

* رياضة تسلق الجبال:

تندرج رياضة تسلق الجبال تحت إطار المغامرات الصعبة والشيقة في ذات الوقت، حيثُ يحتاج الشخص للقيام بها إلى مجهودٍ جسدي كبير، لكنه سوف يشعر بالمتعة لقيامه برياضة مُختلفة، وكلما تخطى مرحلة ما ازدادت رغبته نحو اجتياز أُخرى،

أَنَّ متعة التجربة لا تُلغى المخاطر التي قد يتعرض لها المُتسلق، فقد تؤدي في حال عدم أخذ الاحتياطات اللازمة إلى مشاكل خطيرة، أو التعرض لإصابة، نتيجة الانزلاق من المنحدر الجبلي، وفي كل الأحوال تعود ممارسة رياضة تسلق الجبال على الشخص بالعديد من الفوائد التي سوف نتحدث عنها.

* أبرز فوائد رياضة تسلق الجبال: يوجد لرياضة تسلق الجبال العديد من الفوائد البدنية والعقلية، ومن هذه الفوائد ما يلي:

• زيادة قوة العظام حيث تعتبر رياضة تسلق الجبال والمشي لمسافات طويلة من التمارين التي تُعزز صحة العظام وتقويها، إذ أنه مع حركة الجسم صعوداً ضد الجاذبية ومع تكرار المحاولة وتكرار إجهاد العضلات تصبح العظام أكثر قوة.

• الاتزان بين القدرات الجسدية والعقلية إنّ التحرك الجسدي يجب أن يتمّ بخفةٍ كبيرة، بالتزامن مع التفكير بكيفية التحرك، وموعد الوصول للقمة، والفترة الزمنية المُستغرقة أثناء الصعود، وكيفية التصرف عند حدوث مشكلة، وغير ذلك من الأمور التي تتطلب الاتزان بين المهارات الجسدية والعقلية، لأنّ عدم التوافق بينهما قد يؤدي إلى فشل الوصول إلى الغاية المطلوبة.

• تنشيط الدورة الدموية في الجسم فحركات الصعود التي يقوم بها الأشخاص أثناء تسلقهم الجبال تُحفز بالضرورة مجرى الدم في الجسم، وهذا ما يُحسن صحة الجسم بشكل عام، ويُحسن عمل أعضاء الأجهزة الحيوية فيه.

• تقوية عضلات الجسم تسلق الجبال يقوي عضلات القدمين والساقين، والتي يعتمد الشخص عليها في الارتفاع التدريجي، إلى جانب الارتكاز على نقاط معينة يُحددها المُتسلق بواسطة المعدات الموجودة معه، وغالباً ما يرتكز المُتسلق بقدميه أثناء التسلق، بتثبيتهما إما على المعدات، أو على حواف الشقوق الطبيعية لصخور الجبال، كما أن التسلق يساهم في حرق السعرات الحرارية ويجعل الجسم مرناً ومشدوداً مما يزيد من اللياقة البدنية، ويعزز صحة الجسم العامة.

ويستخدم التسلق الكثير من عضلات الجزء العلوي أو السفلي من الجسم، حيث يساعد على تمرين عضلات الظهر والبطن والرجلين بالإضافة إلى عضلات الكتفين والذراعين.

• تحسن قدرة الجسم على التحمل حيث إن تسلق الجبال لا يتم على مراحل مُتقطعة، بمعنى أن يقوم المتسلق بصعود نصف المسافة المطلوبة، أو اللازمة للوصول إلى القمة، ثم يتراجع نحو الأرض، ليعاود مواصلة مشواره من جديد، فهو مشوارٌ طويلٌ وصعب يبدأ من قاع الجبل، ليصل إلى القمة في الوضع الطبيعي، ولكن قد يُهزم البعض من أول تجربة، فيما يتغلب البعض على مخاطر الصعود من أول تجربة، أو يحاولون مراراً لينجحوا. فمن الممكن أن يؤدي التسلق المنتظم للجبال إلى تحسين القدرة على التحمل.

• تعلم الصبر حيث تُقدم رياضة تسلق الجبال تجربة التعرض للمواقف الصعبة التي تحتاج للصبر النفسي، فقد يتعرض المتسلق لمشكلةٍ ما أثناء التسلق، تضطره للوقوف عند نقطةٍ ما.

• تعلم الوصول إلى الأهداف فالقمة الفعلية للجبل قد تعني قمم أهدافٍ كثيرةٍ في الحياة، والتي تعتمد على قوة الإرادة والعزيمة والإصرار، كما أنّها تنمي روح المغامرة والمجازفة والشجاعة وتدفع المتسلق للعمل الجاد.

*نصائح لممارسة رياضة تسلق الجبال:

• البدء بالإحماء قبل البدء بالتسلق.

• توفير المعدات اللازمة للتسلق.

• البدء بتسلق الجبال مُنخفضة الارتفاع، وغير شديدة الانحدار.

• تعلم رياضة تسلق الجبال من الأشخاص الذي يملكون خبرة في الموضوع.

• يمكن الاستعانة بالرياضات والتمارين المساعدة لرياضة تسلق الجبال، كالتالي يتعرض لها طلاب

الأكاديميات العسكرية، ويمكن التسجيل فيها ضمن المخيمات الصيفية ودورات الكشافة.

• التأكد من خلو الجسم من الإصابات العضلية، مثل: تمزق الأنسجة والأربطة، والخلع، والانفصالات

المتعددة، إلى جانب التأكد من صحة وسلامة العظام، فقد تؤدي تلك الإصابات إلى الإخلال باتزان

الشخص، وهبوطه بشكل مفاجئ، والتعرض لإصابات جسدية خطيرة.

• التخلي عن الرغبة في تقليد الآخرين عند ممارسة هذه الرياضة، فعلى الشخص قبل أن يقوم بهذه

المغامرة، التأكد من حقيقة شغفه بذلك، أم أن الأمر منوطٌ فقط بتقليد الآخرين.

تاريخ رياضة الهايكنج

تاريخ رياضة الهايكنج

لا يوجد تاريخ محدد لبداية هذا النشاط في التاريخ الانساني لكن هناك بعض الشواهد التاريخية خلال الحقب الزمنية المختلفة نستعرضها بالترتيب الزمني:

1. قبل 5000 الف سنة الرجل الجليدي المعروف باسم Ötzi قام بأول نشاط من خلال تسلق جبال الألب.
2. أول رحلة موثقة قام بها الامبراطور الروماني هادريان الى جبل انتا (Enta) وهو منطقة بركانية نشطة بالقرب من مدينة صقلية بايطاليا.
3. القرن الثالث عشر شهد بعض الرحلات الاستكشافية الى الجبال المختلفة حول العالم
4. ما بين القرن الرابع والخامس عشر الميلادي الكثير من شعب الانكا صعّدوا الى جبال الانديز لأسباب دينية ويعتقد انهم تسلقوا قمة Llullailaco (تقع ما بين حدود الارجننتين والتشيلي) والبالغ ارتفاعها 6,379 متر فوق سطح البحر بالاضافة لتسلق اعلى قمة في الانديز; Aconcagua, وخلال نفس الفترة قام ليوناردو دا فينشي بتسلق جبل روزا شمال ايطاليا.
5. القرن السادس عشر شهد اهم حدث موثق في تاريخ الهايكنج حيث قام داربي فيلد ذو الأصول الايرلندية بتسلق جبل واشنطن في منطقة نيو هامبشاير بالولايات المتحدة الأمريكية.
6. القرن السابع عشر لم يشهد الكثير من رحلات الاستكشاف باستثناء تسلق جبل تايّس في منطقة نيويورك.

7. القرن التاسع عشر شهد عدة احداث مهمة في تاريخ الهايكنج:

- 1874 تسلق فريق من المتسلقين جبل البروس أعلى قمة في أوروبا
 - 1882 تسلق W.S green قمة جبال الألب الجنوبية من نيوزلندا
 - 1897 شهد تسلق اعلى قمة في جبال الأنديز
 - 1897 تسلق جراند تيتون جبال روكي في أمريكا الشمالية
 - 1913 تسلق جراند تيتون جبل ماكينلي في الاسكا/امريكا الشمالية
8. القرن العشرون شهد اهم احداث رحلات التسلق وبالتحديد يوم 29 مايو 1953 حيث نجح السير ادموند هيلاري وتنزنج نورجاي في تسلق قمة جبل ايفرست.

هذه كانت اهم محطات التاريخ المرجحة والمعروفة في تاريخ رياضة الهايكنج.

أهدافنا

رياضة الهايكنج:

السفر والسياحة البيئية والرياضة الجبلية. نشر الفكرة من خلال كيان، لأن فكرة أنواع الرياضة دي مش منتشرة بشكل قوي من غير ما نعرف قيمة الرياضة نفسها.
رياضة المشى مش مكلفة ومناسبة لكل الأعمار

الهدف:

دور الشباب في التوعية للسياحة البيئية و70% من الصحراء غير المستغلة على شكل رياضة مش رحلة هايك يومي ,, تنظيم الكامبات للقيام بزيارات متعددة خلال السنة

النتيجة:

جيل جديد فاهم دور الصحراء والجبال والأودية والتلال والاحتكاك بالسكان، نقط جديدة للسياحة البيئية ..الاستفادة من الأماكن الغير معروفة

"الرياضة الجبلية والسياسة البيئية في مصر"

الفكرة المتعلقة بترويج مفهوم السياحة البيئية والرياضة الجبلية في مصر

لو قمنا بعمل إستبيان لمعظم فئات الشباب حول الرياضة الجبلية في مصر ما مدى المعلومات التي سوف تكون لديهم؟. الحقيقة أن هذا المفهوم غائب بدرجة كبيرة عن أغلب المصريين على اختلاف أعمارهم. لكن هل تخلص مصر من الأماكن البيئية الخلابة التي من الممكن أن تكون وجهة للكثيرين من محبي الرياضة الجبلية حول العالم؟ والإجابة هي لا.. فمصر بها الكثير من المساحات الطبيعية والجبلية التي تصلح لممارسة هذه الرياضة ليس على المستوى الداخلي فقط ولكن على المستوى العالمي أيضاً

و بالنظر إلى الوضع السياحي الحالي نجد بعض المحاولات لاكتشاف هذه المناطق من خلال بعض الرحلات الجماعية. لكن الفكرة لا تزيد عن مجرد زيارة أماكن جميلة لا لتقاط الصور التذكارية دون الالتفات للقيمة الحقيقية التي من الممكن أن تتركها هذه الأماكن في الشباب

ومن خلال رياضة المشي وتسلق الجبال نستطيع أن نجعل هذه الأماكن مزاراً ووجهة للمغامرين والرحالة ومحبي الاكتشاف. حيث أن الرياضة الجبلية لا تقتصر على التسلق أو المشي لكنها وسيلة لاكتشاف كل فرد حقائق عن نفسه وعن الحياة

إننا نحتاج إلى ترويج الفكرة من خلال كيان مصري قوي يهدف إلى خلق حالة مختلفة وهدف مختلف لمحبي السفر في مصر أو خارجها. نحتاج إلى القول أن السحر الكامن في الجبال والمحميات يستطيع أن يغير حياة كل فرد إذا حاول اكتشافه. وكل نشاط يقوم بممارسته يرتبط بطاقة في الطبيعة بداية من المشي حافياً وحتى تسلق أعلى قمة

خطة وهدف البرنامج

يهدف البرنامج أو الفكرة إلى عدة نقاط

- تنشيط الرياضة الجبلية ورياضة المشي من خلال استغلال الأماكن والمحميات الطبيعية في مصر
- مساعدة الشباب والكبار على ممارسة نوع مختلف من الرياضة له العديد من الجوانب الصحية الإيجابية وفي نفس الوقت غير مكلف مادياً
- التعاون مع المعسكرات الشبابية لتنشيط الفكرة من خلال تزويدها بالبرامج المتعلقة بالسياحة البيئية مثل اليوجا أو الكشافة
- زيادة الوعي بأهمية المحميات الطبيعية وكيفية الحفاظ عليها

النتائج المتوقعة:

- زيادة معدلات الزيارة للمحميات والمناطق المجهولة وتحويلها إلى مصدر جذب سياحي جديد في مصر.
- الترويج لرياضة التسلق والمشى عالمياً وإظهار مصر كواحدة من الدول المميزة في هذا النشاط.
- الترويج السياحي للمحميات بشكل عام.
- زيادة الوعي البيئي.
- خلق مصدر دخل قوي لسكان الأماكن البعيدة والمحميات الطبيعية والتعامل مع الثقافات المختلفة لهذه المناطق وتنميتها.

حياتنا ليست طريقاً سلساً لكنها الحياة الأفضل | فنحن نعشق الأماكن، نرافق الدروب، نشبه الجبال.
إحنا أنت ولكن بشكل مختلف.

أبدع في ترحالك فقد تنتهي لكن ستظل في الذاكرة أو حلم للأخرين فنحن أبناء البراري في الأراضي
السهلة نتعثر ولنا في كل بلد صديق وعلى أي أرض بيت ولكل مكان حكاية.

إسأل عن جدول الرحلات من هنا 01111004646
My life is not a smooth path but it is beautiful

#wild #عيش_روح_المغامرة #غامر #اتشقلب #سافر #عافر #جبل #صحراء #تبرية #جبل #بحر
#كهف #رحال #ترحال



Adventure
Guide
TRAVELER
Safari
MOUNTAIN
OUTDOOR
WILD
TREKKING
Clamper
Hiker
DESERT
TRAVELER
Rope Climb
Climbing Skills
Safar
SURVIVAL SKILLS
Rappelling
BACKPACKER
CAMPING
OASIS
EXPLORES
ROCK CLIMBING
ICAMP. NOMAD MAKER

VAMOS CAMP