

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهپیمایی در کوهستان

مؤلف:

علی مقیم

مؤسسه کتاب همراه

سرشناسه : مقیم، علی، ۱۳۳۹ -

عنوان و نام پدیدآور : راهپیمایی در کوهستان/مؤلف علی مقیم.

مشخصات نشر : تهران: کتاب همراه، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری : ۱۲۴ ص: جدول، نقشه: ۸/۵ × ۱۹ س.م.

فروست : مؤسسه کتاب همراه: ۱۸۹، تربیت بدنی: ۲۲.

شابک : ۹۶۴-۶۹۸۲-۸۳-۲

وضعیت فهرستنویسی: فیا

موضوع : کوهنوردی - ایران - کتابهای راهنما.

رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۷ ۷۲۳ ۹ الف / ۴۲ / ۱۹۹ GV

رده‌بندی دیویی : ۷۹۶/۵۲۲۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی : ۱۲۱۲۵۸۷

شماره کتاب: ۱۸۹

راهپیمایی در کوهستان

مؤلف: علی مقیم

ویراستار: قربان ولینی

ناشر: مؤسسه کتاب همراه

چاپ اول: فروردین ۱۳۸۷

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آثار برتر چاپ

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

نشانی: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی،

کوچه قائم مقام، شماره ۴۱، طبقه دوم

تلفن و دورنگار: ۶۶۹۰۱۲۹۶-۶۶۹۰۱۲۹۵

آدرس سایت: WWW.Hamrahbook.com

پست الکترونیک: info@Hamrahbook.com

شابک: ۹۶۴-۶۹۸۲-۸۳-۲ ISBN:964-6982-83-2

فهرست

مقدمه	۵
راهروی یا فن راهپیمایی در کوهستان	۷
راهنمای علائم	۱۵
شابل - قره گل	۱۷
لیقوان - سهند	۲۰
آهار - ده تنگه	۲۳
افجه - ایراء	۲۶
آهار - کسبل	۳۰
دشت لار افجه - پلور	۳۳
شمشک - لالون	۳۷
شهرستانک - گلکیله	۳۹
کشار - کندر	۴۲
کمرد - جورد	۴۵
وارنگرود - شمشک	۴۸
آبادی هویر - دریاچه تار - دماوند	۵۳

۵۵	لاسم - نجفدر
۵۸	بابا حیدر - سالدوران
۶۱	سبزه کوه - هزار دره
۶۴	چلگرد - بازفت
۶۷	زنجان - درام
۷۱	تمین - ترش آب
۷۴	گور سفید - سفید دشت
۷۷	هومند - خورند
۸۰	شاهرود - گرگان
۸۵	سی سخت - که گل
۸۸	بید هند - جاسب
۹۱	دیدار از دریاچه اوان و قلعه الموت
۹۵	راهپیمایی در درّه کوهپایه
۹۷	قلعه عسگر - لاله زار
۱۰۰	الموت - رامسر
۱۰۶	قزوین - کلاچای
۱۱۱	پول - چلندر
۱۲۰	الموت - سه هزار
۱۲۷	جنگل فینسک
۱۳۰	وانا - ارجمند
۱۳۳	یوش - نیتل
۱۳۶	گنجنامه - چشمه تخت نادر
۱۳۹	ده بالا - ارنان

مقدمه

راهپیمایی در کوهستان (کوهپیمایی) یکی از شاخه‌های فراگیر ورزش کوهنوردی است که در حال حاضر به یکی از پرطرفدارترین شاخه‌های این ورزش تبدیل شده است. این مقبولیت از آنجا ناشی می‌شود که کوهپیمایی با توجه به ساده بودن و عدم نیاز به ارتفاع گرفتن، می‌تواند به نوعی راهپیمایی طولانی، حتی برابر زمان یک صعود مبدل گردد.

یکی از جاذبه‌های کوهپیمایی، آشنایی با آداب و رسوم مردمان گوناگون است که هر یک در آبادیهای کوچک و بزرگ این کشور زندگی می‌کنند. تعدادی از مهم‌ترین برنامه‌های این کتاب به گونه‌ای انتخاب و تدوین شده تا در سراسر ایران بتوانید با آداب و رسوم و جاذبه‌های گردشگری آشنا شوید.

در تألیف این کتاب دوستان زیادی یاور من
 بوده‌اند که شایسته است به ویژه از خانم تمنا
 شعبانی (طراح گرافیکی نقشه‌ها)، بهنام حسینی
 (برای بخش راهروی در کوهستان)، جلال
 افستخاری (برای گزارش شاه‌رود - گرگان)،
 مهندس محسن ضیاء (برای گزارش پول چلندر)
 و بابک ارجمندی (برای گزارش یوش نیتل)
 سپاسگزاری کنم.

علی مقیم