



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

بخش نخست: اطلاعات کلی برنامه			
عنوان برنامه:	دوچرخه سواری پارک سرخه حصار تا ترکمن ده	نوع برنامه:	دوچرخه سواری
سطح برنامه:	متوسط	منطقه ی برنامه	شرق تهران
تاریخ برنامه:	۹۴/۰۹/۲۷	شمار روز برنامه:	۱
مکان آغاز برنامه:	جلوی درب پارک سرخه حصار	ساعت آغاز برنامه:	۷:۳۰ صبح
سرپرست:	۱. دوچرخه ۲. کلاه محافظ ۳. دستکش گرم ۴. لباس بادگیر، کلاه و پوشاک گرم ۵. تیوب اضافی ۶. تلمبه ۷. عینک آفتابی ۸. کوله پشتی ۹. وسیله‌های شخصی مورد نیاز برای تعمیر دوچرخه ۱۰. تنقلات به مقدار مورد نیاز ۱۱. یک لیتر آب (ترجیحا در قمقمه) ۱۲. کارت بیمه ورزشی ۱۳. داروی خاصی اگر مصرف می کنید.		
سرپرست فنی:	سحر صدری	رایانامه:	sadrikh@gmail.com
گزارش نویس:	یوسف تقی زاده	رایانامه:	ytaghizadeh1990@gmail.com
سرپرست گروه پشتیبان:	سحر صدری	رایانامه:	sadrikh@gmail.com
مستول عکس:	مهدی چاووشی	سرپرست آموزش:	حسین جعفرآبادی
مستول جی پی اس:	صادقی پور	مستول مالی:	حسین جعفرآبادی
شمار و نام شرکت کنندگان:	حسین جعفرآبادی	مستول محیط زیست:	صادقی پور
۹ نفر: سحر صدری- حسین جعفرآبادی- صادقی پور- مریم مهدوی زاده- یوسف تقی زاده- سارا نظری- علیرضا قدرتی- دو تن از هم رکابان			
بخش سوم: زمانبندی برنامه			
روز نخست:			



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

مدت زمان پیمایش شده:	۳ ساعت	نوع مسیر:	یک سوم مسیر خاکی و بقیه آسفالت با شیب ملایم و متوسط
طول مسیر پیمایش شده:	۲۰/۲۲ کیلومتر		
میانگین شیب مسیر:	۴ درصد	بیشینه‌ی شیب در طول مسیر:	۱۰ درصد
میانگین سرعت مسیر:	۷/۳ کیلومتر بر ساعت	بیشینه‌ی سرعت در طول مسیر:	۴/۴۱ کیلومتر بر ساعت
کمترین ارتفاع مسیر:	۱۳۰۰ متر	بلندترین ارتفاع مسیر:	۱۷۰۰ متر
وضعیت آب و هوا:	ابری	وضعیت دمای هوا:	معتدل
چکیده زمان بندی انجام برنامه در این روز:	زمان	مکان	توضیحات
	۸:۰۰	درب پارک سرخه حصار	شروع حرکت
	۸:۳۵ تا ۹:۰۰	میدان سه گوش داخل پارک	استراحت و معارفه و ارائه مطالب آموزشی
	۹:۵۵ تا ۱۰:۰۵	انتهای مسیر خاکی	استراحت
	۱۰:۴۵	ابتدای روستای ترکمن ده- تابلوی امامزاده عبدالله	استراحت و صبحانه
	۱۲:۰۰	امامزاده	آغاز برگشت
	۱۲:۵۰	درب پارک	اتمام برنامه
<b>توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده:</b>			
قسمت خاکی مسیر به دلیل بارندگی های شب پیش از برنامه، گلی بوده و دوچرخه هایی که ترمز آنها لقمه بود را دچار مشکل کرد. گروه مجبور شد دو بار در مسیر توقف نماید تا چرخ ها را تمیز کند.			
<b>بخش چهارم: مشخصات تکمیلی</b>			
موقعیت گیتایی (جغرافیایی):	پارک ملی سرخه حصار در شرق تهران و در ۳۵/۴۳ الی ۳۵/۳۶ عرض شمالی و ۵۱/۳۰ الی ۵۱/۳۸ طول شرقی واقع شده و مساحت آن در حدود ۹۱۶۸ هکتار است.		
راه های دسترسی به مبدأ حرکت:	انتهای خیابان دماوند- اتوبان شهید دوران جنوب - درب پارک ملی سرخه حصار		
پوشش گیاهی:	پوشش گیاهی این بوستان ملی بنه، بادام کوهی، ارس، داغداغان، چنار، سپیدار، پده، زالزالک، زبان گنجشک، عرعر و کاج است		
گوناگونی جانوری:	حیواناتی همچون کل وبز، قوچ و میش البرز مرکزی، آهو، گراز، پلنگ، کفتار، روباه قرمز، شغال، گربه وحشی، گورکن، تشی و خرگوش در آن زیست دارند. البته دوچرخه سواری در قسمتی از حاشیه بیرونی این پارک انجام گرفته است که احتمال رویت خرگوش و کل و بز در این منطقه بیشتر است.		
فصل های مناسب برای رکابزنی مسیر و بهترین فصل:	همه فصول		

<p>صبحانه: عسل و کره، پنیر و گردو، خامه، ارده شیره، کره بادام زمینی</p>	<p>وعده های اصلی و میان وعده ها به ترتیب زمانی:</p>
<p>انواع دوچرخه و کاربرد آنها، معرفی بخش های اصلی دوچرخه کوهستان، نحوه تراز کردن زین دوچرخه، نحوه رکابزنی کنار جاده</p>	<p>نکات آموزش داده شده در برنامه:</p>
<p>بهتر بود قسمت خاکی مسیر بیشتر می شد.</p>	<p>پیشنهاد های هموردان در این برنامه:</p>
<p>-</p>	<p>انتقادهای هموردان در این برنامه:</p>
<p>همه جا</p>	<p>آنتن دهی گوشی:</p>
<p>قسمت ابتدایی مسیر که در پیست پارک سرخه حصار بود و بعد از آن جاده خاکی و سپس وارد جاده آسفالته شدیم که این جاده به دلیل تردد پایین ماشین و وجود شانه خاکی یکی از معروفترین و امن ترین مسیرهای رکاب زنی در اطراف تهران است.</p>	<p>ایمنی منطقه:</p>
<p><a href="http://hamshahrionline.ir/details/190098">http://hamshahrionline.ir/details/190098</a></p>	<p>منابع:</p>
	<p>عکس و کروکی مسیر:</p>

08:00	4°C	4°C	Calm	N/A	70%	-1°C	1024.0mb		Clear
08:30	4°C	4°C	Calm	N/A	70%	-1°C	1024.0mb		Clear
09:00	5°C	3°C		N/A	66%	-1°C	1024.0mb		Clear
09:30	5°C	3°C		N/A	70%	0°C	1025.0mb		Clear
10:00	5°C	5°C	Calm	N/A	70%	0°C	1025.0mb		Clear
10:30	5°C	3°C		N/A	66%	-1°C	1025.0mb		Clear
11:00	6°C	6°C	Calm	N/A	57%	-2°C	1024.0mb		Clear
11:30	6°C	4°C		N/A	57%	-2°C	1024.0mb		Clear
12:00	7°C	7°C	Calm	N/A	57%	-1°C	1024.0mb		Clear
12:30	6°C	4°C		N/A	57%	-2°C	1024.0mb		Cloudy
13:00	6°C	4°C		N/A	61%	-1°C	1023.0mb		Partly cloudy
13:30	6°C	4°C		N/A	61%	-1°C	1023.0mb		Cloudy
14:00	6°C	6°C	Calm	N/A	61%	-1°C	1023.0mb		Cloudy
14:30	6°C	4°C		N/A	61%	-1°C	1023.0mb		Cloudy

<http://ir.freemeteo.com/weather/tehran/history/daily-history/?gid=112931&station=9114&date=2015-12-18&language=english&country=iran>

تصویر سایت هواشناسی:



عکس ۱: جلسه معارفه و آموزش

عکس های برنامه:



عکس ۱: پارک سرخه حصار



عکس ۲: انتهای جاده خاکی



عکس ۳: جاده آسفالت



عکس ۴: ترکمن ده- امام زاده عبدالله