

# یک جرعه هوای پاک

✓ **بریسانوری** این روزها با سرد شدن هوا کوهنوردی جزو فعالیت‌های پر طرفدار محسوب می‌شود. یکی از راه‌های دسترسی به هوای پاک، پناه بردن به کوهستان‌های خوش آب و هوای اطراف تهران است. البته حتما نیاز نیست کوهنورد باشید که به کوهستان بروید.

گذرهای منتهی به ارتفاعات پایتخت مسیرهای مناسبی اند که می‌توانید در آنها پیاده‌روی کنید و از هوای پاک دامنه کوه و طبیعت زیبای آن مناطق بهره‌مند شوید. در این گزارش چند مسیر کوهپیمایی در نقاط مختلف پایتخت را معرفی کرده‌ایم.

## گذر دارآباد



**معرفی** این مسیر که از قسمت کناری رودخانه تار ارتفاعات کوه دارآباد امتداد دارد، درجه سختی متفاوتی دارد و برای همه افراد مناسب است.

**نشانی** خیابان دارآباد، خیابان محبی

## کوهپیمایی برای همه اعضای خانواده

دارآباد با وجود طبیعت زیبایش برخلاف درکه و دربند کمتر شناخته شده است و مسیرهای آن بسیار خلوت‌تر و بکرتر است. بهترین مسیر برای کوهپیمایی مبتدی و خانوادگی از سمت چپ دره دارآباد شروع می‌شود. در این مسیر خبری از سینه‌کش‌های سنگین کوهپیمایی نیست و پاکوب بسیار مناسب و راحتی وجود دارد. همچنین در این مسیر امکاناتی نظیر سرویس بهداشتی و توقفگاه‌های کوتاه‌مدت وجود دارد. این مسیر به‌عنوان مقصد یک طبیعت‌گردی نیم‌روزه به همراه خانواده انتخاب مناسبی است. یک مزیت دیگر این مسیر دسترسی آن به موزه حیات وحش دارآباد است و شما در کنار کوهنوردی می‌توانید به این جاذبه گردشگری نیز بپردازید.

## تماشای آبشار چال مگس

مسیر اصلی صعود به قله دارآباد از پارکینگ دارآباد شروع می‌شود. این پارکینگ در انتهای محله دارآباد واقع شده و معمولاً کوهنوردان صبح زود از اینجا حرکت خود را آغاز می‌کنند. مسیر کوهپیمایی یک پاکوب پهن و زیگزاگی است که پس از حدود ۲۰ دقیقه پیاده‌روی، شما را به یک کافه می‌رساند. در این کافه سرویس بهداشتی و خدمات رفاهی وجود دارد. پس از عبور از کافه ۲ راه پیش روی شماست. یکی از راه‌ها مستقیم است که از طریق آن می‌توانید به سمت مسیرهای گردشگری بروید. آبشار معروف چال مگس، یکی از معروف‌ترین آبشارهای کوهستان توجال در این مسیر قرار دارد. این آبشار از کوه توجال به پایین می‌ریزد و زیبایی خارق‌العاده‌ای دارد. هر چند حدود ۵ کیلومتر باید برای رسیدن به این آبشار پیاده‌روی کنید، اما زیبایی‌های طبیعت و مسیر خاص آن باعث می‌شود نگرانی‌ای بابت خستگی در مسیر نداشته باشید.



## گذرراگا

**معرفی** این مسیر ۲ کیلومتری از پارکینگ کوهستان شروع و به دامنه قله راگا منتهی می‌شود.

**نشانی** بزرگراه امام علی، جنوب، بعد از بزرگراه نجفی رستگار، پارکینگ کوهستان

**ایستگاه اتوبوس** استودان

**ایستگاه مترو** دولت‌آباد

**امکانات** پارکینگ، سرویس بهداشتی



**کوهپیمایی در مسیر سبز** راگا مسیری آشنا برای ورزشکاران و کوهنوردانی است که قصد بالا رفتن از کوه‌های بی‌بی‌شهربانو در جنوب تهران را دارند. تپه‌ماهورهای این محدوده از گذشته محل مناسبی برای پیاده‌روی و کوهپیمایی خانوادگی بوده و بین اهالی ری به مسیر سبز سلامت معروف است. یکی از جاذبه‌های این مسیر دسترسی آسان به یکی از قدیمی‌ترین اماکن مقدس زرتشتیان، یعنی برج خاموشان است. این برج که به استودان گبرها هم معروف است، در دامنه شمالی کوه بی‌بی‌شهربانو و در چند قدمی گذرگاه پیاده‌روی قرار دارد.

## گذر کوهسار

**معرفی** این مسیر آسفالت به طول ۱٫۵ کیلومتر در بخش غربی بوستان جنگلی کوهسار قرار دارد و برای تردد خودرو و پیاده مناسب‌سازی شده است.

**نشانی** بزرگراه شهید آبه‌شنان، بلوار شهران شمالی جاده سولقان

**ایستگاه اتوبوس** شهران

**ایستگاه مترو** شهید ستاری

**امکانات** نیمکت، سرویس بهداشتی، بوفه رستوران، نمازخانه



## تماشای نمای تهران

این مسیر شیب ملایمی دارد و برای پیاده‌روی خانوادگی مناسب است. از مزایای این گذر وجود جاده آسفالت و ماشین‌رو است که شما را به ارتفاعات بالای این منطقه می‌رساند و چشم‌انداز زیبایی از نمای تهران را به شما نشان می‌دهد. تپه‌ای به نام تپه لاله‌ها در این گذر وجود دارد که آرامگاه شهید گمنام دفاع مقدس است. نگران کمبود امکانات در این گذر نباشید، چون به همه امکانات بوستان کوهسار دسترسی دارید.



## گذر کوهستان

**معرفی** مسیری آسفالت به عرض ۵ متر است که از بلوار استقلال شروع می‌شود و به بزرگراه شهید بابایی می‌رسد.

**نشانی** خیابان هنگام، بلوار استقلال کوی کوهستان

**ایستگاه اتوبوس** استقلال

**ایستگاه مترو** سرسبز

**امکانات** نیمکت، سرویس بهداشتی



## مسیر جنگلی

این مسیر از دل جنگل‌های شیان عبور می‌کند و شیب ملایمی دارد که مناسب پیاده‌روی است. این مسیر یکی از معابر ورودی باغ پرندگان است و در روزهای تعطیل به دلیل تردد زیاد خودروها بسیار شلوغ است. پس برای پیاده‌روی بهتر است از مسیر پیاده‌راه حرکت کنید. در طول مسیر به فاصله چند متر از همدیگر نیمکت برای استراحت جانمایی شده، اما فروشگاه و امکانات دیگری در این محدوده وجود ندارد.



## پیاده‌راه ولنجک

**معرفی** این مسیر از پارکینگ توجال در انتهای منطقه مسکونی محله ولنجک شروع می‌شود و به ایستگاه اول تله‌کابین می‌رسد.

**نشانی** بزرگراه شهید چمران، خیابان یمن انتهای خیابان ولنجک

**ایستگاه اتوبوس** دانشجو

**ایستگاه مترو** تجریش

**امکانات** رستوران، کافه، تله‌کابین، پیست اسکی پارکینگ



## پیاده‌روی در بام تهران

این مسیر ۲ کیلومتری که به بام تهران معروف است، ۱۸۵۰ متر ارتفاع دارد و با شیبی ملایم مناسب علاقه‌مندان پیاده‌روی در کوهستان است. مسیر بام توجال با امکانات متنوع از جمله تله‌کابین و سورتمه به یکی از مراکز تفریحی شهر تبدیل شده. هر چند این مسیر برای پیاده‌روی بسیار مناسب است، اما اگر به هر دلیلی نتوانستید مسیر را طی کنید یا به همراه سالمندان یا کودکان به این مسیر می‌روید، می‌توانید با سوار شدن بر ون‌های برقی گذر پیاده‌روی را طی کنید.



## کوچه باغ‌های کن

منطقه: ۵

**معرفی:** عبور رودخانه ۳۳ کیلومتری از قلب محله کن باعث شده کوچه‌های قدیمی این محدوده به کوچه‌های پر درخت تبدیل شوند. بایبیز و فصل خرما لو در این کوچه‌ها تماشا می‌شود. بسیاری از کوچه‌ها در نهایت به روستاهای بیلاقی کن می‌رسند که هر کدام جاذبه‌های گردشگری خودشان را دارند. پل قدیمی کن، کوچه باغ‌های کاهگلی و خانه‌های قدیمی با درهای چوبی برای گردشگران و عکاسان جذابیت دیگری دارد و مدت زیادی را برای عکاسی در این مکان صرف می‌کنند. در فاصله‌ای نزدیک از این کوچه‌ها، رستوران‌های سنتی در فضای طبیعی وجود دارند که می‌توانند گزینه خوبی برای استراحت بعد از پیاده‌روی باشند.