



محدوده شمالی
روستای تالون



مناسب برای مبتدی‌ها
و حرفه‌ای‌ها



ارتفاع:
۳۲۸۲ متر



کمک‌راهنما برای صعود



جان‌پناه

زیاد شناخته شده نیست؛ به همین دلیل از طبیعت زیبا و بکری برخوردار است و در تمام فصول سال می‌توان به آن صعود کرد. برای صعود هم گرچه باید از کنار دره آبشار تالون یا همان دره لشکرک و از میان مزارع و باغ‌ها عبور کرد، اما چشمه‌ای در مسیر وجود ندارد؛ به همین دلیل باید آب کافی همراه داشت. روی قله تالون سنگچینی قرار دارد و یک دکل فلزی مخابراتی شکسته هم دیده می‌شود. معمولاً نیازی به اقامت شبانه وجود ندارد، اما برای محل اقامت، امکان چادرزدن و کمپینگ در دره‌های زندان و تالون در کنار رودخانه‌های پرآب وجود دارد.

مرتفع‌ترین قله جنوب کشور

کوه هزار

جنوب شهرستان راین
استان کرمان

مناسب مبتدی‌ها
و حرفه‌ای‌ها

ارتفاع:
۴۵۰۱ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

راه‌های صعود:

مسیرهای زیادی وجود دارد، اما حرکت به سمت روستای زررود، آبشار راین و پناهگاه هزار مسیر رایج‌ترین آنهاست. همچنین می‌توان از مسیرهای دیگری مانند شادی، باب‌بینی، اردیکان و باب‌زنگی کوتاه‌ترین مسیر (به این قله صعود کرد).

به دلیل داشتن هزار نوع گیاه گوناگون، هزار نامیده شده است؛ چون می‌توان پوشش‌های گیاهی گوناگونی مانند آلاله، آویشن، بومادران، مغروح، مرزن‌جوش، کرفس کوهی، پونه، ازگن، انغوزه، درمنه، گون، قارچ، ربواس، کال، کاهوی کوهی، پیازچه کوهی، کما، گارچیک، چوب‌شور کوهی و... را در فصل‌های مختلف در اینجا یافت. این کوه چهارمین کوه بزرگ ایران و مرتفع‌ترین قله جنوب کشور نام گرفته است.

● قله‌ای منفرد

هزار، قله‌ای منفرد است که از سمت شمال به روستای صاحب‌آباد و کوهستان جویبار و از سمت غرب به راسک، دهم‌تزی و اوردیکان و از ضلع جنوب به روستای زیارتگاه و از سوی شمال شرق به راین محدود می‌شود. همچنین کوه هزار از شمال به کوه‌های پلوار و جویبار و از جنوب به کوه جبال بارز می‌رسد. این کوه در فصل بهار و تابستان پذیرای مهمانان زیادی است؛ چون هزار با مساحت ۹۰۰ کیلومتر مربعی، سرچشمه رودخانه یتهرود هم هست. البته روستاهای دامنه کوه هزار، با آب و هوایی دلپذیر و آبشار راین در دل این کوه قرار گرفته‌اند. آبشار راین در دامنه شمالی قله از دیدنی‌های مسیر صعود به قله است. همچنین روستاهای باب‌زنگی در جنوب قله و اردیکان در جنوب غربی آن با ارتفاع بیش از ۳ هزار متر، از مرتفع‌ترین مناطق مسکونی ایران به حساب می‌آیند. مناسب‌ترین فصل صعود قله هزار از اواخر اردیبهشت تا اواخر مهرماه است. پس از صعود به این کوه در فاصله کمی از قله زیارتگاهی وجود دارد که به صورت سنگ‌چینی مربعی شکل دیده می‌شود. برای آن دسته از افرادی که می‌خواهند شب بمانند، جان‌پناهی در دامنه‌های شمالی قله ایجاد شده است.

برای کوهنوردی به کدام کوه‌های غربی می‌توانیم برویم؟

فاتحان قله‌ها

در محدوده غرب و شمال غرب پایتخت به دلیل نزدیکی به ارتفاعات توچال و البرز کلی کوه وجود دارد که کافی است کمی سحر خیز باشید تا بتوانید در آن حوالی تفریح و ورزش را با هم تجربه کنید؛ مقاصد که می‌توان صبح زود به قصد صعود به سمت‌شان حرکت کرد و با کمی پیاده‌روی در مسیر روی قله ایستاد. تعداد کوه‌های اینجا که به بیش از ۲۰۰۰ متر می‌رسد، برخی مسیرهای راحتی دارند، اما صعود به تعدادی از آنها بدون راهنما و به راحتی امکان‌پذیر نیست.

کوه دوشاخ

راه‌های صعود: ۳ راه برای صعود وجود دارد. مسیر جنوبی از شهرک بام تهران و بوعلی در ابتدای دره بیدستان و مسیر اصلی صعود به قله چین کلاغ و سپس دوشاخ است. مسیر دوم از طریق دره درکه و یال پالیسار در نزدیکی جنگل کاراست. مسیر سوم هم از دره فرحزاد و یونجه‌زار و در ادامه گردنه کاراست. مسیر سوم تابستان‌ها راحت است.



شمال محدوده فرحزاد

نسبتاً آسان برای مبتدی‌ها

ارتفاع:
۳۰۲۷ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

در مسیر صعود به این کوه دره زیبای دره، آبشار هفت حوض، دره بیدستان و چشمه یونجه‌زار از سمت دره فرحزاد وجود دارد. برای صعود نیازی به اقامت شبانه وجود ندارد، اما امکان چادرزدن و کمپینگ در دره‌های سرسبز مسیر شامل بیدستان و در که یا فرحزاد در فصول گرم و معتدل هست. گاه در مسیر صعود روباه، خرگوش وحشی، عقاب، همستر، گرگ، قرقی، کبک و جوجه تیغی هم دیده می‌شود. همچنین گیاهانی مانند شقایق، گلایل وحشی، علف چای یا چای کوهی، رز وحشی، گون، داغداغان، ارغوان و حتی برخی غلات مانند نخود را در مسیر می‌توان دید.

کوه لوارک



از قله مرتفع رشته کوه توچال در شمال تهران

مناسب مبتدی‌ها و حرفه‌ای‌ها

ارتفاع:
۳۵۷۱ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

در مسیر صعود به قله، باغ‌ها و مراتع متعددی وجود دارد که مسیر با گذر از آنها به آبشار می‌رسد، اما حوالی‌اش چشمه وجود ندارد و باید آب کافی همراه خود ببرید. همچنین اواخر تابستان وزش باد در اینجا بیشتر می‌شود؛ بنابراین بادگیر یا لباس گرم را فراموش نکنید. یادتان بماند آنتن‌دهی موبایل فقط تا روستای زندان و گردنه لت وجود دارد. همچنین برای پیمایش بار اول، این قله دشوار و سنگین است. پیشنهاد می‌شود برای صعود بار اول، قله‌های آسان، سبک و کم‌ارتفاع‌تر را انتخاب کنید.

قله سیاه‌سر



۱۰ کیلومتری تهران و محدوده روستای سنگان

نسبتاً آسان و مناسب مبتدی‌ها

ارتفاع:
۲۶۳۰ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

در این مسیر امکانات چندانی وجود ندارد، اما با رسیدن به قله طبیعتی زیبا نمایان می‌شود. چون قله سیاه‌سر به پانورامای کامل قله کوهستان‌های شمال تهران معروف است با ایستادن در بالای آن می‌توان از شرق به غرب قله‌های بندعیش، توچال، شاه‌نشین، کلک‌چال، دو شاخ، سی‌وسه‌چم، بازارک، لوارک، سیاه‌بند، پهنه حصار، چشمه شاهی، بارو، واریش، لیز و لیچه را دید. این قله در فصل بهار هم پوشیده از برف و تابستان‌ها خشک است؛ به همین دلیل بهترین زمان صعود همین روزها و ساعت‌های ابتدایی روز است.

کوه بازارک



بالای بخش کن و سرچشمه رودخانه کن

مناسب مبتدی‌ها و حرفه‌ای‌ها

ارتفاع:
۳۷۷۵ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

سمت جنوب غرب این قله روستای امامزاده داوود، ضلع شمال شرق آن روستای شهرستانک و در سمت غربش روستاهای زندان و تالون قرار دارند. در دامنه‌های این کوه انواع گیاهان خودروی دارویی مانند والک، آویشن، پونه کوهی و تره کوهی (سیرک) و گل‌های لاله‌صورتی و آلاله زرد رشد می‌کنند، اما برای صعود داشتن توان جسمی، روحی و تجهیزات مناسب لازم است و بهترین فصل کوهپیمایی اردیبهشت تا مهرماه است و در ارتفاعات گاهی لکه‌های برف دیده می‌شود.

کوه پهنه حصار



شمال غرب تهران و بین جاده‌های چالوس و سولقان

مناسب مبتدی‌ها و حرفه‌ای‌ها

ارتفاع:
۳۳۷۵ متر

کمک‌راهنما برای صعود

جان‌پناه

با نام‌های دیگری مانند پهنه سار، پشته‌بند و گندم‌چال هم آن را می‌شناسند. از دامنه شرقی کوه رودی سرچشمه می‌گیرد که در مسیر خود آبشار سنگان را به وجود می‌آورد و در نهایت به رود کن می‌ریزد. آب و هوای پهنه حصار در فصل‌های بهار، پاییز و تابستان برای صعود عالی است و به دلیل نزدیکی به تهران، معمولاً برای صعود نیازی به اقامت شبانه نیست، اما برای محل اقامت، امکان چادرزدن و کمپینگ در دره‌های سرسبز روستاهای شروع مسیر شامل سنگان، کندر، واریش و خور در فصول گرم و معتدل وجود دارد.