



بانوی کوهنورد سعاد آبادی
به مقام دومی مسابقات دوی
کوهستان خراسان رضوی رسید

یک روز هم ورزش را کنار نگذارید



«قبل از ورزش کردن، منظم، حوصله انجام هیچ کاری را نداشتم. اما ورزش زندگی ام را تغییر داده است.» فرشته جزئی، بانوی ورزشکار محله سعیدآباد که به تازگی مقام دومی مسابقات همگانی دوی کوهستان را به دست آورده، ورزش و به ویژه کوهنوردی را در اولویت برنامه های زندگی خود قرار داده است. او حالا به عنوان بانویی خانه دار، احساس می کند که زندگی منظم تری دارد و شادتر است و می تواند برنامه ریزی کند. و همه این ها را انجام ورزش منظم با خود برایش به ارغوان آورده است. خانم جزئی از کودکی فراوان کوهنوردی می کرده است و دوستان و آشنایان او را دختر کوهستان نامیده بودند. با ما برای شنیدن تجربه ها و خاطرات ورزشی او همراه باشید.

چطور شد که تصمیم گرفتید کوهنوردی را شروع کنید؟

من از کودکی کوهنوردی می کردم. از روی کوه ها، کاکاتو و اسطوخودوس جمع می کردیم. یادم است دوران نوجوانی در عرض ۴۰ دقیقه از قله چمن بالا می رفتم اما حالا یک ساعت و ۵ دقیقه طول می کشد. با ازدواج و تشکیل خانواده، کوهنوردی ام هم کمتر شد و اضافه وزن پیدا کردم. بنابراین ۶ ماه پیش بود که تصمیم گرفتم برای کم کردن وزن، کوهنوردی را شروع کنم. آن هم به دلیل تشویق های همسر که خود هر روز به همراه عموی شان که مشوق دیگر بودند، به کوه می رفتند. بنابراین در عرض همان ۶ ماه، ۱۰ کیلوگرم کم کردم و روحیه ام نیز تغییر کرد.

کدام کوه ها مسیر صعود شما هستند؟ حتما اکنون برنامه های ورزشی و تفریحی منظمی دارید. ما به قله چمن، کوه های کوهسنگی و چشمه پونه می رویم. روزهای هفته با صعود به این کوه ها می گذرد و در روز جمعه نیز حتما برنامه ای گروهی می چینییم و به مکانی تفریحی خارج از شهر مشاهد می رویم.

از تاثیر کوهنوردی در زندگی تان بگویید: آن هم به عنوان بانویی خانه دار.

بیدار شدن صبح زود و قرار گرفتن در معرض طلوع خورشید، برای پوست انسان بسیار مفید است؛ به ویژه پوست صورت. همینطور انرژی ای که بدن انسان، صبح از محیط اطراف و طبیعت می گیرد، مانند زمان های دیگر روز نیست. از طرفی شب ها با امید کوهنوردی فردا، لباس ها و کیف و کفش را آماده می کنم. ساعت ۵ صبح بیدار می شوم و بعد از خواندن نماز، صبحانه ام را آماده می کنم. معمولاً عدسی یا لوبیا می پزم و زیر گاز را خیلی کم می کنم و با همسر آماده رفتن به کوه می شویم. من قبل از کوهنوردی آدم بی حوصله ای بودم؛ اما حالا اوضاع تغییر کرده است. روز مسابقه دوی کوهستان از مربیان می شنیدم که می گفتند یک روز هم ورزش کردن کنار نگذارید.

از روز مسابقه برای ما بگویید.

آن روز از شدت استرس، ساعت ۳:۰۴ از خواب

بیدار شدم و به سمت کنگ رفتم. محل مسابقه کوه فلسکه این روستا بود. با قرار گرفتن در شرایط مسابقه، انرژی زیادی گرفته بودم و شاید اولین بار بود که این میزان انرژی را تجربه می کردم. یک ساعت و ۱۰ دقیقه برای رسیدن به پای کوه، پیاده روی تند داشتم. آنقدر تشنه شده بودم و نفس می زد که فقط دنبال آب بودم. بعد هم به کوه رسیدم و در ۱۵ دقیقه از کوه بالا رفتم. زمانی که به پای کوه رسیده بودم، دیگر استرس هایم تمام شده بود و حس خوبی را در هنگام بالا رفتن از کوه تجربه کردم و با وجود آن همه خستگی، انرژی زیادی گرفتم. این را هم بگویم که تشویق های اهالی روستای کنگ هم در بین راه خیلی مؤثر و لذت بخش بود.

خاطره ای هم از طبیعت گردی های کوهنوردی هایتان برای مخاطبان ما تعریف کنید.

در یکی از طبیعت گردی های جمعه به روستای بوژان نیشابور، مسیری طولانی را به سمت آبشار در مسیر رودخانه باید طی می کردیم. من فرزندی ۴ ساله دارم که او را هم با خودمان فراوان به طبیعت می بریم. این مسیر، سر بالایی داشت و پر از سنگ بود و بخش هایی از آن هم باید از رودخانه می گذشتیم. خیلی دوست داشتم که حتما پسرم را تا انتهای مسیر و رسیدن به آبشار همراه خود ببرم، منتها اونمی توانست این میزان پیاده روی کند و به طور طبیعی خسته می شد. البته این مسیر آنقدر طولانی و سخت است که بزرگ سالان هم نمی توانند تا رسیدن به آبشار پیش بروند. در صورت امیر عطا را روی دوشم گذاشتم و پیش رفتم. مردمی که ما را در راه می دیدند، خیلی تعجب می کردند و تشویق. در راه هم کوهنوردان فراوان به ما کمک می کردند و امیر عطا را روی دوششان می گذاشتند. بالاخره رسیدیم و پسرم آبشار بوژان را دید.

وحرف آخر؟

این روزها خودم را برای مسابقات کشوری آماده می کنم و از همسر بابت تشویق هایش و از مربی ام حسین حبیب زاده که قهرمان دوی کوهستان ایران است، تشکر می کنم.

صبح زود
بیدار شدن و
قرار گرفتن در
معرض طلوع
خورشید، برای
پوست انسان
بسیار مفید
است؛ به ویژه
پوست صورت.
همینطور
انرژی ای که
بدن انسان،
صبح از محیط
اطراف و طبیعت
می گیرد، مانند
زمان های دیگر
روز نیست