

به نام خدا

دوستان سلام

آنچنان که انتظار می رفت روز پنج شنبه پیش برنامه «دوچرخه سواری کویر» در پارک چیتگر با استقبال خوب شما همراه بود. ۳۱ نفر در این برنامه تیم را همراهی کردند. این پیش برنامه به اهداف تعیین شده زیر دست یافت:

- آشنایی نفرات تیم با دوچرخه و کسب توانایی های لازم برای کنترل و مانور با آن
- تمرین فعالیت ها و همکاری های تیمی
- آشنا شدن نفرات تیم با یکدیگر و ایجاد فضای صمیمی در تیم
- شناخت کادر فنی روی اعضای تیم
- ارتقا آمادگی جسمانی نفرات

گزارش برنامه :

ساعت ۱۲:۵۰ دقیقه سه نفر از اعضای تیم با دوچرخه از دانشگاه تهران به سمت پارک چیتگر حرکت نمودند؛ پس از یک ساعت به محل ایستگاه مترو رسیدند.

طبق هماهنگی های انجام شده طی هفته گذشته، اعضای تیم بین ساعت ۱۴:۳۰ تا ۱۵:۰۰ در ایستگاه مترو پارک



چیتگر حضور یافتند. – البته برخی دوستان تاخیر داشتند- در این فرصت یک آموزش فشرده و اندک درباره دوچرخه و قطعات آن به تیم ارائه شد. تیم به سمت پیست پارک چیتگر حرکت نمود. فاصله ایستگاه مترو تا ابتدای پیست حدود ۲۰ دقیقه طی شد. ابتدای پیست برای نفراتی که دوچرخه نداشتند، از محل کرایه

دوچرخه پارک، دوچرخه کرایه نمودیم. از میان ۳۱ نفر اعضای تیم تنها ۶ نفر با دوچرخه های شخصی خود، در تمرین حضور داشتند.

پس از اینکه نفرات دوچرخه دریافت نمودند، پیست استقامت پارک، دو بار توسط تیم طی شد. برای کنترل، هماهنگی و ایمنی بیشتر اعضای تیم در ۵ تیم تقسیم شدند؛ برای هر یک از گروه ها یک سرپرست تعیین شد. پس از دو دوره رکاب زدن مسیر استقامت، اعضای تیم به دو گروه کوهستان و سرعت تقسیم شدند. تیم سرعت به محل پیست سرعتی پارک حرکت نمود و ادامه تمرینات خود را در پیست فوق انجام داد. تیم کوهستان نیز، پس از صعود به تپه مشرف به پیست استقامت، از زمین های ناهموار تپه فوق سرازیر شد تا توانایی رکاب زدن در مسیر های ناهموار نیز افزایش یابد.

در این میان کیفیت پایین دوچرخه های کرایه ای پارک، از جمله نکات ضعف برنامه تلقی می شد، زیرا مانع از آن



شد تا اعضای گروه با دوچرخه های دنده ای و حرفه ای آشنا شوند. به هر ترتیب امید است، با تهیه دوچرخه شخصی از سوی اعضای تیم مشکل فوق نیز به حداقل برسد.

تمرین با نزدیک شدن به اذان مغرب پایان یافت و اعضای تیم مقابل یکی از بوفه های پارک در کنار یکدیگر افطار نمودند. ارزیابی کادر فنی در مورد اعضای گروه پس از جلسه دوم، با شناخت بهتر ارائه خواهد گردید.

در ادامه پیش برنامه های آتی به صورت زیر اعلام می شود :

تمرین دو و بدن سازی : یکشنبه ۷/۱۷ و سه شنبه ۷/۱۹ راس ساعت ۱۸:۰۰ در محل پارک هنرمندان واقع در خیابان ایرانشهر خواهد بود.

جلسه دوم تمرین دوچرخه سواری : روز دو شنبه پارک چیتگر، ساعت ۱۴:۳۰ ایستگاه مترو چیتگر. دوستانی که دوچرخه شخصی در اختیار دارند، می توانند جهت هماهنگی برای حمل دوچرخه با وانت به پارک، صبح دوشنبه با این شماره تماس بگیرند «۰۹۱۲۳۱۴۱۷۱۲».

باتشکر و امید دیدار شما

مهدی پورپیکری