

قدم زدن در شهر بهاری

جاده سلامتی توچال



معرفی
شهرت توچال به تله کابین و مسیر کوهنوردی آن است اما قدم زدن در هوای مطبوع بهاری در کوهستان، در توچال از همان ورودی پارکینگ شروع می شود.

نشانی
بزرگراه شهید چمران، خیابان یمن، انتهای خیابان ولنجک

پیاده روی در ارتفاعات تهران

جاده ۲ کیلومتری سلامتی از پارکینگ ورودی مجموعه آغاز می شود و تا ایستگاه اول تله کابین ادامه دارد. در این جاده آسفالت به راحتی می توانید قدم بزنید و ورزش کنید. اگر با سرعت معمولی پیاده روی کنید، حدود ۲۵ دقیقه بعد در ایستگاه اول خواهید بود. در میان مسیر جاده نیز جاذبه های دیدنی مثل غار، چشمه، بوستان و حتی رستوران و امکانات تفریحی مثل زیپ لاین، سونینگ، صخره نوردی و اتاق فرار وجود دارد. در توچال می توانید لذت سورتمه سواری، تله کابین، تله سی یژ، باشگاه تنیس، کیوب کلاب و... را تجربه کنید و یک روز کامل با خانواده و دوستان تان خوش بگذرانید. بام تهران هم در انتهای جاده سلامتی در بالاترین نقطه خیابان ولنجک قرار دارد و محلی بی نظیر برای تماشای شب های پایتخت از ارتفاع است. در مجموعه تفریحی توچال علاوه بر پیاده روی می توانید از شهر بازی کودکان، آتلیه عکس، بوفه فروش مواد غذایی و فودکورت هم استفاده کنید.

تفریح در کنار سلامتی

بعد از پایان پیاده روی می توانید به بزرگترین زیپ لاین کشور بروید و از هیجان این تفریح لذت ببرید. کیوب کلاب توچال هم علاقه منندان خاص خودش را دارد. اتاق فراری پر از هیجان، از تفریحات دیگر این محدوده است. فرار کردن از مهلکه های این اتاق فرار، مقدار زیادی آدرنالین آزاد می کند. اگر جزو طرفداران تفریحات دسته جمعی هستید، باید به باشگاه بیلارد بروید. بعد از بیلارد هم می توانید یک دست فوتبال دستی با دوستانتان بزنید. اگر هنوز احساس می کنید به مقدار کافی آدرنالین آزاد نکرده اید به یک جامپ بروید. چشمانتان را ببندید، در کمتر از ۱۰ ثانیه همچون پرند از ارتفاع ۲۸ متری لذت سقوط آزاد را تجربه می کنید. یک تشک بادی بزرگ زیر پایتان قرار دارد که قرار است روی آن فرود بیایید.



پیاده روی دسته جمعی داشته باشید و هم از هوای مطبوع این فصل لذت ببرید. این تفریح هزینه ای برایتان ندارد و کافی است همت کنید و وسایل پیک نیک نیم روزه را فراهم کنید و ساعتی خوش را با یکدیگر رقم بزنید.

✓ **مهدیه تقوی راد** فصل بهار جان می دهد برای ورزش و چه ورزشی کم هزینه تر از پیاده روی. برای اینکه در این فصل در کنار پیاده روی از فضاهای سرسبز و هوای بهاری تهران نیز بهره ببرید، کافی است به مسیرهایی که برایتان معرفی کرده ایم بروید و در کنار خانواده، هم

پل طبیعت

معرفی
پل طبیعت با طول ۳۰۰ و ارتفاع ۴۰ متر بزرگترین پل غیر خودرویی در خاور میانه است و بوستان آب و آتش را به بوستان طالقانی متصل می کند.

نشانی
بزرگراه شهید حقانی، بعد از چهارراه جهان کودک، بوستان آب و آتش

امکانات
رستوران، سرویس بهداشتی، محل بازی کودکان، نیمکت، پارکینگ و نمازخانه

محل تلاقی ۲ بوستان

این پل ۳ طبقه به وسیله رمپ به یکدیگر متصل می شود. در طبقه اول پل رستوران هایی با غذاهای متنوع ایرانی و بین المللی، کافی شاپ و فست فود قرار دارد. در طبقه دوم نیمکت هایی برای استراحت و دیدن مناظر اطراف نصب شده و در طبقه سوم هم چشم انداز فوق العاده ای از تهران را می توانید تماشا کنید. این طبقه به شکل ۲ حلقه روی طبقه دوم واقع شده و مکانی مناسب برای پیاده روی، قدم زدن و عکاسی است.

دریاچه شهدای خلیج فارس

معرفی
دریاچه خلیج فارس یکی از مقاصد گردشگری در تمام طول سال است. امکانات متعدد این دریاچه برای تمام گروه های سنی تعریف شده است.

نشانی
بزرگراه شهید خرازی غرب، بلوار دریاچه

امکانات
پارکینگ، سرویس بهداشتی، آلاچیق ایستگاه آتش نشانی و اورژانس



رینگ دور دریاچه

مسیر پیاده روی دور دریاچه حدود ۷ کیلومتر می شود. در این مسیر از تاج سد دریاچه هم عبور می کنید که به گذر موج معروف است. ساخت این سازه با الهام از موج آب بوده و این گذر در طول شب با نورپردازی ها، جلوه ای دیدنی پیدا می کند. محور دوچرخه سواری دور دریاچه هم حدود ۸ کیلومتر است که برای دوچرخه سواری با دوچرخه های برقی و دنده ای مناسب است. حین پیاده روی می توانید از بوفه هایی که دور دریاچه تعبیه شده اند آب، شربت و خوراکی های مورد نظر تان را بخرید.



بوستان سرخه حصار

معرفی
قدمت این بوستان به دوران قاجار می رسد که از آن به عنوان شکارگاه شاهان استفاده می شد. بوستان سرخه حصار دارای تنوع گیاهی و جانوری بالایی است.

نشانی
انتهای بزرگراه شهید یاسینی شرق

امکانات
مسیر دوچرخه سواری و پیاده روی، زمین فوتبال، تیراندازی با کمان، رستوران و...



ریه شرقی تهران

تنوع پوشش گیاهی و جانوری، مسیرهای مخصوص دوچرخه سواری، پیاده روی و کوهنوردی و محیطی مناسب برای عکاسی و پیک نیک، این پارک را به یکی از مقاصد اصلی دوستداران طبیعت تبدیل کرده است. پارک سرخه حصار پوشش گیاهی متنوعی از جمله درختان بنه، بادام کوهی، تنگرس و غلزارهای سرسبز دارد. همچنین، این منطقه زیستگاه گونه های جانوری متنوعی مانند قوچ، میش، گرگ، شغال، روباه و پرندگان کمیاب مانند کبک و عقاب طلایی است. جریان رودخانه جاجرود که از حاشیه منطقه بوستان عبور کرده، آب و هوای منطقه را مطلوب کرده است.



بوستان نهج البلاغه

معرفی
این بوستان به دلیل واقع شدن در کنار رودخانه و شیب دره، به صورت طبقه بندی و در مسیر رودخانه طراحی و ساخته شده است.

نشانی
بین بزرگراه هاشمی رفسنجانی و بزرگراه شهید همت، غرب بزرگراه یادگار امام (ره)

امکانات
بوفه، رستوران، مسجد، پارکینگ آلاچیق، نیمکت و سرویس بهداشتی



پیاده روی برفراز دره

عبور رودخانه فرحزاد، این بوستان را به ۲ قسمت تقسیم کرده است؛ اما دو طرف رودخانه به وسیله پل معلقی که از بالای دره عبور می کند به یکدیگر وصل می شود. این پل ۲۸۵ متر طول و ۶۵ متر ارتفاع دارد. از دیگر دیدنی های این بوستان، یادمان شهدای گمنام است. تونل نوری ۳۰۰ متری این بوستان هم یکی از مکان های دیدنی آن به شمار می آید که دیوارها و سقف آن به زیبایی نورپردازی شده است. سینما، شهر بازی، مسیر دوچرخه سواری، راپل، سینما ۶ بعدی و سینما گیم ۷ بعدی، آمفی تئاتر و باغ هنر برخی دیگر از امکانات این بوستان هستند.



● موقعیت: کرج، ابتدای بلوار شهید چمران

معرفی: فرش گل معروف بوستان شهید چمران کرج در میان علاقه مندان به گل و گیاه محبوب ترین بخش این بوستان ۴۰ هکتاری است. فرش گل معروف بوستان چمران هر سال بهار پس زمینه عکس های بسیاری از شهروندان می شود. در حدفاصل چمنزارها و باغچه های گل این باغ نیز کلبه های چوبی و تزئینی خودنمایی می کند. بوته های گل های بنفشه، همیشه بهار، داوودی، رز، محمدی و کلم های زینتی در سراسر این بوستان کاشته شده است. بیش از ۶۰۰ هزار درخت و درختچه نیز در انواع مختلف سرو، زیتون تلخ، زبان گنجشک و درختچه های تزئینی در گوشه و کنار پارک چمران و باغ گل ها به چشم می خورد.

فرش گل کرج