



### مناسب برای همه گروه‌ها

مجموعه انقلاب، یکی از محل‌های ورزشی در کل کشور است که در آن انواع رشته‌های ورزشی برای رده‌های سنی مختلف از کودک تا بزرگسال آموزش داده می‌شود، به همین دلیل می‌توان خانوادگی از این مجموعه استفاده کرد. حتی فروشگاه‌های برای عرضه محصولات وجود دارد.



### فعالیت زیر نظر فدراسیون

آکادمی اسکیت این مجموعه سال ۱۳۸۱ ساخته شد و بخش‌های مختلفی مانند پیست اسکیت روباز یا ۵مپ استاندارد، سالن‌های اسکیت‌هاکی، اسکیت بوردینگ، اسکیت نمایشی و اسکیت سرعتی دارد. این پیست‌ها استانداردهای لازم را داشته و زیر نظر فدراسیون فعالیت می‌کنند.

نشانی: خیابان ولیعصر (عج)، ابتدای بزرگراه آیت‌الله هاشمی رفسنجانی (نیایش) راه‌های دسترسی: نزدیک‌ترین ایستگاه اتوبوس: نیایش نزدیک‌ترین ایستگاه مترو: دانشگاه تربیت مدرس

ساعت فعالیت: ۱۶ تا ۹

## اسکیت انقلاب

معرفی: سالن اسکیت مجموعه انقلاب، یکی از نخستین سالن‌های سرپوشیده شامل بخش‌های مختلف است که در ضلع جنوبی این باشگاه قرار دارد.

## پیست‌های اسکی، یکی از بهترین مقاصد گردشگری این روزها هستند

# هیجان در پیچ و خم ارتفاعات



با افزایش بارش‌ها در فصل زمستان، تنور تفریح و بازی‌های زمستانی هم داغ می‌شود و مردم می‌توانند به سمت تفرجگاه‌ها و مجموعه‌های تفریحی و ورزشی مانند پیست‌های اسکی بروند؛ اما کنی که حضور در آنجا و نقاط پر فریغ فقط به اسکی محدود نمی‌شود و تفریحاتی از قبیل برف‌بازی، کوهنوردی، پیاده‌روی، تل اسکی و تله‌سیژ و... هم در دسترس قرار دارد. اگر دلتان می‌خواهد به تفریحگاه‌های برفی بروید، این مطلب را بخوانید.

### پیست اسکی توچال

اولین پیست برفگیر کشور تنها پیست اسکی فعال توچال که به نام قله هم شناخته می‌شود، در ایستگاه هفتم قرار دارد. این پیست ۱۲۰۰ متر طول دارد و از قله توچال در ارتفاع ۳۸۵۰ متری آغاز می‌شود و قسمت انتهایی آن به هتل توچال در ارتفاع ۳۵۵۰ متر می‌رسد؛ این مکان به نخستین پیست برفگیر کشور هم معروف است.

میزبانی از خانواده‌ها و حرفه‌ای‌ها ایستگاه ۷ توچال با داشتن تله‌کابین، ۲ تله‌سی‌ژ و ۲ تله‌اسکی بشقابی میزبان علاقه‌مندان به کوهپیمایی و اسکی سواری است. در این پیست شرایط اسکی‌بازی برای کودکان هم فراهم است و یک باشگاه نیز وجود دارد که اسکی را به افراد مبتدی و علاقه‌مندان آموزش می‌دهد. در ایستگاه ۷ به افرادی که تجهیزات ندارند، وسایل مورد نیاز اسکی اجاره داده می‌شود.

معرفی: یکی از برفگیرترین پیست‌های اسکی کشور است که در سال ۱۳۵۵ افتتاح شده و در فاصله ۵ کیلومتری از میدان تجریش، تجربه هیجان اسکی را برای همه امکان‌پذیر کرده است.

نشانی: انتهای خیابان ولنجک، مجموعه تفریحی و ورزشی توچال، ایستگاه ۷ تله‌کابین

ظهور برویم: پس از حرکت در مسیر بزرگراه چمران شمال، وارد خیابان مین شوید و راهنما را از خیابان ولنجک ادامه دهید تا به ورودی مجموعه توچال برسید.

ساعت فعالیت: از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۷:۳۰

هزینه اسکی (هر ساعت): شنبه تا چهارشنبه ۱۵۰ هزار تومان و پنجشنبه و جمعه ۱۸۰ هزار تومان

### پیست اسکی شمشک



معرفی: سال ۱۳۳۷ شروع به فعالیت کرده و در روزهای که مسیر جاده دیزین مسدود می‌شود، بهترین گزینه برای اسکی بازان است.

معرفی: قدیمی‌ترین پیست اسکی تهران در شرق پایتخت و محل تولد اسکی نوین و بنیان ورزش اسکی در ایران هم است. از طرفی نخستین پیست مجهز به دستگاه‌های بالابر کشور نیز محسوب می‌شود.

نشانی: جاده جالوس، ۶ کیلومتری ولایت رود، مجموعه دیزین

ظهور برویم: در مسیر لوسان-فشم حرکت کنید و بعد از گذر از میگوین ۳ دقیقه اتانگی می‌توانید به پیست دیزین برسید.

امکانات رفاهی: هتل، کلبه‌های اقامتی، مراکز خرید، نمازخانه، باشگاه‌های ورزشی و رستوران

ساعت فعالیت: از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۷:۳۰

هزینه اسکی (هر ساعت): شنبه تا چهارشنبه ۱۵۰ هزار تومان و پنجشنبه و جمعه ۱۸۰ هزار تومان

### پیست اسکی دیزین



معرفی: عنوان بزرگ‌ترین پیست ایران را یک می‌کشد و نخستین پیست اسکی ایران است که پس از تأیید فدراسیون جهانی اسکی، عنوان بین‌المللی به‌خود گرفته است.

معرفی: فصل مناسب برای اسکی در «در بندسر» اغلب از اواسط آذر تا اواخر فروردین ماه است و می‌توان سوار بر تله‌سیژهای ۴ نفره یا ۲ نفره شد و در نهایت تا ارتفاع هزار و ۱۱۰ متری بالا رفت. برای رسیدن به ارتفاع بالاتر باید سوار بر تله‌سیژهای ۱۲ نفره شد. تله‌اسکی‌های بشقابی و چکشی هم در این مجموعه وجود دارد. شب‌ها هم چراغ این پیست روشن است و حال و هوای خاصی به‌خود می‌گیرد. در کنار اینها در این پیست از ۵۵ دستگاه پیست‌کوب و یک دستگاه برف‌ساز هم استفاده می‌شود و این قابلیت را دارد که برف در دمای صفر درجه در ۱۳۰۰ متر طول، عرض ۱۰۰ متر و ارتفاع ۵۰ سانتی‌متر تولید کند؛ برای همین حتی اگر برف زیادی نیارد هم این پیست فعال است.

نشانی: جاده جالوس، ۶ کیلومتری ولایت رود، مجموعه دیزین

ظهور برویم: در مسیر لوسان-فشم حرکت کنید و بعد از گذر از میگوین ۳ دقیقه اتانگی می‌توانید به پیست دیزین برسید.

امکانات رفاهی: هتل، رستوران، نمازخانه و سرویس بهداشتی

ساعت فعالیت: از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۷:۳۰

هزینه اسکی (هر ساعت): شنبه تا چهارشنبه ۱۵۰ هزار تومان و پنجشنبه و جمعه ۱۸۰ هزار تومان

### پیست آبدلی



معرفی: قدیمی‌ترین پیست اسکی تهران در شرق پایتخت و محل تولد اسکی نوین و بنیان ورزش اسکی در ایران هم است. از طرفی نخستین پیست مجهز به دستگاه‌های بالابر کشور نیز محسوب می‌شود.

معرفی: فصل مناسب برای اسکی در «در بندسر» اغلب از اواسط آذر تا اواخر فروردین ماه است و می‌توان سوار بر تله‌سیژهای ۴ نفره یا ۲ نفره شد و در نهایت تا ارتفاع هزار و ۱۱۰ متری بالا رفت. برای رسیدن به ارتفاع بالاتر باید سوار بر تله‌سیژهای ۱۲ نفره شد. تله‌اسکی‌های بشقابی و چکشی هم در این مجموعه وجود دارد. شب‌ها هم چراغ این پیست روشن است و حال و هوای خاصی به‌خود می‌گیرد. در کنار اینها در این پیست از ۵۵ دستگاه پیست‌کوب و یک دستگاه برف‌ساز هم استفاده می‌شود و این قابلیت را دارد که برف در دمای صفر درجه در ۱۳۰۰ متر طول، عرض ۱۰۰ متر و ارتفاع ۵۰ سانتی‌متر تولید کند؛ برای همین حتی اگر برف زیادی نیارد هم این پیست فعال است.

نشانی: انتهای بزرگراه شهید بابایی شرق، جاده دماوند-آبدلی

ظهور برویم: از شرقی‌ترین محدوده تهران وارد جاده دماوند شوید و پس از گذر از جاجرد، پردیس ورودی، به جاده هرز-آبدلی بروید در مسیر تا بلوای راهنما شماره مقصد می‌رسد.

امکانات رفاهی: هتل، رستوران، نمازخانه و سرویس بهداشتی

ساعت فعالیت: از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۷:۳۰

هزینه اسکی (هر ساعت): شنبه تا چهارشنبه ۱۵۰ هزار تومان و پنجشنبه و جمعه ۱۸۰ هزار تومان

### پیست اسکی در بندسر



معرفی: این مجموعه در سال ۱۳۶۱ فعالیتش را شروع کرده و نسبت به سایر پیست‌های تهران و اطراف آن جدیدتر است. در بندسر را می‌توان تنها پیست ایران نامید که دستگاه برف‌ساز دارد.

نشانی: رودبار قصران، شهر شمشک، روستای دربندسر

ظهور برویم: پس از ورود به جاده لوسان-فشم، ۵۵ کیلومتر رانندگی کنید تا به روستای دربندسر برسید؛ با گذر از اینجا پیست دیده می‌شود.

امکانات رفاهی: رستوران و سرویس بهداشتی

مناسب: اسکی سواری برای همه گروه‌های سنی

ساعت فعالیت: از ساعت ۸ تا ۱۵ و ۱۵ تا ۲۱ (ویژه شب)

هزینه اسکی (هر ساعت): شنبه تا چهارشنبه ۵۰۰ هزار تومان و پنجشنبه و جمعه ۶۵۰ هزار تومان

معرفی: این مجموعه در سال ۱۳۶۱ فعالیتش را شروع کرده و نسبت به سایر پیست‌های تهران و اطراف آن جدیدتر است. در بندسر را می‌توان تنها پیست ایران نامید که دستگاه برف‌ساز دارد.

### پذیرای رقابت‌های بین‌المللی

ارتفاع پیست دربندسر از ۲۶۰۰ متر آغاز می‌شود و در قسمت بام به بیش از ۳ هزار متر از سطح دریا می‌رسد. این مجموعه سال ۱۳۵۷ توسط تعدادی از علاقه‌مندان اسکی و ساکن منطقه شمشک و دربندسر ساخته شده و در سال ۶۱ کار خود را با عنوان «پاپا» آغاز کرد. سال ۱۳۸۷ هم از طرف فدراسیون جهانی اسکی، عنوان بین‌المللی را گرفت و تا به امروز بارها میزبان رقابت‌های لیگ بین‌المللی اسکی بوده است. در این مجموعه حرفه‌ای‌ها می‌توانند از ارتفاع ۳ هزار متری هم بالاتر بروند و هیجان بیشتری از اسکی تجربه کنند؛ چون در ارتفاع بالای ۳ هزار متر شیب بیشتر می‌شود. دربندسر ۲ پیست دیگر هم دارد؛ یکی برای تازه کارهاست که مسیر آن تا قسمت حرفه‌ای فاصله دارد و دیگری پیست شب که تنها مناسب حرفه‌ای‌هاست.

### فعالیت شبانه‌روزی

فصل مناسب برای اسکی در «در بندسر» اغلب از اواسط آذر تا اواخر فروردین ماه است و می‌توان سوار بر تله‌سیژهای ۴ نفره یا ۲ نفره شد و در نهایت تا ارتفاع هزار و ۱۱۰ متری بالا رفت. برای رسیدن به ارتفاع بالاتر باید سوار بر تله‌سیژهای ۱۲ نفره شد. تله‌اسکی‌های بشقابی و چکشی هم در این مجموعه وجود دارد. شب‌ها هم چراغ این پیست روشن است و حال و هوای خاصی به‌خود می‌گیرد. در کنار اینها در این پیست از ۵۵ دستگاه پیست‌کوب و یک دستگاه برف‌ساز هم استفاده می‌شود و این قابلیت را دارد که برف در دمای صفر درجه در ۱۳۰۰ متر طول، عرض ۱۰۰ متر و ارتفاع ۵۰ سانتی‌متر تولید کند؛ برای همین حتی اگر برف زیادی نیارد هم این پیست فعال است.



### دیواره شمشک اینجاست

ارتفاع بالاترین نقطه پیست شمشک از سطح دریا ۳۰۵۰ متر و پایین‌ترین نقطه آن ۲۵۵۰ متر است. این مجموعه بین‌المللی بوده و تمام استانداردهای لازم را دارد؛ همچنین از ۲ پیست اصلی آفتاب و مهتاب تشکیل می‌شود و بیشتر شهرت‌ش را هم مدیون همین ۲ پیست و شیب زیاد آنهاست که به دیواره شمشک هم معروفند. البته شمشک یک پیست اسکی مبتدی و یک پیست اسکی شب هم دارد.

### میزبانی از کودکان و بزرگسالان

در پیست شمشک ۲ دستگاه تله‌اسکی بشقابی، همراه ۲ تله‌اسکی چکشی و ۲ تله‌سیژ وجود دارد و به نور آفتاب زرد برای اسکی در شب مجهز است. در این مجموعه همه گروه‌های سنی حتی کودکان و نوجوانان مبتدی هم می‌توانند اسکی سواری کنند.

### تمرین انواع اسکی

از اواسط فصل پاییز تا اواسط فصل بهار موقعیت مناسبی برای اسکی در این پیست فراهم است. این پیست از بخش‌های مبتدی، حرفه‌ای، اسنو پارک، چمن و «یو» تشکیل می‌شود که در هر یک از آنها می‌توانید اسکی سرعتی، نمایشی و تفریحی را تجربه کنید.

### مقصد چهار فصل

در دیزین ۴ تله‌کابین، ۲ تله‌سیژ، ۹ تله‌اسکی بشقابی و یک تله اسکی چکشی دارد. برخلاف بعضی از پیست‌ها، استفاده از برد اسکی در آن مجاز است. همین موضوع باعث شده تا تعداد علاقه‌مندان به تفریح‌های برفی در دیزین، اغلب بیشتر از دیگر پیست‌ها باشد. البته داشتن یک پیست چمن به طول ۶۵۰ متر باعث شده تا در فصل تابستان هم چراغ تفریح و ورزش در دیزین روشن باشد.