

آبشار رندان



معرفی آبشار رندان با ۴۰ متر ارتفاع دومین آبشار مرتفع تهران بعد از آبشار سنگان است. این آبشار در میان کوه‌های البرز و ۲ کیلومتری شمال شرقی روستایی به همین نام قرار دارد.

نشانی منطقه سولقان، روستای رندان

چطور برویم: از بزرگراه شهید همت غرب به سمت بلوار کوهسار و سپس جاده امامزاده داوود بروید. بعد از روستای سولقان، تابلوی روستای رندان را در جاده می‌بینید.

همسایه روستای ۷۰۰ ساله

رودخانه، تپه‌های سرسبز و درختان بلند و تنومند بخشی از طبیعت اطراف آبشار هستند. در دره و اطراف آبشار رندان، می‌توانید گیاهان متنوع و دارویی زیادی را ببینید؛ گل ختمی، چای کوهی، ریواس، آویشن، گل گاوزبان و بنفشه، از گیاهانی هستند که در مسیر می‌بینید. درختان چنار و زبان گنجشک هم از درختان معروف منطقه هستند. روستای رندان که دروازه ورودی به آبشار است، بیش از ۷۰۰ سال قدمت دارد و در زمان قاجار یکی از مناطق بیلاقی محبوب پادشاهان به حساب می‌آمد که برای تفریح و شکار به آنجا می‌رفتند. در برخی از کوچه‌های روستا هنوز هم می‌توانید خانه‌هایی را ببینید که دیوارها و سقف گلی دارند و پنجره‌هایشان با شیشه‌های رنگی، نور آفتاب را به داخل خانه هدایت می‌کنند. در مسیر پیاده‌روی به سمت آبشار، تلفن همراه، آنتن نمی‌دهد و چشمه طبیعی وجود ندارد. آب رودخانه و آبشار هم آشامیدنی نیست، پس آب آشامیدنی به مقدار کافی همراه داشته باشید. اگر هم برای کمپینگ و شب‌مانی می‌روید، حتما چادر و زیرانداز، پشه‌بند و پماد ضدخارش با خودتان ببرید.

قله نوردی در بالای آبشار

موقع گشت و گذار اطراف آبشار رندان، گزبنه‌های خنک دیگری هم پیش رویتان خواهد بود. قله رندان یکی از مسیرهای کوهنوردی در منطقه سولقان است که حدود ۳۰۵۰ متر ارتفاع دارد. برای اینکه این قله را فتح کنید باید راهتان را از بالای آبشار مسیر یال چپ کوه، ادامه دهید. آبشار کیگا از آبشار رندان فقط ۱۵ کیلومتر فاصله دارد. در اطراف این آبشار گیاهانی چون والک، زیتون، زرشک و نسترن وجود دارند و مکانی برای کوهپیمایی و آب‌تنی است. آبشار تالون نیز تنها ۴ کیلومتر از آبشار رندان فاصله دارد.

تفریح تابستانی کنار آبشارهای تهران

آب‌بازی در سایه‌سار آبشارها

✓ **مهدیه تقوی‌راد** انتخاب محل مناسب برای بیک‌نیک تابستانی، دغدغه این روزهای بسیاری از خانواده‌ها در روزهای تعطیل است. اگر دنبال تجربه گردشگری یک روزه در طبیعت خنک هستید که بتوانید کنار آب، بساط پهن کنید و آب‌بازی هم دوست دارید، تماشای آبشارهای اطراف تهران را در برنامه خود بگنجانید. آبشارهای فصلی و دائمی زیادی در اطراف تهران وجود دارند که محل مناسبی برای اتراق و آب‌بازی هستند. از این راهنما استفاده کنید تا قبل از رفتن به این آبشارها با خبر شوید کدام یک برای سفر خانوادگی مناسب و کدام مخصوص افراد بزرگسال است تا در طول مسیر دچار مشکل نشوید.

آبشار کرکیود

معرفی آبشار کرکیود، از ارتفاعات حصارچال مازندران سرچشمه می‌گیرد. آب این آبشار آهکی پس از گذر از دره‌ای عمیق، به رودخانه شاهرود می‌پیوندد.

نشانی	طالقان، روستای کرکیود
امکانات	سرویس بهداشتی، نمازخانه در روستای کرکیود
مناسب	خانواده
ارتفاع	۵ متر

حوضچه‌های پایین آبشار
در پایین آبشار حوضچه‌های کوچکی هستند که برای آب‌تنی می‌توانید از آنها استفاده کنید. برای پیاده‌روی در مسیر آبشار کرکیود به کفش مناسب و راحت نیاز دارید. در طول مسیر آبشار، بطری یا قلمقه‌ای حاوی آب، همچنین مواد خوراکی، داروهای شخصی، زیرانداز، کرم ضد آفتاب، دستمال و هر چیزی را که به عنوان لوازم شخصی نیاز دارید همراه داشته باشید.



آبشار کلوگان

معرفی کلوگان یک آبشار ۲ طبقه است که میانه آن یک سکو ایجاد شده و در پایین آبشار هم حوضچه کوچکی وجود دارد که محل مناسبی برای آب‌بازی است.

نشانی	شمیرانات، بخش رودبار قصران روستای کلوگان
امکانات	سرویس بهداشتی و یوفه
مناسب	بزرگسالان
ارتفاع	۴۰ متر



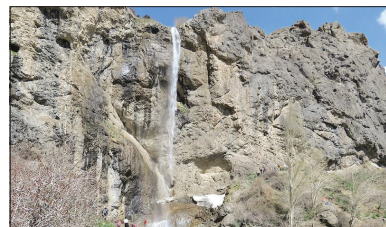
چطور برویم: از اتوبان بابایی شرق وارد جاده لشکرک و سپس جاده اوشان - قشم شوید. در امتداد مسیر در سمت راست تابلوی ورود به جاده کلوگان را می‌بینید.



آبشار سنگان

معرفی آب آبشار از ارتفاع ۳۰ متری روی تخته‌سنگ‌های پایین دست سرازیر می‌شود و کمی پایین‌تر چند آبشار کوچک دیگر هم ایجاد می‌کند که محل خوبی برای آب‌تنی است.

نشانی	سولقان، روستای سنگان بالا
امکانات	سرویس بهداشتی، نمازخانه و یوفه
مناسب	بزرگسالان
ارتفاع	۳۰ متر



چطور برویم: از بلوار کوهسار وارد مسیر جاده تهران - سولقان شده، سپس با استفاده از تابلوهای راهنما به سمت روستای سنگان بروید.



آبشار سنج

معرفی قدمت روستای سنج یا سیسیان دره به دوران صفویه می‌رسد و سال ۱۳۸۵ به عنوان منطقه نمونه گردشگری معرفی شد.

نشانی	استان البرز، دهستان برغان، روستای سنج
امکانات	مسجد، سرویس بهداشتی و فروشگاه
مناسب	خانواده
ارتفاع	۱۵ متر



چطور برویم: از اتوبان تهران - قزوین به سمت کردان حرکت کنید. از خروجی کردان، حدود ۱۵ کیلومتر به سمت شمال ادامه دهید تا به دوراهی روستای برغان و روستای سنج برسید.



پیاده‌روی کنار باغ‌های آلبالو

سفر از روستای سنگان بالا تا آبشار، بین ۲ تا ۳ ساعت زمان می‌برد. در طول مسیر منتهی به آبشار از کنار رودخانه و باغ‌هایی عبور می‌کنید که درختان گردو، هلو، گیلاس، آلبالو و زردآلوی آنها سر به کوه زده‌اند. در جاهای مختلف روستا هم گیاهان سماق، گلپر و زرشک را می‌توانید ببینید. در سمت چپ آبشار، چند غار طبیعی وجود دارد. رودخانه فصلی سنگان هم یکی دیگر از دیدنی‌های حوالی آبشار است که حدود ۱۲ کیلومتر درازا دارد. از دامنه‌های شرقی کوه کر که سرچشمه می‌گیرد و نهایتاً با رودخانه کن در پایین دست یکی می‌شود.

تماشای رنگین‌کمان

وارد روستا که شدید برای رسیدن به آبشار سنج باید وارد مسیر خاکی شوید بنابراین خودروی شخصی را در ورودی رودخانه «سره» پارک کنید و بقیه مسیر را از کنار باغ‌های میوه پیاده بروید. در مسیر رسیدن به آبشار خانه‌هایی را مشاهده می‌کنید که هنوز دیوارهای گلی، سقف‌های چوبی و در و پنجره‌های ارسی رنگارنگ دارند. ارتفاع بلند آبشار باعث شده تا هنگام بрыз آبشار، قطرات آب، رنگین‌کمان زیبایی را روی آبشار به وجود آورند. اگر تصمیم گرفتید پاهایتان را برای مدتی در آب بگذارید یا تنی به آب بزنید دیدن این منظره را از دست ندهید.

**شیرجه
منوع!**

یادتان نرود که صخره‌های اطراف آبشارها معمولاً لیز است، به همین خاطر ریسک نکنید و از بالای صخره به داخل حوضچه‌های پایین آبشار نپرید. در زمان اتراق اگر آتش روشن می‌کنید مراقب طبیعت باشید. برای بالا رفتن از قله‌های منتهی به آبشارها، حتماً با فردی که به مسیر آشناست همراه شوید. از آنجا که رسیدن به آبشارها معمولاً مستلزم مقداری کوهنوردی سبک است، حواستان به پوشیدن کفش و لباس مناسب باشد و یادتان نرود که آب و خوراکی کافی همراهتان داشته باشید. لباس اضافه هم همراهتان باشد که اگر هوس آبتنی به سرتان زد حتماً لازم‌تان می‌شود.