



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

بخش نخست: اطلاعات کلی برنامه

عنوان برنامه:	دوچرخه سواری در پیست پارک چیتگر	نوع برنامه:	دوچرخه سواری
سطح برنامه:	سبک	منطقه ی برنامه	پارک جنگلی چیتگر
تاریخ برنامه:	۹۳/۱۱/۱۰	شمار روز برنامه:	۱ روز
مکان آغاز برنامه:	ایستگاه دوم کرایه دوچرخه پارک	ساعت آغاز برنامه:	۸:۳۰ صبح
تجهیزات عمومی مورد نیاز:	ندارد		
تجهیزات فنی مورد نیاز:	ندارد		
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:	اعظم (صبا) احمدی	رایانامه:	saba.elec@yahoo.com
سرپرست فنی:	یوسف تقی زاده	رایانامه:	y.taghizadeh1990@gmail.com
گزارش نویس:	اعظم (صبا) احمدی	رایانامه:	saba.elec@yahoo.com

بخش دوم: ترابری (بر اساس نوع برنامه تکمیل شود)

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

مشخصات مسیر رفت		مشخصات مسیر برگشت	
شهر اصلی:	تهران	نام روستا/محل:	پارک چیتگر
وسیله نقلیه از تهران تا نزدیکترین شهر اصلی:	مترو	وسیله نقلیه از روستا/محل تا نزدیکترین شهر اصلی:	مترو
هزینه به ازای هر فرد:	۱۰۰۰ تومان	هزینه به ازای هر فرد:	۱۰۰۰ تومان
جاده دسترسی به روستا:	-	جاده دسترسی از روستا به شهر اصلی:	آسفالت
وسیله نقلیه تا روستا/محل:	-	وسیله نقلیه از شهر اصلی تا مبدأ:	مترو
هزینه به ازای هر فرد:	-	هزینه به ازای هر فرد:	-
نام روستا/محل:	پارک چیتگر	شهر اصلی:	تهران
شماره تماس راننده:	-	مدت زمان رسیدن به مبدأ:	۴۰ دقیقه

مدت زمان رسیدن به مقصد:	۳۰ دقیقه	شماره تماس راننده:	-
<b>بخش سوم: زمانبندی برنامه</b>			
<b>روز نخست:</b>			
مدت زمان پیمایش شده:	۲:۳۰ ساعت	نوع مسیر:	آسفالت
طول مسیر پیمایش شده:	۱۶ کیلومتر		
میانگین شیب مسیر:		بیشینه‌ی شیب در طول مسیر:	
میانگین سرعت مسیر:		بیشینه‌ی سرعت در طول مسیر:	
کمترین ارتفاع مسیر:		بلندترین ارتفاع مسیر:	
وضعیت آب و هوا:	نیمه ابری	وضعیت دمای هوا:	معتدل
چکیده زمان‌بندی انجام برنامه در این روز:	زمان	مکان	توضیحات
	۸:۳۰	ایستگاه ۲ دوچرخه پارک چیتگر	محل کرایه دوچرخه
	۸:۴۵	نرمش و گرم کردن بدن	حرکات کششی
	۹:۰۰	گرفتن دوچرخه	حتما باید کنترل شوند
	۹:۱۰	شروع رکاب زنی به تعداد دو دور	در پیست استقامت
	۱۰:۳۰	رفتن به مسیر پیست سرعت	جهت تنوع
	۱۱:۰۰	بازگشت به پیست استقامت برای دور سوم	
	۱۱:۳۰	اتمام برنامه	
<b>توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده:</b>			
<p>پیست استقامت پارک جنگلی چیتگر با طول ۶ تا ۸ کیلومتر (با توجه به مسیر انتخابی) می باشد. این برنامه که برنامه‌ای کاملا مفرح و سبک تلقی می شود ادامه سلسله برنامه‌های مدون گروه در بخش دوچرخه سواری - به عنوان یکی از ورزش های مکمل کوهنوردی- برگزار شد. در این برنامه، علاوه بر پیست استقامت به دوچرخه سواری در پیست سرعت نیز پرداخته شد. پیست سرعت نیز - مسیری در حدود ۱/۲ کیلومتر دارد.</p>			
<b>بخش چهارم: مشخصات تکمیلی</b>			
<p>پارک جنگلی چیتگر از پارک‌های جنگلی شهر تهران است. این بوستان از شمال به زمین‌های چیتگر، از جنوب به آزادراه تهران-کرج از غرب به آزادشهر و پیکان شهر و از شرق به منطقه خرگوش دره محدود می‌شود. این پارک با ۹۵۰ هکتار زمین پر درخت از بزرگ ترین بوستان های جنگلی استان تهران است. هدف از احداث این بوستان جنگلی که در آغاز مسیر وزیدن باد غربی بهشهر تهران قرارگرفته، بالا بردن مقدار اکسیژن هوای تهران بوده است.</p> <p>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 برمی گیرد و حدود ۵۳ درصد از آنها را گونه‌های 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، افرازینتی، پلت، بلوط وایلان) تشکیل می‌دهد.</p>			موقعیت گیتایی (جغرافیایی):
<p>ایستگاه مترو چیتگر مقابل درب شماره ۱ و ایستگاه مترو ایران خودرو مقابل درب‌های ۷ و ۵ قرار دارد.</p>			راه های دسترسی به مبدأ حرکت:

فصل های مناسب برای رکابزنی مسیر و بهترین فصل:	بهار، تابستان و پاییز
خطرات (بهمن، مسیر ریزشی و...)	ندارد
وعده های اصلی و میان وعده ها به ترتیب زمانی:	تنقلات و میوه
نکات آموزش داده شده در برنامه:	اصول گرم کردن، کنترل دوچرخه، دلیل مکمل بودن دوچرخه سواری و کوهنوردی، اصول استفاده از ترمز جلو دوچرخه
نکته ویژه در مورد نگارش گزارش برنامه:	ندارد
پیش برنامه ی انجام شده:	ندارد
پیشنهادهای هموردان در این برنامه:	گسترش برنامه های دوچرخه سواری
انتقادهای هموردان در این برنامه:	ندارد
آنتن دهی گوشی:	آنتن دهی برای اپراتورهای ایرانسل و همراه اول کاملاً مناسب است.
ایمنی منطقه:	کاملاً 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.
یاری رسانی:	مناسب
نقاط GPS مسیر:	ویکی پدیا
منابع:	<a href="http://www.weather.com/">http://www.weather.com/</a>



عکس شماره یک



عکس شماره دو

عکس های برنامه: