

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ
وَاتَّسِمْ وَمَا يَنْهٰى

از دامنه تا صعود

(۱۳۶ روزه یک صعود)

نویسنده:

محمود نظریان



انتشارات نظری

سروشناسه	: نظریان، محمود
عنوان و نام پدیدآور	: از دامنه تا صعود / محمود نظریان
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۲۸۸ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۵۳۴-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: فپا
موضوع	: کوهنوردی - ایران - کوهنوردی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵
رده بندی دیوبی	: ۷۹۶/۵۲۰۹۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۸۴۲۶۹



انتشارات نظری

نام کتاب: از دامنه تا صعود
نویسنده: محمود نظریان
ویراستار: مرتضی فرشادجو
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵
شمارگان: ۶۰۰ نسخه
طراح جلد:

«کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می‌باشد»

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی‌عصر(عج)، خیابان سید جمال‌الدین اسدآبادی
(یوسف آباد)

نبش خیابان فتحی شفاقی، جنب بانک انصار ، پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

info@nashrenazari.com www.nashrenazari.com

همراه: ۰۹۱۹۱۲۹۴۵۵

تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

فهرست

۸.....	مقدمه
۱۴.....	سراوان - ارتفاع ۲۳۴۸ متر
۱۶.....	دره برغان
۱۸.....	روستای سنج
۲۱.....	روستای سیبان دره
۲۳.....	دره ولیان و قله گز آنا یورد
۲۵.....	آغشت
۲۷.....	روستای کرکبود آبشار و بقعه شاه محمد حنفیه
۲۹.....	مسیر کوه پیمایی کلوان به گته ده
۳۱.....	آبشار بزج
۳۵.....	پراچان
۳۷.....	قاضی میرسعید
۳۹.....	وشته
۴۱.....	قلعه ارژنگ
۴۲.....	روستای جزینیان گردنه‌ی تنور خان
۴۴.....	نوچان
۴۶.....	دره حسن جون
۴۸.....	قلعه منصور
۵۰.....	قلعه ارژنگ
۵۱.....	خچیره
۵۴.....	وردیچ - کندر
۵۵.....	قله خان کهilar - ۲۶۰۰ متر
۵۷.....	دشت آزو
۵۹.....	غار کتله خور
۶۱.....	دریاچه شورمست
۶۳.....	مسیر کوه پیمایی ایرا به روستای لاسم
۶۵.....	آبشار دمه دره
۶۷.....	دره ناریان
۶۹.....	آبگرم خمده

۷۰.....	مسیر کوه پیمایی کلوان به گته ده
۷۲.....	بی بی زیده
۷۴.....	چشمه واحد
۷۶.....	فیلند
۷۹.....	حصار چال
۸۱.....	دریاچه ولست
۸۳.....	قله واکمر- ارتفاع ۳۱۲۰ متر
۸۵.....	قله نواکوه- ارتفاع ۲۸۵۰ متر
۸۷.....	قله کور ابلاغ یا قله کوربلاغ- ارتفاع ۲۰۰۰ متر
۸۹.....	قله لیچه- ارتفاع ۲۸۷۰ متر
۹۱.....	قله فیل زمین- ارتفاع ۳۳۵۰ متر
۹۲.....	کلون بستک- ارتفاع ۴۲۰۰ متر
۹۴.....	قله چشمه شاهی- ۳۳۵۰ متر
۹۶.....	قله کماچال- ارتفاع ۳۱۵۰ متر
۹۸.....	قله سه پایه- منطقه حفاظت شده خجیر
۱۰۰.....	قله شانک کوه- ارتفاع ۳۰۰۰ متر
۱۰۲.....	قله شاه تخت- ارتفاع ۲۷۰۰ متر
۱۰۴.....	قله وتوس شرقی- ارتفاع ۲۷۰۰ متر
۱۰۵.....	قله یزدان- ارتفاع ۳۰۲۰ متر
۱۰۷.....	قله مهرزمین- ارتفاع ۲۴۰۰ متر
۱۰۸.....	قله پلنگ آبی- ارتفاع ۳۱۰۰ متر
۱۱۰.....	قله لارها- ارتفاع ۳۰۵۰ متر
۱۱۲.....	قله تره- ارتفاع ۲۷۰۰ متر
۱۱۳.....	قله گدوك- ارتفاع ۳۰۵۰ متر
۱۱۵.....	قله آهو- ارتفاع ۲۹۰۰ متر
۱۱۶.....	قله دره مینو- ارتفاع ۳۰۲۰ متر
۱۱۸.....	قله سیه‌هونه- ارتفاع ۲۱۵۰ متر
۱۱۹.....	قله سفید کوه- ارتفاع ۲۹۵۰ متر
۱۲۱.....	قله کبوران- ارتفاع ۲۳۱۳ متر
۱۲۲.....	قله سائو- ۳۶۲۰ متر

۱۲۴.....	قله گرجه- ارتفاع ۳۱۴۰ متر.
۱۲۹.....	قله مرغک- ارتفاع ۳۳۰۰ متر.
۱۳۰.....	قله هفت میل- ارتفاع ۳۲۰۰ متر.
۱۳۲.....	قله اروم- ارتفاع ۳۲۵۰ متر.
۱۳۴.....	قله تخته- ارتفاع ۳۱۰۰ متر.
۱۳۶.....	قله سیلان- ارتفاع ۴۲۵۰ متر.
۱۳۸.....	قله زرین کوه- ارتفاع ۳۸۵۰ متر.
۱۴۰.....	قله کمادر- ارتفاع ۳۰۰۰ متر.
۱۴۳.....	قله استین- ارتفاع ۳۳۲۳ متر.
۱۴۵.....	قله بزه سر- ارتفاع ۳۳۰۰ متر.
۱۴۷.....	قله زنجیر بند- ارتفاع ۳۲۱۰ متر.
۱۴۹.....	قله ایوانک- ارتفاع ۳۳۰۰ متر.
۱۵۱.....	قله سر درود- ارتفاع ۳۴۰۰ متر.
۱۵۳.....	مرستنگ دوش- ارتفاع ۳۱۶۵ متر.
۱۵۵.....	قله شاه بلاعی- ارتفاع ۲۸۵۰ متر.
۱۵۶.....	قله شاه پسند- ارتفاع ۲۸۵۰ متر.
۱۵۸.....	قله پاشوره- ارتفاع ۳۹۵۰ متر.
۱۶۰.....	قله تیر ستاق- ارتفاع ۳۱۰۰ متر.
۱۶۲.....	قله کمر دشت- ارتفاع ۳۶۰۰ متر.
۱۶۴.....	قله هماموسن- ارتفاع ۳۰۰۰ متر.
۱۶۶.....	قله سنو- ارتفاع ۳۲۵۰ متر.
۱۶۹.....	قله گونک چال- ارتفاع ۳۹۵۰ متر.
۱۷۱.....	قله کرنا- ارتفاع ۴۲۰۰ متر.
۱۷۳.....	شاتان کوه- ارتفاع ۳۵۰۰ متر.
۱۷۵.....	قله نقاره- ارتفاع ۲۴۰۰ متر.
۱۷۷.....	قله انگول- ارتفاع ۲۵۰۰ متر.
۱۸۰.....	قله زرده کوش- ارتفاع ۲۵۰۰ متر.
۱۸۲.....	قله سلطان قیس- ارتفاع ۲۵۰۰ متر.
۱۸۴.....	قله آزاد کوه- ارتفاع ۴۳۹۰ متر.
۱۸۶.....	قله خراس- ارتفاع ۲۵۰۰ متر.

۱۸۸.....	قله بازار کمر - ارتفاع ۳۶۰۰ متر
۱۹۰.....	قله ورسه سر - ارتفاع ۳۱۰۰ متر
۱۹۲.....	قله نستوم - ارتفاع ۲۶۰۰ متر
۱۹۴.....	قله تخت خزک - ارتفاع ۲۵۵۰ متر
۱۹۶.....	قله سیاه ریز - ارتفاع ۳۰۰۰ متر
۱۹۸.....	بند آبی لومان برکه لومان - ارتفاع ۱۸۰۰ متر
۲۰۰.....	قله تنگه مرز - ارتفاع ۳۳۵۰ متر
۲۰۲.....	قله سلمان کش - ارتفاع ۳۲۰۰ متر
۲۰۴.....	قله برنهشت - ارتفاع ۲۲۰۰ متر
۲۰۷.....	قله اشته در - ارتفاع ۳۲۵۰ متر
۲۰۹.....	قله تپه مراد - ارتفاع ۳۲۵۰ متر
۲۱۳.....	قله ارفه کوه - ارتفاع ۲۷۰۰ متر
۲۱۵.....	قله جز دره - ارتفاع ۲۵۰۰ متر
۲۱۸.....	قله منار - ارتفاع ۳۹۵۰ متر
۲۲۰.....	کوه قوچ - ارتفاع ۲۷۰۰ متر
۲۲۲.....	قله تورک - ارتفاع ۳۱۲۰ متر
۲۲۴.....	قله گورت - ارتفاع ۳۱۵۰ متر
۲۲۷.....	قله شاه علم دار - ارتفاع ۳۰۱۵ متر
۲۲۸.....	قله هما - ارتفاع ۳۲۵۰ متر
۲۳۰.....	قله گلوکان - ارتفاع ۲۸۰۰ متر
۲۳۲.....	قله پهنه سار - ارتفاع ۳۳۷۵ متر
۲۳۳.....	قله رامند - ارتفاع ۲۵۵۰ متر
۲۳۵.....	قله فرق - ارتفاع ۳۴۵۰ متر
۲۳۷.....	قله گوچال - ارتفاع ۳۳۵۰ متر
۲۳۹.....	قله مریت - ارتفاع ۳۷۰۰ متر
۲۴۲.....	قله اوار - ارتفاع ۳۴۰۰ متر
۲۴۴.....	قله بزم چال - ارتفاع ۳۴۰۰ متر
۲۴۷.....	فضل فاضل
۲۴۹.....	قله یوشولو - ارتفاع ۳۴۵۰ متر
۲۵۱.....	قله نالر - ارتفاع ۳۱۵۰ متر

۲۵۳.....	قله نورک- ارتفاع ۳۵۵۰ متر.
۲۵۴.....	قله اسپی کوهک- ارتفاع ۳۵۰۰ متر
۲۵۷.....	قله کلاک- ارتفاع ۳۷۰۰ متر
۲۵۹.....	قله شاه میرزا- ارتفاع ۳۶۵۰ متر
۲۶۰.....	قله یخچال- ارتفاع ۴۲۰۰ متر
۲۶۲.....	قله حمام کر- ارتفاع ۳۸۴۷ متر
۲۶۴.....	قله تاش- به ارتفاع ۳۵۰۰ متر.
۲۶۶.....	قله گرمشن- ارتفاع ۳۴۰۰ متر
۲۶۹.....	پالون گردن- ارتفاع ۴۲۵۰ متر
۲۷۱.....	مسیرهای کوهپیمایی در شاه ناجر.
۲۷۳.....	قله سرخاب- ارتفاع ۳۸۵۰ متر.
۲۷۵.....	قله کمانکوه- ارتفاع ۴۲۵۰ متر
۲۷۶.....	قله الج- ارتفاع ۳۷۰۰ متر.
۲۷۹.....	قله پنادر- ارتفاع ۳۴۰۰ متر
۲۸۱.....	قله چاه کوه- ارتفاع ۳۰۵۰ متر
۲۸۳.....	قله جمرد- ارتفاع ۳۰۰۰ متر

مقدمه

کتاب پیش رو قسمتی از ۳۶۶ صعود یک روزه ای است که جلد اول آن به نام ۱۰۰ صعود یک روزه چندی پیش منتشر شده است. این کتاب شامل ۱۳۶ صعود یک روزه همراه با نقشه های مسیر و عکس هایی از طبیعت سرزمین زیبای ایران است که به معرفی تعدادی از مناطق کوهپیمایی و قله ها و غارها و دریاچه ها که در یک روز قابل اجراست، می پردازد. همان طور که در مقدمه جلد اول گفته بودم عده ای از عزیزان چرا برای کوهپیمایی فقط به مناطق دربند، درکه، دارآباد، ولنجک و جمشیدیه می روند؟ تصمیم گرفتم که مناطق دیگری را در اطراف تهران معرفی کنم تا از حجم جمعیت در آن مناطق کاسته شود. به طور مثال پرگاری را روی نقشه تهران قرار دادم تا شعاع ۲۰۰ کیلومتری تهران را چرخاندم که در این دایره به مناطق زیبا و مفرحی بربور د کردم که تعداد ۳۶۶ تا از آنها را برگزیدم و به شما علاقمندان و عزیزانی که دوستدار طبیعت و حفظ محیط زیست هستید تقدیم کنم. در این راستا عده ای از دوستان مرا یاری کردند که باید از تک تک آنها تشکر و قدردانی کنم.

لازم به توضیح است که از خوانندگان محترم تقاضا کنم که مسائل ایمنی و توصیه مربیان، پیشکسوتان را همیشه جدی بگیرند تا از این طبیعت زیبا لذت ببرند و شاهد حادثه تلخی

نباشیم. در این راستا در کلاس‌های کوهپیمایی، جهت یابی و پزشکی کوهستان بهره لازم را برده و از تجربیات مریبان برای سلامتی و ایمنی خود و گروه استفاده لازم را ببریم.

با سیاسگذاری از آقایان علیه مقیم،

مرتضی فرشادجو

و خانم‌ها: تمنا شعبانی، لاله نظریان و دیگر عزیزانی

که مرا در این کتاب باری گردند.

تقدیم و سپاس به پیشکسوتان، هربیان و

همه دوستداران طبیعت و

آتهایی که در این راه بای

جامعه کوهنوردی از وقت و مال خود درین

نمی‌کنند.

کوهنوردی ورزشی جمیع است با شناخت از محیط پیرامون خود می توان این دایره را گسترش داد و در عرصه زمین کوه ها، کویر، جنگل، دریاچه و غار و رود و دره و همه زیبایی هایی که روی کره زمین است، به ما می شناساند.

این طبیعت انسان است که زیبایی ها را دوست دارد و حس کنجکاوی نسبت به آن دارد که سبب شناخت ناشناخته ها در طبیعت هستند تمامی این ها دسب به دست هم داده تا ورزش کوهنوردی را از ورزشهای دیگر متفاوت کند.

ما برای آغاز سفر به دنیای ناشناخته ها باید با آگاهی و ابزار مورد نیاز این ورزش آشنا شویم باید از تجربیات اهل فن و پیشکسوتان استفاده کرد و از تنها رفتن به کوه خودداری کرد.

استفاده از علم روز که در کلاس های کوهپیمایی و سنگ نوردی و یخ نوردی و جهت یابی gps، امداد و نجات، پزشکی کوهستان، گیاه شناسی، اقوام و عشایر و کوه های ایران و جهان و بسیاری از علوم مرتبط مانند اسکی و غار نوردی و زمین شناسی آموزش داده می شود را باید آموخت.

در کوهنوردی مانند یک امدادگر باید در خدمت تیم بود. با فکری آسوده به کوه رفت، چرا که باید از هم تیمی های خود حمایت کنید و آنها نیز مقابل افراد مسؤول هستند.

در کوه باید قدم هایت با کند ترین نفر گروه هماهنگ باشد. این یعنی حمایت از همدیگر و پیروزی را با هم شریک

بودن.

در روی قله داور یا تماشاجی نیست تا نظاره گر پیروزی افراد باشد. کوهنوردی درس زندگی است، به طور مثال همین کوله پشتی که باید وسایل مورد نیاز یک روز را در آن جای داد اگر لوازم مورد نیاز را برندرایم، نیازمند دیگران می شویم. پس باید همه لوازم یک روزه صعود مورد نیاز را به دقت انتخاب و حمل کنیم که سبک، کم حجم و قابل استفاده باشد تا ظاهری خوب و باطنی پرمحتوی داشته باشد. چرا که بیننده با دیدن ظاهر کوله پشتی شخصیت آن فرد را مورد قضاوت قرار می دهد. پس باید تمیز و با چیدمانی درست و مرتب باشد.

تو می دهی توشه ام
چون طفل بی تاب می شوم
حیران در این عرصه ام
در رود تو یک قطره ام
هم موریانه می خورد
فرمان بدہ بر ملک خود
یا مرده اند یا زنده اند
باز دوباره جمع شوند
حیاتی نو آغاز شود
پاییز آید زرد شوند
در شب کوه انبار شود
مجنون و سرگردان منم
هزار بار تکرار شوم
خواب بودم بیدار شدم

اول تويی اندیشه ام
راهی به قله می شوم
تو خالق و من بنده ام
چون مولکول یه ذره ام
سیه چالها روزی خورن
کهکشان ها دور خود
ستاره ها یک ذره اند
ستاره ها پخش شوند
خورشید بساز گرم شود
فرمان بدہ سبز شوند
آب، سفید و برف شود
خالق رنگ و آب تويی
مرده شوم خاک شوم
افغان بودم شاد شدم

سراوان- ارتفاع ۲۳۴۸ متر

N $35^{\circ} 56' 42.73''$
E $50^{\circ} 59' 57.75''$

آتشگاه در ۴ کیلومتری شمال کرج قرار دارد.



منطقه‌ای که دره
رودخانه‌ای به نام
آتشگاه در آن واقع شده
در سمت شمال شهر
کرج و به فاصله نزدیکی
از آن قرار گرفته
است. برای رسیدن به
منطقه آتشگاه می‌توانیم
از مسیر جاده‌ای که
منطقه باستان را به
ناحیه‌ی شهری به نام
اشترانکی می‌رسد و

سپس از این نقطه به سمت شمال در یک جاده آسفالته به
منطقه آتشگاه برسیم.

منطقه آتشگاه بخشی از سلسله کوه‌های موسوم به البرز
غربی و در شمال شهر کرج قرار گرفته، در سمت شرقی دره
آتشگاه، دره رودخانه کرج به چالوس قرار دارد.

در شمال آن منطقه، روستایی و بیلاقی به نام نوجان وونس

قرار دارد، در سمت شمال غربی آن دره رودخانه‌ای به نام برغان قرار گرفته است. در شمال روستای آتشگاه، قله ۲۳۴۸ متری به نام سراوان قرار دارد که ابتدای صعود اش همین روستای آتشگاه است.

از ارتفاعات دیگر اطراف آتشگاه می‌توانیم از کوه مرتفع دیگری به نام دوبرار در سمت شرقی این روستا نام ببریم که ارتفاع آن ۲۴۴۸ متر است و از هم پیوستن دو قله تپه مانند به یکدیگر در سمت شرق آتشگاه تشکیل شده. در منطقه آتشگاه ما می‌توانیم از دو الی سه منطقه برای پیاده روی و کوه پیمایی و حتی کوه نوردی استفاده کنیم.

اما مزاده پیرپیران در کمرکش جاده آسفالته‌ای است که ما را به روستای آتشگاه می‌رساند، یک جاده آسفالته دیگر هم از نزدیکی منطقه آتشگاه به سمت شمال غربی ما را به روستای بزرگ برغان می‌رساند، برای صعود به قله سراوان بهترین مسیر از کمرکش جاده آسفالته‌ای است که آتشگاه را به سمت منطقه دره دروان نزدیک می‌کند. برای کوه پیمایی از کمرکش این جاده می‌توانیم با صرف مدت زمانی در حدود یک ساعت بر فراز قله سراوان قرار بگیریم. از فراز قله که بسیار هموار و تپه ماهور است، ارتفاعات منطقه البرز غربی به وضوح دیده می‌شود، به خصوص رشته ارتفاعات موسوم به ساوجبلاغ که در شمال دره بزرگ

برغان واقع شده، از جمله قله هایی که می شود در سمت شمالی دید، یک قله کهار است و دیگری قله ناز که هر دو در سمت شمال قله به خوبی دیده می شوند. برای صعود به قله دوبرار هم باید از مسیر جاده ای که آتشگاه را به روستای نوجان متصل می کند، بر روی گردنه ای که در ارتفاع ۲۱۰۰ متری قرار گرفته از وسائل نقلیه پیاده و از سمت یال شمالی این ارتفاعات که دارای شیب تندی هم هست به فراز این قله ها صعود کنیم. بهترین زمان کوه پیمایی از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

دره برغان

N $35^{\circ} 57' 16.83''$
E $50^{\circ} 56' 15.93''$

دره برغان در ۱۰ کیلومتری شمال کرج قرار دارد. دره برغان در منطقه البرز غربی و بخشی از منطقه ساوجبلاغ قرار دارد، در واقع دره باستانی بزرگ برغان یکی از نقاط ییلاقی بسیار مناسب برای انجام برنامه های پیاده روی و حتی کوه پیمایی است، برای رسیدن به منطقه برغان و دهستان برغان یکی از نقاط ییلاقی بسیار مناسب برای انجام برنامه های پیاده روی و حتی کوه پیمایی است، برای رسیدن به منطقه برغان و دهستان برغان



بهترین مسیر یکی از سمت کرج و دوراهی آتشگاه جاده آسفالته ای هست که با پیچ و خم های فراوان و در نهایت به عمق دره دهستان بزرگ برغان می رسد. مسیر دیگری که از آن می شود به عنوان جاده دوم نام برد، پس از کرج در اتوبان کرج-قزوین در منطقه پل کردان به سمت شمال و سپس به سمت شمال شرقی از مسیر جاده آسفالته ای دیگر می توانیم به دهستان بزرگ برغان برسیم.

در شمال دهستان برغان روستای سرخه و در سمت شمال شرقی آن روستای بريانچال دروان واقع شده، مسیر پیاده روی بسیار زیبا و طبیعی از روستای برغان در امتداد یک جاده خاکی به سمت شمال شرقی می تواند ادامه پیدا کند، این مسیر از میان باغستان ها در کنار رودخانه خروشان

دروان به سمت شمال می رود و پس از حدود دو الی سه ساعت پیاده روی می توانیم به منطقه روستایی بريانچال برسیم، در صورت ادامه ای حرکت در امتداد همین رودخانه در مدتی حدود یک ساعت دیگر می توان به روستای بزرگ **دروان رسید.**

در ادامه ای این مسیر به شمال و در عمق دره **دروان** که از مناطق طبیعت گردی اطراف برغان است مسیرهای متفاوتی را می توان برای کوه نوردی و برنامه های کوه پیمایی به مناطق اطراف نیز انتخاب کرد که از جمله می توان صعود از طریق یال جنوبی قله ناز با ارتفاع ۴۱۰۸ متر و از مسیر یک نقطه ییلاقی دیگر به نام **گرشان** به این قله که حدود ۵ تا ۶ ساعت زمان نیاز دارد و هم چنین اجرای برنامه کوه پیمایی بزرگتری برای دسترسی به روستای بزرگ **کلوان** از مسیر ییلاق **گرشان** نیز نام برده راه پیمایی این مسیر نیز از ییلاق **گرشان** تا روستای **کلوان** حدود ۵ ساعت زمان نیاز دارد. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

روستای سنج

N 36° 01' 53.15"
E 50° 58' 52.21"

روستای سنج در فاصله ۱۲ کیلومتری بخش برغان قرار

دارد.

روستای سنج در سمت شمال روستای برغان واقع شده و ما می توانیم از مسیر یک جاده آسفالتی از برغان به روستای سرخه و سپس در نهایت به روستای سنج برسیم، در امتداد این مسیر یک روستای کوچک به نام وامکوه قرار دارد که در



سمت راست این جاده مشاهده می شود.

روستای سنج در عمق یک دره باستانی با خانه هایی فشرده و به هم چسبیده و در ارتفاع ۲۲۳۰ متری واقع شده و پیرامون آن را از هر طرف کوه های مرتفع و پرشیبی احاطه کردنده، روستای سنج در منطقه ساوجبلاغ و بخشی از رشته کوه های البرز غربی هست.

یکی از زیباترین و جالب توجه ترین مسیرهای کوه پیمایی

در این منطقه می تواند دره شمالی روستای سنج باشد، این دره که رد پاکوبی را در کف آن مشاهده می شود، از میان باخستان های بسیار دیدنی منطقه و در کنار رودخانه به تدریج ارتفاع می گیرد و پس از مدتی نزدیک به دو ساعت به یک آبشار بسیار زیبا به نام آبشار سنج می رسد، از فراز آبشار سنج رد پاکوب باز هم به سمت شمال ادامه پیدا می کند و می توانیم با طی یک مسیر کوه پیمایی ساده به مرتع اشکدر در سمت شمال آبشار بررسیم.

ارتفاعات اطراف روستای سنج بیشتر برای کوه نورده حرفة ای مناسب تر به نظر می رسد، از جمله یکی از بهترین قله هایی که می شود از این نقطه صعود کرد، قله اشکدر به ارتفاع ۳۲۴۰ متر است که در سمت شمالی آبشار سنج قرار گرفته است، و شبیه آن از کف دره کمی تند هست و ما می توانیم از مسیر گردنه در مدتی نزدیک به سه ساعت به این قله زیبا و دیدنی در منطقه ساوجبلاغ صعود کنیم و از فراز قله اشکدر در سمت شمال قله ناز و قله ورکش به خوبی دیده می شود.

چمن اشکدر، منطقه سرسیز مسطح و بسیار پرآبی است که در سمت شمال روستای بزرگ سنج و بر فراز آبشار آن قرار دارد. این منطقه هم چنین مکان بسیار جذاب و دیدنی برای اقامت و کمپ نیز می باشد.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

روستای سیبان دره

N 36° 01' 29.62"

E 50° 56' 57.36"

سیبان دره در فاصله ۲۰ کیلومتری شمال کردان قرار دارد.

روستای

سیبان دره

هم مثل

روستای

سنچ و

برغان بخشی

از منطقه

البرز غربی و



در شمال دره برغان قرار دارد، برای دسترسی به این روستا می توانیم از جاده کردان به برغان و در کمرکش این جاده در محلی به نام علاقبند از سمت شمال و از جاده اصلی خارج شویم و در یک جاده آسفالته خودمان را به روستای موسوم به ورده می رسانیم، از این محل می توانیم با انجام یک برنامه پیاده روی یا به عبارتی کوه پیمایی در امتداد دره شمالی این روستا که از میان تپه ماهورها و در امتداد یک

جاده خاکی دیده می شود، خودمان را به بیلاق های سیبان دره برسانیم، در ضمن جاده آسفالته ای هم به همین موازات تا روستای سیبان دره ادامه پیدا می کند.

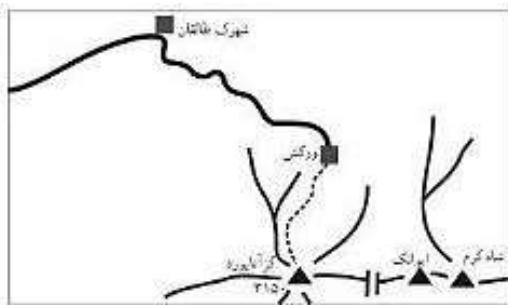
در شمال روستای سیبان دره دو دره با غستانی بسیار جذاب و دیدنی به نام دربند بالا و دربند پایین وجود دارد که می توانیم هر دو مسیر را طی یک برنامه یک روزه طی کنیم، از روستای سیبان دره که در ارتفاع تقریبی ۱۸۰۰ متری واقع شده و از میان باغ ها از سمت راست به تدریج ارتفاع می گیریم، مسیر در میان باستان ها و کنار رودخانه ادامه پیدا می کند تا به محل تنگه سیبان دره می رسد که به دربند پایین معروف است، سپس از این نقطه می توانیم مسیر را به سمت غرب با یک شیب تند خاکی ارتفاع بگیریم تا بر فراز گردنی ۲۰۰۰ متری دربند بالا قرار بگیریم و سپس از سوی دیگر این گردنی به داخل دره مجاور پایین بیاییم، این راه ما را دوباره به روستای سیبان دره می رساند، مدت کوه پیمایی این مسیر و دور زدن تپه سمت شمالی روستا در حدود دو تا سه ساعت زمان مناسب نیاز دارد.

در سمت شمال روستای سیبان دره در صورتی که نیاز به برنامه کوه نوردی باشد، می توانیم به **قله کورج** با ارتفاع ۳۵۴۲ متر نیز صعود کنیم که به طور معمولی از روستای سیبان دره با مدتی حدود پنج تا شش ساعت برای این کوه

نورده نیاز است.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

دره ولیان و قله گز آنا یورد



N $36^{\circ} 05' 53.46''$

E $50^{\circ} 49' 25.02''$

ولیان در فاصله ۱۲ کیلومتری شمال کردان قرار دارد.
دره ولیان در منطقه ساوجلاغ، یک منطقه پر جمعیت شهری است که در زاویه جنوبی قله مخروطی شکل موسوم به شاه کرم واقع شده، برای رسیدن به ولیان می توانیم از مسیر جاده کردان و میان روستاهای کوچک و بزرگی که در این مسیر به چشم می خورد، مانند روستای بانو صحراء سپس به ولیان برسیم.

در سمت شمال روستای ولیان یک دره کوهستانی و باgstانی برای انجام برنامه کوه پیمایی مشاهده می شود که

دارای یک رودخانه در کف دره است، این منطقه باستانی در انتهای به دربند ولیان می‌رسد و دارای یک آبشار کوچک نیز هست، مدت زمان این راه پیمایی در کنار دره رودخانه ولیان تا رسیدن به محل آبشار نزدیک به دو ساعت هست که ما را به دو آب ولیان می‌رساند که یک نقطه طبیعت گردی و گردشگری در شمال این می‌باشد.

امتداد مسیر رو به شمال و در جهت رودخانه دربند ولیان است که پس از دو ساعت در یک رد پاکوب چشمۀ زیر جناح جنوبی قله گزآنا یورده ارتفاع ۳۱۴۵ متر می‌رسد که از جمله ارتفاعات بلند خط الراس رشته کوه‌های ساوجبلاغ می‌باشد. در صورت تمایل برای صعود به این قله می‌توان این یال را در مدت زمانی حدود سه ساعت صعود مداوم و در شبیه به نسبت تند به گردنه موسوم به گزنه چال و با چرخشی به سمت شرق به این قله مرتفع نیز دست یافت.
از فراز قله گزآنا یورده در سمت شمال، به طور کامل دره طالقان و بخصوص خط الراس ارتفاعات جنوبی منطقه تخت سلیمان و علم کوه و ارتفاعاتی چون زرین کوه، خرس چال، لشکرک‌های کوچک و بزرگ، گردون کوه، سات، شاه البرز به خوبی دیده می‌شوند.

در سمت جناح شمالی قله، دو روستای خود کاوند و ورکش در دو طرف تپه مرتفع پیناردشت قرار گرفته که به خوبی

قابل مشاهده اند. در سمت شرقی قله، سایر ارتفاعات خط الراس ساوجبلاغ و قله مخروطی شکل شاه کرم به فاصله نزدیکی دیده می شود و در افق های دوردست شرقی می توان دو قله در کنار یکدیگر را با نام های کهار و ناز را مشاهده کرد.

آغشت

N $36^{\circ} 01' 18.31''$
E $50^{\circ} 51' 35.52''$

در فاصله ۱۰ کیلومتری شمال کردان قرار دارد. روستای آغشت نیز در منطقه ساوجبلاغ قرار دارد و بهترین مسیر دستیابی به آن از مسیر جاده کردان است که در یک جاده آسفالته ما را به مرکز روستای آغشت می رساند. این روستا در محاصره کوه های کم ارتفاعی است که از هر طرف آن را دربرگرفته اند.

یکی از بهترین مسیرها برای انجام برنامه های طبیعت گردی و کوه پیمایی از آغشت به روستای گلین رود، عالم زمین و سپیداران است که در امتداد رودخانه آب است و در میان باستان های آن ادامه دارد. این مسیر بسیار جالب توجه و دیدنی است که می توانیم با مدت زمانی در حدود پنج تا شش ساعت آن را به سمت شمال غربی در امتداد این

رودخانه طی کنیم، از آغشت و در کنار دوآب مشخص آن
شاخه رودخانه به سمت راست و در مسیری سنگلاхи و
صخره‌ای با مدت زمان طولانی و در مسیری بسیار دشوار
می‌توان از این راه به روستای سیروود رسید.

مسیر دوم رودخانه سمت چپ در راهی پاکوب و در امتداد
رودخانه با گذر از میان باغ‌های مصفای آغشت به روستای
کوچک موسوم به گلین رود می‌رسد. امتداد مسیر از پل
کوچکی بر روی بسیار کوچکی بر روی رودخانه گذر کرده و
در سمت دیگر
آن می‌توان به
روستای ییلاقی
بسیار کوچکی
به نام عالم
زمین رسید. از
این نقطه مسیر
هم چنان در
میان باغ‌های



این دو روستا رو به سمت شمال امتداد یافته است و از پیج و
خم‌های متعددی بالا رفته و سپس از کمرکش بر شیب
باغستان موسوم به یکه باغ گذر کرده تا در نهایت به
روستای سپیداران برسیم.

برنامه کوه پیمایی از آغشت به سپیداران یکی از برنامه های متوسط کوه پیمایی در این ناحیه به شمار می آید.
بهترین زمان بازدید از منطقه خردادماه می باشد.

روستای کرکبود آبشار و بقعه شاه محمد حنفیه

N $36^{\circ} 12' 54.46''$
E $50^{\circ} 51' 12.82''$

کرکبود در فاصله ۱۳ کیلومتری شمال شرق شهرک طالقان قرار دارد.

روستای بزرگ کرکبود در منطقه دره طالقان و بخشی از رشته کوه های البرز غربی و در منطقه میان طالقان قرار گرفته است، این روستای بزرگ در سمت شمال جاده ای قرار دارد که شهرک، یعنی مرکز طالقان را به جوئستان متصل می کند، برای رسیدن به روستای کرکبود می توانیم از مسیر شهرک روبرو سمت شرق حرکت کنیم و پس از عبور از کناره روستاهای اوانک و سفچ خوانی نرسیده به منگلان در سمت چپ وارد جاده ای بشویم که به تدریج از میان تپه ماهورها ارتفاع می گیرد تا در نهایت به روستای بزرگ کرکبود می رسد.

با انجام یک برنامه راه پیمایی سبک در مدت حداقل یک ساعت می توانیم به آبشار بسیار جذاب و دیدنی به نام

کرکبود که در قعر دره همین روستا واقع شده برسانیم. آبشار کرکبود در بیشتر ایام سال دارای آب و بسیار دیدنی هست. به تازگی با احداث یک جاده خاکی تا نزدیکی این

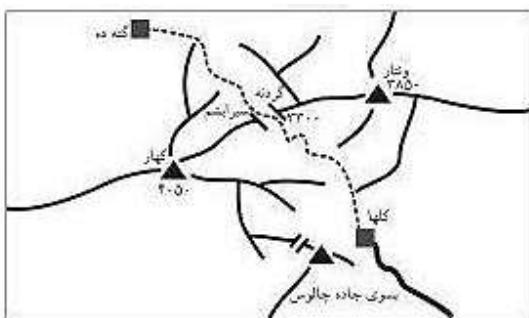


آبشار راه را برای طبیعت گردان و گردشگران برای بازدید از این آبشار آسان کرده است.

از محل روستای کرکبود و با گذر از رودخانه شمالی جنوبی آن در سمت مقابل روستا، یال بسیار پرشیبی مشاهده می شود که بر روی آن رد پاکوب کاملاً مشخصی به سمت شمال شرقی بالا می رود. مسیر را پی گرفته و پس از مدت زمانی نزدیک به یک ساعت به چشمه و درخت زاری موسوم به تراویزان می رسیم. هم چنان راه را به سمت بالا ادامه داده و پس از یک ساعت در کمرکش یال شمالی جنوبی قرار می

گیریم که بنای بقعه‌ای به نام شاه محمد حنیفه را در ارتفاع ۳۳۰۰ متری در مقابل دیدگان ما قرار دارد. مسیر دسترسی به بقعه با حدود ۲ ساعت دیگر سپری می‌گردد تا بر فراز بقعه قرار گیریم. از فراز این منطقه در سمت شمال قله سات و در سمت شمال غربی تک قلعه ۴۲۰۰ متری شاه البرز به وضوح پیداست. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می‌باشد.

مسیر کوه پیمایی کلوان به گته ۵



N 36° 04' 17.09"
E 51° 57' 13.95"

در فاصله ۱۰ کیلومتری شمال سیرا در جاده چالوس قرار دارد.

مسیر کلوان به گته ۵ در واقع دسترسی به منطقه انتهایی

شرقی دره طالقان است که می شود از این راه تاریخی و باستانی خودمان را به این منطقه برسانیم، از سمت شمال شهر کرج و پس از دریاچه سد امیر کبیر در جاده چالوس به پل خواب وارد جاده فرعی سمت شمال غربی می شویم که با عبور از روستاهای کوچک و بزرگ خودمان را در نهایت به روستای کلها می رسانیم. روستای کلها در سمت جناح شرقی قله کهار به ارتفاع ۴۰۵۰ متر قرار گرفته است و راه تاریخی از این نقطه شروع می شود. این مسیر در امتداد رودخانه کلها با پیچ و خم های بسیار متعددی ارتفاع پیدا می کند، مسیر در امتداد رودخانه کلها و از کنار سرچشمه ۳۸۱۹ بسیار بزرگ آن که در زیر شب دیوارهای مرتفع قله متری و نتار قرار دارد گذر کرده به تدریج به سوی گردنه مسطح سمت شمال غربی که از دوردست ها کاملا مشخص است بالا می رود و با رسیدن به ارتفاع ۳۰۰۰ متری به سرچشمه های زیر شب گردنه می رسیم ، سپس با عبور از شبیی تن در نهایت در ۳۳۰۰ متری روی گردنه بسیار مهم مو اصلاحاتی موسوم به سیرا بشم می رسد، در سمت شمال گردنه سیرا بشم و به فاصله نزدیکی از آن بقایای دختر قلعه طالقان دیده می شود به طور متوسط از روستای کلها تا فراز گردنه سیرا بشم به مدت زمانی حدود سه تا چهار ساعت زمان نیاز دارد، با رسیدن به فراز این دشت

مرتفع و گردنه آن می توانیم از سمت دره شمالی به سمت شمال سرازیر شویم، تمام راه پاکوب هست و راه به تدریج از کناره رودخانه و در حدود ۳۰۰ متر بالاتر از آن به سمت پایین حرکت خودمان را ادامه بدھیم، به طور متوسط در حدود یکی تا دو ساعت زمان می برد تا از این دشت های سرسبز مرتفع خودمان را در نهایت به روستای بزرگ گته ۵۵ یکی از شرقی ترین روستاهای منطقه طالقان برسانیم و سپس از این نقطه می توانیم به سمت غرب به بخش بزرگ موسوم به جوستان و در نهایت به شهرک طالقان برسیم. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت و مهرماه می باشد.

آبشار بزج

N $36^{\circ} 12' 39.82''$

E $50^{\circ} 48' 41.58''$

روستای بزج در فاصله ۸ کیلومتری شمال شرق شهرک طالقان قرار دارد.

بزج از جمله روستاهای بزرگ میان طالقان در دامنه جنوبی قله ای موسوم به بزه سر و در ارتفاع ۲۳۰۰ متری قرار گرفته است که برای رسیدن به روستای بزج از شهرک طالقان در جاده ای که ما را به سوی جوستان می برد، نزدیک به اوانک یک جاده آسفالتی رو به شمال از آن

خارج می شود و پس از طی
مسافتی کوتاه با عبور از کنار
روستای نویزگ می توانیم به
روستای بزج برسیم،
آبشار بزج در عمق دره ای در
سمت غرب روستا و به فاصله ای
نزدیک از آن قرار دارد و برای
رسیدن به این آبشار از مرکز
روستای بزج در یک راه پاکوب



مشخص رو به غرب از روستا عبور کرده و سپس از فراز یک
دره با شیب تند که دارای خاک بسیار نرمی هم هست به
پایین فرود می آییم، این مسیر در حدود نیم ساعت زمان نیاز
دارد.

در قعر دره و در سمت شمالی آبشاری بزرگ به نام بزج که
دارای ارتفاع ۸۰ متری است دیده می شود که در دو طبقه و
در مقابل دیدگان ما قرار دارد و بهترین زمان برای انجام این
دیدار در بهار هست که آبشار پر آب هست.

مسیر دیگری نیز برای رسیدن به این آبشار زیبا در منطقه
البرز غربی طالقان وجود دارد، این راه از مسیر جاده آسفالتی
ای است که شهرک طالقان به روستای بزرگ خسبان می
رساند. مسیر از کنار آرامستان **خسبان** و در امتداد یک

جویبار کوچک از میان مراتع سبزه زاران و چند ویلای کوچک و بزرگ رو به سمت شمال ادامه دارد. نمای بسیار با شکوهی از قله ۳۳۰۰ متری بزه سر و برف های باقی مانده از بهار در جناح جنوبی آن مشاهده می شود در واقع سرچشمه اصلی تامین کننده آب آبشار بزج در مدت یک ساعت انجام می شود.

زیر شیب آبشار، منطقه بسیار مسطح و سرسبزی می باشد که وجود تعدادی از درختان بید و زبان گنجشک به آن جلوه خاصی بخشیده است، این نقطه مکان بسیار مناسبی برای برپایی کمپ و اقامت در این ناحیه کوهستانی است، علاقمندان به کوه پیمایی می توانند از این نقطه در یک مسیر کاملا پاکوب به سمت شمال شرقی و با عبور از شیبی بسیار تند به روستای بزج نیز دست یابند.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

(طناب طناب ای سر طناب)

یاری کنیم ای هم طناب
از ما دارد خاطره ها
نامت بماند بر سر ستیغ
پا می زارم بر رکابت
برسیم روی قله ها
که عاشق می سازه
جونمون به بسته
بزن به روی کوه قدم
بگیم از اون خاطره ها
وقتی شدیم ما هم طناب
به جز اون خاطره ها
داد بزنیم خدا خدا

طناب طناب ای سر طناب
سینه صاف صخره ها
بکوب چکششت روی میخ
چشم دارم بر حمایت
صعود کنیم دیواره ها
خود صعود یه رازه
طناب رابط احساس
قدم قدم ای سر قدم
بریم به پای چشممه ها
چه روزای خوبی داشتیم
دیگه برام هیچ نمانده
بریم به روی قله ها

پراچان

N $36^{\circ} 15' 53.36''$

E $50^{\circ} 56' 34.91''$

روستای پراچان در ۲۶ کیلومتری شمال شرق شهرک طالقان قرار دارد.



پراچان از جمله روستاهای بالای طالقان و یکی از مبادی بسیار مهم ورود به منطقه تحت سلیمان، علم

کوه در سمت جناح جنوبی این ارتفاعات واقع شده. برای رسیدن به روستای پراچان ما می توانیم از مسیر شهرک طالقان به روستای جوستان و سپس از این نقطه به جای ادامه مسیر، رو به شرق و به شمت شمال تغییر مسیر بدھیم و راه آسفالته ما را به روستای مهران دیزان خیکان و در نهایت به روستای پراچان می رساند. اینجا جاده آسفالته به پایان می رسد. در ضمن از پراچان می شود نسبت به انجام یکسری برنامه های کوه پیمایی تاصعوٰد به ارتفاعات به مدت یک روز استفاده کرد.

یکی از نقاط دیدنی در دره پراچان دیدن سنگ دروازه

هست. برای رسیدن به این نقطه می توانیم از سمت شمال روستای پراچان در یک جاده خاکی جدید به سمت شمال ادامه مسیر دهیم، مدتی است به خاطر اینکه پل روی رودخانه را در بهار آب برد، این مسیر جاده خاکی بدون تردد اتومبیل های سواری به راحتی قابل استفاده هست، مدت در حدود دو تا سه ساعت طول می کشد تا با یک برنامه کوه پیمایی ساده در امتداد رودخانه پراچان خودمان را به محل سنگ دروازه برسانیم، سنگ دروازه طاق صخره ای بسیار بزرگی است که به نحو جالب توجهی در این نقطه خودنمایی می کند.

مسیر پاکوب از این نقطه رو به شمال شرقی امتداد می یابد، راه کاملا پاکوب کمی عریض و مشخص است که حاکی از تردد بسیار زیاد کوه نوردان برای دسترسی به منطقه حصارچال و صعود از جناح جنوبی قله علم کوه دارد. این مسیر با گذر از گردنده ۴۰۰۰ متری موسوم به هزارچم از این مسیر قابل دسترسی است، دو ساعت بالاتر از سنگ دروازه در منطقه ای بسیار مسطح و سرسبز به مرتع موسوم به پیازچال می رسیم، سپس با پیمودن مسیری یک ساعته رو به سمت شمال غربی و در نهایت به گوسفند سرای بزرگ دمچه در زیر شیب گردنده هزار چم می رسیم.

با ایستادن بر فراز دمچه، ارتفاعات آلانه سر لشگرک کوچک

و بزرگ، گردنه هزار چم، قله ۴۴۵۰ متری **گردون کوه بام** طالقان و هم چنین در سمت شمال غربی گردنه آب گرم و دو قله میش چال و کلوان به وضوح پیداست. بهترین زمان بازدید از منطقه اوایل تیرماه می باشد.

قاضی میرسعید



N $36^{\circ} 12' 32.82''$
E $50^{\circ} 44' 26.37''$

روستای حسن جون در فاصله ۴ کیلومتری شمال شهرک طالقان قرار دارد.

بعده موسوم به قاضی میرسعید در منطقه حسن جون و روستایی در شمال شهرک طالقان قرار گرفته است. برای رسیدن به حسن جون می توانیم از مسیر شهرک و در یک جاده آسفالت خودمان را به این نقطه باستانی بسیار بزرگ در کنار رودخانه خروشان دروان که از ارتفاعات قله ۴۲۰۰

متري شاه البرز سرچشمه می گيرد برسانيم.مسير کوه پيمايي ما از اين نقطه به سمت شمال غربی در يك جاده خاکي ماشين رو پر دست انداز يك ساعت ادامه پيدا می کند تا روی گردنه اول قرار بگيريم،سپس در مقابل ديدگان ما بنای بقעה امام زاده به خوبی در شمال غربی جلوه گر هست.امتداد اين مسیر در حدود نيم ساعت ديگر ما را به بنای اين بقעה در ارتفاع ۲۱۵۰ متري می رساند.بقعه قاضی ميرسعيد داراي چشمeh آب، يك منطقه باستانی و مناطق بسيار بسيار جذاب و زيبا جالب توجهی برای انجام برنامه های راه پيمايي و کوه پيمايي هست.اگر فرصت داشته باشيم می توانيم از اين روستا و اين بقעה را به جنوب با صرف مدت زمانی در حدود يك ساعت خودمان را به روستای ميراش و سپس از آنجا با وسائل نقلیه به شهرک برسانيم.

از محل قرارگيري بقעה قاضی ميرسعيد و در سمت شمالی آن دره کوهستانی موسوم به باغ چالک واقع گردیده، امتداد يك رد پاکوب کاملا مشخص از فراز اين باستان ما را بر روی لبه يال جنوب شرقی قله کله سنگ طالقان می رساند.مسير با عبور از يك کوه ۲۵۰۰ متري به گردنه بسيار مشهور و تاریخی به نام مندان چال رسیده و از سوی ديگر آن می توان با صرف مدت زمانی حدود يك ساعت به قله دو برادر بش به ارتفاع ۳۱۰۵ متر صعود کرد.

این قله در فاصله نزدیکی از بقیه قاضی میرسعید و به فاصله ای ۴ ساعتی از آن قرار دارد، در سمت شمال غربی این قله دیواره ها و برج های صخره ای قله کله سنگ طالقان به خوبی دیده می شود.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

وشه

N $36^{\circ} 09' 43.71''$
E $50^{\circ} 49' 33.75''$

در فاصله ۷ کیلومتری جنوب شرقی شهرک طالقان قرار دارد.

روستای وشه از جمله روستاهای میان طالقان و در مرکز دره طالقان قرار گرفته است. یکی از دیدنی های جذاب این منطقه غارهای طبیعی دست کن به نام بادامستان هست برای رسیدن به روستای وشه از مسیر شهرک و از راه یک جاده آسفالته رو به سمت جویستان، یعنی رو به سمت شرقی با عیور از کناره روستای آوانک و در سمت دیگر رودخانه می توانیم با عبور از یک پل مشخص به ابتدای ورودی روستای وشه برسیم، از این نقطه جاده خاکی می شود که پس از طی مسافت کوتاهی به امام زاده یوسف، یکی از امام زاده های بسیار با شکوه و باگستانی و بسیار دیدنی منطقه

و شته می رسیم.

غارهای دست کن
باد امستان در
سمت شرقی این
امام زاده به خوبی
قابل دیدن
هستند، می توانیم
از مسیر یک کوره



راه باریک، خودمان را به زیر شب این غارها برسانیم. سلسله ای از غارهای حفر شده در دره کوه مجاور که به گونه ای خاص به هم دیگر ارتباط دارند، مجموع غارهای بادامستان را تشکیل می دهند که حدود یک ساعت بازدید انها به طول می آجمد.

مجموعاً غارهای بادامستان به صورت دست کن در این نقطه تنها از ۲ مدخل قابل دسترسی است، به طول تقریبی ۱۰۰ متر بوده که بنابر ریزش های مکرر در طول ایام و زلزله های منطقه بیشتر آنها مسدود شده و یا به کلی در این منطقه از بین رفته و تنها در حال حاضر حدود ۲۰ تا ۳۰ متر از این غارهای دست کن در این منطقه قابل بازدید می باشد.

بنای یک برنامه طبیعت گردی در این ناحیه نیز به شمار می آید.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قلعه ارزنگ

N $36^{\circ} 06' 58.60''$

E $50^{\circ} 44' 35.75''$

روستای میناوند در ۱۰ کیلومتری جنوب شهرک طالقان
قرار دارد.



قلعه ارزنگ در سمت جنوب یکی از روستاهای طالقان به نام میناوند واقع شده، برای بازدید و صعود به این قلعه می توانیم از مسیر جاده آسفالتی ای که منطقه زیدشت طالقان را به شهرک متصل می کند و در کمرکش این جاده رو به جنوب از آن خارج بشویم سپس با عبور از روستای باریکان و در نهایت به میناوند می رسیم، با ادامه جاده خاکی از روستای میناوند می توانیم تا نزدیکی های زیر شیب سمت

راست جناح جنوب شرقی این قله بالا برویم و در حدود ارتفاع ۲۸۰۰ متر از این نقطه، مسیر کوه پیمایی را به سمت شمال می توانیم ادامه بدهیم، این مسیر حدود یک ساعت زمان نیاز دارد تا ما را بر فراز قله یا به عبارتی قلعه ارزنگ به ارتفاع ۲۸۱۳ متر برساند. تمام مسیر در یک راه پاکوب مشخص به انجام می رسد.

از فراز قلعه ارزنگ تمامی ارتفاعات منطقه شاه البرز طالقان و سات به خوبی در شمال ما مشاهده می شود، قلعه ارزنگ یکی از قله هایی هست که دیدگاه خوبی نسبت به ارتفاعات اطراف دارد. مدت رفت و برگشت در مجموع به این منطقه حدود سه چهار ساعت زمان محاسبه می شود. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

روستای جزئیان گردنۀ ی تنور خان

N $36^{\circ} 17' 27.02''$

E $50^{\circ} 47' 26.92''$

روستای جزئیان در فاصله ۴ کیلومتری شمال شهرک طالقان قرار دارد.

گردنۀ تاریخی و باستانی تنور خان در سمت شمال روستای جزئیان طالقان قرار گرفته است و یکی از مسیرهای کوه پیمایی و راه پیمایی بسیار جذاب در این نقطه می باشد.

از مسیر روستاهای جزینان در منطقه میان طالقان و پیگیری ردپاکوب تاریخی این مسیر می توانیم در امتداد رودخانه به سمت شمال مسیرمان را پیگیری کنیم. راه با افت و خیزهای فراوان همراه است و در نهایت به تپه کوچکی می رسد که با قرار گرفتن بر فراز آن ادامه مسیر با رسیدن به زیر شیب



گردنه‌ی تنورخان در نقطه‌ای به نام تیغ چال به وضوح دیده می‌شود. به طور متوسط از روستای جزینان تا منطقه تیغ چال به زمانی در حدود چهار تا پنج ساعت زمان کوه پیمایی و کوه نوردی نیاز است. از این نقطه گردنه‌ی تنورخان به خوبی در بالای سرما دیده می‌شود. شبی انتهای کمی تند هست و ما می‌توانیم در مدت زمانی حدود یک ساعت به گردنه ۳۶۰۰ متری تنورخان صعود کنیم. در سمت راست ما خط الراسی قرار گرفته که مستقیم می‌تواند ما را به قلعه ۴۰۰۰ متری سات برساند، در سمت شمال

دره عمیقی قرار دارد که با فرود به آن می توانیم به روستای دینه رود برسیم، گرچه راه فرود کمی دشوار هست و در سمت چپ ما قله ۳۷۵۰ متری تنورخان قرار گرفته که از این نقطه می توانیم به قله شاه البرز نیز صعود داشته باشیم. راه تاریخی و باستانی تنورخان که منطقه طالقان را به منطقه الموت متصل می کند از ورای این گردنه با طی کردن دره ها، رودخانه ها، یال ها و کمرکش ارتفاعات منطقه قله سات و در نهایت خودش را به گردنه ای نزار کوه به گردنه ای نزار کوه به گردنه ای شیربشم و در پایان به منطقه ۳۰۰۰ و تنکابن می رسانیم که راهی بسیار پراهمیت برای اهالی منطقه طالقان و الموت می باشد بازگشت از منطقه تنورخان از مسیر رفت انجام می شود و حدود سه تا چهار ساعت زمان می برد. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

نوجان

N $35^{\circ} 55' 54.94''$
E $54^{\circ} 01' 17.94''$

نوجان در فاصله ۸ کیلومتری شمال کرج قرار دارد. نوجان یکی از بیلاق های کوچک روستایی در سمت شمال کلانشهر کرج و در کناره جاده کوهستانی کرج-چالوس واقع

شده.

برای رسیدن به این روستا بهترین مسیر از جاده کرج به چالوس است. پس از منطقه وینه به سمت شمال غربی است، یک جاده آسفالتی پرپیچ و خم می تواند ما را به این روستای باستانی زیبا برساند، از روستای باستانی نوجان ما توانیم در سمت شمال غربی یه قله موسوم به خوشویه با ارتفاع ۲۴۸۶ متری صعود کنیم، تمام مسیر تپه ماهور است و راه صعود از میان دره ها، تپه ماهورها، سرچشمه ها و یال های



کم ارتفاع به سمت بالا ادامه پیدا می کند. یافتن این مسیر مستلزم دید کافی نسبت به قله خوشویه می توانیم در سمت شمال دره عمیق آدران به نام غار کفتران و دره های موسوم به عسل سر و دره سر و در عمق جناح شمالی

قله خوشویه را مشاهده کنیم.

تک قله لیوک به ارتفاع ۳۰۵۰ متر در سمت شمال این قله دیده می شود. در سمت غربی قلعه خوشویه دره دروان و بريان حال و ارتفاعات کهارو ناز، کوروج، ورکش و ارتفاعات ساوجبلاغ به خوبی از اين فراز قابل مشاهده است.

يال شمال غربی قله خوشویه به يك قله فرعی ۲۳۰۰ متری رسیده. از فراز اين قله تا کف دره بريان چال به پایین کشیده می شود. جناح جنوبی قله خوشویه با گذر از فراز گردنه خوارس به قله ۲۳۴۸ متری سراوان متصل می گردد و از دیگر مسیرها باز آزاد می باشد.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

دره حسن جون

N $36^{\circ} 12' 04.49''$

E $50^{\circ} 45' 29.11''$

روستای حسن جون در شمال بخش شهرک مرکز طالقان واقع شده که يك جاده آسفالته آن را به شهرک متصل می کند. از روستای حسن جون کمی بالاتر به روستای سید آباد می رسیم، از این نقطه جاده به پایان می رسد و يك راه ما رو با پاکوب بسيار مشخص و قدیمی در سمت چپ رودخانه آغاز می شود، ايم راه که با پیچ و خم های زياد از

میان مراتع و باغ های
سرسبز و زیبا و دیدنی
عبور می کند و در نهایت
به محل سرچشمہ حسن
جون می رسد که در زیر
دامنه های جناح جنوبی
قله شاه البرز قرار دارد.
پیمایش این مسیر از
حسن جون تا محل
سرچشمہ ها به مدت
زمانی حدود دو تاسه



ساعت زمان نیاز دارد، امتداد راه کوب که در واقع راه قدیمی طالقان به **الموت** است، به گردنه **مال خانی** می رسد، این گردنه در ارتفاع تقریبی ۳۳۰۰ متری مرز طبیعی طالقان و **الموت** می باشد که می تواند از جمله مسیرهای بسیار جالب کوه پیمایی برای رسیدن به منطقه **الموت** از طالقان باشد.

شاخه دیگری از دره رودخانه حسن جون به نام رودخانه دروان و مزرعه ای به همین نام که در محل دوآب اصلی این دره در انتهای یال جنوبی قله شاه البرز است قرار دارد. پیمایش مسیر این دره موسوم به رودخانه میانو با عبور از فراز یک آبشار کوچک در راهی بسیار پاکوب و مشخص به

موازات یال اورنگ ارتفاع گرفته است و در نهایت در ارتفاع ۳۰۰۰ متری به گوسفند سرای میانو و سی چشمه در دامنه جنوب شرقی قله شاه البرز می رسد که آن هم یکی دیگر از مسیرهای مناسب برای کوه پیمایی در داخل دره حسن جون است.

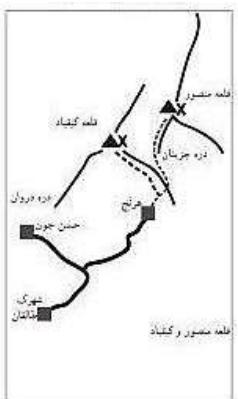
در سمت شمال شرقی مرتع میانو، گردنه تنورخان که آن هم یکی از مسیرهای متصل از روستای جزنيان به الموت می باشد که از مسیر فرادستی مرتع میانو قابل دسترسی است. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قلعه منصور

N $36^{\circ} 14' 34.86''$
E $50^{\circ} 45' 40.57''$

روستای هرنج در ۷ کیلومتری شمال شهرک طالقان قرار دارد.

قلعه منصور مانند قلعه کیقباد در شمال روستای هرنج واقع شده، ارتفاع قلعه در حدود ۳۱۵۰ متر و بر فراز یک قله برج صخره ای و با فاصله دوری از این روستا قرار گرفته است. برای رسیدن و صعود به این قلعه می توانیم از روستای هرنج وارد دره رودخانه ای بشویم که پس از گذر از کنار چندین چشمه، مرتع و گوسفند سرا به زیر شیب این یال می رسیم



که در سمت راست با صخره های موازی توام است و مسیر در یک شیب متوسط به گردنه شمالی و در نهایت به قلعه منصور می رسد. مدت زمان این صعود و پیمایش در حدود پنج تا شش ساعت هست.
بر فراز قلعه منصور سه آب انبار بسیار بزرگ و بقایای قلعه و حصارهای

قدیمی آن به خوبی قابل مشاهده است، این قلعه گویا استقراری بوده و فضای مناسب برای تعدادی از افراد خانواده وجود داشته، در سمت جناح شمالی این قلعه، نمای قله های میانو و گردنه تنورخان و در سراسر جناح شرقی آن، دره رودخانه جزنيان به خوبی دیده می شود، هم چنین در جناح شمال غربی چشم انداز رشته ارتفاعات شاه البرز طالقان بر فراز قلعه منصور به خوبی دیده می شود.

از مهم ترین شاخصه های این قلعه تاریخی باستانی بر فراز این بلندی، وجود یک دیواره ۱۵۰ متری به گونه ای است که سراسر جناح های از شمال شرقی تا جنوب و تا اندازه ای جناح غربی آن تحت پوشش خود داشته و دسترسی به مناطق بالادستی را فراهم نمی سازد. تنها راه دسترسی پلکانی به این قلعه که از جناح شمالی ممکن بوده است، به مرور زمان تخریب شده و از بین رفته است. مسیر بازگشت در واقع

همان مسیر صعود به قلعه منصور می باشد.
بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قلعه ارزنگ

N $36^{\circ} 06' 58.29''$

E $50^{\circ} 44' 35.69''$

روستای میناوند در ۱۰ کیلومتری جنوب شهرک طالقان
قرار دارد.

قلعه ارزنگ در سمت جنوب یکی از روستاهای طالقان به نام
میناوند واقع شده، برای بازدید و صعود به این قلعه می
توانیم از مسیر جاده آسفالتی ای که منطقه زیدشت طالقان
را به شهرک متصل می کند
و در کمرکش این جاده
خاکی از روستای باریکان در
نهایت به میناوند می
رسیم، با ادامه جاده خاکی از
روستای میناوند می توانیم
تا نزدیکی های زیر شب
سمت راست جناح جنوب
شرقی این قله بالا برویم و
در حدود ارتفاع ۲۸۰۰ متر از



این نقطه، مسیر کوه پیمایی را به سمت شمال می‌توانیم ادامه بدهیم، این مسیر حدود یک ساعت زمان نیاز دارد تا ما را بر فراز قله یا به عبارتی قلعه ارژنگ به ارتفاع ۲۸۱۳ متر برساند، تمام مسیر در یک راه پاکوب کاملاً مشخص دیده می‌شود.

از فراز قلعه ارژنگ تمامی ارتفاعات منطقه شاه البرز طالقان و سات به خوبی در شمال ما مشاهده می‌شود و از جمله قله هایی هست که دیدگاه خوبی به ارتفاعات اطراف خودش دارد. مدت زمان رفت و برگشت در مجموع به این منطقه حدود یه تا چهار ساعت می‌باشد.
بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می‌باشد.

خچیره

N $36^{\circ} 08' 51.85''$
E $50^{\circ} 55' 58.17''$

روستای خچیره در ۲۲ کیلومتری شرق شهرک طالقان قرار دارد.

روستای خچیره طالقان در انتهای دره طالقان و در سمت شرقی آن قرار دارد و یکی از روستاهای دورافتاده در دره طالقان است که به طور معمول رفت و آمد های کمتری در آن به نسبت دیگر دره های طالقان به چشم می خورد، از

شهرک طالقان رو به شرق در جاده ای آسفالتی می توان به دهستان بزرگ جوستان رسید. از این نقطه یک جاده به سمت شمال و روستای پراچان می رود. جاده دیگری هم در سمت جنوب شرقی پس از اندک زمانی با گذر از پل رودخانه تکرو به دو راهی خچیره می رسد، در این نقطه به جای امتداد جاده به سمت شرق برای رسیدن به گته ۵۵ مسیر به سمت روستای خچیره در سمت جنوب آن متمایا می شود که می توان از خچیره به قله موسوم به هفت ناوها صعود کرد.



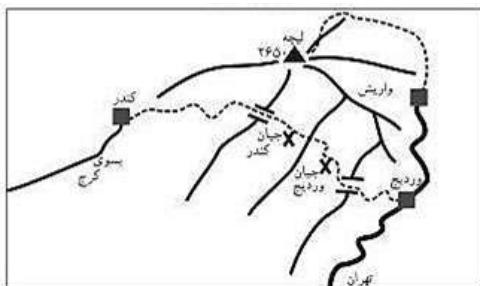
ارتفاع قله هفت ناوها ۳۱۰۰ متر است، برای رسیدن به خچیره می توانیم از طریق جوستان در جاده ای که به سمت گته ۵۵ در جریان هست، باید در اوایل این مسیر از جاده اصلی خارج و در یک جاده پر پیچ و خم به مرور ارتفاع

بگیریم تا در نهایت به ارتفاع ۲۴۰۰ متری به روستای خچیره برسیم. روستای خچیره و خانه‌های آن به صورت فشرده بر بالای مراعع سرسبز این منطقه ساخته شده‌اند، برای رسیدن به زیر شیب قله هفت ناوها می‌توانیم یک راه پاکوب را از سمت جنوب روستا به سمت این ارتفاع در پیش بگیریم و راه از شیب ملایمی به سمت جناح غربی ارتفاع پیدا می‌کند تا در نهایت به گردنه ۲۸۲۰ متری موسوم به سرمه نو می‌رسد. در سمت جنوب این گردنه قله هفت ناوها با شیب تندی به خوبی دیده می‌شود. برای صعود از این نقطه به مرور و گام به گام می‌توانیم ارتفاع بگیریم و با عبور از کناره یک چشم‌بسیار دیدنی و پرآب در ارتفاع تقریبی ۳۰۰۰ متری و با چرخشی به سمت جنوب و در نهایت به قله ۳۱۰۰ متری هفت ناوها می‌توانیم صعود کیم.

از فراز این قلعه در سمت شمال، نمای بسیار باشکوهی از ارتفاعات منطقه تخت سلیمان مانند سایر قله‌های این منطقه به خوبی قابل دیدن هست و در این میان قله علم کوه به زیبایی از همه ارتفاعات مشخص‌تر و واضح‌تر به نظر می‌رسد.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می‌باشد.

وردیج - کندر



N $35^{\circ} 48' 44.58''$

E $51^{\circ} 15' 33.10''$

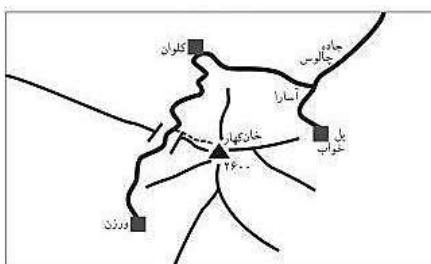
روستای وردیج (آدمک های سنگی) در فاصله ۱۰ کیلومتری شمال شهرک راه آهن قرار دارد.

روستای وردیج در منطقه رشته کوه های البرز مرکزی و قسمت نهایی جنوبی آن قرار دارد و برای رسیدن به روستای وردیج بهترین مسیر از منطقه ۲۲ شهر تهران، یعنی شهرک راه آهن هست که راه در یک جاده آسفالته پرپیچ و خم و پس از طی مسافتی کم مارابه این روستا می رساند. از روستای وردیج هم اکنون یک جاده خاکی پر دست انداز و غیر قابل عبور برای خودروهای سواری که فقط ماشین های دو دیفرانسیل می توانند در آن عبور کند به سمت شمال غربی کشیده شده، این مسیر پاکوب کاملا مشخص به سمت شمال غربی ادامه مسیر بدهیم، راه با پیچ و خم های متعدد به تدریج روی یال جنوبی قله لیچه ارتفاع می گیرد و پس از

زمانی در حدود دو ساعت به ناگهان ما را به باستانی بسیار جالب به نام **جیان کندر** می رساند، در منطقه **جیان کندر** با یک باستان بزرگ و درختان هلو و چشمه آب و استخر بزرگی در کنار آن می رساند.

ادامه مسیر را به غرب هم چنان جلو رفته و در یک جاده خاکی ماشین روی پرپیچ و خم، بر فراز گردنه لیچه رسیده و از سوی دیگرش در سراشیبی تندي ارتفاع کم کرده با پیچ و خم های فراوان از میان **تپه ماهورها** و چند باستان کوچک و بزرگ به تدریج پایین تر امده و با عبور از کنار استخرهای بسیار بزرگ ذخیره آب به روستای بزرگ کندر می رسد. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله خان کهار - ۲۶۰۰ متر



N $36^{\circ} 53' 05.52''$
E $51^{\circ} 58' 00.99''$

روستای گلوان در فاصله ۹ کیلومتری شمال روستای پل

خواب قرار دارد.

برای صعود به قله خان کهار می توانیم از شهر کرج و در جاده کرج به چالوس با یک گردش پس از پل خواب به جاده آسفالته ای وارد می شویم که در نهایت با پیج و خم های متعدد و با عبور از روستای آسارا و در نهایت به منطقه باگستانی زیر روستای گلوان در منطقه کلها می رساند در این نقطه یک جاده فرعی دیگر از جاده فرعی دیگر از جاده اصلی جدا می شود که به سوی دره رودخانه ورزن امتداد پیدا می کند . می توانیم در کمرکش جاده ورزن از وسیله نقلیه خارج بشویم و یال جناح غربی قله خان کهار را به خوبی از اینجا در پشت باگستان های منطقه ببینیم.سپس با عبور از جاده خاکی که در پشت باگستان های قرار گرفته، خودمان را به زیر شیب این قله برسانیم..

مسیر صعود در ابتدای راه از شیب تندی برخوردار هست و با قرار گرفتن بر لبه خط الراس اصلی که در یک رد پاکوب قرار دارد می توانیم با صرف زمانی در حدود یک ساعت خود را بر فراز قله موسوم به خان کهار قرار بدھیم.در سمت شمال غربی و غرب ما ارتفاعات کهار و ناز به خوبی از فراز قابل مشاهده هست.در سمت شامل خط الراس بسیار مرتفع رشته ارتفاعات شمالی منطقه سپهسالار شامل ارتفاعات کرچانی،دزد،کلاش،و یا ،بند زرد و قله ۳۹۴۲ متری هفت

خانی به زیبایی دیده می شود.

در سمت شمال غربی و در امتداد خط الراس هفت خانی، رشته ارتفاعات پیش چال و ونтар تا رسیدن به قلعه کهار در مقابل دیدگان ما قرار دارد. در جناح جنوبی قله خان کهار در دره عمیق کاملاً صخره ای و دیواره ای نشترود و قله کهار در دره ۳۳۷۸ متری پنادر به خوبی دیده می شود که در نهایت این ارتفاع را به دریاچه سد کرج می رساند.

در سمت جناح شرقی قله خان کهار نیز ارتفاعات کوتا هتری قرار دارد که تا دیواره پل خواب در کمرکش کوهستان نساء به پیش می رود. سپس از مسیری که به قلعه صعود کردیم، می توانیم به آرامی به گردنه ورزن برگردیم و به برنامه صعود به قله خان کهار از این نقطه خاتمه بدھیم. بهترین زمان بازدید از منطقه خردادماه می باشد.

دشت آزو

N $35^{\circ} 50' 21.93''$
E $52^{\circ} 14' 51.32''$

روستای نوا در فاصله ۶ کیلومتری جنوب روستای پل مون
جاده هراز قرار دارد.

یکی از مناطق بسیار جذاب و دیدنی در منطقه رشته کوه های فیروزکوه، مرتع و یا به قولی دشت آزو می باشد، برای

بازدید از این دشت دیدنی می توانیم از مسیر جاده هراز و

پس از گذر از
گردنۀ امامزاده
هاشم و با ورود به
بخش پلور و با
پشت سرگذاردن
آن تا منطقه ای به
نام پل مون به



جای پیگیری جاده‌ی اصلی هراز در سمت راست اندکی
پایین‌تر از پل بزرگ روی رودخانه هراز عبور کنیم.

حالا از فراز روستای نیاک عبور می کنیم و از کناره روستای
کنارمجان هم رد می شویم و در تهایت این جاده ما را به
نzdیکی روستای نوا و پل روی رودخانه آن می رساند، این
 نقطه جایی است که ما باید در ارتفاع ۲۲۰۰ متری از ماشین
پیاده شویم تا برای پیمودن و رسیدن به دشت آزو از این
 نقطه مسیر را به سمت جنوب در میان باغستان‌ها و مراتع
سرسبز منطقه نوا طی کنیم. این مسیر با عبور از تپه
ماهورها از کنار چشمه ساران و زیر شیب ارتفاعات سنو به
تدریج ارتفاع می گیرد تا در نهایت در ارتفاع تقریبی ۲۷۰۰
متری ما را به کلبه‌ی دو طبقه متروکه منطقه و دشت آزو
می رساند.

دشت آزو منطقه بسیار سرسبزی است که در سمت جنوب آن قله های موسوم به پاشوره قرار گرفته و در سمت شرقی آن یک قله نوک تیز بدون نام و صخره ای واقع شده است، چمن آزو از جمله مراتع سرسبز ناحیه نوا می باشد که در مقابل دیدگان ما و در سمت شمال تمامی جناح های جنوب شرقی سربلند دماوند بدون هیچ گونه ابهامی در مقابل دیدگان ما قرار دارد. منطقه آزو نقطه ای است که در صورت تمایل کوه نوردان می توانند از آن قله ۳۹۵۰ متری پاشوره نیز صعود کنند.

با آخرین برنامه از دشت آزو می توان با انجام یک برنامه کوه پیمایی سبک با پیمودن مسیری سنگلاخی در ردی پاکوب که به دره ای در سمت جناح شمالی قله های پاشوره و با عبور از یک شیب تند به ناگهان به دشت وسیع و سرسبز دیگری به نام سله بند و قله آن نیراب برسیم. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

غار کتله خور

N $36^{\circ} 35' 21.26''$
E $44^{\circ} 36' 02.67''$

روستای گرماب در فاصله ۲۰ کیلومتری شهر زنجان قرار دارد.

در ارتفاعات جنوبی روستای گرماب و در فاصله ۲۰ کیلومتری شهر زنجان، یکی از بزرگ ترین و جذاب ترین دهانه غارهای بزرگ ایران قرار دارد. عمق غار کتله خور به طور متوسط در حدود ۵۰۰ متر و بازدید از تمام شاخه های اصلی و فرعی آن که در میان طبقات مختلف این غار قرار گرفته به مدت حدود ۱۵ ساعت زمان نیاز دارد.



در این غار با وجود داشتن برخی قسمت های آبی، مجموعه های از استلا گمیت ها و استلا گتیت ها به شکل ستون هایی بسیار بزرگ به وضوح قابل دیدن است. تنفس در داخل غار به دلیل عمق زیاد ان اندکی مشکل است، و درون این غار چندین چشمه کوچک و بزرگ نیز مشاهده می شود. موارد دشوار در بازدید از این غار با وجود چند چاه ۱۵ تا ۲۰ متری و دهليزهای اصلی و فرعی متعدد در راهروهای غار می باشد. بهترین زمان بازدید از منطقه مهرماه می باشد.

دریاچه شورمست



N $36^{\circ} 05' 16.38''$
E $53^{\circ} 02' 47.22''$

دریاچه شورمست در فاصله ۱۵ کیلومتری جنوب غربی پل سفید در جاده فیروزکوه قرار دارد.

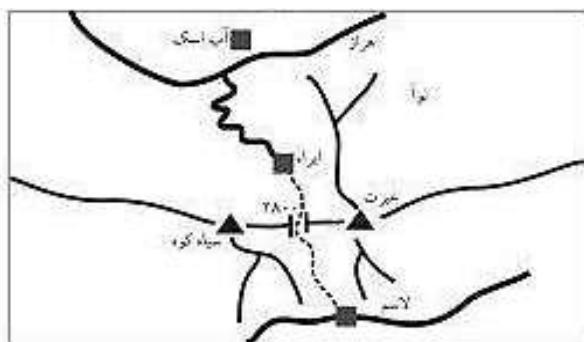
دریاچه شورمست در بخش مرتعی و نیمه جنگلی رشته کوه های فیروزکوه واقع شده است، یکی از بهترین مسیرها برای رسیدن به این دریاچه بسیار خوش منظره از جاده فیروزکوه به سمت پل سقید است که پس از عبور از گردنه گدوک و دوآب مسیر ما به نزدیکی شهر پل سفید می رسد، حدود ۵۰۰ متر مانده به پل سفید، یک پل بر روی رودخانه زده شده و تابلوی ورود به منطقه دریاچه شورمست در آن مشخص هست، جاده با پیچ و خم های متعددی در دل مراتع اطراف ارتفاع می گیرد تا پس از مدت زمان کوتاهی به روستای شورمست منتهی می شود.

جاده ای که ما را به دریاچه می تواند نزدیک کند از کمرکش همین جاده اصلی در سمت چپ آن و از یک جویبار کوچک رد می شود تا در نهایت ما را در ارتفاع ۱۰۰۰ متری به دریاچه شورمست در اوایل بهار هر سال با ذوب برف های باقی مانده در منطقه و فوران آب چشمeh های اطراف دریاچه بسیار زیاد می شودو محیط بسیار جالبی برای برپایی کمپ و پیاده روی های گروهی در اطراف ان و جنگل های مقابل و حتی رسیدن به روستای شورمست و اطراف آن می تواند باشد. در مجموع این فضا یک منطقه بسیار دیدنی در دل جنگل های فیروزکوه و پل سفید برای علاقه طبیعت و کوه نورдан می باشد.

امروزه به دلیل حضور تورها و مسافرت های پیاپی طبیعت گردها و بی توجهی مسئولان محلی به حفظ محیط پیرامونی این دریاچه، حفاظت مناسبی از آن به عمل نیامده و باعث شده تا محیط پیرامون دریاچه آلوده به نظر برسد.

یکی از مسیرهای قابل اجرای برنامه کوه پیمایی در پیرامون این دریاچه، مسیر پاکوب مشخصی است که از این نقطه به سوی روستای شورمست در سمت شمال غربی آن به چشم می خورد که پیمایش این مسیر حدود یک ساعت زمان نیاز دارد.

مسیر کوه پیمایی ایرا به روستای لاسم



N $35^{\circ} 51' 09.36''$
E $52^{\circ} 10' 24.06''$

روستای ایرا در فاصله ۳ کیلومتری جنوب آب اسک در
جاده هراز قرار دارد.

روستای مرتفع ایرا در ارتفاع ۲۱۰۰ متری بخشی از سلسله
ارتفاعات فیروزکوه و در حاشیه جنوبی دره رودخانه هراز
واقع شده است. مسیر کوه پیمایی ایرا به لاسم یکی از
زیباترین و دیدنی ترین مسیرهای کوه پیمایی در منطقه رشته
کوهای البرز است. برای رسیدن به روستای ایرا می توانیم از
جاده هراز و پس از گردنه امام زاده هاشم و پلوربا رسیدن به
روستای آب اسک وارد جاده آسفالتی در سمت جنوب
شویم که با پیچ و خم های متعدد ارتفاع می گیرد و سپس به
روستا می رسد. در سمت جنوب روستا رد پاکوب مشخصی
در امتداد رودخانه و در کف دره با پیچ و خم های متعدد به

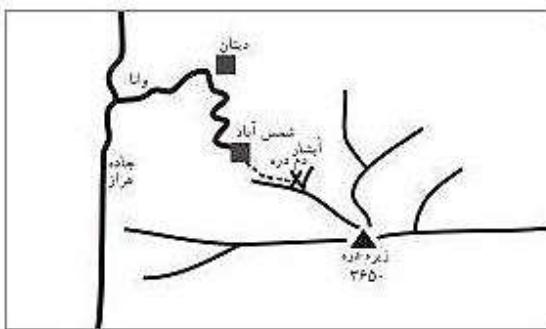
سمت شمال در زیر به سمت جنوب در بین قله های هماسون به پیش می رود و در ارتفاع ۲۸۰۰ متری روی گردنه مشخصی قرار می گیرد. از این گردنه مسیر را به سمت گردنه بعدی که در مقابل دیدگان ما در زیر قله سیاه کوه واقع شده ادامه می دهیم. از فراز این گردنه در سمت جنوب ، نمای خط الرس با شکوه رشته کوه دوبرار در ورای روستای لاسم دیده می شود.

از ارتفاعات دیگر می توان از چنگه چال، انگه مار، دو بار، رخش و سوز چال نام برد که همگی بر روی این خط الراس و در کنار یکدیگر به چشم دیده می شود.

هم چنین در سمت شمال نمای جالب توجهی از قله دماوند، بام ایران و یال های آن از جنوب شرقی تا جنوب غربی به خوبی قابل مشاهده است.

مدت زمان پیمایش این مسیر از روستای لاسم تا روی این گردنه حدود دو ساعت و نیم زمان می برد. از این نقطه فرود به دره رودخانه لاسم به طور مستقیم شکل می گیرد که مدت یک ساعت زمان نیاز دارد تا به روستای لاسم برسیم. بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

آبشار دمه دره



N $35^{\circ} 54' 50.26''$

E $52^{\circ} 17' 20.50''$

روستای شمس آباد در فاصله ۳ کیلومتری روستای وانا در
جاده هراز قرار دارد.

آبشار دمه دره یکی از آبشارهای بلند منطقه رشته کوه‌ای
فیروزکوه است که در حاشیه شرقی جاده هراز واقع شده،
برای دسترسی به آبشار می‌باید از مسیر جاده هراز و پس از
پلورو بخش گزنک با رسیدن به دو راهی وانا وارد جاده‌ای
 بشویم که ما را به روستای امیری نزدیک می‌کند، نزدیک
 ترین روستا در زیر شب این آبشار، روستای شمس آباد
 است، این روستا و باغ‌ها و خانه‌های ویلایی که در اطراف آن
 ساختند، منطقه‌ی بسیار بزرگی را در پوشش خودش قرار
 می‌دهد.

قله مرتفع ۳۶۵۰ متری زیره ور در سمت جنوبی این روستا

قرار دارد و در سمت شمال ارتفاعات پلالش را می توانیم به خوبی مشاهده کنیم، برای رسیدن به آبشار دمه دره از روستای شمس آباد و از راه یک راه پاکوب خاکی مشخص در حدود یک ساعت می توانیم به این آبشار بسیار جالب توجه و زیبا که از دل جویباران جناح شمالی قله زیره ور سرچشمeh می گیرد برسیم، ارتفاع این آبشار حدود ۲۵ متر است و به طور معمول در تمامی ایام سال دارای آب هست. مسیر دسترسی به آبشار که توضیح داده شد، مسیری بسیار سرسیز با شیب کم در میان باغ های کوچک و بزرگ شمس آباد می باشد، زیر شیب آبشار دمه دره به روستای بزرگ هاره از جمله روستاهای منطقه بسیار بزرگ کوهستانی امیری منتهی می شود که مسیر دوم دسترسی به زیر شیب این آبشار است. برای رسیدن به آن از راه روستای هاره تا این نقطه نیز در یک راه با سر بالایی و صرف مدت حدود ۲ ساعت سپری می گردد. سطح آب آبشار ارتباط مستقیمی با حجم و میزان برف های باقی مانده از زمستان هر سال بر روی جناح شمالی قله زیره ور دارد. با آب شدن این برف چالها از حجم آب آبشار بسیار کاسته می گردد. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

دروز ناریان

N $36^{\circ} 13' 05.85''$

E $51^{\circ} 00' 01.85''$

روستای ناریان در فاصله ۲۷ کیلومتری شرق شهرک طالقان قرار دارد.

در شمال روستای ناریان رودخانه ای جریان دارد که از محل ذوب شدن آب برف چال های منطقه ای سلسله ارتفاعات جنوب شرقی علم کوه حاصل می شود، آب های دره ناریان از راه گردنه سیاهلیز و قله زرین کوه سرازیر می شود. تمام منطقه شمالی ناریان پوشیده از باگستان و مراتع بسیار سرسبزی است که می توان به عنوان یک مسیر کوه پیمایی نیز از آن یاد کرد. می توانیم از مسیر روستای ناریان به سمت شمال و در مسیر پاکوب و میان همین باغ ها و مزارع ادامه مسیر بدھیم. پس از حدود یک ساعت و نیم به یک دو آب مشخص می رسیم و از این نقطه یک ساعت بالاتر گوسفند سرای چاشت خوران قرار دارد که در یک دشت بسیار سرسبز و دیدنی و پر از گل و گیاه در محل دو آب به چاشت خوران قرار گرفته است.

منطقه چاشت خوران ابتدای مسیر بسیار مهمی است که روستای ناریان را در گذشته های دور از مسیر گردنه ای ۳۹۰۰ متری به نام سیاهلیز به روستای دلیر در فراسوی گردنه ای سیاهلیز متصل می کند. به این راه تاریخی دریچه

بند هم گفته می شده که مسیری طولانی برای رسیدن به دره دلیر و منطقه چالوس است، پیمودن این مسیر از منطقه چاشت خوران تا گردنه سیاهلیز به حدود سه چهار ساعت زمان نیاز دارد، مسیر فرود به سمت دلیر نیز حدود دو ساعت می باشد که در مجموع بین شش تا هشت ساعت می شود که به روستای دلیر و منطقه چالوس وارد شده و مسیر ناریان به دلیر به یکی از برنامه های بسیار متنوع دو روزه کوه نوردی در این منطقه تبدیل می کند.



بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

آبگرم خمده



N $35^{\circ} 40' 02.59''$

E $52^{\circ} 41' 58.72''$

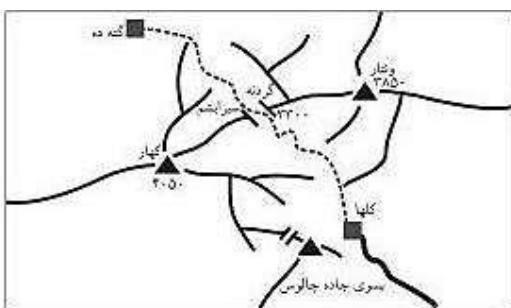
آبگرم در ۲۰ کیلومتری جنوب شهرستان فیروزکوه قرار دارد. آبگرم خمده در فاصله نزدیکی از شهر فیروزکوه قرار دارد و یکی از بهترین مسیرها برای رسیدن به این آبگرم از سمت جنوب شهر فیروزکوه ما را به منطقه مهاباد می‌رساند که خط راه آهن تهران به شمال از این منطقه عبور می‌کند.

مسیر را تا پیمودن به رودخانه اصلی **حبله** رود ادامه می‌دهیم تا به کناره این رودخانه می‌رسیم، سپس جاده از اینجا به سمت شمال می‌پیچد و پس از دو سه کیلومتر به محل آب معدنی بسیار جالب توجه خمده که در کنار جاده قرار دارد می‌رسیم. یک استخر بزرگ با آبی زلال و شفاف در این منطقه در یک دیوار حصار مانند تشکیل شده، اب چشمه خمده از کف زمین می‌جوشد و به خوبی می‌توان در این

آب شنا و استفاده کرد. منطقه بسیار مناسب و جالب توجه در اطراف خمده قرار دارد که بسیار سرسبز و پر وسعت است و می توان برای ایجاد کمپ و انجام طبیعت گردی و کوه پیمایی و کوه نوردی و صعودی به ارتفاعات اطراف نیز از آن استفاده کرد.

بهترین زمان بازدید از منطقه فروردین ماه می باشد.

مسیر کوه پیمایی کلوان به گته ۵



N $36^{\circ} 10' 21.89''$
E $51^{\circ} 04' 10.53''$

. پیمایش مسیر کلوان به گته ۵ در واقع دسترسی به منطقه انتهایی شرقی دره طالقان است که می شود از این راه تاریخی و باستانی خودمان را به این منطقه برسانیم، از سمت شمال شهر کرج و پس از دریاچه سد امیر کبیر و بعد از پل خواب وارد جاده فرعی سمت شمال غربی می شویم،

سپس با عبور از روستاهای کوچک و بزرگ در نهایت به روستای کلها می رسانیم، روستای کلها در سمت جناح شرقی قله کهار با پیچ و خم های بسیار متعددی ارتفاع پیدا می کند، ادامه مسیر پس از امتداد رودخانه کلها واژ کنار سر چشمہ بسیار بزرگ آن که در زیر شیب دیوارهای مرتفع قلعه و نتار قرار دارد گذر کرده و به مرور سوی گردنه مسطح سمت شمال غربی که از دوردست کاملا مشخص است بالا می رود.

با رسیدن به ارتفاع ۳۰۰۰ متری به سر چشمہ های زیر شیب گردنه می رسیم، سپس با عبور از شبیی تندر در نهایت در ۳۳۰۰ متری روی گردنه به سیرابشم و به فاصله نزدیکی از آن بقایای دختر قلعه طالقان دیده می شود که به طور متوسط از روستای کلها تا فراز گردنه سیرابشم حدود سه تا چهار ساعت زمان نیاز دارد، با رسیدن بر فراز این دشت مرتفع و گردنه آن می توانیم از سمت دره شمالی سرازیر شویم که تمام مسیر پاکوب هست و راه به مرور از کناره رودخانه به سمت راست تغییر جهت می دهد و می توانیم به موازات رودخانه در حدود ۳۰۰ متر بالاتر از آن به سمت پایین حرکت خودمان را ادامه بدھیم، به طور متوسط در حدود یکی تا دو ساعت زمان می برد تا از این دشت های سریبز مرتفع خودمان را در نهایت به روستای بزرگ گته ۵۵

که یکی از شرقی ترین روستاهای منطقه طالقان است، برسانیم و سپس از این نقطه می‌توانیم به سمت غرب و بخش بزرگ جویستان و در نهایت به شهرک طالقان بررسیم.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت و مهرماه می‌باشد.

بی بی زبیده



N $35^{\circ} 36' 22.29''$
E $51^{\circ} 59' 56.38''$

ورجه در فاصله ۱۵ کیلومتری جنوب شرق شهر دماوند قرار منطقه ییلاقی بقعه بی بی زبیده در سمت شمال ارتفاعات قره اغاج بخشی از کوه های جنوبی شهر دماوند واقع شده است. برای رسیدن به این منطقه می‌توانیم از مسیر پل شلمبه در جنوب شهر دماوند وارد جاده آسفالته ای بشویم که با عبور از دو روستای کوچک حصار بالا و پایین در

نهایت به کاجان می رسد، از این نقطه یک جاده خاکی شروع می شود که دارای دست اندازها و فراز و نشیب های فراوانی است، سپس از دو نقطه ییلاقی کوچک به نام های رز درخت و ورجه عبور می کند تا در نهایت به بقعه بی زبیده می رسیم. دره بی زبیده صخره ای و با تک درخت های اوز است، منطقه بسیار جذاب و دیدنی است، در زیر یک صخره بزرگ بنای بقعه ای ساخته شده که در واقع زیارتگاه محسوب می شود، این بقعه دارای متولی و فضای مناسب اطراف آن برای اقامت و کمپ و پیاده روی و گشت و گذار دوستداران می باشد.

بقعه بی زبیده در مجاورت رودخانه دماوند و تمیسیان واقع شده و از زیارتگاه های مردمی و آئینی در این منطقه می باشد. در سمت جنوب این بقعه، رشته ارتفاعات کوه شنگ به ارتفاع ۲۴۱۱ متر و رد پاکوب بسیار مشخصی در دره بی زبیده مشاهده می شود که در واقع راه ارتباطی روستای تمیسیان به منطقه گرم‌سیری بهور و ملتون است که در نهایت به دشت های ایوانکی در ناحیه چنداب می رسد.

یکی دیگر از مسیرهای ارتباطی بسیار مناسب برای انجام یک برنامه کوه پیمایی از این نقطه به سمت جنوب برنامه سنگ اب است، این رودخانه فصلی کوچک در جنوب بی

بی زبیده و در جناح جنوبی رشته قره آغاج قرار دارد. علاقه مندان می توانند با گذر از گردنه کوه قره آغاج راهی طولانی را به مدت ۵ تا ۶ ساعت از این نقطه تا سنگ آب پیمایند.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

چشمه واحد



N $36^{\circ} 32' 11.82''$
E $51^{\circ} 10' 55.27''$

چشمه واحد در فاصله ۲۴ کیلومتری شمال غربی مرزن آباد جاده چالوس قرار دارد.

چشمه واحد در منطقه کلارودشت - شمال بخش حسن کیف - قرار گرفته است. برای دسترسی به این نقطه می توانیم مسیر جاده کرج به چالوس و با رسیدن به منطقه مرزن آباد در سمت چپ وارد جاده پر پیچ و خمی بشویم که

پس از قرار گرفتن بر لبه گردنی کلاردشت وارد این مرتع و دشت بسیار سرسبز بزرگ می شویم. منطقه کلاردشت در ارتفاع تقریبی ۱۲۰۰ متری از سطح دریا قرار دارد، مدت کوتاهی طول می کشد تا به مرکز کلاردشت به نام حسن کیف دو جاده وجود دارد، یکی مستقیم که به سمت منطقه رودبارک و منطقه علم کوه می رود رود و دومی به سمت شمال پس از چند پیچ و خم و عبور از مناطقی به نام کرد محله توی دره اویجдан و در نهایت به سمت راست جاده به نقطه ای می رسیم که فوران آب از زمین، آن را به صورت یک برکه در میان یک بیشه زار در آورده است. اینجا سرچشمه واحد است و نقطه ای است که می شود در کنار آن نسبت به برپایی کمپ و انجام انواع و اقسام برنامه های راه پیمایی در سراسر منطقه کلاردشت اقدام کرد، ادامه این جاده رو به شمال ما را به منطقه جنگلی موسوم به مکارود و در نهایت عباس آباد و تنکابن می رساند.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

فیلبند



N $36^{\circ} 09' 10.19''$
E $52^{\circ} 31' 43.90''$

روستای فیلبند در ۲۲ کیلومتری جنوب شرقی منگل در جاده هراز قرار دارد.

روستای بیلاقی و بسیار تماشایی و دیدنی فیلبند در انتهای جناح شمالی رشته کوه های فیروزکوه و ابتدای ورود به منگل های منطقه بابل شروع می شود. برای رسیدن به این روستای جذاب و شگرف و دیدنی می باید از مسیر جاده هراز اقدام کنیم، ابتدای ورودی جاده فیلبند روستای کوچک منگل است، این روستا اندکی بالاتر از ورودی لهاش بعد از روستای شاهزل می باشد. یک جاده آسفالته پرپیچ و خم ما را به داخل منطقه مرتعی و چمن زاری هدایت می کند که از روستای پاشا کلاه تیار، گنجه، گرگ و سنگچال عبور می کند، پس از سنگچال جاده وارد مناطق جنگلی می شود و به سرعت ارتفاع می گیرد، مرتع اطراف این جاده جنگلی بی

نهایت زیبا و دلپذیر هستند و پس از مدت زمان کوتاهی ما را بر فراز یک تپه مرتفع که خانه های بیلاقی روستای فیلبند در روی آن واقع شده، در ارتفاع ۲۳۵۰ متری می رساند.

منطقه فیلبند و اطراف آن چمن زارهای بسیار وسیعی فرا گرفته است و دیدگاه بسیار خوبی به جنگل های سمت شمال منطقه دیوا و جنگل های منطقه جنوب بابل و به دریای مازندران هم دید خوبی دارد، در سمت جنوب ما رشته موه های موسوم به الیستان به خوبی دیده می شوند و یک شاهراه خاکی پر فراز و نشیب که ما را به روستاهای جنوبی منطقه شیخ موسی از این راه نیز متصل می کند.

فیلبند یکی از نقاط دیدنی و بیلاقی بر فراز این تپه ۲۳۰۰ متری است که در بیشتر ایام سال جز فصل زمستان پیشنهاد می شود که از این منطقه بازدید کرد. هم چنین از منطقه جنگلی فیلبند می توان به سمت شرقی با پیمایش یال های منطقه کوهستانی مشرف به فیلبند و دور زدن دره بزرگ موسوم به شیخ موسی با انجام یک مسیر کوه پیمایی کمی طولانی می توان به روستاهای شمال دره شیخ موسی به اسمی آبندان، محمد خیل، پله پشت رسید. امتداد این مسیر پل عبور از گردنه ورون به روستای بزرگ موسوم به اسب خانی و در نهایت استله سر می شود.
بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

به یاد جان باختگان بروود پیک

کوه بلند هیمالیا
سلام به قله های کوه
سفید و سرد و سر بلند
دریا، رود نعمت اوست
مانده در کوه از ما نشان
نشانه وحدت مون
رو قلّه آرمیدند
پویا رو قلّه کوه
ماندن رو قلّه کوه
یه عاشقت مانده اینجا
کوله انداخته روی دوش
سلام به قلّه کوه
سلام به قلّه کوه

قاره کهنه آسیا
سرد و سفید و باشکوه
قله برف کوه بلند
این همه برف لطف خداست
از سرزمین آریا
سبز و سفید و رنگ خون
عاشق ترها رسیدن
آدین و مجتبی کوه
سه تا عاشق رفتند کوه
هیمالیا هیمالیا
یه عاشق خانه به دوش
سرد و سفید و با شکوه
سلام به قلّه کوه

حصار چال

N $36^{\circ} 20' 49.23''$
E $50^{\circ} 58' 35.96''$



حصار چال در فاصله ۱۲ کیلومتری جنوب غربی حسن کیف در جاده چالوس قرار دارد. منطقه کوهستانی مرتفع حصار چال یکی دیگر از برنامه های متنوع در منطقه البرز غربی است. ابتدای حرکت به سوی منطقه حصار چال می تواند از بخش حسن کیف مرکز

کلاردشت باشد. از این نقطه یک جاده آسفالته ما را به سمت غرب و در ابتدا به شهرک بزرگ موسوم به رودبارک می رساند، سپس با ادامه همین مسیر که در یک جاده شوسه ادامه پیدا می کند به سمت جنوب غربی تمامی زیرشیب یال های قله کرما کوه و قله های پیاز کم و چاه کوه را طی می کنیم تا سرانجام در ارتفاع تقریبی ۲۴۰۰ متری به یک نقطه بیلاقی بسیار دیدنی و سرسبز در کنار رودخانه سرداب رود به نام ونداربن می رسیم.

جاده خاکی در سمت راست رودخانه خرم دشت از مسیر

اصلی دره سرداراب رود که به سمت غرب جریان دارد به سمت جنوب حرکت می کند، اما این مسیر را توسط وسیله نقلیه کمک دار به تدریج پشت سر می گذاریم، مناظر اطراف فوق العاده دیدنی و جذاب هست، ما کم کم وارد عمق دره خرم داشت در منطقه علم کوه می شویم، سمت جناح غربی ما را به ارتفاعات پسند کوه، ماشنسو، گلبازان و چالو در برگرفته اند و در سمت شرق ما را ارتفاعات اویدرو دیوچال به خوبی دیده می شود. جاده به تدریج ارتفاع می گیرد تا در نهایت در نقطه ای به ارتفاع ۳۳۰۰ متر به مدخل تنگه گلو می رسیم و جاده در این نقطه به پایان می رسد. از این نقطه مسیر کوه پیمایی ما شروع می شود که بر روی یک برپاچال باقی مانده از برف های زمستانی منطقه علم کوه ارتفاع می گیرد.

حدود دو ساعت و نیم نیاز است که ما وارد داشت حصارچال در ارتفاع ۳۸۵۰ متری بشویم، این منطقه بسیار سرسبز و سراسر آن مراتع و برکه های یخچالی کوچک و بزرگی هست که در جناح جنوبی قله علم واقع شدند، اگر قصد اجرای برنامه کوه نوردی داشته باشیم و از توان فیزیکی مطلوبی برخوردار باشیم، می توانیم طی یک برنامه پنج ساعته از مسیر قله مرجیکش به قله ۴۸۵۰ متری علم کوه صعود کنیم و دوباره به حصار چال برگردیم، زیرا منطقه حصارچال نقطه ای بسیار جالب توجه برای برپایی کمپ و دیدار از زیرشیب

یخچال های خرسان، دریاچه حصار چال به شمار می آید.
بهترین زمان بازدید از منطقه تیر و مرداد می باشد.

دریاچه ولشت

N $36^{\circ} 32' 20.05''$

E $51^{\circ} 17' 28.54''$

دریاچه ولشت در فاصله ۱۸

کیلومتری شمال دو آب کجور در
جاده چالوس قرار دارد.

دریاچه کوهستانی ولشت در ارتفاع
۹۰۰ متری از سطح دریا و در
منطقه البرز غربی - منطقه
عمومی کلاردشت- قرارگرفته



است. مسیرهای متعددی برای بازدید و دسترسی به این
دیاچه بسیار جذاب و دیدنی در این نقطه وجود دارد، اما یکی
از بهترین مسیرها از جاده کرج به چالوس و پس از مرزن آباد
در نقطه ای به نام دو آب هست، از این نقطه یک جاده
آسفالتی به مرور در سینه کش سمت چپ رودخانه چالوس به
سمت بالا ادامه پیدا می کند تا در نهایت به منطقه هموار و
واسیعی می رسد که در این نقطه روستاهای
سما، عثمان، لورچال، رایع، نرگسان و چلاجور قرار دارد.

رشته ارتفاعات دیمو با ۱۷۰۰ متر در سمت جناح شمال شرقی این دریاچه به چشم می خورد. این مسیر به صورت مستقیم به سمت شمال ادامه پیدا می کند و قسمتی از راه خاکی است در نهایت و در ارتفاع ۹۰۰ متری به کناره های دریاچه بسیار دیدنی ولشت می رسیم، اطراف دریاچه پوشیده از درختچه ها و بوته زارهای فراوان هست ولی از سایه سار درختان کمتر اثری در پیرامون آن مشاهده می شود. در سمت شمالی دریاچه یک مجتمع رفاهی و خدماتی برای انجام برنامه های قایقرانی روی دریاچه در نظر گرفته شده، وسعت دریاچه در زمان پرآبی یعنی اوایل فصل بهار بسیار بزرگ و دیدنی و در اواسط فصل اندکی فروکش آب دارد، منبع تامین آب دریاچه رودخانه کوچک سما هست که از سمت شمال به دریاچه می ریزد و دیگر وجود چندین چشممه در کف قسمت اصلی دریاچه که به آبدھی این دریاچه بسیار کمک می کند. بهترین زمان برای بازدید از این دریاچه در بهار پیش بینی می شود.

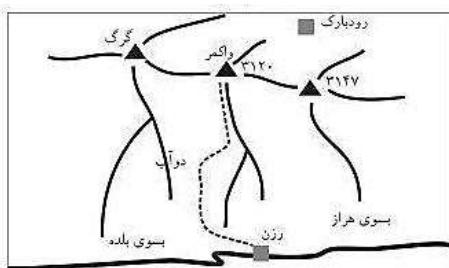
جاده دوم دسترسی به این دریاچه از راه مرزن آباد به روستای سنار بالا و سنار پایین و روستای نرگسان و با ادامه مسیر به سمت شمال در یک جاده خاکی از سمت جنوب به دریاچه ولشت می رسد، از دیگر راه های دسترسی به این دریاچه می توان مسیر جناح غربی آن از منطقه لاہور و با عبور از دشتی هموار و سرسبز به سوی روستاهای کوه

پر و کلمه نام برد.

با رسیدن بر فراز روستای کلمه که از فراز آن تمام منطقه کلاردشت دیده می شود، می توان به سمت دریاچه ولشت فرود آمد. پیمایش این مسیر به مدتی در حدود ۳ ساعت نیاز دارد.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله واکمر - ارتفاع ۳۱۲۰ متر



N $36^{\circ} 14' 13.93''$
E $52^{\circ} 04' 53.51''$

روستای رزن در فاصله ۴۵ کیلومتری آمل است.
قله واکمر در سمت شمالی دره ای قرار دارد که یک دره پس از دره روزن و تیرستاق واقع شده که در سمت پایینی آن بقایای یک معدن متروکه مشاهده می شود، این قله بر فراز چندین شعبه رودخانه و در سمت شمال و به

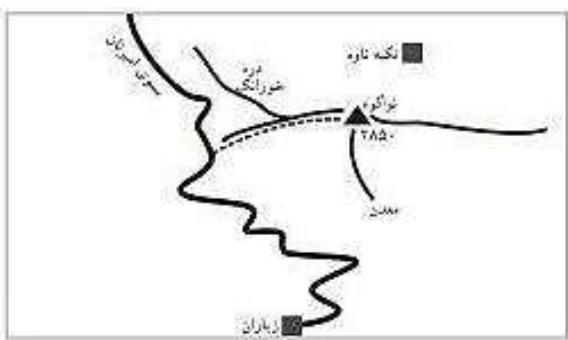
سمت قله اصلی امتداد پیدا می کند مدت زمان پیمایش این مسیر تا رسیدن به یک دو آب مشخص حدود یک ساعت و نیم به طول می انجامد. ازینجا می توانیم بر روی لبه یال جنوبی شبکه کمی تندر دارد، قرار بگیریم. از آن صعود کنیم. مسیر به مرور باز و بازتر می شود تا سرانجام پس از مدت زمانی در حدود دو ساعت صعود مداوم بر روی قله ۳۱۲۰ متر واکمر قرلر بگیریم.

از فراز قلعه واکمر در سمت شمال جنگل های منطقه نور و کجور هم چنین روستاهای وازعليا به خوبی قابل مشاهده هست. اگرهواي شمالی مه نباشد، می توانیم سراسر کرانه دریای مازندران را هم در شمال ببینیم، در سمت جنوب ما اوچ قله دماوند به خوبی در منطقه البرز مرکزی از فراز قله واکمر به طور کامل دیده می شود، برای بازگشت می توانیم از مسیر صعود شده استفاده کنیم و پس از مدت زمانی در حدود دو ساعت دوباره به منطقه معدن برگردیم. هم چنین از فراز این قله در سمت جنوب ارتفاعات کوهستان آخری به ارتفاع ۳۱۹۵ متر به خوبی قابل مشاهده است. بیلاقات خوشواش، کپین و شهردار محله و در جناح شرقی این ارتفاع قرار دارد.

منطقه کوهستانی لاسکوهی و روذبار از جمله روستاهایی هستند که در جناح شمال غربی این ارتفاع و در عمق جنگل

های نور و کجور واقع شده اند و می توان از تمامی روستاهای
یاد شده به قله **واکمر** صعود کرد.
بهترین زمان بازدید از منطقه آبان و آذرماه می باشد.

قله نواکوه- ارتفاع ۲۸۵۰ متر



N $36^{\circ} 10' 44.64''$

E $50^{\circ} 34' 32.48''$

قله نواکوه حدود ۱۵ کیلومتری شهر زیاران قرار دارد.
قله نواکوه به ارتفاع ۲۸۵۰ متر در سمت شمال منطقه زیاران
قرار دارد. برای رسیدن به منطقه زیاران می توانیم از اتوبان
کرج به قزوین و با رسیدن به پل طالقان از اتوبان خارج
 بشویم، ایم مسیر آسفالت را به سمت شمال طی کنیم تا پس
از مدت زمانی به بخش بزرگی از زیاران برسیم، از این نقطه و
کمی جلوتر یک جاده فرعی خاکی از جاده اصلی جدا می

شود و به سمت شمال ادامه پیدا می کند، این جاده با پیچ و خم های فراوان در دل کوهستان بالا و بالاتر می رود تا در نهایت در ارتفاع ۲۵۰۰ متری به سمت دره خورانک سرازیر می شود، می توانیم تا این نقطه را با وسیله نقلیه ای کمک دار در این نقطه از وسیله نقلیه خارج شویم و در مقابل ما در سمت شرقی شبیب بسیار تندرن قله نواکوه دیده می شود، مدت زمان پیمایش این مسیر تا روی قله نواکوه به زمانی در حدود یک ساعت نیاز دارد تا ما را بر فراز این قله زیبا و دیدنی برساند.

نواکوه یکی از قلل کم ارتفاع منطقه طالقان است که با وجود داشتن ارتفاع پایین دیدگاه بسیار توجهی نسبت به دره طالقان و رشته ارتفاعات شمالی آن دارد. از فراز قله نواکوه می توانیم در سمت شمال سراسر ارتفاعات منطقه تخت سلیمان، علم کوه، قله های سات، زرین کوه، لشکرک، شاه البرز، سفید کتور کله سنگ را به خوبی مشاهده کنیم، هم چنین در زیر پای ما و در سمت شمال هم دریاچه نیلگون سد طالقان به خوبی از این ناحیه مشخص هست. در مجموع قله ای است که بسیار راحت می شود در طی یک روز از منطقه زیاران صعود کرد و بازگشت.
بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

قله کور ابلاغ یا قله کوربلاغ - ارتفاع ۲۰۰۰ متر

N $35^{\circ} 09' 21.80''$

E $50^{\circ} 52' 56.05''$

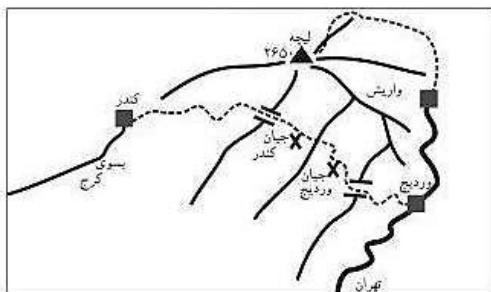
سالی بلاغ در فاصله ۳۰ کیلومتری شرق ساوه قرار دارد.
قله کوربلاغ در کنار اتوبان تهران به قم واقع شده، بهترین
مسیر برای دسترسی به آن از این اتوبان و بعد از منطقه
حسن آباد و علی آباد تا ورود به یک جاده آسفالتی در سمت
راست جاده، سپس از نقطه‌ای به نام سالی بلاغ که در کنار
آن یک قهوه خانه هم دیده می‌شود، این جاده با یک قوس
کامل ما را به ابتدای یک جاده شمالی تر می‌رساند که با
پرس و جو از اهالی می‌توانیم به یک منطقه باغستانی بسیار
دیدنی و جالب توجه که خانه‌های کمی در اطراف آن
مشاهده می‌شود به نام باغک برساند، اطراف باغک معادن
فراوانی دیده می‌شود و باغ‌های فندق و گرد و گوسفندها
سرهای زیادی در این نقطه وجود دارد.



این منطقه خشک و بسیار کم آب است که در آن چندین استخر برای جمع آوری آب های فصلی مشاهده می شود، مسیر صعود از کنار معدن سنگ باگک در میان یک دره مسطح که توسط باران های فصلی شسته شده می تواند به سمت شمال و در مسیر قله ادامه پیدا کند. این مسیر پس از جست و جو و کاوش های فراوان برای پیدا کردن راه اصلی در ارتفاع تقریبی ۱۷۰۰ متری روی یال جنوبی قله کورابلاغ می رسد. مسیر صعود از اینجا تا قله بسیار هموار هست و در مدت یک ساعت می توان تا فراز قله کورابلاغ را پیمود. بر فراز قله کورابلاغ و اندکی فاصله با قله اصلی، تاسیسات مخابراتی دیده می شود که از یک جاده خاکی و از سمت شمال پشتیبانی می شود، از فراز قله کورابلاغ در سمت شمال می توانیم ارتفاعات بسیار با شکوه و عظمت منطقه رشته کوه های البرز را به خصوص قله دماوند را در سمت شمال شرقی و توچال را در سمت شمال به خوبی مشاهده کنیم، در سمت جنوب غربی ما دریاچه نمک حوض سلطان با سفیدی وصف ناشدنی این نقطه مشخص هست، برای بازگشت بهترین مسیر را با جست و جوی زیاد خودمان برای فرود انتخاب می کنیم تا دوباره به روستای باگک برگردیم.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله لیچه - ارتفاع ۲۸۷۰ متر



N $35^{\circ} 50' 49.49''$

E $51^{\circ} 09' 11.45''$

روستای واریش در فاصله ۱۴ کیلومتری شمال شهرک راه آهن قرار دارد. کوه لیچه به ارتفاع ۲۹۰۰ متر در منطقه رشته کوه های البرز مرکزی و شمال غریب در روستای واریش قرار گرفته است. از منطقه ۲۲ شهر تهران، یعنی شهرک راه آهن و همان مسیری که به روستای وردیج می رسد می توانیم با طی یک جاده آسفالته به روستای واریش در سمت شمال روستای وردیج برسانیم. واریش روستایی کوچکی هست که دارای استخرهای متعدد آبیاری و مناطق باستانی اندکی است، مسیر پاکوب از روستای واریش به سمت شمال در امتداد رودخانه آن ادامه پیدا می کند، مسیر در مراحل اولیه از شیب تندی بالا می رود و در نهایت با قرار گرفتن در موازات رودخانه به تدریج به سمت شمال غذبی تغییر جهت می دهد تا پس از مدت زمانی در حدود دو

ساعت به یک منطقه مسطح که گوسفند سراهای متعددی در اطراف آن قرار دارند، می‌رسد. اینجا درست در مقابل جناح جنوبی قله پهنه سار واقع شده، برای صعود به قله کوه لیچه از این نقطه مسیر را به سمت غرب تغییر جهت می‌دهیم و پس از نیم ساعت روی گردنه‌ی لیچه به ارتفاع ۲۶۰۰ متر قرار می‌گیریم، شیب انتهای قله لیچه که کمی سنگلاخی هست در سمت جنوب مشاهده می‌شود و روی آن یک رد پاکوب قرار دارد، مدت زمان صعود به قله از روی گردنه به زمانی در حدود یک ساعت و نیم تا دو ساعت نیاز دارد و ما را بر فراز این قله کوتاه منطقه البرز مرکزی می‌رساند.

در سمت جنوب قله کوه لیچه کوه بسیار پهناور دشت در سمت جناح غربی آن دره باستانی کندر در سمت جنوب به قله، شیب‌های تند ریزشی قرار دارد، اما در سمت شمال دورنمای بسیار جالب توجهی از ارتفاعات منطقه کوهستانی توچال، قله‌های پهنه سار و پورا به خوبی از این فراز قابل مشاهده هست. مسیر فرود همان مسیر صعود هست که در نهایت ما را به روستای واریش می‌رساند.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می‌باشد.

قله فیل زمین - ارتفاع ۳۳۵۰ متر

N $35^{\circ} 51' 11.62''$

E $51^{\circ} 49' 24.85''$

لواسان بزرگ در فاصله ۲۲ کیلومتری شرق گلندوک قرار دارد.

فیل زمین یکی از قله های کم ارتفاع البرز مرکزی است، این قله در حاشیه جنوبی این رشته کوه ها قرار دارد. فیل زمین بخشی از کوه های لواسانات نیز هست که از قله مهرچال تا آتشکوه و ریزان وسیاه چال، کوه کبود، گل زرد امتداد می یابد. این قله هم چنین در شمال روستای لواسان بزرگ قرار دارد.

جناح شمالی قله فیل زمین به دشت لار و از سمت جنوب شرقی به دره رودخانه ایرا منتهی می گردد.



از لواسان بزرگ مسیری پاکوب و مشخص به سمت شمال در

میان باغ های روستا تا گردنه موسوم به لاره در ارتفاع ۲۸۰۰ متری بالا میرود، این مسیر در واقع تنها مسیر دستری به دشت لار از لوasan بزرگ است، با رسیدن بر روی گردنه به سمت شرق تغییر جهت داده و بر روی رد پاکوب کمرنگی از میان برآمدگی های کوچک و بزرگ لبه خط الراس ادامه مسیر داده تا بر فراز **فیل زمین** می رسیم.

از فراز قله در شمال، دریاچه سد لار و تمامی قله های منطقه لار در سمت شمال شرقی قله دماوند و در سمت جناح شمال غربی ارتفاعات کاسونک ارتفاعات مهرچال و آتشکوه به خوبی دیده می شود.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

کلون بستک - ارتفاع ۴۲۰۰ متر

N $36^{\circ} 03' 12.28''$
E $51^{\circ} 27' 55.49''$

روستای دریند سر در فاصله ۱۶ کیلومتری شمال فشم قرار دارد.

روستای دریندسر در شمال جاده شمشک و در ابتدای جاده ای کوهستانی و پرپیچ و خم قرار گرفته که با طی مسیری ۶ کیلومتری در یک جاده آسفالت، در ارتفاع ۳۱۰۰ متری بر فراز گردنه مرتفع دیزین قرار می گیرد.



قله کلون بسته در شمال
گردنه دیزین قرار گرفته
است و یکی از بلندترین و
معروف ترین ارتفاعات
رشته کوه های البرز
مرکزی است. در سمت
جناح شمالی قله کلون
بستک دره رودخانه
دریوک و در سمت جنوب
آن دو روستای بزرگ
دربندسر و جیروود قرار
دارد. هم چنین قله از سمت

جناح جنوب غربی به منطقه پیست های اسکی دیزین و از
سمت شرقی توسط لبه خط الراس مرفوعی به قله ۴۱۵۰
متری سرکچال می رسد.

از روی گردنه دیزین راه پاکوب مشخصی رو به سمت شمال
شرقی بالا می رود، پس از نیم ساعت با گذر از کنار اطافک
راهداری به صورت ردپای مشخصی از لبه یال جنوبی **کلون**
بستک این مسیر ارتفاع می گیرد. در ارتفاع ۳۸۰۰ متری بر
شیب یال بسیار افزوده شده و پس از مدت زمانی به منطقه
سنگلاخی می رسد.

بطور متوسط از گردنه دیزین تا ۳۸۰۰ متری به زمانی در حدود ۳ ساعت نیاز می باشد. از فراز منطقه سنگلاخی لبه یال بسیار باریک تر شده و با گذر از چند برآمدگی و پشت سرگذراندن زمانی در حدود یک ساعت دیگر به قله کلون بستک می رسیم.

از فراز قله در سمت شمال خط الراس سه چال به هرزکوه و گردنه شیورکش به خوبی قابل مشاهده است. هم چنین اندکی بالاتر در ورای خط الراس کوه ها ارتفاعات کمانکوه، سرماهو و یخچال نیز قابل مشاهده است. در سمت جناح شمال شرقی قله ۴۳۷۵ متری خلنو، قله برج خلنو و در سمت شرقی کوه بزرگ دماوند ارتفاعاتی از دشت لار کوه های خرسنگ، مهرچال، پیرزن کلوم، آبک و سرکچال قابل مشاهده است. سپس با کمی استراحت بر فراز قله از راه رفته به مبدا باز می گردیم.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد و تیر ماه می باشد.

قله چشمہ شاهی - ۳۳۵۰ متر

N $35^{\circ} 53' 18.68''$
E $51^{\circ} 15' 58.07''$

روستای سنگان بالا در فاصله ۲۰ کیلومتری شهران قرار دارد. قله چشمہ شاهی یکی از ارتفاعات مهم منطقه البرز مرکزی

و در ناحیه جنوبی این منطقه واقع گردیده، قله بر روی نوار مرزی دو استان البرز و تهران قرار دارد. قله چشمه شاهی از سمت جناح شمالی توسط تک قله ای کوتاه تر به نام کرکوه، به قله ۳۵۰۰ متری سیاه سنگ و از سمت جنوب به قله پهنه سار متصل می‌گردد. نزدیک ترین مبدا صعود به این قله رستای سنگان بالا می‌باشد، از انتهای رستای سنگان مسیر پاکوب و بسیار مشخص در ابتدا به مدت یک ساعت شمال و سپس با عبور از رودخانه در شیبی تند به آبشار ۲۰ متری سنگان می‌رسد.

کوه نوردان از این نقطه می‌توانند با دور زدن آبشار و صعود بر بالای این آبشار، از شیب تند فرادستی آن بر لبه خط الراس شمالی چشمه شاهی صعود کنند. از گردنۀ چشمه شاهی تا قله اصلی فاصله ای کوتاه می‌باشد که بر روی لبه یال سپری می‌گردد. از فراز قله در سمت شمال خط الراس کوهستان توچال تا سیاه سنگ و در شمال غربی قله های

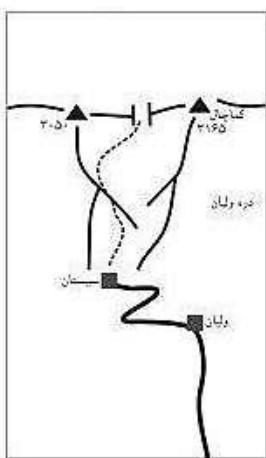


کهار و ناز در جناح غربی دره رودخانه خور به خوبی قابل مشاهده است.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت می باشد.

قله کماچال - ارتفاع ۳۱۵۰ متر

N $35^{\circ} 50' 48.61''$
E $51^{\circ} 23' 55.47''$



سیبستان در فاصله ۲۰ کیلومتری شمال غربی کردان قرار دارد. روستای کوچک و دیدنی سیبستان نیز یکی از روستاهای منطقه ساوجبلاغ است که در حدود سمت شمال غربی دهستان بزرگ ولیان قرار دارد. این روستا در دامنه کوه کماچال به ارتفاع ۳۰۰۰ متر قرار دارد و از یک منطقه

کوچک باستانی تشکیل می شود، در سمت شمال غربی آن هم اکنون با احداث یک جاده خاکی است که منطقه ساوجبلاغ را به منطقه طالقان که در ورای ارتفاعات ساوجبلاغ قرار گرفته متصل کند، که در حال حاضر متروکه باقی مانده.

برای صعود به قله کماچال که در شمال این روستا قرار گرفته، ما می‌توانیم از مسیر کوه پیمایی و از سمت شمال غربی روستا به تدریج خودمان را به یال اصلی برسانیم و سپس از این راه این جاده خاکی در حدود سه ساعت رو به گردنی ۳۰۰۰ متری قرار می‌گیریم، از اینجا تا قله کماچال راه زیادی نیست و ما می‌توانیم به راحتی به این قله صعود کنیم. از مسیر قله کماچال سراسر ارتفاعات منطقه شمالی طالقان و بخصوص منطقه علم کوه که در کلاردشت واقع شده، یعنی جناح جنوبی این ارتفاعات و هم چنین جناح‌های جنوبی قله‌های سات، شاه البرز و سفید کتور طالقان به خوبی مشاهده می‌کنیم.

در سمت جناح شمالی قله کماچال که دره‌ای عمیق آن را از هر طرف در بر گرفته است، روستای کوچک ورکش در میان باغ‌های سرسبز آن به خوبی دیده می‌شود، قله گر آنایورد با فاصله یک ساعت به سمت شرقی ما دیده می‌شود. از فراز قله کماچال به سمت شرق می‌توان بسیاری از ارتفاعات منطقه ساوجبلاغ را مانند: چون ناز، وارکش، هفت ناوها، ایوانک و شاه کرم را مشاهده کرد، در دامنه جنوبی قله کماچال روستاهای کوچک و بزرگ منطقه ساوجبلاغ را به خوبی از این فراز قابل دیدن است.

روستاهای چون ولیان، سیبستان، آغشت، گلین رود و

. ۵ ورد

بهترین زمان بازدید از منطقه اوایل تیرماه می باشد.

قله سه پایه-منطقه حفاظت شده خجیر

N $35^{\circ} 41' 03.50''$

E $51^{\circ} 32' 53.51''$

در فاصله ۱۴ کیلومتری جنوب شرقی تهران قرار دارد.

فصله سه پایه به ارتفاع ۲۲۵۱ متر در سمت جناح شرقی کلان شهر تهران و به فاصله نزدیکی از آن قرار دارد. این قله در منطقه حفاظت شده پارک خجیر قرار گرفته که ورود به آن نیاز به کسب مجوز کتبی از سازمان حفاظت محیط زیست هست. کوه به صورت یک هرم مخروطی شکل با سنگ های دیواره ای و در برخی از قسمت ها سنگلاхи تندر این قسمت مشاهده می شود.

بهترین مسیر برای رسیدن و صعود به این ارتفاع از جاده سرخه حصار تهران هست که در نهایت به جاده های فیروزکوه و هراز می رسد، کمی بعد از منطقه حکیمیه در شرق تهران با وارد منطقه سرخه حصار در سمت جنوب این جاده خاکی به یک چشمه به نام چشمه هاشم خانی می رساند، از این نقطه قله به طور کامل در سمت جنوب و به صورت یک هرم مخروطی شکل و مشخص دیده می شود.

بهترین مسیر برای آن یالی
هست که از شمال شرقی می
شود به آن صعود کرد، مسیر
صعود در یک شیب بسیار تند
بالا می رود و کمی صخره ای
و سنگلاخی هست، مدت زمان
صعود از کف دشت تا فراز قله
سه پایه به زمانی در حدود
دو تا سه ساعت نیاز دارد، از
فراز قله سه پایه در سمت
شمال غربی قله کوه توچال



در سمت شمال ارتفاعات کوه های لواسانات حدود قله فیل
زمین تا مهرچال را می توانیم به خوبی مشاهده کنیم، هم
چنین در سمت شرقی کوه قوچ ، ۲۷۰۰ متری و در سمت
جنوب دشت های پارچین و پلشت و ورامین به خوبی
مشخص هست.

منطقه حفاظت شده خجیر در حد فاصل رودخانه جاجرود از
جناح شرقی دشت های پهناور و روستای توچال، از سمت
جناح جنوبی، جاده رودهن و از جناح شمالی و از سمت غربی
به بخش هایی از منطقه قصر فیروزه شرق تهران منتهی می
گردد. از جمله دیگر ارتفاعات این ناحیه باید از قله های دره

دیمه، سوری قلعه، گل تنگه، برجمالی، آسمان کوه، دره اناری و تخت یارامین در این ناحیه نام برده.
بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله شانک کوه- ارتفاع ۳۰۰۰ متر

N $34^{\circ} 42' 05.27''$
E $50^{\circ} 56' 58.42''$

روستای کاسوا در فاصله ۷۰ کیلومتری غرب قم قرار دارد. قله شانک کوه نیز یکی از ارتفاعات منطقه غربی روستای کاسوا می باشد که در غرب قله و تووس اصلی واقع شده، برای صعود به قله شانک کوه می توانیم از روستای کاسوا و در همان جاده خاکی پر دست اندازی که به معدنی در جناح شمالی قله و تووس می رسد استفاده کنیم اما باید به جای دور زدن دره اصلی و تووس، در مرکز این دره، جایی که مناظر بسیار وسیعی مشاهده می شود و در ارتفاع تقریبی ۲۵۰۰ متری واقع شده از وسیله نقلیه پیاده شویم، اینجا دشت بسیار باشکوهی هست، به خصوص در بهار هر سال دره ای پرآب که از ذوب برف های باقی مانده از زمستان هر سال بر روی یال های جنوبی قله نقره کمر است، امتداد جاده خاکی از سمت مرکز دشت و اندکی بالاتر تا کناره چادرهای گوسفند سراهای بسیار بزرگی در جناح شمالی قله شانک کوه هم بالا

می رود که در ارتفاع تقریبی ۲۶۰۰ متری واقع شده اما باید در کمرکش این دره و در محل دو آب رودخانه از وسیله نقلیه پیاده شویم.



صعود در میان چمن زارهای بسیار با شکوه و سبز به سوی قله ادامه پیدا می کند، راه در مسیر پاکوب ارتفاع می گیرد و پس از مدتی در حدود دو ساعت و نیم با دور زدن جناح شرقی بر روی لبه یال قرار می گیریم، از این نقطه شیب تندتر مس شود تا در نهایت پس از یک ساعت می توانیم بر فراز قله صخره ای و سنگلاخی شانک کوه قرار بگیریم. در سمت غربی ما دو قله نقره کمر و قله گوجه به خوبی از این فراز قابل مشاهده هست. برف های باقی مانده از زمستان هم چنان روی جناح شرقی قله نقره کمر به چشم می خورد و آن را به منظره‌ی زیبا و چشم نواز از این ناحیه تبدیل می کند.

از دیگر ارتفاع های قابل مشاهده در سمت شمال غربی، قله های تنورجی و گدوک هست که از این فراز قابل دیدن است. برای بازگشت نیز می باید از مسیر صعود شده به دشت بسیار وسیعی که در زیر پای ما قرار دارد برگردیم و به برنامه خودمان در این منطقه پایان بدھیم. بهترین زمان بازدید از منطقه فروردین ماه می باشد.

قله شاه تخت- ارتفاع ۲۷۰۰ متر

N $34^{\circ} 40' 39.45''$
E $50^{\circ} 58' 30.81''$

روستای کهندان در فاصله ۷۰ کیلومتری شرق قم قرار دارد. قله شاه تخت نیز یکی از قله های مرتفع منطقه کهندان است. برای صعود به این قله می توانیم از روستای بزرگ باستانی کوهندان و در میان باغ ها و مزارع آن خودمان را به سمت جنوب این روستا که مدخل یک دره و جویباری که در کف آن هست، برای رسیدن و صعود به این قله از یک راه پاکوب مشخصی به سمت جنوب استفاده می کنیم، راه به مرور از میان باستان های کوچک و بزرگ و چشمه های فصلی ارتفاع می گیرد و در یک مسیر سنگلاخی بر فراز گردنی شرقی قله به ارتفاع تقریبی ۲۵۰۰ متر قرار می گیرد. از این نقطه قله در سمت غرب دیده می شود، مسیر را در

کمرکش مایل به سمت جنوب از میان سختون ها سپری می کنیم تا پس از مدتی در حدود دو ساعت می توانیم بر فراز قله شاه تخت قرار بگیریم. در سمت شمال غربی ما ارتفاعات نقره کمر و کوه گوجه به خوبی از فراز کوه شاه تخت قابل دیدن هست و در سمت دوردست های جنوب شرقی دره رودخانه موسوم به نایه و روستای آن را می توانیم از فراز قله شاه تخت مشاهده کنیم. برای بازگشت از مسیر صعود شده به آرامی و احتیاط کافی خودمان را دوباره به منطقه کهندان می رسانیم.



بهترین زمان بازدید از منطقه فروردین ماه می باشد.

قله وتوس شرقی-ارتفاع ۲۷۰۰ متر

N $34^{\circ} 40' 50.78''$

E $50^{\circ} 09' 27.86''$

روستای نویس در فاصله ۶۰ کیلومتری غرب قم قرار دارد.

برای صعود به قله وتوس شرقی نیز ما می توانیم از مسیر جاده ای که از روستای کاسوا در بخش هلجهستان آن را تا

منطقه معدن پیمودیم



استفاده کنیم، در این نقطه از وسیله نقلیه پیاده می شویم، در همان رد پاکوبی که به سمت گردنۀ جنوبی قله اصلی وتوس بالا می

رود ارتفاع می گیریم، راه هم چنان در یک رد پاکوب ادامه دارد و پس از مدتی در حدود یک ساعت روی گردنۀ قرار می گیرد، از فراز گردنۀ برای رفتن به سمت غرب در یک رد پاکوب مشخص رو به سمت شرق زیر شیب دیواره های صخره ای قله وتوس شرقی را دور می زنیم و از سمت دیگر آن خارج می شویم و با عبور از یک منطقه سنگلاخی کوتاه و پس از مدتی در حدود یک ساعت دیگر می توانیم بر فراز قله وتوس شرقی نیز قرار بگیریم، از اینجا در سمت جنوب غربی

ما روستای ونان به خوبی دیده می شود ،در سمت غرب قله مخروطی شکل قله وتوس اصلی را هم می توانیم به خوبی مشاهده کنیم و سپس از مسیر صعود شده به جاده کاسوا برگردیم و به برنامه خودمان در این نقطه پایان بدھیم.بهترین زمان برای بازدید از منطقه فروردین ماه می باشد.

قله یزدان-ارتفاع ۳۰۲۰ متر

N $34^{\circ} 39' 50.40''$
E $50^{\circ} 56' 11.86''$

روستای کهندان در فاصله ۷۰ کیلومتری شرق قم قرار دارد. قله کوه یزدان که دارای دو قله در کنار همدیگر است،در جنوب قله کوه گوجه در انتهای غربی روستای کهندان واقع شده،برای رسیدن و صعود به این قله می توانیم از روستای کهندان و مسیر یک جاده خاکی برای رسیدن به آب بندهای انتهای دره کهندان که یک منطقه باگستانی بزرگ و در ارتفاع ۲۴۰۰ متری استفاده کنیم،از این نقطه می توانیم از وسیله نقلیه پیاده شده و مسیر صعود را به سمت غرب در امتداد یک دره خاکی ادامه بدھیم،راه به تدریج از اینجا ارتفاع می گیرد تا بر فراز گردنۀ جنوبی قله یزدان دیده می شود ،مسیر صعود با عبور از میان روستامسیر ازنگلاخ ها به سادگی بالا و بالاتر می رود تا بر فراز قله اول یزدان به ارتفاع

۳۰۲۰ متر می رسیم، در سمت شمال ما گوجه و دو قله در کنار هم قرار گرفته به نام نقره کمر، اندکی بلندتر از ما به طور کامل قابل مشاهده هست، در سمت غرب، دشت بسیار وسیعی قرار گرفته که در مرکز آن شهر تفرش دیده می شود و در انتهای جنوب غربی، قله کوه سفیدرو را که از ارتفاعات منطقه تفرش هست می توانیم ببینیم، در سمت جنوب شرقی ما دره وسیعی قرار گرفته که به روستای بزرگ نایه منتهی می شود، از مسیر صعود شده می توانیم دوباره به دره کوهندان برگردیم و به برنامه خودمان را در این نقطه نیز پایان بدھیم.



بهترین زمان بازدید از منطقه فروردین ماه می باشد.

قله مهرزمین - ارتفاع ۲۴۰۰ متر

N $34^{\circ} 12' 25.19''$

E $50^{\circ} 53' 56.61''$

روستای فردو در فاصله ۳۳ کیلومتری جنوب قم قرار دارد.
قله مهرزمین به ارتفاع ۲۴۰۰ متر در سمت جناح شمالی
روستای نایه قرار دارد، این روستا در منطقه فردو در شمال
غربی استان قم می باشد. برای رسیدن به روستای نایه می
توانیم از مسیر احمدآباد، به این روستا در کوهپایه قله
مهرزمین برسیم. قله مهرزمین فاصله دوری از روستای نایه
دارد و بهترین راه برای نزدیک شدن به آن یک جاده خاکی
هست که از روستای نایه در ابتدا چند کیلومتری به سمت
غرب و سپس با ارتفاع گرفتن بر روی لبه غربی قله
مهرزمین ارتفاع می گیرد و در نهایت می توانیم در ارتفاع
۲۲۰۰ متری از وسیله نقلیه پیاده شویم.



این جاده بسیار نا هموار و سنگلاخی و دشوار به نظر می رسد، در ارتفاع ۲۳۰۰ متری از وسیله نقلیه پیاده می شویم، قله در سمت شرقی ما واقع شده و بسیار ساده و راحت قابل صعود می باشد، مسیر در میان یک پهنه دشت و چمن زار وسیعی ارتفاع پیدا می کند تا بر روی لبه یال شمالی می رسد و سپس آن را تا قله اصلی می پیماییم، مدت صعود حداقل یک ساعت هست، در سمت شمال نمای بزرگ و بسیار با شکوه و زیبایی از سلسله ارتفاعات منطقه شمال غربی قم دیده می شود، حالا در سمت شمال می توانیم قله های و تووس اصلی و و تووس شرقی قله موسوم به شانک کوه، پال نیل، کوه گوجه و در مرکز آن ارتفاعات نقره کمر را همگی و به طور یکجا و در یک تصویر در سمت شمال خودمان مشاهده کنیم، برای بازگشت نیز از مسیر شمالی به جاده منتهی به روستای نایه می توانیم استفاده کنیم و به این برنامه در منطقه نیز پایان بدھیم.

بهترین زمان بازدید از منطقه مهر و آبان ماه می باشد.

قله پلنگ آبی - ارتفاع ۳۱۰۰ متر

N $34^{\circ} 12' 24.39''$
E $50^{\circ} 48' 45.21''$

روستای کرمجگان در فاصله ۳۲ کیلومتری جنوب قم قرار

دارد. قله پلنگ آبی در سمت جنوب شهر قم و جنوب غربی بخش کهک و هم چنین جنوب روستایی به نام کرمجگان واقع است، یک جاده خاکی از این منطقه بسیار بزرگ با غستانی و کمی پرآب به سمت جنوب کشیده شده که این جاده را در نهایت به شهر جاسم متصل می‌کند، در کمرکش این جاده و در ارتفاع تقزیبی ۲۷۰۰ متری باید از وسیله نقلیه پیاده شویم و روی یال‌های همواری که رو به سمت غرب ادامه پیدا کردند، بالا و پایین برویم، این مسیر با افت و خیزها و فراز و فرودهای بسیار زیادی توأم هست و در مجموع راهی طولانی هست که با صرف مدتی حدود چهار ساعت ما را به زیر شیب اصلی قله پلنگ آبی می‌رساند.



صعود شیب اصلی به مدتی در حدود دو ساعت نیاز دارد تا ما بر فراز قله پلنگ آبی قرار بگیریم، در سمت شرقی قله پلنگ

آبی دره فردو و وسف و هم چنین ارتفاعات لارها و کوه
قریب و قله الوند و شنوه و در سمت جنوب تک قله
منحصر به فرد بسیار دیدنی و جذاب موسوم به ولیجیا را می
توانیم از این فراز مشاهده کنیم. هم چنین در سمت شمال ما
ارتفاعات البرز مرکزی از اینجا به طور کامل قابل مشاهده
هست.

بهترین زمان بازدید از منطقه فروردین و آبان ماه می باشد.

قله لارها- ارتفاع ۳۰۵۰ متر

N $34^{\circ} 15' 19.89''$

E $50^{\circ} 56' 37.49''$

روستای وشنوه در فاصله ۴۳ کیلومتری جنوب قم قرار
دارد.

قله لارها یکی دیگر از ارتفاعات منطقه جنوبی استان قم
است، برای رسیدن به این قله ما می توانیم از مسیر یک جاده
خاکی پربیچ و خم از جنوب روستای بزرگ وشنوه به سمت
یک منطقه باستانی بسیار مسطح به نام وسف حرکت
کنیم، این جاده خاکی پس از مدتی به اتمام می رسد و مسیر
پیاده رو شروع می شود که ار لابلای دره های متعدد منطقه
جنوبی روستای وشنوه و در امتداد یک جویبار فصلی
مشخص به سمت جنوب ادامه پیدا می کند و پس از مدتی

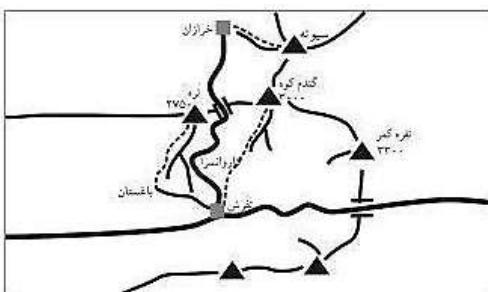
حدود دو ساعت پیاده روی می توانیم به زیر شیب اصلی قله موسوم به لارها برسیم که در سمت شرقی منطقه وسف دیده می شود. از منطقه شرقی باگستانی روستای وسف که در آن استخرهای بزرگی برای نگه داشتن آن در فصول گرم سال استفاده می شود و هم چنین دارای باغ های بزرگ فندق هست که می شود برای صعود به قله استفاده کرد.



مسیر صعود ابتدا در یک شیب ملایم و میان تپه ماهورها به سمت شرق ادامه پیدا می کند و به تدریج ارتفاع می گیریم تا در ارتفاع ۲۷۰۰ متری روی یک گردنه می رسیم که قله در سمت شرقی ما قابل مشاهده هست. از اینجا مسیر صعود در یک رد پاکوب و با شیب کمی تند در سمت شمال شرقی چرخش پیدا می کند و در نهایت با عبور از چندین تپه ماهور دیگر و پس از مدتی حدود چهار ساعت می توانیم بر فراز قله لارها تک قله بسیار دیدنی الوند وشنوه در سمت شمال شرقی برج مخروطی شکل قوقوه در انتهای شمالی رشته

کوه های البرز به خوبی قابل مشاهده هستند، هم چنین از فراز این قله در سمت جنوب غربی قله ۳۳۵۰ متری **ولیجیا** در ارتفاعات وسف را می توانیم به خوبی مشاهده کنیم و سپس از مسیر صعود شده به دره باگستانی بزرگ وسف بر می گردیم. بهترین زمان بازدید از منطقه آبان ماه می باشد.

قله تره - ارتفاع ۲۷۰۰ متر



N $34^{\circ} 43' 26.45''$
E $50^{\circ} 03' 15.73''$

در فاصله ۱۵ کیلومتری شمال تفرش قرار دارد.

قله تره به ارتفاع ۲۷۰۰ متر در سمت شمال شهر تفرش واقع شده، برای صعود به این قله می توانیم از مسیر شهر به سمت شمال و در یک راه جاده خاکی به سمت باگستان های زیر شیب این قله با وسیله نقلیه برویم و در کمرکش این جاده پیاده می شویم و قله تره به طور کامل با صخره ها و

دیواره های آن در سمت شمال به چشم می خورد، راه پاکوب خیلی مشخصی از این نقطه به سمت گردنۀ غربی قله ارتفاع می گیرد، شب راه بسیار زیاد هست و در نهایت به ارتفاع ۲۵۰۰ متری روی گردنۀ می رسیم، سپس از این نقطه به سمت شرق را می توانیم با طی یک مسیر بر روی یال سنگلاخی خودمان را به قله برسانیم.

در سمت شمال قله تره می توانیم ارتفاعات منطقه البرز را در دوردست های شمالی و شمال شرقی مشاهده کنیم، در سمت قله شمالی تره نیز یک قله فرعی دیگر و هم ارتفاع قله ای که هم اکنون روی آن قرار گرفتیم به چشم می خورد که با مدتی در حدود نیم ساعت می توان به آن صعود کرد برای بازگشت می توان از مسیر صعود شده به پایین بازگردیم، بهترین زمان بازدید از منطقه آبان ماه و آذر ماه می باشد.

قله گدوک- ارتفاع ۳۰۵۰ متر

N $34^{\circ} 42' 04.19''$

E $50^{\circ} 56' 56.92''$

روستای سرآبادان در فاصله ۶۰ کیلومتری شرق تفرش قرار دارد.

قله گدوک یکی از ارتفاعات جنوبی دره سرآبادان می

باشد، از این روستا همانطور که در گزارش مربوط به دره و از یک جاده خاکی با پیچ و خم‌های متعدد فراوان و در امتداد جویباری که در کف این دره قرار گرفته به سمت جنوب ادامه پیدا می‌کند تا ما را به زیرشیب منطقه بسیار وسیع و سرسبزیکه مملو از باغ‌های مختلفی از فندق در این منطقه هست می‌رساند، استخرهای کوچک و بزرگی در این منطقه برای جمع آوری آب در فصل بهتر و استفاده در فصل تابستان تعییه شده، از این نقطه در امتداد جویبار و در سمت جنوب ما قله گدوک مشاهده می‌شود، پیاده روی در مسیر جویبار به سمت گردنۀ غربی قرار می‌گیریم، از این نقطه با چرخشی به سمت جنوب و از مسیر لبه پهنه بیال قله می‌توانیم بر فراز آن قرار بگیریم.



از فراز قله گدوک در جنوب، قله بلند نقره کمر که یکی از

ارتفاعات بلند منطقه تفرش می باشد به خوبی قابل مشاهده هست، از اینجا در سمت غربی دره و دشت تفرش و در سمت شرقی روستاهای منطقه شمال غرب هم شهر قم را می توانیم مشاهده کنیم..

برای بازگشت نیز می توانیم از مسیر صعود شده دوباره به باستان پایین دستی و سپس به روستای سرآبادان بررسیم. بهترین زمان بازدید از منطقه فروردین ماه می باشد.

قله آهو - ارتفاع ۲۹۰۰ متر



N $34^{\circ} 35' 28.09''$
E $50^{\circ} 00' 39.50''$

روستای آهو در فاصله ۱۰ کیلومتری جنوب شرقی تفرش قرار دارد.

منطقه روستا و قله آهو در جنوب رشته کوه های تفرش قرار گرفته است. می توانیم از شهر تفرش و از یک جاده آسفالتی

خودمان را به روستای عبدال آباد برسانیم، این روستا در دامنه شرقی قله قرار گرفته و جاده ای خاکی دراد که این روستا را به باستان های زیر شیب اصلی قله آهو متصل می کند، یک رد پاکوب مشخص از این نقطه تا قله امتداد پیدا می کند که با مدتی در حدود یک تا یک و نیم ساعت می توان به قله شمالی آهو صعود کرد.

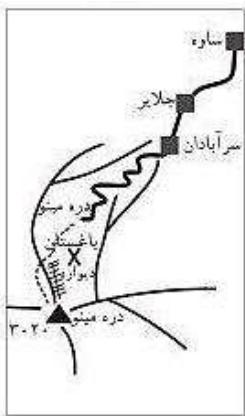
از فراز قله آهو در سمت غرب شهر تفرش، دشت های پیرامون آن را تا رسیدن به دریاچه میقان ارک به خوبی می بینیم. در سمت شمال، ارتفاعات سنوبرک، نقره کمر و کلاهون و میرآب و ارتفاعات سفید کوه به خوبی قابل مشاهده هست. در صورت داشتن زمان می توانیم در سمت جنوب جنوبی قله قله آهو نیز به ارتفاع ۲۸۰۰ متر و با مدتی در حدود یک ساعت صعود داشته باشیم، سپس از مسیر زیر شیب قله جنوبی دوباره به روستای عبدال آباد برگردیم و به برنامه خودمان پایان بدھیم. بهترین زمان بازدید از منطقه آبان و آذرماه می باشد.

قله دره مینو-ارتفاع ۳۰۲۰ متر

N $34^{\circ} 41' 53.89''$
E $50^{\circ} 56' 29.74''$

روستای سرآبادان در فاصله ۶۰ کیلومتری شرق تفرش قرار

دارد.



قله دره مینو به ارتفاع ۳۰۲۰ متر در سمت جنوب منطقه سرآبادان واقع شده، می توانیم با وسیله نقلیه در یک جاده خاکی از سمت جنوب به روستای سرآبادان را به سوی دره مینو که در واقع یک دره کوهستانی و با وجود درخت های کوچک و

بزرگ باستانی است، خودمان را به این نقطه برسانیم، اینجا در زیر شیب یال شمالی قله دره مینو واقع شده، برای صعود به این قله بهترین مسیر از یال مایل به شمال غربی است، سمت راست این یال به طور کامل صخره ای هست، یک رد پاکوب از کنار باستان ها به سمت جنوب به تدریج ارتفاع می گیرد، این راه میان خاک های سرخ رنگی عبور می کند و در نهایت پس از مدتی در حدود دو ساعت بر فراز یال تخت سنگلاхи دره مینو قرار می گیریم.

قله با شیب خفته ای در سمت جنوب قابل مشاهده است، پیمایش این مسیر با دقت و احتیاط کافی به مدتی در حدود یک ساعت دیگر زمان نیاز دارد تا ما بر فراز قله سنگلاхи موسوم به دره مینو به ارتفاع ۳۰۲۰ متر قرار بدهد، از فراز قله دره مینو در سمت غرب ما دشت بسیار وسیع و بسیار بزرگ تفرش دیده می شود که روستاهای کوچک و بزرگی از

هر طرف آن را احاطه کردند، در سمت جنوب قله نقره کمر و
کمی پایین تر قله کوه گوجه نیز به خوبی مشخص هست.
بهترین مسیر برای بازگشت، مسیر صعود شده به نظر می
رسد که در نهایت ما را به منطقه باستانی دره مینو در
نزدیکی روستای سرآبادان می رساند. بهترین زمان بازدید از
منطقه فروردین ماه می باشد.

قله سیه‌وته - ارتفاع ۲۱۵۰ متر

N $34^{\circ} 44' 56.39''$
E $50^{\circ} 51' 12.53''$

قله سیه‌وته در فاصله ۵ کیلومتری شمال تفرش قرار دارد.
قله سیه‌وته نیز یکی از ارتفاعاتی است که بر روی لبه خط
الراس ارتفاعات سنوبُرک در شمال شهر تفرش قرار گرفته
است. در سمت غربی تک قله ای منفرد و مخروطی شکل به
نام گندم کوه
تفرش در جاده
آسفالته ای
قرار گرفته که
با صرف مدت
زمانی در
حدود نیم



ساعت می شود بر فراز گردنه ای به ارتفاع تقریبی ۲۳۰۰ متر به نام جاده خرازان به این ارتفاع برسد، این جاده ما را به روستای خرازان در سمت شمال قله سیه‌وته می‌رساند.

برای صعود یه قله سیه‌وته از این نقطه بر روی لبه یال به سمت شرق حرکت می‌کنیم، مدت زمان صعود بر فراز قله حدود یک ساعت هست که می‌توانیم بر فراز این بلندی هموار برسیم؛ در سمت شمال دره سرسبزی مشاهده می‌شود که در نهایت به روستای بزرگ خرازان و سپس منطقه ساوه منتهی می‌شود. بهترین مسیر برای بازگشت همان راهی هست که برای صعود از جاده خرازان آن را پیموده ایم. بهترین زمان بازدید از منطقه آبان و آذرماه می‌باشد.

قله سفید کوه - ارتفاع ۲۹۵۰ متر



N $34^{\circ} 37' 17.57''$
E $50^{\circ} 51' 58.47''$

در فاصله ۵ کیلومتری جنوب تفرش قرار دارد. قله سفید کوه تفرش یکی از سه قله جنوبی این منطقه در نزدیکی قله میراب با ارتفاع ۲۹۵۰ متر است که برای صعود به آن می‌توانیم از مسیر یک جاده خاکی بسیار طولانی خودمان را بر فراز گردنه ۲۷۰۰ متری سمت شمال شرقی آب برسانیم، از اینجا یک رد پاکوب روی گردنه دیده می‌شود که به سمت یال شرقی به انتهای می‌رسد، مسیر صعود از این نقطه با عبور از تکه‌های صخره‌ای و سنگلاخی تا نوک قله با مدتی در حدود چهار ساعت به انجام می‌رسد.

از فراز قله سفید کوه ارتفاعات بسیار زیادی را می‌توان در اطراف آن در سمت شمال و جنوب به خوبی مشاهده کرده، در سمت جنوب تک قله آهو و در انتهای جنوبی تر روستای آن قرار گرفته که آن را به منطقه شهر آشتیان متصل می‌کند که در سمت شمال شهر تفرش به خوبی قابل مشاهده است و در بیرون شهر تفرش به سمت شمال ارتفاعات سنوبرک و تره و سیه‌وته را به خوبی می‌توانیم از این فراز مشاهده کنیم و سپس از مسیر صعود شده به پایین بازگردیم. بهترین زمان بازدید از منطقه آبان و آذر ماه می‌باشد.

قله کبوران - ارتفاع ۲۳۱۳ متر

N $34^{\circ} 46' 28.83''$

E $50^{\circ} 51' 44.09''$

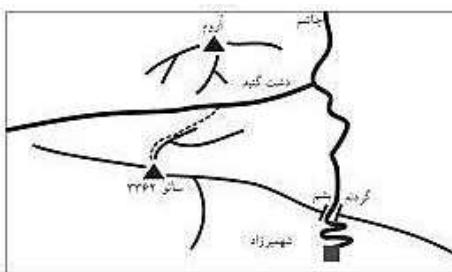
روستای کبوران در فاصله ۲۰ کیلومتری شمال غرب
تفرش قرار دارد.



قله کبوران با ارتفاع ۲۳۱۳ متر در سمت شمال منطقه‌ای به همین نام واقع شده است. برای صعود به این قله می‌توانیم از یک جاده خاکی معدن در زیر شیب اصلی این قله به ارتفاع تقریبی ۱۹۰۰ متری برسانیم، از این نقطه در یک دره با عرض زیاد و در یک مسیر شنسکی به تدریج خودمان را بالا بکشیم تا در نهایت به یالی در ارتفاع ۲۰۰۰ متری برسیم. از این نقطه قله در سمت غربی ما مشخص هست، سمت شمالی دره های بسیار عمیقی هستند که به یک سلسله ارتفاعات بدون نام می‌رسند و در نهایت از فراز قله می‌شود جاده بسیار

جالب توجه و پر پیچ و خم خرازان را در سمت شرقی خودمان مشاهده کنیم، در دوردست های شمالی رشته ارتفاعاتی دیده می شوند که بدون نام هستند و در نهایت به روستای خرازان می رسند. بهترین زمان بازدید از منطقه فروردین و آبان ماه می باشد.

قله سائو-۳۶۲۰ متر



N $35^{\circ} 46' 56.79''$
E $53^{\circ} 03' 30.99''$

در فاصله ۲۰ کیلومتری غربی شهمیرزاد قرار دارد. دشت گنبد در سمت شمال غربی شهر شهمیرزاد، محل شروع صعود این قله می باشد. برای رسیدن به این دشت از شهمیرزاد و با گذر از گردنه بشم یا ورود به دشت بزرگ چاشم در سمت جنوب غربی از یک جاده خاکی می توانیم با وسائل نقلیه خودمان را به این منطقه برسانیم. این جاده خاکی هم چنان به سمت خود قله اصلی سائو تا ارتفاعی در

حدود ۲۵۰۰ متر بالا می رود، اینجا ما به قله سائو بسیار نزدیک تر هستیم و قله به طور کامل با دشت ها و مراتع در مقابل دیدگان ما قرار دارد، حالا می توانیم از مسیر دو یال بسته به انتخاب خودمان در سمت چپ یا راست برای صعود به قله اقدام کنیم، شبیب اولیه قرار گیری روی هر دو یال بسیار تند هست و به طور معمول صعود به قله سائو از این نقطه در حدود سه ساعت زمان می برد.

از فراز قله سائو در سمت شمال نوک قله مخروطی شکل اریم و در سمت شمال شرقی قله های نیزوا و نرو در سمت شمال غربی قله قدمگاه به خوبی قابل مشاهده است، هم چنین در سمت شمال غربی رشته کوه های مرتفع منطقه سواد کوه، قله های علمدار، عرفه کوه، ورسه سر واروان بیک به خوبی مشخص می باشد. دامنه جنوبی قله سائو به دره رودخانه بسیار مشهور گور سفید و مرگ سر می رسد. هم چنین در سمت جنوب شرقی این قله کوهستان شاه محمد واقع شده که از جمله ارتفاعات صخره ای و سنگی رشته کوه های البرز شرقی است.

برای بازگشت هم می توانیم از مسیری که صعود کردیم یکی از دو تا یال سمت چپ یا راست به پایین برگردیم. بهترین زمان بازدید از منطقه خردادماه می باشد.

قله گرجه- ارتفاع ۳۱۴۰ متر

N $35^{\circ} 26' 33.68''$

E $52^{\circ} 45' 30.88''$

روستای قالی باف در فاصله ۲۰ کیلومتری شمال شرقی
گرمسار قرار دارد.

قله گرجه یکی از ارتفاعات منطقه ییلاقی و روستایی به نام قالی باف است، این ارتفاع نیز یکی از ارتفاعات رشته کوه های شمالی شهر گرمسار می باشد که برای رسیدن به روستای قالی باف می توانیم از مسیر جاده معدن شهرآباد به سمت سرآسیاب و سپس منطقه ییلاقی آبرسک، ریک، تپه، دشتک و در نهایت به منطقه ییلاقی قالی باف برسیم، دره قالی باف چشم انداز زیبایی از مراعع و باستان های کوچک و بزرگی است و جاده خاکی تا آخر دره در سمت شمال روستای قالی باف به پیش می رود، به این نقطه تنگه قالی باف می گویند که بنای امام زاده جعفر نیز در نزدیکی آن به چشم می خورد. بهترین مسیر برای صعود به قله گرجه از مسیر یال جنوبی است، برای رسیدن به زیر شیب یال جنوبی می باید دره ای را در سمت راست امام زاده جعفر به سمت شمال شرقی طی کنیم تا بر فراز تپه ماهور هایی قرار می گیریم که روی درختچه های کوچک و بزرگی دیده می شود مدت زمانی رسیدن به این تپه ماهورهای یال جنوبی، دو ساعت تا سه ساعت برآورد می شود، از این نقطه مسیر را به

سمت شمال ادامه می دهیم، راه بسیار هموار و تپه ماهوری و ساده است، در نهایت پس از سه ساعت زمان می توانیم بر روی قله گرجه به ارتفاع ۳۱۴۰ متر قرار بگیریم.



در سمت شمال قله گوجه، دره رامه بالا و هم چنین قله های هفت میل در ارتفاعات موسوم به سنگاب را می توانیم مشاهده کنیم، در دوردست های شمالی رشته ارتفاعات منطقه فیروزکوه، قله های دو بار، امیری و میشینه مرگ را هم از این نقطه به طور کامل می توانیم مشاهده کنیم. از فراز این قله در سمت جناح شمال غربی، کوه رامه ۲۸۳۰ متری به صورت یک هرم مخروطی شکل مشخص بر فراز تنگه چهار طاق به خوبی قابل دیدن است.

در سمت غربی و کمی آن طرف تراز دره، رودخانه چهار طاق کوه به نام نرdban به ارتفاع ۲۴۵۰ متر و بعد از آن قله **مخروطی کلرز** ارتفاعات مهم شمال شهرستان گرمسار را می توان مشاهده کرد.

در جناح شرقی قله گوجه دره رودخانه دو دره گزنان و
روستای کوچک آن قرار دارد که در نهایت به منطقه لاسجرد
در نزدیکی سمنان می رسد. بهترین زمان بازدید از منطقه
اردیبهشت ماه می باشد.

مردان، کوه‌ها و ایران

سلام من بر یک مرد و بر یک کوه
که آید هر فصل با نشريه کوه

فرصتی هر فصل پیام پوریایی
بیا آموز جوانمردی تو در کوه

تواستاد، جلیل جایت خالیست
که دور از طون، دلت با کوه

بس رنج‌ها برده ای تا جمع کنی گنج
که اهل کوه بخوانند تاریخ کوه

تو زنده کرده ای زنده بمانی
حمسه سازی اسطوره چون کوه

که هم پیشکسوت هم تاریخ نویسی
تو همچون طبری در تاریخ کوه

تونامت آشناست در سینه کوه
که هم در گنج نامه هم در بیستون کوه

تو خود، کتیبه ای از آریایی
چگونه کنم تقدير از توی کوه

تمام زحمات این راه کشید بر دوش
که دکتر صالحی خود گشت یک کوه

که پرچم دار کوهستان گشت دکتر
که فردوسی و دهخدا پرسند صالحی کو؟

شدی فرهاد در کوه های عالم
نه با تیشه که با اندیشه در کوه؟

تو داری یارانی در این راه
چو سید موسوی یار تو در کوه
زاکاریان با عملش چو خورشید
که پیوند داد قلم را با دانش در کوه

که داورپور، بزرگ، شیرازی
گذاشتند وقت خود در فصلنامه کوه

که مانده دهها نام از یاران
همه محکم به صف چون سلسله کوه

که هم در خزان هم در زمستان
بهار و تابستان با نشریه کوه

کشیدند کوله باری بس سنگین
تا برپا کنند کمپ ها در کوه

که باز کردند مسیری بس دشوار
که دارد سر به خورشید قله کوه

نبردم من باری سوی این کمپ
که لنگ لنگان گم گشتم در کوه

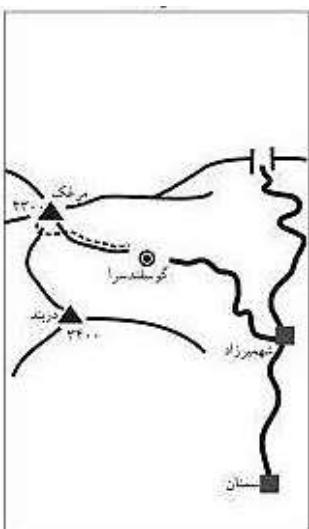
منم افغان بازمانده در راه
که هم در نظم و نثر مانده از کوه

قله مرغک- ارتفاع ۳۳۰۰ متر

N $35^{\circ} 46' 23.42''$

E $53^{\circ} 14' 24.33''$

شهرمیرزاد در فاصله ۳۰ کیلومتری شمال سمنان قرار دارد.



قله مرغک در سمت شمال غربی شهر شهرمیرزاد واقع شده است..در سمت غرب این شهر دشت بسیار وسیعی وجود دارد که نام آن آهوان می باشد.اگر یک وسیله نقلیه کمک دار داشته باشیم،می توانیم خودمان را به زیر شیب اصلی قله مرغک از این نقطه خیلی نزدیک تر کنیم،از شهرمیرزاد به غرب یک

جاده خاکی ناهموار و پرdest اندازی قرار دارد که می توانیم با وسیله نقلیه آن پیموده و پس از پیچ و خم های فراوان وارد دره اصلی زیر شیب قله بشویم تا در نهایت به یک گوسفند سرای بسیار بزرگ و مرتع نزدیک آن برسیم،ارتفاع تقریبی این گوسفند سرا ۲۶۰۰ متر است،یال اصلی قله مرغک در سمت شمال و مایل به غرب کامل دیده می شود،برای صعود به قله از مسیر همین یال می توانیم مسیر صعود را انتخاب کنیم.

ابتدای مسیر سنگلاخی است و ردپاکوب های متفاوتی دیده می شود که می توانیم از آن به تدریج ارتفاع بگیریم و از پیچ و خم های مختلف روی یال صعود کنیم، در مهایت با مدتی در حدود سه تا چهار ساعت می توانیم بر فراز قله مرغک با ارتفاع ۳۳۰۰ متر قرار بگیریم، در سمت شمال ما تک قله مخروطی شکل مشخص قدمگاه و در دوردست های شمال غربی قله دماوند و در سمت شمال غربی قله های نیزوا، نرو، اریم به خوبی قابل دیدن است، پس از دیدار از این ارتفاعات می توانیم دوباره از یال صعود شده تا کف دره آهوان پایین بیاییم و به شهر شهمیرزاد برگردیم. بهترین زمان بازدید از منطقه اردبیلهشت ماه می باشد.

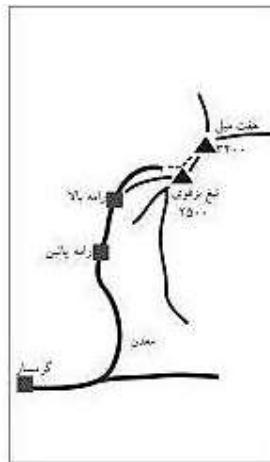
قله هفت میل - ارتفاع ۳۲۰۰ متر

N $35^{\circ} 32' 20.30''$
E $52^{\circ} 44' 40.21''$

روستای رامه بالا در فاصله ۲۳ کیلومتری شمال شرقی شهر گرمسار قرار دارد. قله هفت میل به ارتفاع ۳۲۰۰ متر در منطقه شمالی شهرستان گرمسار واقع شده است، بهترین مسیر برای رسیدن به ابتدای صعود به این قله، روستاهای رامه پایین و رامه بالا است که از گرمسار و از مسیر یک جاده شوسه می توانیم خودمان را به معدن

شهرآباد در کناره رودخانه آب
لزو برسانیم، سپس از روستاهای
چهار طاق پایین و چهار طاق بالا
عبور می‌کنیم و در نهایت
خودمان را به روستای بسیار
کوچک رامه بالا می‌رسانیم.

جاده خاکی از این نقطه هم چنان
به سمت شمال ادامه پیدا می‌کند
و از مدخل تنگ یک دره عبور می-

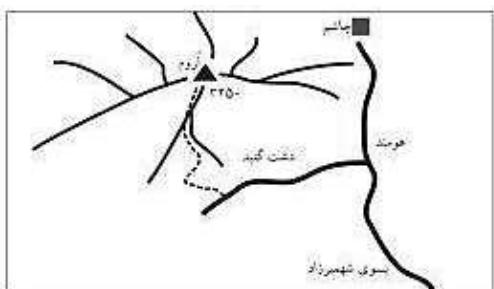


کند تا بر روی یال جنوبی قله هفت میل با ارتفاع تقریبی
۳۰۰۰ متری بالا می‌رود. در این نقطه می‌توانیم از وسیله
نقلیه خارج شویم و صعودمان را به سمت قله شروع کنیم و
از نقطه‌ای که از وسیله نقلیه پیاده می‌شویم در سمت
شمال ما یال پهندشت بسیار بزرگی دیده می‌شود و بر
روی لبه این یال مسیر خودمان را ادامه می‌دهیم و پس از
مدتی در حدود دو ساعت می‌توانیم روی قله هفت میل به
ارتفاع ۳۲۰۰ متر قرار بگیریم.

در سمت شمال ما ارتفاعات منطقه البرز شرقی شامل کوه
های قدمگاه، سانو، هما و منطقه شهمیرزاد به خوبی قابل
مشاهده است، در سمت شمال غربی قله دماوند و رشته کوه
دوباره هم به خوبی از این فراز دیده می‌شود و در سمت

جنوب قله هفت میل دره بزرگ قالیباف قرار دارد که آن هم در نهایت به منطقه گرمسار منتهی می شود. رشته ارتفاعات هفت میل یا به عبارتی تنگ مرز در محدوده استحفاظی سفید کوه و تحت نظر سازمان جنگل ها و مراتع محیط زیست یا منابع طبیعی محافظت می شود، از جمله دیگر اسامی نسبت داده شده به این رشته کوه به صورت شمال شرقی به جنوب غربی در جنوب جاده فیروزکوه واقع شده و اهالی روستاهای موسوم به کاوه دره، کدو ده، در ده، مرگوسر، جوین، رامه و قالیباف به آن نسبت می دهند عبارتند از کوه کل ناب، کوه هلندر، کوهستان آتشگاه و کوه زردی می باشد. بهترین زمان بازدید از منطقه فروردین ماه می باشد.

قله اروم - ارتفاع ۳۲۵۰ متر



N $35^{\circ} 50' 43.24''$
E $53^{\circ} 13' 51.56''$

قله اروم در فاصله ۱۵ کیلومتری شمال شهیرزاد قرار دارد. یکی از بهترین مسیرهای دسترسی و صعود به قله اروم از مسیر شهیرزاد است، از این راه می‌توانیم با عبور از گردنۀ بشم خودمان را به دشت بزرگ چاشم برسانیم، سپس با وسیله نقلیه به جای در پیش گرفتن مسیر دسترسی به روستای بزرگ چاشم، از سمت جنوب غربی وارد یک جاده خاکی شویم که پس از پیچ و خم‌های فراوان ما را در نهایت به یک منطقه بسیار مسطح دشت مانند و وسیعی به نام دشت گنبد می‌رساند.

دشت گنبد مرکزی برای اسقرار عشاير سنگسر و دامغان که تا این حدود به پیش می‌آیند، برای صعود به قله اروم که در سمت شمال غربی ما با تک درخت‌های کوچک و بزرگ جنگلی مشخص هست، یک یال وجود دارد که به نسبت خفته تر از تمامی یال‌های اطراف جناح جنوبی این قله هست. صعود از مسیر این یال راحت انجام می‌گیرد، که روی آن ردهای پاکوب متفاوتی در اثر عبور و مرور چرای دام عشاير منطقه برای دسترسی به دشت و مرتع بسیار بزرگی که در ارتفاع تقریبی ۳۰۰۰ متری بر فراز قله اروم هست به این منطقه می‌آیند.

صعود از مسیر این یال تا رسیدن به مرتع بالادستی در حدود دو تا سه ساعت زمان می‌برد، مرتع بالادستی بسیار سبز و خرم و به خصوص در اوایل فصل بهار دارای چاله‌های آبگیر

متعددی برای احشام منطقه استو در آن گوسقند سراها زیادی به چشم می خورد، رد پاکوب را به سمت شمال شرقی در پیش می گیریم تا پس از مدتی در حدود یک ساعت دیگر بر فراز قله اروم قرار می گیریم، در سمت شمال ما جنگل های بی پایان استان مازندران، به خصوص دره دو آب و روobar، دهستان بزرگ چاشم و هم چنین قله جنگلی مخروطی شکل اریم یا همان چکل در سمت شمال دیده می شود، در سمت غربی می توانیم تک قله مخروطی شکل قدمگاه و در انتهای دوردست های غربی قله دماوند را به خوبی ببینیم. برای بازگشت بهترین مسیری هست که برای صعود به این قله پیمودیم و ما می توانیم مدتی در حدود دو ساعت به دشت گنبد و مراتع آن برگردیم. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله تخته - ارتفاع ۳۱۰۰ متر

N $36^{\circ} 14' 05.23''$
E $50^{\circ} 59' 58.38''$

روستای دیزان در فاصله ۲۳ کیلومتری شرق شهر ک طالقان قرار دارد. برای صعود به قله تخته در منطقه طالقان می باید از مسیر جوستان به مهران و سپس به روستای کوچک دیزان بیاییم. قله تخته در سمت شرقی روستای

دیزان و در میانه راهی که این روستا را به روستای ناریان متصل می کند واقع شده و دارای ارتفاعی حدود ۳۱۰۰ متر هست که برای انجام برنامه ای یک روزه کافی به نظر می رسد، از ابتدای روستای دیزان و از مسیر جاده آسفالته ای که این روستا را به ناریان متصل می کند، به تدریج با وسیله نقلیه ارتفاع می گیریم، پس از رسیدن بر فراز گردنه‌ی ناریان در ارتفاع تقریبی ۲۵۰۰ متری از وسیله نقلیه پیاده می شویم و مسیر کوه پیمایی را به سمت شمال و بر روی یال جنوبی قله تخته شروع می کنیم، مسیر با عبور از میان تپه ماهورهای کوچک و بزرگی شروع می شود، اندکی به سمت شمال غربی تغییر جهت می دهیم و در نهایت با عبور از میان یک مسیر سنگلاخی و پس از سه ساعت بر فراز قله تخته قرار می گیریم.

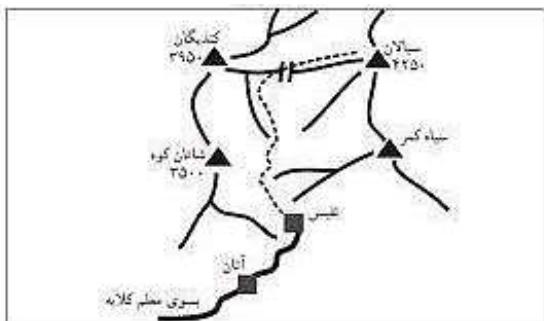


شاید نام تخته برای این قله بی مناسبت نباشد، چرا که در سمت شمالی این قله دشت و مرتع همواری مشاهده می

شود که تا دوردست ها و یک گردنه در سمت شمال آن به پیش می رود، از فراز قله تخته در سمت شمال سلسله ارتفاعات جناح جنوبی منطقه علم کوه قلل کلوان، میش چال، گردونه، کوه لشکرک ها، آلانه سر و قله زرین کوه ناریان به خوبی در سمت شمال دیده می شود.

دره ناریان در سمت جنوبی ما قرار دارد که وسعت باغ ها و مزارع و مراتع آن از همین بالا به خوبی پیداست. با دیداری از این مناظر دوباره از مسیر صعود شده به کمرکش جاده ناریان به دیزان و در نهایت به منطقه دیزان می توانیم برگردیم. بهترین زمان بازدید از منطقه خردآدمه می باشد.

قله سیلان - ارتفاع ۴۲۵۰ متر



N $36^{\circ} 30' 41.37''$

E $50^{\circ} 41' 54.67''$

روستای هنیس در فاصله ۳۶ کیلومتری شرق معلم کلايه

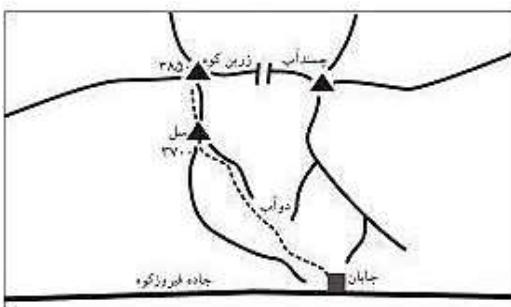
مرکز الموت قرار دارد.

قله سیالان در منطقه البرز غربی و در حد فاصل جناح جنوبی منتهی به دره رودخانه الموت و از جناح شمالی به دره رودخانه دو هزار و بخشی از دره رودخانه سه هزار متصل می شود، نزدیک ترین روستا برای صعود به قله سه هزار، روستای هنیس است. روستای هنیس از توابع منطقه الموت است که برای رسیدن به آن می توانیم از معلم کلایه خودمان را به این نقطه کوهستانی در ارتفاع تقریبی ۲۲۰۰ متری برسانیم، یک مسیر پاکوب مشخص از سمت شمال غربی روستا ادامه پیدا می کند که می تواند ما را به خط الراس قله کندیگان برساند، برخلاف آن راهی دیگری در کف رودخانه مشاهده می شود که با پیچ و خم های فراوان ارتفاع می گیرد تا در نهایت پس از مدتی در حدود پنج ساعت صعود مداوم، بر فراز گردنه ۳۸۰۰ متری سیالان قرار می گیریم و از این نقطه با دو ساعت زمان می توانیم به قله اصلی سیالان برسیم، از فراز قله سیالان در سمت شرقی مان ارتفاعات تخت سلیمان، علم کوه و قله های نرگس به خوبی دیده می شود، در سمت شمال دره پرشیب عسل محله از توابع دوهزار را می بینیم و در سمت شمال شرقی دره، رودخانه سه هزار دیده می شود، یکی از ارتفاعاتی که بسیار جذاب و زیبا از سیالان دیده می شود، جناح شمالی

ارتفاعات قله شاه البرز طالقان است.

در جناح غربی قله سیالان رشته ارتفاعات نرگس و کلوان به خوبی بر فراز گردنه سلمبار به چشم می خورد، گردنۀ سلمبار این ارتفاعات را از مسیر یال جنوب غربی سیالان به بلندترین قله آن متصل می سازد. دره عمیق سه هزار تمامی جناح غربی قله سیالان را در پوشش خود قرار داده است و آن را از سلسله ارتفاعات علم کوه جدا می سازد. بهترین زمان بازدید از منطقه تیرماه می باشد.

قله زرین کوه- ارتفاع ۳۸۵۰ متر



N $35^{\circ} 42' 21.72''$

E $52^{\circ} 13' 40.38''$

روستای جابان در فاصله ۱۹ کیلومتری شرق شهر دماوند قرار دارد. این روستا بهترین مبدای صعود به قله زرین کوه است که یکی دیگر ار ارتفاعات بلند منطقه کوه های فیروزکوه می

باشد . در سمت شمالی قله زرین کوه رشته‌ی صد کیلومتری دوبار واقع گردیده که از جمله ارتفاعات بسیار مشهور منطقه فیروزکوه می‌باشد. برای صعود به قله زرین کوه می‌توانیم از مسیر جاده فیروزکوه و پس از روستای آیین ورزان و خسروان خود را به جابان برسانیم.

با پیاده شدن در ابتدای روستای جابان یک راه پاکوب به سمت شمال در کنار رودخانه پرآب این روستا جریان پیدا می‌کند، تمام دو طرف رودخانه چشم اندازی از سبزه زارها و چشمه سارهای متعدد است، این مسیر به طور مستقیم با مدتی در حدود یک ساعت به دوآب مشخصی می‌رسد که در واقع در وسط آن یال جنوبی زرین کوه واقع شده، از ابتدای مسیر و یال مورد نظر شروع به صعود می‌کنیم، مسیر ابتدا با شیب ملایمی طی می‌شود و سپس به تدریج بر شیب آن افزوده می‌شود تا در نهایت در ارتفاع تقریبی ۳۰۰۰ متری یه روی یال جنوبی قرار می‌گیرد، در مقابل ما و در سمت شمال شاخک نوک تیز قله مانندی به نام قله سل به ارتفاع ۳۷۰۰ متر قابل مشاهده است که از شیب تندی برخوردار است، رد پاکوب مشخصی بر روی یال جنوبی و سل دیده می‌شود که ما آن را گام به گام و آرام پشت سر می‌گذاریم و پس از مدتی در حدود دو ساعت بر روی قله سل قرار می‌گیریم، از این نقطه قله اصلی زرین کوه در سمت شمال به خوبی دیده

می شود که با مدتی در حدود یک ساعت می توانیم بر فراز زرین کوه که یکی از دیدنی ترین ارتفاعات منطقه فیروزکوه است، قرار بگیریم.

منظور جناح شمالی قله زرین کوه بسیار دیدنی و تماشایی است، هم چنین در زیر پای ما دو دریاچه کوهستانی تار و هویر قرار دارند و در سمت شمال نمای بسیار سر بلند و با شکوه قله دماوند را مشاهده می کنیم که از کف دره هراز به آسمان کشیده شده، در سمت شمال و مایل به شرق دو قله اصلی دوبرار شرقی و غربی به ارتفاع ۴۲۰۰ متر را می بینیم، هم چنین در جهت های شرقی و غربی قله های دوبرار سراسر خط الراس های این منطقه کوهستانی بی نظیر به طور کامل قابل دیدن است

بهترین مسیر برای بازگشت به روستای جابان به جای استفاده از یال پر شیب و تند سل، فرود به داخل دره مناسب تر است.

قله کمادر – ارتفاع ۳۰۰۰ متر

N $36^{\circ} 11' 58.27''$
E $51^{\circ} 05' 25.00''$

روستای دراپی در فاصله ۳۴ کیلومتری شرق شهرک طالقان قرار دارد.

قله ۳۰۰۰ متری کمادر در شمال روستای داراپی در منطقه طالقان واقع شده و قله ای بسیار کوچک و نزدیکی به این روستا می باشد. برای رسیدن به این روستا می توانیم از مسیر جوستان و منطقه پرچونک با عبور از مقابل روستای ۵ در و پس از روستای گته ۵ به این روستای کوچک در دامنه جنوبی قله کمادر برسیم.

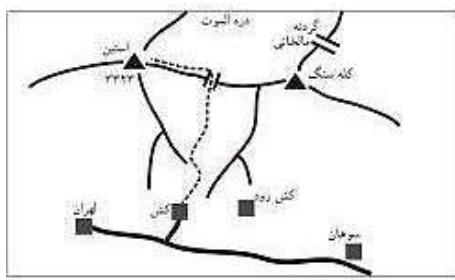


برای صعود به قله کمادر از مسیر یک رد پاکوب مشخص که در شمال این روستا و کنار جویبار جاری و دائمی آن است یه تدریج در میان یک مسیر سنگلاخی ارتفاع می گیریم، پس از حدود یک ساعت مسیر سنگلاخی کاملا باز می شود و آن را پشت سر می گذاریم و به مرتع بسیار سرسبزی در ارتفاع تقریبی ۲۵۰۰ متری می رسیم، اینجا چندین گوسفند سرا در نقاط مختلف این مرتع به چشم می خورد، در مقابل ما یک

گردنه‌ی مشخصی وجود دارد که در مدت یک ساعت آن را می‌پیماییم و در نهایت به قله کوچک کمادر می‌رسیم. در سمت شمال قله کمادر در ارتفاعات منتهی به منطقه قله زرین کوه به خوبی دیده می‌شود، اما منظره‌ای که در سمت جنوب قرار دارد، یعنی نمای رخ شمالی قله کهار ۴۰۵۰ متری و قله میان کهار بسیار با عظمت و زیبا از فراز این قله به چشم می‌خورد که از جمله یکی از مناظر با شکوه فراز قله کمادر می‌باشد، در سمت شمال ارتفاعات بلند خط الراس جنوبی کوه‌های علم کوه، تخت سلیمان قله‌های ابند، نفت چال، زرین کوه، سیاه لیز به خوبی از این فراز قابل مشاهده هستند. قله کمادر از سمت جناح شرقی توسط بوره گردن به قله‌های کم ارتفاع شمال منطقه دراپی متصل می‌گردد.

مسیر بازگشت همان مسیر صعود است که در نهایت به روستای دراپی می‌رسد. بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می‌باشد.

قله استین - ارتفاع ۳۳۲۳



N $36^{\circ} 17' 58.67''$

E $50^{\circ} 37' 54.28''$

روستای سوهان در فاصله ۲۶ کیلومتری غرب شهرک طالقان قرار دارد.

قله استین در شمال روستای کش طالقان واقع شده، این قله از سمت شمال توسط گردنۀ مرتفع مال خانی به ارتفاعات قله شاه البرز و از سمت غرب توسط یک خط الراس طولانی به عمق دره الموت و از سمت شرقی توسط یک قله فرعی به کله سنگ طالقان متصل می باشد. برای صعود به قله استین می توانیم از یک مسیر پاکوب مشخص در عمق دره شمالی این روستا و به سمت شمال مسیرمان را پیگیری کنیم. این مسیر در کنار رودخان کش و اندکی بالاتر از آن در میان مراتع و باغستان های کوچکی به تدریج ارتفاع می گیرد و پس از مدتی در حدود سه ساعت به انتهای دره کش می رسیم. در اینجا یک دو آب مشخص دیده می

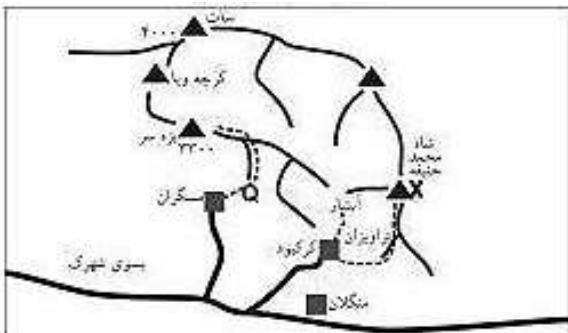
شود، راه سمت راست که رد پاکوب کمرنگی روی آن دیده می شود با پیچ و خم های متعدد به سوی گردنه مالی خانی ادامه پیدا می کند و ما باید در اینجا از مسیر سمت چپ استفاده کنیم که درست برخلاف مسیر گردنه مال خانی ادامه پیدا می کند و ما در اینجا از مسیر سمت چپ استفاده کنیم که درست برخلاف مسیر گردنه مال خانی رو به سمت نوک قله استین بالا می رود، مسیر در کار همین جویبار به سمت شمال غربی و در یک سینه کش بسیار مرتفع به سمت شمال بالا می رود و در نهایت پس از یک ساعت و نیم دیگر در ارتفاع ۳۱۳۰ متری و روی خط الراس شرقی قرار می گیرد، از اینجا تا قله راهی چندانی در پیش نیست و ما می توانیم با عبور از چند برآمدگی در میان راه به قله مرتفع استین در منطقه طالقان صعود کنیم.

از فراز قله استین در سمت شمال خط الراس، کوه های منطقه الموت به خصوص قله سیالان کنديگان و در سمت شمال غربی قله خشچال دیده می شود، هم چنین در سمت شمال شرقی ما ارتفاعات منطقه شاه البرز طالقان به خصوص قله سفید قطور نیز از اینجا نمای جذاب و با شکوهی دارد.

برای بازگشت از قله استین از مسیر صعود استفاده می کنیم و دوباره از دره کش می توانیم خودمان را به این روستا

برگردانیم، بهترین زمان بازدید از منطقه خردادماه می باشد.

قله بزه سر – ارتفاع ۳۳۰۰ متر



N $36^{\circ} 14' 17.25''$
E $50^{\circ} 48' 54.85''$

روستای سگران در فاصله ۸ کیلومتری شمال شرق شهرک طالقان قرار دارد. برای صعود به قله بزه سر که در منطقه طالقان- بخشی از سلسله ارتفاعات البرز غربی- و در جناح قله سات قرار گرفته است، می توانیم از مسیر روستای سگران خودمان را به زیر شیب جنوبی این قله برسانیم، روستای سگران از روستاهای میان طالقان می باشد که برای رسیدن به این روستا از شهرک رو به شرق و پس از اوانک وارد یک جاده آسفالته دیگری می شویم که ما را به این روستا می رساند.

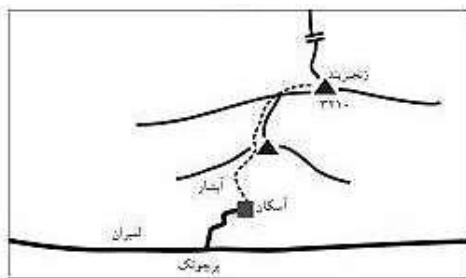
در سمت شمال سگران دره باغستانی مسطحی قرار گرفته که دارای چندین چشمه آب بسیار گوارا در این ناحیه است، مدت زمان رسیدن به این چشمه ها که در ارتفاع ۲۶۰۰ متری واقع شدند، از روستای سگران به مدتی در حدود دو تا سه ساعت نیاز دارد و از فراز چشمه های دره سگران می توانیم بر روی یال سمت چپ این چشمه ها که با شیب کمی تنده صورت سنگلاخی ارتفاع می گیرد، بالا بر ویم تا در نهایت پس از گذشت یک ساعت بر روی لبه ای خط الراس شرقی قله بزه سر در ارتفاع ۳۲۵۰ متری قرار می گیریم، سپس می توانیم از روی این لبه به آرامی خودمان را در حدود یک ساعت دیگر به قله اصلی بزه سر برسانیم.

قله بزه سر قله ای هست که اطراف آن صخره ای و سنگلاخی هست و بهترین مسیر صعودش که کمتر دچار دشواری سنگ نورده است، همین مسیر می باشد که ما پیمودیم، در سمت شمال قله بزه سر و ارتفاعات سات با حدود ۴۰۰۰ متر در سمت شمال غربی قله مرتع ۴۲۰۰ متری شاه البرز طالقان دیده می شود.

در سمت جناح شمالی قله بزه سر خط الراسی قرار گرفته که با عبور از قله کاملا صخره ای سفید گلانه به یک قله فرعی ۳۵۰۰ متری بدون نام و در ادامه با مسیر طولانی به قله ۳۹۴۰ متری کرچه منتهی می گردد. سراسر جناح شمال

شرقی قله محاط به دره کرکبود و در سراسر جناح غربی
بزه سر محاط به دره دربند جزئیان و آبشار تورنو می
باشد. بهترین زمان بازدید از منطقه خرداماه می باشد.

قله زنجیر بند-ارتفاع ۳۲۱۰ متر



N $36^{\circ} 12' 24.75''$
E $51^{\circ} 56' 17.09''$

روستای آسکان در ۳۷ کیلومتری شرق شهرک طالقان قرار دارد. برای رسیدن به روستای آسکان که یکی از دورافتاده‌ترین روستاهای طالقان است، می‌باید راه دور و درازی را پیمود، این مسیر پس از گردنۀ ابراهیم‌آباد و رسیدن به شهرک مرکز طالقان به شرق در جاده ای آسفالته پیش می‌رویم، این مسیر با عبور از کنار روستاهای کوچک و بزرگی چون پرده سر، اوانک، سفج خانی و در نهایت به دهستان بزرگ جوستان در محل تلافی رودخانه‌های بزرگ سمت شرقی دره طالقان می‌رسد. از جوستان به شرق جاده

آسفالته و پس از طی ۵ کیلومتر به پایان رسیده و جاده خاکی شکل می‌گیرد. این جاده با عبور از دو راهی خچیره و بیلاق لمبران و معدن گچ آن به دو راهی پرچوک می‌رسد. از محل دو راهی پرچوک مسیر سمت شمال ما را به روستای آسکان می‌رساند، که در شمال روستای گته ده و در یک دره فرعی قرار گرفته و از روستای آسکان و کنار آبشار آن می‌توان به قله ۳۲۱۰ متری زنجیر بند صعود کرد، قله در سمت شمال این روستا قرار گرفته است و برای صعود می‌توانیم از مسیر یک یال کمی شبی دار که در سمت شمال روستا با رنگ و تپه ماهورهای اطراف آن به تدریج ارتفاع بگیریم تا پس از مدتی در حدود یک ساعت و نیم به یک نوار صخره‌ای و سنگلاخی خرد شده‌ای می‌رسیم که نیازی به دست سنگ شدن در آن دیده نمی‌شود. مسیر صعود را به سمت شمال ادامه می‌دهیم تا بر فراز یک تپه به ارتفاع ۳۱۰۰ متر قرار می‌گیریم، از این نقطه یال به سمت شمال شرقی گردش پیدا می‌کند و با دور زدن از یک یال بزرگ و یک دره عمیق در سمت غرب و پس از مدتی در حدود دو ساعت ما را به قله زنجیر بند می‌رساند.

از فراز قله زنجیر بند تک قله هرمی شکل فوق العاده زیبای زرین کوه در سمت شمال و ارتفاعات آبند و نمه چال در سمت شمال شرقی قابل دیدن است، دره رودخانه انگوران در

سمت شرقی قرار دارد و در سمت غربی ما دره متروکه آسکان و سرچشمه های آن به خوبی دیده می شود، مسیر فرود همان مسیر صعود است که در نهایت به روستای آسکان منتهی می شود. بهترین زمان بازدید از منطقه تیرماه می باشد.

قله ایوانک - ارتفاع ۳۳۰۰ متر



N $36^{\circ} 56' 45.67''$
E $50^{\circ} 54' 41.90''$

روستای گوران در فاصله ۹ کیلومتری شرق شهرک طالقان قرار دارد.

از جاده ای که شهرک را به منطقه جوستان می رساند و در کمرکش آن در نقطه ای به نام سفج خانی وارد مسیری می شویم که در نزدیکی روستای گوران، این جاده آسفالته با پیچ و خم های متعدد و در نهایت ما را به روستای بسیار

دیدنی و جذاب و با شکوه اورازان که زادگاه جلال آل احمد نویسنده مشهور ایرانی هست، میرساندقله ایوانک به ارتفاع ۳۳۰۰ متر در جنوب این روستا قرار گرفته و برای رسیدن می باید که از مسیر روستای اورازان به سمت جنوب و در امتداد رودخانه ای که در کف جاری هست، از میان مراتع و باغ های اطراف ده به تدریج فاصله بگیریم و پس از مدتی در حدود دو ساعت به تنگه‌ی مشخصی می رسیم که در زیر شب قله ایوانک قرار دارد، در اینجا چند گوسفند سرای مختلف در اطراف رودخانه دیده می شود، سپس مسیر صعود را در امتداد رودخانه پی گرفته و از چندین منطقه سنگلاخی رد می شویم تا در نهایت به زیر شب اصلی یال شمالی قله ایوانک می رسیم، این شب کمی تندرست و یک رد پاکوب مشخص روی یکی از یال‌ها دیده می شود که می توانیم از همین راه خودمان را در ارتفاع ۳۱۰۰ متری با حدود یک و نیم ساعت دیگر بر فراز آن باشیم، سپس تغییر جهت داده و به سمت جنوب می رویم که پس از نیم ساعت می توانیم بر فراز قله ایوانک قرار بگیریم.

چشم انداز های فراز قله ایوانک فوق العاده با شکوه و دیدنی هستند، در سمت شمال قله علم کوه و ارتفاعات پیرامون آن و در سمت شرقی ما ارتفاعات نازک و ورکش و قله کورج به خوبی قابل مشاهده است، در دره های بسیار ناهمواری

فراگرفته که تا منطقه آغشت و منطقه ولیان پایین می رود، این دره های بسیار صعب العبور از هر طرف این قله را تا مراتع جنوبی و دوردست ها در پی گرفته اند. بهترین زمان بازدید از منطقه خردآمده می باشد.

قله سر درود- ارتفاع ۳۴۰۰ متر

N $36^{\circ} 11' 41.56''$
E $51^{\circ} 07' 12.05''$

روستای گراب در فاصله ۳۵ کیلومتری شرق شهرک طالقان قرار دارد.

قله سردرود در سمت شمال روستای گراب، آخرین روستای شرقی منطقه به ارتفاع ۳۴۰۰ متر قرار گرفته است. برای صعود می توانیم از مسیر روستای گراب و پیمایش رودخانه ای که از سمت شمال شرقی به داخل روستا سرازیر می شود، مسیرمان را در پی می گیریم. این مسیر با پیچ و خم های زیادی در یک رد پاکوب به تدریج ارتفاع می گیرد تا در نهایت به زیر شیب یکی از یال های سمت شمالی این قله می رسد، مسیر صعود با قرار گرفتن بر روی لبه سمت شمالی پر شیب و اندکی سخت هست و در حدود یک و نیم تا دو ساعت زمان می برد تا بر روی یال شرقی قرار بگیریم و در نهایت پس از یک ساعت می توانیم

بر فراز قله سردرود خاکی رنگ قرار بگیریم.

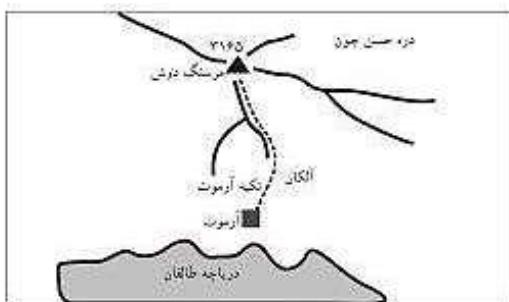


از فراز قله سردرود و در سمت شمال دره نیمه جنگلی انگوران و قله های آبند نمہ چال به خوبی دیده می شود، در سمت شمال غربی رشته کوه های جناح جنوبی منطقه تخت سلیمان علم کوه را می بینیم و در سمت جنوب نمای بسیار با شکوهی از منطقه کوه های افضل جناح شمالی قله های هفت خان و کوه ونتا را می توانیم به خوبی از اینجا مشاهده کنیم، در سمت جنوب شرقی قله سردرود ارتفاعات ناز، میان کهار و قله کهار نیز به طور کامل مشاهده می شود و در مجموع قله ای هست که اشراف زیادی به مناطق پایین دستی و اطراف خودش دارد.

مسیر فرود می تواند یک مسیر متنوع باشد و از مسیر یالی

که به سمت غرب پایین می رود و رد پاکوب روی آن استفاده کرد که پس از دور زدن یک مسیر با شیب بسیار زیاد تنداز یک دره فرعی و در نهایت به روستای بزرگ گراب طالقان می رسد و ما به برنامه خودمان می توانیم در این نقطه پایان بدھیم. بهترین زمان بازدید از منطقه خردادماه می باشد.

مرسگ دوش - ارتفاع ۳۱۶۵ متر



N $36^{\circ} 14' 49.71''$
E $50^{\circ} 41' 42.56''$

روستای آرموت در ۱۶ کیلومتری غرب شهرک طالقان قرار دارد. این روستا در منطقه ای میان طالقان واقع شده و برای رسیدن به آن که در واقع تنها روستایی هست که در کنار دریاچه سد طالقان قرار گرفته است، می توانیم از مسیر جاده ای که طالقان را به منطقه میراش آذکان وصل می کند را ادامه بدھیم، این جاده آسفالته پس از طی مسافتی ما

را به منطقه روستای آرموت می رساند، در جنوب روستای آرموت یک جاده خاکی پر فراز و نشیب قرار گرفته که می توانیم از این راه پیمودن این مسیر توسط وسیله نقلیه یا پیاده خودمان را به کرانه شمالی دریاچه بسیار دیدنی سد طالقان برسانیم، این نقطه مکان بسیار خوبی برای ماهیگیری و بر پا کردن کمپ و اقامت شب مانی در این ناحیه می باشد، روستای آرموت، تنها روستایی هست که دارای کرانه ای ساحلی به نسبت دریاچه طالقان است

از روستای آرموت هم چنین می توان نسبت به انجام یک برنامه صعود به قله مرسنگ دوش به ارتفاع ۳۱۶۵ متر نیز اقدام کرد، برای پیمایش این مسیر می توانیم از مسیر دره آلکان در شمال آرموت بر روی لبه یال جنوبی قله قرار بگیریم، این مسیر را که با شیب تندی است بالا می رویم، سپس با رسیدن به زیر شیب اصلی قله در ارتفاع ۳۰۰۰ متری، بر شیب آن بسیار افزوده شده و می توان به قله رسید، قسمت های نهایی دست یابی به این قله نیاز به دست به سنگ شدن می باشد.

در سمت شمال قله دره عمیق کوهستانی حسن جون و به فاصله نزدیکی از آن در شمال غربی قله کله سنگ به خوبی دیده می شود، هم چنین در جناح شمال شرقی یکی از جذاب ترین تصاویر از قله ۴۲۰۰ متری شاه البرز و سات را

نظاره گر هستیم. بهترین زمان بازدید از منطقه خردادماه می باشد.

قله شاه بлагی - ارتفاع ۲۸۵۰ متر

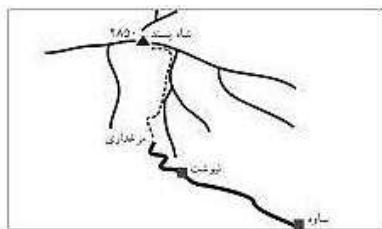


شاه بлагی در فاصله ۲۳ کیلومتری غرب ساوه قرار دارد. قله شاه بлагی در شمال غربی قله گران کوه واقع شده است. بهترین مسیر برای دسترسی به آن از مسیر شهر یزن و در نهایت به روستای بزرگ عین آباد است. از روستای

عین آباد در یک جاده خاکی می توانیم خودمان را به محل باغستان و زیر شیب یال قله گران کوه برسانیم، از اینجا یک رد پاکوب بسیار مشخص به یک باغستان دیگر در ارتفاع ۲۳۰۰ متری می رسد و یک یال اصلی قله به طور کامل در مقابل دیدگان ما قرار دارد، این مسیر با پیمایش تپه ماهورهای کوچک و بزرگی ارتفاع می گیرد. منطقه بسیار بکر و دست نخورده هست و به ظاهر هیچ اثری از پیمایش گروه

های کوه نوردی به چشم نمی خورد، مدت صعود به قله شاه بلاغی در حدود سه تا چهار ساعت می باشد، در زیر قله یک سلسله مناطق صخره ای و دیواری دیده می شود، در سمت شمال ما ارتفاعات منطقه البرز غربی و بخشی از جناح جنوبی قله رامند را مشاهده می کنیم، در سمت شمال روستای کوهستانی خرس دره را می توانیم به خوبی ببینیم و در سمت غربی روستاهای سلطان باغ، زاکان و گرمک را می توانیم از این فراز به خوبی ببینیم. هم چنین در سمت جنوب ما دشت های بسیار پهناوری قرار گرفته که تا نزدیکی شهر همدان به پیش می رود. از فراز قله شاه بلاغی می توان رشته کوه مرتفع ۳۵۰۰ متری الوند را نیز در جنوب شهر همدان به خوبی مشاهده کرد. بهترین زمان بازدید از منطقه فروردین ماه می باشد.

قله شاه پسند - ارتفاع ۲۸۵۰ متر



N $35^{\circ} 11' 07.30''$
E $50^{\circ} 07' 34.65''$

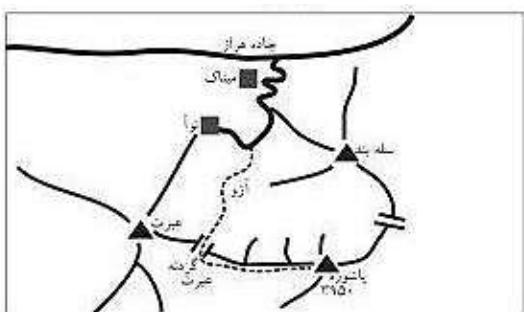
روستای نیوشت در فاصله ۸ کیلومتری شمال غربی ساوه قرار دارد. قله شاه پسند به ارتفاع تقریبی ۲۸۵۰ متر در سمت شمال روستایی به نام میوشت است و یکی از ارتفاعات شمال شهر ساوه می باشد. برای صعود به این قله می توانیم از شهر ساوه توسط یک جاده آسفالت خودمان را به روستای کوچک نیوشت برسانیم، قله به طور کامل در سمت شمال به خوبی در میان دره ها و یال های پرشیب جنوبی آن مشخص هست، برای صعود به قله می توانیم از مسیر یک جاده خاکی که از میوشت به سمت دوآب است حرکت کنیم و سپس از مسیر مرغداری تا زیرشیب این قله و در کنار گوسفند سراهای منطقه که در ارتفاع تقریبی ۲۳۰۰ متری است بالا می رویم. از این نقطه پیاده روی ما به سوی یال جنوبی قله که با شیب کمی تند همراه است و در یک مسیر بسیار نرم و پاکوب بالا می رود و پس از حدود دو ساعت می توانیم بر روی یال جنوبی قرار بگیریم.

مسیر صعود به قله اصلی دارای شیب به نسبت تنداست ولی بسیار هموار و باز است و بیشتر به صورت یک سینه کش خودنمایی می کند، یک رد پاکوب مشخص روی این مسیر دیده می شود و پس از مدتی در حدود دو ساعت دیگر می توانیم بر فراز قله شاه پسند قرار بگیریم.

در سمت جنوب ما رشته کوه های منطقه تفرش و آشتیان، قله های نقره کمر و گوجه را مشاهده می کنیم و

در سمت جنوب شرقی هم شهر بزرگ ساوه زیر پای ما به چشم می خورد، اگر هوا باز باشد در دوردست های شمالی، رشته کوه های البرز و نوک قله دماوند را می توانیم از فراز قله شاه پسند به خوبی مشاهده کنیم. برای فرود بهتر هست که از مسیری که صعود کردیم دوباره به روستای میوشت برگردیم. بهترین زمان بازدید از منطقه فروردین ماه می باشد.

قله پاشوره - ارتفاع ۳۹۵۰ متر



N $35^{\circ} 49' 55.01''$
E $52^{\circ} 16' 19.53''$

روستای نوا در فاصله ۷ کیلومتری جنوب پل مون در جاده هراز قرار دارد.

برای صعود به قله پاشوره که یکی از ارتفاعات منطقه رشته کوه های فیروز کوه است، بهترین مسیر روستای نوا به این

قله است. برای رسیدن به این روستا مناسب ترین مسیر دستری از جاده هراز به نیاک و سپس روستای نوا می باشد، از این نقطه یک مسیر پاکوب به سمت جنوب و پس از طی مدتی در حدود دو ساعت به مرتع آزو می رسد، سپس به جنوب باز هم مسیر با پیچ و خم های متعدد ادامه دارد و در نهایت پس از مدتی در حدود یک و نیم ساعت دیگر گام بر گردنه عبرت به ارتفاع ۳۱۰۰ متر می گذاریم، از اینجا مسیر به سمت شرق تغییر جهت می دهد و راه از یال پهنه مرتفعی ارتفاع می گیرد و در ادامه پس از یک ساعت صعود مداوم و گذر از یک نقطه سنگلاخی بالاخره بر لبه تیغه های قله پاشوره قرار می گیریم.

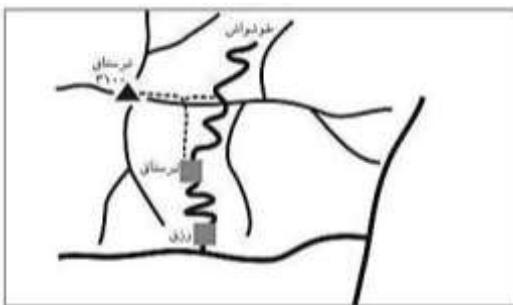
مسیر صعود و خط راه پاکوب آن چیزی در حدود ۱۰۰ متر بر لبه دیواره ای سمت شمالی پاشوره فاصله می گیرد و پس از مدتی در حدود دو ساعت دیگر می توانیم بر فراز قله بلند پاشوره قرار بگیریم.

در سمت شمال قله نمای بسیار با شکوهی از قله دماوند و یال ها یش به خوبی قابل مشاهده هست، تمام جناح های جنوب شرقی و جنوب غربی دماوند از فراز این قله دیده می شود و در سمت جنوب تمام خط الراس رشته کوه های دو برار را می بینیم و در سمت شمال شرقی می توانیم ارتفاعات امیریه و میشینه مرگ را مشاهده کنیم و بالاخره در سمت

شمال غربی ما رشته ارتفاعات دشت لار و کوه های دو خواهرون ، گونک چال و نمک کوه سر به خوبی از این فراز قابل مشاهده هست.

بهترین مسیر برای برگشت از قله پاشوره به جای باز گشت از مسیر صعود، می توانیم با فرود به داخل دره سمت شمال شرقی حرکت کنیم و از این مسیر به راحتی در یک مسیر شنسکی و با مدتی حداقل تا دو ساعت خودمان را به منطقه آزو و سپس روستای بزرگ نوا برسانیم.
بهترین زمان بازدید از منطقه تیر ماه می باشد.

قله تیر ستاق - ارتفاع ۳۱۰۰ متر



N $36^{\circ} 14' 41.03''$
E $52^{\circ} 10' 02.04''$

قله تیر ستاق در فاصله ۱۵ کیلومتری غرب روستای سیابیشه در جاده هراز قرار دارد.

قله تیرستاق یکی از ارتفاعات خط الراس شرقی و غربی رشته کوه های نور و کجور می باشد که در جنوب این منطقه قرار گرفته است، دره عظیم رودخانه بلده، این محیط کوهستانی را از قسمت های جنوبی منطقه البرز مرکزی جدا می کند، این خط الراس صد کیلومتری حد فاصل دو جاده هراز از سمت شرقی و چالوس از سمت غربی هست. در انتهای غربی خط الراس، مرتفع ترین قله این رشته قله وروشت با ارتفاع ۴۰۰۸ متر دیده می شود.

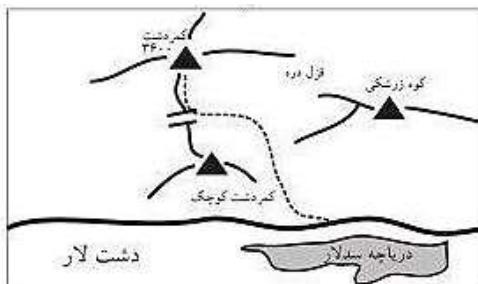
بهترین مسیر برای ورود به دره باید از رود خانه بلده که به نام رود خانه هراز می باشد از ان نام برد و از مسیر جاده هراز است، برای رسیدن به منطقه قله تیرستاق حرکت کنیم. سپس در جاده هراز در حدود ۵۰ کیلومتر مانده به شهر آمل از سمت چپ وارد جاده آسفالته دیگری می شویم که پس از پیچ و خم های فراوان و در نهایت به روستای بزرگ رزن می رسیم، این روستا در دامنه گسترده پهن دشت جنوبی قله تیرستاق مشهور است از سمت راست روستا جاده خاکی پر فراز و نشیبی با زیگزاگ های بسیار زیاد ارتفاع می گیریم و در نهایت پس از مدتی می رسیم.

در این نقطه باید از وسیله نقلیه پیاده شویم و به سمت شمال و روی لبه خط الراس اصلی کوه های نور به سمت قله تیرستاق حرکت کنیم، قله در انتهای این یال واقع شده و

مدت پیمایش این مسیر از فراز گردنه تا روی قله به حدود سه ساعت زمان نیاز دارد، این مسیر ساده و هموار هست و برای بازگشت به تیر ستاق می توانیم از مسیر یال جنوبی قله که با شیب ملایمی تا کف دره پایین آمده استفاده کنیم و پس از رسیدن به چمن زارهای سمت شمالی روستا به آرامی در مدتی حدود دو تا سه ساعت دیگر به روستای تیر ستاق برسیم.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

قله کمر دشت-ارتفاع ۳۶۰۰ متر



N $35^{\circ} 56' 03.73''$

E $51^{\circ} 50' 00.88''$

قله کمر دشت در فاصله ۳۰ کیلومتری شمال غربی پلور در جاده هراز قرار دارد.

قله کمر دشت با ارتفاع ۳۶۰۰ متر یکی از ارتفاعات بسیار مهم دشت لار در منطقه البرز مرکزی واقع شده، یکی از

بهترین مسیر ها برای دست یابی به این ارتفاع از جاده هراز و پس از گردنۀ امام زاده هاشم و پلور به سمت آمل در سمت چپ و به سمت شمال مسیری است که ما را به دریاچه سد بزرگ لار می رساند، از این نقطه مسیری در یک جاده خاکی با عبور از دامنه جناح جنوبی قله های عسل عسل و کوه زرشکی به زیر شیب اصلی قله کمر دشت می رسیم، در این قسمت یک رودخانه به نام **قزل دره** جربان دارد، دو طرف مسیر پوشیده از دشت های سراسر سیزه زار و مرتفعی هست که در جای جای آن آثار گوسفند سراهای متعددی به چشم می خورد، دو ساعت پیمايش در مسیر **قزل دره** به طرف شمال و سپس با قرار گرفتن در محل دو آب قزل دره و یک ساعت پیمايش مسیر در راهی هموار به سمت شمال غربی، ما را به ارتفاع ۳۲۰۰ متری روی لبه خط الراس شمالی کمر دشت می رساند.

از این نقطه به سمت غرب، دور نمای بسیار جذابی را از قسمت های شمالی دشت لار می بینیم و سپس می توانیم با پیمودن حدود دو ساعت به قله اصلی **کمر دشت صعود** کنیم.

از فراز قله در سمت شمال، قله ۳۹۰۰ متری آسمان کوه یا به عبارتی **قله اسبی کالک** مشاهده می شود، در جهت شرقی ما قله دماوند ایران به ارتفاع ۵۶۷۱ متر دیده می

شود و در جنوب ما خط الراس رشته کوه های **لواسانات** از قله آتشکوه تا قله گل زرد به خوبی از فراز قله کمر دشت قابل دیدن هست.

بهترین مسیر برای بازگشت از قله سرشاریبی تندي است که می تواند از سمت جناح جنوب شرقی و با احتیاط کافی ما را به کف دره گزل دره برساند تا به برنامه صعود به قله کمر دشت پایان بدھیم.

بهترین زمان بازدید از منطقه تیر ماه می باشد.

قله هماسون-ارتفاع ۳۰۰۰ متر

N 35° 50' 39.64''
E 52° 08' 43.00''

روستای لاسم در فاصله ۲۰ کیلومتری شرق پلور در جاده هراز قرار دارد.

قله هماسون به ارتفاع ۳۰۰۰ متر تک قله کوتاه و بسیار دیدنی در منطقه رشته کوه های **فیروز کوه** در جنوب جاده هراز و پس از گذر از تونل معروف به امام زاده هاشم و ورود به جاده اصلی هراز است که پس از عبور، جاده فرعی دیگری را پیگیری می کنیم که در نهایت به روستای لاسم می رسد. سپس در کمرکش این جاده در محلی که دره پروانه در آن قرار گرفته از وسیله نقلیه پیاده می شویم و به موازات

رودخانه کوچکی که از شمال به جنوب به دره رودخانه لاسم سرازیر می شود، مسیر را به سمت شمال پی می گیریم.



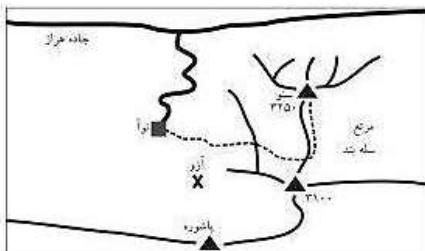
حدود یک ساعت و نیم پیاده روی می کنیم تا به مرتع بسیار وسیعی می رسیم که دارای چند گوسفند سرا و عشاير مستقر در این منطقه هستند، از این نقطه قله هماسون در مقابل دیدگان ما در سمت شمال مایل به شرق دیده می شود، پیمودن مسیر از نقطه گوسفند سرا تا روی قله به مدتی در حدود یک ساعت نیاز دارد.

فراز قله هماسون یکی از زیباترین و غیر قابل تکرار شدنی ترین منطقه ای است که ما بتوانیم در تمام طول عمر خود به آندسترسی داشته باشیم. این نقطه یک مکان بی نظیر برای عکاسی از قله سر بلند دماوند-بام ایران- به ارتفاع ۵۶۷۱

متر هست که از کف جاده هراز تا بلندای آن را می توانیم به طور کامل در مقابل دیدگان خود داشته باشیم. تمام یال های جنوبی جنوب شرقی و بخشی از یال شمالی شرقی به نام دره یخار در چشم اندازی جذاب مقابل دیدگان ما قد بر افراشته است که یکی از دیدنی ترین مناظر کوه های ایران را شکل می دهد. در سمت شمال شرقی، رشته ارتفاعات کوه های فیروزکوه به خصوص نوک قله میشینه مرگ در افق های دوردست پیداست و در سمت شرقی ما قله ۳۹۵۰ متری پاشرفته هم قابل دیدن است، حالا از مسیری که به این قله صعود کردیم، می توانیم به راحتی به کمرکش جاده لاسم بر گردیم و به برنامه خوب و جذاب و جالب توجه خاتمه بدهیم.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

قله سنو-ارتفاع ۳۲۵۰ متر



N $35^{\circ} 52' 37.06''$
E $52^{\circ} 14' 54.81''$

روستای نوا در فاصله ۵ کیلومتری روستای پلمون در جاده هراز قرار دارد.

قله سنو یا به عبارتی سنی، یکی از ارتفاعات منطقه‌ی رشته کوه‌های فیروز کوه و در نزدیکی جاده هراز و به فاصله نزدیکی از بخش گزنک است، و یا بهتر در مقابل آن و سمت جنوب جاده هراز دیده می‌شود، جناح شمالی قله سنو صخره‌های دیواری و مسیرهای خورده و ریزشی است که صعود از این جناح قله را ناممکن می‌سازد. بهترین راه دسترسی و صعود به این قله مسیری است که می‌توانیم از جاده هراز و پس از پل مون و با عبور از روستا‌های کنار انجام و نیاک به روستای نوا برسیم.

روستای نوا یکی از نزدیک ترین مسیرهای دست یابی به قله سنو از جناح غربی آن است. در سمت جناح جنوبی قله سنو، دشت همواری با ارتفاع تقریبی ۲۹۰۰ متری به نام مرتع سله بند قرار دارد که مکان چرای دام‌های عشاير منطقه با چوپانان منطقه است. از ابتدای ورودی روستای نوا به سمت جنوب مسیر را در کنار رودخانه به مرتع آرزو در مدت یک ساعت جلو می‌رویم، سپس به مرور از سمت چپ و از میان تپه ماهورهای سرسیز و مرتع‌هایی که در کنار آن قرار دارد، بر روی ردهای پاکوب به تدریج ارتفاع می‌گیریم تا در نهایت و پس از گذشت دو ساعت و نیم به روی گردنه

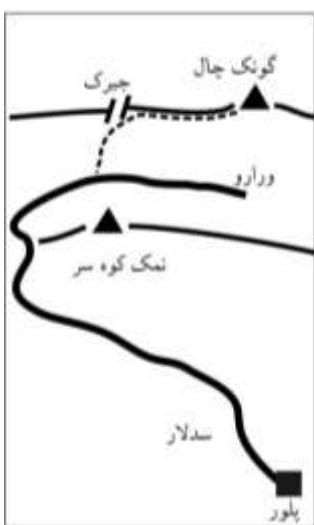
سله بند با ارتفاع ۲۹۰۰ متر قرار می گیریم. در مقابل ما پهن دشت بسیار گستردگی داشت ای واقع شده که تا قله سنو به پیش می رود، مسیر را از سمت جنوب به سمت شمال و به سوی یال میانی سنو ادامه می دهیم که در حدود یک ساعت به طول می انجامد تا در زیر شیب قله سنو قرار بگیریم. جناح سمت غربی سنو به طور کامل صخره ای هست ولی یالی که به صورت پهن دشت در مقابل ما قرار دارد فقط در برخی از قسمت ها صخره ای هست اما بیشترین سطح آن خاکی و سنگلاخی می باشد. مسیر به تدریج در شیب ملایمی ارتفاع می گیرد و پس از مدتی در حدود دو ساعت می توانیم با عبور از یک شیب کمی تند پایانی به قله سنو دست پیدا کنیم. از اوج قله ارتفاعات ناحیه جنوبی دره هراز مشاهده می شود و قله دماوند و دره یخار هم به طور کامل در مقابل دیدگان شمالی ما قرار دارند که منظره بدیعی را فراهم می کنند.

در سمت جنوب، نوک قله های پاشوره ۳۹۵۰ متری و قله کناری آن به نام لهرک و هلزم به خوبی دیده می شوند. برای بازگشت با آرامی و احتیاط کافی از مسیر سنگلاخی و صخره پایین می آییم و از همان رد مسیر پاکوب دوباره خودمان را به پلور می رسانیم و به این برنامه خوب و خاطره انگیز در این ناحیه خاتمه می دهیم.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

قله گونک چال - ارتفاع ۳۹۵۰ متر

N $35^{\circ} 59' 49.02''$
E $51^{\circ} 58' 05.31''$



قله گونک چال در فاصله ۳۰ کیلومتری شمال غربی پلور قرار دارد.

قله بخشی از سلسله جبال البرز مرکزی و در شمال منطقه ی دشت لار واقع شده است. برای صعود و رسیدن به این قله می توانیم از بخش پلور در جاده هراز را به سمت شمال با وسیله نقلیه وارد دشت لار شویم و از

سمت شمال، دریاچه سد لار را دور بزنیم، سپس از مسیر دره کوهستانی آب سفید و جاده خاکی آن به گردنه ورآرو برسیم.

ارتفاع این گردنه در حدود ۳۱۰۰ متر است و از فراز گردنه در سمت شمال غربی به خوبی قله گونک چال مشاهده می شود، حالا از گردنه با وسیله نقلیه به سمت پایین و دشت ور

آور می آییم.

یال جنوبی قله گونک چال از این نقطه تا فراز قله اصلی به طور مستقیم به سمت بالا می رود و دارای شیب تنیدی می باشد، سراسر مسیر یال پوشیده از سبزه زارها و مراتع گوناگون است، برای صعود از یال جنوبی گونک چال زمانی در حدود سه ساعت برای رسیدن به فراز قله ۳۹۵۰ متری گونک چال است.

از فراز قله و سمت شمال خط الراس رشته کوه های دو خواهان و چپک رو به طور کامل دیده می شود.

در سمت شرق، دور نمای بسیار جذاب و زیبایی از جناح های جنوب غربی تا شمال غربی قله دماوند و یال های میانی آن را می توانیم مشاهده کنیم. دره معروف چاک اسکندر و گوسفند سرای آن در عمق دره دلیچای و در سمت شرقی به خوبی دیده می شود. در جناح جنوبی ۳ ارتفاع بلند رشته کوه های شمال: دشت لار به ترتیب نمک کوه سر، کوه آرو و اسبی کالک قابل مشاهده هستند. دو دره رود خانه آب سفید و گوزل دره که به طور مستقیم به دریاچه سد لار می ریزند، در جناح جنوبی قله گونک چال قرار دارند. هم چنین در جناح غربی، رشته ارتفاعات ۳۷۰۰ متری جیر ک هم دیده می شود. تا رسیدن به ارتفاعات سینه زا و سودر و قلل خرسنگ و جانستون به خوبی از این فراز قابل

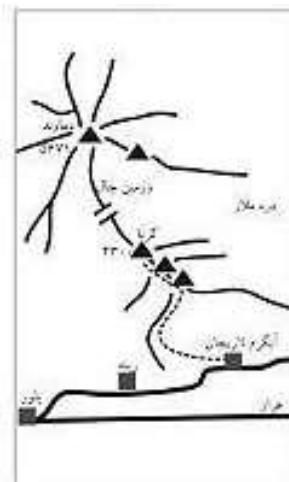
مشاهده هستند از جمله یکی دشت بسیار سرسبز در حالی سپری می شود که می باید برای رسیدن به دریاچه سد لار چندین بار از رود خانه های کوچک و بزرگی عبور کنیم مدت زمان پیمایش این مسیر تا کنار دریاچه معمولاً ۱ ساعت به طول می انجامد.

بهترین زمان بازدید از منطقه مهر و آبان ماه می باشد.

قله کرنا - ارتفاع ۴۲۰۰ متر

N $35^{\circ} 55' 47.65''$
E $52^{\circ} 07' 42.86''$

قله کرنا در ۵ کیلومتری غرب گزنک در جاده هراز قرار دارد. این قله با ارتفاع ۴۲۰۰ متر بر روی یال جنوب شرقی قله دماوند قرار گرفته است. بهترین مسیر برای دسترسی و صعود به این قله از راه منطقه آب گرم لاریجان است و می توانیم از جاده هراز و پس از عبور از گردنه امام زاده هاشم و رسیدن به بخش پلور و پشت سر نهادن این مسیر و بخش رینه و در نهایت به آب گرم بالای



لاریجان یک جاده خاکی برای معدن کشیده شده که با پیچ و خم های متعدد به سمت قله دماوند بالا می رود که در نهایت می توانیم در ارتفاع تقریبی ۳۰۰۰ متری از وسیله نقلیه خارج شده تا قله کرنا و یال جنوب مایل به غربی آن را در مقابل دیدگان خود ببینیم.

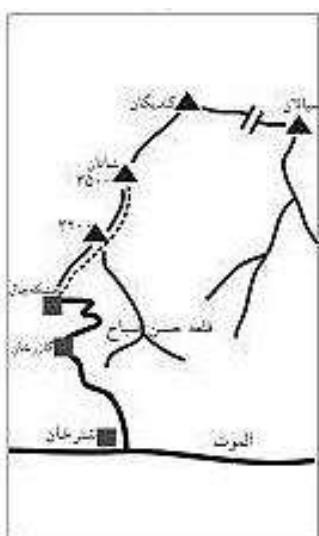
از این نقطه با عبور از یک دره خشک فصلی و در حدود یک ساعت خودمان را به زیر شیب یال کرنا می رسانیم. شیب قله کرنا بسیار تندرست و تمام مسیر سنگلاخی و توفی است، این مسیر برای صعود به قله با جهت گیری تدریجی به سمت یال جنوب شرقی مقدور می باشد. برای قرار گرفتن بر روی لبه یال جنوب شرقی و با گذر از شیب تندرست شده به اولین قله کرنا می رسیم، قله های دوم و سوم کرنا هم بر روی یال جنوب شرقی و اندکی مرتفع تر از قله اصلی کرنا قرار دارد، اختلاف ارتفاع در این نقطه از کوه دماوند بر کوهنوردان بسیار تاثیر گذار می باشد. باد شدید غربی به طور معمول در این نقطه مرتفع تراز سایر یال های جناح جنوبی و بر روی قلل کرنا جریان دارد.

حدود چهار تا پنج ساعت زمان می برد تا ما بر فراز بر جستگی قله کرنا و در راستای جناح جنوب شرقی قله دماوند بررسیم. دیدن جبهه جنوب شرقی قله دماوند از این نقطه فوق العاده جذاب و دیدنی است. قله به فاصله بسیار نزدیکی از ما دیده می شود و در سمت جنوب غربی ما دره رود خانه

هراز، قله‌های دو بارو پا شوره و سیاه بند به خوبی قابل دیدن است، در سمت شرقی هم سلسله ارتفاعات میشینه مرگ و پر جنان و امیری را می‌بینیم و در سمت غرب رشته ارتفاعات دشت لار و کوه‌های منطقه لوasanat به خوبی از این نقطه دیده می‌شود.
بهترین زمان بازدیداز منطقه تیر ماه می‌باشد.

شاتان کوه - ارتفاع ۳۵۰۰ متر

N $36^{\circ} 28' 35.81''$
E $50^{\circ} 36' 22.72''$



خشکه چال در ۲۸ کیلومتری
شرق معلم کلایه مرکز الموت
قرار دارد.

قله شاتان کوه در منطقه البرز
غربی و شمال قلعه حسن
صبح الموت واقع شده که
ارتفاع آن ۳۵۰۰ متر
هست برای صعود به قله شاتان
بهترین مسیر و نزدیک ترین
مکان روستای خشکه چال

است، شروع حرکت از معلم کلایه الموت به سمت مدد

ابراهیم و لامان واز این نقطه به گازرخان و در نهایت با رسیدن به ارتفاع ۲۵۰۰ متری به روستای خشکه چال می‌رسیم.

یال جنوب غربی قله شاتان از این نقطه شروع می‌شود، در بالای روستای خشکه چال یک امام زاده کوچک هست که از کنار آن رد پاکوب مشخصی بر روی لبه یال ارتفاع می‌گیرد و از همین مسیر استفاده کنیم تا بر روی قله فرعی شاتان کوه به ارتفاع ۳۲۰۰ متر در مدت حدود سه ساعت برسیم، از این نقطه با صعود از لبه یال جنوب غربی می‌توانیم مدتی در حدود دو ساعت دیگر بر فراز قله شاتان کوه برسیم، از فراز قله شاتان کوه در شمال دو ارتفاع سیالان و خشکه چال به خوبی قابل مشاهده است.

در سمت جنوب قله شاه البرز طالقان و در دور دست های شرقی، سلسله ارتفاعات تخت سلیمان و علم کوه را می‌بینیم وهم چنین در سمت غرب رشته ارتفاعات خشکه چال و در فک نیز از این فراز قابل مشاهده هست.

قله شاتان در احاطه دو دره بسیار عمیق کوهستانی، یکی در سمت شمال به نام تازه رود و اندج و یکی در سمت شرق به نام آتان رود قرار گرفته است. بنای تاریخی و باستانی حسن سالار در جناح جنوب غربی این قله از جمله آثار تاریخی قرار گرفته در این کوهستان به شمار می‌رود.

یکی از دیدنی ترین آبشارهای مرتفع در این ناحیه می‌توان از آبشار **هوکان** در یک دره فرعی در شمال قله شاتان نیز نام برد.
بهترین زمان بازدید از منطقه تیر ماه می‌باشد.

قله نقاره - ارتفاع ۲۴۰۰ متر

N $36^{\circ} 24' 54.22''$
E $50^{\circ} 08' 57.38''$

روستای میزوج در فاصله ۱۱ کیلومتری شمال شهر قزوین
قرار دارد.

قله نقاره در شمال روستای میزوج و به ارتفاع ۲۴۰۰ متر واقع شده، برای رسیدن به روستا می‌توانیم از مسیر شمال قزوین در راهی که روستای باراجین در آن قرار دارد، به جای ادامه راه به سوی کامان، مسیر را در سمت راست ادامه بدھیم که در نهایت ما را به میزوج می‌رساند. قله نقاره هم در سمت شمال روستای میزوج و در میان تپه ماهورهای سرخ رنگ و کبود قابل مشاهده است.

بهترین مسیر برای صعود به **قله میزوج**، دره کوچک رودخانه کل چال است، این دره کوهستانی در سمت شمال شرقی روستا واقع شده که در آن زمین‌های کشاورزی و یک رشته قنات و باغ‌های کوچکی دیده می‌شود که به تدریج

مسیر را پی می گیریم و راه بالا و بالاتر می رود تا از روی تپه های سرخ و طوسی به ارتفاع می گیرد تا پس از مدتی در حدود دو ساعت بر روی یک بلندی قرار می گیریم که در سمت چپ یک رودخانه کوچک دیده می شود. بر فراز این بلندی گوسفند سراهای متعددی است که اینجا را تبدیل به مرکزی برای چرای دام اهالی منطقه کرده، از این نقطه قله در سمت شمال ما دیده می شود که با یک شیب ملایم می توانیم آن را صعود کنیم.



مدت پیمایش این مسیر تا قله نیز حدود یک ساعت هست، در سمت شمال دره بسیار عمیق و بزرگ الموت را می توانیم از این نقطه مشاهده کنیم، روستاهای ورتovan، زاسوچ و موشنگان در شمال این روستا و در قعر این دره کامل

دیده می شود، در سمت شمالی روستاهای دیگری چون دریابک، چلک سپوهین و روستای بزرگ کامان را هم می بینیم، در فراسوی رودخانه شاهرود رشته ارتفاعات خشنه چال و سرخه کوه از فراز قله نقاره قابل مشاهده است. سپس در سمت جنوب شرقی، قله مرتع زرده کوش را هم می توانیم از این نقطه مشاهده کنیم.

بهترین راه برای بازگشت، همان مسیری است که در راه صعود آن را پیمودیم، به همین ترتیب می توانیم از این مسیر به منطقه میزوج برگردیم و به برنامه صعودمان خاتمه بدهیم. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

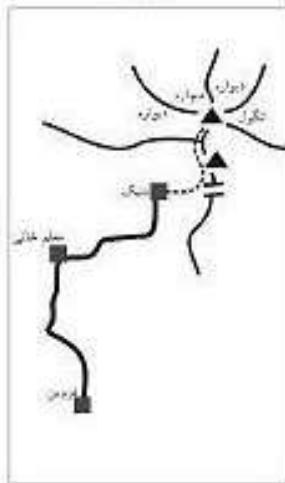
قله انگول - ارتفاع ۲۵۰۰ متر

N $36^{\circ} 33' 04.27''$
E $49^{\prime \prime} 51' 38.30''$

روستای دینک در فاصله ۵۲ کیلومتری شمال غربی قزوین قرار دارد. تک قله صخره ای و مخروطی شکل انگول یکی از ارتفاعات شاخص منطقه شمالی رشته کوه های قزوین است. صعود به این قله نیاز به آشنا بودن اندکی از فن سنگ نوردی است، قله از هر طرف در احاطه صخره ها و دیواره ها قرار دارد، تنها یالی که برای صعود به آن از هر طرف مناسب تر است یال جنوبی است، برای رسیدن به این بال بهترین

مسیر از روستای دینک

است، این روستا به صورت تک و پرت و افتاده در ادامه جاده ای قرار دارد که از قزوین به روستای بسیلر معروف معلم خانی بالا می‌رسد، حالا از جاده ناصرآباد قزوین و سپس اوزون دره مسیرمان را به روستای معلم خانی می‌رسانیم، از این روستا جاده ای



به سمت شمال ادامه پیدا می‌کند و پس از روستای حاجی آباد به دینک می‌رسیم و قله در سمت شمالی با دیواره‌ها و صخره‌های آن قابل مشاهده است.

جاده ای خاکی دینک را از جناح شرقی به روستای فتل می‌رساند، ما بر روی گردنه ای که این جاده از آن می‌گذرد، در ارتفاع حدود که قله ۲۰۰۰ متری است، از وسیله نقلیه پیاده می‌شویم. مسیر مقابل در ابتدای یک قله فرعی ساده است که آن را به راحتی صعود می‌کنیم و از سمت دیگر به پایین می‌آییم و به یک مسیر پاکوب مشخص می‌رسیم که کمرکش قله صخره ای را دور می‌زند تا به یال جنوبی قله می‌رسد، تمام مسیر صخره ای و سنگلاخی با شبیه کمی خفته

است و ما از روی اين سنگ ها به تدریج صعود می کنیم
تا در نهايیت و پس از حدود سه ساعت بر فراز قله مخروطی
شکل انگول قرار می گيریم.

از فراز قله انگول در سمت غرب دورنمای دریاچه سد
سفیدرود منطقه منجیل به خوبی قابل مشاهده است، هم
چنان رشته ارتفاعات قافلان کوه در کنار دریاچه سد
سفید را می توانیم به خوبی از این نقطه مشاهده کنیم اما
در شمال غربی، قله درفك و جنگل های پیرامون آن به
خوبی دیده می شود و در سمت شمال قله انگول شب
بسیار تند و دیواره ای قرار دارد که به ارتفاع تقریبی
۳۰۰ متر تا عمق دره الموت به پایین می رود و آن را به روستای
زکابر و منطقه شاهروod متصل می کند، قله انگول در
مجموع قله ای تک و منفرد در نقطه ای بسیار جالب توجه
در شمال شهر قزوین است. بهترین زمان بازدید از منطقه
اردیبهشت ماه می باشد.

قله زرده کوش- ارتفاع ۲۵۰۰ متر



N $36^{\circ} 23' 34.96''$

E $50^{\circ} 11' 01.90''$

روستای رزجرد در فاصله ۲۴ کیلومتری در شمال شهر قزوین قرار دارد. قله زرده کوش به ارتفاع ۲۵۰۰ متر در شمال شهر قزوین و شمال غربی روستای بزرگ رزجرد در میانه راهی که این جاده آسفالته پر پیچ و خم را از مسیر گردنه قسطین لار به منطقه الموت متصل می کند قرار گرفته است.

بهترین مسیر برای صعود به این قله از روستای مذبور است، با عبور از جاده الموت و وارد شدن به منطقه رزجرد می توانیم از طرف رودخانه کوچکی که بسیار کم آب و در سمت شمال غربی روستا قرار دارد و از راه یک باگستانی در یک راه پاکوب که بعضی از قسمت های آن توسط اتومبیل پیموده می شود نیز به سمت شمال غربی حرکت کنیم، این راه پاکوب با پیچ و خم های زیاد و پس از مدتی در حدود دو

ساعت به زير شيب اصلی زرده کوش در نقطه اي می رسد
که در آن يك منطقه باگستانی و چندين چشمه آب قرار
دارد که به اين نقطه خنجر بلاغ هم گفته می شود.
دشت همواری در سمت شمال آن مشاهده می شود، ردپاکوب
را هم چنان به سمت غرب در پيش می گيريم، راه به تدریج
در میان تپه ماهورهای سرخرنگی ادامه پیدا می کند، مناظر
اطراف بسیار زیبا و سرسبز و جالب توجه هستند، ردپاکوب
به سمت قله بالا می رود و در نهايیت پس از مدتی در حدود
دو ساعت می توانیم بر روی قله زرده کوش به ارتفاع
۲۵۰۰ متر قرار بگیريم.

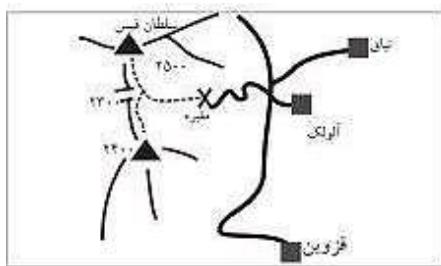
از فراز قله زرده کوش در سمت شمال، ارتفاعات منطقه
الموت از قله سیالان تا قله خشه چال به خوبی قابل دیدن
هست. روستاهای گوناگون دره الموت که در کوهپایه های
خشه چال واقع شدند از فراز این قله بسیار تماشایی هستند.
در سمت غرب قله زرده کوش، سلسله ارتفاعات شمالی کوه
های قزوین را حتی تا نزدیکی های قله قافلان کوه می
توانیم از این نقطه به خوبی مشاهده کنیم.

در جنوب قله زرده کوش، منطقه دشت های بزرگ و وسیع
قزوین قرار دارد که تا کيلومترها هم چنان به سمت جنوب
پيش می رود.

بهترین مسیر برای بازگشت، همان مسیری هست که ما از آن

به قله زرده کوش صعود کردیم و دوباره ما را به روستای بزرگ وزجرد و در کمرکش جاده الموت بر می گردیم. بهترین زمان بازدید از منطقه خرداماه می باشد.

قله سلطان قیس - ارتفاع ۲۵۰۰ متر



N $36^{\circ} 26' 09.15''$
E $50^{\circ} 02' 04.13''$

روستای آلوک در فاصله ۲۰ کیلومتری شمال قزوین قرار دارد. قله سلطان قیس در شمال شهر قزوین و شمال روستای آلوک واقع شده که متشكل از دو قله مخروطی به هم چسبیده هست، از مسیر شمال منطقه قزوین و نقطه ای به نام قیاس آباد می توانیم جاده آسفالته ای را که یکی دیگر از مسیرهای دسترسی به الموت از راه قصر رود هست بپیماییم، این مسیر از مقابل روستاهای نیاق و تراتن عبور می کند و در نهایت به آلوک می رسد، از روستای آلوک مسیر را به سمت شمال و در جاده آسفالته ادامه می دهیم

تا در مقابل مقبره سلطان قیس از وسیله نقلیه پیاده می‌شویم.

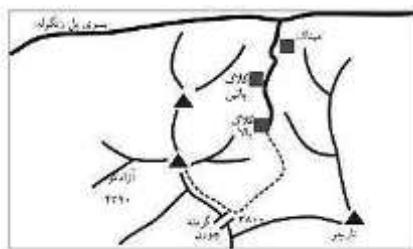
مسیر صعود در یک رد پاکوب و به صورت کمر به قله سلطان قیس اول یا قله جنوبی به سمت شمال ادامه پیدا می‌کند، قله شمالی اندکی از قله جنوبی بلندتر هست، مسافت از محل پیاده شدن از خودرو تا کنار بقعه و رسیدن روی گردنۀ میان دو قله، در حدود یک ساعت و نیم تا دو ساعت نیاز دارد.

صعود نهایی یک ساعت زمان می‌برد تا بر فراز قله سلطان قیس برسیم. از فراز قله در دوردست های شمال غربی می‌توانیم نوک قله در فک لاهیجان را ببینیم، هم چنین در سمت شمال ارتفاعات سرخه کوه حیر و قله خشۀ چال و دره بسیار وسیعی در سمت شمال غربی ما دیده می‌شود. بهترین مسیر برای بازگشت همان مسیری است که در صعود آن را پیمودیم، ابتدا به مغبره سلطان قیس و در نهایت به کناره جاده باز می‌گردیم.

از روستاهای مهم پیرامون کوه سلطان قیس در سمت شمال غربی از روستاهای علی بین، کماکول، میان رازان و انگشتک می‌توان نام برد. رودخانه فصلی شاه قدم در سمت غرب کوه سلطان قیس و از همین کوه سرچشمۀ گرفته که تا حوالی قزوین به پیش می‌رود، در سمت شمال کوه سلطان

قیس جاده قزوین، نیاق به خسرود تا روستاهای پایین الموت کشیده شده است. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله آزاد کوه - ارتفاع ۴۳۹۰ متر



N $36^{\circ} 10' 07.90''$

E $51^{\circ} 30' 09.26''$

روستای کلاک بالا در فاصله ۳۸ کیلومتری شرق پل زنگوله در جاده چالوس می باشد.

بهترین راه های صعود و دستیابی به قله آزادکوه که یک قله مخروطی منحصر به فرد و یک هرم عظیم صخره ای و سنگلاخی در منطقه مرکزی است، راه طولانی وارنگه رود و روستای نسن و روستای کلاک بالا می باشد.

برای صعود به این قله با یک برنامه یک روزه می توانیم از جاده کرج به چالوس، با گذر از گردنه کندوان و رسیدن به منطقه پل زنگوله و از جاده اصلی کرج چالوس خارج

شده، سپس وارد جاده بلده شویم، این جاده با عبور از دو گردنۀ ترکه بشم و لابشم در نهایت به روستای نسن و کمی جلوتر به روستای کوچک تر میناک می‌رسد. از این نقطه یک جاده فرعی به جنوب از جاده میناک خارج می‌شود و با طی مسافتی کوتاه به روستای کلاک پایین و در نهایت به روستای کلاک بالا می‌رسیم.

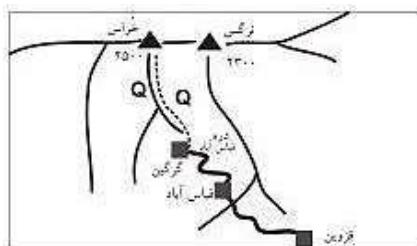
در این نقطه نمای با شکوهی از دیواره‌ی شمالی آزاد کوه به وضوح در مقابل دیدگان ما قرار دارد، از وسیله نقلیه پیاده شده و مسیر کوه پیمایی را آغاز می‌کنیم، مسیر صعود در امتداد رودخانه جاری و در کف دره به تدریج بالا و بالاتر می‌رود و از کنار گوسفندسرهای متعددی عبور می‌کند تا این که به گردنۀ چرن با ارتفاع تقریبی ۳۸۰۰ متر نزدیک می‌شویم، به طور متوسط از کلاک بالا تا رسیدن به فراز گردنۀ چرن به مدتی در حدود سه تا چهار ساعت زمان نیاز هست، با قرار گرفتن بر فراز گردنۀ چرن رخ باشکوه آن در جناح جنوبی، و مخروط اصلی قله آزاد کوه به طور کامل در مقابل دیدگان ما قرار دارد.

مسیر صعود در شیب بسیار تنگی و با پیچ و خم‌های متعدد ارتفاع می‌گیرد و پس از حدود یک ساعت و نیم می‌توانیم بر فراز قله ۴۳۹۰ متری آزاد کوه، دومین قله مرتفع منطقه البرز مرکزی-پس از قله دماوند-قرار بگیریم. از فراز قله آزاد

کوه، ارتفاعات منطقه البرز مرکزی مثل: قله ای کمانکوه سرماهو و یخچال تا قله خلنو و قله دماوند و در سمت غرب قله ای منطقه تخت سلیمان علم کوه و در سمت شمال سراسر قله ای رشته جبال نور و کجور به خوبی دیده می شود.

مسیر فرود، همان مسیری هست که برای صعود از روستای کلاک بالا پیموده ایم و به این ترتیب به همان روستا بر می گردیم. بهترین زمان بازدید از منطقه تیرماه می باشد.

قله خراس- ارتفاع ۲۵۰۰ متر



N $36^{\circ} 26' 58.20''$
E $49^{\circ} 55' 52.39''$

روستای گرگین در فاصله ۱۹ کیلومتری شمال غربی قزوین قرار دارد. روستای گرگین یکی از توابع استان قزوین است که در سمت شمال غربی این شهر قرار دارد و برای رسیدن به این روستا می باید از یک جاده آسفالته که در منطقه قیاس

آباد قرار دارد به سمت دره دراز و در نهایت به روستای گرگین می رسیم. در سمت شمال غربی روستا به خوبی قابل مشاهده هست، یک یال طولانی این قله را در سمت جناح شرقی به منطقه باغستانی گرگین متصل می کند.

برای صعود به قله خراس می باید که از همین یال اقدام به صعود کنیم، مسیر بسیار طولانی است و روی این یال سپری می شود، مدتی در حدود سه تا چهار ساعت زمان نیاز است تا بر فراز قله مخروطی شکل خراس قرار بگیریم.

بر بالای قله خراس، بقایایی از یک سلسله استحکامات دفاعی تخریب شده قدیمی دیده می شود، در سمت شمال قله دشت های پهناوری قرار دارد که به سمت منطقه الموت سرازیر می شود و در نهایت به روستاهای فتر و گریوه و تسکین می رسد که آن را به دره شاهروド متصل می کند، از فراز قله خراس ما می توانیم ارتفاعات منطقه غربی سرخه کوه حیر و قله درفك را در منتهی شمال غربی به خوبی مشاهده کنیم. منطقه ای که قله خراس در آن قرار گرفته است بخشی از منطقه تپه ماهوری و نیمه کوهستانی سفید کوه در شمال غربی قزوین می باشد، منطقه پهناوری ای که از آن با عنوان سفید کوه نام برده می شود، منطقه قزوین می باشد، منطقه ای که از آن با عنوان نزدیکی مرزهای استان گیلان و در غربی ترین نقطه دره شاهروド و قزوین واقع گردیده است که در آن روستاهای

کوچک و بزرگ به نام گریوه، سپیداران، مالار، آوه
چاک، لشگاه و آشنه دیده می شود.

رودخانه فصلی دلیچای که از جناح شمالی خراسان سرچشمه می گیرد، تا حوالی دشت قزوین به پیش می رود. این رودخانه از کنار روستاهای کلجین و میانج گذر کرده تا به دشت کلهر می رسد. امروزه با احداث جاده های متعدد کوهستانی در این منطقه دسترسی به ارتفاعات کوچک شمال قزوین از این راه ساده و آسان می گردد. بهترین زمان بازدید از منطقه اریبهشت ماه می باشد.

قله بازار کمر - ارتفاع ۳۶۰۰ متر

N $36^{\circ} 22' 40.55''$
E $51^{\circ} 58' 11.13''$

روستای ناتر در فاصله ۲۰ کیلومتری جنوب غربی مرزن آباد جاده چالوس قرار دارد. قله گبدهی شکل بازار کمر در سمت شمال روستایی به نام ناتر قرار دارد. این روستا از جمله بیلاقات دره کوهستانی چالوس است که نرسیده به مرزن آباد می توانیم وارد جاده آسفالته ای بشویم که با عبور از روستای مکار و فشکور در نهایت به ناتر می رسد، از ناتر به بعد جاده خاکی هست، در حدود سه کیلومتر جلوتر به یک دره آبرفتی در سمت راست می رسیم که مدخل ورودی آن توسط یک

آب بند بزرگ احاطه شده، یک ردپاکوب مشخص هم از این نقطه به سمت بالا ادامه پیدا می کند، مسیر در شیب تندری صعود می شود و پس از مدتی نزدیک به سه ساعت صعود مداوم می توانیم به یک مرتع بسیار جذاب و زیبا در زیر صخره های سینه کش جنوبی قله بازار کمر قرار بگیریم.



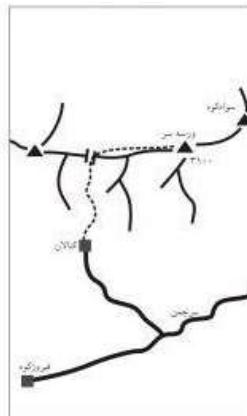
مسیر را به سمت راست تغییر می دهیم تا بتوانیم خود را بر روی لبه یال برسانیم، سپس از این نقطه با دور زدن کاسه جنوبی را بر فراز این قله گنبدی شکل می رسانیم، در سمت شمال ارتفاعات منطقه کله کت و شاه علمدار منطقه روبارک به خوبی قابل مشاهده هست، هم چنین از این نقطه قله بسیار جذاب و زیبای کرچم را بر فراز دره گلام ره می توانیم با صخره ها و دیواره ها و جنگل های وسیعی که در زیر پای ما قرار دارد، به خوبی از این نقطه مشاهده کنیم.

در جناح جنوبی قله دره رودخانه ناتر قرار دارد و اندکی پایین تر یال کم ارتفاع فضل فاضل و در ماورای آن سلسله ارتفاعات بالای ۴۰۰۰ متر جناح شرقی قله های علم کوه به وضوح پیداست. این ارتفاعات حد فاصل قله های بندسر تا ذرین کوه و سیاه لیز امتداد می یابند. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله ورسه سر - ارتفاع ۳۱۰۰ متر

N $35^{\circ} 52' 37.61''$
E $52^{\circ} 53' 18.32''$

روستای کتالان در ۸ کیلومتری شمال روستای سرچمن در جاده فیروزکوه قرار دارد. برای رسیدن به قله ورسه سر می توانیم از شهر فیروزکوه و پس از سرچمن در سمت چپ با رفتن از جاده ای آسفالته خود را به روستای بزرگ کتالان برسانیم. این روستا در انتهای



سمت غربی خط الراس شرقی و غربی قله ورسه سر قرار دارد، از شمال روستای کتالان یک رد مسیر پاکوب به سوی مراتعی که در آن گوسفند سراهای عشاير قرار دارند میگذریم

و پس از مدتی در حدود یک ساعت بر فراز لبه خط الراس
شرقی غربی آن قرار می گیریم.

پیمایش این مسیر با عبور از تپه ماهورهای سنگلاخی و
سنگی بسیار مسطحی ممکن است و یک رد پاکوب تمامی
آنها را از میان آن قطع کرده و به سمت شرق رهسپار می
شود، ما همین رد پاکوب را پی می گیریم و مسیر از فراز
پستی و بلندی های زیادی عبور می کند، اما در مجموع
راهی نیست که تیغه ای و خطر ناک باشد، مسیری است که
بسیار پهن و در وسعت بی کران دشت ها و مراتع اطراف آن
به تدریج ارتفاع می گیرد، مدتی در حدود سه ساعت زمان می
برد تا از این راه خودمان را بر فراز قله ۳۱۰۰ متری ورسه
سر قرار بدهیم.

جناح جنوبی قله ورسه سر تمامی صخره ای و سنگی و
شیب هایی بسیار تندي آن را از هر طرف احاطه کرده و به
عکس در سمت شمال آن مراتع بسیار وسیع مسطح و جنگل
های تک درخت منطقه ارفة کوه را می توانیم مشاهده کنیم.
در سمت شمال قله ورسه سر ارتفاعات سواد کوه و قله های
متعدد آن به چشم می خورد و در منتهی سمت غرب می
توانیم رشته ارتفاعات مرکزی فیروزکوه را ببینیم که قله
دماؤند بام ایران با ارتفاع ۵۶۷۱ متر در آن کامل خودش را
نشان می دهد، تنها تک قله مخروطی شکل منحصر به فرد

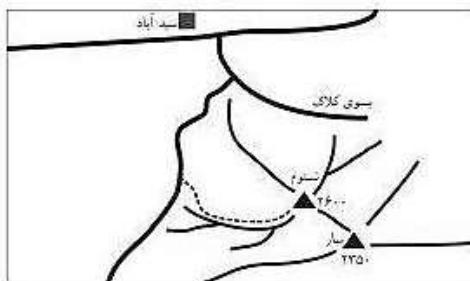
که در شمال غربی دیده می شود، نوک قله صخره ای پر جنان به ارتفاع ۳۹۵۰ متر هست.

در سمت جنوب غربی، نوک قله اصلی دوبرار با ارتفاع ۴۲۰۰ متر به خوبی از فراز قله ورسه سر دیده می شود.

در سمت شرقی ما قله قدمگاه که از جمله رشته کوه های البرز شرقی هست، به خوبی نمایانگر هست.

برای فروند به سمت روستای کتالان بهترین مسیر پیمایش همین راهی هست که برای صعود به قله طی کردیم و ما می توانیم آن را به آرامی در پیش بگیریم و به روستای بزرگ کتالان برگردیم.

قله نستوم - ارتفاع ۲۶۰۰ متر



N $35^{\circ} 36' 08.90''$
E $52^{\circ} 25' 06.57''$

قله نستوم در ۶ کیلومتری جنوب روستای سیدآباد در جاده فیروزکوه قرار دارد. این قله بخشی از ارتفاعات جنوبی

منطقه فیروزکوه است که در حوالی روستای مشهد فیروزکوه و روستای کلاک قرار دارد. برای صعود به این ارتفاعات دیدنی و طبیعی می توانیم از جاده فیروزکوه با رسیدن به روستای سیدآباد از مسیر جاده اصلی خارج شود و به سمت جنوب در حدود دو تا سه کیلومتر را طی کنیم و قبل رسیدن به سرازیری روستای کلاک وارد یک جاده خاکی در سمت راست بشویم.

قله نستوم در وسط دشت به خوبی قابل مشاهده است، با وسیله نقلیه می توانیم در این جاده شوشه در حدود سه تا چهار کیلومتر جلوتر برویم و در زمانی که خودمان را به یال اصلی غربی قله نزدیک می بینیم، می توانیم از وسیله نقلیه خارج شویم.

در مقابل ما پهن دشت گسترده ای با تپه ماهورها و رودخانه های فصلی کوچک و بزرگ دیده می شود، راه از میان این مناطق و گوسفند سراهای عبور می کند تا در نهایت پس از پیمایش یک ساعتی به زیر شیب یال اصلی غربی قله نستون برسیم، صعود از مسیر این یال که کمی سنگلاخی هست، به مدتی در حدود یک ساعت و نیم تا دو ساعت زمان نیاز دارد و ما می توانیم بر فراز قله نستون قرار بگیریم.

در سمت شمال ما دورنمای بسیار جالب توجه بسیاری از ارتفاعات البرز شرقی، رشته کوه های فیروزکوه و حتی بخشی از البرز مرکزی به خوبی قابل دیدن هست، ارتفاعات قله

قدمگاه تمامی خط الراس کوه های دوبرار و قله دماوند و در افق های دوردست شمال غربی نوک قله بلند توچال را به خوبی ببینیم و در سمت جنوب تپه ماهورها ادامه دارند تا ما را به نقطه هبله رود برساند.

بهترین راه برای بازگشت، مسیری است که برای صعود به قله پیمودیم. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله تخت خزک - ارتفاع ۲۵۵۰ متر

N $35^{\circ} 32' 41.20''$
E $52^{\circ} 06' 44.39''$

روستای بولون در فاصله ۲۰ کیلومتری جنوب شهر دماوند قرار دارد. بر روی لبه خط الراس کوهستان قره آغاڑ یک قله دیگر هم به نام تخت خزک مشاهده می شود. این قله در فاصله نزدیکی از قله دکل که تاسیسات مخابرات روی آن قرار دارد دیده می شود. برای صعود به قله می توانیم از راه روستای وادان در سمت شمال شرقی این قله اقدام کنیم، برای رسیدن به روستای وادان از یال شلمبه در جاده فیروزکوه با ورود به جاده کیلان و پس از مدتی کوتاه می توانیم به روستای وادان برسیم، این روستا یک جاده خاکی در سمت جنوب غربی دیده می شود، این جاده بر روی لبه یک

یال کوتاه تا مسافت های طولانی جلو می رود تا در نهایت به یک استخر کوچک آب می رسد که اسم محلی این منطقه بند حمام است که در ارتفاع ۲۱۰۰ متری واقع شده.

قله در مقابل دیدگان ما و در سمت جنوب مشاهده می شود، مسیر با شبیه تندر از میان سنگلاخ ها بالا می رود و در نهایت پس از مدتی در حدود دو ساعت می توانیم بر فراز قله تخت خزک قرار بگیریم.



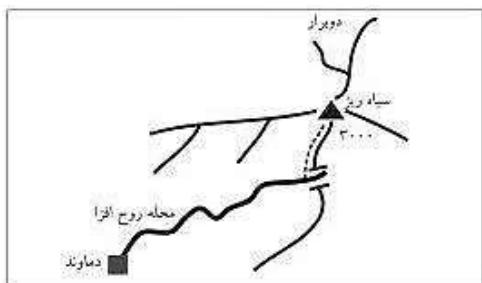
دره بلون در سمت جنوب قله تخت خزک با شبیه تندری پایین می رود که در نهایت به منطقه عمومی ایوانکی می رسد.

در سمت شمال، ارتفاعات بی نظیر منطقه البرز مرکزی به خصوص قله دماوند را می توانیم به خوبی از فراز قله تخت خزک مشاهده کنیم، هم چنین ارتفاعات قله قوچ و قره

آغاز تمامی دیدگاه های سمت غربی ما را در پوشش خودشان دارند.

در جنوب قله تخت خزک، دره کوهستانی عمیق دیده می شود که یک راه پاکوب مشخص در آن به چشم می آید، این مسیر با عبور از کمرکش جناح جنوبی تخت خزک و در حد فاصل ۲ قله کوه قوچ در شمال و زردہ نو در جنوب و در نهایت پس از مدتی در حدود ۴ تا ۵ ساعت به روستای هور می رسد. بهترین زمان بازدید از منطقه اردبیهشت ماه می باشد.

قله سیاه ریز- ارتفاع ۳۰۰۰ متر



N $35^{\circ} 45' 35.24''$
E $52^{\circ} 06' 13.80''$

قله سیاه ریز در فاصله ۳ کیلومتری شهر دماوند قرار دارد. این یا قله به عبارتی - تک قله سیاه ریز - قله ای مخروطی شکل و خاکی در سمت شمال شهر دماوند

هست. برای صعود به این قله بهترین مسیر از منطقه روح افرا است که در شمال شهر دماوند قرار گرفته است. از این نقطه می توانیم با وسیله نقلیه در یک جاده خاکی و از کمرکش قله سیاه ریز تا روی گردنی جنوبی آن در ارتفاع ۲۵۰۰ متری را طی کنیم.

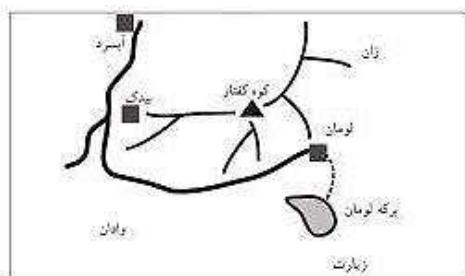
از این نقطه در سمت شمال غربی قله به خوبی مشخص هست، برای صعود به قله شیب بسیار تنیدی را در مقابل داریم، این شیب سنگلاخی است و با صرف مدتی در حدود یک ساعت و نیم تا روی این لبه می توانیم به سمت غربی در یک مسیر بسیار پرشیب و طولانی و پس از دو ساعت بر فراز قله سیاه ریز قرار بگیریم.

در سمت شمال سیاه ریز، قله اصلی آن قرار دارد که باعبور از یک گردنی کوتاه و در مدتی حدود یک ساعت دیگر به قله دومی هم می توانیم صعود کنیم.

از فراز قله دوم خط الراس دوبار در سمت شمال ما به چشم می خورد که قله اصلی پروانه به ارتفاع ۳۸۵۰ متر، قله سیاه ریز را به آن متصل می کند. در سمت جنوب خط الراس، رشته کوه زرین کوه و کوه اسب چران را می بینیم و شهر دماوند که در زیر پایمان گستردگ است، بهترین مسیر برای بازگشت همان مسیر صعود به قله سیاه ریز می باشد. هم چنین از محل زیر شیب قله سیاه ریز می توان نسبت به انجام یک

برنامه کوه پیمایی بسیار جالب برای دستیابی به دریاچه تار
هم از سمت غربی آن نیز اقدام کرد، این مسیر در یک راه
پاکوب بسیار مشخص در امتداد دره رودخانه تار به پیش
می رود و از پستی و بلندی های فراوانی عبور می کند، در
قسمت انتهایی این مسیر و به فاصله نزدیکی از دریاچه
تار، محل اقامت عشاير محلی این منطقه می باشد که یک
جاده خاکی فرعی آن را به جاده اصلی دریاچه تار که از
روستای چنار عرب ها از منطقه دماوند تا این نقطه کشیده
شده وصل می کند. مدت زمان پیمایش این مسیر به طور
متوسط ۴ تا ۵ ساعت بوده تا از این مسیر به کرانه های
نیلگون دریاچه تار برسیم.

بند آبی لومان بركه لومان - ارتفاع ۱۸۰۰ متر



N $35^{\circ} 34' 28.22''$
E $52^{\circ} 11' 58.60''$

روستای لومان در فاصله ۱۰ کیلومتری جنوب آئینه ورزان

در جاده فیروزکوه قرار دارد. برکه لومان در ارتفاع ۱۸۰۰ متری از سطح دریا و در شمال شهر کیلان از توابع شهرستان دماوند و در کوهپایه های منطقه کوهستانی فیروزکوه و جنوب بخش ورزان واقع شده است. برای دیدن این دریاچه زیبا می توانیم از مسیر منطقه شهر آبسرد که از جاده فیروزکوه جدا می شود، به سمت جنوب در یک جاده آسفالت با عبور از روستاهای مرانک، اهران و بیدک به دو راهی لومان برسیم.

روستای لومان نزدیک ترین روستا به برکه لومان باشد و دارای جاده آسفالته هست. با رسیدن به روستای لومان می باید به سمت جنوب پیاده روی را شروع کنیم. این مسیر به مدتی در حدود یک ساعت زمان نیاز دارد که ما را به کرانه بسیار زیبای غرب بند آبی یا دریاچه لومان می رساند. اطراف مناطق دریاچه لومان مکان های بسیار مناسبی برای انجام برنامه هایی از جمله کوه پیمایی، تپه نورده تا پیمایش مسیرهای روستایی است از این راه می توان پیاده و با مدتی در حدود یک ساعت به روستای معروف زیارت نیز رسید.

هم چنین در شمال دریاچه لومان و روستای آن راه پاکوب مشخصی وجود دارد که از این راه می توان با طی کردن مسیری دو ساعته در یک راه هموار که دو طرف آن را

باغستان های بسیار بزرگ سیب احاطه کرده رو به شمال و به منطقه بسیار بزرگ دیگری به نام زان نیز می توان دست یافت که از مسیرهای راه پیمایی در اطراف روستای لومان باشد.

یکی دیگر از مسیرهای کوه پیمایی پیرامون دریاچه، می توان از مسیری نام برد که با عبور از یک نقطه که در آن درختان ارس کوهستانی مشخص می باشد، مدتی در حدود ۳ ساعت کوه پیمایی ساده و عبور از تپه ماهورهای متعدد به سمت شرقی و به روستای بزرگ مقانک نیز دست یافت که از جمله روستاهای بزرگ جنوب منطقه سید آباد می باشد. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله تنگه مرز - ارتفاع ۳۳۵۰ متر

N $35^{\circ} 31' 14.31''$
E $52^{\circ} 47' 47.49''$

روستای کاوه ده در فاصله ۳۰ کیلومتری جنوب روستای سرانزا در جاده فیروزکوه- سمنان قرار دارد. قله تنگه مرز به ارتفاع ۳۳۵۰ متر در منطقه جنوب رشته کوه های فیروزکوه و در واقع بخش گرم‌سیری این ناحیه قرار گرفته است.

بهترین مسیر برای رسیدن به ابتدای صعود این قله،

روستای کاوه ده از توابع فیروزکوه است و بهترین مسیر پس از شهر فیروزکوه به سمت شمال در منطقه امیریه می‌توانیم وارد یک جاده آسفالته در سمت راست بشویم که با عبور از روستای کمند و در نهایت به نزدیکی روستای سرانزا می‌رسد، از نزدیکی روستای کوچک سرانزا و سرخه قلعه سرانزا که در کنار آن یک جاده آسفالته رو به جنوب کشیده شده که با پیمایش مسافت زیادی خود را به روستای دره ده و در نهایت در یک جاده خاکی به کاوه ده می‌رسانیم.



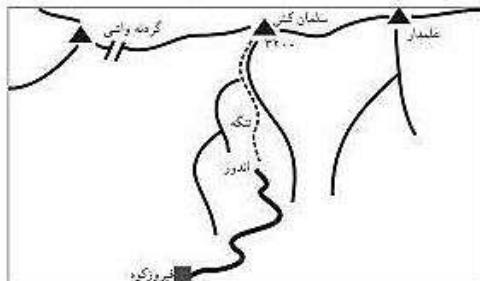
از روستای کاوه ده یک جاده خاکی هست که می‌تواند تا نزدیکی لبه خط الراس قله تنگه مرز ما را به بالا هدایت کند و در نزدیکی یال‌های سمت غربی این قله می‌توانیم از وسیله نقلیه پیاده شویم.

خط الراس قله تنگه مرز یا هفت میل به صورت شمالی و جنوبی از تعداد زیادی برآمادگی‌های خاکی هست که به

دنیال هم دیگر تا اوج قله اصلی ادامه پیدا کردند و می توان از تمامی مسیرهای دلخواه به قله اصلی نیر صعود کرد و به طور دلخواه از یال غربی می توان با حدود سه ساعت صعود بر فراز قله تنگه مرز رسید.

قله های تنگه مرز در اطراف قله اصلی پراکنده هستند، در سمت جنوب قله روستای رامه بالا و در سمت جنوب غربی آن روستای ارجنه واقع شده که مسافت زیادی تا قله اصلی تنگه مرز دارند. دیدگاه قله بسیار دیدنی و تماشایی هست، از فراز این قله مناطق بسیار زیادی را از جمله رشته کوه های فیروزکوه به خصوص کوه های البرز شرقی قله های قدمگاه ارم و آسمان کوه را می توانیم در سمت شمال مشاهده کنیم. بهترین زمان بازدید از منطقه بهمن و اسفند ماه می باشد.

قله سلمان کش - ارتفاع ۳۲۰۰ متر



N $35^{\circ} 52' 33.58''$
E $52^{\circ} 52' 51.39''$

روستای امامزاده اسماعیل در فاصله ۱۰ کیلومتری شمال علی دره در جاده فیروز کوه قرار دارد. قله سلمان کش در نزدیکی منطقه دیلار و دره رودخانه واشی قرار گرفته است. این قله بر فراز دره واشی و در ارتفاع تقریبی ۳۲۰۰ متری است.

بهترین مسیر برای صعود به قله سلمان کش از شهر فیروزکوه و علی دره به سمت شمال روستای اندور و در نهایت امامزاده اسماعیل است. از منطقه امامزاده اسماعیل، قله به خوبی در سمت شمال مشاهده می شود، برای صعود به این قله می توانیم از مسیر یکی از یال های مقابله امام زاده را به سمت شمال طی کنیم، این مسیر در میان سختون ها و سنگلاخ ها به تدریج ارتفاع می گیرد تا در ارتفاع ۳۰۰۰ متری روی لبه یال جنوب غربی قله واقع می شود و سپس با چرخشی به سمت شمال و در نهایت پس از دو ساعت صعود مداوم بر فراز قله سلمان کش قرار می گیریم.

در سمت شمال قله سلمان کش رشته ارتفاعات سواد کوه به فاصله بسیار نزدیکی از ما دیده می شود، این ارتفاعات از غرب به شرق عبارتند از تلمه سنگ، دیلار، منگوچال، شلفین، بزمیچال، و هلیون. نگاه های مشتاقان طبیعت می توانند در انتهای شمال غربی، دو قله مرتفع بالای ۳۹۰۰ متری پرچنان و میشینه مرک را از دور مشاهده کنند.

رودخانه واشی سراسر جناح غربی قله را در بر گرفته است و این منطقه را به **جلیز جند** متصل می سازد. دره رودخانه کلووات در سمت جنوب قله سلمان کش قرار دارد و بنای امام زاده اسماعیل از این فراز به طور کامل قابل دیدن است، در جناح شرقی قله سلمان کش رشته ارتفاعات دیگری نیز کاملا مشاهده می گردد.

این ارتفاعات که بر فراز روستاهای **کتالان** و **سرچمن** قرار دارند با ارتفاع ۳۰۰۰ متر از قله تلمه سنگ از سمت شمال تا قله علمدار و قله های ورسه سر و اروان بیک تا ایستگاه گدوک فیروزکوه به پیش می رود. قله علمدار توسط یک گردنه کوچک به سلمان کش متصل می شود. بهترین زمان بازدید از منطقه مهر ماه می باشد.

قله برنهشت - ارتفاع ۲۲۰۰ متر

N 35° 33' 23.18"
E 52° 05' 53.41"

کیلان در فاصله ۲۲ کیلومتری جنوب شرقی شهر دماوند قرار دارد.

قله مخروطی شکل برنهشت در جنوب شهر کیلان از توابع شهرستان دماوند می باشد. برای رسیدن به شهر کیلان می توانیم از گیلاوند پل شلمبه در سمت راست وارد جاده ای

بشویم که
 این جاده را
 از جاده
 فیروز کوه
 جدا می
 کند و با
 عبور از دو
 راهی
 هاشمک
 روستای
 وادون در

نهایت به شهر کیلان می رسد.

قله در انتهای دره جنوبی شهر کیلان قرار دارد و یک جاده آسفالته ما را می تواند به زیر شیب اصلی این قله برساند. بهترین مسیر برای صعود به قله، یال شمال شرقی است که با شیب ملایمی شروع می شود و سپس در کمر کش آن به شدت شیب افزوده می شود، مسیر سنگلاخی هست و در نهایت به ارتفاع ۲۰۰۰ متری بر روی لبه شمالی قرار می گیرد، سپس مسیر به سمت جنوب غربی چرخش پیدا می کند و در مدت نیم ساعت می توانیم بر فراز قله بر نهشت قرار بگیریم.

از فراز قله بر نهشت و در سمت شمال تمام ارتفاعات البرز



مرکزی به خصوص قله دماوند به وضوح قابل دیدن هست، در سمت جنوب هم دشت های رنگین و زیبایی را مشاهده می کنیم که این رنگ ها منطقه کوهستانی ساران را تشکیل می دهد و در نهایت به منطقه ایوانکی متصل می شود.

در انتهای چشم انداز ما و در سمت شرق نیز قله مخروطی شکل کوه کلرز مشاهده می شود و در سمت غربی هم رشته ارتفاعات قره آقاج را می توانیم از فراز کوه بر نهشت مشاهده کنیم.

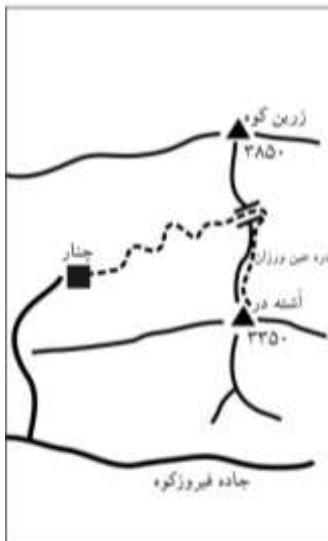
فراز قله بر نهشت و در سمت جناح شرقی آن دره رودخانه کیلان و ساران قرار گرفته است، از فراز این قله می توان در این سمت قله ۲۴۷۸ متری کوه گچ اروانه را به وضوح مشاهده کرد، هم چنین در سمت جنوب شرقی قله ۲۲۳۱ متری کلرز که از جمله ارتفاعات مهم شهرستان گرمسار نیز به طور کامل مشخص است، از جمله دره های بسیار معروف در جناح شرقی این منطقه باید از پلنگ دره نام برد.
بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله اشته در - ارتفاع ۳۲۵۰ متر

N $35^{\circ} 41' 30.86''$

E $52^{\circ} 10' 38.59''$

روستای چنار عرب ها در
فاصله ۵ کیلومتری شمال
شرقی شهر دماوند قرار دارد.
قله اشته در تنها قله‌ی
منحصر به فرد صخره‌ای در
منطقه رشته کوه های فیروز
کوه و در منتهی سمت جنوبی
آن بر کناره جاده فیروز کوه
قرار گرفته است. ارتفاع قله
اشته در ۳۲۵۰ متر و بر فراز آن
بقایای بنای یک قلعه قدیمی



تاریخی و باستانی دیده می شود.

برای صعود به قله اشته در بهترین مسیر از شهر دماوند و رسیدن به روستای کوچک چنار عرب ها است، از این روستا به سمت شرق در یک جاده خاکی می توانیم مسافتی را در حدود چهار تا پنج کیلومتر با ماشین به سوی مرانع اشته طی کنیم، پس از اینکه باغ ها تمام می شود، جاده کمی باز هم جلوتر می رود و در نهایت در مصب رودخانه که در کف دره جاری هست، مسیر را به سمت قله پی می گیریم، این راه

تمام پاکوب هست و به مدتی در حدود دو تا سه ساعت حداکثر نیاز دارد تا بر فراز گردنی شمالی اشته در با ارتفاع ۳۱۵۰ متر قرار بگیریم.

از اینجا نمای رخ شمالی قله در مقابل دیدگان ما قرار دارد و مسیر اندکی سنگلاخی و صخره ای هست، ولی روی کوه رد پاکوب کمرنگی دیده می شود که به سوی قله در حرکت است، مسیر را از همین رد پاکوب پی می گیریم و پس از مدتی در حدود یک تا یک و نیم ساعت دیگر بر فراز قله بلند اشته در قرار می گیریم.

نماهای فراز قله اشته در بسیار و تماشایی هست، از بالای قله در سمت شمال خط الراس باشکوه ارتفاعات دوبرار و نوک قله دماوند با ارتفاع ۵۶۷۱ متر را مشاهده می کنیم.

نزدیکترین قله در سمت شمال شرقی به ما قله ۳۸۵۰ متری زرین کوه هست و در سمت شمال و به فاصله بسیار نزدیکترین قله وربون دیده می شود، در سمت جناح شرقی قله، دره ای با عمق بسیار زیاد که در نهایت به روستای خسروان و آینه ورزان می رسد.

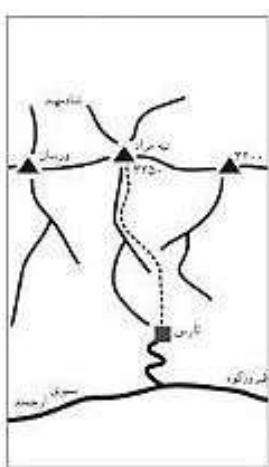
جناح جنوبی قله دیواره ای و صخره ای و مسیرهای پرتگاهی از هر طرف آن را در پوشش خود دارد، برای بازگشت بهترین راه همان مسیری هست که برای صعود انتخاب کردیم، با کمی تغییر که در میانه راه به سمت شرق ما رشته کوه های

ساهون و زنگرزدگان و زیره وره و در سمت انتهایی غربی
رشته کوه های منطقه دشت لار و گل زرد و کوه تیز کوه
به خوبی دیده می شوند. برای بازگشت می توانیم از مسیری
که قله را از مرتع سله بند صعود کردیم، دوباره به روستای
بزرگ نوا برگردیم و به برنامه خوب خودمان در این منطقه
پایان بدھیم.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

قله تپه مراد- ارتفاع ۳۲۵۰ متر

N $35^{\circ} 50' 50.14''$
E $35^{\circ} 36' 14.83''$



روستای طارس در فاصله ۱۰
کیلومتری شمال نمروود در جاده
فیروزکوه قرار دارد.

قله تپه مراد با ارتفاع ۳۲۵۰ متر
در قلب منطقه فیروزکوه قرار گرفته
است و یکی از نزدیکت‌رین
مسیرهای دست یابی به این قله،
روستایی به نام طارس در سمت
شمال جاده ارجمند است که برای

رسیدن به این روستا می توانیم از جاده فیروزکوه و پنج

کیلومتر مانده به این شهر در سمت چپ وارد جاده ای بشویم که با عبور از گردنه لاسم چشمه و در نهایت در سمت راست ما را به روستای کوچک طارس می رساند. این روستا ابتدای صعود به قله تپه مراد است که از یک جاده خاکی می توانیم مسیر را تا نزدیکی تنگه طارس که در سمت شمال روستا هست ادامه بدهیم، در این نقطه باید از وسیله نقلیه پیاده شویم و از کمر کش دره ای که در سمت راست تنگه قرار دارد، ارتفاع بگیریم.

مسیر صعود، سنگلاخی و در بعضی مواقع صخره ای هست که به سادگی می شود آن را طی کرد و در نهایت بر بالای تنگه قرار بگیریم و مسیر را به سمت نوک قله که در سمت شمال غربی دیده میشود در میان پهنه دشت های بسیار وسیع و سر سبز و تپه ماهور ادامه بدهیم.

در ارتفاع تقریبی ۲۹۰۰ متری به سر چشمه بسیار زیبایی می رسیم که در اطراف آن مراتع وسیعی برای چرای دام عشاير منطقه وجود دارد. از این نقطه هم چنان راه را به سمت شمال غربی ادامه می دهیم و در نهایت پس از مدتی در حدود پنج ساعت مداوم بر فراز قله تپه مراد قرار می گیریم.

دور نمای قله های اطراف بی اندازه جذاب و دیدنی هست، در سمت شمال قله ۳۹۸۰ متری پر چنان که از ارتفاعات

بسیار مشهور منطقه فیروز کوه و قله ۴۰۰۰ متری میشینه
مرگ را مشاهده می کنیم.

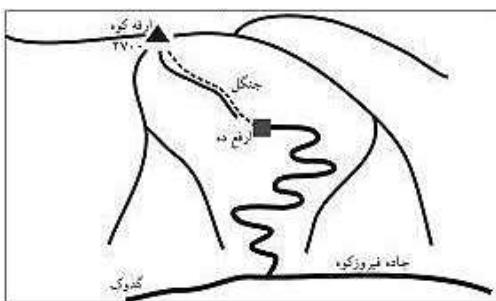
سمت غرب ما قله دماوند را از کف دره یخار به صورت
کامل مشاهده می کنیم.

سمت جنوب غربی، رشته کوه های دوباره دیده می شوند
که به صورت یک خط ممتد از سمت هراز تا نزدیکی های
فیروز کوه کشیده شدند و در سمت شمال شرقی می توانیم
سلسله ارتفاعات منطقه دیلار و ارتفاعات مشرف به تنگه
واشی و سواد کوه را هم مشاهده کنیم، به طور کلی سعود
به قله تپه مراد با ارتفاع کم و دور بودن آن از روستای
اطراف به مدتی طولانی تر برای سعود نیاز دارد، بنابراین وقت
را زیاد در بالای قله از دست نمی دهیم و از مسیری که از
سرچشمۀ آمدیم، دوباره به سمت روستای طارس می
پیماییم تا در نهایت به این روستا می رسیم.
بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

با هم برمیم به علم کوه
دیواره علم کوه
رسیدن قله کوه
عاشق تراز همه تو
با هم برمیم علم کوه
که اون میشه خونه مون
تو کوه ها خونه کردن
با هم برمیم علم کوه
هست کار عاشقانه
منم مجنون حسابی
میشه بهشت آن کوه
رسیدن قله کوه
با حمایت و طناب
با هم برمیم علم کوه
طناب، رو کوله بندار
از عشق ما به این کوه
با هم برمیم علم کوه

بیا برمیم با هم به کوه
بیا برمیم همه به کوه
بکن لیلی و مجنون
وقتی شدیم ما مجنون
بیا برمیم با هم به کوه
یه جان پناه دراونجاست
بزار بگن که رفتن
بیا برمیم با هم به کوه
گذر از این دیواره
وقتی تو هم طنابی
شباهی سرد آن کوه
می گن لیلی و مجنون
نه با تیشه فرهاد
بیا برمیم با هم به کوه
میخ و چکش رو بردار
تو کتابا بخونن
بیا برمیم با هم به کوه

قله ارفه کوه - ارتفاع ۲۷۰۰ متر



N $35^{\circ} 53' 55.36''$
E $52^{\circ} 56' 34.41''$

روستای ارفه کوه در فاصله ۱۰ کیلومتری شمال اریم جاده فیروز کوه قرار دارد.

برای صعود به قله ارفه کوه که در یک منطقه جنگلی و کوهستانی و در سمت غرب جاده فیروز کوه قرار گرفته است، می توانیم پس از عبور از منطقه گدوک در جاده فیروز کوه و با رسیدن به سرخ آباد وارد یک جاده شوسه در سمت چپ جاده اصلی بشویم، این مسیر با پیچ و خم های زیادی از کف دره ارتفاع می گیرد تا در نهایت به یک پهنه دشت با شیب ملایم و در زیر یک قله صخره ای و جنگلی به روستای کوچک ارین می رسیم.

اینجا یک منطقه ای بیلاقی برای عشاير و اهالی این منطقه است، یک راه پاکوب مالروی مشخص در زیر جنگل برای دور زدن این کوه صخره ای و قرار گرفتن در پشت یال های

صخره‌ای آن از این نقطه دیده می‌شود که می‌توانیم به آرامی و احتیاط کافی و در صورت امکان با یک راهنمای محلی از روستای اریم به تدریج وارد جنگل‌های پشت دیوارهای صخره‌ای منطقه شویم، این راه برای رسیدن به زیر شبیب یال اصلی قله ارفه کوه به مدتی در حدود دو تا سه ساعت زمان نیاز دارد.

با رسیدن به زیر شبیب یال اصلی که به طول کامل جنگلی بوته زار و با شبیب تندي به سمت بالا ادامه پیدا می‌کند که مسیر کوهنوردی شروع می‌شود، این مسیر با شبیب تندي بالا می‌رود و مدتی در حدود سه تا چهار ساعت زمان می‌برد تا بتوانیم خودمان را بر فراز قله ارفه کوه برسانیم. یکی دیگر از راه‌های بسیار مناسب تر برای صعود به این قله رسیدن به یک منطقه بیلاقی در سمت غربی تر این منطقه هست که در آن یک جاده خاکی احداث شده، این جاده تا فراز گردنده سمت غربی قله ارفه کوه بالا می‌رود که تا ۲۵۰۰ متری آن ارتفاع می‌گیرد که مسیری مناسب برای صعود روی لبه خط الراس می‌باشد.

از این نقطه می‌توانیم به راحتی و با چرخشی به سمت شرق، خودمان را بر فراز قله ۲۹۰۰ متری ارفه کوه برسانیم. قله بر فراز جنگل‌های تک درخت اطراف قرار دارد و چشم انداز قابل توجهی دارد.

در سمت جنوب غربی ما رشته ارتفاعات و رسه سر و در

سمت غرب قله های سواد کوه و در سمت شرق و جنوب
شرقی ما قله های قدمگاه و قله بسیار زیبای چکل در میان
جنگل های ساری به خوبی قابل مشاهده هست.
بهترین مسیر برای باز گشت نیز همین مسیر صعود می باشد
که ما می توانیم از این راه دوباره به روستای کوچک ییلاقی
بسیار دیدنی ارین برسانیم.
بهترین زمان بازدید از منطقه آبان ماه است.

قله جز دره- ارتفاع ۲۵۰۰ متر

N $35^{\circ} 34' 44.23''$
E $52^{\circ} 34' 41.19''$

روستای مزداران در فاصله ۲۵ کیلومتری جنوب روستای
امین آباد در جاده فیروز کوه قرار دارد.
مزداران و آتشان دو روستا در منطقه حبله رود می
باشند، هم چنین قله جز دره به ارتفاع ۲۵۰۰ متردر این
روستا قرار گرفته است.

برای صعود به این قله بکر و دور افتاده می توانیم از جاده
فیروز کوه و پس از روستای سیدآباد و با رسیدن به گردنه
امین آباد وارد جاده آسفالته ای در سمت جنوب می شویم
که تابلوهای آن حکایت از این دارد که ما را به منطقه
سیمین دشت نزدیک می کند، این مسیر از یک دره

سرازیری به سمت دره اصلی رودخانه حبله رود پایین می‌رود تا در نهایت به آن می‌رسد، سپس به سمت جنوب و با طی کردن مسافتی به روستای مزداران در نزدیکی روستای آتشگاه وارد می‌شویم.



سمت غرب روستای مزداران دره بسیار بزرگی واقع شده که در واقع یک مسیر آبرفتی بزرگ را شامل می‌شود که مستقیم به منطقه روستایی مزداران می‌رسد که می‌توانیم از همین دره که ردپاکوب مشخصی هم داخل آن وجود دارد به تدریج ارتفاع بگیریم، شبیه انتهایی مسیر کمی تند می‌شود و از یک منطقه سنگلاخی عبور می‌کند در نهایت پس از یک کوهنوردی سه ساعته، در ارتفاع ۲۲۰۰ متری روی لبه یال شمالی قله جز دره قرار می‌گیریم، حالا با قرار گرفتن روی لبه خط الراس، مسیر را به سمت جنوب تغییر می‌دهیم و با یک صعود نیم ساعته می‌توانیم بر فراز قله جز دره به ارتفاع ۲۴۰۰ متر قرار بگیریم.

از فراز قله جز دره چشم اندازهای بسیار دیدنی و جذابی را با توجه به دور بودن این قله از رشته کوه های فیروز کوه می بینیم که همین باعث تسلط بیشتر این قله به کل کوه های منطقه می شود.

از روی قله و در سمت شمال- مایل به غرب- تمام خط الراس رشته کوه های دو برار از قله انگمار، سوزچال، رخش قره داغ، بزکشن، شاه تپه اسب گیرون، کلاهون، آب باریک و به طور کلی صد کیلومتر رشته کوه های دو برار در مقابل دیدگان ما قرار دارد.

در سمت جنوبی، قله زرین کوه و از ورای خط الراس دو برار و از ارتفاع ۴۸۰۰ متر به بالا نوک قله دماوند را به خوبی می توانیم مشاهده کنیم.

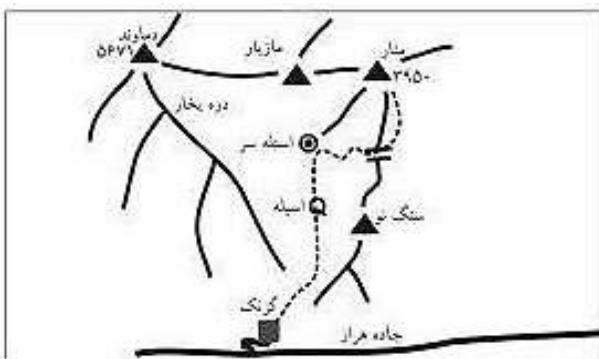
در سمت شمالی ما رشته کوه های سه قله بسیار معروف منطقه فیروز کوه: بر جنان، میشینه مرگ و قلعه امیری به خوبی در سمت شمال دیده می شوند و بالاخره در سمت شمال شرقی مخروط دیگر قله های نیزوابی ۳۸۵۰ متری سمنان، قله ۳۶۵۰ متری قدمگاه و قله چکل یا اریم در دوردست های شمال شرقی دیده می شوند، سراسر جناح های جنوبی بال هایی هست که به دره رودخانه حبله رود منتهی می شود.

برای فروض، بهترین راه مسیر صعود هست که دوباره ما به روستای بزرگ مزداران می رسانند و می توانیم به برنامه صعود

مان خاتمه دهیم.

بهترین زمان بازدید از منطقه آبان ماه است.

قله منار - ارتفاع ۳۹۵۰ متر



N $35^{\circ} 58' 11.15''$

E $52^{\circ} 10' 48.46''$

گزنک در فاصله ۲۰ کیلومتری شمال شرقی پلور و در جاده هراز قرار دارد.

ابتدای صعود از بخش بزرگ گزنک در مرکز جاده هراز است از بخش گزنک یک جاده آسفالت ما را به روستای کمی بالاتر از گزنک به نام گزانه می‌رساند، از این نقطه مسیر کوهپیمایی شروع می‌شود، راه امتداد رودخانه گلارود در حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ متر بالاتر از رودخانه به سمت شمال ادامه پیدا می‌کند، این راه که در کنار رودخانه تلخه رود

ارتفاع می گیرد، از چشمہ آب گوارابی به نام اسپلہ عبور می کند و سپس در یک نقطه ای که گوسفند سرای بزرگی به نام استره سر در آن قرار دارد، به انتهای می رسد.

از این نقطه مسیر صعود به قله دماوند و از یال شمال شرقی آغاز می شود، راه با پیچ و خم های متعدد به شمال شرقی و برروی یال جنوبی قله منار ارتفاع می گیرد و سپس با عبور از یک شیب تند و پس از مدتی در حدود چهار ساعت می توانیم بر فراز قله ۳۹۵۰ متری منار بر روی یال شمال شرقی قله دماوند برسیم.

از این نقطه نمای بسیار جالب توجه و باشکوهی از دره یخچالی یخار یعنی جناح شرقی قله دماوند را در مقابل خودمان به خوبی می توانیم ببینیم، و تخت فریدون با ما مسافتی در حدود دو ساعت دیگر رو به سمت غرب دارد.
ارتفاعات اطراف چشم اندازهای بی نظیری را تشکیل می دهند، در سمت شمال غربی رشته ارتفاعات دو خواهرون و در سمت شمال تک قله منحصر به فرد دایلی را مشاهده می کنیم و در سمت شرق هم رشته ارتفاعات منطقه البرز شرقی قله هایی به نام میشینه مرگ، پرجنان، سوتنه، چنگه و قله های منطقه امیری و پاشوره به خوبی از این فراز قبل دیدن هست.

در سمت جنوب غربی دره، رودخانه‌ی تلخ رود قرار دارد، این رودخانه از یخچال بزرگ یخار که در مقابل دیدگان ما در

سمت شرقی به چشم می آید سر چشم می گیرد.
 قله های کرنا و منطقه یال و زمین چال نیز از فراز قله منار
 در سمت جنوب غربی قابل دیدن هستند.
 در سمت شمال دره عمیقی دیده می شود که در نهایت به
 روستا های کوچک جناح شمالی قله دماوند یعنی روستا های
 ناندل میان ده و حاجی دلا می رسد.
 در سمت شرقی به جز ارتفاعات یاد شده به فاصله نزدیکی از
 ما دو روستای قینه و کرف قرار دارند.
 بهترین زمان بازدید از منطقه تیر ماه می باشد.

کوه قوچ - ارتفاع ۲۷۰۰ متر

N $35^{\circ} 34' 05.32''$

E $52^{\circ} 02' 16.24''$

روستای هاشمک در فاصله ۱۰ کیلومتری جنوب شهر
 دماوند قرار دارد.

کوهستان قره آغاج یا کوه قوچ در رشته ارتفاعات این ناحیه
 در جنوب شهر دماوند واقع شده و دارای قله های کم ارتفاعی
 در این ناحیه هست که بر روی خط الراس قره آغاز در نقاط
 مختلف آن دیده می شود.

بهترین مسیر برای دسترسی و صعود به قله قوچ با ارتفاع
 ۲۷۰۰ متر از شهر دماوند و گیلانوند به سمت شرق و در

مسیر جاده فیروز کوه هست، با عبور از پل سلمبه وارد
جاده آسفالته ای می شویم که به سوی شهر کیلان و وادان
در سمت جنوب جاده فیروز کوه امتداد دارد، مسیر در این
جاده آسفالته و تا دو راهی هاشمک ادامه پیدا می کند،
سپس در این نقطه به جای ادامه مسیر به سمت جنوب
شرقی، مسیر را در سمت جنوب غربی پی می گیریم، این
جاده در نهایت به روستای هاشمک در ارتفاع تقریبی
۲۰۰۰ متری می رسد.



از روستای هاشمک رو به جنوب و بر روی تپه ماهورهای
اطراف این روستا حرکت می کنیم و یک ساعت طول می
کشد تا بر کنار برکه بسیار جذاب و دیدنی دو استخری قرار
بگیریم، سپس مسیر را باز هم رو به جنوب و در داخل این

دره به سمت قله اصلی قوچ در حدود یک ساعت و نیم ادامه می دهیم تا انتهای این دره که آب کمی در کف آن جریان دارد. سپس از شیب اصلی جناح شمالی قله بالا می رویم و در نهایت پس از حدود یک ساعت دیگر می توانیم بر فراز قله کوه قوچ به ارتفاع ۲۷۰۰ متری قرار بگیریم.

در سمت شمال ما مناظر بسیار دیدنی و فوق العاده ای از ارتفاعات منطقه های البرز شرقی، کوه های فیروز کوه، البرز مرکزی تا قله دماوند، توچال، دوغواهرون و بسیاری از ارتفاعات این ناحیه دیده می شود.

در سمت جنوب دره های منتهی به روستای بلون و مناطق یکدست و صاف و هموار مناطق شمالی ایوانکی را هم می توانیم مشاهده کنیم و سپس از مسیر صعود شده به پایین بر گردیم.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله تورک- ارتفاع ۳۱۲۰ متر

N $36^{\circ} 26' 12.82''$
E $51^{\circ} 09' 24.14''$

تورک در فاصله ۴ کیلومتری جنوب کلاردشت قرار دارد. قله تورک در منطقه کلار دشت و جنوب روستای محل واقع شده، بهترین مسیر برای صعود به قله در مسیر رودخانه

مجل و پس از دواهای اول و دوم در نقطه‌ای که یک برکه کوچک در مصب رودخانه قرار گرفته می‌باشد، در سمت چپ یک راه با شیب تند در یک منطقه چمن‌زار مشاهده می‌شود، صعود به قله تورک از این نقطه بسیار مشکل و سخت است، زیرا شیب مسیر تند است و می‌باید گام به گام و به ارامی مسیر مرتعی را پشت سر بگذاریم، رد پاکوب هم در ارتفاع تقریبی ۲۵۰۰ متری از مسیر صعود به سمت قله منحرف می‌شود و به سمت راست می‌رود تا خودش را به گوسفندسراهای دیگری در کمرکش یال‌های تورک برساند.



در اینجا قله بر بالای سر دیده می‌شود، پس مسیر را از این نقطه به سمت چپ و در راستای یال شمالی قله در پیش می‌گیریم، شیب مسیر هم چنان زیاد هست، حدود چهار ساعت

زمان پیوسته برای رسیدن به روی لبه یال شمال غربی قله تورک از اینجا زمان نیاز داریم، لبه یال باریک هست و به سمت جنوب و با عبور از شیب یکسری از ستون ها به صورت کمر بر بالا می رود و یک ساعت بعد بر فراز قله تورک قرار می گیریم.

در سمت جنوب، دره هولناک و بسیار عمیق و پرشیب گلام ره به خوبی مشاهده می شود.

در سمت جناح شرقی هم رشته کوه های البرز مرکزی شامل قله وروشت و آزادکوه را می توانیم به خوبی مشاهده کنیم، هم چنین با نگاهی به سمت غرب، ارتفاعات منطقه تخت سلیمان، علم کوه هم به خوبی مشخص هست.

بهترین مسیر برای بازگشت از راه مستقیم چمن زاری هست که به صورت عمودی از فراز قله در سمت غربی به مسیری می رسد که ما را به دوا آب مجل می رساند.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله گورت- ارتفاع ۳۱۵۰ متر

N $36^{\circ} 19' 52.01''$
E $51^{\circ} 11' 36.73''$

روستای مجل در فاصله ۴ کیلومتری جنوب کلاردشت قرار دارد.

برای رسیدن به قله گورت، بهترین مسیر روتای مجل است در ابتدا از یک جاده خاکی می توانیم تا انتهای دره مجل را با وسیله نقلیه طی کنیم و به زیر شیب اصلی این قله که در واقع یک معدن متروکه است برسانیم.

ارتفاع این نقطه ای که ماشین بالا می رود ۲۵۰۰ متر است، از این نقطه قله نیمه صخره ای گورت را در سمت شرقی می توانیم مشاهده کنیم، مسیر صعود به قله نیاز به آشنایی با فن کوهنوردی

کامل دارد، برای صعود ابتدا

حدود یک ساعتی

تلash می کنیم تا بر

روی یال غربی قرار

بگیریم، مسیر با

شیب تندي در

میان صخره های



موازی و مرتع ها بالا می رود، شیب کمی تند است، در حدود سه ساعت زمان می برد تا از این مسیر خودمان را بر فراز قله گورت قرار بدهیم.

در سمت جنوب، قله نوک تیز صخره ای بسیار مرتفع به نام کرچم و دیواره های اطراف آن مشخص است، انتهای جنوب غربی، قله تخت سلیمان و قله ابیدر را می توانیم به خوبی مشاهده کنیم، هم چنین از این فراز در سمت شرق، سراسر

ارتفاعات منطقه البرز مرکزی را می توان از این نقطه مشاهده کرد.

در سمت شمال ما منطقه کلاردشت جنگل مازیچال و قله کرماکوه دیده می شود، برای فرود با احتیاط کافی از مسیر پرشیبی که صعود کردیم می توانیم به آرامی و احتیاط کافی به معدن متروکه برسیم و به برنامه صعودمان در این ناحیه نیز خاتمه بدهیم.

در سمت جناح شمالی قله گورت، ارتفاعات بسیاری از منطقه علم کوه را می توان دید که عبارتند از جمرد، زیمه، خشلی، کنوچال، کرما کوه و پسندکوه و در جناح شرقی قله گورت هم دره بسیار عمیق گلامره قرار دارد که در آن یک مسیر کوهپیمایی از فراز گردنه نودلاک راه صعود طی شده به قله تا کف دره گلامره در شبیه بسیار تند پایین می رود تا به دره رودخانه کندي سر برسد.

مدت زمان پیمایش این مسیر از فراز گردنه تا روستای گلامره به طور متوسط ۲ ساعت می باشد. از روستای گلامره می توان با عبور از روستاهای کاله بن، بلیل کوه، شهرستان و برار به بخش مرزن آباد رسید.

قله شاه علم دار- ارتفاع ۳۰۱۵ متر

N $36^{\circ} 25' 25.07''$
E $51^{\circ} 08' 51.64''$



شاه علم دار در فاصله ۴ کیلومتری جنوب کلاردشت قرار دارد.

این قله و بقیه آن از بنای تاریخی و باستانی منطقه کلاردشت می باشد، یکی از بهترین مسیرها برای صعود به این کوه، مسیر روتای مجل هست که در شهر حسن کیف و در جنوب آن

واقع شده که از محل دو آب مجل در سمت چپ به شرق یک راه پاکوب مشخص در میان جنگل به مرور بالا می رود تا ما را در نهایت و پس از یک ساعت به گوسفند سرای گذشت چال می رساند.

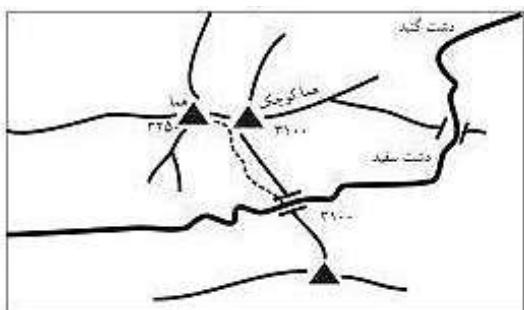
یال شمالی قله شاه علم دار در اینجا دیده می شود، یک مسیر رد پاکوب از مراتع عاری از جنگل به تدریج از این نقطه برای رسیدن به روی لبه یال شمالی بالا می رود و پس از حدود سه ساعت می توانیم روی گردنه شمالی قله شاه

علم دار و در ارتفاع ۲۸۰۰ متری قرار بگیریم.
در سمت جنوب چشم انداز بسیار باشکوهی از ارتفاعات
منطقه زرین کوه، سیاهلیز و خرسه چر در منطقه و حد
فاصل دره دلیر و طالقان مشاهده می شود.

در سمت جنوب و در شیبی بسیار تند به دره رودخانه گلام
ره می رسد و مناطق جنوب غربی ما را ارتفاعات کرچم و قله
مرتفع و سر بند سیاه کمان و دیوچال را در احاطه
خودشان دارند.

بهترین مسیر بازگشت همان راهی است که برای رسیدن به
گوسفند سرای گذشت چال آن را در پیش گرفتیم و از این
مسیر به روستای مجل می توانیم برگردیم.
بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله هما - ارتفاع ۳۲۵۰ متر



N $35^{\circ} 47' 15.99''$
E $53^{\circ} 57' 24.93''$

روستای گور سفید در فاصله ۲۰ کیلومتری شرق فیروزکوه
قرار دارد.

قله هما به ارتفاع ۳۲۵۰ متر در جنوب منطقه دشت گنبد
واقع شده، به این منطقه در زبان اهالی محلی دشت سفید
هم می گویند، که اندکی با دشت گنبد فاصله دارد و به طول
معمول مرکز چرای دام عشاير سنگسری است.

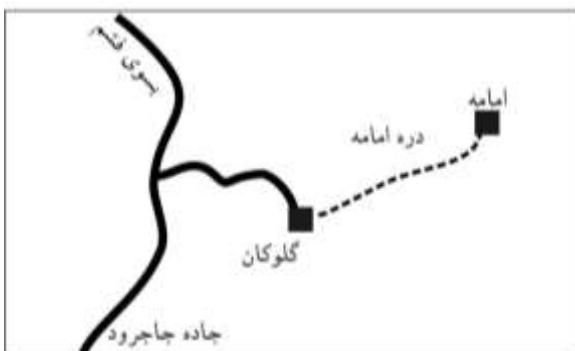
یک جاده خاکی مشخص از مرکز دشت گنبد به سمت
جنوب و به سوی قله هما در امتداد یک رودخانه کوچک
احداث شده که می توانیم از این جاده خود را به دره ای در
شرق قله هما به نام دره گور سفید برسانیم، جاده با پیچ و
خم های متعددی جلو می رود و در نهایت با عبور از یک
گردنه کوچک از سمت جنوب، قله هما را دور می زند، این
قسمت های مسیر بسیار پر فراز و نشیب و سنگلاخ و ناهموار
است که فقط ماشین های کمک دار می توانند از آن تردد
کنند، جاده با پیچ و خم های بیشتری بالا می رود و در
نهایت به مرتع بسیار بزرگی می رسد که مرکز چرای دام
عشایر است

اینجا چشممه سارهای فراوان و کلبه های کوچک و بزرگی
برای اقامت ساکنین این گوسفند سراهای ساخته شده، جاده
هم چنان بالا می رود تا در نهایت و در ارتفاع ۳۱۰۰ متری
می توانیم از وسیله نقلیه خارج شده و در مقابل ما یک تپه
کوچک قرار گرفته که به راحتی آن را صعود می کنیم و

سپس از مسیر یالی که به سمت قله می‌رود در مدت یک تا دو ساعت صعود می‌کنیم تا بر فراز قله هما قرار بگیریم. از فراز قله هما، دشت گنبد و دشت سفید و دره گور سفید به خوبی در زیر پای ما مشخص هست.

در سمت شمال سائو را به فاصله بسیار کمی می‌بینیم و در سمت جنوب دره‌های کوهستانی فراوانی هست که در نهایت به منطقه امامزاده زینلی و دره در جازین منتهی می‌شود. بهترین مسیر برای بازگشت از قله هما راهی هست که وسیله نقلیه را بر فراز آن گذاشتمیم. بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می‌باشد.

قله گلوکان – ارتفاع ۲۸۰۰ متر



N $35^{\circ} 54' 02.95''$
E $51^{\circ} 33' 01.11''$

گلوکان در فاصله ۱ کیلومتری شمال حاجی آباد در شمال فشم قرار دارد.

قله گلوکان یا کلیگان یکی از قله های کم ارتفاع منطقه البرز مرکزی است که در حاشیه دره رودخانه رودبار قصران قرار دارد.

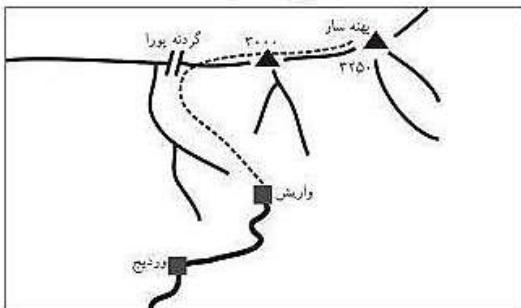
نزدیک ترین مسیر برای صعود به این قله، روستای **کلیگون** می باشد.

قله از سمت شمال توسط گردنه امامه به قله **هم هن** و از سمت جنوب به قله **ورجین** می رسد.

قله گلوکان در مجموع قله ای بسیار مخروطی شکل و از هر طرف دارای شیب های بسیار تند خاکی و صخره ای است. از روستای کلیگون هم می توان از قرار گرفتن بر روی لبه یال پرشیب جنوبی آن از دره آبشار اقدام کرد.

صعود از یال جنوبی با پیمایش مسیری بسیار پرشیب و سنگلاخی است. پس از زمانی در حدود ۳ ساعت می توان به قله دست یافت. از فراز قله در شمال ارتفاعات **مهرچال**، **پیرزن** **کلوم** و **هم هن** و در غرب قله **توچال** و در سمت جناح شرقی قله **ساکا** را می توان مشاهده کرد. بهترین زمان بازدید از منطقه تیرماه می باشد.

قله پهنه سار – ارتفاع ۳۳۷۵ متر



N $35^{\circ} 52' 17.57''$

E $51^{\circ} 10' 13.35''$

روستای واریش در فاصله ۱۴ کیلومتری شمال شهرک راه آهن قرار دارد.

اگر راه دستیابی به قله پهنه سار را در منطقه رشته کوه های البرز مرکزی جزو مسیر سنگان در نظر بیاوریم، یکی دیگر از مسیر های صعود به این قله روستای واریش هست که می توانیم از منطقه ۲۲ تهران و جاده ای که به روستای وردیج و در نهایت به واریش می رسد انجام دهیم.

از روستای واریش یک رد پاکوب در امتداد رودخانه شمالی آن تا نزدیکی گردنه لیچه بالا می رود، از این نقطه قله پهنه سار در مقابل دیدگان ما قرار دارد، یک رد پاکوب مشخص در سینه کش جناح جنوبی قله دیده می شود که مسیری پر شیب هست و پس از حدود یک ساعت و نیم به نوار صخره ای و سنگلاخی زیر قله می رسد که رد پاکوب از میان

سنگلاخ‌ها به سادگی و با چند پیچ و خم ارتفاع می‌گیرد و از این نوار صخره‌ای عبور می‌کند، سپس در مقابل ماشیب بسیار تندي قرار دارد که به نوک قله می‌رسد، این شیب را می‌توانیم در حدود یک ساعت و به آرامی پشت سر بگذاریم تا بر فراز قله پهنه سار به ارتفاع ۳۳۷۵ متر قرار بگیریم. از فراز قله پهنه سار در سمت شمال قله چشمه شاهی و رشته ارتفاعات و قله‌های کهار و ارتفاعات جنوبی آن مانند میان کهار، نازکوچک، سیاه در، گرشان، تودار، خان کهار و در نهایت قله پنادر دیده می‌شود.

در سمت شرقی قله پهنه سار و در زیر پای ما دره بسار عمیقی با صخره‌ها و سنگلاخ‌های فراوان تا کف دره آبشار سنگان و روستا است.

در جناح جنوبی قله پهنه سار هم دره عمیق دیگری مشاهده می‌شود که در ابتدا به باغستان گنجی و سپس به روستای بسیار بزرگ کشار می‌رسد.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می‌باشد.

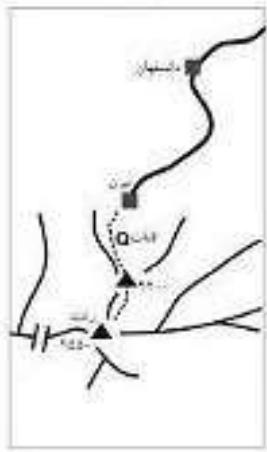
قله رامند—ارتفاع ۲۵۵۰ متر

N $35^{\circ} 41' 07.43''$
E $49^{\circ} 42' 46.91''$

روستای یزن در فاصله ۳۰ کیلومتری غرب بویین زهرا قرار

دارد.

کوهستان رامند، منطقه کم ارتفاعی در جنوب شهر قزوین و در جنوب شهر دانسفهان و منطقه یزن می باشد. کوهستان



رامند به ارتفاع تقریبی ۲۶۰۰ متر در جنوب روستای یزن واقع شده. برای صعود به این قله می توانیم از مسیر شمالی اقدام به بالا رفتن کنیم و از شهر بزرگ دانسفهان استان قزوین می توانیم به روستای بزرگ یزن برسانیم، از این نقطه یک جاده خاکی مستقیم به سمت جنوب در میان باغ ها

جلو می رود تا به یک منطقه ییلاقی دارای قنات می رسد. قله در سمت جنوبی به چشم می خورد و در مقابل آن یک قله فرعی دیگر قرار گرفته است، بهترین مسیر برای صعود به قله رامند یال سمت جنوب این باغستان هست، مسیر به تدریج از میان تپه ماهور های کوچک و بزرگ ارتفاع می گیرد و در نهایت پس از حدود سه ساعت بر فراز یک قله فرعی قرار می گیریم که ارتفاع آن ۲۲۰۰ متر از سمت دیگر این قله فرعی به پایین می آییم، فرود ما به یک رد پاکوب مشخص که برای رسیدن به گوسفند سراهای این منطقه به وجود آمده می رسانیم، ارتفاع این گردنه ۲۱۰۰ متر هست،

راه پاکوب را به سمت نوک قله ادامه می دهیم که با پیچ و خم های متعدد بالا می رود و در نهایت حدود دو ساعت دیگر می توانیم بر فراز قله بسیار زیبا و مسطح و بزرگ رامند قرار بگیریم.

از فراز قله رامند ارتفاعات بسیار زیادی را در سمت شمال غربی و شمال شرقی می توانیم مشاهده کنیم، اگر هوا آفتتابی باشد، رشته ارتفاعات البرز غربی و بخش هایی از منطقه البرز مرکزی نیز از فراز این ارتفاع به چشم می خورد، در سمت جنوب قله رامند دشت های گستردگی واقع شده که به منطقه رازک و در نهایت به دره رودخانه بزرگی می رسد که آن را به منطقه شهید آباد آوج در نزدیکی منطقه استان همدان متصل می کند ولی در اصل قله رامند از ارتفاعات پیرامون خودش در این منطقه بلندتر است.

برای بازگشت از راه صعود شده یعنی مسیر روستای یزن به این نقطه استفاده کنیم.

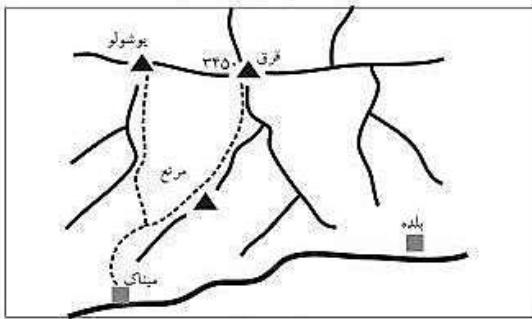
بهترین زمان بازدید از منطقه فروردین ماه می باشد.

قله قرق – ارتفاع ۳۴۵۰ متر

N $36^{\circ} 15' 06.22''$
E $51^{\circ} 37' 37.65''$

روستای نیک نام ده در فاصله ۴۰ کیلومتری شرق پل

زنگوله در جاده چالوس قرار دارد.



قله قرق در شمال و حد فاصل شمال روستا های نیک نام ده و میناک قرار گرفته است. این قله مسافت طولانی را با مناطق پایین دستی خودش دارد اما از یک رد پاکوب مشخص می توان به این قله صعود کرد.

بهترین مسیر برای صعود به قله، پس از روستای نیک نام ده به غرب و با رسیدن به اولین دره ای که در سمت راست جاده هست می توان مسیر را به سمت شمال پیگیری کرد. رد پاکوب با پیچ و خم های زیادی به تدریج در کمرکش این یال به بالا می رود و مناطق پایین دست هم صخره ای و سنگلاخی هست اما در مناطق بالا دستی مسطح و همواری زیادی مشاهده می شود، مدت صعود از این دره تا رسیدن بر فراز قله قرق در حدود پنج تا شش ساعت هست.

از فراز قله قرق در سمت شمال جنگل های نور و کجور را می توانیم به خوبی مشاهده کنیم و در شمال قله، منطقه نیتل و انکاس واقع شده و در دوردست قله ۲۸۸۰ متری

دشتان در مقابل جناح شمالی ما دیده می شود.
بهترین راه برای بازگشت همین مسیر هست که از رد پاکوب آن را تا پایین به روستای نیک نام ده می پیماییم.
از فراز قله قرق به سمت شمال به جز روستای نیتل و انکاس در سمت جناح شمال غربی، کوه منفرد دیگری به نام دایچک قرار دارد. از قله قرق به سمت قله دایچک مسیر پاکوب مشخصی امتداد دارد. ارتفاعات دایچک از جنگل های اطراف خارج است، این مسیر با دور زدن جناح غربی قله دایچک به بیلاق امیر سرا می رسد و مسیر به تدریج از این نقطه وارد جنگل می شود تا به بنای تاریخی امام زاده یوسف که بر فراز یک تپه مرتفع قرار گرفته برسیم.
از این نقطه مسیر با تغییر جهت به سمت غرب و در نهایت به روستای بسیار مشهور کندلوس می رسد. مدت زمان پیمایش این مسیر از فراز قله قرق ۵ تا ۶ ساعت به طول می انجامد.
بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

قله گوچال – ارتفاع ۳۳۵۰ متر

N $36^{\circ} 16' 33.58''$
E $51^{\circ} 52' 00.21''$

روستای دویلات در فاصله ۴ کیلومتری شرق بلده قرار دارد. تک قله مخروطی شکل گوچال بر فراز روستای دویلات

است. این روستا که در کنار رودخانه هراز و در منطقه بلده قرار دارد، برای صعود به این قله بهترین مسیر دره ای هست که در سمت شمال روستا دیده می شود که در آن رودخانه ای جریان دارد و یک رد پاکوب کف دره را طی می کنیم و پس از حدود پنج ساعت صعود مدام به چشمه های زیر شاخه یال اصلی قله گوچال می رسیم.

یک یال فرعی در سمت مایل به شرق دیده می شود که با شبک کمتری تا لبه خط الراس بالا می رود، این مسیر در حدود یک ساعت زمان نیاز دارد تا ما را بر فراز یال خط الراس شرقی قله برساند، از اینجا تا قله نیم ساعت بیشتر زمان باقی نمانده تا ما را بر فراز این قله مرتفع برساند.

قله گوچال بر فراز دره رودخانه کپ علیا و جنگل های آن قرار دارد که تا عمق منطقه کجور به پایین کشیده شدند و روستا های بسیار زیادی از این بالا دیده می شود که در صورت باز بودن هوا، دره مازندران به وضوح در سمت شمال قابل دیدن هست.

در سمت شمال غربی می توانیم قله قلعه گردن را



ببینیم و در دوردست های سمت غربی تک قله مرتفع ۴۸۰۰ متری وروشت که از بلندترین ارتفاعات منطقه نور و کجور است به خوبی از این فراز دیدنی هست، بهترین راه فرود همان مسیر صعود شده به قله می باشد.

در سمت جنوب قله گوچال، دره رودخانه بلده به خوب یدیده می شود، در ماورای منطقه بلده و از فراز قله گوچال ارتفاعات شمالی دشت لار شامل قله های دو خواهرون و چپکرو و ارتفاعات سرخک، سودر و سینه زا تا رسیدن به قله پالون گردن به خوبی دیده می شود.

در سمت شمال نمای با شکوهی از جنگل های منطقه کپ علیا و سفلی مشخص است. این روستا ها توسط جاده کوهستانی و پر پیچ و خم رو به شمال و شهرستان نور منتهی می گردند.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه است.

قله مریت- ارتفاع ۳۷۰۰ متر

N $36^{\circ} 17' 54.88''$
E $51^{\circ} 22' 09.65''$

روستای کی کوه در فاصله ۳۰ کیلومتری جنوب شرقی دوآب کجور در جاده چالوس قرار دارد.

قله مریت یکی از ارتفاعات منطقه البرز مرکزی و فرعی در

سمت شمال شرقی قله وروشت ۴۰۰۰ متری واقع شده، بهترین مسیر برای دستیابی و صعود به این قله از روستای کوچک کی کوه در دامنه جناح شمال شرقی این قله هست، که در عمق یک دره جنگلی و کوهستانی واقع شده و باید از جاده کرج به چالوس و پس از رسیدن به منطقه مرزن آباد و کمی بالاتر در سمت راست وارد جاده آسفالتی دیگری بشویم که با طی فراز و نشیب های فراوان و با عبور از روستا های حسن آباد و کنس دره در سمت جنوب وارد جاده دیگری می شویم که با عبور از کنار روستا های هزار رسم و امامزاده قاسم به روستای سما می رسد.



در روستای سما یک دو راهی وجود دارد و ما مسیر سمت چپ را به سمت جنوب شرقی پی می گیریم و از روستای

کوچک منجیر و قلعه بن عبور می کنیم و در نهایت به کی کوه می رسیم، این روستادر ارتفاع تقریبی ۱۵۰۰ متری از سطح دریا قرار دارد، قله مریت از این نقطه مشخص هست و در سمت جنوب غربی با یال های تندا آن به خوبی دیده می شود.

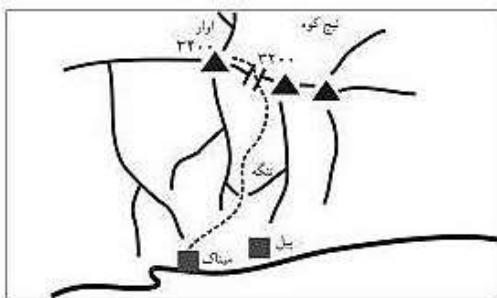
برای صعود به قله بهترین مسیر می تواند یال سمت غربی روستای کی کوه باشد، این مسیر با شیب ملایمی بر روی لبه یال اصلی قرار می گیرد و از این نقطه مسیر را به سمت غرب ادامه می دهیم تا پس از حدود سه ساعت بر روی یک قله کوتاه فرعی ۳۰۰۰ متری در سمت شمال قله مریت قرار می گیریم.

مسیر صعود ما به سمت قله اصلی با عبور از مناطق صخره ای و سنگلاخی بر روی لبه یال شمالی می باشد و با پی گرفتن رد پاکوب های کوچکی که در این نقطه وجود دارد می بایست از درگیر شدن بیشتر با صخره ها خودداری کنیم و از این مسیرها که بر روی لبه یال مشخص هست ارتفاع بگیریم زیرا در ارتفاع حدود ۳۵۰۰ متری شیب یال بیشتر می شود و به تدریج از میان مسیرهای سنگلاخی عبور می کند و در نهایت پس از سه ساعت تلاش مداوم بر فراز قله ۳۷۰۰ متری مریت می توانیم قرار بگیریم.

در سمت جناح جنوب غربی قله مریت، قله وروشت به ارتفاع ۴۰۰۸ متر دیده می شود، در دوردست های جنوبی

برج مخروطی شکل مرتفع قله آزاد کوه را می بینیم که بر فراز ارتفاعات البرز مرکزی خودنمایی می کند و در سمت شمال رشته ارتفاعات قلعه گردن به خوبی دیده می شود و در سمت شمال شرقی و شمال غربی انبوهی از جنگل های مازندران را می توانیم تا نزدیکی جاده کرج به چالوس مشاهده کنیم.

قله اوار - ارتفاع ۳۴۰۰ متر



N $36^{\circ} 15' 15.53''$
E $51^{\circ} 34' 47.10''$

روستای میناک در فاصله ۳۳ کیلومتری شمال شرقی پل زنگوله در جاده چالوس قرار دارد.

منطقه البرز مرکزی بخشی از رشته کوه های نور و کجور است که بر روی خط الراس شرقی و غربی این منطقه قرار گرفته است، روستای میناک و پیل دو روستایی هستند که

در جناح جنوبی قله اوار به چشم می خورد، بهترین مسیر برای صعود به قله اوار، روستای مینا ک هست.
برای صعود به قله اوار از جاده کرج به چالوس و پل زنگوله و با پشت سر گذاشتن دو گردنه لابشم و ترکه بشم می توانیم به روستای نسن و سپس در جهت شرقی با عبور از روستا های پیل به مینانا ک برسیم، در سمت شمال روستای مینا ک، دره آبرفتی بسیار بزرگی قرار دارد، مسیر ما در امتداد این دره و در یک رد پاکوب مشخصی به سوی تنگه ای است که با دور زدن و عبور از آن به تدریج مسیر ارتفاع می گیرد، سپس در امتداد یک رودخانه کوچک که در کف دره جاری است، در مسیر رد پاکوب تا ارتفاع تقریبی ۳۲۰۰ متر بالا می رویم، اینجا گردنه **دایچک** است، در سمت دیگر این گردنه دره بسیار عمیقی قرار دارد که روستا های **نیچ** کوه در آن می باشد.

قله اوار در سمت غربی ما قرار دارد، شیب صعود به قله نیز تندرست و مدت صعود به آن به طور متوسط در حدود یک تا دو ساعت است. بر فراز قله اوار چند تکه صخره ای برای گوسفند سراهای اطراف دیده می شود.

دور نمای ارتفاعات اطراف از فراز قله اوار بسیار چشم گیر و دیدنی هست، در سمت شمال می توانیم بخشی از دریای مازندران را از فراز ارتفاعات قلعه گردن مشاهده کنیم، دره

های بسیار بزرگی از هر جهت به سمت شمال جریان دارند، در سمت شمال شرقی دره رود خانه نیتل و اینکاس است که در نهایت به منطقه **کجور** می‌رسد.

در سمت شمال شرقی دره، رودخانه **زانوس روستاق** از حوالی نو شهر به پیش می‌رود، در سمت جنوب قله اوار ارتفاعات قله خلنو با ۴۳۷۵ متر و قله **پالون گردن** و **نرگس** بخشی از ارتفاعات البرز مرکزی را به خوبی از فراز قله اوار می‌توان مشاهده کرد.

بهترین مسیر برای برگشت از قله اوار دره ای هست که برای صعود آن را پیمودیم و دوباره به روستای میناک بر می‌گردیم.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه است.

قله بزم چال - ارتفاع ۳۴۰۰ متر

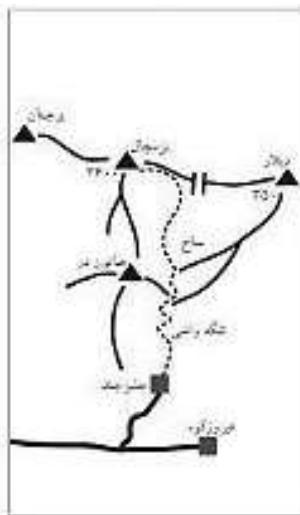
N ۳۵° ۴۸' ۳۷.۴۸"
E ۵۲° ۰۳' ۱۶.۵۰"

قله بزم چال، نخستین ارتفاع بلند خط الراس شرقی و غربی رشته دوبار می‌باشد که در محل تنگه معروف منظریه و ارتفاعات مقابل آن قرار گرفته است، این قله از هر طرف توسط شب‌های بسیار تند ریزشی احاطه شده و راه صعود به آن را از هر طرف مسدود کرده، سمت جنوب قله برمچال

هم دارای شیب های بسیار
تندی است که صعود به قله را
از این سمت با مشکل جدی
مواجه می کند.

بهترین راه صعود به آن از یال
منتھی به سمت شمال غربی
قله می باشد. برای صعود به قله
می توانیم از جاده هراز و با
عبور از گردنه امامزاده هاشم
به بخش پلور برسانیم، از اینجا

قله در سمت جنوب ما و با مسیرهای سنگلاخی و صخره ای
دیده می شود، از رودخانه هراز توسط یک پل کوچک در
منطقه منظریه عبور می کنیم و از سمت دیگر تپه ماهورهای
مسطح همواری را به آرامی پشت سر می گذاریم، تمامی این
تپه ماهور ها سراسر سبز و با طراوت و زیبا هست، شیب
مسیر به تدریج اضافه می شود و ما مستقیم به سمت یال
شمال غربی قله می رویم، از یک رد پاکوب کوتاه در قسمتی
که منطقه دره فرعی زیر یال دیده می شود، به تدریج بالا می
رویم، امتداد این مسیر ما را از میان سختون ها و سنگلاخ ها
بالا می کشد و در نهایت با مدت دو ساعت و نیم الى سه
ساعت در ارتفاع تقریبی ۳۱۰۰ متری بر فراز لبه یال شمال
غربی قرار می گیریم.



از این نقطه در مقابل ما یک قله فرعی قرار دارد، ابتدا در حدود نیم ساعت صعود می کنیم، سپس شیب اصلی قله را به آرامی تا انتهای آن طی و از فراز قله برمچال نمای بسیار دیدنی و جالب توجه قله دماوند و یال های جنوبی جنوب غربی و بخش از یال غربی دماوند به خوبی مشخص هست.
از فراز سمت شمال غربی ، رشته ارتفاعات خط الراس دو خواهرون در منطقه دشت لار، قله گله زرد در سمت غرب و بخشی از دشت لار را هم می توانیم مشاهده کنیم، هم چنین در سمت شرقی این قله ادامه خط الراس دوبرار تا رسیدن به کوه های مرتفع مرکزی آن به خوبی قابل دیدن است.

برای باز گشت هم دوباره از مسیر صعود شده استفاده می کنیم و تیر ستاق را می بینیم که تا افق های دور دست شمالی گستردگی شده و برای بازگشت بهترین راه همان مسیری هست که تا لبه خط الراس هست و محل توقف اتومبیل ما بر فراز گردنی شمالی پرده که آن را پشت سر گذاشتبیم.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

فضل فاضل

N $36^{\circ} 19' 52.01''$

E $51^{\circ} 11' 36.73''$

روستای ناتر در فاصله ۲۰ کیلومتری جنوب غربی مرزن آباد در جاده چالوس قرار دارد.

بقعه بسیار دیدنی و تماشایی **فضل فاضل** یکی از نقاط بسیار دیدنی منطقه البرز غربی می باشد می باشد، بهترین مسیر برای بازدید و گردش و راه پیمایی در اطراف این بقعه از جاده ناطر هست، از این روستا یک جاده خاکی تا گردنه تا گردنه فضل فاضل به ارتفاع ۲۶۰۰ متر بالا می رود.



بر فراز این گردنه می توانیم از وسیله نقلیه خارج شویم و روی یال طولانی فضل فاضل به سمت شرق حرکت کنیم، راه پاکوب و مشخص هست و در نهایت با با رسیدن به ارتفاع تقریبی ۲۸۰۰ متری به بقعه بسیار جالب فضل فاضل می رسیم، مدت پیمایش این مسیر از روی گردنه ۲۶۰۰ متری تا

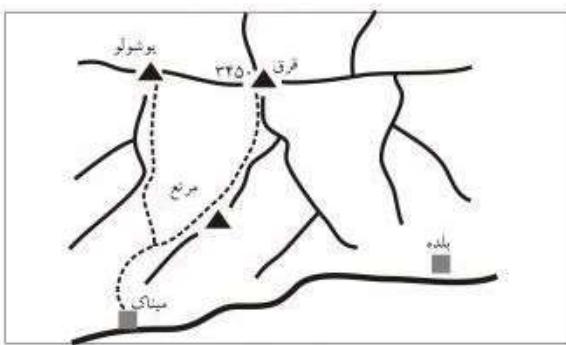
بقعه به حدود دو ساعت نیاز دارد، با کمی دور شدن از یالی که بقعه روی آن ساخته شده، می توانیم از منطقه علم کوه دیدگاه های بسیار جذاب و دیدنی را از این منطقه در سمت غرب شاهد باشیم، بخش های وسیعی از منطقه جناح شرقی رشته کوه های تخت سلیمان و علم کوه از ارتفاعات سیاه کمان، کرمالکوه، نوک قله علم کوه و ارتفاعات ابیدر، دیو چال، قله های زرین کوه لشکرک و آبند به خوبی از فراز فضل فاضل قابل دیدن هست.

در سمت شمال ما دره عمیق ناطر و در سمت جنوب دره بسیار عمیق تر دلیر با جنگل های تک درخت آن به خوبی دیده می شود و در افق جنوب شرقی می توانیم قله وروشت را از این نقطه به خوبی مشاهده کنیم.

در سمت جناح جنوبی قله فضل فاضل دره عمیق کوهستانی دلیر قرار گرفته که به صورت شرقی غربی در این منطقه جریان دارد. روستا های کوچکی چون نوکرس، چاک بزه، پولاد کوه، چهار باغ، پولاد کوه سر، علی آباد و منطقه الیت در جناح جنوبی این منطقه دیده می شود و در موارای آن ارتفاعات بالای ۴۰۰۰ متر جناح جنوب شرقی علم کوه حد فاصل قله های آبند، زرین کوه، سیاه لیز و لشکرک ها به خوبی از این فراز قابل تشخیص اند.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله یوشولو- ارتفاع ۳۴۵۰ متر



N $36^{\circ} 14' 21.42''$

E $51^{\circ} 39' 54.57''$

روستای مینا ک در فاصله ۳۳ کیلومتری شرق پل زنگوله
در جاده چالوس قرار دارد.

قله یوشولو در سمت شمال روستای مینا ک قرار گرفته است، این یکی از روستاهای دره رودخانه بلده می باشد، بهترین مسیر برای صعود به قله یوشولو روستای مینا ک هست، در سمت شمال روستای مینا ک، یال دره بسیار مشخصی دیده می شود که از یک رد پاکوب می توانیم مسیر صعود به قله را طی کنیم، مسیر مشخص است و ما پس از مدتی در حدود چهار تا پنج ساعت صعود مداوم از مسیر یال جنوبی می توانیم به این قله مرتفع منطقه رشته کوه های نور و کجور در ارتفاع ۳۴۵۰ متری صعود کنیم.

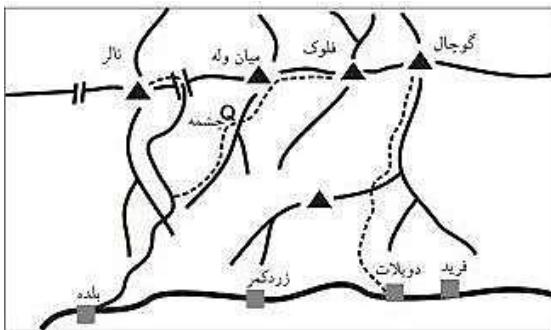
در سمت شرقی قله یوشولو، قله مرتفع تر قرق و در سمت غربی قله های شاه میرزا و قله وروشت را هم می شود از این فراز مشاهده کرد، دره شمالی محاط به قله یوشولو منطقه نیچ کوه و کندلوس است.

از جمله مسیرهای مناسب پیمایش کوهپیمایی در سمت شمال قله یوشولو که به خاطر نزدیک بودن به منطقه یوش به این نام است بر فراز جنگل های دایچک قرار دارد. از فراز این قله به طرف شمال با دور زدن رودخانه زانوس و با مدتی در حدود ۳ ساعت می توان به روستای نیچ کوه رسید. از این نقطه با وسیله نقلیه به کندلو و کجور می توان رهسپار شد. از فراز قله یوشولو و در سمت جنوب، نمای بسیار با شکوهی از دیواره ۲۵۰ متری آزاد کوه و در کنار آن قله نارچو را می توان مشاهده کرد.

دره رودخانه کلا ک پایین و بالا از جمله چشم اندازهای فراز این قله به شمار می رود. هم چنین از فراز قله می توان در جناح جنوب شرقی بسیاری از ارتفاعات البرز مرکزی مانند قله های رستم چال، نرگس، گردنه گون پشته و کلا ک و کرسیتکا را نیز می توان مشاهده کرد.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

قله نالر - ارتفاع ۳۱۵۰ متر



N $36^{\circ} 13' 41.46''$
E $51^{\circ} 44' 16.36''$

روستای یوش در فاصله ۵۱ کیلومتری شرق پل زنگوله
جاده چالوس قرار دارد.

قله نالر در شمال روستای یوش قرار دارد که از روستاهای بسیار مشهور منطقه بلده می باشد. صعود به این قله از مسیر یک جاده خاکی بسیار راحت انجام می شود، می توانیم از این جاده خاکی با وسیله نقلیه بر روی گردنه سمت شرقی قله نالر ارتفاع بگیریم، مسیر جاده ما را به ارتفاع در حدود ۳۰۰۰ متری می رساند، از این نقطه می توانیم با پیمایش مسیری یک ساعته به راحتی بر فراز قله نالر قرار بگیریم.

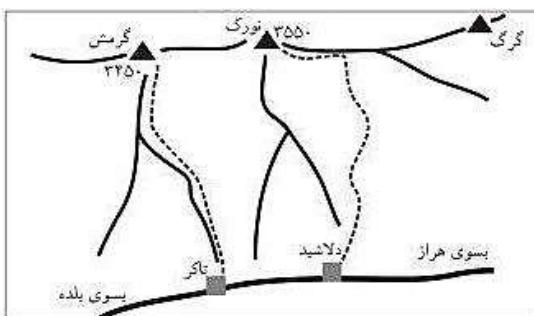
بر فراز این قله تاسیساتی را ساختند که ورود به آن ممنوع است و می توانیم اندکی بالاتر بر فراز قله فرعی نالر صعود کنیم، در سمت شمال دور نمای بسیار با شکوهی از جنگل

های نیتل و واشکن و کنگر تا رسیدن به منطقه کجور به خوبی قابل مشاهده هست، مراتع بسیار سرسبزی جناح شمالی قله را در بر گرفته است.

این قله در کنار گردنه‌ی بسیار مشهوری قرار گرفته که شاهراه ارتباطی قدیم روستای یوش و منطقه نیتل می‌باشد. راه مالروی قدیمی به فاصله نزدیکی از قله نالر از روی گردنه عبور می‌کرده و با پیچ و خم‌های متعدد به منطقه نیتل منتهی می‌شده است.

از فراز کوه نالر معروف به کوهستان زنجیربند، مسیر کوه پیمایی بسیار جالب توجهی به جز مسیر دسترسی به نیتل وجود دارد. این مسیر از کمرکش راه تاریخی و باستانی یوش به نیتل در جناح شمالی کوه نالر و در عمق دره رودخانه خوشدل است، اما به جای امتداد یافتن به سمت شمال از گردنه ۲۷۰۰ متری دشتان گذر کرده و با قرار گرفتن بر فراز دره فرعی دیگری در سمت جناح غربی رودخانه نیتل تامیلی کرده‌هو پس از صرف مدتی در حدود ۵ تا ۶ ساعت کوه پیمایی به روستای کوچک انکاس در دامنه قله ۳۰۰۰ متری ناسنگ چال می‌رسیم. از این نقطه می‌توان با وسیله نقلیه به واشکن، خاچک، لیگوش و سپس کجور رسید. بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می‌باشد.

قله نورک - ارتفاع ۳۵۵۰ متر



N $36^{\circ} 26' 12.82''$
E $51^{\circ} 09' 24.14''$

روستای تاکور در فاصله ۱۲ کیلومتری شرق بلده قرار دارد.
قله نورک یکی دیگر از ارتفاعات بلند دره رودخانه بلده می‌باشد. برای رسیدن و صعود به قله می‌باید از روستای تاکور چند کیلومتر جلوتر و نرسیده به روستای معروف ولاشید به زیر شیب یک یال مشخص و دره‌ای در سمت راست می‌رسیم.

بهترین مسیر برای صعود به این قله، همین دره است، این دره که شکل آبرفت به نظر می‌آید، فصلی هست و از یک رد پاکوب به تدریج ارتفاع می‌گیرد، منطقه بسیار بکر و دست نخورده است، مدتی در حدود چهار ساعت طول می‌کشد تا به بخش بالایی دره برسیم که در پهن دشت بسیار گسترده‌ای در دامنه جناح جنوب غربی قله میشه نو دیده می‌شود، اینجا مرکز گوسفند سراهای بزرگ و کوچک در نقاط مختلف

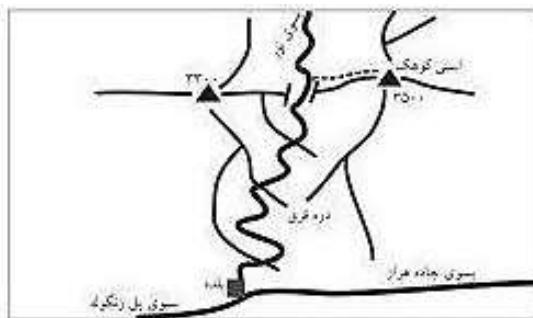
است، همچنین آثار برخی زمین های پلکانی کشاورزی بر فراز این منطقه به طور کامل قابل مشاهده هست. از این مسیر قله نور ک در سمت شمال غربی به خوبی دیده می شود، مسیر صعود یال کوچکی است که بر بالای اتاقک های گوسفند سراهای مشاهده می شود، از دهانه دره تا محل گوسفند سراهای حدود چهار ساعت و یک ساعت هم مسیری که تا بر فراز یال سمت شرقی قله نور ک برسیم و سپس با نیم ساعت دیگر بر فراز قله اصلی نور ک قرار می گیریم. قله نور ک بر فراز یال هایی قرار گرفته که مشرف به منطقه میرخه مند است ، جنگل های نور و کجور به وضوح در سمت شمال قابل دیدن هستند، حالا در مقابل دو روستای گالی خمند و بینه کوه قرار داریم که ما را مستقیم به منطقه لش کنار و لزیر می رساند، در سمت جنوب خط الراس هم رشته کوه های البرز مرکزی قابل مشاهده است و بهترین مسیر برای بازگشت مسیر صعود می باشد. بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

قله اسبی کوهک- ارتفاع ۳۵۰۰ متر

N $36^{\circ} 15' 02.99''$
E $51^{\circ} 49' 48.20''$

روستای بلده در فاصله ۶۳ کیلومتری شرق پل زنگوله در

جاده چالوس قرار دارد.



قله اسبی کوهک بر روی خط الراس شرقی و غربی رشته کوه های نور و کجور واقع شده، بهترین مسیر دسترسی به این قله از شهر بلده هست که در جناح جنوبی این قله قرار گرفته است و توسط یک جاده آسفالته که منطقه بلده را به منطقه نور و کجور وصل می کند، می توانیم بر روی یال جنوبی ارتفاع بگیریم.

این جاده پس از پیچ و خم های فراوان در ارتفاع تقریبی ۳۰۰۰ متری روی گردنۀ شرقی اسبی کوهک قرار می گیرد، برای صعود به قله می توانیم از وسیله نقلیه خارج شده و یک مسیر بسیار ساده را بر روی یال شمال شرقی تا قله اصلی پیماییم، این مسیر به مدتی در حدود دو ساعت زمان نیاز دارد.

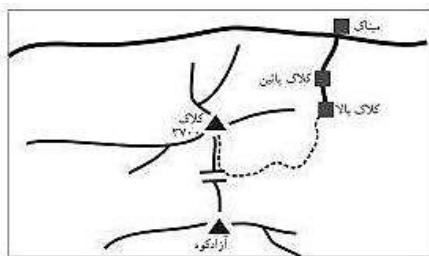
از فراز قله اسبی کوهک دره وسیع و عمیق و رازان و شاه ناجر و هزاران خال و لیگوش به خوبی دیده می شود که تا شهر کجور کشیده شده، در سمت شرقی ما سلسله ارتفاعات

گوچال و کوه گرگ را می بینیم و در سمت جنوب شرقی می توانیم نمای بسیار زیبا از جناح شمالی قله دماوند را نظاره گر باشیم.

در سمت جناح جنوبی قله اسبی کوهک ارتفاعات البرز مرکزی و به خصوص جناح های شمالی ارتفاعات بسیار مهم منطقه قله هایی مانند ناظر بزرگ، قله های رشته کوه دو خواهرون و چپکرو و هم چنین گردنه پاکبود که همان راه تاریخی و باستانی ارتباطی بین منطقه بلده به روستای یال رود و گردنه پاکبود از سرازیر شدن این نقطه به دشت لار به خوبی مشخص می باشد.

در سمت غربی گردنه پاکبود هم چنین می توانیم رشته ارتفاعات حد فاصل قله چپکرو تا قله نرگس و رستم چال را به خوبی مشاهده کنیم. دره رودخانه های ورزن، مرج، کمرود و طاهر کلا از جمله دیدگاهای بسیار جذاب و دیدنی در سمت جنوب قله اسبی کوهک به شمار می آید. بهترین مسیر برای بازگشت از همان مسیر یال شمالی شرقی تا محل توقف به وسیله نقلیه می باشد. بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

قله کلاک - ارتفاع ۳۷۰۰ متر



N $36^{\circ} 11' 45.49''$

E $51^{\circ} 35' 38.25''$

روستای کلاک بالا در فاصله ۴۰ کیلومتری شرق پل زنگوله قرار دارد.

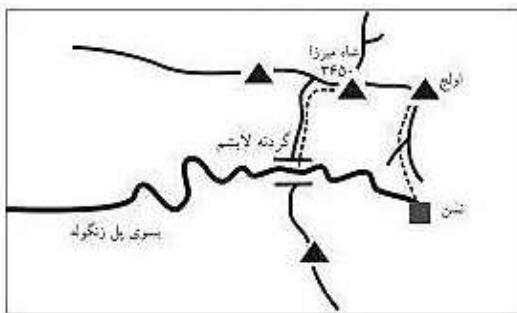
قله کلاک یک کوه منفرد و جدا شده بر روی یالی است که آن را به قله مخروطی شکل آزاد کوه به ارتفاع ۴۳۹۰ متر می‌رساند، این قله حد فاصل دو دره کوهستانی نسن و کلاک واقع شده و بهترین مسیر برای دسترسی از روستای کلاک بالا هست، برای رسیدن به روستای کلاک بالا می‌توانیم از پل زنگوله وبا عبور از دو گردنه لابشم و ترکه بشم به روستای نسن و سپس پیل و در نهایت به مینا ک برسیم، از مینا ک به جنوب در یک جاده آسفالته عبور می‌کنیم تا به روستای کلاک بالا برسیم، حدود نیم ساعت پایین تراز کلاک بالا مرتع بسیار وسیعی قرار دارد که از سمت جنوب غربی یک رودخانه دیگر به جريان اصلی رودخانه کلاک متصل می‌شود، در این مسیر فرعی یک رد پاکوب مشخص به سوی

مراتع بالا دستی و گوسفند سراهایی که در این مسیر قرار دارد بالا می‌رود، رد پاکوب را پی می‌گیریم و پس از مدتی در حدود سه ساعت روی گردنه جنوبی قله کلا ک در ارتفاع ۳۵۰۰ متری قرار می‌گیریم، سپس با چرخشی به سمت شمال در مدت یک ساعت دیگر می‌توانیم بر فراز این تک قله جالب توجه منطقه البرز مرکزی قرار بگیریم. در سمت جنوب ما نمای بسیار پر شکوه و دیدنی از دیواره شمالی آزاد کوه و در ورای آن در سمت راست قله کمانکوه و در سمت چپ تخت سلیمان و علم کوه را در سمت غربی کامل مشاهده می‌کنیم.

در سمت شمال ما خط الراس بسیار بزرگ رشته کوه‌های نور و کجور، حد فاصل فله‌های کوه گر گ تا اسبی کوهک و قله‌های سیاه سنگ وزنجیر بند به خصوص قله‌های اواز، سیاه بند، الج و شاه میرزا به خوبی قابل رویت می‌باشد. دره رودخانه هراز و یا به عبارتی نور رود، قله‌های فوق را از ارتفاعات البرز مرکزی در این ناحیه جدا می‌سازند. بهترین مسیر برای بازگشت مسیری هست که برای صعود آن را پیمودیم.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می‌باشد.

قله شاه میرزا - ارتفاع ۳۶۵۰ متر



N $36^{\circ} 15' 25.36''$

E $51^{\circ} 26' 32.20''$

گردنه لابشم در فاصله ۲۱ کیلومتری شمال شرقی پل زنگوله در جاده چالوس قرار دارد.

قله شاه میرزا به ارتفاع ۳۶۵۰ متر در بخشی از رشته ارتفاعات البرز مرکزی و قسمتی از رشته کوه های شرقی و غربی نور و کجور می باشد.

بهترین مسیر برای دسترسی به این قله از جاده کرج به چالوس و پس از تونل کندوان و رسیدن به منطقه پل زنگوله و جدا شدن از جاده اصلی و ورود به جاده دیگری هست که در سمت راست و با عبور از دو گردنه ترکه بشم به گردنه لابشم می رسد، ارتفاع این گردنه در حدود ۳۲۰۰ متر هست، از این نقطه قله شاه میرزا در سمت شمال دیده می شود و مسیر بر روی لبه یال ارتفاع می گیرد و پس از مدتی در حدود سه ساعت بر روی گردنه جنوبی قله به ارتفاع

۳۶۰۰ متر می رسیم و ۵۰ متر پایانی هم در حدود نیم ساعت به انجام می رسد تا ما بر فراز قله شاه میرزا در جنگل های نور و کجور قرار بگیریم.

در سمت شمال ما دره بسیار عمیق هنسک تا منطقه ای که کوه سما پایین می رود، در سمت شمال غربی قله بسیار مرتفع ۴۰۰۰ متری وروشت را مشاهده می کنیم و در سمت جنوب ما قله ۴۳۹۰ متری آزاد کوه و دیواره شمالی آن دیده می شود.

در سمت جنوبی سلسله ارتفاعات البرز مرکزی به خصوص قله های یخچال، سرماهو و کمانکوه و ارتفاعات جنوب دره الیکا، سرخاب و دونا به چشم می آید.

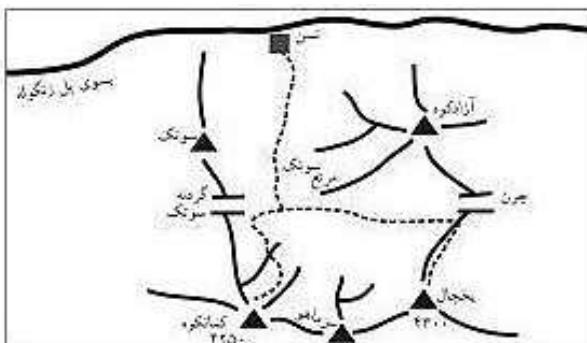
در سمت شرقی و در ورای گردنه آن قله ۳۷۰۰ متری الج را نیز می توانیم از این فراز به خوبی مشاهده کنیم. بهترین مسیر برای برگشت مسیری هست که در حین صعود آن را تا گردنه ترکه بشم پیمودیم. بهترین زمان بازدید از منطقه خداداد ماه می باشد.

قله یخچال - ارتفاع ۴۲۰۰ متر

N $36^{\circ} 07' 31.60''$
E $51^{\circ} 29' 08.45''$

روستای نسن در فاصله ۲۲ کیلومتری شرق پل زنگوله در

جاده چالوس قرار دارد.



قله یخچال مانند قله کمانکوه یکی دیگر از ارتفاعات بلند منطقه البرز مرکزی و در جنوب قله آزاد کوه می باشد که طی برنامه ای یک روزه و فشرده می توان از روستای نسن به آن صعود کرد، برای رسیدن به روستای نسن از جاده کرج به چالوس و پس از کندوان و رسیدن به پل زنگوله وارد جاده بلده می شویم تا به روستای نسن بررسیم و بین دو تا سه ساعت زمان می برد تا از سمت جنوبی روستای نسن و مرتفع بزرگ سوتک که در واقع نقطه مشترک بین قله کمانکوه و یخچال هست برسانیم.

از این نقطه برای رسیدن به روی یال شمالی قله یخچال حداقل دو ساعت باید به سمت جنوب شرقی حرکت کنیم تا بر فراز این یال و در ارتفاع تقریبی ۳۸۰۰ متری قرار بگیریم، قله یخچال در سمت چنوب ما مشاهده می شود، صعود به قله بسیار ساده هست و با عبور از یک تخته سنگی کوچک

در ارتفاع ۴۲۰۰ متری و بر فراز قله اصلی قرار می گیریم. قله کمانکوه و بسیاری از ارتفاعات البرز مرکزی در سمت شرقی قله دماوند و خلنو است، در سمت جنوب خط الراس سلسله ارتفاعات هرزه کوه و قله های سر کچال و کلون بسته می باشد و در سمت غربی ما رشته کوه های تخت سلیمان علم کوه و هم چنین دو قله سرماهو و کمانکوه دیده می شود و در سمت جنوب رشته ارتفاعاتی از قله هزارلا به سکه نو و سپس قله های هرزه کوه و سه چال و تا رسیدن به قله برج خلنو و قله کمانکوه به فاصله نزدیکی از ما دیده می شود.

بهترین مسیر برای بازگشت همین مسیری است که برای صعود در نظر گرفتیم و در نهایت به روستای نسن بر می گردیم تا به برنامه پایان می دهیم.
بهترین زمان بازدید از منطقه اوایل تیر ماه می باشد.

قله حمام کر - ارتفاع ۳۸۴۷ متر

N $36^{\circ} 22' 28.13''$
E $51^{\circ} 05' 34.92''$

روستای ناتر در فاصله ۲۰ کیلومتری جنوب غربی مرزن آباد جاده چالوس قرار دارد.
قله حمام کر، یکی دیگر از ارتفاعاتی هست که در منطقه

دره ناتر و جناح جنوبی آن قرار گرفته است، برای صعود به این قله بهترین مسیر از روستای ناطر و دره خرس دره است، این دره حدود چهار کیلومتر بعد از روستای ناطر و در یک تنگه صخره‌ای و خاکی قابل مشاهده است که رودخانه بسیار پر آبی در کف آن جریان دارد، حالا می‌توانیم از یک رد پاکوب کمرنگ، مسیر را در کنار رودخانه به تدریج ارتفاع بگیریم و از کنار چند آبشار کوچک و بزرگ رد شویم تا سرانجام در ۳۰۰۰ متری به یک مرتع بسیار بزرگ و دیدنی و با چشمehای فراوان در نقاط مختلف آن قرار بگیریم.



قله حمام کر در سمت شمال و در کنار قله سنگ سرک قابل مشاهده است، مسیر صعود از راه یال جنوبی بسیار پر شبی هست و ما به آرامی و گام به گام آن را به سمت بالا می‌توانیم سپری کنیم تا در نهایت به یک گوسفند سرای

کوچک در ارتفاع بسیار بالای می رسیم، از این نقطه مسیر را به سمت چپ و روی یال اصلی قله صعود کرده تا در نهایت پس از مدتی در حدود شش تا هفت ساعت صعود مداوم از منطقه خرس دره به قله حمام کر صعود کنیم.

در سمت شمال ما قله نوک تیز بسیار زیبای کرچم و در سمت غرب ما ارتفاعات ماسمور و قله بسیار مرتفع ابیدر و دیوچال بالای ۴۰۰۰ متر به خوبی قابل مشاهده هست.

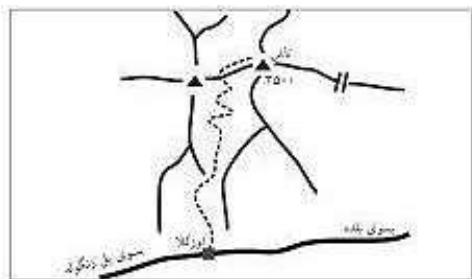
در سمت جنوب، خط الراس بسیار جالب توجه قله زرین کوه تا قله های لشکرک کوچک و بزرگ آلانه سر، خرسه چر، قله سیاهلیز، گردنه دریچه بند و ارتفاعات مشرف به دره طالقان را می توانیم از فراز دره دلیر به خوبی مشاهده کنیم.

برای بازگشت بهترین راه مسیری هست که از آن به سمت پایین فرود آمده تا خود را به خرس دره برسانیم. بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله قاش – به ارتفاع ۳۵۰۰ متر

N $36^{\circ} 14' 17.97''$
E $51^{\circ} 39' 54.09''$

روستای اوز کلا در فاصله ۴۲ کیلومتری شرق پل زنگوله جاده چالوس قرار دارد.



قله تاش با ارتفاع ۳۵۰۰ متر در شمال روستای بزرگ اوزکلا از رشته روستاهای در کنار جاده هرازو در منطقه بلده می باشد. برای صعود به این قله بهترین مسیر روستای اوز است، در سمت شمال این روستا و در کنار جاده یک مسیر آبرفتی بسیار وسیع و عریض دیده می شود که در کنار آن بقایای چندین گوسفندسرای بزرگ مشاهده می شود، مسیر صعود از این نقطه در یک رد پاکوب و در کف دره به سمت شمال ادامه پیدا می کند و به تدریج دره باز و بازتر می شود تا سرانجام پس از مدتی در حدود چهار ساعت صعود مداوم می توانیم به پهن دشت یا به عبارتی کاسه بزرگ زیر قله تاش برسیم.

در سمت شمال ما مسیر پاکوب مشخصی دیده می شود که در واقع امتداد راه مالرو تاریخی و باستانی است که از روستای یوش برای رسیدن به کنگر و واشکن از این نقطه استفاده می شود. یک ساعت صعود مداوم ما را بر فراز قله تاش می رساند.

از فراز قله تاش و در سمت شمال جنگل های تک درختی مشاهده می شود که در عمق دره روستای آنکاس را می توانیم به خوبی بینیم، این مسیر در نهایت به بخش **کجور** در سمت شمال آن منتهی می شود و منطقه ای بسیار دیدنی و تماشایی می باشد.

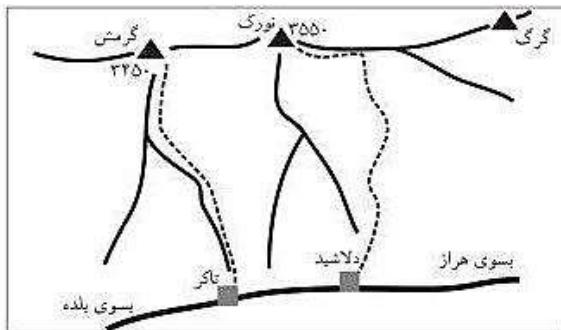
در جناح جنوبی قله تاش، پهن دشت بسیار وسیع و بزرگی در جناح شمالی ارتفاعات **رستم چال و کوه یخچال** مشاهده می شود. در این پهن دشت وسیع ۴ رودخانه کوچک که در واقع یکی از اصلی ترین سر چشمه های رودخانه هراز به شمار می آیند دیده می شود. این رودخانه ها عبارتند از نکر رود، هاچه رود، نور رود و هراز رود. روستاهای قرار گرفته در این پهن دشت وسیع عبارتند از روستاهای **خجیر کلا، آنکرود، پیچ ده، ناحیه و کام هم** چنین در جناح چنوبی این پهن دشت سلسله ارتفاعات **رستم چال، نرگس ها، گردنه گون، پشته، قله های کهنو، یخچال و آزاد کوه** به خوبی دیده می شود.

قله گمش - ارتفاع ۳۴۰۰ متر

N $36^{\circ} 15' 54.46''$
E $51^{\circ} 53' 43.53''$

روستای **ولادشید** در فاصله ۸ کیلومتری شرق بلده قرار دارد.

قله گرمش نیز بر روی خط الراس رشته کوه های نور و کجور قرار گرفته است. این قله به ارتفاع تقریبی ۳۴۰۰ متر و در سمت شمال دره رودخانه مزید قرار دارد، برای رسیدن به این ارتفاع می باید از جاده بلده و پس از تاکور و لاشید به روستای مزید برسانیم.



روستای مزید از روستاهای بزرگ و نزدیک به بخش بلده می باشد، سمت شمال روستای لاشید و روستای مزید راه پاکوبی قرار دارد که در میان رودخانه و به سوی تنگه مزید ارتفاع می گیرد، این راه پس از یک اختلاف ارتفاع بسیار مشخص به یکباره در ارتفاع ۲۵۰۰ متری به مراع فرادستی روستای مزید و گوسفندسراهای آن می رسد، راه بسیار هموار است و به تدریج ارتفاع می گیرد تا در نهایت پس از مدتی در حدود چهار ساعت به سر چشمه رودخانه مزید که در کنار مراع بسیار سرسبزی قرار دارد منتهی می شود، از این نقطه اندکی بر شیب روی یال اضافه می شود تا پس از

یک ساعت دیگر بر فراز قله گرمش قرار بگیریم. قله گرمش بر فراز دره ای قرار دارد که در سمت شمال آن شیب های تندی این مسیر را به منطقه میرخه مند می رساند، مانند ارتفاعاتی که در قبل از آن نام بردهیم، منطقه البرز مرکزی از قله دماوند تا قله آزاد کوه و هم چنین منطقه خلنو به خوبی در سمت جنوب این قله قابل مشاهده هست و بهترین مسیر برای فرود راهی هست که آن را از روستای مزید تا اینجا پیمودیم.

از فراز قله گرمش در سمت شمال تپه ماهورهای نیمه جنگلی منطقه کنگلو به خوبی قابل دیدن است، هم چنین در پشت کوه کنگلو روستای معروف ییلاقی خورتاب رودبار می باشد. علاقمندان به کوهپیمایی می توانند از فراز قله گرمش با پیگیری یک رد پاکوب مشخص از شمال به این روستا برسند، مدت این پیمایش ۲ تا ۳ ساعت است.

از روستای خورتاب رودبار می توان با وسیله نقلیه به دونه کوه و سپس به منطقه گنبد رود و نور رسید. بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

پالون گردن – ارتفاع ۴۲۵۰ متر

N $36^{\circ} 05' 08.38''$

E $51^{\circ} 35' 14.47''$

وارنگرود در فاصله ۶ کیلومتری شمال شرقی گچسر قرار دارد.

قله پالون گردن یکی از مرتفع ترین قلل البرز مرکزی و در قلب این منطقه واقع شده است. از هر جناح جغرافیایی دارای مسیر صعودهای بسیار طولانی است. یکی از مناسب ترین مسیرهای صعود روستای وارنگرود در استان البرز است که در شمال شرقی بخش گچسر می باشد. رودخانه بزرگ وارنگرود در این منطقه جریان دارد. از مدخل روستای وارنگرود به شمال راه پاکوب مالرو قدیمی قرار گرفته که با عبور از پلی بر روی رودخانه و در سمت دیگر آن با عبور از تپه ماهورهای متعدد و پس از مدت زمانی نزدیک به ۲ ساعت به درخت زاری به نام دره شیر کمر می رسیم.

از این نقطه راه کاملا به سمت شرق تغییر جهت داده و در امتداد رودخانه با ۳ بار گذر از آن برای دسترسی به امتداد راه پاکوب و پس از مدت زمانی نزدیک به ۴ ساعت به دوآب خلوتو می رسیم. از این نقطه قله پالون گردن در انتهای دره دیده می شود. به طور متوسط از دوآب خلوتو تا زیر شیب قله پالون گردن به ۳ ساعت دیگر زمان نیاز داریم، صعود نهایی از گردنۀ شمالی به قله با صعود از شیب بسیار تندي انجام می

رسد و به مدتی در حدود ۱ ساعت نیاز دارد.
از فراز قله و در سمت شمال خط الراس قله های نرگس ها
در سمت جنوب و خلنو، وزوا، جانستون و هرزه کوه ها
مشخص می شود.



در سمت جناح شرقی قله دره عمیق بترکلا و در سمت
جناح غربی قله در دوردست ها رشته کوه های تخت
سلیمان و علم کوه قابل رویت است.
بهترین زمان بازدید از منطقه تیر و مرداد ماه می باشد.

مسیرهای کوهپیمایی در شاه ناجر



N $36^{\circ} 18' 19.35''$

E $51^{\circ} 46' 10.62''$

کجور در فاصله ۵۵ کیلومتری شرق دوآب کجور در جاده چالوس قرار دارد.

بقعه شاه ناجر یک منطقه بیلاقی و بسیار مناسب برای انجام انواع و اقسام برنامه های کوهپیمایی هست، این بقعه در منطقه بیلاقی کجور واقع شده و برای رسیدن به کجور می توانیم از جاده چالوس و با عبور به منطقه دشت نظیر و کمی بالاتر از منطقه مرزن آباد وارد مسیر و جاده آسفالته ای بشویم که با عبور از روستاهای کنس دره، هندیسنگ، آستانک، کوه پول، ولاشک، جنار بن و در نهایت به کجور می رسد. از کجور به سمت جنوب یک جاده آسفالته قرار دارد که از آن نقطه با عبور از روستاهای لیگوش، بدیع فیل و هزارخال تا در نهایت به شاه ناجر می رسد.
شاه ناجر در ابتدای مدخل ورودی دره ای هست که از اطراف

آن را جنگل های تک درخت در پوشش یک دست خودش قرار داده، از این نقطه می توان مسیرهای کوهپیمایی زیادی را برای رفتن به روستاهای اطراف به خصوص از شاه ناجر به سوی بلده پیمود، برای انجام این برنامه می باید در ابتدا توسط وسیله نقلیه از شاه ناجر به روستای ورازان بروید، از این نقطه مسیر کوهپیمایی به سمت جنوب آغاز می گردد. در مقابل خط الراس رشته کوه های نور و کجور قرار دارد، راه از یک رد پاکوب محلی در میان جنگل های تک این ناحیه در ابتدا به بیلاق **فرق** و سپس با شیب تندی به سوی گردنه اسبی کوهک بالا می رود. مدت پیمایش این مسیر از ورازان در حدود ۳ تا ۴ ساعت می باشد تا بر فراز گردنه قرار بگیریم. از فراز گردنه و در زیر پای ما دره اسبی کوهک به نام دره دزدک دیده می شود، راه با پیچ و خم های متعدد کم کم ارتفاع کم کرده و به مسیری بسیار سر سبز و دیدنی و پس از دو ساعت به شهر بلده می رسد.

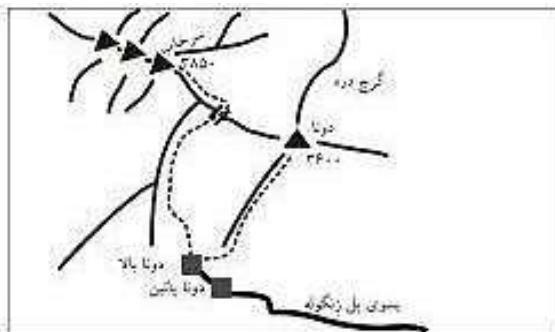
از دیگر برنامه های قابل انجام کوهپیمایی در منطقه شاه ناجر می توان از مسیر کوهپیمایی این نقطه به روستای کوهستانی بیمک در سمت جناح شرقی شاه ناجر و با عبور از فراز گردنه ۲۵۰۰ متری گریو چال نام برد.

بهترین زمان بازدید از منطقه تمام فصول می باشد.

قله سرخاب- ارتفاع ۳۸۵۰ متر

N $36^{\circ} 09' 23.28''$
E $51^{\circ} 24' 09.53''$

روستای دونای بالا در فاصله ۴ کیلومتری شرق پل زنگوله
در جاده چالوس قرار دارد.



در سلسله جبال البرز مرکزی و در منطقه عمومی وارنگرود و دره دونا، قله سرخاب قرار دارد که صخره‌ای و سنگلاخی است، برای صعود به قله سرخاب بهترین مسیر از جاده چالوس و پس از تونل کندوان و منطقه پل زنگوله هست، از منطقه پل زنگوله به سمت شرق جاده‌ای قرار دارد که ما را در نهایت به بلده می‌رساند، ولی ما در ابتدای این مسیر قبل از بالا رفتن از گردنه لابشم وارد روستای دونای پایین و سپس به دونای بالا می‌رسیم.

بهترین مسیر برای صعود به قله سرخاب از دونای بالا حرکت کردن و در مسیر جريان آبی هست که از سمت جنوب به

سمت شمال غربی رودخانه دونا جریان دارد، مسیر در میان باغ ها و مزرعه ها و مناطق سرسبزی به سمت جنوب و در امتداد رودخانه و در یک رد پاکوب به پیش می رود تا در نهایت در ارتفاع تقریبی 2800 متری منطقه ای می رسد که مرکز چرای دام عشاير منطقه و گوسفندسراهای اطراف هست، در این نقطه سرسبز بقایای برفچال های باقی مانده ای از زمستان هر سال در جناح شمالی قله سرخاب به خوبی مشاهده می شود.

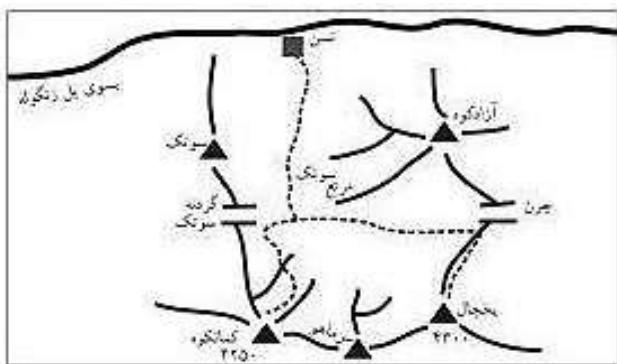
برای صعود به قله سرخاب از این نقطه باید بر روی یک دره کوچک و در سمت جناح شمالی قله ارتفاع بگیریم، مسیر با شبی تندی همراه هست و پس از مدتی در حدود سه تا چهار ساعت از روستای دونای بالا می توانیم بر فراز گردنه شمال غربی ارتفاع 4100 متر قرار بگیریم، از این نقطه مسیر را به سمت قله اصلی ادامه می دهیم، این راه با عبور از سنگلاخ ها و بخشی از صخره ها با دست به سنگ شدن ارتفاع پیدا می کند تا پس از یک ساعت و نیم بتوانیم بر فراز قله 3850 متری سرخاب قرار بگیریم.

از فراز قله سرخاب، در سمت شرق مخروط بسیار بزرگ قله آزاد کوه و در سمت جنوب شرقی ارتفاعات کمانکوه و ارتفاعات خلنو و در سمت کامل جنوبی قله هزار راه به خوبی دیده می سود، در سمت جناح غربی هم ارتفاعات منطقه تخت سلیمان علم کوه را می توانیم مشاهده کنیم.

بهترین مسیر برای بازگشت همان راهی هست که از سمت گردنه شمال غربی پیمودیم و در نهایت به روستای دنای بالا می‌رسد.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می‌باشد.

قله کمانکوه- ارتفاع ۴۲۵۰ متر



N $36^{\circ} 07' 46.57''$
E $51^{\circ} 28' 13.13''$

روستای نسن در فاصله ۲۶ کیلومتری غرب به شرق پل زنگوله جاده چالوس قرار دارد.

قله کمانکوه یکی از قله‌های مرتفع البرز مرکزی و در کنار قله آزاد کوه قرار دارد. این قله از سمت جناح غربی به قله سوتک بزرگ و از جنوب به دره رودخانه وارنگرود و از شمال به دشت کمانکوه و از سمت شرق به قله سرماهو و

یخچال می رسد.

برای صعود از روستای نسن به سمت جنوب راه پاکوب مشخصی قرار دارد که پس از پیچ و خم های فراوان و با عبور از چندین گوسفندسرای کوچک و بزرگ سرانجام به دوآب سوتک در زیر قله آزاد کوه می رسید.

برای دسترسی به یال شمالی کمانکوه می بایست از این نقطه دو ساعتی به سمت جنوب غربی ارتفاع گرفت تا بر فراز گردنی سوتک قرار بگیریم. از این نقطه با دور زدن جناح شمالی کمانکوه به دهلیزی در سمت جناح شمال شرقی قله می رسیم. صعود انتهایی از این دهلیز تا فراز این قله به انجام می رسد.

از بالای قله در سمت شمال قله های آزاد کوه و وروشت در سمت جنوب خط الراس کوه های هرزه کوه و در جناح شرقی، قله های سرماهو و یخچال و در دوردست های غربی قله های رشته تخت سلیمان قابل مشاهده است. بهترین زمان بازدید از منطقه تیر ماه می باشد.

قله الچ - ارتفاع ۳۷۰۰ متر

N $36^{\circ} 15' 28.58''$
E $51^{\circ} 32' 34.16''$

روستای نسن در فاصله ۲۶ کیلومتری شمال شرقی پل

زنگوله در جاده چالوس قرار دارد.

قله الج نیز مانند قله شاه میرزا جزو سلسله ارتفاعات البرز مرکزی و بخشی از خط الراس شرقی و غربی کوه های نور و کجور می باشد. این قله در سمت شمال روستای بزرگ نسن قرار دارد، برای رسیدن به این روستا بهترین مسیر از جاده کرج به چالوس، پل زنگوله و عبور از دو گردنه لا بشم و ترکه بشم تا رسیدن به روستای نسن است. مسیر پیاده شدن و حرکت در حدود یک کیلومتر مانده به این روستا شروع می شود، این مسیر با صعود از کنار یک جویبار فصلی و با پیچ و خم های فراوان به سمت شمال ادامه پیدا می کند، در کنار این جویبار رد پاکوب بسیار قابل ملاحظه ای که در واقع راه اصلی و تاریخی بین منطقه نسن به سمت کندلوس و اتاقسرما هست دیده می شود.



حدود سه ساعت طول می کشد تا ما بر فراز گردنی ۳۴۰۰ متری سیاه بند قرار بگیریم، اینجا مرتع بسیار بزرگ و سرسبزی هست که در جناح غربی قله الج قرار دارد، شیب صعود قله الج از این نقطه بسیار تندر است ولی هموار و مسطح به نظر می رسد.

مسیر صعود از روی گردنی به حدود یک تا یک ساعت و نیم زمان نیاز دارد، از فراز قله الج دره بسیار جالب و دیدنی کندلوس در سمت شمال قلعه گردن مشاهده می شود، هم چنین در سمت شمال ارتفاعات کوتاه تر جنگلی ۳۰۰۰ متری کوه لتسی و کوهستان بزرگ میخ ساز و قله اوار در حد فاصل دو دره رودخانه زانوس و هنسک رود به خوبی دیده می شود، روستای کوچک جنگلی بسیار جذاب و دیدنی چوتن در جناح شمالی قله اوار به این منطقه صفاتی دیگری بخشیده است.

در سمت جنوب م توانیم دیواره های باشکوه و عظمت قله آزاد کوه را ببینیم و در سمت شمال غربی، قله ۴۰۰۰ متری وروشت را از این فراز به خوبی قابل مشاهده هست.

بهترین مسیر برای بازگشت به روستای نسن فرود از مسیر یال جنوبی قله تا رسیدن به دره ای هست که ما را به سرعت به نقطه ای که وسیله نقلیه در آنجا انتظار ما را می کشد می رساند.

بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

قله پنادر - ارتفاع ۳۴۰۰ متر

N $35^{\circ} 59' 37.92''$
E $51^{\circ} 03' 20.59''$

روستای نشتارود در فاصله ۳ کیلومتری شمال غربی پل خواب می باشد.



قله ۳۴۰۰ متری پنادر یا پنادر یکی از ارتفاعات رشته کوه های ساوجبلاغ و بخشی از سلسله کوه های البرز غربی است، بهترین مسیر صعود برای رسیدن به این قله، روستای نشتارود هست که در جاده کرج به چالوس قرار دارد، برای رسیدن به این روستا می توانیم از جاده کرج به چالوس و پس از رسیدن به پل خواب وارد دره ای شویم که در سمت غربی این روستا قرار گرفته است این جاده آسفالته ما را به ابتدای ورودی روستای نشتارود می رساند، از این نقطه یک جاده خاکی برای دستیابی به باغستان های بالا سری این

دره کشیده شده که می توانیم از آن استفاده کنیم و در واقع در ارتفاع ۲۳۰۰ تا ۴۰۰ متری از وسیله نقلیه خارج می شویم.

مسیر صعود در شیب تندی در امتداد یک رودخانه فصلی به سمت جنوب ادامه پیدا می کند، پس از حدود دو ساعت به یک گوسفندسرای بسیار بزرگ و مراتع سرسبز اطراف آن که در کنار همین جویبار از جناح شمالی قله پنادر جاری است می رسیم، از این نقطه در یک شیب تندتر باید خود را بر روی گردنه ای در سمت غرب گوسفند سرا برسانیم که روی لبه یال آن ارتفاع معادل ۳۱۰۰ متر هست، با رسیدن بر روی لبه این یال می توانیم مسیر را به سمت جنوب پی بگیریم و با عبور از یک شیب تند و پس از حدود ۳ تا چهار ساعت می توانیم بر فراز قله پنادر قرار بگیریم.

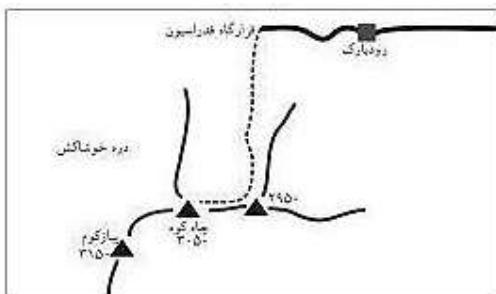
قله مخروطی شکل و بسیار زیبا هست و در گذشته های دور از آن به عنوان قله سیاه سنگ نام می برد، دره بسیار عمیق دوروان در سراسر جناح غربی قله پنادر دیده می شود.

قله کوتاه تر ۳۱۰۰ متری لیوک در سمت جنوب آن و دره بسیار عمیق و تند پل خواب در سمت شرقی آن قرار دارد، از فراز قله دریاچه سد امیر کبیر به خوبی قابل دیدن است و در سمت شمال ارتفاعات هفت خانی و قله های کهار و ناز به خوبی از این فراز قابل دیدن هستند.

برای فرود می توانیم از مسیر صعود شده دوباره بر روی لبه

خط الراس و در نهایت به روستای نشتارود بر گردید و به برنامه صعومان پایان دهیم.
بهترین زمان بازدید از منطقه خرداد ماه می باشد.

قله چاه کوه - ارتفاع ۳۰۵۰ متر



N $36^{\circ} 26' 38.97''$
E $51^{\circ} 06' 58.42''$

در فاصله ۴ کیلومتری جنوب غربی کلاردشت قرار دارد.
قله در سمت جنوب دره رودخانه سرداد رود و در سمت جنوبی محل قرارگاه فدراسیون کوهنوردی قرار دارد.
بهترین مسیر برای صعود به این قله یک دره بهمنی هست که به واسطه ریزش بهمن در داخل جنگل تمام درخت های مسیر را از بین برده، یک راه سبزه زار پر شیب تند حدفاصل دو بخش جنگلی به وجود آمده است که برای یک صعود تابستانه بسیار مناسب به نظر می رسد که با عبور از رودخانه

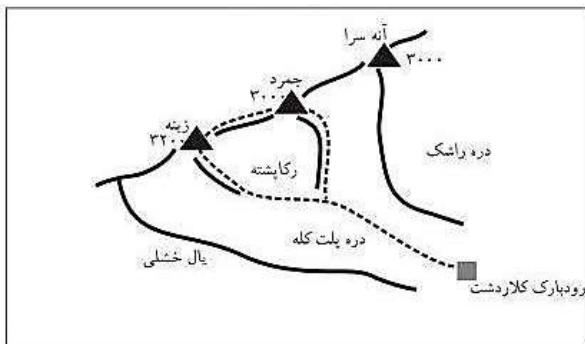
سرد آب رود در مقابل فدراسیون می توانیم از این مسیر پرشیب به تدریج ارتفاع بگیریم و در نهایت در ارتفاع ۲۵۰۰ متری از جنگل خارج شویم، سپس مسیر را در یک زیگزاگ مشخص به سمت یال شمالی قله ادامه می دهیم تا بر فراز لبه یال قرار بگیریم، از فراز لبه یال مسیر را بر روی همین نقطه به سمت غرب ادامه می دهیم و سپس با تغییر جهت به سمت جنوب خود را بر فراز قله چاه کوه می رسانیم. به طور متوسط مدت صعود به این قله از محل قرارگاه فدراسیون بین چهار تا پنج ساعت می شود و شبیه مسیر در قسمت های مختلف آن بسیار هست، از فراز قله چاه کوه ارتفاعات منطقه تخت سلیمان علم کوه در سمت جنوب به خصوص ارتفاعات ابیدر، دیوچال و دره آکید به خوبی قابل مشاهده هست.

در سمت شرقی دره بسیار عمیق رودخانه **محل** دیده می شود و در سمت جنوب ارتفاعات کرچم را می توانیم از فراز قله چاه کوه مشاهده کنیم، از فراز این قله در سمت جنوب شرقی ارتفاعات منطقه البرز مرکزی را در دور دست ها نیز می توان مشاهده کرد.

بهترین مسیر بازگشت، مسیر صعود به قله چاه کوه از منطقه فدراسیون کوهنوردی می باشد.

بهترین زمان بازدید از منطقه اردیبهشت ماه می باشد.

قله جمرد-ارتفاع ۳۰۰۰ متر



N $36^{\circ} 29' 06.52''$

E $51^{\circ} 02' 04.89''$

جمله در فاصله ۴ کیلومتری جنوب غربی کلاردشت قرار دارد.

قله جمرد یکی از قله های کم ارتفاع منطقه تخت سلیمان علم کوه در منطقه البرز غربی می باشد. این قله به جنگل ها و دشت ها و مراتع منطقه عمومی کلاردشت مشرف هست. بهترین مسیر برای صعود به این قله بخش حسن کیف به روستای بزرگ رودبارک است که در جناح جنوبی این قله قرار گرفته است.

دامنه یال های جنوبی قله جمرد در پوشش کاملی از جنگل های تنک می باشد، برای صعود به قله بهترین مسیر یال جنوبی هست که از پشت محله قرارگاه فدراسیون کوهنوردی در منطقه رودبارک به سمت شمال شروع می شود، در این

منطقه ویلاهایی در ابتدای آن وجود دارد، برای قرار گرفتن روی این یال پر شیب باید کمی درون دره جلو رفت و سپس از یک مسیر پاکوب خود را بر فراز این یال نیمه جنگلی برسانیم.

مسیر شیب یال کمی تند است و هر چه بالاتر می رویم از تعداد درختان کمتر می شود تا در ارتفاع تقریبی ۲۵۰۰ متری به کلی از منطقه جنگلی خارج می شویم، از این نقطه کمی از شیب یال کاسته می شود، سپس با چرخشی به سمت شمال شرقی بر روی لبه یال اصلی قرار می گیریم و می توانیم از این یال سنگلاخی نیمه صخره ای خودمان را بر فراز قله جمرد برسانیم.

مدت تقریبی این صعود حدود چهار تا پنج ساعت است ، از فراز قله جمرد در سمت شمال، جنگل های مازیچال و دره رودخانه آزارود که آن را به منطقه نشستارود و تنکابن متصل می کند به طول کامل مشخص هست، جنگل های بسیار انبوهی در این قسمت و در سمت شمالی قله به چشم می آید.

در سمت شرقی قله جمرد یک قله کوتاه دیگر دیده می شود که از آن به عنوان انه سرا یاد می کنند، در سمت مقابل قله جمرد و در سمت جنوب می توانیم بخش های زیادی از ارتفاعات منطقه تخت سلیمان و قله های علم کوه را به خوبی از این فراز مشاهده کنیم.

بهترین مسیر برای بازگشت همین راهی هست که برای صعود از رودبارک پیمودیم. بهترین زمان بازدید از منطقه اردبیلهشت ماه می باشد.

