

تهران، جاده سلامتی

هوادار دوآتشفه فوتبال هستید یا طرفدار والیبال؟ ترجیح می دهید ورزش های آبی را امتحان کنید یا پشت میز شطرنج، ذهن و جسمتان را با هم مهمان ورزش کنید؟ شاید هم دوست دارید با یک پیاده روی در مسیرهای کوهپیمایی و تندرستی، قدمی در راه سلامت جسم و روحتان بردارید. فرقی نمی کند اهل تنهایی ورزش کردن باشید یا بخواهید ورزش دسته جمعی را تجربه کنید. فهرست بلندبالایی از مجموعه های ورزشی، مسیرهای کوهپیمایی و تندرستی، پیست های دوچرخه سواری و مجموعه های مخصوص ورزش های هیجانی مثل کارتینگ و پینت بال پیش روی شماست. **«روز هشتم»** این شماره هم همزمان با روز ورزش و تربیت بدنی، راهنمای جامعی برای انتخاب مراکز ورزشی در پایتخت است.

مسیر کوهپیمایی راگا



معرفی
قلعه راگا بخشی از رشته کوه بی بی شهربانو در شهری است که در نزدیکی محله های مشیریه و رضویه قرار گرفته است.

نشانی
امام علی، جنوب، بعد از بزرگراه نجفی، رستگاه، پارکینگ کوهستان

تجربه کوهنوردی و ماجراجویی

مسیر کوهپیمایی راگا یک مقصد ترکیبی از کوهنوردی، طبیعت گردی و ماجراجویی شهری است. یکی از جاذبه های مهم این منطقه، بنای تاریخی استودان ری یا برج خاموشان است که به آیین زرتشتی تعلق دارد. این سازه سنگی، محلی برای دفن استخوان های پاک شده متوفیان بوده است. مسیر یال خاموشان بهترین و پرطرفدارترین مسیر صعود به قله راگاست. این مسیر از پشت استودان ری آغاز می شود. مسیر یال خاموشان شیب ملایمی دارد و با قدم متوسط، حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت طول می کشد تا به قله برسید. این مسیر برای کوهنوردان تازه کار، صعودهای تمرینی میان هفته و علاقه مندان به طبیعت گردی سبک بسیار مناسب است. مسیر جنوبی از بقعه تاریخی بی بی شهربانو آغاز می شود. این مسیر نسبت به مسیر شمالی، شیب بیشتری دارد و بخش هایی از آن کاملاً سنگی و پرشیب است. به همین دلیل، برای کسانی مناسب است که تجربه بیشتری در کوهنوردی دارند یا به دنبال مسیری چالش برانگیزتر هستند. در مسیر جنوبی، مناظر زیبایی از کوه های اطراف، بقعه بی بی شهربانو و همچنین برج های تاریخی مانند نقاره خانه و گنبد امیر اینانج قابل مشاهده است.

پیاده روی در مسیرهای کوهستانی را امتحان کنید

کوهپیمایی پاییزی در ارتفاعات تهران

دوستانه در فصل رنگارنگ پاییز است. برای شروع پیشنهاد می کنیم کوله پشتی خود را ببندید و مهابی سفر شوید. در این گزارش برخی از مسیرهای کوهپیمایی مناسب را به شما معرفی می کنیم تا یک کوهپیمایی لذت بخش را تجربه کنید.

✓ **مهدیه تقوی راد** کوهپیمایی می تواند ساده ترین و بی هزینه ترین ورزشی باشد که می توانید همراه اعضای خانواده یا دوستان آن را انجام دهید؛ ورزشی که فقط کمی همت می خواهد. ارتفاعات اطراف تهران انتخاب مناسبی برای کوهپیمایی خانوادگی یا

مسیر کوهپیمایی دارآباد

معرفی
دارآباد چهارمین قله بلند تهران است. بهترین مسیر صعود یال شن سیاه است که از پارکینگ دارآباد آغاز می شود و در نهایت به کافه سربند غلاک می رسد.

نشانی	خیابان دارآباد، خیابان محبی
ایستگاه اتوبوس	پله
ایستگاه مترو	ایستگاه مترو اقدسیه

کوهنوردی در مسیرهای سه گانه

مسیرهای سه گانه کوهنوردی دارآباد درجه سختی متفاوتی برای تمامی افراد دارد. بعضی از مسیرهای دارآباد برای طبیعت گردی و کوهنوردی سبک و برخی دیگر برای کوهنوردی سنگین مناسب است. مسیر اول که از سمت چپ دره دارآباد آغاز می شود به دلیل داشتن پاکوب و سرویس بهداشتی، توقفگاه های کوتاه مدت و دسترسی به موزه حیات وحش برای گردشگری خانوادگی مناسب است. مسیرهای دوم و سوم که از دره و آبشار دارآباد می گذرد به دلیل سنگلاخی بودن مناسب کوهنوردان حرفه ای است.

بام توچال

معرفی
توچال با داشتن قله ای با ارتفاع حدود ۲۹۶۰ متر، مقصد محبوب کوهنوردان، اسکی بازان و طبیعت گردان است.

نشانی	ولنجک، مجموعه تفریحی توچال
ایستگاه اتوبوس	هفدهم ولنجک
ایستگاه مترو	ایستگاه مترو تجربش



پیاده روی در جاده سلامتی

قله توچال از مسیرهای متعددی از جمله دربند، ولنجک و دارآباد قابل دسترسی است. برای پیاده روی در بام تهران و کوهنوردی به سمت توچال کافی است به پارکینگ مجموعه تفریحی بروید و پیاده روی را آغاز کنید. جاده سلامتی توچال ۲ کیلومتر طول دارد. این جاده از پارکینگ ورودی مجموعه آغاز می شود و تا ایستگاه اول تله کابین ادامه دارد. در مسیر جاده جاذبه های دیدنی مثل غار، چشمه، بوستان و حتی رستوران و امکانات تفریحی مثل زیپ لاین، سوینگ، صخره نوردی و اتاق فرار وجود دارد.

مسیر کوهپیمایی کوهستان

معرفی
مسیر کوهنوردی کوهستان برای پیاده روی خانوادگی مناسب است و به دلیل عبور از میان جنگل های شیان مناظر زیبایی را پیش روی عابران قرار می دهد.

نشانی	خیابان هنگام، بلوار استقلال
ایستگاه اتوبوس	استقلال
ایستگاه مترو	ایستگاه مترو حسین آباد



کوهپیمایی با منظره چشم نواز

در مسیر پیاده روی کوهستان و در فواصل مشخص، کانکس های پلیس برای امنیت هر چه بیشتر خانواده ها جانمایی شده است. در طول مسیر هم محل هایی برای بازی کودکان، میزهایی برای بازی پینگ پنگ و مسیر دوچرخه سواری احداث شده است. باغ پرندگان در جوار این مسیر کوهپیمایی قرار دارد و می توانید قبل از شروع پیاده روی ابتدا سری به این باغ بزنید. بوستان بانوان حدیدچی، بوستان یاس فاطمی و جنگل های لویزان نیز در مجاورت این مسیر قرار دارند.

● شهری، جاده قم، خیابان بغدادی، کوچه آزادان

زورخانه سرتخت

زورخانه سرتخت از فعال ترین و شناخته شده ترین زورخانه های شهری، ۱۵ سال قبل توسط سازمان ورزش شهرداری تهران راه اندازی شده است. گود این زورخانه به شکل ۸ ضلعی و به نیت مددگرفتن از امام رضا (ع) ساخته شده است. آموزش ها در این زورخانه برای تمام گروه های سنی در همه رشته های ورزشی برگزار می شود. مربیان این زورخانه همگی از قهرمانان کشوری ورزش زورخانه ای هستند. این زورخانه روزهای زوج دایر است و ساعت ۱۵ تا ۱۷ به تمرین تخصصی هنرهای فردی خردسالان و نونهالان، ساعت ۱۷ تا ۱۹ به ورزش گروهی خردسالان و نوجوانان و از ساعت ۱۹ تا ۲۲ به ورزش بزرگسالان اختصاص دارد.