

# سواران

## «احتیاط»

## مقابله با سگ در دوچرخه سواری

کسانی که اهل دوچرخه سواری آن هم در کوهستان هستند حتماً بارها حمله سگ به خود و دوچرخه شان را تجربه کرده‌اند. زمانی که شخصی دوچرخه‌سواری می‌کند، هر کات دوچرخه و دوچرخه سوار باعث تحریک سگ شده باعث دنبال کردن، پارس کردن و حتی گاز گرفته‌گی می‌شود.در این مطلب چندین راه برای مقابله با سگ‌ها به شما پیشنهاد خواهیم کرد.

**روی سگ داد بزنید**
بیشتر سگ‌ها تمایلی برای گاز گرفتن ندارند بلکه می‌خواهند خود را قوی و درنده نشان دهند تا شما را مجبور به خروج از قلمرو خود کنند.اگر شما بتوانید با رفتار دوچرخه‌سواری هم‌راه با یک صدای بلند و نگاه تیز به سگ خیره شوید در بیشتر موارد آنها عقب نشینی کرده و برمی‌گردند.

**سرعت خود را کم و زیاد کنید**
سرعت خود را به اندازه سرعت سگ کم کنید، سپس در لحظه آخر(در هنگام رسیدن سگ به شما) بلند شوید و روی تنه بشدت رکاب بزنید. حتی اگر شما نتوانید با یک وسیله در کیف تان یا هر چیز دیگری حواس سگ را منحرف کنید به شما کمک خواهد کرد تا از آن جلوگیری کنید.

**توقف کنید و پیاده حرکت کنید**
گاهی اوقات تمام چیزی که شما برای توقف سگ نیاز دارید این است که از دوچرخه خود پیاده شوید.بعد از پیاده شدن از دوچرخه، آن را بین خود و سگ قرار دهید و در حالی که به آرامی باسگ صحبت می‌کنید، به آرامی حرکت خود را ادامه دهید. این روش در مواقعی که در مسیرهای شنی و ماسه‌ای و همچنین در تپه و کوهستان که جاده دارای شیب است و امکان حرکت با سرعت بالا وجود ندارد بسیار مؤثر است.

**روی سگ آب پاشید**
زمانی که سگی را در فاصله خیلی کمی با خود دیدید، ققممه آب خود را آماده کنید.اگر سگ همچنان به شما نزدیکتر شد، با فشردن ققممه حسابی روی صورت سگ آب پاشید.این کار سگ را گیج کرده و زمان کافی را برای فرار از دست او برای شما ایجاد می‌کند.

**به سمت سگ حمله کنید**
در موقعیت‌هایی که شما واقعاً احساس خطر می‌کنید، شما باید به خودتان حق حمله به سگ را بدهید. با استفاده از یک کمپ‌پد، قفل دوچرخه یا هر چیز دیگری به در دست داشتید ضربه‌ای به پوزه سگ بزنید. بیشتر سگ‌ها گاز نمی‌گیرند، اما شما که تمایل ندارید تا یک راه سخت را برای روبه‌رو شدن با سگ پیدا کنید.

|                 |                       |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|
| <span>۲۵</span> | <span>مشهد</span>     | <span>۲۵</span> | <span>خرمشهر</span>   |
| <span>۳۱</span> | <span>شیراز</span>    | <span>۲۷</span> | <span>قزوین</span>    |
| <span>۳۰</span> | <span>سنندج</span>    | <span>۲۵</span> | <span>ساری</span>     |
| <span>۲۹</span> | <span>اصفهان</span>   | <span>۲۷</span> | <span>تهران</span>    |
| <span>۳۹</span> | <span>اهواز</span>    | <span>۳۳</span> | <span>خرم‌آباد</span> |
| <span>۳۵</span> | <span>چابهار</span>   | <span>۳۶</span> | <span>کیش</span>      |
| <span>۲۷</span> | <span>یاسوج</span>    | <span>۲۵</span> | <span>ارومیه</span>   |
| <span>۲۷</span> | <span>تبریز</span>    | <span>۱۹</span> | <span>اردبیل</span>   |
| <span>۲۶</span> | <span>بندرآزلی</span> | <span>۲۶</span> | <span>بندرآزلی</span> |

## جامعه و دوچرخه‌سواری

**راه سبز** | مجید اسکندری | سفر از گرمابدر به رویان یا همان علمده سابق، یعنی تقریباً از تهران تا شمال آن هم با دوچرخه کوهستان در مدت دو روز و نیم آغاز شد. اجرای این برنامه توسط یک تیم ۵ نفره صورت گرفته. روز چهار شنبه ساعت ۱۷ تهران را به مقصد میدان قشم پا یک ون ترک می‌کنیم و پس از رسیدن به این میدان وارد جاده سمت راست می‌شویم؛ یعنی به سمت لالان، زایگان، آبنیک، حسندر و در نهایت گرمابدر. تصمیم داریم تا گرگ‌دنه خاتون بارگاه یا ماشین این مسیر را طی کنیم، پس از ۳ کیلومتر به مسیرهای ناهموار می‌رسیم و مجبور به پیاده شدن از ماشین می‌شویم. پس از بستن خورجین‌ها رکاب‌زنی را تا بالای گرگ‌دنه ۳۱۲۰ متری خاتون بارگاه شروع می‌کنیم.

پس از رسیدن به خاتون بارگاه با کمک نور چراغ قوه‌هایمان ۱۲۰ متری پائین می‌آییم و در کنار یک جوی آب، مکان مناسبی جهت اتراق و شب‌مانی پیدا می‌کنیم. پنج‌شنبه ساعت ۸ صبح شروع به حرکت می‌کنیم و از طریق جاده خاکی در مدت ۱۵ دقیقه و با عبور از کنار یک معدن زغال‌سنگ به تنگه یونزا یا تنگه ادها می‌رسیم. جاده خاکی در ابتدای این تنگه به پایان می‌رسد و ما بایستی مسیر مارو سمت راست را ادامه دهیم و وارد تنگه شویم.

بعد از تنگه وارد یک جاده خاکی می‌شویم که منتهی به دشت لاز می‌شود، ولی قبل از رسیدن به دشت لاز یا چادرهای عشاير مواجه خواهیم شد که از عشاير مهديشهر يا همان سنگسر هستند. بعد از عبور از عشاير به رودخانه لاز می‌رسیم که در این فصل از سال پر آب و بسیار سرد است. نام این منطقه پشم‌لشم است و دریاچه یا بهتر بگویم برکه‌ای هم در نزدیکی این منطقه به نام کرک دره وجود دارد. از میان دشت‌های گل‌رزد عبور می‌کنیم تا در سمت چپ‌مان به نخستین دره می‌رسیم. نام این دره آب‌سفید است و آبشار آب‌سفید یا آبشار قواز دور کاملاً مشخص است و مسیر ما به سمت آبشار است. پس از یک ساعت و با عبور از کنار عشاير منطقه و همین‌طور یک

به نسبت میزان رشد تکنولوژی، از فعالیت‌های عضلانی بشر کاسته شده و زندگی ماشینی و شهری باعث شده است که توجه به ورزش و فعالیت در بین انسان‌ها کم شود. ماشین می‌رود که از خانه تا محیط کار انجام کارهای جسمی را برعهده گیرد.قوای عضلانی به مرور تحلیل می‌رود و فشارهای عصبی زندگی ماشینی، قوای روانی را تحت فشار قرار می‌دهند، جوامع ماشین‌زده، خسته می‌شوند و افراد خود را شدیداً در معرض انواع آسیب‌های فردی و اجتماعی قرار می‌دهند.از سویی آلودگی تولید شده توسط ماشین‌ها و صنایع مختلف، نه‌تنها بر زندگی انسان‌ها بلکه بر زندگی تمام موجودات و آینده زمین نیز تأثیر منفی گذاشته است. جوامع مختلف راه‌های زیادی را برای مقابله با این بحران‌ها در نظر گرفته‌اند تا بتوانند



کاروانسرای مخروبه در ساعت ۱۱ صبح به آبشار دوطبقه و فوق‌العاده زیبای قو یا آب‌سفید در ارتفاع ۲۸۰۰ متری می‌رسیم. جاده خاکی را دوباره ادامه می‌دهیم تا به منطقه عشايری سرخک برسیم. در اینجا جاده خاکی به اتمام می‌رسد و وارد مسیر مالرویی می‌شویم که به جاده برنج معروف است. شاید به این دلیل که در زمان‌های قدیم با استفاده از این جاده برنج مصرفی مردم این سوی کوه تأمین می‌شده است. تقریباً هر ۲۰ متر صعود یک دقیقه استراحت می‌کنیم. ساعت ۱۵ می‌رسیم و خوشحال از این که سربالایی‌ها به اتمام رسیده و حالا باید وارد دره کوشکک شویم و تا خود روستای یالرو در کاب بزیم، ولی غافل از این‌که گرگ‌دنه اصلی پاکبود ارتفاعی بالغ بر ۳۴۰۰ متر دارد و فاصله این دو گرگ‌دنه نیز بیش از یک کیلومتر است و مابین این دو گرگ‌دنه چندین یخچال برفی کوچک مشاهده می‌شود که بایستی با احتیاط از روی آنها بگذریم. هوا عالی و یاد خنکی در حال وزیدن است و هر از چند گاهی لکه‌های ابر ظاهر می‌شوند و سپس با وزش باد به اشکال مختلفی در می‌آیند. از روی گرگ‌دنه به بعد دیگر وارد استان زیبای مازندران شده‌ایم و ناخودآگاه سواحل ماسه‌ای دریاي کاسپین به ذهنمان خطور می‌کند.

پس از این که وارد دره کوشکک می‌شویم با ابهویی از بوته‌های گون با گل‌های بنفش روپرو می‌شویم، بعد از چند کیلومتر رکاب‌زنی و چند صدمتر کم کردن ارتفاع به دشت و گوسفندسرای چهل چشمه می‌رسیم. همه جا سبز است و رودخانه دره کوشکک روشن و پر تلاطم به سمت یالرو در حال حرکت است و ما با دوچرخه در امتداد جاده مارلو مسیر را طی می‌کنیم. در ابتدا قصد داشتیم شب را در یالرو یا بلده بگذرانیم، ولی بخاطر فرا رسیدن غروب خورشید تصمیم می‌گیریم بعد از گوسفندسرای چهل چشمه، در چمن‌سرای مناسبی در ارتفاع ۲۸۰۰ متری شب‌مانی کنیم. در بالادست کلیه‌ای متعلق به چوپانان منطقه وجود دارد و در پائین

# سفر با دوچرخه تا شمال



جامعه‌ای سالم و آینده‌ای روشن داشته‌باشند. از این‌رو دوچرخه‌سواری و فرهنگ استفاده از آن بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد. دوچرخه وسیله نقلیه‌ای است که بدون داشتن آلودگی هوا و آلودگی صوتی می‌تواند ورزش مناسبی نیز به‌شمار آید.اغلب مردم هیچ‌نشاطی در زندگی شلوغ و ماشینی امروزی ندارند، در حالی‌که کسب نشاط برای ادامه زندگی، امری لازم و ضروری است. برای داشتن نشاط، ورزش کردن و بخصوص شرکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی، مثل دوچرخه‌سواری بسیار مؤثر است.

از همه‌مهمتر دوچرخه‌سواری علاوه بر این که می‌تواند برای شخص دوچرخه‌سوار مفید باشد، می‌تواند به داشتن جامعه‌ای سالم و باشناط و داشتن هوایی پاک نیز کمک کند.



در این جاده حاکی تا خود روستای یالرو در سرازیر می‌شویم. در ساعت ۱۲ به روستای یالرو در می‌رسیم و پس از تعمیر ترمز یکی از دوچرخه‌ها به سمت بلده که در ۷ کیلومتری یالرو قرار دارد ادامه مسیر می‌دهیم. پس از رسیدن به بلده به ارتفاع ۲۰۵۰ متر هیجان خاصی در گروه دیده می‌شود و همگی در کنار تابلوی ورودی به بلده عکسی به یادگار می‌گیریم. طبق برنامه بایستی بعد از عبور از بلده به سمت گرگ‌دنه قرق به ارتفاع ۲۹۸۸ متر حرکت کنیم یعنی حدود ۹۰۰ متر از طریق جاده اسفالت افزایش ارتفاع داشته باشیم.

در این جاده حاکی تا خود روستای یالرو در سرازیر می‌شویم. در ساعت ۱۲ به روستای یالرو در می‌رسیم و پس از تعمیر ترمز یکی از دوچرخه‌ها به سمت بلده که در ۷ کیلومتری یالرو قرار دارد ادامه مسیر می‌دهیم. پس از رسیدن به بلده به ارتفاع ۲۰۵۰ متر هیجان خاصی در گروه دیده می‌شود و همگی در کنار تابلوی ورودی به بلده عکسی به یادگار می‌گیریم. طبق برنامه بایستی بعد از عبور از بلده به سمت گرگ‌دنه قرق به ارتفاع ۲۹۸۸ متر حرکت کنیم یعنی حدود ۹۰۰ متر از طریق جاده اسفالت افزایش ارتفاع داشته باشیم. در این جاده حاکی تا خود روستای یالرو در سرازیر می‌شویم. در ساعت ۱۲ به روستای یالرو در می‌رسیم و پس از تعمیر ترمز یکی از دوچرخه‌ها به سمت بلده که در ۷ کیلومتری یالرو قرار دارد ادامه مسیر می‌دهیم. پس از رسیدن به بلده به ارتفاع ۲۰۵۰ متر هیجان خاصی در گروه دیده می‌شود و همگی در کنار تابلوی ورودی به بلده عکسی به یادگار می‌گیریم. طبق برنامه بایستی بعد از عبور از بلده به سمت گرگ‌دنه قرق به ارتفاع ۲۹۸۸ متر حرکت کنیم یعنی حدود ۹۰۰ متر از طریق جاده اسفالت افزایش ارتفاع داشته باشیم.

در این جاده حاکی تا خود روستای یالرو در سرازیر می‌شویم. در ساعت ۱۲ به روستای یالرو در می‌رسیم و پس از تعمیر ترمز یکی از دوچرخه‌ها به سمت بلده که در ۷ کیلومتری یالرو قرار دارد ادامه مسیر می‌دهیم. پس از رسیدن به بلده به ارتفاع ۲۰۵۰ متر هیجان خاصی در گروه دیده می‌شود و همگی در کنار تابلوی ورودی به بلده عکسی به یادگار می‌گیریم. طبق برنامه بایستی بعد از عبور از بلده به سمت گرگ‌دنه قرق به ارتفاع ۲۹۸۸ متر حرکت کنیم یعنی حدود ۹۰۰ متر از طریق جاده اسفالت افزایش ارتفاع داشته باشیم.

در این جاده حاکی تا خود روستای یالرو در سرازیر می‌شویم. در ساعت ۱۲ به روستای یالرو در می‌رسیم و پس از تعمیر ترمز یکی از دوچرخه‌ها به سمت بلده که در ۷ کیلومتری یالرو قرار دارد ادامه مسیر می‌دهیم. پس از رسیدن به بلده به ارتفاع ۲۰۵۰ متر هیجان خاصی در گروه دیده می‌شود و همگی در کنار تابلوی ورودی به بلده عکسی به یادگار می‌گیریم. طبق برنامه بایستی بعد از عبور از بلده به سمت گرگ‌دنه قرق به ارتفاع ۲۹۸۸ متر حرکت کنیم یعنی حدود ۹۰۰ متر از طریق جاده اسفالت افزایش ارتفاع داشته باشیم. در این جاده حاکی تا خود روستای یالرو در سرازیر می‌شویم. در ساعت ۱۲ به روستای یالرو در می‌رسیم و پس از تعمیر ترمز یکی از دوچرخه‌ها به سمت بلده که در ۷ کیلومتری یالرو قرار دارد ادامه مسیر می‌دهیم. پس از رسیدن به بلده به ارتفاع ۲۰۵۰ متر هیجان خاصی در گروه دیده می‌شود و همگی در کنار تابلوی ورودی به بلده عکسی به یادگار می‌گیریم. طبق برنامه بایستی بعد از عبور از بلده به سمت گرگ‌دنه قرق به ارتفاع ۲۹۸۸ متر حرکت کنیم یعنی حدود ۹۰۰ متر از طریق جاده اسفالت افزایش ارتفاع داشته باشیم.

روپایی، از برندگان تا چهارپایان، ….



هیچ وسیله‌ای با ارزش‌تر از یک کلاه ایمنی مناسب برای یک دوچرخه سوار کوهستان نیست. معدود کسی قبل از حادثه یا تصادفی، ارزش و اهمیت این وسیله حیاتی را می‌داند؛ اما اگر خدای ناکرده حادثه‌ای برای او در دوچرخه سواری اتفاق بیفتد و کلاه ایمنی او را از مرگ حتمی نجات دهد پس از آن حتی برای یک متر دوچرخه سواری کردن نیز کلاه ایمنی خود را بر سر خواهد داشت. پس قبل از تجربه این حادثه بد، آن را همواره بر سر داشته باشید. یک کلاه ایمنی مناسب دوچرخه

|                 |                       |                 |                    |
|-----------------|-----------------------|-----------------|--------------------|
| <span>۲۶</span> | <span>بندرآزلی</span> | <span>۲۷</span> | <span>یاسوج</span> |
| <span>۲۵</span> | <span>ارومیه</span>   | <span>۲۷</span> | <span>تبریز</span> |
| <span>۱۹</span> | <span>اردبیل</span>   | <span>۲۷</span> | <span>تبریز</span> |
| <span>۲۶</span> | <span>بندرآزلی</span> | <span>۲۷</span> | <span>تبریز</span> |

## نمای نزدیک

## مسیرهای مناسب دوچرخه سواری کوهستانی



در سال‌های اخیر با ورود نوعی بخصوص از دوچرخه به نام دوچرخه‌های کوهستان که اندازه‌های مناسب‌تری برای حتی کوهستانی سنگلاخ هم دارد، توجه به ورزش دوچرخه سواری کوهستانی از روند رو به رشد برخوردار شده است. البته این وسیله در هر مسیری قابل استفاده نیست و صعود به ارتفاعات خاص طبیعی از قبیل مواجهه با صخره و دیواره و عبور از مناطقی که دارای مشکلات هستند با دوچرخه کوهستان عملی نیست اگر چه برخی از علاقه‌مندان به این ورزش با مهارت‌های خود از غیرممکن‌ها نیز ممکن ساخته‌اند. در اینجا به لحاظ روند رو به رشد استفاده از دوچرخه‌های کوهستان به ذکر مسیری‌هایی خواهیم پرداخت که عموم دستداران طبیعت‌توانند طی آن ساعات و روزهایی را به رکاب زدن پرداخته و از طبیعت بکر و زیبای مناطق مختلف البرز استفاده کافی را ببرند.

### دره جاجرود

جاده آسفالته جاجرود حد فاصل بادگان لشکرک، در شمال سد لتیان تا گرگ‌دنه دیزین در شمال آبادی درند سر به طول تقریبی ۴۰ کیلومتر مسیری مناسب برای رکاب زدن‌های عادی و نسبتاً سنگین است. در ادامه این مسیر فرود از گرگ‌دنه دیزین تا آبادی ولایت رود و گچسر خود با دیدارهای زیادی از ارتفاعات منطقه البرز مرکزی توأم است.

### دشت لاز

مسیر از جاده خاکی و پرشیب دهکده گرمابدر در فاصله ۱۵ کیلومتری جاده آسفالته قشم به سمت شرق آغاز می‌شود و تا گرگ‌دنه خاتون بارگاه به طول تقریبی ۷کیلومتر ادامه می‌یابد. پس از آن با ورود به جاده خاکی دره لاز به طول ۵کیلومتر می‌توانیم تمامی دشت لاز را با عبور از رودخانه به سمت چپ یک مسیر خاکی و دشت تا دریاچه سد ادامه دهیم.

### آهار – شهرستانک

مسیر از جاده خاکی آبادی آهار در دامنه جنوبی کوه قلعه دختر آغاز می‌شود و تا گرگ‌دنه آهار بششم به طول تقریبی ۸کیلومتر ادامه می‌یابد. سپس مسیر در سرپائینی تا شهرستانک و بعد از آن چشمه گلکلیه در جنوب آبادی بزرگ شهرستانک دنبال می‌شود.

### کمرد

این مسیر در جاده خاکی حد فاصل رودهن تا آبادی کوچک کمرد قرار دارد و به صورت قوسی کامل در نزدیکی جاده هراز (داموند) از آبادی‌های زیبایی عبور می‌کند. از رودهن تا آردینه در جاده آسفالتی و سپس در یک جاده خاکی مسیر خود را تا دهکده ابراه ادامه می‌دهیم. آن‌گاه از طریق همین جاده تا گرگ‌دنه ابراه و باغک به طول تقریبی ۱۷ کیلومتر به سمت غرب در جاده علاین قرار می‌گیریم. این جاده خاکی به طول تقریبی ۲۰ کیلومتر پس از صعود به گرگ‌دنه بورزند علیا به روستاهای بورزند سفلی می‌رسد و در ادامه تا نزدیکی کمرد ادامه می‌یابد.

### فیروزکوه

رکاب زدن در مسیری که جاده فیروزکوه در شرق را به جاده هراز در غرب پیوند می‌دهد از ویژگی‌های خاصی برخوردار است، زیرا این مسیر در واقع از سراسر دامنه‌های شمالی خط الرأس عظیم دوبرار به طول تقریبی ۷۵کیلومتر می‌گذرد. ابتدای مسیر ما از دهکده نسرود در جاده فیروزکوه با عبور از آبادی‌های سسله بن، علی آباد، آندر به، آسور، بهان، نجفدر، وزنا و گرگ‌دنه مرتفع ۳ هزار متری زمان به داخل دره لاسم رکاب می‌زنیم و از طریق روستای زیار به جاده هراز می‌رسیم.



سواری کوهستان باید سبک بوده، دارای سایز مناسب با سر دوچرخه سوار باشد، از جنس و کیفیت عالی بر خوردار باشد، در صورت امکان سایبان داشته باشد، دارای رگلاژهای قابل تنظیم باشد، قالب سر دوچرخه سوار باشد، زیبا باشد و دارای بندها و تسمه‌های قابل تنظیم برای محکم کردن کلاه روی سر باشد. در پایان توصیه می‌کنم هر چقدر که بیشتر برای کلاه ایمنی پول داده و هزینه کنید درصد ایمنی سر خود را افزایش داده و سلامتی خود را تضمین کرده‌اید.

هیچ وسیله‌ای با ارزش‌تر از یک کلاه ایمنی مناسب برای یک دوچرخه سوار کوهستان نیست. معدود کسی قبل از حادثه یا تصادفی، ارزش و اهمیت این وسیله حیاتی را می‌داند؛ اما اگر خدای ناکرده حادثه‌ای برای او در دوچرخه سواری اتفاق بیفتد و کلاه ایمنی او را از مرگ حتمی نجات دهد پس از آن حتی برای یک متر دوچرخه سواری کردن نیز کلاه ایمنی خود را بر سر خواهد داشت. پس قبل از تجربه این حادثه بد، آن را همواره بر سر داشته باشید. یک کلاه ایمنی مناسب دوچرخه