



پیست اسکی

جایی که می توانیم خاطره برفی بسازیم



اگر سودای جوانی در سر دارید و تجربه هیجان یکی از جذابیت‌های زندگی شمامست، در این فصل فرصت رفتن به پیست اسکی و اسکی کردن را از دست ندهید. در کشور ما پیست‌های اسکی زیادی وجود دارد. انتخاب بهترین پیست اسکی تا حدی به مکان زندگی یا مقصد سفرتان و انتظاراتی که از یک پیست اسکی دارید، مربوط می‌شود. از پیست‌های اسکی معروف می‌توان به تاریک‌دره همدان، نثار بیجار، چلگرد کوه‌رنگ، سهند تبریز، دنا یاسوج، خوشاکو ارومیه، کاکان یاسوج، شیرباد نیشابور، سیرج کرمان، فریدون شهر اصفهان و پایایی زنجان اشاره کرد. در ادامه قصد داریم معروف‌ترین پیست‌هایی را که در نزدیکی تهران قرار دارند، معرفی کنیم. پس اگر تاکنون سراغ این ورزش و تفریح پرهیجان نرفته‌اید، از همین امسال شروع کنید و برای گذراندن اوقاتی خوش یا سفری کوتاه به یکی از این پیست‌ها بروید.

پیست اسکی دیزین، پاتوق حرفه‌ای‌ها

پیست اسکی دیزین معروف‌ترین پیست اسکی ایران و اولین پیستی است که از سوی فدراسیون بین‌المللی این ورزش عنوان پیست بین‌المللی را گرفته. رسمیت این پیست و امکاناتش چون شیب و طول مسیر، آن را تبدیل به محل برگزاری مسابقات کرده است. پیست دیزین از جاده چالوس ۱۲۳ کیلومتر و از مسیر شمشک ۷۰ کیلومتر از تهران فاصله دارد. در این پیست که بیشترین امکانات را دارد، ۴ تله کابین، ۲ تله سیژ، ۹ تله اسکی بشقابی و یک تله اسکی چکشی، به ورزشکاران و گردشگران خدمات می‌دهد. آب و هوای دیزین موجب شده این پیست از آذرماه تا پایان بهار مورد استفاده قرار گیرد. امکانات رفاهی این پیست، ۲ هتل، ۱۹ کلبه و ۵ رستوران است و کسانی که این مکان را برای تفریح یک یا چندروزه انتخاب می‌کنند مشکل اقامت برای ماندن ندارند. از سال ۱۳۷۳ پیست دیزین یک پیست ۴ فصله محسوب می‌شود، چون با راه‌اندازی پیست چمن، در تابستان هم تبدیل به پاتوق علاقه‌مندان به ورزش اسکی روی چمن شده است.

پیست اسکی شمشک، مقصد علاقه‌مندان اسنوبرد

پیست شمشک، یکی از پیست‌های بین‌المللی ایران، در ۵۷ کیلومتری شمال شرقی تهران در روستایی به همین نام واقع شده است. قرار گرفتن این پیست در این روستا باعث شده این روستا به محلی برای تربیت بهترین اسکی‌بازها تبدیل شود. امکانات این پیست برای اسکی، ۲ تله سیژ، ۲ تله اسکی بشقابی و ۲ تله اسکی چکشی است. امکانات رفاهی از جمله ۲ هتل و چند رستوران هم دارد. پیست اسکی شمشک بیشتر مورد علاقه اسکی‌بازهایی است که با اسنوبرد اسکی می‌کنند. این پیست در سال‌های پربرف مورد استفاده ورزشکاران قرار می‌گیرد و اگر در یک سال بارش برف کم باشد، فعال نخواهد شد. در سال‌هایی که بارش برف بموقع شروع شود و به میزان کافی باشد، این پیست از آذرماه تا اواسط فروردین مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای اینکه به این پیست بروید باید اتوبان شهید بابایی را تا جاده لشگرک ادامه دهید و سپس از لشگرک به سمت فشم برانید. بعد از عبور از فشم به میگون می‌رسید. با عبور از میگون زیبا ابتدا جیروود و سپس دربندسر پیش روی شما قرار خواهد گرفت. بعد از اینکه از دربندسر گذشتید، تابلوی شمشک را می‌بینید. این مسیر رفتن به شمشک، راحت‌ترین مسیر ممکن است.

پیست اسکی دربندسر، محیطی آرام برای تفریحات زمستانه

پیست اسکی دربندسر جزو جدیدترین پیست‌های اسکی ایران است. این پیست نسبت به پیست‌های شمشک و دیزین مساحت کمتری دارد و شاید به همین دلیل پیست پرطرفدار روزهای برفی نیست، اما کسانی را که دوست دارند در محیط آرام و خلوت‌تری اسکی کنند، به سمت خود می‌کشد. اگر با هدف گردش و تفریح، برف‌بازی و تفریحات زمستانه به این پیست می‌روید، بهترین زمان از دی‌ماه تا اواخر فروردین‌ماه است. امکانات بالاتر این پیست یک تله سیژ، ۲ تله اسکی چکشی و یک تله اسکی بشقابی است.

آبعلی، مناسب برای نوآموزان اسکی

آخرین پیستی که در استان تهران در فصل زمستان کار خود را آغاز می‌کند، پیست اسکی آبعلی در ۷۵ کیلومتری شرق تهران است. این پیست اغلب در دی‌ماه آغاز به کار می‌کند و پیش از سایر پیست‌ها یعنی در اسفندماه، امکان اسکی کردن در آن پایان می‌یابد. این پیست با وجود مدت کوتاه امکان استفاده از آن، دارای امکاناتی چون یک تله کابین، ۵ تله اسکی بشقابی و ۳ تله اسکی چکشی است. این پیست، از جمله پیست‌های مناسب برای نوآموزان ورزش اسکی است.

اسکی لاکچری‌ترین تفریح زمستانه

مرجان قندی
نویسنده

بارش برف همه ما را به یاد دوران کودکی و برف‌بازی‌هایمان می‌اندازد، لحظه‌های نابی که با بزرگسالی به ندرت به آن دسترسی داریم اما اگر خواهان تکرار رؤیای شیرین کودکی هستید می‌توانید این لذت را در پیست‌های اسکی تجربه کنید. اسکی را می‌توان در لیست جذاب‌ترین ورزش‌های زمستانی در نظر گرفت اگرچه در نخستین نگاه، تفریحی لوکس و گرانبه به شمار می‌رود اما می‌توان از روش‌های نه چندان سخت، هزینه‌های اسکی کردن را پایین آورد و از این ورزش زمستانی لذت برد. امروزه هستند گردشگران زیادی که از سراسر دنیا برای انجام این تفریح به چشم‌اندازهای کوهستانی دیگر کشورها سفر می‌کنند تا بتوانند تجربه جذاب‌تری را در طول زمستان به‌دست آورند.

تاریخچه

در سال ۱۸۸۸ میلادی یک جوان نروژی به نام «فریدبوف نانسن» تصمیم گرفت که از جنوب جزیره گرینلند تا شمال آن را با اسکی کردن طی کند. وی موفق شد در مدت ۴۶ روز طول جزیره‌ای که مملو از یخ و برف بود را پشت سر بگذارد. این حرکت نانسن سبب شد اروپاییان به ورزش اسکی علاقه‌مند شوند. درست ۵ سال بعد از ماجرای نانسن نروژی، اولین مسابقات اروپایی ورزش اسکی در کشور آلمان برگزار شد. با گسترش و راه‌اندازی پیست‌های اسکی، مسیرهایی نیز برای اسکی‌سواران یا اسنوبردسواران مشخص شد که به‌عنوان مسیر اصلی حرکتی ورزشکاران شناخته شد. سپس تله‌کابین‌ها در پیست‌های اسکی تعبیه شد. مناطق اسکی معمولاً دارای یک یا چند تله‌کابین برای جا به جایی سریع اسکی‌بازان به بالای تپه‌ها و اتصال مسیره‌های مختلف به یکدیگر است. در ایستگاه‌های بزرگ‌تر ممکن است از تله‌کابین یا ترن هوایی برای حمل‌ونقل ورزشکاران در فواصل طولانی‌تر استفاده شود. در این میان اسکی به شکل‌های مختلفی میان طرفداران این ورزش توسعه یافت که یکی از آنها اسکی آلپاین است. این اسکی شامل عبور از مسیره‌های مارپیچ کوچک، مارپیچ بزرگ، اسکی سرعت و اسکی ترکیبی است. اسکی آلپاین از معروف‌ترین و باارزترین شاخه‌های اسکی به شمار می‌رود. همانند اسکی روی چمن در رشته صحرانوردی رشته‌ای به نام رول اسکی وجود دارد که اسکی روی آسفالت است و در تابستان انجام می‌شود. این رشته مدتی است که وارد ایران شده است. بهتر است با اسنوبرد هم آشنا شوید. این ورزش با یک تخته پهن انجام می‌شود که دو پا روی آن قرار می‌گیرد و می‌توانید با این تخته روی برف سر بخورید و اگر تبحر کافی دارید، حرکات محیرالعقول هم انجام دهید.

تیم‌های امدادی

نگران آسیب دیدن حین تفریح و ورزش در منطقه مشخص شده برای اسکی نباشید. این مناطق معمولاً دارای حداقل امکانات شامل کمک‌های اولیه و نوعی خدمات گشت اسکی برای اطمینان از نجات

اسکی‌بازان مجروح است. گشت اسکی مسئول اجرای قوانین، علامت‌گذاری مناطق خطرناک، بستن پیست‌ها یا نواحی منفرد بر حسب شرایط و حذف (اخراج) شرکت‌کنندگان خطرآفرین از منطقه است.

اقامتگاه‌های پیست اسکی

برخی از پیست‌های اسکی گزینه‌های اقامتی را در خود پیست‌ها ارائه می‌دهند. پیست‌های اسکی اغلب دارای فعالیت‌های دیگری مانند سورت‌مسواری یا اسب، سورت‌مسواری با سگ، اسکیت روی یخ، اسنوبردسواری، شنا در فضای باز یا سرپوشیده و جکوزی، اتاق‌های بازی و سرگرمی‌های محلی همچون کلوب، سینما و تئاتر نیز هستند اما اغلب گردشگران به قصد چندین روز اسکی کردن، خود را به این اقامتگاه‌ها می‌رسانند. سال‌هاست که بهترین مکان اسکی رشته کوه‌های آلپ در فرانسه، ایتالیا و نروژ بوده که یکی از بهترین مقاصد گردشگری توریست‌های دنیاست.

بهترین پیست‌های اسکی در ایران

در ایران، پیست‌هایی برای علاقه‌مندان وجود دارد که می‌توانید از امکانات‌شان استفاده کنید و خاطرات خوبی از زمستان برای خود بسازید. پیست دیزین، شمشک، توچال، آبعلی، دربند سر، خور در ساوجبلاغ، پولادکف در شیراز، فریدون‌شهر در اصفهان، خوشاکو در ارومیه، آلوارس در اردبیل، چلگرد در کوه‌رنگ چهارمحال بختیاری، نثار در بیجار کردستان، سهند در تبریز، پایایی در زنجان، تاریک‌دره در همدان و سیرج در کرمان از جمله این مناطق است.

کدهای رفتاری هنگام اسکی کردن

آموزش اسکی را با مربی آغاز کنید

قبل از شروع اسکی عضلات خود را گرم کنید تا مانع از پیچ‌خوردگی و شکستگی شود. در اسکی به رعایت نکات ایمنی مانند استفاده از کلاه ایمنی و عینک توجه داشته باشید.

در پیست و در حین اسکی مراقب کودکان باشید.

اگر تبحر کافی در اسکی خارج از پیست ندارید، این کار را انجام ندهید.

به توصیه‌های مربیان در پیست توجه کنید.

وسایل و مدارک خود را در جیب‌هایی که

زیپ دارند قرار دهید.

اگر قصد انجام حرکات نمایشی در پیست

دارید، توجه داشته باشید که مزاحم بقیه نشوید.

بهتر است کوله کوچکی از کمک‌های اولیه

همراه خود داشته باشید.

نوشیدن مایعات گرم را فراموش نکنید.

