

## کوه پیازچال

**راه‌های صعود:** از پارکینگ دارآباد به سمت قله دارآباد حرکت کنید. پس از قله سیاه بند با عبور از چند متر از مسیر ریزشی سنگلاخی میان‌بر، از میان سنگ‌های موازی به‌سوی گردنه لو پهنه بروید. پس از رسیدن به این نقطه، مسیرتان را به‌سوی ارتفاعات غربی هدایت کنید. مسیر را بالا بروید تا به بند لارکروبر برسید. در اینجا دو راه برای شما وجود دارد. اول صعود سوزنی لارکروبر و دیگری عبور از مسیر پایین‌تر از خط‌الراس که مسیر شماره ۲ برای شما کم‌خطرتر است. پس از عبور به دامنه قله لزون، روستای ایگل در سمت راست شما قرار می‌گیرد و بعد از آن به پیازچال می‌رسید.

## روز هفتم

### ۴

### بلندترین قله

### آشنفشانی آسیا

### کوه دماوند

رشته کوه البرز مرکزی، شمال شهر دماوند

سخت و سنگین، مناسب برای کوهنوردان حرفه‌ای

ارتفاع: ۵۶۰۹ متر

کمک راهنما برای صعود

✔ جان‌پناه

✔

#### راه‌های صعود:

۱۶مسیر کوهنوردی به سمت قله وجود دارد که از این بین، ۴ مسیر اصلی و مابقی فرعی هستند.

از فاصله زیاد، دماوند به شکل یک مخروط کامل دیده می‌شود که همین ویژگی آن را از سایر قله‌ل دنیا متمایز می‌کند. البته دهانه قله همانند بسیاری از مخروط‌های آتشفشانی، از یک دریاچه یخ‌زده پوششیده شده است. نیمه بالای کوه، همواره با پوششی از یرف یخ‌نمایی می‌کند.

#### نام دماوند از کجاست؟

دنیابوند و دیابوند نظرات بسیاری مطرح می‌شود. اما آنچه مشخص است از هزار سال پیش مردم ایران آن را به همین نام می‌شناسند. دربارهٔ معنی این کلمه نیز دیدگاه‌های متعددی هست که از بین تمام دیدگاه‌ها، نظر استاد معین در فرهنگ معین مبنی بر ترکیب شدن کلمه دماوند از دو بخش دم‌به‌معنی دودو بخار و اوندبه‌معنی ظرف و کوزه‌مغول‌تر بنظر می‌رسد.در این دیدگاه‌این کلمه به معنی آتشفشان تعبیر می‌شود. نظرات متعددی دربارهٔ زمان و نحوه شکل‌گیری این قله

بیان می‌شود. سنگ‌هایی که از درون آتشفشان قدیمی به‌بیرون ریخته‌دارای ترکیبات گورگدی است و به رنگ زرد، نارنجی و قرمز در مناطق اطراف این منطقه مشاهده‌می‌شود.یوئ کبریت و باروت‌از مشخصه‌های اصلی این سنگ‌های آذرین است. دماوند را بلندترین کوه ایران و غرب آسیا و بلندترین قله آتشفشانی آسیا نامیده‌اند. از نظر ارتفاع نسبی هم این قله دوازدهمین‌قله مرتفع دنیاست. در بررسی تاریخچه صعود به این قله، نام اوبدلف خنرچی یک جغرافی‌دان عرب به چشم می‌آید که بیش از ۱۰۰۰ سال قبل در سفرنامه خود، از صعود به بخشی از دماوند یاد کرده‌است. بعد از اوبدلف، در سال ۱۶۲۷ میلادی توماس هربرت، از دامنهٔ جنوبی توانست به‌قله دست‌یابد.

در سال ۱۷۹۸ یعنی ۱۲۲سال قبل، الیوی یک طبیعی‌دان فرانسوی برای صعود تلاش کرد، اما نتوانست تا‌قله پیش برود. نخستین گروه ایرانی نیز در سال ۱۸۵۴میلادی، به‌سرپرستی سرهنگ محمدصاف‌خان قاجل توانستند‌قله افتتاح کنند. البته با توجه به داستان‌های اساطیری ایرانیان و سفرنامه‌هایی چون سفرنامه ناصر خسرو، به‌نظر می‌رسد کوهنوردانی بیش از هزار سال قبل نیز موفق به صعود به این قله شده بودند.

### کوه پلنگ‌چال



شمال تهران، رشته‌کوه البرز، ارتفاعات توچال، مسیر پلنگ‌چال

مناسب کوهپیمایی‌های سبک، آسکای رانینگ و حرفه‌ای

ارتفاع: ۳۴۶۹ متر

✔ کمک‌راهنما برای صعود

✔ جان‌پناه

سراسر مسیر تا پناهگاه از داخل دره زیبای پلنگ‌چال و از کنار رودخانه می‌گذرد و یکی از زیباترین مسیرهای صعود به ارتفاعات شمال تهران است. در میانه راه و در دل کوهستان، مسیری برای ورود به جنگلی کوچک و زیبا به‌نام کارا قرار دارد. در مسیر تعدادی استراحتگاه وجود دارد.از پلنگ‌چال علاوه بر توچال، مسیرهایی به امامزاده داود، قله شاه‌نشین و ایستگاه پنجم تله‌کابین توچال وجود دارد. به‌طور معمول پیمایش مسیر تا پناهگاه پلنگ‌چال ۳ تا ۳ساعت طول می‌کشد. البته این زمان بستگی به میزان آمادگی جسمانی افراد دارد.

### کوه دارآباد



شمال شرق تهران، محله دارآباد

مناسب و مناسب برای افراد باتوانایی پیمایش ۱ تا ۲٫۵کیلومتر در مسیرهای راه‌آوار طبیعت

ارتفاع: ۳۱۷۰ متر

✔ کمک‌راهنما برای صعود

✔ جان‌پناه

### کوه توچال



شمال تهران، جنوب منطقه کوهستانی البرز، محله ونلج

مناسب برای افراد مبتدی با آمادگی جسمانی مناسب و حرفه‌ای‌ها

ارتفاع: ۳۹۶۲ متر

✔ کمک‌راهنما برای صعود

✔ جان‌پناه

دامنه جنوبی توچال در مجاورت تهران و قله آن مشرف به‌این شهر است. این قله در جنوب منطقه کوهستانی البرز مرکزی و روی خط‌الرأس شرقی – غربی است. مشهورترین و پررفت‌وآمدترین پناهگاه‌ها و جان‌پناه‌های توچال از شرق به غرب، به‌تیب عبارت‌ند: دارآباد (مونگچال)، کلک‌چال، شروین، شیرپلا، جان‌پناه‌قله توچال (اردلان)، امیری، هتل اوسون، ایستگاه پنجم تله‌کابین، جان‌پناه اسپدکمر و پلنگ‌چال که همگی مشرف به تهران هستند. مسیرهای صعود به‌قله توچال بسیار متنوع است و بسته به انتخاب مسیر، صعود به قله می‌تواند ۸ساعت طول بکشد.

### کوه شیرپلا



محله دربند، به طرف روستای پس‌قلعه

مسیر دربند به‌سمت‌سوی ارتفاعات اطراف این مسیر، سنگی و صخره‌ای وجود دارد.

ارتفاع: ۲۷۵۰ متر

✔ کمک‌راهنما برای صعود

✔ جان‌پناه

در صعود به منطقه شیرپلا با مناظر بسیار زیبایی برای تماشا همراه می‌شوید. از جمله آبشار دودقلو که جذابیت زیادی برای گردشگران و کوهنوردان دارد و از مسیرهای گردشگری و کوهنوردی شمال تهران محسوب می‌شود. از پناهگاه شیرپلا تا قله توچال اگر با سرعت معمولی حرکت کنید، معمولاً ۳ تا ۳ساعت راه است. درباره نام شیرپلا برخی از کوهنوردان معتقدند از واژه شسپ‌پناه گرفته شده و به مرور زمان به شیرپلا تبدیل شده‌است. عده‌ای هم براین باورند که اهالی البرز به پلو، پلا می‌گویند و شیرپلا همان شیربرینج است که در پناهگاه برای کوهنوردان می‌پختند.

نمه‌سنگین، مناسب برای حرفه‌ای‌ها

✔ کمک‌راهنما برای صعود

ارتفاع: ۳۵۲۴ متر

این قله از نو و پیازچال خوانده می‌شود که در تابستان‌ها در اطراف آن، گیاهی به نام سیرک که شبیه پیاز یا سیر کوچک است، به فراوانی می‌روید. این قله و همچنین خط‌الرأس شرقی توچال از بیشتر نقاط شهر تهران، مانند دیواری بلند دیده می‌شود. دره پیازچال از مسیر انتهایی مسیر کوهنوردی کلک‌چال تا قله‌های دوقلوی آن و تا انتهای دره دارآباد دو چشمه جاری کشیده شده‌است. شاید برای تان جالب باشد که بدانید این دره تقریباً در همه ایام سال و حتی در فصل زمستان سرسبز است و از جمله مناطق چهار فصل تهران محسوب می‌شود.

### تهران یا توق‌های کوهنوردی متنوعی برای مبتدیان و حرفه‌ای‌ها دارد

# برفراز اورست‌های پایتخت

✔ **نیلوفر ذوالفقاری**

تابستان کم‌کم بار و بندیش را جمع کرده و حالا دیگر نسیم خنکی که گاهی می‌وزد، دوستداران طبیعت گردی و گردشگری را به رفتن به تفریحگاه‌ها و ساعتی استراحت یا ورزش در طبیعت تشویق می‌کند. حالا که آفتاب تند تابستان مانع نیست، کوهنوردی، نفس‌کشیدن در



دیدند، منطقه گل‌آبره مناسب برای حرفه‌ای‌ها و سنگ‌نوردان

اسبی در لغت به معنی سپید و لت به معنی سنگ است و اسپیلت یعنی سنگ سپید. این قله از سمت شمال به لزون، از ضلع شرق به قله کلک‌چال و از سوی غرب به پناهگاه شیرپلا راه دارد. گذشته از دیواره شروین در جنوب تیغه‌های غربی این قله که مورد توجه سنگ‌نوردان است، مسیر غربی صعود به این قله برای تمرین درگیری با سنگ (سنگ‌نوردی) مناسب است. شاید دلیل اصلی معروف بودن آن وجود دیواری با طول تقریبی ۱۵۰ متر در جناح جنوبی است که بی‌شک مورد توجه خاص سنگ‌نوردان قرار دارد.

### کوه بی‌بی شهربانو



جنوب شرقی تهران، دامنه کوه‌های شهری

آسان، مناسب برای مبتدی‌ها و صعود خانوادگی

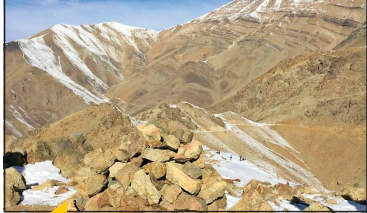
ارتفاع: ۱۵۳۰ متر

✔ کمک‌راهنما برای صعود

✔ جان‌پناه

مسیر صعود به مرتفع‌ترین قسمت قله، یک‌ساعت زمان می‌برد. اما باید گفت بعد از صعود، منطقه‌ای وسیع از تهران را می‌توان به‌راحتی دید که آن هم به‌علت ارتفاع کوه است. بخشی از کوه منطقه نظامی و ورود به آن ممنوع است. در دامنه‌های کسوری و بر فراز صخره‌ای کوهستانی، بنایی گنبدی میثابی به‌نام بقعه بی‌بی شهربانو دیده می‌شود. قله محل‌پنا این مقبره را منطبق با پارک‌گاه همسر امام حسین(ع) و دختر یزدگرد سوم ساسانی می‌دانند. برخی دیگر هم آن را باقیمانده یک نیایشگاه زرتشتی محسوب می‌کنند.

### کوه کماچال



شمال منطقه ونلج، تهران، در مسیر ایستگاه هتله‌کابین توچال

آسان، مناسب برای مبتدی‌ها

ارتفاع: ۳۰۵۰ متر

✔ کمک‌راهنما برای صعود

✔ جان‌پناه

مسافت پیمایش تا قله از مسیرهای مختلف بین ۷ تا ۱۱کیلومتر تا قله است. مسیر صعود به قله کماچال درگیری فنی خاصی ندارد و از مسیرهای ایمن به‌شمار می‌آید. در سمت غرب کماچال می‌توانند به قله چین‌کلاغ و دوشاخ ر تماشا کرد. همچنین دامنه‌های غربی این کوه مشرف به مسیر پیاده‌روی پلنگ‌چال است. در شمال این کوه هم می‌توان به ایستگاه ۳ساعته بالا بروید و وقتی به پناهگاه برسید، می‌توانید در کنار برج کلک‌چال که سالیان دور محل استقرار گروه‌های پیشاهنگی بوده، استراحت کنید یا غذا بخورید.

کمک‌راهنما برای صعود

ارتفاع: ۳۱۰۰ متر

اسبی در لغت به معنی سپید و لت به معنی سنگ است و اسپیلت یعنی سنگ سپید. این قله از سمت شمال به لزون، از ضلع شرق به قله کلک‌چال و از سوی غرب به پناهگاه شیرپلا راه دارد. گذشته از دیواره شروین در جنوب تیغه‌های غربی این قله که مورد توجه سنگ‌نوردان است، مسیر غربی صعود به این قله برای تمرین درگیری با سنگ (سنگ‌نوردی) مناسب است. شاید دلیل اصلی معروف بودن آن وجود دیواری با طول تقریبی ۱۵۰ متر در جناح جنوبی است که بی‌شک مورد توجه خاص سنگ‌نوردان قرار دارد.

### کوه لتمال



شمال غرب تهران، منطقه کن

مناسب برای کوهنوردان حرفه‌ای

ارتفاع: ۲۴۱۰ متر

✔ کمک‌راهنما برای صعود

✔ جان‌پناه

در سمت شمال شرق این قله روستاهای سولقان و کشار، در ضلع جنوب شرقق آن محله کن تهران و در سوی شمال غربی‌اش روستاهای وردیج و واریش قرار دارند. قله لتمال که به آن قله هریاس هم گفته می‌شود به همراه قله‌های نزدیک به‌خود در گمان خط‌الرأسی واقع شده که از قله پشت‌و در شمال غرب شروع و به سمت جنوب غرب کشیده می‌شود. برای صعود به این قله از آبشار حدود ۶۵۰متر باید ارتفاع را بالا بروید. مسافت صعود هم تقریباً ۴کیلومتر است.

### کوه سیاه‌بند



کوهستان توچال، بین قله‌های دارآباد و پیازچال

مناسب برای افراد نیمه‌حرفه‌ای و حرفه‌ای

ارتفاع: ۳۳۲۴ متر

✔ کمک‌راهنما برای صعود

✔ جان‌پناه

طول مسیر صعود به این قله ۶کیلومتر است و حدود ۶ساعت زمان می‌برد. بعضی نقاط بادبوارها و پرنگاه‌های کوچکی همراه و چند قسمت‌این مسیر صخره‌ای است که هنگام بارش لغزنده می‌شود. مرددماه‌تا آذرماه، بهترین زمان برای صعود به این قله است. در مسیر صعود هم یک چشمه در جاده خاکی منتهی به روستای سیرود وجود دارد و در مسیر فرود هم در داخل دره یک چشمه آبی ۱۲هتله‌کابین و قله هزارچم را نگر بست. تقریباً در تمام طول مسیر پوشش گیاهی و کبک، خرگوش و روباه و… هم از جمله گونه‌های جانوری محدوده هستند.

مسیر یال باغ‌شاظر یا گل‌آبره شما را به راحتی به این قله می‌رساند. بعد از رسیدن به خیابان اسداللهی و ادامه مسیر تا خیابان سازمان آب، از ضلع غربی بوستان گل‌آبره در محله باغ‌شاظر گل‌آبره می‌توان کام‌های صعود را شروع کرد و در ادامه خود را به گردنه وزباد در ارتفاع ۲۶۰۰متر رساند. در اینجا منطقه بند خیمچال و جان‌پناه شروین دیده می‌شود. ادامه مسیر از سوی یال به سمت راست و زیر صخره‌ها حرکت کنید تا به قله برسید.

## ویژه‌نامه روز هفتم

- ۹ شهریور ۱۴۰۲

● شماره ۱۲

## بلندترین قله استان تهران

### کوه خلنو

منطقه البرز مرکزی

سخت، مناسب برای حرفه‌ای‌ها

ارتفاع: ۴۳۷۵ متر

✔ کمک‌راهنما برای صعود

✔ جان‌پناه

### راه‌های صعود:

روستای لالان (لالون)، عبور از قله برج و تیغه‌های ژاندارک و قله خلنو یا شروع از روستای لالان و عبور از مسیر کاسه و صعود به قله

خلنو و آزادکوه، پس از دماوند و علم‌گوش سومین و چهارمین‌قلل مرتفع البرز مرکزی هستند. خلنو، از جنوب به شمشک و رودبار قصران، از شمال به دره دوه‌خانه و آرن‌گردو، از شرق به دشت لار و از غرب به دره رودخانه کرج متصل می‌شود. این قله سرچشمه اصلی رودخانه و آرن‌گردو، سرچشمه و منبع اصلی دریاچه سد کرج است.

### گذر از تیغه ژاندارک

گذر از تیغه ژاندارک برای رسیدن به قله روی خط‌الرأس برج - خلنو، آن را به یکی از قله‌های سرسخت ایران که رسیدن به آن به‌خصوص در فصل زمستان و از روی خط‌الرأس احتیاج به تجربه و وسایل دارد، تبدیل کرده‌است. قله خلنو به‌صورت خط‌الرأسی با همه قلل البرز مرکزی از جمله سرکچال‌ها، وزواب‌ها، پالون گردن و آزادکوه ارتباط دارد. وجود تیغه‌ها و مسیر صخره‌ای و وجود پرنگاه‌های متعدد کمی صعود به قله را سخت کرده‌است. با توجه به اینکه خلنو در البرز مرکزی است، زمان صعود آن بسیار به حجم بار باریده‌شده در سال قبل بستگی دارد.

#### دیدنی‌های صعود

چشمه‌های زیبا در مسیر، یخچال‌های طبیعی، رودخانه‌های پسر آب و تیغه‌های ژاندارک، از دیدنی‌های مسیر صعود به قله خلنو هستند. آبشار پدانی‌کوه و چشمه‌های بسیار در مسیر صعود از سمت روستای لالان سرراحتان قرار دار.قله خلنو بلندترین قله استان تهران است. روستای لالون به‌دلیل کل‌های لاله فراوانی که در فصل بهار در آن می‌رویند، به لالون یا لالگون شهرت یافته‌است. این روستا علاوه بر گل‌های لاله‌دارای چشمه‌های آب‌گازدار طبیعی است که در مسیر رسیدن به قله خلنو با آن برخورد می‌کنید. قله خلنو علاوه بر چشم‌انداز، زیبایی و زیبایی که دارد، دارای طبیعتی زیبا با حیوانات و گیاهانی خاص است. زرشک، سیرک، گزنه و شقایق به‌صورت بومی و خودرو می‌روید. در میان این کوهستان و گیاهان بومی، قوچ، میش، کل و باو کبوتر، خرس قهوه‌ای، گراز و کرگ به چشم می‌خورد. علاوه بر حیوانات و گیاهان، پرندگانن همچون عقاب طلایی، کبک، دری، دهنده، هما و چکاوک در آسمان این قله پرواز می‌کنند و به جذابیت این منطقه می‌افزاید.