

## کوهستان شمال تهران

کوهستان شمال تهران، پر رفت و آمدترین منطقه ی کوهستانی ایران است، و شاید یکی از پررفت و آمدترین مسیرهای کوه پیمایی جهان نیز باشد. این منطقه به دلیل نزدیکی به پایتخت در روزهای پایانی هفته و تعطیلات میعادگاه کوه پیمایی قشرهای مختلفی از مردم و گردشگران داخلی و خارجی است. همچنین برای کوه نوردان و سنگ نوردان حرفه ای نقطه ی آغاز فعالیت ورزشی، یا محل تمرین های بعدی است. کوهستان شمال تهران، به سبب همین رفت و آمد زیاد، بسیار تخریب شده و نیز شاهد حادثه ها و آسیب دیدگی کوه نوردان بسیار و حتی متاسفانه مرگ شماری از آنان بوده است.

در ابتدای مسیرهای کوهستان شمال تهران، قهوه خانه و رستوران فراوان است، و به همین دلیل بسیاری از افراد، به قصد تفریح وارد مسیرهای آن می شوند و با نداشتن وسایل، تجربه و شناخت از مسیرها، اقدام به یک صعود ناشیانه می کنند که این، به ویژه در زمستان خطرهای جدی را به دنبال دارد.

از نظر جغرافیایی، کوهستان شمال تهران، جنوبی ترین رشته کوه در «البرز مرکزی» است، و بلندترین نقطه ی این رشته، قله ی توچال (۳۹۶۴ متر) است. سمت جنوب آن از دره دارآباد تا دره فرحزاد امتداد دارد. در این بین دره های متعدد دیگری نیز هست که اکثر آنها شمالی جنوبی هستند.

### در این بروشور به معرفی پنج مسیر اصلی کوه پیمایی می پردازیم.

#### مسیر دارآباد

ابتدای این مسیر، محله ی دارآباد در شمال شرقی شمیران است. پس از لحظاتی کوه پیمایی به کافه ای کوهستانی می رسیم، در ادامه مسیر مشخصی در بالادست شرقی رودخانه به سمت شمال امتداد می یابد. پس از حدود نیم ساعت کوه پیمایی، مسیر به ابتدای دره کوچکی در سمت شرق می رسد، که با درختان کوچک و بزرگ احاطه شده است. در ادامه مسیر درشیبی تند (بال شن سیاه که چشمه ای به نام بورت در میانه آن است) رو به شمال شرقی امتداد یافته و پس از حدود دو ساعت بر لبه یال جنوبی قله می رسد و از آنجا رو به شمال و بر روی یال با شیب ملایم ادامه و پس از حدود یک ساعت به قله دارآباد (۳۱۹۳ متر) می رسد.

- در عبور از دره ی دارآباد و کوه پیمایی در این منطقه باید توجه داشت به جز مسیری که عنوان شد، خطر سقوط بهمن در سایر مسیرها زیاد و در گذشته جان چند نفر را گرفته است.
- همچنین احتمال ریزش بهمن از بالای چشمه درازلش پس از بارش تازه برف وجود دارد.

## مسیر کلک چال

مبدأ این مسیر پارک جمشیدیه است و از این نقطه پس از حدود ۲ ساعت کوه پیمایی در مسیری عریض، زیگزاگ و کم شیب به مجتمع کلک چال می رسیم. مجتمع کلک چال یکی از جذابیت های مسیر و پذیرای کوه پیمایان است. در محوطه مجتمع کلک چال، برج دیدنی کلک چال قرار دارد که به صورت نمادی برای این مسیر درآمده است.

مسیر صعود قله ی کلک چال (۳۳۴۱ متر)، روی یال سنگی بالای مجتمع در جهت شمال امتداد می یابد. این مسیر برای زمستان مناسب است و خطر بهمن ندارد، اما مستلزم آشنایی مقدماتی با سنگ نوردی و کوه نوردی زمستانی است.

- کوه پیمایی از پارک جمشیدیه تا مجتمع کلک چال خطر خاصی ندارد، اما در فصل زمستان به دلیل تردد یخ زده و لغزنده است.
- در سایر فصل ها می توان از مجتمع کلک چال به سمت شمال غربی، به طرف گردنه ای وسیع به نام گرزدره رفت که از آنجا یال شمالی به سمت قله کلک چال می رود و امتداد مسیر به سمت غرب به طرف پناه گاه شیرپلا می رود. در این مسیرها خطر بهمن زیاد است و تا کنون چند نفر به این علت دچار حادثه شده و جان باخته اند.

#### مسیر دربند

نقطه شروع این مسیر، میدان سربند (مجمسه کوه نورد) است، و برای رسیدن به قله ی توچال (۳۹۶۴ متر) در ادامه از آبادی پس قلعه، پناهگاه شیرپلا، و جان پناه امیری عبور می کند. مسیر سربند- شیرپلا - توچال، علیرغم برخی خطرات، کوتاه ترین و مطمئن ترین مسیر صعود به قله توچال است و بیشترین تردد در این مسیر صورت می گیرد. اما این مسیر به ویژه در زمستان دشوار و اغواکننده است، زیرا یال منتهی به قله بسیار بادگیر است و در دره ها برف سنگینی می نشیند و همچنین مسیرهای راه پیمایی و کوه پیمایی به دلیل تردد روزانه کاملاً یخ می زند.

- در گذشته، برای صعود قله در فصل زمستان از مسیر پس قلعه-دره اوسون-جانپناه و یال اسپید کمر استفاده می شد که خطر سقوط بهمن در این مسیر بسیار است. همچنین بعضی قله توچال را از کلک چال و پس از عبور از قلل لزون صعود می کنند، و بعضی ها از مسیر ولنجک-ایستگاه های تله کابین که هر دو طولانی و در زمستان خطرناک و دشوار است و فقط برای کسانی که تجربه و تجهیزات کافی دارند، توصیه می شود.
- برخی از کوه پیمایان، به قصد رسیدن به قله ی توچال و پایین آمدن سریع با تله کابین، بدون توجه به شرایط اقدام می کنند که در این مورد باید توجه داشت تله کابین تا حدود ساعت ۱۴ کار می کند و اغلب با حجم بالای اسکی بازان، اولویت سرویس دهی به آنها را دارد و همچنین ممکن است تله کابین در شرایط باد شدید و طوفان کار نکند.
- جان پناه کوچک روی قله، بسیار سرد و احتمالاً انباشته از برف است و نباید به آن امید زیادی بست.

## مسیر ولنجک

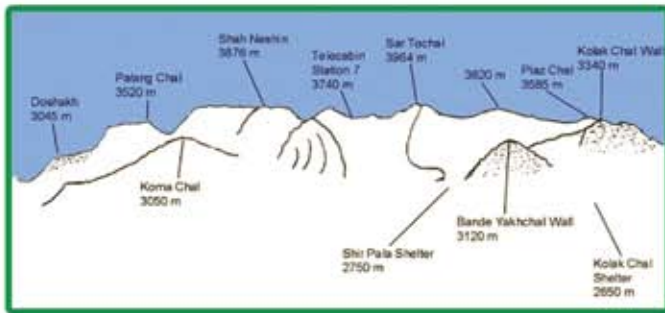
مبدأ این مسیر، ولنجک است و پس از پارکینگ، تا ایستگاه یک تله کابین مسیر آسفالتی است. در ادامه، مسیر مناسب راه پیمایی به صورت مارپیچ، با شیب کم تا ایستگاه دوم تله کابین حدود ۱ ساعت طول می کشد.

- از ایستگاه دوم تا ایستگاه پنج عملاً هیچ ایستگاه، یا رستورانی وجود ندارد. در این بخش از مسیر که حدود دو ساعت طول می کشد، پس از بارش برف، خطر سقوط بهمن وجود دارد.
- کوه پیمایی در بالاتر از ایستگاه پنج (که در نهایت با حدود ۴ ساعت صعود و گذشتن از ایستگاه هفت به قله توچال منتهی می شود) در فصل زمستان بسیار خطرناک است و علاوه بر بهمن، خطر سقوط، گم شدن و تحلیل انرژی به سبب حجم زیاد برف و نامشخص بودن مسیر وجود دارد.

#### مسیر درکه

سرتاسر این مسیر تا پناهگاه پلنگ چال (۲۵۵۰ متر) از داخل دره ی زیبای پلنگ چال و از کنار رودخانه می گذرد و یکی از زیباترین مسیرهای صعود به ارتفاعات شمال تهران است.

- دره ی درکه برای کوه پیمایی زمستانی خوب است، اما فقط تا اذغال چال. زیرا بالاتر، احتمال ریزش بهمن (حتی پیش از پناهگاه پلنگ چال) وجود دارد، در همین قسمت تا به حال چند نفر بر اثر ریزش بهمن آسیب دیده یا کشته شده اند.
- در نیمه راه درکه به پلنگ چال در ضلع غربی ارتفاعات مشرف به رودخانه، دره ای پردرخت وجود دارد که به جنگل کارا موسوم است. این جنگل با درختان و چشمه ای زیبا، حدود نیم ساعت از مسیر اصلی درکه - پلنگ چال فاصله دارد و کوه پیمایی زمستانی به آنجا خطر خاصی ندارد.



**هشدار:** جبهه شمالی توچال بسیار وسیع و در زمستان با خطر بالای بهمن، گم شدن یا تحلیل انرژی و ... همراه است. زمانی که به خط الراس نزدیک هستید، به ویژه در هوای نامناسب از منحرف شدن به آن سو اجتناب کنید!



عکس از کلبه‌های فرهادی نژاد

## مسیرهای ایمن کوهستان شمال تهران



## ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان



### مجموعه بروشورهای آموزش همگانی «کوه پیمایی ایمن و خودنجاتی در کوهستان» تهیه شده در «ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان»

این مجموعه بروشورها با مشارکت و پشتیبانی «سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران» و به اهتمام «هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران» تهیه شده است. نسخه الکترونیکی آنها در [www.tehranclimb.ir](http://www.tehranclimb.ir) قرار دارد.

«ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان»، از ابتدای زمستان تا پایان فروردین، در روزهای آخر هفته و تعطیل، در ۵ مسیر پرتردد کوهستان شمال تهران: ۱- دارآباد تا قله ی دارآباد ۲- دریند تا قله توچال ۳- پارک جمشیدیه تا قله کلک چال ۴- ایستگاه یک تا پنج تله کابین توچال ۵- درکه تا پلنگ چال اقدام به برقراری ۱۵ ایستگاه اطلاع رسانی و راهنمایی کرده است. در این ایستگاه ها کوه نوردان آموزش دیده، زیر نظر مربیان مجرب کوه نوردی، اقدام به راهنمایی شهروندان عزیز و ترویج کوه نوردی ایمن می کنند. شما می توانید در این ایستگاه ها ضمن دریافت بروشورهای آموزش همگانی از راهنمایی این نیروها برخوردار شوید.

همکاری شما با نیروهای یاد شده، تضمین کننده اجرای برنامه ای سالم، ایمن و مفرح در کوهستان شمال تهران است.

هرگونه پیشنهاد و نظر ارزشمند خود را با ما در میان بگذارید.

#### هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

نشانی: میدان رسالت، خیابان شهید مدنی، باشگاه رسالت (دیهیم سابق)، طبقه اول

تلفن: ۳-۷۷۸۴۵۵۵۲

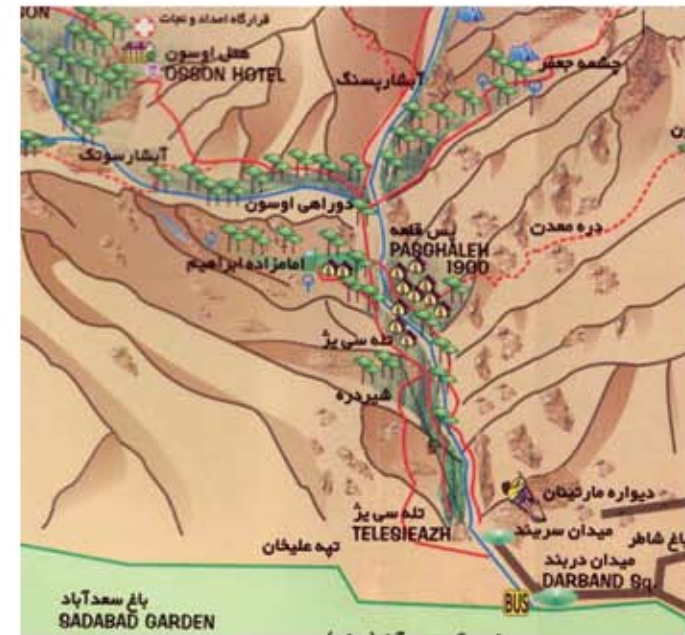
[www.tehranclimb.ir](http://www.tehranclimb.ir)



هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران



سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران



### توصیه های ویژه

- برای کسب اطلاعات در مورد مسیر، با افراد مستقر در ایستگاه های «ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان» مشورت کنید و هشدارهای آنها را در مورد شرایط مسیر و ... جدی بگیرید.
- هرگز از مسیرهای اصلی خارج نشوید و زمان لازم را برای مسیر بازگشت در نظر بگیرید. مسیر کوه پیمایی نباید پر شیب، سنگی و در کنار پرتگاه باشد.
- نقشه خوانی و مسیر یابی، از مهارت های پایه ای است که کوه نوردان باید آن را بیاموزند، نقشه و ابزار بهره گیری از آن مانند قطب نما و GPS برای کوهستان شمال تهران نیز کاربرد دارند، زیرا با اینکه در نقاطی از مسیرهای اصلی، تابلو یا میله هایی برای راهنمایی شما نصب شده است و مسیرها حتی در زمستان به علت تردد زیاد، کاملا مشخص است، اما در شرایط خاص (تاریکی، طوفان، مه، بارش تازه، روزهای وسط هفته و ...)، نامشخص و خطرناک می شود.

مطالعه کتاب ها، مقالات، جستجو در اینترنت و مشورت با اجرای برنامه با افراد با تجربه برای کسب دانش و مهارت سودمند است.

در صورت علاقه بیشتر، می توانید دانش و مهارت را با شرکت در دوره های آموزشی گروه ها و باشگاه های کوه نوردی یا هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران کسب کنید.

- در صورت نیاز به امداد و نجات با شماره ۱۲۵ تماس بگیرید.

گردآوری: محمود بهادری