



مکان نما

مسیر ویژه دوچرخه سواری بوستان ملت، جاده محبوب رکاب زنان شهر است

۴ کیلومتر آرامش، روی دوچرخه

مصطفی بهشتی می‌توان حرکت را از ابتدای بولوار امامت یا ابتدای بولوار معلم شروع کرد و حدود ۱۰ دقیقه در مسیری صاف و یکدست، بدون هیچ مزاحمتی رکاب زد تا دوباره به نقطه شروع رسید. این حرکت را از هر جای دیگری در دورتادور بوستان ملت و در مسیر ویژه دوچرخه می‌توان شروع کرد. راهی که با بسیاری از مسیرهای دوچرخه در شهر متمایز است. سرسبز است و ایمن و همین موضوع سبب شده تا محبوب رکاب زنان شهر باشد.

● رکاب زنان دورتادور پارک

مسیر ویژه دوچرخه سواری بوستان ملت تا پیش از اواسط دهه ۹۰ به صورت غیررسمی استفاده می‌شد. نه خبری از خط‌کشی و

علائم‌گذاری بود و نه نصب میله‌های جداکننده. در سال ۱۳۹۶ برای اولین بار مسیر ویژه تعریف شد و چهار سال بعد این مسیر، به صورت پیوسته در چهار ضلع پیرامونی بوستان ملت تکمیل شد. طول این مسیر ۳،۴ کیلومتر است و دارای خط‌کشی، علائم‌گذاری، میله‌های جداکننده و تعیین مسیر استاندارد است. در ابتدای سال ۱۴۰۵ نیز این مسیر به صورت کامل ایمن سازی شد تا امکان قرار دادن وسیله نقلیه در این راه یا برخورد دوچرخه سواران با عابران پیاده به حداقل برسد. اکنون این مسیر پرطرف دارد و طول روز مخاطبانی دارد که از نقاط مختلف شهر می‌آیند و از این مسیر سبز و ایمن بهره می‌برند.

● خالی از حضور وسیله نقلیه

مسیر دوچرخه سواری بوستان ملت را می‌توان امن‌ترین راه برای دوچرخه سواران در شهر مشهد دانست. مسیری که هم طولانی است و هم خالی از حضور هرگونه وسیله نقلیه. متین کیانی‌راد که هر هفته دو تاسه نوبت در این مسیر رکاب می‌زند می‌گوید: قطعاً این دوچرخه سواری پارک ملت بهترین مسیر تخصصی دوچرخه شهر ماست. متأسفانه بیشتر مسیرهای دوچرخه توسط رانندگان موتور و ماشین مسدود می‌شود و در طول مسیر بارها مجبور می‌شویم



● زیبا، تمیز و اکسیژن خالص

زیبایی‌های مسیر دوچرخه سواری بوستان ملت، لذت رکاب زدن در این پارک قدیمی شهر را دوچندان می‌کند، مسیری که زیر درختان سرسبز و سر به فلک کشیده ادامه می‌یابد. بهراد کوشاکه در این مسیر زیاد تردد دارد. در یک عصر تابستانی دوچرخه‌اش را کنار می‌زند تا با ما گفت‌وگو کند. او می‌گوید: من پنج سال است در این مسیر دوچرخه سواری می‌کنم. بعضی وقت‌ها برادرم هم همراه من هست و چند باری هم اقوام که ساکن مشهد نیستند از این مسیر استفاده کرده‌اند. معتقد هستم این زیباترین مسیر ویژه دوچرخه است که دیده‌اند. او ادامه می‌دهد: وقتی اینجا و زیر این درختان هستم، اکسیژن خالص مصرف می‌کنم. یک دوچرخه سوار چه چیزی بهتر از این می‌خواهد. مسیر صاف، ایمن، بدون خطر و تمیز و زیبا. بیشتر آدم‌هایی هم که به اینجا می‌آیند برای ورزش و حال خوب در اینجا حاضر می‌شوند و این انرژی مثبت بر ما هم اثر می‌گذارد.

● بهترین مدال‌هایی که گرفته‌ای چه بوده است؟

چهار مدال طلای استان در دره نونهالان، بخش حرکات زمینی دارم و دوست دارم مدال بعدی‌ام کشوری باشد.

● برای رسیدن به این موفقیت، بی‌وقفه تمرین می‌کنی؟

من همیشه، چه در زمان مدرسه و چه در تعطیلات، چه در خانه و باشگاه و چه در سفر... تمرین ژیمناستیک را ادامه می‌دهم. چون دوست دارم پیشرفت کنم و به هدف‌هایی که دارم برسم.

● وقتی یک حرکت را نمی‌توانی درست انجام بدهی، چه کار می‌کنی؟

دوباره تمرین می‌کنم و ناامید نمی‌شوم. فکر می‌کنم اگر یک حرکت سخت باشد، با تمرین بیشتر می‌توانم آن را بهتر انجام بدهم.

● در مسیر ژیمناستیک با چه سختی‌هایی روبه‌رو شده‌ای؟ بعضی حرکت‌ها سخت هستند و برای یاد گرفتنشان باید خیلی تمرین کنم. این سختی‌ها بعضی وقت‌ها خسته‌ام می‌کنند ولی باید با آن‌ها روبه‌رو شوم.

● اگر بخواهی یک ویژگی را در خودت به عنوان یک ورزشکار تقویت کنی، چیست؟

تلاش و پشتکار. چون فکر می‌کنم برای موفق شدن نباید زود خسته یا ناامید شد و باید برای رسیدن به هدف ادامه داد.

● از بزرگ‌ترین آرزویت در ژیمناستیک بگو؟ دوست دارم به مسابقات کشوری برسم و بتوانم مدال‌های بیشتری کسب کنم.

نونهال محله چهاربرج، موفقیت استانی خود را در این سال‌ها تکرار کرده است

تمرین بی‌وقفه تا بهترین نتیجه



● کدام قسمت را بیشتر دوست داری؟

تقریباً همه تمرین‌ها را دوست دارم. چون هر کدام برای یک چالش جدید هستند ولی کلاً حرکت‌های زمینی را بیشتر می‌پسندم چون بدون هیچ وسیله‌ای و در همه جامی توانم اجرا کنم.

● اولین مدالی را که گرفتی، یادت هست؟

خیلی حس خوبی داشتم. توانستم مدال طلای شهرستان را کسب کنم. یادم هست آن روز با جیغ و خوشحالی وارد خانه شدم.

● تمرین ژیمناستیک در کنار درس خواندن سخت نیست؟ گاهی سخت می‌شود. اما سعی می‌کنم هم به درس‌هایم برسم و هم تمرین‌هایم را انجام بدهم. گاهی از درس می‌زنم و گاهی از ورزش تاهر دورا پیش ببرم.

ریحانه فرخانی! برای بعضی‌ها ورزش فقط بخشی از اوقات فراغت است. اما برای زهرا راعی، ژیمناستیک مسیری برای رسیدن به آرزوهای بزرگ‌تر است. زهرا ۱۰ سال دارد و دانش‌آموز پایه چهارم است. او توانسته با علاقه و پشتکار بسیار چهار مدال طلای استانی در دره نونهالان به دست بیاورد. حالا هم با ادامه تمرین‌هایش، رؤیای حضور در مسابقات کشوری و کسب مدال‌های بیشتر در رشته ژیمناستیک را دنبال می‌کند.

● مسیر ورزشی‌ات از کجا آغاز شد؟

حدود دو سال و نیم است که ژیمناستیک را شروع کرده‌ام. از همان اول خیلی به این رشته علاقه پیدا کردم و کم‌کم به یکی از مهم‌ترین بخش‌های زندگی‌ام تبدیل شد.

● چه چیزی باعث شد ژیمناستیک را انتخاب کنی؟

حرکت‌های زمینی و اینکه باید برای انجام هر حرکت تمرین و تلاش کنم، خیلی برایم جذاب است. هر قدر بیشتر تمرین می‌کنم، بیشتر به این رشته علاقه مند می‌شوم.

● از بین تمرین‌های این رشته،

