

برای تنفس هوای پاک کوهستان راهی توچال شوید

پیاده روی کیلومتری در جاده سلامتی

مجموعه تفریحی، مسیر پیاده روی معروف به جاده سلامتی آغاز می شود؛ پیاده روی در جاده سلامتی، بازدید از چشمه، غار و بوستانی که در میانه جاده سلامتی قرار دارد و ساعتی نشستن در بام تهران می تواند گزینه خوبی برای گشت و گذار در ارتفاعات پایتخت باشد.

✓ **مهدیه تقوی راد** بسیاری از شهروندان برای گشت و گذار و پیاده روی در شهر، دنبال تفرجگاهی می گردند که دور از ترافیک و تردد خودروها باشد و هوای پاک و امنیت کافی داشته باشد. توچال می تواند نقطه پایان جست و جوی این دسته از شهروندان باشد. از همان ابتدای ورود به این

جاده سلامتی

جاده سلامتی به طول ۲ کیلومتر، محوطه پارکینگ ورودی را به بام تهران وصل می کند. این جاده یکی از در دسترس ترین موقعیت های ورزشی تهران برای پیاده روی در طبیعت است.

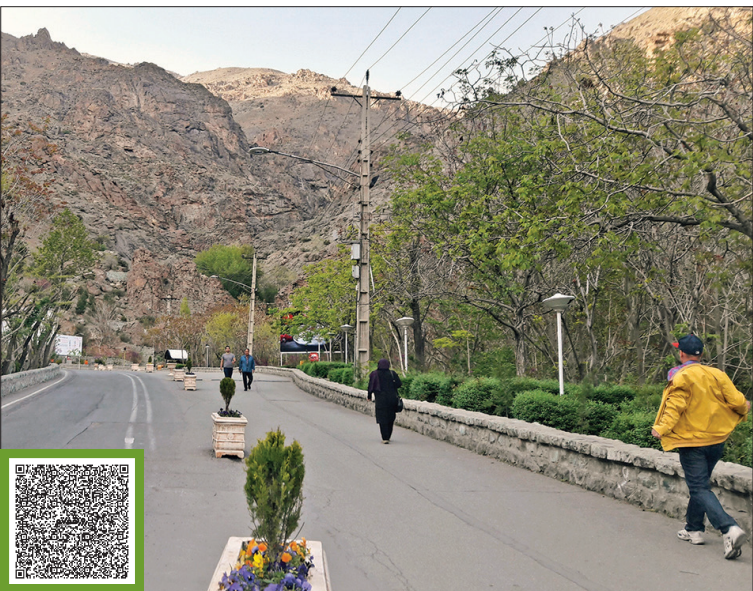
موقعیت از پارکینگ توچال تا ایستگاه اول تله کابین

هزینه رایگان

ساعت فعالیت ۲۴ تا ۲۴، پنجشنبه و جمعه ۲۴ تا ۲۴

قدم زدن در بام تهران

اگر اهل پیاده روی هستید، می توانید در این جاده به سمت ایستگاه اول پیاده قدم بزنید. اگر با سرعت معمولی پیاده روی کنید، حدود ۲۵ دقیقه بعد در ایستگاه اول خواهید بود. در میان مسیر جاده نیز جاذبه های دیدنی مثل غار، چشمه، بوستان و حتی رستوران و امکانات تفریحی مثل زیپ لاین، صخره نوردی و اتاق فرار وجود دارد. اگر هم اهل پیاده روی نیستید در ورودی پارکینگ خودروهای برقی با هزینه نفری ۲۵ هزار تومان شما را به ایستگاه اول می رسانند.



فراغت در استراحتگاه های توچال



مسیر قله توچال علاوه بر ایستگاه های متعدد چندین پناهگاه و جان پناه برای استراحت کوهنوردان دارد که همگی آنها مشرف به تهران است. در ادامه معروف ترین و پررفت و آمدترین پناهگاه ها و جان پناه های توچال را معرفی می کنیم.

پناهگاه شیرپلا

موقعیت ۲۷۵۰ متر بالاتر از سطح دریا

این پناهگاه سال ۱۳۴۲ ساخته شده و به امکاناتی مثل آب، برق، سالن غذاخوری، بوفه، خوابگاه و سرویس بهداشتی مجهز است. نزدیک ترین روستا به این پناهگاه پس قلعه است که با ۳ ساعت پیاده روی به آن می رسید. وسعت پناهگاه شیرپلا ۸۰۰ متر مربع است و ظرفیت ۲۵۰ نفر را دارد.

پناهگاه شروین

موقعیت ۲۴۵۰ متر بالاتر از سطح دریا

پناهگاه شروین سال ۱۳۵۲ بنا شده و دارای بوفه، برق و سرویس بهداشتی است، اما آب ندارد، پس حتما آب کافی همراه داشته باشید. نزدیک ترین روستا به این پناهگاه پس قلعه و فاصله اش تا پناهگاه یک ساعت و نیم است. وسعت پناهگاه ۴۸ متر مربع است و ظرفیت ۳۵ نفر را دارد.

پناهگاه پلنگ چال

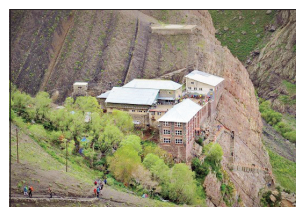
موقعیت ۲۱۵۰ متر بالاتر از سطح دریا

این پناهگاه در سال ۱۳۴۹ ساخته شده و مجهز به امکاناتی چون آب، برق، سالن غذاخوری، بوفه، خوابگاه و سرویس بهداشتی است. نزدیک ترین روستا به پلنگ چال دره که است که با حدود ۲ تا ۳ ساعت پیاده روی به آن می رسید. پناهگاه در زمینی به مساحت ۳۰۰ متر مربع ساخته شده و ظرفیت ۸۰ نفر را دارد.

نام مقصد: جان پناه دارآباد

موقعیت ارتفاع ۳۳۵۰ متر بالاتر از سطح دریا

این جان پناه سال ۱۳۷۵ در ست روی قله توچال ساخته شده و فاصله آن تا روستای دارآباد حدود ۴ تا ۵ ساعت است. این جان پناه آب و امکانات رفاهی چندانی ندارد و با ۳۷ متر مربع وسعت گنجایش حدود ۲۰ نفر را دارد.



چشمه توچال

چشمه توچال در مسیر جاده سلامتی و تله کابین واقع شده است و ۲۶۰۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارد.

موقعیت جاده سلامت

هزینه رایگان

ساعت فعالیت صبح تا ۲۴، پنجشنبه و جمعه ۲۴ تا ۲۴



نمای پانورامای شهر

در کنار چشمه توچال می توانید از منظره پانورامای تهران و رشته کوه های البرز عکس بگیرید. کافه و استراحتگاه در کنار چشمه برای افرادی که دنبال بازیابی انرژی در مسیر کوهپیمایی و پیاده روی هستند ساخته شده است. این محل به دلیل دسترسی آسان از طریق جاده سلامتی، یک مقصد محبوب برای کسانی است که به دنبال تجربه ای متفاوت از طبیعت کوهستانی هستند و دوست دارند در مسافتی نزدیک به پایتخت، کنار چشمه استراحت کنند.

غار توچال

در میانه جاده سلامتی مسیری سنگی وجود دارد که طرفداران کوهنوردی معمولاً به طرف این پله ها تغییر مسیر می دهند.

موقعیت مسیر جاده سلامتی

هزینه رایگان

ساعت فعالیت صبح تا ۲۴، پنجشنبه و جمعه ۲۴ تا ۲۴



غار سنگی توچال

با بالا رفتن از پله های سنگی در میانه های مسیر پیاده روی، ابتدا به چشمه و بعد به غار می رسید. این غار محل خوبی برای استراحت بعد از بالا آمدن از پله هاست. در نزدیکی غار و چشمه معروف توچال چندین دهک و رستوران کوچک و کافه هم وجود دارد که می توانید در روزهای سرد سال خودتان را به چای آتشی یا قهوه مهمان کنید. این مسیر در روزهای برفی کمی لغزنده است.

بام توچال

بام تهران شبیه به یک تراس بزرگ رو به شهر است که از آنجا می توانید تمام پایتخت را تماشا کنید.

موقعیت حدفاصل انتهای خیابان ولنجک تا ایستگاه اول تله کابین توچال

هزینه رایگان

ساعت فعالیت صبح تا ۲۴، پنجشنبه و جمعه ۲۴ تا ۲۴



منظره شهر از بام تهران

بام تهران در انتهای جاده سلامتی توچال و در ایستگاه اول تله کابین واقع شده است. آرامش بام تهران همراه با کافه های موجود در آن باعث شده است که این محل تبدیل به محل دورهمی های دوستانه شود. اگر هوا آلوده نباشد در بام تهران می توانید نمای کامل و شگفت انگیزی از شهر تهران را ببینید. در کنار بام تهران امکانات رفاهی مختلفی مانند فروشگاه لوازم ورزشی، دهک، بوفه، سینمای چندبعدی، شهر بازی و فود کورت وجود دارد. تفریحات هیجان انگیزی مانند بانجی جامپینگ، زیپ لاین، صخره نوردی و بگ جامپ در بام تهران در دسترس است.