



گروه کوه نوردی فارغ التحصیلان دانشگاه امیرکبی (پلی تکنیک تهران)  
فرم گزارش برنامه

بخش نخست: اطلاعات کلی برنامه

عنوان برنامه:	صعود چکاد توچال و بازگشت از شهرستانک	نوع برنامه:	کوهنوردی
سطح برنامه:	متوسط	سطح فنی برنامه:	غیرفنی
منطقه ی برنامه:	البرز مرکزی	بلندی قله:	۳۹۵۰ متر
تاریخ برنامه:	۱۲ و ۱۳ اردیبهشت ۹۲	شمار روز برنامه:	۲ روز
قرار آغاز برنامه:	میدان مجسمه	ساعت آغاز برنامه:	
تجهیزات عمومی مورد نیاز:	<input type="checkbox"/> چادر <input type="checkbox"/> کلنگ <input checked="" type="checkbox"/> نواب چه انفرادی		
سرپرست:	امیر شکاریان	رایانامه:	<a href="mailto:shekarian_amir@yahoo.com">shekarian_amir@yahoo.com</a>
کمک سرپرست برنامه:	مصطفی طرسکی	رایانامه:	<a href="mailto:m.toroski@gmail.com">m.toroski@gmail.com</a>
گزارش نویس:	امیر شکاریان	شمار شرکت کنندگان:	۳۹ تن

بخش دوم: ترابری

در برگشت وسیله ی دربستی از روستا تا تهران

نام شهر یا روستای مقصد:	شهرستانک	نوع وسیله دربستی:	مینی بوس
-------------------------	----------	-------------------	----------

بخش سوم: زمانبندی برنامه

روز نخست:

مدت زمان پیمایش شده:	۳ ساعت	نوع مسیر:	پاکوب مشخص دارد
مشخصات مسیر:	<input type="checkbox"/> عبور از رودخانه <input type="checkbox"/> بست به سنگ <input type="checkbox"/> بن اس کی	شمار چشمه های موجود در مسیر:	
نوع شب مانی:	پناهگاه شیر پلا	گنجایش محل شب مانی (فرد):	
دسترسی به آب در شب مانی:	دارد- در فاصله نزدیک	نوع دسترسی به آب در شب مانی:	آب لوله کشی
وضعیت آب و هوا:	Choose an item.	وضعیت دمای هوا:	سرد

با توجه به زمان بندی اعلام شده ، بعد از گردهم آمدن اعضای برنامه، ساعت ۱۶:۱۵ روز پنج شنبه گروه از میدان سربند شروع به حرکت کرد، و ۴ نفر از اعضای که دیرتر از این ساعت به میدان سربند رسیدند به همراه آقای لرک با کمی تأخیر خود را به گروه رساندند.

چکیده زمان بندی انجام برنامه در این روز:

با توجه به سطح متفاوت توانایی افراد و کندی حرکت، ساعت ۱۹:۳۰ به پناهگاه شیرپلا رسیدیم و بعد از

استراحت و صرف شام، ساعت ۲۱ مراسم معارفه برگزار گردید.

### روز دوم:

مدت زمان پیمایش شده:	نوع مسیر:	Choose an item.
مشخصات مسیر:	شمار چشمه های موجود در مسیر:	<input type="checkbox"/> عبور از رودخانه <input type="checkbox"/> بست به سنگ <input type="checkbox"/> بن اس کی
وضعیت آب و هوا:	وضعیت دمای هوا:	سرد
چکیده زمان بندی انجام برنامه در این روز:	<ul style="list-style-type: none"><li>- صبح روز جمعه، بعد از بیدار باش ساعت ۵ صبح و صرف صبحانه، ساعت ۶ حرکت به سمت قله شروع شد. در این قسمت از برنامه، با هماهنگی های بعمل آمده و تشخیص سرپرست، ۶ نفر از اعضا به سمت تهران بازگشتند.</li><li>- حوالی ساعت ۱۱ صبح به قله توچال رسیدیم، با توجه به پیش بینی هوا، انتظار بارش ملایم داشتیم که خوشبختانه تا قله بارش نداشتیم.</li><li>- بعد از نیم ساعت استراحت در قله، شاهد بارش و بوران بودیم که به سمت هتل توچال سرازیر شدیم.</li><li>- ساعت ۱۹ به شهرستانک رسیدیم. که متأسفانه با توجه به بدقولی راننده اتوبوس علیرغم واریز مبلغ پیش پرداخت، با تلاش مصطفی طرسکی و اشکان حسن زاده توانستیم مینی بوسی را تهیه و همگی! بعد از کمی استراحت به سمت کرج حرکت کردیم.</li><li>- حوالی ساعت ۲۲ با استفاده از مترو تهران کرج هم به تهران بازگشتیم.</li><li>- ساعت ۲۳ مترو تهران و پایان برنامه.</li></ul>	
<b>توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده:</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- پس از رسیدن به قله مسیری از جنوب هتل توچال که در پایین پیست اسکی وجود دارد (به سمت غرب قله) به سمت غرب امتداد دارد. با حرکت در این مسیر پس از ۳۰ دقیقه به گردنه شهرستانک میرسیم. از اینجا به بعد سراسیمی با شیب ملایمی به سمت دره شروع میشود. از ابتدای سراسیمی تا کاخ ناصرالدین شاه حدود ۴ تا ۵ ساعت (لازم به ذکر است در این برنامه، با توجه به شرایط زمان بیشتری به طول انجامید) میباشد. از کاخ تا روستای شهرستانک نیز حدود ۱ ساعت طول میکشد.</li><li>- با توجه به اینکه برف سنگینی در این مسیر به زمین نشسته بود، مجبور شدیم مسیر کوتاهی را تغییر دهیم. و سپس از گردنه شهرستانک، به سمت شهرستانک سرازیر شدیم.</li></ul>		
<b>بخش چهارم: مشخصات تکمیلی</b>		
موقعیت گیتایی (جغرافیایی):	<b>موقعیت قله توچال:</b> قله توچال با ارتفاع تقریبی ۳۹۵۰ متر، در شمال تهران، منطقه ی البرز مرکزی واقع شده است. روی خط الراس شرقی-غربی توچال قله های دیگری چون شاهنشین (۳۸۶۰ متر) نیز قرار دارد. خط الراس توچال از طریق مراتع چمن مخمل با شیب کمی به دره شهرستانک و جاده چالوس متصل میشود. ارتفاع تقریبی روستای شهرستانک ۲۳۰۰ متر میباشد	
	موقعیت روستای شهرستانک: روستای شهرستانک در ۵۰ جاده چالوس از سمت کرج قرار دارد و توسط یک جاده فرعی در حدود ۵ کیلومتر به مسیر اصلی وصل میشود. این منطقه از دو روستای شهرستانک بالا و پایین تشکیل شده است که با فاصله کمی از هم قرار دارند.	

<p>دسترسی به قله از طریق تله کابین که در ولنجک تهران واقع شده نیز امکانپذیر میباشد. در غرب قله نیز پیست مناسبی برای اسکی درست شده است.</p> <p>در دره شهرستانک و در فاصله ۴۵ دقیقه ای از روستا، کاخ بیلاقی ناصرالدین شاه واقع شده است که منطقه مناسبی برای شب مانی و استراحت میباشد.</p>	<p>جاذبه ها و آثار باستانی منطقه:</p>
<p>منطقه دربند در شمال شهر تهران واقع شده است. به راحتی میتوان با استفاده از تاکسی های واقع در میدان تجریش به این منطقه رفت.</p>	<p>راه های دسترسی به پای صعود:</p>
<p>برای صعود به قله توچال باید از مسیر سربند و یا ولنجک رفت. مسیر ولنجک، مسیر تله کابین میباشد که مشخص است. از طریق مسیر سربند (۱۸۰۰ متر) میتوان تا پناهگاه شیرپلا رفت؛ این مسیر در حدود ۳:۲۰ طول میکشد. ارتفاع پناهگاه حدوداً ۲۸۵۰ متر میباشد. از شیرپلا در حدود ۲ ساعت تا پناهگاه امیری راه است؛ ارتفاع این پناهگاه در حدود ۳۳۰۰ متر میباشد. همچنین در ابتدای مسیر راهی به سمت غرب امتداد دارد که با حدود ۱:۳۰ پیاده روی میتوان به ایستگاه ۵ تله کابین رفت که از ایستگاه تا قله ۳ ساعت راه است. همچنین اگر از سمت شرق حرکت کنیم به قله کلکچال میرسیم؛ از این طریق نیز میتوان به قله رفت. از پناهگاه امیری تا قله نیز در حدود ۲ ساعت راه میباشد.</p>	<p>راه های صعود قله:</p>
<p>دامنه توچال، از سربند تا پناهگاه شیرپلا دارای رودخانه میباشد. همچنین دره اوسون نیز رودخانه دارد. ولی مسیر تله کابین کاملاً خشک است. از شیرپلا به بعد نیز آب نمی باشد مگر در کنار پناهگاه امیری که چشمه کم آبی در سمت شرق پناهگاه با حدود ۳۰ دقیقه پیاده روی دارد، ولی آب مناسبی نمی باشد و در بعضی مواقع توسط چوپانان منطقه قطع میشود. بر روی خط الراس توچال، قبل از سرازیر شدن به دره شهرستانک آب حاصل از ذوب برفها وجود دارد. ولی بعد از سرازیر شدن به چمن مخمل تا نزدیکی دره شهرستانک تقریباً می توان گفت که آبی نیست مگر در فصول و سالهای پر آب.</p> <p>دره شهرستانک خود پر از چشمه های فوق العاده می باشد. از حدود ۳۰ دقیقه مانده تا کاخ ناصرالدین شاه چشمه های بسیاری وجود دارد</p>	<p>دسترسی به آب:</p>
<p>از کاخ ناصرالدین شاه تا روستای شهرستانک مسیر مملواز درختان آلبالو و گیلاس است</p>	<p>پوشش گیاهی:</p>
<p>حرکت بر روی شیب برفی- برفکوبی و ایجاد جا پا در مسیر- قدم برداری افراد ابتدایی مسیر در پشت جلودار برای ایجاد جل پا های بهتر و نحوه پر کردن جا پا ها و سفت کردن آن</p>	<p>نکات آموزش داده شده در برنامه:</p>
<p>بعضی مواقع در برنامه ها اتفاقاتی می افتد که بیان کردن آن ها و راه حل های انتخابی هنگام مواجه شدن با آن اتفاق در گزارش برنامه می تواند کمک حال سرپرستان برنامه های مشابه باشد (تجربیات بهتره بازگو بشه)</p>	<p>پیشنهاد های هموردان در این برنامه:</p>
<p><u>پیش از اجرای برنامه:</u></p> <p>با توجه به سطح برنامه، سرپرست می بایستی از افراد شرکت کننده در برنامه اطلاعات مختصری در خصوص فعالیت های اخیر کوهنوردی شان، درخواست مینمود.</p>	<p>انتقادهای هموردان در این برنامه:</p>

با توجه به فصل اجرا و ارتفاع منطقه، داشتن گتر و چراغ پیشانی و باتوم میبایستی الزامی اعلام میشد.

#### بخش دوم: حین اجرای برنامه:

با توجه به این که جلودار مسیر بازگشت، آشنایی با مسیر نداشت، میبایستی راهنما و جلودار هماهنگ تر عمل می کردند.

در روز اول برنامه، تعداد و مدت زمان های مربوط به استراحت و حرکت، متناسب نبود در برنامه، عده ای از همراهان، به بهانه ی سرما و خیس بودن کفش هایشان، برخی از بوته های مسیر را سوزاندند. این امر از دید یکی از هموردان نه تنها برای جان خود این عزیزان خطر آفرین بود، بلکه با فلسفه ی کوهنوردی و طبیعت گردی نیز در تناقض بود.

در مورد مسیر از قله توچال تا شهرستانک نیز بهتره کمی بیشتر توضیح داده می شد، به نکاتی مثل گم کردن مسیر (دلایلش و نحوه انتخاب مسیر صحیح)، خستگی مفرط بعضی از دوستان و گروه بندی مناسب آنها در مسیر برگشت توسط سینا و اتفاقات مشابه بسیاری که در این مسیر وجود داشت که به نظریکی از هموردان بهتره با صلاح دید سرپرست برنامه گفته شود.

نظر یکی از هموردان همراه: خوشبختانه با وجود اینکه در مسیر بازگشت در نزدیکی روسنا (در محلی که جاده آغاز میشود)، فاصله ی زیادی بین جلودار و عقب دار ایجاد شده بود، ماشین هایی که در حال عبور بودند تعدادی از اعضای تیم را با نیسان و سواری خود تا ابتدای روستا رساندند. در پایان نیز در ازای زحمتی که کشیده بودند فقط خواستند که برای رفتگان شان فاتحه ای خوانده شود.

محل های مناسب برای شب مانی:

مناطق که میتوان برای شب مانی در نظر گرفت عبارتند از: پناهگاه شیرپلا، پناهگاه امیری (که پناهگاه کوچکی با باد زیاد می باشد)، ایستگاه ۵ تله کابین، کنار هتل توچال در پایین پیست اسکی و در اطراف کاخ ناصرالدین شاه.

عکس و کروکی مسیر:





عکس شماره یک، تصویر ماهواره ای از منطقه



عکس شماره دو، پناهگاه شیرپلا/عکاس: محسن حیدری



عکس شماره چهار، حوالی قله توچال / عکاس: مصطفی طرسکی



عکس شماره سه، حرکت از پناهگاه شیرپلا به سمت جان پناه امیری / عکاس امیر شکاریان

عکس های برنامه:



عکس شماره پنج، هتل توچال، عکاس: محسن حیدری



عکس شماره شش، مسیر بین قله توچال و پیست اسکی/عکاس: امیر شکاریان



عکس شماره هفت، بارش برف در روز صعود، کمی پایین تر از قله توچال، جبهه شمالی، عکاس: مرتضی خضری پور



عکس شماره هشت، دره شهرستانک/ عکاس: امیر شکاریان



عکس شماره نه، مترو کرج تهران/عکاس: علی ایمان پور