

در مجموعه تفریحی توچال، امکانات ورزشی متنوعی برای شهروندان مهیاست

پاتوقی برای ورزش دوستان

ورزشی آنقدر زیاد است که می‌تواند روز تعطیل گردشگران را از صبح تا شب پر از نشاط کند. تنیس، بیلارد، تیراندازی و همچنین کوهنوردی از جمله ورزش‌هایی است که می‌توانید لذت آن را در توچال تجربه کنید.

✓ **مژگان مهرابی** برای طرفداران فعالیت‌های ورزشی امکانات متنوعی در ارتفاعات تهران و به‌ویژه توچال فراهم شده است. در نتیجه آب و هوای پاک کوهستان باعث شده توچال مقصد مناسبی برای ورزش دوستان باشد. در این مجموعه، تنوع و وسایل تفریحی

بوستان تندرستی



بوستان تندرستی با مساحتی بیش از ۳ هزار مترمربع، امکانات متنوعی برای ورزش، تفریح و گذرانیدن وقت با خانواده و دوستان فراهم کرده است.

موقعیت بین ورودی مجموعه تفریحی توچال تا ایستگاه اول

بوستانی در دامنه کوه

بوستان تندرستی سال ۱۳۸۴ در اطراف رودخانه ولنجک ساخته شده و فضای دلچسبی برای تفریح و گردش شهروندان به شمار می‌آید. بوستان تندرستی مجهز به وسایل ورزشی، آلاچیق، نیمکت، شیرهای آبخوری، سرویس‌های بهداشتی، محوطه‌سازی‌های زیبا همراه با سنگ‌فرش است. جذابیت دیگر این پارک، نورپردازی آن است که باعث می‌شود شب‌ها پاتوقی گردشگری با منظره زیبا در ارتفاعات پایتخت ایجاد شود. از دیگر امتیازهای این بوستان وجود مهار بستری و دیواره‌های رودخانه و دیوارچینی اطراف دره است که خطر طغیان آب را به حداقل می‌رساند. از ویژگی‌های بوستان تندرستی، مسیر پیاده‌روی آن است که از شمال دسترسی به مجموعه تله‌کابین توچال و ایستگاه اول را فراهم می‌کند. این مسیر شیبی ملایم دارد و محوطه‌سازی آن چشم‌نواز است.

گردش دور از هیاهوی شهر

از امتیازهای دیگر بوستان، قرار داشتن آن در گودی است که باعث شده محوطه پارک از فضای شهری و سرو صدای آزاردهنده تردد خودروها کاملاً جدا باشد و گردشگران در فضایی آرام و دلنشین ورزش و گردش کنند. بوستان تندرستی به دلیل قرار داشتن در دامنه توچال و متصل بودن آن به منطقه کوهستانی، آب و هوایی بیلابیلی و در زمستان‌ها سرد دارد. در مسیر پیاده‌روی در بوستان تندرستی می‌توانید به تماشای آبشار و غار سنگی که در حاشیه مسیر واقع شده بروید. برای رفاه گردشگران و سهولت دسترسی، پلکان سنگی در همه بخش‌های بوستان ساخته شده است.



باشگاه تنیس

زمین تنیس سرپوشیده توچال در ایستگاه اول این مجموعه واقع شده و امکانات کاملی برای یادگیری و تجربه این ورزش دارد.

موقعیت	انتهای خیابان ولنجک، بام تهران ایستگاه اول
هزینه	۴۰۰ هزار تومان
ساعت فعالیت	۲۳ تا ۷

ورزش خانوادگی

باشگاه تنیس توچال یکی از مجهزترین باشگاه‌های تنیس شمال تهران و پاتوق طرفداران ورزش‌های پر تحرک است. در این باشگاه امکانات ورزشی برای بانوان و آقایان ورزشکار وجود دارد. با هماهنگی قبلی و ارائه مدارک موردنیاز می‌توانید در زمین تنیس این مجموعه، به‌صورت خانوادگی بازی کنید. بد نیست بدانید این مجموعه مجهز به رختکن و پارکینگ و زمان در نظر گرفته شده برای هر سانس ۵۰ دقیقه است.



باشگاه کوهنوردی

کوهنوردی پرطرفدارترین ورزش در مجموعه توچال است و گروه‌های داوطلب از کوهنوردان قدیمی، این ورزش را به مبتدیان آموزش می‌دهند.

موقعیت	از میدان دربند تا ایستگاه هفتم
هزینه	رایگان
ساعت فعالیت	صبح تا عصر



آموزش برای مبتدیان

اگر به کوهنوردی علاقه دارید اما مبتدی محسوب می‌شوید، می‌توانید در باشگاه کوهنوردی که کوهنوردان قدیمی این مجموعه راه انداخته‌اند، اصول اولیه این ورزش را یاد بگیرید. اگر تجربه کوهنوردی ندارید، قبل از صعود حتماً اصول آن را یاد بگیرید یا با تیم‌های حرفه‌ای همراه شوید. آنها شما را برای تهیه تجهیزات اولیه کوهنوردی راهنمایی می‌کنند. در مسیر صعود به قله توچال اقامتگاه‌ها و جان‌پناه‌هایی برای استراحت کوهنوردان مهیا شده که پاتوق کوهنوردان قدیمی و محلی برای یادگیری اصول این ورزش محسوب می‌شوند.



باشگاه بیلارد

کافه بیلارد توچال تهران، باشگاهی مدرن است که بخش آموزش را بگنجان برای علاقه‌مندان به این ورزش دارد.

موقعیت	ایستگاه اول، سمت چپ جاده سلامت
هزینه	ساعتی ۲۸۰ هزار تومان
ساعت فعالیت	۱۰ تا ۲۴



جدال بر سر توپ‌های رنگی

باشگاه بیلارد توچال با داشتن امکانات مدرن و مربیان مجرب، مکانی ایده‌آل برای تفریح و سرگرمی علاقه‌مندان به این رشته ورزشی است. اگر اهل تفریحات دسته‌جمعی هستید، این باشگاه می‌تواند گزینه خوبی برای گردش و ورزش همزمان باشد. محدودیت در تعداد نفرات برای شرکت در این بازی وجود ندارد. خانم‌ها، آقایان و خانواده‌ها بدون محدودیت می‌توانند در این مجموعه به بازی بیلارد و فوتبال دستی بپردازند.



باشگاه تیراندازی

باشگاه تیراندازی با کمان توچال سال ۱۳۸۰ افتتاح شد و بخش آموزشی آن برای یادگیری این ورزش به‌صورت حرفه‌ای فعال است.

موقعیت	توچال، نرسیده به ایستگاه اول کنار ورودی تله سیز چشمه
هزینه	۲۰۰ هزار تومان
ساعت فعالیت	۹ تا ۲۴



شلیک با تیر و کمان

باشگاه تیراندازی در محلی روباز و زیبا قرار گرفته و محل بسیار مناسبی برای تمرین این رشته ورزشی است. در باشگاه تیراندازی با کمان توچال، علاوه بر برگزاری کلاس‌های آموزشی تجهیزات مورد نیاز تیراندازی در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرد. در این مجموعه امکانات تفریحی و ورزشی دیگری مثل میز پینگ‌پنگ، فوتبال دستی و میز ایر هاک نیز فراهم است. با توجه به فصل سرما، کسانی که شرایط تمرین تیراندازی با کمان در فضای روباز را ندارند، می‌توانند تیراندازی با تفنگ را در سالن تمرین کنند.



• ارتفاع: ۲۱۴۲ متر

معرفی: این قله یکی از قله‌هایی است که روی خط‌الرأس قله دارآباد به قله توچال قرار دارد. چمبره‌بند در سمت غرب با شیارهای موازی و یال‌های کم‌ارتفاع با شیب بسیار تند به انتهای دره دارآباد ختم می‌شود. قله این کوه از نقاط مختلف شهر تهران به‌خوبی قابل دیدن است. در اطرف شرق و غرب قله چمبره‌بند، دره‌هایی با شیب تند وجود دارد که باعث می‌شود عبور از آنها در زمستان بسیار دشوار باشد. با ایستادن روی این قله، در غرب، نمای دره دارآباد، گردنه پیاچال و قله کلکچال به‌خوبی دیده می‌شود.

قله چمبره‌بند