

پاتوق‌هایی برای یخ‌نوردی

✓ **سعیده مرادی** تماشای آبشارها در فصل بهار و تابستان جذابیت خود را دارد، اما برخی از آبشارها در فصل زمستان تماشایی‌تر هستند و نمی‌توان از آنها چشم برداشت؛ آبشارهایی مانند آبشار یخی خور، هملون، آب‌نیک و سنگان که در نیمه دوم

سال به‌ویژه بهمن و اسفندماه با سردتر شدن هوا یخ می‌زنند و منظره جالبی پیش روی گردشگران می‌گذارند. حتی این آبشارها موقعیتی را مهیا کرده‌اند تا ورزشکاران بسیاری از نقاط دور و نزدیک به این آبشارها بروند و یک روز مهیج را تجربه کنند.

آبشار یخی هملون

آبشار یخی هملون در شمال شرقی تهران و در دره‌ای به همین نام قرار دارد؛ آبشاری که به دلیل قرار گرفتن در سایه در فصول سرد یخ می‌زند و مقصدی مناسب برای یخ‌نوردی است.

نشانی	۳۵ کیلومتری تهران، مسیر میگون به شمشک، دره هملون
ارتفاع	۳۰ متر
مناسب برای	بزرگسالان
امکانات	ندارد

میزبانی از مسابقات یخ‌نوردی

آبشار یخی هملون، از اواخر پاییز تا فروردین برای علاقه‌مندان به رشته ورزشی مهیج یخ‌نوردی مناسب و ایده‌آل است. هر سال هم مسابقات بین‌المللی آسیایی یخ‌نوردی در این محل برگزار می‌شود. کسانی هم که یخ‌نوردی بلد نیستند، اما دوست دارند که این فعالیت را انجام دهند حوالی این منطقه یک آموزشگاه یخ‌نوردی وجود دارد که می‌توانند در آن ثبت‌نام کنند.



آبشار خور

آبشار خور در نزدیکی جاده چالوس قرار دارد و با فرار سیدن فصل سرد، آب این آبشار یخ می‌زند و دیواره‌ای از قندیل ایجاد می‌کند.

نشانی	استان البرز، بخش آسارا دهستان آدران، روستای خور
ارتفاع	۵۰ متر
مناسب برای	خانواده
امکانات	پارکینگ، سرویس بهداشتی، آلاچیق



دیواره‌ای یخی برای یخ‌نوردان

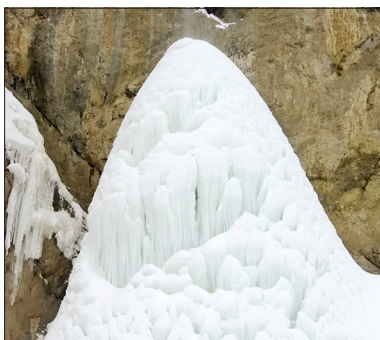
آب آبشار خور حاصل آب شدن برف‌های ارتفاعات و جاری شدن آن از قله پهنه حصار به سمت پایین است. مسیر رسیدن به آبشار از میان باغ‌های میوه عبور می‌کند و منظره‌ای زیبا از طبیعت بکر منطقه را به نمایش می‌گذارد. در کنار آبشار خور امکان کمپ و شب ماندن نیز فراهم است. آبشار خور نه تنها پاتوقی مناسب برای تفریح‌تازان زمستانی به حساب می‌آید، بلکه در کنار آن می‌توان از جاذبه‌هایی مانند پیست اسکی خور، آبشار آدران و... هم بازدید کرد.



آبشار سنگان

سنگان جزو چند آبشار مرتفع ایران و نخستین اثر طبیعی استان تهران است که در شهریور ۹۸ در فهرست میراث ملی ایران ثبت شد.

نشانی	جاده سولقان، روستای سنگان
ارتفاع	۳۰ متر
مناسب برای	کوهنوردان
امکانات	ندارد



بلندترین آبشار پایتخت

آبشار سنگان در ارتفاعات و در انتهای روستای سنگان بالا قرار دارد. برای دیدن این آبشار زیبا، دست کم باید ۳ ساعت کوهنوردی کرد، اما دیدن این آبشار ارزش رفتن این راه سخت را دارد. آبشار سنگان در زمستان همیشه یخ می‌زند و منظره فوق‌العاده‌ای خلق می‌شود. مسیر رسیدن به آبشار سنگان یکی از مسیرهای مورد علاقه کوهنوردان و طبیعت‌گردان است. در طرف چپ آبشار با کمی فاصله غارهایی دیده می‌شوند که بازدید از آنها هم خالی از لطف نیست.



آبشار آب‌نیک

آب‌نیک از آبشارهای مورد توجه علاقه‌مندان به یخ‌نوردی و ورزش‌های زمستانی است که در انتهای دره آب‌نیک و کنار تنگه‌ای زیبا به همین نام قرار دارد.

نشانی	شهرستان شمیرانات، بخش رودبار قصران، روستای آب‌نیک
ارتفاع	۳۰ متر
مناسب برای	کوهنوردان
امکانات	رستوران



آبشاری پر آب و زلال

آب آبشار یخی از چشمه آب‌نیک تامین می‌شود که آب شفاف و گوارایی دارد و منظره‌ای لذتبخش را به محیط هدهده می‌دهد. این آبشار بسیار پر آب است تا جایی که پایین آبشار حوضچه‌ای بزرگ درست می‌شود. مسیر رسیدن به آبشار آب‌نیک، آن هم در زمستان، آسان نیست و برای رسیدن به آن، حدود ۳ ساعت پیاده‌روی و کوهنوردی لازم است. بنابراین رفتن به آبشار آب‌نیک بدون داشتن تجهیزات مناسب، بسیار خطرناک خواهد بود. علاوه بر ورزش‌های زمستانی و یخ‌نوردی، این منطقه مناظر بسیار زیبا و بی‌نظیری برای پیمایش و عکاسی دارد.



مدرسه یخ‌نوردی میگون



مدرسه بین‌المللی یخ‌نوردی میگون تنها مدرسه تخصصی آموزش ورزش یخ‌نوردی در ایران به حساب می‌آید. این مکان، جزو ۷ پیست نخست جهان قرار دارد.

نشانی رودبار قصران، کیلومتر ۵ میگون شمشک، ابتدای دره هملون

بیش از یک دهه آموزش یخ‌نوردی در میگون

مدرسه یخ‌نوردی میگون با دیدنی‌های خیره‌کننده و یخ‌های عظیمش، افراد علاقه‌مند به یخ‌نوردی را به خود جذب می‌کند. این مرکز برای نخستین بار در سال ۱۳۸۸، در دل کوه‌های شمشک باز شد و از آن زمان تاکنون، خدماتی را به ورزشکاران و علاقه‌مندان به این ورزش جذاب ارائه کرده است. در این مجموعه ورزشی، افراد از سن ۸ سال به بالا می‌توانند فعالیت‌هایی چون یخ‌نوردی و صعود از دیواره‌های یخی را تحت نظر مربیان مجرب یاد بگیرند. در مدرسه یخ‌نوردی هملون از نخستین روزهای بهمن تا آخرین روزهای اسفند، امکان شرکت در برنامه‌های آموزشی وجود دارد.

امکانات مدرسه یخ‌نوردی میگون

شاید خیلی‌ها به دلیل بالا بودن قیمت‌ها، نگران تهیه تجهیزات لازم برای رفتن و استفاده از مدرسه یخ‌نوردی میگون باشند، اما باید گفت که مدرسه یخ‌نوردی میگون امکانات زیادی را در اختیار مخاطبان خودش قرار می‌دهد که از جمله می‌توان به ارائه امکانات و تجهیزات رایگان در این مجموعه اشاره کرد. ورزشکاران تنها باید لباس و کفش مناسب برای یخ‌نوردی را تهیه کنند و بقیه تجهیزات مورد نیاز برای یخ‌نوردی توسط مدرسه در اختیار آنها قرار می‌گیرد. همچنین این مجموعه دارای یک سکو برای تماشاچیان است تا علاقه‌مندان بتوانند یخ‌نوردان را هنگام صعود بدون دغدغه و بدون پرداخت هیچ هزینه‌ای تماشا کنند. نصب لوله برای انتقال آب از بالای دره هملون به منظور تامین آب آبشار یخی، زیرسازی مکان یخ‌نوردی، کشیدن فنس، ساخت قرنطینه و... از دیگر اقدامات و امکانات این مدرسه ورزشی محسوب می‌شود.



● موقعیت: بزرگراه شهید خرازی، خروجی ایران‌مال، طبقه G1، انتهای ضلع شرقی، روبه‌روی ورودی الماس G1

این مجموعه یخی از ابعاد استاندارد المپیک و جهانی برخوردار است و به‌عنوان محل تمرین تیم‌های ملی هاکی روی یخ بانوان و آقایان کشور استفاده می‌شود. در اینجا جایگاهی ویژه برای تماشاچیان با ظرفیت ۴۰۰ نفر نیز وجود دارد. سانس‌های مجموعه یک‌ساعته هستند و از طرفی داشتن بیمه ورزشی برای حضور لازم است. در آپس باکس افراد می‌توانند ورزش اسکیت روی یخ را از مبتدی تا پیشرفته زیر نظر مربیان مجرب آموزش ببینند. همچنین کفش اسکیت، کلاه ایمنی و دیگر وسایل مورد نیاز به متقاضیان اجاره داده می‌شود.

پیستی‌با
استانداردهای
جهانی