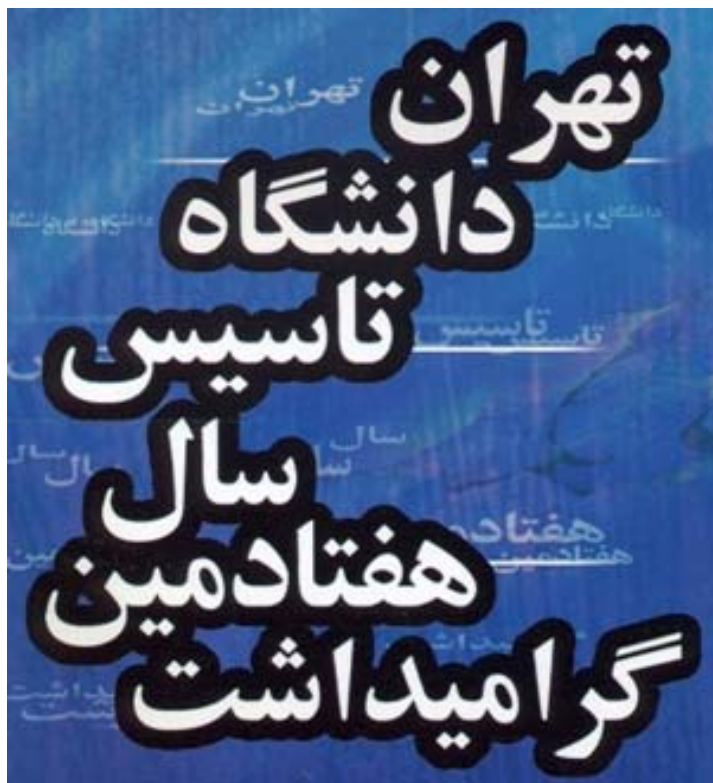


سرمقاله

آشنایی با کوهستان شمال تهران: قله توچال
 مطالب آموزشی: علم کوهنوردی
 جنگ یا گریز: هنر تحمل کردن (۲)
 محافظت از پوست: روشهایی ساده
 پاهای گرم: هنر محافظت از پاها (۲)
 بمب در قوطی: نوشابه های انرژی زا
 آشپزخانه های ارتفاع: صبحانه
 لافایل: جذاب ترین صعود سال
 گزارش برنامه : صعود به بام البرز مرکزی، خلنو





: -



:: شماره ۲ - زمستان ۱۳۸۲ ::

فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه تهران

()

()



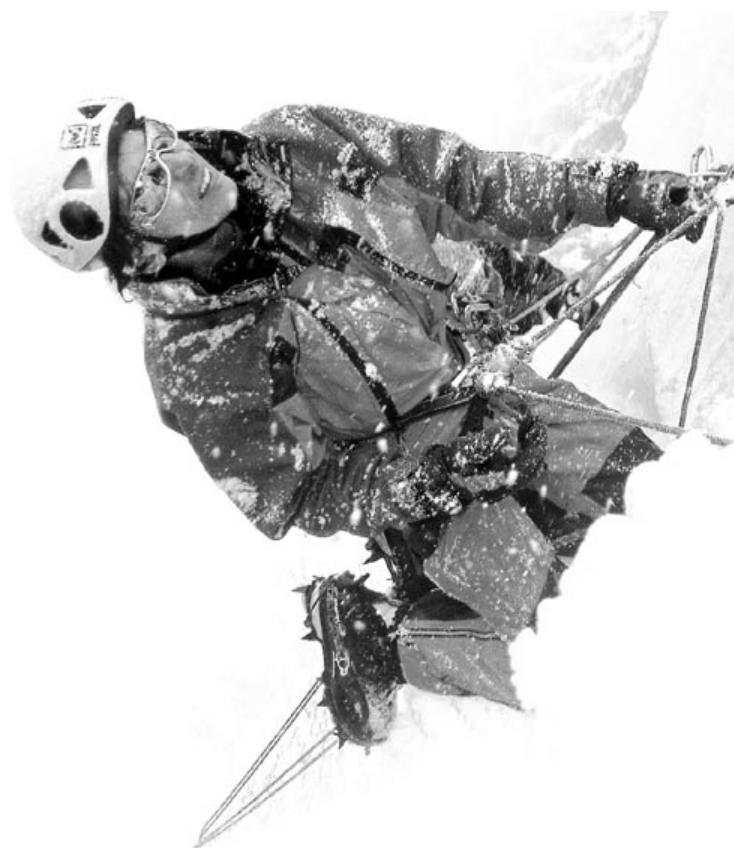


:: شماره ۲ - زمستان ۱۳۸۲ ::

فصلنامه انجمن جغرافیایی دانشگاه تهران

" "





(Micro Climate)

-

High Mountain :

:

:

:

:(Wicking)

(Hydrophilic)



(Stretch)

:(Density)

(Wind proof)

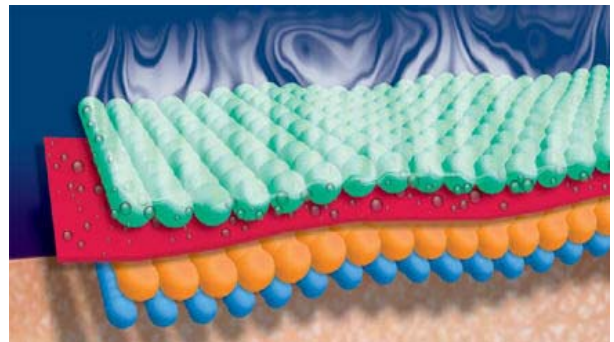
(Shell)

:(Stretch)

)

(

(Dehydration)

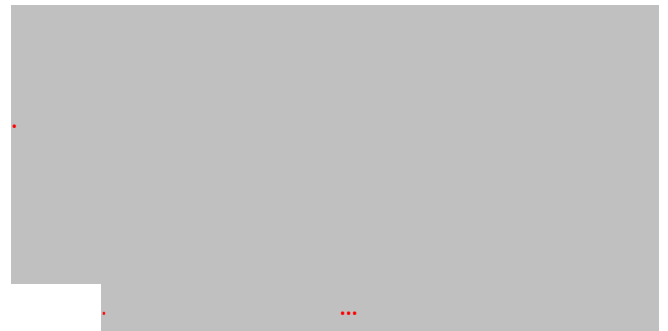




:(Insulation Layer)

(Fit)

Polartec-Classics (- - -),
Polartec-Thermal Pro, Berber
pile, Windstopper



:(Shell layer)



Gore-Tex, Hyvent, Aqua-
Dry, Dri-Lite



1. „Bottleneck“ construction.

2. X-back flex design.

3. I-vent system.

4. Thumbloop.

:(Base Layer)

'Super')
:(Insulation Layer

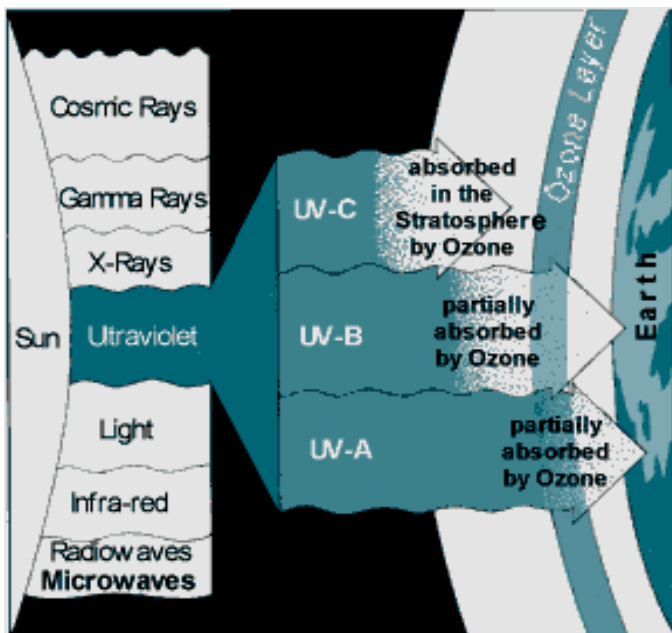


CoolMax , Polartec-
PowerDry, Polartec-
PowerStretch, Patagonia-
Capilene, Helly Hansen-Lifa



D

UVB
UVA



UVA
UVC
UVC
UVB
UVB
UVA
UVA





:: شماره ۲ - زمستان ۱۳۸۲ ::



فصلنامه علمی پژوهشی دانشنامه تهران

UV

UVB



فصلنامه علمی پژوهشی دانشنامه تهران

/

/



UVA

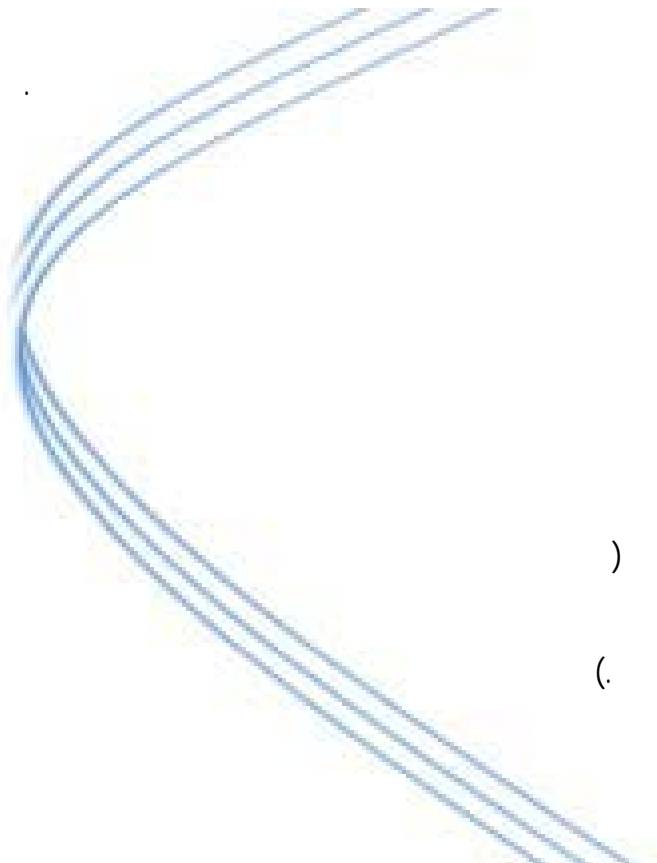
SPF

() ()

UVA



« »



)
(

)
)
(

()
(



)

)

(

(

»

(SCF)

♦





:: شماره ۲ - زمستان ۱۳۸۲ ::



فصلنامه علمی و پژوهشی دانشگاه تهران



()

()

_____ : _____

()

()

()

()

()



فصلنامه علمی و پژوهشی دانشگاه تهران



()

()

()

()



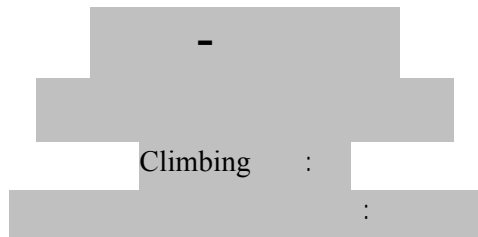
()

()





Ottomila AFS – Evol



Climbing :

Asolo AFS Ottomila/ \$



B: _____

Boreal G / \$



B: _____

Asolo AFS Evolvzione/ \$



C+: _____





Koflach Arctis Expe/ \$



B: _____

Lowa Civetta Extreme / \$



Duratherm

A- : _____

Koflach Degre / \$



A- : _____





Cordura

Salomon Pro Thermic / \$



B: _____

Vasque ice / \$



prothermic

A:- _____

Scarpa Inverno / \$



◆ **A:** _____





:: شماره ۲ - زمستان ۱۳۸۲ ::

فصلنامه علمی پژوهشی دانشنامه تهران



High mountain

()

(Cereal)



فصلنامه علمی پژوهشی دانشنامه تهران

/

/



:: شماره ۲ - زمستان ۱۳۸۲ ::



فصلنامه انجمن کوشش‌های دانشگاه تهران

()

// :

// :

// :

// :



فصلنامه انجمن کوشش‌های دانشگاه تهران

//

.....

.....



// -