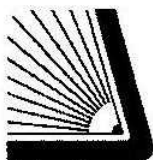


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَبِالْإِسْلَامِ وَبِالْمِلَّةِ

از دامنہ تا صعود

(۱۳۷۱ صعود یک روزہ)

محمود نسرانی

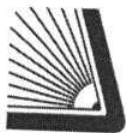


انتشارات نظری

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست‌نویسی
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
ماره کتابشناسی ملی

نظریان، محمود
از دامنه تا صعود (۱۳۶ صعود یک روزه) / محمود نظریان
تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۶
۳۱۲ ص
۷-۷۱۰-۲۸۹-۶۰۰-۹۷۸
فیا
: کوهنوردان - ایران - کوهنوردی - خاطرات
۱۳۹۶ آخ / ۹۲ / GV۱۹۹
۷۹۶/۵۲۰۹۲:
۴۷۴۵۷۶۳:

نام کتاب از دامنه تا صعود (۱۳۶ صعود یک روزه)
نویسنده : محمود نظریان
نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۶
شمارگان : ۵۰۰



انتشارات نظری

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

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی عصر (عج)، خیابان سید - مال الدین اسدآبادی (یوسف آباد)
نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار، پلاک ۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

info@nashrenazari.com

همراه: ۰۹۱۰۰۹۴۵۵

www.nashrenazari.com

تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵

قیمت : ۱۶۰۰۰۰ ریال

فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۸	 سراوان - ارتفاع ۲۳۴۸ متر
۲۰	 دره برغان
۲۳	 روستای سنج
۲۵	 روستای سیبان دره
۲۸	 دره ولان و قله گز آنا یورد
۳۰	 آست
۳۲	 روستای سرپود ایشار و بقعه شاه محمد حنفیه
۳۴	 مسیر کوه بیمایی کاران و ایشار
۳۷	 ایشار برج
۴۱	 پراچان
۴۳	 قاضی میرسعید
۴۵	 وشته
۴۷	 قلعه ارزنگ
۴۹	 روستای جرنیان گردنه ی تنور خان
۵۱	 نوجان
۵۳	 دره حسن جون
۵۵	 قلعه منصور
۵۷	 قلعه ارزنگ

..... ۵۸ خجیره

..... ۶۱ وردیج - کندر

..... ۶۳ قله خان کهار - ۲۶۰۰ متر

..... ۶۵ دشت آزو

..... ۶۷ غار کتله خور

..... ۶۹ دریاچه شور مست

..... ۷۱ مسیر کوه پیمایی ایرا به روستای لاسم

..... ۷۳ آب بار دمه ره

..... ۷۵ دره ناریل

..... ۷۷ آبگرم خنده

..... ۷۸ مسیر کوه پیمایی کلوان به گنده

..... ۸۰ بی بی زبیده

..... ۸۲ چشمه واحد

..... ۸۴ فیلتند

..... ۸۸ حصار چال

..... ۹۰ دریاچه ولشت

..... ۹۲ قله واکمر - ارتفاع ۳۱۲۰ متر

..... ۹۴ قله نواکوه - ارتفاع ۲۸۵۰ متر

..... ۹۶ قله کور ابلاغ یا قله کور بلاغ - ارتفاع ۲۰۰۰ متر

..... ۹۸ قله لیجه - ارتفاع ۲۸۷۰ متر

- ۱۰۰..... قله قیل زمین - ارتفاع ۳۳۵۰ متر
- ۱۰۲..... کلون بستک - ارتفاع ۴۲۰۰ متر
- ۱۰۵..... قله چشمه شاهی - ۳۳۵۰ متر
- ۱۰۶..... قله کماجال - ارتفاع ۳۱۵۰ متر
- ۱۰۸..... قله سه پایه - منطقه حفاظت شده خجیر
- ۱۱۰..... سه شانک کوه - ارتفاع ۳۰۰۰ متر
- ۱۱۳..... قله شاه سحر - ارتفاع ۲۷۰۰ متر
- ۱۱۴..... قله ویر - شرق ارتفاع ۲۷۰۰ متر
- ۱۱۶..... قله یزدان - ارتفاع ۳۰۲۰ متر
- ۱۱۷..... قله مهرزمین - ارتفاع ۲۴۰۰ متر
- ۱۱۹..... قله بلنگ آبی - ارتفاع ۲۱۰۰ متر
- ۱۲۱..... قله لاره‌ها - ارتفاع ۳۰۵۰ متر
- ۱۲۳..... قله تره - ارتفاع ۲۷۰۰ متر
- ۱۲۵..... قله گدوک - ارتفاع ۳۰۵۰ متر
- ۱۲۷..... قله آهو - ارتفاع ۲۹۰۰ متر
- ۱۲۹..... قله دره مینو - ارتفاع ۳۰۲۰ متر
- ۱۳۰..... قله سپهونه - ارتفاع ۲۱۵۰ متر
- ۱۳۱..... قله سفید کوه - ارتفاع ۲۹۵۰ متر
- ۱۳۳..... قله کبوران - ارتفاع ۲۳۱۲ متر
- ۱۳۴..... قله سائو - ۳۶۲۰ متر

۱۳۶	قله گرجه - ارتفاع ۳۱۴۰ متر
۱۴۱	قله مرغک - ارتفاع ۳۳۰۰ متر
۱۴۲	قله هفت میل - ارتفاع ۳۲۰۰ متر
۱۴۵	قله اروم - ارتفاع ۳۲۵۰ متر
۱۴۷	قله تخته - ارتفاع ۳۱۰۰ متر
۱۴۹	قله سیلان - ارتفاع ۳۲۵۰ متر
۱۵۱	قله زرین کوه - ارتفاع ۳۸۵۰ متر
۱۵۳	قله کمادر - ارتفاع ۳۰۰۰ متر
۱۵۶	قله استر - ارتفاع ۳۳۳۱ متر
۱۵۸	قله بزه سر - ارتفاع ۳۳۰۰ متر
۱۶۰	قله زنجیر بند - ارتفاع ۳۲۱۰ متر
۱۶۳	قله ابوانک - ارتفاع ۳۳۰۰ متر
۱۶۵	قله سر درود - ارتفاع ۳۴۰۰ متر
۱۶۷	مرسنگ دوش - ارتفاع ۳۱۶۵ متر
۱۶۹	قله شاه بلاغی - ارتفاع ۳۸۵۰ متر
۱۷۰	قله شاه بسند - ارتفاع ۳۸۵۰ متر
۱۷۲	قله پاشوره - ارتفاع ۳۹۵۰ متر
۱۷۴	قله تیر ستاق - ارتفاع ۳۱۰۰ متر
۱۷۶	قله کمر دشت - ارتفاع ۳۶۰۰ متر
۱۷۹	قله هماسون - ارتفاع ۳۰۰۰ متر

قله سنو- ارتفاع	۳۲۵۰ متر	۱۸۱
قله گونک چال- ارتفاع	۳۹۵۰ متر	۱۸۴
قله کرنا- ارتفاع	۴۲۰۰ متر	۱۸۶
شاتان کوه- ارتفاع	۳۵۰۰ متر	۱۸۸
قله نقاره- ارتفاع	۲۴۰۰ متر	۱۹۱
قله انگول- ارتفاع	۲۵۰۰ متر	۱۹۳
قله زرد پوش- ارتفاع	۲۵۰۰ متر	۱۹۵
قله سلطان بیس- ارتفاع	۲۵۰۰ متر	۱۹۸
قله آزاد کوه- ارتفاع	۴۳۹۰ متر	۲۰۰
قله خراس- ارتفاع	۲۵۰۰ متر	۲۰۲
قله بازار کمر- ارتفاع	۳۶۰۰ متر	۲۰۵
قله ورسه سر- ارتفاع	۳۱۰۰ متر	۲۰۷
قله نستوم- ارتفاع	۲۶۰۰ متر	۲۰۹
قله تخت خزک- ارتفاع	۲۵۵۰ متر	۲۱۱
قله سیاه ریز- ارتفاع	۳۰۰۰ متر	۲۱۳
بند آبی لومان برکه لومان- ارتفاع	۱۸۰۰ متر	۲۱۶
قله تنگه مرز- ارتفاع	۳۳۵۰ متر	۲۱۸
قله سلمان کنس- ارتفاع	۳۲۰۰ متر	۲۲۰
قله برنجهشت- ارتفاع	۲۲۰۰ متر	۲۲۲
قله آشته در- ارتفاع	۳۲۵۰ متر	۲۲۵

قلہ تیہ مراد- ارتفاع ۳۲۵۰ متر..... ۲۳۷

قلہ ارفہ کوہ- ارتفاع ۲۷۰۰ متر..... ۲۳۲

قلہ جز درہ- ارتفاع ۲۵۰۰ متر..... ۲۳۴

قلہ منار- ارتفاع ۳۹۵۰ متر..... ۲۳۷

کوہ قوچ- ارتفاع ۲۷۰۰ متر..... ۲۴۰

قلہ نورک- ارتفاع ۳۱۲۰ متر..... ۲۴۲

قلہ گورت- ارتفاع ۳۱۵۰ متر..... ۲۴۴

قلہ شاہ غا- ارتفاع ۳۰۱۵ متر..... ۲۴۷

قلہ ہما- ارتفاع ۳۰۵۰ متر..... ۲۴۹

قلہ گلوکان- ارتفاع ۲۸۰۰ متر..... ۲۵۱

قلہ بہنہ سار- ارتفاع ۳۳۱۰ متر..... ۲۵۲

قلہ رامند- ارتفاع ۲۵۵۰ متر..... ۲۵۴

قلہ قرق- ارتفاع ۳۴۵۰ متر..... ۲۵۶

قلہ گوچال- ارتفاع ۳۳۵۰ متر..... ۲۵۹

قلہ مربیت- ارتفاع ۳۷۰۰ متر..... ۲۶۱

قلہ اوار- ارتفاع ۳۴۰۰ متر..... ۲۶۴

قلہ بزم چال- ارتفاع ۳۴۰۰ متر..... ۲۶۶

فضل فاضل..... ۲۶۹

قلہ بوشولو- ارتفاع ۳۴۵۰ متر..... ۲۷۱

قلہ نالر- ارتفاع ۳۱۵۰ متر..... ۲۷۲

قله نورک - ارتفاع ۳۵۵۰ متر	۲۷۵
قله اسبی کوهک - ارتفاع ۳۵۰۰ متر	۲۷۷
قله کلاک - ارتفاع ۳۷۰۰ متر	۲۷۹
قله شاه میرزا - ارتفاع ۳۶۵۰ متر	۲۸۲
قله بخجالت - ارتفاع ۴۲۰۰ متر	۲۸۴
قله حمام کر - ارتفاع ۳۸۴۷ متر	۲۸۶
قله تانگه - به ارتفاع ۳۵۰۰ متر	۲۸۸
قله گرس - ارتفاع ۳۴۰۰ متر	۲۹۰
بالون گردن - ارتفاع ۴۲۵۰ متر	۲۹۲
مسیرهای کوهپیمایی در شاه دخت	۲۹۴
قله سرخاب - ارتفاع ۳۸۵۰ متر	۲۹۷
قله کمانکوه - ارتفاع ۴۲۵۰ متر	۲۹۹
قله انج - ارتفاع ۳۷۰۰ متر	۳۰۱
قله پندر - ارتفاع ۳۴۰۰ متر	۳۰۳
قله چاه کوه - ارتفاع ۳۰۵۰ متر	۳۰۵
قله جمرد - ارتفاع ۳۰۰۰ متر	۳۰۷

مقدمه

کتاب پیش رو قسمتی از ۳۶۶ صعود یک روزه ای است که جلد اول آن به نام ۱۰۰ صعود یک روزه چندی پیش منتشر شده است. این کتاب شامل ۱۳۶ صعود یک روزه همراه با نقشه های مسیر و عکس هایی از طبیعت سرزمین زیبای ایران است که به معرفی تعدادی از مناطق کوهپیمایی و قله ها و دریاچه ها که در یک روز قابل اجراست، می پردازد. همان طوری که در مقدمه جلد اول گفته بودم عده ای از عزیزان چرا برای کوهپیمایی فقط به مناطق دربند، درکه، دارآباد، ولنجک و ... مشاییده می روند؟ تصمیم گرفتم که مناطق دیگری را در اطراف تهران معرفی کنم تا از حجم جمعیت در آن مناطق کاسته شود به طوری مثال پرگاری را روی نقشه تهران قرار دادم تا شعاع ۲۰۰ کیلومتری تهران را چرخاندم که در این دایره به مناطق زیبا و تفریحی برخورد کردم که تعداد ۳۶۶ تا از آنها را برگزیدم و به شما علاقه مندان و عزیزانی که دوستدار طبیعت و حفظ محیط زیست هستید تقدیم کنم. در این راستا عده ای از دوستان مرا یاری کردند که باید از تک تک آنها تشکر و قدردانی کنم.

لازم به توضیح است که از خوانندگان محترم تقاضا کنم که

مسائل ایمنی و توصیه مربیان، پیشکسوتان را همیشه جدی بگیرند تا از این طبیعت زیبا لذت ببرند و شاهد حادثه تلخی نباشیم. در این راستا در کلاسهای کوهپیمایی، جهت یابی و پزشکی کوهستان بهره لازم را برده و از تجربیات مربیان برای سلامتی و ایمنی خود و گروه استفاده لازم را ببریم.