

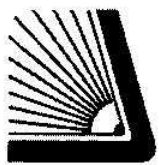
۱۳۶۲/۱۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَجَلَّتْ سَائِرُ دَوَائِي

گام هایی به سوی صعود

(۱۳۶۱ صعود یک روزه)

محمود نظریان



انتشارات نظری

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

موضوع

رد، بندی کنگره

بند، یوبی

شماره کتابشناسی ملی

نظریان ، محمود / ۱۳۳۱

گام‌هایی به سوی صعود (۱۳۶ صعود یک روزه) / محمود نظریان

تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۶

۲۹۷ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۷۲۸-۲

فیفا

کوهنوردی - ایران

۱۳۹۶ ع ۹ الف / ۴۴ / GV۱۹۹

۷۹۶/۵۲۲۰۹۵۵

۴۷۷۲۲۶۵



انتشارات نظری

نام کتاب: گام‌هایی به سوی صعود

نویسنده: محمود نظریان

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰

«کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر مخصوص ناشر محفوظ می‌باشد»

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی‌عصر (عج)، خیابان سید جمال‌الدین، میدان آبادی (یوسف آباد)

نیش خیابان فتحی شقایق، جنب بانک انصار، پلاک ۳۱، طبقه ۲، صندوق پستی ۱۷

info@nashrenazari.com

همراه: ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

www.nashrenazari.com

تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	در پناهگاه کارنگ
۱۳	پیرزن قلعه - ارتفاع ۲۴۰۰ متر
۱۴	غار بورنیک
۱۶	جنگل مازیبال
۱۸	برامه کوهپیمایی افجه به لار
۲۱	مارکُنک
۲۳	ست آزو
۲۵	میراس
۲۷	قله کیقباد
۲۹	قله کله سنگ - ارتفاع ۳۲۰۰ متر
۳۱	قله سه کنج - ارتفاع ۳۵۰۰ متر
۳۴	قله لاشین - ارتفاع ۳۰۰۰ متر
۳۷	(به یاد حاج محمد علی افغان)
۳۸	قله منگوچال - ارتفاع ۳۳۵۰ متر
۳۹	دریاچه لزور
۴۱	آلاشت
۴۳	دره رودخانه حبله رود
۴۶	کوه پیمایی کهنک به طهنه
۴۸	کوه پیمایی روستای جَوَرَد به دشت لار
۵۱	کوه پیمایی وارنگرود به دو آب خلنو
۵۲	دریاچه ایوان
۵۵	قلعه حسن صباح
۵۸	سرآبادان
۶۰	کوه اسبان سره - ارتفاع ۲۳۰۰ متر
۶۲	جوستان دره آلیزان

- ۶۵..... جنگل الیمستان
- ۶۷..... کوه پیمایی آرو به یهر
- ۷۰..... کوه پیمایی لاسم به روستای نوا
- ۷۳..... دره چرات
- ۷۵..... گرماب سرد
- ۷۸..... قله ماسمور - ارتفاع ۴۰۰۰ متر
- ۸۰..... قله توار کوه - ارتفاع ۳۱۰۰ متر
- ۸۳..... قله سیاه سنگ - ارتفاع ۳۳۵۰ متر
- ۸۵..... قله مشه نو - ارتفاع ۳۵۰۰ متر
- ۸۸..... قله شاه پیا دوه - ارتفاع ۳۴۵۰ متر
- ۹۰..... قله توره جال - ارتفاع ۳۲۰۰ متر - منطقه البرز غربی
- ۹۳..... قله کلاهور - ارتفاع ۲۶۰۰ متر
- ۹۵..... قله سنگ سرک - ارتفاع ۳۱۰۰ متر
- ۹۷..... قله فلوک - ارتفاع ۳۱۵۰ متر
- ۹۹..... قله قبله بند - ارتفاع ۲۸۰۵ متر
- ۱۰۱..... قله قلعه گردن - ارتفاع ۲۷۰۰ متر
- ۱۰۴..... قله دونا - ارتفاع ۳۶۰۰ متر
- ۱۰۶..... قله سیاه بند - ارتفاع ۳۵۰۰ متر
- ۱۰۸..... قله کمانکوه - ارتفاع ۴۲۵۰ متر
- ۱۱۰..... قله سیبچال - ارتفاع ۳۳۰۰ متر
- ۱۱۲..... قله مکار - ارتفاع ۳۰۰۰ متر
- ۱۱۵..... قله میان وله - ارتفاع ۳۱۰۰ متر
- ۱۱۷..... قله گرمی - ارتفاع ۳۵۸۰ متر
- ۱۱۹..... دیوچشمه آستانک رود
- ۱۲۲..... قله کرسیتکاه - ارتفاع ۳۶۵۰ متر
- ۱۲۴..... قله وروشت - ارتفاع ۴۰۰۸ متر
- ۱۲۶..... قله کینوچال ۳۲۷۵ متر

۱۲۹.....	قلہ کلہ کت - ارتفاع ۳۱۰۰ متر.....
۱۳۱.....	قلہ خُشلی - ارتفاع ۳۲۰۰ متر.....
۱۳۳.....	قلہ میجل - ارتفاع ۲۷۰۰ متر.....
۱۳۵.....	قلہ زینہ - ارتفاع ۳۲۰۰ متر.....
۱۳۸.....	قلہ قرہ آغاچ.....
۱۴۰.....	کوه عمر کُشته وادان.....
۱۴۲.....	قلہ کھوتو - ارتفاع ۳۵۰۰ متر.....
۱۴۴.....	قلہ بنیچال - ارتفاع ۳۶۰۰ متر.....
۱۴۷.....	قلہ ورین - ارتفاع ۳۴۰۰ متر.....
۱۴۹.....	کوه سفید - ارتفاع ۲۵۰۰ متر.....
۱۵۲.....	قلہ اسب - ارتفاع ۲۸۵۰ متر.....
۱۵۴.....	قلہ آب باریک - ارتفاع ۲۹۰۰ متر.....
۱۵۶.....	قلہ دیلار - ارتفاع ۳۱۰۰ متر.....
۱۵۹.....	قلہ سواد کوه - ارتفاع ۳۳۵۰ متر.....
۱۶۱.....	روستای حصارین قلہ پوزتور.....
۱۶۳.....	قلہ دو استخری - ارتفاع ۲۴۰۰ متر.....
۱۶۶.....	قلہ کفتار - ارتفاع ۲۱۰۰ متر.....
۱۶۸.....	برکہ سا.....
۱۷۰.....	قلہ لشکرک - ارتفاع ۲۷۰۰ متر.....
۱۷۲.....	قلہ کندیگان - ارتفاع ۳۹۵۰ متر.....
۱۷۵.....	قلہ سرخہ کوه هیر - ارتفاع ۳۳۰۰ متر.....
۱۷۷.....	قلہ شتر گردن - ارتفاع ۲۶۵۰ متر.....
۱۷۹.....	قلہ سویر - ارتفاع ۲۴۰۰ متر.....
۱۸۱.....	قلہ سیاه کمر - ارتفاع ۳۶۵۰ متر.....
۱۸۳.....	قلہ کماکول - ارتفاع ۲۶۰۰ متر.....
۱۸۵.....	قلہ سر مرز - ارتفاع ۲۶۰۰ متر.....
۱۸۷.....	قلہ زیورچال - ارتفاع ۳۵۰۰ متر.....

۱۹۰	قله نمک کوه سر - ارتفاع ۳۶۵۰ متر
۱۹۲	قله ورسان یا ورسان - ارتفاع ۲۶۰۰ متر
۱۹۴	قله سوته - ارتفاع ۳۶۰۰ متر
۱۹۷	قله دو خواهر وون - ارتفاع ۴۳۱۸ متر
۱۹۹	قله چمن خو - ارتفاع ۲۵۰۰ متر
۲۰۱	قله شکرلقاس - ارتفاع ۲۴۵۰ متر
۲۰۳	قله عبرت - ارتفاع ۳۳۰۰ متر
۲۰۵	کوه چرخ - ارتفاع ۲۱۰۰ متر
۲۰۷	قله : ی کوش - ارتفاع ۳۳۰۰ متر
۲۰۹	قله خراسان کوه - ارتفاع ۳۱۰۰ متر
۲۱۱	قله کند سن - ارتفاع ۳۳۰۰ متر
۲۱۳	قله آسمان - ارتفاع ۲۹۰۰ متر
۲۱۶	قله آبد - ارتفاع ۳۶۰۰ متر
۲۱۸	قله میلین - ارتفاع ۳۱۰۰ متر
۲۲۰	قله گز آناپورد - ارتفاع ۳۱۵۰ متر
۲۲۱	قله نیرو - ارتفاع ۳۷۰۰ متر
۲۲۴	قله سیاه کوه شه میرزاد - ارتفاع ۱۰۰۰ متر
۲۲۶	قله آسمان لو - ارتفاع ۳۰۰۰ متر
۲۲۸	قله نیزوا - ارتفاع ۳۸۵۰ متر
۲۳۰	قله کلرز شمالی - ارتفاع ۲۳۰۰ متر
۲۳۳	قله کلناب - ارتفاع ۳۳۱۱ متر
۲۳۵	قله تلخاب - ارتفاع ۲۳۰۰ متر
۲۳۷	قله ولیجیا - ارتفاع ۳۳۵۰ متر
۲۳۹	قله خان - ارتفاع ۲۹۰۰ متر
۲۴۱	قله میراب - ارتفاع ۳۰۰۰ متر
۲۴۲	قله تنورچی - ارتفاع ۳۰۰۰ متر
۲۴۵	قله شاه چنار - ارتفاع ۲۱۰۰ متر

۲۴۶	قله تیزه - ارتفاع ۳۰۰۰ متر
۲۴۸	قله گندم کوه - ارتفاع ۲۱۵۶ متر
۲۵۰	قله کلاه یا کلاهن - ارتفاع ۳۰۵۰ متر
۲۵۲	قله وتوس - ارتفاع ۲۹۵۰ متر
۲۵۴	قله برف انبار - ارتفاع ۳۰۰۰ متر
۲۵۶	قله پال نیل - ارتفاع ۲۹۵۰ متر
۲۵۸	شترکوه - ارتفاع ۲۸۰۰ متر
۲۵۹	قله الوند وشنوه - ارتفاع ۳۰۵۰ متر
۲۶۲	حله گوجه - ارتفاع ۳۰۵۰ متر
۲۶۴	قله نق کمر - ارتفاع ۳۱۰۰ متر
۲۶۷	قله شاه ک - ارتفاع ۳۲۳۰ متر
۲۶۹	قله خلنو - ارتفاع ۳۷۰۰ متر
۲۷۱	وردیج به کیشار
۲۷۳	قله خشچال - ارتفاع ۲۱۵۰ متر
۲۷۵	قله گران کوه - ارتفاع ۳۱۵۰ متر
۲۷۷	آهار - شهرستانک آهار
۲۷۹	ده تنگه - آهنکک
۲۸۱	بازدید از قصر بهرام و سیاه کوه
۲۸۳	قله ماز (دوبرار) - ارتفاع ۴۲۵۰ متر
۲۸۴	قله گل زرد - ارتفاع ۳۷۵۰ متر
۲۸۶	قله شاه دز - ارتفاع ۳۰۵۰ متر
۲۸۷	غار نیاسر
۲۸۹	لاویج - بلده
۲۹۰	منطقه هملون
۲۹۱	قله مهرچال - ارتفاع ۳۹۲۱ متر
۲۹۳	قله کماچال - ارتفاع ۳۰۵۰ متر

کتاب پیش رو شامل ۱۳۹ برنامه از ۳۶۶ برنامه صعود های یک روزه در ۳ جلد با عنوان های صعود های یک روزه می باشد، این کتاب نشانی از مناطق طبیعی استان تهران و استان های هم جوار تهران می باشند. هدف از جمع آوری این کتاب صعود های یک روزه در طول سال است، بیشتر مناطق طبیعی و تاریخی و گردشگری که شاید تا به امروز از آنها بی اطلاع بودیم، این جانب تلاش نمودم تا این مکان ها را شناسایی و نسبی آن ها را در اختیار شما هم نوردان عزیز بگذارم تا از تردد جمعیت به مناطق نزدیک تهران کاسته شود. ساخت و سازهای بی رویه، رستوران ها، رها شدن زباله ها و فاضلاب ها به رودخانه ها و دره ها، صعود های مداوم و تکراری در طول هفته و شکار بی رویه حیوانات که ساکنان اصلی کوه ها و دره ها هستند، همه با هم باعث تخریب و فرار این موجودات شده و تنها از کوه ها ارتفاعی بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ متر است!

به امید اینکه سه جلد کتاب با معرفی نشانی مکان ها در آن کمکی باشد بر گسترش و استفاده هم نوردان و رعایت حفظ محیط زیست و هم چنین رعایت عرف مهمان و میزبان که

طبیعت امانتی است در نزد ما و باید به رسم امانت داری آن
ها را به نسل های بعدی بسپاریم.

در کتاب دماوند و یال هایش به معرفی ۶۰ مسیر صعود در
این قله ها پرداختم که اگر کوهنوردان در این مسیرها پخش
می شدند ما شاهد چنین فاجعه هایی در جبهه های جنوبی
و شمالی و غربی و صعودهای تکراری و بی هدف نبودیم.
در لابه لای این نوشته ها، دلنوشته هایی هم به صورت
شعر کوتاه است که از سروده های این جانب می باشد و تقدیم
خوانندگان عزیز می گردد.

محمود نظریان