

قله کماچال



معرفی
ایسن قلسه در مسسیر گردنه شهرسستانک و در غسرب یال تله کابین توچال قرار دارد. برای صعود به این قله می‌توانید از در که، ولنجک و ایستگاه ۵ توچال استفاده کنید.

ارتفاع
۳۰۵۰ متر

مشرف به قتل همجوار

این قله از شمال به گردنه دغ داغون و کوه هزارچم، از جنوب به کوه گردک یا گل خاص، از شرق به انتهای دره گداهک و از غرب به دره بزرگ و اصلی در که در منطقه یوردمختار، بالای مجتمع کوهستانی پلنگ‌چال منتهی می‌شود. قله کماچال در زمستان بسیار برف گیر است، اما عبور از آن چندان مشکل نیست، با ایستادن روی قله تمامی دره‌های شرقی و جنوب شرقی از جمله اوسون، پس قلعه و همچنین دره بزرگ و اصلی در که به خوبی قابل مشاهده است. مسیر در که به ایستگاه ۵توچال طولانی تر ین راه صعود به کماچال است که از محله در که آغاز می‌شود و پس از عبور از پناهگاه پلنگ‌چال به ایستگاه ۵تله‌کابین می‌رسد. اگر تمایل دارید مسیر کمشیب‌تری را ببیمایید، می‌توانید از یال جنوبی هزارچم استفاده کنید. جنگل کارا، رودخانه ولنجک، چشمه جویبونی و چشمه توچال در مسیر صعود به این قله قرار دارند.

کوهنوردی ایمن

مسیر صعود به قله کماچال، جزو مسیرهای ایمن به شمار می‌رود. برای صعود به این قله از در که باید ابتدا خود را به پناهگاه پلنگ چال برسانید که رسیدن به این پناهگاه ۲ تا ۳ ساعت زمان لازم دارد. پس از رسیدن به پناهگاه پلنگ چال و کمی استراحت، مسیر به سمت شمال و سپس به سمت شرق ادامه پیدا می‌کند. در این مرحله، شیب مسیر افزایش می‌یابد و باید برای ادامه صعود آمادگی بیشتری داشته باشید. در فصل زمستان در ناحیه شیب پس از پناهگاه پلنگ‌چال احتمال ریزش برف هممن وجود دارد. با وجود این برای رسیدن به این قله به غیر از در که چند مسیر دیگر نیز وجود دارد. برای رفتن به این قله می‌توانید از پارکینگ توچال و جاده سلامتی صعود را آغاز کنید؛ این مسیر برای کوهوردانی مناسب است که می‌خواهند از مسیری با شیب ملایم تر به قله برسند.



گشت‌وگذار در ارتفاعات تهران

فاتح قله‌ها باشید



قله پلنگ‌چال

معرفی
قله پلنگ‌چال جزو کوه‌های توچال است و صعود به آن برای افرادی مناسب است که توانایی راهپیمایی در مسیرهای شیب‌دار و پاکوب را داشته باشند.

ارتفاع
۳۵۴۸متر
مناسب برای
حرفه‌ای‌ها

همسایهٔ امامزاده داوود

از میدان در که تا پناهگاه پلنگ‌چال حدود ۹ کیلومتر و تا قله، حدود ۱۳ کیلومتر فاصله است. برای رسیدن به قله حدود ۲ساعت‌ونیم زمان نیاز دارید؛ البته در زمان بارش برف یا باران این زمان بیشتر می‌شود. بعد از رسیدن به پناهگاه پلنگ‌چال باید مسیر

قله دوشاخ

معرفی
قله دو شاخ در جنوب خط‌الرأس توچال و در کوه‌های امامزاده داوود(ع)، از شرق به کوه‌های در که و از جنوب به منطقه در که، سعادت‌آباد و فرحزاد محدود می‌شود.

ارتفاع
۳۰۴۰متر
مناسب برای
حرفه‌ای‌ها



در مسیر جنگل کارا

در مسیر شرقی این قله می‌توانید جنگل کارا را مشاهده کنید. این قله برای کوهنوردان مبتدی و افرادی که دنبال یک صعود آسان هستند، مناسب است. برای رسیدن به این قله باید از میدان در که به سمت جنگل و گردنه کارا بروید. زمستان‌ها به دلیل حجم بالای برف و احتمال وقوع برفمن در این مسیر حتماً با تجهیزات کامل برای صعود راهی شوید. این مسیر به‌دلیل نزدیک بودن به تهران، امکان کوهنوردی یک روزه را برای علاقه‌مندان فراهم می‌کند و نیازی به کمپینگ و اقامت شبانه نیست.



● نشانی: خیابان در که، مسیر کوه‌پیمایی از میدان اصلی در که

● **معرفی:** جز گردشگرانی که به هوای گشت‌وگذار در طبیعت و برای یک پیاده‌روی سبک راهی در که می‌شوند، این تفرجگاه بیشتر مقصد کوهنوردان مبتدی و حرفه‌ای است. اما اگر قصد دارید کوهنوردی را شروع کنید و به تجهیزات اولیه احتیاج دارید، در مسیر در که می‌توانید انواع لوازم موردنیاز برای کوه‌پیمایی را پیدا کنید.از کفش و لباس مخصوص کوهنوردی گرفته تا زبرانداز و کیسه‌خواب و عصای ویژه کوهنوردان، فروشگاه‌های این مسیر تنوع بالایی از ملزومات طبیعت‌گردی و کوه‌پیمایی را عرضه می‌کنند.

قله سربازارک

معرفی
سربازارک در شرق قله شاه‌نشین و شرق قله لوارک قرار دارد و یکی از قله خط‌الرأس توچال است که در رشته کوه البرز مرکزی قرار دارد.

ارتفاع
۳۸۴۰متر
مناسب برای
حرفه‌ای‌ها



همسایه با آبشارهای هفت‌حوض

مسیرهای صعود به این قله از میدان در که، جاده فرحزاد و قله چین کلاغ است. پس از حرکت از میدان در که و رسیدن به دوراهی کارا، باید به سمت چپ و مسیر منتهی به آبشار کارا بروید. این قله بین قله‌های چین کلاغ و سیاه‌سنگ قرار دار. منطقه منتهی به قله پوشش گیاهی و جانوری متنوعی دارد و چشمه‌های بیدستان کامل برای صعود راهی هفت‌حوض را در آبشارهای هفت‌حوض رادر این مسیر می‌توانید مشاهده کنید. در این فصل همراه خود تجهیزات زمستانی و یخ‌شکن داشته باشید.



غرفه‌های فروش لوازم کوهنوردی

قله لوارک

معرفی
این قله در خط‌الرأس شرقی – غربی توچال واقع شده و یکی از سرچشمه‌های مهم رودخانه کن محسوب می‌شود.

ارتفاع
۳۵۵۰متر
مناسب برای
حرفه‌ای‌ها و مبتدی‌ها

در مسیر جاده‌های شمالی

این قله از سمت غرب به گردنه لت متصل می‌شود که یکی از گذرگاه‌های مهم منطقه است. گردنه لت در دوره‌های تاریخی مختلف به عنوان مسیری برای انتقال محصولات کشاورزی مانند برنج از شمال به تهران مورد استفاده قرار گرفته است. این قله با

قله شاه‌نشین

این قله به دلیل موقعیت مکانی و ارتفاعی که دارد دید مناسبی به شهر تهران و رشته‌کوه البرز دارد. پیست اسکنی و هتل توچال از مناطق نزدیک به این قله هستند.

ارتفاع
۳۸۸۵متر
مناسب برای
حرفه‌ای‌ها



صعود به شاه‌نشین

پیمایش این مسیر از طریق دره در که و سپس صعود به قله پلنگ‌چمال و در نهایت تراورس به سمت قله شاه‌نشین انجام می‌شود. برای صعود از این مسیر باید ابتدا راهی پناهگاه پلنگ‌چال شوید و سپس صعود را در جهت غرب از مسیر چهل چشمه ادامه دهید. در این مسیر رودی پرآب قرار دارد که البته در این فصل معمولاً یخ می‌زند. در زمان صعود حتماً ابزار یخ‌شکن همراه ببرید.



میدان اصلی درکه

● نشانی: خیابان در که

● **ویژه‌نامه روز پنجشنبه ۶ دی ۱۴۰۳**

- شماره ۶۸

قله توچال



این قله بخشی از خط‌الرأسی است که از شرق به غرب رشته‌کوه البرز امتداد دارد. قله توچال از مناطق مختلف شهر تهران قابل دیدن است. توچال به‌دلیل ارتفاع قابل توجه خود یکی از نمادهای طبیعی تهران به شمار می‌رود.

ارتفاع
۳۹۵۰متر

از درکه به توچال

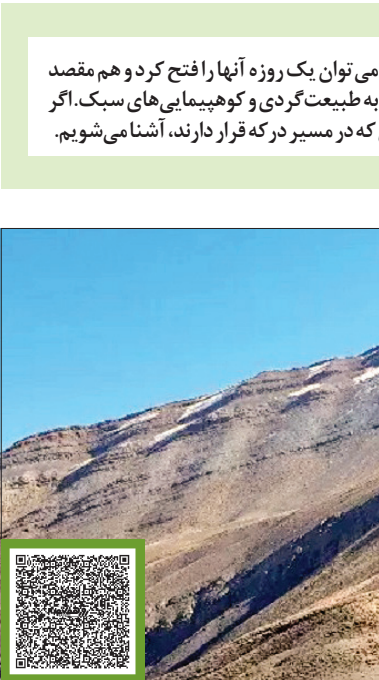
برای رفتن به قله توچال از در که باید ابتدا به قله چین کلاغ صعود کنید. پس از قله چین کلاغ، قله دوشاخ، اسپید، سیاه سنگ و پلنگ چال قرار دارند. بسا عبور از گردنه اشترگردن به یال قله سربازارک می‌رسید. پس از صعود یال سربازارک و روی قله سر بازارک با گردش به سمت شرق به سمت شاه‌نشین حرکت کنید و بعد از رسیدن به قله در ادامه مسیر به محل ایستگاه ۷ تله‌کابین توچال می‌رسید. از ایستگاه ۷ تله‌کابین می‌توانید به سمت قله صعود کنید.

صعود از مسیر

امامزاده داوود، به توچال
این مسیر از یک پاکوب مشخص در بالای امامزاده داوود(ع) آغاز می‌شود و به سمت خط‌الرأس و صعود قله سی و سه چم ادامه پیدا می‌کند. بعد از صعود به قله سی و سه چم به سمت راست و گردنه بازارک بروید؛ در ادامه برای رسیدن به قله توچال باید از قله‌های سربازارک و شاه‌نشین عبور کنید.

پناهگاه‌ها و جان‌پناه‌های توچال

در مسیرهای منتهی به قله توچال چند پناهگاه وجود دارد. پناهگاه پلنگ‌چال در مسیر در که به توچال، هم فضایی برای استراحت دارد و هم دسترسی به آب آشامیدنی دارد. پناهگاه شیرپلا در مسیر دربند به توچال، دارای امکانات رفاهی و آب آشامیدنی است. پناهگاه کلک‌چال در مسیر بوستان جمشیدیه، امکانات رفاهی دارد. ایستگاه پنجم تله‌کابین در مسیر ولنجک، مجهز به رستوران و ایستگاه امداد است. در اطراف قله جاذبه‌های دیدنی زیادی قرار دارد. پیست اسکنی و تله‌کابین توچال، سایت سنگ‌نوردی بند یخچال و پناهگاه‌های مختلف برخی از این اماکن هستند.



قله‌های سربازارک، شاه‌نشین، سرلت، سه سنگ، منار و توچال همجوار است. صعود به قله لوارک شامل مسیری‌هایی با شیب‌های ملایم در ابتدای مسیر و شیب‌های تندتر در قسمت‌های بالاتر مانند گردنه لت و نزدیک قله است. در مسیر صعود به قله جان پناه و آب آشامیدنی وجود ندارد.

ارتفاع
۳۰۵۰متر
مناسب برای
حرفه‌ای‌ها و مبتدی‌ها



کوهپیمایی در مسیر یخ‌زده

برای رسیدن به این قله، دره در که تا کافه عمران را که به دوراهی کارا معروف است، طی کنید. در دوراهی به سمت چپ بروید و در امتداد فنس‌ها پیش بروید تا به ابتدای یال قله برسید. در میانه راه یک جان‌پناه سنگی برای استراحت وجود دارد. بعد از کمی استراحت همین مسیر را تا قله دوشاخ ادامه دهید. پس از صعود به قله دوشاخ بعد از حدود ۱۵ دقیقه به پیمایش روی خط‌الرأس به قله سیاه‌سنگ می‌رسید.

