

گذر بوستان ولایت



معرفی گذر ورزشی بوستان ولایت در محدوده جنوبی تهران قرار دارد؛ گذری به طول ۵٫۵ کیلومتر که دور تا دور بوستان ولایت کشیده شده است.

نشانی ابتدای بزرگراه شهید چرغی، بعداز تقاطع بزرگراه نواب

رکاب‌زنی دور بوستان

وجود پیست طولانی دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی بوستان ولایت، فرصت یک دوچرخه‌سواری ایمن یا پیاده‌روی طولانی را در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد. در این مسیر بانوان و آقایان می‌توانند دوچرخه‌سواری کنند. برای دوچرخه‌سواری می‌توانید از دوچرخه‌های شخصی خودتان استفاده کنید و یا از کیوسک مخصوص دوچرخه، کرایه کنید.

کیوسک اجاره دوچرخه در نزدیکی ورودی سوم بوستان روبه‌روی قلعه شادی قرار دارد.

بدنسازي در خیابان

ورزش در این گذر تنها محدود به دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی نیست. در اینجا در فاصله‌های مشخص دستگاه‌های ورزشی و بدنسازی مختلفی مانند مسگری، پاندول، تخته‌شکم، چرخ‌فلک دوتایی، گام‌زن و... جانمایی شده است تا شهروندان بتوانند ساعتی را با منظره طبیعت بوستان به ورزش بپردازند.

وجود این دستگاه‌ها همچنین موقعیتی به‌وجود آورده است تا گروه‌های ورزشی نیز دور هم جمع شوند؛ گروه‌هایی که در رده‌های سنی مختلف هستند و اغلب صبح‌ها اوج فعالیت ورزشی آنهاست. گذر ورزشی بوستان ولایت جزو گذرهای در دسترس است که در هر ساعت از شبانه‌روز می‌توان در آن ورزش کرد. در کنار این مسیر جای پارک کافی برای پارک کردن خودروها وجود دارد و دغدغه‌ای برای پیدا کردن جای پارک یا امنیت خودروها نخواهید داشت.

نزدیکی ایستگاه مترو به این گذر هم دسترسی را برای ورزشکاران راحت کرده است.



معايري که جان می‌دهند برای پیاده‌روی و ورزش گذرهای تندرستی

✓ **سعيده مرادی** چه اهل پیاده‌روی و دویدن باشید و چه طرفدار ورزش با دستگاه‌های ورزشی، برخی از معابر و خیابان‌های پایتخت، گذرهای جذابی برای فعالیت‌های ورزشی و باتوقی ایده‌آل برای ورزشکاران محسوب می‌شوند. در بیشتر این گذرها انواع امکانات ورزشی وجود دارد؛ از مسیرهای خط‌کشی شده برای

دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی گرفته تا وسایل و دستگاه‌های ورزشی و بدنسازی. وجود این وسایل و دیگر امکانات باعث شده تا افراد بسیاری به این گذرها بیایند و به‌صورت فردی یا گروهی به فعالیت‌های ورزشی بپردازند. از جمله این گذرها دریاچه چیتگر، گذر باغراه آسمان و... هستند که به معرفی آنها پرداخته‌ایم.

دریاچه چیتگر

معرفی گذر ورزشی دریاچه چیتگر ۸ کیلومتر طول دارد و مانند یک حلقه به دور دریاچه کشیده شده است. در این گذر می‌توانید از ۶ صبح تا ۱۲ شب ورزش کنید.

نشانی بزرگراه شهید همت غرب به شرق بزرگراه شهید خرازی، خروجی دریاچه چیتگر	ایستگاه اتوبوس قائم
ایستگاه مترو میدان ساحل	امکانات رستوران، پارکینگ، آلاچیق، سرویس بهداشتی

دویدن دور دریاچه

دریاچه چیتگر در کنار تنوعی از جاذبه‌های تفریحی، مسیری مناسب برای فعالیت‌های ورزشی دارد. پیست اطراف دریاچه به شما این امکان را می‌دهد که در فصل‌های مختلف دور دریاچه رکاب بزنید. اگر دوچرخه ندارید هم انواع دوچرخه‌های دنده‌ای و برقی برای استفاده همه رده‌های سنی کرایه داده می‌شود. در کنار این پیست محورهای پیاده‌روی قرار دارد و علاقه‌مندان می‌توانند با تماشای منظره دریاچه و تنفس هوای پاک، دور دریاچه قدم بزنند.



باتوق ورزش انفرادی

معرفی گذر ورزشی پردیسان در محدوده شمال غربی تهران قرار دارد و از باتوق‌های پرطرفدار دویدن، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و بادبادک‌بازی در پایتخت محسوب می‌شود.

نشانی ضلع شمال بزرگراه شهید حکیم بین بزرگراه شیخ فضل الله و یادگار امام	ایستگاه اتوبوس خیابان سرسبز
ایستگاه مترو میدان صنعت	امکانات سالن همایش و سالن اجتماعات، بوفه سرویس بهداشتی



پیست محبوب دوندگان

در مسیر پیاده‌روی باغراه پردیسان علاوه بر امکان دویدن حرفه‌ای و پیاده‌روی، وسایل ورزشی هم وجود دارد و یک باشگاه بدنسازی روی باز که امکان ورزش در همه ساعات شبانه‌روز را برای ورزشکاران فراهم کرده است. بخشی از این مسیر هم به پیست دوچرخه‌سواری، زمین بدمینتون، اسکیت و والیبال اختصاص داده شده که طرفداران خود را دارند. در باغراه پارک پردیسان طی تمام سال می‌توان ورزش کرد و حین پیاده‌روی از مناظر زیبا و طبیعت اطراف خود لذت برد.



باغراه فدک

معرفی حاشیه خیابان ایران زمین، باغراه فدک قرار دارد. این باغراه سال ۱۳۹۳ احداث شده است و از جمله گذرهای گردشگری‌ای است که به‌صورت شبانه‌روزی می‌توانید در آن ورزش کنید.

نشانی شهرک غرب، میدان صنعت خیابان خوردین، خیابان ایران زمین	ایستگاه اتوبوس ایران زمین
ایستگاه مترو میدان صنعت	امکانات سرویس بهداشتی، فضای سبز اجاره توپ و...



شب‌های روشن باغراه

باغراه فدک، مجهز به کامل‌ترین امکانات ورزشی است. زمین اختصاصی والیبال و بسکتبال، زمین بدمینتون و زمین چمن مصنوعی فوتسال از امکانات فراهم شده در این باغراه محسوب می‌شود که کاملاً رایگان هستند. مسیر باغراه در همه ساعات شبانه‌روز بهترین باتوق برای کسانی است که اهل دویدن، پیاده‌روی و قدم زدن هستند و بیشتر وقت‌ها با استقبال جمعیت نیز همراه است. حدود ۳۴۰۰ مترمربع از این باغراه به پیست دوچرخه‌سواری اختصاص دارد. این پیست نورپردازی مناسبی دارد و دوچرخه‌سواران شب‌ها هم می‌توانند از آنجا استفاده کنند. امکان کرایه دوچرخه و وسایل ایمنی مانند کلاه و... هم وجود دارد.



گذر آسمان

معرفی مسیر ۲ هزار متری گذر آسمان پهنة جنوبی دریاچه شهدای خلیج فارس را به بوستان جنگلی چیتگر متصل می‌کند و باتوقی مناسب برای فعالیت‌های ورزشی است.

نشانی انتهای بزرگراه شهید همت غرب حاشیه دریاچه شهدای خلیج فارس	ایستگاه اتوبوس چیتگر
ایستگاه مترو پایانه شهید جوزانی	امکانات بوفه، نیمکت، سرویس بهداشتی رستوران، آلاچیق



ورزش از خلیج فارس تا چیتگر

باغراه آسمان یک پیست دوچرخه‌سواری استاندارد دارد که به پیست دوچرخه‌سواری بوستان جنگلی چیتگر متصل می‌شود و می‌توان مسیر ۷ کیلومتری این باغراه را تا جنگل چیتگر رکاب زد و از زیبایی‌های مسیر لذت برد. این باغراه همچنین مسیر پیاده‌روی و دویدن مناسبی دارد که با فضای سبز پیرامونی آن افراد بسیاری را به‌خود جذب می‌کند. فضای سبز و ایمنی این مسیر باعث شده تا گروه‌های ورزشی به این محدوده بیایند و در کنار دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی به نرمش و حرکات ورزشی دسته‌جمعی هم بپردازند.



منطقه: ۲

معرفی: دیوار کاهگلی دور باغ کاج در طرشت فروریخته، اما هنوز هم کاج‌ها و درختان باقی‌مانده از باغ‌های قدیمی و کوچه‌های اطراف هویت تاریخی خود را حفظ کرده‌اند. کوچه‌های طرشت شهروندانی را که ناگهان از بافت شهری وارد مسیرهای پردرخت و خوش آب و هوا می‌شوند شگفت‌زده می‌کند. در گذشته کاج‌های برافراشته که اکنون کمتر نشانی از آن باقی مانده و درختان توت، خرما و گردوی طرشت زبانه‌زد بود. کوچه‌های کاج که هنوز هم به این نام وجود دارد، مسیرهای مشجری برای پیاده‌روی ساخته است.

کوچه باغ‌های طرشت