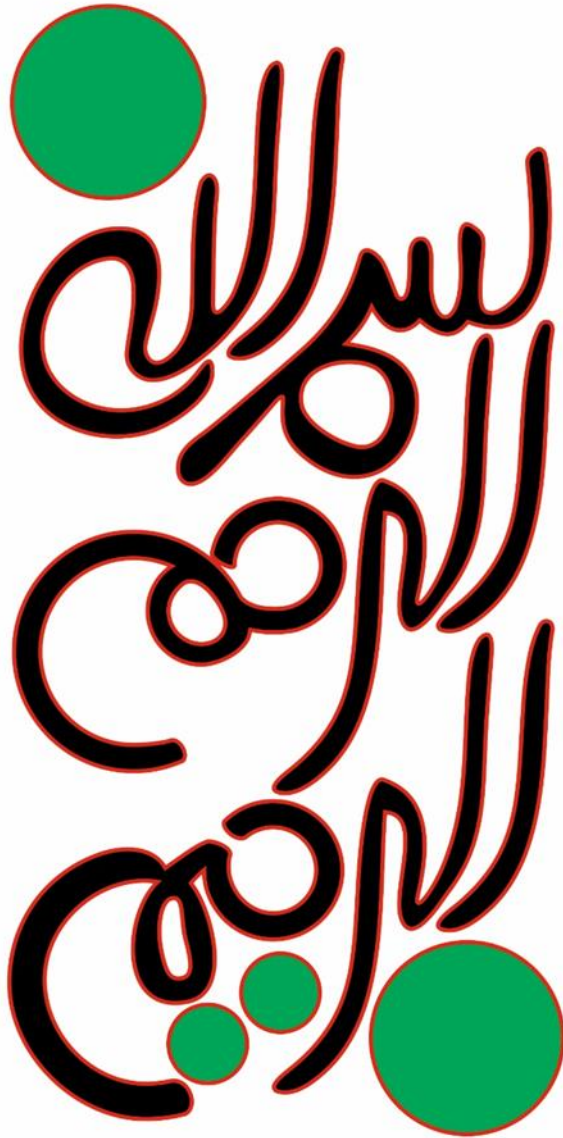


# سفر با دوچرخه

ترجمه و تالیف  
آیدین غفارتژاد مهربانی





# سفر با دو چرخه

آیدین غفار نژاد مهربانی





عنوان و نام پدیدآور	:	سفر با دوچرخه
مشخصات نشر	:	قم: اندیشه و فرهنگ جاویدان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	ص: مصور.
شابک	:	ISBN: 978-600-6386-01-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
عنوان دیگر	:	Bike touring basics
موضوع	:	گردشگری با دوچرخه
شناسه افزوده	:	غفارنژاد مهربانی، آیدین، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره	:	۱۰۴۴ GV/س ۷/۱۳۹۶
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۶۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۰۰۸۳۶۵

---

مترجم: آیدین غفارنژاد مهربانی

---

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۶

---

شمارگان: ۵۰۰ نسخه قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

---

ISBN: 978-600-6386-01-0 شابک: ۰-۰۱-۶۳۸۶-۶۰۰-۹۷۸

---

© «همه حقوق این اثر برای مترجم محفوظ است»

---

دفتر تهران: خیابان آیت الله کاشانی، بین خیابان عقیل و حسن آباد، پلاک ۳۹۶

کانون فرهنگی هنری قطعه‌ای از بهشت

تلفن: ۰۲۱ - ۴۴۰۳۸۸۰۹ / فکس: ۰۲۱ - ۴۶۰۲۴۳۶۷

---

دفتر قم: خیابان امام، کوچه ۵۹، پلاک ۹۴، طبقه همکف، واحد ۱

کدپستی: ۳۷۱۸۶۶۵۸۳۵ / تلفکس: ۰۲۵-۳۶۵۰۰۴۰۳

نشانی اینترنتی: [www.eafj.ir](http://www.eafj.ir) / پست الکترونیکی: [info@eafj.ir](mailto:info@eafj.ir)

---

# فهرست

## چرا سفر با دوچرخه؟ ۹

همه آنچه که جهانگردی با دوچرخه را خاص و خواستنی می کند.

## تجربه سفر ندارید؟ نگران نباشید... ۱۳

به سفر بروید حتی اگر تجربه زیاد و تجهیزات عالی ندارید.

## سفر با دوچرخه چقدر هزینه دارد؟ ۱۶

نگاهی به روش‌های مختلف سفر و هزینه‌هایی که هر روش خواهد داشت.

## پنج جای عالی برای رکاب زدن ۲۲

برخی از مسیرها و مقاصد عالی برای سفر با دوچرخه

## کجا بخوابیم؟ ۲۸

چادرتان را برپا کنید یا در هتل بخوابید. انتخاب با شماست.

## طراحی مسیر ۳۵

برای طراحی مسیر دوچرخه چه چیزهایی را باید در نظر بگیریم؟

## سفر به تنهایی یا با دوستان... ۴۷

برای سفر باید تنها به جاده بنزیم یا دوستانی پیداکنیم؟

## آماده شدن برای یک سفر ۵۳

چیزهایی که باید بدانید قبل از آنکه به اولین سفرتان بروید.

## چطور یک دوچرخه توریستی انتخاب

### کنیم؟ ۵۷

همه توضیحات ضروری برای انتخاب یک دوچرخه توریستی شامل اطلاعاتی در خصوص انواع دوچرخه‌ها و تجهیزات آنها

## دوچرخه های پیشنهادی ۸۵

برخی از معمول‌ترین دوچرخه‌های توریستی

## تجهیزات ۸۹

در کنار دوچرخه به چه چیزهای دیگری نیاز دارید؟ برخی از تجهیزات مورد علاقه ما را ببینید.

## بارگیری دوچرخه ۱۱۳

بعد از تهیه تجهیزات لازم الان باید یاد بگیرید که چگونه آنها را بارگیری کنید. در مورد خورجین‌ها و تریلرها نیز توضیحات ضروری ارائه شده است.

## سفری حیرت انگیز ۱۲۷

نوشته‌ای الهام بخش از بانویی که در دهه ۵۰ دور دنیا را با دوچرخه پیمود.

## لیست تجهیزات ۱۳۲

این لیست را پرینت بگیرید و مطمئن شوید چیزی را فراموش نخواهید کرد.

## تشکر و قدردانی

## مقدمه مترجم

در طی سالهای گذشته، با گروه گردنه مه‌آلود، با برگزاری سفرهای مختلف با دوچرخه در خدمت دوستداران طبیعت و علاقه‌مندان سفر با دوچرخه بوده‌ایم. در طی این سال‌ها، پرسش‌های متعددی را از طریق رسانه‌های ارتباطی گروه دریافت می‌کردیم که در کنار لطف بی‌اندازه دوستان، حاوی سؤالاتی بود در خصوص آنچه که برای سفر با دوچرخه مورد نیاز است. پاسخ‌های متعددی را در حد بضاعت زمانی و دانشی، در طول زمان آماده کرده و در اختیار دوستان قرار داده بودیم. تکرار سؤالات ما را بر آن داشت تا منبع خلاصه و مفیدی از آنچه مورد ابهام و سوال دوستان است آماده نماییم. در مطالعات اخیر خود با کتاب خلاصه ولی جامع و ارزشمندی که نویسندگان سایت [travellingtwo.com](http://travellingtwo.com) آماده کرده اند برخورد کردم. با توجه به اطلاعات ارزشمندی که در این کتاب وجود دارد و می‌تواند پاسخ بسیاری از سؤالات دوستانی باشد که تازه قدم در راه سفر با دوچرخه نهاده اند؛ بر خود وظیفه دیدم با ترجمه و در اختیار قرار دادن این منبع، کمک کوچکی در راستای توسعه این ورزش داشته باشم.

پیش از شروع به مطالعه، از اشتباهات احتمالی که از کمبود دانش بنده یا بی‌دقتی حقیر می‌تواند ناشی شده باشد پوزش طلبیده و درخواست دارم، نظرات خوانندگان را جهت بهبود کتاب دریافت نمایم.

گروه گردنه مه‌آلود در حال حاضر با کانال‌های ارتباطی آنلاین خود، سعی دارد ارتباط نزدیکی با علاقه‌مندان سفر و طبیعت‌گردی با دوچرخه ایجاد کرده و در حفظ و بهبود این ارتباط بکوشد. برای اطلاعات بیشتر در خصوص گروه گردنه مه‌آلود می‌توانید از وب سایت گروه با آدرس [www.chanlibel.ir](http://www.chanlibel.ir) بازدید فرموده و گزارش‌های سفرهای انجام شده را مطالعه فرمایید. همچنین می‌توانید از طریق شبکه‌های اجتماعی، گروه را پیگیری نمایید.

از تمامی دوستان عزیزی که در سفرهای گردنه مه آلود یار و همراه ما بوده اند و با قرار دادن تصاویر و اطلاعات، در بهبود این اثر ما را یاری نموده اند، تشکر و تشکر ویژه دارم و از اینکه به علت کمبود فضا و کثرت نفرات، امکان درج نام تک تک نفرات فراهم نیست عذرخواهی می‌کنم. امیدوارم این اثر مقدمه‌ای باشد تا بتوانیم در خدمت اساتید، بیشتر و بیشتر بیاموزیم. تشکر ویژه دارم از آقایان سعید شمعدانی و هادی قربانزاده که تصاویر روی جلد را تهیه نموده اند و همچنین از خانم مریم شیرازی که زحمت مرور کتاب و اصلاح ایرادات موجود را متحمل گردیده اند. لازم به توضیح است که به علت کیفیت نه چندان مطلوب کتاب اصلی در دسترس و عدم دستیابی به تصاویر کتاب اصلی با کیفیت مناسب، اکثر تصاویر با تصاویر معادل از برنامه‌های گروه گردنه مه آلود جایگزین شده اند. در هر مورد توضیحات مختصری در خصوص تصاویر نوشته شده است ولی علاقه مندان در صورت نیاز می‌توانند گزارش کامل برنامه‌های مورد نظر را از سایت گردنه مه آلود دریافت نمایند.

با احترام - آیدین غفارنژاد مهربانی

دریاچه حوض سلطان قم، گروه گردنه مه آلود، زمستان ۹۵

عکس از سروش رسولی



# درباره کتاب



سفر مغان از گرمی تا خداآفرین، کشتزارهای کشت و صنعت مغان-پارس آباد  
گروه گردنه مه آلود، بهار ۹۶ - عکس از مصطفی پرتوی

در حال حاضر پیدا کردن اطلاعات در خصوص سفر با دوچرخه در اینترنت زیاد آسان نیست. لذا نویسندگان سایت [travellingtwo.com](http://travellingtwo.com) تصمیم گرفته‌اند برای اشتراک‌گذاری تجربیات سفر، اطلاعات در خصوص تجهیزات و نکاتی که برای سفر با دوچرخه ضروری است پایگاه مناسبی ایجاد کنند.

در سالهای گذشته این سایت از یک وبلاگ ساده تبدیل به انجمن شده است و میل‌باکس سایت پر است از سوال‌های کاربران در زمینه اینکه چه نوع دوچرخه‌ای بگیریم؟ یا برای اولین سفرم با دوچرخه چه چیزهایی باید بدانم؟ این کتاب برای پاسخ به تمام این سوالات نوشته شده است و راهنمای ساده ایست برای آنچه شما برای شروع نیاز دارید و راهی است برای جبران لطفی که جامعه دوچرخه سواران در حق نویسندگان سایت داشته اند.



## آیا قصد دارید با دوچرخه به سفر بروید؟

برای راهنمایی در خصوص سفر با دوچرخه، این کتاب را مطالعه کنید. در این کتاب شما می‌توانید اطلاعاتی در خصوص تورهای بین‌المللی، مسیرها و طراحی مسیر، وسایلی که باید برای تعمیر دوچرخه همراه داشته باشید و روش‌هایی که می‌توانید با آن، عمر تجهیزات سفر و کمپینگ خود را افزایش دهید بیابید. در خصوص تجربیات کسانی خواهید خواند که با دوچرخه دنیا را گشته‌اند و تجربیات ارزشمند آنها با شما به اشتراک گذاشته خواهد شد.

این کتاب نوشته اندرو و فریدل، زوج جوانی است که از سال ۲۰۰۶ سفر با دوچرخه به دور دنیا را آغاز کرده‌اند و با طی بیش از ۶۰.۰۰۰ کیلومتر، ۳۰ کشور را با دوچرخه طی کرده‌اند. تجربیات این زوج جوان را به همراه مستندات بسیاری از سفرهایشان می‌توانید در سایت [travellingtwo.com](http://travellingtwo.com) ببینید. این زوج برای پاسخ به نیاز خوانندگان سایت و سوالات بسیاری که در خصوص سفر با دوچرخه داشته‌اند، اقدام به تهیه این کتاب نموده‌اند.



## پرا سفر با دوپرفه؟



سفر گروه گردنه مه آلود به دریاچه باتانات، جمهوری  
خودمختار نخجوان، پاییز ۹۶-عکس از هادی قربانزاده

به جرات می توان گفت برای سفر کردن و دیدن دنیا راهی بهتر از دوچرخه نمی توان یافت. با دوچرخ در زیر پاهایتان دنیا با سرعت مناسبی در جریان خواهد بود. به اندازه کافی سریع که بتوانید به هر جا که می خواهید بروید و به اندازه کافی آرام که بتوانید از زیبایی های مسیر لذت ببرید. روی دوچرخه، شما آزادید. به هر جا که خواستید می رانید و هر جا که خواستید توقف می کنید. هر وقت خسته شدید، هر جایی که بودید چرتی بزنید چون برای رسیدن به مقصد بعدیتان نیازی به هماهنگی با زمان رسیدن اتوبوس نخواهید داشت.

رکاب بزن تا برای خرید یک وعده غذای دوست داشتنی به شهر برسی و یا پس از پشت سر گذاشتن مسیری خاکی، در کمپ شبانه روی اجاق غذایی درست کنی. با برگشتن روی دوچرخه، زنجیره ای از احساسات در حال تغییر را تجربه خواهید کرد. ممکن است لحظه ای خیالبافی کنید و به پرندگان خیره شوید. سپس با تمام توان رکاب بزنید تا از تپه بلندی رد شوید. احساس موفقیت عجیبی خواهید داشت



سفر با دوچرخه یعنی بالابردن آگاهی. تفاوت، مانند تفاوت آماده کردن غذا با ماکروفر و یا بار گذاشتن غذا روی شعله آرام است. مانند تفاوت ایستادن در برابر یک شاهکار نقاشی است و ذخیره یک عکس از اینترنت. حالا تصور کنید چنین احساسی را هر روز و در تمام طول روز داشته باشید. چیزی به سادگی ” زمین ” می تواند بسیار مهم باشد. از خود خواهید پرسید : آیا زمین صاف است؟ شیب دار است؟ نرم است؟ مرطوب است؟ شما واقعا شروع به دیدن زمین خواهید کرد. شما مردم و منظره ها را و غذاها را خواهید دید. شما ممکن است حتی خود واقعی تان را هم ببینید.

دریاچه حوض سلطان قم، گروه گردنه مه آلود، زمستان ۹۵، عکس از سروش رسولی

RJ, An Adventure Called Bicycling-[www.anadventure\\_calledbicycling.blogspot.com](http://www.anadventure_calledbicycling.blogspot.com)

وقتی به بالاترین نقطه مسیر می رسید. مخصوصا اگر زانوهای ضعیفی داشته باشید و این سربالایی برایتان سنگین باشد.

بعد از تلاشی سخت، از سوی دیگر تپه سرازیر خواهید شد و در اولین مغازه، خودتان را به یک بستنی خوشمزه مهمان خواهید کرد. در ادامه ممکن است برای اقامت شبانه در جای مناسبی چادر بزنید. به هتل بروید و یا دعوت خانواده ای محلی را قبول کنید و یا اینکه به خانه خودتان برگردید.

سفر با دوچرخه می تواند بسیار انعطاف پذیر باشد. هر آنچه می خواهید همان خواهد شد.



سفر از کرج به ساوه از مسیر کویر اختر آباد، گروه گردنه مه آلود، مهر ماه  
۹۵-عکس از داوود یعقوبی

اخترآباد منطقه‌ای است در جنوب استان البرز که اقلیمی کویری و خشک  
دارد. در فصل بهار بخش‌هایی از این دشت از گل‌های شقایق پوشیده  
می‌شود.

## به روش خودتان شروع کنید

گردشی یک روزه یا سفری به دور دنیا، چیزی را که بیشتر دوست دارید انتخاب  
کنید. با خانواده و حیوان خانگی تان همراه شوید و از تنهایی رها شوید. وسایلتان را  
مختصر بردارید یا مفصل. از اقامتی کامل لذت ببرید یا لذت کمپ در میان درختان را  
برگزینید.

برنامه داشته باشید یا کلا بی برنامه سفر کنید. اگر به مسیر سخت رسیدید، تلاش  
کنید و مسیر را ادامه دهید یا دوچرخه را بار اتوبوس، هواپیما یا قطار کنید و به سمت  
مقصدی جذاب تر بروید. و مهمتر از همه، وسواس برای کشف جزئیات کامل را  
فراموش نکنید.

مانند هر سفری، باید قبل از قدم اول خیلی فکر کنید. ولی سفر با دوچرخه واقعا

آسان است. مهمترین‌ها یکی داشتن دوچرخه و دیگری اراده و علاقه ایست که بتوانید دوچرخه را رو به جلو برانید. تجربه و تجهیزات مفیدند ولی نه ضروری. کارل کرلمن، اولین کانادایی که دور دنیا را رکاب زد تنها چند هفته قبل از اینکه در سال ۱۸۹۹ تصمیم به سفر به دور دنیا بگیرد دوچرخه‌سواری را یاد گرفته بود. بار زیادی نداشت و تنها یک دست لباس اضافی همراه داشت. جیب‌هایش خالی بودند. اگر شما هم همین شرایط را دارید ناامید نشوید. آموزشتان را می‌توانید در جاده و در حالی که به آرامی پیش به سوی هدف‌تان می‌روید کامل کنید.

جزئیات بیشتری که نیاز خواهید داشت: چه نوع دوچرخه‌ای؟ خورجین یا تریلر دوچرخه؟ نقشه‌های قدیمی یا GPS؟ همه اینها مواردی است که باید انتخاب کنید. اگر هر یک از روش‌ها احساس خوبی برایتان ایجاد نکرد، روش جایگزین را انتخاب کنید تا بهترین راه برای انجام هر کار را بیابید و مناسب‌ترین گزینه را برای خودتان برگزینید. در اولین سفری که در جاده داشته باشید به سرعت در می‌یابید که چه چیزی برای شما مناسب‌تر است.

مرداب هسل و جنگل‌های سینوا، سفر گروه‌گردنه مه آلود، اسفند ۹۵ - عکس از قهرمان نورانی. هسل، مردابی است که با خزه‌هایی صورتی‌رنگ پوشیده شده است. این خزه‌ها با تابش آفتاب رنگ‌های مختلفی از طیف زرد تا سبز به خود می‌گیرند.



# تجربه سفر ندارید؟ نگران نباشید...

اینجا باید راز کوچکی را بگویم. ما از اول دوچرخه سوار نبوده ایم. قبل از اینکه ما تصمیم بگیریم که دور دنیا سفر کنیم، اصلاً تجربه سفر با دوچرخه نداشتیم. ما سالها فقط در دفتر کارمان بودیم و حتی نمی دانستیم چطور باید پنچری چرخ را بگیریم.

در مسیر حبله رود، از رودافشان تا گرمسار  
گروه گردنه مه آلود، دی ماه ۹۵، عکس از سعید شمعدانی

هنگامی که ما برای سفر با دوچرخه آماده می شدیم، دو نفر معمولی بودیم که آرزو داشتیم دنیا را ببینیم و تصور می کردیم که اینکار احتمالاً (و فقط احتمالاً) امکان پذیر باشد و انجام آن با دوچرخه برایمان بسیار جالب بود.

به جاده زدیم در حالی که مطمئن بودیم کوچکترین تجربه ای در اینکار نداریم و احتمالاً هر کس دیگری، خیلی بیشتر از ما در اینکار تجربه داشت. دو بچه شهری که در بیش از ۳۰ سال عمر خود قبل از اینکه تصمیم به سفر به دور دنیا بگیرند هرگز شب را در طبیعت نگذرانده بودند.

و این چیزهایی بود که ما دیدیم: دانش آموزانی که به جاده زده بودند و تعداد زیادی از بازنشسته ها. دوچرخه سواران تنها و آنهایی که با خانواده سفر می کردند. کسانی که اولین سفرشان بود و آنهایی که سالها بود رکاب می زدند. بله طیف مختلفی از انسان ها را می شد در این سفرها دید. در هفته های ابتدایی، ما به سرعت یاد می گرفتیم. خورجین ما پر از چیزهایی بود که اصلاً به آنها نیازی نداشتیم. اولین جای کمپ ما در مرکز یک پارک پر جمعیت بود. آن شب بود که فهمیدیم بهترین مکان برای کمپ زدن جایی مخفی و دور از چشم است مگر اینکه بخواهید شب را با جوانان محلی هم صحبت شوید.

با وجود اشتباهاتی که ابتدای کار داشتیم (و شاید به خاطر همین اشتباهات) سریعاً یاد گرفتیم؛ هر روز ما ترفندهای تازه ای را به دانسته هایمان اضافه می کردیم. مثلاً چطور پنچری لاستیک را بگیریم و یا چطور چادرمان را در زمان کوتاهی جمع کنیم. چشمهایمان برای یافتن جاهای مناسب کمپینگ ورزیده شده بودند. بعضی روزها خودمان را در بین ترافیک سنگین شهرها می یافتیم. بالاخره بعد از ۳ سال و ۵۰۰۰۰ کیلومتر به خانه برگشتیم.

با وجود اینکه این سفر را بدون هیچگونه تجربه ای در زمینه سفر با دوچرخه شروع کرده بودیم تمام دنیا را با این روش گشتیم. با شور و شوقی از دنیاهای تازه کشف شده و با ده ها روپا برای سفرهای آینده.

اینها را گفتم فقط برای اینکه بگویم سفر با دوچرخه چیزی است که هر کسی می تواند انجام دهد. شما لازم نیست حتماً بدن خیلی آماده ای داشته باشید و یا سنتان از حد مشخصی پایین تر باشد. نیازی به داشتن اطلاعات زیاد در مورد سفر با



سفر از کدیر تا سیسنگان از میان جنگلهای مازندران، گروه گردنه مه آلود، مرداد ۹۶،  
عکس از اکبر حیدری

کدیر نام روستایی قدیمی و زیبا در کوهستانهای البرز مرکزی و مشرف به دامنه های  
شمالی است. فاصله این روستا تا خط ساحلی در حدود ۶۰ کیلومتر است که پوشیده از  
جنگل است. این جنگل ها زیاد در دسترس گردشگران نبوده و نسبتا بکراند.

دوچرخه ندارید و حتی لازم نیست دوچرخه خیلی خاصی داشته باشید. این بدین  
معنی نیست که همین حالا همه چیز را رها کنید و بدون برنامه به جاده بزنید. ولی  
می توانید در هر شرایطی که هستید برای سفر با دوچرخه برنامه ریزی نمایید. از امروز  
می توانید لیستی از نیازهای اولیه سفر آماده کنید و برای تهیه آنها اقدام نمایید. قبل  
از شروع سفر بهتر است دید خوبی از نیازهایی که در سفر خواهید داشت به دست  
آورده و آمادگی لازم را داشته باشید.





## سفر با دوچرخه بقدر هزینه دارد؟

سفر جنگل های سینوا و مرداب هسل، گروه گردنه مه آلود،  
اسفند ۹۵، عکس از رضا احمدی

سفر با دوچرخه هزینه زیادی ندارد. شما در سفر با دوچرخه اگر برای خودتان  
آشپزی کنید، و فقط از دوچرخه برای حمل و نقل استفاده کنید و اقامتتان در چادر  
باشد، هزینه سفرتان کمتر از نصف هزینه کسی خواهد بود که در مسیر مشابه بصورت  
بکپکری (کوله بر پشت) سفر می کند.

می توانید آتش به مالتان بزنید و روزتان را در کافه ها و رستوران ها سپری کنید  
و شب را در هتل های راحت بمانید. معمولا مردم چیزی بین این دو حالت را انتخاب  
می کنند که برایشان خوشایندتر است.

با چند روز کمپینگ، شما می توانید براحتی پول لازم برای هتل و وعده غذایی  
مناسب در شهر بعدی را ذخیره نمایید. در اینجا مثال های مختلفی داریم از مقدار  
مسافتی که می توانید در کشورهای مثل آمریکا، کانادا، استرالیا و اغلب کشورهای

اروپایی با ۵۰۰ دلار بر اساس نحوه مسافرت خود طی کنید.

۳ تا ۴ هفته؟

بله می توان تا حدود یک ماه نیز با این پول مسافرت کرد ولی باید بودجه بندی مناسبی داشته باشید. برای اقامت می بایست از کمپینگ استفاده کنید. مهمان دوستانتان باشید و یا از گروه های میزبانی مانند \*warmshawers استفاده کنید. شما باید غذای مورد نیاز خودتان را خودتان تهیه کنید (معمولا پاستا) و به تنهایی با دوچرخه سفر کنید.

۱۰-۱۴ روز؟

با روزانه ۳۵ تا ۵۰ دلار شما می توانید ولخرجی های کوچکی نیز داشته باشید. مثلا از موزه ها هم بازدید کنید. شما در اکثر کشورهای توسعه یافته می توانید به رایگان کمپ کنید. کل هزینه ما در سفر به ۳۰ کشور جهان روزانه برای هر نفر در حدود ۲۳ دلار بوده است. این هزینه شامل کلیه هزینه های روتین روزانه و هزینه هایی مانند پرواز، ویزا، واکسیناسیون، تعمیرات دوچرخه و... نیز بوده و همچنین هزینه نوشیدنی، وعده های غذایی بیرون و اقامت در هتل ها نیز در این هزینه دیده شده است.

چگونه می توان در شروع حرکت پول خوبی پس انداز کرد؟ این روشی است که ما استفاده می کنیم:

### هزینه های شروع سفر

در ابتدای برنامه بین ۲ تا ۳ هزار دلار تحت عنوان هزینه شروع سفر کنار بگذارید. اگر سفر خود را با یک دوچرخه نو و با کیفیت شروع می کنید می توانید چند

---

\* وارم شاورز شبکه اجتماعی مجازی دوچرخه گردها و میزبانانشان است که در سایتی به همین نام فعالیت دارند. با عضویت در این سایت هم می توان از امکان میزبانی دوستانی در سراسر جهان بهره مند شد و هم دوچرخه گردهایی از سراسر جهان را میزبانی کرد. این سایت در داخل ایران هم نمایندگی دارد و فعال است.

سال بدون دغدغه به سفر با دوچرخه بپردازید. اگر هزینه بالای چنین دوچرخه‌ای شما را شوکه میکند در نظر داشته باشید که این هزینه مانند هزینه‌ای که برای چادر و اجاق گاز می‌دهید، بعدها هزینه زیادی در مقایسه با هزینه اولیه بالایی که پرداخت می‌کنید برای شما صرفه‌جویی می‌شود و شما را در سفر راحت و بی‌نیاز می‌کند. در اینجا مثال هایی از هزینه‌های تقریبی را آورده‌ایم. در مورد دوچرخه توضیحات بیشتری در ادامه خواهیم داشت.

### ارزانتر آغاز کنید.

آیا می‌توان با هزینه‌های کمتر تجهیزات لازم برای سفر را فراهم کرد؟ البته. میتوان با جستجو در میان اجناس دست دوم شروع کرد. برخی از مردم دوچرخه‌های بلااستفاده و تجهیزات سفر کم مصرف شده‌ای دارند که با جستجو می‌توانید آنها را بیابید. سایت‌های مرتبط را بگردید یا آگهی درخواست بدهید برای تجهیزاتی که مورد نیازتان است. (در ایران سایت‌هایی مانند دیوار و شیپور برای این منظور وجود

قیمت (دلار)	مارک و برند	وسیله مورد نیاز
۱۳۰۰	Surly Long Haul Trucker	دوچرخه توریستی
۵۰-۷۵		تجهیزات جانبی دوچرخه (تلمبه، قمقمه،..)
۱۰۰	MSR Whisperlite	اجاق گاز کمپ
۳۵	Petzl Tikka	چراغ پیشانی (هد لامپ)
۲۵۰	Tubus	ترکبند دوچرخه
۴۰۰	Ortlieb	خورجین
۱۰۰	Thermarest	تشک
۴۰۰	MSR Hubba Hubba	چادر



سفر از پونل تا امام زاده داوود شفت، خانه های چوبی امامزاده داوود، استان گیلان گروه گردنه مه آلود، مهرماه ۹۶

منطقه امامزاده داوود معماری چوبی منحصر بفردی دارد و به دلیل هوای خنک اش در تابستان های گرم گیلان پذیرای مسافرین و زائرین بسیاری است. خانه های چوبی این روستا را می توانید به قیمتی بسیار مناسب اجاده کنید.

دارند. همچنین می توانید از گروه های دوچرخه سواران در شبکه های مجازی نیز برای خرید و فروش تجهیزات دست دوم استفاده نمایید. با توجه به خاص بودن اکثر تجهیزات، گروه های تخصصی دوچرخه سواران در شبکه های اجتماعی، گزینه های بهتری برای خرید و فروش اند.

در گروه های دوچرخه سواری محلی شرکت کنید و از دوستانتان در این گروه ها بخواهید اگر کسی را می شناسند که چنین تجهیزاتی دارد معرفی کنند. خرید تجهیزات دست دوم خیلی بیشتر از خرید تجهیزات نو زمان می برد. پس



سفر رودافشان به گرمسار، کوه های منحصر بفرد منطقه سیمین دشت،  
گروه گردنه مه آلود، دی ماه ۹۵

اگر تصمیم به سفر با دوچرخه گرفتید در اولین فرصت ممکن برای یافتن این  
تجهیزات اقدام کنید.

یک مثال برای اینکه بدانید چه نوع سفرهایی را می توان با بودجه کم رفت. ما  
یک تابستان دور اروپا را با دوچرخه هایی سفر کردیم که هر کدام از آنها را از یک  
حراجی خیریه به ارزش ۱۰۰ دلار خریده بودیم.

ما ۱۵۰ دلار دیگر برای خرید برخی تجهیزات اضافی (شامل زین جدید برای  
دوچرخه ها) و پیدا کردن و رو به راه کردن برخی تجهیزات قدیمی سفر برای یک  
سفر ۵۰۰۰ کیلومتری خرج کردیم. دوچرخه های ارزان ما کاملاً بی عیب نبودند. در  
این قیمت ها شما نمی توانید انتظار داشته باشید دوچرخه بخوبی کار کند. ولی ما  
این ایرادات جزئی را نادیده گرفتیم و از آزادی ای که این دوچرخه ها زمانی که پولی  
برای خرید دوچرخه بهتر نداشتیم برای ما به ارمغان آورده بودند لذت می بردیم.

جرج، دوست لهستانی من، با کمترین تجهیزات از پکن تا بوداپست سفر کرد. با چادری که فقط ۱۲ دلار قیمت داشت و از سوپر مارکت خریده بود. وقتی از او پرسیدیم که زیر باران چکار می کردی او جواب داد : بد نبود.

جرج برای نشان دادن اینکه چه چیزهایی امکان پذیر است، کافی است.

John & Gayle

<http://slothsonwheels.blogspot.com>



جای عالی برای رکاب زدن

# پنج

هلند

هیچ کشوری به اندازه هلند در تسخیر دوچرخه سواران نیست. این کشور هزاران مسیر ویژه دوچرخه دارد بطوری که هیچگاه مجبور نخواهید بود در ترافیک بمانید. هنگامی که مجبور به رکابزنی در جاده شدید، رانندگانی را خواهید دید که بسیار با احترام با شما برخورد میکنند و فضای مناسبی را در اختیار شما قرار می دهند.

اگر به دنبال صحنه‌ای شگفت‌انگیز هستید، فصل شکفتن لاله‌ها (شهریور ماه) را برای سفر به این کشور انتخاب کنید. علاوه بر لاله‌ها می‌توانید آسیاب‌های بادی را هم ببینید. از موزه‌هایی که پر از نقاشی‌های ارزشمند از رامبراند و ورمیر هستند دیدن

کنید و یا از سواحل دریای شمال لذت ببرید. غذاهای هلندی هم باب طبع دوچرخه سواران اند. انواع کیک‌های خوشمزه را می‌توانید در کافه‌های هلندی پیدا کنید. از هلند می‌توانید به کشورهای زیبای دیگری مانند فرانسه، آلمان یا دانمارک هم سفر



کنید.

## تاسمانی - استرالیا

با سوار شدن به یک کشتی در شهر ملبورن، بعد از چند ساعت میتوانید با دوچرخه‌تان وارد جزیره کوچک تاسمانی شوید. دولت در

حال تشویق دوچرخه‌سواری در این جزیره است. پس اولین توقف شما در دفتر راهنمای گردشگری ویژه دوچرخه سواران برای دریافت نقشه راهنمای رایگان خواهد بود. صحنه‌ها واقعا زیبا هستند. همه چیز از کوه شروع می‌شود و با گذر از جنگل‌های انبوه، به جاده‌ای که در خط ساحلی کشیده شده است می‌رسد.

یافتن جایی برای استراحت نیز بسیار آسان است. به غیر از گزینه‌های معمول مثل هتل‌ها و کمپینگ‌های پولی، تاسمانی تعداد زیادی کمپینگ‌های رایگان یا بسیار ارزان نیز دارد که اغلب توسط شهرداری‌های محلی ایجاد شده و اداره می‌شوند.

## آسیای جنوب شرقی



برای یک تعطیلات بین‌المللی زمستانی، توصیه ما سفر به جنوب شرق آسیاست. تایلند و مالزی غذاهای بسیار عالی دارند. کامبوج معبد معروف آنگکوروات را دارد. در لائوس می‌توانید

به بالای کوه‌های پوشیده از جنگل‌های بارانی در کنار جاده‌های خالی بروید. هزینه این سفر بسته به جایی که سفر می‌کنید متفاوت است. می‌توانید غذای خیابانی





بخورید و در هتل ساده ای با هزینه هر شب ۲۰ دلار اقامت کنید. تنها نکته منفی، رطوبت و گرماست. برای مقابله با اینها باید زود بیدار شوید و وسط روز استراحت داشته باشید.

## ژاپن

ژاپن همیشه از جانب کسانی که با دوچرخه به این کشور سفر کرده‌اند مورد تحسین قرار گرفته است. این معابد، سوشی و یا بهار زیبای ژاپنی است که این کشور را این قدر دوست داشتنی کرده است. مردم این کشور رفتار بسیار دوستانه ای دارند و مشتاق اند به خارجی ها کمک کنند. این کشور بسیار امن است. تقریباً جنایت خشونت‌آمیز در این کشور وجود ندارد. در سال ۲۰۱۱ بخشی از این کشور توسط زلزله و سونامی از بین رفت ولی در این مناطق نیز هنوز تا حدی دوچرخه‌سواری جریان دارد.

## مراکش

مراکش در پوشه غربی آفریقای شمالی قرار گرفته است. قصبه های عجیب، بازارهای سنتی، کوه های بلند و صحرای جادویی مراکش به راحتی توسط کشتی یا پروازهای ارزان از اروپا قابل دسترسی است. صنعت توریسم بخوبی توسعه پیدا کرده

است بطوری که شما می توانید براحتی از اقامت‌گاه‌های معمول استفاده کنید و یا چادرتان را بسادگی در طبیعت وحشی برپا کنید. در دره ای در بین کوه ها، زیر درخت نخل و یا در کنار چادر بادیه نشینان در صحرا. مراکش پیشینه پر توانی از مهمان نوازی اعراب را نیز در خود دارد. خیلی پیش می آید که مسافران به صرف فنجان چای با یک خانواده دعوت شوند.



البته در این کشور باید هوشیار باشید. در مراکز توریستی، این فنجان چای می‌تواند آغازی باشد برای صحبتی که به فروش فرش می‌انجامد ولی در حاشیه شهرها، این دعوت‌ها اصیل و خالص اند.

دریاچه حوض سلطان، سفر گروه گردنه مه آلود، تابستان ۹۵

این دریاچه در تابستان خشک است و می‌توان تصاویر بی نظیری از تبلور نمک را در آن دید. در زمستان با بارش باران، اندکی آب در سطح دریاچه جمع شده و آینه ای بزرگ را ایجاد می‌کند.



## هیچگاه به کیلومترها اطمینان نکنید

وقتی سفر با دوچرخه را بر میگزینید، مخصوصا اگر علاقه مند به استفاده از مسیرهای آفرود هم باشید، باید بدانید که معیار فاصله بین دو نقطه دیگر کیلومتر نیست. سرعت حرکت شما می تواند به سادگی تحت تاثیر عوامل مختلف مسیر و شرایط جوی قرار بگیرد. بعضی از شرایطی که می تواند روی سرعت شما تاثیر بگذارد در لیست زیر آورده شده‌اند. اگر برآوردی از سرعت خود در مسیر نرمال دارید، حتما قبل از هر گونه برآورد زمان، وجود شرایط تاثیر گذار را در مسیر بررسی کنید.

۱- شیب مسیر به شدت بر روی سرعت حرکت تاثیر گذار است. معمولا شیب های بالای ۱۰ درصد، مسیرهای سنگینی هستند. یک دوچرخه سوار معمولی در شیب های بالای ۱۵ درصد نیاز خواهد داشت که پیاده شده و دوچرخه را دست بگیرد. در مسیرهایی که سرازیری شدیدی دارند بخصوص اگر مسیر پیچ در پیچ باشد، کنترل دوچرخه مشکل خواهد بود و می‌بایست با سرعت کنترل شده حرکت نمایید.

۲- اگر سرعتتان را در جاده آسفالته تست کرده اید، در جاده های خاکی، روی آن سرعت حساب نکنید. جاده های خاکی سرعت حرکت را می‌کاهند.

۳- شرایط دمایی، روی عملکرد بدن شما تاثیر قابل توجهی دارد. دمای هوای معمولی رو به سرد (بین ۱۵ تا ۲۰ درجه) معمولا بهترین دما برای رکاب زدن است. در دمای بالاتر و پایین تر از این مقدار، توان بدن تفاوت قابل ملاحظه ای خواهد داشت.

۴- در شرایط بارندگی، به دلایل مختلف از جمله لغزندگی جاده، کاهش دید و... نمی توانید مانند شرایط جاده خشک حرکت کنید.

۵- اگر در مسیر گل آلود حرکت می‌کنید، در نظر بگیرید که چسبیدن گل به چرخ ها و قفل شدن آنها یکی از ناخوشایندترین شرایطی است که در دوچرخه‌سواری اتفاق می افتد. گل‌های مناطق کویری به طور باور نکردنی چسبنده اند.

۶- مسیرهای ماسه ای یا مسیرهایی که خاک پفکی نرم دارند، سرعت حرکت را بسیار کاهش می‌دهند. در مسیرهای کویری یا کنار رودخانه ها احتمال اینکه به چنین مسیرهایی برخورد کنید بسیار زیاد است.

۷- در بعضی جاها مجبورید از میان مناطق روستایی یا شهری رد شوید. احتمالا ترافیک انسانی و یا خودرویی، در جاهایی که مسیر مناسب دوچرخه وجود ندارد، عامل موثری در کاهش سرعت شما خواهد بود.

رود شور اشتهازد، دوچرخه‌سواری در مسیر رود شور، گروه  
گرفته مه آلود، دی ماه ۹۶، عکس از سعید رحمانی

عکس از هادی قربانزاده  
عشایر شاهسون، بیلاکات سیلان

کودکان، منشا خاطرات ماندگاری در  
سفر با دوچرخه اند.

-Peter Gostelow  
[www.petergostelow.com](http://www.petergostelow.com)



# کجا بخواهیم؟

در پادر. در هتل.  
نزدیک ترین جایی که از آنجا  
بودن لذت می برید.


سفر به جنگل فندقلو، اردبیل، گروه  
گردنه مه آلود، عکس از مهدیه یآوری

هاستل‌ها پاتوق بکپر‌ها هستند. مسافرانی با پول بیشتر ترجیح می‌دهند در هتل‌ها اقامت کنند. ولی کسانی که با دوچرخه سفر می‌کنند باید کجا بخوابند؟ بله همه جا. در ادامه انتخاب‌های مختلفی را که یک توریست دوچرخه‌سوار دارد می‌آوریم. از موردی شروع می‌کنیم که بیشتر طرفدار دارد:

## چادر زدن در طبیعت

چادر خود را در جایی زیر درختان و یا در ساحل یک رودخانه برپا کنید. کمپ در طبیعت و خارج از حصار محدوده‌های کمپ، آزادی عمل زیادی به شما می‌دهد و هیچ هزینه‌ای در بر ندارد. در بسیاری از نقاط دنیا که توریسم چندان توسعه نیافته است، کمپ در طبیعت ممکن است تنها گزینه شما و روشی عالی برای بهره‌گیری کامل از زیبایی‌های طبیعی آن کشور باشد.

هیچ چیز کامل و ایده‌آل نیست. اولین قدم شما پیدا کردن نقطه مناسب برای



سفر به جنگل فندقلو، اردبیل، گروه  
گردنه مه‌آلود، عکس از بابک ستاری

کمپینگ است. جایی که دور از چشم مردم باشد، از جاده ها فاصله داشته باشد و تا حد امکان عاری از زباله باشد. دقت کنیم از نشانه هایی که نشان می دهد محل انتخابی، پاتوقی محلی است دوری کنیم.

از اینکه برای یافتن جایی مناسب برای کمپینگ، دوچرخه تان را در داخل زمینها و در امتداد دسته ای درخت برانید و از جاده دور شوید نترسید و به هر قیمتی از ایستگاه های کثیف کنار جاده ها اجتناب کنید.

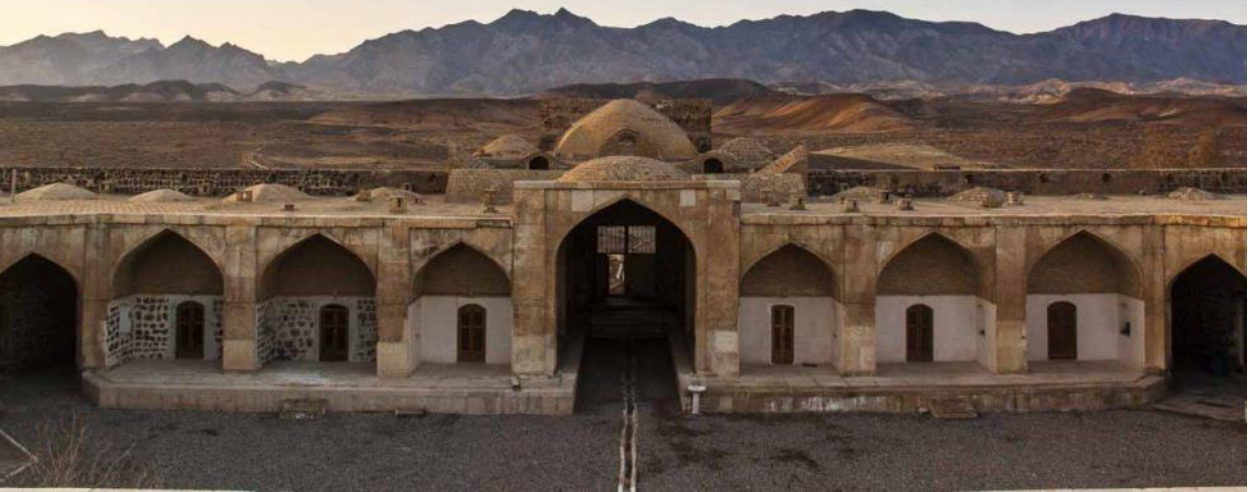
اگر اولین بار است که می خواهید در طبیعت چادر بزنید بعید نیست که کمی نگران باشید. ممکن است از این بترسید که پلیس اجازه کمپ زدن به شما ندهد و یا اینکه نصف شب غریبه ها و یا حیوانات برایتان مشکل ساز شوند. هر چقدر که بیشتر در طبیعت کمپ کنید متوجه خواهید شد که کمپ در طبیعت تا چه حد می تواند بی خطر باشد به شرطی که قوانین طلایی آن را رعایت کنید.

تا حد امکان مخفی بمانید. هیچ گاه چادر زرد استفاده نکنید و به هر چیزی که نشانه ای از مالکیت خصوصی است احترام بگذارید (مانند فنس، زمین های کشاورزی، تابلو و...)

ما هیچگاه از اینکه شب کسی به چادر ما نزدیک شود ناراحت نمی شویم. در خاورمیانه، شبها معمولا چوپانان به چادر ما می آمدند و ما را به خانه شان دعوت میکردند یا چیزهایی مانند نان تازه برایمان می آوردند.

من تجهیزات کمپینگ خودم را که شامل چادر، کیسه خواب، تشک بادی و.. است با خود حمل می کنم. با این تجهیزات من می توانم در برخی از زیباترین مکان های روی زمین کمپ کنم. مثل بلندترین صومعه روی زمین، در نزدیکی بیس کمپ اورست. بسیاری از غریبه ها مرا در حیاطشان میزبانی می کنند و اغلب با غذایی خانگی از من پذیرایی می کنند.

-Scott Stoll  
[www.theargonauts.com](http://www.theargonauts.com)



کاروانسرای قصر بهرام، منطقه حفاظت شده کویر، دشت کویر، سفر گروه گردنه مه آلود، اسفند ۹۵، عکس از سعید شمعدانی این کاروانسرا، اتاق هایی برای اقامت مسافران دارد و مکانی فوق العاده برای تجربه شبهای کویر است.

## کمپینگ ها

یک دوش گرم و جایی که سرتان را بگذارید و بخوابید در برابر هزینه‌ای بسیار کم، به نظر خوب می‌رسد. در بهترین حالت این کمپینگ‌ها یک پناهگاه موقت برای دوچرخه سواران هستند. ولی برخی از این کمپینگ‌ها هم هستند که خیلی خوب به نیازهای دوچرخه سواران پاسخ می‌دهند.

در کشورهای توسعه یافته تلاش کنید از کمپینگ‌های خصوصی که بیشتر شبیه به جایی برای جشن های آخر هفته اند تا محلی برای اسکان دوچرخه‌سواران دوری کنید. این گونه مکان‌ها بیشتر دنبال اسکان کاروان‌ها هستند و زیاد علاقه‌ای به دوچرخه سوارها ندارند و هزینه آنها برای گوشه‌ای از زمین چمن شان ۲۵ تا ۳۰ دلار خواهد بود.



اگر شما خوش شانس باشید می توانید کمپینگ کوچکی را باقیمت مناسب پیدا کنید که محوطه ای اختصاصی برای چادر شما روی چمن ها داشته باشد. گاهی وقت ها هزینه پرداخت شده شامل هزینه استفاده از سالن و آشپزخانه نیز هست. هر چقدر که از مسیر اصلی بیشتر فاصله بگیرید اقامت گاه های روستایی بیشتری خواهید یافت. اقامت در خانه های روستایی حسی متفاوت از زندگی را برای شما به ارمغان خواهد آورد. حتی اگر علاقه مند به کمپ در طبیعت هستید در فرصتی مناسب لذت میهمان شدن در خانه ای روستایی را بچشید.

کمپینگ های مورد علاقه ما آنهایی هستند که توسط شهرداری ها و دولت های محلی اداره می شوند. این کمپینگ ها محیط طبیعی خود را دارند و کمتر به پارتی های شبانه که در کمپینگ های خصوصی رایج اند علاقه نشان می دهند.

روستای هجیج، منطقه اورامانات کردستان، سفر گروه گردنه مه آلود، اردیبهشت ۹۶، عکس از مصطفی پرتوی  
این تصویر از پنجره خانه روستایی که برای اقامت شبانه اجاره کرده بودیم گرفته شده است. دریاچه سد از تمامی خانه های این روستای پلکانی پیداست. آشنا، اسم میزبانمان بود و میزبانی این مرد ما را شگفت زده کرد.



## با دوستان جدید

هر کسی که شما می بینید بالقوه یک دوست جدید است و خیلی‌ها علاقه دارند تا شما را برای یک شب مهمان کنند. برای هماهنگی اقامت پیش دوستان جدید، سایت هایی را که مردم در آن اقامت رایگان برای مسافران گذری ارائه می دهند را بررسی کنید. تعداد زیادی از این سایت ها در اینترنت وجود دارد. دو نمونه از آنها Warmshawers و couchsurfing اند. برای بسیاری از مردم جهان، معاشرت با مردمی از سایر فرهنگ‌ها جذاب و لذت‌بخش است. لذا تقریباً در همه جای دنیا می‌توان کسانی را یافت که علاقه مند باشند شما را میهمان کنند.

## گزینه‌های غیر قابل پیش بینی

ما پشت کلیساهای، در مدرسه‌ها، کنار ساختمان‌های اداری مانند پلیس یا آتشنشانی یا در حیاط این ادارات اقامت گزیده‌ایم. از مکان‌های اقامت در مساجد و صومعه‌ها استفاده کرده ایم و همچنین از اقامت‌های رایگان در پارک‌های محلی آمریکا لذت برده ایم.

فقط در نظر داشته باشید، در برخی موارد ممکن است جاهایی که پیدا می کنید خصوصی باشند. حواستان باشد که حتماً برای چادر زدن اجازه بگیرید. اگر در ساختمانی که مد نظرتان است کسی را برای هماهنگی نیافتید حتماً با همسایه‌ها هماهنگ کنید.

در جوامع کوچک معمولاً همسایه‌ها می دانند که برای دریافت اجازه با چه کسی باید صحبت کنید. در صورتی که در اولین فرصت جای مناسبی برای چادر زدن پیدا نکردید حتماً از محلی‌ها بپرسید که آیا جایی می شناسند که بتوانید چادر بزنید و شب را آنجا بگذرانید. نکته مهم این است که هیچ‌گاه نگویید جایی برای کمپ. چون ممکن است تصور کنند که می خواهید چادر بزنید و چند روز آنجا بمانید. مطمئن شوید که طرف متوجه شده است که شما رهگذرید.

با این نوع پرسیدن‌ها ما جاهای عجیبی مثل کف کارخانه‌ها را برای خوابیدن پیدا کرده‌ایم.



محل مورد علاقه من برای خوابیدن در جنوب شرق آسیا، معابد هستند. موقع غروب بود که رسیدم و همراه با راهبان با سطل دوش گرفتم. سپس جای آرامی را در گوشه ای از معبد برای خواب پیدا کردم. صبح با صدای زنگ معبد و دعای راهبان بیدار شدم و قبل از اینکه به جاده بزنم از غذاهایی که از یک فروشنده زن محلی تهیه کرده بودم لذت بردم. به عنوان غذای قبل از برنامه هیچ چیزی مثل کوفته برنجی و حلزون وجود ندارد.

Chris Guar ; [www.cycling4cancer.com](http://www.cycling4cancer.com)



در ایران، بسیاری از اماکن مذهبی از جمله امام زاده ها و مساجد، محل های خوبی برای اقامت هستند. برخی از امامزاده ها، زابرسراهایی دارند با اتاق های کوچکی که برای اقامت شبانه جای مناسبی هستند. در اطراف امامزاده ها، امکانات مناسبی نیز برای مسافران فراهم می شود.

سفر کناره ارس گروه گردنه مه آلود، از جلفا تا خدا آفرین، زابرسرای امامزاده محمد توجه مهر

# طراحی مسیر



جاده های پر پیچ و خم اورامانات، کردستان، گروه گردنه  
مه آلود، اردیبهشت ۹۶، عکس از سعید شمعدانی

طراحی مسیر برای سفر با دوچرخه به خودی خود به اندازه خود سفر جذاب است. وقتی که برای اولین بار می خواهید از طریق نقشه مسیر حرکت خود را بیابید ممکن است تا حدی گیج کننده باشد ولی نگران نباشید ما مجموعه ای از شگردها را اینجا گرد آورده ایم که توسط آن می توانید بهترین مسیرها را بیابید.

چک کردن هوای هر فصل در منطقه مورد نظر شما می تواند تاثیر قابل توجهی در لذت بردن شما از برنامه پیش رو داشته باشد. شما می توانید در هر شرایط آب و هوایی به سفر خود ادامه دهید به شرطی که قبلا برای شرایط مورد نظر پیش بینی و آمادگی لازم را داشته باشید.

همیشه در نظر داشته باشید: بهترین زمان برای گردشگری عمومی در هر منطقه، حتما بهترین زمان برای مسافرت با دوچرخه نیست. ممکن است شما ترجیح دهید خارج از فصل اصلی منطقه مسافرت کنید. زمانی که خلوت تر است، پروازهای ارزانتری



می توانید پیدا کنید و آب و هوا نیز به اندازه کافی خوب و قابل قبول است.

### **تا کجا می توانید بروید :**

ما فرمول ساده ای داریم برای تخمین مسافتی که می توانیم در یک سفر با دوچرخه در هر روز طی کنیم. ابتدا ما باید مقدار مسافتی را که انتظار داریم بطور متوسط در هر روز طی کنیم تخمین بزنیم. برای ما این مسافت در حدود ۸۰ کیلومتر است که با توجه به بالا و پایین مسیر می تواند ۲۰ کیلومتر بیشتر یا کمتر شود. اگر به تازگی سفر با دوچرخه را شروع می کنید مسافت حدود ۶۰ کیلومتر را در نظر بگیرید. سپس ما این مقدار متوسط را در ۵ ضرب می کنیم تا مقدار متوسطی را که در هر هفته می توانیم طی کنیم به دست آید.

این محاسبات تقریب خوبی از مقدار مسافتی که می توانیم طی کنیم با شرایط آب و هوایی مختلف و زمانی استراحت و تماشا در بین مسیر به ما می دهد. اگر برای رسیدن به مقصد، پرواز گرفته ایم در هر انتهای سفر یک روز بدون دوچرخه در نظر می گیریم تا بتوانیم کارهایی نظیر بسته بندی یا مونتاژ مجدد دوچرخه، رفع

خستگی پرواز و تعیین جهت در محل جدید را انجام دهیم.

## نقشه خوبی تهیه کنید

وقتی دنبال بهترین مسیرها برای دوچرخه‌سواری هستید یک نقشه خوب می‌تواند بسیار مفید باشد. نقشه‌هایی با مقیاس ۱:۵۰۰,۰۰۰-۱:۲۰۰,۰۰۰ می‌توانند دید خوبی در خصوص عوارض زمین و راه‌های فرعی مسیر ارائه دهند. این نقشه‌ها را اگر بخواهید برای مسیرهای طولانی تهیه کنید ممکن است گران باشند ولی برخی مواقع ممکن است بتوانید اطلسی از نقشه‌های مسیر مورد نظرتان را به قیمت مناسب و با کیفیت مطلوب پیدا کنید. در این صورت می‌تواند صفحات مورد نیازتان را جدا کرده و استفاده نمایید.

اگر علاقه‌مند به استفاده از ورژن‌های الکترونیکی نقشه‌ها هستید گزینه مناسب برای شروع استفاده از گزینه ایست که این روزها همه برای کاربردهای روزانه خود از آن بهره می‌گیرند: گوگل مپ. ولی آیا این برنامه می‌تواند یک مسیر عالی برای دوچرخه‌سواری پیشنهاد دهد؟ خیر. مسیر ارائه شده توسط گوگل مپ را به عنوان طرحی اولیه در نظر بگیرید که با استفاده از نقشه‌های کاغذی و ابزارهایی که در زیر معرفی می‌کنیم بهتر خواهد شد.

برای شروع گزینه ماهواره در گوگل مپ می‌تواند در برآورد و شناسایی وضعیت مسیر بسیار موثر باشد (مثلاً شانه مناسب جاده برای رکاب زدن) و یا بتوان جایی میان درخت‌ها را به عنوان محلی مناسب برای چادر زدن شناسایی کرد.

برای اینکه از گوگل مپ یک قدم جلوتر بروید می‌توانید سایت‌هایی مانند **Ride With GPS** و **BikeHike** و **Cycle Route** را هم امتحان کنید. همه اینها بر مبنای گوگل مپ کار می‌کنند ولی امکاناتی مانند ایجاد راهنماها، پروفیل ارتفاعی مسیر و ترک‌های قابل دانلود از مسیر نیز در این برنامه‌ها گنجانده شده است.

## طرح کلی مسیر

اولین باری که از نقشه استفاده می‌کنید شروع به ایجاد طرح کلی از مسیر خود نمایید. شما به دنبال نزدیک‌ترین مسیر مانند شراطی که با ماشین سفر می‌کنید نیستید ولی در نظر داشته باشید که مسیری را برگزینید که صدای خودروهای پشت

سرتان در طول مسیر آزارتان ندهد.

در صورتی که مسیرهای مختلفی را در نظر دارید، می توانید در مورد دیدنی‌های مسیر تحقیق کنید. محل‌های مناسب برای کمپ و جاهایی را که می توانید آب و غذا تهیه کنید را بررسی کنید. این اطلاعات را روی نقشه یا در دفترچه یادداشت خود یادداشت نمایید.

بعضی نشانه‌ها در نقشه هستند که می توانید به آنها هم توجه کنید. مثلاً قله کوه‌ها مارک می شوند و یا تغییر رنگ در نقشه‌ها برای نشان دادن برخی عوارض زمین مانند منابع آب و... مورد استفاده قرار می گیرد.

دور سد طالقان - مسیر طراحی شده در نرم افزار [ridewithgps](#)

سفر اجرا شده گروه گردنه مه آلود - آبان ماه ۹۵

با توجه به اینکه اکثر قسمت‌های این مسیر، آسفالت‌ه و قابل شناسایی

توسط نرم افزار است، به راحتی می توان این مسیر را نرم افزار طراحی

نمود. نمودار تغییرات ارتفاع زمین در پایین نقشه دیده می شود.





سفر دوم گروه گردنه مه آلود به بیلاقات سبلان، تیر ماه ۹۶، عکس از علی قنبری  
آنجا که سختی مسیر بر برنامه غلبه می کند فقط نیسان آبی است که چاره کار است.

اگر مسیر شما به سمت بالادست و سرچشمه رودخانه هاست مسیرتان قطعاً  
سربالا خواهد بود. دانستن این نکات می تواند در برآورد شما از مسیر کمک کننده  
باشد.

## برنامه ریزی

بعضی از مردم برنامه های سفر خیلی دقیق را دوست دارند و می خواهند طول  
مسیر هر روز و محل شروع و پایان آن به خوبی مشخص باشد. برخی دیگر فقط شروع  
و پایان مسیر را مشخص می کنند بعلاوه برخی نکات مهم در میانه مسیر، و ادامه  
برنامه ریزی را به روند سفر می سپارند. ما روش دوم را پیشنهاد می کنیم. با برنامه  
ریزی بیش از حد، شما موارد پیش بینی نشده و اتفاقاتی را که معمولاً باعث افزایش  
تجربه دوچرخه سواری می شوند از دست خواهید داد. شما دوست دارید دعوت برای  
صرف زمان با دوستی جدید را بپذیرید یا در گرمای روز در جاده خود را جلو برانید  
فقط برای اینکه به مقصد تعیین شده آن روز برسید؟



## تنوع، مهم و کلیدی است.

نکته آخر در مورد برنامه‌ریزی: تمرکز بر روی تجربیات و احساسات کمک می‌کند تا سفری هیجان‌انگیز و دوست‌داشتنی داشته باشید. وقتی شما در برنامه‌تان ۳ روز دوچرخه‌سواری دور از آبادانی را گنجانده‌اید حتما برای روز چهارم روزی برای استراحت در شهری نسبتاً بزرگ را تدارک ببینید تا بتوانید دوش بگیرید و خودتان را به غذای خوبی مهمان کنید. پارک‌های ملی جاهای خوبی هستند که دوچرخه را کنار بگذارید و برای یک روز، به پیاده روی و کوهنوری بروید.

مسیرهای ساحلی، فرعی‌های زیادی دارند که به شما اجازه می‌دهند مناظر بی‌نظیری را فقط چند کیلومتر دورتر از دریا و اقیانوس کشف کنید.

سفر دوم گروه گردنه مه آلود به بیلاکات سیلان، تیر ماه ۹۶، عکس از علی قنبری  
چادرهای عشایر، مختصر ولی پر برکت‌اند.

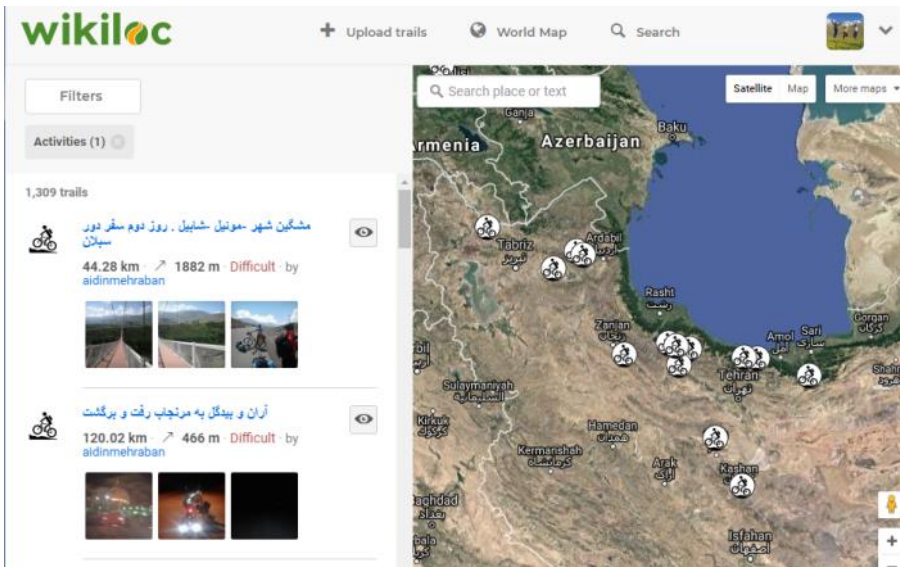


## روش های مسیریابی

### ۱- از تجربیات دیگران استفاده کنید.

اکثر کسانی که قدم در راه سفر با دوچرخه می گذارند، در ابتدا هیچ دیدگاهی از مسیرهایی که می توانند طی کنند ندارند و صرفاً در بهترین حالت مناطق را می شناسند. برای مثال ممکن است کسی تصمیم بگیرد سواحل جنوب ایتالیا را با دوچرخه طی کند. در این حالت ممکن است اطلاعات کلی در خصوص جغرافیای منطقه و شهرها، آب و هوا، تاریخ و فرهنگ منطقه داشته باشد. قطعاً این اطلاعات اگرچه الزامی و مفید اند به تنهایی برای طراحی مسیر مناسب، کافی نیستند. در این شرایط، یکی از ساده ترین و مطمئن ترین راه ها، استفاده از تجربیات کسانی است که این مسیرها را طی کرده اند. اگر توانستید کسانی را بیابید که مسیر مورد نظر را با دوچرخه طی کرده باشند که یک قدم دیگر جلوترید. یکی از بهترین ابزارها برای جستجوی این مسیرها، سایت **wikiloc** است. این سایت، وظیفه دریافت و ارائه اطلاعات سفرها را بر عهده دارد. گردشگران می توانند با استفاده از دستگاه های

تصویری از صفحه جستجوی سایت **Wikiloc** در این جستجو، برنامه های دوچرخه-سواری کوهستان در محدوده شمالی ایران فیلتر شده است.



**GPS** و یا گوشی های تلفن همراه، مسیر حرکت خود را ضبط کرده و به همراه اطلاعات چند رسانه‌ای شامل عکس، فیلم، متن، موقعیت های نقاط مختلف با توضیحات و.. در این سایت به اشتراک بگذراند. در حال حاضر گنجینه بسیار ارزشمندی از مسیرها و سفرهای مختلف در این سایت گردآوری شده است. این اطلاعات بر حسب مناطق، بر حسب وسیله مورد استفاده، مسافت، سختی مسیر و.. دسته بندی شده و قابل فیلتر بندی و جستجو هستند.

اگر منطقه ای را برای سفر در نظر دارید کافی است بر روی نقشه، منطقه مورد نظر را زوم کنید تا سفرهایی که در آن ناحیه صورت گرفته است نمایش داده شود. می توانید در این نتایج، دوچرخه سواری را فیلتر کنید تا صرفاً سفرهایی که با دوچرخه انجام شده است نمایش داده شود. با کلیک بر روی هر یک از این سفرها می توانید اطلاعات مربوط به آن را ببینید. در صورت تمایل می توانید فایل **GPS** مسیر را هم دانلود نموده و بر روی گوشی تلفن همراه یا دستگاه مسیریاب خود مورد استفاده قرار دهید.

در برخی مواقع، گردشگران در خصوص مقصد سفر تصمیمی نگرفته اند و صرفاً دنبال برنامه‌ای با مشخصات معین برای اجرا هستند. مثلاً کسی به دنبال تجربه دوچرخه سواری با سختی متوسط در مسیر بالای ۲۰۰ کیلومتر است. در این حالت می توان کل محدوده ایران را در نقشه زوم کرد و این اطلاعات را در جستجو فیلتر نموده و نتایج مناسب را انتخاب نمود.

در این بحث کوتاه مجال برای توضیحات کامل در خصوص این نرم افزار نیست ولی با جستجو در اینترنت می توانید راهنماهای کاملی برای استفاده از این سایت خوب بیابید. در اولین قدم، اپلیکیشن این سایت را دریافت و روی گوشی تلفن همراه خود نصب نمایید. در ادامه با ثبت سفرها در این سایت، می توانید شما هم راهنمایی برای سایر گردشگران باشید.

## ۲- خودتان مسیر سفر را طراحی کنید.

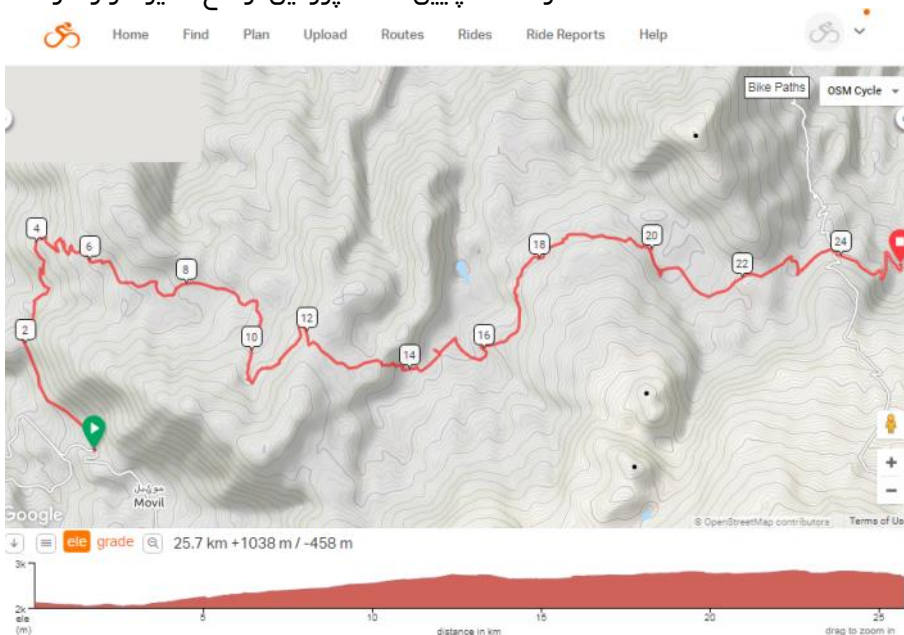
طراحی مسیر سفر در بیشتر مواقع به سادگی استفاده از اطلاعات مسیرهای آماده نیست. در طراحی یک مسیر قطعاً می بایست اطلاعات کاملتری داشت. اگرچه در حال حاضر گوگل مپ به عنوان یکی از پرکاربردترین ابزارهای طراحی مسیر مورد

استفاده است، ولی این نرم افزار بسیاری از نیازهای دوچرخه سواران را پاسخگو نیست. از میان برنامه های مختلفی که برای طراحی مسیر پیشنهاد می شود، ما سایت **Ridewithgps** را بیشتر مورد استفاده قرار داده ایم و در این سایت، کاربری آسان را در کنار مزایای خوب یکجا دیده ایم. لذا در حال حاضر در طراحی مسیرها از این سایت بهره می گیریم.

این سایت در واقع از نقشه هایی بهره می گیرد که در لایه های مختلف، ورودی هایی از گوگل و سایر نقشه ها دارد. پس در حقیقت این سایت ارائه دهنده نقشه نیست و صرفا ابزاری برای کار با نقشه ها ارائه می دهد.

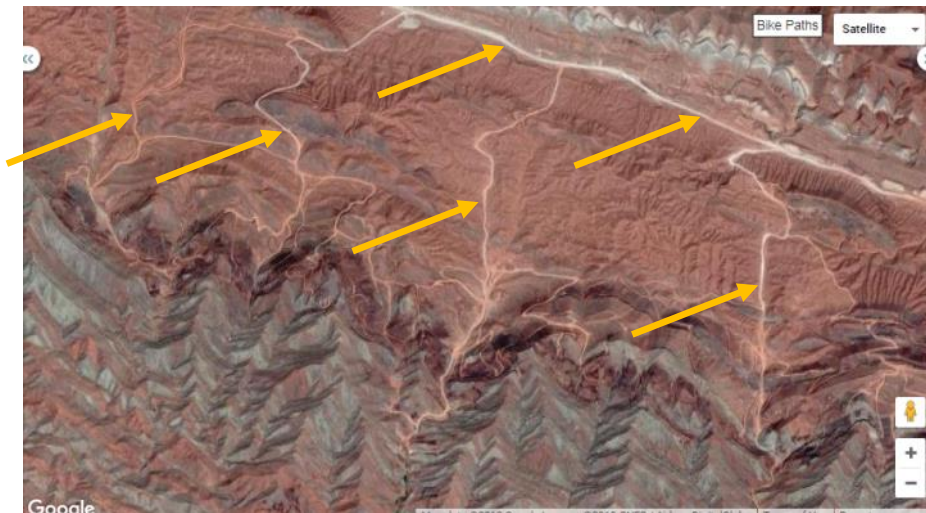
در این سایت می توانید برای مبدا و مقصد و محدوده مشخص، مسیرهایی انتخاب نمود و اطلاعات جانبی بسیاری که در دوچرخه سواری کاربرد دارد را نیز برای این مسیرها دریافت کرد. می توان حق انتخاب مسیر را از میان مسیرهایی که قبلا در نقشه ها تعریف شده است به سایت داد و یا از روی نقشه ها، مسیر مورد نظر را

تصویری از یک مسیر طراحی شده در سایت **Ridewithgps** در لایه کاتور ارتفاع، ترازوی مسیر با کاتوره های ارتفاع در اکثر قسمت های مسیر مشخص است. در قسمت پایین نقشه، پروفیل ارتفاع مسیر قرار دارد.



علامت زد. اولی بیشتر در مسیرهای عادی و اکثرا آسفالت مورد استفاده است. روش دوم برای کسانی که به طبیعت بکرتر علاقه‌مندند مورد استفاده بیشتری دارد. در این روش می‌توانید از تصاویر ماهواره‌ای، خطوط قهوه‌ای در زمینه سبز را که نشان دهنده جاده‌های خاکی هستند شناسایی کنید. آنها را پی‌بگیرید و حدس بزنید که در پی دره‌ها و تپه‌هایی که در این مسیر رد می‌کنید به کجاها خواهید رسید. می‌توانید از لایه‌های کانتور ارتفاع استفاده کنید تا از میان مسیرهای مختلف، مسیری را که کمترین بده‌بستان را دارد برگزینید. قدم به قدم که جلو می‌روید، اطلاعات شیب مسیر و ارتفاع کسب شده در هر نقطه هم نمایش داده می‌شود. اگر تصور خوبی از توان بدنی‌تان داشته باشید می‌توانید مسیرهایی را بچینید که کاملا منطبق بر توان بدنی‌تان باشد و از دوچرخه‌سواری متناسب با توانتان بیشترین لذت را ببرید. همچنان که در خصوص سایت **wikiloc** نیز توضیح داده شد، می‌توانید با جستجوی ساده، اطلاعات کاملی در خصوص نحوه کار با این سایت بیابید. از راهنمای خود سایت هم می‌توانید بهترین استفاده را بکنید.

تصویری از نقشه ماهواره‌ای مربوط به مسیر کوه‌های رنگی ایوانکی در سایت **Ridewithgps**. مسیرهای خاکی مربوط به معادن منطقه در تصاویر هوایی کاملا قابل تفکیک و تشخیص اند. در این سایت می‌توان مسیری را بر روی هر یک از این خطوط ترسیم نموده و اطلاعات مسیر را دریافت نمود.



بعد از اینکه مدتی در میان دره ها و تپه های این سایت بالا پایین رفتید، حقایق جالبی از مسیرها را کشف خواهید کرد. مثلا همیشه در امتداد رودخانه ها می توانید دنبال راههایی باشید که در کنار رودخانه با فاصله ای کم می خرامند. رکابزنی در این مسیرها که مشرف بر رودخانه باشند بسیار لذت بخش است. مخصوصا هرچه رودخانه بزرگتر باشد، این مسیرها به آرامی و با شیب ملایمی سرازیر می شوند و برای رکابزنی های طولانی برای مبتدیان بهترین گزینه اند. در چشمه سار رودخانه ها شرایط متفاوت است. دره های تیزتر و شیب های تندتری در این راه ها هستند. ولی کاهش ارتفاع سریع در این مسیرها هیجان انگیز و دوست داشتنی است. اگر مسیرتان از میان کوهستان می گذرد، راه را در امتداد حلقه های کانتورهای هم ارتفاع نقشه ها بجویید. این حلقه ها، نقاط هم ارتفاع را در نقشه مشخص می کنند. معمولا اجداد ما در ایجاد مسیرهای مالرو و خاکی، تلاش نموده اند که تا حد امکان از بالا و پایین رفتن در دره ها و کوه ها پرهیز کنند و اگر مجبورند، کمترین شیب ها را برای این کار انتخاب کرده اند. با نگاهی دقیق در پستی و بلندی های منطقه، می توان حدس زد که کجاها احتمالا مسیر خاکی وجود دارد. بعد از اینکه حدسیات خودتان را با نقشه های ماهواره ای منطبق کردید و نوارهای خاکی رنگ در زمینه سبز را دقیقا در محلی که حدس زده بودید دیدید، شگفت زده خواهید شد.



تصویری از نقشه ماهواره ای مربوط به مسیر اورامانات. این مسیر مانند بسیاری از مسیرهای زیبای دیگر در امتداد رودخانه ای کشیده شده است. رودها، راهنماهای خوبی برای انتخاب مسیرهایی مناسب اند. این مسیر در سایت Ridewithgps طراحی شده است.

در صورتی که نقشه قابل اعتمادی از یک مسیر نیافتید و حتی گوگل مپ نیز اطلاعاتی در خصوص آن مسیر نداشت، در این صورت نقشه های ماهواره ای کمک بزرگی برای یافتن مسیر در چنین مکان های دور افتاده ای هستند. مسیرهای آفرود را از روی عکس های ماهواره ای ببایید. ترک جی پی اس آن را به همراه نشانه های مسیر در دستگاه جی پی اس خود ذخیره نمایید و از این داده در مسیر استفاده کنید

-Neil & Harriet Pike

[www.pikesonbikes.com](http://www.pikesonbikes.com)

سفر به کویر مرئجاب، گروه گردنه مه آلود،  
آذرماه ۹۶ ؛ عکس از یحیی علیپور



## به تنهایی یا با دوستان....

سفر با دوچرخه بر اساس اینکه شما تصمیم داشته باشید تنهایی به سفر بروید و یا با دوستانتان همراه شوید و یا در قالب یک گروه بزرگ سفر را تجربه کنید می تواند بسیار متفاوت باشد. وقتی که تنهایی سفر می کنید، این شما هستید که تعیین می کنید با چه سرعتی حرکت کنید، کجا برای نوشیدن فنجان قهوه توقف کنید و کجا برای عکاسی بایستید. شما تعیین می کنید که برای هر روزتان چقدر هزینه کنید بدون اینکه مجبور باشید از محدودیت های گروه برای هزینه های یکپارچه مثل خوردن غذا در رستورانی خاص تبعیت کنید. و اگر خسته اید می توانید سفرتان را برای یک روز تعطیل کنید.

هنگامی که تنها هستید، فرصت زیادی دارید تا با فکرهایتان مشغول باشید. در پایان شما احساس موفقیت ویژه ای خواهد داشت چون انعطاف پذیری و قدرت لازم را داشته اید که بتوانید به تنهای به چالش های پیش رو در مسیر غلبه کنید.

سفر به تنهایی می تواند برخی مواقع مشکل باشد. مثلا در مسیرهایی که از کویر و بیابان می گذرند و وقتی در روز بیش از ۱۰ بار پنچری داشتید و کسی برای کمک و روحیه دادن به شما نبود، ممکن است سفر برای شما آزار دهنده باشد. سفر با دوستان دقیقا عکس این است. اگر با دوستان سفر کنید شما کسانی را دارید که گذر از مراحل





همسفران گردنه مه آلود در سفر از بره سر تا  
توتکابن، عکس از سعید شمعدانی

مسیر را با آنها جشن بگیرید. همچنین در شرایطی که شما بیمار شوید، دوچرخه تان آسیب بیند و یا دچار طوفان شوید کسی را دارید که یاری تان کند. ولی با دقت انتخاب کنید. کسانی که در خانه دوستان خوبی هستند لزوماً دوستان خوبی برای سفر نیستند.

بسیار ضروری است که قبل از برنامه ریزی برای سفر، مطمئن شوید که در خصوص جزئیات آن دیدگاه‌های مشترکی دارید. وقتی شما دوست دارید دوچرخه‌سواری را ساعت ۷ شروع کنید ولی دوستان مایل است دیر از خواب بیدار شود شرایط شما بجای شرایط تفریح بیشتر استرس خواهد بود.

### **سازش کلید اصلی است.**

آماده شوید که به خوبی سازش داشته باشید. سفر با یک گروه تلاشی است برای رسیدن به یک تصمیم جمعی. این بدان معنی است که همیشه در گروه کسی هست که تصمیم باب میل او نبوده است. در گروه‌های بزرگتر مزایا و معایبی که در سفر با



همسفران گردنه مه آلود در سفر کناره ارس، از جلفا تا خنآفرین. کناره ارس یکی از زیباترین جاده‌های ایران برای دوچرخه‌سواری است.

دوستان گفته شد پر رنگ تر است. معمولاً این نوع گروه‌ها یک نفر به عنوان مدیر دارند. این بدان معنی است که شما مسئولیت تعیین مسیر را به شخص دیگری واگذار کرده‌اید و نیازی به داشتن نقشه ندارید. صرفاً باید از نفری که جلوتر از همه در حال حرکت است تبعیت کنید و هنگامی که به مشکلی برخورد می‌کنید، ۲۰ نفر مشتاق‌تند تا به شما کمک کنند.

از سوی دیگر، چیزی بسیار ساده مانند توقفی کوتاه برای صرف قهوه می‌تواند بیشتر از یک ساعت به طول انجامد. همچنین ایجاد شرایط آرامی که بتواند برای تمامی ۲۰ نفر جذاب باشد نیز سخت است. در یک گروه کوچک شما می‌توانید برای مدتی از تیم فاصله بگیرید و جلوتر بروید ولی در یک تیم بزرگ معمولاً یک نفر جلوتر از همه است و همه باید پشت سر او حرکت کنند و همه گروه می‌بایست کامل از گروه تبعیت کنند. مواردی مانند کمپ در طبیعت و یا توقفی کوتاه برای عکاسی که در گروه‌های کوچک دوستانه و یا سفر انفرادی، بسیار ساده‌اند ممکن است در گروه‌های بزرگ ناممکن باشند.

پیش از آنکه با کسی در سفر با دوچرخه همراه شوید این سوالات را از همدیگر بپرسید.

- ♦ در هر روز چه مسافتی را قصد دارید با دوچرخه طی کنید؟
- ♦ می خواهید با چه سرعتی حرکت کنید؟
- ♦ بودجه ای که برای هر روز در نظر گرفته اید چقدر است؟
- ♦ آیا می توانیم اقامت در هتل، کمپینگ ها و یا کمپ در طبیعت را آزادانه انتخاب کنیم؟
- ♦ معمولا از هر چند روز یکبار، روز استراحت در نظر می گیرید؟
- ♦ هر روز رکابزنی را چه ساعتی آغاز می کنید؟
- ♦ در شرایط بد آب و هوایی سفر را ادامه می ندهیم یا سرپناهی پیدا کرده و سفر را کوتاه می کنیم؟
- ♦ می خواهید غذا را با هم درست کنیم یا هر کس برای خودش؟
- ♦ به نظر شما چالش برانگیزترین بخش سفر شما چیست؟
- ♦ روز ایده آل شما در یک سفر با دوچرخه چیست؟



جنگل سنگده، مازندران، سفر گروه گردنه مه آلود، پاییز ۹۵، عکس از سعید شمعدانی

## قبل از سفر وضعیت هوا را چک کنید

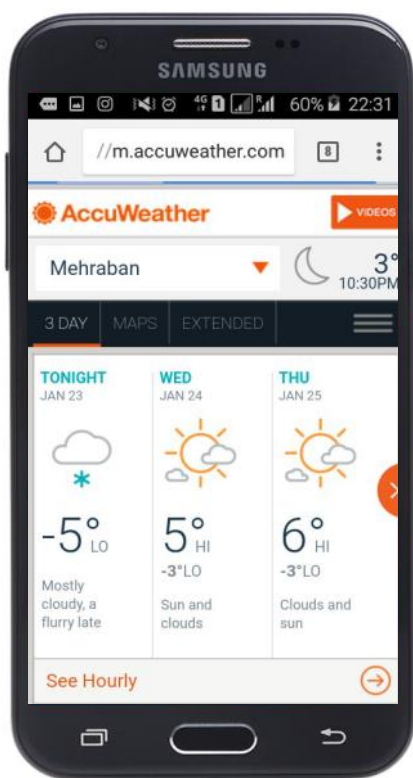
وقتی سفر با دوچرخه را بر می‌گزینید، حتماً برای شرایط آب و هوایی مختلف آمادگی دارید. لباس مناسبی دارید که شما را در برابر باران احتمالی محافظت کند و یا در صورت سرد شدن ناگهانی هوا، تدارکی دارید که برای شب مانی مشکلی نداشته باشید. ولی در هر حال در نظر داشته باشید که شما نمی‌توانید امکانات کاملی برای رویارویی با تمام شرایط آب و هوایی همراه داشته باشید. پس بهتر است همیشه از پیش بینی هوا اطلاع داشته باشید و آمادگی تان را بیشتر بر روی آب و هوای پیش بینی شده متمرکز کنید.

برای این کار از منابع مختلفی می‌توانید استفاده کنید. سایت‌های مختلفی، اطلاعات مربوط به هواشناسی را ارائه می‌دهند. اکثر آنها اپلیکیشن‌هایی دارند که می‌توانید پیش بینی‌های آنلاین را روی گوشی داشته باشید. حتماً یکی از این‌ها را انتخاب و از آن استفاده کنید. ما برای این منظور از سایت و اپلیکیشن [m.accuweather.com](http://m.accuweather.com) استفاده می‌کنیم.

حتماً قبل از سفر از شرایط جوی منطقه جویا شوید. به داده‌ها و اعداد اتکا نکنید. بعضی وقت‌ها، اعداد شاخص‌های خوبی برای تمامی شرایط آب و هوایی نیستند. مثلاً ممکن است

هوای ابری برای دوچرخه‌سواری بسیار ایده‌آل باشد ولی رعد و برق و صاعقه معمولاً در گزارش‌های هواشناسی خیلی کمتر از آنچه در واقعیت است خودنمایی می‌کند و ممکن است نادیده گرفته شود.

برای پرس و جوی محلی، اگر کسی را در شهر مورد نظر نمی‌شناسید در اینترنت جستجو کنید. وبلاگ‌ها و سایت‌های مربوط به آن منطقه معمولاً شامل شماره تلفن نفراتی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند. اگر موفق به یافتن چنین سایتی نشدید، در آگهی‌های اینترنتی بگردید. هر آگهی مربوط به خرید و فروش زمین یا خودرو و یا هر چیز دیگری که مربوط به آن شهر باشد، به هر حال شماره کسی است که احتمالاً از اینکه بتواند کمکی به شما بکند خوشحال خواهد شد. ما در برنامه‌های زیادی از این روش استفاده کرده‌ایم و در موارد زیادی، نتایج بسیار خوبی گرفته‌ایم.



برنامه ریزی کافی است

فقط حرکت کن

Loretta Henderson

[www.skalatititude.com](http://www.skalatititude.com)



جنگل راش سنگده، مازندران، سفر گروه گردته مه آلود،  
آذرماه ۹۵، عکس از بهنام اسدی



رکابزنی از کرج تا ساوه از مسیر کویر اخترآباد،  
گروه گردنه مه آلود، مهر ماه ۹۵

## آماده شدن برای یک سفر

آماده شدن برای یک تور دوچرخه‌سواری چیزی نیست که نگران آن باشید. بله البته که لازم است برای شروع سفر شرایط نسبتاً معقولی داشته باشید و دغدغه‌هایی هم هست: چه چیزهایی بردارم، چطور بسته بندی کنم و برای کارهای روتین روزانه‌ام مثلاً پختن شام با اجاق کمپ چه کنم؟

زمان زیادی طول نمی‌کشد که با این شرایط هم احساس راحتی کنید. از حیاط خانه‌تان شروع کنید. ساعتی را وقت بگذارید و چادرتان را آماده کنید (مطمئن باشید بلدید چطور آن را نصب کنید و چطور جمع کنید). اجاق‌تان را هم تست کنید. مطمئن باشید که وسایل همراهتان را کامل می‌شناسید. سپس آنها را داخل خورجین یا تریلر دوچرخه خود، بارگیری و بسته بندی کنید.

دوچرخه را با تجهیزات بردارید و چند کیلومتر در خیابان رکاب بزنید. دوچرخه‌تان را با این بار برانید و تست کنید. اگر احساس می‌کنید دوچرخه‌تان پایدار نیست، چینش بار را تغییر دهید.

اگر اصلاً تجربه چنین سفرهایی را ندارید بهتر است به سفری یک روزه بروید و با

دوچرخه بدون بار شروع کنید. فقط یک کوله پشتی سبک با تجهیزات ضروری شامل غذای سبک، آب و لباس گرم بردارید.

یک مسیر ۳۰ تا ۶۰ کیلومتری را در منطقه ای که با آن آشنا هستید انتخاب کنید. به یکی از دوستان خود اطلاع دهید تا در صورت نیاز بتواند با ماشین به کمکتان بیاید و یا مسیری را انتخاب کنید که اتوبوس یا قطار داشته باشد تا در صورت نیاز بتوانید براحتی استفاده کنید. دوچرخه را هم بخشی از زندگی روزانه خود کنید. از دوچرخه برای رفتن به سر کار یا خرید استفاده کنید.

اگرچه این یک سفر واقعی نیست ولی به شما این امکان را می دهد که بیشتر موقعیت هایی را که در سفر ممکن است با آن مواجه شوید (مانند باران، سگ، ترافیک و...) را به تدریج تجربه کنید.

### **چالش ها و وزن را اضافه کنید**

در صورتی که با سفر بدون بار اول مشکل نداشتید مجموعه ای از گردش های آخر هفته را ترتیب دهید که در هر کدام، برنامه را نسبت به برنامه قبلی کمی سخت تر کنید. می توانید بارتان را افزایش دهید. یا کیلومتر مسیر را و یا ارتفاع کسب شده طی مسیر را با انتخاب مسیرهای ناهموارتر افزایش دهید. با این روش قدم به قدم توانتان را برای رسیدن به شرایطی که در یک سفر واقعی خواهد داشت افزایش دهید. زمان رسیدن به شرایط مناسب بستگی به وضعیت فعلی شما و شرایط هدفی که برای خودتان در نظر گرفته اید دارد.

با این سفرهای کوتاه کم کم برای سفرهای طولانی تر آماده خواهید شد. با تطابق این سفرها با زندگی و کارتان، چند ماه برای آماده شدن برای این سفر زمان نیاز خواهد داشت. قبل از سفر اصلی، سفرهای آخر هفته خود را متوقف کرده و به زندگی عادی خود برسید تا بتوانید در سفر احساس راحتی بیشتری داشته باشید. در تورهایی که چند هفته یا ماه طول می کشند عملاً شما نیازی ندارید که به اندازه تورهای کوتاه مدت یادگیری را ادامه دهید. برای اینکه سفر با دوچرخه تور دوفرانس نیست. شما نمی خواهید سریع ترین دوچرخه سوار شوید و یا بیشترین مسافت را طی کنید.

شما فقط برای لذت بردن سفر می کنید. برای سفرهای طولانی تر شما باید برنامه



ارتفاعات پینبور، رکابزنی از دریاچه ولشت تا  
متل قو، گروه گردنه مه آلود، دی ماه ۹۵

زمان بندی انعطاف پذیرتری نیز داشته باشید تا بتوانید به آرامی سفر کنید و توان و استقامت خود را بالا ببرید.

انتخاب آموزش در سفر می تواند استرس های قبل از شروع برنامه را کم کند. آموزش در سفر یعنی فرآیند آموزش و بهبود را همزمان با شروع سفر شروع کنید و ب تدریج در طی سفر مهارت های خود را بالا ببرید. وقتی شما مشغول اجاره دادن آپارتمان، انتقال ایمیل ها، فروش لوازم و... هستید قطعاً نمی توانید وقت بگذارید و با تمرین های آخر هفته برای سفر آماده شود. در روش آموزش در جاده، بعضی هشدارها را باید جدی بگیرید. نکاتی که برای یک توریست دوچرخه سوار اهمیت دارد برای شما اهمیت دوچندانی خواهد داشت. مانند شروع با مسافت های کوتاه، داشتن نقطه آغاز و پایان مشخص و دانستن محل های مناسب برای کمپینگ یا هتل های مناسب. این مسائل به این خاطر اهمیت مضاعف برای شما دارد که قبل از شروع سفر، خود را برای بسیاری از موارد آماده نکرده اید. و ممکن است هر یک از این مسائل برای شما



ما دوچرخه سواران فوق العاده ای نیستیم که چند صد کیلومتر را در هفته را با دوچرخه طی کنیم. آنچه اتفاق می افتد در حقیقت چیزی است که ما می‌توانیم انجام دهیم. من فکر می‌کنم این اتفاق فراتر از اما و اگر ها و زمانی که سوار بر دوچرخه می‌شوید اتفاق می‌افتد. در نهایت به این نتیجه می‌رسیم که تنها چیزی که ما باید انجام دهیم این است که سوار شویم و بی‌صدا رکاب بزنیم.

-Dan, Alison, Sonia & Gus [www.shutupandpedal.org](http://www.shutupandpedal.org)

تبدیل به چالشی جدی شود.

در نهایت به نگرش خودتان توجه کنید و سعی کنید در شرایط اجتناب ناپذیر بهترین شرایط را داشته باشید. اینکه آموزش قبل از سفر را انتخاب می‌کنید یا تصمیم می‌گیرید که در سفر یاد بگیرید به خودتان وابسته است، سخت نگیرید و چند روز اول سفر را به خودتان فرصت دهید تا با شرایط جدید آشنا شوید.

در حالی که اکثر روزها به سادگی می‌گذرند برخی روزها نیز شما را با چالش‌هایی مانند پنچری، شرایط آب و هوایی بد و... به چالش خواهد کشید. اگر به این شرایط سخت برخوردید زیاد خودتان را درگیر نکنید و اگر احساس ناراحتی کردید سعی کنید به خودتان مسلط باشید. گرفتن هتل در شرایط آب و هوایی بد و یا خوردن یک غذای خوب در رستوران، می‌تواند روحیه تان را حفظ کند و شما را برای روزهای بعدی آماده کند. اگر در فرصت‌هایی کوتاه به خود استراحت داده و فرصتی برای بازیابی روحیه و توان در نظر بگیرید، امکان بیشتری برای لذت بردن از سفر خواهید داشت.

بعد از مدت کوتاهی، با چالش‌های بزرگتر مواجه خواهید شد. روزهای طولانی تر، تپه‌هایی با شیب تند، کمپ در فضای باز و... بعد از چند هفته احساس یک حرفه‌ای واقعی را خواهید داشت که همه چیز را تحت احاطه خودش می‌گیرد و دیگر هیچ یک از این چالش‌ها نخواهد توانست شما را تحت تاثیر قرار دهد و شما را مجبور به ایجاد تغییر در برنامه سفرتان کند.

پطور یک

## دوچرخه توریستی

انتخاب کنیم؟



دوچرخه های توریستی زیادی وجود دارند، همچنان که دوچرخه سواران زیادی با سلیقه های مختلف. چگونه بین آنها انتخاب کنیم؟ چند نکته برای یافتن مناسب ترین دوچرخه....

هنگامی که کسی از ما می پرسد چه نوع دوچرخه ای را برای سفر انتخاب کنم ما با یادآوری این موضوع شروع می کنیم که دوچرخه واقعا مهم نیست. تاریخ سفر با دوچرخه پر از توریست هایی است که مسافت های طولانی را با دوچرخه هایی طی کرده اند که حداقل در ظاهر برای این کار مناسب نبوده اند.

Thomas Stevens در دهه ۱۸۸۰ دنیا را با یک دوچرخه قدیمی مدل آن زمان با نام penny farthing رکاب زد (دوچرخه هایی با چرخ جلوی بسیار بزرگ). Heinz Stucke حدود نیم میلیون کیلومتر را روی دوچرخه ای رکاب زد که فقط ۳ سرعت داشت. همچنین از سه چرخه برای طی کردن طول قاره ها استفاده شده است. نکته مهم اینکه دوچرخه خوب اصلا ضروری نیست. تصمیم و نگرش مثبت مهمترین



منطقه حفاظت شده کویر، سفر گروه گردنه مه آلود به دشت کویر و کاروانسرای قصر بهرام، اسفند ماه ۹۵، عکس از هادی قربانزاده

عامل در پیروزی در موفقیت سفر با دوچرخه است نه قیمت دوچرخه. در نظر داشته باشید که شما در شرایطی می‌خواهید هزینه اضافی برای دوچرخه بپردازید که ممکن است پول خوبی هم برای سفر نداشته باشید. و نکته دیگر اینکه اصلاً تصویر نکنید که خرید دوچرخه گرانتر شما را از نگرانی‌های مکانیکی رها می‌کند. شما جدای از اینکه چه دوچرخه‌ای را سوار می‌شوید و کجا دوچرخه‌سواری می‌کنید همیشه دغدغه نگهداری و پیش آمدهای ناخواسته مکانیکی را خواهید داشت و بهتر است بجای اینکه دنبال وسایل خاص دوچرخه بگردید، عمومی‌ترین وسایل را در سریع‌ترین زمان ممکن و راحت‌ترین روش پیدا کنید. شما با هزینه پایین می‌توانید دوچرخه‌ای پیدا کنید که شرایط مناسب برای سفر را داشته باشد. برای این منظور دوچرخه باید برخی تجهیزات جانبی مثل ترک عقب، قمقمه آب و.. را داشته باشد و طراحی آن بگونه‌ای باشد که برای مسیرهای طولانی راحتی آن بیشتر از سرعتش باشد.

## ۵ فاکتور مهم

قبل از اینکه در مورد مدل یا برند خاصی فکر کنید به این ۵ نکته مهم توجه داشته باشید. این موارد باعث می شود انتاب شما محدود تر و ساده تر شود.

### • بودجه

یک دوچرخه دست دوم مناسب حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ دلار قیمت خواهد داشت. برای خرید چنین دوچرخه ای سمساری ها را بگردید و یا در باشگاه های دوچرخه سواری اطرافتان بپرسید. شاید کسی چنین دوچرخه ای برای فروش داشته باشد. از سوی دیگر یک دوچرخه بسیار خوب توریستی حدود ۲۰۰۰ دلار به بالا قیمت دارد. اگر انتخابتان دوچرخه گران قیمت است می توانید بدنه ای که متناسب با اندازه های بدن شما ساخته شده است انتخاب کنید و چرخ های دست ساز با جدیدترین تکنولوژی (تویی Rohloff و محرک تسمه ای) استفاده کنید. همچنین می توانید رنگ سفارشی خود را برای دوچرخه تان انتخاب کنید.

### • طول مسیر

در سفرهای کوتاهی که در مسافت های نزدیک به محل زندگی تان انجام می دهید هر نوع دوچرخه ای را می توانید استفاده کنید. همچنان که گفتم ما به شخصه مسافت بیش از ۵۰۰۰ کیلومتر را با دوچرخه هایی طی کردیم که هر کدام به قیمت ۱۰۰ دلار از یک حراجی خیریه خرید شده بودند. این دوچرخه ها همیشه سواری روانی نداشتند. ما برای قطعات یدکی آنها هم بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ دلار هزینه کردیم

پس از دیدن سیستم حمل و نقل محلی موز و سوار شدن تمام اعضای خانواده پشت دوچرخه در هند، بسیاری از گردشگران غربی دوچرخه ای قدیمی می خرند و کوله پشتی را روی ترک آن می بندند و تعطیلاتی فراموش نشدنی را تجربه می کنند.

-Grace Johnson  
www.bicyclingaroundtheworld.nl



© PaulJeurissen.nl

تاکسی دوچرخه در آفریقا

عکس از : Paul Jeurissen, [www.pauljeurissen.nl](http://www.pauljeurissen.nl)

ولی در هر حال با این دوچرخه ها ما سفرهای زیبایی داشتیم بدون اینکه هزینه اضافی زیادی پرداخت کنیم. هر چقدر مسافتی که قرار است بروید بیشتر و دورتر باشد، بیشتر لازم است برای دوچرخه تان هزینه کنید. توجه ویژه ای به کیفیت چرخ ها داشته باشید، یک ست دنده مناسب انتخاب کنید، ترکبندی انتخاب کنید که بتواند بار سنگین را تحمل کند و البته یک زین راحت.

### • عوارض زمین

در صورتی که قصد سفر در رشته کوه ها میانی شمال آمریکا را دارید، یک دوچرخه کوهستان با تعلیق مناسب می تواند برای شما بهترین انتخاب باشد. در این منطقه شما با جاده های پر از دست انداز روبرو خواهید شد. از سوی دیگر اگر مسیر شما جاده آسفالتی با هوایی مناسب است در این صورت یک دوچرخه تورستی یا تایرهای نازک بیشتر به کار شما می آید. در صورتی که قصد دارید در هتل اقامت کنید و فقط کوله پشتی کوچکی را همراه داشته باشید ممکن



من عاشق چرخیدن با دوچرخه ام.  
چه با شکوه است وقتی که باد  
سورتم را نوازش می دهد و مرکب  
آهنی من آرام به پیش می رود.  
Helen Keller

بلندی های سوها، سفر گروه گردنه مه آلود، اردیبهشت ۹۶

است دوچرخه کورسی برای شما انتخاب مناسبی باشد.

#### • حمل با اتوبوس، قطار و هواپیما

حمل و نقل به وسیله هواپیما، قطار یا اتوبوس به عنوان بخشی از سفر شماست و اگر دوچرخه ای غیر معمول با طول یا عرض خیلی بزرگ (مثل دوچرخه دو نفره) انتخاب کنید ممکن است برای جابجایی آن به مشکل بر بخورید. پس اگر در سفرتان قصد استفاده از حمل و نقل عمومی را دارید سعی کنید تا حد امکان دوچرخه ای استاندارد انتخاب نمایید.

ممکن است تصمیم بگیرید از دوچرخه های تاشو (مانند Brompton یا Bike Friday) استفاده کنید. این نوع دوچرخه ها زیاد برای سفر معمول نیستند ولی به هر حال می توان از آنها نیز استفاده کرد. نمونه هایی از سفرهای کامل را در طول قاره ها می توان یافت که با استفاده از دوچرخه های تاشو انجام شده است. اگر می خواهید از یک دوچرخه غیر معمول استفاده کنید ممکن است بتوانید آن را با هواپیما جابجا کنید (یا با باربری) ولی منتظر هزینه های بالاتر نسبت به دوچرخه معمولی

باشید.

## • راحتی

بهترین دوچرخه، دوچرخه ای است که در نهایت احساس بهتری را برای شما فراهم می کند. قبل از اینکه دوچرخه ای را بخرید حتما یکبار سوار آن شوید. حتی می توانید از فروشنده بخواهید که اجازه دهد با دوچرخه چند ساعت رکاب بزنید و یا آن دوچرخه را برای یک آخر هفته اجاره کنید. اگر با گردن درد، زانو درد یا مچ درد بر می گردید، شما دوچرخه رویایی خودتان را پیدا نکرده اید و یا نیاز به تنظیم اندازه های آن دارید.

## انواع دوچرخه ها

حالا که در خصوص دوچرخه های مناسب برای سفر مقدمه ای دانستید، لازم است که در مورد انواع دوچرخه های مورد استفاده برای سفر توضیحاتی ارائه دهیم. اگر قصد دارید از فروشگاه های نزدیک خودتان خرید کنید بیاد داشته باشید که معمولا مغازه ها از دوچرخه های توریستی موجودی ندارد و در فروشگاه های زنجیره ای که قطعا نمی توانید این مدل دوچرخه ها را پیدا کنید. بهتر است پیش یک نماینده فروش حرفه ای بروید که بتواند راهنمایی های لازم را ارائه دهد و مدل های مختلفی از این نوع دوچرخه ها را هم موجود داشته باشد.

## سری های میان رده توریستی

سه مدلی که در ادامه آورده می شود، نمونه هایی از مدل های میان رده اند که به خوبی جواب داده اند و تعادل خوبی میان قیمت و کیفیت دارند.

Trek's classic 520 model

Surly's Long Haul Trucker

TX- 400 from VSF Fahrradmanufaktur

انتظار قیمت ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ دلاری را برای هر یک از این دوچرخه ها داشته باشید. سرمایه گذاری قابل توجهی است ولی در نظر داشته باشید که می خواهید سال ها با



جنگل سنگده، مازندران، گروه گردنه مه آلود، آبان ۹۵،  
عکس از سعید شمعدانی

این دوچرخه لحظات شادی را تجربه کنید و قیمت این دوچرخه ها نیز در برابر نمونه های رده اول بازار بسیار پایین تر است.  
دوچرخه هایی که در این دسته قرار می گیرند باید ویژگی های زیر را داشته باشند

### فاصله محور بزرگ (فاصله محور دو چرخ)

این نوع از بدنه ها به شما اجازه می دهد تا براحتی خورجین خود را بر روی ترک دوچرخه جا دهید بدون اینکه در موقع رکاب زدن پا با خورجین برخورد نماید.

### نقاط اتصال

اگر دوچرخه محل مناسب برای نصب ۳ قمقمه، گلگیر و ترک دوچرخه داشته باشد ایده آل است.

### تجهیزات



معمولا ست دنده های شیمانو XT یا LX مورد استفاده قرار می گیرند. اگر گزینه هایی مانند رنگ و اندازه چرخ را در انتخاب دوچرخه در نظر بگیرید معمولا انتخاب زیادی نخواهید داشت

برای خرید دوچرخه این موارد را چک کنید و در صورت نیاز، اصلاحات لازم را روی دوچرخه انجام دهید :

### **ترکبند**

دوچرخه های توریستی معمولا دارای ترکبندهایی هستند که تحمل بار برای مسافرت های متوسط را دارند و برای سفرهای طولانی مناسب نیستند. اغلب هم فقط ترکبند عقب دارند و حتی برخی موارد دوچرخه ها کلا ترکبند ندارند و باید به عنوان تجهیزات اضافی خریداری نمایید.

### **دنده ها**

ممکن است دنده های دوچرخه نسبتا سنگین باشند و دنده سبکی که مناسب برای سربالایی های جدی باشد نداشته باشد.

### **فضای آزاد چرخ**

چک کنید که فضای کافی بین چرخ و گلگیر برای استفاده از چرخ های پهن تر داشته باشید. در صورتی که این فضا کم باشد در جاده های خاکی به مشکل خواهید خورد.

### **چرخ ها**

چرخ ها احتمالا با ماشین ساخته شده اند و دقت چرخ هایی را که با دست ساخته می شوند ندارند.

### **لاستیک ها**

احتمالا باید تا حدی ضخیم باشد تا مناسب جاده های خاکی نیز باشد.

### **زین**



دوچرخه توریستی خیلی محبوب Long Haul Trucker  
تولید شرکت surly

معمولا زین ها زیاد راحت نیستند و لازم است با زین های مناسب تر جایگزین شوند. در حالت کلی اگر قصد سفرهای کوتاه را در جاده های آسفالته دارید هیچ یک از این موارد مسئله خاصی نیست. ولی اگر قصد دارید سفرهای پرماجرتری داشته باشید حتما برای ترک بند، زین و چرخ های مناسب تر هزینه کنید.

با این تغییرات شما می توانید یک دوچرخه رده متوسط را به دوچرخه ای مناسب برای سفرهای طولانی تبدیل کنید بدون اینکه نیاز باشد هزینه یک دوچرخه خیلی عالی راپردازید.

در صورتی که قصد ارتقای دوچرخه خریداری شده را دارید حتما با فروشگاهی که از آن خرید می کنید صحبت کنید. ممکن است بتوانید با خرید همه اقلام مورد نیاز به همراه دوچرخه، تخفیف خوبی بگیرید. برنامه ریزی باعث می شود که صرفه جویی بیشتری بکنید. می توانید خریدتان را در پاییز یا زمستان انجام دهید که مدل های سال جدید آمده اند و مدل های سال قبل را می شود ارزانتر خرید.

## دوچرخه های مخصوص سفر

دوچرخه های سفری، نمونه های بزرگ و مقاوم دنیای دوچرخه اند. این دوچرخه های با کیفیت آماده اند تا هر چه را که می خواهید بر آن سوار کنید. برخی از این دوچرخه ها را صنعتگرانی می سازند که در طول یکسال در کارگاه خود بیش از ۱۲ دوچرخه تولید نمی کنند. برخی دیگر نیز توسط برندهای معروف مانند Thorn or Koga ساخته می شوند.

جدای از سازنده، این نوع دوچرخه ها باید بتوانند کل دنیا را طی کنند، از فراز کوهستان ها، در مسیر رودخانه ها و در مسیر های صخره ای با اعتماد به اینکه می توانید ملزومات حداقل یک هفته خود را نیز روی ترک بند آن ببندید. فریم ها اغلب بر اساس اندازه های شخص ساخته می شوند و اندازه چرخ ها معمولا ۲۶ در نظر گرفته می شود که در تمام دنیا بیشتر استفاده می شود و پیدا کردنش آسان تر است برای دوچرخه هایی در این سطح باید تمرکز بر روی کیفیت بالای قطعات و زیبایی دوچرخه باشد. در این رده، می بایست رنگ آمیزی خاص برای دوچرخه و کیفیت تمیزی جوش بسیار مورد توجه قرار گیرد.

## تویی روهلوف (گیربکسی)

دوچرخه های توریستی رده بالا معمولا از آخرین تکنولوژی ها از جمله تکنولوژی تویی های گیربکسی استفاده می کنند. این نوع تویی ها، شامل سیستم دنده ای در محفظه کاملا بسته هستند که نیاز به تعمیرات آنچنانی هم ندارند. بخاطر بسته بودن گیربکس، این دوچرخه ها برای سفر در جاده های کثیف و خاکی بسیار مناسب اند. از ویژگی های دیگر این نوع سیستم دنده توانایی آن در تعویض دنده بدون پدال زدن است (مثلا اگر بخواهید در جا دنده عوض کنید). چرخ های استفاده شده در سیستم های روهلوف نیز بسیار مقاوم ترند چرا که محدودیت هایی که در دوچرخه های معمولی از وجود شانژمان ناشی می شود در این دوچرخه ها وجود ندارد.

تویی های روهلوف حداقل ۱۲۰۰ دلار به قیمت دوچرخه شما اضافه خواهد کرد و در شرایطی که مشکلی پیش بیاید و تویی کار نکند مجبورید برای تعمیرات آن را به



توپای گیربکسی Rohloff، قطعه هایتک برای دوچرخه های توریستی با مزایای بسیار که خود به تنهایی قیمت دوچرخه را حدود ۱۲۰۰ دلار افزایش می دهد.

شرکت سازنده عودت دهید. خدمات بعد از فروش این شرکت عالی است ولی معمولا شما نمی توانید سفرتان را متوقف کنید تا چرخ شما به آلمان ارسال شود و بعد از تعمیرات برگردد.

ترجیح شخصی من استفاده از سیستم های شانژمان معمولی است که به آسانی تعمیر می شوند و تقریبا هر تعمیرکار دوچرخه ای می تواند از آن سر در بیاورد. ولی برخی از دوچرخه سواران ترجیح می دهند از سیستم روهلوف استفاده کنند. واقعا نمی توان گفت که کدام یک از اینها بهترند ولی لازم است قبل از انتخاب در مورد مزایا و معایب هر یک اطلاعات داشته باشید.

### آینده نگر باشید

در خرید دوچرخه های توریستی می بایست بسیار آینده نگر باشید. چون این دوچرخه ها معمولا بر اساس سفارش ساخته می شوند و معمولا چند هفته یا حتی چند ماه طول می کشد تا آماده شوند. پس اگر شش ماه یا یکسال قبل از عزیمتان به فکر تهیه دوچرخه باشید اصلا عجله نکرده اید. بهتر است زمان کافی برای آماده شدن دوچرخه تان در نظر بگیرید.



## دوچرخه ها و سه چرخه های خوابیده

راحت بنشینید. پایتان را دراز کنید و از صحنه های زیبا لذت ببرید. در دوچرخه ها و سه چرخه های خوابیده شما دقیقا همین کار را می کنید. این دوچرخه های خوابیده، به وسیله ای برای تورهای لوکس معروفند. صندلی بزرگ و پشتی آن فشار بالاتنه شما را به خوبی می گیرد و باعث می شود در پایان یک روز طولانی، گردن درد و پشت درد و درد دست نداشته باشید. این دوچرخه ها مزایای بیشتری هم دارند. این دوچرخه ها آیرودینامیک ترند. شکل خاص این دوچرخه ها باعث می شود کمتر نگران دزدیده شدن دوچرخه خود باشید. چون اکثر دزدها احتمالا نمی توانند سوار این دوچرخه شوند. سه چرخه ها را می توان در هنگام استراحت یا کمپ به عنوان صندلی هم مورد استفاده قرار داد.

حالا چطور این دوچرخه ها را تهیه کنیم. مانند دوچرخه های توریستی، این مدل ها هم زیاد ارزان نیستند. حتما برای خرید یک دوچرخه خوابیده بیشتر از یک دوچرخه معمول با همان کیفیت، پول خواهید پرداخت. شکل غیر معمول این نوع

دوچرخه ها و وزن نسبتا سنگین تر آنها، بارگیری آن را برای هواپیما، قطار و اتوبوس مشکل تر خواهد کرد. گذشتن از سربالایی های با شیب زیاد در این دوچرخه ها به نسبت دوچرخه های معمول سخت تر است چرا که در این دوچرخه ها نمی توانید روی تنه رکاب بزنید و به پدال ها حداکثر فشار را وارد کنید. برای دوچرخه های خوابیده باید طرز استفاده از آن را هم یاد بگیرید (سه چرخه ها پایدارند و مشکل خاصی ندارند). اگر چه سوار شدن به این دوچرخه ها با دوچرخه های معمولی متفاوت است ولی می توان با حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تمرین، تعادل را روی این دوچرخه ها هم حفظ کرد.

از چالش های دیگری که با این دوچرخه ها خواهید داشت یکی بحث یافتن لوازم یدکی غیر معمول این دوچرخه ها در جاده است و دیگری اینکه سوار شدن به همچنین دوچرخه ای شما را به یک جاذبه توریستی تبدیل خواهد کرد. فقط خودتان می دانید که قرار گرفتن در مرکز توجه برای شما خوشایند خواهد بود و از آن برای یافتن دوستان جدید استفاده خواهید کرد و یا برایتان غافلگیر کننده خواهد بود و دوست ندارید در چنین شرایطی قرار بگیرید. پس بهتر است قبل از اینکه تصمیم به تهیه چنین دوچرخه ای بگیرید خود را برای برخوردهای اینچنینی مردم آماده کنید. اگر برای خرید این نوع دوچرخه ها مطمئن نیستید بهتر است فروشنده مناسبی پیدا کنید و دوچرخه را قبل از خرید امتحان نمایید و ببینید که آیا واقعا می توانید با این دوچرخه ساعت ها در جاده باشید یا نه؟

### **دوچرخه های دو نفره**

مشخص است که این دوچرخه ها برای دو نفر ساخته می شوند. ولی برای سفر دو نفره آیا این دوچرخه ها مناسب اند؟ برای بسیاری از دوچرخه سواران پاسخ این سوال بله است. اگر شما سوار بر این نوع دوچرخه ها و دو نفره به سفر بروید در صورتی که سرعت حرکت یکی از نفرات نسبت به دیگری سرعتی باشد با این دوچرخه سرعت متعادل می شود و مطمئن خواهیم بود که دو نفر با سرعت یکسان در جاده حرکت می کنند.

مردم از دوچرخه های دونفره برای کاستن نگرانی از دوچرخه سواران نفرات جوان تر نیز استفاده می کنند. همچنین این دوچرخه ها به نفراتی که از کمبود بینایی یا



معلولیت های دیگر رنج می برند و به تنهایی قادر به دوچرخه سواری نیستند نیز امکان شرکت در تورهای دوچرخه سواری را می دهد. در موفقیت تورهایی که با دوچرخه دو نفره انجام می گیرند، انتخاب تیم بسیار مهم و حایز اهمیت است. نفر هدایت کننده در جلو مسئولیت هدایت دوچرخه و تامین رضایت نفر پشتی را با انتخاب دنده ای مناسب برای هر دو نفر دارد. نفر جلویی باید نگران دست اندازهای جاده نیز باشد و نفر پشتی نیز می بایست کاملاً به نفر جلویی اطمینان داشته باشد و فقط پدال بزند.

در دوچرخه سواری دو نفره، همراهی که همراهی خوبی در مسیر نداشته باشد مورد علاقه هیچ کس نیست. چرا که دوچرخه های دو نفره، بزرگ و سنگین اند و کارهایی که با دوچرخه های معمولی خیلی ساده به نظر می رسند با دوچرخه دو نفره ممکن است کلاً ناممکن باشند. (مثل بالا بردن دوچرخه از پله های با شیب تند هتل). بسته بندی تجهیزات سفر در این نوع دوچرخه ها هم باز دغدغه است چرا که دو نفر مجبورند از یک خورجین یا بسته استفاده نمایند. برخی از تولید کنندگان خورجین این مسئله را در نظر گرفته اند و سری های خورجین خیلی بزرگی را ویژه دوچرخه



مجتبی محمد خان، هم‌رکاب گروه گردنه مه آلود، با دوچرخه دماوند دست دوم که به قیمت ۲۰۰ هزار تومان در سال ۹۵ خریداری کرده بود توانست در بیش از ۱۰ برنامه سنگین، همراه گروه رکاب بزند.  
عکس: سفر به دریاچه لفور، شهریور ۹۵

های دو نفره ساخته اند. در صورت نیاز می‌توانید از تریلر های دوچرخه نیز استفاده نمایید. همچنین در نظر داشته باشید که چرخ های شما باید به اندازه کافی مقاوم باشد. طوقه های مورد استفاده در دوچرخه های عادی معمولا بین ۳۲ تا ۳۶ عدد پره دارند. برای دوچرخه های دونفره، تعداد پره ها ۴۰ تا ۴۸ عدد است که علاوه بر آن جنس طوقه ها نیز در این دوچرخه ها مقاوم تر است..

### دوچرخه دست دوم

خرید یک دوچرخه دست دوم راه بسیار خوبی است برای اینکه بتوانید در هزینه های خود صرفه جویی کنید. حدود ۳۰۰ تا ۵۰۰ دلار برای خرید یک دوچرخه دست دوم خوب و بروز کردن آن با اضافه کردن زین و ترکبند مناسب کافی خواهد بود. با حدود ۱۰۰۰ دلار می‌توانید دوچرخه ای دست

دوم دقیقا مشابه دوچرخه ای را که من نوی آن را گرفته ام خریداری کنید. اغلب کسانی که این دوچرخه ها را می‌خرند بیشتر از اسم آن استفاده می‌کنند و اکثرا امکان استفاده از آن را ندارند و دوچرخه هایشان بلااستفاده می‌ماند. پس در صورتی که بتوانید یک دوچرخه قدیمی یا به قیمت رسیده پیدا کنید می‌توانید کلی صرفه جویی کنید. این پول می‌تواند در ادامه، در طول سفر برای شما بسیار مفید





سفر سفر هر کس و راه رسیدن به آن، منحصر به فرد است و علایق آن شخص مهر می شود. دوچرخه کوهستان تجهیز شده من نشان دهنده این واقعیت است که من دوست دارم تا حد امکان در جاده های خاکی و کثیف رکاب بزنم. هم برای فرار از ترافیک های سنگین در بزرگراه های مدرن و هم برای لذت بردن از خرامیدن در مسیرهای آرام و دور افتاده روستایی.

Cass Gilbert

مسیر جوارم به سد لفور، سفر گروه گردنه مه آلود از مته کلا تا سد لفور، شهریور ۹۵، عکس از داوود یعقوبی

باشد. در فروشگاه های دست دوم یا تعمیرگاه ها دنبال این چنین دوچرخه هایی بگردید. سایت ها نیز می توانند جای خوبی برای پیدا کردن اینگونه دوچرخه ها باشند. از فروشگاه های دوچرخه اطرافتان هم سوال کنید. شاید آنها هم دوچرخه های کار کرده داشته باشند.

اگر دوچرخه توریستی پیدا کردید که ایده آل است ولی اگر نشد، دوچرخه های کوهستان را که معمول ترند می توان به راحتی تغییر داده و برای سفر آماده کرد. برای شناختن خوب از بد، روی برندها فوکوس کنید : Trek, Cannondale, Marin , Specialized. انتخاب دوچرخه با برند مناسب تا حد زیادی می تواند کیفیت قطعات دوچرخه تان را تضمین کند و مطمئن باشید که دوچرخه ای با قطعات متفرقه سوار نخواهید شد.

به دنبال دوچرخه هایی بدون تعلیق عقب باشید تا مجبور نشوید برای دوچرخه تان ترکیبند مخصوص خریداری کنید. دوچرخه را از نزدیک بررسی کنید. معمولا در سفرها، آسیب های جدی به بدنه وارد می شود که برخی از این آسیب ها غیر قابل

تعمیرند یا تعمیر آنها بسیار هزینه بر خواهد بود. به دنبال فرورفتگی ها، ترک ها و هر چیزی که بیشتر از یک رنگ پریدگی ساده است بگردید. چیزهای دیگری که باید چک کنید :

**چرخ ها :** ببینید آیا چرخ ها دایره کامل هستند یا اوالی دارند. دقت کنید پره هایش کامل باشد. طوقه ها را چک کنید که نشانه ای از ترک نداشته باشند.

**فرمان لق :** وقتی که ترمز می گیرید یا فرمان را به طرفین می چرخانید نباید بین فرمان و تنه حرکتی اضافی باشد و فرمان لق بزند.

**دنده ها :** دنده ها را چک کنید و مطمئن شوید که به نرمی عوض می شوند.

**زنجیر :** به دنبال لبه های تیز در زنجیر بگردید. لبه های تیز نشان از ساییدگی زیاد در زنجیر است و یعنی باید زنجیر عوض شود.

**نقاط اتصال :** دقت کنید که دوچرخه جای بستن قمقمه، ترکبند و گلگیر داشته باشد. اگر این محل ها پیش بینی نشده باشد بعدا به مشکل خواهید خورد.

اگر شک دارید حتما یک دوست دوچرخه سوارتان را همراه داشته باشید تا وضعیت دوچرخه را چک کند و ببیند که آیا ایرادات موجود را می توان رفع کرد یا نه. ممکن است این ار کمی زمان بر باشد ولی از دردهای بعدی در جاده خیلی بهتر است.



کوه های رنگی اشتهارد، سفر گروه گردنه مه آلود،  
دی ماه ۹۶، عکس از سعید شمعدانی

# زندگی یا یک سفر پر ماجراست یا هیچ. Helen keller

رکابزنی از دریاچه ولشت تا متل قو از مسیر پیشنبور و  
جاده گاز، گروه گردنه مه آلود، دی ماه ۹۵، عکس از  
بهنام اسدی





مسیر جلفا پلدشت، کناره رود ارس، سفر گروه  
گردنه مه آلود، مهرماه ۹۵

## پاسخ

### سوالات خرید دوچرخه

دوچرخه توریستی را تقریباً می‌توان از هر ماده‌ای ساخت. فولاد و آلومینیوم دو گزینه معمول‌ترند. تیتانیوم گزینه‌ای است که به سرعت در حال گسترش است. اگر شما هم از دسته انسان‌هایی هستید که می‌خواهید متفاوت باشید می‌توانید از فریم‌های چوبی یا بدنه بامبو استفاده کنید. اکثر مردم به دنبال بدنه‌هایی با جنس آلومینیوم و فولاد هستند و برای این انتخاب دلایل خوبی وجود دارد:

اکثر دوچرخه‌ها از این دو نوع متریال ساخته می‌شوند و وقتی شما به دنبال دوچرخه‌ای با این متریال‌ها می‌گردید، انتخاب‌های زیادی خواهید داشت. هر دو انتخاب، مقاوم و به صرفه‌اند. از دوچرخه‌های با بدنه تیتانیوم هم می‌توان انتخاب نمود ولی معمولاً قیمت بالای این فریم‌ها مردم را به سمت انتخاب‌های دیگر سوق می‌دهد. در کتاب‌هایی که در مورد سفر با دوچرخه نوشته شده‌اند یا در انجمن‌ها و گروه‌ها، بحث‌های بی‌پایانی در خصوص اینکه کدام یک از فریم‌ها بهترند خواهید یافت.

ما پاسخ کوتاهی که برای این سوال داریم این است که متریال دوچرخه به اندازه ساخت آن مهم نیست. دوچرخه باید توسط کسی ساخته شده باشد که وقعا می داند چه چیزی را برای چه منظوری می سازد. شما باید روی دوچرخه احساس راحتی داشته باشد.

اما اگر به دنبال پاسخ بلند هستید، توضیح می دهیم.

## فولاد

فولاد گزینه ای قدیمی برای ساخت بدنه دوچرخه است و به عنوان گزینه ای محبوب برای دوچرخه های سفارشی مخصوصا برای دوچرخه سواری های پر تحرک مورد استفاده قرار می گیرد. در مقایسه با آلومنیوم، فولاد جوش پذیری بهتری دارد و این نکته ای است که طرفداران فولاد بیشتر روی آن تاکید می کنند. جوش پذیری بهتر به این معنی است که اگر در سفر دوچرخه شما دچار آسیب شد، پیدا کردن کسی که بتواند بدنه فولادی را جوش دهد، راحت تر از پیدا کردن جوشکار آلومنیوم است. در حالت کلی این استدلال درست است ولی در هر حال این مسئله بستگی به مهارت جوشکار و شدت مشکل بوجود آمده نیز دارد. ما در کامبوج توانستیم کسی را پیدا کنیم که ترک های ایجاد شده روی دوچرخه های ما را جوش دهد. در استرالیا مجدد با مشکل مشابهی در بدنه مواجه شدیم و همزمان محل نصب ترک بند را هم که دچار خوردگی شده بود تعمیر کردیم. این که ما می توانستیم دوچرخه های دوست داشتنی مان را تعمیر کنیم خوب بود ولی در مقابل شاید اگر از ابتدا از فریم های آلومنیومی استفاده می کردیم اصلا با این مشکل مواجه نمی شدیم. منشا این ایرادات ترک های ریزی است که در هنگام جوشکاری اولیه به عنوان خطای ساخت در بدنه وجود دارد. در ادامه در محل هایی که ساییدگی رنگ داشته باشیم این ترک ها شروع به زنگ زدن و خوردگی می کنند. اگر با مشکلات جدی در بدنه دوچرخه فولادیتان مواجه شدید ممکن است پیدا کردن کسی که هم مهارت جوشکاری لازم را داشته باشد و هم درک مناسبی از دوچرخه داشته باشد تا بتواند آن را تعمیر کند ممکن نباشد. در مواقعی که به مشکل واقعا جدی بر می خورید (مثل تغییر شکل بدنه در اثر تصادف) بجای صافکاری و اصلاح بدنه بهتر است به فکر خرید یک بدنه جدید باشید.



بیلاق سوباتان حد فاصل جنگل های گیلان و  
کوه های اردبیل، خرداد ۹۵

## آلومنیوم

بدنه های آلومنیومی که برای دوچرخه های توریستی استفاده می شوند اغلب (نه همیشه) کمی ارزانتر و سبکتر از نمونه هایی هستند که از فولاد ساخته می شوند (قیمت های دوچرخه در ایران این را نشان نمی دهد و آلومنیوم ها گرانتر اند - مترجم). دوچرخه های آلومنیومی زنگ نمی زنند. پس لازم نیست مثل دوچرخه های فولادی مواظب ترک ها و زدگی ها باشید. ممکن است شنیده باشید که دوچرخه های آلومنیومی نسبت به دوچرخه های فولادی ضعیف ترند. این حرف درست نیست مگر برای دوچرخه هایی که خیلی قدیمی باشند. چون مقاومت آلومنیوم در برابر بارهای خستگی مثل فولاد نیست ولی از نظر استحکام طراحی و ساخت، بهتر از نمونه های فولادی اند.

## تیتانیوم

بدنه های تیتانیوم کم کم در حال کسب محبوبیت هستند ولی با این حال در حال حاضر فقط بخش کوچکی از بازار دوچرخه های توریستی را در اختیار دارند. تیتانیوم سه مزیت قابل توجه دارد :  
بسیار مقاوم و مستحکم اند، در برابر خوردگی کاملا ایمن اند. نیازی به رنگ کردن



کویر ابو زید آباد، گروه گردنه مه آلود، آذرماه ۹۵

ندارند چون به هیچ وجه زنگ نمی زنند. و اینکه در مقایسه با دوچرخه های ساخته شده از آلومنیوم و فولاد بسیار سبک ترند. نکته منفی اش هم قیمت بالای بدنه های تیتانیومی است. احتمالاً با گسترده تر شدن بدنه های تیتانیومی قیمت آنها پایین تر بیاید ولی باز برای بسیاری از مردم با در نظر داشتن بودجه، بدنه های آهنی یا آلومنیومی گزینه بهتری خواهد بود.

## بحث آخر

فریم های ساخته شده از فولاد، آلومنیوم یا تیتانیوم می تواند برای دوچرخه های توریستی مناسب باشند. آنچه که مسلم است این است که شما باید بدنه های فلزی را انتخاب کنید (نه فیبر کربن که بسیار آسیب پذیر است). خیلی نگران کمی تفاوت وزن بین بدنه فلزی و فیبر کربن نباشید. بجز در شرایطی که شما تصمیم می گیرید بسیار سبک سفر کنید (قبلاً توضیح داده شد - اقامت در هتل و غذا در رستوران و...) در باقی موارد، اندکی تفاوت در وزن بدنه وقتی شما بارهای بیشتری مانند لباس، چادر و سایر ملزومات را همراه دارید زیاد قابل توجه نخواهد بود. چرا شرکتی که دوچرخه را از آن می خریم اهمیت دارد؟ شما باید مطمئن باشید دوچرخه ای که خریداری می کنید خدمات پس از فروش مناسبی دارد و در صورتی که مشکلی پیش

بیاید پشتیبانی می شوید.

از خودتان بپرسید: آیا این شرکت زمانی که نیاز به قطعات یدکی داشتم آن را برایم ارسال خواهد کرد؟ آیا این دوچرخه، بخوبی طراحی، ساخته و تست شده است؟ به این معنی که مشکلات عمده ای در دوچرخه ایجاد نخواهد شد. جدای از اینکه چه مترپالی برای بدنه دوچرخه خود انتخاب می کنید باید پاسخ این دو سوال برای شما بله باشد.

### چرخ های مناسب برای دوچرخه های توریستی

اولین تصمیمی که باید در مورد چرخ ها بگیریم این است که چه سایز چرخه استفاده کنیم؟ دو انتخاب اصلی برای این سوال داریم: سایز ۲۶ و سایز ۲۸ که کمی بزرگتر است. وقتی برنامه تان سفر در سرزمینی توسعه یافته است سایز چرخ اهمیتی ندارد. چرخ های خوب در هر دو اندازه تولید می شوند و هر دو سایز را می توان راحتی در فروشگاه های دوچرخه تعویض یا تعمیر کرد. (برای دوچرخه های کوهستان سایز های ۲۶، ۲۷.۵ و ۲۹ معمول ترند) ولی اگر قصدتان سفر به مناطق کمتر توسعه یافته است، سایز ۲۶ انتخاب بهتری است چون تقریباً در تمام دنیا قابل تامین است. به این معنی که اگر در سفر لاستیک ۲۶ شما آسیب ببینید راحت تر می توانید جایگزین آن را پیدا کنید. فاکتورهای دیگری هم می تواند مورد اهمیت باشد که به شرح زیر اند:

### دست ساز بودن

اگر می خواهید برای دوچرخه خودتان قطعه ای لوکس داشته باشید حتماً چرخ دست ساز تهیه کنید. تا بحال هیچ ماشینی نتوانسته است با محصول دست استادکار چرخ ساز در قابلیت اطمینان و استحکام رقابت کند. هر چیزی که باعث شود شما در گیر لنگی چرخ یا شکستگی پره های آن نشوید ارزش پول خرج کردن دارد.

### پره ها

اغلب دوچرخه های توریستی ۳۲ تا ۳۶ پره دارند. در صورتی که کمتر از این باشد چرخ برای تحمل وزن شما و بارتان با مشکل مواجه خواهد شد. چرخ خوب چرخه ای است که پره ها بصورت ضربدری و با فاصله های ۳ تایی بسته شده باشند.



## طوقه های دولایه

طوقه های ارزان از یک لایه فلزی تشکیل شده اند. در سفر ممکن است این طوقه های تک لایه شما را مجبور به پیدا کردن اولین دوچرخه فروشی سر راهتان کند در حالی که احتمالاً قبل از آن هزاران کیلومتر را با آنها رفته باشید و مشکلی ندیده آید. برای اطمینان بهتر است از نمونه های دولایه استفاده کنید.

### تویی مناسب

ما سالهاست که تویی های شیمانو را استفاده می کنیم و دیده ایم که این تویی ها کیلومترها راه می روند بدون آنکه کوچکترین نیازی به تعمیرات داشته باشند. پیشنهاد می کنم سری های LX را بجای سری های XT استفاده کنید چون نمونه های XT که جدید ترند به اندازه نمونه های پیشین با دوام نیستند. اگر می خواهید پول بیشتری بدهید بهتر است به دنبال محصولات تولید کنندگانی مثل Phil Wood و Hope باشد.

در صورتی که می خواهید برق مورد نیازتان را هم تامین کنید، تویی SON Dynamo گزینه خوب و با قیمت مناسبی است.

سواری است. پنچرگیری همیشه بخشی از برنامه های دوچرخه سفر قاهان و نویس، گروه گردنه مه آلود، آبان ۹۵



## سیستم های ترمز

مثل بحث بدنه شما می توانید ساعت ها در مورد ویژگی های هر یک از سیستم ها ترمز صحبت کنید. هر کدام مزایا و معایبی دارند.

### ترمز های لقمه ای

ترمز های لقمه ای که به آنها اصطلاحاً ترمزهای وی (v-brake) هم گفته می شود گزینه معمول تر ترمز هستند. این ترمز ها دو بازو دارند که با فشردن شدنشان لاستیک را در بر می گیرند و با گرفتن طوقه باعث توقف آن می شود. این نوع از ترمزها در مقایسه با سایر موارد بسیار ارزان ترند و تعمیر آنها نیز خیلی ساده است. نگهداری و تعمیرات این ترمز ها را می توانید خودتان با ابزارهای اولیه انجام دهید. هر دوچرخه سازی در هر جای دنیا هم قطعات یدکی آن را دارد و هم می تواند بخوبی آن را تعمیر یا تنظیم نماید. عیب عمده این نوع ترمز هم این است که در مقایسه با سایر ترمزها مخصوصاً در روزهای بارانی قدرت و واکنش مناسبی ندارد. در زمین های خیس و یا در مواقعی که زیاد از ترمز استفاده کرده اید، خواهید دید که ترمز های لقمه ای در مقایسه با سایر ترمز ها در فاصله بیشتری عمل می کنند. برای داشتن قدرت ترمزی بیشتر می توانید از ترمزهای لقمه ای هیدرولیک استفاده کنید. این ترمزها واکنش بهتری دارند و قابل اعتماد ترند.

حتماً نحوه استفاده و نگهداری از آنها را یاد بگیرید. اگر قبل از استفاده یک نفر نحوه کار آن را برای شما توضیح دهد مشکلی نخواهید داشت. در سفرهایی که به کشورهای کمتر توسعه یافته می کنید باید قطعات یدکی آن را هم همراه داشته باشید تا در صورت آسیب دیدن بتوانید ترمز جدید را جایگزین کنید. فرقی نمی کند کدام نوع از ترمز لقمه ای را استفاده می کنید. ترمز گرفتن کم کم باعث ساییده شدن طوقه، کم تر شدن ضخامت و ایجاد ترک هایی بر روی آن خواهد شد که در نهایت می تواند به شکستن طوقه منجر شود.

این اتفاق به ندرت قبل از اینکه دوچرخه شما مسافت قابل توجهی را طی کند خواهد افتاد (حدود ۱۵۰۰۰ کیلومتر طبق تجربه سفر با دوچرخه). وجود آلودگی بین طوقه و لقمه می تواند این خوردگی را شدید تر کند. پس لازم است طوقه خود را با دستمال تمیز کنید. مخصوصاً بعد از دوچرخه سواری در مسیرهای گل آلود.



روستای زیبای اشتبیین در مسیر کناره رود ارس در منطقه  
خداآفرین. سفر کناره ارس از جلفا تا خداآفرین، مرداد ۹۵

## ترمزهای دیسکی

سنتی‌ها این نوع ترمزها را مسخره می‌کنند ولی این ترمزها این روزها در دنیای دوچرخه‌سواری بسیار معمول‌اند. قیمت این ترمزها در مقایسه با نمونه‌های لقمه‌ای بالاتر است ولی در برابر پول بیشتری که می‌پردازید قدرت ترمز بهتری دریافت می‌کنید (مخصوصاً در شرایط بارانی). با این ترمزها می‌توانید به سرعت و با کنترل بیشتری نسبت به نمونه‌های قبلی بایستید. این امتیاز اگر به دنبال مسیرهای خشن و عبور از مسیرهای کوهستانی شیب‌دار هستید برای شما ضروری خواهد بود. ترمزهای دیسکی برخلاف نمونه‌های لقمه‌ای باعث سایش طوقه شما نیز نمی‌شود و این یعنی طوقه شما هم عمر بیشتری خواهد داشت.

در خصوص تعمیر و تعویض نیز بگونه‌ای طراحی شده است که در صورت نبود مکانیک می‌توانید خودتان به سادگی انجام دهید.

چه ترمزهای دیسکی‌ای بهترند؟

معمولاً توصیه می‌شود نمونه‌های سیمی یا مکانیکی را بجای نمونه‌های هیدرولیکی انتخاب کنیم ولی شما می‌توانید توریست‌هایی را ببینید که از هر کدام از این مدل‌ها استفاده می‌کنند. نظرات توریست‌های مختلف را در این خصوص در اینترنت ببینید.



عکس از Amaya Williams.  
[www.worldbiking.info](http://www.worldbiking.info)

## آیا می توانم با دوشاخ فندار به سفر بروم؟

استفاده از دوشاخ های تعلیق دار برای دوچرخه های توریستی چندان معمول نیست. بیشتر توریست های دوچرخه سوار چندان مسیره های خاکی و آفرود را طی نمی کنند که بخاطر آن ریسک خرابی های مکانیکی دوشاخ را بپذیرند چون تعمیر آن معمولا مشکل و پرهزینه است. ولی اگر مسیری را که عمدتا آفرود است طی کنید قدر این قطعه واسط بین شما و ناهمواری های جاده را خواهید دانست. اگر شما دوچرخه ای با دوشاخ تعلیقی دارید احتمالا بهتر است بجای خرید دوچرخه جدید، همین دوچرخه را برای سفر مناسب تر کنید. اگر تصمیم گرفتید که از دوشاخ تعلیقی استفاده کنید قبل از سفر مطمئن شوید که دوشاخ درست کار می کند و ضربه را به نرمی در جلو می گیرد. ترکیبدهای جلوی معمول را نمی توان روی دوچرخه های تعلیق دار بست. برای این منظور می توانید نمونه های ویژه ای را از شرکت ها **Tubus and Old Man Mountain** انتخاب کنید.

هر دو شرکت ترکیبدهای با کیفیتی را تولید می کنند. همچنین تریلرها هم گزینه مناسبی برای حمل بار در دوچرخه هایی با تعلیق جلو هستند. (توضیحات در بخش تریلرها)

## در مورد دنده ها

براحتی می توان در مورد دنده ها وارد جزئیات بحث های فنی شد و لی همه آنها در نهایت به اینجا ختم می شود :

به اندازه کافی دنده های پایین داشته باشید تا بتوانید در سربالایی ها با سرعت بیشتری نسبت به پیاده روی بالا بروید. داشتن این دنده ها زمانی خوشحالتان خواهد کرد که برای اولین بار کوهی در مسیرتان سبز شود. وجود دنده های پایین نه تنها شما را قادر خواهد ساخت که سربالایی ها را صعود کنید بلکه می تواند درسفرهای طولانی، با کم کردن دنده و پدال زدن سریع، فشار را از مفاصل خود بردارید و از زانودرد جلوگیری کنید.



اندازه گیری دنده ها با اینچ است. برای دوچرخه های تورستی از ۲۰ اینچ برای کوچکترین دنده تا ۹۰ اینچ برای بزرگترین دنده معمولا استفاده می شود. برای درک بهتر در مورد دنده ها می توانید از محاسبه گر دنده آنلاین در اینترنت استفاده نمایید. با توجه به تعداد دندانه ها در هر دنده نیز می توان

به نتایج مشابه رسید. چیدمان استاندارد دنده ها شامل سه دنده ۲۲، ۳۲ و ۴۴ دنده ای در جلو و یک سری دنده در عقب است که بازه ۱۱ تا ۳۴ دنده ای را شامل می شود.

اگر در مورد توان خودتان مطمئن نیستید بهتر است دنده های پایین تر را در محدوده بازتر از آنچه که فکر می کنید انتخاب کنید. (دنده های سبک بیشتری داشته باشید). هرگز از اینکه این امکان را دارید که سربالایی ها را رکاب بزنید و بالا بروید پشیمان نخواهید شد. اگر می خواهید که کلا در مورد دنده ها فکر نکنید می توانید برای تویی های روهلوف هزینه کنید. تویی های کاملا آب بند شده ای که تقریبا به هیچ نوع نگهداری نیاز ندارند ولی در عوض خیلی گران اند. (قبلا در مورد این نوع تویی ها توضیح دادیم).



## دوپرفه های پیشنهادی



### Surly محصول Long Haul Trucker

بدنه فولادی با چرخ های ۲۶ و ۲۸ اینچی، ترمز های دیسکی و لقمه ای، محصول ۲۰۱۴  
قیمت ۱۳۰۰ دلار  
[www.surlybikes.com](http://www.surlybikes.com)

Paula Bradshaw روی دوپرفه مدل T400  
محصول Fahrrad Manufactur



### Trek 520 بدنه فولادی با

چرخ های c 700 (اندازه متریک تقریباً برابر ۲۷.۵).  
تجهیزات شیمانو سری دنور،  
ترکبند Bontrager و فرمان کلاسیک.  
قیمت حدود ۱۴۰۰ دلار  
برای مدل ۲۰۱۴.  
[www.trekbikes.com](http://www.trekbikes.com)



**Santos Travelmaster**  
تولید هلند، با آپشن های زیاد،  
بدنه آلومینیوم یا استیل، چرخ 26  
یا C 700، سیستم شاترمان یا  
سیستم گربکس و تسمه روهلوف،  
در ۲۴ رنگ. قیمت ۱۹۰۰ دلار  
[www.santosbikes.com](http://www.santosbikes.com)

### Tout Terrain Silkroad

تویی گیربکسی روهلوف یا شاترمان،  
ترمز های دیسکی، امکان اضافه شدن  
دوشاخ تعلیقی، ترکیب با ظرفیت بار  
۴۰ کیلوگرم و با ۶۰ میلی متر فضای  
آزاد چرخ (بین گلگیر). تولید اروپا،  
قیمت ۲۷۰۰ دلار به بالا  
[www.tout-terrain.de](http://www.tout-terrain.de)



**Thorn Sherpa**  
یک دوچرخه سفری مقاوم با  
بدنه استیل و شاترمانی از  
تولید کننده انگلیسی  
قیمت ۲۲۰۰ دلار  
[www.sjscycles.com](http://www.sjscycles.com)



**Long Haul Trucker**  
با کوله بارسفری  
در مسیر سواحل کالیفرنیا  
[www.slowcyclor.wordpress.com](http://www.slowcyclor.wordpress.com)

Ridgeback Panorama  
با توپی و شانژمان شیمانو  
دئور، بدنه استیل، پدال های  
دارای ترکیبند SPD.  
قیمت ۲۲۰۰ دلار  
[www.ridgeback.co.uk](http://www.ridgeback.co.uk)



Fahrrad Manufaktur TX- 400  
توپی گیربکسی یا شانژمان، بدنه  
فولادی، چرخ 26" – امکان انتخاب  
بدنه ویژه بانوان  
قیمت ۱۸۰۰ دلار  
[www.fahrradmanufaktur.de](http://www.fahrradmanufaktur.de)

Emma در حال دوچرخه سواری در  
لائوس با دوچرخه مدل  
Thorn Sherpa  
[www.rolling-tales.com](http://www.rolling-tales.com)







دوچرخه‌سواری در جنوب هند  
Paul Jeurissen از عکس از  
[www.pauljeurissen.nl](http://www.pauljeurissen.nl)

# تجهيزات

چه نوع چادری باید بگیرید؟  
چه نوع اجاق گازی بهتر است.  
در ادامه اطلاعات لازم برای  
انتخاب تجهیزات مناسب را  
دریافت خواهید کرد...



روستای آبی بیگلو ؛ اردبیل ؛ سفر گروه گردنه مه آلود به  
جنگل های فندقلو و دریاچه سوها ، اردیبهشت ۹۶ ، عکس  
از پیمان امیری



با جستجویی ساده در اینترنت به دنبال وسایل کمپینگ میلیون ها وسیله را خواهید دید که می توانید پولتان را صرف آنها کنید. ما به برخی از این محصولات که خودمان بیشتر می پسندیم اینجا اشاره کرده ایم ولی در نظر داشته باشید که هیچ دو دوچرخه سواری یکسان نیستند. به همین دلیل هر چیزی که برای ما خوب کار کرده است ممکن است برای شما انتخاب خوبی نباشد. علاوه بر آن آنقدر گزینه های مختلف در این محصولات وجود دارد که همه آنها را نمی توان در یک انتخاب جمع کرد. اینجاست که باید خودتان وارد عمل شوید. پیشنهاد می کنیم تحقیقات خودتان را در این مورد انجام دهید. تجربیات سایر توریست های دوچرخه سوار را بخوانید و خودتان نیز تجربه کنید.

به فروشگاه وسایل کمپینگ بروید. روی تشک ها دراز بکشید و داخل چادرها بخزید. به یاد داشته باشید شما نیازی به یک خرید حسابی ندارید. تفکر هوشمندانه و حسابگری خیلی به درد می خورد. صدای شما می تواند بلند و تاثیر گذار باشد. مثل زنگ دوچرخه. فقط فریاد بزنید : سلام و یا سوت بزنید و با دوچرخه رد شوید. داشتن کاور ضد آب خوب است ولی می توانید خود را با یک پلاستیک هم بپوشانید. یعنی می توانید همه چیز را ساده بگیرید و اگر راه ساده و بدون هزینه ای برای رفع نیازتان هست حتما آن را امتحان کنید. صرفا وسایلی را خرید کنید که واقعا به آنها نیاز خواهید داشت. با این توضیحات، توصیه های ما را در خصوص خرید تجهیزات در ادامه بخوانید.

## تجهیزات بانبی دوچرخه

### دسته های شاخ گاوی



برای سفرهای طولانی، داشتن این دسته ها برای ایجاد موقعیت های مختلف دوچرخه-سواری ضروری است. این دسته ها باعث جلوگیری از آسیب هایی مانند سندرم تونل کارپ و مور مور شدن سر انگشتان می شود. ما از سال ۲۰۰۹ از این نوع دسته ها بخصوص مدل GC3 استفاده می کنیم. این دسته ها جایگاهی برای استراحت کف دست ایجاد می کنند و با داشتن قسمت اضافی

اجازه می دهند دست در حالت های مختلف بر روی آن قرار گیرد. همچنین شاخ گاوی های خیلی ساده که میله ای صاف هستند (ارزانترین نوع موجود و لزوما نه بدترین آنها) و دسته های پروانه ای (شبيه ۸ انگلیسی) نیز بصورت سنتی مورد توجه اند.

### گلگیر



حتی اگر نمی خواهید با دوچرخه مسیرهای صحرایی را طی کنید باز نیازمند گلگیر هستید. یک گلگیر خوب شما و نفر پشت سری تان را از گل های جاده حفظ می کند. ما از گلگیرهای SKS استفاده می کنیم که در سایزهای مختلف تولید می شوند تا برای تمامی انواع دوچرخه ها مناسب باشند. این نوع گلگیرها بسیار

با دوام اند. بعد از ۵۰۰۰۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری، گلگیرهای دوچرخه من شرایط خوبی دارند و ظاهر خود را حفظ کرده اند (فقط یک ترک کوچک در یکی از گلگیرها). اگر احساس خلاقیت می‌کنید یا نمی‌توانید پول برای گلگیر خرج کنید می‌توانید یکی برای خودتان بسازید. از وسایل ساده ای مثل بطری پلاستیکی می‌توان گلگیر ساخت. روش‌های ساخت آن را می‌توانید از اینترنت پیدا کنید. فقط یک هشدار: اگر وارد زمین خیس شدید و یا از جاده‌های گل آلود عبور کردید، گلگیرها به سرعت پر از گل می‌شوند و این گل مانع از حرکت چرخ‌ها می‌شود. معمولا تمیز کردن این گل‌ها نیز کاری زمان‌بر و کثیف است. این درس را به یاد داشته باشید: هر وقت وارد مسیری شدید که لایه‌ای از گل رس آن را پوشانده بود قبل از هر چیزی گلگیرهای خود را باز کنید.

### یک زنگ با صدای بلند



هر دوچرخه‌سوار به یک زنگ نیاز دارد و هر چقدر پر صداتر باشد بهتر. ما زنگ‌های با صدای دینگ دینگ قدیمی را دوست داریم. این زنگ‌ها با صدای کلاسیکشان تقریبا پر صداترین زنگ‌ها در بازار هستند. زنگ دوچرخه برای هشدار حضورتان به ماشین‌ها و رهگذران و یا برای ارتباط با سایر دوچرخه‌سوارانی که با هم در یک گروه حرکت می‌کنید

می‌تواند بکار رود (برای مثال برای اشاره به اینکه شما ایستاده‌اید). با زنگ می‌توانید به مردم کنار جاده هم سلام بدهید. هنگامی که کنار جاده توقف می‌کنید زنگ دوچرخه جاذبه خاصی دارد. و معمولا اولین چیزی است که مردم لمس می‌کنند. اگر داخل مغازه رفتید می‌توانید به صدای زنگ دوچرخه‌تان که توسط مردم زده می‌شود گوش کنید و مطمئن باشید که دوچرخه‌تان به سرقت نرفته است.

## چراغ



هرگز بدون چراغ مناسب با دوچرخه به سفر نروید حتی اگر قصد ندارید پس از تاریکی هوا رکاب بزنید چون ممکن است ناخواسته گرفتار شوید. چراغ‌ها در تاریکی تونل‌ها و یا زمانی که مجبورید در هوای مه‌آلود یا بارانی و یا در تاریکی رکاب بزنید به کمکتان خواهند آمد.

از میان تمام چراغ‌هایی که در بازار وجود دارد تولیدکننده آلمانی Supernova بهترین نوع چراغ‌ها را تولید می‌کند. ما سالهاست که از مدل E3 این شرکت که با دینام کار می‌کند استفاده می‌کنیم و از

کیفیت آن کاملاً راضی هستیم. این شرکت چراغ‌های باتری‌خور هم تولید می‌کند که اگر دوچرخه‌تان مجهز به تویی دینام نیست می‌توانید از آنها استفاده کنید. گزینه‌های دیگر به شرح زیر اند :

### • Cateye HL-EL5.30

روشن‌ترین چراغ جلوی تولید Cateye که با چهار باتری قلمی حدود ۹۰ ساعت کار می‌کند.

### چراغ‌های Knog Blinder

چراغ‌های کوچکی که با بند سیلیکونی به هر جای دوچرخه که خواستید بسته می‌شود. این چراغ‌ها فقط ۱۵ گرم وزن دارند و با USB می‌توان آن را مجدد شارژ کرد.

### Planet Bike Superflash

فریب‌ظاهر کوچک این چراغ را نخورید. این چراغ لامپ‌های LED دارد که بسیار روشن‌اند و با آنها می‌توان به راحتی یک مایل جلوتر را هم دید. این چراغ‌ها با دو باتری نیم‌قلمی حدود ۱۰۰ ساعت روشنایی دارند.

## یک زین راحت



شما قصد دارید روزانه ساعت‌های طولانی را روی زین دوچرخه باشید پس بهتر است زین خوبی تهیه کنید. با وجود اهمیت زین خوب در دوچرخه، بسیاری از دوچرخه‌ها با زین‌های نامناسب تولید می‌شوند. زین دوچرخه یکی از اولین تجهیزاتی باشد که ارتقا می‌دهید.

زین‌های چرمی بروک (اسم شرکت تولید کننده زین‌های قدیمی) در طول استفاده متناسب با نحوه نشستن شما تغییر شکل

می‌دهند و این چیزی است که طرفدارانش در مورد راحتی این نوع زین‌ها می‌گویند. محبوب‌ترین مدل از این زین‌ها برای مسافرت مدل B17 است.

زین‌های terry مخصوصا سری‌های مخصوص بانوان این شرکت هم محبوب‌اند. هر زینی را که می‌خواهید انتخاب کنید این نکته را به خاطر داشته باشید که برخلاف تصور، زین سفت‌تر بهتر است. زین نرم‌تر برخلاف نمونه‌های سخت‌تر نمی‌تواند ساپورت خوبی برای دوچرخه‌سوار باشند.

## پدال

مثل زین اکثر پدال‌هایی هم که روی دوچرخه‌ها بسته می‌شود ارزان قیمت‌اند ولی خوشبختانه جایگزین کردن این پدال‌ها با نمونه‌های بهتر زیاد هزینه‌بر نیست. تصمیم در مورد خرید پدال زیاد آسان نیست. بهتر است نمونه‌هایی را استفاده کنیم که دارای برجستگی‌هایی روی سطح پدال باشند تا در روزهای بارانی، پا از روی آن سر نخورد. ما پدال‌های دندانه‌دار ویژه دوچرخه‌سواری کوهستان مثل DMR V8 را




استفاده می کنیم.  
دندانه ها یا خارهای روی پدال به شما اجازه می دهد تا پدال را در مقایسه با پدال های معمولی محکم تر بگیرید و وقتی در زیر باران یا جاده های ناصاف گل آلود رکاب می زنید، پایتان ذره ای روی پدال جابجا نشود. تنها نکته منفی آن این است که اگر این پدال ها به پایتان بخورند (مثلا وقتی دارید دوچرخه را در سربالایی هل می دهید) ممکن است باعث آسیب به پا شوند.

پدال های SPD هم گزینه معمول در بازار اند. این پدال ها همراه با کفش های مخصوصی زاینده داری استفاده می شود که در جای خود روی پدال قفل می شوند و پای شما را ثابت نگه می دارند. در منابع مختلف می توانید اطلاعات بیشتری در مورد پدال ها بیابید.

مسیر آبشار اسپی داران، البرز، سفر گروه  
گردنه مه آلود، شهریور ۹۵







با توجه به تجربه سفرهای طولانی مان در قاره های مختلف، به این نتیجه رسیده ایم که مقاومت و قابلیت اطمینان از سرعت خیلی مهمتر است. لذا برای دوچرخه هایمان بدنه ها و ترکبندهای فولادی و چرخ های سایز ۲۶ با کیفیت را انتخاب کرده ایم. ما دوچرخه سواران زیادی را با چرخ های شکسته سایز ۲۸ در جاده ها دیده ایم. این داستان وحشتناک خیلی هم شایع است.

-Ryan Davies & Rebecca Holliday  
<http://worldcyclingtour.org>

ارتفاعات مشگین شهر، سفر به  
بیلاقات سبلان، گروه گردنه مه  
آلود، خرداد ۹۶، عکس از هادی  
قربانزاده

# چادرها

کمپ شبانه در کنار دریاچه سوها،  
اردبیل - گروه گردنه مه آلود،  
اردیبهشت ۹۶  
عکس از: بابک ستاری

## چطور چادرمان را انتخاب کنیم؟

چادر یکی از مهمترین وسیله هایی است که در یک سفر غیر وابسته و با برنامه آزاد با دوچرخه باید همراه داشت. در روزهای دور از خانه، چادر خانه شما خواهد بود و کلیدی برای داشتن یک سفر ارزان قیمت. در شرایط ایده آل شما معمولا برای کمپ در طبیعت چادری سبک وزن با رنگی خنثی انتخاب می کنید که حتی در تاریکی هم راحتی قابل نصب باشد. احتمالا نمونه هایی را که نیاز به میخ برای ثابت نگه داشتن ندارند را ترجیح می دهید. البته من خودم تا بحال برای برپا کردن چادرم که مدل Nallo 3GT است و که از نمونه هایی است که میخ نیاز دارد، مشکلی نداشته ام. در مورد چادر می توانید در اینترنت بیشتر بخوانید.

## HILLEBERG NALLO GT

چادر انتخابی ما محصولی از تولید کننده سوئدی، HILLEBERG است. ما مدل سه نفره اش را با نام Nallo 3GT استفاده می کنیم. با وزن ۲.۹ کیلوگرم، وزن سبکی دارد ولی فشار زیادی به کیف پولتان می آورد. همچنان که انتظار داریم، چادری با

قیمت ۸۳۰ دلار باید کیفیت خوبی داشته باشد. این چادر هرگز ما را نا امید نکرده است. در نیوزیلند با ۱۵ ساعت بارش باران در داخل چادر ما کاملاً خشک بودیم. در بادهای شدید، چادر به آرامی با باد تکان می‌خورد بدون اینکه پایه‌هایش بشکنند. خدمات مشتریان این شرکت هم درجه یک است. اگر این چادر را سفارش دهید پشیمان نخواهید شد.



### MACPAC CITADEL

ما اخیراً امکان یافتیم تا از چادر MACPAC CITADEL استفاده کنیم و تحسینش کنیم. این چادر را دوستانمان برای سفرهای طولانی استفاده می‌کنند. مانند نمونه قبلی، این چادر امکانات خوبی برای زوج‌هایی دارد که قصد دارند با دوچرخه سفر کنند. در



طراحی این چادر دو ورودی برای قسمت خواب در نظر گرفته شده است بعلاوه ۲ ایوان. یکی که بزرگتر است برای آشپزی و طرف کوچکتر برای استراحت و مطالعه. این طراحی راحتی خوبی به ارمغان می‌آورد و از نظر تهویه نیز بهتر است. نکته منفی اش هم ۵۰۰ گرم وزن اضافه‌ای است که نسبت به نمونه قبلی دارد.

### MSR HUBBA HUBBA

برای مسافرت در هوای گرم، این چادر خودایستا (بدون نیاز به میخ) می‌تواند انتخاب بسیار عالی برای کسانی باشد که تنها مسافرت می‌کنند و یا دوستان خیلی صمیمی هستند. این چادر فریمی دارد که روی لایه زیرین کشیده شده است. شما می‌توانید در روزهای خشک، لایه دوم را بردارید تا تهویه بهتری داشته باشید و یا ستاره‌ها را تماشا کنید. این چادر ۲ کیلویی به شدت وزن بارتان را کاهش خواهد داد. در سال ۲۰۱۱ این شرکت چادرهای سبز خود را ارائه داد که برای کمپ در طبیعت نسبت به



نمونه های زرد روشن، مناسب ترند. قیمت بسیار مناسبی هم دارد. حدود نصف قیمت hilleberg. در سفر به آفریقا Shane و Gostelow e Little هر دو از این چادر استفاده کرده اند.



این چادرها بسیار محبوب اند و توسط توریست های دوچرخه سوار زیادی استفاده شده اند. چادر و نسبتا سبک است (۲.۲ کیلوگرم برای چادر ۳ نفره). وجود در در هر دو طرف، ورود و خروج را آسان تر می کند. قیمتش ۵۰۰ دلاری اش هم نسبتا مناسب است.

## TARP TENT CONTRAIL



این چادر در راهنمای خرید خوانندگان مجله Backpacker برای کسانی که تنها سفر می کنند رتبه نخست را به خود اختصاص داده بود. با وزن ۷۰۰ گرم و قیمت ۲۱۰ دلاری اش توسط استفاده کنندگانش بسیار توصیه شده است. بعضی ها می گویند این چادر براحتی

جمع می شود و فقط در برابر نسیم ملایم مناسب است. در ارتفاع بالا و در آب و هوای سرد اصلا نمی توان از آن استفاده کرد. از سوی دیگر چون این چادر بیشتر توسط بک پکرها مورد استفاده قرار می گیرد فرض بر این است که شما دو باتوم همراهمان دارید که می توانید به عنوان ستون اضافه در چادر استفاده کنید. در صورتی که باتوم همراهمان ندارید باید همراه چادر میله اضافی هم بگیرید.

# سفر با دوچرخه، تئاتری با اجرای زنده است.

-Tom Hale



کویر مرکزی ایران، سفر گروه گردنه مه آلود،  
اسفند ماه ۹۵، عکس از سعید شمعدانی



کمپ گروه گردنه مه آلود، جزیره قشم، ساحل  
سوزا، دی ماه ۹۶، عکس از هادی قربانزاده

## تجهیزات کمپینگ کیسه فواب، تشک، بالش...

### کیسه خواب های PHD MINIM

ما بیش از ۴ سال از این کیسه خواب استفاده کردیم.. این کیسه خواب پر تولید شرکت PHD انگلیس است که حدود ۳۶۰ دلار قیمت دارد. ما کیسه خواب های پر را ترجیح می دهیم چون نسبت به نمونه های الیاف، گرم تر و سبک ترند. نقطه ضعفشان این است که بر خلاف نمونه های الیاف در صورت خیس شدن دیگر شما را گرم نگه نمی دارند. کیسه خواب مخصوص ما، مشخصه خاصی دارد : زیپ ندارد و باید داخل آن بخریم. این باعث می شود که دیگر کیسه خواب درزی نداشته باشد که از آن سرما نفوذ کند و یا با غلت های نصف شب و افتادن روی سمت زیپ دار، خط زیپ باعث آزرده گی مان نخواهد شد. همچنین حذف زیپ وزن کیسه خواب را کمتر می کند و یکی از مهمترین آیتم هایی که در کیسه خواب، شکسته یا خراب شده و عملکرد آن را مختل می کند دیگر وجود ندارد. از سوی دیگر اگر هوا گرم بود



نمی‌توانید زیپ کیسه خواب را بازکنید. برای زوج‌ها در کیسه خواب‌های زیپ‌دار این امکان وجود دارد که کیسه‌های خود را با زیپ به هم وصل کنند که در این نوع کیسه‌ها دیگر این امکان وجود ندارد. اگر از کیسه خواب زیپ‌دار استفاده می‌کنید (که طراحی

معمول‌تری است) توجه کنید از انواعی انتخاب کنید که قسمت زیپ آن کاملاً آب‌بندی شده باشد و هوای سرد از آن وارد نشود.

حتماً دقت کنید که زیپ کیسه خواب از نوع زیپ‌های سنگین باشد چرا که زیپ بخشی از کیسه خواب شماست که بارها استفاده می‌شود و معمولاً اولین قسمتی است که از بین می‌رود.

### تشک‌های THERMAREST PROLITE



برای کسانی که با دوچرخه سفر می‌کنند این تشک یکی از محبوب‌ترین انتخاب‌هاست. این تشک سبک و فشرده و جمع‌وجور است و می‌تواند شما را تا زمانی که دما زیاد از حد انجماد پایین‌تر نرفته است شما را گرم نگه‌دارد. مثل تمامی تشک‌های انعطاف‌پذیر، این تشک‌ها نیز مستعد پارگی هستند

و پس از چند ماه استفاده مداوم از بین می‌روند. ترمورست یک گارانتی مادام‌العمر فوق‌العاده برای این تشک‌ها دارد. اگر سفرهایتان سفر نزدیک است و براحتی می‌توانید در صورت پاره شدن تشک، آن را عوض کنید این تشک انتخاب خوبی است. ولی اگر به سفر راه دور می‌روید بهتر است از تشک‌هایی از جنس فوم سفت مانند



رکابزنی در مسیر یوش و بلده، از جاده چالوس تا جاده هراز  
گروه گردنه مه آلود، تیر ماه ۹۶، عکس از سعید شمعدانی

Z.LITE استفاده کنید.

### تشک های EXPED

برای داشتن نهایت گرما و راحتی، از محصولات EXPED مدل DownMat (پر شده با الیاف) و SynMat (پر شده با الیاف) گزینه های خوبی هستند. ضخامت مناسب این تشک ها حتی در دمای زیر صفر هم شما را گرم نگه می دارد. نکته منفی شان هم این است که در مقایسه با تشک های ساده تر، بادکردنشان بیشتر طول می کشد و در طول شب اگر بغلطید صدا می دهند.

### THERMAREST Z LITE

اگر اولویت شما خرید تشکی است که واقعا فنا ناپذیر باشد از این مدل استفاده کنید.







این تشک از جنس فوم سلول بسته (تک سلولی) است. یعنی به هیچ وجه نگرانی از بابت خرابی تشک نخواهید داشت. می توانید این تشک را روی خار هم استفاده کنید و مطمئن باشید که سالم می ماند. قیمت آن هم حدود نصف قیمت یک تشک بادی است. ولی چیزهایی که باعث می شود این تشک را دوست نداشته باشید : بعضی از مردم می گویند این تشک بیش از حد نازک است و

راحتی کافی ندارد ولی ما خودمان روی این تشک خواب راحتی داشتیم. همچنین این تشک جاگیر هم هست ما خودمان آن را در بسته ای جدا بالای وسایلمان روی ترکیبند دوچرخه می بستیم.

### هد لامپ PETZL

ما هد لامپ های پتزل مدل Tikka 2 مان را ۶ سال است که استفاده می کنیم و هنوز هم بعد از گذشت مدت ها از تمام شدن دوره گارانتی سه ساله اش بخوبی کار



می کند. من این هد لامپ را بدون هیچ محافظی در داخل خورجینم می اندازم و با این شرایط کل دنیا را گشته ام و هنوز بدون کوچکترین مشکلی کار می کند. با سه باطری نیم قلمی حدود ۱۲۰ ساعت روشن می ماند و نور بسیار خوبی هم دارد. وزن آن به همراه باطری ها فقط ۸۵ گرم است.

### بالش THERMAREST

بالش در حقیقت یک وسیله خیلی لوکس برای کمپینگ است. بسیاری از کسانی که با دوچرخه سفر می کنند بالش را با پر کردن لباس ها داخل بسته کیسه خواب



درست می کنند. ما هم همین کار را می کردیم ولی گاهی تصمیم می گیرید که کمی بیشتر راحت باشید. ما بالش THERMAREST را انتخاب کردیم چون جمع و جور است، قابل شست و شوست، وزن کمی دارد و قیمتش هم مناسب است. این بالش برای ما واقعا مثل یک بالش واقعی است. این مسئله بسیار شخصی و وابسته به فرد است. پس قبل از خرید بالش حتما آن را تست کنید و از انتخابتان مطمئن شوید.

رکابزنی در بیلاقات سبلان، گروه گردنه مه آلود  
خرداد ماه ۹۶ - عکس از : عبدالله مهدوی



## قفل های دوچرخه

### قفل های کابلی



یک قفل کابلی خوب شاید پرکاربردترین نوع قفل برای یک سفر توریستی باشد. این قفل ها وزن کمی دارند، ارزان اند و می توان آنها را دور هرچیزی در دوچرخه پیچید. برای خرید اول مطمئن شوید که قفل انتخابی تان به اندازه کافی بلند است (بیش از ۱ متر) و سراغ نمونه های ارزان نروید. قفل های کابلی بسیار نازکی که در سوپرمارکت ها فروخته می شوند نمی توانند مانعی در برابر دزدیده شدن چرخ باشند.



این نوع قفل ها انواع مختلفی دارند. ما دو نمونه از محصولات شرکت Kryptonite از سری Kryptoflex را بررسی کرده ایم :

### 7' cable و Combination Lock

این قفل ها می توانند به تنهایی یا به همراه قفل های U استفاده شوند.

### قفل های U یا قفل های D



این نوع قفل ها بسیار موثر و ایمن اند ولی برای استفاده در سفر با دوچرخه خیلی سنگین اند. بستگی به خودتان دارد. می تواند امنیت بیشتر را به همراه بار بیشتر داشته باشید. در صورتی که در مسیرتان قصد دارید از شهرهای زیادی عبور کنید

یک قفل بزرگ مانند این می تواند خیلی کمک کننده باشد. برای بسیاری از توریست ها این نوع قفل فقط بار اضافه است. قفلی که در تصویر می بینید قفل 4U lock از محصولات Kryptonite است.

### قفل چرخ یا قفل بدنه



این نوع قفل ها حداقل به این پنج اسم خوانده می شوند. قفل O، قفل حلقه ای، قفل چرخ و قفل بدنه. در اروپا این قفل تجهیزاتی استاندارد بر روی اکثر دوچرخه هاست. نام های متفاوت آن هم دلالت بر یک چیز دارد: قفلی که به بدنه دوچرخه شما متصل می شود. وقتی کلید را داخل قفل می چرخانید زبانه

حرکت می کند و از بین چرخ شما رد شده و چرخ را قفل می کند. من این قفل ها را خیلی دوست دارم. چون در طی سفر با دوچرخه خیلی پیش می آید که توقف های کوتاه داشته باشم. این قفل در کنار قفل کابلی می تواند شرایط ایمنی را برای دوچرخه ایجاد کند. قفل های ما در حال حاضر شامل یک قفل یک قفل بدنه مدل ABUS 4850 LH NKR و یک قفل کابلی که در داخل قفل بدنه انداخته می شود.

کوچه باغ های کهندان، سفر قاهان و نویس، گروه گردنه  
مه آلود، آبان ۹۵، عکس از ابوالفضل رضایی



## نکات ایمنی

- به فروشندگان محلی ۱-۲ دلار بدهید تا از دوچرخه شما محافظت کنند.
- هتلتان را داخل شهر بگیرید و دوچرخه تان را داخل اتاق ببرید.
- دوچرخه خود را به جایی محکم در محلی که در معرض دید باشد قفل کنید.
- دوچرخه خود را بی نام و نشان جلوه دهید. روی آرام دوچرخه را با نوار چسب بپوشانید..



سواری برغان تا روستا و آبشار سنخ، ساوجبلاغ، البرز دوچرخه گروه کرده مه آلود، مرداد ۹۵

## اجاق گازها

### WHISPERLITE INTERNATIONALE

MSR Whisperlite Internationale اجاق گاز کلاسیک برای سفر با دوچرخه است. ما با این اجاق گاز تجربه های زیادی کسب کرده ایم. بیش از ۱۰۰۰ بار آن را روشن کرده ایم و بیش از ۳ سال در سفرمان آن را همراهمان داشته ایم. می توانید آن را تقریباً با هر نوع سوختی (از نفت سفید تا بنزین بدون سرب) استفاده کنید. می توانید آن را به سادگی روی زمین با استفاده از ابزارهای MSR ثابت کنید. هرگاه نیاز به تجدید ابزارها داشتید در هر جای دنیا در مغازه های ابزارفروشی و لوله کشی می توانید نمونه این ابزارها را پیدا کنید. خدمات مشتریان این شرکت را هم به نظرم عالی



است. و اما نکات منفی : شعله اجاق دوده می گیرد و سیاه می شود (فقط شعله اجاق، نه وسایلی که برای پخت و پز استفاده می کنیم). صدای این اجاق نسبتاً زیاد است و باید اجاق را شارژ کنید (با تلمبه زدن). در شرایطی که مخزن را بیش از اندازه شارژ کنید و یا اگر باد بوزد اجاق با شعله زیادی خواهد سوخت.

### Clikstand

اجاق گاز دوم در لیست من است که تقریباً به اندازه اولی قبولش دارم. مدل اولیه این اجاق گاز، یک مثلث زیباست که برای نگهداشتن یک شعله الکلی ایجاد شده است. ما همان شعله را روی اجاق گاز Trangia استفاده کردیم. این مونتاژ براحتی قابل انجام است. وقتی از Clikstand استفاده می کنید متوجه می شود که Whisperlite قابل مقایسه با این اجاق نیست. این اجاق بی صدا و تمیز می سوزد. نه دوده ای دارد و نه قطعات مکانیکی که بشکند یا خراب شود. بسته این اجاق جمع می شود و خیلی



سبک است. فقط ۱۵۰ گرم. در این اجاق پمپ و تزریق با فشار سوخت هم وجود ندارد. برای روشن کردن کافی است چند قاشق الکل ژله ای را داخل اجاق بریزید و با کبریت یا فندک روشن کنید. و اما معایب : در نظر داشته باشید که اجاق الکلی نمی تواند به اندازه اجاقی که با نفت کار می کند گرما داشته باشد. پس زمان جوشیدن آب روی این اجاق طولانی تر است. اگر شما آدم کم حوصله

ای هستید یا می خواهید از اجاق برای غذا پختن برای جمع پر تعداد استفاده کنید این اجاق مناسب شما نیست.

خاموش کردن این اجاق ها هم ترفند خودش را دارد چون باید درپوش اجاق را زمانی ببندید که اجاق هنوز روشن است. ما خودمان اول درپوش را روی شعله می اندازیم و بعد با چنگال آن را جابجا می کنیم تا روش شعله کاملا بسته شود.

### سیستم آشپزی گروه JETBOIL



این یکی اجاقی با کاربری بسیار ساده است. مثل تمام اجاق های کپسولی، نیازی به شارژ باد ندارد. با روشن کردن فندک، اجاق آماده کار است. این اجاق بسیار مناسب آماده کردن یک فنجان قهوه سریع کنار جاده است. ولی معایب اجاق : شما مجبور خواهید بود بخاطر این اجاق بارها از مسیر اصلی تان فاصله بگیرید چرا که لزوما نخواهید توانست گاز این کپسول را در همه جا پر کنید. از

قبل هم نمی توانید این مسئله را در برنامه خود ببینید. همچنین تعمیر این اجاق وسط صحرا کار راحتی نیست. اگر به مشکلی برخورد کردید بهتر است آن را به نمایندگی اش بفرستید تا تعمیر شود.

## اجاق TRANGIA



بسیاری از دوچرخه سواران عاشق این اجاق ها هستند. این اجاق ها بی صدا هستند. نگهداری آسانی دارند و علاوه بر آن با دوام و زیبا نیز هستند. این اجاق ها با الکترونیک کار می کنند. این نوع سوخت تقریباً در همه جای دنیا وجود دارد ولی ممکن است بعضی وقت ها پیدا کردنش سخت باشد. اگر به مقصدی متفاوت سفر می کنید حتماً قبل از پرواز اسم محلی این سوخت را یاد بگیرید.

جاده زنجان به طارم، سفر گروه گردنه مه آلود به هندوستان ایران، از زنجان تا منجیل، فروردین ۹۶، عکس از مصطفی پرتوی





اگرچه در طول یک سفر بین المللی می توان تجربه هایی داشت که زندگی را متحول کند ولی بعضی وقت ها، سفری ۳ یا ۴ روزه با دوچرخه در میان درختان می تواند استراحت ذهنی فوق العاده ای ایجاد کند.

-Logan Watts

[www.pedalingnowhere.co](http://www.pedalingnowhere.co)

روستای نویس، قم، سفر از تفرش تا قاهان، گروه  
گردنه مه آلود، آبان ۹۶، عکس از وحید قزاقی

# بارگیری دوچرخه



حالا که شما دوچرخه، وسایل کمپینگ، لباس ها و کلی تجهیزات دیگر را که برای یک سفر با دوچرخه نیاز دارید تهیه کرده اید، چگونه باید آنها را روی دوچرخه بارگیری نمایید؟ جواب ها مختلف اند. شما می توانید از ترکیب سنتی خورجین و ترکیبند برای دوچرخه تان استفاده کنید و یا پشت دوچرخه تان تریلر وصل کنید. برخی از دوچرخه سواران هر دو کار را انجام می دهند. بعضی ها نیز خیلی سبک سفر می کنند و به ندرت وسایلشان بیشتر از یک کیف روی فرمان می شود. هیچ کدام از این ها جواب صحیح نیست. تنها راه درست این است که شما شرایط مختلف را امتحان کنید و ببینید با کدام شرایط راحت تر و شاد ترید. برای شروع باید نقطه آغازی داشته باشید تا بتوانید در مورد روش های مختلف فکر کنید. به عنوان شروع ما خورجین را پیشنهاد می کنیم. این گزینه برای سفر با دوچرخه از روش های دیگر معمول تر است. اگر خورجین های دوچرخه را ندیده اید بهتر است توضیح دهیم که این خورجین ها روی ترکیبهای جلو و عقب دوچرخه بسته می شود و می توان وسایل مختلف را در داخل آن قرار داد. بیشتر خورجین ها از الیاف مقاوم ساخته می شوند ولی شما می توانید از کوله پشتی یا سطل پلاستیکی، خورجین ساده ای برای خودتان بسازید.

یک مجموعه استاندارد برای سفر با دوچرخه شامل دو خورجین بزرگ برای ترکیب عقب و دو خورجین کوچکتر برای ترکیبند جلو است. همچنین می توان چادر یا تشک را روی خورجین های عقب بست.

## مزایای خورجین

خورجین ها به دلایل مختلف بسیار معمول اند که مهمترین آن قدرت تطابق خورجین با شرایط مختلف است. در مجموعه از خورجین ها که طراحی خوبی داشته باشند باید امکان بستن و باز کردن خورجین از روی ترکیبند در چند ثانیه وجود داشته باشد. این بدین معنی است که شما به راحتی می توانید در شرایط بارندگی خورجین خود را باز کنید و داخل چادرتان ببرید. یا اینکه وقتی برای خرید داخل مغازه می روید یکی از خورجین ها را (که لپ تاپ یا چیز ارزشمند دیگری داخل آن است) براحتی باز کرده و داخل مغازه ببرید. در شهر ها وقتی قصد دیدار از شهر را دارید، یک خورجین خالی می تواند برایتان مقل یک کیف دستی باشد.



خورجین اورتلیب که بسیار محبوب  
دوچرخه‌سواران است.

وقتی با هواپیما سفر می کنید می‌توانید خورجین هایتان را مثل یک کیف معمولی به قسمت چک و تحویل بار بدهید. خورجین به شما کمک می کند که تا حد امکان وسایلتان سازماندهی شده تر باشد. می‌توانید وسایلتان را در داخل کیف های مختلف مرتب کنید. مثلاً یکی برای غذا و وسایل پخت و پز. دیگری برای لباس ها و دیگری برای ابزارها و لوازم ضروری. معمولاً خیلی از کسانی که با خورجین شروع می کنند مشکل خاصی پیدا نمی کنند مخصوصاً اگر در

ابتدا خورجین خوبی انتخاب کرده باشید. خورجین قطعه متحرک ندارد که خراب شود و اگر مشکلی نیز پیدا کند به سادگی قابل رفع است. شما ممکن است بخواهید علاوه بر خورجین تجهیزات زیر را هم داشته باشید :

### **Dry bag (کیسه خشک)**

ساکي ضد آب که بیشتر برای قایقرانی یا دره پیمایی مورد استفاده قرار می گیرد. دوچرخه سواران از این کیسه استفاده می کنند چون چادر و تشک را اگر لوله کنیم کاملاً فیت این کیسه ها می شوند. بدین ترتیب چادر از باران و آفتاب حفظ می شود و در بسته ای مشخص و مجزا می توان آن را با کش یا تسمه روی دوچرخه بست.

### **کیف روی فرمان**

به فرمان دوچرخه بسته می شود. این کیف برای نگهداری کیف پول، دوربین و سایر وسایل قیمتی مناسب است. هنگامی که لازم شد از دوچرخه دور شوید می‌توانید به آسانی این کیف را باز کنید و همراه ببرید. این باعث می شود خیالتان راحت باشد و بتوانید دوچرخه را قفل کرده و به گردش بروید با اطمینان از اینکه ارزشمندترین



چیزهایتان را از دست نخواهید داد. بعضی از این کیف ها، قسمتی برای نقشه در بالای خود دارند که مسیریابی را راحت تر می کند.

### چه برندی؟

همه دوست دارند بدانند چه برندی از خورجین ها بهترین است؟ پرسش بهتر این است که چه برندی برای شما بهتر است؟

تقریباً همه خورجین هایی که در بازار وجود دارند برای تورهای گاه و بیگاه مناسب اند. برندهای ارزان را انتخاب نکنید تا در طول زمان و زیر باران اذیت نشوید. هزینه بالاتری که برای خورجین می دهید برای ماندگاری بالاتر و راحتی استفاده از آن است یعنی خورجین هایی را انتخاب می کنید که از الیاف مقاوم تر ساخته شده اند، بست های بهتری دارند و سیستمی دارند که این امکان را به شما می دهد که به سادگی آن را از دوچرخه جدا کنید. برای داشتن یک مجموعه خوب خورجین اگر برای خرید خورجین های اورتلیب هزینه کنید هرگز اشتباه نکرده اید.

این برند معمول ترین نوع خورجین ها را تولید می کند که قیمت های آن هم نسبتاً بالاست ولی شما پول خورجین ضد آبی را پرداخت می کنید که به راحتی به دوچرخه متصل و جدا می شود و تا پایان سفرتان با دوچرخه همراهمان خواهد بود. ما خورجین های اورتلیب مان را بعد از ۶۰۰۰۰ کیلومتر عوض کردیم و آنهم فقط بخاطر اینکه یک نفر خورجین های نسبتاً نوی خود را به قیمتی بسیار مناسب می فروخت. خورجین های قبلی هنوز هم کار می کنند. ولی اغلب مدل های اورتلیب یک ایراد اساسی دارند: اغلب مدل ها جیب ندارند و این برای کسانی که دوست دارند تجهیزاتشان را در محفظه های مختلف کیف جاسازی و مدیریت کنند آزاردهنده است.

برندهای دیگر اگر می خواهید بررسی کنید اینها هستند: Vaude, Carradice, Jandd, Lone Peak و در نهایت نمونه بسیار لوکسی که طراحی عالی دارد



کودکان همیشه منشا خاطرات ماندگار در سفراند.  
کودکان کرد، اورامانات کردستان، گروه گردنه مه آلود،  
اردیبهشت ۹۶، عکس از رضا احمدی

ولی بسیار گران است : برند Arkel.

اگر در مورد خورجین ها بررسی می کنید موارد زیر را در نظر داشته باشید :  
**ضد آب باشند یا نه؟**

(برخی خورجین ها ۱۰۰٪ ضد آب هستند. این یعنی اینکه وقتی باران شروع شد  
نیازی ندارید که از دوچرخه پایین بپرید و کاور ضد آب خود را در بیاورید تا بتوانید  
همه چیز را خشک نگه دارید.

**نحوه بستن**

زیبی، سگکی، وجود قسمت تاشو در بالای خورجین و یا کلیپسی. راه های زیادی  
برای بستن در یک کیف وجود دارد. تا حد امکان سعی کنید قسمت های زیپ دار در  
کیف های دوچرخه تان کمتر باشد. چون در سفر داخل زیپ با چیزهایی که از جاده  
پرت می شود آلوده می شود و با باز و بسته کردن های متوالی در مدت کوتاهی زیپ

ها خراب می شوند. خورجین هایی که سرشان تا می شود اغلب کاملاً خشک می مانند. در هوای بد می توانید آن را کاملاً کیپ تا کنید تا کاملاً آب بند شود. وقتی نیاز به فضای اضافی دارید می توانید قسمت بالای آن را کاملاً باز بگذارید. در خورجین هایی که با سگک یا گیره آب بند می شوند را نمی توان قسمت بالای خورجین را به سادگی به وسایل اضافی اختصاص داد ولی در عوض نسبتاً به لبه های تاشو باز و بسته کردنشان راحت تر است.

### **وزن و حجم**

مثل کوله پشتی ها، خورجین ها هم در شکل و اندازه و با مواد مختلف ساخته می شوند. اگر نیاز به فضای اضافی ندارید دلیلی ندارد خورجین بزرگتر و سنگینتر بگیرید.

### **سیستم اتصال**

مطمئن شوید خورجین قابلیت دارد که به راحتی به دوچرخه متصل شده و از دوچرخه جدا شود. شما می خواهید روزی دو بار یا بیشتر این کار را انجام دهید. پس نباید روند طولانی و خسته کننده داشته باشد. خورجین های خوب دارای مکانیزمی هستند که با بلند کردن خورجین از دسته، خودبخود از ترکبند جدا می شوند.

### **ترکبند**

وقتی شما خورجین خریدید نیاز به ترکبندی دارید که خورجین را روی آن متصل کنید و مثل خرید خورجین باید بدانید که چه پولی را برای چه چیزی می پردازید و وسیله خریداری شده برای شما چه چیزی به ارمغان خواهد آورد. اگر سفرهایتان به اندازه سفرهای ماست، پیشنهاد خوب، خرید ترکبند مقاومی است که بتواند به راحتی ماه ها در جاده حرکت و تکان را تحمل کند. اگر محصول با کیفیتی خرید کرده باشید در طول سفر نیازی به تعویض ترکبند نخواهید داشت. فقط هر از چندگاهی پیچ ها و مهره های ترکبند را چک کنید که باز نشده و نیفتاده باشند. اگر از ترکبند ارزان استفاده می کنید حتما در وسایلتان بست کمربندی و بست لوله همراه داشته باشید. ترکبندهای ارزان قیمت معمولاً زیر بارهای نسبتاً سنگین می شکنند.

**دنبال چه چیزی باشیم؟**

ترکبندهای فولادی بیشتر مورد علاقه من اند. نه بخاطر اینکه ترکبندهای آلومنیومی موجود در بازار خوب نیستند بلکه بخاطر اینکه در صورت شکستن، ترکبندهای



فولادی را راحت می توان جوش داد. ما معمولا دنبال ترکبندهایی با ظرفیت بار بالا می گردیم. اکثر ترکبندها برای بار تا حدود ۴۰ کیلوگرم مناسب اند. ما معمولا بارمان به این سنگینی نیست ولی بهتر است خیالمان از این راحت باشد که ترکبند بیش از آنچه ما نیاز داریم مقاوم است. اگر می خواهید خیالتان راحت تر باشد، نمونههای گارانتی دار را بگیرید.

اگر قرار باشد فقط یک برند از ترکبندها را معرفی کنیم ما برند Tubus را انتخاب

خورجین های ایرانی کاووک، مشابه خورجین های ارتلیب است که با قیمت بسیار پایین تر و با کیفیت قابل قبول عرضه می شود. برای بسیاری از سفرها می توان با یک پنجم قیمت، ۷۰ درصد کارایی خورجین ارتلیب را از کاووک انتظار داشت.

ساحل رود ارس در مسیر پلدشت به جلفا، سفر گروه گردنه مه آلود، مهرماه ۹۶





می‌کنیم. این ترکبند از دیدگاه استحکام و طول عمر، امتحان شده و ثابت شده است. نکته جالبتر اینکه برای این ترکبند گارانتی ۳۰ ساله در نظر گرفته اند که در ۳ سال اول به همراه تعهد ارسال رایگان قطعه جایگزین به هر جایی از دنیا است.. سخن آخر در مورد ترکبند ها : فرقی نمی‌کند که شما کدام مدل و برند را انتخاب می‌کنید، احتمالا بعد از مدتی رنگ ترکبند خواهد رفت مخصوصا در جاهایی که با خورجین در تماس اند و همیشه به هم ساییده می‌شوند. همیشه کمی رنگ همراه داشته باشید (لاک ناخن هم خوب است) تا بتوانید قسمت های آسیب دیده را ترمیم کنید تا از زنگ زدگی جلوگیری شود. یا می‌توانید قسمت هایی را که در معرض ساییدگی هستند با لنت بپوشانید.

## تریلرها

تریلرها انتخاب جایگزین ترکبند و خرجین برای جابجایی تجهیزات شما هستند. هزینه و وزن آنها تقریبا با هزینه مجموعه رک و خورجین برابر است ولی مزایای مشخصی دارد. برای مثال تریلرها به شما این امکان را می‌دهند که در سفر به نقاط دور افتاده دنیا که نیاز به حمل وسایل و تجهیزات بیشتر از جمله مقدار زیادی آب و غذا خواهید داشت، راحتی همه این وسایل را در تریلر جاده‌هید. همچنین اگر قصد دارید با بچه به مسافرت بروید و یا با دوچرخه‌ای سفر می‌کنید که توریستی نیست و احتمالا اتصالات لازم برای بستن ترکبند را ندارد، تریلر بهترین انتخاب خواهد بود. برای اطلاعات بیشتر در مورد تریلرها ما به نوشته‌های David Herbold که وبلاگ تریلرهای دوچرخه را می‌نویسد مراجعه کردیم. در این نوشته‌ها او تفاوت های دو نوع از تریلرها را کالا توضیح داده است. برخی از تریلرها تک چرخند و برخی دیگر دو چرخ دارند.

## طرح تریلر یک چرخ

وزن بارها در این نوع از تریلرها بین تنها چرخ تریلر و چرخ عقب دوچرخه توزیع می‌شود.. به دلیل اینکه بخشی از وزن بار روی چرخ عقب دوچرخه وارد می‌شود، اصطکاک بین چرخ عقب و زمین بیشتر شده و پیش رانش چرخ راحت تر می‌شود. وقتی که مسیرهای آفرود را انتخاب کرده ایم این مزیت اهمیت می‌یابد. همچنین عرض کم این تیپ، در شرایط سخت می‌تواند مزیت باشد. با این حال فرمان پذیری

دوچرخه با توجه به مقدار بار تریلر کم تر می شود.. تغییر فرمانپذیری در مقدار حداکثر بار که حدود ۴۵ کیلوگرم است کاملاً مشهود است. فراگیری پیش بینی اینکه در شرایط سخت و مانورهای سریع تریلر دوچرخه شما را به کدام سمت خواهد کشید یک نکته کلیدی دارد و آن این است که تریلر در نتیجه اینرسی تلاش خواهد نمود در همان مسیری که بوده است ادامه مسیر دهد.

### طرح تریلر دو چرخ

قسمت اعظم بار بین دو چرخ خود تریلر توزیع می شود. این باعث برداشته شدن بار اضافی از روی چرخ عقب دوچرخه شده و فرمانپذیری دوچرخه تحت تاثیر بار تریلر

کویر مرنجاب، منطقه ای زیبا که متاسفانه دخالت بشر به شدت زیبایی های آن را تحت تاثیر قرار داده و در مسیر تخریب قرار گرفته است.  
ریگ بزرگ، کویر مرنجاب، سفر گروه گردنه مه آلود، آذرماه ۹۶—عکس از یحیی علیپور



## نکاتی در مورد بستن خورجین

آماده سازی و بستن خورجین های دوچرخه می تواند کاری گیج کننده باشد، مخصوصا اگر این کار را برای اولین بار است که انجام می دهید. در اینجا سه نکته گفته می شود که می توانید برای شروع از آن استفاده کنید :

- همه چیز سر جای خود : تجهیزات را به دسته های مختلف تقسیم بندی کنید. وسایل پخت و پز و غذاها را داخل یک قسمت بگذارید. لباس ها در سمت دیگر. ابزارهای دوچرخه باید قسمتی مخصوص به خود داشته باشند که در صورت نیاز براحتی قابل دسترسی باشند و اگر برای مثال دچار پنچری شدید براحتی بتوانید وسایل مورد نیازتان را پیدا کنید.
- وزن را بالانس کنید : مطمئن باشید که توزیع وزن در دو طرف دوچرخه متعادل است. یعنی وزن خورجین های چپ و خورجین های راست تقریبا باید با هم برابر باشند. در خصوص توزیع وزن جلو و عقب اغلب دوچرخه سواران نسبت ۴۰ به ۶۰ را انتخاب می کنند ولی ممکن است شما نظر دیگری داشته باشید و دوست داشته باشید وزن بیشتر در جلو یا عقب باشد.



دشت مغان، سفر گروه گردنده مه آلود  
فروردین ۹۶، عکس از هادی قربانزاده



## فورجین؟ تریلر؟ کدام برای شما مناسب تر است؟

### مزایای خورجین

- براحتی می توانید آنها را یک یه یک به چادر یا اتاقتان در هتل منتقل کنید یا از موانع و جوی آب رد کنید. خورجین ها هر یک به تنهایی خیلی سنگین نیستند و براحتی می توان آنها را جابجا کرد.
- کوله بار شما می تواند به قسمت های مختلف تقسیم شود و هر قسمت را در یکی از خورجین ها جا دهید تا پیدا کردن آنها ساده تر باشد.
- در زمان دوچرخه سواری شما می توانید بدون اینکه دوچرخه را نگه دارید به وسایلی که در قسمت بالای خورجین قرار داده اید دسترسی داشته باشید.
- طراحی ساده با تعداد بسیار کم قطعات متحرک که امکان خرابی داشته باشند.
- تطبیق پذیر : هر چهار خورجین را برای سفرهای طولانی استفاده کنید و یا برای سفرهای کوتاه تر فقط از یکی از خورجین ها استفاده کنید. یکی از خورجین های های کوچک را به عنوان کیف دستی در بازدیدهایی که از شهر ها دارید استفاده کنید.

### معایب خورجین

- با قراردادن بار زیاد روی دوچرخه مخصوصا روی چرخ عقب، احتمال شکستن پره ها، سایدینگ لاستیک و افزایش مقاومت باد وجود دارد.
- نیاز به متعادل نمودن بار بین چپ و راست دوچرخه دارد. در غیر این صورت دوچرخه ناپایدار خواهد شد.



## فورجین؟ تریلر؟ کدام برای شما مناسب تر است؟

### مزایای تریلر

- تریلر برای حمل بارهای حجیم و سنگین مانند حمل مقدار زیادی بار در صحرا بسیار ایده آل است.
- تریلرهای ویژه کودک، امکان استراحت کودک را دور از دغدغه آفتاب و هوای بد، فراهم می کند.
- برای استفاده روزانه هم به اندازه مسافرت مفید است (حمل خریدهای زیاد روزانه و...)
- معمولاً عرض زیادی دارند و راننده های خودروها را آگاه می کنند تا فضای کافی هنگام عبور اختصاص دهند.
- راحتی جدا می شوند بطوری که شما می توانید.....
- سگ های وحشی که به سمت دوچرخه حمله می کنند قبل از اینکه به سمت پاهای شما بیایند تریلر را می گیرند.

### معایب تریلر

- ممکن است در بارگیری آن برای سفرهای هوایی، ریلی یا اتوبوسی دردسر بیشتری داشته باشید.
- قسمت های مکانیکی بیشتری دارد که ممکن است نیاز به تعمیر یا تعویض پیدا کنند (پره ها، لاستیک. و.....)

قرار نمی گیرد. در حقیقت اغلب فقط وزن باری که کشیده می شود احساس می شود و سایش چرخ عقب در حد نرمال خواهد بود. البته نکته قابل توجه عرض بیشتر تریلر دو چرخ است. در مسیرهای فنی و یا گذرگاه های باریک این مسئله می تواند مشکل ساز باشد. پیاده رویهای باریک و گیت ها که نقش یک مانع واقعی را در برابر این تریلرها دارند.

من هرگز تنها نیستم هنگامی که دوچرخه سواری می کنم. من با دوچرخه ام



Chariot Cougar

گزینه ای مناسب برای والدینی که به همراه کودکشان می خواهند سفر با دوچرخه را تجربه کنند.

Radical Deigns Cyclone III

با طراحی خلاقانه و قابلیت جمع شدن تریلر در ساک آن که امکان حمل و نقل راحت تر در قطار و هواپیما را فراهم





Exrawheel Voyager  
این تریلر، عملکردی اثبات شده در سفرهای آف رود دارد. وزن بسیار کمی دارد و به عنوان چرخ جلوی یدک نیز می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

BOB Yak Plus  
مدت ها به محبوب توریست ها بوده است. بسیار صلب است. نصب آسانی دارد و با پشت و رو کردن آن می توان به عنوان میز از آن استفاده کرد.



Carry Freedom Y-Frame  
ساده و همه کاری. هر چه را خواستید می توانید روی آن بگذارید. از یک بسته پلاستیکی کوچک تا یک کیف بزرگ اورتلیب.



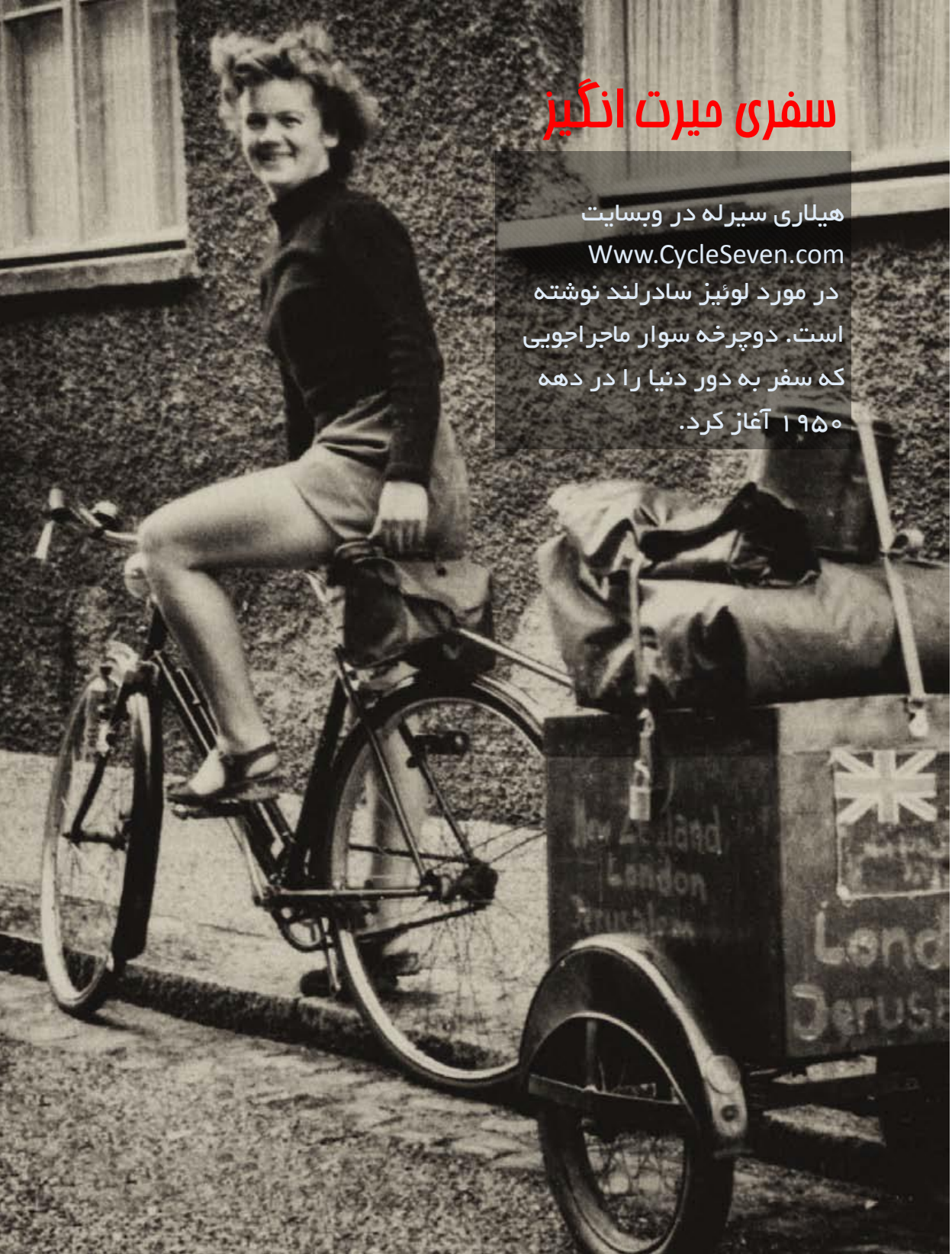
# سفری هیرت انگیز

هیلاری سیر له در وبسایت

[www.cycleseven.com](http://www.cycleseven.com)

در مورد لوئیز سادرلند نوشته  
است. دوچرخه سوار ماجراجویی

که سفر به دور دنیا را در دهه  
۱۹۵۰ آغاز کرد.





صحبت می‌کنم. لوییز سادرلند پرستاری اهل نیوزیلند بود که در سال ۱۹۴۹ در لندن زندگی می‌کرد، هنگامی که او سفرش به دور دنیا را آغاز کرد. از حراجی کلیسا دوچرخه‌ای به قیمت ۲.۱ پوند خریداری کرد. یکی از بیمارانش در بیمارستان که خود را مدیون او می‌دید برای او تریلری درست کرد تا به آرامی پشت سر او بخرامد. به نظر می‌رسید سفر او به دور دنیا بیشتر یک هوس است. به عنوان اولین سفر تا کنار دریا رفت و سپس به لندن برگشت تا پاسپورت و ۵۰ پوندی را که پس‌انداز کرده بود بردارد و به سمت بلژیک، هلند، آلمان و ایتالیا حرکت کرد. او بعد از ۷ سال در سال ۱۹۵۶ به لندن بازگشت. او می‌نویسد: در اولین روز حضور در ایتالیا در مورد امکان زنده ماندنم ناامید شدم. نگرانی وحشتناکی داشتم از اتفاقاتی که ممکن بود در آن کشور برای یک دختر تنها بیفتد. نمی‌خواستم کمپ در طبیعت را از دست بدهم ولی به همان اندازه هم نمی‌خواستم که نصف شب مورد حمله قرار بگیرم. و البته که کسی به من حمله نکرد.

این نگرانی‌ها وقتی بیشتر شد که به یوگسلاوی رسید. او فکر می‌کرد: اینجا غریبه‌ها

طلوع آفتاب، مسیر طالقان، برنامه رکابزنی دور دریاچه سد  
طالقان، تیم گردنه مه آلود، آبان ۹۵





گچسر به طالقان، گروه گردنه مه آلود، تیر ماه ۹۶، عکس از هادی قربانزاده

را زیر نظر می گیرند. همه جا زندگی کمونیستی را بیاد می آورد و با خود می گفت اگر کسی اینجا دستگیر شود ممکن است کسی صدایش را نشنود. آنها به فدری فقیرند که ممکن است حتی بخاطر آهنی که در والو تیوپ دوچرخه تان است به شما حمله کنند.

با اینحال مردم از او با مهربانی تمام پذیرایی کردند. از یوگوسلاوی به یونان رفت و از آنجا با کشتی به فلسطین. او روحیه انعطاف پذیری داشت. آخرین پولهایش را بابت کرایه کشتی داد و در شهر حیفا، برای مدت ۳ ماه کاری در یک بیمارستان پیدا کرد. از آنجا تا بیروت رکاب زد و در بیروت نیز برای شش ماه، کاری در یک آسایشگاه یافت. امیدوار بود که بتواند از میان صحرا تا بغداد رکاب بزند. ولی ویزایش تایید نشد و مجبور شد با قطار تا خلیج فارس و از آنجا با کشتی تا هند برود. او نتوانست بلیط درجه ۳ بگیرد با این توضیح که: ما بلیط درجه ۳ را هرگز به یک سفید پوست نمی فروشیم چه برسد به یک دختر سفید پوست. همچنین هیچ دختری حق ندارد با بلیط درجه ۳ به تنهایی سفر کند. او هشدارهای زیادی دریافت کرد که تلاش می کردند او را از سفر به هندوستان باز دارند. در بمبئی او پیشنهاد های میزبانی و



کوه های رنگی منطقه ایوانکی - گرمسار، سفر گروه گردنه مه آلود از

آبسرد تا ایوانکی، بهمن ماه ۱۳۹۵، عکس از سعید شمعدانی

مهمان نوازی زیادی دریافت کرد ولی در نهایت خود را در منطقه ای قحطی زده یافت در حالی که سه روز بود چیزی نخورده بود. او می گوید: من می دانستم که تنها با پدال زدن می توانستم از این منطقه خارج شوم و به جنگل های متراکم سرسبز که نشانه مناطق بارانی است برسم و تنها در این شرایط است که می توانم غذا پیدا کنم. وقتی که دو مرد به او حمله کردند متاسفانه تمام هشدارهایی که در مورد هند داده بودند درست از آب درآمد، که البته با نزدیک شدن اتوبوس آن دو فرار کردند. او در مورد این حمله گفته: خاطرات حمله توسط تعدادی اندک امروز محو شده اند ولی خاطرات محبت تعداد زیادی از آدم هایی که دیده ام هنوز هم باقی اند. حالا که ترسی که از آن دو مرد داشتم رنگ باخته فقط نسبت به آنها احساس خشم دارم. چون مرا در شرایطی قرار دادند که بسیاری توانستند به من بگویند: دیدی گفته بودیم؟؟؟؟

این قسمت از کتاب توسط نویسنده جهت تقدیر و تشکر از دوستانی از جامعه

## مستند سازی سفر، به اندازه خود سفر مهم است.

در اطرامان هر روز گروه‌ها بی‌ی‌را می‌بینیم که با روش‌های مختلف، پا در طبیعت می‌گذارند. گروه‌های کوه‌نوردی، طبیعت‌گردی، دوچرخه‌سواران، رانندگان آفرود و... ولی شاید زیاد پیش آمده باشد که دنبال اطلاعاتی برای سفر به جایی هستید که شاید زیاد ناشناخته هم نباشد، علی‌رغم اعلام‌های جسته و گریخته بسیاری که از سفرهای مختلف به آن نقطه می‌یابید کمتر می‌توانید گزارش خوب و کارآمدی پیدا کنید، قطعاً وجود راهنماهایی با اطلاعات مناسب می‌تواند برای شما بسیار مفید بوده و خطر و هزینه‌سفرتان را کاهش دهد، گروهی اعتقاد دارند، وجود راهنما برای جاهای بکر می‌تواند موجب تخریب این نقاط شود و لذا در مستندسازی‌ها نه تنها خساست می‌کنند بلکه مخالف ارائه اطلاعات نیز هستند، در این خصوص من نگاه دیگری دارم. نیاز به آموزش برای حفظ و نگهداری از طبیعت را ضروری می‌دانم و آن را منافی سفر به بکرترین نقاط طبیعت نمی‌دانم، بلکه هر یک از این گزارش‌ها به همراه مستندات دیگر، می‌تواند وسیله‌ای باشد که دیگران، هم روش‌های سالم سفر کردن را یاد بگیرند و هم با داشتن دید مناسب از حساسیت‌های منطقه، با آمادگی لازم در منطقه حاضر شوند تا کمترین آسیب را به طبیعت وارد کنند،

بسیاری از گردشگران برای ثبت گزارش‌ها از شبکه‌های مجازی استفاده می‌کنند، برخی نیز وبلاگ‌های شخصی را ترجیح می‌دهند، و گروهی معتقد به نسخه‌های کاغذی هستند، گزارش سفر به هر وسیله‌ای که منتشر شود بهتر است چند نکته کلیدی زیر را داشته باشد تا تاثیرگذاری و قابلیت استفاده آن تا حد امکان بالاتر رود :

۱- در صورتی که برایتان مقدور است، جی‌پی‌اس مسیر حرکتتان را به اشتراک بگذارید، برای اینکار از سایت‌هایی مانند Wikiloc و strava می‌توانید استفاده کنید،  
۲- سعی کنید هر جایی را که نیاز به توجه و انتخاب دارد در گزارش مشخص کنید، دو راهی‌ها، نقاط خطر، آخرین چشمه و...

۳- حساسیت‌های منطقه را بشناسید و انتقال دهید، از نوع طبیعتی که نیاز به مراقبت دارد، خطرات طبیعی، سلیق خاص مردم و...

۴- اگر در سفر اشتباهی کرده‌اید، حتماً در خصوص آن توضیح مختصری ارائه کنید تا نفرات بعدی تکرار نکنند، اشتباهاتی مانند گم کردن مسیر، ورود به ملک شخصی یا انجام کاری که خواسته یا ناخواسته موجب آزار مردم یا طبیعت منطقه شده است.

۵- اگر در منطقه لینکی یافته‌اید حتماً به اشتراک بگذارید، لینک می‌تواند صاحب رستوران، راننده اتوبوس و یا کسی باشد که خانه‌ای برای اجاره دارد،

۶- حتماً ردی از خود در گزارش‌ها داشته باشید تا در صورت نیاز از شما راهنمایی بگیرند، هیچ‌گاه فکر نکنید که با اشتراک دانسته‌هایتان که احتمالاً با زحمت حاصل شده‌اند چیزی از دست داده‌اید، با اشتراک دانسته‌ها، شما تجربه یک سفر را با همه شریک می‌شود در حالی که با تکرار این کار توسط دیگران، در معرض اطلاعات صدها و یا هزاران سفر خاص قرار می‌گیرید که می‌توانید از تک‌تک آنها لذت ببرید .

# لیست تجهیزات

اینجا لیست کلی از تجهیزات مورد نیاز برای سفر با دوچرخه را گرد آورده ایم. با توجه به مقصد و فصل مسافرت تجهیزات مورد نیاز می تواند متفاوت باشد.

## تجهیزات دوچرخه

- ققمقه و بطری (۳ تا ایده آل است)
- کش یا تسمه (برای بستن وسایل روی ترکبند)
- چراغ
- قفل
- آیینه (آینه بغل کلاه)

## وسایل و قطعات یدکی

- سیم دنده و ترمز
- لقمه ترمز
- روغن زنجیر
- نوار چسب و بست کمربندی
- آچار تویی دوچرخه (مارک های NBT2 or JA Stein)
- آچار همه کاره (شامل آچار زنجیر)
- کیت پنچری
- تلمبه (مدل Topeak Mountain Morph)
- دستمال برای تمیز کردن دوچرخه
- پره های یدکی

## تجهیزات کمپینگ

- دمپایی یا صندل (برای دوش گرفتن)
- زیر انداز (باعث افزایش عمر چادر شما می شود.)
- هد لامپ (مدل Petzl Tikka)
- چادر
- کیسه خواب
- ملافه کیسه خواب (ترجیحا ابریشم)
- تشک

## آشپزخانه

- تجهیزات شستشو (مایع ظرفشویی و اسکاچ)
- تجهیزات پخت و پز (مارک MSR Alpine)
- سینک آشپزخانه (تشت تاشوی ارتلیب)

- بطری های دردار (برای روغن، عسل و..)
- پودر لباسشویی برای شستن دست ها
- ادویه ها
- دستمال توالت
- اجاق
- حوله مسافرتی
- فلاسک
- کمک های اولیه
- ظرف و ظروف (قاشق و چنگال، فنجان، پاند
- کاسه..)
- پتوی اضطراری
- گاز استریل
- وسایل آرایشی و بهداشتی**
- کیت بهداشتی اصلی (شامل شامپو، دارو (برای سرماخوردگی، اسهال، سردرد،
- خمیردندان، ضد آفتاب و..)
- کم آبی بدن)
- قیچی
- دستمال مرطوب

دریاچه فراخین-دلسم تا نوشهر، گروه گردنه مه آلود، دی ماه ۱۳۹۵



# تشکر و قدردانی



سفر به سبلان، تیر ماه ۹۶، عکس از علی قنبری

توریست های دوچرخه اختصاص یافته است که با در اختیار قرار دادن عکس ها، مقالات و همکاری در ویرایش این نوشته، در ارائه این اثر یاری نموده اند. از این دوستان بی نهایت متشکریم و شما را به دیدن وب سایت های ایشان که پر از ایده های جدید برای سفر با دوچرخه است دعوت می کنیم. می توانید از لینک های داده شده، سایت های این عزیزان را ببینید.

همچنین در تهیه این کتاب از تصاویر مربوط به گروه گردنه مه آلود نیز بهره گرفته شده است و برخی از تصاویر اصلی با توجه به عدم دسترسی به تصاویر با کیفیت مطلوب با تصاویر گروه جایگزین گردیده است. در اینجا از تمامی دوستانی که در سفرهای گروه گردنه مه آلود، همراه ما بوده اند و اجازه داده اند تا تصاویر زیبا و ارزشمندشان در اختیار سایر علاقه مندان قرار گیرد نیز تقدیر و تشکر می کنیم. تلاش گردیده است در ذیل هر تصویر، اطلاعات کافی در خصوص عکاس و محل مورد نظر داده شود. جهت کسب اطلاعات تکمیلی می توانید رسانه های گروه گردنه مه آلود را پیگیری نمایید.

David Herbold & John Lipton	<a href="http://www.bikeshophub.com">www.bikeshophub.com</a>
David Houghton	<a href="http://www.biciklo.com">www.biciklo.com</a>
Dennis Koomen	<a href="http://www.toko-op-fietsvakantie.nl">www.toko-op-fietsvakantie.nl</a>
Diana Johnson	<a href="http://www.crazyguyonabike.com/dianac">www.crazyguyonabike.com/dianac</a>
Alena Pesavento & Marcel Egli	<a href="http://www.frischlufftour.ch">www.frischlufftour.ch</a>
Alex Denham & Kat Webster	<a href="http://www.cyclingabout.com">www.cyclingabout.com</a>
Alicia Ackerman	<a href="http://www.cyclingwithoutahelmet.blogspot.com">www.cyclingwithoutahelmet.blogspot.com</a>
Amaya Williams & Eric Schambion	<a href="http://www.worldbiking.info">www.worldbiking.info</a>
Angela & Stéphane Girard	<a href="http://www.ouestef.net">www.ouestef.net</a>
Cass Gilbert	<a href="http://www.whileoutriding.com">www.whileoutriding.com</a>
Chris & Janyis	<a href="http://www.thespokeandwords.wordpress.com">www.thespokeandwords.wordpress.com</a>
Chris Guar	<a href="http://www.cycling4cancer.com">www.cycling4cancer.com</a>
Chris Leakey & Liz Wilton	<a href="http://www.bikeabout.co.uk">www.bikeabout.co.uk</a>
Dan, Alison, Sonia & Gus	<a href="http://www.shutupandpedal.org">www.shutupandpedal.org</a>
Emma Philpott & Justin Hewitt	<a href="http://www.rolling-tales.com">www.rolling-tales.com</a>
Grace Johnson	<a href="http://www.bicycletraveler.nl">www.bicycletraveler.nl</a>
Harriet & Neil Pike	<a href="http://www.pikesonbikes.com">www.pikesonbikes.com</a>
Hilary Searle	<a href="http://www.cycleseven.org">www.cycleseven.org</a>
Jared & Katie Mitchell	<a href="http://www.brakingboundaries.org">www.brakingboundaries.org</a>
John & Gayle	<a href="http://slothsonwheels.blogspot.com">slothsonwheels.blogspot.com</a>
Logan Watts	<a href="http://www.pedalingnowhere.com">www.pedalingnowhere.com</a>
Loretta Henderson	<a href="http://www.skalatitude.com">www.skalatitude.com</a>
Michael	<a href="http://www.slowcyclers.wordpress.com">www.slowcyclers.wordpress.com</a>
Marija Kozin	<a href="http://www.twitter.com/mk4220">www.twitter.com/mk4220</a>
Mark Watson & Hana Black	<a href="http://www.highlux.co.nz">www.highlux.co.nz</a>
Michael & Karen Stefanyk	<a href="http://www.twowheeledwanderers.ca">www.twowheeledwanderers.ca</a>
Mirjam Wouters	<a href="http://www.cyclingdutchgirl.com">www.cyclingdutchgirl.com</a>
Nancy Sathre-Vogel	<a href="http://www.familyonbikes.com">www.familyonbikes.com</a>
Nathan Chase	<a href="http://www.foolhardytravels.blogspot.com">www.foolhardytravels.blogspot.com</a>
Patrizia & Brö	<a href="http://www.somewhereonearth.org">www.somewhereonearth.org</a>
Paul Jeurissen	<a href="http://www.pauljeurissen.nl">www.pauljeurissen.nl</a>
Paula Bradshaw	<a href="http://www.rikandpaulaseetheworld.com">www.rikandpaulaseetheworld.com</a>



Peter Gostelow	<a href="http://www.petergostelow.com">www.petergostelow.com</a>
Rebecca Jensen	<a href="http://www.anadventurecalledbicycling.blogspot.com">www.anadventurecalledbicycling.blogspot.com</a>
Ryan Davies & Rebecca Holiday	<a href="http://www.worldcyclingtour.org">www.worldcyclingtour.org</a>
Sarah Outen	<a href="http://www.sarahouten.com">www.sarahouten.com</a>
Scott Stoll	<a href="http://www.theargonauts.com">www.theargonauts.com</a>
Shane Little	<a href="http://www.shanecycles.com/africa">www.shanecycles.com/africa</a>
Stephen Lord	<a href="http://www.adventurecycle-touringhandbook.com">www.adventurecycle-touringhandbook.com</a>
Sylvie & Ben	<a href="http://www.frogsonbents.over-blog.com">www.frogsonbents.over-blog.com</a>
Tara Alan & Tyler Kellen	<a href="http://www.goingslowly.com">www.goingslowly.com</a>
Tim Travis	<a href="http://www.downtheroad.org">www.downtheroad.org</a>
Tom Allen	<a href="http://www.tombsbiketrip.com">www.tombsbiketrip.com</a>
Trevor Luker	<a href="http://www.oddbikes.com">www.oddbikes.com</a>
Tyler Robertson	<a href="http://www.twowheeltravelblog.com">www.twowheeltravelblog.com</a>
Vera and Jean-Christophe	<a href="http://www.magical-world.eu">www.magical-world.eu</a>
Willem Megens & Rudi Verhagen	<a href="http://www.themeeg.nl">www.themeeg.nl</a>

سفر با دوچرخه، هیجان انگیز و شادی آفرین و پر از تجربه های ناب است. حس بی مانند سفر با دوچرخه، جذاب و دوست داشتنی است . اگر می خواهید دنیا را از روی دوچرخه ببینید و در سفرهای طبیعتگردی با دوچرخه ساعت هایی را دور از دغدغه ، از زندگی لذت ببرید و یا با دوچرخه ایرانگردی و جهانگردی کنید، این کتاب برای شماست .

با کتاب " سفر با دوچرخه " برای اولین سفرهای واقعی آماده شوید .



ISBN:978-600-6386-97-3



9 786006 386973