

## گزارش تمرین فنی مورخ ۱۹ خردادماه ۱۳۹۶

روز جمعه ۱۹ خرداد ماه، ساعت ۶ صبح در ابتدای بلوار نیایش جمع شده و به سمت پشت مله حرکت کردیم. در آنجا دو کارگاه زده و طناب ریخته شد. افراد شرکت کننده بر حسب آموزش‌هایی که قبلاً در زمینه سنگنوردی دیده بودند، به سه گروه تقسیم شدند.

گروه اول: کسانی که تجربه ای در زمینه سنگنوردی نداشته و می‌بایست اصول مقدماتی آن را فراگیرند. به همین منظور آموزش گره‌ها در دستور کار آنها قرار گرفت و گره‌های اولیه کوهنوردی و سنگنوردی به آنها آموزش داده شد. به ترتیب گره‌های: سردست (یا خفت) ساده، هشت ساده، نه، سردست یک لا، هشت یک لا، سر دست دوبل، دو سر طناب دوبل، حمایت، خود حمایت، مربع، پروانه، بولین و هشت دولا یا سر خرگوشی.

گروه دوم: کسانی که با گره‌های آشنایی کامل داشته و در تمرینات فنی قبلی، فرود با ابزار هشت فرود را بر روی سنگ انجام داده بودند، برای این گروه فرود از دیواره به صورت معلق و عبور از کلاهدک در دستور کار قرار گرفت و آنان این تمرین را به نحو احسن با آموزش و تحت نظارت خانم افتخاری انجام دادند.

گروه سوم: کسانی که در زمینه سنگ نوردی تمرینات بیشتری داشتند، صعود مصنوعی با ابزار را تحت نظارت آقای سالاری انجام دادند. این افراد با استفاده از ابزارهای یومار، کرول، گری‌گری تمرینات خود را دنبال نمودند.

در انتها، گروه سوم فرود با ابزار هشت فرود و پروسیک از ارتفاع ۲۰ متری و به همراه عبور از نقاب را دنبال نمودند.

در این تمرین فنی، ۱۲ نفر از اعضاء باشگاه شرکت نمودند.