روزنامه شرق

## ورزش


شخصیت پدرم را تکه‌تکه کرده‌اند، گفت‌وگو با «کوثر آوینی» صفحه ۸

زندگینامه مرتضی آوینی صفحه ۸

شناخت مبانی کارکرد سیستم‌های دفاع موشکی صفحه ۱۰

عکس‌ها: ایسنا

### گفت‌وگو با «هدیه سالارکیا» قهرمان یخ‌نوردی کشور

# صعود ارتفاعات یخی

مهشید فرجی

**کوهنوردان حرفه‌ای طی مسیر پرپیچ‌وخم راه صعود، به آبشارهای یخ‌زده و مسیرهای یخبندان در قله کوه برخورد می‌کردند و برای مبارزه با این احجام سرد و سخت از ابزار خاصی استفاده می‌کردند که کم‌کم آنها را به یخ‌نوردان حرفه‌ای تبدیل کرد و به این ترتیب شاخه‌ای از کوهنوردی به نام یخ‌نوردی به وجود آمد. حدیث مبارزه با یخ و سنگ آن هم در ارتفاعی زیاد، داستانی پر از هیجان و جنجال است! که برای بانوان ایرانی از سال ۱۳۸۰ نوشته شد. یکی از این بانوان یخ‌نورد هدیه سالار کیاست که فعالیت خود را از سال ۱۳۸۲ و در مدرسه یخ‌نوردی هملون در میگون لواسانات شروع کرد. او دو بار در سال‌های ۱۳۸۵ و ۱۳۸۸ به روی سکو رفته و از برترین‌های این رشته در سطح کشور بوده است. هدیه سالارکیا در سال ۱۳۸۵ و در دومین تورنمنت یخ‌نوردی کشور، زمانی که فقط ۱۵سال بیشتر نداشت، سکوی چهارم کشور را تصاحب کرد اما غائله در اینجا ختم نشد و او در سال ۱۳۸۸ به آن چیزی که استحقاقش را داشت و برایش بی‌تابی می‌کرد دست یافت و در نخستین تورنمنت یخ‌نوردی هیات کوهنوردی «رودبار قصران»، صاحب گردن‌آویز طلا شد، هدیه سالارکیا در این تاریخ ۱۷ ساله بود! ما این بار پای صحبت‌های گرم یک یخ‌نورد ماجراجو نشسته‌ایم و از همه جا و همه کس حرف زدیم؛ پای صحبت هدیه سالارکیا، قصه یخ‌نوردی ایران را مرور می‌کنیم.**

**برای شروع لطفا خودتان را کامل برای ما معرفی کنید؟**

دانشجوی ترم چهارم کارشناسی رشته «مامایی» و متولد سال ۱۳۷۰ و ساکن میگون از توابع لواسانات هستم و در رشته ورزشی یخ‌نوردی فعالیت می‌کنم و پیش از آن هم دان یک کمربند مشکی کاراته را دارم.

**کاراته یا یخ‌نوردی، کدام را ادامه می‌هید؟**

به طور یقین هر دو. من به هر دو رشته علاقه دارم و وقتی می‌بینم که تداخلی با هم ندارند، سعی می‌کنم هر دو رشته را تا سطح ملی ادامه دهم.

**مردم اصولا اطلاعات زیادی از اینگونه رشته‌های ورزشی ندارند، درباره این رشته بگویید.**

یخ‌نوردی رشته‌ای کاملا مهیج و نفسگیر است، التهاب و نفسگیر بودن آن بسیار شیرین و دلچسب است، شاید کمتر رشته ورزشی را سراغ داشته باشیم که این هیجان و این استرس را بتواند در کنار قدرت تمرکز و آموزش اعتماد به نفس در آن واحد به آدمی ارایه دهد. اولا که یک یخ‌نورد باید صاحب قدرت بدنی بالا باشد و بتواند به‌طور مناسبی از مچ دست و مچ پایش بهره ببرد. هیجان و لذت‌های جانبی مقوله جدا از واقعیت‌های یخ‌نوردی است؛ شما در این رشته وقتی به ارتفاع می‌رسید و فقط نیروی تمرکز و داشته‌های بدنی خودتان را در اختیار دارید، آموزش می‌بینید که چطور در برابر موانع و... سختی‌های زندگی روزمره که همان شکل یخی را هم در ذهن ما دارد ایستادگی کنید. من از یخ‌نوردی آموزه‌های زیادی را آموخته‌ام و از اینکه یخ‌نورد هستم بسیار خوشحالم.

**شکل تمرینات این رشته ورزشی به چه صورت است؟**

یک یخ‌نورد حرفه‌ای باید دو روز در هفته حداقل زیر نظر چهار مربی تمرین کند که هرکدام از این مربیان بخش خاص و متفاوتی را با یخ‌نورد کار می‌کنند. تمرینات معمولا با نرمش و گرم‌کردن عضلات به منظور پایین آمدن درصد آسیب‌دیدگی یا کوفتگی عضلانی صورت می‌گیرد و سپس کار اصلی روی سنگ و یخ آغاز می‌شود. تمرینات با تقسیم یخ‌نوردها با گروه‌های دونفره شروع می‌شود، به این صورت که یک نفر صعود می‌کند و یک نفر هم صعودکننده را حمایت می‌کند، البته وقتی به شرایط قهرمانی و کاملا حرفه‌ای در این رشته دست پیدا کنید، می‌توانید به تمرین تک‌نفره هم بپردازید. در تمرین دونفره حمایت‌کننده با متصل‌کردن یک طناب به صعودکننده بر نحوه صعود یخ‌نورد تاثیر بسزایی می‌گذارد؛ از وسایل اصلی که یک یخ‌نورد از آنها استفاده می‌کند باید به «کلاه ایمنی»، «تبریخ»، «کانابین» «صندلی» و «کفش کرامپون» اشاره کنم که هر کدام قابلیت‌های یخ‌نورد در بخش‌های مختلفی از روند صعود را افزایش می‌دهند.

**آیا از مربی اختصاصی هم استفاده می‌کنید؟**

خب، من از مربیان زیادی در طول این سال‌ها که یخ‌نوردی کرده‌ام، سود برده‌ام اما اگر بخواهم به سوال شما با ذکر یک نام پاسخ بدهم باید به آقای «اسحاق علی‌سالارکیا» اشاره کنم. در هر موردی که دچار بن‌بست و مشکل باشم، قطعا با ایشان مشورت می‌کنم؛ ایشان از ابتدا با من کار کرده‌اند و هم از ویژگی‌های فنی و هم از ضعف‌های من اطلاع کامل دارند و می‌توانند بیشتر از دیگر مربیان به من مشاوره و کمک ارایه دهند. نقش یک مربی در پیشرفت ورزشکار بسیار مهم و این نکته‌ای است که باید خیلی به آن توجه داشت و با بررسی و مطالعه مربی را انتخاب کرد.

**اولین‌بار چطور با این رشته ورزشی آشنا شدید؟**

فکر کنم حدود سال ۱۳۸۲ بود که با این رشته آشنا شدم و در مدرسه یخ‌نوردی «هملون» که اولین مدرسه یخ‌نوردی در ایران است، ثبت‌نام کردم. همان‌طور که گفتم من کاراته‌کا بودم و وقتی درباره یخ‌نوردی و این مدرسه شنیدم، از جایی که از کودکی به ماجراجویی و هیجان تا سرحد مرگ علاقه داشتم، به این رشته ورزشی روی آوردم و از این انتخاب هم به هیچ‌وجه پشیمان نیستم.

**گفتید مدرسه هملون اولین مدرسه یخ‌نوردی در کشورمان بوده است، درباره این مدرسه یخ‌نوردی صحبت کنید؟**

هملون اولین مدرسه یخ‌نوردی ایران است که در سال ۱۳۸۰ تاسیس شد که کمیته فنی این مدرسه، جمعی از اعضای فعال گروه کوهنوردی میگون که مجوز ورزش در طبیعت را دارند و تعدادی از مربیان این رشته با تلاشی عاشقانه و شبانه‌روزی مکانی را در ابتدای دره هملون که صخره‌های دیواره آن کاملا پشت به آفتاب است را انتخاب و مدرسه یخ‌نوردی را در آنجا تاسیس کردند. باید بگویم این انتخاب با یک برنامه‌ریزی بسیار حساب‌شده و قابل‌ستایش صورت گرفته است و دلیل این حرف من این است که دیواره سنگی آن از کف دره حدود ۶۰ متر فاصله دارد و سرمای وحشتناکی را در خودش نگه می‌دارد که سبب به وجود آمدن یخ طبیعی برای صعود و تمرینات ما می‌شود.

**مهم‌ترین آرزوی ورزشی شما چیست؟**

قهرمانی جهان برای من شب و روزی باقی نگذاشته است، گردن‌آویز خوش‌رنگ و بالا بردن پرچم ایران در آسیا و جهان خیلی برایم مهم است؛ رنگ داغ طلا در بازدم سرد یخ طعم عجیبی دارد که یک یخ‌نورد می‌تواند حسش کند؛ امیدوارم روزی برسد که بتوانم مدال طلای این رشته را اول به بانوان سرزمینم و بعد به ملت خوب ایران پیشکش کنم. در سال گذشته جمعی از یخ‌نوردان به روسیه و کره جنوبی رفتند که در مسابقات تیمی روسیه مقام ششم را کسب کردند. ایران تنها یک‌بار در رشته یخ‌نوردی ورزشکار به مسابقات جهانی اعزام کرده بود و هرچند این اولین تجربه برون‌مرزی برای این ورزش نوپاست. ما باید روی سکوی اول انفرادی و تیمی حضور داشته باشیم.

**یخ‌نوردی رشته‌ای کاملا مهیج و نفسگیر است، التهاب و نفسگیر بودن آن بسیار شیرین و دلچسب است، شاید کمتر رشته ورزشی را سراغ داشته باشیم که این هیجان و استرس را بتواند در کنار قدرت تمرکز و آموزش اعتماد به نفس در آن واحد به آدمی ارایه دهد. اولا که یک یخ‌نورد باید صاحب قدرت بدنی بالا باشد و بتواند به‌طور مناسبی از مچ دست و مچ پایش بهره ببرد**

**یخ‌نوردی و سنگ‌نوردی چه تفاوتی با هم دارند؟**

یخ‌نوردی شکل دیگری از سنگ‌نوردی است، به همان اندازه دشوار و مهیج، اما دو عامل سرما و یخ را نیز باید به آن افزود. کسانی که به دنبال نوع دیگری از صعود هستند و فقط رفتن به برنامه‌های زمستانی راضی‌شان نمی‌کند، شاید بخواهند ورزش هیجان‌انگیز و لذت‌بخش یخ‌نوردی را امتحان کنند. در یخ‌نوردی در فضای باز، ورزشکار از توده‌های یخی مانند شیب‌های پوشیده از یخ و آبشارهای منجمد صعود می‌کند. بسته به میزان شیب و نوع یخ می‌توان از ابزارها و تکنیک‌های گوناگونی استفاده کرد. به طور کلی یخ‌نوردی به دو گروه عمده تقسیم می‌شود. یک نوع آن شامل صعود آب‌های جاری یخ‌زده، مانند آبشارها و نوع دیگر شامل سطوح برفی فشرده و شیب‌دار یا یخ‌هایی می‌شود که معمولا در ارتفاعات بالای کوه‌ها یافت می‌شود. شروع یخ‌نوردی در همان روزهای اول که کوهنوردان با راه آب‌ها و دامنه‌های یخ بسته روبه‌رو می‌شدند، بود. با گذشت سال‌ها، تکنیک‌ها پیشرفت کرد و صعودهای انجام شده دشوارتر و دشوارتر شد. در نتیجه برای رفع نیازهای جمع در حال افزایش یخ‌نوردان، ابزارها و لوازم مختلفی تولید شد و گسترش یافت. تبر یخ و کرامپون مهم‌ترین ابزارهای یخ‌نوردی هستند. اگرچه لوازمی که در یخ‌نوردی و سنگ‌نوردی به کار می‌روند تقریبا یکسان هستند، اما محیطی که صعود می‌کنید کاملا متفاوت است. در حالی که نوع و کیفیت سنگ در طول سال تغییر بسیار اندکی می‌کند، یخ، روزانه یا حتی در هر ساعت تغییر شکل می‌دهد.

**فقط در زمستان می‌توانید به این ورزش بپردازید؟**

به هر حال باید یخ وجود داشته باشد تا بتوان یخ‌نوردی کرد. البته نمی‌توان گفت فقط در زمستان مدرسه یخ‌نوردی باز است؛ بیشتر به سرمای زودرس زمستان بستگی دارد که از ۱۵ آذر تا ۱۵ دی برای بازگشایی مدرسه متغیر است. بستن مدرسه هم بستگی به سرما دارد، تا وقتی یخ‌ها خطر ریزش ندارند می‌توان از آنها استفاده کرد. مثلا امسال دهم فروردین دیگر نمی‌شد از یخ استفاده کرد. من تا اوایل اردیبهشت هم یخ‌نوردی کرده‌ام.

**اگر بخواهید یخ‌نوردی را در یک جمله خلاصه کنید چه می‌گویید؟**

بهترین جا برای فکرکردن به آرزوهاست چرا که آرزوهای آدم همیشه ارتفاع بلندی دارد!

**در مورد هدیه سالارکیا چه حرفی برای زدن دارید؟**

بقال که نمی‌گوید ماستش ترش است! اما هدیه دوست دارد شجاع باشد مثل تمام ایرانی‌ها، از هیجان دور نشود چون بدون هیجان زنده نیست، تحصیلات عالیه داشته باشد آن هم به مفهوم اصلی آن نه فرمت پز و این مزخرفات! همیشه بتواند با پیرامونش ارتباط مستقیم و عمیقی برقرار کند.

**آیا در هنگام یخ‌نوردی اتفاق بدی برای شما رخ داده است؟**

این ورزش به دلیل اصطکاکی که با یخ دارد، به طور حتم خطرآفرین هم هست ولی وقتی یک یخ‌نورد حرفه‌ای باشید از این خطرات مصون خواهید شد. در یکی، دو سال اول که هنوز کارآموز بودم با یک حمایت‌کننده صعود می‌کردم که اگر لغزشی هم پیش می‌آمد، از طریق طنابی که به این حامی متصل بود رفع خطر می‌شد. بعد از آن هم تنها صعود می‌کردم و خدا را شکر هیچ اتفاقی تهدیدم نکرد. البته حوادث غیرمترقبه مثل شکستن یخ زیاد پیش آمد که از برخورد یخ به صورتم جلوگیری کردم.

**مسابقات یخ‌نوردی سالانه در سراسر دنیا برگزار می‌شود چرا در مسابقات جهانی بانوان، نامی از ایران شنیده نمی‌شود؟**

مسابقات یخ‌نوردی در آسیا برگزار می‌شود و ما به عنوان شرکت‌کننده تمام هزینه‌ها را متقبل می‌شویم، از هزینه سفر گرفته تا شرکت در مسابقه و خوراک و مسکن، همه به دوش خودمان است. متاسفانه ما به مسابقات اروپایی اعزام نمی‌شویم در حالی که حضور در این رقابت‌ها فرصت خوبی برایمان هست تا تجربه کسب کنیم چون المپیک زمستانی ورزش‌های زمستانی برگزار می‌شود، حضور در چنین رقابت‌هایی قبل از المپیک زمستانی، می‌تواند محک خوبی باشد. مسابقات داخلی هم اگر برگزار شود می‌تواند تمرین و آزمون خوبی باشد ولی سه سال است که این مسابقات هم به دلیل هزینه نکردن انجمن انجام نشده است.

**در مورد مسابقاتی که خانم عبدالله‌خانی برگزار کردند، مطلع هستید؟**

زهره عبدالله‌خانی همراه با یک تیم شش نفره به مسابقات کره‌جنوبی و روسیه رفتند که در مسابقات کره متاسفانه نتوانستند رتبه‌ای کسب کنند ولی در مسابقات روسیه رتبه ششم تیمی را به خود اختصاص دادند. اگر گروه اعزامی یخ‌نوردی مورد حمایت فدراسیون کوهنوردی قرار می‌گرفت، شاید می‌توانست در رتبه‌های بالاتری قرار گیرد. برای تیم یخ‌نوردی حتی محلی برای تمرین وجود ندارد و آنها باید در سایت‌های خصوصی با پرداخت هزینه تمرین کنند.

---

یادداشت

نگاهی به ورزش زنان در سال ۹۱

## روزهای پرامید

مجتبی زارعی

ورزش بانوان سال ۹۱ را همانند سال ۹۰ پرفراز و نشیب طی کرد اما تفاوت اساسی و مهم آن با سال گذشته میدان عظیم و بزرگ المپیک لندن بود که بانوان ورزشکار ایرانی حضور بی‌سابقه‌ای در این رقابت‌ها از لحاظ کمیت داشتند. شرکت کردن هشت ورزشکار زن ایرانی در دوره اخیر رقابت‌های المپیک می‌تواند حاکی از یک پیشرفت قابل‌توجه در عرصه ورزش بانوان باشد اما بخش عمده موفقیت‌های کسب‌شده زنان ورزشکار، به جز یک مورد ارتباطی با المپیک ندارد و آن هم ملی‌پوش ۱۳ساله تیم ملی تنیس دختران زیر ۱۴سال است؛ صدف صادق‌وزیری. او در سال ۹۱ عملکردی فراتر از تنیس بانوان ایران داشت و به همراه صبا نجفی به مقام سوم دوبل قهرمانی آسیا رسید و در جمع چهار تنیسور برتر زیر ۱۴سال آسیا قرار گرفت. کارنامه درخشانی که او در رقابت‌های قهرمانی آسیا از خود برجای گذاشت و همچنین پوئن زیادی که به دست آورد، باعث شد تا برای حضور در رقابت‌های منتخب ستارگان زیر ۱۴سال آسیا که به میزبانی ویتنام برگزار می‌شود، شرکت کند که این برای اولین‌بار است که در تاریخ تنیس ایران اتفاق می‌افتد. او ورزش بانوان را در سال ۹۱ با موفقیت‌های جدیدی روبه‌رو کرد تا تنیس ایران بعد از ارغوان رضایی بار دیگر رونق گیرد و طرفداران مستعدش را پیدا کند. به نظر می‌رسد با روند خوبی که تنیس برای جذب نخبه‌ها در پی‌گرفته و البته برنامه‌ریزی‌های متعددی که قرار است امسال به مرحله اجرایی برسد، سال ۹۲ شاهد اتفاقات خوب و رشد شگرفی در این رشته ورزشی باشیم.

زنان ورزشکار ایرانی بعد از سال‌ها تلاش بی‌وقفه و فعالیت مداوم، برای ارتقای جایگاه خود در عرصه‌های مختلف آسیایی و جهانی، به‌تازگی توانسته‌اند ضمن گام نهادن در میادین معتبر داخلی و خارجی به موفقیت‌های قابل‌توجهی نیز دست یابند.

این را باید اضافه کرد که شاید کسب سهمیه‌های متعدد در المپیک توسط بانوان و موفقیت‌های دیگر بارزترین نشان از دورخیز ورزش زنان است اما با پذیرش این حقیقت که ۳۰ تا ۶۰درصد مدال‌های کسب‌شده توسط کشورهای مطرح ورزش، توسط بانوان ورزشکار به دست می‌آید، درمی‌یابیم که هنوز در ابتدای راهی دشوار قرار داریم؛ راهی که لازمه پیمودن آن جمع شدن فاکتورهایی باارزش و اثرگذار در کنار یکدیگر است؛ به نحوی که تعامل متقابل آنها، موفقیت نهایی را تضمین کند.

ما باید بدانیم که ورزش قهرمانی، حاصل توسعه ورزش همگانی است و تا زمانی که ورزش همگانی پیشرفت و تحولی اساسی پیدا نکرده باشد، نمی‌توان به رشد و توسعه ورزش قهرمانی امید داشت. اینکه ورزش بانوان در هر دو بعد همگانی و قهرمانی با مشکلات جدی روبه‌رو است، حقیقتی انکارناپذیر است.

---

دریچه

از واشنگتن تا ایران

## عشق است و کوه

جادوی خاصی دارد؛ می‌شود مرگ را در تمام پیچ و خم‌هایش حس کرد اما هنوز هستند کسانی که برای بالا رفتن از آن ثانیه‌ای معطل نمی‌کنند. باور دارند که بدون خطر مرگ، کوهنوردی دیگر کوهنوردی نیست اما آنها در این ورزش به دنبال زنده ماندن هستند. کوهنوردی هنر زنده ماندن در شرایط سخت است که شامل خطر مرگ هم می‌شود. در ورزش عشق است؛ عشق تحمل و صبر... تا جایی که حتی در سن ۷۳سالگی هم دست‌بردار هوادارانش نمی‌شود. تامایی واتانابه اهل ژاپن است. کارنامه صعودش به قلل جهان پرپیمان است اما جالب‌ترین نکته‌اش این است که در سال ۲۰۰۸ و در شرایطی که ۷۳ سال داشت، اورست را فتح کرد و توانست عنوان پیرترین زن فاتح اورست را بگیرد. امثال او کم نیستند؛ «مین بهادر شرچان» از نپال پیرترین مرد فاتح اورست است. او هم در سال ۲۰۰۸ با سن ۷۶ سال و ۳۴۰ روز به این قله صعود کرد!

**بهترین کوهنورد زن دنیا**

این عشق سن و سال نمی‌شناسد... ساشا اهل واشنگتن است؛ دختری ۲۰ساله که توانسته با صعود از وحشتناک‌ترین صخره‌های جهان عنوان بهترین کوهنورد زن در دنیا را از آن خود کند. او گفته: «من از هفت‌سالگی مشغول به این ورزش هیجانی بوده‌ام. کوهنوردی و مخصوصا ورزش کوهنوردی به عنوان ورزشی انفرادی ورزشکار را به شخصی مغرور تبدیل می‌کند. کوهنورد تمایل دارد که دنیایی جدید بیافریند که حول او بچرخد. حتی خود من وقتی در مسیری حرکت می‌کنم ذهنم را از همه چیز حتی خودم خالی می‌کنم.»

**رکورددار فتح دوقله**

در ایران هم هستند کسانی که رکورددار صعود هستند... پروانه کاظمی، رکورددار کوهنوردی زنان جهان در فتح دو قله است آن هم در یک هفته و اولین زن کوهنورد ایرانی که به چهار قله بلند دنیا صعود کرده است. می‌گوید که کوهنوردی را دیر شروع کرده اما خوشحال است که وارد این رشته شده: «همیشه علاقه به طبیعت داشتم ولی

کوهنوردی را بعد از دانشگاه شروع کردم. در قله همه چیز خیلی ساده‌تر است. مسیر، مسیر زندگی است. از لحظه‌ای که اولین گام‌ها را برمی‌دارید وارد یک زندگی متفاوت می‌شوید و همه چیز فوق‌العاده بی‌پیرایه است و زرق و برق زندگی کنار می‌رود. بسیار زیبا و در نهایت سادگی و بسیار واقعی است. احساس بسیار خوبی به من می‌دهد. احساس رهایی... باید گفت حس یک کوهنورد در نوک قله را فقط یک کوهنورد می‌تواند درک کند. من هرچه بگویم فایده ندارد! شما باید خودتان تجربه کنید. خصوصا در ارتفاعات بلندی مثل هیمالیا این حس، یک حس متعالی است. ما بالا می‌رویم تا روح‌مان را بالا بکشیم. عشق برگشتن به کوه آنقدر زیاد است که وقتی پس از مشکلات و سختی‌های یک صعود به خانه برمی‌گردی همه ذهنت معطوف به برگشت دوباره و صعود دیگر است. شیرینی آن تا این حد است! به نظر من «کوهنوردی» یک جوری همه چیز را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد. مهم‌ترین خصوصیت، داشتن صبر و حوصله است. اگر همه شرایط فیزیکی و برنامه‌ریزی را داشته باشید ولی تحمل‌تان پایین باشد صددرصد، برنامه‌تان شکست می‌خورد. مدیریت شرایط سخت صبر بالایی می‌خواهد، باید کنترل رفتار داشته باشی و بتوانی آرامش خود را حفظ کنی. یک کوهنورد به راحتی از پا درنمی‌آید و شکست را نمی‌پذیرد.»

---

ایراندخت

## آشنایی با عبدالله‌خانی

زهره عبدالله‌خانی یکی دیگر از یخ‌نوردان مطرح ایرانی به شمار می‌رود. او درباره چگونگی آشنایی‌اش با این رشته می‌گوید: «من این ورزش را از سال ۸۲ آغاز کردم و پیش از آنکه یخ‌نوردی را آغاز کنم سنگ‌نورد بودم تا اینکه در یک دوره کارآموزی مقدماتی و پیشرفته یخ‌نوردی شرکت کردم و پس از آن احساس کردم که این رشته برایم جذاب است حالا حدود سه سال است که به صورت حرفه‌ای یخ‌نوردی می‌کنم.» او درباره شرایط یخ‌نوردی در ایران می‌گوید: «متاسفانه ما به مسابقات اروپایی اعزام نمی‌شویم در حالی که حضور در این رقابت‌ها فرصت خوبی برایمان بود تا تجربه کسب کنیم چون در سال آینده المپیک زمستانی را پیش رو داریم و حضور در چنین رقابت‌هایی قبل از المپیک زمستانی از دست رفت. اما به احتمال زیاد قرار است پس از کره در اسفند امسال به مسابقات جهانی روسیه هم اعزام شویم. در چند ماه گذشته در مدرسه یخ‌نوردی «هملون» در رودبار قصران فشم تمرینات خود را انجام دادم چون در این منطقه از دی تا اسفند یخ وجود دارد و می‌توانیم تمرین کنیم و در سایر فصل‌های سال هم امکان تمرین «دراگ تولینگ» (تمرین با ابزار یخ‌نوردی روی سنگ) را داریم.»