

دور از خطر، رکاب بزن

✓ **مهدیه تقوی راد** اکثر علاقه مندان به دوچرخه سواری، این رشته ورزشی را از خیابان شروع کرده اند؛ جایی که خطرات زیادی دارد و به ناچار بارها توقف کرده اند تا مبادا خودرویی جلوی راه شان سبز شود. البته این چالش در شهری مانند تهران با خیابان های شلوغ و پرترافیک غیرطبیعی نیست، اما برای آن دسته از افرادی که این رشته را با هدف

ورزش و تمرین حرفه ای دنبال می کنند مسیرهای تخصصی فراهم شده تا به دور از استرس و خطر، رکاب بزنند و از تماشای جاذبه های دیدنی و مناظر اطراف خود لذت ببرند. در این مراکز، امکان آموزش تخصصی دوچرخه سواری و اجاره دوچرخه هم وجود دارد. برای اینکه بدانید پیست های تخصصی با تیکت کجا قرار دارند، این راهنما را بخوانید.

بلوار الهام

در حوالی بلوار الهام و بوستانی به همین نام، یک مسیبر دوچرخه سواری طولانی و مجهز برای علاقه مندان ایجاد شده که در تمام ساعات شبانه روز امکان دوچرخه سواری در آن برای مراجعان فراهم است.

ایستگاه اتوبوس شمالی	ایستگاه مترو ارم سبز
اجاره دوچرخه دارد	مبلغ کرایه ۵۰ هزار تومان
رده سنی همه رده های سنی	منطقه ۵
نشانی بزرگراه شهید ستاری، انتهای بلوار فردوس غرب، ابتدای بلوار الهام	



رکاب زنی در جوار رودخانه کن

برای دوچرخه سواری انفرادی و گروهی می توانید به این پیست مراجعه کنید که نزدیک بودنش به منطقه کن و عبور کانال آبی از حوالی اینجا که از رودخانه کن سرچشمه می گیرد، باعث شده تا در ایام بهار و تابستان و هنگام رکاب زنی هوای خنک تری را در اینجا نسبت به دیگر محله های اطراف احساس کنید. در بوستان ۸۳ هزار مترمربعی الهام علاوه بر امکان اجاره دوچرخه می توانید اسکیت هم امانت بگیرید و در محلی که برای این ورزش اختصاص داده شده، اسکیت سواری کنید.

دریاچه خلیج فارس



دریاچه خلیج فارس امکانات متعددی برای مراجعان دارد که دوچرخه سواری یکی از آنهاست. شما می توانید با دوچرخه به اینجا بروید یا در ورودی های غربی و شرقی دریاچه دوچرخه اجاره کنید.

ایستگاه اتوبوس میدان ساحل	ایستگاه مترو چیتگر
اجاره دوچرخه دارد	مبلغ کرایه ۵۰ هزار تومان
رده سنی همه رده های سنی	منطقه ۲۲
نشانی بزرگراه شهید همت غرب، بزرگراه شهید خرازی	

یک ساعت دوچرخه سواری

پیست ۷ کیلومتری اطراف دریاچه که مانند یک حلقه به دور دریاچه کشیده شده به شما این امکان را می دهد که در فصل های بهار، تابستان و پاییز دور دریاچه رکاب بزنید و از ورزش و تفریح در مناظر زیبای اطراف لذت ببرید. در کیوسک هایی که برای کرایه دوچرخه در اطراف دریاچه تعبیه شده انواع دوچرخه های دنده ای و برقی برای استفاده همه رده های سنی هم وجود دارد که می توانید آنها را کرایه کنید. مدت زمان به امانت گرفتن هر دوچرخه، یک ساعت است، اما می توانید آن را زمان بیشتری در اختیار داشته باشید؛ فقط یادتان بماند به ازای هر ۲۰ تا ۶۰ دقیقه تأخیر باید یک ساعت اضافی را بپردازید.

مدارک هویتی فراموش نشود

برای اجاره دوچرخه همراه داشتن مدارک هویتی الزامی است و با وجود هر یک از مدارک گواهینامه، کارت ملی یا کارت پایان خدمت هوشمند کارتان راه می افتد. اگر تمام ۷ کیلومتر مسیر این پیست را رکاب بزنید از تاج سد دریاچه نیز عبور خواهید کرد؛ مسیری که در ساعات پایانی روز هنگامی که چراغ های شهر روشن می شوند در کنار تنفس و لذت بردن از تماشای مناظر دریاچه می توانید فضایی که نورسماهی روی دریاچه ایجاد می کند هم عکس بگیرید.

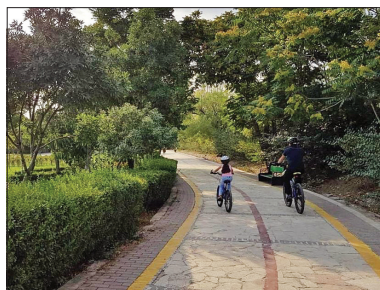
ورزش، تفریح و سرگرمی در یک جا

قسمتی از پیست دوچرخه سواری دریاچه در کنار ساحل شنی قرار دارد که حوالی این بخش نرده و محافظی نیست، اما استفاده از ساحل شنی محدودیت سنی دارد و کودکان ۲ تا ۶ ساله می توانند در این محل آب بازی کنند. این ساحل در کنار پارکینگ غربی دریاچه واقع شده است. قایق سواری در دریاچه هم از اسکله های غربی یا شرقی دریاچه امکان پذیر است. با قایق سواری در دریاچه چیتگر می توانید در کنار لذت بردن از قایق سواری، ماهی های مختلفی که در اینجا زندگی می کنند را نیز مشاهده کنید.

بوستان پلیس

بوستان پلیس یک پیست حرفه ای برای دوچرخه سواری است که تا هنگام غروب آفتاب می توانید از کیوسک مستقر در بوستان دوچرخه کرایه کنید. اگر هم خودتان دوچرخه دارید که می توانید در کنار دیگر دوچرخه سواران از امکانات پیست استفاده کنید.

ایستگاه اتوبوس پارک پلیس	ایستگاه مترو شهید باقری یا تهرانپارس
اجاره دوچرخه دارد	مبلغ کرایه ۵۰ هزار تومان
رده سنی همه رده های سنی	منطقه ۴
نشانی فلکه چهارم تهرانپارس، خیابان شهیدان قزوینی (توحید)	



دوچرخه سواری در باغ اناری

بوستان پلیس در ۲ بخش شمالی و جنوبی ساخته شده که مسیر پیاده روی و پیست دوچرخه سواری در قسمت شمالی این پارک ایجاد شده است. سرسبزی بوستان پلیس به نام ارباب هرمز در این باغ که به باغ تاجر زرتشتی به نام ارباب هرمز در این باغ که به باغ اناری معروف بوده، سکونت داشته است. عمارت محل سکونت ارباب هرمز حالا در قسمت شمالی باغ قرار دارد و تبدیل به موزه گرافیک ایران شده است. این بنا شانزدهم اسفند ۸۴ به شماره ۱۴۶۱۰ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده و امکان رکاب زنی در اطرافش مهیاست.



پیست سرخه حصار

این پیست ۸ کیلومتر طول دارد و امکان دسترسی با خودروی شخصی تا کنار پیست دوچرخه سواری فراهم است. هنگام دوچرخه سواری در این پیست می توانید نمای شهر تهران را هم مشاهده کنید.

ایستگاه اتوبوس تهرانپارس	ایستگاه مترو فرهنگسرا
اجاره دوچرخه دارد	مبلغ کرایه ۵۰ هزار تومان
رده سنی همه رده های سنی	منطقه ۱۳
نشانی سه راه تهرانپارس، انتهای بزرگراه شهید یاسینی شرق	



همراهی با توان یابان

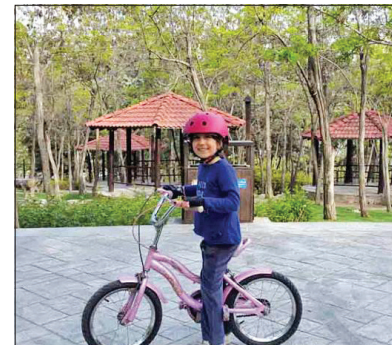
در پیست دوچرخه سواری سرخه حصار امکان دوچرخه سواری برای افراد دارای معلولیت نیز فراهم شده است. برای افرادی که نمی توانند از دوچرخه های معمولی استفاده کنند سه چرخه های مخصوصی قرار داده اند که پنجشنبه هر هفته می توانند با حضور در پیست دوچرخه سواری این بوستان ضمن شرکت در دوره های دوچرخه سواری، زیر نظر مربی پیست تمرین کنند. مراجعان در کنار دوچرخه سواری می توانند از کاخ یاقوت در بوستان سرخه حصار که در سی و نهمین سالگرد سلطنت ناصرالدین شاه ساخته شده نیز بازدید داشته باشند.



باغ راه فدک

اگر دوچرخه ندارید در باغ راه فدک این امکان فراهم شده تا بتوانید دوچرخه مورد نیاز خود را همراه با وسایل ایمنی مثل کلاه با قیمت مناسب از غرفه تخصصی آنجا کرایه کنید.

ایستگاه اتوبوس ایران زمین	ایستگاه مترو میدان صنعت
اجاره دوچرخه دارد	مبلغ کرایه ۵۰ هزار تومان
رده سنی همه رده های سنی	منطقه ۲
نشانی شهرک غرب، میدان صنعت، خیابان خوردین، خیابان ایران زمین	



تجمع زمین های ورزشی

حدود ۳ هزار و ۴۰۰ مترمربع از ۲۷ هکتار مساحت اینجا به پیست دوچرخه سواری اختصاص داده شده است. این مسیر نورپردازی مناسبی دارد و این امکان برای دوچرخه سواران فراهم شده تا در شب بتوانند در پیست دوچرخه سواری کنند. زمین اختصاصی والیبال و بسکتبال، زمین بدمینتون، زمین چمن مصنوعی فوتبال و مسیرهای مخصوص پیاده روی دور تادور پارک از دیگر امکانات فراهم شده در این باغ راه است؛ باغ راهی که هنگام دوچرخه سواری می توانید از تماشای مناظر زیبای آن هم بهره مند شوید.



• موقعیت: انتهای بزرگراه شهید بابایی، مرز شرقی تهران

اگر دوچرخه سوار حرفه ای هستید، حتما می دانید جاده لشگرک می تواند جای مناسبی برای شما باشد. مسیر این جاده اگر چه حرفه ای است اما دوچرخه سواری در آن حتی برای مبتدی ها و نیمه حرفه ای ها هم لذتبخش خواهد بود. برای رسیدن به این مسیر کوهستانی باید از خیابان استخر یا انتهای بلوار ارتش به سمت شمیرانات بروید. از آنجا که این مسیر دوچرخه سواری شیبدار و رکاب زدن در آن کمی سخت است، معمولاً دوچرخه سواران حرفه ای سرعت آن می روند. استفاده از دوچرخه مناسب مناطق کوهستانی برای رکاب زدن در این مسیر ضروری است.

جاده لشگرک