

# PRO

# CYCLING

ABARISAVA

آباریس آوا

فصلنامه شماره ۲

پاییز ۱۳۹۳

روای قهرمانی  
تاریخ مسابقات مرحله سوم کراس کانتری  
سوئیس تور دو چرخه سواری ولایت عشق  
نگاهی مهم برای دو چرخه سواری

- GT
- FSA
- FOX
- Fuji
- catlike





I am not afraid of tomorrow, for I have  
seen yesterday and I love today

William Allen White

**ABARISAVA**

گروه آباریس آوا

دفتر مرکزی: بلوار میرداماد، ساختمان آراین، شماره ۲۲۸، ورودی غربی،  
طبقه ۲، واحد ۶ تلفن: ۴-۸۳۴۳ ۲۲۲۵ فکس: ۸۳۴۵ ۲۲۲۵  
info@abarisava.com sales@abarisava.com

www.abarisava.com

به نام خدایی که جان آفرید

نشریه داخلی آباریس آوا

شماره دو، پاییز ۱۳۹۳

۲	رسیدن به رویای قهرمانی
۴	مسابقات لاهیجان، مرحله سوم کراس کانتری
۵	تور ولایت عشق
۶	FUJI
۸	Catlike
۹	GT
۱۰	دانستنی های دوچرخه سواری
۱۲	FSA

### دوچرخه، سلامتی و محیط زیست

دوچرخه سواری یکی از بهترین ورزشهاست که در حال حاضر در کشور ما نیاز به رشد و فرهنگ سازی دارد. این ورزش علاوه بر تاثیرات مستقیم بر روی سلامتی، بر حفظ محیط زیست نیز تاثیر بسزایی دارد.

در عصر ما تمام کارها به صورت مکانیزه انجام می شود بنابراین تحرک و فعالیت بدنی افراد نسبت به سابق کمتر شده است. با توجه به این امر دوچرخه تنها وسیله ای است که می تواند شما را سریع به مقصد برساند و فعالیت جسمیتان را تامین کند. این وسیله ساده و سبک هم شما را به مقصد می رساند و هم می تواند موجبات تفریح و سرگرمی شما را فراهم آورد.

گروه آباریس آوا با توجه به موارد ذکر شده افتخار دارد تا گامی جهت سلامت شما هم وطن عزیز و حفاظت از محیط زیست بردارد. این گروه با حمایت از دوچرخه سواران حرفه ای کشور گامی موثر در نهادینه کردن فرهنگ دوچرخه سواری برداشته است. امید است در آینده بتوانیم با تلاش بیشتر و شناخت نیاز جامعه در این امر، به کشورمان و شما هم وطن عزیز بیش از پیش خدمت کنیم.

دوچرخه سوار حرفه ای باید چه ویژگی هایی داشته باشد؟  
شرط اول برای هر کاری علاقه و استعداد است، شرط دوم برای دوچرخه سواری استایل است، در رشته کراس کانتري و کوهستان، وزن دوچرخه سوار باید پایین باشد، اما در رشته کورسی وزن اهمیت چندانی ندارد.

شما مقام های جهانی هم دارید؟  
بله، من در مسابقات جهانی لانکاوای در سال ۲۰۱۳ با دوچرخه Fuji SLM LTD و حمایت شرکت آباریس آوا مقام دوم را به دست آوردم.



تا به حال چند مسابقه برون مرزی داشتید؟  
سال ۸۷ مسابقات قهرمانی آسیا در نپال - مقام دهم  
سال ۸۸ مسابقات قهرمانی آسیا در مالزی - مقام نوزدهم  
سال ۹۰ مسابقات قهرمانی آسیا در چین - مقام پنجم  
سال ۹۱ مسابقات لبنان - مقام نهم  
سال ۹۲ مسابقات لانکاوای با اسپانسر شرکت آباریس آوا - مقام دوم  
در رده بندی جهانی چه رتبه ای داری؟  
سال گذشته بین هزار و دویست نفر، نفر صد و سی ام بودم.

در بین دوچرخه سواران خارجی چه کسی را بیشتر دوست دارید و از او تقلید می کنید؟  
نینوشورتز در رشته کوهستان الگوی مناسبی است.  
در ایران چه کسی الگوی شماست؟  
آقایان جهانبانیان و محمدی که هم از نظر دوچرخه سواری

و هم اخلاق نمونه اند، خوشحالم که در حال حاضر نیز در تیم شهرداری در رشته جاده با ایشان هم گروه هستیم.

آقای مردانی در مجموع تا به حال چند مدال گرفتید و کدام را بیشتر دوست دارید؟

تقریباً ۴۰ مدال کشوری دارم که شامل ۱۵ طلا، ۶ برنز و بقیه نقره هستند. مدالی که در مسابقات لانکاوای دریافت کردم برایم ارزشمندتر است. در همان مسابقات زمانیکه، کاپ آسیا را که به عنوان اولین آسیایی در مسابقات جهانی دریافت کردم، یکی از بهترین لحظات زندگی بود.  
در بین دوچرخه هایی که داشتید کدام از همه بهتر بوده؟  
اسپشیلایزد از همه بهتر بود، بعد از آن فوجی و جاینت در یک حد هستند.  
شما در اکثر پیست های ایران رکاب زدید، بهترین پیست کدام است؟

طبق قانون، مسیر همه پیست ها باید ۷۰٪ سربالایی و ۳۰٪ سرازیری باشد که تقریباً این قانون در ایران رعایت نمی شود. اما مسابقات به شهر که پاییز ۱۳۹۱ برگزار شد پیست خوبی داشت.

تا به حال مصدومیت شدید هم داشتید؟

بله، در ترکیه روز قبل از مسابقه و در حین تمرین دستم شکست و نتوانستم مسابقه بدهم. اگر این اتفاق نمی افتاد و مصدوم نمیشدم حتماً روی سکو می رفتم.

آقای مردانی، حرف آخر، به نظر شما چه روزی دوچرخه سواری در بین مردم ایران به محبوبیت می رسد؟

به نظر من رسانه ها تاثیر به سزایی در محبوبیت این رشته دارند. اگر مسابقات بیشتری در این زمینه و در سطح مردمی برگزار شود، این ورزش هم مانند فوتبال بین مردم به محبوبیت میرسد. من از شرکت آباریس آوا که نقش مهمی در رشد دوچرخه سواری و حمایت از دوچرخه سواران داشته اند تشکر می کنم.



## رسیدن به رویای قهرمانی

زمانیکه کاپ آسیا را به عنوان اولین آسیایی در مسابقات جهانی دریافت کردم، یکی از بهترین لحظات زندگی بود.



پرویز مردانی نامی آشنا برای علاقه مندان دوچرخه سواری، جوانی ۳۲ ساله، نایب قهرمان مسابقات قهرمانی لانکاوای، و دارنده ۴۰ مدال کشوری، و یکی از اعضای تیم کراس کانتري آباریس در دفتر این شرکت:

در سال ۸۵ به تیم ملی دعوت شدم اما به دلیل مشکلات کاری نتوانستم به اردو اعزام شوم، بعد از آن در سال ۸۷ اولین مسابقه ام که در نپال - آسیا برگزار می شد، شرکت کردم.

با کدام مربی شروع به تمرین کردید؟

مربیان من، بزرگان دوچرخه سواری، آقایان جانبانیان و محمدی، عضو تیم ملی در رشته کوهستان بودند. بعد از آن دوره، آقای کیوشیمورا بودند که در سال ۸۹ با آموزش های ایشان در مسابقات بزرگسالان آسیا، مقام پنجم را کسب کردم. آقایان مصطفی ساده بین، شهبازی و رضانی دیگر مربیان من بودند.

در هفته چقدر تمرین می کنید؟

من در هفته ۶ روز تمرین می کنم که در این تمرینها روزانه ۴ ساعت و نیم با دوچرخه کورسی رکاب می زنم.

آیا دوچرخه سواری حرفه ای ورزش پرهزینه ای است؟

بله، هزینه لوازم جانبی دوچرخه بسیار بالا است. بیشتر دوچرخه سواران این مخارج را خودشان تامین می کنند.

به نظر شما یک دوچرخه خوب و حرفه ای باید چه ویژگی داشته باشد؟

تنه بالایی و پیشانی جلو خیلی مهم هستند، همچنین دوچرخه باید مهندسی مناسبی داشته باشد تا کنترل روی سطوح غیر هم سطح راحت باشد.

آقای مردانی چه سالی و در کجا متولد شدید؟

من در سال ۱۳۶۱ در تبریز متولد شدم.

آیا در کودکی رویای قهرمانی داشتید؟

از سن سیزده، چهارده سالگی رویای قهرمانی را داشتم.

اولین دوچرخه ای که داشتید چه بود؟

اولین دوچرخه من یک دوچرخه کوهستان پژو دو ایکس اس آلومینوم تنه خشک بود، دومین دوچرخه جاینت بود که از تیم پتروشیمی دریافت کردم، سپس دوچرخه اسپشیلایزد استامپ جامپر بود که از تیم ترافیک تهران دریافت کردم، و در حال حاضر ۳ سال است که با دوچرخه Fuji SLM LTD برای تیم آباریس رکاب می زنم.

از چه سنی و چطور به دوچرخه سواری حرفه ای علاقمند شدید؟  
اولین باشگاه و اولین مسابقه تان چه بوده است؟

از بیست سالگی به صورت حرفه ای دوچرخه سواری را شروع کردم. سال ۸۱ دوچرخه سواری حرفه ای را به همراه یکی از دوستانم شروع کردم. سال ۸۳ در رشته کراس کانتري عضو تیم پتروشیمی تبریز شدم و از همان زمان تمرینات حرفه ای را برای یک تیم دوچرخه سواری شروع کردم. سال ۸۴ برای اولین بار در مسابقات کشوری کراس کانتري در سرخه حصار تهران شرکت نمودم.

برای اولین بار چه سالی به تیم ملی دعوت شدید؟

# ولایت عشق



سومین سفر گروه دوچرخه سواری پرواز با همت فروشگاه دوچرخه ملت ( جناب آقای آوا ، برگزار شد...  
 جمعه چهارم مهرماه ۱۳۹۳ با حضور در مهدیه نجف آباد ، حرکت خود را آغاز کردند.  
 دعای ندبه، با بدرقه گرم و پرشور مردم نجف آباد ، حرکت خود را آغاز کردند.  
 در اولین روز سفر، زائران حرم مطهر رضوی با عبور از شهرهای میمه و دلیجان نماز مغرب و عشاء خود را در امامزاده عبدالله شهر قم بجا آورده و پس از طی کردن ادامه مسیر، شب را در شهر قم به صبح رسانیدند. روز دوم، دوچرخه سواران مسیر را ادامه دادند و تا شهر گرمسار رکاب زدند. سومین روز پس از رکابزنی در طول روز، وارد شهر سمنان شدند. روز چهارم، اعضای گروه پس از گذشتن از شهر دامغان وارد شاهرود شده و شب را در آن شهر استراحت نمودند.  
 از شهر سبزوار گذشتند و به شهر نیشابور رکاب زدند که حاصل تلاش گروه در روز ششم بود. روز هفتم ، روز وصال عاشقان با مولا و سروشان بود. با وجود باد شدید و خطرات زیاد جاده، رکابزنان خود را به شهر مقدس مشهد رسانده و به زیارت حرم مطهر امام رضا (علیه السلام) رفتند بدین ترتیب خستگی و غبار روزهای قبل را از تن زدودند.



روز جمعه  
 ۱۴ شهریور  
 ۱۳۹۳



نتیجه مسابقه بانوان  
 نفر اول خانم فرانک پرتوآذر از تیم آباریس با کسب امتیاز ۱۰۰  
 نفر دوم خانم شادی مرادی از تیم جاینت با کسب امتیاز ۸۵  
 نفر سوم خانم گلناز نخعی از تیم جاینت با کسب امتیاز ۷۵

نتایج قهرمانی  
 ۱۳۹۳  
 بیگ

مقام اول تیم آباریس با کسب ۵۷۴ امتیاز  
 مقام دوم تیم کی تی ام با کسب ۵۴۲ امتیاز  
 مقام سوم تیم جاینت با کسب ۳۵۲ امتیاز

## مسابقات مرحله سوه کراس کانتری



نتیجه مسابقه بزرگسالان  
 نفر اول آقای فرارز شکری از تیم جاینت با کسب امتیاز ۱۰۰  
 نفر دوم آقای پرویز مردانی از تیم آباریس با کسب امتیاز ۸۵  
 نفر سوم آقای محسن رضانی از تیم کی تی ام با کسب امتیاز ۷۵



***WE ARE APPROACHABLE***



GT تعریفی نواز دوچرخه سواری و دهه ها تجربه از دست هایی کوشا و پر تلاش و گنجینه ای ارزشمند در بکار گیری تکنولوژی روز است.

ما برای طراحی بهترین دوچرخه ها ابتدا به مصرف کننده فکر می کنیم. طراحی دوچرخه بر اساس نیاز های شما خلق می شود. این طراحی بسته به اینکه هدف شما از دوچرخه سواری چیست؟ در کجا، چطور و به چه منظور می خواهید از دوچرخه استفاده کنید، کاملا متفاوت است.

GT با پیشینه ای قوی به ابداع تکنولوژی های ساخت و دارا بودن روش های ساخت نوین مجهز است ولی وجه تمایز ما از دیگران در نظر گرفتن این اصل مهم است که در ساخت و مهندسی دوچرخه مهم ترین نکته " درک و شناخت رابطه بین شما و دوچرخه ایست که قرار است با آن رکاب بزنید"

**GT**  
BICYCLES®

گروه آباریس آوا نماینده انحصاری محصولات GT در ایران



*Earn your wings.*



**Maximum Safety**

**Extremely light**

**Best Ventilation**

کلاه های Catlike از نظر راحتی، امنیت و شکل ظاهری کلاس خاص خودشان را دارا هستند. این کلاه ها به دلیل سبکی و تهویه هوای عالی می توانند به مدت طولانی روی سر گذاشته و احساس راحتی به رایدی می دهند. کلاه های Catlike در طرح های زیبا، جذاب و با رنگهای متنوع موجود است و توجه دوچرخه سواران را به خود جلب می کنند. از نقطه نظر ایمنی، هیچ رقیبی برای کلاه های Catlike پیدا نمی شود. طراحی ورودی های هوا در این کلاه ها، طوری است که حین وارد شدن ضربه به کلاه، انرژی وارد شده، بر بیشتر از یک نقطه از سر تاثیر گذار است، در نتیجه به یک نقطه از سر ضربه شدید وارد نمی شود. این خاصیت باعث ایجاد امنیت بسیار زیاد برای دوچرخه سواران می گردد. موارد ذکر شده، کلاه های Catlike را از محبوبیت بالایی برخوردار کرده است.

گروه آباریس آوا نماینده انحصاری این برند در ایران می باشد.





را می کنند ولی در عمل اینگونه نیست. ( پدهای اسفنجی داخل کلاه نیز برای احساس راحتی و تثبیت شدن سر داخل کلاه است و نه مقاومت در برابر حوادث اتفاق افتاده و ضربه های وارد شده ) کلاه ایمنی باید روی سر شما باقی بماند حتی وقتی شما طی یک حادثه بیشتر از یک بار با مانع برخورد می کنید (مانع می تواند اتومبیل، جاده و یا حتی درختان مسیر پر پیچ و خم باشد) پس به یک تسمه و سگک قوی نیاز دارد. باید روی سر شما بنشیند و تا حد ممکن مناطق بیشتری از سر شما را تحت پوشش قرار دهد. ولی قبل از همه کلاه ایمنی باید طوری تثبیت شده باشد که با بند بسته شده نتوانید با هیچ حرکتی (چرخاندن، هل دادن و عقب و جلو کردن سر) آن را از سر خود خارج کنید، اگر کلاه از سرتان خارج شد با استفاده از تثبیت کننده های عقب، بند یا تسمه زیرین آن را محکم کنید و یا آن کلاه را انتخاب نکنید.

بند کلاه را سفت و البته در حالت راحتی تنظیم کنید چون مهم ترین عامل نگه داشته شدن کلاه روی سرتان و محافظت از مغز و جمجمه شما به عهده آن است.

### چه مدلی از کلاه ایمنی مورد نیاز ماست؟

از القاب و اصطلاحات برند ها برحضر باشید. شما یک لایه پلاستیکی مملو از فوم که عاری از هرگونه نقاط تیز و برجسته باشد روی سر خود نیاز دارید. شکستگی و از هم گسیختگی بیش از حد پوسته پلاستیکی حاکی از این است که فوم بسیار کمتری با سر شما در تماس است، به عبارت دیگر کلاه کیفیت مناسب را دارا نیست و این امر باعث متمرکز شدن نیرو بر یک نقطه می شود.

کلاه های آیرودینامیک به طرز محسوسی سریعتر نیستند و در تصادفات، دم بیش از اندازه بلند این کلاه ها باعث از هم گسیختگی و جدا شدن دو قسمت ابتدایی و انتهایی کلاه از یکدیگر خواهد شد. تسمه های نازک راحتی کمتری دارند. کلاه های تیره، سخت دیده می شوند. وقتی پشت کلاه بلند و سفت و خشک باشد در حوادث و زمین خوردن ها احتمال شکسته شدنش افزایش می یابد. اکثر کلاه های ایمنی دوچرخه سواری از فوم EPS و لایه نازکی از پوسته پلاستیکی ساخته شده اند، این لایه پلاستیکی کمک می کند تا کلاه روی سطح خشن به راحتی ایستادگی کرده و از حالت طبیعی خارج نشود تا از انجام حرکات سریع سر و گردن ناشی از ضربه جلوگیری کند. همچنین این پوسته قسمت فوم کلاه را پس از برخورد اولیه متراکم نگه می دارد. برخی از کلاه های ایمنی مرغوب به جای اینکه بعداً روی فوم لایه پلاستیکی اضافه کنند فوم EPS را داخل پوسته از قبل طراحی و آماده شده تزریق می کنند.



## دانستنی های دوچرخه سواری

نکاتی ساده اما مهم برای دوچرخه سواری - امنیت!

حتی اگر در سخت ترین مسیرها رکاب بزنید. اگر حاضرید برای سلامتیتان بیشتر وقت بگذارید لطفاً به خواننده ادامه دهید....

دوچرخه سواران حرفه ای و دقیق نیز ممکن است هر ۴۵۰۰ مایل یک بار به زمین بخورند یا تصادف کنند، ۷۵٪ مرگ و میره های حوادث دوچرخه سواری ناشی از آسیب به ناحیه سر بوده است.

### کلاه ایمنی چگونه عمل میکند و از چه موادی تشکیل شده است؟

کلاه ایمنی در واقع حداکثر شدت ضربات تیز را کاهش می دهد. این کار با استفاده از یک نوع فوم سفت که مانند ضربه گیر عمل میکند، ساخته می شود که در بیشتر کلاه ها این فوم پلی استرین منبسط شده با قابلیت له شدن می باشد که به EPS معروف است، فومی سفید و خنک. EPS بسیار خوب عمل می کند ولی وقتی به آن ضربه وارد می شود به حالت اولیه باز نمی گردد. یک فوم مشابه که EPP نام دارد ( پلی پروپیلن منبسط شده) پس از وارد شدن ضربه به حالت اولیه باز می گردد ولی به ندرت از آن استفاده می شود. نوع دیگر فوم به نام EPU (پلی یورتان منبسط شده) است که دارای یک ساختار سلولی یکنواخت با قابلیت له شدن و البته بدون بازگشت است که از EPS سنگین تر بوده و مراحل ساخت و تولید آن نیز بسیار دشوار می باشد. مابقی فوم ها یا پلاستیک های با قابلیت ضربه گیر بودن نیز وجود دارند که ادعای تضمین محافظت

برخی از دوچرخه سواران حرفه ای در رشته های مختلف بدون کلاه ایمنی دوچرخه سواری کرده و یا حتی مسابقه می دهند و تجربه و جرات بالای خود را توجیهی برای این کار می دانند، ضمن احترام به تصمیم و باور این افراد این طرز فکر کاملاً اشتباه، غیر منطقی و ناامن می باشد. استفاده از کلاه شاید بهترین، و ساده ترین راه حل برای مقابله با حوادث جبران ناپذیری است که ممکن است هنگام دوچرخه سواری برای شما پیش بیاید، پس به فکر امنیت خود باشید. در ادامه این مطلب قصد داریم تا نحوه خرید کلاه، تشخیص کلاه مناسب، قراردادن و فیکس کردن کلاه روی سر را به شما آموزش دهیم.

لطفاً چند دقیقه وقت بگذارید و به موارد زیر دقت کنید:

### پیشنهادات اولیه خرید کلاه

- در نظر داشته باشید حتی زمین خوردن زمانیکه سرعت دوچرخه سوار کم است در مسیرهای متفاوت دوچرخه سواری، ممکن است موجب رسیدن آسیب شدید به مغز او شود.
- دقت کنید کلاهی که انتخاب کرده اید با میزان محافظت از مناطقی که برای شما مهم است و در ازای هزینه انجام شده، بیشترین تطابق را داشته باشد. بیشترین تطابق یعنی کلاه به درستی روی سرتان قرار بگیرد، همه قسمت های سر را بپوشاند، از گذاشتن کلاه روی سر احساس راحتی به شما دست بدهد نه اینکه فقط سبک باشد. کلاه ایمنی تحت هیچ شرایطی نباید حتی یک اینچ از روی سرتان جا به جا شود و به هیچ وجه نباید از روی سرتان بیفتد



FSA در پایان سال ۲۰۰۹ گشایش کارخانه مدرن و جدیدی را جشن گرفت که در زمانی کوتاه و در چهار ساختمان با فضایی به وسعت ۱۲۵۰۰۰ فوت مربع به یکی از بزرگ ترین و کارآمدترین کارخانه های تایوان در صنعت دوچرخه تبدیل شد.

سال ۲۰۱۱ سالی پر از موفقیت و نوآوری برای FSA بود و نتایج خوبی برای این شرکت به دست آمد و در سال ۲۰۱۲ رقابت در عرصه کیفیت همچنان ادامه یافت. اشتیاق حرکت به جلو سبب شد، مشتریان با خاطری آسوده به قطعات اجزای مورد اطمینان خود دست یابند.

رشد و تعهد شرکت به صنعت دوچرخه سواری امکان افزایش ظرفیت تولید با جدیدترین تکنولوژی را ایجاد کرده است. میزان کربن پرس شده و سبک به کار رفته در قطعات افزایش یافته است و در روند تولید از ماشین های CNC پنج محوره با سرعت بالا استفاده می شود. بنابراین افزایش ظرفیت کربن طوقه ها و به کارگیری سیستم کنترل کیفیت برای همه محصولات، بیش از گذشته، ممکن شده است. ضمن آنکه از ایتالیا گرفته تا آمریکا سیستم مونتاژ دستی چرخ ها به طور کامل ارتقا یافته است.

**FSA**  
FULL SPEED AHEAD

## VINCENZO NIBALI WON

THE TOUR DE FRANCE  
using  
FSA HANDLEBAR AND STEM  
(K-Force)  
FSA SEATPOST  
(K-Force)

وینچنزو نیالی  
برنده شک

در مسابقات تور فرانسه  
با استفاده از فرمان، کریپی فرمان  
و لوله زین

سری K-Force  
FSA



■ K-FORCE LIGHT SEATPOST

■ K-FORCE HANDLEBAR COMPCT



## REDEFINE YOUR LIMITS

FOX یکی از قدیمی ترین شرکت ها در امر تولید و طراحی کمک فنر برای دوچرخه های کوهستان است. این شرکت از تمام توان طراحی و مهندسی خود استفاده کرده و با محاسبات بسیار دقیق و پیچیده سعی دارد محصولاتی با بالاترین کیفیت از نظر قطعات و تنظیمات تولید کند تا در شرایط سخت، بالاترین کارایی را ارائه دهد.

استفاده از تکنولوژی های نوآورانه مثل CTD, RC2, Terralogue و... احساس راحتی را به دوچرخه سوار منتقل می کند. FOX اولین شرکت تولید کننده شوک گیر عقب برای دوچرخه های کوهستان بوده و تجربه تولید این محصول برای موتور سیکلت باعث تولید موفق آن برای دوچرخه کوهستان نیز شده است.

محصولات FOX از چنان کیفیتی برخوردار است که علی رغم وزن بسیار کم قادر به تحمل شدیدترین فشارها و تنش ها می باشد. این خصوصیات باعث درخشش FOX در بین دوچرخه سواران شده است.

گروه آباریس آوا نماینده انحصاری FOX در ایران

