



سیمرغ کوههای ایران

# آذربایجان شرقی - قله کمال



# قله کمال

این قله به ارتفاع ۳۷۰۷ متر از سطح دریا بلندترین نقطه در سلسله جبال سهند می باشد و در بین کوهنوردان به کمال داغی شهرت دارد. این قله در شمال روستای چیچکلو، جنوب شرقی روستای مشهور ليقوان و در جنوب روستای ثمر خزان قرار گرفته است.

متوسط بارش منطقه بین ۴۰۰ الی ۵۰۰ میلیمتر بوده که اکثراً در ماههای سرد سال و اوایل بهار به صورت برف در دامنه های آن انباشته می شود. رودخانه رفتوچای که یکی از سرچشمه های رودخانه قزل اوزن می باشد از این قله سرچشمه میگیرد. این رودخانه شعباتی چند از دشت شاه یوردی دریافت داشته و به سمت جنوب جاری می شود. رودخانه سعید آباد چائی از جبهه شمالی این کوه سرچشمه گرفته و پس از مشروب ساختن روستاهای ثمر خزان متنق ایرانق و سعید آباد در نهایت به تلخه رود می ریزد حجم سالانه این رودخانه در حدود ۶۷/۹ میلیون متر مکعب می باشد. دامنه های شمالی قوچ گلی با شیبی ملایم و به وسیله کوههای یانوق داغ (کوه سوخته) به جلگه تبریز منتهی می گردد. این کوهها بین ۵۰۰ الی ۶۰۰ متر ارتفاع دارد و در بعضی از قسمت‌های آن کشت گندم وجود هندوانه و نخود به صورت دیم رواج دارد. در جبهه شمالی سهند کوههای بویوک داغ، ليقوان داغ، برکت داغی، دمیرچی داغ، زری داغ، الوان داغ، موتال داغ و قوچ گلی داغ واقع شده اند که مشرف به جلگه تبریز و بستان آباد می باشند.

نوع برنامه: کوهپیمایی سبک

منطقه اجرا: استان آذربایجان شرقی / شهر تبریز / روستای ایرانق / روستای ثمرخزان

نحوه دسترسی: از تبریز

نکات دارای اهمیت: منطقه فاقد چشمه و جانپناه بوده ولی در کنار دریاچه، امکان برقراری کمپ می باشد. آنتن دهی همراه اول در اکثر مسیر برقرار است. آخرین فروشگاه در روستای ایرانق بوده و دسترسی به خدمات انتظامی و امدادی با حدود ۲۰ کیلومتر فاصله امکان پذیر می باشد. مسیر جاده بصورت آسفالت و بخش کوچکی از مسیر تا کنار دریاچه خاکی بوده که در فصول خشک قابل پیمایش با ماشین می باشد. مسیر، کاملاً کوهپیمایی و فاقد هرگونه چالش و بدون نیاز به هرگونه ابزار فنی است.

دامنه های شمالی قوچ گلی با شیبی ملایم و به وسیله کوه های یانوق داغ (کوه سوخته) به جلگه تبریز منتهی میگردد. در دامنه های کوهستان سهند، زیباترین دره های آبرفتی همراه با روستاها، باغ ها و کشتزارها، جلوه هایی شگفت پدیدآورده است صعود قله کمال، از روستای ثمرخزان انجام میگردد.

ابتدا مسافتی در حدود ۲۰ کیلومتر را در اتوبان تبریز به تهران طی کرده و ۵ کیلومتر بعد از پلیس راه تبریز به میانه، وارد جاده آسفالتی در سمت راست شده که مسافت آن تا پیست اسکی سهند، حدود ۲۷ کیلومتر و ۴۵ دقیقه میباشد فاصله تبریز تا پیست سهند شصت و یک کیلومتر می باشد.

از ثمرخزان جادهای در جهت جنوب تا دریاچه قوچ گلی کشیده شده است که در ماه های بدون برف، میتوان آن را با ماشین طی نمود. ارتفاع مبدأ حرکت ۲۹۵۰ متر و ارتفاع قله با جی پی اس ۳۷۱۵ متر ثبت گردید همچنین طول مسیر حرکت ۴۲۰۰ متر بود. جهت صعود می توان مسیر زمستانی (گرده ای) را انتخاب نمود، مسیر دارای پاکوب مشخص بوده که از روی یال شمال شرقی به قله می رسد. در مسیر صعود به قله هفت تابلو نصب گردیده است و معمولاً مدت زمان پیمایش تا قله دو ساعت و نیم به طول می انجامد. برفراز قله قوچ گلی، قله های جام و سهند از قسمت جنوب دیده میشوند. جهت فرود می توان مسیر شن اسکی که مشرف به برکه می باشد را انتخاب نمود. چشمه قوچ گلی دارای آب سرد و گوارایی می باشد، که استراحت در کنار این چشمه در پایان صعود لذت صعود رو را چندین برابر می کند.



# آذربایجان غربی - قله اورین



## قله اورین

گویند که این کوه منتهی الیه غربی قشون شاه اسماعیل در جنگ چالدران بود؛ و جنگ چالدران از آن به این طرف تر صورت نگرفت. بعد از کوه آرات، این کوه بلندترین کوه این منطقه محسوب می‌شود. از وجود برخی چشمه‌های آب گرم در دامنه این کوه، و سنگ‌های گدازه بیرونی اطراف کوه، کاملاً واضح است که این کوه آتش فشانی خاموش است که هنوز درون گدازه‌هایی در آن در حال فعالیت جزئی هستند. این کوه از زیبایی و وقار خاصی برخوردار است؛ که دور نمایی بسیار زیبا داشته و از کیلومترها دور نماد شهر خوی است. بیش از نود درصد ابرهای باران زا، بویژه در فصل بهار از پشت کوه اورین پدیدار می‌شوند؛ و تا میانه تابستان همیشه برف‌های قله آن، این کوه را در چشم مردم شهرش روسفید و سر بلند می‌کند. این کوه آخرین کوه مرتفع مرز ایران با کشور ترکیه است که ۱۵ کیلومتر با مرز فاصله داشته و از شهر بندری بند ماهی در شرق دریاچه وان ترکیه، نیز به همین زیبایی قابل دیدن است. این کوه بین دشت الوند و دره قطور قرار دارد؛ که از ۲ قله اورین کوچک ۳۴۱۷ متر و اورین بزرگ ۳۶۵۰ متر تشکیل شده است. اورین کوچک به حالت تپه ماهور است اما اورین بزرگ حالت قله‌ای و نماد زیبا تری دارد. فاصله بین اورین کوچک و بزرگ دو کیلومتر است.

## صعود قله ی اورین

نوع برنامه: کوهپیمایی متوسط

اجرا: استان آذربایجان غربی / شهر خوی / روستای حصار

نحوه دسترسی: خوی - پسک - حصار بدالن

قبل از عزیمت به خوی می بایست با هماهنگی های قبلی برای دریافت مجوز صعود از هیأت خوی اقدام گردد. سپس به سمت روستای پسک و پس از آن بدالن رفته مسیر جاده کاملاً آسفالت و هموار است. ولی از روستای بدالن تا حصار در حدود مسافت ۹ کیلومتر مسیر ناهموار است که بهتر می باشد با نیشان هماهنگ شود. در ابتدا روستای حصار به پایگاه سپاه تیم رو معرفی نموده و سپس به سمت پناهگاه کوهنوردی حصار که در خارج روستاست ادامه مسیر شود.

این پناهگاه به همت هیئت کوهنوردی شهرستان خوی در سال ۱۳۸۴ ساخته شده است و دارای سرویس بهداشتی، آب لوله کشی، آشپزخانه و خوابگاه است و میتواند پذیرای ۵۰ تا ۶۰ نفر باشد. طبق اطلاعات GPS ارتفاع روستای حصار ۲۲۸۰ و ارتفاع پناهگاه ۲۳۸۸ متر است طبیعت روستای حصار بسیار بکر و کوه هایش پوشیده از علف و گیاهان سرسبز و مرتعی بسیار زیبا برای دام است. در مسیر صعود رودها و جویبارهای زیبایی که از ذوب برف های اورین ایجاد شده اند به همراه دشتهای آلاله و بابونه بسیار شیرین و گوارا است. از آنجا که اکثر نزولات آسمانی این استان از رطوبت دریای سیاه در شمال ترکیه ناشی میشود و آذربایجان غربی سومین استان پرآب کشور است؛ در بهار و تابستان، بعد از ظهرها احتمال بارندگی در اورین بسیار زیاد است.

بدون اغراق باید اذعان کرد زیبایی و بکری این کوهستان در مجموع قله کشور، وصف ناپذیر و بسیار متفاوت و دلفریب است. با اندکی ادامه مسیر، دریاچه ی فصلی و اصلی منطقه در ارتفاع ۳۱۵۰ متر قرار دارد، بعد از گذر از این دریاچه و طی کردن دوکیلومتر دیگر می توان بر فراز قله اورین قرار گرفت. ارتفاع قله طبق تابلو ۳۷۰۲ و طبق GPS، تقریباً ۳۶۳۰ متر می باشد.

معمولاً از کمی بعد از دریاچه و با قرار گرفتن بر روی یال منتهی به قله، وزش باد نسبتاً شدید می باشد و تا بر روی قله این باد شدید احساس می شود. مسیر فرود رو می توان همان مسیر صعود انتخاب نمود.

کل مسیر پیمایش شده از پناهگاه تا قله حدود ۶/۵ کیلومتر و کل زمان با احتساب استراحت، جمعاً ۵ ساعت می باشد.

# استان اردبیل - قله سبلان





# قله سبلان

سبلان، از کوه های مرتفع ایران است که در شمال غرب کشور و استان اردبیل قرار دارد. سبلان یک کوه آتشفشانی غیرفعال است که با ارتفاع ۴۸۱۱ متر، سومین قله بلند ایران پس از دماوند و علم کوه میباشد و در بالای قله آن دریاچه کوچکی قرار دارد که جلبک ها و جانداران سخت پوست، عمده موجودات زنده ی این دریاچه را تشکیل میدهند. کوهستان سبلان به طور کلی سه قله معروف دارد، قله بزرگ آن به سلطان مشهور است و دو قله دیگر آن به هرم و کسری مشهورند. کوه سبلان از مجموعه ای از ارتفاعات متعدد تشکیل شده که به موازات ارسباران ولی اندکی در شرق آن کشیده شده است. امتداد آن شرقی - غربی است و از شرق و شمال و جنوب کوهی به نام قوشه داغ آن را به رشته کوه ارسباران متصل میکند. در جنوب آن کوه بزقوش، که از سمت جنوب غربی به کوهستان سهند مربوط است، کشیده شده است

پوشش گیاهی: فصل بهار آغاز رویش گیاهان مرتعی بوده که با ذوب شدن تدریجی برف های زمستانی شروع می شود و در این مرحله مراتع را ژئوفیت های گلدار می پوشاند، مراتع سبلان هفت گونه اصلی دارد که پنج گونه از آنها به تیره الله و یک گونه، به تیره الله و گونه دیگر به تیره زنبق تعلق دارد.

پوشش جانوری: گونه های مهم حیات وحش این منطقه عبارتند از: خرس قهوه ای، کل و بز (پازن)، انواع سمور، گرگ، روباه، راسو، گراز، شغال، خرگوش، عقاب طالیی، طرالن، قرقی، انواع سهره، جغد، زنبور خوار، هدهد، انواع چلچله، انواع چکاوک، پرستو، کبک دری، باد خورک، انواع کالغ و....

نوع برنامه: کوهپیمایی  
منطقه اجرا: شهر لاهرود، استان اردبیل  
نحوه دسترسی: اردبیل، لاهرود، شابیل

آبگرم شابیل از گذشته به عنوان مبدأ صعود مطرح بوده و با وجود راه ماشین رو تا پناهگاه، به مسیر اصلی صعود تبدیل شده است. مسافت شابیل تا پناهگاه را میتوان با لندروهای کرایه ای (در مدت حدود نیم ساعت) و یا پیاده (در مدت سه الی چهار ساعت) طی کرد. رایجترین مسیر برای صعود به کوه ساوالان، مسیر پناهگاه شمال شرقی است. برای رسیدن به پناهگاه میتوان از مسیر دیگری هم استفاده کرد که زیباتر و خلوت تر از مسیر شابیل میباشد. برای صعود به پناهگاه از این مسیر باید قوتورسویی را به عنوان مبدا حرکت انتخاب کرد. قوتورسویی آبگرمی است که در نزدیکی شابیل قرار دارد. این دره بسیار زیبا بوده و علاوه بر سرسبزی دارای آبشاری جالب نیز میباشد. پس از حدود نیم ساعت پیاده روی در داخل دره به چشمه کوچکی خواهید رسید که در طرف راست رودخانه قرار دارد. در این نقطه باید در جهت غرب از دره خارج شوید و از چند سربالایی بالا رفته و به طرف چپ قله حرکت کنید تا پناهگاه رؤیت شود. این مسیر هم از قوتورسویی تا پناهگاه نیاز به حدود چهار الی پنج ساعت پیاده روی خواهد داشت. از پناهگاه تا قله بسته به سرعت حرکت چهار الی پنج ساعت کوهپیمایی نیاز خواهد بود.

# اصفهان - قله شاهانکوه



# شاهان کوه

قله شاهان کوه با ارتفاع ۴۰۴۰ متر از سطح دریا در ۲۰ کیلومتری فریدون شهر واقع شده و بلندترین قله اصفهان می باشد.

چکاد شاهان کوه برروی خط الرأسی با همین نام و طولی بیش از ۴۳ کیلومتر قرار گرفته که جهت کلی آن هم سو با محور اصلی زاگرس یعنی شمال غربی - جنوب شرقی است و از کوه های متعددی تشکیل شده که از شرق به غرب عبارتند از: دری، دودکشان، چال روغن، شاهانکوه، جه جر، گورمیشان، دره غول، لاشوم، برد خیمه، چال میشان و مارک که البته در محدوده های شاهان کوه، گورمیشان و لاشوم تراکم زیادی از قله ها مشاهده می شود.



## استان اصفهان - شهرستان فریدونشهر - بخش مرکزی - دهستان پیشکوه موگویی

با رسیدن به روستای "سرداب بالا" و از آنجا حرکت به سمت تنگه عرب صعود آغاز می شود. ارتفاع محل ۲۵۲۰ متر است. آخرین برداشت آب شرب تنگه عرب می باشد. تا ارتفاع ۲۷۰۰ متر مسیر پاکوب و راهپیمایی می باشد، با نزدیک شدن به انتهای تنگه عرب دو دره قرار دارد با انتخاب دره سمت راست (مسیر شرقی) برای صعود ادامه مسیر داده و آرام آرام ارتفاع گرفته و به سمت قله حرکت ادامه پیدا می کند. کم کم شیب تندتر می شود و در انتهای مسیر، به صورت تراورس است سپس یک قسمت دست به سنگ دارد و با عبور از مسیر سنگلاخی و ریزشی به ارتفاع ۳۹۰۰ متر رسیده و سپس از آخرین شیب مسیر عبور کرده، شیب نسبتاً ملایم است با گذر از آن به قله شاهان کوه با ارتفاع ۴۰۴۰ متر خواهید رسید. برای فرود می توان دره سمت چپ (مسیر غربی) را انتخاب نمود. مسیر طولانی و دست به سنگ های جزئی در طی مسیر وجود دارد. کل مسافت پیموده شده ۱۴ کیلومتر و زمان طی شده برای صعود ۶ ساعت و برای فرود ۴ ساعت می باشد

# استان البرز - قله شاه البرز



# شاه البرز

□ رشته کوه البرز از دره سفید رود تا دره خوش ییلاق در استان سمنان امتداد دارد که بخش غربی آن شامل کوههای طالقان تا ارتفاعات شرق رود کرج در شمال استان می باشد. رشته کوه البرز در نتیجه حرکات کوه زایی اواخر دوره ترشیاری بر رسوبات دوران اول تا سوم زمین شناسی به وجود آمده، سپس در طول دوره کواترنر تحت تأثیر عوامل فرسایشی به صورت کنونی درآمد است. ارتفاعات شمالی استان در دیواره جنوب البرز غربی واقع شده است. از مهم ترین قله رشته کوه البرز در استان ما، کهار، گلوان، هف تخوان، شاه البرز، سات و ماسه چال می باشد. در نواحی کوهستانی شیب زیاد و ضخامت کم خاک محدودیت هایی برای فعالیت کشاورزی ایجاد کرده که شاه البرز بلندترین قله از خط الراس طولانی و شامخی است که در شمال شهرک طالقان و بین دو دره طالقان در سمت جنوب و الموت در سمت شمال قرار گرفته است. این خط الراس از جنوب به روستای دره طالقان و روستاهای حسنجون، آرتون، بزج و شهراسر، از شرق به پراچان و دیزان، از شمال به دینه رود، کلان، سیلیکان، اوانک و دره الموت و از غرب به روستای اوه منتهی می شود. شاه البرز از سمت غرب به قله زیورچال می رسد و از جناح شمالی محدود به دیواره ها و سنگ های بلند حدوداً ۶۰۰ متری و یخچال های دائمی است.

## شاه البرز - صعود از روستای حسن جون

قله شاه البرز با ارتفاع ۴۱۷۰ متر، واقع در شهرستان طالقان و بلندترین قله استان البرز است. رشته کوه و قله شاه البرز، مرز طبیعی استان‌های البرز و قزوین را تشکیل می‌دهد. دامنه جنوبی آن به دره طالقان از استان البرز و دامنه شمالی آن به دره الموت از استان قزوین مشرف است. در جنوب این قله روستاهای حسنجون و هرنج و در شمال آن روستاهایی از جمله گرمارود و دینه رود واقع شده‌اند. قله‌های معروف در همسایگی شاه البرز به شرح ذیل هستند: قله سات ۴۰۰۰ متر در جهت جنوب شرقی، قله زیور چال ۴۰۸۰ متر در جهت غرب و چسبیده به شاه البرز، قله‌های سیالان ۴۱۹۰ متر و خشچال ۳۹۳۰ متر در جهت شمال و علم کوه ۴۸۵۰ متر در جهت شمال شرقی قله‌هایی هستند که از روی قله شاه البرز به خوبی دیده می‌شوند.

### مسیرهای اصلی صعود به قله:

مسیر جنوبی: از طالقان، روستای حسنجون - یال جنوبی

مسیر شمالی: از الموت، روستای گرمارود - یال شمال غربی

مسیر شمالی: از الموت، روستای دینه رود - یال شمال شرقی



# ایلام - قله کانصیفی



# قله کانصیفی

بلندترین قله استان ایلام قله کان صیفی نام دارد که جزء رشته کوه کبیرکوه محسوب می شود و این رشته کوه به سهم خود بخشی از کوهستان بزرگ زاگرس را تشکیل میدهد که از میان رشته کوههای کوچکتر کوهستان زاگرس، غربی ترین رشته کوه در ایران کبیرکوه می باشد که از نزدیکی شهر ایلام شروع و تا استان خوزستان نزدیک شهر اندیمشک ادامه دارد و با رسیدن به رودخانه کرخه به پایان می رسد و طول آن در حدود ۲۲۵ کیلومتر می باشد و قسمت عمده آن در استان ایلام قرار گرفته و در طول این مسیر طولانی، قله زیادی دارد از جمله کان صیفی، ورزرین، سیوان، گردل، مواز، سیاه کوه، سمند، تخت پیران، اناران، آبدانان، بنداش، سرمیدان، خردم، کمر سفید، یک شبه، میوره و غیره که بلندترین قله آن کان صیفی به ارتفاع تقریبی ۲۸۰۵ متر می باشد. در دامنه شمالی کوه چشمه ای بنام صیفی وجود دارد و بواسطه این چشمه این قله نام کان صیفی بخود گرفته است.

طبیعت گیاهی کبیرکوه بسیار منحصر بفرد و از این لحاظ جزء یکی از زیباترین کوههای ایران می باشد برشانه های کوه جنگلی از درختان بلوط و بنه کهنسال روئیده است که در کنار دره های عمیق نمای فوق العاده ای پیدا کرده و درختان بروی بستری صخره ای ریشه دوانیده اند و در فاصله بسیار مناسب و استاندارد نسبت به یکدیگر قرار گرفته اند که احتمال آتش سوزی گسترده را در بین این درختان بعید می سازد شاید یکی از دلایل کهنسال بودن درختان این منطقه به خاطر این موضوع باشد جنس سنگهای کبیر کوه رسوبی ست و طی سالیان دراز فشاری که طبقات به یکدیگر وارد آورده اند شکل جالبی به کوه بخشیده است. با مقداری دقت در روی سنگهای این کوه در بیشتر جاها فسیل ها و سنگواره های متعددی را می توان شاهد بود که نقششان بروی سنگها حکاکی شده است و نشان از این دارد که روزگاری این مکان در کف دریا قرار داشته است.

بدلیل جنس آهکی این کوه غارهای متعددی در آن بوجود آمده که می توان غارهای آقا میر، بره زرد، خفاش، چل سین و... را نام برد که یکی از مهمترین آنها غار گمنام آقا میر است که در بطن خود بزرگترین ستون و استالاکمیت غار های ایران را نهفته دارد.

نوع برنامه: کوهپیمایی متوسط

منطقه اجرا: استان ایلام / شهر ملکشاهی / روستای چشمه پهن  
نحوه دسترسی: قم، اراک، نهاوند، کرمانشاه، ایلام، ملکشاهی، چشمه پهن

مبدأ صعود از کنار مرغداری با ارتفاع ۱۳۵۰ متر می باشد که تا شهر ملکشاهی ۱۸ کیلومتر فاصله دارد که جاده ی آسفالته می باشد. صد متر قبل از مرغداری محل اسکان خانواده های از عشایر منطقه است.

با عبور از کنار چادر عشایر، ابتدا به سمت شمال از دره روبرو ارتفاع گرفته و سپس رو به شرق تغییر جهت داده و بعد از گذشت حدود یک ساعت، دوباره رو به شمال سوار بر یال منتهی به قله می توان شد. ابتدای مسیر تماماً از درختان "بلوط" و "ون" پوشیده شده است؛ و در طول مسیر هیچ رودخانه و چشمه آبی موجود نیست.

با ادامه ی مسیر بر روی یال و طی حدود ۴ کیلومتر در سه ساعت، بعد از گذر از کنار یک گودال یک دیواره سنگی قرار گرفته که برای فرود از آن و ادامه ی مسیر به سمت قله، باید کمی دست به سنگ شد. با گذر از این نقطه، به شیب زیر قله که نسبتاً زیاد می باشد، رسیده و پس از طی حدود ۲ کیلومتر دیگر و صرف ۲ ساعت زمان، می توان گام بر قله کان صیفی با ارتفاع ۳۰۵۰ گذارد.

# استان بوشهر - قله بیرمی





## قله بیرمی

استان بوشهر از نظر پستی و بلندی به دو قسمت جلگه‌ای و کوهستانی تقسیم می‌شود: - قسمت جلگه‌ای: استان در امتداد خلیج فارس قرار دارد که عرض آن نیز در جهت شمال غربی (ناحیه بندر دیلم) به قسمت جنوب شرقی افزایش می‌یابد و حداکثر به ۱۴۰ کیلومتر در امتداد دره رود مند می‌رسد

جلگه مذکور از رسوبات رودهای دالکی، شاپور، اهرم و مند تشکیل یافته است از جمله این نواحی می‌توان به دشت بوشهر و بر ازجان اشاره کرد که سطح وسیعی از شمال استان را در بر گرفته است. این مناطق تا دوران چهارم زیر آب بود. اکثر شهرها و مراکز جمعیتی استان بوشهر در این جلگه استقرار یافته‌اند. این جلگه‌ها تا کویت و دشت‌های جنوبی خلیج فارس ادامه دارد.

قسمت کوهستانی: استان از دو رشته کوه عمده تشکیل می‌شود که در سراسر - طول استان به موازات هم امتداد یافته‌اند. این رشته کوه‌ها مشتمل بر ارتفاعات گچ ترش و ارتفاعات نوکند است که به ترتیب در محدوده شمالی و شرق استان قرار دارند. با توجه به استقرار استان بوشهر در منطقه فوق حاره‌ای، مهم‌ترین پدیده و فرآیند مشهود اقلیمی آن گرمای هواست.

## بیرمی

در منتهی الیه جنوبی رشته کوه زاگرس، کوهستان هایی سرسخت و صخره‌های وجود دارند که با وجود ارتفاع کم، دستیافتن به آنها کاری سهل و آسان نیست. یکی از آنها کوه «بیرمی این کوهستان صخره‌ای، به شکل خط الرأسی است که چندین قله به ارتفاع تقریبی ۱۵۰۰ تا ۱۹۷۰ متر را در خود جای داده و در میان آنها قله «پازنان» بلندترین و به نوعی بام استان بوشهر لقب گرفته است. این کوه در حدود شمال شهرستان ( خورموج تنگستان) از توابع استان بوشهر و بعد از شهرستان برازجان واقع است. با توجه به آب و هوای منطقه که جزء مناطق گرمسیری است و دمای آن در فصل تابستان به حدود ۵۵ درجه میرسد، و فصل های بدون باران زیادی دارد، این کوه در گروه کوه های خشک قرار دارد که صعود به آن در ماه های سرد سال و بارش های فصلی امکانپذیر است. منطقه خاییز که مبدأ صعود قله بیرمی میباشد؛ یکی از روستاعای زیبا در استان بوشهر است، قرار گرفتن در بین دو کوه بیرمی و کوه سرخ به این روستا نمایی زیبا بخشیده است. فاصله خاییز با شهر اهرم حدود بیست دقیقه است. اقامتگاه بومگردی بیرمی به همراه خانواده ی گرداننده ی آن در این روستا می باشد.

گونه های جانوری: روباه، شغال، گرگ، کبک، تیهو، فاخته، انواع گنجشک سانان، پلنگ، کل، بز، قوچ و میش است که به طور مکرر در منطقه در حال رفت و آمد هستند.

مسیرهای صعود: در رخ جنوبی از جاده خورموج به دلوار، در رخ شمالی از روستای گشی و تنگه های روان یا گشی

# استان تهران - قله خلنو



# قله خلنو

- خلنو، از جنوب به شمشک و رودبار قصران، از شمال به دره رودخانه وارنگرود، از شرق به دشت لار (محدوده لواسانات) و از غرب به وسیله خط الرأس هرزه کوه به دره رودخانه کرج متصل می شود. این قله سرچشمه اصلی رودخانه وارنگرود بوده که سرچشمه و منبع اصلی دریاچه سد کرج است.

## □ مسیرهای اصلی صعود

- از طرق یکی از سه راه زیر انجام میگیرد:
- از طرقی روستای لالون به گردنه ورزاب، قلای برج و خلنو کوچک (عمومی ترین مسیر)
- از طرقی روستای شمشک به قله سرکچال، برج و خلنو کوچک
- از طرقی دره‌ی وارنگه رود و دریاچه‌ی خلنو

# قله خلنو

□ در تهران به سمت جاده لشکرک رفته و بعد از عبور از اوشان، فشم، میگون و زایگان به روستای لالون خواهیم رسید. بعد از گذر از داخل روستا و از میان ویلاهای منطقه، مسیر حرکت به سمت شمال بوده و در مسیر تنگه لالون و در کنار رودخانه، چند بار مجبور به عبور از رودخانه خروشان و سرد خواهیم شد که با توجه به خیس شدن کفش و جورابها برای گذر از این رودخانه داشتن صندل توصیه می گردد. بر روی رود از یک سمت به سمت دیگر پلی ضخیم از برف و یخ تشکیل گردیده است. پس از آن با قرار گرفتن در یک پاکوب واضح و مشخص با شیبی ملایم، مسیر ابتدا به چشمه تلخاب و پس از اون تا آبشار ادامه مییابد. تقریباً تمامی مسیر از تنگه تا آبشار که محل کمپ هست به صورت تراورس طی می شود که در چندین نقطه آثار تخریب بهمن زمستانی به وضوح مشهود است. به طور معمول این مسیر که حدود ۵/۷ کیلومتر طول آن است، در حدود ۳ تا ۴ ساعت پیموده میشود.

□ حدود ۵/۵ کیلومتر بعد از روستا به چشمه معدنی تلخاب برمیخوریم که خروجی آن به واسطه بالا بودن دوز آهن و سایر املاح معدنی برای آشامیدن مناسب نیست. در بالای آبشار محل مناسبی برای کمپ می باشد بعد از شیب تند به گردنه ورزاب در ارتفاع ۳۹۷۰ متری رسیده از این گردنه دو راه برای صعود به قله وجود دارد: از قله برج و تیغه های ژاندارک و از مسیر کاسه خلنو. مسیر کفی سمت شرق گردنه موسوم به کاسه خلنو که پاکوب مشخصی دارد و تا زیر قله پیش می رود و با یک شیب نسبتاً زیاد به سمت شمال به قله می رسد. مسیر دوم مسیر برج، خلنو کوچک و خلنو می باشد. می توان با تراورس از سمت راست قله در مسیر شن اسکی قرار گرفته و پس از حدود ۸ ساعت موفق به صعود قله شد. برای فرود می توان از مسیر شن اسکی استفاده نمود. کل مسافت پیموده شده ۲۵ کیلومتر مدت زمان پیمایش تقریباً ۱۲ ساعت می باشد.





# استان چهارمحال و بختیاری - قله کلونچی



## قله کلونچین

زرد کوه یا زرد کوه بختیاری، کوهستانی در زاگرس شمال مرکزی است، که در جنوب غربی ایران مستقر می باشد. این کوهستان در نزدیکی شهرستان کوهرنگ، منطقه بختیاری نشین مابین اصفهان و خوزستان قرار دارد. زردکوه با ارتفاع بیش از ۴۲۰۰ متر، پس از کوه دنا، به عنوان دومین کوه مرتفع در رشته کوه های زاگرس بشمار می آید.

زردکوه در جنوب غربی ایران و از انتهای ترین قسمت غربی استان چهارمحال و بختیاری تا شرق و شمال شرق خوزستان امتداد یافته است. این رشته کوه یکی از غنی ترین ذخایر طبیعی آب ایران است و بعضی از سرچشمه های اصلی رودخانه های کارون، به عنوان بزرگترین رودخانه ایران و برخی از سرچشمه های اصلی زاینده رود از این رشته کوه سرچشمه می گیرند. از قله زیبا و معروف آن می توان به شاه شهیدان، زرده، دو زرده، هفت تنان، کلونچین و کینو اشاره کرد. در این میان، قله کلونچین با ارتفاع ۴۲۲۱ متر بلندترین قله زردکوه بختیاری است. همچنین قله شاه شهیدان هم ۴۱۵۰ متر بلندی دارد.



# قله کلونچین

برای صعود به قله کلونچین نیمه های شهریور مناسبتر است تا هم از شدت گرمای هوا کاسته شود و هم با طی جاده خاکی به مسافت ۱۰ کیلومتر از روی سد. از حجم یخچال های دائمی منطقه کمتر شود عبور کرده و با طی مسافت بسیار کوتاه دیگری پس از سد، در راستای شکاف کول خدنگ با ارتفاع 2155 حرکت آغاز می شود. پس از طی مسافت کوتاهی در زمین هایی نسبتاً مسطح و پوشیده از بوته های گون و درختچه های خاردار، از دره پایین رفته و به ابتدای شکاف در خط القعر رودخانه با توجه به مسیر انتخابی و جهت حرکت به سمت قله کلونچین که جهت آن شمال خشک خواهید رسید شرقی - جنوب غربی میباشد، آفتاب از همان ابتدای طلوع در پشت سر قرار می گیرد که بسیار مناسب پس از حدود یکساعت پیمایش، به یک تونل برفی بزرگ قرار دارد که برای استراحت مناسب می بود باشد. بعد از عبور از کنار تونل برفی، صخره ای قرار دارد که عبور از آن کمی فنی و نیاز به دست به سنگ شدن دارد. پس از تنگنا اول دره و دیواره های به هم برآمده اش به قسمت باز دره خواهیم رسید، جایی که ترکیب گیاه و مرتع و اثرات فرسایش و جای پای بهمن زمستانه در دو طرف پاکوب ها دیده می شود. یخچال های اصلی کم کم رخ نشان می دهند، کنار صخره ها شکاف های برفی حاصل از آب شدن حاشیه یخچال ها دیده می شود که عمق برخی از آنها بین 4 تا 5 متر می باشد و سقوط به داخل آنها خطرناک می باشد. بعد از عبور از یخچالها و در ارتفاع 3600 متر قله شاه شهیدان دیده می شود، قله چال میشان و دوزرده هم به موازات مسیر حرکت می باشند، با تغییر مسیر پاکوب به سمت غربیه منطقه کاسه مانند خواهیم رسید که در انتهای این کاسه عظیم قله کلونچین فرعی و اصلی قابل رویت است. میان این کاسه عظیم چندین تپه فرعی قرار دارد که مسیر رفتن به قله را متعدد می کند. می توان از پاکوبی که مقداری از آن شن اسکی است گذر کرد و از کنار قله شاه شهیدان تراورس نمود تا به بالای گردنه رسید، در گرنه به سمت جنوب پیچیده و در نزدیکی قله بخاطر پاکوب وارد قسمت جنوبی شده و سرانجام از انجا به قله خواهیم رسید. از بالای قله، قله های هفت تنان، شاه شهیدان، چال میشان، دوزرده و دیگر قله قابل مشاهده می باشد. در پایین دیواره هم یخچال بسیار عظیم و جذابی انسان را به تفکر وا می دارد. از همان مسیر صعود می توان جهت فرود استفاده کرد.

# استان خراسان جنوبی - قله نایبند



## قله نایبند

کوه نایبند یک چین خوردگی در دل کویر لوت می باشد و بخاطر همجواری با کویر و دوری از صنعت یکی از مهمترین پناهگاههای حیاط وحش ایران است که دارای گونه های متنوع گیاهی و جانوری از جمله یوزپلنگ می باشد. به سمت نایبند حرکت کرده و در کنار تابلو محیط بانی به سمت روستای کوچک علی آباد وارد شوید.

نایبند در طول جغرافیایی ۵۷ درجه تا ۵۷/۴۳ دقیقه و عرض جغرافیایی ۳۲/۱۵ تا ۳۲/۴۸ دقیقه قرار گرفته است. مساحت آن حدود ۳۲۳۳۰/۹۴ کیلومتر مربع است که ۷/۳ درصد مساحت کل بخش مرکزی شهرستان طبس را شامل می شود، تعداد آبادیهای آن ۵ روستای سر کویر، علی آباد، زردگاه، نایبند و دیگ رستم است.

نایبند در ۲۲۰ کیلومتر شهر طبس و ۱۸۰ کیلومتر شمال شهر راور در استان کرمان و در فاصله دو کیلومتر جاده کرمان به خراسان قرار دارد.

# قله نایبند

قبل از صعود به قله نایبند می بایست از هیات کوهنوردی طبس مجوز جهت صعود اخذ گردد این منطقه بخاطر زیستگاه یوزپلنگ ایرانی تحت نظارت محیط بانی قرار دارد و یکی از بکرترین و ناشناخته ترین زیستگاههای حیات وحش در کشور ایران است. جهت شب مانی می توان در روستای تاریخی علی آباد اسکان یافت. جهت صعود قله، به سمت محیط بانی رفته، بعد از محیط بانی در انتهای جاده فنس هایی فلزی و دیوار ساختمان و استخری متعلق به سازمان محیط زیست قرار دارد و این علامت مشخص برای کوهنوردان بوده و از ارتفاع ۱۷۰۰ متری صعود آغاز میشود. بعد از یک ساعت صعود به اولین گردنه و یال اصلی رسیده و مسیر صعود کاملاً صخره ای و نیمه ریزشی می باشد. با عبور از بین دهلیزهای سنگی و تیز بر هیجان برنامه افزوده می شود با قرار گرفتن بر فراز گردنه مناظر چشم نواز و بی نظیری از تلاقی کویر و کوهستان جلو دیدگان مشتاق و جستجوگر نمایان می شود. از فراز گردنه اول، قله فرعی (شرقی) عظیم و سنگی نایبند با شکوه هر چه تمامتر خودنمایی می کند برای رسیدن به قله باید چندین فراز و فرود صخره ای را پشت سر گذاشت. بعد از دو ساعت فراز تا ارتفاع ۲۳۰۰ متر اولین فرود به کف دره تا ارتفاع ۲۱۰۰ متر پایین آمده و بعد از رسیدن به کف دره در مسیر دیگر صعود انجام می شود. با افزایش شیب و ریزشی شدن مسیر در زیر گردنه دوم حرکت به کندی انجام می گیرد، مسیر کاملاً خشن و وحشی و اکثراً شن آسکی که صعود را دچار سختی فراوان می کند، دره با پیچ و تاب زیبا و از میان صخره های ریزشی و گاهها بدون پاکوب به طرف بالا و به طرف گردنه دوم اوج می گیرد. این دره شیب بسیار تندی دارد با صعود از این دره، گردنه دوم در ارتفاع ۲۵۰۰ متر قرار گرفته است و بعد از فرود گردنه دوم به کف دره رسیده و با حرکت به سمت چپ و در بستر رودخانه دره دیگری به سمت بالا قرار دارد در مسیر دره شیار صخره ای دیده می شود و مسیر به دهلیزهای سنگی تبدیل شده که نیاز به دست به سنگ شدن دارد. پایان این شیار و رسیدن به گردنه اول مسیر تراورس قله فرعی می باشد که به شکل ریزشی تا گردنه بعدی یعنی نقطه ای بین قله فرعی و اصلی ( غربی) ادامه دارد. این گردنه در ارتفاع ۲۷۵۰ متری است و با یال مشخصی به قله اصلی می رسد. سپس بر فراز گردنه سوم در ارتفاع ۲۷۵۰ رسیده و برای رسیدن به قله از این نقطه ادامه مسیر داده ، یالی که به قله می رسد کاملاً سنگی بوده و با افزایش و کاهش ارتفاع می باشد و سخت ترین قسمت مسیر به دلیل ریزشی بودن و دره زیر پا بعد از گردنه سوم است. بصورت تراورس از ارتفاع ۲۷۵۰ به ارتفاع ۲۹۰۰ صعود رسیده، دره هایی با شیب زیاد و کاملاً ریزشی که باید با احتیاط از کنارش تراورس نمود. آخرین شیب تند و ریزشی را تراورس کرده و سپس ۵۰ متر ارتفاع کم کرده و سپس آخرین شیب منتهی به قله صعود می شود و بعد از حدود هفت ساعت تلاش در کوهستانی ریزشی و صخره ای به قله ۳۰۰۵ متری نایبند خواهید رسید. جهت فرود از یک دره با شیب تند و ریزشی که خطر برخورد سنگ بسیار بالا دارمی توان فرود نمود بعد از چندین بار دست به سنگ شدن و پس از حدود ۵ ساعت فرود انجام خواهد شد. کل مسافت طی شده ۱۹ کیلومتری باشد.

# خراسان رضوی - قله شیرباد



# بینالود - شیرباد

کوه بینالود مشهورترین کوه استان خراسان به بلندی ۳۲۱۱ متر که در چند کیلومتری شمال شهر نیشابور قرار دارد البته این کوه بخشی از رشته کوه بینالود است و بین بلندی آن با قله شیرباد که در همین رشته کوه می باشد اختلاف نظر وجود دارد و با توجه به گرم خشک بودن منطقه دارای بارندگی قابل توجهی است (تقریباً ۴۰۰-۵۰۰ میلی متر در سال). از دیگر قله این رشته کوه می توان به شیرباد (۳۳۵۰ متر)، فلسکه (۳۱۰۰ متر) و قوچگر (۳۰۵۰ متر) نام برد. در بخش شمالی این رشته کوه، رشته کوه فرعی وجود دارد که دارای دره های صخره ای با ارتفاع ۲۰۰-۳۰۰ متر می باشد.

رشته کوه بینالود، مرز طبیعی شهرستان های نیشابور و مشهد به شمار می آید و دهستان بینالود در دامنه جنوبی آن واقع است. این رشته کوه دارای قله های متعدد است. از بلندترین این قله ها می توان به قله بینالود (ارتفاع: حدود ۳۲۱۱ و در برخی منابع ۳۲۵۰ متر)، شیرباد (حدود ۳۲۰۰ متر)، زرگران (حدود ۳۱۰۰ متر) اشاره نمود که هر سه در حوزه تقسیمات سیاسی شهرستان نیشابور قرار دارند.

آبریزهای جنوبی بینالود، عمدتاً به کال شور، و آبریزهای شمالی این کوهستان به کشف رود می ریزند.

قله شیرباد بلندترین قله رشته کوه بینالود و بلندترین ارتفاع در سه استان خراسان می باشد و به همین جهت به «بام خراسان» شهرت دارد. این قله در دامنه های شمالی به دره نهل زشک و دره دولت آباد چناران و در دامنه جنوبی به روستای بوژان در نزدیکی شهر نیشابور منتهی شده است و به دلیل اشراف به دره زشک، بوژان، دره خرو و دره های سرسبز اطراف دارای چشم انداز زیبایی است. این قله و دامنه های منتهی به قله در مسیر وزش بادهای شدید موسوم قرار دارد. Low level jet stream به



# مسیر صعود قله شیرباد

مسیر جان پناه «شرق»: این مسیر، رایج ترین مسیر صعود به قله شیرباد است. با یک شیب تند طولانی شروع شده و در ارتفاع حدوداً ۳۰۰۰ متری به جان پناه منتهی می شود. معمولاً کوهنوردان پس از استراحت در جان پناه برای صعود به قله اقدام می کنند. در طول این مسیر مکانی برای تهیه آب وجود ندارد.

مسیر دره دولت آباد: این مسیر از طریق چناران، روستای دولت آباد به این قله دسترسی دارد و نزدیک ترین مسیر به قله است. در این مسیر پیست اسکی و دره زیبای دولت آباد واقع شده است.

مسیر دره نهل «شرق»: این مسیر، بدون عبور از جان پناه به قله منتهی می شود و به دلیل شیب ملایم تر صعود آسان تری نسبت به مسیر جان پناه دارد. این مسیر از چشمه نهل گذشته و کوهنوردان می توانند از چشمه های آب آشامیدنی مورد نیاز خود را تهیه نمایند. این مسیر برای بازگشت مناسب تر است.

مسیر از بوژان «غرب»: این مسیر به دلیل عبور از دره بوژان مسیر بسیار سرسبزی است. این مسیر هم مانند مسیر دره نهل شیب کمتری نسبت به مسیر جان پناه دارد و بدون عبور از جان پناه به قله منتهی می شود.



# استان خراسان شمالی - قله شاه جهان



# قله شاه جهان

ارتفاعات آلاداغ در قسمت میانی استان خراسان شمالی واقع شده اند و ادامه کوه های البرز می باشند که همراه ارتفاعات بینالود در خراسان رضوی، رشته کوه آلاداغ - بینالود را تشکیل می دهند. این کوه ها با جهت شرقی - غربی از سمت شمال به دشت های فاروج، شیروان، بجنورد و سملقان و از سمت جنوب به دشت های جاجرم، اسفراین و صفی آباد محدود می شوند.

بلندترین نقطه این رشته کوه، قله شاه جهان می باشد که ۳۰۵۱ متر از سطح دریا ارتفاع دارد. از ویژگی های این ارتفاعات، رسوبی بودن اغلب سنگ ها، وجود گسل های متعدد، جوان بود چین خوردگیها و فرسایش آبی است. این ارتفاعات متعلق به سردار علی خان بگ باغچقی بوغانلو بوده است.

# قله شاه جهان

از روستای خرق به سمت روستای نوده رفته و مسیر صعود به قله از روستای نوده بام اسفراین آغاز می شود. مسیر رایج صعود جبهه جنوبی، روستای نوده با ارتفاع ۱۷۳۰ متر می باشد. دسترسی به آب چشمه کبابی در شمال قله، چشمه های تخت رستم و چشمه رستم در کاسه قله و رودخانه بیدواز از ارتفاعات شاه جهان سرچشمه می گیرد، وجود یک آبشار بسیار زیبا در دامنه شمالی قله و دره ای زیبا مشرف به استخری معروف به آبشار استخری است. در روستای نوده با حرکت در میان باغات میوه در جهت شمال روستا رفته، راه پاکوب از میان تپه ها، زمینهای کشاورزی و باغات زیادی عبور می کند که می توان یالهای سنگی در دامنه های جنوبی که بر روی گردنه در شرق قله هست، نمایان می باشد. این گردنه مشرف به روستاهای فاروج، شیروان و اسفراین می باشد و یک راه خاکی از کنار آن تا روستای بلقان شیروان وجود دارد. از گردنه تا قله که در قسمت غرب مسیر حرکت است، دود یک ساعت راه است. از شیروان در امتداد جنوب به روستای بزرگ گلیان رفته و بعد از گذر از روستا بلقان به روستای امیرانلو رفته که در انتهای روستا راهی پاکوب در دامنه های شمالی شاه جهان است که تا قله ادامه دارد، از بلقان راه خاکی و تراکتور رو وجود دارد که تا پنجاه متری قله ادامه دارد بعد از آن به سمت جنوب می رود، این راه، راه عشایر منطقه است از روستای خسرویه فاروج در شمال شرق شاه جهان و روستای تبریان در شرق هم می توان به قله شاه جهان صعود کرد. مدت زمان صعود به قله از جهات مختلف بین ۵ تا ۷ ساعت می باشد. نوده زیباترین و نزدیکترین مسیر به شاه جهان است. از جاده خاکی انتهای روستای نوده (سمت چپ) تا آبشخور گوسفندان رفته در سمت راست دره باغ می باشد و در سمت چپ پاکوب مشخص با شیب ملایم دیده میشود. پس از عبور از دو یال به چشمه کبابی میرسیم از داخل دره ادامه مسیر داده و پس طی یک ساعت در ارتفاع ۲۴۰۰ متری قله نمایان میشود. پس از ۳ ساعت و نیم به قله شاه جهان با ارتفاع ۳۰۶۴ خواهیم رسید و بعد از ۳ ساعت فرود و طی مسافت ۲۰ کیلومتر، کوهنوردی به پایان می رسد.

# استان خوزستان - قله کینو



# قله کینو

کوه کینو با ارتفاع ۳۷۰۱ متر از سطح دریا از ارتفاعات زاگرس و در میانه خوزستان و چهارمحال و بختیاری قرار دارد. دریاچهٔ تَمی نیز که از آب برف پر می شود در پای همین کوه قرار دارد. کینو محل ییلاق کلیهٔ عشایر دامدار استانهای همجوار خود است و در بیشتر اوقات سال، پوشیده از برف است. کوه کینو با توجه به موقعیت خاص خود، دوستی و رفاقت عشایر دامدار لر زبان در بازفت از چهارمحال و بختیاری، ازنا از استان لرستان و اندیکا و لالی از استان خوزستان را مستحکم می کند.

کینو در شمال غربی چهارمحال بختیاری و شمال شرق خوزستان قرار دارد. از جنوب غربی به روستای شیمبار و از شمال شرقی به منطقه لبد منطبق است به سمت چلگرد. این قله دارای چاله های پر برف از جمله چال گرگ کش است و صمصامی و عبور از گردنه چری و بازفت به سمت روستای لبد رفته، قبل از روستا در کنار دکل مخابرات که ابتدای مسیر صعود می باشد.

# قله کینو

برای رسیدن به پای صعود این قله، باید به منطقه بازفت (Bazoft) چهارمحل بختیاری سفر کرد و از آنجا پس از گذشتن از شهر کوچک چمن گلی (چمقلعه) به طرف جاده مسجد سلیمان ادامه مسیر داد و حدود ۱۳۰ کیلومتری این شهر به طرف شمال، وارد جاده فرعی روستان لبد شد. با طی حدود ۸ کیلومتر در جاده فرعی لبد به گردنه‌ای با یک دکل بزرگ مخابراتی قرار دارد رسیده، این دکل مخابراتی با ارتفاع ۲۲۰۰ متر محل ابتدای صعود می باشد.

از کنار دکل مخابراتی با شیب تندی که در حدود ۲۰۰ متر است به بالای تپه ای رسیده و سپس از سمت راست (غرب) در حدود ۲۰۰ متر ارتفاع کم کرده تا به یک منطقه کفی که گوسفندسرا می باشد رسیده و با ادامه دادن مسیر اصلی پاکوب به صعود ادامه دهید. این شیب تا ارتفاع ۳۰۰۰ متر بالا می رود که در برخی نقاط شن اسکی بوده در آنجا گوسفندسرا دوم قرار دارد. از این به بعد برف چالهای زیادی روی شیبها قرار دارد که تا حد امکان از کنار آنها عبور شود. در قسمت آخر برف چال بلندی با شیب ۳۰ درجه قرار دارد که باید با احتیاط از آن عبور کرد. بعد از این شیبهای منطقه به پایان رسیده و یک میدان کوهستانی بزرگ قرار دارد که قله اصلی در روبروی و در انتهای دره کم شیبی است که با دو یال راست و چپ به هم می رسد. یال سمت راست (غربی) با فراز و نشیب ملایمی به قله اصلی می رسد. به روی خط الراس رفته و چند قله به با ارتفاع ۳۶۰۰ و ۳۶۵۰ متری صعود می شود و سپس از بالای دریاچه تلخ آب عبور کرده و پس از ۶ ساعت، صعود به قله میسر می شود جهت فرود می توان یال سمت شرق را انتخاب نمود، پس از رسیدن به بالای شیب برف چال های پایین تر به سمت غرب کمی انحراف مسیر داده تا کمتر درگیر شیبهای تند شد، بعد از چند صعود و فرود در حدود ۶ ساعت کوهنوردی به اتمام می رسد. کل مسافت طی شده در حدود ۲۴ کیلومتر می باشد.



# استان زنجان - قله بلقیس





# قله بلقیس

- به سمت زنجان رفته، در پلیس راه زنجان به سمت جاده دندی و تخت سلیمان تغییر مسیر داده و در نهایت به روستای قراولخانه خواهید رسید. خانه کوهنورد قراولخانه که به نام استاد اقبال افالکی مزین است؛ یک اتاق شش تخته با ظرفیت حدود ۱۵ نفر مجهز به فرش، تلویزیون، بخاری یخچال، گاز، چای ساز و... هست که در مدرسه روستا و در ارتفاع ۳۰۰ متر قرار دارد. پس از اسکان در خانه کوهنوردان می توان به بازدید منطقه ی تاریخی تخت سلیمان که در ۵ کیلومتری قراولخانه قرار دارد، راهی شد و زمان عصر تا غروب را به بازدید از مجموعه تاریخی تخت سلیمان و اثر طبیعی زندان سلیمان در جوار آن اختصاص داد. در کنار محل اسکان، جاده روستایی به سمت دشت کنار رودخانه می باشد و از آنجا با حرکت در امتداد رودخانه مسیر را به سمت شمال ادامه داده، با پیمودن حدوداً ۳ کیلومتر و بدون افزایش ارتفاع محسوس همچنان در ضلع غربی رودخانه حرکت کرده، پس در حدود یک .از حدود دوساعت پیمایش و با حرکت از عرض رودخانه سوار بر یال شرقی می شوید ساعتی قله چشمه های دائمی قرار دارند سپس بر روی یالی که پاکوب مالرویی روی آن مشخص است قرار گرفته که با ادامه این یال به گردنه کوچکی رسیده که از این گردنه جاده خاکی در بالا دست دیده می شود حدود یک ساعت بعد دیواره ی قلعه ی باستانی قله در مقابل قرار دارد. سپس با تراورس به سمت بالا رفته در بالا تابلوی (منطقه حفاظت شده انگوران) که در زیر قله نصب شده است پس از اون اقدام به فرود به داخل زین اسبی مابین این قله و قله ی اصلی نموده، پس از حدود نیم ساعت بر فراز قله دوم قرار خواهید داشت. کل مسیر صعود و فرود پاکوب کاملاً مشخص دارد و برای فاقد هرگونه نکته فنی یا چالش برانگیز است. در مسیر صعود و فرود آب در دسترس می باشد فرود، می توان مسیر متفاوتی را در پیش گرفت. مسافت پای کار تا قله ۸ کیلومتر است

# استان سمنان - قله شاهوار



# قله شاهوار

- شاهوار بلندترین قله منطقه البرز شرقی، و در مرز استان های سمنان در گلستان قرار دارد. این کوه در شمال شهرستان شاهرود و شمال روستای نکارمن و شرق روستای تاش و در جنوب روستای سیاه مرزکوه جای گرفته است. شکل قله به صورت مخروط بزرگ خوابیده و صاف نمایانگر می باشد و فقط از طریق خط الرأس شمال شرقی به سایر ارتفاعات البرز شرقی می پیوندد.
- قله ۳۹۴۵ متری شاهوار در قسمت مرکزی رشته کوهی واقع شده است که در شرق آن قله شاهوار کوچک با ارتفاع ۳۹۱۰ متر و در جنوب آن قله آرام با ارتفاع ۳۸۴۵ متر قرار دارد. این رشته کوه در حاشیه جنوبی البرز شرقی واقع شده است و به علت اتصال از طریق گردنه شمال شرقی، موسوم به آهار و قلل یزدکی و شترپا، جزء البرز محسوب میگردد.
- پوشش گیاهی: زرشک، انواع گون، جارو علفی، زیره وحشی، نسترن وحشی، ارس و . گندمی
- خرس قهوه ای، کل و بز، گرگ، تشی، کبک دری، . گراز :پوشش جانوری



# قله شاهوار

- روستای تاش بالا در ۴۴ کیلومتری شمال غربی شاهرود قرار دارد و پس از ورود به جاده شاهرود به آزادشهر، در سه راهی مجن به سمت جاده مجن یا توسکستان و گرگان جدا می شود. برای اسکان در حسینیه روستا با آقای زاهدی هماهنگ شود. با یک دستگاه نیسان به سمت معدن بوکسیت تاش از روستا تا ساختمان اداری معدن حدود ۵ کیلومتر جاده خاکی می باشد، که برای حرکت کرده خودروهای سواری مناسب بوده و قابل پیمایش میباشد. مسیر صعود از روبروی ساختمان اداری معدن با ارتفاع ۲۷۵۰ متر و در دره ای که رودخانه ی چشمه ی پیرمیشی در آن جاریست، شروع میشود. از این نقطه دو راه ما را به قله شاهوار میرساند. یک راه از داخل دره به سمت چشمه پیرمیشی و یک راه از یالی که در ابتدا ملایم و بعد پرشیب میشود، به نام یال خرسی یا چشمه چشمه پیرمیشی مکانی قابل احترام برای اهالی روستا بوده و دارای یک سرویس بهداشتی و خرسی مقداری ظرف و ظروف جهت پخت و پز و یک سمبل بیرق که پارچه های زیادی به آن بسته شده و دارای چشمه آب و درختان بید و داغداغان زیاد میباشد. مسیر گزارش از مسیر یال می باشد پس از طی حدود ۲.۵ کیلومتر و دو ساعت و ربع زمان به یک یال که حالت گرده به خود گرفته و پناه مختصری در برابر باد ایجاد می کند، قرار دارد. پس از آن نیمه دوم مسیر که ۵/۲ کیلومتر تا قله می باشد را می بایست پیمایش نمود مسیر یال دارای پاکوب و سنگچین راهنما بوده و تا ارتفاعات فرعی قبل از قله کاملاً واضح است، با عبور از آن قله با ارتفاع ۳۹۶۴ متر قرار دارد. مسیر فرود همان مسیر صعود می باشد. مدت زمان پیمایش ۵ ساعت و کل مسافت پیمایش شده ۸۹/۹ کیلومتر می باشد و بهترین فصل صعود بهار و تابستان می باشد.

# استان سیستان و بلوچستان - قله تفتان



# قله تفتان

- کوه تفتان بین ۲۸ درجه و ۳۰ دقیقه الی ۲۸ درجه و ۵ دقیقه عرض شمال و ۶۰ درجه و ۵۰ دقیقه تا ۶۱ درجه ۱۵ درجه طول شرقی از نصف النهار گرینویچ قرار دارد این کوه در چهل و دو کیلومتری شمال شهر خاش بین شهر میر جاوه و شهرستان خاش واقع شده است. ارتفاع آن از سطح متوسط آب های خلیج فارس ۳۹۴۱ متر و نسبت به دشت های اطراف حدود دو هزار متر است. برخی بر این باورند که نام کوه تفتان از واژه تفت به معنی گرم و سوزان آمده است. و این تسمیه به علت خروج آتشفشانی مرکب از بخار و آب گاز گوگرد از دهانه آن است. کوه تفتان در اصطلاح محلی به چهل تن معروف است. به طوری که شایع است چهل تن از راشدین مذهبی در این کوه ناپدید شده اند از این رو کوه چهل تن نامیده می شود و شاخک شمالی آن نیز به همین سبب به اسم کوه زیارت معروف شده است و در گذشته محل زیارت اهالی این نواحی بوده است.
- کوه تفتان دارای ۴ قله با نام های به شرح زیر است: قله ی شمالی که مرتفع تر می باشد و به نام " کوه زیارت " معروف است - قله ی جنوبی که کوتاه تر و آتشفشانی است " مادر کوه " نامیده می شود - قله ی شمالی شرقی که " صبح کوه " نام دارد - قله های که در مغرب مادر کوه قرار گرفته " نر کوه " نامیده می شود: اولین صعود این قله در آخر سال ۱۸۹۳ برابر با ۱۲۷۲ شمسی به سرپرستی ژنرال " سرپرسی سای سک " انگلیسی انجام یافت و " سون اندرسن فون هدن " سیاح معروف سوئدی که اکثر بیابان های دنیا را بررسی و مطالعه کرد نیز به کوه تفتان صعود کرده است. به طور کلی در نواحی کوهستانی همانند دامنه های کوه تفتان شامل " چون آباد "، " چانلی "، " امیرآباد کهنک "، " سرکم "، " کوشه "، " ترشاب " و بالاخره قسمت های خاوری آن که به نواحی " سنگان " و " سرشک " محدود است، میزان حرارت از حد معمول تجاوز نمیکند و نواحی یاد شده در فصل تابستان حکم ییلاق را دارند چنان که در پیش گفتیم " سرپرسی سایکس " که در اواخر سال ۱۸۹۳ میلادی به قله ی تفتان صعود نموده است می گوید: چشم اندازهای این حدود بهترین مناظر زیبای ایران است. در قله کوه تفتان سه دریاچه وجود دارد که به دریاسر معروفند. دو دریاچه در قسمت شمال واقعند که عمق آن ها کم و اغلب دارای آب گوارا میباشند و دیگری که نسبتا بزرگتر است دارای آب شور دایمی است.
- در پیرامون کوه تفتان دره های متعددی است که آب های قسمت شمال و شرق آن به صورت رودخانه " لادیز " و " گزد " به رود میر جاوه که امتداد رود " تالاب " یا " تلخ آب " است می ریزد و آب دره های جنوبی کوه تفتان داخل دره خاش میگردد و به سبب ارتفاع بسیار و دره های پرآبی که این کوه در آن منطقه ی گرم و سوزان دارد؛ در فصل تابستان ییلاق مردم طایفه " ریگی " و دیگر عشایر بلوچ ساکن پیرامون شهرستان خاش است. در دامنه های کوه تفتان، شرایط طبیعی برای نشو و نمای اشجار و گیاهان جنگلی بسیار مساعد و درختانی به وجود آمده که گر چه به انبوهی و شکوه جنگل های مازندران نمی رسند؛ اما دارای اشجار مفیدی است که میوه آنها مورد استفاده اهالی است. اشجار مزبور عبارتند از : بنه یا پسته کوهی، بادام کوهی - از اشجار قیمتی این جنگل ها: ارژن، سیاه چوب، گز، تاگز و غیره..

# استان فارس - قله بل





# قله بل

- ۷۰ درصد از وسعت استان فارس در ناحیه کوهستانی قرار گرفته و در دوره ترشیری به وجو آمده‌اند و با گذشت میلیون‌ها سال از پیدایش آن‌ها جزء کوه‌های جوان محسوب می‌شوند. کوه‌های زاگرس جهت‌های آپاختر باختری و نیمروز خاوری استان فارس را به صورت منطقه ویژه کوهستانی درآورده‌است. قسمت عمده این ناهمواری‌ها بر اثر یک سلسله حرکات شدید کوهزایی ایجاد شده و تحت تأثیر عوامل فرسایشی نظیر بادهای تند و آب‌های روان به صورت کنونی درآمده‌است. استان فارس را می‌توان به دو ناحیه مشخص طبیعی تقسیم کرد، اول ناحیه آپاختری و آپاختر باختری که از ارتفاعات به هم پیوسته‌ای تشکیل شده و گردنه‌های صعب‌العبور و دره‌های عمیق دارد و دوم ناحیه نیمروز و نیمروز خاوری که در فاصله میان رشته کوه‌های فرعی قرار گرفته و شامل دشت‌های شیراز، کازرون، نی ریز، مرودشت و مرکزی است.
- جنس کوه‌های استان فارس، اغلب سنگ‌های آهکی (کلسیم کربنات) می‌باشد. درز و شکاف‌های فراوان در این سنگ‌ها باعث تشکیل سفره‌های آب زیرزمینی فراوانی شده‌اند. در این کوه‌ها انواع اشکال فرسایش آهکی (کارستیک) که بر اثر انحلال و رسوب‌گذاری شکل گرفته‌اند دیده می‌شود.
- کوه بل (در زبان پهلوی به معنای بلند)، بلندترین قله کوهستان سفید از منطقه زاگرس مرکزی و بلندترین کوه استان فارس است که در بخش مرکزی شهرستان اقلید واقع شده است.
- این راه دسترسی به قله از سمت جنوب شهر اقلید است.

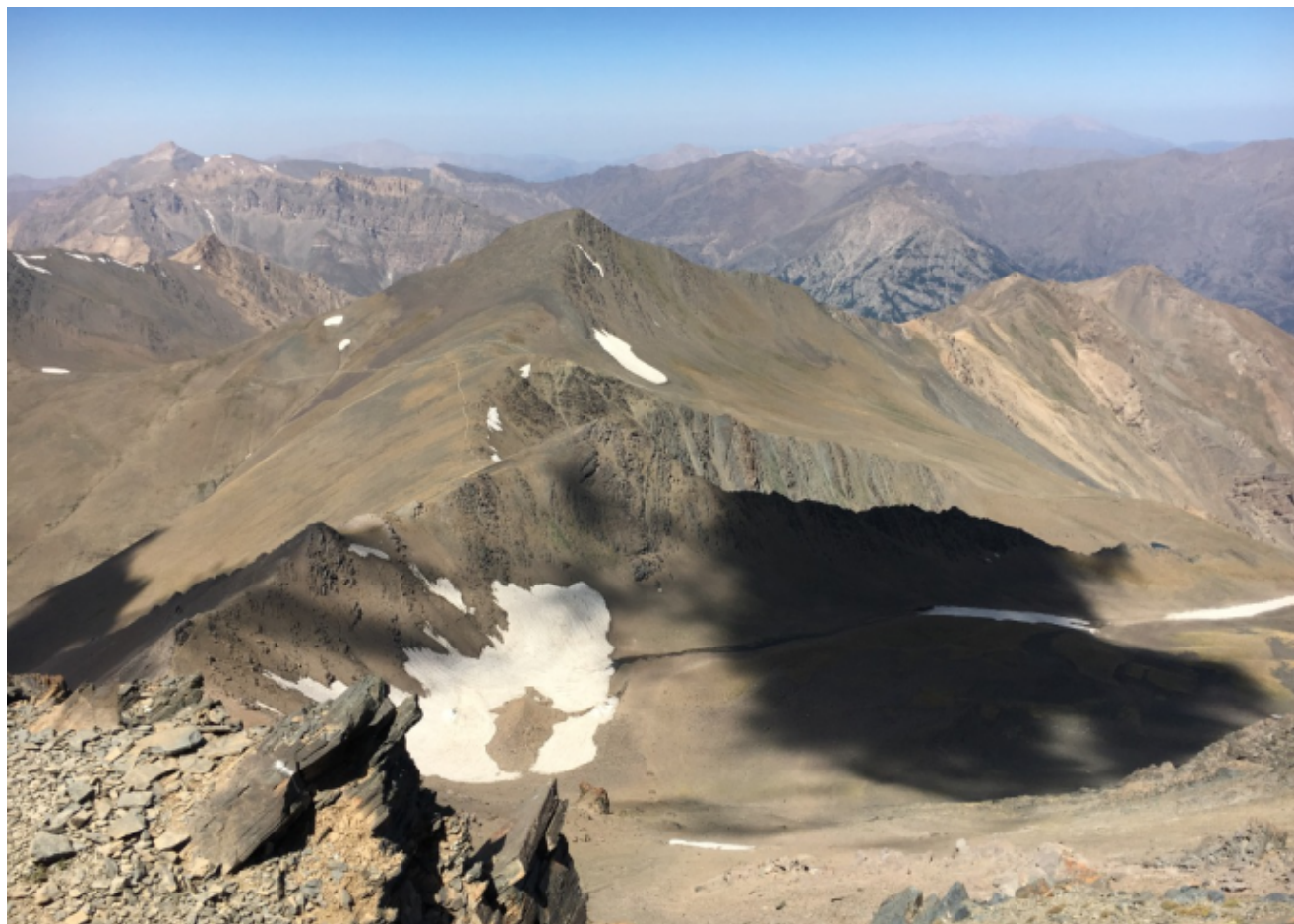
# قله بل

- این کوه را می توان از دو جبهه غربی و شرقی صعود کرد.
- جبهه غربی صعود به قله بل، از منطقه ای به نام لایشکفت آغاز می شود که برای رسیدن به آن می بایست از اقلید حدود ۸ کیلومتر به سمت جنوب رفت. این منطقه یک آبگیر کوچک هم دارد. از لایشکفت تا جان پناه بل حدود دو ساعت مسیر است که از طریق دره لایشکفت و در جهت کلی جنوب شرقی می باشد و با میله و سنگچین مشخص است. از جان پناه تا قله هم مسیر به جبهه شرقی صعود به قله بل از منطقه باغ ضرغامی در ظرف قله آغاز می شود که برای رسیدن به آن می توان از اقلید به سمت جنوب شرق رفت مسیر از باغ ضرغامی تا قله به صورت یال کشیده ای می باشد که در ارتفاع حدود ۳۵۰۰ متری به یک قله فرعی می رسد و پس از آن با ادامه حرکت به سمت غرب می توان به قله رسید.
- کوهستان بل در جنوب شرقی رشته کوه زاگرس در استان فارس در جنوب شهرستان اقلید با چشم اندازی بسیار زیبا خودنمایی می کند. بلندترین ارتفاع این کوهستان قله بل با ارتفاع ۳۹۵۰ متر در ۱۴ کیلومتری جنوب شهر اقلید و بلندترین قله در استان فارس می باشد. قله صخره ای و سنگلاخی بل توسط گردنه مرتفعی از سمت جنوب به کوه سفید و از سمت شمال شرقی به کوهستان مرتفع ۳۵۰۰ متری گورک متصل و از سایر جهات کاملاً آزاد می باشد. بل (BOL) در زبان پهلوی به معنای بلند است. این منطقه دارای آب و هوای معتدل کوهستانی است که دارای پوشش گیاهی متنوع بوده و گیاهانی از قبیل ارژن، گون، آویشن، جاشیر، کما، درمنه، کتیرا، پیازکوهی در آنجا می روید.

□



# استان قزوین - قله سیالان



# قله سیلان

- سیلان نام کوهی است که قلّه آن در مرز استان های مازندران و قزوین قرار گرفته است. قلّه سیلان ۴۱۷۵ متر از سطح دریا ارتفاع دارد.
- این کوه از جنوب به منطقه رودبار الموت از استان قزوین و از شمال به دره دوهزار از شهرستان تنکابن در مازندران مشرف است. برای این قله یک جانپناه در سمت شمالی و یکی در سمت جنوبی وجود دارد و به صورت کلی می توان از سه مسیر به سیلان صعود کرد.
- **مسیر صعود**
- به صورت کلی قله سیلان را می توان از مسیر شمالی، جنوبی و خط الراس صعود کرد که مسیرهای شمالی و جنوبی به ترتیب از دره های دوهزار و هنیز پیمایش می شوند.
- مسیر شمالی که از روستای عسل محله در ارتفاع حدود ۱۳۰۰ متری آغاز می شود و با عبور از دشت دریا سر، جانپناه یادبود و گوسفند سرای ونی به گردنه بین قله های سیلان و کندیگان می رسد و با ادامه مسیر به سمت غرب به قله منتهی می شود این مسیر به نسبت دیگر مسیرها طولانی تر می باشد.
- مسیر جنوبی از روستای هنیز در ارتفاع ۲۲۰۰ متری آغاز می شود و با پیشمایش به سوی شمال و گذر از چشمه، تونل برفی به جانپناه سیلان می رسد و پس از آن با صعود به گردنه می تواند به قله سیلان رسید.
- مسیر خط الراسی که با صعود به قله های کندیگان یا خشچال یا سیاه کر و پیمایش خط الراس به قله سیلان منتهی می شود.

# قله سیالان

شروع برنامه از مبدا شهرستان تهران به قزوین و جاده الموت و روستای هنیز ، میتواند برنامه □  
دوروزه ای را رقم بزند استراحت و شب مانی در منزل خانه کوهنوردان فرصت مناسبی برای گفتگو و دیدار با اهالی و گشت در باغ های روستای هنیز است. پیمایش با خروج از روستا بسمت پایین و از سمت شمال شرق و از پشت مسجد با ارتفاع ۲۳۰۰ متر انجام می شود و باید از کنار باغات گیلاس، گردو و سیب گذشته و به حاشیه رودخانه رفته و بعد از عبور از آن بر روی یال کوه مقابل، مسیر را در پاکوب مشخصی دنبال کرد. میتوان گفت که دو رشته کوه که هر دو در پایین دست است به همدیگر نزدیک میشوند در امتداد شمال خود به سیالان ختم میگردند. مسیر حرکت از یالهای رشته کوه سمت چپ یا غربی می باشد. در بعضی نقاط شیب های نسبتا تندی در انتظار است درختان کاج، سرو کوهی ، گلپای ختمی و ... پوشش گیاهی این منطقه راتشکیل میدهند. دو چشمه به فواصل نیم ساعت در مسیر وجود دارد که برای شرب مناسب می باشد می توان از آنها آب برداشت و پاکوب را ادامه داد. افراد بومی و کشاورز تا قبل از پناهگاه مشاهده میشوند. در مسیر یخچالی هست که از زیر آن رودخانه خروشان جاری است. با چرخشی ۹۰ درجه باید از روی آن به سمت راست رفته و پاکوب را ادامه داد. در ارتفاع ۳۲۰۰ متر جانپناهی فلزی به همراه چشمه آبی قرار دارد که می تواند مکان مناسبی برای استراحت و یا شب مانی بسته به نوع زمانبندی برنامه باشد. چشمه آبی گوارا در قسمت شمال غربی جانپناه قرار دارد. در ادامه مسیر کوه پیمایی بعد از جانپناه پاکوب پرشیب دیگری از کنار چشمه برای رسیدن به گردنه می باشد، با عبور از روی دو یخچال به گردنه سیالان که معروف به زین اسبی (کندیگان) است، قرار دارد، ارتفاع گردنه ۳۸۴۵ متر است و در واقع این گردنه مرز بین استان قزوین و مازندران می باشد. اینجا درست غرب قله می باشد و با یک مسیر خط الراسی کوتاه و در ادامه با دور زدن قله می توان قله سیالان با ارتفاع ۴۱۷۴ متر را از شرق صعود نمود مسافت پای کار تا قله ۱۲ کیلومتر می باشد.

# استان قم - قله برف انبار



# قله برف انبار

- این قله با ارتفاع ۳۲۰۰ متر، بلندترین نقطه ی طبیعی در سرتاسر استان قم است که در بخش کهک (نوفل لوشاتو) و دهستان فردو واقع است. برف انبار در منطقه کوهستانی اردهال از فلات مرکزی ایران است. بلندترین قله استان قم است.
- این کوه در فاصله ۱۲ کیلومتری از روستا قرار دارد و با چشم اندازه‌های بسیار زیبا طبیعت گردان را به سوی خود جذب می کند. سطوح کوه در زمستان از برف یکپارچه سفید پوش می شود و جلوه ای بسیار تماشایی می یابد.
- 
- صعود به این قله امامزاده بوره یا استخرآبی که پشت امامزاده به فاصله ۸۰۰ متری قرار دارد، است که این مناطق حدود ۴ کیلومتر بعد از روستای فردو قرار دارند.
- به منظور صعود به قله از محل امامزاده وارد دره زهاب در پشت امامزاده شده و مشخصه آن وجود جاده خاکی در داخل دره است که این جاده به منظور دسترسی به باغ ها کشیده شده است.

# قله برف انبار

□ به قله برف انبار از روستای فردو در ارتفاع ۲۲۵۰ متر انجام می گیرد. برای رسیدن به فردو بعد از شهر قم وارد جاده قدیم قم-کاشان شده و بعد به شهر کهک رفته و از کهک بعد از گذشتن از آبادی های میم و خاوه، روستای فردو قرار دارد. می توان وسیله نقلیه را در کنار امامزاده پارک نمود. بعد از عبور از باغات گیلاس به ابتدای مسیر صعود رسیده در این محل کوهنوردان ماشین هایشان را پارک می کنند. برای رسیدن به این محل قبل از چهار امامزاده یک جاده فرعی خاکی در سمت راست جاده آسفالته وجود دارد متأسفانه تابلو مشخصی ندارد و حتی یک درب فلزی با تابلو "ملک شخصی وارد نشوید" در ابتدای جاده نصب شده است! از ابتدای مسیر رو به جنوب حرکت را ادامه دهید. ابتدای مسیر پاکوب قرار دارد می توان مسیر را در دره ادامه داد و به انتهای دره رسیده و بعد رو به غرب آرام آرام سوار بریالی شد، که به خط الراس متصل می شود. سپس به بالای یال رسیده و در ادامه به قله برف انبار در ارتفاع (۳۲۲۰ متر) رسید. جهت فرود می توان همان مسیر پاکوب را انتخاب نمود. کل مسافت پیموده شده ۱۳ کیلومتر می باشد.



# استان کردستان - قله قوی زلیخا



# ارتفاعات استان کردستان

- ارتفاعات، دامنه‌ها و رشته کوه‌های متعدد استان کردستان از دیگر قابلیت‌های تفرجگاهی آن به‌شمار می‌آیند. رشته کوه‌های غرب کشور به صورت رشته‌هایی موازی، تمامی پهنه استان را دربر گرفته‌اند و محدوده طبیعی آن را تشکیل می‌دهند. یخچال‌های قله مرتفع، چشمه سارهای فراوان پوشش مناسب جنگلی و مرتعی دامنه‌های مناطق کوهستانی، به ویژه مناطق نزدیک شهرها (آبیدر، آربابا، شاهو) در جنوب استان عمدتاً در روزهای تعطیل، پذیرای گروه زیادی از ساکنین مناطق شهری و مسافران استان هستند. مهمترین کوه‌های استان که بیش از ۲۸۰۰ متر ارتفاع دارند عبارتند از: کوه کوچسار، کوه شیخ معروف، کوه پنجه علی، کوه کانی چرمه، کوه حلقه مسیر، کوه سنا سره، کوه میانه، کوه مسجد میرزا، کوه ملاکاوو، کوه حسین بک، کوه پیازه، کوه تخت، کوه هوعالی داغ، کوه چهل چشمه، کوه هواربرزه، کوه چرخ لان، کوه سراج الدین. ارتفاعات (ته ته) در غرب استان در منطقه اورامانات (ههورامان) هم یکی از مرتفع ترین گردنه‌های استان کردستان و راه مواصلاتی به استان کرمانشاه است که نزدیک به ۱۵۰ روز از سال به علت برف و ارتفاع زیاد مسدود می‌شود. ارتفاع غرب استان خط مرزی پایداری بین ایران و کشور عراق شده‌است. با صعود به این ارتفاعات و کوه‌های سر به فلک کشیده می‌توان وجود رشته کوه‌های زاگرس را نظاره گر بود

# قولی زلیخا

□ چهل چشمه در حقیقت نام منطقه‌ایی است در استان کردستان و مرز شهرستان‌های دیواندره و سقز و دهستان چهل چشمه واقع شده است که تعداد زیادی قله بالای ۳۰۰۰ متر دارد. قله قولی زلیخا (Quli Zoleikha) بلندترین قله از کوهستان چهل چشمه در منطقه زاگرس شمالی است. قله شاه نشین که در جنوب غرب روستای بست قرار دارد ولی بلندترین قله این منطقه قله قولی زلیخا در جنوب شرق قله چهل چشمه (شاه نشین) می‌باشد. منطقه چهل چشمه از شرق به دیواندره، شمال شرق به روستای بست، شمال جاده آسفالته دیواندره-سقز، شمال غرب روستای اسحاق آباد، از غرب به بسطام و جاده اتومبیل رو مریوان-سقز و از جنوب غرب با فاصله زیادی به دریاچه زریوار منتهی می‌شود.

## مسیرهای صعود به قله

- بهترین مسیر صعود این قله از روستای «بست» می‌باشد. در ۲۰ کیلومتری جاده دیواندره به سقز، تابلویی با عنوان شریف‌آباد قرار گرفته است که بعد از عبور از چندین پارچه آبادی و روستا و طی ۵۰ کیلومتر به روستای بست می‌رسد.
- در جناح شمال شرق این قله و در نزدیکی روستای بست، قرارگاه کوهنوردی ساخته شده است و البته به صورت معمول از سه جبهه شمالی، شمال شرقی و شمال غربی صعود می‌شود.

# استان کرمان - قه هزار



# ناهمواری های استان کرمان - قله هزار

- بخش اصلی ناهمواری های استان حاصل حرکات کوهزایی متعدد در دوره های مختلف زمین شناسی می باشند. شکل نهایی ارتفاعات آن نتیجه حرکات کوه زایی آلی است.
- فعالیت های کوه زایی به صورت چین خوردگی های وسیع، فوران های آتشفشانی و فرونشینی سطح زمین در امتداد گسلها، سبب شکل گیری پستی و بلندی های متعدد در سطح استان شده است. با گذشت زمان این ناهمواری ها تحت تأثیر عوامل فرسایش قرار گرفته اند و به شکل کنونی درآمده اند.
- ناهمواری های استان کرمان را از نظر جغرافیایی و ویژگی های خاص منطقه ای می توان به دو دسته کوهستان های مرتفع و سرزمین های نسبتاً هموار و پست تقسیم بندی نمود.
- کوه هزار، کوهی است در استان کرمان که در بخش راین در جنوب این شهرستان قرار دارد و بلندترین قله استان کرمان می باشد. ارتفاع آن با اندازه گیری دقیق به وسیله دستگاه جی پی اس ۴۵۰۱ متر برآورد شده است.
- کوه هزار، به دلیل داشتن هزار نوع گیاه گوناگون، هزار نامیده شده است و چهارمین کوه بزرگ ایران و مرتفع ترین قله جنوب کشور است. روستاهای دامنه کوه هزار، با آب و هوایی دلپذیر و آبشار راین که در دل این کوه قرار دارد، در فصل بهار و تابستان پذیرای میهمانان زیادی است. هزار با مساحت ۹۰۰ کیلومتر مربع، سرچشمه رودخانه ی تهرود می باشد.
- مرتفع ترین منطقه مسکونی ایران روستای باب زنگی از توابع بخش راین است که با ارتفاع ۳۳۰۹ متر در کوه هزار قرار دارد. چندین خانوار در این روستا سکونت دارند و مردم روستا نذورات خود را در بالای کوه ادا می کنند. روستای باب زنگی را در زنگی هم می نامند. مردم این روستا در تمام فصول سال در این روستا ساکن هستند و در فصل زمستان به دلیل بارش برف، راه ارتباط آنها به شهر راین برای مدتی قطع می شود.
- در مسیر آبشار راین روستاهای زیبا و دیدنی از جمله: ظهرواد بالا، ظهرواد پایین، خالق آباد، خیر آباد قرار دارند؛ که در ایام تابستان گردشگران زیادی جذب می نمایند.

# قله هزار

## □ مسیرهای اصلی صعود به قله

- (۱) **مسیر جنوبی:** به منطقه «اردیکان» و روستای «(باب)» در زنگی» مشهور است و یکی از مرتفع‌ترین روستاهای کشور (حدود ۳۳۰۰ متر) می‌باشد مسیری کوتاه‌تر اما کم آب و با شیب زیاد.
- (۲) **مسیر شمالی:** شهر راین و از طریق روستای ظهروود و مسیر آبشار و پناهگاه هزار و صخره بزرگی که به «تاج خروس».





# استان کرمانشاه - قله پرآو



# کوه‌های کرمانشاه

□ بیش از نیمی از وسعت استان کرمانشاه را کوه‌های مرتفع پوشانده است. رشته کوه زاگرس، به صورت مجموعه‌ای رشته‌های موازی، با دشت‌های مرتفع کوهستانی در بین آنها، پوشش گیاهی متنوعی به وجود آورده است.

□ کوهستان پراو (به کردی: په راو، به معنای پرآب) کوهی در شمال شرق کرمانشاه، با طول تقریبی ۸۰ کیلومتر و وسعت ۸۸۰ کیلومتر مربع بخشی از رشته کوه زاگرس در غرب ایران می‌باشد. قله پراو با ارتفاع ۳۴۰۵ متر از سطح دریا بلندترین قله این کوهستان و همچنین بلندترین نقطه استان کرمانشاه و یکی از ۱۵۱۵ قله بسیار برجسته جهان بشمار رفته که در شمال شرقی شهر کرمانشاه واقع شده است. کوه‌های این منطقه دارای یکی از عمیق‌ترین لایه‌های لایم استون کره زمین است و همچنین به علت فشارهای ناشی از کوهزایی آلی شکاف‌های بسیاری پیدا کرده است. بهمین علت عمیق‌ترین غارهای ایران مانند غارهای پراو، جوجار و چاه غار قلا در این کوهستان قرار دارند.

□ خط الرأس اصلی و مرتفع این کوهستان دارای قله متعددی است که اکثراً ارتفاعی بالاتر از ۳۰۰۰ متر ندارند. جهت این کوهستان از غرب به شرق امتداد یافته است و به ترتیب شامل قله: خرامان، قته چرمی، پراو، نمازگاه، شاولان، سه کل، زنهان، بیستون، بان برزه و ... می‌باشد. عبور از خط الرأس‌های پراو عمدتاً در بسیاری از مکانها حالت فنی دارند و عبور از بعضی از قسمت‌های آنها احتیاج به طناب و ابزار گذاری دارد بخصوص در قله خرامان، فته چرمی، سه کل و بیستون

# بیستون

- دیواره بیستون اورست صخره های جهان
- دیواره بیستون که در کوهستان پرآو (کوه بیستون) واقع گردیده است با ارتفاع ۱۲۰۰ متر و وسعت بیش از ۵۰۰۰ متر، در میان فنی ترین دیواره های سنگنوردی جهان جای داشته و به اورست صخره های جهان مشهور بوده و مرتفع ترین دیواره ایران و پنجمین دیواره مرتفع جهان است.
- همچنین میراث جهانی یونسکو "کتیبه بیستون" بعنوان بزرگترین سنگ نبشته جهان و نخستین متن شناخته شده ی ایرانی در دامنه های جنوبی این کوهستان قرار دارد.

# مسیر صعود قله پراو

- 
- مسیرهای اصلی صعود به قله
- در حال حاضر راه معمول به ارتفاعات پراو، روستای چالابه و کارخانه سیمان در ۲۰ کیلومتری شرق شهر کرمانشاه (جاده کرمانشاه - بیستون) می باشد. با توجه به گویش محلی ، نام اصلی روستا باید برگرفته از "چال آوه" یعنی محل جمع شدن آب باشد.
- 
- (۱) مسیر جنوبی
- کارخانه سیمان - روستای چالابه - نگهبانی - دشت مانگلات - خرسنگ چشمه دوزری - پناهگاه - قله پراو

# استان کهگلویه و بویر احمد - قله قاش مستان



# کوهها

□ رشته کوه دنا، بلندترین و بزرگ ترین چین خوردگی رشته کوه بزرگ زاگرس محسوب می شود و دارای خط الرأسی به طول تقریبی ۹۰ کیلومتر است و بین سه استان کهگیلویه و بویراحمد، اصفهان و فارس واقع شده است. رشته کوه دنا ۴۹ قله بالای ۴۰۰۰ متر دارد و بیشترین مجموعه قله های بالاتر از ۴۰۰۰ متر در ایران به این رشته کوه تعلق دارد. برخلاف تصویر رایج و عامیانه، دنا یک قله نیست بلکه رشته کوهی است که از شمال غربی تا جنوب شرقی کشیده شده است و به سه رشته اصلی و یک رشته فرعی عمودی توسط سه گردنه بیژن، مورگل غربی و پوتک تقسیم می گردد. دنا از ۲۰ کیلومتری شرق یاسوج آغاز شده و تا ۷۰ کیلومتری شمال غرب آن ادامه می یابد. این کوه از شمال غرب (روستای کتا) آغاز و به سمت جنوب شرق (منطقه کاکان) امتداد یافته است که بیش از ۸۰ کیلومتر طول دارد و دارای ۱۵ کیلومتر پهنای متوسط است. بلندترین قله رشته کوه دنا، قله بیژن ۳ (قاش مستان)، ۴۴۰۹ متر ارتفاع دارد و در ۳۵ کیلومتری شمال غربی یاسوج قرار دارد. شهرسی سخت مرکز شهرستان دنا در دامن این کوه جای گرفته است. با توجه به طول زیاد و ارتفاعات گوناگون، بارش سالانه در این کوه از ۶۰۰ تا ۱۸۰۰ میلی متر متغیر است و رودهای چندی از آن سرچشمه می گیرند.

□ از میان رودخانه هایی که از این قله سرچشمه می گیرند می توان از بشار، خرسان، ریگان، ماربر، مهریان، کوه گل، دیاشم، سریز، تیزاب و دژکرد نام برد.



## قله قاش مستان - بیژن ۳

- قله قاش مستان با ۴۴۲۰ متر ارتفاع بلندترین قله رشته کوه زیبای دنا محسوب می شود. نام دیگر آن بیژن ۳ است. رشته کوه دنا از شمال غرب به جنوب شرق کشیده و حدود ۴۷ قله بالای ۴۰۰۰ متر دارد که در خط الرأس آن قرار گرفته اند. در حقیقت کوهستان دنا مرز طبیعی استان های اصفهان و کهگیلویه و بویراحمد است. رودخانه خرسان در غرب و رودخانه ماربر در شرق عمده آب رودها و چشمه های این کوهستان را به رودخانه کارون منتقل می کنند. دامنه ها و کوهپایه های دنا در استان اصفهان عموماً خشک اما در استان کهگیلویه و بویر احمد جنگلی است و مسیرهای متعددی برای صعود به قله آن از هر دو استان وجود دارد.
- بهترین و معمول ترین مسیر صعود به قله قاش مستان از روستای خفر در استان اصفهان می باشد. جاده تا روستا آسفالتی است و امکانات خوبی چون مهمانسرای کوهنوردان و مسجد و ... در این روستا وجود دارد. پس از گذر از باغات سیب مسیر صعود آغاز میشود با توجه به اختلاف ارتفاع بیش از ۲۲۰۰ متر بین خفر تا قله بهتر است صعود یک و نیم روزه انجام شود. برای کوهنوردان جان پناه در ارتفاع ۳۰۰۰ متری در نظر گرفته شده است و دو مسیر از روستا تا جانپناه وجود دارد یکی از شمال کوه دز و یکی از جنوب آن. مسیر شمالی دورتر است و از نزدیکی آبشار خفر عبور میکند اما مسیر جنوبی بهتر است. در نزدیکی جانپناه چشمه دایمی وجود دارد که به دلایل نا معلوم در صعود اخیر آب نداشت و عجیب بود هر چند به زحمت میتوان در منطقه چشمه های با آب کم در نزدیکی یخچال ها پیدا کرد و با تصفیه آب آنها را استفاده کرد. امکان کرایه قاطر برای حمل کوله ها از روستا تا جان پناه که ۸۰۰ متر بالاتر است وجود دارد. بعد از جانپناه تا قله شیب های زیادی وجود دارد. مسیر مشخص است و بر حسب فصل صعود از کنار یا روی یخچال های متعدد خواهید گذشت. صعود زمستانه قاش مستان بسیار سخت است و نیاز به تجهیزات و آمادگی زیاد دارد. در نزدیکی قله قاش مستان نمای قله مورگل و قبله و هرم و قزل و در نمای دورتر کل قدویس و ... جالب توجه است.

# استان گلستان - قله گاوکشان



## قله گاوکشان

- قله گاوکشان (۳۸۱۳ متر) در استان گلستان - شهرستان گرگان - بخش توسکستان - چهارباغ و روستای واقع شده است. این قله بلندترین قله استان گلستان می باشد. قله گاوکشان که در بعضی نقشه‌ها و برخی گزارش‌برنامه‌ها به کهکشان و یا شاه‌کوه مشهور است، بلندترین قله استان گلستان و دیگر قله‌های صخره‌ای با ستیغ‌ها و برج‌های سنگی فراوان می‌باشد. استانی که به دلیل مرزی بودن با کشور ترکمنستان بسیاری از ساکنین آن را ترکمن‌های اصیل و بافرهنگ ایرانی تشکیل داده است.

# قله گاوکشان

- جهت صعود به قله گاوکشان بعد از عبور از شهر گرگان و جاده توسکستان و روستای چهارباغ را در پیش گرفته و ابتدای کوه پیمایی از روستای شاه کوه سفلی در ارتفاع ۲۳۰۰ متری می باشد پیمایش را سنگ بن آغاز کرده و بعد از یک ساعت پیمایش به دشتی موسوم به زلوان رسیده که شروع شیب تند منتهی به خط الراس شاهکوه می باشد. خط الراس شاهکوه با طول هوایی ۳۵ کیلومتر و طول پیمایش ۷۰ کیلومتر دارای ۶ قله اصلی و ۶ قله فرعی می باشد که قله گاوکشان با ارتفاع ۳۸۱۳ متر، بلندترین آنهاست. سپس پیمایش بر روی مسیر شن اسکی می باشد و بعد مسیر صعود از روی تپه ها و با شیب کم عبور کرده تا کم کم به زیر شیب های اصلی برسد. ستیغ های صخره ای قله همچون دیواری سنگی از جنوب تا شمال کشیده شده است و مسیر صعود از میان این صخره ها عبور می کند با پیمایش شیبی تند و عبور از بعد از ۲ ساعت تلاش شیب های اصلی زیر صخره ها قرار دارد. گردنه ای که به زین اسبی مشهور است در مسیر خط الراسی رسیده و از آنجا نمای قله گاوکشان و قله بسیاری نمایان میشود. از آن گردنه به بعد مسیر بر روی یال اصلی ادامه دارد. قله گاوکشان در ارتفاع ۳۸۱۳ متر قرار دارد. کل مسافت پیموده شده در رفت و برگشت ۱۷ کیلومتر و مدت زمان صعود ۵ ساعت و مدت زمان فرود تقریباً ۳ ساعت می باشد.

# استان گیلان - قله سماموس



# قله سماموس

- سُمَاموس یا قله سمَام نام قله ایست با ۳۶۸۹ متر ارتفاع، مرتفع ترین قله مشرف به دریای خزر و بلندترین قله گیلان است.
- سمَام نام عمومی منطقه ای در سمت شمال غربی چکاد است که چند پارچه آبادی در آن قرار دارد و در صورت نسبت سمَامس خوانده می شود. از جمله افراد سرشناس آن، یکی از بنیان گذاران مکتب تفکیک شیخ علی اکبر الهیان سمَامی رامسری است. منطقه سمَام جزو «پایین اشکور» و به اصطلاح محلی سمَام یکی از آبادی های «جیر اشکور» رامسر است.
- در نزدیکی های قله، امامزاده ای قرار دارد به نام آقا سمَاموس که در حقیقت به نقل برخی از تاریخ نگاران همان کارکیا یحیی کیایی از شاهزادگان کیایی لاهیجان است. اگر بر فراز قله سمَاموس بایستید معمولاً همه دره اشکورات تا دریا پوشیده از مه است.



## قله های دیگر سماموس

□ چکاد سوماموس یا سماموس دارای چهار قله است که بلندترین آن در غرب قرار دارد. قله‌های شرقی آن شامل سرخ تله و قله زلزلان دشت و سه برار رژه (رجه) است. به نظر می‌رسد که نام این شرقی‌ترین بخش نام خاص ن نباشد، بلکه اشاره مردم جوهره (جواهرده) کنونی، چون جوهرده و ویژه آن در برابر جیرده به معنای بالا ده است. رامسر به سه قله است، زیرا رژه یا رجه در زبان محلی به معنای قله و ردیف یا ایستاده و به نظم در آمده نیز که در این صورت به معنای سه برادری است که ردیف و به کار رفته‌است، در کنار هم به رژه ایستاده‌اند. بنابراین کاری که برخی انجام می‌دهند و بر سر یکی از قله سه نماد سنگی و ردیف می‌سازند، مفهوم درستی پیدا نمی‌کند. بر این پایه‌است که برخی بر این باورند که مردم جواهرده با اشاره به سه قله و چکاد شرقی سماموس یعنی قله‌هایی که از جوهرده به چشم می‌آید و کاربرد نام سه برار رژه این سه چکاد سماموس را اراده می‌کنند.

# معرفی قله سماموس

- قله سماموس (۳۷۱۰ متر) در استان گیلان - شهرستان رودسر - بخش رحیم آباد - دهستان اشکورعلیا و سیار ستاق واقع شده است. این قله بلندترین قله استان گیلان می باشد. در جنوب این قله روستای جورده، در جنوب غرب آن روستای یاسور، در جنوب شرق آن روستا نمک دره در شرق آن روستای جواهر ده و در شمال آن روستای جواهر دشت واقع است. پوشش گیاهی نجم طلایی، نجم آبی سان، فیکاریا، بهارک، پامچال، آویشن و... می باشد.

# استان لرستان - قله سنبران



# قله سنبران

- استان لرستان سرزمینی با آب و هوای معتدل و کوهستانی است که بین ۴۶ درجه و ۵۱ دقیقه تا ۵۰ درجه تا ۲۲ دقیقه عرض شمالی در کوه های زاگرس میانی واقع شده است. اشترانکوه با ۴۱۵۰ متر ارتفاع بلندتری نقطه استان لرستان است و پست ترین نقطه در جنوبی ترین منطقه استان واقع شده و ارتفاع آن از سطح دریا ۵۰۰ متر است. از دیگر کوه های بلند می توان کوه گرین با ارتفاع ۳۷۰۰ متر از سطح دریا در بروجرده را نام برد.
- قله سنبران به ارتفاع ۴۱۵۰ متر بلندترین قله رشته کوه زاگرس است که در استان لرستان، شهرستان ازنا، بخش مرکزی، دهستان پاچه لک غربی واقع شده است.
- در جنوب این قله دریاچه زیبای گهر، در شرق آن روستای دره تخت و در شمال آن روستای طیان قرار دارد. این قله بر روی خط الرأس اشترانکوه واقع است و امتداد آن شمال غربی - جنوب شرقی می باشد. که بر روی آن قله های: پازن پیر، گل گل، گلریزان، گل گهر، سن بران، فیلاسون، شاه تخت، میرزایی، کل سراب، همایون، سراب و کل جنو قرار دارند.

## مسیر شمالی: روستای طیان - جانپناه گل گل - چال کبود - قله سن بران

- به سمت شهرآزنا و از آنجا روستای طیان با ارتفاع ۱۷۵۰ متر رفته، روستایی بسیار خلوت است. از مسئول خانه کوهنوردان روستا کلید محل را گرفته و به خانه کوهنوردان طیان می توان رفت. جهت صعود به قله رو به جنوب شرق به سمت جانپناه گل گل حرکت کنید. بعد از مدتی مسیر کاملا به سمت شمال تغییر می کند. جانپناه گل گل در ارتفاع ۲۷۰۰ قرار دارد. تقریبا دو ساعت و نیم زمان از روستای طیان تا پناهگاه گل گل زمان لازم است که مسیر صعود آن به صورت پاکوبی مشخص می باشد. در کنار این جانپناه چشمه دائمی وجود دارد سپس به سمت جانپناه چال کبود حرکت کرده، رو به شرق در ابتدای مسیر، از شیب پر خطری به نام گرده ماهی می بایست عبور کرد. سپس رو به شمال ادامه مسیر داده و در نهایت به چال کبود رسیده و با ادامه مسیر قله سنبران یا ارتفاع ۴۱۵۰ متر قرار دارد. از آنجا خط الراس اشترانکوه به روشنی دیده می شود دریاچه زیبای گهر در جنوب قله قابل رویت است. مسیر فرود را از همان مسیر صعود می توان انتخاب نمود. مسافت کل پیموده شده (رفت و برگشت) در حدود ۲۶ کیلومتر می باشد

# استان مازندران - قله دماوند





# قله دماوند

- کوه دماوند کوهی در شمال ایران است که بلندترین کوه ایران، خاورمیانه و بلندترین قله آتشفشانی آسیا است. دماوند در پاره مرکزی رشته کوه البرز در جنوب دریای مازندران جای دارد. از دیدگاه تقسیمات کشوری، در بخش لاریجان شهرستان امل در استان مازندران قرار دارد. به هنگام صاف و آفتابی بودن هوا، از شهرهای تهران، ورامین، قم و همچنین کرانه های دریای خزر قابل رؤیت است. کوه دماوند در سیزدهم تیرماه سال ۱۳۸۷ به عنوان نخستین اثر طبیعی ایران در فهرست آثار ملی ایران ثبت شد. همچنین کوه دماوند از سال ۱۳۸۱ به عنوان «اثر طبیعی ملی» در شمار مناطق چهارگانه ارزشمند از نظر حفاظت محیط زیست قرار گرفته است.
- ارتفاع نسبی دماوند، که با اندازه گیری ارتفاع قله نسبت به پست ترین دره بین این قله و نزدیکترین قله مرتفع تر تعیین می شود. ۵۶۶۱ متر است که دماوند را در دره دوازدهم بلندترین قله های دنیا از نظر ارتفاع نسبی قرار می دهد. این قله در ۲۶ کیلومتر شمال غربی شهر دماوند، ۶۲ کیلومتری جنوب غرب امل و ۶۹ کیلومتری شمال شرقی تهران واقع شده است.
- رودخانه های پیرامون آن: رودخانه تینه در شمال، رودخانه هزار در جنوب و شرق و رودخانه لار در غرب این کوه واقع شده اند. رودخانه لار و دیو آسیاب در غرب و رود پنج او (پنج آب) در شرق کوه دماوند جاری است.
- قله دماوند در مرکز رشته کوه البرز و در ناحیه موسوم به البرز مرکزی واقع شده است. دماوند یک کوه آتشفشانی مطبق و نیمه فعال است که عمدتاً در دوران چهارم زمین شناسی موسوم به دوران هولوسین تشکیل شده و عمر آن با استفاده از روش کربن ۱۴ حداقل ۳۸۵۰۰ سال تخمین زده شده است. وجود چندین چشمه گوگردی و چشمه های آب گرم از شواهد نیمه فعال بودن این آتشفشان است. بیشترین و عمده ترین فعالیت آتشفشانی این کوه که باعث شکل گیری آن شده در حدود ۱۰۰۰۰ سال قبل روی داده است.
- قطر دهانه این آتشفشان در حدود ۶۰۰ متر است که دریاچه ای از یخ آن را پوشانده است و دودخانه هایی در اطراف آن وجود دارد.
- همچنین نشانه هایی از وجود دهانه های قدیمی و کاسه های آتشفشانی در پهلوهای جنوبی و شمالی کوه ملاحظه می شود که قطر کاسه شمالی به ۹ کیلومتر می رسد.

# مسیرهای اصلی صعود دماوند

## مسیرهای اصلی صعود

- برای رسیدن به قله دماوند، مسیرهای مختلفی وجود دارند که شناخته‌شده‌ترین آن‌ها این جبهه‌ها هستند:
- جبهه شمالی؛ مسیر صعود این جبهه از میان دو یخچال سیوله (سمت راست) و دویی سل (سمت چپ) صورت می‌گیرد. مسیر شمالی از سنگ بزرگ واقع در جنوب غربی روستای ناندل شروع می‌شود. این مسیر دو جانپناه در ارتفاع‌های ۴۰۰۰ متر معروف به جانپناه (۴۰۰۰) و ۴۷۰۰ متر (معروف به جانپناه ۵۰۰۰) دارد. ابتدای مسیر دشت ناندل است و مسیر قبل و بعد از جانپناه ۵۰۰۰ با دست به سنگ همراه است. این مسیر به غیر از گوسفند سرای ابتدایی آب آشامیدنی ندارد و در قسمتهای پایانی شیب زیادی دارد که منجر به سنگینی کوله و سختی صعود است.
- جبهه شمال شرقی؛ مسیر شمال شرقی به نسبت مسیرهای دیگر طولانی‌تر است. این مسیر از روستای حاجی دلا در شمال قله آغاز می‌شود و پس از عبور از گوسفند سرا و دشت چمن به جانپناه تخت فریدون می‌رسد و پس از جانپناه تخت فریدون با تراورس یخچال عروسکا در انتهای مسیر با یال شمالی یکی می‌شود و به قله می‌انجامد. برگشت از مسیر شمال شرقی معمولاً به علت وجود شن اسکی بزرگ از سمت روستای گزنه و منطقه استله سر انجام می‌گیرد.
- جبهه غربی؛ مسیر غربی از پارکینگ در ارتفاع حدود ۳۴۰۰ متر آغاز می‌شود و پس از حدود ۳ ساعت کوهپیمایی به پناهگاه سیمرغ می‌رسد و با ادامه مسیر بر روی یال غربی به قله منتهی می‌شود. در پناهگاه سیمرغ آب وجود دارد و شیب انتهایی مسیر غربی به نسبت زیاد است.
- جبهه جنوبی؛ سمت جنوب شرقی کوه. پلور، رینه، گوسفند سرا و بارگاه سوم در این مسیر قرار می‌گیرند. رایج‌ترین و پر ترددترین مسیر صعود به دماوند مسیر جنوبی است. کوهپیمایی این مسیر از مکانی موسوم به دوراهی آغاز می‌شود که در آن راه حاکی به سمت کسجد از مسیر آسفالت بین پلور و رینه جدا می‌شود. پس از عبور از مسجد و گوسفند سرا به بارگاه سوم می‌رسد و پس از آن با صعود از یال مستقیم جنوبی و عبور از کنار آبشار یخی به تپه گوگردی و در نهایت قله می‌انجامد. پاکوب‌های این مسیر به علت تردد بالا بسیار واضح و همچنین درگیری با سنگ در این مسیر وجود ندارد.
- آسان‌ترین این مسیرها جبهه جنوبی و سخت‌ترین آن‌ها جبهه شمالی است. سه جبهه شمالی، جنوبی و شمال شرقی در نزدیکی روستاها قرار گرفته‌اند و همچنین همگی دارای جانپناه در میان راه هستند. در مسیر جنوبی، آبشاری وجود دارد که همه سال یخ‌زده است و تنها در تابستان‌های بسیار گرم، جاری می‌شود که به همین دلیل به آن آبشار یخی گفته می‌شود. این آبشار با قرار داشتن در ارتفاع ۵۱۰۰ متری، از نظر ارتفاع از سطح دریا مرتفع‌ترین آبشار خاورمیانه است.

# استان مرکزی - قله دومیر



# ناهمواری ها و قله دومیر

- ۷۵٪ از مساحت استان را ناهمواری ها تشکیل داده است. کوه های استان مرکزی که در دوره ترشیاری شکل گرفته اند از شمال غربی به جنوب شرقی کشیده شده اند. کوه های استان مرکزی دو گروه هستند یکی کوه های مرکزی در شهرستان های کمیجان، تفرش مانند کوه گوند قرمز روستای کسراصف و قسمت هایی از ساوه و دیگری کوه های زاگرس در جنوب استان و در شهرستان های شازند و خمین. کوه های راسوند در جنوب شازند و سفیدخانی در جنوب اراک از مهمترین کوه های استان هستند و قله شهباز با ۳۳۸۸ بلندی، در کوه های راسوند بلندترین کوه استان محسوب می شود.
- قله دومیر با ارتفاع تقریبی ۳۵۰۰ متر در استان مرکزی، شهرستان دلیجان، بخش مرکزی، دهستان هستیجان واقع است. این قله بلندترین قله استان مرکزی است. البته با توجه به این که این قله حدوداً در مرز مشترک استان اصفهان و استان مرکزی قرار دارد، خیلی ها قله شهباز (۳۳۹۰ متر) را بلندترین قله استان مرکزی فرض می کنند اما با بررسی های دقیقتر معلوم شده است که بلندترین قله استان مرکزی همین قله دومیر است. این قله در ۳۴ کیلومتری شرق شهر دلیجان و در ۳۵ کیلومتری غرب کاشان واقع است. در جنوب غربی این قله روستای «قلهر» و در شمال آن روستای «نشلیج» و در شرق آن روستای «مراق» و در غرب روستای «مروش» قرار دارند.

## صعود به قله دومیر

- برای صعود به قله "دومیر" (۳۵۰۰ متر) راهی شهر دلیجان در استان مرکزی شده، با عبور از سلفجگان به شهرستان دلیجان رسیده، سپس به سمت روستای مزوش راهی شده و بعد از عبور از روستا و طی مسافتی در جاده خاکی معدن به ابتدای مسیر صعود در محل پارکینگ معدن خواهید رسید. ارتفاع مبدا صعود ۲۶۳۰ متر می باشد. در شروع مسیر و پیمایش از کنار نگهبانی معدن و گردش به راست و سمت جنوب راه دره را گرفته از روی یال سمت قله روانه شده و در نهایت بعد از سه ساعت و نیم قله دومیر قرار دارد. در بازگشت میتوان از مسیری متفاوت که جنوبی تر هست استفاده نمود. از مسیر دره معدن یا "دره بید" پایین رفت. با رسیدن به کف دره از کنار چند درخت بید بزرگ عبور خواهید کرد. در مسیر اثری از آب نیست. مسافت پای کار تا قله ۱۳/۴ کیلومتر می باشد.



# استان هرمزگان - قله تشگر





# قله تشگر

□ کوهستان هماگ در شمال شرقی شهرستان بندرعباس و قسمت جنوب شرقی شهرستان حاجی آباد قرار گرفته است. این منطقه در قسمت مرتفع استان قرار گرفته و حداقل ارتفاع آن در حدود ۷۰۰ متر بالاتر از سطح دریا می باشد. قله تشگر با ارتفاع ۳۲۶۷ بلندترین ارتفاع استان هرمزگان در کوهستان هماگ از رشته کوههای زاگرس جنوبی است. کوهستان هماگ از غرب به روستای سیرمند از شرق به روستای هماگ پایین و بالا و از شمال به روستای شمیل، جائین، فارغان و بخوان و از سمت جنوب بخش سیاهو، زاکین، تنب سورو، تل گردو، یخوران در بر میگیرد.

## □ مسیرهای اصلی صعود به قله

□ کوهستان هماگ را میتوان از جبهه های مختلف صعود کرد معروف ترین جبهه صعود از روستای هماگ می باشد به همین دلیل این کوهستان به این نام معروف شده است. بهترین فصل صعود قله پاییز و زمستان می باشد و برنامه ۲ روزه می باشد.

□

# استان یزد - قله شیرکوه



# شیرکوه

- ارتفاعات شیرکوه در جنوب شهر یزد در مرکز ایران واقع شده است. گرچه از نظر تقسیم بندی کوه های منفرد ایران از آن یاد شد لیکن در بخشی از رشته کوه زاگرس می باشد. ارتفاع بلندترین آن از سطح آب های آزاد در حدود ۴۰۷۵ متر است.

□ مسیر صعود به قله

□ برای صعود به قله مسیرهای گوناگونی وجود دارد از جمله:

□

دره سوسن

□ دره شمس

□ لابید شیر

□ بید کبکان

□ لابید سرخ

□ لایخچال

□ لاگردو

□ آب ریز

# شیرکوه

- آب ریز دارای دو مسیر فرعی به نام های دره نجیب و لاسرگون می باشد. وجه تسمیه آن نیز وجود تنگه ای است با شیب تند و طولانی به نام دره نجیب که مشکل ترین بخش صعود می باشد.
- شیرکوه بلندترین ارتفاع استان یزد (ارتفاع ۴۰۷۰) را داراست و در بیشتر فصول سال پوشیده از برف است و یکی از منابع تأمین آب روستاهای اطراف تفت، یزد و مهریز و منشاد می باشد. شیرکوه همچنین یکی از نقاط سردسیر و خوش آب و هوای استان محسوب می شود و بیشتر توانمندان یزدی ویلایی در روستاهای اطراف این کوه بویژه در ده بالا (تفت)، طرزجان و بنادک سادات دارند.
- برای رسیدن به شیرکوه باید به شهر تفت در سی کیلومتری یزد و از آنجا به روستایی بیلاقی به نام ده بالا رفت که ۲۶۰۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارد و حدود ۲۰ کیلومتر از شهر تفت فاصله دارد و این مسیر حدود یک ساعت و نیم طول میکشد. وجه تسمیه این کوه به دلیل شباهت کشد آن به یک شیر خفته از فاصله ی دور می باشد. در غرب ای قله روستای باغ مهدی، در جنوب غرب آن روستای بردستان، در شرق آن روستای ده بالا و در شمال غرب آن روستای دره شیر واقع است. پوشش گیاهی درختچه زرشک، سریش، آلیوم، خیارک، جاشیر، آویشن و... می باشد.

# استان همدان - قله کوبری

- رشته کوه الوند فراروی شهر توپسرکان، کوهستان منفردی از شاخه های خاوری زاگرس مرکزی که بلندترین ستیغ آن موسوم به قله کوبری در ۹ کیلومتری شمال شهر سرکان از توابع شهرستان توپسرکان واقع شده است و با بلندای ۳۵۸۶ متر از سطح دریا بلندترین قله استان به شمار میرود
- کو در زبان محلی به معنی کبک و بری هم به معنی به تعداد زیاد اطلاق می شود و در اصطلاح محلی به محل زندگی کبکان کوبری گفته می شود.
- صعود قله کوبری از شهر توپسرکان از باغ شهر سزکان که به نگین بهشت غرب ایران شهرت دارد شروع می شود. شهر سرکان در ارتفاع ۲۱۰۰ از سطح دریاست



This document was created with the Win2PDF "print to PDF" printer available at <http://www.win2pdf.com>

This version of Win2PDF 10 is for evaluation and non-commercial use only.

This page will not be added after purchasing Win2PDF.

<http://www.win2pdf.com/purchase/>