

پلنگ چال



معرفی
پلنگ چال استراحتگاهی برای گردشگران و کوهنوردانی است که قصد تجدید قوا در یک پناهگاه بین‌راهی را دارند.

نشانی ونجک

ایستگاه اتوبوس تجریش

ایستگاه مترو تجریش

امکانات بوفه، سالن غذاخوری، خوابگاه

معود تابستانی

پناهگاه پلنگ چال در ارتفاعات ۲۵۵۰ متری قرار دارد و مسیر رفتن به آنجا از دره که شروع می‌شود. برای رفتن به پناهگاه باید از داخل دره زیبای پلنگ چال و کنار رودخانه‌ای خروشان عبور کرد. در مسیر ۶ کیلومتری در که تا پلنگ چال، چند چشمه و آبشار کوچک خواهید دید و در طول راه، امکان استراحت در رستوران‌ها و کافه‌های بین‌راهی را هم دارید. با چند ساعت پیاده‌روی سبک می‌توانید پای آبشار پلنگ چال برسید. کوهنوردان حرفه‌ای آشنای راه هستند اما گردشگران مبتدی باید به خاطر داشته باشند بهترین زمان برای سفر به پلنگ چال، روزهای گرم سال یا ماه‌های مهر و آبان است؛ چراکه دیگر ماه‌های سال مسیر صعود به این قله لغزنده و برفی است و پیاده‌روی و کوهپیمایی را دشوار می‌کند. از دیگر جذابیت‌های پلنگ چال، پناهگاه آن است که برای اسکان کوهنوردان مهیا شده است. پناهگاه پلنگ چال ظرفیت پذیرش ۷۰ مهمان را دارد و گردشگران می‌توانند در اتاق‌های گروهی یا جداگانه اقامت داشته باشند. از دیگر قوانین پناهگاه پلنگ چال، زمان خاموشی در آن است. ساعت ۱۰ شب همه باید در اقامتگاه خود استراحت کنند و رأس ساعت ۷ صبح صبحانه آماده است.

مجهز بروید

برای رفتن به پلنگ چال چند نکته مهم را باید مدنظر داشته باشید؛ اول اینکه سعی کنید خوراکی‌های ساده، مقوی و سبک مانند انواع دانه‌های روغنی، آجیل، کشمش، نان و پنیر و گردو و مواردی از این قبیل را به همراه داشته باشید. همراه داشتن آب آن هم به میزان کافی مهم است. توصیه سوم همراه داشتن لوازم ضروری مثل چراغ قوه، چسب زخم، پانسمن، داروهای مسکن، پمادهای ضدخارش، عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار، کفش‌های استاندارد، لباس مناسب فصل و عصای کوهنوردی است که باید در کوله‌تان بگذارید.

شمال تهران جاذبه‌های طبیعی متعددی دارد گردش تابستانی در ییلاق

✓ **مژگان مهربانی** همه ما برای یک گشت‌وگذار تابستانی، دنبال تفرجگاهی خنک و خوش آب‌وهوا می‌گردیم که دسترسی به آن راحت باشد. خبر خوب اینکه شمیران پر است از جاذبه‌های طبیعی این چنینی از حاشیه رودخانه گرفته تا منطقه کوهستانی، گزین‌های مختلفی برای یک گردش خنک و تابستانی در شمیران پیش‌رویتان می‌گذارد. تا تابستان تمام نشده، یک روز بار و بندیل گردشگری را ببندید و راهی شمیران شوید.



سورت‌مه تهران

معرفی
سورت‌مه تهران با ۱۲۰۰ متر طول، یکی از طولانی‌ترین مسیرهای سورت‌مه سواری در کشور است.

نشانی خیابان دربند، خیابان گلابدره

ایستگاه اتوبوس تجریش

ایستگاه مترو تجریش

امکانات پیست دوچرخه سواری، آلاچیق زمین‌های بازی

سورت‌مه سواری در ارتفاعات

با رفتن به مرکز تفریحی سورت‌مه، می‌توانید بدون کوهنوردی طولانی نمای شهر تهران را از بالا ببینید. داشتن امکانات تفریحی متنوع مزیت دیگر این مکان گردشگری است. خیالتان از امنیت وسایل راحت باشد چراکه با توجه به استانداردهای ایمنی جهان ساخته شده است. واگن‌های مدرن این سورت‌مه با حداکثر سرعت ۴۰ کیلومتر بر ساعت، مسیری پیچ‌در پیچ را طی می‌کنند. البته این تفرجگاه به دلیل شیب‌دار بودن برای افراد سالمند، کودکان و بانوان باردار مناسب نیست.

پیاده‌راه حاشیه مقصودبیک

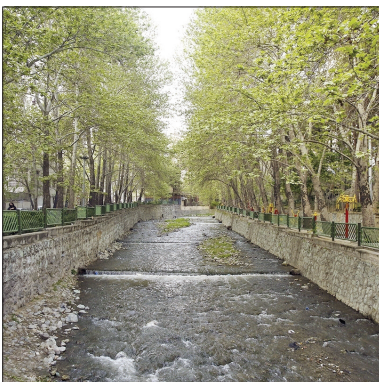
معرفی
پیاده‌راه حاشیه رودخانه مقصودبیک مسیر مناسبی برای پیاده‌روی در منطقه شمیران به‌شمار می‌رود.

نشانی ضلع جنوب میدان تجریش، مجاور پایانه اتوبوسرانی

ایستگاه اتوبوس تجریش

ایستگاه مترو تجریش

امکانات آلاچیق، وسایل بازی کودکان، نمازخانه سرویس بهداشتی



پیاده‌روی کنار رودخانه

مسیر پیاده‌روی بهسازی شده در ساحل رودخانه مقصودبیک از میدان تجریش شروع می‌شود و تا پل رومی در خیابان شریعتی ادامه دارد؛ مسیری محوطه‌سازی شده دارای حفاظ و نرده در کنار رودخانه و منظره‌ای با درختان کهن یا جوان، دیواره‌های سنگچین و پل‌هایی روی رودخانه. در تابستان به دلیل گرمای هوا، گردش شبانه در این مسیر مناسب‌تر است و در زمستان امکان لغزندگی مسیر و خطر سرخوردگی به‌ویژه برای کودکان و سالمندان وجود دارد.

پناهگاه دارآباد

معرفی
پناهگاه دارآباد از جاذبه‌های طبیعی شمیران است که سال ۱۳۷۵ برای اتراق و استراحت کوهنوردان ساخته شد.

نشانی دارآباد

ایستگاه اتوبوس دارآباد

ایستگاه مترو تجریش

امکانات ندارد



اتراق در پناهگاه کوهستانی

پناهگاه قله دارآباد مکان مناسبی برای اتراق کردن کسانی است که می‌خواهند خستگی کوهنوردی را از تن بیرون کنند. نمای آن سنگی است و گنجایش ۲۰ مهمان را دارد. با توجه به کوهستانی بودن این گردشگاه، حواستان به همراه داشتن لباس گرم و تجهیزات مناسب باشد. زمان رسیدن به پناهگاه قله دارآباد تهران از ابتدای ورودی پارکینگ کوه دارآباد چیزی در حدود ۵ تا ۷ ساعت است که بستگی به سرعت کوهنوردی دارد.

تله کابین توچال

معرفی
تله کابین طولانی توچال یکی از وسایل تفریحی برای گردشگران تهرانی است.

نشانی انتهای خیابان ولنجک

ایستگاه اتوبوس ولنجک

ایستگاه مترو تجریش

امکانات وسایل ورزشی، مسیر پیاده‌روی رستوران و هتل



پرواز از بالای دره ولنجک

تله کابین توچال از دره ولنجک شروع و آخرین ایستگاه آن نزدیک کوه توچال است. معمولاً گردشگران برای صعود به کوه توچال با استفاده از پیست اسکی از این وسیله تفریحی استفاده می‌کنند. تله کابین توچال از سه‌شنبه تا جمعه و روزهای تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۲:۳۰ آماده ارائه خدمات است. در روزهای سرد سال زمان سرویس دهی به آب و هوای منطقه بستگی دارد. بهتر است قبل از رفتن با مجموعه توچال تماس بگیرید و از ساعات کاری آنجا مطلع شوید. بد نیست برای خرید بلیت تله کابین به سایت‌های تخفیف مراجعه کنید چرا که معمولاً در این سایت‌ها بلیت تله کابین با تخفیف عرضه می‌شود.

رودرزه درکه

• **نشانی:** خیابان داوودیان (درکه)، انتهای خیابان موسوی مطلق

معرفی: این مسیر تا پناهگاه شیرپلاز بین رستوران‌های مسیر و زیر سایه سار درختان عبور می‌کند. در مناطقی از کنار پل‌های زیبایی که روی رودخانه ساخته شده می‌گذرد و به مناطق ساحلی رودخانه که می‌توان در آنها اتراق کرد می‌رسد. در ادامه مسیر به مناطق صخره‌ای دشوار می‌رسد و البته در مناطقی هم شیب ملایم دارد. به این ترتیب رودرزه درکه شرایط مناسبی برای حضور گردشگران با انواع سلیقه‌ها دارد. میدان درکه در ابتدای این مسیر ارتفاعی حدود ۱۷۰۰ متر دارد و بلندترین نقطه آبخیز این دره را می‌توان قله شاه‌نشین با بیش از ۳۸۰۰ متر در نظر گرفت.