



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

گزارش برنامه			
بخش نخست: اطلاعات کلی برنامه			
عنوان برنامه:	قله قلعه دختر (فزل ماما)	نوع برنامه:	کوه نوردی
سطح برنامه:	متوسط	سطح فنی برنامه:	غیرفنی
منطقه ی برنامه:	آهار-فشم	بلندی قله:	۳۱۸۰ متر
تاریخ برنامه:	۱۴۰۰/۰۸/۲۸	شمار روز برنامه:	یک روز
مکان آغاز برنامه:	میدان ونک	ساعت آغاز برنامه:	۵ صبح از میدان ونک
تجهیزات عمومی مورد نیاز:	<input type="checkbox"/> چادر <input checked="" type="checkbox"/> جی پی اس <input type="checkbox"/> کلنگ		
تجهیزات فنی مورد نیاز:	<input type="checkbox"/> کارابین پیچ <input type="checkbox"/> کلاه کاسکت <input type="checkbox"/> هارنس		
فهرست کامل تجهیزات همراه در این برنامه:	1- کفش مناسب ساقدار 2- بادگیر ضد باران و لباس گرم 3- باتوم 4- آب ۱.۵ لیتر 5- کوله مناسب 6- دستکش و کلاه گرم 7- کارت شناسایی معتبر ، بیمه ورزشی و کارت واکسیناسیون کرونا 8- عینک آفتابی 9- کیف کمکهای اولیه و داروی خاص شخصی 10- یک وعده صبحانه و یک وعده نهار		
سپرپرست:	نوشین جود زاده	رایانامه:	11- میوه و تنقالت شخصی 12- فلاسک چای 13- کلاه آفتابگیر 14- کرم ضد آفتاب 15- دستمال کاغذی
سپرپرست فنی:	احسان جعفری	رایانامه:	
گزارش نویس:	رزیتا کمالی - عرفان گودرزی	رایانامه:	Rosita.kamali@gmail.com Erfangoodarzi1996@gmail.com
راهنما:	*	شماره تماس راهنما:	*
هزینه راهنما:	*		
سپرپرست گروه پشتیبان:	*	سپرپرست آموزش:	*
مسئول عکس:	پویا مشعوف	مسئول مالی:	عرفان گودرزی
مسئول جی پی اس:	احمد رحمانی	مسئول محیط زیست:	زهرا امیری
شمار و نام شرکت کنندگان:	۱۴ نفر: نوشین جودزاده - احسان جعفری - احمد رحمانی - الهام احمدلو - محمد میرزاپور - مسلم خلیل اللهی - پویا مشعوف - ریحانه احمدلو - روزبه اساکره - رزیتا کمالی - رضا مصدقی - محسن تمیز - زهرا امیری - عرفان گودرزی		



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:	روستای آهار	نوع وسیله درستی:	مینی بوس
هزینه وسیله نقلیه:	۲ میلیون تومان	مدت زمان رسیدن به مقصد:	یک ساعت و ربع
نام راننده:		شماره تماس راننده:	
جاده دسترسی به روستا:	آسفالت		

بخش سوم: زمانبندی برنامه

روز نخست:

مدت زمان پیمایش شده:	حدود ۱۰ 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 اسکی	شمار و محل چشمه های موجود در مسیر:	چشمه های مسیر: ۱- روستای آهار، شیر آب (داخل محل، جنب حسینیه روستا) ۲- ده تنگه ۳- نهر آب (احتمالا فصلی)، قبل از گردنه ۴- چشمه، قبل از روستا، در مسیر فرود
نوع شب مانی:	*	گنجایش محل شب مانی (فرد):	*
دسترسی به آب در شب مانی:	Choose an item.	نوع دسترسی به آب در شب مانی:	Choose an item.
وضعیت آب و هوا:	آفتابی	وضعیت دمای هوا:	سرد

زمان	مکان	توضیحات
05:00	حرکت از میدان ونک	
06:15	رسیدن به روستای آهار و شروع پیمایش	
8:00	صبحانه و معرفی (حدود 20 دقیقه)	
10:30	گردنه زارگاه (دو تیم شدیم)	

چکیده زمان بندی انجام برنامه در این روز:



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

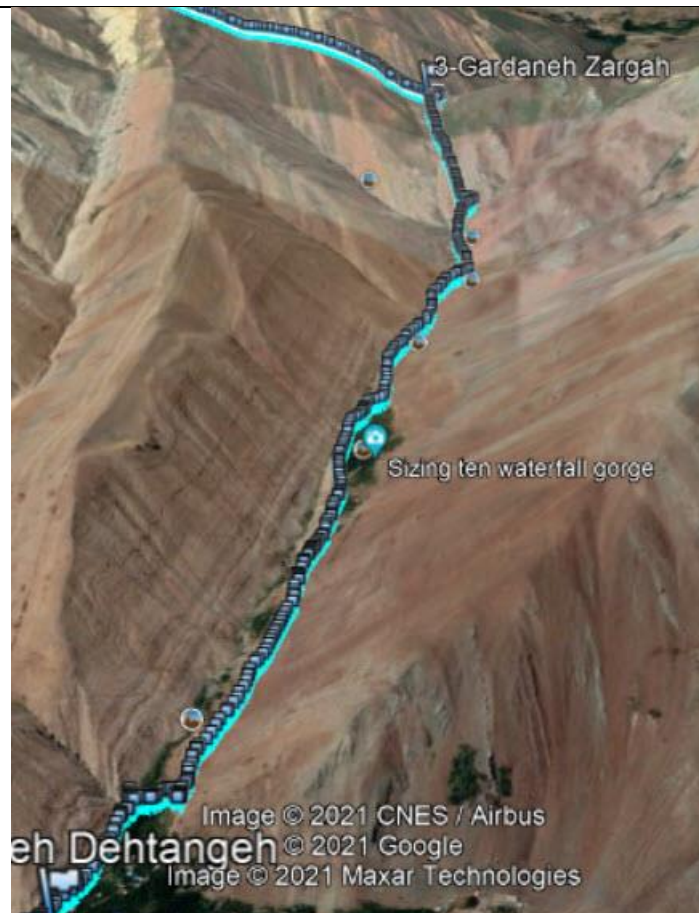
	صعود تیم 5 نفره به قله	12:20	
	ناهار	14:15	
	رسیدن به ماشین و حرکت به سمت تهران	16:20	

توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده:

با هماهنگی خانم جود زاده بعد از کنسلی برنامه درفک و تغییر مقصد به سمت صعود قله قلعه دختر، تعداد ۱۴ نفر جهت حضور در برنامه ثبت نام کردند و بامداد جمعه ساعت 05:00 حرکت از میدان ونک به سمت جاده فشم آغاز شد. ساعت 6:15 در ابتدای بلوار روستای آهار از میدل باس پیاده شده و ساعت 06:25 گروه آماده عزیمت به سمت کوه شد. از انتهای جاده ی اوشان که به آهار ختم می شود (پل آهنی) مسیرمان را ادامه دادیم. از انتهای روستا (خیابان صحرا) از آهار خارج شدیم که تیغه های شرقی کاملاً نمایان بود پس از عبور از باغ ها و گذر از رودخانه و آبشار یخ زده ، در ساعت 8:00 گروه برای صرف صبحانه توقفی نیم ساعته داشت. نقاتی از مسیر با برف پوشیده شده بود و بعضاً همراه با گل بود. مسیر کوه پیمایی را به دلیل وجود برف و گل چسبناک قدری با کندی تا گردنه ی زارگاه ادامه دادیم و حوالی ساعت 10:30 به زارگاه رسیدیم. گروه در این نقطه به دلیل خستگی تعدادی از اعضا به دو دسته تقسیم شد و ساعت 10:40 حرکت از زارگاه را به سمت قله پیش گرفتیم. مسیر همراه با شیب تند و قدری مستلزم برف کوبی بود. نهایتاً از ۱۴ نفر اعضای گروه یک تیم 5 نفره که سرعت و آمادگی خوبی داشتند، موفق به رسیدن به قله شدند. باقی اعضا در ارتفاع ۲۸۰۰-۲۹۰۰ متری بر روی سینه کوه توقف کردند و ضمن لذت بردن از چشم انداز کوه، منتظر بازگشت صعود کنندگان شدن. با بازگشت تمامی اعضای تیم، بعد از کمی استراحت و گرفتن عکس های یادگاری، ساعت 13:30 همگی از زارگاه و از همان مسیر صعود شده به سمت پایین حرکت کردیم. مقداری از مسیر برگشت رو به صورت شن اسکی در پیش گرفتیم. ساعت 14:15 برای صرف ناهار در سینه کش حوالی گردنه زارگاه نیم ساعتی توقف داشتیم. گروه ساعت 16:00 به روستای آهار رسید و بعد از نیم ساعت به سمت تهران حرکت کرد.

نکات مورد توجه برای صعود های بعدی:

در این صعود با ۴ شیب جدی رو به رو هستید، یک شیب که از قبل از گردنه ی زارگاه شروع می شود و تا گردنه ی زارگاه ادامه پیدا میکند که بافت خاکی دارد و کمی با چالش همراه هست (شکل ۱).



شکل ۱: شیب اول

سه شیب بعدی از گردنه ی زارگاه تا قله هستند. این سه شیب هر کدام با حدود ۱۰۰ متر افزایش ارتفاع همراه هستند ولی به دلیل شیب حدود ۵۰ درجه ای که دارند گروه را با چالش مواجه خواهند کرد (شکل ۲ تا ۴).



شکل ۲: شیب دوم



شکل 3: شیب سوم



شکل 4: شیب چهارم

توصیه ها:

- قبل از صعود حتما از آمادگی بدنی اعضای گروه اطمینان حاصل کنید.
- تا جای ممکن سعی کنید در سریعترین زمان ممکن به گردنه ی زارگار برسید.
- از گردنه ی زارگاه تا قله حتما سر قدم مورد اطمینان و کاربرد انتخاب کنید و تمام گروه منظم با قدم های کوتاه و پیوسته و پشت سر هم این مسیر را طی کنید.
- دقت کنید که پس از طی کردن این ۴ شیب شما به قله نخواهید رسید و یک مسیر با شیب ملایم تا قله در پیش خواهید داشت. فلذا حتما قبل از صعود ترک مسیر رو مورد بررسی قرار دهید.

توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده:

بخش چهارم: مشخصات تکمیلی



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

موقعیت گیتایی (جغرافیایی):	
راه های دسترسی به مبدأ صعود:	در شمال شرقی تهران کوه قلعه دختر بارتفاع ۳۲۲۷ متر از سطح دریا در روستای آهار قرار دارد. قلعه قلعه دختر که اسم اصلی آن قزل ماما به معنی قصر دخترک است در شمال روستای آهار قرار دارد. برای صعود به این قله باید از مسیر ده تنگه عبور کنید. ده تنگه مکانی خوش آب و هواست که باغات روستای آهار محسوب می شود و چند خانه نیز کنار چشمه ایی بزرگ ساخته شده است. پس از ده تنگه با تراورس کردن رودخانه به سمت غرب (سمت چپ مسیر حرکت) به سمت گردنه زارگاه حرکت صورت می گیرد. از مشخصات مسیر دره ایست که که به سمت غرب ادامه داشته و در ابتدای دره باغ و خانه ای روستایی و کمی بعد آبشار بزرگ ده تنگه در جنوب و سمت دیگر دره و باغی کوچک در بالا و پایین مسیر پا کوب مشخص است.
وجه تسمیه ی نام قله:	کوه قلعه دختر یا قزل ماما با ارتفاع ۳۱۸۰ متر در شمال شرقی تهران و در جوار روستای آهار بر بلندای خطالرأسی منفرد قرار دارد. بر فراز این کوه خرابه‌ای از دوران ساسانیان وجود دارد که به قلعه دختر معروف است. از این بنای تاریخی در آن زمان بعنوان آتشکده استفاده می کردند و امروز بجز چند دیوار و طاقی مخروبه چیزی بر جای نمانده است.
معنای نام قله:	این مکان در منابع تاریخی به نام معبد قصران و در زبان مردم محلی بنام قزل ماما مرسوم است. قز در زبان ترکی به معنی دختر و منظور از دختر و ماما به مفهوم آنهایتا الهه آب و زایش است.
جاذبه ها و آثار باستانی منطقه:	بر فراز این کوه خرابه‌ای از دوران ساسانیان وجود دارد که به قلعه دختر معروف است. از این بنای تاریخی در آن زمان بعنوان آتشکده استفاده می کردند و امروز بجز چند دیوار و طاقی مخروبه چیزی بر جای نمانده است. این بنا که از سنگ ساروج ساخته شده است و به دلیل موقعیت آن با چشم انداز زیبا و وصف نشدنی به دهات اطراف اشراف دارد. قلعه دختر در عصر ساسانی و به فرمان اردشیر و به نام ناهید ایزد دختر زردشتی بنا شده است. ساختمان آن را دو طبقه و از سنگ و کلوخ ساخته‌اند که در آن تزئینات گچبری نیز به کار رفته است. آنچه اکنون از آن بنا دیده می‌شود بقایای دو تالار و یک دالان از طبقه اول است. طول تالارها ۴ متر و ۶۰ سانتیمتر و عرض تالار غربی ۳ متر و ۱۵ سانتیمتر و عرض تالار شرقی ۲ متر و ۶۰ سانتیمتر است. پهنه‌ای که آتشگاه روی آن ساخته شده به شکل مربعی است که اضلاع آن هر یک حدود ۱۰ متر و شیب آن از جنوب به شمال قریب به ۸۰/۱ متر است که از مصالح فشرده سنگ و ملات گچ شیب را پر کرده‌اند. ابعاد کل این بنای مربع شکل ۱۰ متر و ۹۵ سانتیمتر در ۹ متر و ۹۰ سانتیمتر است.
پوشش گیاهی:	مسیر از روستا تا بعد از ده تنگه کال " باغات میوه که عمده محصول آنها آلبالو و گیالس می باشد. در ارتفاعات نیز انواع گیاهان منطقه البرز مرکزی مانند ریواس، گلپر، آویشن، پونه، گون، تره کوهی و... وجود دارند.
گونه‌گونی جانوری:	در مسیر حیوانات اهلی از جمله گوسفند و سگ های گله بسیار زیاد میباشد.



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

فصل های صعود و بهترین فصل صعود:	در چهار فصل قابل صعود است، اما شاید بهترین فصل صعود این قله بهار باشد، صعود در فصل زمستان به دلیل احتمال بهمن بسیار خطرناک می باشد، معمولاً مسیر صعود در فصل زمستان با سایر فصل ها فرق دارد.								
خطرات (بهمن، مسیر ریزشی و...)	در فصل زمستان احتمال بهمن وجود دارد، همچنین در فصل بهار در صورت بارانی بودن منطقه احتمال طغیان کردن رودخانه وجود دارد.								
وعده های اصلی و میان وعده ها به ترتیب زمانی:	• صبحانه و ناهار								
نکات آموزش داده شده در برنامه:	*								
نکته ویژه در مورد نگارش گزارش برنامه:	*								
پیش برنامه ی انجام شده:	*								
پیشنهاد های هموردان در این برنامه:	*								
انتقادهای هموردان در این برنامه:	*								
آنتن دهی گوشی:	• در روستا و قله آنتن دهی مناسب بود اما در مسیر به ویژه گردنه زارگاه آنتن دهی ضعیف بود.								
محل های مناسب برای شب مانی:	*								
ایمنی منطقه:	در این فصل از صعود در صورت پایدار و مناسب بودن شرایط آب و هوایی منطقه ایمن می باشد.								
یاری رسانی:									
نقاط GPS مسیر:	<table border="1"> <tr> <td>'N35° 56.066' E51° 27.841</td> <td>روستای آهار</td> </tr> <tr> <td>'N35° 58.129' E51° 25.958</td> <td>روستای ده تنگه (چشمه)</td> </tr> <tr> <td>'N35° 57.701' E51° 24.309</td> <td>گردنه زارگاه</td> </tr> <tr> <td>'N35° 57.460' E51° 24.228</td> <td>قله</td> </tr> </table>	'N35° 56.066' E51° 27.841	روستای آهار	'N35° 58.129' E51° 25.958	روستای ده تنگه (چشمه)	'N35° 57.701' E51° 24.309	گردنه زارگاه	'N35° 57.460' E51° 24.228	قله
'N35° 56.066' E51° 27.841	روستای آهار								
'N35° 58.129' E51° 25.958	روستای ده تنگه (چشمه)								
'N35° 57.701' E51° 24.309	گردنه زارگاه								
'N35° 57.460' E51° 24.228	قله								



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

	چهارخانه ی زمان بندی:
	منابع:
	عکس و کروکی مسیر:
*نام سایت نیز ذکر شود.	تصویر سایت هواشناسی:



عکس های برنامه:



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

