



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

بخش نخست: اطلاعات کلی برنامه

عنوان برنامه:	روستای ناهارخوران	نوع برنامه:	جنگل نوردی
سطح برنامه:	سبک	سطح فنی برنامه:	غیرفنی
منطقه ی برنامه:	گرگان	بلندی قله:	-
تاریخ برنامه:	۳۰ مهر چهارشنبه شب تا صبح صبح زود ۳ آبان	شمار روز برنامه:	۳ شب و ۲ روز
مکان آغاز برنامه:	ایستگاه راه آهن- تهران	ساعت آغاز برنامه:	۱۹:۲۰ چهارشنبه ۳۰ مهر
تجهیزات عمومی مورد نیاز:	<input checked="" type="checkbox"/> چادر <input type="checkbox"/> کلنگ		
فهرست کامل تجهیزات همراه در این برنامه:	کفش کوهپیمایی (ترجیحا ساقدار)، بادگیرضدآب/ گرتکس، لباس گرم، دستکش گرم، کلاه و کلاه آفتابگیر، عینک آفتابی، کرم ضدآفتاب، چراغ پیشانی باباطری اضافی، بطری آب یک و نیم لیتری پر، فلاسک چای درصورت تمایل، کارت شناسایی، جوراب اضافه، زیر انداز، چادر گروهی، ۲ وعده صبحانه، ۲ وعده نهار و ۳ وعده شام، تنقلات و میوه، کمکهای اولیه شخصی، باتوم کوهنوردی، کیسه خواب، دستمال کاغذی و روزنامه، کارت بیمه ورزشی سال ۹۳، داروی خاصی اگر مصرف میکنید		
سرپرست:	محمد مظاهری	رایانامه:	mohamad1348103@gmail.com
گزارش نویس:	یوسف تقی زاده	رایانامه:	y.taghizadeh1990@gmail.com
مسئول عکس:	یوسف تقی زاده	مسئول مالی:	تیراژه عیوضی
مسئول جی پی اس:	مریم لارنی	شمار شرکت کنندگان:	۱۶ تن

بخش دوم: ترابری

نوع دوم: برنامه هایی که با وسیله نقلیه عمومی طی می شود

مشخصات مسیر رفت		مشخصات مسیر برگشت	
شهر اصلی:	گرگان	نام روستا:	روستای زیارت- منطقه نهارخوران
وسيله نقلیه از تهران تا نزدیکترین شهر اصلی:	قطار	وسيله نقلیه از روستا تا نزدیکترین شهر اصلی:	سواری
هزینه به ازای هر فرد:	بلیط قطار تهران-گرگان: ۶ تخته، ۱۸۰۰۰ تومان (درجه ۲)	هزینه به ازای هر فرد:	بلیط قطار گرگان-تهران: ۶ تخته، ۲۴۰۰۰ تومان (درجه یک)
جاده دسترسی به روستا:	خاکی- آسفالت	جاده دسترسی از روستا به شهر اصلی:	خاکی- آسفالت
وسيله نقلیه تا روستا/محله:	سواری	وسيله نقلیه از شهر اصلی تا مبدأ:	سواری
نام روستا:	روستای زیارت	شهر اصلی:	گرگان

بخش سوم: زمانبندی برنامه

روز نخست:

مدت زمان پیمایش شده:	نوع مسیر:	خاکی با شیب ملایم
مشخصات مسیر:	شمار و محل چشمه های موجود در مسیر:	۱
نوع شب مانی:	خانه محلی	گنجایش محل شب مانی (فرد): ۲۰ تن
دسترسی به آب در شب مانی:	دارد- در فاصله نزدیک	نوع دسترسی به آب در شب مانی: آب لوله کشی
وضعیت آب و هوا:	آفتابی	وضعیت دمای هوا: معتدل
چکیده زمان بندی انجام برنامه در این روز:	<p>۵:۵۰ رسیدن به گرگان- ۶:۲۵ رسیدن به میدان شهرداری- ۶:۴۰ خونه عباسی- ۷:۲۰ صرف صبحانه- ۷:۵۵ ایستگاه دوم قلعه حسن- ۸:۱۲ حرکت به سمت بالا- ۹:۰۶ استراحت اجباری- ۹:۲۶ منابع طبیعی و آبخیزداری ناهارخوران- ۱۰:۰۴ روستای زیارت- ۱۰:۳۳ امامزاده زیارت، ۱۱:۰۴ حرکت از امامزاده به سمت آبشار- ۱۲:۰۳ استراحت به مدت ۲۰ دقیقه- ۱۲:۲۳ حرکت- ۱۲:۵۷ آبشار زیارت- ۱:۳۰ صرف نهار- ۱۴:۲۰ رفتن برای عکاسی- ۱۶:۱۵ رسیدن به امامزاده- ۱۶:۳۵ تاکسی به سمت خانه- ۱۷:۰۵ رسیدن به خانه</p>	

توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده:

از خانه اجاره شده به مدت ۱ شب پیاده به سمت میدان ناهارخوران راه افتادیم. مسیر طی شده مسیر معمول و پیاده روی شهروندان گرگانی به حساب می آید. از پیاده رو تا میدان ناهار خوران مسیری حدودا ۲ ساعته طی شد. در میدان ناهار خوران به کمک وسیله نقلیه (وانت و سواری) به سمت روستای زیارت حرکت کردیم. در طی مسیر استفاده از هوای مطبوع پاییزی و مناظر زیبای جنگلی سبب از بین رفتن حس خستگی در دوستان می شد، دوستانی که همواره به امید دیدن مناظر نابتر حریصانه با دوربین های خود در دل جنگل پیش می رفتند. بعد از رسیدن به روستای زیارت و طی مسیری نه چندان زیاد از اول روستا تا امامزاده استراحتی کوتاه انجام شد. تیم سر و سامان یافته و ادامه مسیر برای رسیدن به آبشار زیارت ادامه یافت. مسیر خاکی ماشین رو با شیب ملایم به شمار می آید که به دلیل وجود خانه های ویلایی فراوان در منطقه همواره در حال تردد بودند. پس از پیمایش مسیری دو ساعته به آبشار زیبای زیارت رسیدیم. در مسیر بوته های تمشک همواره خودنمایی می کردند، مناظر جنگلی زیبا با تنوع رنگ برگ های پاییزی بسیار چشم نواز می نمودند. بعد از صرف نهار اعضاء ساعتی را برای پیمایش جنگل و استراحت در دل جنگل اختصاص دادند و گروه به اکتشاف شخصی مشغول شدند. بعد از انجام عکاسی و دیدار از منطقه، به سمت پایین حرکت کردیم که توسط یک دستگاه وانت به سمت روستای زیارت حرکت کردیم. در روستا با تغییر وسیله نقلیه و سوار شدن بر یک دستگاه تاکسی ون به سمت خانه اجاره شده حرکت کردیم و بعد از ساعت ۱۷:۰۵ ادامه برنامه را در منزل داشتیم.

روز دوم:

مدت زمان پیمایش شده:	نوع مسیر:	پاکوب مشخص دارد
مشخصات مسیر:	شمار و محل چشمه های موجود در مسیر:	۲
نوع شب مانی:	قطار	گنجایش محل شب مانی (فرد): کوبه های ۶ نفره
دسترسی به آب در شب مانی:	دارد- در فاصله نزدیک	نوع دسترسی به آب در شب مانی: سایر
وضعیت آب و هوا:	آفتابی	وضعیت دمای هوا: معتدل
چکیده زمان بندی انجام برنامه در	<p>۷ بیدار شدن از خواب- ۷:۳۵ شروع صبحانه- ۸:۳۰ سوار بر تاکسی به سمت شروع برنامه جنگل- ۹</p>	

<p>رسیدن به ابتدای مسیر، ۹:۱۳ اولین چشمه- ۹:۴۰ استراحت اول- ۱۰:۴۰ استراحت دوم به مدت نیم‌ساعت- ۱۲:۱۵ استراحت به مدت نیم ساعت- ۱۳:۵۶ نهار به مدت ۱ ساعت- ۱۵ حرکت به سمت میدان نهارخوران- ۱۵:۲۸ میدان نهارخوران- ۱۶:۰۴ رسیدن به خانه با اتوبوس</p>	<p>این روز:</p>
<p>بخش چهارم: مشخصات تکمیلی</p>	
<p>ناهارخوران، روستایی است از توابع بخش مرکزی شهرستان گرگان در استان گلستان ایران. این روستا در دهستان استرآباد جنوبی قرار داشته و براساس سرشماری سال ۱۳۸۵ جمعیت آن ۷۱ نفر (۲۲ خانوار) بوده است. نهارخوران امروزه به صورت یک پارک جنگلی در جنوب شهر گرگان و در فاصله ۸ کیلومتری از مرکز شهر قرار دارد.</p>	<p>موقعیت گیتایی (جغرافیایی):</p>
<p>مسیر جاده نهارخوران به سمت جنوب پس از حدود ۷ کیلومتر به روستای زیبای زیارت می‌رسد با دو آبشار بلند و دیدنی و چشمه آب گرم که از بیلاقی‌های معروف شمال و نقاط دیدنی منطقه است و به لحاظ حیاتی‌های تو در تو و رنگ دیوارخانه‌ها و قدمت آن جزو ۲۰ روستای برتر گردشگری ایران است. در حال حاضر مورد تعرض آپارتمان سازها واقع شده و ارزش و جاذبه گردشگری خود را از دست می‌دهد.</p>	<p>راه های دسترسی به مبدأ صعود:</p>
<p>این منطقه از هوای نسبتاً مطبوع و ملایم تری در مقایسه با شهر و مناطق شمالی این منطقه برخوردار است. به مرور زمان و با افزایش جمعیت و وسعت شهر گرگان از حدود ۲۰ سال قبل فاصله بین مرکز شهر و نهارخوران به خیابانی عمومی و نسبتاً شلوغ و پر رفت و آمد تبدیل شده و اکنون یکی از خیابانهای طولانی و اصلی گرگان است. این خیابان که به جاده نهارخوران مشهور است، مسیری برای پیاده‌روی و نیز، تفریح مردم است. جوانان و به ویژه گرگانی (و گاه از دیگر شهرهای اطراف) در نیمه راه این جاده در نزدیکی محلی به نام باباطاهر، جنگل مصنوعی و ورودی جنگل النگ دره، مراسم و آدابی دارند. معمولاً شبهای پنجشنبه و جمعه مردم شهر به این نقطه آمده و از هوای تازه و ملایم آن استفاده می‌کنند. در غروب روزهای تابستان و ساعات اولیه شب گاهی تعداد مردم در محدوده‌ای به وسعت دو سه کیلومتر مربع به بیش از ۳۰ هزار نفر می‌رسد. در زمستان‌ها نیز بسیاری از مردم برای روزهای برفی و در فصل پاییز برای رنگهای زیبای درختان انجیلی که بصورت قرمز و زرد و گل بهی اند به این منطقه روانه می‌شوند چند قهوه‌خانه و رستوران و مهمانسرا و چهار هتل (هتل شهرداری، هتل جهان‌گردی، هتل راه و ماه، هتل رستوران باباطاهر) نیز در محوطه نهارخوران وجود دارد که پذیرای مهمانی‌ها و گردشگران می‌باشند.</p>	<p>جاذبه ها و آثار باستانی منطقه:</p>
<p>استان گلستان از لحاظ برخورداری از میراث طبیعی، کم‌نظیر است. تنها پارک ملی گلستان دارای زیست متنوع جنگلی و استپی است که محل زیست گونه‌های مختلف جانوری و گیاهی است. این استان به جهت داشتن آبشارهای زیبا، جنگل‌های انبوه، رودهای مهم و گونه‌های مختلف پرند و خزنده و پستاندار مشهور است. ذخیره‌گاه‌ها، پارک‌های جنگلی، تالاب‌ها، مراکز گردشگری و مناطق حفاظت‌شده این استان مجموعه‌ای غنی و متنوع زیست محیطی را در استان پدید آورده است. با توجه به موقعیت جغرافیایی، شرایط آب و هوایی و جنس خاک، استان گلستان از پوشش گیاهی متنوعی از قبیل جنگل انبوه، چمنزار و استپ برخوردار است. همجواری با دریای خزر و رشته کوه‌های البرز سبب شده است که به تبعیت از آب و هوا در دامنه شمالی البرز از خط ساحلی دریای خزر تا قله مرتفع برحسب افزایش ارتفاع، پوشش گیاهی متنوعی به صورت نوارهای مشخصی به وجود آید. ارتفاعات بیش از ۱۰۰۰ متر، پوشیده از چمنزارها و مراتع کوهستانی است. ارتفاعات کمتر از ۱۰۰۰ متر و کوهپایه‌ها، پوشیده از جنگل‌های انبوه بزرگ است که بیشترین گونه‌های درختی آن را راش و توسکا و افرا و مرمرز تشکیل می‌دهند و از کوهپایه‌ها به طرف شمال (جلگه) و از حدود شمال گرگان رود تا مرز ترکمنستان، بیشتر از گیاهان مراتع استپی پوشیده شده است. در ناحیه مرتفع جنوبی، جنگل‌های سوزنی برگ ارس منطقه زیبایی را به وجود آورده است.</p>	<p>پوشش گیاهی:</p>
<p>تعداد و تنوع فراوان جوامع و گونه‌های گیاهی در استان گلستان موجب ایجاد زیستگاه‌های مناسب برای زندگی انواع جانوران شده است. در مناطق جنگلی گونه‌هایی همچون مرال (گاو کوهی) و شوکا، در نواحی</p>	<p>گوناگونی جانوری:</p>

<p>استپی قوچ و میش، در زیستگاه‌های صخره‌ای کل و بز و در نواحی دشتی آهو زندگی می‌کند. همچنین پلنگ، گراز، خرس قهوه‌ای، گرگ، شغال، گربه و پالاس از گونه‌هایی هستند که در اکثر مناطق به ویژه در حوزه پارک ملی گلستان یافت می‌شوند. جوندگان کوچک اندامی نظیر روباه، گربه وحشی، خرگوش، خارپشت، گراز، شغال و موش‌های صحرایی در اطراف تالاب‌های شمالی گنبد کاووس زیست می‌نمایند. مناطق مختلف استان گلستان زیستگاه انواع پرندگان می‌باشد. در دشت‌های ترکمن صحرا یک نوع کوکو به نام کوکوی شکم سفید از جمعیت بالایی برخوردار است و دیگر پرندگان همچون چکاوک‌ها، دراج، هوبره، پرندگان مهم شکاری از قبیل عقاب‌ها، سارگپ‌ها، بالابان، قرقی، دلیجه و ... موجود می‌باشند. در حواشی مناطق جنگلی و کوهستانی، پرندگانی از قبیل قرقاول، هما، دال‌ها، کبک دری، کبک معمولی، تیهو و پرندگان پاسری فرم و دیگر گونه‌های خشکی‌زی زیست می‌کنند.</p> <p>لاک‌پشت‌ها، مارها و سوسمارها از جمله دوزیستان و خزندگانی هستند که در مناطق گوناگون به ویژه در اطراف تالاب‌ها انتشار گسترده‌ای پیدا کرده‌اند.</p> <p>مهم‌ترین منابع شیلاتی در محدوده جنوب شرقی دریای خزر (استان گلستان) به سه گروه عمده ماهیان خاویاری، ماهیان استخوانی و کیلکا ماهیان تقسیم می‌شوند. دریای خزر زیست بوم حدود ۹۰ درصد از ذخایر ماهیان خاویاری (تاسماهیان) جهان می‌باشد. در این منطقه استحصال خاویار از انواع گونه‌های باارزش دریای خزر شامل فیل ماهی، تاس ماهی (قره بورن)، چالپاش، شیب و دراکول (ازون برون) انجام می‌گیرد.</p>	
<p>از روایت‌های قدیمی نیز چنین برمی‌آید که حجاج گرگانی که برای زیارت خانه کعبه به مکه عزیمت می‌کردند و یا برای زیارت بارگاه امام رضا به مشهد مشرف می‌شدند در راه بازگشت کاروان از کوه‌های جنوب گرگان به منطقه زیارت می‌رسیده و در آنجا پس از چندین ماه دوری، اطرافیان آنان به استقبالشان می‌رفته‌اند و در منطقه فعلی ناهارخوران جهت صرف ناهار توقف می‌کرده‌اند که امروزه به ناهارخوران مشهور شده‌است.</p>	<p>وجه تسمیه نام قله:</p>
<p>پاییز و بهار</p>	<p>فصل‌های صعود و بهترین فصل صعود:</p>
<p>ندارد- اما در فصول ذکر شده متغیر بودن هوا و ایجاد مه شدید امکان منحرف شدن از مسیر دلخواه را افزایش می‌دهد.</p>	<p>خطرات (بهمن، مسیر ریزشی و...)</p>
<p>ماکارونی، سوپ، شوید پلو، کتلت، سیب‌زمینی، سبزی، زیتون و ...</p>	<p>وعده های اصلی و میان وعده ها به ترتیب زمانی:</p>
<p>اصول گام‌برداری و تنفس برای چندین هم‌نورد تازه به گروه پیوسته- اصول استفاده از باتوم و مصرف آب و غذا- انتخاب صحیح لباس و غذا</p>	<p>نکات آموزش داده شده در برنامه:</p>
<p>به دلیل استفاده زیاد از تاکسی در مسیر رفت و برگشت به روستا و حمل و نقل داخل شهری، هزینه حمل و نقل به تفکیک برای هر فرد گزارش نشده است.</p>	<p>نکته ویژه در مورد نگارش گزارش برنامه:</p>
<p>ندارد</p>	<p>پیش برنامه انجام شده:</p>
<p>-</p>	<p>پیشنهاد‌های هم‌نوردان در این برنامه:</p>
<p>-</p>	<p>انتقاد‌های هم‌نوردان در این برنامه:</p>

<p>آنتن‌دهی گوشی: همراه اول: تقریبا در تمام مسیر صعود (مگر در نزدیکی آبشار) آنتن‌دهی مناسب است. ایرانسل: تقریبا در تمام مسیر صعود (مگر در نزدیکی آبشار) آنتن‌دهی مناسب است.</p>	
<p>محل‌های مناسب برای شب مانی: با استفاده از چادر می‌توان در فصول مناسب جنگل مانی داشت. یا می‌توان با اجاره کلبه‌ها و خانه‌های محلی شبی زیبا را در کنار جنگلی انبوه و چشم نواز به سر برد.</p>	
<p>ایمنی منطقه: منطقه به دلیل مسکونی بودن و حجم ویلا سازی عظیم از امنیت کافی برخوردار می‌باشد</p>	
<p>یاری رسانی: ندارد.</p>	
<p>منابع: ویکی‌پدیا فارسی: نهارخوران، http://www.wikipg.com/wiki/</p>	
<p>عکس اول: کروکی مسیر-روز دوم، جنگلیمایی، هدف رسیدن به میدان نهارخوران</p>  <p>2013-11-29 @ 10-53-07 2013-08-02 @ 10-24-16 001</p>  <p>ناهارخوران</p> <p>۳۶.۷۶۰۸° شمالی ۵۴.۴۷۵۳° شرقی</p>	<p>عکس و کروکی مسیر:</p>

عکس دوم: موقعیت جغرافیای منطقه ناهارخوران در نقشه ایران



عکس سوم: ایستگاه قطار فیروزکوه، شب اول در قطار



عکس چهارم: ایستگاه قطار گرگان، صبح زود

عکس های برنامه:



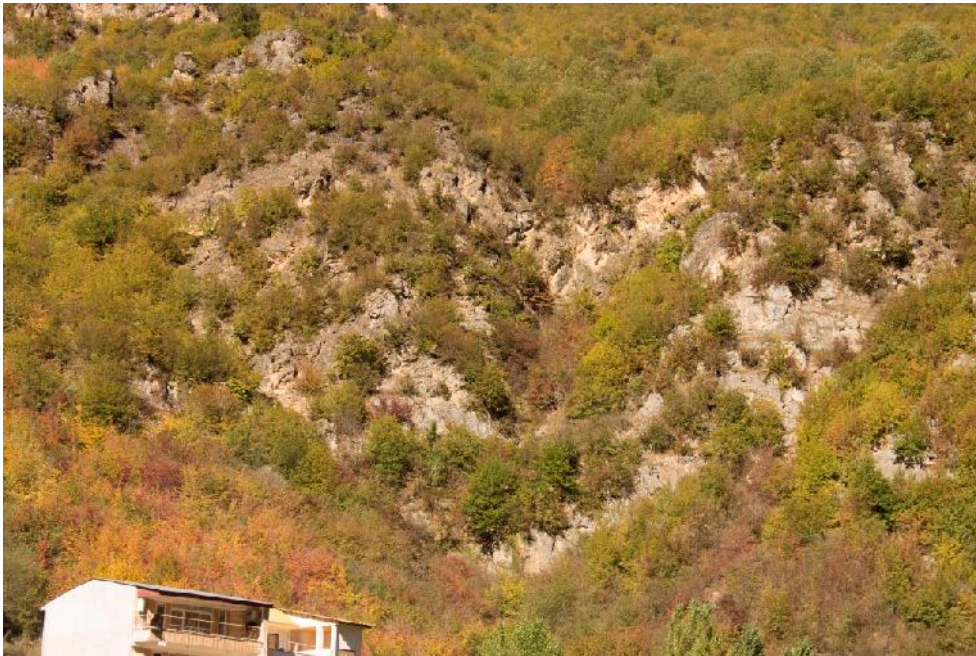
عکس پنجم: نمایی از جنگل‌های زیبای گرگان در مسیر روستای زیارت



عکس ششم: (از بالا سمت چپ به طور ساعتگرد) - مریم لارنی، علی لرك، محمدرضا رحیمی - فاطمه سادات حجازی - فاطمه عزت زاده - محمد مظاهری - تیراژه عبوضی - اشکان حسن زاده - مریم حسن زاده - اعظم احمدی - محمد جواد شفیعی - زهرا عزت زاده - مریم احمدی - الهام حیدری - فاطمه یاسمنی



عکس هفتم: کلبه‌ای آرام در دل جنگل‌های ناهارخوران



عکس هشتم: قلب جنگل‌های ناهارخوران



عکس نهم: جنگل های رنگارنگ ناهارخوران



عکس دهم: (از سمت چپ بالا و ساعتگرد): فاطمه سادات حجازی- محمد رضا رحیمی- اشکان حسن زاده- محمد جواد شفیعی- فاطمه یاسمنی- مریم حسن زاده- محمد مظاهری- تیراژه عبوسی- زهرا عزت زاده- علی لک- یوسف تقی زاده

عکاس: یوسف تقی زاده