



گزارش کارگروه

# دوچرخه کوهستان



- ✓ پروژه هفت دریا
- ✓ مسابقات ترکیبی
- ✓ برگزاری کلاس ها
- ✓ برگزاری جلسات
- ✓ تمرینات هفتگی
- ✓ همایش ها

- تنظیم: فرزانه ثروت
- پاییز ۱۳۹۷



## تاریخچه مختصری از فعالیت های کارگروه دوچرخه کوهستان

کارگروه دوچرخه کوهستان یکی از کارگروه های باشگاه کوهنوردی واسکی دماوند که در سال ۱۳۳۲ تاسیس شده، می باشد. در پی استقبال از این رشته ورزشی که زمینه آن به سال های قبل از انقلاب باز میگردد فعالیت های آن آغاز شد و در سال های اخیر از سال ۱۳۸۷ به طور موثرتری به آن پرداخته شد.

از ابتدای امر تاکنون، افراد زیادی تلاش نموده اند تا کارگروه را به جایگاه کنونی آن برسانند. در این راستا اقدامات بیشماری صورت گرفته که به طور خلاصه به آن میپردازیم.

۱. دریافت مجوز جهت فعالیت های این کارگروه از هیات و فدراسیون دوچرخه سواری در سال ۱۳۹۱
  ۲. دریافت حکم مربیگری (درجه ۳، ۲ و ۱) اعضاء این کارگروه از فدراسیون دوچرخه سواری در سال ۱۳۹۱
  ۳. تهیه و تدوین طرح درس آموزشی دوچرخه سواری
  ۴. برگزاری کلاس های آموزشی از سال ۱۳۹۲
  ۵. تدوین آیین نامه کارگروه فنی - تخصصی (دوچرخه کوهستان) در سال ۱۳۹۱
  ۶. اجرای برنامه های برون مرزی "پروژه هفت دریا" در مقاطع مختلف (از سال ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۷)
  ۷. اجرای برنامه های شهری و برون شهری
  ۸. ارائه تقویم فصلی از برنامه های اعلام شده این کارگروه
  ۹. شرکت در همایشات دوچرخه سواری نهادهای دولتی شهرداری (سازمان حمل و نقل پاک) و سایر گروه های دوچرخه سواری در تهران
  ۱۰. شرکت در مسابقات و برنامه های فدراسیون دوچرخه سواری (پیشکسوتان)
  ۱۱. برنامه تمرینات هفتگی (سه شنبه ها در پاک سرخه حصار و روزهای زوج در پارک پردیسان)
  ۱۲. شرکت در نمایشگاه های توسعه دوچرخه شهری، سالن حجاب و ورزش های مهیج، سالن برج میلاد سال ۱۳۹۷
  ۱۳. همکاری با پارک های آموزش ترافیک دوچرخه شهری در مناطق مختلف تهران
  ۱۴. ایجاد پل ارتباطی با دوچرخه سواران سایر کشورها و تعامل در زمینه گسترش این ورزش
  ۱۵. برگزاری جلسات حضوری در سالن اجتماعات باشگاه جهت ارائه گزارش برنامه ها.
  ۱۶. شرکت در مسابقات چندگانه باشگاه ( دو ، دوچرخه سواری ، سنگنوردی، غارنوردی، کوه پیمایی) در منطقه دلیجان
- جزئیات هر یک از این عناوین به صورت شرح مختصری از عملکرد آن ها و اسامی دوستانی که با تلاش هایشان موجب رشد و شکوفایی این ورزش مهیج شدند، در صفحات بعدی ذکر شده است .
- می توانید برای دریافت اطلاعات بیشتر لینک " کارگروه دوچرخه کوهستان دماوند " را دنبال نمایید .

@damavandcycling



دریافت مجوز جهت فعالیت های این کارگروه از هیات و فدراسیون دوچرخه سواری در سال ۱۳۹۱ ( پیگیری و تلاش های آقای سیامک شایانپور مدیر عامل سابق باشگاه و آقای علیرضا سعادت سرپرست قبلی کارگروه).

## کلاس های آموزشی برگزار شده

سال ۱۳۹۷

۱. جلسه هماهنگی کلاس ها تشکیل کادر آموزشی ۹۷/۱/۱۸
۲. کلاس کارآموزی مقدماتی دوچرخه با موضوع آشنایی با قطعات دوچرخه در پارک پردیسان  
۹۷/۱/۲۱ ۱۲ نفر مربیان: سیامک شایانپور. علی اکبر کلانتری. ایوب ثروت
۳. کلاس آموزشی تعمیرات دوچرخه در پارک سرخه حصار ۹۷/۳/۱۱ ۲۰ نفر. مربی: علی اکبر کلانتری. ایوب ثروت. سیامک شایانپور

سال ۱۳۹۶

۱. کلاس آموزشی تعمیرات دوچرخه توسط آقای علیرضا سعادت
۲. آموزش دوچرخه سواری و کوهنوردی در کشور افغانستان برای دختران. خانم مهسا ترابی ( ۲ سال )

سال ۱۳۹۵

۱. کلاس آموزشی مقدماتی دوچرخه در بخش های مختلف (پوشاک، قطب نما و جی پی اس و....) توسط محمد ارشدی ابیانه..مهرداد شهلائی..سیامک شایانپور. مریم اکبری. مسعود علیپور. ایوب ثروت  
آناهیتا ناصحی. مریم ارشدی. مه لقا ظهیرالاسلام. احمد رفیعی. علیرضا سعادت. مهرداد آقاجانی. و  
مربی بدنسازی خانم...
۲. دوره عملی ۲ هفته در پارک چیتگر.

سال ۱۳۹۴

۱. برگزاری دوره مربیگری درجه ۳. مربی ادگار شمعونیان. ۱۵ نفر. مجری کارگروه دوچرخه

سال ۱۳۹۳

۱. شرکت در برنامه توان سنجی مربیان در باشگاه دماوند ۹۳/۱۰/۹
۲. برگزاری کلاس کارآموزی دوچرخه پوشاک، رشته های دوچرخه سواری، انواع دوچرخه، مهارت های دوچرخه سواری در پارک چیتگر ۲۵ نفر. مربیان: رضا گلپاز. ایوب ثروت. فرزانه ثروت.
۳. برگزاری کلاس کارآموزی مقدماتی. (پوشاک، رشته های دوچرخه سواری، انواع دوچرخه، مهارت های دوچرخه سواری دوچرخه در کوهستان و مسابقات) در پارک سرخه حصار ۳۵ نفر



مربیان: ایوب ثروت . فرزانه ثروت . مریم اکبری . مسعود علیپور . هاشم راستی (مربی پیشکسوت مسابقات دوچرخه سواری فدراسیون)

سال ۱۳۹۱

۱. شرکت در کلاس کارآموزی مقدماتی دوچرخه سواری (کارگروه آموزش)
۲. دریافت حکم مربیگری (درجه ۳، ۲ و ۱) اعضاء این کارگروه از فدراسیون دوچرخه سواری ( ایوب ثروت . فرزانه ثروت . احمدرفیعی . سیامک شایپور . محمد ارشدی ابیانه . مریم اکبری . سولمازانکلی . مصطفی خزایی )













## پروژه دوچرخه سواری هفت دریا



۱. دریای عمان
۲. خلیج فارس
۳. دریای مازندران
۴. دریای سیاه
۵. دریای مرمره
۶. دریای اژه
۷. دریای مدیترانه

برنامه ای است که از سال ۱۳۸۶ شروع شده است و تا آخر بهار ۱۳۹۸ ادامه خواهد داشت. رکاب زدن سواحل هفت دریای زیبای جهان میباشد.

(۱) برنامه به سرپرستی علی جعفر نژاد از ازمیر به آنتالیا ۸۵۰ کیلومتر از به مدت حدود ۱۹ روز تعداد نفرات ۱۱ نفر از (باشگاه دماوند ۲ نفر، علی نژاد، احمد رفیعی، دوچرخه سواران کرجی، آقای عباسی) ۱۰ شهریور ۱۳۸۶

(۲) از ازمیر به آنتالیا به سرپرستی احمد رفیعی ۸۵۰ کیلومتر ۱۹ روزه، اول سال ۱۳۸۷ (شرکت کنندگان احمد رفیعی سرپرست، سوری حسنی، فاطمه اکبری، امین معماری، رضا چراغی صفا، اصغر صالحی، صمد شاکری) پیمایش کرانه دریای مرمره پیوستن دریای مدیترانه

(۳) نوردوز به ایروان ۴۰۰ کیلومتر تابستان ۱۳۸۸، ۹ روزه و صعود قله آرات، (رضا چراغی صفا، احمد رفیعی، صمد شاکری).

(۴) سامسون به آیینه بلو ۳۰۵ کیلومتر، (احمد رفیعی، حمید سرلک، بهروز سلمان زاده)، کرانه دریای سیاه

(۵) استانبول به ازمیر ۶۸۲ کیلومتر، (احمد رفیعی، احمد حبیب زاده، دلارانیک بخش، مجتبی نورعلی) پیمایش کرانه شرقی دریای اژه



- (۶) سفر به ایروان به ترازون ۸۶۵ کیلومتر ایروان - تفلیس - باطومی - ترازون. (احمد رفیعی .ایوب ثروت . رضا سعادت.دلارنیک بخش .خ دکتر فقیهی .سهیلا تنباکوزاده ) سال ۱۳۹۱.پیوستن دریای سیاه به دریای خزر. از کشورهای ترکیه ،گرجستان و ارمنستان .
- (۷) سفر به کشور ترکیه از شهر ترازون به ساسون ۳۲۵ کیلومتر. احمد رفیعی ایوب ثروت علی افسونگرها) ۱۳۹۱ .پیمایش کرانه های میانی دریای سیاه
- (۸) استانبول به آیینه بلو ۶۴۸ کیلومتر . کوهستانی تابستان سال ۱۳۹۴ (احمد رفیعی .ایوب ثروت) پیمایش کرانه غربی دریای سیاه (قره دنیز)
- (۹) دوچرخه سواری از مرز نوردوز ارمنستان تابندر آستارا شروع ۲۲ - ۲۹ اردیبهشت سال ۱۳۹۵ .پیوستن دریای سیاه به دریای خزر.
- (۱۰) برنامه آستارا به صومعه سرا ۱۴۷ کیلومتر ۱۲ نفر. کرانه غربی دریای خزر
- (۱۱)
- (۱۲) برنامه صومعه سرا به لنگرود ۹۵ کیلومتر (.احمد رفیعی .ایوب ثروت) پیمایش کرانه غربی دریای خزر
- (۱۳) لنگرود به متل قو ۱۱۳ کیلومتر سال ۱۳۹۴.(احمد رفیعی و ایوب ثروت.دلارا نیک بخت.خانم امینی.احمد حبیب زاده)پیمایش کرانه غربی دریای خزر
- (۱۴) آمل به متل قو ۱۲۶ کیلومتر (احمد رفیعی . ایوب ثروت .) کرانه شرقی دریای خزر
- (۱۵) کردکوی به آمل ۵ روزه ۳۷۶ کیلومتر . (احمد رفیعی و ایوب ثروت و حمید صدفی )کرانه شرقی دریای خزر
- (۱۶) از آمل تا پلور (سرپرست مجید کانیان .احمد رفیعی .رضا سعادت . معصومه ترابی .آمنه ماری آلمانی و ۲نفر ایتالیایی .مجید صفاری) سال ۱۳۹۶ . پیوستن دریای خزر به خلیج فارس
- (۱۷) گرمابدر به تهران ۶۰ کیلومتر (احمد رفیعی ایوب ثروت و تعدادی دیگر ) پیوستن دریای خزر به خلیج فارس
- (۱۸) برنامه تهران به اندیمشک ۷۳۹ کیلومتر .(احمد رفیعی وایوب ثروت و سیامک شایانپور.دلارنیک بخش . بهروز سلمان زاده و خانم صفردوست .)سال ۱۳۹۷. پیوستن دریای خزر به خلیج فارس
- (۱۹) برنامه بندرعباس به عسلویه ۴۶۳ کیلومتر(احمدرفیعی حمید صدفی ) سال ۱۳۹۴.پیمایش خلیج فارس
- (۲۰) برنامه عسلویه به گناوه ۳۶۷ کیلومتر.( احمد رفیعی خانم دکتر فقیهی دلارنیک بخشحمید سرلک)سال ۱۳۹۵ . پیمایش خلیج فارس .
- (۲۱) **برنامه** از شهر اندیشمیک تا بندر گناوه ۴۷۰ کیلومتر ۵ نفر ۱۷ بهمن . ( احمد رفیعی ایوب ثروت دلارنیک بخش خ دکتر فقیهی ) .۱۳۹۶ .پیمایش پیوستن دریای خزر به خلیج فارس .
- (۲۲) حضور در برنامه دوچرخه از خاتون بارگاه به تهران ۶۰ کیلومتر ۱۳۹۶/۷/۲۱ .پیوستن دریای خزر به خلیج فارس













## برنامه های برون شهری

سال ۱۳۹۷

۱. دوچرخه سواری تمرینی از شرق به غرب تهران دور دریاچه چیتگر و جنگل چیتگر ۹۷/۸/۱۸
۲. دوچرخه سواری خجیر جاجرود به ده ترکمن ۹۷/۶/۲۲ ۹ نفر.
۳. برنامه دوچرخه سواری تمرینی از تهران به امامه به راحت آباد . رفت و برگشت ۹۷/۴/۲۲ ۱۲ نفر .
۴. دوچرخه سواری تمرینی دور دریاچه لتیان ۹۷/۷/۲۰ . ایوب ثروت
۵. سرپرستی برنامه دوچرخه سواری تمرینی از سنگده جاده فیروزکوه به میانا نزدیک رشته کوه خرونرو. رفت و برگشت اولین بار . تابستان . ایوب ثروت
۶. برنامه دوچرخه سواری دریاچه آهنک منطقه سیمین دشت فیروزکوه ۹۷/۵/۱۹ ۲۷ نفر . ایوب ثروت
۷. برنامه دوچرخه سواری آبشار لاسم جاده هراز ۹۷/۵/۵ ۲۷ نفر . ایوب ثروت
۸. نامه دوچرخه سواری دور دریاچه لتیان منطقه لواسانات کوچک ۹۷/۱/۱۰ ۱۳ نفر.
۹. رکابزنی با دوستان باشگاه دماوند جهت درختکاری در گردنه قوچک . مهسا ترابی
۱۰. سفر با دوچرخه از یزد به اردکان مهسا ترابی
۱۱. سفر با دوچرخه از شیراز به بوشهر تیم ۳ نفره بانوان . سرپرست مهسا ترابی

سال ۱۳۹۶

۱. حضور در برنامه دور جزیره قشم ۳۷۰ کیلومتر ۸ نفر . ( احمد رفیعی . ایوب ثروت . سیامک شایانپور . پرویز امرایی . علی افسونگرها . سهیلا صالحی و برادر )
۲. برگزاری مسابقات ترکیبی استقامتی در شهر داراب در نزدیکی تنگه رگز با دریافت مجوز از بخش دار و هیات آن شهر. مسابقه دو استقامتی و دوچرخه سواری به مسافت ۴۰ کیلومتر در جاده ، دو بخش آقایان و بانوان . (علیرضا سعادت مسئول کارگروه و همکاری مهسا ترابی . و حضور آقای بهرامی مدیر باشگاه، اعضاء کارگروه دوچرخه و دوستان دیگر از باشگاه )
۳. برنامه دوچرخه سواری پیمایش و شناسایی " جاده قدیم ابریشم در ایران " و آثار تاریخی آن توسط علیرضا سعادت گروهی مهسا ترابی از مرز سرخس تا غربی ترین نقطه ایران از سال ۱۳۹۳ تا ۱۳۹۶
۴. برنامه گرمابدر به پلورپیمایش دشت لار با دوچرخه یک روزه (سرپرست رضا صحوی. احمد رفیعی ایوب ثروت و سیامک شایانپور و تعدادی دیگر یک مینی بوس )
۵. حضور در برنامه از مرزن آباد به کلاردشت به رامسر (جاده عباس آباد) سرپرست هاشم راستین .
۶. برنامه دوچرخه سواری تمرینی از لنگرود به محمود آباد ۳ روزه مسافت ۷۰۰ کیلومتر . سرپرست هاشم راستین . ایوب ثروت



۷. سفر با دوچرخه از تهران به گوسفند سرا بعد از صعود دماوند و برگشت با دوچرخه به تهران . مهسا ترابی .علیرضا سعادت
۸. سفر با دوچرخه از رودبار به لنگه رود .مهسا ترابی
۹. سفر با دوچرخه به استان یزد از نائین تا ابرکوه مهسا ترابی
۱۰. از اندیمشک به آبادان تیم ۳ نفره بانوان سرپرست مهسا ترابی

#### سال ۱۳۹۵

۱. برگزاری باشگاه دماوند برنامه مسابقات ترکیبی استقامتی " پنج گانه "(سنگنوردی، غارنوردی، کوه نوردی، دو استقامتی صحرائنوردی، دوچرخه سواری ) به دعوت هیات کوهنوردی شهر دلیجان . مسابقه دو استقامتی و دوچرخه سواری به مسافت ۲۷ کیلومتر ، دو بخش آقایان و بانوان . (علیرضا سعادت مسئول کارگروه و همکاری مهسا ترابی . و حضور آقای بهرامی مدیر باشگاه، اعضاء کارگروه دوچرخه و دوستان دیگر از باشگاه و همراهی ورزشکاران دلیجان در این پنج رشته )
۲. برنامه دوچرخه سواری از هرانده فیروزکوه به خمده . رفت و برگشت . ۱۰ نفر
۳. از پلیس راه جاده قدیم قم به کاروانسرای دیره گچین . رفت و برگشت . ۶ نفر
۴. برنامه دوچرخه سواری تمرینی از تونل کندوان جاده چالوس به رامسر . هاشم راستین . ایوب ثروت
۵. اجرای برنامه از پایین ترین نقطه ایران به بالاترین نقطه ایران با تیم خلرجی به همراه ۴ نفر از دوستان باشگاه . مهسا ترابی
۶. سفر با دوچرخه به شهر دماوند تیم بانوان .مهسا ترابی

#### سال ۱۳۹۴

۱. برنامه دوچرخه سواری از تهران به امام زاده داود ۹۴/۲/۱۱ . ۷ نفر
۲. برنامه دوچرخه سواری تمرینی دورپا از میدان امیرکبیرکرج تا بالای سد امیر کبیر . رفت و برگشت .بهار. ایوب ثروت فرزانه ثروت .مریم اکبری. مسعود علیپور.
۳. برگزاری برنامه دوچرخه سواری از تهران به روستای برگه جهان واقع در لواسانات برای اولین بار. (سرپرست ایوب ثروت) تابستان
۴. برنامه دوچرخه سواری تمرینی از روستای حسن کیف کلاردشت به سلمان شهر .شمال ۱۵ نفر سال ۹۴ و ۹۵
۵. دوچرخه سواری ۵ ورامین و اطراف آن .مهسا ترابی

#### سال ۱۳۹۳

۴. برنامه دوچرخه سواری تمرینی در هوای بارانی از فومن به ماسوله .پاییز ۱۳ نفر





۵. سفر با دوچرخه از آستارا تا باکو در کشور آذربایجان در قالب تیم دونفره با آقای احمد رفیعی. ایوب ثروت تابستان ۹۳
۶. برگزاری برنامه دوچرخه سواری از پل سفید به روستای میانا در فیروزکوه برای اولین بار. (سرپرست ایوب ثروت) تابستان ۹۳
۷. برنامه دوچرخه سواری از تهران به آتشکده ری و روستای ،دریاچه عشق آباد. جاده ورامین رفت و برگشت ۴ نفر
۸. سفر سایکل توریستی از آستارا به باکو ۶۰۰ کیلومتر ۹۳/۶/۱۵. احمد رفیعی و ایوب ثروت

سال ۱۳۹۲

۱. برگزاری برنامه دوچرخه سواری از ارجمند فیروزکوه تا جاده هراز ( روستای لاسم ) برای اولین بار. پاییز. (سرپرست ایوب ثروت)
۲. شرکت در برنامه دوچرخه از جلفا تا قلعه بابک در آذربایجان شرقی. پاییز ( سرپرست مریم اکبری)

سال ۱۳۹۲

۱. برگزاری برنامه از زرین دشت به فیروزکوه. (سرپرست علی افسر) ۸ نفر
۲. حضور در برنامه در شمال از بابل به سرخ رودبه مناسبت حفاظت محیط زیست و ممنوعیت شکار پرندگان مهاجر. احمد رفیعی. ایوب ثروت. سیامک شایانپور. علیرضا سعادت. فریبا فقیهی. دلارام نیک بخش. و...

سال ۱۳۹۱

۱. حضور در برنامه دوچرخه سواری از سیمین دشت به خنده. رفت و برگشت. زمستان ۸۰ نفر
۲. حضور در برنامه دوچرخه سواری از فشم به امامه و راحت آباد تا گلندوک و برعکس. زمستان. سال ۱۳۹۷ و ۱۳۹۴ و ۱۳۹۱
۳. حضور در برنامه دوچرخه سواری به کاروانسرای قصر بهرام ۹۰ کیلومتر رفت و برگشت از محیط بان تا کاروانسرا ( پروانه سبز). پاییز
۴. برگزاری برنامه دوچرخه سواری از پاسگاه سپید رود تا نزدیک روستای زیر آب درپلنگ دره فیروزکوه. پاییز ۱۵ نفر
۵. برگزاری برنامه دوچرخه سواری از تهران به کاروانسرای دیره گچین. پاییز
۶. برگزاری برنامه از مرزن آباد روستای ویسر دره کجور به نوشهر. پاییز ۱۲ نفر
۷. برگزاری برنامه دوچرخه از تهران به رود بار قصران آهار شکراب. تابستان ۱۰ نفر

سال ۱۳۹۰

۱. حضور در برنامه شمال از بابل به بابلسر ۹۰ ( آمادگی برنامه گرجستان ) ۲ روزه. ۸ نفر









## برنامه های درون شهری

بهار سال ۱۳۹۷

۴. برنامه دوچرخه سواری ۶۷ کیومتر رفت و برگشت بازدید از باغ گیاه شناسی . ۹۷/۱/۳۱ . ۱۴ نفر
۵. بوستان لقمان کن ارتفاعات سولقان برنامه تمرینی ۹۷/۲/۱۴ ۱۰ نفر
۶. همکاری سازمان حمل و نقل ترافیک و شهرداری افتتاح مسیر دوچرخه سواری داخل پارک ۹۷/۳/۱۲
۷. برنامه تمرینی در ارتفاعات پارک کوهستانی کوهسار ۹۷/۳/۲۵ ۹ نفر
۸. سرپرستی تیم دوچرخه کوهستان از دیزین تا قله سی چال ۹۷/۷/۱۳ ۱۱ نفر. ثروت
۹. تمرین دوچرخه سواری در ارتفاعات سوهانک شمال تهران

سال ۱۳۹۶

۱. برگزاری مسابقات دوچرخه سواری با همکاری شهرداری برای مدرسه های جنوب شهر . پارک ولایت ۱۳۹۶. علیرضا سعادت
۲. برنامه تمرینی دوچرخه سواری از مرکز تهران به روستای وردیج و واریش رفت و برگشت ۱۰ نفر. تابستان. ایوب ثروت
۳. اجرای برنامه های تمرینی ترکیبی دوچرخه سواری و دوی استقامت با دوستان باشگاه و دوستانی بیرون از باشگاه در پارک های یاس فاطمی، طالقانی، آب و آتش، پارک سرخه حصار، تپه های سوهانک ( چندین بار ). مهسا ترابی

سال ۱۳۹۵

۱. برنامه تمرینی دوچرخه سواری از مرکز تهران تا امام زاده داود کن سلقان رفت و برگشت ۸ نفر تابستان
۲. برنامه تمرینی دوچرخه سواری از مرکز تهران به روستای وردیج و واریش رفت و برگشت همراه با گروه دوچرخه سواران غرب تهران ۲۲ نفر. تابستان

سال ۱۳۹۳

۱. اجرای برنامه از تهران به ارتفاعات داراباد از اول خیابان کوهسار چهارم تا استخر آبیاری منابع طبیعی برای اولین بار با دوچرخه سربالای خاکی. بهار
۲. اجرای برنامه تمرینی درون شهری اتوبان امام علی اول تا آخر و بالعکس (بهشت زهرا). بهار
۳. اجرای برنامه از تهران به پارک سرخه حصار تا ده ترکمن. بهار
۴. شرکت در برنامه دوچرخه سواری تهران گردی بازدید از محله های قدیمی و اماکن تاریخی مجری انجمن پروانه سبز . تابستان

سال ۱۳۹۰

۲. برگزاری برنامه دوچرخه سواری درون شهری یک هفته در میان به پارک ها و بوستان های شهر از جمله از شرق تهران به دریاچه چیتگر ، به آبشار تهران ، به پارک ولایت ، به پارک لویزان ، به پارک آزادگان. در فصول مختلف









جلسه امروز ریاست محترم واحد حمل و نقل پاک سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران جناب آقای آزاده دل بامسئولان NGO ها بمنظور هماهنگی در زمینه حضور فعال مردم در سه شنبه های بدون خودرو

**هلمشهر**  
چهارشنبه ۱۲ اردیبهشت ۱۳۹۷ - سال سی و هشتم - شماره ۷۵۵ - صفحه ۲۴ - استان تهران - آسمانه استانبول - تهران - شماره ۸۸۸ - صفحه ۸ - شماره ۱۰۰ - تهران - ۲۰۱۸

## مالکان دکمه فیلترینگ

به دلیل تشکیل نشدن طولانی مدت جلسات کارگروه تعیین مصادیق محتوای مجرمانه نقش دولت در تصمیم گیری برای فیلترینگ بسیار کم رنگ شده است

### شهروندان و شهردار در #سه‌شنبه‌های بدون خودرو

پیروز خنای دیروز با دوچرخه به محل کارش رفت و با مردم دوچرخه سواری که در مسیر همراهی اش کردند به گپ و گفت پرداخت  
سیامک شایانپور - ایوب ثروت





## همایش ها و برنامه های سالانه

سال ۱۳۹۷

۱۰. برنامه سالانه دوچرخه سواری به سمت کهریزک ۹۷/۲/۷ ۱۲۰ نفر
۱۱. نکوداشت روز ملی دوچرخه سواری (اعلام سازمان ملل) نمایندگان زیست محیطی. شورای شهر، سفارت هلند حضور داشتند. ۹۷/۳/۲۱
۱۲. جلسه انجمن ام اس (با هدف برگزاری پیاده روی و مسابقه دو برای بیماران ام اس و برنامه دوچرخه سواری از خیابان وصال تا پارک لاله) ۹۷/۳/۲۲
۱۳. در پی ارتباطات و برگزاری مشترک برنامه های باشگاه دماوند در شهر هرات، از گروه افغان در سفر با دوچرخه سواری به ایران استقبال شد. ۹۷/۴/۲۷ ۱۳ نفر
۱۴. همایش مهر پاک به مناسبت بازگشایی مدارس از طریق معاونت حمل و نقل ترافیک از پارک لاله منطقه ۲۰ تا مترو شهری برگزار شد. و بازگشت با استفاده از مترو برای اولین بار ۹۷/۶/۲۳
۱۵. شرکت در برنامه همایش دوچرخه سواری روز جهانی آلزایمر ۹۷/۷/۶
۱۶. نمایشگاه های توسعه دوچرخه شهری، سالن حجاب ۵ - ۹۷/۶/۸ و ورزش های مهیج، سالن برج میلاد ۵ - ۹۷/۶/۹ سال ۱۳۹۷ (محمد ارشادی ابیانه. احمد رفیعی. علی غلامحسینی. سیامک شایانپور. ایوب ثروت. فرزانه ثروت)

سال ۱۳۹۴ سالانه

۶. برنامه از تهران به پارک چیتگر به بهشت زهرا و کهریزک و برگشت. مناسبت روز مادر و مسابقات فاز دوم چیتگر ۹۴/۲/۴
۷. رکابزنی به بازدید از بیمارستان کودکان مفید تهران به مناسبت یادبود پویا کیوان
۸. همایش هوای پاک دوم بهمین

سال ۱۳۹۳

۹. همایش دوچرخه سواری به مناسبت هفته دیابت (مجری هیات دوچرخه سواری)
۱۰. برنامه همایش دوچرخه سواری به مناسبت هوای پاک (مجری شهرداری و هیات دوچرخه سواری)
۱۱. صعود سراسر سالانه قله سی چال با دوچرخه (مهرماه. باشگاه دماوند)
۱۲. همایش دوچرخه سواری رفت و برگشت به مناسبت روز پدر از تهران به رباط کریم سرپرست مریم اکبری. ۲ سال
۱۳. همایش دوچرخه سواری رفت و برگشت مناسبت روز مادر از تهران به کهریزک سرپرست مریم اکبری ۲ سال

سال ۱۳۹۲

۳. حضور در برنامه از استادیوم شیروودی به بهشت زهرا به مناسبت سالروز درگذشت آقای داوودی از مربیان فدارسیون کوهنوردی از طرف هیات دوچرخه سواری
۴. حضور در همایش ۱۲ بهمین به مناسبت سالگرد انقلاب از فرودگاه مهرآباد تا مرقد امام بهشت زهرا هیات دوچرخه سواری



موضوع سفر با دوچرخه  
حضور آقای علیرضا سعادت در نمایشگاه علوم اجتماعی  
دانشگاه تهران  
#نمایشگاه\_دانشگاه\_تهران









## شرکت در مسابقات و برنامه های فدراسیون دوچرخه سواری (پیشکسوتان)



اقای سیامک شایان پور با ۶۲ سال سن حضور فعال







## برگزاری جلسات حضوری در سالن اجتماعات باشگاه دماوند

۱. عکاسی و فیلمبرداری از کلیه جلسات برگزار شده توسط علیرضا سعادت (دوره مسئولیت ایشان) کارگروه در سال ۱۳۹۶
۲. برگزاری جلسات گزارش برنامه توسط ایوب ثروت (دوره مسئولیت ایشان) و همکاری سیامک شایانپور در روزهای یکشنبه و دوشنبه در سال ۱۳۹۷
۳. دعوت از دوستان دوچرخه سوار خارجی به باشگاه و انتقال تجربیات و میزبانی آنها توسط علیرضا سعادت . سال ۱۳۹۶
۴. برگزاری و مجری گری جلسات روزهای شنبه هر هفته توسط مریم اکبری (دوره مسئولیت ایشان) ضبط و ارائه گزارش جلسات . فاطمه همتی . مه لقا ظهرالاسلام (مسئول برنامه ریزی جلسات). خانم الهام. مسعود علیپور. مهسا ترابی .علیرضا سعادت . از نیمه دوم سال ۱۳۹۴ تا نیمه دوم سال ۱۳۹۵
۵. مراتب تشکر و سپاسگزاری از تمام دوستانی که همراه بوده اند و ممکن است اسمشان در این نوشتار از قلم افتاده باشد.





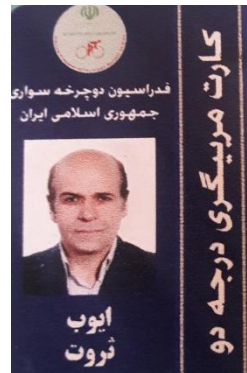
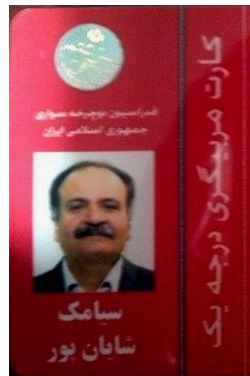
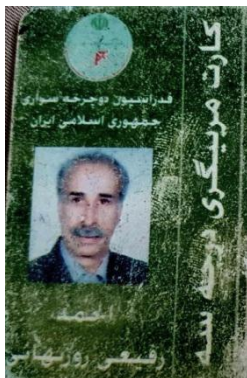






کارگروه آموزش دوچرخه کوهستان

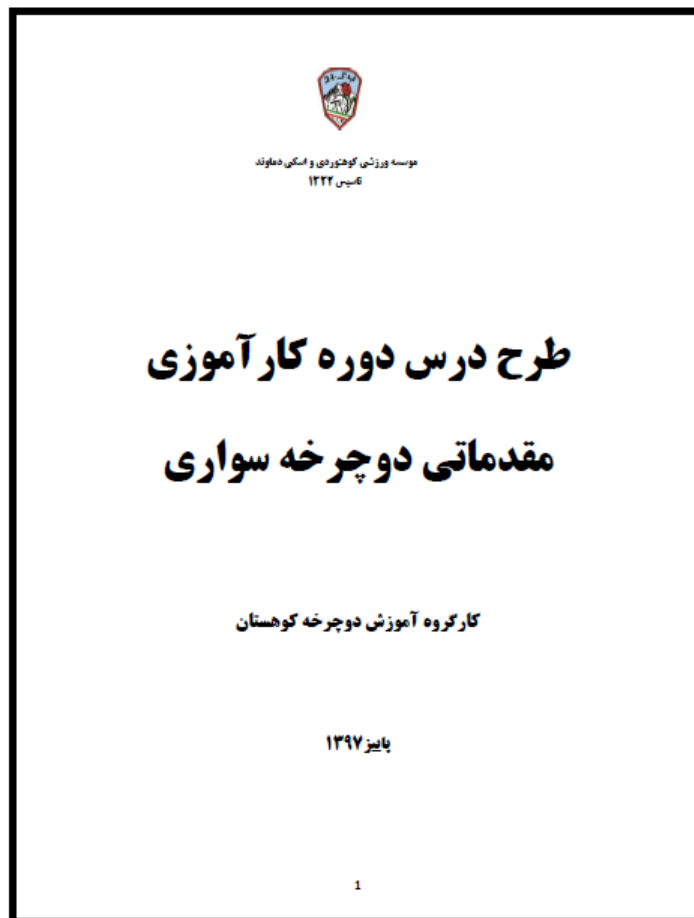
۱. ایوب ثروت (مسئول کارگروه)
۲. احمد رفیعی
۳. سیامک شایاپور
۴. محمد ارشدی ابیانه .
۵. علیرضا سعادت
۶. مریم اکبری
۷. مهسا ترابی
۸. فرزانه ثروت







## تهیه و تدوین طرح درس آموزشی دوچرخه سواری



### مشخصات طرح درس

گردآوری و تالیف : سیامک شایانپور ( مربی درجه ۱ فدراسیون دوچرخه سواری)

ایوب ثروت (مربی درجه ۲ فدراسیون دوچرخه سواری)

فرزانه ثروت ( مربی درجه ۳ فدراسیون دوچرخه سواری)

ناشر: کارگروه آموزش دوچرخه کوهستان

موسسه ورزشی کوهنوردی و اسکی دماوند ۱۳۹۷