

راه‌های صعود:

از شرق خیابان دستخیز در منطقه مسعودیه (جنوب شرقی تهران) می‌توان در ۳۰ دقیقه یا کمتر به خط‌الرأس کوه رسید و از آنجا به نقاط مرتفع‌تر رفت. در کل ارتفاع کوه خیلی زیاد نیست و شیب به نسبت آرامی برای کوهپیمایی دارد. بخش‌های زیادی از کوه نیز به صورت صخره‌های کم‌ارتفاع سنگی است.

ناب‌ترین کوه‌ها و قله‌های همسایه پایتخت را بشناسید
بام‌های چهار فصل

محمدصادق خسروی علیا

تهران با رشته کوه‌های دیدنی‌ای همسایه است که جان می‌دهد برای ماجراجویی و تجربه هیجان؛ کوه‌ها و قله‌هایی که آنقدر متنوع و متفاوت هستند که نیازی نیست برای کوهنوردی به استان‌های دور دست سفر کرد. در همین شهر بورما می‌توانید به قله‌هایی صعود کنید که پراز برف و یخچال است یا اگر مایل هستید می‌توانید قله‌های سرسبز را انتخاب کنید. خلاصه انتخاب با خودتان است. این شما و این بام‌های چهار فصل.

آلپ ایران اینجاست

علم کوه

- از جبهه شمالی به کلاردشت و از جبهه جنوبی به طالقان
- مناسب مبتدی‌ها در ارتفاعات پایین ۲ هزار متر، صعود به قله ویژه حرفه‌ای‌ها
- ارتفاع: ۴۸۵۰ متر
- کمک‌راهنما برای صعود
- جان‌پناه

راه‌های صعود:

مناسب‌ترین و ساده‌ترین مسیر از طریق جاده مرزن‌آباد به کلاردشت است. وارد بخش حسن کیف شوید و از آبادی رودبارک برای صعود بروید.

منطقه تخت سلیمان (علم کوه) ۴۷ قله بالای ۴ هزار متر دارد و در میان کوهنوردان به آلپ ایران نیز معروف است. در دامنه شمالی علم کوه، یوارهای قرار دارد که یکی از سخت‌ترین و فنی‌ترین مسیرها برای سنگ‌نوردی و دیوارنوردی در ایران محسوب می‌شود و بیشترین شهرت این قله به خاطر همین دیواره است. تنها قله مرتفع بعد از دماوند که در لیست قله‌های بالای ۴ هزار متری می‌درخشد، قله علم کوه با ارتفاع ۴۸۵۰ متر است. این کوه از جبهه شمالی به کلاردشت و از جبهه جنوبی به طالقان مشرف است. رودبارک و کلاردشت نزدیک‌ترین شهرها به این منطقه در استان مازندران و همچنین پراچان و طالقان نزدیک‌ترین شهرها به این منطقه در استان تهران هستند.

یخچال‌های دائمی

مجموع قله تخت سلیمان در استان مازندران بخش کلاردشت حداقل سه دهه طالقان و جنگل‌های عباس‌آباد و شهنسار منطقه‌ای بسیار سرد با قله مرتفعی است که از آن می‌توان به عنوان بزرگ‌ترین ناحیه کوهستانی یخچالی در ایران نام برد. مجموع یخچال‌های علم کوه در ارتفاع حدودی ۴۰۰۰ متر و در میان قله‌گرا نیستی تخت سلیمان واقع شده‌اند. این یخچال‌ها به نام‌های سرچال، علم چال، تخت سلیمان، مرجکش، خراسان، هفت‌خوان، چالون، شانه کوه واسپلیت معروف هستند. به‌خاطر همین یخچال‌های بزرگ دائمی، آب مصرفی در سرچشمه‌های متعدد آن یافت می‌شود. بهترین زمان صعود به علم کوه نیمه دوم تیرماه به بعد است. پاییز و زمستان علم کوه با برف سنگین، توفان و ریزش متوالی همین‌های سنگین همراه است. بهار هر سال نیز این وضعیت ادامه دارد. زمان صعود به علم کوه حدود ۱ ساعت طول می‌کشد.

زرین کوه



راه‌های صعود:

بهترین مسیر صعود به این قله روستای جابان است که توسط ۲ پال به یال زیر قله می‌رسد. یک پال در غرب روستا قرار دارد که شیب تندی دارد و پال دیگری در شرق روستا که مسیر خوبی است.

این منطقه زیستگاه پرندگان و حیوانات بسیاری همچون آهو، قوچ و میش است. در ابتدای مسیر صعود وارد دره‌ای می‌شوید که آب رودخانه در آن جریان دارد. همچنین قله دید بسیار خوبی به قله دماوند و خط‌الرأس دوبرار و همچنین دریاچه تار و هویسر دارد. در دامنه‌های زرین کوه انواع گیاهان کوهستانی خودرو، دارویی و گل‌های فراوان از جمله کنگر، گون، الاله زرد، لاله سرخ، لاله زرد، شقایق، آویشن، پونه، والک، نعنای کوهی، تره کوهی (سیرک) و... را می‌توان دید. زمان تقریبی رفت و برگشت به این قله ۴ تا ۵ ساعت است.

- فیروزکوه، روستای جابان
- ارتفاع: ۳۸۵۲ متر
- کمک‌راهنما برای صعود
- جان‌پناه

کوه دوبرار



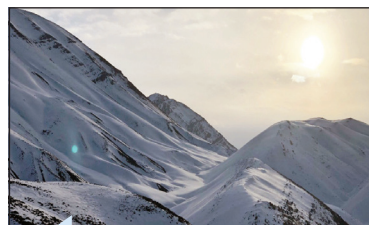
راه‌های صعود:

چندین راه پیش روی شماست و می‌توانید از شهرستان دماوند، روستای هویسر، در مسیر رودخانه به سمت چشمه بزرگ و سپس از گردنه دوبرار تا قله بروید.

خط‌الرأس دوبرار به طول تقریبی ۶۵ کیلومتر مانند دیواری بین جاده هراز و فیروزکوه قرار دارد و این خط‌الرأس ۳۵ قله اصلی و فرعی و ۸ قله بالاتر از ۴۰۰۰ متر دارد. اجرای پیمایش این مسیر برای کوهنوردان یکی از جذاب‌ترین پیمایش‌های خط‌الرأسی در ایران است. هنگام صعود از سمت جاده هراز در کل مسیر، شاهد یکی از زیباترین مناظر کوهستانی در ایران خواهید بود. بسته به پیمایش و قله انتخابی از ۲ تا ۱۵ ساعت زمان تقریبی رفت و برگشت را می‌توان تخمین زد.

- شهرستان دماوند، روستای هویسر
- ارتفاع: ۴۰۰۰ متر
- کمک‌راهنما برای صعود
- جان‌پناه

بزم چال



راه‌های صعود:

از جنوب پلور آغاز می‌شود و تا فیروزکوه ادامه دارد

ویژه حرفه‌ای‌ها در فصل زمستان. باقی سال نیمه حرفه‌ای‌ها و مبتدیان

ارتفاع: ۳۲۸۰ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

- جاده هراز، روستای نوا
- ارتفاع: ۳۸۵۵ متر
- کمک‌راهنما برای صعود
- جان‌پناه

کوه پاشوره



راه‌های صعود:

مسیر شمالی از روستای نوا، دشت آرزو، گردنه عبرت یا دره پاشوره است و راه جنوبی از روستای لاسم، یال جنوب غربی می‌گذرد. اما مسیر نرمال صعود به قله پاشوره از طریق روستای نواست.

مناسب برای مبتدی‌ها و حرفه‌ای‌ها

ارتفاع: ۳۸۵۵ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

- قم، روستای فردو
- ارتفاع: ۳۲۲۰ متر
- کمک‌راهنما برای صعود
- جان‌پناه

برف انبار



راه‌های صعود:

روستای فردو

مناسب مبتدی‌ها و حرفه‌ای‌ها

ارتفاع: ۳۲۲۰ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

وجود دره‌ای به عمق ۶۰۰ متر در کنار قله برف انبار باعث شده که برف در فصل زمستان به میزان زیادی در آن انباشته شود، به طوری که گاهی تا فصل تابستان هم این دره مملو از برف‌های یخ زده است، به همین خاطر این قله را برف انبار می‌نامند. در کوهپایه برف انبار ۲ چشمه آب سرد در فاصله ۱۰۰ متری از هم وجود دارند که از معدود چشمه‌های آبی استان گرمسیر قم هستند که خشک نمی‌شوند. زمان تقریبی رفت و برگشت به این قله ۳ ساعت است.

از مجموعه قله‌های رشته کوه ۷۵ کیلومتری است که از جنوب پلور آغاز می‌شود و تا فیروزکوه امتداد دارد. این قله از سمت شمال به جاده هراز و شهر پلور، از سوی غرب نیز به جاده هراز و پس از آن به روستای سیاه‌چال و از سمت شرق به وسیله خط‌الرأسی طولانی در نهایت به شهر امین‌آباد و سلمان منتهی و از سمت جنوب به امامزاده هاشم منتهی می‌شود. زمان تقریبی رفت و برگشت به این قله ۸ ساعت و بر خورداری از حجم عظیم برف در زمستان از مخاطراتش است.

در حاشیه جنوبی رشته کوه‌های فیروزکوه و در جنوب روستاهای نیاک و نوا و در شمال روستای نجفدر و وزنا قرار گرفته است. قله پاشوره را می‌توان محبوب‌ترین قله منطقه پس از دماوند از نظر تعداد صعود در فصول مختلف سال به حساب آورد که زمان رفت و برگشت به این قله ۵ ساعت است. اوج سرسبزی و رویش گل‌های کوهی در دشت و دامنه‌های مشرف به کوه پاشوره اوایل تابستان و اکنون بهترین زمان برای صعود است.