



گروه کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیرکبیر (پلی تکنیک تهران)  
فرم گزارش برنامه

بخش نخست: اطلاعات کلی برنامه

عنوان برنامه:	دوچرخه سواری در پیست استقامت پارک چیتگر	نوع برنامه:	دوچرخه سواری
سطح برنامه:	سبک	منطقه ی برنامه	پارک جنگلی چیتگر
تاریخ برنامه:	جمعه ۱۳۹۳/۹/۲۸	شمار روز برنامه:	۱
مکان آغاز برنامه:	پارک چیتگر	ساعت آغاز برنامه:	۹ صبح جمعه
تجهیزات عمومی مورد نیاز:	کفش مناسب، بادگیرضدآب/ گرتکس، لباس گرم، دستکش گرم، کلاه آفتابگیر، عینک آفتابی، کرم ضدآفتاب، بطری آب (حداقل یک لیتر)، فلاسک چای در صورت تمایل، تنقلات و میوه، کوله مناسب، کارت بیمه ورزشی سال ۹۳، داروی خاصی اگر مصرف می کنید، کارت شناسایی معتبر		
تجهیزات فنی مورد نیاز:	-		
فهرست کامل تجهیزات همراه در این برنامه:	کفش مناسب، بادگیرضدآب/ گرتکس، لباس گرم، دستکش گرم، کلاه آفتابگیر، عینک آفتابی، کرم ضدآفتاب، بطری آب (حداقل یک لیتر)، فلاسک چای در صورت تمایل، تنقلات و میوه، کوله مناسب، کارت بیمه ورزشی سال ۹۳، داروی خاصی اگر مصرف می کنید، کارت شناسایی معتبر		
سرپرست:	یوسف تقی زاده	رایانامه:	y.taghizadeh1990@gmail.com
سرپرست فنی:	-	رایانامه:	-
گزارش نویس:	یوسف تقی زاده	رایانامه:	y.taghizadeh1990@gmail.com
سرپرست آموزش:	یوسف تقی زاده	مسئول مالی:	یوسف تقی زاده
مسئول عکس:	یوسف تقی زاده	شمار شرکت کنندگان:	۵ تن

بخش دوم: ترابری

نوع دوم: برنامه هایی که با وسیله نقلیه عمومی طی می شود

شهر اصلی:	تهران	نام محله ی مقصد:	پارک چیتگر
وسيله نقلیه از تهران تا نزدیکترین پارک چیتگر:	مترو	هزینه به ازای هر فرد:	۱۰۰۰ تومان
مدت زمان رسیدن به مبدأ:	۴۰ دقیقه	مدت زمان رسیدن به مقصد:	۳۰ دقیقه

بخش سوم: زمانبندی برنامه

روز نخست:

مدت زمان پیمایش شده:	۴ ساعت	نوع مسیر:	آسفالت
طول مسیر پیمایش شده:	۲۲/۲ کیلومتر	وضعیت دمای هوا:	بین ۶ تا ۱۵ درجه
وضعیت آب و هوا:	ابری، آفتابی		

زمان	مکان	توضیحات
۹	ایستگاه ۲ دوچرخه پارک چیتگر	محل کرایه دوچرخه
۹:۱۰	ایراد کردن نکات لازم و ابتدایی دوچرخه سواری	دلیل شروع دوچرخه سواری
۹:۱۵	نرمش و گرم کردن بدن	حرکات کششی
۹:۲۰	گرفتن دوچرخه	حتما باید کنترل شوند
۱۳:۰۰	اتمام برنامه	

چکیده زمان بندی انجام برنامه در این روز:

#### توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده:

پیست استقامت پارک جنگلی چیتگر با طول ۶ تا ۸ کیلومتر به منظور دوچرخه سواری در محدوده پارک طراحی شده است. این برنامه که برنامه ای کاملا مفرح و سبک تلقی می شود شروع سلسله برنامه های مدون گروه، جذب علاقه مندان و آشنایی با اصول اولیه دوچرخه سواری برگزار می شود. در این برنامه، علاوه بر پیست استقامت به دوچرخه سواری در پیست سرعت نیز پرداخته شد. پیست سرعت نیز با مسیری در حدود ۱/۲ کیلومتر و مسیری بسیار جذاب رنگ خاصی به برنامه بخشید.

#### بخش چهارم: مشخصات تکمیلی

پارک جنگلی چیتگر از پارک های جنگلی شهر تهران است. این بوستان از شمال به زمین های چیتگر، از جنوب به آزادراه تهران-کرج از غرب به آزادشهر و پیکان شهر و از شرق به منطقه خرگوش دره محدود می شود. این پارک با ۹۵۰ هکتار زمین پردرخت از بزرگ ترین بوستان های جنگلی استان تهران است. هدف از احداث این بوستان جنگلی که در آغاز مسیر وزیدن باد غربی به شهر تهران قرار گرفته، بالا بردن مقدار اکسیژن هوای تهران بوده است.	موقعیت گیتایی (جغرافیایی):
دریاچه چیتگر در مجاورت این پارک جنگلی واقع شده است. محدوده شرقی به مساحت تقریبی ۲۵۳ هکتار است، محدوده غربی مساحتی معادل ۶۵۸ هکتار را به خود اختصاص داده است. حداقل ارتفاع پارک چیتگر از سطح دریا ۱۲۲۵ متر و حداکثر آن ۱۳۱۳ متر بوده و متوسط آن ۱۲۶۹ متر است. پوشش درختی پارک در مجموع مساحتی در حدود ۷۳۴ هکتار را در بر می گیرد و حدود ۵۳ درصد از آنها را گونه های سوزنی برگ مانند کاج الداریکا، سرو نقره ای و سرو خمره ای و حدود ۴۷٪ از درختان را ۹ گونه درختی سوزنی برگ (از جمله افاقیا، زبان گنجشک، نارون چتری، ارغوان، داغداغان، افرای زینتی، پلت، بلوط و ایلان) تشکیل می دهد	
همچنین ایستگاه مترو چیتگر مقابل درب شماره ۱ و ایستگاه مترو ایران خودرو مقابل درب های ۵ و ۷ قرار دارد.	راه های دسترسی به مبدأ حرکت:
بهار، تابستان و پاییز	فصل های مناسب برای رکابزنی مسیر و بهترین فصل:
ندارد	خطرات (بهمن، مسیر ریزشی و...)
تنقلات و میوه	وعده های اصلی و میان وعده ها به ترتیب زمانی:
اصول گرم کردن، کنترل دوچرخه، دلیل مکمل بودن دوچرخه سواری و کوهنوردی، اصول استفاده از ترمز جلو دوچرخه	نکات آموزش داده شده در برنامه:

ندارد	نکته ویژه در مورد نگارش گزارش برنامه:
ندارد	پیش برنامه ی انجام شده:
گسترش برنامه های دوچرخه سواری	پیشنهادهای همنوردان در این برنامه:
ندارد	انتقادهای همنوردان در این برنامه:
آنتن دهی برای اپراتورهای ایرانسِل و همراه اول کاملا مناسب است.	آنتن دهی گوشی:
کاملا ایمن است، البته در دوچرخه سواری توجه به لغزنده بودن زمین، توجه به میزان باد و بخش فنی دوچرخه اهمیت بسیار زیادی دارند. همچنین اصول استفاده از ترمز جلو دوچرخه مواردی هستند که در ایمنی یک برنامه دوچرخه سواری بسیار اهمیت دارند.	ایمنی منطقه:
مناسب	یاری رسانی:
ویکی پدیا	منابع:
<a href="http://www.weather.com/">http://www.weather.com/</a>	تصویر سایت هواشناسی:
 <p>به ترتیب از راست به چپ: علی اسدی، محمد مظاهری، زهرا عزت زاده زارع، یوسف تقی زاده</p>	عکس های برنامه:



بخشی از پیست سرعت

عکاس: یوسف تقی زاده