



گروه کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی تکنیک تهران)

گزارش برنامه

بخش نخست: اطلاعات کلی برنامه

عنوان برنامه:	آبک از شمشک	نوع برنامه:	کوه نوردی
سطح برنامه:	سبک	سطح فنی برنامه:	غیر فنی
منطقه ی برنامه:	لواسانات، شمشک	بلندی قله:	۳۵۱۲ طبق جی پی اس
تاریخ برنامه:	۱۴ مهر ۱۳۹۶	شمار روز برنامه:	۱ روز
مکان آغاز برنامه:	شمشک	ساعت آغاز برنامه:	جمعه ساعت ۵ صبح
تجهیزات عمومی مورد نیاز:	□ چادر □ جی پی اس □ کلنگ		
تجهیزات فنی مورد نیاز:	□ کارابین پیچ □ کلاه کاسکت □ هارنس		
فهرست کامل تجهیزات همراه در این برنامه:	<p>۱- کفش کوهپیمایی نیمه سنگین ۲- بادگیر ضد آب / گرتکس ۳- لباس گرم ۴- کلاه آفتابگیر ۵- عینک آفتابی ۶- کرم ضد آفتاب ۷- چراغ پیشانی با باتری اضافی ۸- بطری آب یک و نیم لیتری ۹- فلاسک چای در صورت تمایل ۱۰- غذای شخصی ۱۱- تنقلات و میوه ۱۲- کمکهای اولیه شخصی ۱۳- باتوم کوهنوردی ۱۵- کوله ۱۶- دستمال کاغذی و روزنامه ۱۷- کارت بیمه ورزشی سال ۹۶۱۸- داروی خاصی اگر مصرف می کنید</p>		
سرپرست:	وجیهه دخیلی	رایانامه:	Vajiheh.dakhili@gmail.com
سرپرست فنی:	میعاد توکلی	رایانامه:	miadbarcai@gmail.com
گزارش نویس:	سعید مشتاق پور	رایانامه:	saeidmoshtaghpoor@gmail.com
راهنما:		شماره تماس راهنما:	
هزینه راهنما:			
سرپرست گروه پشتیبان:		سرپرست آموزش:	
مسئول عکس:	حامد قاسمیان	مسئول مالی:	عاطفه قاسمی نیا
مسئول جی پی اس:	میعاد توکلی	مسئول محیط زیست:	
شمار و نام شرکت کنندگان:	<p>۱- وجیهه دخیلی</p> <p>۲- مهناز صفوی</p> <p>۳- نوشین جود زاده</p> <p>۴- ندا سلطانی</p> <p>۵- سعید مشتاق پور</p> <p>۶- نسیم چهره قانی</p> <p>۷- نسیم عابدی</p> <p>۸- محمد حسین قاجار</p> <p>۹- علی سید مختاری</p>	<p>۱۰- زهرا رنجبران</p> <p>۱۱- عاطفه قاسم نیا</p> <p>۱۲- حامد قاسمیان</p> <p>۱۳- زهرا خواجه نصیر</p> <p>۱۴- حمیده فاتحی</p> <p>۱۵- نرگس نوری</p> <p>۱۶- فواد فراهانی</p> <p>۱۷- الهام زارعی</p> <p>۱۸- علی رضا زارع زاده</p>	



گروه کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی تکنیک تهران)

بخش دوم: ترابری (بر اساس نوع برنامه تکمیل شود)			
نوع نخست: رفت و برگشت درستی از تهران			
نام شهر یا روستای مقصد:	شمشک	نوع وسیله درستی:	مینی بوس
هزینه وسیله نقلیه:	۳۰۰۰۰۰ تومان	مدت زمان رسیدن به مقصد:	۲ ساعت
نام راننده:	باقری	شماره تماس راننده:	۰۹۱۲ ۳۹۳۳۷۰۱
جاده دسترسی به روستا:	آسفالت	هزینه درستی وسیله نقلیه:	
نوع دوم: برنامه هایی که با وسیله نقلیه عمومی طی می شود			
مشخصات مسیر رفت		مشخصات مسیر برگشت	
شهر اصلی:	تهران	نام روستا/محل:	شمشک
وسيله نقلیه از تهران تا نزدیکترین شهر اصلی:	مینی بوس	وسيله نقلیه از روستا/محل تا نزدیکترین شهر اصلی:	مینی بوس
هزینه به ازای هر فرد:		هزینه به ازای هر فرد:	
جاده دسترسی به روستا:	آسفالت	جاده دسترسی از روستا به شهر اصلی:	خاکی - آسفالت
وسيله نقلیه تا روستا/محل:	مینی بوس	وسيله نقلیه از شهر اصلی تا مبدأ:	مینی بوس
هزینه به ازای هر فرد:	----	هزینه به ازای هر فرد:	----
نام روستا/محل:	شمشک	شهر اصلی:	تهران
شماره تماس راننده:	۰۹۱۲ ۳۹۳۳۷۰۱	مدت زمان رسیدن به مبدأ:	۱۷:۰۰
مدت زمان رسیدن به مقصد:	۷:۰۰	شماره تماس راننده:	۰۹۱۲ ۳۹۳۳۷۰۱
بخش سوم: زمانبندی برنامه			
روز نخست:			
مدت زمان پیمایش شده:	۷:۴۵ ساعت	نوع مسیر:	خاکی با شیب متوسط
مشخصات مسیر:	<input type="checkbox"/> عبور از رودخانه <input type="checkbox"/> دست به سنگ <input type="checkbox"/> شن <input type="checkbox"/> اسکی	شمار و محل چشمه های موجود در مسیر:	



کروه کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی تکنیک تهران)

توضیحات	مکان	زمان
سوار مینی بوس شده و حرکت کردیم	میدان ونک	۵:۰۰
شروع پیمایش	روستای شمشک	۷:۰۰
صرف صبحانه		۷:۵۰ تا ۸:۱۰
استراحت		۹:۰۰ تا ۹:۱۰
استراحت		۱۰:۱۵ تا ۱۰:۲۵
استراحت	قله ایک	۱۱:۴۰ تا ۱۲:۰۰
استراحت		۱۳:۲۵ تا ۱۳:۴۵
سوار مینی بوس شده و به سمت تهران حرکت کردیم	اتمام پیمایش	۱۴:۴۵

چکیده زمان بندی انجام برنامه در این روز:

توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده:

مسیر پیمایش شده از کنار روستای شمشک آغاز می شود، پس از رسیدن به روی اولین یال و صرف صبحانه کم کم به سمت شمال شرق تغییر مسیر می دهیم، برای رسیدن به قله حتما باید یکجا از روی گرده عبور کنیم. وقتی از روی یال به ارتفاع حدود ۳۲۰۰ متر رسیدیم، بهترین مسیر به سمت شمال را انتخاب کردیم تا به قله رسیدیم. مسیر برگشت مطابق مسیر رفت می باشد.

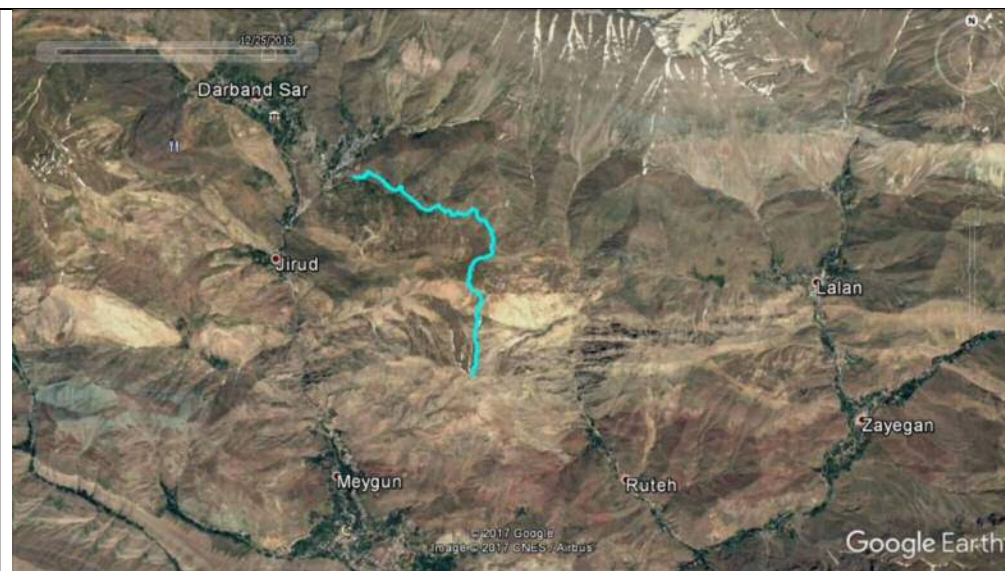
بخش چهارم: مشخصات تکمیلی

قله آبک (۳۵۲۰ متر) در استان تهران - شهرستان شمیرانات - بخش رودبار قصران - دهستان قصران واقع شده است. در شرق این قله روستای لالون و در جنوب آن روستای روته، در جنوب غرب آن روستای میگون و در شمال غرب آن روستای شمشک قرار دارد. ضلع شمالی بوسیله گردنه ای به قله سرکچال متصل می شود و در سمت شرق آن، قله روته خودنمایی می کند.	موقعیت گیتایی (جغرافیایی):
تهران - شهرستان فشم - روستای شمشک	راه های دسترسی به مبدأ صعود:
	وجه تسمیه ی نام قله:



گروه کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی تکنیک تهران)

	معنای نام قله:
	جاذبه ها و آثار باستانی منطقه:
به میزان زیادی درختچه های زرشک کوهی در مسیر وجود داشت و خار، گون، پونه، آویشن و انواع علفزار	پوشش گیاهی:
خرگوش، روباه، گرگ، کل و بز کوهی	گونه‌گونی جانوری:
تمامی فصول سال	فصل های صعود و بهترین فصل صعود:
	خطرات (بهمن ،مسیر ریزشی و...)
صبحانه : پنیر و گردو و عسل و خرما و نیمرو و ... ناهار : غذاهای دارای پروتئین و کربوهیدرات نظیر کتلت، خوراک مرغ، کوکو سیب زمینی و...	وعده های اصلی ومیان وعده ها به ترتیب زمانی:
تقریبا تمام مسیر تحت پوشش آنتن همراه اول و ایرانسل بود.	آنتن دهی گوشی:
از لحاظ ایمنی مشکلی وجود نداشت و به نظر ایمنی منطقه خوب بود.	ایمنی منطقه:
file:///C:/Users/SAEID/Downloads/Telegram Desktop/AbakazShemshak.gpx	نقاط GPS مسیر:



عکس و کروکی مسیر:



تصویر سایت هواشناسی:

<http://havakouh.com/abak/3510>



عکس های برنامه:

