

## بیا بریم کوه...

✓ **پریسانوری** شاید برخی فکر کنند که با رسیدن فصل پاییز و سرد شدن هوا پرونده کوه و کوهنوردی بسته می‌شود؛ در حالی که در این فصل، شکوه پاییز هزار رنگ در مسیر قله‌های اطراف تهران بیش از هر زمان دیگری تماشایی است. اگر قصد کوهنوردی دارید، برای دسترسی به

طبیعت بکر و پاییزی کوه‌ها نیاز نیست راه طولانی بروید؛ در غرب تهران و محدوده کن و سولقان دامنه کوهستان البرز با سخاوت تمام آغوشش را به روی کوهنوردان باز کرده است. در این گزارش چند مسیر قله‌نوردی در این محدوده را معرفی کرده‌ایم.



### قله پهنه حصار

**معرفی** این قله که از شرق به دره و روستای سنگان، از غرب به روستای خور و از جنوب به روستای واریش منتهی می‌شود، به نام‌های دیگری مانند پهنه سار، پشته‌بند و گندم چال هم معروف است.

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| <b>نشانی</b>     | شمال غرب ارتفاعات کن |
| <b>ارتفاع</b>    | ۳۳۷۵ متر             |
| <b>درجه سختی</b> | متوسط                |

### تنوع مسیرهای صعود

مختلف باز می‌گذارد. البته اگر از دامنه شرقی صعود کنید آبشار معروف سنگان و اگر دامنه غربی را انتخاب کنید آبشار معروف خور را در طول مسیر می‌بینید. همچنین مقبره کوچک امامزاده بی‌بی زین قمر (ع) با فضایی معنوی و ساده در نزدیکی قله قرار دارد.

قله پهنه حصار دارای مسیرهای صعود متنوعی از سمت روستاهای واریش و سنگان در استان تهران و روستاهای خور یا کندور در استان البرز است و دست شما را برای صعود از مسیرهای

### قله لیچه

**معرفی** یکی از قله رشته کوه البرز مرکزی واقع در شمال غرب استان تهران است که از روستای واریش و کندر می‌توان به آن صعود کرد.

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| <b>نشانی</b>     | شرق روستای کندر |
| <b>ارتفاع</b>    | ۲۸۷۰ متر        |
| <b>درجه سختی</b> | سخت             |



### صعود با آمادگی

قله لیچه در شمال غرب روستای واریش واقع شده و از جنوب غرب به قله دشته (قله سایت مخابراتی کرج) و از شمال به قله‌های ارتفاعات پهنه حصار و روستای کندر مشرف است؛ بنابراین طبیعت در مسیر رسیدن به این قله تماشایی است. یک جاده خاکی در ضلع غربی روستای واریش وجود دارد که به ضلع شمالی قله لیچه می‌رسد. یادتان باشد در این مسیر دسترسی به آب و خوراکی وجود ندارد؛ پس حتما با آمادگی و مجهز برای گشت و گذار بروید.



### کوه لوارک

**معرفی** برای رسیدن به پای کوه باید از روستای رندان عبور کرد. سپس از راه پاکوب دره اصلی، پیاده‌روی شروع می‌شود و با عبور از کنار آبشار رندان می‌توان برای رسیدن به بالای آبشار با حرکت به سمت راست، به سمت قله لوارک رفت.

|                  |                                       |
|------------------|---------------------------------------|
| <b>نشانی</b>     | روستای رندان، امتداد شمالی رودخانه کن |
| <b>ارتفاع</b>    | ۳۵۷۱ متر                              |
| <b>درجه سختی</b> | متبدی‌ها حرفه‌ای‌ها                   |



### باغ‌ها و گوسفندسراها در مسیر

در مسیر صعود به قله لوارک گرچه باغ‌ها و گوسفندسراهایی وجود دارد و از کنار آبشار می‌گذرد اما چشمه وجود ندارد؛ بنابراین باید آب کافی همراه داشت. همچنین در تابستان وزش باد بیشتر می‌شود، چه رسد به پاییز؛ پس بادگیر یا لباس گرم فراموش نشود. آنتن‌دهی موبایل فقط در روستای رندان و گردنه لت وجود دارد. همچنین برای پیمایش بار اول، این قله دشوار و سنگین است. پیشنهاد می‌شود برای صعود اول، قله‌های آسان، سبک و کم‌ارتفاع‌تر را انتخاب کنید.



### قله پشت‌بند سنگان

**معرفی** قله از سمت جنوب به روستای سنگان، از شرق به روستای تالون و از شمال به آزادراه تهران شمال مشرف است.

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>نشانی</b>     | امامزاده قاسم (ع)، بعد از روستای سنگان بالا |
| <b>ارتفاع</b>    | ۳۴۰۶ متر                                    |
| <b>درجه سختی</b> | متوسط                                       |



### صعود از مسیر زیباتر

مسیر قله پشت‌بند سنگان از روستای سنگان، در شمال غربی تهران و بالاتر از سولقان آغاز می‌شود. برای رسیدن به قله چند مسیر وجود دارد، ولی بهترین است از مسیر جاده امامزاده قاسم صعود کنید، چون علاوه بر اینکه می‌توانید خودرو را در کنار محوطه این آرامگاه پارک کنید، امکان دسترسی به آب آشامیدنی و سرویس‌های بهداشتی هم در این محدوده وجود دارد. در مسیر رسیدن به این قله در پاییز، منظره باغ‌های گیلاس و گردو که حالا به رنگ‌های زرد و نارنجی پاییزی درآمده‌اند، خودنمایی می‌کند.



### غار آقابیوک



**معرفی** این غار در ارتفاع ۲۵۷۰ متری از سطح دریا و در مسیر قله سنگان با ارتفاع ۳۳۷۵ متر قرار دارد.

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| <b>موقعیت</b> | ضلع غربی آبشار سنگان |
|---------------|----------------------|

### غار دستکند آقابیوک

این غار را فردی به نام بیوک به عشق خدمت به کوهنوردان کنده است. آقابیوک تبریزی در ۶۰ سال ۵ غار دستکند در مسیرهای کوهنوردی به عنوان جان‌پناه ساخته است، اما مشهورترین و البته در دسترس‌ترین غارش در نزدیکی آبشار سنگان است. آقابیوک هر پنجشنبه و جمعه تیشه و پتک را به دوش می‌کشد و بعد از ۲ ساعت پیاده‌روی، پای آبشار سنگان می‌رفت تا گاری که به شکل شگفت‌انگیزی آن را جانمایی کرده بود حفر کند. کوهنوردان مسیر قله سنگان، از غار آقابیوک به عنوان استراحتگاه استفاده می‌کنند؛ به خصوص در فصل‌های سرد سال که به دلیل ناپایداری هوا برخی مجبورند شب را در این منطقه بمانند.

### غار بادگیر

داخل غار سکویی برای نشستن افراد ایجاد شده و ۱۰ تا ۱۲ نفر می‌توانند روی آن بنشینند و ۶ تا ۷ نفر می‌توانند درون غار به راحتی بخوابند. در حالی که آن محدوده همیشه باد می‌وزد اما آقابیوک غار را به گونه‌ای ساخته که بادگیر است؛ یعنی غار پشت به باد ساخته شده و باد به هیچ‌وجه وارد آن نمی‌شود. برای رفتن به این غار باید به سمت جاده سنگان حرکت کنید. پس از جاده سولقان - سنگان و رسیدن به روستای سنگان بالا، مسیر آبشار سنگان را انتخاب کنید. پس از رسیدن به آبشار، باید حدود ۴۰ دقیقه پیاده‌روی کرد تا به غار رسید. غار در قسمتی ساخته شده که خطر ریزش کوه در آن وجود ندارد. همچنین ارتفاعی که در نظر گرفته شده بالاتر از سطح زمین است تا حیوانات وحشی، از جمله گرگ و روباه، به آن دسترسی نداشته باشند. هر چند این غار به عنوان یک دست‌سازه طبیعی جذاب است، اما بیشتر از اینکه جاذبه گردشگری باشد، جان‌پناه کوهنوردان است.



• نشانی: دره زرنوی جنوبی، کوچه خدا بخش

**مجموعه  
تفریحی و  
هنری سازستان  
هنر**

معرفی: مجموعه تفریحی و هنری سازستان هنر در میان کوچه‌های محله کن سال ۱۳۸۸ راه‌اندازی شد. بیش از ۱۰۰ مترمربع فضای که در آن با استفاده از مواد اولیه طبیعی و سازگار با محیط‌زیست، آلات موسیقی بادست و تیشه ساخته می‌شود. این مجموعه که طراحی سنتی خود را حفظ کرده روزانه پذیرای گردشگران بسیاری از مناطق مختلف پایتخت است. گردشگرانی که به بهانه آشنایی با پیشه قدیمی سازسازی وارد این مجموعه می‌شوند، می‌توانند از شنیدن موسیقی زنده و سنتی نیز بهره‌مند شوند. مجسمه‌های چوبی هم اینجا ساخته می‌شوند و می‌توانید خرید کنید.