

آشنایی با پدیده «سایکل توریست» به بهانه آغاز  
ایرانگردی یک ساله خانواده دوچرخه سوار مشهدی

# پا در رکاب، دور ایران

البته دوچرخه سواری از دید برخی، سخت و ناامن است و چالش های فیزیکی سفر با دوچرخه، نسبت به کوله گردی بیشتر است و آدم باید محتاط و دقیق و با برنامه ریزی پیش برود. سفر با دوچرخه این روزها به واسطه ماجراجویی یک خانواده مشهدی که عزمشان را برای سفری یک ساله دور ایران با دوچرخه جزم کرده اند، دوباره مورد توجه قرار گرفته است. در پرونده امروز، ضمن گفت و گو با این خانواده باحال، اطلاعات کاربردی و جالبی درباره سایکل توریست، به دست می آوریم.

بوده است. شاید شما هم جزو افرادی باشید که دوچرخه تان را به عنوان جایزه ای بابت یک انجام کار خوب یا یک نمره درخشان دریافت کرده اید. دوچرخه آلودگی زیست محیطی ندارد، به راحتی قابل حمل است و به فرد این اجازه را می دهد که با انتخاب خود از هر مکانی دیدن کند. سفر با دوچرخه جذابیت های خودش را دارد. رکاب زدن در جاده های زیبا به شما امکان می دهد تا زمان بیشتری برای لذت بردن از طول مسیر داشته باشید. صرفه اقتصادی دارد و پاک ترین وسیله نقلیه دنیاست.

شادی شاملو

پرونده

در سال های اخیر سفرهای ارزان قیمت گردشگری رواج زیادی یافته است. این سفرها مدل های مختلفی دارد که همگی برپایه خواستن و توانستن است. وسیله حمل و نقل اصلی شکلی از این گردشگری، دوچرخه است. سفر با دوچرخه آدم را یاد خاطرات کودکی اش می اندازد. دوچرخه رویای کودکی مشترک خیلی از ماها

خانواده منصوریان، خانواده دوچرخه سوار مشهدی هستند که چند روزی است سفر با دوچرخه به دور ایران را آغاز کرده اند. آن ها با هدف تجربه سبک زندگی ساده و آشنایی با اقوام مختلف ایران، پا در رکاب شدند. پیام آن ها به چالش کشیدن سبک زندگی روزمره ماشینی شهری و توجه به طبیعت و محیط زیست است. همچنین محافظت از آب و خاک و فرصت های کشف زندگی برای کودک در طبیعت. این نخستین سفری است که یک خانواده دوچرخه سوار ایرانی، همراه با فرزند کوچک شان به دور ایران شروع کردند.

## چم و خم سفری طولانی با دوچرخه

هر دوچرخه ای، مناسب سفر جاده ای نیست

دوچرخه سواری به دو گروه کلی تقسیم می شود. کاربردی و تفریحی. هر کدام قوانین خاص خود را دارند. طبیعتا برای سفر با دوچرخه، نیاز به تجهیزاتی است؛ حالا می خواهید یک روزه به بیلاقیات بروید یا سفری طولانی از شمال به جنوب کشور. منصوریان در این باره و باتوجه به تجربیاتش می گوید: «دوچرخه های ما، هم شهری و هم جاده ای هستند. دوچرخه همسرم دوچرخه رده بالایی است. مناسب تر و راحت تر است و حساسیت کمتری نسبت به جاده دارد. عمده تغییراتش گلگیر و ترک عقب است که اضافه شد.» منصوریان در ادامه درباره ویژگی های دوچرخه هایشان برای شروع این سفر یک ساله می گوید: دسته ها و پدال های دوچرخه ها تعویض شدند. برای زین دوچرخه، زین های چرمی مارک بروکس را انتخاب کردیم که دارای کیفیت بالا و راحتی استفاده طولانی مدت طی روز است. دنده ها را شیمانو گذاشتیم که پر کار و سخت جان است و ترمزها هم، با کیفیت تر و حساس تر انتخاب شدند. کیف های حمل بار را از برند «اورت لپ» تهیه کردم که انتخاب ۷۰ درصد از سایکل توریست هاست. یک دوچرخه سوار باید مکانیک دوچرخه اش باشد. هیچ کس غیر از او نمی تواند تعمیرش کند. پس برای تعمیر تمام پیچ و مهره های حساس دوچرخه، نیاز به چار و لوازم یدکی دارد. ضمن این که هر چقدر هوا گرم باشد، حتما باید کلاه ایمنی دوچرخه سواری سرتان باشد، دستکش ها به دستتان و عینک مناسب به چشم. همچنین چراغ، شبرنگ ها و جلیقه های مخصوص و شب نما که راننده را از حضور دوچرخه سوار در تاریکی و هوای مه آلود آگاه کند، فراموش نشود.

شروع ساده یک مسیر هیجان انگیز

«احسان منصوریان» و همسرش «شیما هاشم نیا» هر دو متولد اوایل دهه ۶۰ هستند. منصوریان مهندس عمران است که به دلیل علاقه فراوانش به عکاسی، ترجیح داد بعد از اتمام تحصیل، در زمینه عکاسی تخصصی معماری و صنعتی کار کند. او از سال ۸۰ شروع به دوچرخه سواری کرد اما بعد از ازدواج و یافتن خصلت مشترک علاقه به طبیعت بین خود و همسرش، از سال ۹۳ سفرهایشان را شروع کردند و برای شروع و ایجاد انگیزه، آن سال همراه با یک گروه دوچرخه سواری عازم مسیر وان در ترکیه شدند. پاییز سال ۹۳ از لب مرز ترکیه تا آنتالیا، مسیری به طول ۱۰۰۰ کیلومتر را دو نفری رکاب زدند و پاییز سال ۹۴ از آنتالیا تا استانبول ۲۰۰۰ کیلومتر را طی کردند. سال ۹۵ از گرگان تا آستارا را با دوچرخه طی کردند. احسان و شیما تصمیم گرفتند بعد از تولد فرزندشان، سفری به مسافت ۱۵ هزار کیلومتر را به دور ایران شروع کنند. سفری که در چهار فصل ادامه دارد و همانند کوچ نشینان به بیلاق و قشلاق خواهند رفت. آن ها برای فصل بهار در محور شمال کشور از مشهد و نیشابور به سمت شهرهای شمالی خراسان و سپس سمت دریای خزر رکاب خواهند زد. هر روز به طور میانگین ۴۰ تا ۵۰ کیلومتر پیش می روند و از شهرهای مختلف عبور می کنند.

هزینه های جانبی و مشکلات سفر با دوچرخه، چگونه است؟

سفر با دوچرخه نیاز به آمادگی جسمانی بالایی دارد. بار ما ۱۲۰ کیلوست که شامل وسایل، دوچرخه، تریلر و وزن پسرمان، ارسلان است و بیشترین بار را من حمل می کنم. سفر با دوچرخه، غیر از خریدهای اولیه سفر، هزینه چندان ندارد. به دلیل وسایلی که داریم نیاز به اسکان نداریم و هزینه خورد و خوراکمان هم پایین است. در کل ماهی بین دو تا سه میلیون برای هزینه در نظر گرفته ایم. در عین حال سفر با دوچرخه چالش های فیزیکی و روانی (معلوم نبودن محل خواب، گرما و سرمای بیرون، بارندگی، باد و...) را دارد. مواجعه با اتفاق هایی که گاهی از ظرفیت انسان خارج است. توانایی زن و مرد با هم فرق دارد. کودک هم ظرفیت تر و حساس تر است. نسبت به شرایط. بزرگ ترین چالش سفر ما وجود کودکمان است. ضمن این که دوچرخه سوار همیشه از مسیرهای امن و حاشیه شانه جاده استفاده می کند و متاسفانه یکی از مشکلات جانبی ما وجود مسیرهایی است که دارای شیشه خرده یا سنگ ریزه هستند که رکاب زدن و حمل تریلر را بسیار سخت می کند. دیگر مشکلمان با وجود این که به تریلر ارسلان تابلوی بوق نزدیکتر نصب کرده ایم، متاسفانه بی توجهی بسیاری را رانندگان به آن تابلو است. بوق ماشین برای دوچرخه سوار آزار دهنده است. خوشبختانه فضای بسته تریلر و پوشش آن و دو بالشتی که اطراف سر ارسلان گذاشتیم تا حدود زیادی جلوی شنیدن صدای بوق را می گیرد.



سفر با دوچرخه، با داشتن یک کودک، چه تمهیداتی می طلبد؟

احسان می گوید: از زمانی که شروع به سفر با دوچرخه کرده بودیم، همیشه وجود یک کودک را در سفرهای بعدی مان در نظر می گرفتیم. ما با چندین خانواده سایکل توریست خارجی که با کودکانشان به سفرهای طولانی مدت چندین ساله رفته بودند صحبت کردیم. برای برنامه ریزی ها، انتخاب وسایل و زمان بندی سفر از تجربیاتشان کمک گرفتیم. ما باید کودکمان را هم آماده پذیرفتن شرایط مختلف و جابجایی با دوچرخه می کردیم و او را به تریلر عادت می دادیم تا به عنوان خانه شومش بشناسد. از ۳ ماهگی شروع کردیم و با کمک آغوشی و پوشش مناسب، مسیرهای کوتاهی با دوچرخه، جابجایش کردیم. متاسفانه زمستان بود و راحت نمی توانستیم تمرین کنیم. مادرش هم روزها او را با کالسکه بیرون می برد تا بتواند به شرایط نشستن در فضای نسبتا بسته عادت کند. وقتی تریلر (سبید متحرکی که به پشت دوچرخه بسته می شود) به دست ما رسید، شروع آشنایی ارسلان با تریلر بود. به تجربه متوجه شدیم که ساعات اول صبح بعد از بیدار شدنش راحت تر با شرایط و محیط تازه کنار می آید. پس به طور منظم صبحانه ها را در تریلر می خورد تا یاد گرفت خودش را سرگرم کند. با دوچرخه مسافت های کوتاه چند ساعته را همراه با تریلر رکاب می زدیم تا متوجه بشویم چطور کنترلش کنیم. مخصوصا در رابطه با چاله های شهر. زمان های دوچرخه سواری را بیشتر کرده و به اطراف مشهد هم رفتیم. متوجه شدیم بین یک تا یک ساعت و نیم رکاب زدن، ارسلان نیاز به استراحت دارد. البته نیازهای کودک مدام در حال تغییر و رشد است.



یک سایکل توریست، غیر از دوچرخه و لوازم جانبی، به چه وسایل دیگری نیاز دارد؟

منصوریان در این باره می گوید: چادر، به خصوص چادری که مجهز باشد تا بتوانیم جای خواب پسرمان را در آن جای بدهیم تا حیوانات به او آسیب نرسانند. چادر باید سبک بوده و قابلیت نصب توسط یک نفر را داشته باشد. سقف چادر باید بلند باشد تا بتوان به راحتی داخلش ایستاد. مسأله جریان هوا در چادر اهمیت زیادی دارد و چون ایران کشوری با آب و هوای گرم است، باید دارای پنجره و جداره های گردش هوا باشد. چراغی برای چادر هم نیاز هست. چراغ های سوختی و گازی برای بخت و پز. این چراغ با بنزین، الکل، نفت و گازوئیل کار می کند و همه جای دنیا سوخت مناسبی برای روشن کردن این چراغ وجود دارد؛ از چراغ گازی برای زمانی استفاده می کنیم که نیاز به گرم کردن سریع غذا و جوش آوردن آب داریم. لوازم پخت و پز و خورد و خوراک مثل قابلمه و ماهیتابه تفلون و بشقاب و لیوان کاغذی. کیف امداد شامل داروهای ضروری و لوازم کمک های اولیه. لباس، به خصوص لباس های آستین بلند تا آفتاب به پوستمان آسیب نرساند و دستمال گردن هایی که صورت را از باد و باران و آفتاب سوختگی حفظ کند. ضمن این که ما همیشه در سفرهایمان دم نوش های گیاهی همراه داریم که بسیار مناسب برای شرایط مختلف و رفع خستگی است.



## گردشگری با دوچرخه، حرکتی جهانی

سایکل توریسم سابقه بسیار متنوعی در دنیا دارد که در ادامه دو نمونه جهانی آن را مرور می کنیم. «جانا تان کامبرس» که جوانی بزرگ شده در لندن است. او از سال ۲۰۱۵ میلادی، سفرهای خود را با دوچرخه آغاز کرد و طی سفرهایش چندین روز را هم در ایران گذرانده است. او درباره ورودش به کشورمان می گوید: «صبح یک روز معمولی

وسیع بیابانی می روم. در ایران مسیرهای زیادی برای دوچرخه سواری وجود دارد که در هنگام رکاب زدن، می توانید از مناظر زیبایی اطراف لذت ببرید. سفر به ایران یکی از بهترین خاطرات من بود و عقیده دارم ایرانی ها با محبت ترین مردم دنیا هستند. از جذاب ترین خاطرات من، قدم زدن در بازارچه ها و خرید میوه بود.



در آلبانی به پایان رساند و این چنین نامش در فهرست رکوردهای گینس به ثبت رسید. وی توانست طی تنها هفت روز با دوچرخه به ۱۱ کشور سفر کند و با سربلندی نامش را در رکوردهای گینس به ثبت برساند.



منبع: وبسایت کارناوال