

صعود به بام تهران

✓ **مهدیه تقوی‌راد** صعود به قله توچال در زمستان می‌تواند تجربه‌ای کاملاً متفاوت از فصول دیگر باشد. هر چند دشواری صعود به قله در این فصل بیشتر است، اما تماشای مناظر کوهستانی که لباس سفید بر فی پوشیده‌اند، می‌تواند خاطرهای ماندگار از گشت‌وگذار در توچال برایتان

بسازد. برای رسیدن به قله توچال ۱۱ مسیر وجود دارد که درجه سختی آنها با یکدیگر متفاوت است. رشته‌کوه توچال از جنوب به شهر تهران و از شمال به روستاهای آهار، شکراب و شهرستانک مشرف است. در این گزارش معروف‌ترین مسیرهای کوهنوردی تا این قله را معرفی کرده‌ایم.

مسیر دربند

معرفی این مسیر از رایج‌ترین و متداول‌ترین مسیرها برای رسیدن به قله توچال است که حدود ۹ کیلومتر طول دارد.

موقعیت میدان تجریش، میدان دربند، دربند
مناسب برای مبتدی تا حرفه‌ای

از دربند تا توچال

مسیر دربند به قله توچال از میدان دربند آغاز می‌شود و پس از عبور از سربند، شیرپلا و سیاه‌سنگ به سمت قله ادامه پیدا می‌کند. مسیر شیب ملایمی دارد و برای کوهنوردان با سطح آمادگی جسمانی متوسط مناسب است. در این مسیر ۲ راه برای رسیدن به قله دارید می‌توانید بعد از عبور از سربند از پله‌های سمت چپ (کافه‌ها و رستوران‌ها) راه خود را ادامه دهید یا مسیر جاده آسفالته را انتخاب کنید. این مسیر از زیر خط تله‌سیژ شما را به سمت قله می‌برد.

مسیر دارآباد

معرفی این مسیر از دارآباد آغاز شده و پس از عبور از قله‌های دارآباد و پیازچال به قله توچال می‌رسد. این مسیر حدود ۱۷ کیلومتر طول و ۲۲۰ متر ارتفاع دارد.

موقعیت انتهای خیابان دارآباد
مناسب برای حرفه‌ای‌ها



کوهنوردی با شیب تند

برای عبور از این مسیر باید از سمت چپ دره دارآباد به سمت قله بروید. بخشی از این مسیر سنگلاخ است. بعد از رسیدن به آبشار دارآباد، راه خود را به سمت قله ادامه دهید. فاصله بین قله دارآباد تا قله توچال حدود ۹ کیلومتر است. بعد از قله دارآباد شیب مسیر کمتر می‌شود. در خط‌الراس قله دارآباد به سمت توچال قله سیاه‌بند و قله لزون را می‌بینید. از قله لزون تا توچال ۳ کیلومتر راه دارید.

مسیر پارک جمشیدیه

معرفی این مسیر از پارک جمشیدیه شروع شده و پس از گذر از کمپ کلکچال و دره پیازچال به قله پیازچال و سپس به قله توچال می‌رسد.

موقعیت خیابان نیاوران، خیابان فیضیه پارک جمشیدیه
مناسب برای مبتدی تا حرفه‌ای



فتح توچال از نیاوران

مسیر کوهپیمایی از بوستان جمشیدیه به سمت قله توچال از داخل پارک یا میدانگاهی پشت بوستان آغاز می‌شود. مسیر دسترسی به قله کلکچال شیب ملایمی دارد. بعد از عبور از میدانگاهی و رسیدن به مسیر پاکوب، به یک چشمه می‌رسید. در ادامه شیب مسیر کمی بیشتر می‌شود. از قله کلکچال باید به سمت قله پیازچال بروید و از پیازچال تا قله توچال روی خط‌الراس کوه حرکت کنید تا توچال را فتح کنید.

مسیر چهارراه اوسون

معرفی این مسیر به عنوان قدیمی‌ترین مسیر کوهنوردی قله توچال شناخته می‌شود. از چهارراه اوسون آغاز می‌شود و پس از عبور از دره اوسون و پناهگاه اسپید کمر به ایستگاه ۷ و در نهایت به قله توچال می‌رسد.

موقعیت میدان تجریش، میدان دربند، سربند
مناسب برای حرفه‌ای‌ها



کوهپیمایی در مسیر چشمه

بعد از عبور از ایستگاه تله‌سیژ دربند در مسیر امامزاده ابراهیم (ع)، می‌توانید تابلوی آبشار دوقلو و اوسون را ببینید. سمت چپ به سمت دره اوسون می‌رود. بعد از گذشتن از چشمه فراخ‌لا به هتل اوسون می‌رسید. بعد از گذشتن از هتل به یک رودخانه و سپس چشمه اوسون می‌رسید. با کمی کوهپیمایی به سمت غرب به سنگ‌هفت، هزارچم و گردنه شهرستانک و در نهایت به قله توچال می‌رسید.

مسیر ولنجک



معرفی مسیر کوهنوردی از پارکینگ توچال در ولنجک آغاز می‌شود. حدود ۱۴ کیلومتر باید طی کنید تا به قله برسید.

موقعیت بزرگراه شهید چمران، خیابان یمن، انتهای خیابان ولنجک

از پارکینگ تا ارتفاعات برفی

در این مسیر از ایستگاه‌های مختلف تله‌کابین، پناهگاه‌ها و چشمه‌ها عبور می‌کنید. مسیر رسیدن به توچال از ولنجک ۲ بخش دارد. بخش اول مسیر از پارکینگ تا ایستگاه پنجم تله‌کابین که ۱۰ کیلومتر طول آن است و می‌توانید آن را به صورت پیاده یا با استفاده از تله‌کابین طی کنید. در این مسیر می‌توانید از امکانات رفاهی مانند کافه‌ها، رستوران‌ها، آلاچیق‌ها یا تاکسی‌های برقی بهره‌مند شوید.

از ایستگاه اول به ایستگاه دوم، می‌توانید از تله‌سیژ استفاده کنید. این بخش از مسیر به دلیل شیب کم، مناسب برای پیاده‌روی‌های سبک است. در این ایستگاه امکانات رفاهی مانند سرویس بهداشتی نیز موجود است. از ایستگاه سوم تا ایستگاه پنجم، مسیر با شیب بیشتری ادامه پیدا می‌کند. در این بخش، علاوه بر مسیر جاده‌ای، می‌توانید از مسیرهای پاکوب برای پیاده‌روی استفاده کنید. در ایستگاه پنجم، کافه و رستوران‌هایی وجود دارند که برای استراحت مناسب هستند.

۵ کیلومتر تا قله

بخش دوم مسیر از ایستگاه پنجم تا قله است که پر شیب‌تر از مسیر اولی است و حدود ۵ کیلومتر تا قله فاصله دارد. از ایستگاه پنجم به بعد مسیر پاکوب اصلی با شیب تندتری ادامه دارد. ایستگاه پنجم، به سمت ایستگاه هفتم که در ارتفاع ۳۷۵۰ متری قرار دارد، حدود ۳.۲ کیلومتر طول دارد و برخی از بخش‌های آن در فصل زمستان ممکن است برفی و یخبندان باشد. در طول مسیر ولنجک به توچال، ایستگاه‌های مختلف تله‌کابین و پناهگاه‌ها وجود دارند که برای استراحت، رفع خستگی و دسترسی به امکانات اولیه مناسب هستند.



قله توچال

• ارتفاع: ۳۹۶۴ متر

معرفی: قله توچال بلندترین قله تهران است که دامنه جنوبی آن به طرف شهر قرار دارد. بسته به اینکه چه مسیری را برای صعود انتخاب کنید یا اینکه در چه فصلی قصد صعود به قله توچال را داشته باشید، درجه سختی می‌تواند متفاوت باشد. آسان‌ترین راه برای رسیدن به قله استفاده از تله‌کابین است. مسیر صعود با کوهپیمایی سبک از ولنجک و دربند عبور می‌کند و سخت‌ترین مسیر برای رسیدن به قله توچال، از دارآباد و برخی یال‌های جنوبی قله می‌گذرد. صعود به توچال با همراهی کوهنوردان حرفه‌ای یا گروه‌های طبیعت‌گرد، انتخاب مطمئن‌تری برای مبتدیان است.