



گروه کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی تکنیک تهران)

بخش نخست: اطلاعات کلی برنامه			
عنوان برنامه:	دوچرخه سواری در بوستان پردیسان و بوستان نهج البلاغه (دره فرحزاد)	نوع برنامه:	دوچرخه سواری
سطح برنامه:	سبک	منطقه ی برنامه	شمال غرب تهران
تاریخ برنامه:	جمعه ۱۵ آبان ۹۴	شمار روز برنامه:	یک روز
مکان آغاز برنامه:	پارکینگ شمالی بوستان جنگلی پردیسان	ساعت آغاز برنامه:	۸:۳۰ صبح
فهرست کامل تجهیزات همراه در این برنامه:	دوچرخه مناسب و یا اجاره حداقل یک روز قبل از برنامه- کفش ورزشی - کلاه دوچرخه سواری - دستکش - لباس ورزشی معمولی و مناسب فصل- عینک آفتابی - کوله مناسب- تنقلات و میوه- کارت بیمه ورزشی سال 93- قمقمه (بطری آب کوچک)- کرم ضدآفتاب- صبحانه در صورت تمایل		
سرپرست:	اعظم (صبا) احمدی	رایانامه:	saba.elec@yahoo.com
سرپرست فنی:	آزاد میرزایی	رایانامه:	azad.mrz87@gmail.com
گزارش نویس:	اعظم (صبا) احمدی	رایانامه:	saba.elec@yahoo.com
سرپرست گروه پشتیبان:	حسین جعفر آبادی	مسئول محیط زیست:	اعظم (صبا) احمدی
مسئول عکس:	روزبه غزل	مسئول مالی:	اعظم (صبا) احمدی
شمار و نام شرکت کنندگان:	6 تن: آزاد میرزایی، اعظم (صبا) احمدی، مریم مهدوی زاده، امیر حسین اکبری، روزبه غزل، علی اسدی		
بخش دوم: ترابری			
پارکینگ شمالی مجاور بزرگراه همت حد فاصل شیخ فضل اله و یادگار امام است. می توان شروع حرکت را از پارکینگ جنوبی در مجاور حکیم حد فاصل شیخ فضل اله و یادگار امام نیز در نظر گرفت.			
بخش سوم: زمانبندی برنامه			
روز نخست:			
مدت زمان پیمایش شده:	نیمه ابری	وضعیت دمای هوا:	معتدل
وضعیت آب و هوا:	نیمه ابری	وضعیت دمای هوا:	معتدل
چکیده زمانبندی انجام برنامه در این روز:	زمان	توضیحات	
	۸:۴۵	پارکینگ شمالی به سمت حکیم و از آنجا به سمت مسیر کوهستانی و پس از آن ورود به پارک نهج البلاغه و رکاب زدن در مسیر آسفالت و خاکی به مدت یک ساعت و بیست دقیقه	
	۱۰:۰۵	پیوستن علی اسدی به تیم و صرف صبحانه	
	۴۰:۱۰	رکاب زدن در نهج البلاغه، عبور از تونل و برگشت به پردیسان از طریق پل عابر بزرگراه حکیم و سپس به سمت پارکینگ شمالی	



گروه کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی تکنیک تهران)

پایان برنامه	۰۰:۱۲	
توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده: محل قرار در پارکینگ شمالی بود. ابتدا از پارکینگ شمالی مسیر پیست آسفالت به سمت جنوب را رکاب زدیم. پس از پیوستن آزاد میرزایی به تیم، به سمت مسیر کوهستان حرکت کردیم. در این مسیر نیز ۱۵ دقیقه رکاب زدیم و دوباره وارد مسیر آسفالت شدیم. از مسیر مشخص وارد پارک نهج البلاغه شدیم و به سمت مجموعه بازی تور و طناب رفتیم. صبحانه در آلاچیق مجاور صرف شد و پس از پیوستن علی اسدی به گروه به سمت تونل واقع در پارک حرکت کردیم. بعد از ساعتی رکاب زدن در نهج البلاغه به پردسان بازگشته و در پارکینگ شمالی برنامه به اتمام رسید.		
بخش چهارم: مشخصات تکمیلی		
پارک جنگلی پردیسان در شمال غربی تهران واقع شده است، از سمت شمال به بزرگراه همت و محله شهرک غرب، از شرق به بزرگراه شیخ فضل الله نوری، از غرب به مسیل رودخانه پونک و از سمت جنوب به بزرگراه حکیم و محله بلوار مرزداران محدود می شود. بزرگراه یادگار امام در راستای شمالی/جنوبی، این بوستان را به دو بخش تقسیم می کند که پیوند آن ها به وسیله دو پل برقرار شده است.	موقعیت گیتایی (جغرافیایی):	
با توجه به توضیحات بالا از طریق بزرگراه های فوق می توان به پارک دسترسی داشت.	راه های دسترسی به مبدأ حرکت:	
طبیعت زیبا، موزه تنوع زیستی، موزه آب و باغ وحش	جاذبه ها و آثار باستانی منطقه:	
مطالبی در خصوص پنچر گیری صحبت شد.	نکات آموزش داده شده در برنامه:	
پوشش کامل اپراتورها در کل مسیر	آنتن دهی گوشی:	
پیست استاندارد استقامت با فضای کافی برای رکاب زنی - البته میبایست مواظب عابرین پیاده باشیم.	ایمنی منطقه:	
نام سایت: www.weather.com آدرس ینک: http://www.weather.com/weather/tenday/1/IRTR1151:1:IR	تصویر سایت هواشناسی:	



عکس های برنامه:

عکس شماره ۱- ورودی پارک نهج البلاغه- اسامی از راست به چپ: مریم مهدوی زاده، آزاد میرزایی، اعظم احمدی، امیر حسین اکبری، روزبه غزل-عکاس: رهگذر



عکس شماره ۲- مسیر کوهستان پارک پردیسان- اسامی از راست به چپ: امیر حسین اکبری ، مریم مهدوی زاده، روزبه غزل ، اعظم احمدی، آزاد میرزایی - عکاس: روزبه غزل



عکس شماره ۳- مسیر کوهستان پارک پردیسان - اسامی از راست به چپ: آزاد میرزایی ، علی اسدی، اعظم احمدی، مریم مهدوی زاده، روزبه غزل - عکاس: امیر حسین اکبری

گزارش مالی:

نام فرد	حق عضویت	هزینه حمل و نقل	سایر هزینه ها:
1 اعظم احمدی	3000	-	-
2 آزاد میرزایی	3000	-	-
3 علی اسدی	3000	-	-
4 روزبه غزل	3000	-	-
5 امیر حسین اکبری	3000	-	-
6 مریم مهدوی زاده	3000	-	-
هزینه حمل و نقل:		-	خالص دریافتی در برنامه: 18000 تومان
هزینه (پیک و ...):		-	خالص واریزی به حساب گروه: 18000 تومان