

مسیر دوچرخه سواری
بوستان الهام

منطقه ۵



بوستان الهام مسیر دوچرخه سواری استاندارد دی دارد و در همه ساعات روز می توان از آن استفاده کرد.

نشانی: بزرگراه شهید ستاری، انتهای بلوار فردوس، ابتدای بلوار الهام

دوچرخه سواری کنار رود

مسیر دوچرخه سواری بوستان الهام طولانی است. پوشش گیاهی متنوع، وجود رودخانه در نزدیکی این مسیر و عبور یک کانال آب از داخل بوستان باعث شده که دوچرخه سواری در این فضا جذابیت خاصی داشته باشد. در این بوستان جایگاه کرایه دوچرخه در نظر گرفته شده است.

مسیر دوچرخه سواری
بوستان سرخه حصار

منطقه ۱۳



مسیر دوچرخه سواری بوستان جنگلی سرخه حصار از کامل ترین پیست های دوچرخه سواری شرق تهران است.

نشانی: بزرگراه شهید یاسینی

مسیری ویژه افراد کم توان

مسیر دوچرخه سواری بوستان جنگلی سرخه حصار، با طول ۸ کیلومتر و جاده آسفالت، به خاطر شیب مناسب و سایه اندازی درختان کاج، رکاب زدن را جذاب تر می کند. امکانات ویژه مثل کرایه دوچرخه با کیفیت، سه چرخه مخصوص افراد معلول یا مبتلایان به اتیسم و سندرم داون، از ویژگی های این مکان ورزشی است.

مسیر دوچرخه سواری
بوستان پلیس

منطقه ۴



مسیر دوچرخه سواری بوستان پلیس با طول ۳ کیلومتر در قسمت شمالی آن قرار دارد.

نشانی: تهرانپارس
خیابان توحید (شهیدان قزوینی)

تفریح و ورزش
در بوستان پلیس

مسیر دوچرخه سواری بوستان پلیس، میان درختان بلند و کوتاه محصور شده و فضای دنج و آرامی را برای گردشگران ایجاد کرده است. در این مسیر جایگاه اجاره دوچرخه وجود دارد.

این بوستان ها مسیر دوچرخه سواری استاندارد دارند

رکاب زنی در دل طبیعت

✓ **مزگان مهرابی** دوچرخه سواری از جمله ورزش هایی است که علاوه بر کمک به حفظ سلامتی شهروندان، باعث سرزندگی و نشاط هم می شود، به خصوص اگر در فضایی امن در شهر انجام شود. علاوه بر پیست های تخصصی، در بیشتر بوستان های شهر، مسیری برای دوچرخه سواری در نظر گرفته شده

که شهروندان می توانند در فضای مناسب سازی شده آنها رکاب بزنند. در بعضی از بوستان ها هم غرفه کرایه دوچرخه جانمایی شده است. بوستان های آزادگان، پردیسان، نهج البلاغه، الهام، جوانمردان، پلیس و سرخه حصار از جمله فضاهای سبزی هستند که می توان در آنها به دغدغه دوچرخه سواری کرد.

بوستان آزادگان

پیست دوچرخه سواری آزادگان مسیری مجهز و مدرن برای دوچرخه سواری در جنوب تهران است.

معرفی

نشانی: بزرگراه امام علی، میدان بسیج
کمربندی بزرگراه آزادگان

اجاره دوچرخه دارد منطقه ۱۵

مناسب برای همه رده های سنی

دوچرخه سواری در مسیر پاییزی

مسیر دوچرخه سواری ۱۱ کیلومتری بوستان آزادگان از میان طبیعت چشم نواز بوستان عبور می کند. رکاب زدن در این مسیر دوچرخه سواری با تماشای برگ ریزان پاییزی و دریاچه ۵ هزار متری بوستان همراه است. بد نیست بدانید در این مسیر، چند ایستگاه دوچرخه جانمایی شده و شهروندان می توانند با ارائه کارت شناسایی دوچرخه و تجهیزات موردنظر را به صورت ساعتی کرایه کنند.

بوستان پردیسان

مسیر دوچرخه سواری بوستان پردیسان مقصد مناسبی برای گردشگری ورزشی است. در این بوستان امکانات رفاهی مثل بوفه و پارکینگ وجود دارد.

معرفی

نشانی: ضلع شمالی بزرگراه حکیم
بین شیخ فضل الله و یادگار امام

اجاره دوچرخه ندارد منطقه ۲

مناسب برای همه رده های سنی

بوستان جوانمردان

مسیر دوچرخه سواری بوستان جوانمردان با توجه به معماری پلکانی این فضای سبز، تجربه ای هیجان انگیز برای دوچرخه سواران رقم می زند.

معرفی

نشانی: بزرگراه شهید همت، بلوار دهکده المپیک، جنب خیابان طبیعت

اجاره دوچرخه دارد منطقه ۵

مناسب برای همه رده های سنی

بوستان نهج البلاغه

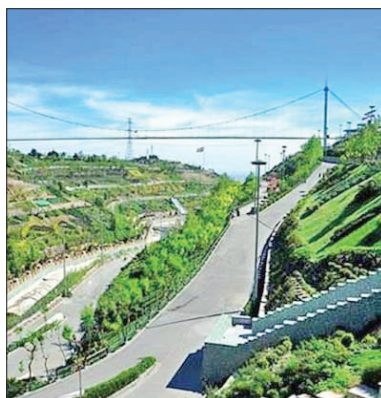
این بوستان وسیع، پیست ۹ کیلومتری با آسفالت استاندارد و شیب های متنوع دارد که برای دوچرخه سواران حرفه ای و نیمه حرفه ای مناسب است.

معرفی

نشانی: خیابان اشرقی اصفهانی، میدان پونک
خیابان همیلا

اجاره دوچرخه دارد منطقه ۵

مناسب برای همه رده های سنی



مشاوره برای انتخاب دوچرخه

مسیر دوچرخه سواری پارک نهج البلاغه آسفالت است و بخش هایی از آن، شیبی حدود ۳۵ درجه دارد و سازندگان با گل آرای و کاشت درختان تزئینی، فضای جذابی را برای دوچرخه سواران ایجاد کرده اند. ۴ جایگاه کرایه دوچرخه با ظرفیت ۱۲۰ دستگاه، انواع دوچرخه کودک، دنده ای و برقی را ارائه می دهند. در هر ایستگاه، کارشناسان باتجربه به انتخاب دوچرخه مناسب براساس قد و وزن کمک می کنند. مسیر جدید دوچرخه سواری این بوستان، به بوستان های فدک و پردیسان متصل است.



عرضه تجهیزات ایمنی

در ساخت مسیر ۸ کیلومتری دوچرخه سواری بوستان جوانمردان استانداردهای لازم رعایت شده است. در قسمت های مختلف این مسیر، ۴ جایگاه کرایه دوچرخه وجود دارد. گردشگران با رکاب زدن در این مسیر می توانند از فضای سبز این محدوده لذت ببرند. بد نیست بدانید در جایگاه های دوچرخه، تجهیزات ایمنی مثل کلاه استاندارد، زانبند و آرنج بند کرایه داده می شود و دوچرخه سواران مبتدی می توانند برای حفظ سلامت خود از آنها استفاده کنند.



مسیری برای حرفه ای ها

مسیر دوچرخه سواری بوستان پردیسان ویژگی خاصی دارد. در این فضای سبز علاوه بر مسیر خط کشی مخصوص دوچرخه سواری، مسیر ۷ کیلومتری برای دوچرخه سواری کوهستان هم در نظر گرفته شده است. معمولاً جشنواره دوچرخه سواری و موتورسیکلت برقی در این بوستان برگزار می شود. اگر دوچرخه سوار مبتدی یا نیمه حرفه ای هستید، رکاب زدن در این مسیر کمتر از ۳۰ دقیقه زمان می برد.

مجموعه
ورزشی
انقلاب

● نشانی: خیابان ولیعصر ۴، حدفاصل بزرگراه هاشمی رفسنجانی و خیابان ستول

مجموعه ورزشی انقلاب یکی از جاذبه های بزرگ ورزشی در تهران است که امکاناتی از جمله استخرهای سرپوشیده و روباز، سالن های ورزشی، زمین های تنیس و بسکتبال را ارائه می دهد. این مجموعه به دلیل موقعیت مرکزی اش در تهران، دسترسی آسانی برای ورزشکاران فراهم کرده است. اگر به دنبال فضایی برای ورزش های آبی یا تمرینات بدنسازی هستید، این مجموعه گزینه ای عالی به شمار می آید. در مجموعه ورزشی انقلاب فرقی نمی کند که طرفدار هیجان هستید یا ورزش های تمرکز را ترجیح می دهید. طرفدار هر نوع ورزشی که باشید یک محیط عالی و مجهز متناسب با سلیقه تان پیدا خواهید کرد.