باسمه تعالی

**انجمن ایرانی ژئومورفولوژی**

**کارگاه البرز شناسی**

**( کارگاه سه روزه کوهپیمایی عبور از رشته شمالی البرز در مسیر دره نور رود، گرگ کوه و جنگل های دامنه شمالی البرز تا شهرستان نور)**

**دستور العمل**

**مسیر کار گاه طبق نقشه پیوست است و در گوگل ارت نیز لطفا مشاهده فرمایید.**

1. این ماموریت علمی ویژه اعضای انجمن ایرانی ژئومورفولوژی است .
2. مسیر کوهپیمایی سه روزه با رنگ قرمز در روی تصویر گوگل مشخص شده است. تصویر فعال گوگل نیز پیوست است برای زوم کردن و مشاهده جزییات مسیر(لطفا حتما بررسی دقیق فرمایید) .
3. زمان حرکت روز پنج شنبه پنجم شهریور صبح ساعت شش از محل ترمینال شرق است که بلیط قبلا تهیه خواهد شد ( صعود ساعت دو بعد از ظهر از روستای تاکر آغاز می شود).
4. زمان برگشت روز شنبه بوده و احتمالا صبح یکشنبه تهران خواهیم بود.
5. حرکت تا دره نور با وسایل نقلیه عمومی است که قبلا بلیط تهیه خواهد شد. اسامی شرکت کنندگان قطعی عصر روز سه شنبه از طریق ایمیل اعلام خواهد شد. اولویت شرکت با کسانی است که زودتر مکاتبه نمایند و البته از شرایط جسمانی بهتری برخوردار باشند در این کار میدانی حداقل دو نفر از اعضای هیات علمی شرکت خواهند داشت.
6. پیشنهاد می شود شرکت کنند گان در این کوهپیمایی علمی با راهپیمایی روزانه حداقل سه ساعت آمادگی لازم را پیدا کنند و کفش خود را طی این راهپیمایی روزانه امتحان کنند . کفش نباید تنگ یا گشاد باشد که موجب تاول زدگی پا می شود. در ضمن جوراب نازک با ترکیب الیاف پلاستیکی موجب افزایش دمای داخل کفش و اصطکاک بیشتر و تاول زدگی را موجب می شود . حتما جوراب مناسب مخصوص بپوشید. یک جفت کفش کتانی ساق کوتاه سبک جهت عبور و طی مسیر در طول بستر رودخانه حداقل سه کیلومتر همراه داشته باشند . طول مسیر حدود سی کیلومتر است.
7. تجهیزات شامل کیسه خواب سبک و لباس مناسب سبک برای تحمل شرایط دمای 5 درجه بالای صفر و در عین حال بهتر است ظاهری مناسب برای یک گروه علمی دانشگاهی داشته باشد.
8. کلاه آفتابی مناسب حتما لازم است و همراه داشتن یک دستمال سر (مانند چفیه) برای آفتاب سوختگی
9. آوردن عصا و باتوم اختیاری است. زیر انداز سبک مخصوص کوهنوردی نیز اختیاری است.
10. برای انتقال لباس اضافی و کیسه خواب داشتن کوله پشتی سبک نیاز است. ترجیحاً کوله پشتی تهیه نمایید که بند کمری داشته باشد و فشار روی شانه ها کمتر شود.
11. مواد غذایی از سوی انجمن تهیه خواهد شد.
12. بطری آب معدنی، خرما، گردو، کشمش، عسل، آلو ، لواشک، انجیر خشک، شکلات مغز بادام و سایر تنقلات جمعا هر نفر نیم کیلو حسب علاقه . توجه داشته باشید حمل بار اضافه در مسافت حدود سی کیلومتر نیروی زیادی می طلبد و دقت زیادی در این خصوص به عمل آید. در ضمن در مسیر امکان استفاده از قاطر برای حمل بار موجود نیست.
13. هر چند نفر یک چراغ قوه کوچک با توافق هم همراه داشته باشند( هد لایت بهتر است).
14. بررسی انجام شده از سازمان هواشناسی احتمال وقوع بارش در بعد از ظهر روز های پنجشنبه و جمعه و مه گرفتگی مسیر وجود دارد. لیکن همراه داشتن بارانی سبک یا بادگیر سبک برای بارش محتمل و نیز سرمای صبحگاهی ضروری است کوله پشتی نیز باید مجهز به پوشش باران گیر باشد . از آنجا که تعداد پوشش بیش از ضخامت لباس کار ساز است، بنابر این از آوردن اورکت سنگین و نظایر آن پرهیز نمایید و می توانید به جای آن از دو زیر پوش یا بیرجامه سبک صرفا هنگام خواب شبانه استفاد کنید. زیرا در شب افت دما تا پنج درجه محتمل است. و در طول راهپیمایی سه روزه نیازی به پوشیدن البسه اضافی نیست.
15. لطفا کسانی که سابقه کوهپیمایی نداشته اند اقدام به شرکت در این کار گاه میدانی ننمایند . زیرا نه تنها موجب ایجاد مشکلات جسمی برای خود خواهند شد بلکه ................. بدیهی انجمن کارگاههای دیگری در مسیر های کوتاه تر برگزار می نماید که می توانند در آنها شرکت نمایند.
16. اگر مایلید عکس از مناظر تهیه نمایید بهتر است هر چند نفر با مشارکت هم از یک دور بین عکاسی مشترک استفاده نمایید. حتی وزن 200 گرم نیز در راهپیمایی تاثیر گذار است.
17. هزینه کارگاه میدانی سه روزه صرفا شامل بلیط رفت و برگشت و مواد غذایی است که پس از تعیین اسامی شرکت کنندگان نحوه واریز آن اعلام خواهد شد.
18. برای ثبت نام لطفا با ایمیل  mohammadi.abotaleb@yahoo.com مکاتبه نموده و اطلاعات زیر را از طریق ایمیل ارسال فرمایید .

نام و نام خانوادگی ، رشته تخصصی ، دانشگاه محل تحصیل ، سن ( محرمانه خواهد ماند)، شماره تلفن همراه ، مختصری از آمادگی و سوابق فعالیت های میدانی در حد دو سطر.

**با تشکر**

**انجمن ایرانی ژئومورفولوژی**