



## مرست مطالب



### فصل اول

۱۳	مقدمه.....
۱۶	انتخاب همسفر مناسب.....
۱۸	بیژن داودی.....
۲۰	محسن وفایی.....
۲۲	آغاز سفر (تصمیم برای سفر).....
۲۲	برنامه ریزی.....
۲۶	نشست‌های دوستانه.....
۲۸	ترسیم و تقسیم مسیر.....
۳۰	معرفی ترکیه.....
۳۱	در باره‌ی ترکیه بیشتر بدانیم.....
۳۲	معرفی استانبول.....
۳۴	دغدغه‌های سفر با دوچرخه.....
۳۵	استفاده از تجارب دیگران.....
۳۶	تمرینات آمادگی.....
۴۰	فراهم نمودن ملزومات.....
۴۱	تغذیه ورزشی (سوخت و ساز و ریکاوری).....
۴۲	تغذیه حین سفر (بهداشت محیطی).....
۴۳	انتخاب موقع سفر.....
۴۴	مرزها (آنچه در باره مرزها باید دانست).....
۴۶	وسایل ارتباطی (پشتیبان).....

۴۶..... بررسی فرهنگی (منطقه جغرافیایی محل سفر)

۴۸..... تعیین راه برگشت

### فصل دوم

۵۰..... آغاز سفر (۱۴۰۱)

۵۳..... آغاز سفر از مرز رازی (طرف ترکیه)

۵۴..... روز اول

۶۱..... روز دوم

۶۶..... روز سوم

۷۰..... روز چهارم

۷۵..... روز پنجم

۸۵..... روز ششم

۹۰..... روز هفتم

۹۴..... یک خبر ناگوار (حدثه تلخ زمان)

### فصل سوم

۹۹..... مقدمه

۱۰۰..... پیام سفر

۱۰۴..... مرحله دوم سفر (۱۴۰۲) آغاز سفر

۱۰۵..... روز اول

۱۰۷..... روز دوم

۱۱۰..... روز سوم

۱۱۵..... روز چهارم

۱۲۰..... روز پنجم

۱۲۴..... روز ششم

۱۲۶..... روز هفتم

۱۳۱..... روز هشتم

۱۳۶..... روز نهم

۱۴۱	روز دهم
۱۴۳	روز یازدهم
۱۴۶	روز دوازدهم
۱۵۱	روز سیزدهم
۱۵۶	روز چهاردهم
۱۵۹	روز پانزدهم
۱۶۳	روز شانزدهم
۱۶۷	روز هفدهم
۱۷۳	روز هیجدهم
۱۸۵	روز شنبه ۱۴۰۱/۰۴/۳۱ رو آخر سفر
۱۸۸	مسافت دقیق قسمت‌های مختلف سفر

### فصل چهارم

۱۹۰	اقتصاد کشور ترکیه
۱۹۱	کشاورزی ترکیه
۱۹۲	مردمان محلی
۱۹۳	وضعیت حجاب در ترکیه
۱۹۳	تنوع فرهنگی
۱۹۳	توریسم (صنعت توریسم)
۱۹۵	تجارت موز
۱۹۶	راه‌های مواصلاتی
۱۹۷	معماری شهری
۱۹۸	پول ترکیه
۲۰۰	آزادی
۲۰۱	تنوع اتومبیل‌ها
۲۰۲	تونل‌ها
۲۰۳	صنایع (شهرهای صنعتی)

- ۲۰۴..... هواپیمای ترکیه
- ۲۰۴..... فرودگاه جدید ترکیه
- ۲۰۵..... وسعت شهر استانبول
- ۲۰۶..... پلیس ترکیه
- ۲۰۶..... دریاچه‌ها و رودها و برکه‌ها
- ۲۰۷..... پایان سفر، (مراسم استقبال و پیشواز)
- ۲۰۷..... پمپ بنزین‌ها
- ۲۱۰..... قهرمانان میانه
- ۲۱۳..... لیست اسامی دوچرخه‌سواران میانه
- ۲۱۸..... تشکر و قدردانی
- ۲۱۹..... سپاس