

# دوچرخه و طبیعت

[w.docharkhehMag.ir](http://w.docharkhehMag.ir)



## دوچرخه سواری در سرما

گیاه خوارانی که قهرمان زمین و المپیکند

فناوری



■ یوروبایک ۲۰۱۶

پزشکی



■ تمرینات قدرتی پیش فصل برای دوچرخه سواران

آموزش



■ دوچرخه سواری در هوای سرد لذت بخش است اگر...

**SCOTT**  
**SPARK 760**



محصولات اسکات  
**2017**



[www.saba-docharkh.com](http://www.saba-docharkh.com)  
[instagram.com/scott\\_iran](https://www.instagram.com/scott_iran)  
[facebook.com/sct.per](https://www.facebook.com/sct.per)  
[telegram.me/saba\\_docharkh](https://t.me/saba_docharkh)

دفتر مرکزی:  
بلوار آفریقا، بالاتر از پل میرداماد، خیابان آناهیتا، پلاک ۱۳  
تلفن: ۸۸۷۸۰۶۵۱

**cannondale**



**ABARISAVA**

گروه آباریس آوا

نماینده رسمی و انحصاری دوچرخه های کنندال در ایران

دفتر مرکزی: بلوار میرداماد، ساختمان رز، طبقه دهم، واحد ۱۰۰۱  
تلفن: ۲۶۷۰ ۹۱۶۶ فکس: ۲۶۷۰ ۹۱۵۵  
فروشگاه مرکزی: خیابان کارگر جنوبی، میدان قزوین، خیابان قلمستان، بعد از چهار  
راه مدرس، پلاک ۱۴۵، تلفن: ۵۵۳۹۶۶۵۰، ۵۵۳۹۶۷۱۴، فکس: ۵۵۳۹۶۵۹۷  
[www.abarisava.com](http://www.abarisava.com) [info@abarisava.com](mailto:info@abarisava.com) [sales@abarisava.com](mailto:sales@abarisava.com)

[@abarisava\\_shop](https://www.instagram.com/abarisava_shop) [f](https://www.facebook.com/abarisava) [i](https://www.instagram.com/abarisava)

**Get on a Lefty and OWN YOUR LINE.**

Lefty's insane stiffness, unwavering smoothness and ultra-lightweight gives you the control and precision needed to nail any line in any terrain.



# دوچرخه طبیعت



شماره چهارم، زمستان ۹۵

## نشریه فرهنگی، ورزشی دوچرخه و طبیعت

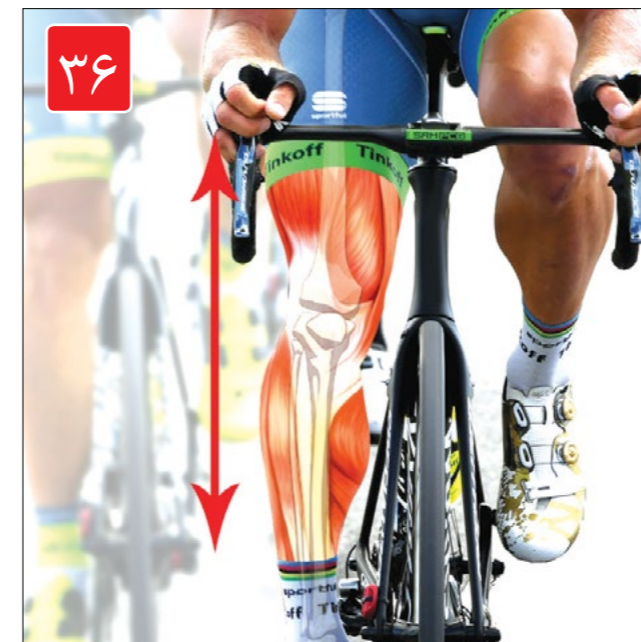
- صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علی خاکبان
- فائز مقام صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمد مهدی خاکبان
- سر دبیر: محمد آبخیز
- دبیر تحریریه: محمد رضا خاکبان
- مشاور تبلیغات: عاطفه بیات
- مدیر هنری: سهیلا خانمیرزایی
- طراحی و صفحه آرایی: آژانس طراحی و گرافیک دانه کاج (www.danekaj.ir)
- ترجمه: محمد نادر، سمیه پیمان نیک، ریحانه ملانوروزی
- ویراستار: مرضیه مالکی
- عکس: مصطفی جعفری
- هیئت تحریریه این شماره: اتابک سپهر، سهیلا خان میرزایی، محسن محمدی، دانیال خاکبان، مهرنوش نقش، بهروز اخوان، محمد نادر، سمیه پیمان نیک، حبیبه علوی و نیما زکی، پویا خداپرست
- چاپ و صحافی: مجتمع اندیشه برتر
- پخش و توزیع: نشر گستر امروز

با سپاس ویژه از سایر عزیزانی که با مهربانی و شکیبایی، یاریگر ما در تولید و انتشار این مجله بودند.

با گرمی داشت زنده یادان حمید هاشمی و امین سمرقندی که دیگر در بین ما نیستند.

## تماس با نشریه

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۸۳۸۱۷۹۱۱  
 تلفن: ۰۹۱۳۳۹۳۱۳۷۱ - ۰۲۱۴۴۷۸۳۴۵۲  
 وب سایت: www.docharkhehMag.ir  
 نشانی الکترونیکی: info@docharkhehMag.com  
 mag.docharkheh@gmail.com



## ارسال مقاله و گزارش برنامه

- از کلیه نویسندگان، اساتید و علاقه مندان دعوت می شود تا مطالب خود را به آدرس پست الکترونیک نشریه ارسال نمایند.
- مجله دوچرخه و طبیعت در ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد.
- نقل مطالب با ذکر ماخذ مجاز است.
- مقاله ها و گزارش های ارسالی نباید در نشریه های دیگر و یا فضای مجازی منتشر شده باشند.
- مقاله ها و گزارش ها حتی المقدور تایپ شده و یا با خط خوانا ارسال شوند.
- مقالات ترجمه شده همراه متن اصلی ارسال گردند.
- گزارش معرفی مسیرها به همراه کروکی و عکس ارسال گردند تا امکان استفاده آن برای علاقه مندان فراهم باشد.
- مسئولیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است.



سرمقاله..... ۷  
۱۲ رکاب

خبر..... ۱۲  
گیاه خوارانی که قهرمان زمین و المپیکند..... ۱۴  
بازاریابانی که مهره مار دارند..... ۱۶  
مردی که نسلی از دوچرخه سواران کوهستان را شکل داد..... ۱۸  
آشنایی با کمیته دوچرخه سواری همگانی ایران..... ۲۳

۲۶ آموزش

زمستان امسال به دوچرخه سواری فضای باز بروید..... ۲۶  
ویژگی های یک همنورد دوست داشتنی..... ۲۸  
دوچرخه سواری در هوای سرد لذت بخش است اگر..... ۳۱

۳۲ فناوری

هم آبرودینامیک بهتر، هم تهویه بیشتر..... ۳۲  
محصولی با کیفیت با قیمتی غیر قابل رقابت..... ۳۳  
لوله زین بیسیم..... ۳۴

۳۶ پزشکی

برای قهرمانی، ساعت یا مهم تر است یا سرعت پا..... ۳۶  
راه های پیشگیری و درمان درد عضلات ناشی از تمرین..... ۳۸  
تمرینات قدرتی پیش فصل برای دوچرخه سواران..... ۴۰  
اعتیاد ورزشی و نیروهای مختلف دوچرخه سواری..... ۴۴  
واکنش های اسرار آمیز بدن در ورزشهای زمستان..... ۴۶

۴۸ خورجین

سفر به خاص ترین ژئوپارک ایران..... ۴۸  
چهار روز در گذرگاه های کردستان..... ۵۱

۵۴ بانوان

مدیریت قاعدگی در بانوان دوچرخه سوار..... ۵۴

۵۶ کافه دوچرخه

تاریخچه ای از تقلب در دوچرخه سواری..... ۵۶  
چتربازانی که با دوچرخه از هواپیما بیرون پریدند..... ۵۹



## روحانی علیه «دکتر محمود»ها وزیری که وصله کابینه تدبیر و امید نبود

دکتر روحانی انگار آخرین امید ما برای رهایی از دست «دکتر محمود»هاست؛ چه از نوع احمدی نژاد باشد چه از نوع گودرزی.

سه سال پیش که دکتر روحانی میراث ویران دولت را از «دکتر محمود» احمدی نژاد تحویل گرفت هنوز نیمی از عمر مجلس نهم باقی مانده بود، مجلسی که اغلب نمایندگان با رئیس جمهور سابق سمپاتی داشتند. شیخ تدبیر و امید در چنین مهره‌های کابینه‌اش وسواس زیادی به خرج داد و با معرفی چهره‌هایی چون دکتر نجفی، دکتر منفر میلی و سلطانی فر به مطالبات مردم پاسخ گفت. در عوض مجلس نهم حوادث سال ۸۸ را دستاویزی برای تصفیه حساب‌های سیاسی قرار داد و به هیچ یک از این سه تن رأی اعتماد نداد. دلواپسان مجلس، دو بار دیگر نیز وزرای پیشنهادی ورزش و جوانان را رد کردند تا سرانجام «دکتر محمود» گودرزی راهی ساختمان سنول شود، وزیری که از همان ابتدا هم معلوم بود که وصله ناهمگون کابینه تدبیر و امید است.

به دوره قبل امیدواری بیشتری را در سطح جامعه به‌وجود آورده و وظیفه ذاتی وکلا است که در احقاق مطالبات مردم و موکلانشان بکوشند. در بهار سال آینده انتخابات ریاست جمهوری برگزار خواهد شد و به احتمال بسیار قوی دکتر حسن روحانی یک بار دیگر سکندار دولت خواهد بود. یکی از وظایف خطیر مجلس دهم این است که نهادهای خارج از اراده دولت که دارای مسئولیت و اختیارات زیادی در حوزه جوانان و تندرستی شهروندان هستند را ملزم به انجام وظایف محوله قانونی نمایند.

بسیاری از این ارگان‌های عریض و طویل همچون شهرداری با شانه خالی کردن از زیر بار این مسئولیت‌ها تنها به دنبال تجارت شهری و رقابت سیاسی با دولت تدبیر و امید هستند. وکلای محترم به خوبی آگاهند که بر اساس بند ۲۱ از ماده ۵۵ قانون شهرداری، احداث ورزشگاه بر عهده شهرداری است اما دولت روحانی مجبور شده هزینه سرسام‌آوری را صرف اتمام چهار هزار پروژه ناتمام ورزشی دولت «دکتر محمود» احمدی نژاد کند. پروژه‌هایی که معادل چهار برابر بودجه وزارت ورزش و جوانان هزینه دارند. وکلای منتخب مجلس دهم باید سازمان‌ها و نهادهای خارج از اراده دولت را به انجام وظایف محوله وادارند و مطالبات شهروندان در حوزه جوانان، ورزش و اوقات فراغت را پاسخ بگویند و در برابر کانون‌های قدرت و فساد بایستند تا «سیه روی شود هر که در او غش باشد».

اظهارات غیرحرفه‌ای، انتصابات پرحاشیه، عدم واگذاری باشگاه‌های دولتی به بخش خصوصی، نتایج ضعیف فدراسیون‌های مختلف در عرصه‌های جهانی و ... به زودی «دکتر محمود» گودرزی را به پاشنه آشیل کابینه روحانی تبدیل کرد. وزیر ورزش و جوانان جمهوری اسلامی ایران بیشترین انرژی و بودجه‌اش را صرف تکمیل پروژه‌های ناتمام دولت قبل کرد و به فوتبال و فوتبال دوستان روی خوش نشان نداد و در اقدامی عجیب و بی‌سابقه، سرمربی تیم ملی فوتبال را یک اجنبی خواند تا شایعه برکناری موفق‌ترین سرمربی تاریخ فوتبال کشورمان دهان به دهان بچرخد. چیزی نمانده بود که یک «دکتر محمود» دیگر، یک فاجعه مدیریتی دیگر را به وجود بیاورد که دکتر روحانی شخصاً به ماجرا ورود کرد و نگرانی مردم را برطرف نمود.

روحانی را دوست داریم چون مردم و مطالبات آنها را می‌شناسد، دوستش داریم چون کمتر از بقیه همسلکانش حقیقت را فدای مصلحت‌اندیشی می‌کند و وقتی فقط یک سال تا پایان نخستین دوره ریاست جمهوری‌اش باقی مانده بود از ترمیم کابینه‌اش نهراسید و وزرایی که در تعارض با مطالبات مردم بودند را از هیئت دولت خارج و مسعود سلطانی فر را جایگزین محمود گودرزی کرد. سلطانی فر این بار با اکثریت آرا به عنوان وزیر ورزش و جوانان انتخاب شد. روی سخن ما اما با مجلس دهم و مجلس‌نشینان است؛ مجلسی که ترکیب آن نسبت

محمد آبخیز

# دوچرخه و طبیعت

www.docharkehMag.ir

راحت‌ترین راه برای دستیابی به شبکه‌های اجتماعی ما،  
وب سایت مجله دوچرخه و طبیعت است.



facebook.com/  
docharkehMag.ir

mag.docharkeh@  
gmail.com

plus.google.com/  
docharkeh\_magazine

www.aparat.com/  
docharkehMag



instagram.com/docharkeh\_magazine

telegram.me/DocharkehMag

## هر دوچرخه‌سوار یک عکاس

نشریه فرهنگی، ورزشی "دوچرخه و طبیعت" در جهت تعامل بیشتر با دوچرخه‌سواران در هر شماره مسابقه عکاسی با موضوع دوچرخه برگزار می‌کند. از علاقه‌مندان دعوت می‌شود آثار خود را طبق آیین‌نامه فراخوان به پست الکترونیک نشریه ارسال کنند.  
Mag.docharkheh@gmail.com

## آیین‌نامه

- ۱- موضوع آثار: دوچرخه
- ۱- حداقل کیفیت عکس ها ۳۰۰ DPI باشد.
- ۳- لطفا همراه هر عکس اسم، شماره تماس، مکان عکس و سایر توضیحات لازم را ارسال نمایید.



عکاس: مسعود علی پور / منطقه ارسباران



عکاس: محسن محمدی



عکاس: محسن ملک زاده



عکاس: سارا تیموری

عکاس: حسن خراشادی زاده / مسیر اردکان به یاسوج



عکاس: علیرضا پودات / پنجه علی در حاشیه شهر بندرعباس



### برندگان مسابقه (شماره چهارم)

عکس برگزیده: امید دزفولی برنده بن خرید پنج میلیون ریال از شرکت رودی پروجکت  
عکس برگزیده به قید قرعه: سهیل بحری برنده اشتراک یک ساله مجله دوچرخه و طبیعت

حامی مسابقه عکاسی نشریه دوچرخه و طبیعت در شماره چهارم، رودی پروجکت و کمپرس اسپرت.





## انتخاب مجدد خسرو قمری

مجمع انتخاباتی فدراسیون دوچرخه‌سواری، صبح روز دوشنبه ششم دی ماه در محل آکادمی ملی المپیک برگزار شد. مسعود سلطانی فر وزیر ورزش و جوانان در محل مجمع حاضر شد تا از نزدیک در جریان پیگیری مجمع و نتیجه انتخابات آن باشد. در این مجمع، نه‌کندینا شامل آقایان خسرو قمری، سیامک حجت، مهرداد صفرزاده، امید سراجی، حسین گروسی، حمید سعیدنامه، محمد عبداللهی، محمد میرابوطالبی وادگار شمعونیان حضورداشتند که شمعونیان،گروسی، سراجی و میرزا ابوطالبی قبل از آغاز رأی‌گیری انصراف دادند. بعداز رأی‌گیری و شمارش آراء،خسرو قمری

رئیس فدراسیون سابق دوچرخه‌سواری با ۳۵ رأی از مجموع ۴۴ رأی اخذ شده برای چهار سال دیگر به عنوان رئیس فدراسیون انتخاب شد. در پایان مراسم، سلطانی فر وزیر ورزش و جوانان بیان کرد که خواسته او از رئیس جدید فدراسیون دوچرخه‌سواری این است که برنامه‌ای فراتر از قهرمانی در آسیا داشته باشد و همچنین توجه کند که استعدادیابی و توجه به نقاط محروم و مرزی از جمله وظایف اوست. ایشان بر این نکته تأکید کردند که رشد و توسعه در سایه آرامش و تعامل است و خانواده بزرگ دوچرخه‌سواری هم از این قاعده مستثنا نیست.

## پادکست اینترنتی رادیو دوچرخه جهت انعکاس فعالیت‌های دوچرخه‌سواری همگانی

پادکست اینترنتی رادیو دوچرخه برای انعکاس و توسعه فعالیت‌های دوچرخه‌سواری همگانی کشور راه‌اندازی شد.

پادکست اینترنتی رادیو دوچرخه به صورت مستقل و داوطلبانه توسط دوستداران دوچرخه و اعضای تیم اجرایی و همچنین باهمت و مسئولیت‌آلن بطروسیان، مسئول دوچرخه‌سواری همگانی کشور در فدراسیون ورزش‌های همگانی راه‌اندازی شد. برنامه‌های این پادکست به صورت هفتگی در آدرس کانال تلگرام دوچرخه‌سواری همگانی ایران منتشر می‌گردد: @IRANCycling\_forAll



## ایران در میدانهای جهانی



### رنکینگ دانشور در فدراسیون جهانی دوچرخه سواری، یوسی.آی

در فصل گذشته مهمترین اتفاقی که در رده‌بندی یوسی.آی برای ایران رقم خورد، صعود محمد دانشور به رده هشتم جهان در ماده یک کیلومتر تایم تریل است. محمد دانشور مرد طلایی سال ۲۰۱۶ آسیا در جدیدترین فهرست uci (فدراسیون بین‌المللی) که در پنجم دسامبر اعلام شد به رده هشتم جهان صعود کرد. دانشور با کسب ۹۳۰ امتیاز در رده ۸ رنکینگ جهانی قرار گرفت.

### رکاب‌زنان ایرانی در تور فوژو



به نقل از روابط عمومی فدراسیون دوچرخه‌سواری، تور فوژو ۲۰۱۶ چین در ۵ مرحله برگزار شد که در پایان این تور تیم پیشگامان کویر یزد در صدر رده‌بندی تیمی قرار گرفت و شهرداری تبریز به مقام نایب قهرمانی رسید.

رکاب‌زنان هر دو تیم در این تور عملکرد خوبی داشتند و بهترین عملکرد را رحیم امامی از تیم پیشگامان داشت که توانست با رکورد ۱۴ ساعت و ۵۰ دقیقه و ۵۳ ثانیه پیراهن طلایی تور را از آن خود کند.

رکاب‌زنان ایرانی در مراحل مختلف، موفق به کسب مقام شدند. مرحله اول با قهرمانی و نایب قهرمانی رحیم امامی و آروین معظمی گودرزی از تیم پیشگامان همراه بود. در مرحله دوم مهدی سهرابی از تیم شهرداری تبریز سکوی دوم را به نام ایران ثبت کرد و در مرحله چهارم، تمامی سکوها را رکاب‌زنان ایرانی تصاحب کردند که رحیم امامی از پیشگامان کویر یزد به مقام اول، احد کاظمی از شهرداری تبریز به مقام دوم و حمید پورهاشمی دیگر رکاب‌زن پیشگامان به مقام سوم دست یافتند.



به نقل از روابط عمومی فدراسیون دوچرخه‌سواری، در کاپ آسیایی تایلند در رشته تیم اسپرینت مردان، تیم سه نفره کشورمان (حسنعلی ورپشتی، علی علی‌عسکری و محمد دانشور) موفق شد مقام دوم این رشته را کسب کند. در بخش بانوان نیز تیم دونفره بانوان ایران (فاطمه هداوند و ریحانه طالبی) مقام سوم تیم اسپرینت بانوان بزرگسالان را از آن خود کرد. محمد رجبلو در رشته اسکرچ توانست اولین مدال طلای کاروان اعزامی ایران را برای کشورمان به ارمغان آورد. رجبلو در رشته اسکرچ، رکاب‌زنانی از هنگ کنگ و تایلند را پشت سر گذاشت و بر سکوی قهرمانی این رشته ایستاد.



- رنکینگ دوچرخه‌سواران پیست ایران در فدراسیون جهانی دوچرخه‌سواری یوسی.آی
- کاپرین
- ۷۲- علی علی‌عسکری
- ۸۲- محمد دانشور
- یک کیلوکتر تایم تریل
- ۸- محمد دانشور
- اسپرینت
- ۴۲- علی علی‌عسکری
- ۹۸- حسن علی‌ورپشتی
- اسکرچ
- ۷۲- بهنام خسروشاهی
- ۱۴۰- شهاب جدیدالاسلام
- ۱۵۵- محمد رجبلو
- اومنیوم
- ۵۰- محمد رجبلو
- ۱۱۶- شهاب جدید الاسلام
- دور امتیازی
- ۶۰- محمد اسماعیل چایچی
- ۱۲۷- محمد رجبلو
- تیم اسپرینت
- ۱۶- ایران
- تعقیبی تیمی
- ۴۲- ایران
- مدیسون
- ۲۸- ایران
- تعقیبی انفرادی (۴KM انفرادی)
- ۲۹- محمد اسماعیل چایچی (۳۰)
- ۱۰۸- محمد رجبلو (وارد رنکینگ شد)



- رنکینگ دوچرخه‌سواران جاده ایران در تورهای آسیا (۱۰۰ نفر اول)
- ۳- رحیم امامی
- ۴- آروین معظمی گودرزی
- ۶- میرصمد پورسیدی
- ۱۰- امیر کلاه‌دوز
- ۲۰- قادر میزبانی
- ۲۴- احد کاظمی
- ۶۶- مهدی سهرابی
- ۸۴- حمید پورهاشمی
- ۹۶- محمد گنج‌خوانلو

## قطع درختان در پارک چیتگر



درختان پارک جنگلی چیتگر تهران که در سال جاری برای چهارمین سال پیاپی، تنش آبی شدید داشته‌اند، حالا یک به یک توسط شهرداری قطع و ریشه‌کن می‌شوند. در روزهای گذشته صدها اصله درخت کاج در حاشیه مسیر دوچرخه‌سواری چیتگر در ۱۵ کیلومتری غرب تهران به بهانه خشکیدگی و آفت‌زدگی قطع و به صورت پشته‌هایی روی هم انبار شده‌اند که این مسئله اعتراض بسیاری از بازدیدکنندگان و شهروندان تهرانی را هم به دنبال داشته است.

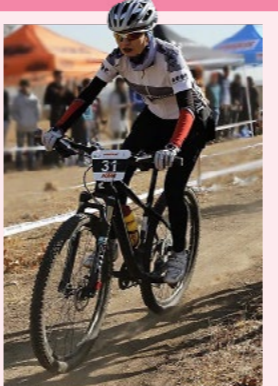
مسئولان سازمان بوستان‌ها و فضای سبز شهرداری تهران می‌گویند که ببری درختان و تنش آبی وارد شده به آنها در اثر قطع آب چیتگر توسط سازمان آب در چند سال گذشته باعث این امر بوده است. تشنگی مفرط و بی‌آبی درختان این پارک جنگلی ۹۵۰ هکتاری در شرایطی به وقوع پیوسته که کمی آن طرف‌تر از جنگل، دریاچه چیتگر موسوم به «خلیج فارس» به وسعت ۱۳۰ هکتار بخش قابل توجهی از آب رودخانه کن را در خود ذخیره کرده و مانند یک حوضچه تبخیری این آب را مقابل خورشید قرار داده است اما اینجا در پارک جنگلی چیتگر درختان گاهی تا حدود ۵۰ روز در گرمای شدید تابستان، قطره آبی برای ادامه حیات ندارند.

## مرحله سوم لیگ دوچرخه سواری کوهستان



به نقل از فدراسیون دوچرخه‌سواری، مرحله سوم لیگ دوچرخه‌سواری کوهستان با شرکت ۲۴ تیم بزرگسالان و ۱۷ تیم جوانان برگزار شد. از مجموع ۶۳ رکاب‌زن بزرگسال، فراز شکری برسکوی نخست ایستاد ، فرزاد خدایاری مقام دوم را از آن خود کرد و محمد پورشریف نیز سوم شد. در رده‌بندی جوانان، محمدحسین اسکندری مقام اول و سید علی ایزدی و سبحان مصطفایی به ترتیب مقام‌های دوم و سوم را کسب کردند. رشته دانپیل در مسیر جنگلی سرخ او واقع در خلیل‌شهر به‌شهر برگزار شد. در این رقابت، محمد کرمانی، سعید باقری و باسط جاسمیان به ترتیب مقام‌های اول، دوم و سوم رده سنی جوانان را کسب نمودند. همچنین در بخش بزرگسالان، حسین زنجانیان، امین نجفی و حسین رفیعی به رتبه‌های اول، دوم و سوم دست یافتند.

## آخرین مرحله لیگ کوهستان بانوان



به نقل از روابط عمومی فدراسیون دوچرخه‌سواری، آخرین مرحله لیگ دوچرخه‌سواری کوهستان بانوان با شرکت ۳۰ رکاب‌زن برگزار شد که نفرات برتر کراس کانتری بانوان به شرح زیر است:

- رده بزرگسالان:
- ۱- فرانک پرتو
- ۲- گلناز نغعی
- ۳- سمیرا رحیمی
- رده سنی جوانان
- ۱- محبوبه اوحدی
- ۲- زهرا قافانی
- ۳- مهناز هاشمی



## لطفا بدوی نباشید!

### گیاه‌خوارانی که قهرمان زمین و المپیکند

محمد مهدی خاکبان



■ امروزه گیاه‌خواری دیگر صرفاً یک پز فرهنگی نیست و از حیطة انتخاب روشنفکران فراتر رفته و با تموم شئون زندگی بشر قرن حاضر عجین گشته است. شتاب ناباورانه بشر در نابودی زیستگاهش، زخم‌های عمیقی را بر پیکره تنها سیاره قابل سکون منظومه شمسی وارد کرده که جز با پرهیز از عادات بدوی التیام نخواهد یافت. رسالت فرهنگی نشریه دوچرخه و طبیعت در اشاعه فرهنگ زیست بوم محور و عبور از هنجارهای نادرست رایج، ما را بر آن داشت تا لزوم گیاه‌خواری، دیدگاه‌های فرهنگی و اقتصادی مرتبط با آن و دلایل اهمیت این رژیم غذایی را بررسی کنیم و در ادامه به سراغ کشوری برویم که علیرغم مهد انقلاب صنعتی، شهروندان و ورزشکارانش در انتخاب روش زندگی گیاه‌خواری پیشگام هستند. همچنین نامدارترین ورزشکار گیاه‌خوار این کشور که با انتخاب این رژیم غذایی توانسته بالاترین سکوه‌های قهرمانی دوچرخه‌سواری را تصاحب کند، معرفی می‌شود تا نشان داده شود برخلاف باور عموم، گیاه‌خواری یک رژیم غذایی کامل است و می‌تواند نیاز بدن ورزشکاران حرفه‌ای در بالاترین رده‌ها را نیز تأمین کند.

#### ■ سبک زندگی گیاه‌خواری

گیاه‌خواری روشی از زندگی است که بر اساس آن فرآورده‌های حیوانی از رژیم غذایی انسان حذف و به جای آنها غذاهای گیاهی غنی جایگزین می‌شود. به طور کلی سه دسته انسان با سه انگیزه مختلف برای انتخاب این روش زندگی وجود دارد: اول، انسان‌هایی که به سلامت و طول عمر خود اهمیت می‌دهند؛ دوم، انسان‌هایی که طرفدار حقوق حیوانات هستند و یا کشتار ده میلیارد حیوانی که در سال برای بهره‌وری انسان‌ها تلف می‌شوند، مخالفند؛ سوم، انسان‌های طرفدار محیط

زیست که با آگاهی از صدمات وحشتناک و جبران‌ناپذیر دامداری به کره زمین، گیاه‌خواری را برگزیده‌اند. با وجود هزینه‌های هنگفت و استفاده از منابع غیر قابل بازگشت زمین برای تهیه محصولات حیوانی همچنان این محصولات با روند افزایشی در حال تولید هستند. سود هنگفتی که از تولید محصولات حیوانی عاید کشورها می‌شود از تغییر این رژیم غذایی بدوی جلوگیری می‌کند. بر اساس آمار ارائه شده، دام‌ها (گاو، گوسفند، بز، خوک و ماکیان) جهت استفاده بشر، عامل ۱۸٪ از آلاینده‌ها و گازهای گلخانه‌ای هستند.

#### برای تولید هر کیلوگرم گوشت

#### گاو، پانزده هزار لیتر آب مصرف

#### و سی و پنج کیلوگرم دی اکسید

#### کربن تولید می‌شود.

■ پژوهشی که توسط مؤسسه (ورلد واچ) انتشار یافت، نشان‌دهنده آن بود که تولید دام برای مصرف انسان‌ها باعث تغییرات آب و هوایی کره زمین به میزان ۵۱٪ است. برای اینکه این آمار به صورت واضح قابل فهم باشد باید بدانیم که برای تولید یک کیلوگرم گوشت، شانزده کیلوگرم غلات مورد نیاز است و برای تولید غلات به میزانی که خوراک دام‌ها را تأمین کند، جنگل‌ها از بین رفته و به جای آنها مزارع گسترش یافته‌اند. برای تولید هر کیلوگرم گوشت گاو، پانزده هزار لیتر آب مصرف و سی و پنج کیلوگرم دی اکسید کربن تولید می‌شود.

حال این موضوع مطرح می‌شود که مهمترین دلیل کمبود آب، تولید گازهای گلخانه‌ای و قطع ۵۰٪ از درختان جنگل‌های جهان که در شصت سال اخیر صورت گرفته چه بوده است؟ تمام این موارد کنار هم قرار می‌گیرند تا آلودگی زیست محیطی صنعت تولید محصولات حیوانی در سطحی بالاتر از سایر صنایع آلاینده همچون کارخانه‌ها، خودروها و... قرار گیرد. این یک تجارت بزرگ خون آلود است که سود فراوان



■ لیزی: "من تقریباً از همان ابتدای تولد به عنوان یک گیاه‌خوار پرورش داده شده‌ام و در بیشتر دوران نوجوانی، دونده مسافت‌های طولانی بوده‌ام. یکی از متداول‌ترین تصورات اشتباهی که داشتم این بود که گیاه‌خواران موجوداتی رنگ پریده و منغفل هستند

آن مانع جلوگیری از یک فرآیند و رژیم غذایی بدوی می‌شود و چاره کار، اصلاح رژیم غذایی است. برخلاف باورهای عموم و تأثیرات تبلیغات این تجارت سودآور جهانی، می‌توان با مطالعه و همت، رژیم بدوی گوشت‌خواری را کنار گذاشت و زندگی سالم‌تری داشت. انسان‌هایی که این روش زندگی را برای خود برگزیده‌اند و در میدان‌های ورزشی جهانی درخشیده‌اند، نشان داده‌اند که این روش زندگی نه تنها بدن را دچار خستگی و کمبود انرژی نمی‌کند بلکه باعث هماهنگی متابولیسم و انرژی بیشتر بدن نیز می‌شود.

#### ■ گیاه‌خواری در انگلستان

پس از جنگ جهانی دوم، گیاه‌خواری در انگلستان افزایش چشمگیری داشت و امروزه سه درصد از مردم این کشور کاملاً گیاه‌خوار، پنج درصد گیاه و لبنیات‌خوار و حدود بیست و سه درصد از مردم خودشان را نه گیاه‌خوار بلکه «گوشت‌پرهیز» و «گوشت‌کم‌کن» معرفی می‌کنند. یعنی تا آنجا که شرایط زندگیشان اجازه بدهد می‌کوشند کمتر گوشت بخورند. نکته



جالب این است که شمار زنان گیاه‌خوار دو برابر مردان گیاه‌خوار است. در انگلستان رعایت حقوق گیاه‌خواران و کم‌گوشت‌خوران اهمیت چشمگیری دارد و اغلب رستوران‌ها و تولیدکنندگان مواد غذایی فرآورده‌هایی مناسب برای این افراد عرضه می‌کنند.

### ورزشکاران کنیایی به ندرت و فقط در موقعیت‌های خاصی مانند جشن عروسی یا مراسم ترحیم گوشت می‌خورند ولی همانطور که

#### می‌دانید فهرست مدال‌های طلای آنها در مسابقات دو بیشمار است.

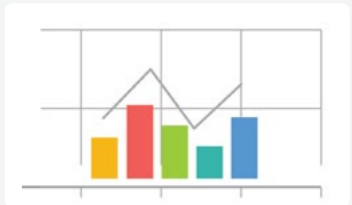
#### ■ موفق‌ترین گیاه‌خوار جهان

لیزی آرمیستاد (Lizzie Armitstead) زمانی که به والدینش گفت می‌خواهد گیاه‌خوار شود، فقط ده سال داشت. او اولین مدال مهم خود را در بازی‌های المپیک لندن کسب کرد و در بخش دوچرخه‌سواری جاده به مسافت هشتاد و هفت مایل به دریافت مدال نقره نائل آمد. لیزی گیاه‌خوار بعد از آن توانست مدال قهرمانی جهان در بخش جاده و قهرمانی تور اوپو (aviva)، که معتبرترین تور دوچرخه‌سواری بانوان در جهان است، را در سال ۲۰۱۶ کسب کند. او در آخرین رویداد ورزشی خود توانست در تیم ملی بریتانیا در تیم اصلی بانوان در المپیک ۲۰۱۶ ریو هم حضور یابد. آرمیستاد با قهرمانی در تور اوپو (aviva) ۲۰۱۶ ثابت کرد که گیاه‌خواران به پیشرفت در مسیر ورزشی خود با موفقیت ادامه می‌دهند و همچنان به کسب مدال‌های رشته خود در بالاترین سطح ورزشی جهان ادامه می‌دهند. مصاحبه زیر بخشی از گزارش روزنامه گاردین است که در تاریخ ۳۰ جولای ۲۰۱۲ از لیزی آرمیستاد صورت گرفته است:

که در میدان‌های سخت ورزشی کم آورده و پا پس می‌کشند. با وجود این حقیقت که من در مسابقات دو مدرسه رکورد می‌زدم ولی هنوز هم مردم در مورد توانایی رژیم غذایی فوق‌العاده من مردد بودند. در سال ۲۰۱۱ به خاطر کتابم به نام دویدن با کنیایی‌ها (Running With the Kenyans) به مدت شش ماه با برخی دوندگان کنیایی تمرین و زندگی کردم. این ورزشکاران، گیاه‌خواران محض نبودند ولی به ندرت و فقط در موقعیت‌های خاصی مانند جشن عروسی یا مراسم ترحیم گوشت می‌خوردند. اگرچه وعده‌های غذایی غیر گیاهی نیز در کمپ‌های تعلیمی ورزشکاران سرو می‌شد ولی ما اغلب از رژیم غذایی حاوی برنج، حبوبات، آفالی (یک خمیر که از آرد ذرت و آب تهیه

می‌شد) و سبزیجات رنگی پیروی می‌کردیم و همانطور که می‌دانید فهرست مدال‌های طلای ورزشکاران کنیایی در مسابقات دو بیشمار است. اغلب متخصصان تغذیه در مورد فواید رژیم گیاه‌خواری برای ورزشکاران ممتاز و نخبه متقاعد نشده‌اند، در حالی که این یک رژیم غذایی بسیار کامل و مفید بخصوص برای ورزشکاران است."

لینیا پاتل (Linia Patel)، متخصص تغذیه ورزشی در انجمن تغذیه‌ای انگلستان می‌گوید که "این کار بسیار سختی است. البته این کار شدنی است و من کسانی را که موفق به انجام آن می‌شوند، تحسین و ستایش می‌کنم. ■"



## تجارت افسانه‌ای

### بازاریابانی که مهره مار دارند

محمد مهدی خاکبان

امروزه نقش مشتریان در فروش محصولات مؤسسات و شرکت‌ها بر هیچ کس پوشیده نیست. در بازار رقابتی امروز دوچرخه ایران فقط بخش بازاریابی تضمین‌کننده فروش سودآور و ادامه حیات و توسعه شرکت‌ها نیست. از سوی دیگر دگرگونی‌های پرشتاب اقتصادی و فرهنگی باعث شده‌اند که با گذشت فقط یک سال، خواسته‌های مصرف‌کنندگان تغییرات اساسی پیدا کنند. تغییر سایز طوقه دوچرخه‌های کوهستان یا ابداع ست لوازم‌های برقی و حتی جنبش‌های زیست‌محیطی و فرهنگی نهادهای دولتی و غیردولتی به تشویق استفاده مردم از دوچرخه، مثال‌های خوبی در این زمینه هستند.

امعان نظر کوتاه به حقایق فوق، مؤسسات و شرکت‌های فعال در این زمینه را وامی‌دارد تا با تحقیقات و پیش‌بینی‌هایی دقیق و برآورده کردن خواسته‌ها و نیازهای مشتریان از رقبای خود عقب نمانده و پاسخگوی نیازهای جدید بازار باشند. برای تحقق این امر، شناخت بازار مشتریان و آگاهی از انواع بازاریابی لازم و ضروری است. از این رو برآنیم تا عناصر مورد نیاز مشتریان که به خرید محصول ختم می‌شود و انواع بازاریابی را بررسی کرده و در پایان، سه استراتژی تعیین بازار هدف را توضیح دهیم. امید است این نوشتار کوتاه در تبیین و ترسیم استراتژی صحیح بازاریابان و پیش‌بینی و برآورده‌سازی نیازهای بازار دوچرخه کشور موثر باشد.

#### شناخت بازار مشتریان

در مقوله شناخت انواع مشتریان، بازاریابان باید از این حقیقت آگاهی داشته باشند که مشتریان باید از سه عنصر پول، علاقه و نیاز برخوردار باشند تا محصولی را خریداری کنند. از ترکیب این سه عنصر در بازاریابی، چهار نوع بازار ایجاد می‌شود که شناخت آنها برای برنامه‌ریزی‌های بازاریابی، فروش و تبلیغات بسیار مهم است و با شناخت مشتریان می‌توان برنامه‌ریزی‌های صحیحی برای رفع نیاز مشتریان ترتیب داد. با شناخت این چهار نوع بازار و شناسایی و ارضاء نیاز می‌توان به صورت هدفمند و مجزاً برنامه‌های بازاریابی، تبلیغات و فروش محصولات را انجام داد

■ **بازار فعال:** به بازاری اطلاق می‌شود که در آن مشتریان هم پول و تسهیلات اعتباری لازم، هم اشتیاق کافی و هم نیاز به کالای عرضه‌کننده را

دارند و در نتیجه برای خرید کالاهای عرضه شده اقدام می‌کنند...

■ **بازار محتمل:** بازاری است که در آن، افراد هم مشتاق خرید کالا بوه و هم به آن کالا نیازمند هستند ولی پول کافی برای خرید کالای عرضه‌کننده را ندارند.

■ **بازار بالقوه:** به بازاری گفته می‌شود که افراد پول لازم برای خرید را دارند و به کالا هم نیازمند هستند ولی علاقه و اشتیاق کافی برای خرید کالا در آن زمان یا مکان را ندارند.

■ **بازار پنهان:** بازاری است که افراد پول و علاقه لازم برای خرید کالا را دارند ولی در آن زمان نیازی به محصول مورد نظر ندارند.

آنچه در این میان اهمیت بیشتری دارد، بحث نیاز مشتریان است که می‌تواند افراد را به تقاضای فعال و مؤثر وادارد.

#### بازاریابی واکنشی

این نوع بازاریابی همان‌طور که از نامش پیداست حالت انفعالی دارد و برای شناسایی و ارضاء نیازهایی به کار می‌رود که روشن و آشکار بوده و نمود عینی دارند. اندک شَمّ بازاریابی می‌تواند مدیران بازرگانی را در تشخیص نوع و شدت نیاز یاری نموده و به اختراع، تولید و یا وارد کردن یک محصول به داخل کشور رهنمون کند. برای مثال مدیران بازاریابی شرکت‌ها با تشخیص این موضوع ساده که بانوان کشور برای تمرینات دوچرخه‌سواری نیازمند پوشاک مناسب فرهنگ کشور هستند، باعث شد که پوشاک مخصوص بانوان با در نظر گرفتن عوامل فرهنگی کشور تولید شود. در مثالی دیگر، شناسایی این موضوع که دوچرخه‌سواری در شهری با عوارض جغرافیایی تهران برای عموم مردم امکان‌پذیر نیست باعث شد که دوچرخه‌های برقی وارد و یا تولید شوند.

#### بازاریابی پیش‌بین

این بازاریابی زمانی صورت می‌گیرد که نیاز نهایی هنوز به طور واضح خودش را نشان نداده است ولی با توجه به تغییر و تحولات موجود در جامعه پیش‌بینی می‌شود که به زودی بروز نماید. برای مثال، شرایط زیست‌محیطی و آلودگی هوا در حوزه دوچرخه به این‌گونه نمایان شد که با تشکیل پیش‌سه‌شنبه‌های بدون خودرو و یا تشویق‌های نهادهای دیگر برای استفاده مردم از دوچرخه، بازار جدید و سودآوری شکل بگیرد. با شناخت این امر و با در نظر گرفتن بازار مشتریان که در بالا مطرح شد، می‌توان به سیاست‌گذاری‌هایی مبادرت ورزید که علاوه بر تأمین نیاز مشتریان و جامعه، سودهای قابل توجهی را هم عاید شرکت‌ها کند.

#### نیاز و میزان توسعه‌یافتگی بازار

نوع نیاز مشتریان در بازارهای مختلف و همچنین بازار دوچرخه ایران تحت تأثیر اوضاع اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی افراد آن بازار قرار دارد به طوری که به راحتی می‌توان با استفاده از بازاریابی تفکیکی که به آن اشاره شد به مطالعه و بررسی آن پرداخته و متناسب با هر بازار، کالای مخصوصی را جهت ارضاء بهینه نیازهای مشتریان عرضه کرد.

#### سه استراتژی تعیین بازار هدف

مدیران بازاریابی شرکت‌ها و مؤسسات پس از تجزیه و تحلیل بازار و تقسیم آن به بخش‌های مختلف در مورد انتخاب یک یا چند بخش به عنوان بازار هدف تصمیم‌گیری می‌کنند. آنچه مسلم است این است که در این تصمیم‌گیری عوامل متعددی مثل اهداف مورد نظر، منابع مالی و تجهیزاتی، تعداد و میزان کارآمدی کادر فروش و بازاریابی، قدرت رقابتی شرکت و نیز خطمشی تجاری، نقش بسزایی را ایفا می‌کنند.

#### استراتژی بازاریابی یکسان (غیر تفکیکی)

شرکت‌هایی که از این روش بازاریابی استفاده می‌کنند بدون در نظر گرفتن تفاوت بخش‌های مختلف بازار، کالاهای تولیدی را در سطح وسیعی برای همه آنها به طور یکسان عرضه می‌کنند.

#### بازاریابی نیاز آفرین

این نوع بازاریابی، ماجراجویانه‌ترین نوع بازاریابی است. هنگامی که شرکتی، محصولی را به بازار عرضه کند که قبل از آن هیچکس متقاضی آن نبوده و حتی وجود چنین کالا و خدماتی به ذهنشان هم خطور نکرده بوده از بازاریابی نیازآفرین استفاده نموده است. در این حوزه ورود دوچرخه‌های کوهستان با طوقه‌های سایز ۲۷،۵ و ۲۹ و حتی ست‌های دنده‌ای که به صورت برقی روی دوچرخه‌ها عرضه شده‌اند را می‌توان مثال زد. بازاریاب‌ها و مدیران شرکت‌هایی که ساختار شکن هستند چنین بازاریابی را می‌آفرینند و این محصولات امروزه پذیرشی همگانی یافته‌اند. آکیو موریتا مدیر و رهبر بازاریابی ژاپنی درباره فلسفه بازاریابی خود چنین می‌گوید: "من در خدمت بازار نیستم بلکه آن را می‌آفرینم".

#### شناسایی و ارضاء نیاز

مؤسسات و شرکت‌ها با توجه به سیاست‌های بازاریابی خود به یکی از سه شیوه زیر یا ترکیب آنها سعی در شناسایی و برآورده کردن نیازهای افراد در بازار می‌نمایند. آگاهی از این موضوع جزء پایه‌های اصلی بازاریابی است.



هر چند که به کارگیری این استراتژی از نظر اقتصادی به جهت تولید انبوه و در مقیاس وسیع، مقرون به صرفه است ولی به دلیل عدم توجه کافی به خواسته‌های گروه‌های مختلف خریداران در بخش‌های متفاوت، رضایت آنها را از نظر نوع و کیفیت کالا جلب نمی‌کند و شرکت بین مشتریان جایگاه مطلوب و مستحکمی نخواهد یافت. در بازار دوچرخه ایران به دلیل واردات دوچرخه‌هایی که برند مادر آنها به صورت گسترده محصولات خود را عرضه می‌کنند معمولاً شاهد حضور این نوع استراتژی در بخش ارائه محصولات نیستیم.

#### استراتژی بازاریابی متفاوتی (تفکیکی)

شرکت‌ها با به‌کارگیری این روش، تعداد معین و مشخصی از بازارها را انتخاب نموده و برای هر یک از آنها محصولات متناسب با خواسته‌ها و توقعات

آنها تولید و عرضه می‌کنند. در این روش شرکت‌ها برای جلب رضایت مصرف‌کنندگان مجبور می‌شوند کالاهای مختلفی را با کیفیات و قیمت‌های متفاوت عرضه کنند تا از این طریق افراد بیشتری را به کالاهای خود جذب نموده و موقعیت خود را در بازارهای هدف مستحکم نمایند.

#### استراتژی بازاریابی متمرکز

این روش برای شرکت‌های تازه تأسیس و کوچک که منابع و امکانات محدودتری دارند، مناسب است. با اتخاذ این استراتژی، یک شرکت به جای اینکه به دنبال سهم کوچکی از یک بازار بزرگ باشد، تلاش می‌کند سهم نسبتاً بزرگی از یک بازار کوچک را تصاحب کند. ■



## حسین صالحی!

### مردی که نسلی از دوچرخه سواران کوهستان را شکل داد

مصاحبه با آقای امیر حسین صاحی جم

.....

شاید آن روز خود نمی‌دانست که شاگردانی تربیت می‌کند که راهش را بعد از یک دهه و نیم با باوری همچون خود او ادامه دهند. مجله دوچرخه و طبیعت که توسط شاگردان او شکل گرفته است، بخشی از نتایج فعالیت‌های فرهنگی او در دهه قبل است.

متن زیر مصاحبه‌ای است با امیر حسین صالحی جم، برگزارکننده برنامه‌های مهمی همچون "سبلان تا دماوند" و کسی که راه‌اندازی کمیته دوچرخه کوهستان در فدراسیون کوهنوردی مروهون تلاش‌های او بود. همچنین در خلال صحبت‌های ایشان گفتگویی نیز با احمد قانعی، تهیه‌کننده مستندهای برنامه‌های اجرا شده برای صدا و سیما صورت گرفت.

این مصاحبه، گفتگویی دوستانه درباره اهداف، موانع و ارزش‌های مربوط به آن زمان است.

■ **آغاز فعالیت‌های امیر حسین صالحی جم**

شروع دوچرخه‌سواری من و برنامه‌های اجرا شده بازمی‌گردد به بیست و یک یا بیست و دو سال پیش، زمانی که در دیوار پل‌خواب پرت شدم و دو کلاهک دیواره سنگ‌نوردی بودم که کابل‌ها ذررفت. من در بیمارستان بستری شدم و روزها و شب‌ها تخت بیمارستان را نگاه می‌کردم. بالاخره از بیمارستان مرخص شدم و دوباره به کوهنوردی ادامه دادم. سمج بودم دوباره سنگ‌نوردی را شروع کردم.

سال بعد از آن اتفاق، همان مسیر را صعود کردم. آدمی نبودم که کم بیاورم و بگویم نه، ولی حس می‌کردم در صعودهایم اذیت می‌شوم یعنی فشاری که به پاهایم می‌آمد، فشار قابل تحملی نبود. پس از مدتی کم‌کم درد پایم که آسیب دیده بود خیلی زیاد شد و مجبور شدم پایم را گچ بگیرم. در آن زمان پزشکم می‌گفت، اگر به دنبال سلامتی هستی دیگر نمی‌توانی به این ورزش ادامه دهی و ادامه ورزش مساوی با صدمات بیشتر است. تنها ورزش‌هایی که می‌توانی انجام دهی، دوچرخه سواری و شنا هستند. من در همان زمان هم شنا می‌کردم پس فقط می‌ماند دوچرخه‌سواری! همان وقت‌ها بود که شنیدم دوچرخه‌ای به نام دوچرخه کوهستان وجود دارد و به فکرم رسید حتماً با آن به کوه هم می‌روند. هدف من رفتن به کوه بود، حالا پیاده نمی‌توانستم بروم با دوچرخه که می توانستم. زنده یاد عباس جعفری یک دوچرخه کوهستان داشت که اصلاً با چرخ‌های امروزی قابل مقایسه نیست. در آن دوچرخه از سیستم ترمزهای کلاسیک که امروزه دیگر استفاده ای ندارد، به‌کار رفته بود. آن موقع دوچرخه خوبی به‌حساب می‌آمد. عباس گفت که چرخ مرا بگیر و ببین اصلاً خوست می‌آید یا نه. من هم قبول کردم،

حالا وسیله‌ای داشتم که باید می‌دیدم با آن چه کار می‌توانم بکنم و چه قابلیت‌هایی دارد. برخی مواقع توقع من فراتر از آن بود. واقعاً نمی‌دانستم می‌توانم با آن کجا بروم، بروم توچال و غَلم‌کوه یا ... این چرخ تازه هم آمده بود و کسی غیر از خودم نمی‌توانست درباره مسیرها به من کمک بکند. شاید کمتر از یک سال با این دوچرخه کلنجار رفتم تا فهمیدم که چیز خوبی است.

در آن زمان آقای ژاله و همکارانشان در فدراسیون فعالیت‌های مختصری در زمینه دوچرخه کوهستان داشتند ولی آنها هم قضیه را خیلی جدی نگرفته بودند. یعنی هنوز هیچکس آن را جدی نگرفته بود. تازه داشت جوانه می‌زد. فدراسیون دوچرخه‌سواری، دوچرخه کوهستان را رد کردند و گفتند که ما درگیر دوچرخه کورسی هستیم و بودجه‌ای برای بخش کوهستان با توجه به درصد خطری که دارد، نداریم.

■ **مسابقه کوهستان دیزین/ شهریور ۱۳۷۳**

آقای نوری، رئیس پیست اسکی دیزین بود. من ایشان را می‌شناختم و ایشان به برگزاری مسابقه دیزین کمک کردند. خودشان ورزشکار بودند و دید روشنی داشتند. سرشان درد می‌کرد برای کارهای نو و خودشان هم در آن مسابقه شرکت کردند. من با مسابقه دیزین خودم را معرفی کردم و آقای مجید ثقه‌الاسلام هم کمکم کردند. ما با هم به دیزین رفتیم و مسیر از پارکینگ بالا شروع می‌شد و تا پایین رستوران وسط ادامه داشت و می‌چرخید.

باید چندین مرتبه به آنجا می‌رفتیم و با بیل و کلنگ گردنه‌ها را می‌کندیم و خارها را از مسیر برمی‌داشتیم. ما مسیر را با هزینه شخصی خودمان طراحی کردیم و بعد از انجام مراحل لازم برای اجرای مسابقه، اعلامیه‌ها را به این طرف و آن طرف زدیم و مسابقه برگزار شد. افراد از بالای تایم‌تریل پایین می‌آمدند و مسابقه شروع می‌شد. آن اولین مسابقه‌ای بود که به شکل کوهستانی برگزار شد.

با توجه به اینکه چرخ‌ها مانند چرخ‌های امروزی نبود و اکثراً سنگین و بدون کمک بود، همه منتظر یک حادثه بودند. همه می‌ترسیدند که اگر اتفاقی بیفتد، چه می‌شود. اتفاقی نمی‌افتاد، اگر هم می‌افتاد هزینه‌ای بود که باید داده می‌شد. مسابقه برگزار شد و شکر خدا، خون از دماغ کسی نیامد. خیلی خوب و خیلی خیلی قوی جلو آمدیم، طوری که فدارسیون دوچرخه شوکه شد. از آن به بعد شروع کردند به نامه‌نگاری علیه ما، که شما حق ندارید این کار را بکنید.

همیشه این مسئله وجود داشت که فدراسیون دوچرخه می‌گفت این ورزش متعلق به ماست و شما چرا این کار را کردید. گفتند آمده جای ما را بگیرد. اگر سودی کرده و اگر درخشندگی داشته، این درخشندگی متعلق به ماست. در صورتی که مسئله درخشندگی نبود، مسئله این بود که عده‌ای از مردم به جای اینکه بمانند در منزل و مثلاً سیگار بکشند، بیایند به طبیعت ورزش بکنند.

■ **اولین مسابقه دوچرخه کوهستان در جاده آسفالت:**

آن موقع مسابقه‌ای در قزوین برگزار شد که نامش را «اولین مسابقه دوچرخه کوهستان» گذاشتند. من در آن مسابقه حضور داشتم ولی نه در جایگاه شرکت‌کننده بلکه به عنوان تماشاگر. علاقمند بودم ببینم مسابقه چگونه است. مسابقه در مسیر آسفالت برگزار شد. بیشتر مسیر یک آسفالت سربالایی بود و شاید حدوداً یک یا دو کیلومتر خاکی بود که هم باز صاف بود و کوهستانی نبود. ولی به هر حال به آن مسابقه دوچرخه کوهستان می‌گفتند. من بعداً به این فکر کردم که مسیر دوچرخه‌سواری کوهستان چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد. اینکه فقط در کوه برگزار شود کوهستان محسوب نمی‌شود و حتماً خصوصیات خاصی دارد، خصوصیتی مثل اینکه دوچرخه‌سوار چقدر باید ارتفاع بگیرد.

بالاخره فدراسیون کوهنوردی با تشکیل کمیته دوچرخه‌سواری کوهستان موافقت کرد. آقای آقاجانی گفتند به شرطی موافقت کرده اند که هزینه‌ای به فدراسیون تحمیل نشود. اگر خودت می‌توانی راهش بیندازی و تکمیلش بکنی جلو برو، این گوی و این میدان. آنها فقط به شکل ستادی به من کمک می‌کردند، مثلاً برای نامه‌نگاری.

**فدراسیون دوچرخه‌سواری، دوچرخه**

**کوهستان را رد کردند و گفتند که**

**ما درگیر دوچرخه کورسی هستیم و**

**بودجه‌ای برای بخش کوهستان با توجه**

**به درصد خطری که دارد، نداریم.**



مناسب است بنابراین دومین مسابقه را در کویر مرکزی قصر بهرام برگزار کردیم.

دو حامی مالی هم برای مسابقه پیدا کردم؛ اولی همان شرکت صبا دوچرخ و دومی هم شرکت کاکاکولا بود. همان موقع که مشغول نصب اعلامیه بودیم، بعضی سؤالات ایجاد شد که چرا کاکاکولا که یک شرکت آمریکایی است حامی مالی من شده و گفتند تو حق نداری چنین کاری را انجام بدهی. خلاصه آنها آنقدر گفتند که چطور توانستی با کاکاکولا صحبت کنی که مجبور شدم به آن شرکت بگویم، ببخشید نمی‌توانم حمایت مالی شما را به این دلایلی که وجود دارد، بپذیرم ولی باز هم آن شرکت برای حمایت، یک وانت کاکاکولا به ما داد.

بالاخره مسابقه کویر برگزار شد و روز اول، مسابقه دور قصر بود و مسیر کوتاه بود. دوچرخه‌سواران در مسابقه دوم از قصر بهرام تا آب انبار قیلوقه می‌رفتند. شب را در سفیدآب ماندیم و شب بعد به سمت کاشان رفتیم و آنجا خوابیدیم.

موضوعی که حساسیت‌ها را بالا می‌برد، هزینه ثبت‌نام مسابقه بود. می‌گفتند اصلاً چه معنایی دارد که تو می‌خواهی از ورزشکار پول بگیری؟ چنین چیزی گناه کبیره است و در ورزش ایران سابقه ندارد که از ورزشکار پول گرفته شود. من بودجه نداشتم و باید به نحوی هزینه مسابقات را تأمین می‌کردم. افراد می‌تواستند شرکت نکنند، کسی آنها را مجبور نکرده بود. بنابراین ما با خود ورزشکاران هم چالش داشتیم.

ولی به هر حال ورزشکاران آمدند و مسابقه دیزین برگزار شد. اگر کسی نمی‌آمد، من هم حالا اینجا نبودم یعنی بدون وجود آن افراد، مسابقه برگزار نمی‌شد. نه من بودم و نه آقای قانعی می‌توانست در برنامه‌ها باشد و فیلم بگیرد. حضور این افراد مهم بود. آمدند، مسابقه برگزار شد و اهدای جوایز به نحو شایسته‌ای انجام پذیرفت.

■ **تجربه مسابقه دوم:**

مسابقه بعدی در نیمه دوم سال برگزار شد. من تجربه کویر را داشتم و می‌دانستم در این فصل، هوای کویر

### ■ بر خورد فدراسیون دوچرخه‌سواری و سازمان تربیت بدنی با مسابقه‌ها

مسابقه را برگزار کردیم و بعد از این، کار سخت‌تر شد به جای اینکه آسان‌تر بشود. یک نامه خیلی رسمی و جدی از سازمان تربیت بدنی به ما رسید که نوشته بودند شما حق برگزاری مسابقات را ندارید و باید سریعاً کمیته را تعطیل کنید زیرا این کار مربوط به فدراسیون دوچرخه‌سواری است. ولی از نظر من دوچرخه کوهستان برای فدراسیون دوچرخه‌سواری مثل دختری بود که عقدش کرده است، نه طلاقش می‌دهد و نه او را می‌برد!

فدراسیون‌نشینان می‌گفتند دوچرخه کوهستان مال ما است و من می‌گفتم چه بهتر که برای شما است، پس انجامش بدهید تا ما هم استفاده کنیم. بعد می‌گفتند نه، باید بررسی کنیم، باید اصولش را بدانیم، باید مربی از خارج بیاید و من می‌گفتم تا شما این کارها را یکتید ما دو مسابقه برگزار کردیم و داریم برای آینده برنامه‌ریزی می‌کنیم. خلاصه آنها نه رهایش می‌کردند و نه درست انجامش می‌دادند. به قول اکبر کلانتری که در دوچرخه‌سواری مثالی داشت و می‌گفت: "دیدِی بعضی اوقات نه میره نه می‌مونه"، یا برو یا بمان.

در نهایت نتیجه این شد که توافق کردیم ما دیگر مسابقه برگزار نکنیم. آنها می‌گفتند مسئول برگزاری مسابقات هستند و فکر می‌کردند در مسابقات سود و منفعتی برایشان هست، البته من به این مسئله توجهی ندارم و صرفاً معتقدم که باید به قانون احترام گذاشت. این قانون بود که دست و پایم را بست تا دیگر مسابقه برگزار نکنم. ما گفتیم چشم، دیگر برگزار نمی‌کنیم ولی کسی نمی‌تواند مانع رفتن ما به کوه بشود.

من شروع کردم به برگزاری تورهای دوچرخه‌سواری، چون تورها داخلی بودند هزینه‌ای نداشتند، درنتیجه



مراسم اختتامیه تور بزرگ سیلان به دماوند به مناسبت

روز جهانی کوهستان در محل آکادمی ملی المپیک



کمتر مانع برگزاری تورها شدند. البته ما همچنان با آنها نامه‌نگاری می‌کردیم و آنها دائماً منتظر بودند که اتفاق بدی بیفتد تا مانع اقدامات ما شوند. البته ما در این مدت یک مسابقه هم در پیست موتورسواری ورزشگاه آزادی برگزار کردیم که آنجا کتف من شکست و آن هم داستان خودش را داشت. وقتی اقدام به برپایی تورها کردیم به فدراسیون‌نشینان گفتیم قهرمانی‌ها، افتخارات، طلا و نقره و جام‌ها برای شما، تورهای عادی مردم کوچه و بازار و سختی‌هایش برای ما، چیزی برای ما که افتخار ندارد.

من شروع کردم به برگزاری کلاس‌های کارآموزی، به اینکه آدم‌های خیلی عادی بیایند و من به آنها دوچرخه‌سواری یاد بدهم. کار خوبی بود. دوره‌های مختلفی برگزار کردیم و طوری شده بود که آن زمان خیلی از بچه‌های مسابقه، همین بچه‌های کوچه و بازار بودند. آنها می‌آمدند در این دوره‌ها آموزش می‌دیدند و در مسابقات شرکت می‌کردند. خیلی از آنها مقام می‌آوردند که حالا نامشان را نمی‌برم، می‌توانم بگویم که اکثر دوچرخه‌سواران در آن دوران از همین بچه‌های ما بودند که می‌آمدند در سیستم آموزشی و آماده قهرمانی می‌شدند.

ترسناکی است بلکه باید یک کار عادی به‌نظر می‌رسید که هر کس بخواهد می‌تواند به آن بپردازد.
**■ برنامه سیلان به دماوند:**

آخرین برنامه سیلان به دماوند بود که سال ۲۰۰۲ و به مناسبت روز جهانی کوه‌ها که سازمان ملل اعلام کرده بود، برگزار شد (من سال ۲۰۰۳ از ایران خارج شدم). این جزء برنامه‌های خوب ما بود که ۷۰۰ کیلومتر از بین کوه‌ها رد می‌شدیم و بدون اینکه خون از دماغ کسی بیاید، برگزار شد.



از اردبیل آمدیم تا منجیل، مرحله اول تمام شد و همه به شهرهایشان برگشتند. بعد از منجیل حرکت کردیم تا الموت و برنامه آنجا تمام شد. ماه بعدش از طالقان رکاب زدیم تا دشت لار، یعنی از طالقان به گچسر، جاده چالوس، دیزین و تا بالای پیست آمدیم و به سمت لواسانات و تنگه یونزا و دشت لار و دماوند رفتیم. ما فاصله بین الموت و طالقان را رکاب زدیم. نمی‌توانستم بچه‌ها را دوباره به الموت بیاورم و از آنجا ادامه بدهیم. مجبور بودم مرحله سوم را از طالقان شروع کنم ولی گفتم که نمی‌شود این مسیر را رکاب زنیم، باید تور را کامل می‌کردیم. یک روز من و رضا سمیعی و فکر کنم اکبر کلانتری هم بود؛ سه، چهار نفری رفتیم به الموت و از آنجا تا طالقان رکاب زدیم که تور را کامل

کنیم و به خودمان هم دروغ نگفته باشیم. ما همه مسیر از سیلان تا دماوند را نمی‌توانستیم بدون توقف برویم. بنا بر شرایط جغرافیایی برای عبور از برخی

مسیرها که برفی بودند باید یک یا دو ماه صبر می‌کردیم تا برف‌های آن گردنه آب بشود. دیگرم هم اینکه سخت بود هفتاد نفر را هفت، هشت روز از کار و زندگی بیندازیم به همین دلیل این عبور را مرحله‌ای کردیم، مثلاً سه روز آخر هفته را برای برنامه در نظر می‌گرفتیم. در آن گردنه‌ها از دالاغان را داشتیم رکاب

### هفتاد نفر دوچرخه‌سوار با جان و دل آمده بودند. آخر با دل آمدن خیلی فرق

### می‌کند، یعنی هفتاد نفر می‌شود هفتصد نفر. فدراسیون می‌توانست از این موقعیت

### استفاده کند ولی متأسفانه نکرد و این توان و نیروی بالقوه را از دست داد.



تور کویر به همراه عبث جعفری در سال ۱۳۷۲



یکی از بچه‌های ما حرکت پرش می‌زند و پنج سانتی‌متر چرخ را بلند می‌کند، سریع می‌گوید مسئولان به ما نمی‌رسند و ارزش ما را نمی‌دانند، در حالی که آنجا ورزشکار ده متر با چرخ می‌پرد، به او می‌گویند آفرین می‌گفتند خطرناک است و اگر کسی دست و پایش بشکند چه می‌شود. خُب بشکند. این مسئله در ایران خیلی عجیب است.

این مسئله به این معنا نیست که بگوییم سلامتی بچه‌ها هیچ اهمیتی ندارد. خیر، قرار بر این است که کسی آسیب نبیند ولی اگر هم آسیب دید، خُب دیده است.

یعنی آنجا هم این اتفاقات رخ می‌دهد. همه می‌گویند آنجا امکانات است ولی واقعا نیست. آنجا هم مثل همین‌جاست.

اینطور نیست که بگوییم در آنجا بالای سر هر ورزشکار یک هیلکوپتر است یا اگر دست ورزشکار شکست شش ماه حقوقش را می‌دهند. اصلاً اینطور نیست. اگر دستت بشکند از کار میفتی، هزینه پرداخت اجاره‌ات را نداری و فردا کنار خیابان هستی، واقعا معتقدم که جوان‌ها باید به خارج بروند و خودشان ببینند چون فکر می‌کنند آن طرف‌امکانات زیادی وجود دارد در حالی‌که اینطور نیست. فرقی که بین ما و آنها وجود دارد این است که مثلاً وقتی

می‌زدیم که خیلی تصادفی آقای علیرضا ژاله را سوار بر موتور دیدیم! پرسیدیم که آقا شما با موتور اینجا چه کار می‌کنید؟! خلاصه داستان این است که وقتی تو خودت را قبول داری و به خودت دروغ نمی‌گویی، دیگران هم متوجه می‌شوند که کار تو جدی است. صداقت حرف اول را می‌زند و خیلی مهم است.

### در آن زمان خصوصیات اخلاقی

### بسیار زیبایی داشتیم، برای مثال

### آب آشامیدنی را هیچ کس تا

### آخر نمی‌خورد. همیشه مقداری

### نگه‌می‌داشتند که اگر کسی نیاز

### داشت به او بدهند.

**■ احمد قانع:** ساختن فیلم‌های مستند

و پخش آنها از شبکه‌های تلویزیون یکی از کارهای مؤثر برای معرفی دوچرخه کوهستان بود. چیزی که به جامعه از طریق تلویزیون تزریق شد، یک نوع طرز تفکر و نوعی زندگی بود. و این در تخصص تلویزیون است که ذائقه‌ها را تغییر بدهد.

ما به طور غیر مستقیم خوش‌اخلاقی‌ها و بداخلاقی‌ها را نشان می‌دادیم. دوچرخه را به عنوان یک وسیله سالم معرفی می‌کردیم و آن را با حالت عرفانی و خداشناسی نشان می‌دادیم. اگر فدراسیون دوچرخه‌سواری و نهادهای دیگر در آن زمان اندکی شمّ مدیریت داشتند حتماً از فعالیت‌های حسین حمایت می‌کردند. وجود حسین واقعاً به نفعشان بود. حسین در آن زمان می‌توانست پانصد نفر دوچرخه‌سوار را جمع کند و این در توان نهادهای دولتی نبود.

مثلاً در جریان اردبیل و خلخال هفتاد نفر دوچرخه‌سوار با جان و دل آمده بودند. آخر با دل آمدن خیلی فرق می‌کند، یعنی هفتاد نفر می‌شود هفتصد نفر. فدراسیون می‌توانست از این موقعیت استفاده کند ولی متأسفانه نکرد و این توان و نیروی بالقوه را از دست داد. حسین یک نیروی بالقوه بود.

در آن زمان خصوصیات اخلاقی بسیار زیبایی داشتیم، برای مثال هر شخصی که می‌توانست از وسیله‌ای دو تا بیاورد حتماً این کار را انجام می‌داد یعنی یکی را اضافه می‌آورد تا در شرایطی که نیاز است به بقیه گروه بدهد. یا آب آشامیدنی را هیچ کس تا آخر نمی‌خورد. همیشه مقداری نگه‌می‌داشتند که اگر کسی نیاز داشت به او بدهند.

■ **خودمان را باور کنیم**

من حرفم این است که ما این برنامه‌ها را با دوچرخه‌های قدیمی شرکت دماوند که سنگین و فاقد کمک‌فتر بودند خیلی عالی انجام می‌دادیم. الان افراد چند میلیون هزینه دوچرخه‌های جدید می‌کنند ولی باز از اینجا تا درکه می‌روند، تازه تا تجریش را هم با ماشین شاسی بلندشان می‌آیند. باید به آنها گفت چرخ به این عظمت خریدهای بعد با ماشین این کارها را می‌کنی! من مربی اسکی هستم ولی با دوچرخه خودم تا پیست را رکاب می‌زنم. به شاگردانم اجازه نمی‌دهم وسایلشان را ارتقا بدهند یا به‌روز کنند. مگر تو با وسیله‌ات بالا آمدی که حالا وسیله‌ات پاسخ نیازت را نمی‌دهد؟ مثلاً من برای عکاسی نه نور بلدم نه کمپوزسیون بلدم، هیچی بلد نیستم. اول یک دوربین چند هزار تومانی می‌خرم یا با تلفن همراهم عکس می‌گیرم که ببینم آیا اصلاً بلدم عکس بگیرم. کسی با دوربین خوب خریدن عکاس نمی‌شود همان‌طور که دوچرخه خوب کسی را دوچرخه‌سوار نمی‌کند.

### کسی با دوربین خوب خریدن عکاس

### نمی‌شود همان‌طور که دوچرخه خوب

## کسی را دوچرخه‌سوار نمی‌کند.

برنامه‌های گزارش‌خوانی دوچرخه‌سواران در باشگاه دماوند بسیار عالی است و بچه‌ها هم کارشان فوق‌العاده است. توان این بچه‌هایی که من دیدم بسیار عالی بود ولی توان ذهنی هر فرد باید افزایش پیدا کند. اندام همه آنها خوب و ورزشکاری بود. چرخ‌ها و امکاناتشان هم فوق‌العاده است. در گزارش خوانی که در باشگاه حضور داشتم، گزارشی که توسط بچه ها ارائه می شد به این شکل بود که نفری نه میلیون تومان هزینه کردند تا به سوئد سفر کنند! این بسیار عالی است ولی حیف است که شما با این امکانات و با این توان این کار را انجام می‌دهی.

از اینجا این همه راه بروی تا سوئد که از این طرف تا آن طرف را رکاب بزنی. ببخشید من این حرف را می‌زنم ولی یک بچه سوئدی هم این کار را مثل ما انجام می‌دهد. من خیلی از برنامه‌هایی که نمی‌روم را می‌گویم که کار من نیست.

در آن جلسه خانم سهیلا تنباکوزاده هم حضور داشتند که ایشان هم به روسیه رفتند و کار ارزشمندی هم کردند چون آن منطقه کاملاً بکر بود ولی خیلی بی سر و صدا رفتند. کسی نمی‌دانست کجا رفته‌اند. این هم اشکال‌های خودش را دارد. زیرا وقتی می‌روی باید این کار را در جامعه گسترش بدهی و اگر ندهی، انگار که نرفته‌ای. ناگفته‌ها تا وقتی که بیان نشوند هیچ ارزشی ندارند.

مشکل اینجاست که بچه‌های ما خودشان را باور ندارند در حالی که می‌توانند. فقط کافی است خودشان را باور کنند و از روزمرگی‌های روزهای ساده جدا شوند. من

همیشه می‌گفتم نمی‌تونیم یک‌دفعه یک تیم به قلّه اورست بفرستیم. اول باید به بیسکمپ برویم، باید نبال را ببینیم، باید این دوران طی بشود و نمی‌تونیم ناگهان وارد المپیک بشویم. باید دوچرخه کوهستان معرفی شود، تورها برگزار شوند، ورزشکاران در مسابقات محلی شرکت کنند تا کم‌کم این پایه قوی بشود.

من الان معتقدم که آن دوران طی شده و اگر در ایران بودم دیگر تور برگزار نمی‌کردم چون این کار برای معرفی این رشته بود. شاید الان کار دیگری می‌کردم. نمی‌دانم آن کار چه می‌توانست باشد ولی حرفم این است که باید یک پله جلوتر برویم و یک کار جدیدبکنیم. جامعه با دوچرخه کوهستان آشنا شد، حالا چه باید کار بکنیم؟

■ **در زندگی ما هیچ سندی جز باورهایمان وجود ندارد**

حالا هم که من می‌بینم کار بچه‌های کوهستان تکرار همان کارهای قدیمی است. راکد ماندن این همه نیروی بالقوه حیف است. از من هم نپرسید، خودتان باید کشف کنید. هر کاری که صالحی و …کرده‌اند، هر کاری شما و گروه گشتا کرده‌اید را نمی‌خواهیم انجام بدهیم. باید کار دیگری بکنیم. در مملکت بی‌نهایت جای کار وجود دارد. وقتی که می‌بینیم مسلم ایران نژاد به مغولستان رفته است یا دوچرخه‌سواران دیگر در ازبکستان مسیر باز کردند پس چرا هنور که هنوز است بچه‌ها تور آنتالیا با دوچرخه می‌گذارند؟ واقعا چرا؟

ببینید حرف من این است که ما می‌توانیم، پس چرا اقدام نمی‌کنیم. من می‌بینم که چرخ‌ها خوب و بچه‌ها آماده هستند ولی مثلاً به آنتالیا می‌روند! من مخالف آنتالیا نیستم، خودم هم می‌روم و خوش می‌گذرانم اما این مثل این است که تو فقط به بیسکمپ هیمالیا بروی. تو که رفتی و آنجا هستی، من قول می‌دهم بتوانی یک مسیر جدید هم به اورست بزنی همان‌طور که بچه‌ها توانستند.

ببینید، همین انتشار مجله رنگی، شما باید یک آدم قدرتمند یا یک شرکت بزرگ باشی تا بتوانی مجله منتشر کنی ولی شما خودت را باور کردی که می‌توانی این کار را بکنی و کردی. یک مثال بارز در این مورد سفر زن و شوهر جهانگرد نسیم و جعفر بود. از آنها پرسیدم شما که دوچرخه‌سواری دور دنیا را شروع کردید چقدر از دور دنیا می‌دانستید، چقدر از چرخ می‌دانستید، چقدر اصلاً از جغرافیای مسیرتان می‌دانستید؟ گفتند هیچی نمی‌دانستیم و تنها برنامه‌ای که داشتیم رفتن به یک دفتر هواپیمایی در ترکیه بود. در آنجا یک مجله هواپیمایی بود که یک نقشه کره زمین داشت، نقشه را جدا کردیم که بدانیم باید از کجا عبور کنیم. گفتند هم‌زمان با ما، یک نفر دیگر هم در تهران بود که می‌خواست دوچرخه‌سواری بکند و همه مسیر را شناسایی کرده بود. مثلاً من در کیلومتر ۴۰ در این قهوه‌خانه توقف کنم و در کیلومتر ۴۵ آب بردارم و از مرز که رد شدم این و این و این و … آنقدر درگیر برنامه‌ریزی شده بود که ما رفتیم دور دنیا و برگشتیم، او هنوز درگیر بود.

■ **مهمترین دلیل رشد برنامه‌های دوچرخه‌سواری**

شرایط تأثیرگذار بر روی فعالیت‌های ورزشی من، شرایط انقلاب و جبهه بود. یکی از دلایل موفقیت تورهای من الگوبرداری از جبهه و جنگ بود. اینکه شرایط جبهه، خالصانه بود و شاید اگر الان کسی این حرف را بزند بقیه باور نکنند ولی چیزی است که واقعیت داشته و مثلاً اگر فرمانده در عملیات نان و کره می‌خورد و بسیجی‌ها نان و پنیر می‌خورندند، قطعاً آن عملیات شکست می‌خورد چون فرمانده خودش را از بقیه جدا کرده بوده. برای همین در برنامه‌های ما اگر قرار بود شب در طویله بخوابیم خود من هم در طویله می‌خوابیدم. اگر قرار بود مسیری را برویم من هیچ وقت با موتور نمی‌رفتم. خودم کنار بچه ها بودم و اگر می‌گفتیم این کوه را باید رد کنیم واقعاً باید رد می‌کردیم.

■ **نیاز به یک گروه پیشرو**

ما در هر چیزی به یک پیشرو نیاز داریم. یک جامعه پیشرو، یک فرد پیشرو که آدم‌های عادی از او الگوبرداری کنند و جلو بروند. آن زمان ما پیشرو بودیم و جامعه از ما الگوبرداری می‌کرد، حالا پیشرو دوچرخه کوهستان ایران چه کسی است؟ جامعه از چه چیزی می‌خواهد الگوبرداری بکند؟ برای مثال شما الان بهترین مجله دوچرخه ایران را دارید. این یعنی استاندارد ما این است و حالا من که در شهر شما هستم از مجله شما کپی می‌کنم.

زنده یاد عباس جعفری، یک دستگاه فتوکپی داشت که با آن چهار تا برگه A۴ کپی و به هم منگنه می‌کرد. آن برگه‌ها شده بود نشریه استان خراسان، یعنی استاندارد آن زمان همین بود. ببینید یک نفر، آدم خلّاق و توانا و فوق‌العاده داریم که وارد یک مجموعه می‌شود و بقیه پایین‌تر از او قرار می‌گیرند. سؤال اینجاست که الان آن گروه پیشرو و فوق‌العاده در این رشته کجاست؟

■ **حرف آخر**

نظر من این است که هیچ مانعی جز ذهنیت شما وجود ندارد. اگر می‌گویی این مانع هست یعنی هست زیرا همه چیز تصورات ماست. ذهنیت و تصور آنچنان قوی است که هم می‌تواند از سنگ، بُت بسازد تا مانع پیشرفت بشود و هم می‌تواند از سنگ، امامزاده بسازد تا به فرد کمک کند و جلو برود. آنچه مورد نیاز هر برنامه است، ذهنیت است. من همیشه نقشه برنامه را داشتم و در اتاق کارم نصب می‌کردم و قبل از اینکه واقعاً آن کار را بکنم، ذهنی انجامش داده بودم. اول ذهنی موفق شده بودم و بعد به شکل فیزیکی انجامش می‌دادم. تا ذهنت را آماده نکنی جسم و محیط اطرافت هم با تو همراه و هماهنگ نمی‌شوند. تو ذهنت را تمرین بده و قوی کن و پیش از خودت به منطقه بفرست. اگر این کار را بکنی، جسمت می‌رود و موفق می‌شود، نیروهای اطراف هم با تو هماهنگ می‌شوند. این از قبیل شعارهای کتاب‌ها و حرف‌های روشن‌فکرانه نیست بلکه کاری است که خودم در همه زمینه‌ها انجام داده‌ام. این روش برای من که واقعاً کارآمد بوده است. ■

رکاب / Pedal

■ کمیته دوچرخه سواری همگانی



دوچرخه وسیله‌ای ساده، سبک، کم‌حجم و انفرادی است که هم برای رفت‌وآمد سریع‌تر و هم برای تفریح، سرگرمی و ورزش قابل استفاده است. مهم‌تر از همه اینکه دوچرخه ویژگی‌های خاص و مزایایی همچون دوستی و سازگاری با سلامت، محیط‌زیست، اقتصاد شهروندان و کشور در شرایط ناپایدار زندگی مدرن و تجملاتی امروزی را داراست.

دوچرخه‌سواری همگانی در ایران از اوایل دهه هفتاد شمسی با ورود دوچرخه‌های کوهستان، عصر نوینی از فعالیت خود را آغاز نمود. دهه هفتاد، نقش مهمی در شکل‌گیری و توسعه دوچرخه‌سواری همگانی ایران در بخش شهری و طبیعت داشت.

#### رشته‌های مورد فعالیت:



دوچرخه‌سواری در طبیعت

#### ■ مأموریت کمیته:

کمیته دوچرخه‌سواری همگانی زیر نظر انجمن ورزش‌های طبیعی (فدراسیون ورزش‌های همگانی) با هدف توسعه حمل و نقل پاک و دوستدار سلامت، وظیفه توسعه، پشتیبانی و نظارت بر فعالیت فنی، فرهنگی، ایمنی و هنجاری افراد و همه گروه‌های رسمی و مجازی دوچرخه‌سواری همگانی را بر عهده دارد. این کمیته وظیفه خود را توسط کمیته‌های متناظر خود در هیئت ورزش‌های همگانی سراسر کشور در سه بخش "دوچرخه‌سواری شهری"، "دوچرخه‌سواری نمایشی خیابانی" و "دوچرخه‌سواری در طبیعت"به‌انجام می‌رساند. علاقمندان به‌فعالیت دربخش "دوچرخه‌سواری شهری"

# تلاش برای فراگیری دوچرخه‌سواری

## آشنایی با کمیته دوچرخه سواری همگانی ایران

■■■■■■■■■■
آلن پطروسیان ■ رئیس کمیته دوچرخه‌سواری همگانی ایران

■ در دوران مدرن امروز، بیشتر فعالیت های انسان توسط ماشین‌ها انجام شده و در نتیجه فعالیت بدنی انسان‌ها، مختصر و کوتاه شده است. در این شرایط، وسیله‌ای که بتواند انسان را سریع‌تر به مقصد برساند و همچنین موجب تحرّک جسمی و ذهنی او باشد قطعاً بسیار مورد توجّـه قرار می‌گیرد.

دوچرخه‌سواری همگانی به منظور انجام کارهای روزمرّه، دوچرخه‌سواری غیر رقابتی مردم در طبیعت که معمولاً در ایام تعطیل در سراسر کشور صورت می‌پذیرد و همچنین وجود بسیاری از خلّاه‌های زیرساخت شهری، فرهنگی و قانونی در این بخش، وظیفه خود دانست تا با راه‌اندازی این کمیته و تدوین آئین‌نامه‌ای به عنوان یک مکمل کمتّی و کیفی در توسعه و نظارت فنی، ایمنی و هنجاری بر این رشته در کنار فدراسیون دوچرخه‌سواری توسط سی و یک کمیته‌متناظر استانی و همچنین کمیته‌های شهرستانی به ارائه خدمات در سراسر کشور بپردازد.



دوچرخه‌سواری شهری



دوچرخه‌سواری نمایشی خیابانی (BMX flatland)

ضمناً مورد توجّـه جوانان و بزرگسالان نیز هست، استفاده می‌کنند.

از دهه هفتاد میلادی به دلیل گستردگی دوچرخه در پیمایش‌های شهری، گذر از موانع و ترفایک با به‌کارگیری مهارت‌های فردی برای سازماندهی، توسعه فنی، ایمنی و هنجاری به صورت یک رشته درآمده است. این رشته امروزه تحت نظر فدراسیون بین‌المللی ورزش برای همه (ورزش‌های همگانی TAFISA ) در قالب رویدادهای رقابتی قاره‌ای و جهانی نیز برگزار می‌شود.

به امید توسعه حمل و نقل پاک و پاک‌زیستی در سرزمین پاک ایران■



# لبخند در زمهریر

## زمستان امسال به دوچرخه سواری در فضای باز بروید

محمد نادر

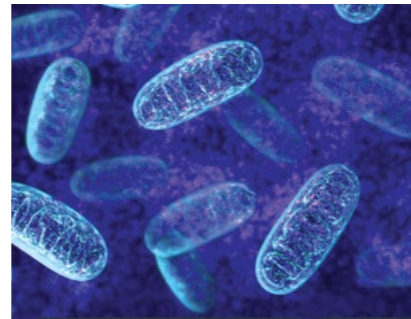
بدون هیچ تردیدی، زمستان سخت‌ترین وقت سال برای دوچرخه‌سواری است. در حالی که درخشش نور پاییزی، زیبایی چشمگیر برگ‌ها، آفتاب گرم و هوای خنک جای خود را به برگ‌های خشکیده، آسمان دائماً خاکستری و یک سقوط مداوم در سرما و تاریکی می‌دهد، انگیزه خواب زمستانی در ما افزایش می‌یابد، کمابیش اشتهايمان را از دست می‌دهیم و احساس می‌کنیم بی‌هدف و بدخلق هستیم. اغلب دوچرخه‌سواران تنها یک راهکار غریزی برای گذراندن زمستان دارند: دوچرخه‌سواری سرسختانه در تمام طول فصل! این راهکار شاید از نگاه عده‌ای احمقانه به نظر برسد اما باید اعتراف کنیم ایجاد انگیزه و آماده شدن برای تحمل سرمای بیرون، آن هم وقتی از داخل به نوعی احساس سرما می‌کنیم، کار آسانی نیست و استفاده از غلتک‌های ثابت یا رفتن به باشگاه، حتماً کار آسان‌تری است. اما مزایایی وجود دارند که آنها را فقط در هوای تازه پیدا می‌کنید.



## اغلب دوچرخه‌سواران تنها یک راهکار غریزی برای گذراندن زمستان دارند: دوچرخه‌سواری سرسختانه در تمام طول فصل!

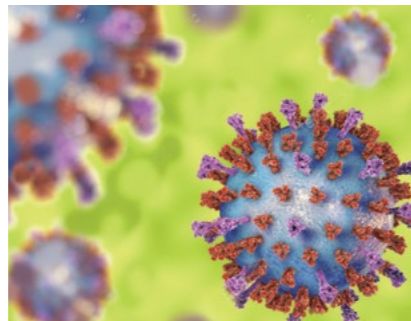
### ۱ چربی‌سوزی بیشتر

تحقیقات جذاب و گسترده‌ای درباره کدگذاری رنگی چربی‌های ما وجود دارد. بیشتر ما با چربی سفید آشنا هستیم؛ ماده‌ای که می‌تواند در برآمدگی‌های ناخواسته زیر پوست ما جمع شود. چیزی که کمتر با آن آشنایی داریم، چربی قهوه‌ای است که با کوره‌های تولیدکننده انرژی که با نام میتوکندری (Mitochondria) شناخته می‌شوند، همراه است. چربی قهوه‌ای عملاً چربی سفید را می‌سوزاند. چربی قهوه‌ای در افراد لاغر بیشتر از افرادی است که اضافه وزن دارند. همچنین مقداری چربی پُر نیز در بدن وجود دارد، چربی سفیدی که «قهوه‌ای» شده و حالا مانند همکار قهوه‌ای خود چربی می‌سوزاند. دو عامل می‌توانند چربی شما را قهوه‌ای کنند: ورزش‌های هوازی و قرار گرفتن در معرض سرما. البته تحقیقات و دانسته‌های علمی در این زمینه هنوز کامل نشده‌اند، اما اگر دوچرخه‌سواری در هوای سرد بتواند کوره‌های سلولی چربی‌سوزی را فعال کند، قطعاً طرفداران زیادی خواهد یافت.



### ۲ مقابله با افسردگی

اختلال عاطفی فصلی یا SAD (Seasonal affective disorder) نوعی افسردگی است و ورزش یکی از عوامل اصلی کاهش این اختلالات خلق و خوبی محسوب می‌شود. ورزش در فضای باز، نتیجه بهتری خواهد داشت زیرا با این کار، منابع سودبخشی مانند نور خورشید و هوای تازه را نیز دریافت خواهید کرد. تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که در زمستان در فضای باز ورزش می‌کنند از حال روحی بهتری برخوردارند و بسیار بیشتر از افرادی که خود را در فضاهای داخلی حبس می‌کنند، احساس سرزندگی و سلامت می‌کنند.



### ۳ سرماخوردگی و آنفولانزا را دور می‌کنید

دوچرخه‌سواری می‌تواند با به گردش درآوردن سلول‌های ایمنی، باکتری‌ها و ویروس‌های مهاجم را نابود و به حفظ سلامت شما کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، چهل و پنج درصد کمتر از افراد کم‌فعالیت دچار گلودرد و سرماخوردگی می‌شوند. همچنین دوچرخه‌سواری در فضای باز، شما را از محیط‌های سرپوشیده مملو از میکروب که در آنها همه در حال تبادل بیماری‌های زمستانی هستند، نجات می‌دهد.

### ۴ کشف روش‌های جدید برای ورزش

زمستان ما را وادار می‌کند تا خلاق باشیم. وقتی برف و بوران در پشت پنجره ادامه دارد، هیچ راهی وجود ندارد که بتوانیم تمرین معمول دوچرخه‌سواری در جاده را انجام دهیم. اما ما با دوچرخه کوهستان به سمت مسیرهای خاکی و کثیف و مسیرهای سایکلوکراس می‌رویم و تمرین‌های نصف و نیمه‌ای را انجام می‌دهیم و پس از بازگشت و کم کردن لایه‌های لباس، سراغ دوچرخه روی غلتک رفته و بقیه تمرین خود را در حال گوش دادن به موسیقی یا پادکست‌های مورد علاقه‌مان تکمیل می‌کنیم.



### ۵ سرسخت‌تر می‌شوید

وقتی گل‌ها در همه جا شکفته‌اند و هوا آفتابی و دما در حدود بیست درجه سانتی‌گراد است، همه می‌توانند دوچرخه‌سواری کنند. اما وقتی حتی مقاوم‌ترین گیاهان نیز به‌سختی برای ادامه حیات خود تلاش می‌کنند و هوا چند درجه سانتی‌گراد زیر صفر باشد، دوچرخه‌سواری به یک اراده آهنین نیاز دارد. این کله‌شقی وقتی انگشتان شما گرم می‌شوند از بین نمی‌رود. در واقع این حس چنان تأثیر عمیقی بر شما می‌گذارد که هر وقت لازم باشد، می‌توانید به سراغش بروید. بدون شک وقتی به کرات در فصول عادی سال، کیلومترها در یک مسیر دشوار پیش رفته‌ایم، از همین حس سرسختی خود استفاده کرده‌ایم. به یاد آوردن همه کارهای سختی که در شرایط وحشتناک فصل زمستان انجام داده‌ایم، باعث می‌شود ادامه مسیر و حفظ پشتکار در بقیه سال آسان‌تر باشد. ■

# با این افراد هم ر کاب شوید

## ویژگی های یک هم‌نورد دوست‌داشتنی

پویا‌خداپرست



■ به‌سختی می‌توان شر‌کای خوبی برای ماجراجویی پیدا کرد. شخصی که با اهداف شما هماهنگ باشد، به‌طور قابل‌اعتمادی به‌موقع حاضر شود و بتواند بوی کفش‌های کوهنوردی شما را تحمل کند یک موهبت است. در آغاز ماجراجویی، شما و همسفرتان نه تنها با سختی‌های کوهستان مواجه می‌شوید بلکه باید چندین ساعت گیر کردن در ترافیک و رانندگی‌های طولانی تا دامنه کوه‌ها را نیز تحمل کنید. صبح‌ها آنقدر زود آغاز می‌شوند که مغز شما را از کار می‌اندازد. بعضی از ماجراجویی‌ها تا بعد از غروب خورشید ادامه پیدا خواهند کرد و همیشه این احتمال وجود دارد که یکی از شما کلید اتومبیل خود را روی قله جا گذاشته باشید. یک همسفر ایده‌آل باعث می‌شود ماجراجویی در دل طبیعت وحشی، لذت‌بخش‌تر و امن‌تر باشد و در عین حال انگیزه بیشتری برای ماجراجویی بعدی را ایجاد کند. یک همراه کوهستانی بی نقص دارای این ویژگی‌هاست.



### ۱ بی دلیل شکایت نکند

هیچکس به یک آدم غرغرو علاقه ندارد. بعضی چیزها مثل ترافیک و کیفیت پایین تجهیزات چینی ارزش غرولند کردن را دارند، اما یک هم‌نورد ایده‌آل نباید شکایت کند که چرا مسیر بیش از حد سراسیپ است، یا چرا رودخانه بیش از حد عمیق است. او هرگز درباره طول زیاد طناب نجات یا این واقعیت که شما در حال عبور از میان درختان بید دو متری در باتلاقی هستید که بوی گندیدگی می‌دهد، ذرّه‌ای شکایت نمی‌کند. البته آگاه کردن شما از موضوعات واقعاً نگران‌کننده‌ای مثل اینکه انگشتانش در حال منجمد شدن هستند یا در پاشنه خود تاول بزرگی دارد، کاملاً طبیعی است. غرولندهای انتخابی و مؤدبانه می‌توانند مفهوم بسیار زیادی داشته باشند. اگر هیچ‌یک از شما شب قبل به‌خاطر کنده شدن چادر نخوابیده‌اید، این موضوع واقعاً ارزش مطرح شدن را ندارد. از طرفی اگر چادر شما هنوز پلرجاست اما یک خانواده از خرس‌ها داخل آن خوابیده‌اند، اشکالی ندارد کمی غر بزنید!

### ۲ در برابر گاز معده تحمل داشته باشد

شاید مسخره باشد اما ارتفاع تأثیرات مضحکی بر دستگاه گوارش انسان دارد. بهتر است کمی از زیپ کیسه خواب خود را باز گذاشته و اجازه دهید گاز معده‌تان به سمت در چادر خارج شود. نباید خودتان را راحت کنید و امیدوار باشید کیسه خوابتان بوی بد بخارات غذایی که خورده‌اید را در خود نگهدارد. همچنین هنگام حرکت، پیش از رها کردن گاز معده بهتر است از مسیر کنار رفته و به همراهتان اجازه دهید از شما عبور کند، بخصوص اگر مسیر شیب تندی دارد و صورت او احتمالاً در سطح کمر شما قرار گرفته است. گاز معده صرفاً بخشی از تجربه کوهستانی است و یک هم‌نورد ایده‌آل متوجه می‌شود که شما نمی‌توانید از آن جلوگیری کنید. فقط می‌توانید برای مدتی آن را نگهدارید.

### ۳ عکاس خوبی باشد

صعود به یک قله نیازمند فعالیت زیادی است و تقریباً هیچ چیز بدتر از دوستی نیست که در چنین شرایطی یک‌عکس‌فوق‌العاده‌بسته‌از‌صورت‌عرق‌کرده و خسته شما و قطعه‌ای از آسمان بیاندازد، بدون آنکه هیچ نشانه قابل شناسایی از جغرافیای محل در عکس دیده شود! این عکس را در دریاچه مصنوعی یک پارک هم می‌توانستید بگیرید. یک هم‌نورد ژست‌های قهرمانانه شما را به حداکثر می‌رساند یا حداقل پیش از گرفتن عکس، منتظر می‌ماند شما جویدن استیکرز خود را تمام کنید. آنها می‌دانند که هرکس دست‌های بلندتری دارد باید عکس سلفی را بیندازد و گاهی اوقات بهتر است عینک‌های آفتابی روی صورت شما بماند.

### ۴ گرایش‌های شما را بشناسد

گاهی اتفاق می‌افتد که ارتفاع بخشی از مغزمان را فعال می‌کند که موضوعات بی‌مصرفی مانند ترانه‌ها یا تکیه‌کلام‌های قدیمی در آن ذخیره شده است. همراهان دقیق می‌دانند که اگر بیان خاص خودمان از مشاهداتمان مثل اینکه «خزه‌ها روی آن صخره گل سنگ ساخته‌اند» را نداشته باشیم، سرحال نیستیم. خوب است که بدون نیاز به پرسیدن بدانید همراهان شما چه زمانی رفتارهای همیشگی‌شان را ندارند. دانستن اینکه چه زمانی ماجراجویی دیگر مفرّح نیست، درست به اندازه دانستن اینکه هر دو نفر شما هنوز طاقت تحمل کمی سختی بیشتر در کوهستان را دارید، مهم است. یک همراه خوب، متوجه این نشانه‌های ناگفته می‌شود.

### ۷ طرز فکر مشابه

جاه‌طلبی طبیعت‌گردان از «سختی‌های راه را فراموش کنید، داریم به قله می‌رسیم» تا «این گل‌ها چقدر زیبا هستند، بیایید همینجا یک چرت بزنیم» متغیّر است. هر دو وضعیت کاملاً قابل قبول هستند؛ به شرط آنکه شما و همسفرتان طرز فکر یکسانی داشته باشید. یک همسفر خوب در ماجراجویی، با چیزی که شما از روزتان توقع دارید، هماهنگ است. حتی اگر اهداف شما تفاوت داشته باشند، دانستن این موضوع که اشکالی ندارد کمی از برنامه اصلی دور شوید یا اینکه کاملاً روی آن متمرکز بمانید، به حفظ برنامه کلی روز کمک می‌کند.بعضی‌روزهاشما می‌خواهیددر چادر بمانید در حالی که او سه قله را صعود می‌کند یا برعکس. مادام که از قبل درباره توقعات متقابل خودصحت کرده باشید.

### ۸ شما را می‌خنداند

اگر مدت زمانی را در کوهستان بگذرانید، متوجه خواهید شد که باید از شوخ‌طبعی و خوشمزگی همسفرتان قدردانی کنید. تصور کنید که شانزمن دوچرخه‌تان در میانه یک مسیر کوهستانی ۴۰ کیلومتری شکسته است. قرار است یک روز طولانی داشته باشید. داشتن همراهی که وقتی اوضاع ناخوشایند است بتواند حال شما را بهتر کند، باعث می‌شود آن وضعیت دشوار و آزاردهنده کمی قابل تحمل‌تر باشد. با این حال مطمئن شوید که آنها حس شوخ‌طبعی شما را می‌شناسند، زیرا این روند می‌تواند نتیجه عکس داده و شما را به یک گلوله آتشین عصبانی تبدیل کند. من وقتی این جمله را از همراهم می‌شنوم که «این ایده احمقانه خودت بود»، نمی‌توانم جلو خنده‌ام را بگیرم.

### ۹ یک کلبه کوهستانی در نزدیکی پیست اسکی داشته باشد

داشتن یک همسفر که یک کلبه کوهستانی مجلل در نزدیکی پیست اسکی داشته باشد شانس بزرگی است، اما خُب شاید این کمی زیاده‌روی باشد. یک درخواست متواضعانه‌تر: آنها یک چادر قدیمی دارند که در صورت نیاز می‌توانید آن را قرض بگیرید. خیلی خوب است که دوستی در مناطق مرتفع داشته باشید، اما شخصی که همراه شما در دمای زیر صفر درجه داخل اتومبیلتان اردو می‌زند تا به اولین مسیر یک روز خوب برسید، همراهی است که ارزش نگه داشتن را دارد. ■

### ۵ سازگاری در زمینه موسیقی

یک موقعیت فرضی را در نظر بگیرید: شما مثلاً به صدای کِش‌دار گیتار الکتریک، ضربات تند سازهای کوبه‌ای و صدای فالش خوانندگان علاقه دارید. از طرفی همراهانتان به موسیقی فاخر و آواز یک خواننده پراحساس علاقه دارند. در چنین وضعیتی چه می‌کنید؟ از این دو سلیقه میانگین گرفته و به چه موسیقی گوشی می‌دهید؟ مشغول شنیدن کتاب‌های صوتی می‌شوید؟ از هدفون استفاده می‌کنید؟ شما احتمالاً مجبور هستید یک مسیر طولانی را داخل اتومبیل طی کنید، بنابراین هر تصمیمی که بگیرید احتمالاً یک مصالحه در زمینه لذّت بردن از موسیقی خواهد بود. اگر مجبور باشید، می‌توانید وانمود کنید که از پیشنهادهای موسیقیایی آنها خوشتان می‌آید، هر چند که می‌دانید این چنین نیست.



### ۶ درباره توانایی خود غلو نکند

در میانه یک صعود خطرناک و کاملاً فنی، اصلاً زمان مناسبی نیست که همراه شما اعلام کند علاقه چندانی به دوچرخه سواری ندارد. این موضوع همه چیز را پیچیده می‌کند و شاید بهتر باشد به پایین برگردید تا حداقل به تماشای مسابقات ورزشی آخر هفته برسید. به همین ترتیب، شما هم نباید به همسفر خود بگویید «من می‌توانم تقریباً هر مسیری را صعود کنم». بیان این جمله که «مطمئن نیستم بتوانم، اما سعی خودم را می‌کنم» هیچ اشکالی ندارد. اما لاف زدن در این مورد که «من هیچ مشکلی ندارم» وقتی لرزش پاهای شما چیز دیگری را نشان می‌دهد، کار درستی نیست. درباره اینکه برای چه چیزی آمادگی دارید صادق باشید و از همراهتان بپرسید با انجام چه کارهایی راحت است. این روش نه تنها امن‌تر است بلکه شانس یادگیری یا آموزش نحوه غلبه بر ترس‌ها و کسب مهارت‌های جدید را در اختیار شما و همسفرتان قرار می‌دهد





## سرما را آتش بزنی

### دوچرخه سواری در هوای سرد لذت بخش است اگر...

سمیه پیمان نیک

معمولاً اولین جلسه تمرین یا مسابقه در فصل سرد سال، می‌تواند یک شوک به سیستم بدن شما وارد کرده و این فکر را در ذهن‌تان ایجاد کنند که «ای کاش الان با یک فنجان چای داغ و یک بسته شکلات در منزل مشغول تماشای تلویزیون بودم». اما گال برنهارت (Gale Bernhardt) مربی دو دوره المپیک و یکی از نویسندگان کتاب «به یک ماشین چربی‌سوزی تبدیل شوید» معتقد است که وقتی دمای هوا کاهش می‌یابد اصلاً نباید ترمزها را کشید. او می‌گوید: «به محض اینکه بدانید چطور باید آماده شوید، خواهید دید که نه تنها می‌توانید عملکرد بهتری داشته باشید، بلکه عملاً از سواری و مسابقه در هوای سرد نیز لذت می‌برید». برای یک شروع خوب در هوای سرد و راه انداختن و فعال نگاه داشتن موتور بدن‌تان، این نکات را فراموش نکنید.

#### ۱ خوب گرم کنید

وقتی قرار باشد در هوای سرد به دوچرخه‌سواری یا مسابقه بپردازید، فرآیند کامل گرم کردن از اهمیت چشمگیری برخوردار است. نخستین واکنش طبیعی بدن در هوای سرد این است که خون را به بخش‌های مرکزی بفرستد تا اندام‌های داخلی را گرم نگه دارد. به این ترتیب تا زمانی که نتوانید مقداری گرما تولید کرده و گردش خون در بخش‌های خارجی بدن‌تان را افزایش دهید، همچنان در عضلات خود احساس انقباض و سفتی می‌کنید.

به یاد داشته باشید اگر در هوای معتدل، فرآیند گرم کردن را بین ده تا پانزده دقیقه انجام می‌دهید، در هوای سرد باید پنج تا ده دقیقه دیگر به این زمان اضافه کنید. برنهارت می‌گوید: «در هوای سرد، هر چه مسابقه کوتاه‌تر یا شدت سواری بیشتر باشد، به همان نسبت باید زمان گرم کردن افزایش یابد».

#### ۲ پس از گرم کردن، گرم بمانید

اگر بدن خود را گرم کنید اما پیش از شروع سواری در هوای سرد منتظر بایستید، احتمالاً در نهایت احساسی بدتر از زمانی خواهید داشت که اصلاً خودتان را گرم نکرده بودید. اگر پس از فرآیند گرم کردن خودتان را گرم نگه ندارید، بدن‌تان را در معرض تغییرات سریع گردش خون قرار می‌دهید و پوست سرد شده و خون به سمت مرکز بدن‌تان کشیده می‌شود. در این وضعیت وقتی دوباره شروع به فعالیت کنید، احساس خواهید کرد که عضلات‌تان مثل سرب سنگین شده‌اند. برنهارت در این خصوص راهکاری دارد: «من یک سوئی‌شرت ارزان‌قیمت XXXL دارم که اگر قرار باشد پس از گرم کردن برای مدتی منتظر بمانم، آن را روی لباس دوچرخه‌سواری‌ام می‌پوشم و موقع شروع حرکت آن را به کسی سپرده یا به سادگی در جایی آویزان می‌کنم».

#### ۳ نسبت به پوشاک حساس باشید

در هوای سرد باید از مفاصل خود محافظت نمایید زیرا سرما باعث می‌شود زانوهای شما سفت‌تر شوند و جریان خون عادی برای شروع کار را در اختیار نداشته باشند. توجه داشته باشید که بعضی از لباس‌های چسبان و گرمکن‌های پانیز با کشش بیش از حد و ایجاد فشار روی مفاصل در زمانی که شما تلاش می‌کنید رکاب بزنید، می‌توانند مشکلاتی را برای زانو ایجاد کنند. بنابراین، باید از لباس‌های مخصوص هوای سرد یا گرمکن‌های با طراحی مخصوص استفاده کنید تا فضای لازم برای کار را در اختیار مفاصل قرار دهید.

#### ۴ هوای گرم استنشاق کنید

فرو بردن ناگهانی حجم زیادی از هوای سرد و خشک می‌تواند دستگاه تنفس شما را آزار دهد. یک پوشش گردنی سبک که بتوانید آن را روی دهان خود بکشید ابزار خوبی است تا به گرم کردن هوا و کاهش هرگونه ناراحتی احتمالی کمک کنید. برای اینکه اطراف گردن شما در زمان اوج فعالیت بیش از حد گرم نشود، یک دستمال را به شکل ساده (نه گره زدن آن) دور گردن‌تان ببندید تا وقتی دیگر به آن نیاز ندارید بتوانید دستمال را باز کرده و در جیب‌تان بگذارید.

#### ۵ سوخت‌گیری کنید

بدن در هوای سرد ذخایر گلیکوژن خود را سریع‌تر از دست می‌دهد و برای حفظ گرما و حرکت، دو برابر بیشتر کار می‌کند. تغذیه صحیح نه تنها سطح انرژی شما را بالا نگه می‌دارد، بلکه به تنظیم دمای اندام‌های داخلی نیز کمک نموده، بدن شما را گرم نگه‌داشته و سوخت عضلات‌تان را تأمین می‌کند.



#### ۶ نوشیدن را فراموش نکنید

اهمیت نوشیدن مایعات در هوای سرد بسیار بیشتر از چیزی است که اکثر دوچرخه‌سواران تصور می‌کنند زیرا با هر تنفس، بخشی از رطوبت ریه‌ها را برای مرطوب کردن هوای سرد و خشک از دست می‌دهید. ضمناً بدون آنکه متوجه شوید پیوسته در حال تعرق هستید و هوای سرد هم مانع بروز احساس تشنگی می‌شود. اگر در یک محیط جنگلی دوچرخه‌سواری می‌کنید، یک بسته هیدراسیون می‌تواند گزینه بسیار خوبی باشد زیرا مایع در تماس با بدن شما گرم مانده و منجمد نمی‌شود. در غیر این صورت، بطری‌های عایق‌بندی‌شده نیز مناسب خواهند بود، بخصوص اگر فقط به مدت یک یا دو ساعت سواری خواهید کرد. برای آنکه از بطری خود بهره بیشتری ببرید، آن را با یک مایع گرم مانند شربت سیب و دارچین پر کنید تا به گرم شدن بخش‌های مرکزی بدن کمک کنید و از نوشیدن آن لذت هم ببرید. به این ترتیب تمایل بیشتری برای نوشیدن خواهید داشت و سطح مایعات بدن خود را حفظ می‌کنید. ■

## EUROBIKE 2016

## Show wrap-up



### Luck وارد می شود

محصولی با کیفیت با قیمتی غیر قابل رقابت

زیرین کفش قرار می گیرد. اگر به این بخش نگاه کنید، متوجه می شوید که کمی لبه دار است و یک برجستگی ثانویه کوچک را در این ناحیه می بینید که اجزای اندازه گیری نیروسنج را در خود جای داده و همه چیز، از پشته ارتباطاتی تا سنسورهای فشار و باتری، در اینجا قرار گرفته اند.

پیش از صحبت درباره قطعه نیروسنج، باید توضیح دهیم که نیروسنج شرکت Luck فقط با کفش های دوچرخه سواری خودش، از همه مدل های ۵۰ یورویی گرفته تا نمونه های ۳۵۰ یورویی، کار می کند. به این ترتیب شما مجبور نیستید برای استفاده از نیروسنج جدید یک کفش دوچرخه سواری گران قیمت بخرید. اما دلیل اینکه شما به کفش های خود شرکت Luck نیاز دارید، این است که نیروسنج مورد بحث فقط در بخش

چند سالی از زمانی که Luck برای اولین بار پیش نمونه هایی از کفش های دوچرخه سواری با یک نیروسنج توکار را به نمایش گذاشت، می گذرد. این شرکت اسپانیایی به سبب تولید کفش دوچرخه سواری شهرت دارد و نیروسنج های Luck تنها در صورت درخواست ویژه، قابل دسترسی بودند. اما امسال این کفش ها به طور کامل در معرض دید قرار گرفتند و تبلیغات وسیعی برای آنها شده بود.

نیروسنج را اواخر سال ۲۰۱۶ اعلام کرده بود اما بعداً آن را به تعویق انداخت و به این ترتیب این محصول تا سه ماهه اول سال آینده میلادی قابل دسترسی نخواهند بود، اما می توانیم مطمئن باشیم که آن را در نمایشگاه بعدی Eurobike که در آگوست ۲۰۱۷ برگزار می شود، خواهیم دید. اگر آنها با چنین سطح قیمتی موفق به انجام این کار شوند، موفقیت بزرگی به دست آورده اند.

احتمالاً آنها به عنوان گام بعدی می توانند کمی عمر باتری نیروسنج خود را افزایش دهند زیرا واقعیت این است که ۱۰ ساعت چندان عمر قابل قبولی نیست. به اعتقاد ما، حداقل آستانه مطلق برای چنین زمانی، ظرفیت اسمی ۲۰ ساعت است. البته امکان شارژ بی سیم تا حدودی این مشکل را کم اهمیت کرده است زیرا به جای آنکه مجبور باشید کفش های خود را به یک پرز برق متصل کنید، به راحتی می توانید آنها را روی یک پد شارژ بی سیم قرار دهید. بنابه گفته شرکت Luck، این پدها دقیقاً از همان نوعی هستند که امروزه برای شارژ بی سیم تلفن ها مورد استفاده قرار می گیرند. در نگاه اول، قیمت محصول مورد بحث کاملاً قابل قبول به نظر می رسد و ارزان ترین مدل در بین نیروسنج های موجود محسوب می شود. البته شما باید کفش های همین شرکت را خریداری کنید و حتی با در نظر گرفتن این واقعیت که به این ترتیب حداقل قیمت این ترکیب معادل ۲۵۰ یورو خواهد بود، باز هم هزینه آن بسیار کمتر از هر نیروسنج فشار مستقیم (DFPM) دیگری در بازار است. شرکت Luck زمان عرضه این



بخشی از مشخصات این نیروسنج عبارت است از:

- قیمت ۲۰۰ یورو برای هر پا، به همراه قیمت کفش
- دقت با +/- ۲ درصد انحراف
- پخش هوشمند نیرو/ ریتم اندازه گیری شده با استانداردهای دوگانه بلوتوث/ANT+
- نرم افزار اختصاصی شرکت
- ۳۵ گرم وزن
- شارژ بی سیم
- عمر ۱۰ ساعته باتری
- گزینه یک طرفه یا دو پای



Euorbike یک نمایشگاه بین المللی دوچرخه است که هر ساله از سال ۱۹۹۱ تاکنون در اولین هفته سپتامبر در زمین های Messe Friedrichshafen، یکی از بزرگ ترین و مدرن ترین مراکز نمایشگاهی در Bade-Wuerttemberg آلمان برگزار می شود.

این نمایشگاه در سال ۲۰۱۲، تعداد ۴۳۷۰۰ بازدیدکننده صنعتی از ۹۷ کشور جهان و ۲۰۵۰۰ علاقه مند به دوچرخه سواری در روزهای عمومی از این نمایشگاه بازدید کردند. این تعداد همچنین شامل ۱۸۸۹ خبرنگار از ۴۲ کشور نیز می شود. برندگان Eurobike Award هر ساله در این نمایشگاه معرفی می شوند. جوایز به شرکت ها و مؤسساتی اعطا می شود که تمرکزشان بر توسعه طراحی دوچرخه ها و تجهیزات جانبی دوچرخه سواری است؛ از دوچرخه های گوناگون و مدل های اختصاصی تا قطعات جداگانه، لباس و تجهیزات جانبی.

www.eurobike-show.com

## Bullet هر دو را به شما عرضه می کند

هم آیرودینامیک بهتر، هم تهویه بیشتر



شرکت بلژیکی Lazer، فلسفه کلاه های آیرودینامیکی خود را با مدل جدید Bullet تغییر داده است. مدل Bullet به جای پوسته ثابت یا متحرک مانند مدل Z1، در بخش مرکزی خود یک دریچه کشویی دارد. این دریچه علاوه بر ایجاد یک حفره در قسمت جلو پیشانی، وضعیت تهویه و افزایش گردش هوا در کلاه را نیز بهبود بخشیده است. کریس اسمیت (Chris Smit) از اعضای شرکت Lazer می گوید: «ما از جانب دوچرخه سواران حرفه ای تحت فشار بودیم تا یک طرح آیرودینامیک تر از کلاه های AeroShell را ارائه کنیم. Bullet در قسمت جلو دارای سطح مقطع باریک تری است و شکل کشیده ای دارد که با بهره گیری از مدل سازی رایانه ای و آزمایش های تونل باد برای دستیابی به خصوصیات آیرودینامیکی بهینه طراحی شده است.»

زنوری و پوشش یکپارچه عرضه می شود. طراحی کلاه جدید به Bell Star Pro شباهت دارد که در تور دوفرانس ۲۰۱۴ عرضه شد. برخلاف Bullet، مدل Star Pro دارای یک کلید کشویی بود که دریچه های هوا را از داخل می بست. خبرها حاکی از آنند که Lazer همچنین یک کلاه

جدید به نام Track Air را با دنباله کوتاه برای مسابقات اسپرینت و استارت دسته جمعی که در آنها سر دوچرخه سوار غالباً به اطراف می کند، طراحی کرده است. نقاب یکپارچه و آئینه ای که روی Track Air است کمی به سمت جلو می آید تا تهویه محدودی را برای سر دوچرخه سوار تأمین کند.

## EUROBIKE 2016



**Shimano؛ سر خوردگی در نخستین حضور**  
لوله زین Shimano PRO Koryak شیمانو یک ورود دیر هنگام است که به نظر نمی رسد نوآوری چندانی را به همراه آورده باشد

ورود با تأخیر شیمانو به بازار لوله زین انتظارات زیادی را از این غول آسیایی به وجود آورده بود. شاید این اظهار نظر کمی خشن باشد، اما علیرغم همه توقعاتی که وجود داشت، شیمانو احساس سر خوردگی را در بین دوستان خود ایجاد کرد. محصولی که دارای همان کابل های خسته کننده قدیمی بود و خبری از اجزای الکترونیکی هوشمند و تنظیمات جادویی نبود. بخش هایی از آن فاقد مهندسی مناسب بود و قطعاً احساس کیفیت بی نقص معمول شیمانو را ایجاد نمی کرد. اهرم های کنترل (یکی در زیر میله فرمان، یکی روی میله فرمان) نیز در مفاصل خود لق بودند، اما در نهایت منتظر خواهیم ماند تا در یک فرصت مناسب محصول نهایی را آزمایش کنیم. ■



لوله زین از گیره ها و شکاف های نسبتاً ساده ای استفاده می کند. شاید این سیستم چندان اصلاح شده به نظر نرسد، اما مزیت بزرگش این است که «ساده تر» معمولاً به معنای «قابل اعتمادتر» خواهد بود.

می کنید. عبارت لوله زین احتمالاً عبارت نادرستی برای توصیف آن است زیرا بیشتر به لوله ای شباهت دارد که در بدنه دوچرخه شما ادغام می شود. این لوله زین با امکان جابه جایی به میزان غافلگیر کننده ۲۲۰ میلی متر، از یک طراحی مکانیکی با هشت درجه تنظیم ارتفاع استفاده می کند. شما می توانید هر دو جنبه جابه جایی و ارتفاع کلی را تنظیم کنید که مورد دوم از طریق کوتاه کردن بخش داخلی انجام می شود. این یک سیستم با ظاهری کاملاً شسته و رفته است که در عین حال تا حدود زیادی به کاهش وزن کمک می کند، اما اگر صادق باشیم باید بگوییم که توقع نداریم با پذیرش گسترده ای مواجه شود.

### thirteen e\*وارد بازی می شود

thirteen TRS Plus e\* یک طراحی کاملاً مکانیکی با ۴ تنظیم موقعیت از صفر تا ۱۵۰ میلی متر است. شرکت thirteen e\* یک لوله زین جدید نسبتاً غافلگیر کننده را عرضه کرده بود که بیشتر به دلیل چرخ ها و ابزارهای زنجیر خود مورد توجه بودند. این طراحی از جنبه های مختلفی با نمونه های متعارف تفاوت دارد که آشکارترین تفاوت آن، داشتن چهار موقعیت تنظیم ثابت به جای تنظیم تدریجی جابه جایی لوله زین است. لوله زین TRS Plus در جابه جایی از صفر تا ۱۵۰ میلی متر در دو موقعیت ۷۵ و ۱۰۰ میلی متری قابل تثبیت است. این یک طراحی کاملاً مکانیکی عمل کننده با کابل است که برای قفل و رها کردن



### محصول یکپارچه Eightpin

لوله زین Eightpin برای کمک به کاهش وزن عملاً در بدنه ادغام شده است. اگر به رها کردن ساختار متعارف و فریاد کشیدن بر سر آن فکر می کنید، این طراحی Eightpin را درک

## Show wrap-up



## سال ۲۰۱۷، سال لوله زین لوله زین بی سیم

### سال ۲۰۱۷، سال لوله زین

با پیدایش کاربردهای گوناگون لوله زین های متحرک امروزه شاهد انفجاری در تعداد برندهایی هستیم که تلاش می کنند بخشی از بازار در حال رشد لوله زین را تصاحب کنند. در این راستا محصولات جدیدی توسط شیمانو، KS e\*thirteen و X-Fusion به نمایش گذاشته شدند که با سر و صدای زیادی همراه بودند.

### KS بی سیم



برند تایوانی (KS Kind Shock) با مجموعه ای از لوله های زین ارزان، گزینه هایی با دامنه جابه جایی زیاد و نمونه های سبک وزن کربنی حضور خوبی در نمایشگاه امسال داشت، اما هیجان انگیزترین محصول آن یک لوله زین بی سیم بود. لوله زین بی سیم، به این معنی است که شما می توانید از یک لوله زین روی چندین حالت استفاده کنید و همین موضوع قیمت بالاتر این لوله زین را توجیه می کند.

برخلاف اغلب محصولات مشابه که در آن باتری در قسمت بالای لوله زین تعبیه می شوند، باتری لوله زین KS درون خود لوله قرار گرفته تا از آن در برابر صدمه محافظت کند. شارژ این باتری از طریق درگاه USB مستلزم جدا کردن لوله زین از دوچرخه است، اما نبود کابل های مزاحم باعث می شود انجام این کار چندان

X-Fusion در دنیای دوشاخه های تعلیقی با ترکیبی از عملکرد فوق العاده و قیمت های قابل قبول به یک مجموعه مثال زدنی تبدیل شده است، اما لوله زین تولیدی این شرکت، توقعات دوستان آن را برآورده نکرد. لوله زین جدید Manic یک طراحی کارتریجی دارد که روغن و هوا را از یکدیگر جدا کرده و فشار روی سیستم آب بندی را کاهش می دهد تا امیدوارم باشیم که قابل اعتمادتر است.



**لوله زین X-Fusion Manic** از یک طراحی کارتریجی استفاده می کند که احتمالاً خیلی قابل اعتمادتر از Hilo قدیمی خواهد بود

این محصول با قیمت ۱۹۹ دلار، در میان ارزان ترین های بازار قرار دارد که باعث می شود ما جابه جایی محدود ۱۲۵ میلی متری آن را نادیده بگیریم. یک آزمایش سریع آشکار کرد که این محصول عملکرد سبک و خوبی دارد که در مقایسه با طراحی های کابلی سنگین و سخت قدیمی یک تغییر خوشایند محسوب می شود.



# رکاب زدن بدون شلنگ تخته

برای قهرمانی، ساعت پا مهم تر است یا سرعت پا؟

www.bicycling.com

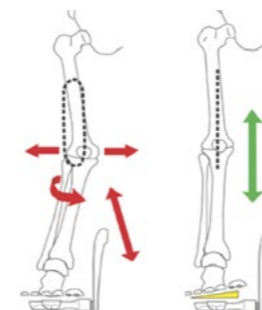


peter sagan / Tour de France ۲۰۱۷

**+** اغراق نیست اگر بگوییم بیش از نیمی از دوچرخه‌سواران آماتور و حرفه‌ای از اصول ابتدایی رکاب زدن صحیح آگاه نیستند و نمی‌دانند چگونه بیشینه انرژی را از هر دور چرخش طبق به‌دست آورند. به‌گفته‌ی تدا کارور Todd Carver متخصص بیومکانیک مرکز پزشکی ورزشی بولدر Boulder کلورادو، رکاب زدن در یک دایره ساده، کار پیچیده‌ای است اما کسب مهارت در آن می‌تواند باعث صرفه‌جویی در انرژی شود. همچنین او می‌گوید با چرخش صحیح ناحیه قوزک پا، به‌صورتی که در تصویر نشان داده شده است نه تکنیک آسیب‌رساننده قدیمی، دوچرخه‌سواران می‌توانند همان مقدار رانش را با پنج ضربان قلب کمتر در هر دقیقه ایجاد کنند.

## هم‌ترازی ران، زانو و قوزک پا

از زاویه روبرو باید ران، زانو و قوزک پا شما هنگام رکاب زدن در امتداد یک خط قرار داشته باشند. کارور درباره این مسأله می‌گوید: «زانوهای شما نباید به چپ و راست حرکت کنند، بلکه دقیقاً باید مانند پیستون‌ها مستقیم بالا و پایین شوند». اگر نمی‌توانید این وضعیت را ایجاد کنید و هنگام تلاش برای محدود نمودن حرکت عرضی زانوهای خود احساس درد دارید، احتمالاً به آرتروز یا نوع دیگری از وسایل کمک‌پزشکی نیاز خواهید داشت.



## ناحیه ۱

محدوده‌ای از چرخش رکاب که بین ساعت ۱۲ و حدود ساعت ۵ قرار می‌گیرد و با نام «مرحله قدرت» شناخته می‌شود، بیشترین فعالیت عضلانی را شامل می‌شود. کارور می‌گوید: «بسیاری از مردم تصور می‌کنند که عضلات همسترینگ پشت ران تنها در زمان حرکت رکاب به سمت بالا مورد استفاده قرار می‌گیرند. اما یک دوچرخه‌سوار خوب در هنگام فشار رکاب به سمت پایین نیز تا حدود زیادی از این عضلات بهره می‌گیرد زیرا ران را منبسط می‌کنند». کلید دستیابی به عضلات بزرگ در پشت پا این است که وقتی به قسمت بالای گردش رکاب می‌رسید، پاشنه پای خود را پایین بیاورید. کارور معتقد است: «در ساعت ۱۲، انگشتان شما باید با زوایای در حدود ۲۰ درجه رو به پایین باشند، اما با عبور از این نقطه شروع به پایین آوردن پاشنه پای خود کنید تا وقتی که به ساعت ۳ می‌رسید به موازات سطح زمین یا حتی ۱۰ درجه پایین‌تر از آن قرار گرفته باشد». بزرگ‌ترین اشتباه دوچرخه‌سواران تازه‌کار این است که در منطقه ۱، پاشنه پای خود را به اندازه کافی پایین نمی‌آورند.

## ناحیه ۲

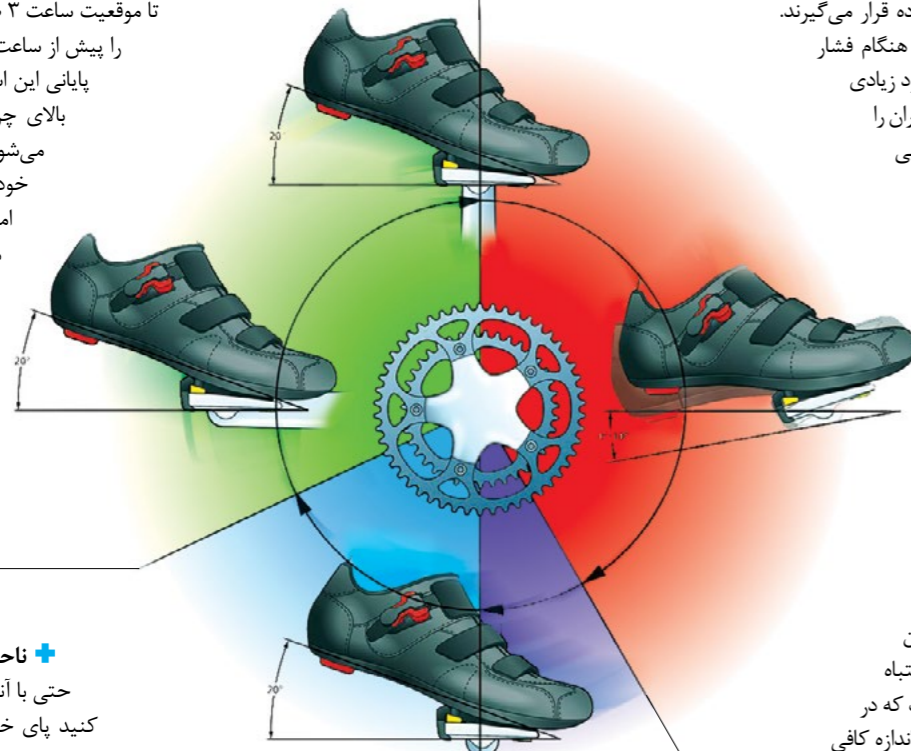
این بخش با استفاده از همان عضلات مرحله قدرت، اما به میزان کمتری، به عنوان یک مرحله تبدیلی برای بازگشت رکاب عمل می‌کند. کارور توضیح می‌دهد که: «وقتی وارد منطقه ۲ می‌شوید، به فکر استفاده از عضلات ساق پای خود برای فشار به پنجه پایتان باشید». وقتی به پایین‌ترین بخش چرخه رکاب زدن می‌رسید، پنجه باید با زاویه ۲۰ درجه رو به پایین باشد. او اضافه می‌کند: «این تکنیک چرخش قوزک پا، مقداری از انرژی را که در منطقه ۱ توسط عضلات بزرگ‌تر تولید شده است را به طبق منتقل می‌کند». او همچنین از این توصیه مشهور گرگ لِموند Greg LeMond استفاده می‌کند که: «طوری عمل کنید مثل اینکه می‌خواهید گل را از کف کفش خود پاک کنید».



آرتز (orthosis) به وسیله‌ای گفته می‌شود که به عملکرد اندام یا عضو کمک می‌کند. ارتزها ممکن است از جنس‌های مختلفی مانند چرم، پلاستیک، فلز و یا ترکیبی از مواد مختلف به صورت پیش ساخته یا مخصوص هر فرد و متناسب با اندام هر فرد ساخته شوند.

## ناحیه ۴

وقتی وارد نیمه دوم مرحله بازگشت رکاب می‌شوید، باید به فکر آغاز مجدد حرکت رکاب به سمت پایین باشید. این متخصص ورزشی برای این ناحیه هم توصیه مخصوصی دارد و می‌گوید: «بسیاری از دوچرخه‌سواران این فرآیند را به اندازه کافی زود شروع نمی‌کنند و اغلب تا موقعیت ساعت ۳ صبر می‌کنند اما باید آن را پیش از ساعت ۱۲ شروع کنند». نکته پایانی این است که وقتی به قسمت بالای چرخه رکاب زدن نزدیک می‌شوید، به فشار دادن زانوی خود به جلو فکر کنید؛ اما فقط زانویتان. کارور می‌گوید: «لگن شما باید مانند یک سکوی پایدار باقی بماند، نه پایین بیاید و نه به سمت جلو حرکت کند».



## ناحیه ۳

حتی با آنکه ممکن است احساس کنید پای خود را در مسیر بازگشت چرخش رکاب می‌کشید اما این کار را نمی‌کنید. کارور می‌گوید: «حتی وقتی به بهترین دوچرخه‌سواران نگاه می‌کنید، می‌بینید که آنها در بخش بازگشت رکاب، نیرو از دست می‌دهند. پدال عملاً پای شما را به سمت بالا فشار می‌دهد. هدف این است که کمترین میزان نیرو را از دست داده و آن پای خود را در مسیر حرکت پدال قرار ندهید». یکی از روش‌های سرگرم‌کننده برای تقویت بازدهی در هنگام بازگشت رکاب به سمت بالا، دوچرخه‌سواری در کوهستان است. این متخصص بیومکانیک ورزشی اضافه می‌کند: «اگر صرفاً بخواهید روی فشار رکاب به سمت پایین تمرکز کنید، کشش را از دست داده و در شیب‌های تند از دوچرخه سقوط خواهید کرد». در مورد تمرینات بدنی، کارور با تمرین پدال زدن یک پای مخالف است. او می‌گوید: «این تمرینات برای دوچرخه‌سواران تفریحی، بیش از آنکه مفید باشند آسیب‌رسان هستند». وی تمرینات کششی تقویت‌کننده عضلات سرینی و پشت ران و همچنین حرکات اسکات را توصیه نموده و اضافه می‌کند: «این حرکات را به طور صحیح در چند ست تمرین اسکات و به همراه شخصی که روش درست آن را به شما نشان دهد، انجام دهید». نکته مهم در این ناحیه توجه به موقعیت زین است. تناسب درست دوچرخه، بخصوص ارتفاع زین و فاصله آن با فرمان، یک پیش‌ضرورت برای رکاب زدن روان است. کارور معتقد است بدون این ملزومات، شما نمی‌توانید به سطح بازدهی خود حتی نزدیک شوید. او می‌گوید: «اگر زین بیش از حد بالا باشد، نخواهید توانست ران‌هایتان را به‌طور مؤثر به کار بگیرید و اگر بیش از حد پایین باشد، دچار درد زانو خواهید شد». در موقعیت صحیح، یعنی وضعیتی که در آن وقتی رکاب در ساعت ۳ قرار می‌گیرد، زانوی شما مستقیماً بالای توپ پا (ناحیه نرم بین پنجه و انحنای کف پا) و وقتی رکاب در ساعت ۶ قرار می‌گیرد زانوی شما کمی خمیده باشد، خروجی انرژی خود را به حداکثر خواهید رساند. ■

# DOMS خود را برای همیشه بر طرف کنید

## راه‌های پیشگیری و درمان درد عضلات ناشی از تمرین

www.bicycling.com | بهروز اخوان



**+** DOMS یا «درد عضلانی با تأخیر» که با نام «تب عضلانی» نیز شناخته می‌شود، برنامه تمرینات شما را به هم ریخته و ممکن است بسیار آزاردهنده باشد. البته تغذیه، تمرین و بازیابی مناسب می‌تواند به شما کمک کند تا این آزرده‌گی بعد از تمرینات دوچرخه سواری را برطرف کرده و سرحال‌تر باشید.

پس از اینکه تمرینات سختی پشت سر گذاشته اید؛ یا پس از یک مدت طولانی استراحت به تمرینات روزانه و منظم دوچرخه‌سواری خود برگشتید، احساس می‌کنید عضلات شما از صخره‌هایی ساخته شده‌اند که بین استخوان‌هایتان گیر کرده‌اند. این وضعیت ناخوشایند به خاطر شرایط DOMS (Delayed onset muscle soreness) برای شما ایجاد شده است.

درد عضلانی بعد از یک تمرین سخت، طبیعی است حتی اگر یک یا دو روز پس از توقف تمرینات آغاز شود. DOMS یکی از علائم آسیب عضلانی ناشی از ورزش و نشانه‌ای از تحمل التهاب توسط بدن شما است. یک بخش ضروری از بازیابی است که با ترمیم سلولی سر و کار دارد و زمانی که به ورزش عادت می‌کنیم، کاهش می‌یابد. ولی مشکل DOMS شما نباید به اندازه‌ای شدید باشد که به خاطر آن مجبور شوید از تمرین اجتناب کنید. گری گوئررو Gary Guerrero صاحب مرکز آموزش‌های ورزشی ایالات متحده که یک فیزیوتراپیست است می‌گوید: «DOMS یک وضعیت طبیعی است اما شما می‌توانید آن را کنترل کنید تا بر تمرینات روز بعد شما تأثیر نگذارد». اتخاذ استراتژی‌های هوشمندانه‌ای که با سبک زندگی شما تناسب دارند، می‌تواند تفاوت چشمگیری در سطح درد شما ایجاد کند. او می‌افزاید: «تداوم در تمرینات، کلید این رویکرد است و صرف نظر از اینکه مشغول انجام چه کاری هستید، استقامت به شما کمک خواهد کرد».

### +

**پیش‌بینی زمان بروز DOMS**  
DOMS معمولاً پس از ورزش‌هایی پدیدار می‌شود که در آنها عضلات کشیده می‌شوند، مانند بخشی از پدال زدن که در آن پای خود را به سمت زمین فشار می‌دهید. به گفته دکتر اولیور ویتارد، استاد ارشد تغذیه و متابولیسم ورزشی در دانشگاه استیرلینگ و عضو شبکه متخصصین انسیتوتی علوم ورزشی گاتورید، DOMS به خاطر این حرکت در میان دوچرخه‌سواران متداول است، به‌خصوص پس از تمرین‌های سنگین‌تر.

### +

**به پیشباز درد نروید**  
دکتر بلیر کالاکان، فیزیوتراپیست مرکز درمان فیزیکی و مراقبت‌های ورزشی واشنگتن می‌گوید: «احساس جراحت و آزرده‌گی پس از یک تمرین می‌تواند احساسی شبیه به تأیید این موضوع را ایجاد کند که شما به سختی تلاش کرده‌اید، اما نباید بعد از هر تمرین به دنبال چنین احساسی باشید». او در ادامه می‌گوید: «وقتی مچ پای شما رگ به رگ می‌شود به شیوه متفاوتی راه می‌روید؛ وقتی دچار DOMS می‌شوید نیز به شیوه متفاوتی ورزش می‌کنید. شما به طور متفاوتی روی زین دوچرخه می‌نشینید، متفاوت پدال می‌زنید و انرژی خود را به‌شیوه متفاوتی به کار می‌برید و در نهایت به همین دلیل آسیب می‌بینید. آزرده‌گی و آسیب دیدن، هیچ مزیت کوتاه مدت یا بلند مدتی ندارد، بنابراین به عضلات خود اجازه دهید تا با فشار وارد شده، هماهنگ شوند. اینکه شما دچار درد یا جراحت نشده‌اید به این معنی نیست که قوی‌تر نشده‌اید».

### +

**مراقبت‌های پیشگیرانه قبل از تمرینات**  
کالاکان می‌گوید: «واقعاً دشوار است که بگویید من از سواری صرف نظر کرده، به استخر می‌روم و شنا می‌کنم؛ آن هم وقتی دوچرخه‌سواری کاری است که تصمیم دارید انجام دهید. اما اگر یک یا دو روز در هفته با وزنه تمرین کرده و عضلات تثبیت‌کننده را تقویت نمایید، یک ورزشکار سالم و آماده خواهید شد و من تضمین می‌کنم که روی دوچرخه نیز شاهد بهبود عملکردتان خواهید بود». او به دوچرخه‌سواران توصیه می‌کند که یک یا دو روز در هفته به تمرین با وزنه، انجام یوگا یا دویدن بپردازند تا شیوه به کارگیری عضلات بدن خود را تغییر داده و استرس تحمیل شده بر عضلات خاص دوچرخه‌سواری را کاهش دهند.

### +

**سطح دریافت چربی سالم خود را افزایش دهید**  
چربی به سلامت سلول‌ها کمک می‌کند. ویتارد در این‌باره می‌گوید: «خانواده امگا ۳ مانند آنچه در روغن ماهی وجود دارد، خود را در غشای سلولی عضله ترکیب نموده و یک سد را تشکیل می‌دهند که می‌تواند سلامت غشای سلولی را حفظ کند». در طرف دیگر، سلول‌های نشت‌کننده‌ای قرار دارند که آنزیمی با نام کراتین کیناز را در سیستم بدن شما رها می‌کنند؛ این آنزیم در دردها و گرفتگی‌های عضلانی نقش دارد. ماهی چرب (نه مکمل‌های روغن ماهی) بیشترین مقدار امگا ۳ را دارد. همچنین افرادی که تمایلی به خوردن ماهی ندارند، می‌توانند از غذاهایی مانند دانه کتان و اسفناج استفاده کنند.

### +

**تکمیل رژیم غذایی با ویتامین D**  
ویتارد همچنین توصیه می‌کند که ویتامین D را به رژیم خود اضافه کنید زیرا مطالعات اخیر این ویتامین را به عنوان یک عامل کلیدی در تسریع ترمیم عضلات شناسایی کرده‌اند. همچنین این مطالعات نشان می‌دهند که ویتامین D عملکرد عضله را بهبود بخشیده و از آن در برابر جراحات محافظت می‌کند. برای دریافت هر چه بیشتر این ویتامین، غذاهایی مانند ماهی چرب و لبنیات را انتخاب کنید.

### +

**مصرف پروتئین**  
اگر در طول روز پروتئین مصرف کنید، DOMS را به بهترین شکل ممکن، محدود خواهید نمود. بهتر است هر سه ساعت یک بار بین ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین مصرف کنید. وقتی همه روز خود را با پروتئین «جیره‌بندی» می‌کنید، یک جریان مداوم از آمینواسیدها را در اختیار عضلات خود می‌گذارید که بلوک‌های سازنده عضله سالم هستند.

### +

**به شرایط خود آگاه باشید**  
مشخص کنید در چه شرایط آمادگی هستید و کار را از همان جا آغاز کنید. آیا شما یک فرد لاغر، چاق یا فعال هستید؟ پس از یک جراحت به ورزش برگشته‌اید؟ در هر صورت باید با صداقت ارزیابی کنید که حالا کجا قرار گرفته‌اید. اگر تازه به سراغ تمرین آمده‌اید، حداکثر سه بار در هفته تمرین کنید، در حالی که هر جلسه از تمرین بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه طول بکشد. تکیه بر یک استراتژی فشار پیش‌رونده و پایدار برای آنکه بدون وارد کردن فشار طاق‌فرا بر بدن خود قوی‌تر شوید، ایمن‌تر است.

### +

**دور یا داشته باشید و از فشار پا بکاهید**  
حفظ یک هماهنگی و دور پا باعث به حداقل رسیدن مقدار گشتاور منتقل‌شده به مفاصل شما و فشار کلی روی عضلاتتان خواهد شد. پیش از آنکه فواصل سرعتی خود و دور پا بالا را آغاز کنید، باید دور پا را در ۹۰ دور در دقیقه نگاه دارید و راحت باشید.

### +

**در تمرینات زیاده روی نکنید**  
دکتر استوارت فیلیپس، استاد حرکت‌شناسی در دانشگاه مک‌مستر می‌گوید: «شکالی ندارد که پا را از حد خود فراتر گذاشته و تمرین سنگینی را در طول یک هفته سخت انجام دهید، پس از رسیدن به حد توانایی خود باید کمی عقب بکشید و زیاده‌روی نکنید تا با



### +

**اقدامات بعد از تمرین**  
**بازیابی با روش صحیح:** بدن ما از آمینواسیدهای پروتئین‌ها برای ترمیم جراحات‌های عضلانی مرتبط با ورزش استفاده می‌کند. متخصصین تغذیه توصیه می‌کنند که برای بازسازی بهینه، پس از ورزش در حدود ۲۰ گرم پروتئین مصرف کنید. برای رسیدن به بهترین نتیجه، اسنک‌هایی با پروتئین کشک یا آب پنیر را انتخاب کنید زیرا حاوی آمینواسید لوسین است که به آغاز سنتز پروتئین ماهیچه کمک می‌کند.

### +

**ماساژ عضله:** عضلات پس از ورزش گره می‌خورند، ولی ما می‌توانیم با کاهش این چسبندگی‌ها و بافت‌های آسیب‌دیده از طریق ماساژ عضلات با استفاده از یک غلتک اسفنجی، به عملکرد روان‌تر آنها کمک کنیم. کالاکان می‌گوید: «من یکی از طرفداران بزرگ غلتک اسفنجی هستم. این ابزار ماساژ، شکل بافت نرم را تقلید کرده و تغذیه و جریان خون به عضلات مجروح را افزایش می‌دهد که باعث بهبود سریع‌تر آنها می‌شود».

**کمک بگیرید:** اگر پس از هر تمرین دچار DOMS می‌شوید، بهتر است به یک فیزیوتراپیست که در زمینه کمک به دوچرخه‌سواران تجربه داشته باشد، مراجعه کنید. البته روش‌های درمانی دیگری نیز وجود دارد؛ از سرمادرمانی و طب سوزنی گرفته تا ماساژ با برق یا اتاقک‌های پرفشارتی انجام دهد. بنابراین پیش از شروع درمان توسط اولین فیزیوتراپ، گزینه‌های مختلف را ارزیابی نموده و از پرسیدن سؤال درباره تأثیر آنها بر DOMS واهمه نداشته باشید.■

## آماده باش برای رویداد بزرگ

### تمرینات قدرتی پیش فصل برای دوچرخه سواران

Harvey Newton هاروی نیوتن: مربی بدنسازی تیم دوچرخه سواری آمریکا در المپیک ۸۲ تا ۹۲



#### + اولین قدم‌ها در مرحله انتقال

برای دوچرخه‌سواری که وارد فصل سرما شده اند، روزها کوتاه‌تر شده، رویدادهای بزرگ به پایان رسیده و توجه و تمرکز آنها روی آماده شدن برای فصل آینده است. بخشی از این آماده‌سازی شامل بهره‌گیری از یک مرحله انتقال کارآمد است که نقطه شروع تمرینات خارج از فصل را مشخص می‌کند و طراحی و اجرای صحیح آن بعداً نتایج چشمگیری را در فصل مسابقات به همراه خواهد داشت.

یک برنامه تمرین طبقه‌بندی شده، همیشه باید شامل یک مرحله انتقال باشد که با کاهش در حجم و شدت تمرین، بازیابی بدن از تمرینات فصل اخیر و تجدید قوای فیزیکی و روانی دوچرخه‌سوار همراه است. مرحله انتقال همچنین زمان مناسبی است برای تمرینات مقاومتی با هدف تقویت پاها و همه بخش‌هایی از بدن که در عملکرد بهتر دوچرخه‌سوار تأثیر دارند. بهره‌گیری مؤثر از تمرینات مقاومتی صحیح بخصوص برای دوچرخه‌سواران مسن و بانوان نه تنها در فصل خارج از مسابقات بلکه در سراسر سال اهمیت دارد. یکی از کلیدهای اصلی موفقیت، شروع آسان این تمرینات مقاومتی خارج از فصل است. درست همان‌طور که اولین بازگشت روی دوچرخه پس از یک دوره کم‌کاری نباید شامل تمرینات سنگین باشد، اولین مرحله از تمرینات مقاومتی نیز باید تمریناتی با شدت کمتر باشند که دامنه تکرار متوسطی دارند. پس از دو هفته اول، می‌توانید تلاش خود را افزایش دهید تا تمرینات مؤثر باشند، اما مراقب باشید که با عجله در این کار باعث آسیب‌دیدگی یا خستگی غیر ضروری عضلات نشوید.

#### افزایش قدرت الزاماً به معنای ایجاد

#### عضلات بزرگ‌تر نیست و برای تقویت

#### توانایی یا استقامت سرعتی شما

#### ضروری است.

#### + دو هفته اول

در اولین تمرین، یک مجموعه ۱۲ تا ۱۵ تکراری برای اکثر حرکات کافی خواهد بود. دوچرخه‌سواران باید حداقل یک حرکت چندمفصلی برای فشار بر بالاتنه، یک حرکت برای کشیدن بالاتنه، یک حرکت برای قسمت عضلات مرکزی، یکی برای شکم و یک حرکت برای پایین‌تنه را در برنامه خود داشته باشند. صرف وقت و انرژی برای انجام حرکات بیشتری که گروه یکسانی از عضلات را به‌کار می‌گیرند، بی‌دلیل است. دوچرخه‌سواران به قدرت و استقامت بیشتری نیاز دارند، اما این مؤلفه‌ها را بعداً در برنامه تمرین به‌دست

#### + زیرساخت قوی برای عضله‌سازی

با عبور از اولین مرحله، دوچرخه‌سواران با استفاده از وزنه‌های خارجی یا صرفاً وزن بدن خودشان همه گروه‌های اصلی عضلات را آماده کرده‌اند، اما فشار انتقالی بیش از حد سبک و تعداد دفعات تکرار نیز بالاتر از آن بوده است که استقامت دوچرخه‌سوار را به طور قابل توجهی بهبود بخشد. افزایش قدرت الزاماً به معنای ایجاد عضلات بزرگ‌تر نیست و برای تقویت توانایی یا استقامت سرعتی شما ضروری است. دوچرخه‌سواران جاده‌ای باید حداقل چهار هفته در این تمرینات شرکت کنند و البته هشت هفته بهتر خواهد بود. در این مرحله باز هم روی تقویت پنج ناحیه تأکید می‌شود: فشار بر بالاتنه، کشش بالاتنه، شکم، کمر و پایین‌تنه که همه حرکات به صورت چندمفصلی، غالباً روی زمین و با حرکات دمبل انجام می‌شوند. هدف این دوره، رشد عضلانی است که در سطح سلولی انجام می‌شود. دوچرخه‌سواران در طول این فصل، تمرین‌های استقامتی خود را کاهش می‌دهند. بنابراین ممکن است وزن دوچرخه‌سواری که سه روز در هفته

#### + تمرینات اصلی

باید بدانید که باز هم هیچ فهرست جادویی از تمرین با وزنه برای استفاده اختصاصی دوچرخه‌سواران وجود ندارد. پنج حرکت در مجموعه‌های سه یا چهارتایی که همگی ۸ تا ۱۲ بار تکرار می‌شوند، همه آن چیزی است که نیاز دارید. لزومی ندارد در هر تمرین حرکات یکسانی را انجام دهید، اما باید روی همان گروه عضلات کار کنید. واقعاً دلیلی ندارد تمرینات اضافی را که تلاش شما از طریق حرکات مشابه را دو برابر می‌کنند، انجام دهید. در حالی که ممکن است یک بدنساز چندین حرکت را برای رشد عضلات سه سر، دلتوئید و سینه انجام دهد، یک دوچرخه‌سوار فقط به یک حرکت برای دستیابی به قدرت عضلانی لازم برای سواری نیاز دارد. در طول ساختار سه یا چهار ستی، بهتر است با یک حرکت نسبتاً سبک شروع کنید که پنجاه تا شصت

می‌آورند. بهره قدرتی و استقامتی واقعی به تلاش بیشتر (وزنه‌های سنگین‌تر، تکرار کمتر) نیاز دارد. مرحله انتقال صرفاً یک دوره بازسازی است و تکرارهای ۱۵ تایی در دنیای تمرینات قدرتی، یک ست سنگین به حساب می‌آید. در آخرین جلسه هفته اول، دوچرخه‌سوار باید سه ست را برای هر حرکت در نظر بگیرد که هر کدام با شدت بیشتری انجام شوند. دوچرخه‌سواران باید به دنبال برنامه‌های تمرینی ۴۵ تا ۶۰ دقیقه‌ای در باشگاه باشند و یک فاصله بازیابی تقریباً ۱/۵ دقیقه‌ای بین ست‌ها را در نظر بگیرند.

هیچ تمرین جادویی برای دوچرخه‌سواران وجود ندارد. بهتر است ابتدا حرکات ساده را انتخاب کنید. در دو هفته اول با بهره‌گیری از وزن بدن به عنوان مقاومت، از حرکاتی مانند لانچ یا استپ‌آپ برای مفصل ران، ران و عضلات پشت ران، کشش پشت برای ناحیه کمر، کرانچ برای شکم، حرکت شنا برای شانه‌ها، ماهیچه‌های سه سر و دلتوئیدها و نهایتاً بارفیکس برای عضلات دو سر بازویی و پشت استفاده کنید. سپس بعد از دو هفته به سراغ دمبل یا آن دسته از دستگاه‌های مقاومتی بروید که همان عضلات را به شیوه نسبتاً متفاوتی درگیر می‌کنند.



تمرین مقاومتی دارد و مثل همیشه سواری نمی‌کند، تاحدودی افزایش یابد. این موضوع به کار با وزنه مربوط نمی‌شود، بلکه به دلیل دریافت کالری بیشتر نسبت

به مصرف آن است. البته این موضوع نگران‌کننده‌ای نیست زیرا وزن اضافی با آغاز مجدد فصل سواری به عنوان سوخت استفاده خواهد شد.

درصد توان شما را به‌کار می‌گیرد و آن را ۱۲ بار تکرار کنید. بعد از اولین ست، یک استراحت ۹۰ ثانیه‌ای یا دو دقیقه‌ای داشته باشید. سپس وزنه‌ها را کمی افزایش دهید و حرکات را در ست دوم ۱۰ بار تکرار کنید. سپس دوباره استراحت کرده، وزنه‌ها را افزایش داده و کار را با یک یا دو ست از ۸ تکرار به پایان برسانید. یکی از بخش‌های سخت این نوع تمرین، وادار کردن ورزشکار استقامتی به بازیابی بین ست‌ها است. اما استراحت بین ست‌ها برای اینکه سیستم انرژی ATP-PC بدن امکان آماده شدن برای ست بعدی را داشته باشد، ضروری است. قرار نیست این مرحله به ورزش قلبی-تنفسی تبدیل شود. مرحله ایجاد پایه‌سازی اصلاً طراحی شده است تا غیرهوازی و همراه با بازیابی‌های تقریباً کامل بین ست‌ها باشد. برای گرم کردن یا سرد کردن قبل یا

بعد از تمرین مقاومتی، می‌توانید از دوچرخه استفاده کنید. با این حال، تمرینات هوازی جدی روی دوچرخه (یا سایر روش‌ها) باید چند ساعت قبل یا بعد از کار با وزنه انجام شوند.

توصیه می‌کنیم یک نمودار رکورد شخصی را تهیه کنید تا بتوانید عملکرد خود در فصل خارج از مسابقات را به صورت منظم ثبت کرده و بهبود ببخشید. حرکات کلیدی انجام‌شده در برنامه خود را فهرست کرده و بهترین عملکردتان را برای حداکثر تکرارهای ۱۲، ۱۰ و ۸ تایی ثبت نمایید. از این طریق می‌توانید این رکوردهای شخصی را هر دو هفته یک بار بهبود ببخشید، اما مطمئن شوید که انجام بی‌نقص تمرین همچنان در اولویت شما باقی است و هیچ دلیلی ندارد تمرین با وزنه آسیب ببینید.

**+ مرحله توان‌سازی**

موقع از سال به اوج عملکرد دوچرخه‌سواری نیاز نداریم، بنابراین هدف ما بهینه‌سازی برنامه تمرین استقامتی در طول فصل خارج از مسابقات است. صرف نظر از اینکه حرکات خود را تغییر داده‌اید یا نه، دفعات تکرار بین ۸ تا ۱۲ بار باقی می‌مانند. با این حال، این ماه با یک ست ۱۲ تایی برای گرم شدن با حدود شصت درصد توان شروع شده و سپس با یک ست ۱۰ تایی با هفتاد تا هفتاد و پنج درصد ادامه پیدا کرده و با حداقل دو یا سه ست ۸ تایی با توان حدود هشتاد درصدی خاتمه می‌یابد. اگر این ۸ تکرار به آسانی انجام می‌شوند، کمی شدت را افزایش دهید. تمرکز بیشتر روی وزن بالاتر و تکرار کمتر، شما را برای مرحله قدرتی بعدی آماده می‌کند. مثل همیشه تمرین را بدون نقص انجام دهید و

کلک نزنید. دوچرخه‌سوار در این ماه باید درصدد بهبود رکوردهای ۸ تایی خود در همه دسته‌بندی‌های اصلی حرکات باشد. به عبارت دیگر فشار در آخرین ست باید آنقدر سنگین باشد که بتوانید آن را ۸ بار تکرار کنید، اما امکان انجام آن در ۹ تکرار به صورت بی‌نقص وجود نداشته باشد. گرچه بعضی از دوچرخه‌سواران ادعا می‌کنند پاهایشان پس از تمرین با وزنه بیش از حد خسته شده است، اما برنامه ارائه شده ما نباید چنین واکنشی ایجاد کند. البته زیاده‌روی در انجام حرکات می‌تواند باعث خستگی پاها شود. وضعیت مذکور باز هم بر این نکته تأکید می‌کند که دوچرخه‌سواران برای تقویت عملکرد خود به این تلاش اضافی در باشگاه نیاز ندارند.

**+ افزایش هم‌زمان قدرت و سرعت**

تا اینجا تمرکز ما روی حرکات سبک و متوسط بوده و استفاده از تمرین‌های قدرتی و استقامتی شدیدتر در روند آماده‌سازی عضلات بدن در مراحل بعدی هستند. در یک رویکرد اولویت‌بندی شده تمرینات، شما نمی‌توانید مراحل مختلف تمرین را به عنوان عناصر ساده سیاه و سفید در نظر بگیرید. دوچرخه‌سواران خوب می‌دانند که برای دستیابی به بهترین نتایج، باید تمرینات روی دوچرخه در این دوره مقداری از عناصر قدرت و سرعت را نیز در بر داشته باشند. پس از گذشت چند هفته یا چند ماه از تمرینات قدرتی- استقامتی بدون دوچرخه، ورزشکاران باید تمرینات پرشی را آغاز کنند. لازم نیست کار خاصی در این زمینه انجام دهید، بلکه می‌توانید پنج تا ده دقیقه قبل یا بعد از کار با وزنه، تمرینات پرشی انجام دهید تا بافت‌های نوع دوم خود را فعال نگه دارید. اگر مدتی است که حرکات پرشی انجام نداده‌اید، این مرحله را آسان شروع کنید. مثل همیشه باید عناصر مختلفی پیش از شروع تمرینات پرشی پایین‌تنه وجود داشته باشند:

۱ - قدرت کافی پا، یک ضرورت است. احتمالاً سطح قدرت توصیه شده‌ای معادل ۱/۵ تا ۲ برابر وزن خودتان برای یک اسکات موازی، می‌تواند حد نهایی باشد. اما پریدن روی پا از روی سطوح بالاتر (یا پایین پریدن از آنها) یک شوک برای بدن محسوب می‌شود و به قدرت کافی نیاز دارد.

۲ - کشش و سطح فرود مناسب از اهمیت زیادی برخوردار است.

۳ - حجم و شدت تمرینات پرشی در طول سال افزایش می‌یابد، بنابراین کار را با احتیاط شروع کرده و در ادامه آن را شدیدتر کنید. شما می‌توانید کار را به سادگی با طناب‌زدن یا پرش عمودی درجا، آغاز کنید. در طول این مرحله باید به طور پیوسته به تمرین ادامه داده و به پیشرفت قابل قبولی برسید تا بتوانید مراحل بعدی را آغاز کنید.

**+ مرحله سوپر قدرتی**

اکثر پژوهش‌ها تأیید می‌کنند که در مراحل اولیه تمرینات استقامتی، بخش عمده‌ای از بهبودها از مسأله‌ای به نام انطباق عصبی سرچشمه می‌گیرد. افزایش فعالیت ارادی عضلات (نه افزایش اندازه آنها) سهم زیادی در پیشرفت دارد.

در طول مراحل قبل، ما عضلات را برای کار شدیدتری که در این مرحله انجام خواهد شد، آماده کرده‌ایم. مرحله قدرت بر سنگین‌ترین بارها تأکید دارد که البته با دفعات تکرار کمتری همراه خواهند بود. همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، دوچرخه‌سواران مسن و بانوان باید در تمام طول سال به تمرینات استقامتی ادامه دهند. تقریباً برای همه دوچرخه‌سواران بیش از حد زود است که کار با وزنه را از اوایل زمستان رها کنند. صرف نظر از روش دوچرخه‌سواری، مرحله قدرت به معنای



۶ بار (اما نه پایین‌تر از ۴) نگه دارید. انجام بی‌نقص حرکات، همچنان یک ضرورت است، مخصوصاً با افزایش وزنه‌ها. در ست‌های جدی قدرت‌سازی، آخرین تکرار باید چالش‌برانگیز باشد و حتی اشکالی ندارد اگر با شکست مواجه شود. این همان سطح شدت مورد نیاز برای بهینه‌سازی تولید قدرت است. در برخی حرکات بخصوص اسکات‌ها یا پرس سینه روی نیمکت، حضور یک یا دو مربی کارآمد کاملاً الزامی است و باید آن را به عنوان یک قاعده اصلی در نظر بگیرید. ما پرس سینه روی میز را توصیه نمی‌کنیم، نه تنها به خاطر خطرات احتمالی بلکه به این دلیل که حرکتی نیست که برای دوچرخه‌سواران در اولویت باشد. شما می‌توانید این حرکت را به جای هالتر با دمبل انجام دهید. همچنین،

پرس بالای سر یا میله‌های موازی هم نتیجه مشابهی را برای بهبود قدرت فشاری بالاتنه به همراه دارند، بدون اینکه ریسک‌های پرس میز صاف را داشته باشند. زمان استراحت بین ست‌ها، همچنان برای دوچرخه‌سواران یک معضل است. به سبب افزایش شدت در این مرحله، شما به وقفه‌های استراحتی ۳ یا ۴ دقیقه‌ای نیاز دارید. بازیابی کامل (۲۴ ساعته) بین جلسات تمرین سنگین و یک سواری سخت را در نظر داشته باشید. در طول مرحله قدرتی، یک برنامه تمرین متعادل را حفظ کنید. قطعاً اسکات و ددلیفت از حرکات توصیه‌شده در این برنامه هستند اما مثل همیشه باید آنها را با دقت انجام دهید. اگر با تکنیک حرکات آشنایی ندارید، حتماً از یک متخصص کمک بگیرید. برای افرادی که با

**+ مرحله ثبات و تنوع حرکات قدرتی**

در مرحله قبل، تمرینات پرشی پایین‌تنه را توصیه کردیم. این تمرین قدرتی در این مرحله نیز ادامه پیدا می‌کند و به‌زودی مهم‌ترین بخش کار ما خواهد شد. پرش‌ها می‌توانند بخشی از برنامه قبل یا بعد از حرکات باشند. نیازی به تکرارهای مفرط نیست، اما تأکید روی سرعت حرکت و حداکثر یا حدوداً حداکثر تلاش در انجام آنها حیاتی است.

با نزدیک شدن به بهار، روزها طولانی می‌شوند و فرصت بیشتری برای سواری وجود دارد. با این حال زمان استفاده از اوج عملکرد روی دوچرخه فرا نرسیده است. اگر کار با وزنه را در این زمان رها کنید، استقامت عضلانی کسب‌شده در طول چند ماه گذشته را از دست می‌دهید. در حقیقت، حالا وقت آن رسیده است که روی قدرت تمرکز کنید.

**+ دوچرخه‌سواری پر قدرتی**

استفاده گسترده از ابزارهای نیروسنج باعث شده است تا دوچرخه‌سواران آگاهی بیشتری از قدرت خود یا میزان کار انجام‌شده داشته باشند. باید توجه داشته باشید که برای آموزش و بهبود قدرت خود باید روی هر دو مؤلفه افزایش استقامت و بهبود سرعت اجرا تمرکز کنید. بهره‌گیری از استقامتی که به‌تازگی کسب کرده‌اید و تبدیل آن به قدرت، بیشترین منافع را برای شما دارد. بدون تردید اولویت یک دوچرخه‌سوار داشتن عملکرد بهتر روی دوچرخه است، بنابراین باید زمان کمتری را در باشگاه صرف کنید و کاهش دفعات کار با وزنه به دو بار در هفته (از سه بار در هفته) منطقی خواهد بود. تمرینات پرشی در این مرحله نیز ادامه پیدا می‌کند، البته باز هم لزومی ندارد دفعات آن زیاد باشد. به هر حال، باید شدت تلاش‌های خود برای این تمرین را

اسکات راحت نیستند یا نمی‌توانند آن را انجام دهند، پرس پا نیز می‌تواند مناسب باشد. با این حال نباید در این حرکت از وزن بیش از توانتان استفاده کنید زیرا انحراف موقعیت بدن یا استفاده از دست‌ها برای کمک به پاها، کاملاً اشتباه بوده و بیانگر وزن اضافی است. برای اینکه ددلیفت‌ها امن و مؤثر انجام شوند، باید به دنبال فرم و اجرای بی‌نقص آنها باشید و این به معنای صاف بودن پشت و ستون فقرات و استفاده از یک جای پای متعارف است. باید چند نوع حرکت فشار و کشش بالاتنه را در برنامه خود داشته باشید. هرچند که طیف گسترده‌ای از این حرکات را برای انتخاب در اختیار دارید ولی بهتر است برنامه خود را ساده، امن و کارآمد نگه دارید.

# نور و تاریکی

## اعتیاد ورزشی و نیروهای مختلف دوچرخه سواری

مهرنوش نقش



**+** احتمالاً برخی از شادترین لحظات یک دوچرخه‌سوار عبارتند از نشاط عبور از یک کوهستان، رضایت یک توقف موقت برای نوشیدن چای با دوستان و البته بیش از همه لذت حیاتی آزادی و رهایی.

ورزش دوچرخه سواری جایی میان نور و تاریکی قرار گرفته است.

**+** منظور از جنبه‌های تاریک و روشن دوچرخه‌سواری چیست؟

پیش از هر چیز باید روی «جنبه روشن» یا مزایای دوچرخه‌سواری برای سلامت، تمرکز کنیم. وقتی درباره مزایای فراوان دوچرخه‌سواری برای سلامتی صحبت می‌کنیم، صرف نظر از اینکه یک دوچرخه‌سوار حرفه‌ای، آماتور و یا تفریحی باشیم؛ تقریباً فقط به برجسته کردن محاسن جسمی آن می‌پردازیم. اما باید بدانیم دوچرخه‌سواری برای سلامت روانی ما نیز مفید است. در محیط کاری پر استرس امروزی، مردم غالباً به‌دنبال راه‌هایی هستند تا ذهن خود را آرام کرده و از فشار روزانه و استرس فاصله بگیرند. فهرست تشویش‌ها و اضطراب‌های روزانه دائماً طولانی‌تر می‌شود. دوچرخه‌سواری تقریباً برای همه افراد، یک روش عالی برای محدود کردن عوامل استرس‌زای متداول است. مدت‌هاست که می‌شنویم ورزش‌هایی مانند دوچرخه‌سواری می‌توانند حال و عملکرد روانی شما را بهبود ببخشند. دوچرخه‌سواری مثل همه ورزش‌ها سطح هورمون استرس کورتیزول که با اضطراب مرتبط است را کاهش می‌دهد. این ورزش همچنین سطح اندروفین‌ها (مواد شیمیایی طبیعی حال خوب بدن ما) مانند استرونین را افزایش می‌دهد. بعضی از داروهای ضدافسردگی، سطح استرونین را به طور شیمیایی بالا می‌برند اما دوچرخه‌سواری این کار را به صورت طبیعی انجام می‌دهد. به‌علاوه، سواری یک حس هدفمندی، کنترل دوباره و احساس یک موفقیت را در ما ایجاد می‌کند و به ما امکان می‌دهد تا درست درباره موضوعات فکر کنیم، در حالی که هوای تازه به سرمان می‌خورد، در یک وضعیت آرام بدون تفکرات آشفته قرار می‌گیریم. ما می‌توانیم انتخاب کنیم که در خلوت خودمان دوچرخه سواری کنیم یا از اجتماع و معاشرت در یک سواری گروهی لذت ببریم. بد نیست بدانید آلبرت اینشتین درباره نظریه نسبیت خود گفته است: «من هنگام دوچرخه‌سواری به آن فکر کردم». فارغ از اینکه این ورزش را به سبب تناسب اندام، اهداف رقابتی

یا دلایل اجتماعی انجام می‌دهید، دوچرخه‌سواری یک روش عالی برای سالم و شاد نگه داشتن بدن و ذهن است.

وجه تاریک دوچرخه‌سواری در واقع از بخش روشن آن سرچشمه می‌گیرد. همه جنبه‌های مثبتی که در بالا به آنها اشاره شد، به رفتارها و پیامدهای منفی نیز منتهی می‌شوند. اصلاح اندروفین تأمین‌شده

توسط دوچرخه‌سواری در عین حال می‌تواند برای بعضی از افراد، مضر باشد. این وجه تاریک همچنین می‌تواند با دوپینگ، سایر روش‌های تقلب و چالش‌های نادیده گرفته شدن دوران بازنشستگی همراه باشد که می‌توانند به مشکلات مالی، شغلی، افسردگی و یا حتی نتایج بدتری منتهی شوند. پیامد ناسالم دیگر دوچرخه‌سواری، به شیوع ورزش‌های مقاومتی مربوط

می‌شود که دو عبارت جایگزین «اعتیاد ورزشی» یا «وابستگی ورزشی» در مورد آنها به‌کار می‌رود. از ورزشکاران مختلفی شنیده‌ایم که گاهی اوقات احساس می‌کنند به دوچرخه‌سواری معتاد شده‌اند. این موضوع نشان می‌دهد که چرا فاصله گرفتن از ورزش غالباً برای بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای بسیار چالش‌برانگیز است.

**+** تمرین در هنگام آسیب‌دیدگی، دوچرخه‌سواری در باران هنگام بیماری، طفره رفتن از کار، فاصله گرفتن از دوستان برای تمرین و... مثال‌های خوبی در این زمینه هستند. در این حالت، احساس لذت یا شادی وابسته به دوچرخه‌سواری به‌تدریج تأثیر خود را از دست داده و جای خود را به یک عقده و نیاز درونی برای گذراندن وقت با رکاب زدن به بهای قربانی کردن سلامت روانی، فیزیکی، اجتماعی و شغلی شخص می‌دهد. گرچه اکثر دوچرخه‌سواران با معیارهای بالینی اعتیاد یا وابستگی ورزشی انطباق ندارند، اما مراقبت از عوارضی که ممکن است به مکانیزم‌های مقابله‌ای ناسالم منتهی شوند، همیشه مفید است.



**+** اعتیاد ورزشی چیست؟ در ابتدا باید همه چیز را در یک چارچوب قرار دهیم. چه چیزی حرفه‌ای‌ها و مشتاقان دوچرخه‌سواری روزانه را از کسی که به دوچرخه‌سواری معتاد است، متمایز می‌سازد؟ آیا باید یک ورزشکار ممتاز که برای مسابقات المپیک تمرین می‌کند را به عنوان شخصی در نظر بگیریم که اعتیاد ورزشی دارد؟ وضعیت یک دوچرخه‌سوار متعهد که در نظر دارد همه آخر هفته خود را به تمرین و ایجاد آمادگی برای یک سواری گروهی طولانی بپردازد، چگونه است؟ همانند سایر اعتیادهای رفتاری، اعتیاد به ورزش نیز غالباً به دو شکل اجباری یا انگیزشی در نظر گرفته می‌شود و مبتنی بر معیارهای زیر است که تغییراتی از معیارهای وابستگی به ورزش محسوب می‌شوند:

- +** زمان: صرف وقت بیش از حد برای آمادگی، تمرین و بازیابی.
- +** کاهش سایر فعالیت‌ها: فعالیت‌های اجتماعی، شغلی و یا تفریحی شخص کاهش یافته یا متوقف می‌شوند.
- +** تداوم: اصرار به سواری و تمرین با آگاهی از این موضوع که فعالیت مورد نظر مشکلات جسمی، روانی، شغلی و یا شخصیتی را ایجاد نموده یا تشدید می‌کند
- +** نکته کلیدی این است که فرد معتاد به ورزش همانند سایر انواع اعتیاد از پیامدهای منفی آن آگاه است، اما در نهایت آنها را به‌خاطر دوچرخه‌سواری نادیده می‌گیرد.

- +** تحمل: افزایش مدت سواری به‌منظور رسیدن به حس تأثیر مورد نیاز، خواه «نشاط» باشد خواه احساس موفقیت.
- +** کناره‌گیری: شخص در صورت سواری نکردن، تأثیرات منفی مانند اضطراب، کج‌خلقی و مشکلات خواب را تجربه می‌کند.
- +** فقدان کنترل: عدم موفقیت در تلاش برای کاهش سواری، تمرین و شدت برای یک دوره معین زمانی.
- +** تأثیرات ارادی: ناتوانی در حفظ تمرین متعادل برای شخص که به صورت زیاده‌روی در مقدار زمان اختصاص داده شده به تمرین، مشاهده می‌شود.

توقف دوچرخه‌سواری همچنین برای بسیاری از دوچرخه‌سواران دشوار است و اگر یک فصل تمرین یا سواری را از دست بدهند حتی می‌تواند با احساس گناه در آنها همراه باشد. بنابراین، باید از ورزشکارانی که به دلایل آسیب‌دیدگی، قادر به تمرین نیستند بپرسیم: «آیا دنیا به آخر می‌رسد اگر تمرین یا سواری نکنید؟». منظور از سؤال مذکور این است که ورزشکار بیشتر روی چیزی تمرکز کند که قادر به کنترل آن است، نه اینکه اجازه دهد فکر تمرین نکردن او را از اهدافش دور کند. به همین دلیل است که حفظ یک زندگی متعادل برای ورزشکاران حرفه‌ای، ممتاز و آماتور اهمیت زیادی دارد. اگر آنها فقط روی هویت ورزشی خود تمرکز کنند با عوامل استرس‌زای زندگی و ورزش مانند آسیب‌دیدگی، هفته‌های استراحت و یا کناره‌گیری از دوچرخه‌سواری رقابتی، مشکل بیشتری خواهند داشت. یادتان باشد که جدی و سخت تمرین کنید و جدی‌تر یادتان بازبایی کنید. این موضوعی است که همه ما باید به خودمان یادآوری کنیم، چه برای لذت و سرگرمی سواری می‌کنیم چه مشغول رقابت در یک دوره از مسابقات هستیم. ■



# بایدها و نبایدهای دوچرخه سواری در سرما

## واکنش های اسرار آمیز بدن در ورزشهای زمستانی

محمد نادر

به عنوان انسان، بدن هیچ کدما از ما به طور طبیعی برای تحمل سرما مناسب نیست و دمای داخلی بدنمان باید در محدوده ۳۷ درجه سانتی گراد باشد. وقتی این دما افت می کند، بدن حالت دفاعی به خود می گیرد تا از اندامها و در شرایط وخیم، از زندگی انسان محافظت نماید. این بدان معنی نیست که در تمام طول زمستان دوچرخه های خود را کنار گذاشته و به استراحت بپردازیم. احترام به شرایط آب و هوا، آگاهی از محدودیت های خود و البته پوشش مناسب از اهمیت بسیاری برخوردار است. پرسش بزرگ این است که وقتی در هوای سرد برای دوچرخه سواری بیرون می آید، چه اتفاقی می افتد.



### انقباض و سفت شدن عضلات

به محض اینکه از خانه خارج می شوید، عضلات در واکنش به سردی هوا منقبض و سفت تر شده و دامنه حرکات شما را محدود می کنند و باعث می شوند رکاب

زدن بسیار دشوار تر از در دمای معمولی باشد. به گفته استیسی سیمز (Stacy Sims) فیزیولوژیست ورزشی، شما می توانید این تأثیر انقباضی را با یک گرم کردن در یک محیط بسته، برطرف کنید. او می گوید: « وقتی بیرون

رفتید، کمی فرصت دهید تا به شرایط عادت کنید. اگر قرار است در هوای سرد مسابقه دهید، تا زمان شروع مسابقه، خودتان را گرم کنید و تا زمانی که اسلحه شلیک می شود به حرکت کردن ادامه دهید.»

### حرکت خون به سمت اندام های داخلی

سیمز می گوید: «اولین و مهم ترین واکنش بدن این است که از اندام های داخلی محافظت کند». این بدان معنی است که خون از بخش های خارجی بدن به سمت مرکز آن کشیده می شود. به همین دلیل است که حتی وقتی هوا کمی سرد می شود، گرم نگه داشتن دستها و پاها و حتی صورت بسیار دشوار است. بدیهی است که شما با استفاده از پوشش های گرمی مانند کلاههایی که سر و گوشها را می پوشانند، دستکش های عایق بندی شده، جوراب های ضخیم و پوشش کفشها، تلاش می کنید نسبت به این وضعیت واکنش مناسبی داشته باشید. فراموش نکنید که بالا نگه داشتن دمای مرکزی به گرم نگه داشتن کل بدن کمک می کند و بدن خساست کمتری در تأمین جریان خون برای بخش های خارجی تر نشان می دهد.

### تغییرات پاسخ دهی ضربان قلب

به طور معمول، ضربان قلب در واکنش به هوای سرد کاهش می یابد زیرا خون کمتری را به پوست و قسمت های خارجی پمپاژ می کند. وقتی شروع به حرکت می کنید، قلب شما باید سخت تر کار کند تا شما را گرم نگه داشته و در عین حال خون را به عضلات در حال کار بفرستد. بنابراین ضربان قلبتان احتمالاً بالاتر از زمانی خواهد بود که فعالیت مشابهی را در آب و هوای گرم تر انجام می دهید. این فعالیت مضاعف باعث افزایش فشار خون نیز می شود، بنابراین کاملاً بدن خود را گرم کرده و زمانی که دما به محدوده انجماد افت کرده است انتظار ثبت رکورد را نداشته باشید.

### تنگ شدن مسیرهای هوایی

هوای سرد و خشک، گرما و رطوبت مسیرهای هوایی و ریه ها را از بین می برد و باعث احساس تنگی نفس می شود و شرایط وخیمی را ایجاد کند. در این مورد نیز باید برای گرم کردن خود وقت کافی صرف کنید تا بلافاصله پس از خروج، دم و بازدم های سنگین نداشته باشید. همچنین از یک دستمال گردن استفاده کنید که بتوانید آن را روی دهان خود کشیده و هوا را پیش از وارد شدن به ریه هایان گرم کنید.

### آبریزش بینی

وظیفه سوراخ های بینی این است که هوای ورودی به ریه ها را گرم و مرطوب کنند. وقتی در هوای سرد و خشک به سختی نفس می کشید، بینی شما دچار اضافه کاری شده و تولید مایع را افزایش می دهد که باعث می شود اضافه آن خارج شوند. شما نمی توانید کار چندانی برای متوقف کردن این فرآیند انجام دهید، اما داشتن دستکش های خوب با وصله های نرم برای پاک کردن بینی در چنین شرایطی کمک خواهد کرد.

### افزایش ادرار

وقتی بدن خون و مایعات بیشتری را به طرف هسته خود جذب می کند تا از اندامها محافظت نموده و شما را گرم نگه دارد، مغز فرمانی برای کاهش حجم کلی مایعات بدن صادر می کند. به همین دلیل تعداد دفعات

### احساس سرزندگی

تمرینات ورزشی در هوای سرد و معمولاً با رطوبت پایین تر، کاملاً نیروبخش هستند. همچنین به این دلیل که بدن در شرایط سرد باید سخت تر کار کند، ترشح اندروین نیز افزایش پیدا می کند که یک راه عالی برای مقابله با افسردگی های زمستانی است.



### لرزش

اگر میزان گرمایی که از دست می دهید بیشتر از چیزی باشد که بدنتان تولید می کند (به رغم گرم کردن دقیق و لایه بندی مناسب لباس هایتان)، سرما خواهید خورد. پوست شما با فرآیندی به نام مور مور شدن یا سیخ شدن موها واکنش نشان می دهد و از طریق آن تلاش می کند فضای بیشتری را برای عایق بندی هوا در بین موهای بدنتان ایجاد کند. اما به این سبب که بدن انسان موی زیادی ندارد، این فرآیند عمومی، ناکارآمد است. قدم بعدی، لرزیدن یا انقباض غیرارادی عضلات برای تولید گرمای بیشتر است. این وضعیت تا سطح معینی مؤثر خواهد بود. وقتی به مرحله لرزش رسیدید، باید پناهگاهی پیدا کرده و خودتان را گرم کنید، در غیر این صورت ممکن است وارد مرحله سرمازدگی شوید. ■

# قشم، کوسه‌ای نگهبان در خلیج همیشه فارس

## سفر به خاص‌ترین ژئوپارک(پارک زمین‌شناسی) ایران

.....
محسن محمدی
.....
▪ مربی و مدرس فدراسیون دوچرخه سواری ایران
▪ راهنمای تخصصی سازمان میراث فرهنگی و گردشگری
.....
▪ مربی فدراسیون جهانی UCI
.....
▪ مدیر باشگاه دوچرخه سواری تعطیلات



قشم بزرگترین جزیره خلیج فارس و بدون اغراق یکی از پنج مقصد اولیه‌ای است که هر ایرانی حتماً باید به آن سفر کند. باید از زیبایی‌های فراوان این جزیره لذت برد و شکرگزار و سپاس‌گوی آفریننده زیباپسند آن بود. قشم را می‌توان با جاذبه‌های خاصی از دید یک گردشگر دسته‌بندی کرد و با مطالعه و برنامه‌ریزی دقیق و یا همراهی افراد باتجربه یا مجموعه‌های رسمی، سفر و خاطره‌ای به‌یاد ماندنی را تجربه نمود.

#### ▪جاذبه های قشم

سواحل بی‌مانند، فرهنگ غنی بومی، آداب و سنن کهن با پشتوانه تاریخی چند هزار ساله و فرهنگ خاص دریانشینی از بزرگ‌ترین و جذاب‌ترین انگیزه‌های سفر به این ناحیه، مخصوصاً با دوچرخه است.

کارگاه‌های لنج‌سازی در نوع خود دانشگاهی عظیم هستند که حتی راه و رسم زندگی کردن را می‌آموزند. خاص‌ترین مرحله از لنج‌سازی، زمانی است که آن را برای اولین بار بعد از تکمیل به آب انداخته و روانه دریا می‌کنند. این کار، مراسم و شیوه بسیار جذابی دارد. حرکت لنج‌ها برای صیادی و برگشت آنها از جاذبه‌های قشم است.

غذاهای لذیذی که توسط بانوان جزیره و با توجه به تنوع ماهی‌ها و سایر محصولات دریایی طبخ می‌شوند از دیگر جاذبه‌های جزیره هستند. حیات‌وحش و گونه‌های گیاهی و جانوری قشم نیز بخش عظیمی از

جاذبه گردشگری جزیره را شکل می‌دهند. بسیاری از

گردشگران، علاقه‌مندان و فعالین شاخه پرندنگری از تجربه سفر به قشم به شیرینی یاد می‌کنند و تصاویر به ثمر نشسته آن را گواهی صادق بر آن ادعا می‌دانند. همچنین جنگل‌های مانگرو یا خَرّاز از مشهورترین جاذبه‌های گردشگری قشم است.

قشم از معروف‌ترین ژئوپارک‌های جهان است و به سبب ویژگی‌های طبیعی، محبوبیت فراوانی بین گردشگران داخلی و خارجی دارد. ژئوپارک به محدوده‌هایی گفته می‌شود که همزمان چندین جاذبه زمین‌شناختی داشته باشند.

درباره چگونگی شکل‌گیری جاذبه‌های این پارک زمین‌شناسی نیاز به زمان بیشتر و توضیحات تخصصی‌تری است که در این نوشتار اندک، نمی‌توان به آن پرداخت ولی تنگه چاهکوه، غارهای نمکدان، تنگه

طول روز در این موقع از سال نسبت به ماه‌های آذر و دی طولانی‌تر بوده و امکان پیمودن مسافت بیشتری را برای بازدید از جاذبه‌های قشم فراهم می‌کند. در مجموع شاید بتوان یک روز در برنامه‌ها صرفه‌جویی



کرد. با توجه به تعداد اعضا برای یک تاده نفر، یک هفته یا شش روز باید زمان اختصاص داد و در صورت بیشتر شدن اعضا شاید بهتر باشد که یک روز بیشتر برای سفر برنامه‌ریزی کنید. توجه داشته باشید که در ازای اضافه

شدن هر یک نفر به گروه به همان نسبت، اتلاف زمان نیز باید محاسبه شود.

به چندین روش می‌توانید خود را به قشم برسانید ولی باید متناسب با وسیله حمل و نقل مورد استفاده‌تان، زمان سفر را محاسبه کنید. به طور مثال با توجه به اینکه نگارنده این برنامه را از تهران و با هواپیما، اجرا و سرپرستی نموده نیازی به محاسبه زمان بیشتر نیست ولی برای رفت و برگشت با قطار یا اتوبوس زمان بیشتری را از شهر سکونت خود محاسبه کنید.

در هر صورت از دوچرخه‌سواری حد فاصل فرودگاه، ایستگاه قطار و یا ترمینال اتوبوس بندرعباس تا اسکله قشم و یا حرکت تا بندر خمیر، بندر پهل و روستای لافت جداً پرهیز کنید. جاده به دلیل تردد خودروهای سنگین و شاهراه بودن بسیار خطرناک است. فارغ از اینکه از کجای ایران بزرگ عازم قشم هستید، طوری برنامه‌ریزی کنید که از صبح و یک روز کامل دوچرخه‌سواری را آغاز کنید.



ساحل شیب‌دراز ادامه دهید و خود را با قایق‌های محلی به جزیره رسانده و دور جزیره را رکاب بزنید. تا می‌توانید از زیبایی این جزیره کوچک لذت ببرید و شب را درخانه‌های محلی به صبح برسانید.

جزیره را به شما می‌دهند. از ساعت دوازده ظهر تا چهار بعد از ظهر بهترین زمان است. اگر بعد از ساعت پنج یا شش قصد بازگشت داشته باشید حتماً می‌بایست تا ساحل و جاده کناره را شنا بکنید. مسیر را به سمت

#### ▪ روز اول

روز اول از مرکز قشم سفر خود را شروع می‌کنیم. اولین جاذبه داخل شهر و در شمال شرقی جزیره، قلعه پرتغالی‌ها است. از آنجا به سمت بلوار دریا و ساحل جنوبی ادامه می‌دهیم و از نسیم خنک دریا در ساحل لذت می‌بریم. مسیر را به سمت روستای برکه‌خلف ادامه داده و از آنجا به اولین جاذبه زمین‌شناختی که درّه ستاره‌هاست، می‌رسیم. از زیبایی‌های آن عکاسی کرده

و به سمت روستا و ساحل شیب‌دراز پیش می‌رویم. حوالی ظهر به ساحل ناز می‌رسیم. جزیره‌های بسیار کوچکی که به سبب پس‌روی و پیش‌روی آب دریا در طول روز و شب، امکان پیاده‌روی از سطح ساحل تا

## سفری در سرزمین مردمان مهربان

### چهار روز در گذرگاه‌های کردستان

حبیبه علوی و نیما زکی / زوج جهانگرد



جاده‌های باریک و خلوت که از میان کوه‌ها و تپه‌ها می‌گذرند، مزارع نه چندان وسیع گندم و جو که در این فصل و در نهایت پختگی و کمال به زردی گراییدند، تک درختان بلوط که در پس‌زمینه‌ای از زردی مزارع و کِرم قهوه‌ای کوه‌ها، چشم‌اندازی زیبا به‌وجودآورده‌اند و خاصه آن آسمان بی‌نهایت آبی که همچون آینه‌ای شفاف در مقابل دریایی زلال است. اینجا کردستان است، سرزمین رنج‌ها و جنگ‌ها، سرزمین رشادت‌ها و دل‌آوری‌ها، سرزمین خنده‌ها و آوازها، جایی که مردمانی مهربان و مهمان‌نواز دارد.

از مراغه می‌توان با عبور از شهرهای بناب، میاندوآب و بوکان به شهر سقز رسید. فاصله بین شهرها کوتاه است ولی سرعت‌گیرهای زیادی که در جاده‌ها به دلیل نزدیکی به نقاط مرزی نصب کرده‌اند و همچنین ترافیک، باعث کاهش سرعت تردد هستند؛ به طوری که فاصله ۱۵۳ کیلومتری مراغه تا سقز را با ماشین سواری سه ساعته طی می‌کنیم. جاده سقز تا مریوان جاده‌ای خاکی به طول ۱۲۷ کیلومتر است که مجبوریم به خاطر دوچرخه‌ها که از باربند عقب به ماشین وصل هستند، به آهستگی از آن عبور کنیم. این جاده علی‌رغم خاکی بودن، تردد بالایی دارد چون مریوان و سقز بازارهای مرزی فراوانی دارند و قیمت مناسب کالاها، مشتریان زیادی را از نقاط دور و نزدیک به آنجا می‌کشاند. علاوه بر سواری‌ها، تعداد زیادی تویوتاهای



■ **روز اول، سه‌شنبه ۱۵ تیر:**

راهی دیار کردستان می‌شویم تااین بار بادوچرخه‌هایمان سفری متفاوت را تجربه کنیم. به جایی برویم که توصیف راه‌های سخت و گذرگاه‌های پیچ در پیچ آن را بسیار شنیده‌ایم. جایی که در عین سختی محیطش، مردمی به زالای آب و به مهربانی آفتاب دارد.

■ **روز دوم**
مجدداً به ساحل شیب‌دراز برگشته و در صورت تمایل با قایق‌های موجود، زمانی را برای بازدید از دلفین‌ها اختصاص دهید. سپس مسیر را به سمت روستای طبل دوچرخه‌سواری کنید. در روستا چندین خانه محلی وجود دارد و رستوران‌هایی که غذاهای سنتی بسیار لذیذی سرو می‌کنند. زمانی را برای بازدید از جنگل‌های حرا در نظر بگیرید و بعد از آن به سمت روستای سلخ حرکت کرده و در راه از بام قشم که یکی دیگر از پدیده‌های گردشگری زمین‌شناختی است، بازدید کنید. بام قشم، مرتفع‌ترین نقطه جزیره و مملو از فسیل‌های زیباست. در ادامه به روستای سلخ می‌رسیم که محل مناسبی برای اقامت و گذراندن شب در خانه‌های محلی به همراه امکانات خوب است.

■ **روز سوم**

دوچرخه‌سواری را در یک مسیر خاکی که یکی از زیباترین جاده‌های ساحلی است به سمت غارهای نمکدان در مسیری بکر و خلوت ادامه می‌دهیم. تجربه‌ای بی‌نظیر در انتظار شماست، یکی از زیباترین غارهای نمکی دنیا.

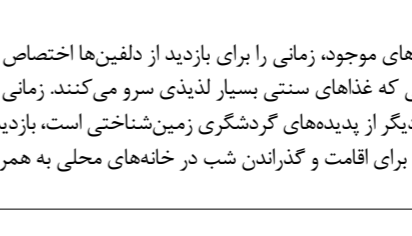
پس از غار نمکی به سمت روستای دوستکو ادامه داده و در مسیری خاکی در ساحل به سمت روستای باسعیدو رکاب می‌زنیم. به نحوی برنامه‌ریزی کنید که شاهد یکی از شگفت‌انگیزترین و زیباترین غروب‌ها در جنوب غربی‌ترین نقطه قشم یعنی حد فاصل روستای دوستکو و باسعیدو باشید. خورشید در اینجا روی دریا غروب می‌کند. مسیر را در گرگ و میش هوا تا روستای باسعیدو ادامه داده و در این روستا اقامت کنید.



■ **روز چهارم**

روز چهارم از قبرستان تاریخی انگلیسی‌ها در روستا بازدید کنید و مسیر را به سمت روستای چاهو و طبل ادامه دهید. بعد از روستای چاهوی شرقی در سمت راست به ورودی تنگه چاهکو می‌رسیم. این تنگه از دیگر عجایب زمین‌شناختی جزیره است. در اینجا شگفتی به اوج خود می‌رسد.

بعد از تنگه چاهکوه در مسیری به سمت روستای طبل از کارگاه‌های لنج‌سازی بازدید کنید. چه بسا اگر بخت با شما یار باشد و در زمان خاص در آنجا حضور داشته باشید، بتوانید شاهد مراسم به آب انداختن لنج و راهی



شدنش برای صیادی که یکی از زیباترین و عرفانی‌ترین مراسم‌ها در میان بومیان این منطقه است، باشید. سپس به سمت روستای طبل و در مسیری دیگر به سمت روستای لافت دوچرخه‌سواری کرده و شب را در روستای لافت بمانید.



■ **روز پنجم**

روز پنجم در کوچه، پس‌کوچه‌های این روستای قدیمی گشت و گذار می‌کنیم. خانه‌های قدیمی با بادگیرهای زیبایشان را می‌بینیم و به سمت تپه مجاور روستا می‌رویم تا از چاه‌های طلا بازدید کنیم. مردم



■ **روز دوم، چهارشنبه ۱۶ تیر:**

دریاچه زریوار آنقدر زیبا هست که بخواهیم یک بار دیگر برای دیدنش وقت بگذاریم. صبح با دوست عزیزمان آقای صائب سری به دریاچه می‌زنیم و از مناظر زیبایش عکاسی می‌کنیم. اینجا نقطه شروع سفر سایکل توریستی(دوچرخه‌سواری جهانگردی) ماست که مصادف با شروع تعطیلات عید فطر است و به دلیل کمبود وقت چندان طولانی نخواهد شد.

دریاچه زریبار را با پرندگان زیبا و لاکپشت‌های کنجکاوش وداع می‌گوییم و به همراه آقای صائب به سمت اورامان رکاب می‌زنیم. ایشان بعد از چند کیلومتر همراهی، بازمی‌گردند و ما وارد سرزمین کوه‌های بلند و دره‌های عمیق می‌شویم. کم‌کم بر حجم جنگل‌ها افزوده شده و هوا گرم‌تر می‌شود.کوه‌های زاگرس را در پیش رو داریم. کوه‌هایی که یا بلند و پوشیده از سنگ‌های آهکی هستند به طوری که خاک و پوشش گیاهی ندارند و یا پوشیده از جنگل بلوط بوده و در قسمت‌های پایینش، مزارع و مرغزارها قرار گرفته‌اند. به روستای دزلی می‌رسیم و مردی با خوشرویی از ما استقبال کرده، به صبحانه دعوتمان می‌کند. به منزل با صفایش می‌رویم و در کنار خانواده صمیمیش اوقات دلپذیری را سپری می‌کنیم. ما لبریز از شادی و سپاسگزار از مهمان‌نوازی بزرگوارانه آقا فرید و خانواده‌اش، دزلی را ترک می‌کنیم و پا به جاده‌های پر فراز و نشیب می‌گذاریم. کوه بلندی را تا گردنه رکاب می‌زنیم و به روستای درکی فرود می‌آییم. به مغازه‌ای می‌رویم تا هم آب تهیه کنیم و هم غذای محلی

برای برپاکردن چادر می‌گردیم که با آقا مسعود آشنا می‌شویم. ایشان راننده تاکسی هستند که ما را در مسیر دیده و منتظرمان بودند تا به منزلشان دعوتمان کنند. به خانه باصفایشان می‌رویم که همسرشان لیلا خانم و دختر کوچک نازنیشان پریا در آنجا منتظرمان هستند. شادی یک روز خاطره‌انگیز در کنار این خانواده سخی تکمیل می‌شود و شیرین‌کام از این آشنایی، شب اول عید را با این عزیزان به خوشی سپری می‌کنیم. آفتاب در حال غروب است که برای دیدن مسجد سنگی اورامان از منزل خارج می‌شویم. این مسجد که نمایی سنگی دارد از دور شبیه دژ است و منسوب به عبدالله بن عمر می‌باشد. از در که وارد می‌شویم حوضچه بزرگی مخصوص وضو گرفتن به چشم می‌خورد و محل برپایی نماز، محوطه وسیعی است که رو به آسمان باز می‌شوند.

■ **روز سوم، پنجشنبه ۱۷ تیر:**

هنوز آفتاب طلوع نکرده که با آقا مسعود وداع می‌کنیم تا به سمت پاوه رهسپار شویم. از کوچه‌های پلکانی پایین می‌آییم و از بازار که در آرامش سحرگاهی است، می‌گذریم. در انتهای شهر، مقبره پیر شالیبار قرار دارد که بازدید از آن دقایقی طول می‌کشد. این مقبره متعلق به پیری است که گفته می‌شود صاحب کرامات بوده است. اینجا هر ساله در اواسط بهمن ماه، مراسم باشکوهی شامل قربانی و نذری و مراسم شادی برگزار می‌شود و مردم برای دخیل بستن به سنگ سفید متبرکی که داخل مقبره قرار دارد به زیارتش می‌روند.

جاده‌های پر پیچ و خم کوه‌های شاهو، ما را به عمق دره‌ها و روستای بلبر می‌رساند. با ورود به روستای بلبر که در منتهی‌الیه دریاچه سد داریان قرار گرفته و خانه‌های پایین‌دست آن کمتر از یک متر با آب دریاچه فاصله دارند، هوا گرم و شرجی می‌شود. برای صرف صبحانه در روستا توقف می‌کنیم و پیرمرد کرد مهربانی مشغول تدارک صبحانه می‌شود. از این روستا به بعد به خاطر جاده خاکی که تا سه‌راهی نودشه ادامه می‌یابد، تعداد گردشگران کمتر می‌شود و جاده خلوت است.

از کمرکش کوه‌ها مسیرمان را ادامه می‌دهیم در حالی که دریاچه داریان در سمت چپ و زیر پایمان قرار دارد. روستاهای سلین و نوین را پشت سر می‌گذاریم و آرام آرام عظمت دریاچه بیشتر نمایان می‌شود. در این ناحیه بر تعداد باغات افزوده می‌شود زیرا این منطقه به سبب هوای شرجی، مملو از باغات انار و انجیر است. البته متأسفانه به دلیل هوای آلوده و پر از گرد و خاک، روی



همه درختان چه درختان باغی چه درختان جنگلی، لایه‌ای از خاکستر نشسته و هر لحظه عرصه را برای نفس کشیدنشان تنگ‌تر می‌کند.

به هجیع می‌رسیم. روستایی توریستی که به دلیل چشمه معروف بل و نیز سبک معماریش مورد توجه است. خانه‌های آن از سنگ ساخته شده و هیچ آجری ندارد و مثل همه روستاهای این منطقه پلکانی است. از کنار مقبره امامزاده عبیدالله می‌گذریم که به «کوسه هجییع معروف است! شاید دلیل این نامگذاری نزدیکی بیش از حد مقبره به دریاچه باشد به طوری که بیم غرق شدنش می‌رود.

از هجییع تا سه‌راه نودشه، کوه‌های زیادی مانع رفت و آمد هستند به همین دلیل برای احداث راه ارتباطی ناچار تونل‌های بسیاری ساخته شده است که هنوز تکمیل نشده و ماشین‌آلات راه‌سازی در آن مشغول کار هستند. کمی که از هجییع دور می‌شویم با منظره حیرت‌انگیز چشمه بل روبرو می‌شویم. این چشمه از همان نمای دور، عظمت شگفت خود را نشان می‌دهد. این چشمه در کناره دهانه سد داریان قرار گرفته و



« لغت کوسه کلمه رایجی بوده است به معنی مرد کهریش یا شخصی که او را در چانه و زنج زیاد بر چند موی نباشد(اندراج)(برهان قطع). و احتمالاً علت شهرت این امامزاده یا پیر به این لقب چنین چیزی بوده است. البته نکته دیگری هم باید مد نظر باشد و آن هم اینکه کوسه نام منطقه‌ای است.



سپیدار شهررامی‌بینیم‌و‌از توضیحات آقای‌ولدبیگی راجع به‌اماکن، تاریخ و مردم این دیار بهره‌ها می‌بریم.

■ **روز چهارم، جمعه ۱۸ تیر:**

به کمک آقای ولد بیگی واتنی برای بازگشتمان به مریوان کرایه می‌کنیم. از ایشان و خانواده مهربان‌شان خداحافظی می‌کنیم و با کوله‌باری از خاطرات و تجربیات خوب رهسپار می‌شویم. مسیر بازگشتمان از نودشه است که از ارتفاعات دالانی می‌گذرد و به کوه‌های تته می‌رسد. دیدن این مسیر نیز خالی از لطف نیست. از بالای کوه‌های دالانی که به کشور عراق اشراف دارد به راحتی می‌توان حلبچه را دید. اینجا نقطه صفر مرزی است و کوه‌های بلند مانع رفت و آمد مرزنشینان به عراق نمی‌شود. مردم دو طرف مرز غالباً با هم قوم و خویش هستند.

بعد از طی ۱۵۰ کیلومتر به مریوان می‌رسیم و ماشینمان را از منزل آقای صائب برداشته، راهی خانه و دیار خود می‌شویم. البته بدون شک، شیرینی این سفر خوش تا ابد در وجودمان جاودانه خواهد شد.■





## مدیریت قاعدگی در بانوان دوچرخه سوار

راهکارهای علمی برای مشکلی که مردان هرگز درکش نخواهند کرد

www.bicycling.com

● آمریکا در حالی که از روی زمین بلند شده تا از یک تپه کوچک در کلرمونت فلوریدا بالا برود، می‌گوید: «امروز احساس یک تازه‌کار را دارم.» او پس از اینکه عکاسی که در ماشین جلو است، عکس بعدی‌اش را می‌گیرد، ادامه می‌دهد: «هیچ چیز مثل این نیست که در روز عکاسی احساس کنی پُف کرده و بی‌حوصله هستی.»

شاید بتوان گفت که این موضوع بیشتر طعنه‌آمیز است. در زمانی که همیشه آگهی‌های تبلیغاتی فراوانی از محصولات بهداشتی بانوان در طول رقابت‌های مختلف به چشم می‌خورد، اما بعضی از ورزشکاران زن ممتاز مانند پائولا رادکلیف (Paula Radcliffe) که رکورد جهانی ماراتون را در اختیار دارد، دنیای ورزش را به خاطر درک نکردن نحوه صحیح برخورد با قاعدگی بانوان، به باد انتقاد می‌گیرند. وی در مصاحبه‌ای با بی‌بی‌سی گفت:

«من اعتقاد دارم این موضوع به فقدان آموزش مربوط است. در دنیای ورزش بیشتر از پزشکان مرد استفاده می‌شود که این وضعیت را درک نمی‌کنند.» باید بپذیریم که این یک انتقاد منصفانه است. پیش از هر چیز، مردان اساساً نمی‌دانند که این دوره به چه چیزی شباهت دارد و حتی بسیاری از مربیان زن نیز فیزیولوژی و عملکرد عادت ماهیانه را درک نمی‌کنند. در واقع هیچ‌کس هرگز چنین چیزی را به آنها آموزش نداده؛ احتمالاً به خاطر اینکه هیچ‌کس نمی‌دانسته است. این یک حوزه از پزشکی است که مطالعات کافی درباره آن صورت نگرفته است. حتی امروز نیز زمانی که در تیم‌های حرفه‌ای رکاب می‌زنند، فقط با این وضعیت کنار می‌آیند.

با در نظر گرفتن پیامدهای احتمالی، این یک تردید معقول است. وقتی پزشکان و مربیان مداخله می‌کنند، کمبود آگاهی آنها می‌تواند وضعیت را بدتر کند. به همین دلیل است که رادکلیف تقاضای بررسی‌های بیشتر روی تأثیر قاعدگی بر عملکرد ورزشکاران زن را

دارد. او بویژه به مسابقات قهرمانی جهان در سال ۲۰۱۳ اشاره می‌کند که پزشکان تیم بریتانیا به جسیکا جاد (Jessica Judd) دونده این کشور، پروژسترون مصنوعی دادند تا قاعدگی او را عقب بیندازند. جاد شکست خورد و رادکلیف که خودش نیز در گذشته پروژسترون مصنوعی مصرف کرده بود و می‌دانست این کار همه چیز را صد برابر بدتر می‌کند، از شکست او تعجب نکرد. در واقع رادکلیف رکورد ماراتون را در مسابقات سال ۲۰۰۲ شیکاگو در حالی شکست که از انقباضات دوران قاعدگی رنج می‌برد. او می‌خواهد همه این موضوع را بدانند زیرا از نظر همه غافلگیرکننده است. البته تقریباً تعداد اندکی از دانشمندان در حال مطالعه تأثیرات قاعدگی بر عملکرد فرد هستند. یکی از این دانشمندان، پروفیسور استیسی سیمز (Stacy Sims) از دانشگاه استنفورد است که پایه‌گذار تغذیه OSMO محسوب می‌شود. سیمز در طول چند سال گذشته با سخنرانی‌های «زنان، مردان کوچک نیستند»

خود موجی را به راه انداخت. این سخنرانی‌ها اختصاصاً به نحوه تأثیر هورمون‌های زنانه بر تنظیم حرارت، استفاده از درشت مغذی‌ها (اینکه آیا ما کربوهیدرات‌ها و چربی‌های بیشتری را در طول ورزش می‌سوزانیم یا نه)، هیدراسیون، عملکرد و بازیابی مربوط می‌شوند.

سیمز می‌گوید: «همه زنان نگران این هستند که در یک مسابقه بزرگ با مشکل قاعدگی مواجه شوند. اما در واقع فقط دوره پیش از آغاز قاعدگی است که مشکل‌ساز است و واقعیت این است که به محض شروع عادت ماهیانه، هورمون‌های شما کاملاً به نفع عملکردتان خواهند بود.»

برای ساده‌تر کردن موضوع، باید بدانید که بانوان هر ماه دو مرحله هورمونی را پشت سر می‌گذارند: بالا و پایین. در طول مرحله هورمونی پایین، فیزیولوژی آنها از نظر متابولیسم کربوهیدرات و بازیابی به مردان شباهت دارد. با این حال وقتی هورمون‌ها در نیمه دیگر ماه افزایش می‌یابند، قضیه شکل متفاوتی به خود می‌گیرد. سطوح بالای استروژن، یک سلسله از واکنش‌های بیولوژیکی را آغاز می‌کند که وقتی نیاز دارید بهترین عملکرد خود را نشان دهید، علیه شما کار می‌کنند. برای شروع، استروژن اضافی باعث می‌شود بدن شما گلیکوژن را ذخیره کرده و متابولیسم چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد. این فرآیند خوب به نظر می‌رسد، اما وقتی مسابقه می‌دهید یا در حال انجام فواصل آستانه‌ای هستید و برای سوخت‌رسانی سریع و شدید به کربوهیدرات نیاز دارید، چندان مفید نخواهد بود. در عین حال، سطوح بالای پروژسترون دمای هسته بدن را بالا برده، واکنش تعریق را به تأخیر انداخته، میزان از دست دادن سدیم را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود خنک ماندن در زمانی که شدیداً مشغول فعالیت هستید، دشوارتر باشد. سطوح بالای پروژسترون همچنین دسترسی به آمینواسیدها را نیز دشوارتر می‌کنند، بنابراین شما در طول تمرینات سخت با آسیب‌های عضلانی بیشتری مواجه خواهید بود. علاوه بر این، استروژن و پروژسترون باعث انتقال مایعات به سلول‌ها، بروز احساس ناخوشایند پُف‌کردگی، افزایش حجم پلاسمای خون تا میزان هشت درصد و خستگی سیستم عصبی مرکزی می‌شوند. نتیجه نهایی این است که ورزش در این دوران بسیار سخت‌تر از بقیه ماه به نظر می‌رسد.

وقتی ماه‌ها با پشتکار و تلاش تمرین کرده‌اید، این وضعیت می‌تواند بسیار ناامیدکننده باشد. علیرغم این موارد، خوشبختانه حتی با وجود سندرم پیش از قاعدگی (PMS)، بانوان هنوز هم توانسته‌اند بهترین رکوردهای ورزشی را کسب کنند. آنها هر مرحله‌ای از عادت ماهیانه خود، صرف نظر از اینکه چقدر احساس ناخوشایندی دارند، توانسته‌اند رکوردهایی را ثبت کنند، مسابقات و بازی‌هایی را ببرند و مدال‌هایی را به دست آورند.

اما اگر نخواهید این احساس ناخوشایندی را تحمل کنید، چطور؟ اگر می‌توانستید چگونگی تأثیر هورمون‌ها بر ورزش خود را مدیریت کنید، چطور؟ سیمز که با دوچرخه‌سواران حرفه‌ای برتر در تیم‌های دوچرخه‌سواری المپیک ایالات متحده نیز همکاری دارد، بر این باور است که «شما می‌توانید». او می‌گوید:

«این کار مستلزم کار با فیزیولوژی خودتان است تا ملزومات بدن‌تان را وقتی به آن نیاز دارد در اختیارش بگذارید.» سه نکته زیر به شما کمک خواهند کرد تا PMS را با قدرت پشت سر بگذارید.

● **ذخایر کربوهیدرات خود را بالا نگه دارید**

به این سبب که به آسانی نمی‌توانید به ذخایر کربوهیدرات خود دسترسی پیدا کنید، باید در دوران پیش از قاعدگی، کربوهیدرات بیشتری را در اختیار بدن‌تان قرار دهید. پنجاه گرم کربوهیدرات را یک تا دو ساعت پیش از هر تمرین بیش از نود دقیقه و به ازای هر ساعتی که به تمرین ادامه می‌دهید تا ۴۵ تا ۵۵ گرم دیگر کربوهیدرات مصرف کنید.

● **همه زنان نگران این هستند که در یک مسابقه بزرگ با مشکل قاعدگی مواجه شوند. اما در واقع فقط دوره پیش از آغاز قاعدگی است که مشکل‌ساز است و واقعیت این است که به محض شروع عادت ماهیانه، هورمون‌های شما کاملاً به نفع عملکردتان خواهند بود.**

● **برای PMS آماده شوید**

حجم پلاسمای شما پایین است، بنابراین خطر استرس گرمایی افزایش پیدا می‌کند. برای جبران انتقال دمای هسته و کاهش حجم مایعات بدن، هیدراسیون از اهمیت حیاتی برخوردار است، مخصوصاً اگر در هوای گرم به دوچرخه‌سواری و رقابت می‌پردازید. ۳۵۰ تا ۵۰۰ میلی‌لیتر نوشیدنی سردِ سدیم‌دار بنوشید (در فرآیند دریافت سدیم به‌دنبال ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم از این ماده باشید) تا مایعات را وقتی به آنها نیاز دارید به جریان خون خود وارد کنید. سپس به ازای هر یک ساعت دوچرخه‌سواری یک بطری بزرگ از یک مایع هیدراسیون را بنوشید. ■



### ● آمینواسیدهای خود را تقویت کنید

در این بخش از چرخه عادت ماهیانه، آسیب‌دیدگی عضلات سریع‌تر و بازیابی آنها نیز دشوارتر است. یک اسنک یا نوشیدنی بازیابی برای دفع آسیب‌های عضلانی و افزایش سنتز عضلانی از اهمیت خاصی برخوردار است. به‌گفته سیمز، مخصوصاً پروتئین کشک یا آب پنیر که غنی از آمینواسید عضله‌ساز لوسین است در این دوره بسیار مناسب خواهد بود. او اضافه می‌کند: «شما برای بازیابی مؤثر به ۲۰ تا ۲۵ گرم پروتئین در مدت سی دقیقه نیاز دارید.» ماست یونانی یک ترکیب پروتئینی آسان و خوشمزه است که هر فنجان از آن ۲۰ گرم پروتئین دارد.

### ● برای PMS آماده شوید

حجم پلاسمای شما پایین است، بنابراین خطر استرس گرمایی افزایش پیدا می‌کند. برای جبران انتقال دمای هسته و کاهش حجم مایعات بدن، هیدراسیون از اهمیت حیاتی برخوردار است، مخصوصاً اگر در هوای گرم به دوچرخه‌سواری و رقابت می‌پردازید. ۳۵۰ تا ۵۰۰ میلی‌لیتر نوشیدنی سردِ سدیم‌دار بنوشید (در فرآیند دریافت سدیم به‌دنبال ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم از این ماده باشید) تا مایعات را وقتی به آنها نیاز دارید به جریان خون خود وارد کنید. سپس به ازای هر یک ساعت دوچرخه‌سواری یک بطری بزرگ از یک مایع هیدراسیون را بنوشید. ■



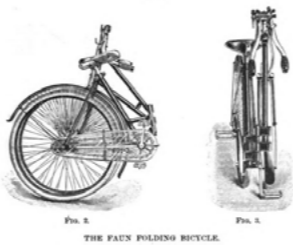
## دوچرخه های هوا برد

### چتر بازانی که با دوچرخه از هواپیما بیرون پریدند

اتابک سپهر



هرچه جنگ جهانی دوم به روزهای سرنوشت‌ساز خود نزدیک می‌شد، استفاده از جنگ‌افزارهای مدرن اهمیتی حیاتی می‌یافت. ارتش رایش سوم به دنبال اختراع سلاح‌های مخوف و پیچیده‌ای بود که دنیا تا آن زمان به خود ندیده بود و پروژه‌های بلندپروازانه‌ای همچون بمب ایجاد زلزله، ماشین زمان، موشک هوشمند فریتس ایکس و ... در راستای این برنامه آلمان نازی اختراع و به کار گرفته شدند. در آن سو اما، متفقیان با برتری عددی نیروی انسانی خود به سوی پروژه‌های بسیار ساده و سریع حرکت کردند. یکی از ابتکارات ارتش متفقیان، استفاده گسترده از دوچرخه در نبردهای جنگ بود که ریشه در تجربه موفقیت‌آمیز آن در جنگ جهانی اول داشت.



در سال ۱۹۴۴، نیروهای متفقیان یک رشته عملیات سری را برنامه‌ریزی کردند که می‌توانست تکلیف جنگ را یکسره کند و بیشترین بار این عملیات بر روی دوش چتربازانی بود که قرار بود در آسمان آلمان با دوچرخه از هواپیما بیرون بپرند. این عملیات در دو جبهه نرماندی غربی و آرnhem (Amhem) برنامه‌ریزی شد و دو شرکت بریتانیایی و انگلیسی هم سفارش ساخت دوچرخه‌های تاشوی مخصوص آن را دریافت کردند. شرکت آمریکایی Columbia، دوچرخه‌های تاشو Compax را برای تفنگداران دریایی این کشور طراحی و آزمایش کرد و کمپانی BSA انگلیس هم محصولی کاملاً کارآمد را برای بریگاد چتربازان سلطنتی بریتانیا تولید کرد که در عملیات پیاده شدن در نرماندی بسیار موفق عمل کرد. دوچرخه هوابرد BSA در زمانی اختراع شد که نیروی هوایی بریتانیا تنها یک گلايدر حمل‌کننده نیرو در اختیار داشت. چتربازان به وسیله نقلیه‌ای نیاز داشتند که کوچک و در عین حال به آسانی قابل حمل و نقل باشد. در نتیجه، BSA دوچرخه‌ای را تولید کرد که می‌توانست از وسط تا شود و به چترباز امکان دهد به‌همراه آن از هواپیما بیرون بپرد و پس از باز شدن، امکان استفاده از آن همانند یک دوچرخه معمولی وجود داشت.

#### خط پایان

گذرگاه بسیار باریک‌تر امروزی در خط پایان به یک مکان رایج برای فشرده شدن دوچرخه‌سواران به موانع توسط رقبایشان تبدیل شده است. Mark Cavendish در انتهای مرحله ده از تور ۲۰۱۳، وضعیت ناخوشایندی را برای دوچرخه‌سوار آلمانی Tom Veelers ایجاد کرد. در واقع وقتی Cavendish ظاهراً داشت خط خود را تغییر می‌داد، باعث شد رقیب با یک ظرف بزرگ ادرار توسط یک طرفدار خشمگین کاملاً خیس شود.

این تنها دوچرخه‌سواران نیستند که قوانین را منحرف نموده و تقلب می‌کنند. داوران نیز می‌توانند آشکارا از ورزشکاران خاصی طرفداری کرده و نتایجی که اعلام می‌کنند نیز می‌تواند کاملاً مشکوک باشد، مخصوصاً وقتی یک رقابت بزرگ و شلوغ در جریان است و هیچ تمهیداتی برای عکسبرداری از خط پایان وجود ندارد. Alf Howling دوچرخه‌سوار حرفه‌ای انگلیسی در غوغای رقابت‌های جاده‌ای Breton در دهه ۱۹۶۰ میلادی، سابقه خوبی برای خود ایجاد کرد. او می‌گوید: «من



خانه رفته است، استیناف دیگری را مطرح نموده و حق برگزاری مجدد مسابقه را به‌دست آورد. به این سبب که دوچرخه‌سوار ایتالیایی دیگر در محل مسابقات حضور نداشت، به او اجازه داده شد تا به تنهایی این مسیر را طی کند. با این‌حال او هرگز نتوانست مسیر ۱۰۰۰ متری را به پایان برساند زیرا جمعیت خشمگین چند هزار نفری که از رأی صادره مطلع شده بودند با پرتاب میوه، بطری و هر چیز دیگری که به دستشان می‌رسید، از او استقبال کردند.

#### حکومت اوباش

در طول سال‌ها، درست از زمان اوباش تور دور فرانسه با چماق‌ها و سنگ‌هایشان، بخش عمده‌ای از تقلب در دوچرخه‌سواری به طور غیرمستقیم انجام می‌شده است. غالباً به این صورت که طرفداران افراطی در کار رقبای قهرمانان خود مداخله می‌کرده‌اند. Eddy Merckx یک ضربه مشت به کلیه خود را تحمل کرد، شانه Bernard Hinault به شدت توسط یک مهاجم کبود شد و Maurice Garin بدنام حتی با اسلحه تهدید شد. اما تبهکاران واقعی در این داستان، دوچرخه‌سوارانی هستند که به شیوه‌هایی مانند بلعیدن قرص‌ها، تزریق هورمون‌ها و انتقال خود می‌پردازند تا برتری غیرمنصفانه‌ای را نسبت به رقبای خود به‌دست آورند. البته به‌آسانی می‌توان دلیل چنین اقداماتی را پیدا کرد. یک نظرسنجی در بین دانش‌آموزان آمریکایی نشان داد که هشتاد درصد از آنها حاضرند ده سال از عمر خود را در ازای به‌دست آوردن یک مدال المپیک بدهند.

در واقع این رویکرد «پیروزی به هر قیمتی» رقابت‌کنندگان در ورزش دوچرخه‌سواری امروز است که تمام شکل‌های تقلب را هدایت می‌کند، اما حداقل تمام پرونده‌های مدرن جرایم و تقلب‌ها در دوچرخه‌سواری روی داروها متمرکز نیستند. وقتی Fabian Cancellara سوئیس در مسابقات Paris-Roubaix سال ۲۰۱۰ از بقیه رقبای خود پیشی گرفت



تا به یک پیروزی چشمگیر برسد، این شایعه در جامعه ورزشی پخش شد که او برد خود را با کمک یک موتور الکتریکی کوچک که در بدنه دوچرخه‌اش مخفی شده بود، به‌دست آورده است. بازرسان حتی بدنه دوچرخه او را برش دادند تا این موضوع را بررسی کنند اما خوشبختانه او از هرگونه تخلفی مبرا شد. وقتی اسپار تاکوس در سال ۲۰۱۳

### هرچه ارتش آلمان به دنبال اختراع سلاح‌های مخوف و پیچیده‌ای بود که دنیا تا

### آن زمان به خود ندیده بود، متفقیان با برتری عددی نیروی انسانی خود به استفاده

### گسترده از دوچرخه در نبردهای جنگ، که ریشه در تجربه موفقیت‌آمیز جنگ جهانی

### اول داشت، مبادرت ورزیدند.



بزرگ‌ترین استفاده از دوچرخه هوابرد توسط پیاده‌نظام بریتانیا و کانادا در موج دوم حمله به نرماندی در فرانسه، ششم ژوئن ۱۹۴۴ انجام شد و تعدادی از این دوچرخه‌ها نیز در حمله به سیسیل در سال ۱۹۴۳ توسط پیاده‌نظام کانادا مورد استفاده قرار گرفتند. بسیاری از این چتربازان دوچرخه‌سوار جان خود را در این عملیات‌ها از دست دادند اما خاطره آنها تا امروز زنده است و بنای یادبودشان در کشور انگلستان یادآور شهامت افرادی است که با دوچرخه از هواپیما بیرون پریدند. ■



## Bicycle and Nature Magazine

winter 2016-2017 lasse;  
Vol: 1 No: 4

- Proprietor: Ali Khakban
- Vice-president : Mohammad Mehdi Khakban
- Advertising consultant: Atefeh Bayaat

- Editor in Chief: Mohammad Abkhiz
- Editorial Secretary: Mohammad Reza Khakban
- Translation: Mohammad Nader, Somayeh Peymannik
- Editor: Marzieh Maleki
- Contvibutors: Atabak Sepehr, Soheila Khan Mirzaee, Mohsen Mohammadi, Danial Khakban, Mehrnoosh Naghsh, Behrooz Akhavan, Mohammad Nader, Somayeh Peymannik, Habibeh Alavi, Nima Zaki, Pooya Khodaparast

- Design and Layout: Dane Kaj Design and Graphic Agency
- Photography: Mostafa Jaafari
- Print and Binding: Andisheh Bartar Complex

### ■ Head Office:

P.O.Box: 1983817911 ,Tehran, Iran  
Tel: + 9 8 2 1 - 4 4 7 8 3 4 5 2  
Mobile: + 9 8 - 9 1 2 3 9 3 1 3 7 1  
Website: www.docharkehmag.ir  
Email: mag.docharkeh@gmail.com



## Kick Your DOMS for Good

**Delayed onset muscle soreness messes up our workout schedules and hurts like hell—but proper nutrition, training, and recovery can help you fend off this post-ride annoyance and have more fun**

Developing muscle soreness after a hard ride is normal—even if it shows up a day or two after you’ve stopped pedaling. The simplified explanation for your shuffling steps and groan-filled movement is that DOMS (delayed onset muscle soreness) is a symptom of exercise-induced muscle damage, and a sign that your body is experiencing inflammation—a necessary part of recovery involving cellular repair, which lessens as we adapt to exercise. Inflammation has a downside, though, as noted in Runner’s World Performance Nutrition for Runners: Immune cells release free radicals and toxins while repairing muscle damage, exacerbating soreness and contributing to secondary muscle damage—another term for DOMS.■



## A Look at Luck’s Cycling Shoe Power Meter

It’s been a few years since Luck first showed off prototypes of their cycling shoe with a built in power meter. In previous years it was rarely prominently displayed. It was sorta available to see on special request. The Spanish company is known for making cycling shoes, not so much power meters.

But this year it was out in full view and with a display element that took up about a third of the boot – complete with a cyclist pedaling away on a bike.

Now before we talk about the power meter piece, we need to start with the understanding that this only works with their cycling shoes. The good news is that it works with all of their cycling shoes, from their 50EUR ones up to their 350EUR editions. So you don’t have to get a pricey cycling shoe to make this work. The two ends of that price range seen below.■



## Get the Perfect Pedal Stroke

**Get the most energy from each crank revolution with these tips for proper pedaling**

Pedaling in a simple circle is a complex thing, but mastering it can save energy, says Todd Carver, biomechanist at Colorado’s Boulder Center for Sports Medicine. He says that with proper anking (shown here; not the injury-causing technique of the past), riders can churn out the same amount of power at a heart rate as many as five beats per minute lower. This stroke is for flat terrain at threshold, or time trial, intensity.

### Hip-Knee-Ankle Alignment

Viewed from the front, your hip, knee and ankle should line up throughout the pedal stroke. “You don’t want knee wobble,” says Carver. “Just think pistons, straight up and down.” If you can’t correct this, or if you experience knee pain when you try to restrict lateral movement, you may need orthotics or another type of biomechanical adjustment.■



## 10 Things to Look for in Your Ideal Adventure Partner

Good adventure partners are hard to find. Someone who is in tune with your goals, reliably shows up on time, and can tolerate your smelly hiking boots is a keeper. In Colorado, you and your adventure buddy will not only challenge the high mountains, you’ll also endure hours trapped in traffic, and long drives to Rocky Mountain hinterlands. Mornings will be brain-disablingly early, some adventures will unexpectedly continue long after sunset, and there’s al-ways the realistic possibility that one of you will forget your car keys on the summit.

1. They Complain About the Right Things
2. High Fart Tolerance
3. They Know How to Frame A Picture
4. They Know Your Tendencies
5. Musical Compatibility
6. You Share a Similar Mindset
7. They Genuinely Like Your Dog
8. They Don’t BS You About Their Abilities
9. They Make You Laugh
10. They Own a Giant Mansion in a Ski Town You Are Welcome to Use at Any Time.■





لوان پیشرو در تولید کفش های کوهنوردی و سنگنوردی با استاندارد های بین المللی



### Ghandil pro

مدل: قندیل پروفشنال  
با قابلیت نصب کراپون اتوماتیک



instagram.com/lavan.shoes



telegram.me/lavanshoes



www.lavansell.com



tell: 0098-21-55898136  
tell: 0098-21-55982411  
mob: 0098-912-3260932

www.lavanshoes.com  
info@lavanshose.com  
keshvari.rasoul@gmail.com

باشگاه دوچرخه سواری تعطیلات

هر هفته یک جای جدید  
مبتدی  
حرفه ای  
خانوادگی  
به همراه آموزش  
در پیست مخصوص باشگاه

instagram/holidayclub\_mtb  
telegram.me/holidayclubmtb  
facebook/holidayclub.mtb

mob: 09123399953  
www.holidayclub-mtb.com

شرکت آموزشی و گردشگری  
ارسباران

شرکت آموزشی و گردشگری ارسباران به همراهی باشگاه دوچرخه سواری تعطیلات اقدام به طراحی و استانداردسازی دوره تخصصی راهنمایان سفر با دوچرخه تحت تولی اداره کل آموزش گردشگری و فدراسیون محترم دوچرخه سواری نموده است. فارغ التحصیلان دوره مذکور موفق به دریافت کارت و مدرک رسمی شغلی از معاونت گردشگری کشور خواهند شد.

تلفن: ۰۸۸۰۰۰۵۵ - ۲۲۲۲۲۰۳۲  
www.arasbaran.org

باشگاه دوچرخه جامین

اولین باشگاه و پیست دوچرخه سواری کوهستان جهت آموزش و فعالیت افتتاح گردید و همه روزه آماده ارائه خدمات به علاقه مندان و مخاطبین این رشته می باشد.

تلفن: ۰۹۱۰۹۰۹۹۹۸۷ - ۸۸۶۲۴۷۷۳  
www.jaminclub.com

انجمن وارم شاورز یک تبادل امکانات مجانی برای دوچرخه سواران سایکل توریست

WWW.WARMSHOWERS.ORG

دوچرخه و طبیعت

WWW.DOCHARKHEHMAG.IR

تخفیفات ویژه فرهنگی، برای معرفی و تبلیغات کلیه باشگاه ها، تشکل ها و انجمن های دوچرخه سواری

۰۹۱۳۳۹۳۱۳۷۱ - ۴۴۷۸۳۴۵۲

گروه آموزش و ورزش  
پیوند سبز

دوچرخه سواری اصولی  
را با ما شروع کنید

مجری تورهای آموزشی  
آموزش سفر با دوچرخه  
تئوری و عملی

۰۹۳۵۹۱۹۲۰۱۶ - ۰۹۱۹۲۰۵۲۳۳۵  
@greenconnection

WWW.CYCLEIRAN.COM

سایت جامع سایکل توریسم

کمیته دوچرخه سواری  
همگانی ایران

instagram:  
iran\_cycling\_for\_all  
telegram:  
irancycling\_forall

دوچرخه سواری حرفه ای را از باشگاه دماوند آغاز کنید

برگزاری کلاس های تئوری و عملی برای علاقه مندان به رشته ورزشی دوچرخه سواری

روزهای شنبه ارائه گزارش سفر سایکل توریست ها

نشانی: خیابان لاله زار نو، نیش خیابان انقلاب شماره ۶۷۹ طبقه ۳  
باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند  
تلفن: ۶۶۷۱۷۶۳۹



When Fuji was started in 1899, it was named after Mount Fuji, a Japanese symbol of strength and endurance. It's fitting that more than 100 years later, The brand is still thriving.



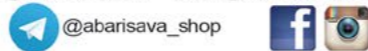
REVEAL 27.5 1.1

Frame: Fuji A2-SL custom-butted alloy front triangle w/ PowerCurve down tube, tapered 1 1/8" - 1.5" head tube, oversized seat tube, Fuji A1-SL alloy rear triangle, post disc mount and replaceable hanger, sealed cartridge bearing pivot, 140mm travel

**ABARISAVA**  
گروه آپاریسی آقا

نماینده رسمی و انحصاری دوچرخه های فوجی در ایران

دفتر مرکزی: بلوار میرداماد، ساختمان رز، طبقه دهم، واحد ۱۰۰۱  
تلفن: ۲۶۷۰ ۹۱۶۶ فکس: ۲۶۷۰ ۹۱۵۵  
فروشگاه مرکزی: خیابان کارگر جنوبی، میدان قزوین، خیابان قلمستان، بعد از چهار راه مدرس، پلاک ۱۴۵ تلفن: ۵۵۳۹۶۶۵۰ ، ۵۵۳۹۶۷۱۴ فکس: ۵۵۳۹۶۵۹۷  
www.abarisava.com info@abarisava.com sales@abarisava.com



**RUDY PROJECT**  
Technically Cool  
www.rudyproject.com

نزدیکترین فروشگاه به محل زندگی خود را با مراجعه به سایت انتخاب کنید  
تلفن دفتر مرکزی: ۸۸۲۰۳۳۲۱ - ۸۸۲۰۳۳۲۳ (۰۲۱)  
www.rudyproject.ir



FURY / TEAM 2017

RAMPAGE AND BACK-TO-BACK  
WORLD CHAMPIONSHIP  
TITLES.  
YEAH,  
IT'S THAT GOOD !



**ABARISAVA**  
گروه آباریس آوا

نماینده رسمی و انحصاری دوچرخه های جی تی در ایران

دفتر مرکزی: بلوار میرداماد، ساختمان رز، طبقه دهم، واحد ۱۰۰۱  
تلفن: ۲۶۷۰ ۹۱۶۶

فکس: ۲۶۷۰ ۹۱۵۵

فروشگاه مرکزی: خیابان کارگر جنوبی، میدان قزوین، خیابان قلمستان، بعد از چهار  
راه مدرس، پلاک ۱۴۵ تلفن: ۵۵۳۹۶۶۵۰ ، ۵۵۳۹۶۷۱۴ فکس: ۵۵۳۹۶۵۹۷

www.abarisava.com info@abarisava.com sales@abarisava.com



@abarisava\_shop

