

چرا فعالیت در باشگاه‌های رسمی کوهنوردی مهم است؟! ۴

یخ نوردی؛ هنر تسلط بر دیواره های یخی



بیماری ارتفاع را بهتر بشناسیم ۲

میراث ماندگار

کوهنوردان بزرگ دنیا ۴

صعود ایمن در زمستان

زمستان، فصل زیبایی‌های بی‌نظیر و در عین حال آزمونی جدی برای هر کوهنورد است؛ جایی که دانش، تجربه و آمادگی بیش از همیشه اهمیت پیدا می‌کند.

صعود ایمن در این فصل تنها به قدرت بدنی وابسته نیست، بلکه نیازمند شناخت شرایط جوی، انتخاب تجهیزات مناسب، مدیریت زمان و تصمیم‌گیری هوشمندانه است.

برف، یخ، سرمای شدید و تغییرات ناگهانی هوا، کوهستان را به محیطی متفاوت و چالش‌برانگیز تبدیل می‌کند.

کوهنورد حرفه‌ای می‌داند که هدف اصلی، تنها رسیدن به قله نیست؛ بلکه بازگشت سالم و حفظ جان اعضای تیم، مهم‌ترین معیار موفقیت است. رعایت اصول ایمنی، آموزش مداوم و احترام به طبیعت زمستانی، مسیر دستیابی به تجربه‌ای ماندگار در ارتفاعات را هموار می‌کند.

یخ‌نوردی یکی از شگفت‌انگیزترین و در عین حال چالش‌برانگیزترین شاخه‌های ورزش‌های کوهستانی است؛ ورزشی که در آن انسان با دیواره‌هایی روبه‌رو می‌شود که هر لحظه تحت تأثیر دما، شرایط جوی و ویژگی‌های طبیعی خود تغییر می‌کنند. صعود از یک آبشار یخ‌زده یا دیواره‌ای پوشیده از یخ، تنها به قدرت بدنی وابسته نیست، بلکه ترکیبی از دانش فنی، تمرکز ذهنی، شناخت طبیعت و توانایی تصمیم‌گیری در شرایط دشوار را می‌طلبد.

در این رشته، کوچک‌ترین اشتباه در انتخاب مسیر، استفاده از ابزار یا ارزیابی شرایط می‌تواند پیامدهای جدی به همراه داشته باشد. یخ‌نوردی مدرن با بهره‌گیری از تجهیزات پیشرفته، روش‌های آموزشی استاندارد و تجربه نسل‌های گذشته، به ورزشی دقیق و علمی تبدیل شده است. تبرهای یخ، کرامپون‌ها، ابزارهای حمایتی و تکنیک‌های حرکت روی سطوح یخی، زمانی بیشترین کارایی را دارند که در کنار آموزش صحیح و

شناخت محدودیت‌های فردی به کار گرفته شوند. یک یخ‌نورد حرفه‌ای پیش از هر صعود، نه تنها دیواره را بررسی می‌کند، بلکه وضعیت یخ، دما، احتمال ریزش و مسیر بازگشت را نیز ارزیابی می‌کند. زیبایی یخ‌نوردی در گفت‌وگوی میان انسان و طبیعت نهفته است؛ گفت‌وگویی که در آن صعودگر باید به جای غلبه بر کوهستان، با آن هماهنگ شود.

احترام به شرایط طبیعی، رعایت اصول ایمنی و پذیرش تصمیم بازگشت، نشانه ضعف نیست، بلکه نماد بلوغ و تجربه در این ورزش محسوب می‌شود. این شماره با نگاهی تخصصی به دنیای یخ‌نوردی می‌پردازد؛ دنیایی که در آن هر ضربه تبر، هر گام روی یخ و هر تصمیم در مسیر، حاصل ترکیبی از مهارت، آگاهی و اعتماد است. یخ‌نوردی تنها صعود از یک دیواره سرد و سخت نیست؛ هنری است برای ایجاد تعادل میان جسارت و احتیاط، میان رؤیای رسیدن به بالا و مسئولیت بازگشت ایمن.

بیماری ارتفاع را بهتر بشناسیم

و همراه داشتن تجهیزات و دانش لازم، از مهم‌ترین راهکارهای کاهش خطر بیماری ارتفاع به شمار می‌روند.

امروزه با گسترش فعالیت‌های کوهنوردی و افزایش علاقه‌مندی به صعودهای بلند، آموزش پزشکی ارتفاع به یکی از بخش‌های جدایی‌ناپذیر دانش کوهستان تبدیل شده است. آگاهی از عملکرد بدن در ارتفاع، تنها برای کوهنوردان حرفه‌ای نیست؛ هر فردی که قدم به محیط‌های مرتفع می‌گذارد، باید اهمیت این موضوع را بداند.

این شماره با هدف افزایش آگاهی و ترویج فرهنگ ایمنی، به بررسی بیماری ارتفاع و راه‌های پیشگیری و مدیریت آن می‌پردازد. شناخت بهتر بدن، احترام به طبیعت و تصمیم‌گیری آگاهانه، سه اصل اساسی هستند که مسیر صعود را ایمن‌تر و تجربه حضور در ارتفاعات را لذت‌بخش‌تر می‌کنند.

صعود بیش از توان تطبیق بدن باشد، علائمی مانند سردرد، تهوع، خستگی غیرعادی، بی‌اشتهایی، سرگیجه و اختلال خواب ممکن است ظاهر شوند.

نادیده گرفتن این نشانه‌ها و ادامه صعود بدون ارزیابی شرایط، می‌تواند خطر پیشرفت بیماری و بروز عوارض جدی‌تر مانند ادم مغزی یا ادم ریوی ارتفاع را افزایش دهد.

فرهنگ حرفه‌ای کوهنوردی بر این اصل تأکید دارد که شناخت علائم، پذیرش محدودیت‌های بدن و تصمیم‌گیری به‌موقع، نشانه تجربه و مسئولیت‌پذیری است. هیچ قله‌ای ارزش به خطر انداختن سلامت انسان را ندارد و گاهی مهم‌ترین تصمیم یک کوهنورد، بازگشت از مسیر است.

برنامه‌ریزی صحیح، افزایش تدریجی ارتفاع، توجه به وضعیت جسمانی، استراحت کافی، مصرف مناسب مایعات

ارتفاع، یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر عملکرد و سلامت انسان در محیط‌های کوهستانی است؛ عاملی که اگر به‌درستی شناخته نشود، می‌تواند یک تجربه ارزشمند را به شرایطی خطرناک تبدیل کند.

بیماری ارتفاع، واکنش طبیعی بدن به کاهش فشار هوا و کاهش میزان اکسیژن قابل دریافت در ارتفاعات است و برخلاف تصور برخی افراد، تنها کوهنوردان تازه‌کار را درگیر نمی‌کند؛ حتی افراد باتجربه و ورزشکار نیز در صورت صعود سریع، هم‌هوایی ناکافی یا بی‌توجهی به علائم هشداردهنده ممکن است با این مشکل مواجه شوند.

بدن انسان برای سازگاری با شرایط ارتفاع نیازمند زمان است.

افزایش ضربان قلب، تغییر الگوی تنفس و تلاش بیشتر سیستم‌های بدن برای تأمین اکسیژن، بخشی از فرآیند سازگاری محسوب می‌شود، اما زمانی که سرعت

طناب؛ مهم‌ترین ابزار اعتماد

فرهنگ ایمنی در کوهنوردی بر این باور است که طناب فقط برای جلوگیری از سقوط نیست؛ بلکه ابزاری برای ایجاد آرامش، همکاری و اعتماد متقابل میان اعضای یک تیم است. هر گره‌ای که زده می‌شود، هر حمایت‌کننده‌ای که آماده می‌ایستد و هر صعودگری که قدم بعدی را برمی‌دارد، بخشی از زنجیره‌ای است که امنیت همه افراد به آن وابسته است.

این شماره با نگاهی تخصصی به نقش طناب در فعالیت‌های کوهستانی می‌پردازد و تلاش دارد اهمیت دانش فنی، نگهداری صحیح تجهیزات و مسئولیت‌پذیری در استفاده از این ابزار حیاتی را یادآوری کند. زیرا در ارتفاعات، جایی که کوچک‌ترین جزئیات اهمیت پیدا می‌کنند، طناب تنها یک ابزار نیست؛ نشانه‌ای از اعتمادی است که میان انسان‌ها شکل می‌گیرد و پایه‌ای برای صعودهای ایمن و ماندگار می‌سازد.

تجهیزات شکل گرفته باشد. انتخاب طناب مناسب، بررسی سلامت ظاهری و فنی آن، آشنایی با استانداردهای ایمنی، یادگیری گره‌های کاربردی و رعایت اصول حمایت، بخش‌هایی جدایی‌ناپذیر از دانش هر کوهنورد حرفه‌ای هستند. پیشرفت فناوری در سال‌های اخیر، ساخت طناب‌های کوهنوردی را متحول کرده است.

طناب‌های مدرن با بهره‌گیری از مواد پیشرفته، وزن کمتر، دوام بالاتر و عملکرد ایمن‌تری ارائه می‌دهند، اما هیچ فناوری‌ای نمی‌تواند جایگزین دانش انسانی شود. حتی بهترین تجهیزات، زمانی کارایی واقعی خود را نشان می‌دهند که کاربر آن‌ها آموزش دیده، هوشیار و مسئول باشد. در کوهستان، تجهیزات قدرتمند تنها زمانی قابل اعتماد هستند که در کنار تصمیم‌های درست و رفتار حرفه‌ای به کار گرفته شوند.

در دنیای کوهستان، ابزارهای زیادی برای افزایش ایمنی و موفقیت یک صعود وجود دارند، اما کمتر وسیله‌ای به اندازه طناب با مفهوم اعتماد، مسئولیت و همراهی پیوند خورده است.

طناب تنها رشته‌ای از الیاف مقاوم نیست؛ حلقه‌ای حیاتی میان انسان، مسیر و هم‌نورد است که در لحظات حساس، بار سنگین اعتماد را بر دوش می‌کشد. در سنگ‌نوردی، یخ‌نوردی، صعودهای فنی و مسیرهای دشوار کوهستانی، کیفیت طناب و دانش استفاده صحیح از آن می‌تواند تفاوت میان یک تجربه موفق و یک حادثه ناگوار باشد.

طناب در فرهنگ کوهنوردی نماد ارتباط و حمایت است؛ جایی که یک صعودگر، امنیت خود را به مهارت، دقت و مسئولیت‌پذیری فرد دیگری می‌سپارد. اما این اعتماد زمانی معنا پیدا می‌کند که بر پایه آموزش، تجربه و شناخت دقیق

پاکسازی کوهستان، مسئولیت همگانی

حفاظت از طبیعت، اقداماتی هستند که می‌توانند تأثیری ماندگار ایجاد کنند. امروزه در بسیاری از جوامع کوهنوردی پیشرفته، حفاظت از محیط‌زیست بخشی جدایی‌ناپذیر از هویت ورزش‌های کوهستانی محسوب می‌شود. قهرمان واقعی کسی نیست که تنها بلندترین قله‌ها را فتح کند، بلکه فردی است که طبیعت را سالم‌تر از آنچه یافته، ترک می‌کند. این شماره با نگاهی مسئولانه به موضوع پاکسازی کوهستان می‌پردازد و یادآور می‌شود که آینده ارتفاعات، جنگل‌ها و مسیرهای طبیعی به رفتار امروز ما وابسته است. کوهستان به حضور ما نیاز ندارد، اما ما برای ادامه زندگی و تجربه زیبایی‌های زمین به آن نیازمندیم. حفاظت از طبیعت، احترام به گذشته و سرمایه‌گذاری برای آینده نسل‌هایی است که پس از ما قدم در این مسیرهای شگفت‌انگیز خواهند گذاشت.

شکونده اکوسیستم را تحت تأثیر قرار دهد. بسیاری از مناطق کوهستانی، توان بازسازی سریع در برابر فشارهای انسانی را ندارند و کوچک‌ترین بی‌توجهی می‌تواند پیامدهایی بلندمدت برای گیاهان، جانوران و حتی جوامع محلی به همراه داشته باشد. از این رو، فرهنگ «هیچ اثری از خود باقی نگذاریم» باید به یکی از اصول اساسی رفتار هر کوهنورد تبدیل شود. پاکسازی کوهستان تنها به جمع‌آوری زباله محدود نمی‌شود؛ بلکه مفهومی گسترده‌تر دارد که شامل پیشگیری، آموزش، تغییر نگرش و ایجاد رفتارهای مسئولانه در جامعه کوهنوردی است. یک کوهنورد آگاه، پیش از آنکه به فکر فتح قله باشد، به حفظ مسیری می‌اندیشد که او را به آن قله می‌رساند. استفاده کمتر از مواد یک‌بار مصرف، بازگرداندن پسماندها، احترام به حیات وحش، پرهیز از آسیب به پوشش گیاهی و مشارکت در برنامه‌های

کوهستان‌ها تنها مجموعه‌ای از سنگ، برف و مسیرهای صعود نیستند؛ آن‌ها زیست‌بوم‌هایی ارزشمند، سرچشمه‌های حیات و بخشی از میراث طبیعی زمین هستند که حضور انسان در آن‌ها باید همواره با احترام و مسئولیت همراه باشد. افزایش علاقه‌مندی به کوهنوردی و طبیعت‌گردی در سال‌های اخیر، فرصت کم‌نظیری برای ارتباط دوباره انسان با طبیعت ایجاد کرده است، اما در کنار این رشد، چالش‌هایی مانند افزایش زباله، تخریب پوشش گیاهی، آلودگی منابع آب و آسیب به زیستگاه‌های حساس نیز بیشتر از گذشته دیده می‌شود. حفظ پاکیزگی کوهستان دیگر یک انتخاب شخصی نیست؛ مسئولیتی مشترک است که بر عهده همه دوستداران طبیعت قرار دارد. هر بطری پلاستیکی، بسته غذایی رهاشده، یا اثری که بدون توجه در مسیرهای کوهستانی باقی می‌ماند، می‌تواند سال‌ها در محیط طبیعی ماندگار باشد و تعادل

تمرینات قدرتی برای کوهنوردی

در دسترس طراحی شود. بدن آماده، نتیجه تمرین هوشمندانه و پیوسته است، نه تلاش‌های مقطعی و فشرده. آمادگی جسمانی، بخشی از مسئولیت‌پذیری در کوهنوردی است. همان‌گونه که برای انتخاب مسیر، تجهیزات و شرایط آب‌وهوا برنامه‌ریزی می‌کنیم، باید برای آماده‌سازی بدن نیز زمان و توجه کافی اختصاص دهیم. قدرت بیشتر به معنای حرکت سریع‌تر یا رقابت با دیگران نیست؛ بلکه یعنی توانایی حفظ عملکرد مناسب، تصمیم‌گیری بهتر و عبور ایمن‌تر از چالش‌های مسیر. این شماره با نگاهی علمی و کاربردی به اهمیت تمرینات قدرتی در کوهنوردی می‌پردازد و تلاش دارد نشان دهد که صعودهای موفق، پیش از رسیدن به پای کوه آغاز می‌شوند؛ در سالن تمرین، در برنامه‌ریزی دقیق و در تعهدی که هر کوهنورد برای حفظ سلامت و توانایی‌های خود دارد.

شانه‌ها باید ساعت‌ها فعالیت مداوم را تحمل کنند و در عین حال، تعادل و کنترل حرکتی حفظ شود. تمرینات هدفمند قدرتی می‌توانند با افزایش توان عضلات، بهبود پایداری مفاصل و کاهش احتمال آسیب‌دیدگی، زمینه یک صعود مطمئن‌تر را فراهم کنند. حرکاتی مانند اسکوات، لانج، تمرینات تعادلی، تقویت عضلات مرکزی بدن و تمرین با وزنه‌های کنترل‌شده، زمانی که اصولی و متناسب با شرایط فردی انجام شوند، نقش مهمی در ارتقای آمادگی کوهنوردان دارند. رویکرد نوین در تمرینات ورزشی دیگر بر فشار بیش از حد و تمرینات سنگین بدون برنامه تأکید ندارد، بلکه بر استمرار، کیفیت حرکت، پیشگیری از آسیب و هماهنگی میان قدرت، انعطاف‌پذیری و استقامت تمرکز می‌کند. یک برنامه تمرینی موفق باید با توجه به سطح تجربه، نوع فعالیت کوهستانی، اهداف صعود و زمان

کوهنوردی ورزشی است که بیش از آنکه تنها به استقامت هوازی وابسته باشد، مجموعه‌ای از توانایی‌های جسمی و ذهنی را طلب می‌کند. قدرت عضلانی، یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در مسیرهای کوهستانی است؛ عاملی که به کوهنورد کمک می‌کند شیب‌های طولانی را بهتر پشت سر بگذارد، بار کوله را مدیریت کند، تعادل خود را در مسیرهای دشوار حفظ کند و در شرایط پیش‌بینی‌نشده عملکرد مناسبی داشته باشد. برخلاف تصور رایج، تمرینات قدرتی تنها برای ورزشکاران حرفه‌ای یا صعودهای بلند طراحی نشده‌اند؛ بلکه بخشی ضروری از آمادگی هر فردی هستند که می‌خواهد با ایمنی و کیفیت بیشتر در طبیعت فعالیت کند. بدن یک کوهنورد در طول یک برنامه صعود، تحت فشارهای متفاوتی قرار می‌گیرد. عضلات پا، میان‌تنه، کمر و

چرا فعالیت در باشگاه‌های رسمی کوهنوردی مهم است؟!

باشد. با گسترش شبکه‌های اجتماعی، برنامه‌های خودجوش و صعودهای بدون برنامه‌ریزی نیز افزایش یافته است؛ اما تجربه نشان داده که جایگزین کردن آموزش تخصصی با اطلاعات پراکنده، می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد. باشگاه‌های رسمی، با تکیه بر آموزش مستمر، برنامه‌ریزی اصولی و نظارت فنی، امنیت و کیفیت فعالیت‌های کوهنوردی را ارتقا می‌دهند و زمینه‌ساز رشد پایدار این ورزش هستند. آینده کوهنوردی ایران در گرو تقویت نهادهای حرفه‌ای، توسعه باشگاه‌های توانمند و مشارکت آگاهانه علاقه‌مندان است. هر کوهنوردی که فعالیت خود را در چارچوب یک باشگاه رسمی آغاز می‌کند، نه تنها مسیر پیشرفت فردی را هموارتر می‌سازد، بلکه به شکل‌گیری جامعه‌ای مسئول، منظم و ایمن کمک می‌کند؛ جامعه‌ای که می‌داند ارزش واقعی یک صعود، تنها در فتح قله نیست، بلکه در دانشی نهفته است که جان انسان‌ها را حفظ می‌کند و فرهنگ کوهنوردی را برای نسل‌های آینده غنی‌تر می‌سازد.

فعالیت در باشگاه‌های رسمی، فرصت ارزشمندی برای تجربه کار گروهی نیز فراهم می‌کند. کوهنوردی، ورزشی فردمحور نیست؛ موفقیت یک برنامه به هماهنگی، مسئولیت‌پذیری، اعتماد متقابل و تصمیم‌گیری جمعی وابسته است. حضور در کنار افراد باتجربه، انتقال تجربه میان نسل‌های مختلف و تمرین فرهنگ همکاری، از سرمایه‌هایی است که تنها در یک ساختار منسجم و حرفه‌ای شکل می‌گیرد. باشگاه‌ها همچنین بستری برای شناسایی استعدادها، پرورش مربیان، تربیت امدادگران و آماده‌سازی ورزشکاران برای حضور در برنامه‌های ملی و بین‌المللی فراهم می‌کنند. از سوی دیگر، باشگاه‌های رسمی نقش مهمی در ترویج فرهنگ حفاظت از طبیعت دارند. آموزش اصول «ردپایی بر جای نگذار»، احترام به حیات وحش، مدیریت پسماند، حفظ منابع آب و رعایت حقوق جوامع محلی، بخش جدایی‌ناپذیر فعالیت‌های حرفه‌ای کوهنوردی است. کوهنوردی مسئولانه زمانی معنا پیدا می‌کند که صعود به قله، با تعهد به حفظ محیط‌زیست و میراث طبیعی همراه

کوهنوردی، ورزشی است که در آن تجربه، دانش و کار گروهی به اندازه توان جسمانی اهمیت دارند. بسیاری از حوادثی که هر سال در ارتفاعات رخ می‌دهد، نه به دلیل دشواری مسیر، بلکه در نتیجه کمبود آموزش، تصمیم‌گیری‌های فردی و ناآشنایی با اصول ایمنی است. از همین رو، فعالیت در باشگاه‌های رسمی کوهنوردی تنها یک انتخاب نیست، بلکه مسیری مطمئن برای ارتقای مهارت، کاهش خطر و شکل‌گیری فرهنگ حرفه‌ای در این ورزش به شمار می‌آید. باشگاه‌های رسمی، محیطی هستند که آموزش‌های پایه و تخصصی بر اساس استانداردهای فنی ارائه می‌شود. آشنایی با اصول مسیرخوانی، هواشناسی کوهستان، امداد و کمک‌های اولیه، کار با تجهیزات، مدیریت بحران و اخلاق کوهنوردی، از مهم‌ترین آموزه‌هایی است که در قالب برنامه‌های منظم و زیر نظر مربیان باتجربه منتقل می‌شود. این آموزش‌ها نه تنها کیفیت صعود را افزایش می‌دهد، بلکه در شرایط بحرانی می‌تواند تفاوت میان یک بازگشت ایمن و وقوع حادثه‌ای تلخ باشد.

میراث ماندگار کوهنوردان بزرگ دنیا

حفظ محیط‌زیست، کاهش اثرات انسانی، احترام به فرهنگ جوامع محلی و پاسداری از منابع طبیعی تأکید داشتند. امروز نیز اصولی مانند «ردپایی بر جای نگذار»، مدیریت پسماند، صعود مسئولانه و رعایت اخلاق زیست‌محیطی، ادامه همان اندیشه‌ای است که پیشگامان کوهنوردی پایه‌گذاری کردند. نسل جدید کوهنوردان، بیش از هر زمان دیگری به این میراث فکری و فرهنگی نیاز دارد.

فناوری، تجهیزات پیشرفته و دسترسی آسان‌تر به اطلاعات، اگرچه مسیر صعود را ایمن‌تر کرده‌اند، اما جایگزین تجربه، فروتنی، روحیه همکاری و احترام به طبیعت نمی‌شوند. میراث ماندگار کوهنوردان بزرگ دنیا، در حقیقت مجموعه‌ای از ارزش‌های انسانی است که از قله‌ای به قله دیگر و از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است؛ ارزش‌هایی که یادآور می‌شوند عظمت یک کوهنورد، نه در تعداد قله‌های فتح‌شده، بلکه در تأثیر ماندگاری است که بر انسان‌ها، جامعه و طبیعت از خود بر جای می‌گذارد.

تخصصی و ارتقای استانداردهای صعود در سراسر جهان شد و امروز بخش بزرگی از دانش کوهنوردی مدرن، حاصل تجربه‌های ارزشمند همان نسل پیشگام است. اما شاید ارزشمندترین میراث این بزرگان، نگاهی باشد که به مفهوم موفقیت داشتند. آنان بارها تأکید کردند که قله، پایان مسیر نیست و بازگشت ایمن، بخش جدایی‌ناپذیر هر صعود موفق به شمار می‌آید. این نگرش، فرهنگ کوهنوردی را از رقابت صرف برای ثبت رکورد، به سوی مدیریت ریسک، تصمیم‌گیری آگاهانه و احترام به جان انسان‌ها هدایت کرد. بسیاری از کوهنوردان نامدار، در اوج نزدیکی به قله، تنها به دلیل تغییر شرایط جوی یا حفظ امنیت تیم، از ادامه مسیر صرف‌نظر کردند و ثابت کردند که خرد و مسئولیت‌پذیری، ارزشی فراتر از هر افتخار ورزشی دارد.

از سوی دیگر، کوهنوردان بزرگ همواره سفیران حفاظت از طبیعت بوده‌اند. آنان کوهستان را نه میدان رقابت، بلکه میراث مشترک بشریت می‌دانستند و بر ضرورت

میراث کوهنوردان بزرگ جهان، تنها در فهرست قله‌های فتح‌شده یا رکوردهای ثبت‌شده خلاصه نمی‌شود؛ آنچه آنان برای نسل‌های آینده به یادگار گذاشته‌اند، فرهنگی است که بر پایه شجاعت، مسئولیت‌پذیری، دانش و احترام به طبیعت شکل گرفته است. هر یک از پیشگامان این ورزش، با عبور از مسیرهای ناشناخته و رویارویی با دشوارترین شرایط، نشان دادند که کوهنوردی فراتر از یک فعالیت ورزشی، مدرسه‌ای برای پرورش شخصیت، نظم، تاب‌آوری و اخلاق حرفه‌ای است.

کوهنوردان بزرگ جهان با هر صعود، تنها ارتفاعی را فتح نکردند، بلکه افق تازه‌ای در شناخت توانایی‌های انسان گشودند. آنان در روزگاری که امکانات فنی، تجهیزات پیشرفته و فناوری‌های ارتباطی امروزی وجود نداشت، با اتکا به تجربه، برنامه‌ریزی و روحیه همکاری، راه‌هایی را پیمودند که پیش از آن دست‌نیافتنی به نظر می‌رسید. دستاوردهای آنان، زمینه‌ساز تحول در طراحی تجهیزات، توسعه روش‌های ایمنی، بهبود آموزش‌های