

بوستان جوانمردان



معرفی مسير دوچرخه‌سواری در بوستان جوانمردان ۸ کیلومتر طول دارد و در هر ۲ضلع شرقی و غربی این بوستان مسيرهای ویژه دوچرخه‌سواری پیش‌بینی شده‌است.

	ایستگاه اتوبوس	آشناسان
	اجاره دوچرخه	دارد
	همه‌رده‌های سنی	منطقه ۵
	نشانی	بزرگراه شهیدهمت، بلوار دهکده‌المیک، جنب خیابان طبیعت

۴ جایگاه برای اجاره دوچرخه

بوستان جوانمردان انتخاب اول بسیاری از ساکنان غرب پایتخت برای دوچرخه‌سواری است. معماران این بوستان و اختلاف سطح بخش‌های مختلف آن باعث شده مسیر دوچرخه‌سواری در آن منظره متفاوتی پیدا کند. مسیر دوچرخه‌سواری در این بوستان خط‌کشی‌شده و استاندارد است. دوچرخه‌ وجود دارد که بسا ارائه کارت شناسایی می‌توانید از آنها دوچرخه‌های تک‌نفره یا ۲سرنشین را ساعتی کرایه کنید. مسیر دوچرخه‌سواری بوستان جوانمردان از میان فضای سبز حدفاصل بزرگراه‌های شهیدهمت و شهیدحکیم می‌گذرد و از این نظر، وجود مناظر دیدنی در مسیر دوچرخه‌سواری، از امتیازات این بوستان برای دوچرخه‌سواران محسوب می‌شود.

ساعت کار طولانی

مدت فعالیت ایستگاه‌های اجاره دوچرخه در این بوستان به نسبت دیگر جاها بیشتر و طولانی‌تر است؛ به‌طوری‌که امکان کرایه دوچرخه از ایستگاه‌های این بوستان از ساعت ۹ تا ۲۳ وجود دارد و دوچرخه‌های این ایستگاه‌ها، از استاندارد‌های ایمنی لازم برای حفظ سلامت شهروندان برخوردار هستند. همراه دوچرخه‌ها، می‌توانید از تجهیزات ایمنی مثل کلاه استاندارد، زانوبند و آرنج‌بند نیز استفاده کنید تا دچار آسیب نشوید.

دوستاندار محیط‌زیست

مساحتی بالغ بر ۲۰۰هزار مترمربع از بوستان جوانمردان را فضاهای سبزی با انواع درختان و گیاهان نظیر سرو، افاقیا، کاج، بیدمجنون، و زبان‌گنجشک تشکیل داده‌اند. به‌جز دوچرخه‌سواری، امکان تجربه ورزش‌های متنوع دیگری هم در بوستان جوانمردان وجود دارد؛ از زمین‌های والیبالی و بسکتبال و فوتبال گرفته تا پیست اسکیت. برای علاقه‌مندان به تفریح‌ات ورزشی در بوستان جوانمردان گزینه‌های مختلفی وجود دارد. ضمن اینکه سراسر بوستان جوانمردان پوشیده از درختان و گیاهان سرسبز است و در آن برای شهروندان، محورهای ویژه پیاده‌روی به طول ۲۴کیلومتر درنظر گرفته شده است.

در برخی از بوستان‌های پایتخت می‌توانید با برپدال بگذارید

دوچرخه‌سواری میان چنارها و سروها



	ایستگاه اتوبوس	جانبازان
	اجاره دوچرخه	ندارد
	رده‌سنی	همه‌رده‌های سنی
	نشانی	خیابان جانبازان غربی، نبش بزرگراه امام علی(ع)

مسیر دوچرخه و جاده تندرستی

در پیاده‌راه‌های عریض بوستان تمدن، مسیر جداگانه‌ای برای دوچرخه‌سواری با خط‌کشی‌های منظم راه‌اندازی شده‌ است. ویژگی مهم این مسیر دوچرخه‌سواری در ساختار متفاوت بوستان تمدن است؛ چون شهروندان موقع دوچرخه‌سواری از کنار مجسمه‌ها و المان‌های مینیاتوری بناهای تاریخی عبور می‌کنند. جاده تندرستی هم از کنار مسیر دوچرخه‌سواری بوستان تمدن می‌گذرد. امتیاز دیگر این بوستان، مناسب‌سازی مسیرها برای تردد گروه‌های مختلف شهروندان است. کودکان هم می‌توانند به راحتی از مسیر دوچرخه‌سواری بوستان تمدن استفاده کنند.

بوستان لاله

مسیر دوچرخه‌سواری بوستان لاله جزو نخستین مسیرهای دوچرخه‌سواری با استاندارد‌های ویژه است که در بوستان‌های بزرگ پایتخت راه‌اندازی شده‌ است.

	ایستگاه اتوبوس	میدان بسیج
	اجاره دوچرخه	دارد
	همه‌رده‌های سنی	منطقه ۱۵
	نشانی	بزرگراه امام‌علی(ع)، میدان بسیج، کمربندی بزرگراه آزادگان



استراحت کنار دریاچه

از آنجا که وسعت بوستان آزادگان زیاد و بیش از ۱۰۰هکتار است، مسیر دوچرخه‌سواری آن بخش‌های بسیار متنوعی دارد. با دوچرخه‌سواری در این مسیر هم راه‌های سرسبز و گلکاری شده بوستان را می‌بینید و هم می‌توانید از کنار دریاچه وسیع این بوستان عبور و منظره آن را تماشا یا کنار آن استراحت کنید. امکان کرایه کردن دوچرخه با ارائه مدرک شناسایی از ایستگاه‌های این بوستان هم وجود دارد. هم برای بزرگسالان و هم برای کودکان، دوچرخه‌های اجاره‌ای استوارند؛ به‌جز دوچرخه‌سواری، امکان دیدن دیده شده است.



- موقعیت: شمال غرب تهران

اگر دل‌تان می‌خواهد در یک مسیر هیجان‌انگیز دوچرخه‌سواری کنید پیشنهاد ما رکاب‌زنی در مسیر وردیج است. با دوچرخه‌سواری در این مسیر چشم‌انداز زیبایی از طبیعت شمال غرب تهران پیش‌ رویتان قرار می‌گیرد. البته در میانه راه و در مسیر دوچرخه‌سواری به روستای کندر می‌رسید که چشمه برآبی دارد و می‌توانید از خنکی و زلالی آن لذت ببرید. طول این مسیر حدود ۶۰کیلومتر است که با توجه به خیلی دشوار نبودن و نسبت‌آهوار بودن مسیر، امکان پیمایش آن در یک‌نم‌روز برای دوچرخه‌سواران آماده میسر خواهد بود.



بوستان پردیسان

در بوستان پردیسان علاوه بر مسیر خط‌کشی شده آسفالت مخصوص دوچرخه‌سواری، مسیری ۷کیلومتری هم برای دوچرخه‌سواری کوهستان دور رنگ اصلی بوستان ساخته شده است.

	ایستگاه اتوبوس	پردیسان
	اجاره دوچرخه	ندارد
	همه‌رده‌های سنی	منطقه ۲
	نشانی	قلع شمالی بزرگراه شهید حکیم، بین شیخ فضل‌الله و یادگار امام (ره)



۳۰ دقیقه دور پردیسان

در بوستان پردیسان مسیر جداگانه‌ای برای تردد دوچرخه‌ها در نظر گرفته شده است که شیب و شرایط دوچرخه‌سواری شهری است. دوچرخه‌سواری‌ی کرایه‌داده نمی‌شود؛ بنابراین باید خودتان دوچرخه داشته باشید. برای دوچرخه‌سواران مبتدی و نیمه‌حرفه‌ای، طی مسیر دوچرخه‌سواری بوستان پردیسان دست‌کم ۳۰دقیقه زمان می‌برد. اینجا محل پرآبایی مسابقه‌های بسیاری برای کودکان تا بزرگسالان است؛ به‌طوری‌که جشنواره دوچرخه‌سواری و موتورسیکلت‌برقی سازمان حفاظت محیط‌زیست هم چند وقت قبل در این پیست برگزار شد.



بوستان یاس فاطمی

هرچند بوستان یاس فاطمی ساختاری جنگلی دارد و در ارتفاع قرار گرفته، اما مسیرهای آسفالت‌آن شیب مناسبی برای تجربه دوچرخه‌سواری در طبیعت دارد و با تونق بسیاری از افراد با په و رکاب است.

	ایستگاه اتوبوس	پلااستخر
	اجاره دوچرخه	ندارد
	همه‌رده‌های سنی	منطقه ۴
	نشانی	بزرگراه شهید بابایی شرق، نرسید به خیابان سیدعلی(استخر)



رکاب‌زنی در هوای تازه

این بوستان جنگلی با وسعت هزار و ۴۰۰هکتار از مکان‌های تفریحی تهران است که نوروز سال ۱۳۹۴و در ایام قاطمیه راه‌اندازی شد و علت نامگذاری‌اش هم بر همین اساس است. در این بوستان مسیر ویژه دوچرخه وجود ندارد، اما به‌دلیل آسفالت‌بودن، مسیر خلوت و شیب نسبتاً کم، می‌توانید با دوچرخه از ورزش و تمرین در این پسارک لذت ببرید. برخی از دوچرخه‌سواران در سبک کراس‌کانتری، مسیرهای بوستان یاس فاطمی را برای تمرین‌های ورزشی خود مناسب می‌دانند. گروه‌های ورزشی و طبیعت‌گردی برنامه‌های متنوع دوچرخه‌سواری دسته‌جمعی را در این بوستان برگزار می‌کنند.



بوستان تسلیحات

مسیر دوچرخه‌سواری بوستان تسلیحات به‌عنوان پیست بهاران هم شناخته می‌شود. ویژگی این مسیر مسطح بودن و نداشتن شیب است که کار را برای مبتدی‌ها راحت می‌کند.

	ایستگاه اتوبوس	گلشن‌دوست
	اجاره دوچرخه	ندارد
	همه‌رده‌های سنی	منطقه ۸
	نشانی	اتهای خیابان گلستان، جنب مسیل باختر



مسیری مسطح و بدون شیب

بوستان تسلیحات ۱۷هکتار وسعت دارد و یکی از بزرگ‌ترین بوستان‌های محدوده شرق به‌حساب می‌آید. این بوستان کاملاً بازسازی و بخش‌های خانوادگی متعددی به آن اضافه شده‌ است. مسیر دوچرخه‌سواری آن هم در بخش شمالی بوستان قرار دارد. از آنجا که معماری این بوستان مسطح است، دوچرخه‌سواری در آن بدون وجود سربالایی‌ها، برای مبتدی‌ها و کسانی که قصد یاد گرفتن این مهارت را دارند، آسان‌تر است. مسیر دوچرخه‌سواری این بوستان به‌خصوص بسرا ی کودکان و ایمن و مناسب است.



- ویژه‌نامه روز پنجشنبه

- ۱۰ خرداد ۱۴۰۳
- شماره ۴۰

بوستان

نهج البلاغه



معرفی مسير دوچرخه‌سواری بوستان نهج‌البلاغه بسا ۹ کیلومتر طول، محدوده شمال بزرگراه شهیدحکیم تا بزرگراه شهیدهمت را طی می‌کند و استاندارد‌های بالایی دارد.

	ایستگاه اتوبوس	آشناسان
	اجاره دوچرخه	دارد
	همه‌رده‌های سنی	منطقه ۵
	نشانی	بزرگراه اشرفی‌امصفهانی، میدان پونک، خیابان همیلا

بوستان جنگلی دانش

بوستان جنگلی دانش یکی از معدود بوستان‌های جنگلی جنوب تهران محسوب می‌شود. این بوستان در ضلع شرقی حرم حضرت‌عبدالعظیم(ع) قرار دارد که بیست دوچرخه‌سواری آن حال‌وهوای متفاوتی دارد.

	ایستگاه اتوبوس	بوستان دانش
	اجاره دوچرخه	دارد
	همه‌رده‌های سنی	منطقه ۳۰
	نشانی	شهری، خیابان سلمان فارسی غربی

دوچرخه‌سواری در فاز ۲

مسیر دوچرخه‌سواری اینجا یک مسیر آسفالت‌ه است و فضا و شیب مناسبی برای رکاب‌زدن دارد. اگر این مسیر را برای دوچرخه‌سواری انتخاب کنید، می‌توانید از اهنمایی کارشناسان ایستگاه دوچرخه برای انتخاب انواع دوچرخه برقی، دنده‌ای و کودکان استفاده کنید. در فاز ۱ و ۲بوستان نهج‌البلاغه مسیرهای جداگانه‌ای برای دوچرخه‌سواری وجود دارد. حاشیه این مسیرها گل‌کاری و درخت‌کاری شده‌ است.

اجاره به مبتدی‌ها، ممنوع!

هرچند مبتدی‌ها هم می‌توانند با دوچرخه شخصی در این مسیر رکاب بزنند، اما دوچرخه کرایه‌ای فقط به افرادی که مهارت دوچرخه‌سواری دارند ارائه می‌شود. برای اجاره دوچرخه از ایستگاه‌های این بوستان باید بین ساعت ۱۷ تا ۲۳سراغ‌شان بروید. مسیر دوچرخه‌سواری در این بوستان رفت و برگشت بوده و استاندارد‌های ایمنی در طراحی آن رعایت شده‌ است. دوچرخه‌های اجاره‌ای این بوستان تنوع زیادی دارند و با توجه به قد و وزن شهروندان، قیمت‌های متنوعی هم دارند. حواس‌تان باشد که شیب زمین در این بوستان گاهی به ۳۵درجه نیز می‌رسد و عبور از این سربالایی کار سختی خواهد بود.

معلق روی پل!

پل معلق نهج‌البلاغه یا آسمان، مهم‌ترین جاذبه بوستان نهج‌البلاغه و یکی از نمادهای پایتخت محسوب می‌شود. این پل نخستین پل معلق تهران و دومین نمونه در ایران به‌شمار می‌رود. موقعیت بوستان نهج‌البلاغه باعث شده که لقب بزرگ‌ترین بوستان درای ایران را از آن خود کند. جایی که ۸تراست(مسیر) پیاده‌روی طولی و ۳تراست پیاده‌روی عرضی دارد. داشتن ۸مسیر پیاده‌روی، پیست دوچرخه‌سواری حدود ۹هزار مترمربع، ۱۸۰۰متر فضا برای ورزش همگانی و ۳مین بسازی مخصوص کودکان، نهج‌البلاغه را به یکی از جاذبه‌های گردشگری و تفریحی محبوب در منطقه ۲ تهران تبدیل کرده‌ است. در این مسیرها، نمک‌ک‌های استراحت هم نصب شده‌ است. چنار، سرو، کاج‌زرد، افاقیا، نسترن سفیدو پیچ‌آمین‌الدوله بخشی از گیاهان بوستان نهج‌البلاغه تهران هستند.

جاده

وردیج سولقان

- موقعیت: شمال غرب تهران

از دره فرحزاد به سمت سولقان و امامزاده داوود، به‌عنوان یک مسیر بکر و زیبا برای دوچرخه‌سواری نام برده می‌شود که در هر فصلی چالش‌های به‌خصوص خود را دارد. البته این مسیر برای دوچرخه‌سواران مبتدی پیشنهاد نمی‌شود. عبور از دره فرحزاد و سپس رسیدن به گذرگاه حصارک، قسمت ساده ماجراست. پس از آن با عبور از حصارک وارد مسیر کوهپیمایی و طبیعت‌گردی امامزاده داوود در دره کن می‌شوید. پیشنهاد می‌کنیم در فصل بهار در این مسیر تردد کنید تا بهترین تجربه را داشته باشید.