



در یک صبح جمعه که آفتاب تازه تاریکی شب را کنار زده بود، امین و پدرش بعد از خوردن صبحانه و پوشیدن کفش و لباس مخصوص برای کوهنوردی، به سمت کوه های سر به فلک کشیده ی البرز حرکت کردند.

آن ها پس از پیمودن مسیر زیادی، به گذرگاهی تنگ رسیدند. در کنار آن گذرگاه دره ای خوفناک وجود داشت. امین سنگی به پایین دره پرتاب کرد، سنگ با قدرت هرچه تمام تر به پایین کوه غلتید.

امین که خستگی بر او چیره شده بود، از پدرش تقاضا کرد که به سمت پایین کوه برگردند. پدرش درخواست او را پذیرفت.

در راه بازگشت پدر از مزایای ورزش برای پسرش توضیح داد: «پسرم، کوهنوردی برای حفظ سلامتی و نیرومند شدن ماهیچه های ران و ساق پا بسیار مفید است. ورزش به رشد استخوان ها کمک می کند. البته در کنار آن خوردن لبنیات به مقدار کافی و قرار گرفتن در معرض نور آفتاب سبب می شود استخوان ها به خوبی رشد کنند و محکم شوند و در دوران بزرگسالی هم استحکام خوبی داشته باشند.»

امین پس از صحبت های مفید پدرش تصمیم گرفت، ورزش را جدی تر دنبال کند و در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کند.