های دارای محدودیت‌های فرهنگی، صخره‌ای است که آمریکایی‌ها آن را "مقبره ملی قلعه شیاطین" می‌نامند. صخره مقدس "Uluru" واقع در استرالیا نیز مانعی دیگر بر سر راه گردشگران ماجراجو است. صخره‌نوردی می‌تواند موجب تخریب این میراث‌های فرهنگی شود که مظهر «هنر صخره‌ای» ساکنان اولیه آمریکا و ساکنان و کاشفان اروپای باستان است.

محدودیت‌های زیست‌محیطی: برخلاف نظر بسیاری از صعودکنندگان، صخره نوردی، ورزشی است که صدمات جبران‌ناپذیری را بر محیط زیست وارد می‌کند. از جمله خسارات زیست‌محیطی که ممکن است صخره‌نوردی از خود بر جای بگذارد، می‌توان به مواردی همچون فرسایش خاک، انباشته شدن گچ در محیط (به علت علائمی که صخره‌نوردها با گچ بر روی صخره ایجاد می‌کنند)، تولید زباله و رها شدن پیچ و مهره و طناب‌های فرسوده و فضولات انسانی در طبیعت و رشد گیاهان غیربومی در محیط با منتقل شدن تخم گیاهان توسط کفش‌ها و البسه گردشگران خارجی به این مناطق و در نتیجه، از بین رفتن گونه‌های گیاهی محلی به‌ویژه گونه‌هایی که نقش تمیزکنندگی طبیعی را ایفا می‌کنند، اشاره کرد. "صعود پاک" شیوه‌ای برای مقابله با این ویژگی مخرب صخره‌نوردی است و هدف آن، به حداقل رساندن خسارات ناشی از به‌کارگیری برخی از تکنیک‌ها است.

صخره‌نوردی شکل دشوارتر پیاده‌روی در طبیعت است که در آن ورزشکار باید از یک سطح صخره‌ای طبیعی و یا مصنوعی به‌صورت طولی و یا عرضی صعود کند. به‌رغم این‌که صخره‌نوردی، ورزشی پرطرفدار در میان کوهنوردان مبتدی و از جاذبه‌های گردشگری مناطق کوهستانی به‌شمار می‌رود، اما می‌تواند بسیار خطرآفرین نیز باشد، زیرا این رشته ورزشی جزء ورزش‌های فیزیکی و ذهنی محسوب می‌شود و قدرت، تحمل، چالاکی و مهارت در حفظ تعادل و کنترل ذهنی فرد را به مبارزه می‌طلبد. بر همین اساس، برخورداری از دانش و اطلاعات کافی در مورد تکنیک‌ها و کاربرد تجهیزات صعود و همچنین شرایط جسمانی مناسب، نقش مهمی را در تأمین ایمنی صعودکننده ایفا خواهد کرد. با این وجود می‌توان با افزایش آمادگی بدنی، فراگیری تکنیک‌های لازم و انجام صخره‌نوردی‌های گروهی، به‌ویژه برای افراد تازه‌کار و بی‌تجربه تا حد بسیاری از خطرات احتمالی آن دوری جست و از این ورزش مفرح و متهورانه لذت برد.

محیط‌های مناسب برای صخره نوردی

صخره‌نوردی می‌تواند در مسیرهایی صخره‌ای داخل سالنی و یا در مسیرهای صخره‌ای خارج سالنی که برای انجام این ورزش مهیا شده، انجام شود. صخره‌نوردی خارج سالنی معمولاً در روزهای آفتابی انجام می‌گیرد، یعنی هنگامی که گیره‌ها خشک هستند و قلاب‌های خوبی را برای صعود از صخره فراهم می‌کنند. با این حال، اگر صخره‌نورد تحت آموزش و تعلیمات مناسب قرار گرفته و تجهیزات کافی نیز داشته باشد، می‌تواند در شب و یا حتی در شرایط آب‌وهوایی نامساعد نیز از صخره صعود کند، اما خطرات و دشواری صعود در شرایط مزبور بیشتر است.

محدودیت‌های صخره‌نوردی

محدودیت‌های فرهنگی: با آن‌که برخی از مناطق جهان مکان‌های بسیار مناسب و جذابی برای صخره‌نوردی به‌شمار

تغذیه در صخره‌نوردی

رژیم غذایی صخره‌نوردان باید حاوی مقادیر کافی میوه و سبزیجات تازه برای تقویت سیستم دفاعی بدن، کربوهیدرات، چربی و پروتئین برای تأمین انرژی و تقویت عضلات و همچنین استقامت بدن باشد. به‌طور کلی، صخره‌نورد باید ۵۰ تا ۵۵ درصد از انرژی مورد نیاز خود را از کربوهیدرات، ۱۸ تا ۲۰ درصد را از پروتئین و ۳۰ درصد آن را از چربی‌ها تأمین کند. بهترین و سریع‌ترین روش محاسبه میزان مواد مورد نیاز بدن آن است که یک‌سوم از بشقاب غذای خود را به‌وسیله کربوهیدرات‌های پیچیده (نان و غلات کامل، سیب‌زمینی، برنج و ماکارونی)، یک‌چهارم را به‌وسیله پروتئین و مقدار باقی‌مانده را به‌وسیله چربی‌های مفید (روغن زیتون و گردو) پر کنید. می‌توانید از مخلوط خشکبار و مغزها نیز به‌عنوان میان‌وعده استفاده کنید زیرا این نوع مواد غذایی می‌توانند اثر هیپوگلیسمی (سقوط قند از میزان طبیعی) را که در اثر انجام ورزش‌های سخت نظیر صخره‌نوردی حاصل می‌شود، از بین ببرند.