

## قله دارویی

نام: پیازچال  
موقعیت: ارتفاعات البرز جنوبی



پیازچال که بین کوهنوردان به لزون شهرت دارد یکی از زیباترین قله‌های تهران است و به خاطر آب‌وهوای مناسب و معتدل در طول سال به قله چهار فصل معروف است. پیازچال به سبب رویش گیاهان دارویی مورد توجه علاقه‌مندان به طب سنتی و داروشناسان هم هست. محمود منبعی، تهران‌پژوه می‌گوید: «یکی از جذابیت‌های قله پیازچال برخورداری از دید کامل به شهر تهران به‌ویژه در شب است. همچنین برخلاف سرمای توچال، این قله حتی در زمستان هم هوای معتدل و طبیعت سرسبزی دارد و به دلیل خاک حاصلخیزش گونه‌های مختلف گیاهی در دل تپه‌ها و دامنه‌های آن پرورش پیدا می‌کنند. در مورد این دره روایت و داستان‌های زیادی نقل شده اما معروف است که در دره همجوار این قله نوعی پیاز که به سیرک معروف است رشد می‌کند و به همین دلیل هم این قله به پیازچال شهرت پیدا کرده است.»

منبعی درباره دیگر ویژگی‌های این قله می‌گوید: «قله پیازچال در ارتفاع ۳۲۰۰ متری خط‌الرأس قله توچال قرار گرفته است و چشمه‌ها و آبشارهای فراوانی دارد و از آنجا که مسیر حرکت همواری دارد یکی از راحت‌ترین مسیرهای صعود به توچال محسوب می‌شود. طول مسیر این قله از انتهای دره کلک‌چال تا انتهای قله دارآباد است.»



# ماجرای سنگ سفید و دیواره شروین

می‌توانند از پارک جمشیدیه به سمت اردوگاه کلک‌چال روانه شوند و بعد از طریق پاکوب به پناهگاه و گردنه اسپیلت برسند. مسیر بعدی این صعود از سمت گلابدره و چشمه گلابدره به سمت گردنه وزیاد است. مسیر آخر هم از محدوده دربند به سمت این قله است.»

به گفته این کوهنورد پیشکسوت، بهترین زمان صعود به قله اسپیلت اواسط فصل بهار و اوایل پاییز است و در تابستان هم صبح زود زمان مناسب صعود به اسپیلت است، چرا که هوای گرم در تیر آزاردهنده می‌شود.



نام قله اسپیلت در ابتدا برای هر شنونده‌ای گول‌زنک است و این تصور را ایجاد می‌کند که یک نام خارجی است. اما اسپیلت یک نام کاملاً ایرانی در زبان پهلوی است. بهمن حاج‌هاشمی در این باره توضیح می‌دهد: «اسپی یا اسپید در لغت به معنی سفید و لت به معنای سنگ است و به دلیل برقی بودن این قله به‌ویژه در زمستان‌ها، به اسپیلت شهرت پیدا کرده است. مسیر این قله یکی از مسیرهای جذاب برای کوهنوردان است و یکی از دلایل این علاقه وجود دیواره ۲۰۰ متری در جنوب قله اسپیلت است. این دیواره به شروین معروف است و بهترین فرصت را برای علاقه‌مندان به صخره‌نوردی و کوهنوردان حرفه‌ای فراهم کرده تا از این مسیر برای عبور و تمرینات ورزشی و کلاس‌های آموزشی استفاده کنند و همین ویژگی در واقع وجه تمایز این قله با سایر قله‌های دیگر هم محسوب می‌شود. البته ناگفته نماند که برای صعود به این قله الزامی به استفاده از این دیواره نیست.»

حاج‌هاشمی درباره دیگر ویژگی این قله توضیح می‌دهد: «اسپیلت ارتفاع ۳۰۵۰ متری دارد و در راس الخط منتهی به توچال قرار گرفته است. راحت‌ترین مسیر صعود به این قله از سمت کلک‌چال است و علاقه‌مندان

نام: اسپیلت  
موقعیت: البرز مرکزی شمیران

## مسیر پرطرفدار



ارتفاعات دربند در شمال میدان تجریش شروع یک مسیر کوهنوردی پرطرفدار است و یکی از معروف‌ترین تفرجگاه‌های تهران برای فرار از در دسره‌های روزمره پایتخت. بهمن حاج‌هاشمی، از پیشکسوتان کوهنوردی درباره موقعیت کوه‌های دربند می‌گوید: «کوه دربند در ۴۰ کیلومتری تهران است. محدوده دربند، به دلیل آب و هوای خوش و خنک به‌ویژه در تابستان‌ها از قدیم‌الایام جزو مناطق بیلاقی

پایتخت محسوب می‌شد و اکنون هم با طبیعت بکر، کوه‌های سرسبز، رودخانه جاری و بافت تاریخی‌اش یکی از باتوق‌های طبیعت‌گردان است. دربند قبل از اینکه یکی از محله‌های پایتخت شود، دهکده‌های کوچک و خودکفا بود. موقعیت جغرافیایی خاص این ارتفاعات، محدوده دربند را به یکی از دروازه‌های ورود به ارتفاعات البرز مرکزی و یکی از مسیرهای کوهنوردی متنوع برای کوهنوردان حرفه‌ای و آماتور تبدیل کرده است.»

نام: دربند  
موقعیت: شمال میدان تجریش

نام: دربند  
موقعیت: شمال میدان تجریش

یکی از مهم‌ترین جاذبه‌های تاریخی ارتفاعات دربند که در بدو ورود به این محدوده نظر هر رهگذری را جلب می‌کند و به مرور تبدیل به نماد ارتفاعات دربند شده است تندیس مرد کوهنورد در ابتدای میدان سربند است که حاج‌هاشمی درباره‌اش می‌گوید: «تندیس مرد ایستاده کوهنورد تقریباً از حوالی سال ۱۳۴۱ در ابتدای ورودی مجموعه دربند نصب شده است. مدل این تندیس برگرفته از گروهبان ارتش، مرحوم امیر شاه‌قدمی است که در جریان سقوط یک هواپیمای آمریکایی در ارتفاعات قله زردکوه جزو تیم امداد و نجات بود. این گروهبان به دلیل آشنایی با کوه و قدرت بدنی بالایی که داشت، خدمات شایانی برای نجات سرنشینان هواپیمای انجام می‌دهد و نشان شجاعت دریافت می‌کند. بعدها این گروهبان به درجه سرهنگی هم رسید و سال ۱۳۹۱ در هشتاد سالگی در تهران درگذشت.»

## به نام همسر امام حسین ع

کوه بی‌بی شهربانو در جنوب تهران واقع شده است. بهمن حاج‌هاشمی از کوهنوردان پیشکسوت و فعال محیط‌زیست درباره نامگذاری این کوه می‌گوید: «نام برخی کوه‌ها از مقبره‌ها و امامزاده‌هایی که در مسیر صعود این کوه‌ها وجود داشتند، انتخاب شدند. نامگذاری کوه بی‌بی شهربانو به همین ترتیب بوده است. براساس مستندات تاریخی، بی‌بی شهربانو «آرامگاهی است در شهری که در دل ارتفاعات همین کوه قرار دارد و باور مردم این است که این مقبره به شهربانو، همسر امام حسین (ع)، تعلق دارد.» این کوه، از قله انتهایی منطقه خجیر به شمار می‌رود. در جبهه جنوبی آن، بقعه بی‌بی شهربانو و بناهای تاریخی برج‌نقاره‌خانه و گنبد امیر اینانج و در جبهه شمالی آن استودان ری است و علاوه بر این موارد، در چند جای این کوه غارهای مختلفی وجود دارد. در بلندترین نقطه این کوه، منطقه نظامی قرار دارد و ورود به آن ممنوع است. همچنین در شمال این کوه محله‌های مشیریه و رضویه و در غرب آن شهری قرار دارد.

نام: بی‌بی شهربانو  
موقعیت: جنوب تهران

