صفای دل کوهنورد در رهنمود ۵ «۱۴ · ۵» و مشارکت‌پسر بیش از حد انتظار

احمدرضا رهنمود دل کوهنورد در 12 کیلومتر پیاده تا ارتفاع ۳۲۰۰ متری «۵ · ۱۴» و ۵ ساعت و ۱۱ دقیقه رکورد تازه ثبت کرد

(گزارش از محمدرضا کوهنورد)

۱ تیر ۱۴۰۱: رکورد تازه‌ای در مسیر ۱۲ کیلومتری «۵ · ۱۴» ثبت شد. احمدرضا رهنمود، ۲۶ ساله، از اهالی روستای سرخه‌بید، مسیر ۱۲ کیلومتری دل کوهنوردی را در ۵ ساعت و ۱۱ دقیقه و ۹۸ ثانیه پیمود. او ۱۸ دقیقه از رکورد قبلی که ۵ ساعت و ۲۹ دقیقه بود، جلو افتاد. این مسیر از دامنه‌های جنوبی کوه سرخه‌بید شروع می‌شود و پس از گذر از ۳ گردنه و عبور از ۱۷ پیچ تند، به قله ۳۲۰۰ متری «۵ · ۱۴» می‌رسد. اختلاف ارتفاع کل مسیر ۱۸۶۰ متر است.

رهنمود صبح روز شنبه ساعت ۶:۳۰ از پای کوه حرکت کرد. هوا در ابتدا ۱۲ درجه سانتی‌گراد بود و در ارتفاع ۲۸۰۰ متری به ۲ درجه زیر صفر رسید. او گفت که در ۴ کیلومتر آخر، باد شدید و برف تازه مسیر را بسیار لغزنده کرده بود. با این حال، ۲۳ دقیقه زودتر از زمان پیش‌بینی‌شده به قله رسید. او در این مسیر ۴ کوله‌پشتی و ۲ کیسه‌خواب را جابه‌جا کرد.

مهدی کاوه‌نژاد، مربی تیم کوهنوردی سرخه‌بید، گفت: «احمدرضا از ۱۴ سالگی با ما تمرین می‌کند و همیشه کمترین زمان را در تمرین‌های ۱۰ کیلومتری داشته است. اما در مسابقه، ذهن آرام‌تری دارد.» به گفته او، تیم سرخه‌بید در ۳ سال گذشته ۱۱ مدال در مسابقات استانی کسب کرده است.

رهنمود گفت که در ۳ کیلومتر آخر، ۲ بار دچار گرفتگی شدید عضله ران پای راست شد و مجبور شد ۴ دقیقه توقف کند. او افزود: «فکر کردم دیگر نمی‌توانم ادامه بدهم، اما یاد تمرین‌های زمستان افتادم که در برف بیشتر کار کرده بودیم.» او اکنون در حال استراحت است و قرار است در ۲۵ تیر در مسابقه ۲۰ کیلومتری کوه‌پایه‌های شمالی شرکت کند.

(گزارش از مهدی کوهنورد)

۲ تیر ۱۴۰۱: رکورد تازه‌ای در مسیر ۱۲ کیلومتری دل کوهنوردی