

**راه‌های صعود:** پس از عبور از داخل روستای افجه به انتهای جاده خاکی می‌رسید؛ یعنی جایی که رودخانه، جاده را قطع می‌کند. پیاده‌روی را در امتداد جاده خاکی (با تابلوی دشت گرچال) به سمت شمال شروع کنید. بعد از رسیدن به دشت هویج، از سمت چپ دشت از عرض دره و رودخانه عبور کنید و ارتفاع بگریید تا حدود نیم ساعت بعد به دشت گردو برسید. مسیر پاکوب را به سمت شمال ادامه دهید. حدود یک ساعت بعد به روی یال اصلی خط‌الرأس می‌رسید.

لواسان، روستای افجه

متوسط، مناسب مبتدی‌ها

ارتفاع: ۳۷۱۳ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

کوهی منفرد و برجسته و بلندتر از قله‌های اطرافش است. دامنه‌های شمالی آتشفکوه جزو مناطق حفاظت‌شده دشت لار به شمار می‌رود و انواع گونه‌های جانوری البرز مرکزی مانند قوچ، کل، خرس، روباه، گرگ و گراز در آنجا زندگی می‌کنند، اما جمعیت زیادی ندارند. از جاذبه‌ها و نقاط دیدنی در مسیر می‌توان از آسیاب بن‌رود و کاروانسرای قدیمی گرچال و دشت گرچال و آبشار چرند نام برد. نمای قله بسیار زیباترین و از سمت شرق آن، قله دماوند و دشت و سد لار جلوه می‌کند و از سمت جنوب، قله ساکا، دریاچه لتیان و لواسان دیده می‌شوند.

عقاب ایران

کوه سبلان

۳۵ کیلومتری اردبیل، ۴۵ کیلومتری جنوب شرقی منگین شهر

چندین مسیر کوهنوردی آسان تا سخت منتهی به قله سبلان وجود دارد که کوهنوردان مبتدی تا حرفه‌ای می‌توانند یک‌راه را انتخاب کنند

ارتفاع: ۴۸۱۱ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه (جبهه شمال شرقی و جبهه غربی پناهگاه دارد)



راه‌های صعود:

۲ مسیر برای دسترسی به قله وجود دارد که مسیر اصلی صعود از کنار چای‌گوزی و منطقه قره‌مسجد می‌گذرد و حدود ۵ تا ۶ ساعت زمان لازم است تا به قله برسید. مسیر جبهه غربی قله سبلان نیز از دریاچه قاراگول آغاز می‌شود و پس از عبور از هرم چال و یخچال بزرگ، به پناهگاه غربی و در نهایت به قله‌های سبلان منتهی می‌شود.

سومین قله بلند ایران است که نمادی شیبیه به عقاب دارد؛ عقابی که در غرب قله لانه کرده و به سمت شرق نگاه می‌کند. سبلان در مجموع ۳ قله مشهور دارد که بزرگ‌ترین قله آن «سلطان» و ۲ قله دیگر نیز «هرم» و «کسری» نام دارند. محلی‌ها معتقدند زرتشت در قله سبلان، زیر تخته‌سنگی کنار دریاچه آرامیده است.

سوگند عشایر

عشایر شاهسون و محلی‌ها نیز به سبلان سوگند می‌خورند و آن را مقدس می‌دانند. دریاچه سبلان هم که در دهانه آتشفشانی کوه قرار گرفته بسیار زیبا و دیدنی است. این دریاچه بیضی‌شکل که آب آن ۲۵ متر پایین‌تر از لبه‌های مخروط آتشفشانی قرار گرفته آبی زلال دارد که از بارش برف تامین می‌شود. عمق دریاچه کوه سبلان در بعضی نقاط به ۴۰ متر هم می‌رسد و در فصل گرم تابستان دمای آن نزدیک به صفر درجه سانتی‌گراد دارد. اطراف دریاچه نیز سنگ‌هایی با ابعاد بزرگ جای گرفته‌اند که از جنس بازالت، آندزیت و تراکیت هستند و گستره آنها تا درون دریاچه امتداد می‌یابد. پیست اسکی الوارس در ۱۲ کیلومتری روستای الوارس است و بالابر و تله‌سی‌یژ دارد. در دامنه کوه هم چندین چشمه آب گرم هست که یکی از معروف‌ترین آنها چشمه شاپیل است. از آنجایی که آفتاب به بخش جنوبی دریاچه نمی‌رسد، این قسمت در تمام سال پوشیده از برف است.

این تجربه هیجان‌انگیز را از دست ندهید

سر به پیشانی ابرها

صعود به کوه، یکی از منحصر به فردترین و هیجان‌انگیزترین تجربه‌هایی است که هر فردی می‌تواند در زندگی‌اش داشته باشد؛ تجربه‌ای که شاید برخی در زندگی یک‌بار فقط آن را امتحان کرده باشند و در مقابل برخی هر هفته با فتح قله‌ها اوقاتشان را سپری کنند. در این میان برای آن دسته از افرادی که شناخت کمتری از کوه و کوهپیمایی دارند، مطالب پیش‌رو کمک می‌کند تا مقاصد سنگی را متناسب با شرایط جسمی، آمادگی بدنی و راه‌های دسترسی‌اش انتخاب کنند. در استان تهران از تفاعات متعدد منشعب از رشته کوه البرز مرکزی وجود دارد که می‌تواند محل خوبی برای کوهپیمایی باشد؛ قله‌هایی که وجه اشتراک صعود همه آنها رعایت نکات ایمنی و همراه داشتن یک راهنما در مسیر است.

مهدیه تقوی‌راد

کوه پرسون (سیاهچال)

**راه‌های صعود:** مسیر اصلی از سمت شرق دشت هویج از کنار دره‌ای به سمت بالا ارتفاع می‌گیرد. راه دیگر صعود به قله نیز قبل از رسیدن به دشت هویج قرار دارد. در اینجا باید در جهت شرقی برای رسیدن به یال قله انداز و سپس یال قله پرسون تغییر جهت دهید. راه دیگر از طریق روستای برگ جهان است. انتهای جاده یک پاکوب از سمت راست، شما را مستقیماً به گردنه سل می‌رساند. مسیر پاکوب در ادامه به سمت دره انداز سرازیر می‌شود. در اینجا با جد شدن از پاکوب، از سمت چپ مسیر یال را به سوی خط‌الرأس ادامه دهید.



یکی از قله‌های زیبای البرز مرکزی، در منطقه لواسان است که به طور معمول از روستای افجه صعود می‌شود. پرسون نام اصیل دخترانه ایرانی به معنای خرمن ماه است. قله پرسون به سبب ارتفاع زیاد و برف‌گیر بودن، دارای پوشش گیاهی نسبتاً انبوه و متنوعی است و انواع گیاهان گلبر، گزنه، خار، گون، آویشن در دامنه‌هایش می‌رویند و از چراگاه‌ها و مراتع مهم منطقه محسوب می‌شود. در این منطقه می‌توان شاهد زیست‌گونه‌های جانوری همچون کل، بز، گرگ، روباه و پرندگانی مثل بلدرچین وحشی، سینه سرخ، عقاب و کبک بود.

لواسان، روستای افجه

مناسب مبتدی‌ها و نیمه حرفه‌ای‌ها

ارتفاع: ۳۲۲۰ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

قله ریزان



لواسان، روستای افجه

مناسب مبتدی‌ها (جز فصل زمستان)

ارتفاع: ۳۵۷۰ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

راه‌های صعود:

راه اصلی و نزدیک‌ترین مسیر به قله از دشت هویج است. باید داخل روستای برگ جهان در مسیر آبشار حرکت کنید و در امتداد از سمت راست وارد مسیر یال شوید. در مسیر یال مارو و پاکوب خوبی وجود دارد که حدود ۲ ساعت بعد شما را به گردنه انداز می‌رساند. از روی گردنه به چپ پیچیده و ارتفاع بگیرید تا به خط‌الرأس برسید. از آنجا با ادامه مسیر حدود از یک ساعت بعد به قله پرسون می‌رسید.

این قله روی خط‌الرأسی شامل ۵ قله انداز، پرسون، ریزان، آتشفکوه و ساکا است که در مرکز آن قابل تشخیص است. این خط‌الرأس همچون دیواری نعلی شکل دور تا دور منطقه دشت هویج یا به عبارت محلی آن دشت گرچان کشیده شده است. در این منطقه، پوشش گیاهانی همچون گلبر، گزنه، خار، گون، آویشن و بابونه و جانورانی از قبیل کل، بز، خرس، روباه، بلدرچین وحشی، سینه سرخ، عقاب طلایی و کبک را مشاهده می‌کنید.

کوه کلون بستک



شمال منطقه دربندسر، نزدیک دیزین

مناسب مبتدی‌ها و حرفه‌ای‌ها

ارتفاع: ۴۱۸۰ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

راه‌های صعود:

مسیر گردنه دیزین به قله یا یال جنوبی، پررفت و آمدترین مسیر و کوتاه‌ترین راه است. این مسیر از گردنه دیزین و محل ایستگاه مخابرات که یک پاکوب وجود دارد، آغاز می‌شود و از طریق یال جنوب به سمت قله امتداد می‌یابد.

برخی از افراد برای این کوه از ترکیب کلوم بستک هم استفاده می‌کنند که با توجه به بررسی منابع موجود درباره اینجا، واژه کلوم بستک اشتباه بوده و کلون در فرهنگ معین، قفل چوبی قدیمی معنا شده است. اینجا یکی از دسترس‌ترین قله‌های موجود در رشته کوه البرز مرکزی است که به دلیل شرایط خاص منطقه، صعود به این قله در فصل زمستان به دلیل خطر احتمالی ریزش برف در جاده شمشک به دیزین سخت است و معمولاً مسیر بسته می‌شود و بهترین زمان بازدید همین روزهاست.

قله‌های سرکچال



فشم، روستای شمشک

مناسب مبتدی‌ها

ارتفاع سرکچال یک-دو-سه: ۴۱۲۴-۴۱۵۲-۴۲۱۰ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

راه‌های صعود:

بیشتر توده‌ها، شمشک جبهه جنوبی، با ارتفاع بیش از ۲۷۰۰ متر انجام می‌شود که بعد از جان‌پناهی در ارتفاع ۳۴۰۰ متری به قله سرکچال یک می‌رسید. برای صعود از مسیر غربی باید از گردنه دیزین به سمت قله کلون بستک بروید. برای صعود از مسیر شرقی هم در روستای لالون، ابتدا به قله شانه شرقی بروید و سپس به قله‌های سرکچال سه، دو و یک می‌رسید.

خط‌الرأس سرکچال شامل ۳ قله است که روی یک خط‌الرأس شرقی-غربی، در شمال شمشک و همچنین روستای رونه قرار گرفته و از محبوب‌ترین قله‌های البرز مرکزی است. پوشش گیاهی این منطقه شامل گیاهانی همچون اورس، گردو، چنار، سماق، شیرخشت، دغدغک، زالزالک، ولیک، بادام وحشی و زرشک و گیاهان کوهی مانند گلبر، ریواس، قارچ، والک، سیرک، خاکشیر، آویشن، پرسیاوشان، کما، انواع لاله‌ها، شقایق و زنبق است. در این مسیر، حیواناتی همچون روباه، گرگ، قوچ و میش را می‌توان مشاهده کرد.

قله جانستون



فشم، روستای آبینک

متوسط، مناسب مبتدی‌ها و نیمه حرفه‌ای‌ها

ارتفاع: ۳۹۵۰ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

راه‌های صعود:

مسیر جنوبی، مسیر شمال صعود این قله است. در انتهای دشت، از سمت چپ غار بیوک‌قا شروع شد، سپس از طریق گردنه‌ای که از میان سنگ‌ها، صخره‌ها و برف‌چال‌های فصلی می‌گذرد، به قله می‌رسید. مسیر شرقی، از مسیر یال زمستانی بعد از گذر از تنگه آبینک ابتدای دشت جانستون شروع می‌شود. مسیر غربی که از همان دره شرقی و انتهای دشت، مسیر صعود به خرسنگ شروع می‌شود، طولانی است.

در فصل تابستان دمای این قله به‌طور تقریبی ۳ تا ۵ درجه از قله توچال خنک‌تر و بهتر است. لباس مناسب همراه خود داشته باشید. بهترین فصل صعود به این قله برای افراد مبتدی از اوایل خردادماه تا اواسط آبان‌ماه همراه با راهنماست. در این منطقه پوشش گیاهی متنوعی همچون گلبر، تره کوهی، پونه و... انواع جانوران و پرندگانی مثل کل، بز، خرس، عقاب طلایی، کبک و... را مشاهده می‌کنید. یکی از دیدنی‌های معروف دشت جانستون هم، غارهای دست‌کندی بیوک‌قا است که درون صخره‌ها ساخته شده‌اند.