



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

بخش نخست: اطلاعات کلی برنامه

عنوان برنامه:	دوچرخه سواری لواسان - راحت آباد - امامه - فشم - لواسان	نوع برنامه:	دوچرخه سواری
سطح برنامه:	نیمه سنگین	منطقه ی برنامه	لواسان
تاریخ برنامه:	۱۴۰۰/۰۲/۳۱	شمار روز برنامه:	۱
مکان آغاز برنامه:	لواسان	ساعت آغاز برنامه:	۷:۲۰
تجهیزات عمومی مورد نیاز:			
تجهیزات فنی مورد نیاز:	کلاه ایمنی		
فهرست کامل تجهیزات همراه در این برنامه:	دوچرخه - کلاه ایمنی - دستکش دوچرخه سواری - لباس و کفش مناسب - تیوب زاپاس - ست پنچرگیری - تلمبه - آچار آلن - بادگیر - بطری آب - تغذیه سبک - کیف کمک های اولیه و داروهای مصرفی - کرم ضدآفتاب - عینک آفتابی مناسب دوچرخه سواری - کارت بیمه ورزشی		
سرپرست:	سحر صدری	رایانامه:	sadrikh@gmail.com
سرپرست فنی:		رایانامه:	
گزارش نویس:	محمد اله یارپور	رایانامه:	Mo.alahyarpour@yahoo.com
راهنما:		شماره تماس راهنما:	
هزینه راهنما:			
سرپرست گروه پشتیبان:		سرپرست آموزش:	
مسئول عکس:	پویا مشعوف	مسئول مالی:	
مسئول جی پی اس:		مسئول محیط زیست:	
شمار و نام شرکت کنندگان:	۶ نفر شرکت کننده: ۱- سحر صدری ۲- سیمینه صادقی پور ۳- وجیهه دخیلی ۴- پویا مشعوف ۵- رضا صابری ۶- محمد اله یارپور		

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

نوع نخست: رفت و برگشت درستی از تهران

نام شهر یا روستای مقصد:	لواسان	نوع وسیله درستی:	ماشین شخصی
هزینه وسیله نقلیه:		مدت زمان رسیدن به مقصد:	
نام راننده:		شماره تماس راننده:	



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

		آسفالت		جاده دسترسی به روستا:	
بخش سوم: زمانبندی برنامه					
روز نخست:					
آسفالت با شیب تند		نوع مسیر:		مدت زمان پیمایش شده:	
				۶ ساعت با استراحت	
				۴۳ کیلومتر	
		بیشینه‌ی شیب در طول مسیر:		۹ درصد (از شروع تا تا بالاترین نقطه مسیر)	
۴۷/۵ کیلومتر بر ساعت		بیشینه‌ی سرعت در طول مسیر:		۱۱/۲ کیلومتر بر ساعت	
۲۴۳۶ متر		بلندترین ارتفاع مسیر:		۱۷۰۰ متر	
دسترسی به فروشگاه‌ها در طول مسیر برای خرید آب وجود دارد.		شمار و محل چشمه های موجود در مسیر:		<input type="checkbox"/> پور از رودخانه <input type="checkbox"/> مست به سنگ <input type="checkbox"/> سن اس کی	
		گنجایش محل شب مانی (فرد):		Choose an item.	
Choose an item.		نوع دسترسی به آب در شب مانی:		Choose an item.	
گرم		وضعیت دمای هوا:		آفتابی	
توضیحات		مکان		زمان	
		لواسان - خ اسدیان		۷:۱۰	
		بوجان		۸:۱۰	
شیب مثبت تند		اول گردنه راحت آباد		۸:۳۵	
شیب مثبت تند		وسط گردنه		۹:۰۵	
		بام لواسان (راحت آباد)		۹:۳۵	
		روستای امامه		۱۱:۱۵	
		اوشان		۱۲	
		لواسان		۱۳:۳۰	
<p>توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده: یک سوم ابتدای مسیر سربالایی با شیب میانگین ۹ درصد، دو سوم مسیر از بام لواسان تا اوشان و برگشت به سمت لواسان سربالایی و تنها ۲-۳ کیلومتر سربالایی دارد.</p> <p>به دلیل شیب زیاد مسیر رفت از بوجان تا بام لواسان، هر نیم ساعت یک استراحت داشتیم.</p>					
بخش چهارم: مشخصات تکمیلی					
موقعیت گیتایی (جغرافیایی):					



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

تهران، اتوبان بابایی، جاده لشکرک، لواسان	راه های دسترسی به مبدأ حرکت:
	وجه تسمیه ی نام منطقه:
	جاذبه ها و آثار باستانی منطقه:
	پوشش گیاهی:
	گونه‌گونی جانوری:
بهار و پاییز	فصل های مناسب برای رکابزنی مسیر و بهترین فصل:
بی خطر	خطرات (بهمن، مسیر ریزشی و...)
	وعده های اصلی و میان وعده ها به ترتیب زمانی:
	نکات آموزش داده شده در برنامه:
	نکته ویژه در مورد نگارش گزارش برنامه:
	پیش برنامه ی انجام شده:
	پیشنهادهای هموردان در این برنامه:
	انتقادهای هموردان در این برنامه:
آنتن دهی مناسب همراه اول و ایرانسل در کل مسیر	آنتن دهی گوشی:

	محل های مناسب برای شب مانی:
از لواسان تا انتهای جاده امامه مسیر خلوت و فاقد ریسک خاصی بود. اما از ابتدای جاده فشم تا ابتدای لواسان به واسطه ی تعطیلی، ترافیک مسیر بالا بود.	ایمنی منطقه:
	یاری رسانی:
	نقاط GPS مسیر:
	منابع:
	عکس و کروکی مسیر:

06:30	24°C	23°C	Calm	N/A	19%	-1°C	1019.0mb		Clear
07:00	24°C	23°C	7 Km/h	N/A	22%	1°C	1019.0mb		Clear
07:30	27°C	26°C	Calm	N/A	18%	1°C	1019.0mb		Clear
08:00	27°C	26°C	7 Km/h	N/A	17%	0°C	1020.0mb		Clear
08:30	28°C	27°C	7 Km/h	N/A	14%	-2°C	1020.0mb		Clear
09:00	29°C	27°C	7 Km/h	N/A	13%	-2°C	1020.0mb		Clear
09:30	30°C	28°C	11 Km/h	N/A	11%	-3°C	1020.0mb		Clear
10:00	30°C	28°C	11 Km/h	N/A	12%	-2°C	1020.0mb		Clear
10:30	30°C	28°C	7 Km/h	N/A	11%	-3°C	1020.0mb		Few clouds
11:00	30°C	28°C	19 Km/h	N/A	12%	-2°C	1020.0mb		Few clouds
11:30	31°C	29°C	15 Km/h	N/A	11%	-3°C	1020.0mb		Few clouds
12:00	32°C	30°C	11 Km/h	N/A	11%	-2°C	1020.0mb		Few clouds
12:30	32°C	30°C	7 Km/h	N/A	11%	-2°C	1019.0mb		Few clouds

تصویر سایت هواشناسی:



عکس های برنامه:

