

سیاه‌سر



معرفی
با افتتاح آزادراه تهران-شمال چشم‌انداز جدیدی برای کوهنوردان جهت صعود به قله‌های غربی تهران به‌ویژه سیاه‌سر باز شده‌است.

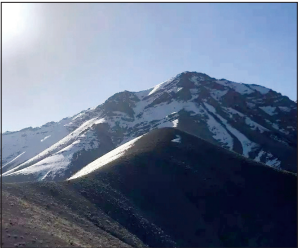
نشانی
اکیلومتری تهران غرب

پانورامای کوهستان

برای رسیدن به قله سیاه‌سر، باید از مسیرهای سنگلاخی و گاه خاکی با شیب تند عبور کنید. در این مسیر جز چند باغ، امکانات چندان‌ی وجود ندارد.اما بارسیدن به قله، طبیعتی زیبا نمایان می‌شود. سیاه‌سر به پانورامای کامل قله کوهستان‌های شمال تهران معروف است و با ایستادن در بالای آن می‌توان از شرق به غرب قله‌های بندعیش، توچال، شاه‌نشین، کلک‌چال، دو شاخ، سی‌وسه‌چم، بازارک، لوارک، سیاه‌بند، پهنه حصار، چشمه‌شاهی، بارو، واریش، لیز و لیچه را دید. این قله حتی در فصل بهار هم پوشیده از برف است؛ به همین دلیل بهترین زمان صعود، ساعت‌های ابتدای روز است. قبل از راه افتادن به طرف این مقصد، حتما برنامه‌های هواشناسی را بررسی کنید تا از شرایط جوی باخبر شوید و بدانید که چه وسایلی باید همراهتان ببرید. مناظر دیدنیی این محدوده در کنار چشم‌انداز وسیعی از کوهستان باعث می‌شود در فاصله‌ای کوتاه از پایتخت، بتوانید از آرامش طبیعت لذت ببرید.

صعود از مسیر پر پیچ و خم

در مسیر پرپیچ و خم در سمت شمالی قله ۲مسیر دهلیزی با شیب تند وجود دارد. دهلیز سمت راست، وضعیت مناسب‌تری برای صعود دارد. در زمان صعود برای ایمنی بیشتر نقرات کم‌تجربه، بهتر است با حمایت طناب صعود خود را انجام دهند. در مسیر صعود به سیاه‌سر از منطقه چمچم رد می‌شوید که روی تابلوهای راهنمای مسیر نوشته، دلیل این نامگذاری، پرپیچ و خم بودن راه‌های کوهنوردی است. تابلوها شما را راهنمای می‌کنند که تا نخستین مقصد جقدر فاصله دارید. در زمستان، صعود به این قله با بایدها و نبایدهای ویژه‌ای همراه است. مثل همه صعودهای زمستانی باید تجهیزات ایمنی کوهنوردی، لباس مناسب و آب‌وغذای کافی به همراه داشته باشید. دامنه‌های قله برای تفریح‌خانوادگی و بازی مناسب‌تر هستند.



پیشنهادهایی برای کوهنوردی در زمستان

یک نفس هوای پاک در کوهستان

کلون بستک

معرفی
مسیر صعود به این قله در فصل زمستان به‌دلیل خطر احتمالی ریزش بهمن در جاده شمشک به دیزین معمولاً بسته می‌شود. به‌دلیل شرایط خاص منطقه‌های در روزهای بارشی و به‌ویژه در فصل سرما، کلون‌بستک در معرض بارش‌های سنگین است و پیشسنهاد می‌کنیم برای کوهنوردی در این منطقه با گروه‌های حرفه‌ای همراه شوید.

نشانی	شمال منطقه دربند سر، نزدیک دیزین
ارتفاع	۴۱۸۰متر
مناسب برای	مبتدی‌ها و حرفه‌ای‌ها

دوچرخه‌های نو و دست‌دوم

در مسیر قله کلون‌بستک به‌سرکچال یک قسمت تیغه‌ای وجود دارد که در فصل زمستان باید صعود از روی آن انجام بگیرد اما در فصل تابستان مسیر به‌طور تقریبی از سمت جنوب یا راست این تیغه‌ها به پیش می‌رود. با توجه به نزدیکی قله کلون‌بستک به پیست دیزین بررسی هواشناسی این منطقه می‌تواند برای برنامه‌ریزی بهتر به شما کمک کند.



کماچال

معرفی
دامنه پربرف کماچال، تفریحگاه مناسبی خرم‌ن‌ماه است. پوشش گیاهی نسبتاً انبوه و متنوعی دارد و انواع گیاهان صنعتی و دارویی در دامنه‌های آن می‌روید.

نشانی	شمال منطقه ولنجک، در مسیر ایستگاه هتله‌کابین توچال
ارتفاع	۳۰۵۰متر
مناسب برای	مبتدی‌ها



پیاده‌روی تا قله

دامنه‌های غربی این کوه مشرف به مسیر پیاده‌روی پلنگچال است. در شمال این کوه هم می‌توان به ایستگاه ۵، تله‌کابین و قله هزارچم رسید. تقریباً در تمام مسیر پوشش طبیعی هم در حاشیه مسیر صعود دیده می‌شود. گروه‌های کوهنوردی زمستان‌ها با تجهیزات کامل

مسیر را ادامه می‌دهند و به مبتدیان توصیه می‌کنند از بخش‌های ابتدایی مسیر لذت ببرند و برای رسیدن به قله اصرار نداشته باشند.



شهربانو کشک

معرفی
جایی است که خط‌الرأس درآباد در این نقطه به پایان می‌رسد و خط‌الرأس توچال از آنجا شکل می‌گیرد و به سمت غرب تا قله توچال ادامه پیدا می‌کند.

نشانی	شمال شرق تهران، محدوده دارآباد
ارتفاع	۳۲۴۴متر
مناسب برای	مبتدی‌ها



بر فراز دره دارآباد

بسیاری از کوهنوردان برای صعود به شهربانو کشک در زمستان از طریق قله دارآباد و خط‌الرأس آن به این قله می‌رسند و تعداد معدودی هم از طریق جاده اوشان-فشم از سمت جنوب غربی دره آهار ابتدا به قله سیاه‌آب و سپس به قله شهربانو کشک صعود می‌کنند. نسبتاً تندی دارد و پاکوب این قسمت هم در ابتدا قدری نامشخص است اما پس از قرار گرفتن روی یال، شیب مسیر کاهش می‌یابد و حرکت در مسیری نسبتاً مشخص به پیش خواهد رفت.



پلنگ‌چال

معرفی
مسئیر تا پناهگاه از داخل دره زیبایی پلنگ‌چال و از کنسار رودخانه می‌گذرد و یکی از زیباترین مسیرهای صعود به ارتفاعات شمال تهران است.

نشانی	ارتفاعات توچال، مسیر پلنگ‌چال
ارتفاع	۳۴۶۹متر
مناسب برای	مبتدی‌ها و حرفه‌ای‌ها



منظره برفی پناهگاه

به طور معمول پیمایش مسیر تا پناهگاه پلنگ‌چال تا ۳ساعت زمان می‌برد. در روزهای سرد و برفی زمستان این مدت طولانی‌تر می‌شود. همراه داشتن تجهیزات مناسب کوهنوردی و طبیعت‌گردی در زمستان شیب ناحیه شرقی این قله ملایم است و به راحتی می‌توان از آن صعود کرد. از سمت غرب این قله که شیب بسیار تندی دارد، انتهای دره دارآباد به خوبی دیده می‌شود.



کلک‌چال

معرفی
به اعتقاد برخی از مردم، کلک‌چال همان خانه دیوسسپید اشاره‌شده در ادبیات فارسی است.

نشانی	منطقه توچال
ارتفاع	۳۳۵۰متر
مناسب برای	مبتدی‌ها



کوهنوردی برای مبتدی‌ها

کلک‌چال یکی از مناسب‌ترین مسیرهای کوهنوردی در همه روزهای هفته به حساب می‌آید که با داشتن تجهیزات ساده کوهنوردی و تجربه معمولی هم می‌توان از حضور در آن لذت برد. برای رسیدن به اینجا باید تا پناهگاه کلک‌چال را ۲تا ۳ساعته بالا بروید و در پناهگاه، استراحت کنید و حتی می‌توانید غذا بخورید. شیب مسیر آنقدر ملایم است که غیر حرفه‌ای‌ها را اذیت نمی‌کند چون راه پنهانی مناسبی دارد و یا خیال راحت می‌توانید به مسیر ادامه دهید.



شیرپلا

معرفی
برخی از کوهنوردان معتقدند نام شیر پلا از واژه شیب پناه گرفته و به مرور زمان به شیر پلا تبدیل شده است.

نشانی	روستای پس قلعه منطقه دربند
ارتفاع	۲۷۵۰متر
مناسب برای	نیمه حرفه‌ای‌ها، حرفه‌ای‌ها



سفر به آبشار دوقلو

عده‌ای معتقدند اهالی البرز به پلوه، پسلا می‌گویند و شیر پلا همان شیربرنج است که در پناهگاه برای کوهنوردان می‌پختند. آبشار دوقلو در کنار پناهگاه شیرپلا قرار دارد و می‌توانید شب را در پناهگاه بمانید یا برای استراحت و غذا خوردن از پناهگاه استفاده کنید. معمولاً کوهنوردانی که قصد صعود به توچال را دارند، یک شب در شیر پلا می‌مانند. پس از پناهگاه شیر پلا تا قله توچال اگر با سرعت معمولی حرکت کنید، معمولاً ۳ تا ۴ ساعت راه

است. اگر بخواید مسیر پناهگاه را تا قله ادامه بدهید، به تجهیزات کوهنوردی و تجربه نیاز دارید.



- ویژه‌نامه روز پنجشنبه
- ۲۰ دی ۱۴۰۳
- شماره ۷۰

پیازچال



معرفی
قله پیازچال و همچنین خط‌الرأس شرقی توچال از بیشتر نقاط شهر تهران، مانند دیواری بلند دیده می‌شود.

نشانی	ارتفاعات توچال
--------------	----------------

همراه با طبیعت‌گردان

در اواخر فصل‌های پاییز و زمستان، به دلیل سرمای هوا و یخبندان، صعود و کوهپیمایی در این مسیر به افراد مبتدی اصلاً توصیه نمی‌شود. عبور از خط‌الرأس نیازمند مهارت و تجربه کافی در کوهنوردی است و این مسیر حتماً باید با افرادی طی شود که قبلاً این مسیر را رفته‌اند. بهترین گزینه، استفاده از تورهای طبیعت‌گردی یا گروه‌های کوهنوردی است. برای پیمایش مسیر از قله دارآباد تا گردنه پیازچال در صورت شرایط مساعد جوی و جغرافیایی، حداقل ساعت زمان لازم است و هر نفر حداقل به یک لیتر آب نیاز دارد. سعی کنید خوراکی‌های سبک و مقوی مانند گردو، کشمش و خرما همراه داشته باشید.

سرسبز در زمستان

با توجه به قرارگیری این‌دره در ارتفاعات البرز جنوبی، تفاوت آب و هوای آن با تهران را در نظر بگیرید و حتماً پیش از رفتن، وضعیت را بررسی کنید. آنتن‌دهی تلفن همراه در این محدوده سخت است؛ بنابراین برای جلوگیری از اتلاف وقت برای یافتن مسیر، حتماً نقشه یا قطب‌نما همراه داشته باشید. دره پیازچال از انتهای مسیر کوهنوردی کلک‌چال تا قله‌های دوقلوی آن و تسائتهای دره دارآباد و ۲ چشمه جاری کشیده شده است. شاید برایتان جالب باشد بدانید که این دره تقریباً در همه روزهای سال و حتی در فصل زمستان هم به نوعی سرسبز است و از جمله مناطق چهارفصل تهران محسوب می‌شود. هر چند هوای اینجا در فصل زمستان خیلی سرد است اما برای یک پیک‌نیک خانوادگی و صرف غذا در طبیعت، مقصد مناسبی محسوب می‌شود.



پیست تاریک‌دره همدان

- موقعیت: استان همدان، شهر همدان، جاده گنج‌نامه، جاده پیست اسکی

پیست اسکی تاریک‌دره که به‌عنوان یکی از پیست‌های بین‌المللی کشور به حساب می‌آید، ۱۶۰۰ متر طول دارد. این پیست که در فصل زمستان و اوایل بهار فعال است، در فاصله کمی از مرکز شهر همدان و در نزدیکی مجموعه گنج‌نامه در دامنه کوه‌های الوند واقع شده است و جاده آسفالت آن از دره عباس‌آباد و گنج‌نامه می‌گذرد. پایین‌ترین نقطه پیست تاریک‌دره در ارتفاع ۲۶۰۰ متری و بالاترین نقطه آن در ارتفاع ۳۱۵۰ متری از سطح دریا قرار دارد و طول مسیر آن نیز ۴ کیلومتر است. این پیست در سال ۱۳۶۴ افتتاح شد و از امکاناتی نظیر یک تله‌سیژ و دو تله‌اسکی بشفایی و رستوران برخوردار است.