

گشت‌وگذار در کنار رودخانه‌های غرب پایتخت حال تان را خوش می‌کند

آب‌تنی در رودهای غربی

✓ **سعی‌مردی** در مرزهای غربی تهران رودخانه‌هایی پر آب و زیبا با طبیعت بکر وجود دارند که می‌توانند مقاصد خوبی برای پیک‌نیک و گردش‌های نیم‌روزه خانوادگی باشند؛ به خصوص که بعضی از این رودخانه‌ها جان می‌دهند برای ماهیگیری و کمپ‌زدن! خلاصه اینکه در این تفرجگاه‌های آبی می‌توانید کنار خانواده و دوستان اوقات خوشی را برای آخر هفته‌های خودتان رقم بزنید.

رودخانه طالقان

رودخانه طالقان از ارتفاعات کندوان و کهار در رشته کوه‌های البرز سرچشمه می‌گیرد. این رود با پیوستن به رودهای الموت و اندج‌رود، شاهرود را به وجود می‌آورد.

چطور برویم: از آدره کرج - قزوین را در پیش بگیرید تا به تابلوی جاده اختصاصی طالقان برسید. مسیر این جاده به رودخانه طالقان منتهی می‌شود.

موقعیت استان البرز، ۲۰ کیلومتری تهران

طول رودخانه ۱۸۰ کیلومتر

امکان ماهیگیری دارد

جاذبه‌های اطراف دریاچه و سد طالقان، آبشار اورازان، آبشار کرکبود، کتیبه گردنه عسک و...

فرصت کمپ‌زدن در طبیعت



در حاشیه رودخانه طالقان امکانات رفاهی و تفریحی مختلفی برای گردشگران احداث شده است. از جمله این امکانات می‌توان به رستوران‌ها، کافی‌شاپ‌ها، اقامتگاه‌های بوم‌گری، پارک‌ها و آلاچیق‌ها اشاره کرد. سواحل رودخانه طالقان، به‌ویژه در بخش‌های بالادست، با وجود دشت‌ها و مراتع سرسبز مکانی مناسب برای استراحت و کمپ به شمار می‌روند. این رودخانه برای شنا کمی پرخطر و آب آن بسیار سرد است؛ بنابراین باید نکات ایمنی را برای آب‌تنی در رودخانه رعایت کرد.

● ویژه‌نامه روز پنجشنبه
● ۳۱ خرداد ۱۴۰۳
● شماره ۴۳

رودخانه کرج



رود کرج از پر آب‌ترین رودخانه‌های دامنه جنوبی البرز است که بین ۲ منطقه بیلقان و دزبیل قرار دارد.

موقعیت شمال شرق کرج

طول رودخانه ۹۰ کیلومتر

امکان ماهیگیری ندارد

جاذبه‌های اطراف سد امیرکبیر، غاریخ مراد، آبشار هفت چشمه و...

چطور برویم: از اتوبان شهید لشکری یا اتوبان تهران - کرج و اتوبان تهران شمال خود را به جاده چالوس برسانید. از منطقه گچسار بگذرید تا به رودخانه کرج برسید.



رودخانه‌ای تحت حفاظت محیط‌زیست

رودخانه کرج از کوه کلون بستک در ارتفاعات سرسنگ سرچشمه می‌گیرد، در تمام طول مسیر خود از شیب تند دره‌ها و صخره‌ها عبور می‌کند و در نهایت به دریاچه نمک در نزدیکی قم منتهی می‌شود. این رودخانه از چندین رود سرچشمه می‌گیرد و اصلی‌ترین سرشاخه‌های آن، ولایت‌رود و وارنگه‌رود هستند. میزان آب این رودخانه در فصل‌های مختلف متغیر است و از رودهای تامین‌کننده آب آشامیدنی تهران و البرز و آب کشاورزی مناطق همجوار محسوب می‌شود. رودخانه کرج از سال ۱۳۴۶ هجری شمسی تحت حفاظت سازمان محیط‌زیست قرار گرفت.

ماهیگیری و ورزش‌های آبی

این رودخانه پر از ماهی‌های متنوع و رنگارنگ است؛ به همین دلیل یکی از قطب‌های مهم گردشگری به‌ویژه در شاخه اسپرت توریسم به شمار می‌رود و همه‌ساله در فصل صید (اواخر بهار تا اواخر تابستان) پذیرای شمار زیادی از گردشگرانی است که به ماهیگیری علاقه دارند. از دیگر تفریحاتی که در این رودخانه طرفدار دارد، ورزش رفته‌نگ است. رفتینگ در رودخانه کرج بیشتر در فصل بهار انجام می‌شود؛ زیرا در این فصل رود هنوز پر آب است و لذت قایق‌سواری در آن بیشتر خواهد بود. حاشیه رودخانه کرج فضایی طبیعی و مناسب برای کمپ‌زدن و پیک‌نیک است. در محدوده اطراف رودخانه کرج به دلیل وجود آب کافی گیاهان زیادی وجود دارند و حدود ۱۱۰۰ گونه گیاهی در این منطقه شناسایی شده است.

رودخانه هزاربند

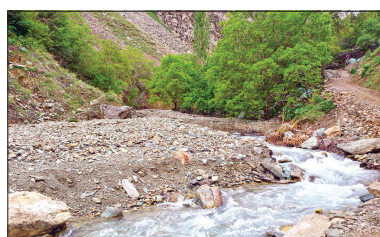
رودخانه هزاربند رودی دائمی است که در مسیر خود از مجاور روستاهای سیبان‌دره و ورده می‌گذرد. این رود از منطقه بین‌رود آغاز می‌شود و در محل دوراهی ورده و برغان به رودخانه کردان می‌ریزد.

موقعیت استان البرز، غرب روستای سیبان‌دره

طول رودخانه ۲۲ کیلومتر

امکان ماهیگیری ندارد

جاذبه‌های اطراف چشمه هزاربند، جنگل هزاربند



چطور برویم: از اتوبان کرج - قزوین به سمت خروجی کردان حرکت کنید و سپس در مسیر شمالی ادامه دهید تا به روستای سیبان‌دره و رودخانه هزاربند برسید.

رودخانه‌ای مناسب آب‌تنی

اطراف هزاربند باغ‌های متعددی وجود دارد که عمده محصولات آنها گردو، توت و آلبالو است. این رود در طول مسیرش اغلب بر بستر سنگی، با شیبی تند و پرپیچ‌وخم جریان دارد؛ اما عمق آن چندان زیاد نیست؛ به طوری که در ژرف‌ترین نقاط رودخانه حداکثر از تفاع آب به کمر می‌رسد؛ بنابراین یکی از رودهای خنک مناسب برای آب‌بازی محسوب می‌شود.

قسمت‌های بالادست رودخانه با پوشش گیاهی غنی و طبیعت بکر مورد توجه کوهنوردان قرار دارد.



رودخانه پونک

رودخانه پونک در قسمت غربی دره فرحزاد جریان دارد. این رود از کنار بزرگراه شهید همت شرق عبور می‌کند تا در نهایت به رودخانه کن پیوندد.

موقعیت بزرگراه همت، پارک پردیسان و دره فرحزاد

طول رودخانه نامشخص

امکان ماهیگیری ندارد

جاذبه‌های اطراف امامزاده داود، بوستان نهج البلاغه، بوستان پردیسان، پارک ژوراسیک، بوستان پرواز



چطور برویم: تا انتهای بزرگراه یادگار امام (ره) رانندگی کنید تا به بلوار فرحزادی برسید. خیابان‌های گلپاد، کوهسار و صحرا هم به این منطقه دسترسی دارند.

شکم‌گردی کنار رودخانه پونک

رودخانه پونک یا همان رودخانه فرحزاد از رودخانه بهرود و چشمه بیرستان سرچشمه می‌گیرد. این رودخانه از میان پارک پردیسان عبور می‌کند و به همین دلیل هم سرسبزی این منطقه در همه فصل‌های سال حفظ می‌شود. نیمه اول سال رودخانه پر آب‌ترین حالت خود را دارد و اطراف آن پر از گل‌های رنگارنگ و مناسب برای ثبت لحظه‌های ماندگار است. اینجا امکان

چادرزدن هست و وجود رستوران‌ها، کافی‌شاپ‌ها و باغچه‌های سنتی در اطراف رودخانه لذت تفریح را دوچندان می‌کند.



رودخانه کشار

رودخانه کشار یکی از شاخه‌های فرعی رودخانه کن به شمار می‌رود و در دره‌ای سرسبز به همین نام و در نزدیکی روستاهای کن و سولقان قرار گرفته است.

موقعیت ۱۰ کیلومتره جاده کن - سولقان

طول رودخانه ۲۰ کیلومتر

امکان ماهیگیری دارد

جاذبه‌های اطراف روستاهای کشار بالا و پایین



چطور برویم: در مرزهای غربی تهران به سمت جاده کن - سولقان بروید. در حدود ۱۰۰ متر پس از روستای سولقان وارد فرعی سمت چپ شوید و ۵ کیلومتر تا روستای کشار ادامه دهید تا به رودخانه برسید.

گل‌های وحشی کنار رود

رودخانه کشار از کوه‌های پهنسار سرچشمه گرفته و به رودخانه سولقان منتهی می‌شود. بهار و تابستان اطراف رودخانه بسیار سرسبز است و رویش گل‌های رنگارنگ وحشی فضایی مناسب برای پیاده‌روی و گرفتن عکس‌های زیبا ایجاد می‌کند. برای ماندن در کنار رودخانه کشار باید به عمق دره رفت که شیب آن در بعضی بخش‌ها زیاد است و نیاز به آمادگی بدنی نسبی دارد. همچنین اطراف رودخانه پر از باغ‌های پردرخت است که می‌توان در آنها تفریح کرد.



● موقعیت: شمال غربی فرحزاد

درجه سختی مسیر پیاده‌روی در این دره متوسط است و گردشگران در طول مسیر با مسیرهای سنگلاخی و گاه شیب‌های تندی مواجه می‌شوند. در انتهای‌ترین محدوده دره، چشمه‌ای وجود دارد که درختان چنار اطراف آن رویده‌اند و دلیل انتخاب نام دوچناران هم وجود همین درختان است. اگر قصد رفتن به این دره را دارید حتماً کفش، تجهیزات مناسب در نورددی و لباس گرم همراه داشته باشید چون حتی در فصل تابستان هم ناگهان هوادر این منطقه به شدت سرد می‌شود. همچنین آب آشامیدنی و خوراکی فراموش نشود چون تا کیلومترها اطراف دره کافه، بوفه یا رستورانی وجود ندارد.

رود دره دوچناران