

به نام خدا
 باشگاه کوهنوردی تهران
 تقویم پیشنهادی ورزشی شش ماه دوم سال ۱۳۹۲



"صعود نکردن" بخشی از فرایند صعود است. دلخان دارسی

ردیف	تاریخ			مدت	منطقه	سرپرست	کفک سرپرست	توضیحات (مخبر برنامه)	نام برنامه	
	روز	ماه	فصل							
۱	۵	فروردین	۳	۱	بندیخچال	علی نصیری	-	شرکت کلیه اعضا الزامیست	بازآموزی سنگنوردی	
۲	۱۲			۱	بندیخچال	مهسا و هاب نژاد	-	مبایع صعود های کوتاه	سنگنوردی	
				۱	فیروزکوه	فرشید علمداری	-	مبایع اولیه غار توردی	غار یورنیک	
۳	۱۹			۱	گرمايدر	امیر عبدالهی	رضا داوودی	پیمایش خط الراس	خاتون پارگه به خرسنگ	
				۱/۵	بندیخچال	رضایرمکی	-	اصول کرده بندی در صعودهای بلند	دیواره شروین	
				۱	دیزین	منصوره رجیلو	علی حقگو	-	سه چال	
۴	۲۶			۱/۵	چنار به تار	فرزاد حدادی	نیما الهیار	دریاچه تار و هویر	دوچرخه کوهستان	
				۲	اراک	مهران امیری	-	دیواره توردی	دیواره لچور	
۵	۳			۲	۳	زنجان	حسین صفری	نقیسه خسروی	مبایع جنگل توردی و پیمایش جنگل مشترک یا کوهنوردان زنجان	جنگل شفت
					۱	همه جا	نادرجسینی	مجتبی توسلی	-	هزاربند
۶	۱۰			۲	۲	ماسوله	حسن دیبانی	فرهاد چمنی	-	شاه معلم
					۲	مراغه	احمد جوهری	-	غار هامپونیل	
۷	۱۷			۱	۱	ساروجیلاغ	مرتضی جهانگیری	محسن لطیفیان	کردان به برغان	دوچرخه کوهستان
		۱	درکه		نوید عبدالوند	جواد مشایخ	آشنایی با کوههای شمال تهران	شاه نشین		
۸	۲۴	۱	۱	بندیخچال	مجید درودگر	-	امداد و تجات و خود امدادی	امدادونجات		
			۱	امامه	علی حیدری	حسن اخوان	-	سای		
۹	۱	۱	۳	تخت سلیمان	مهران امیری	ایراهم حاجی زاده	مسیر سیاه سنگ و شناسایی برای صعود زمستانه	قله علم کوه		
			۱	امامزاده داود	امیر هوشنگ پهلوان زاده	محمد اسلامیان	صعود از منطقه رتدان	بازارک		
۱۰	۸	۱	۱	لالون	حسن فولادی	علیرضا زمانی	-	خلنو		
			۱	جاجرود	مهدی نوریان	لریلا عزیزی	جاجرود به پاکدشت	دوچرخه کوهستان		
۱۱	۱۵	۱/۵	۱/۵	دشت نظیر	کوروش حسن زاده	حجت مولایی	پیمایش جنگل و انعکاسی از طبیعت پاییزی	شاه پیل کوه		
			۱	بندیخچال	استاد عرب	هادی ملکی	مبایع پیمایش کرده	گرده اسپیلت		
۱۲	۲۲	۱/۵	۱	خوزنکلا	محمد دانشمندی	مسعود محمدی	تکنیک های صعود کرده	شاه دژ		
			۱/۵	قزوین	احمد جوهری	-	غار قلعه کرد			
۱۳	۲۹	۱	۱	کلوان	کمال اسدی	حمید ناظوری	(پیش برنامه سیلان)	کهار به ناز		
			۱	میگون	رضا یرمکی	محسن خسروی	-	گرده آیک		

زمستان

توت

توت

اسفند

-	لیلا علیزاده	محمد زبویی	خجیر	۱	برجمالی	۶	زمستان	۱۴		
(پیش برتله سیلان)	پریا حیدری	راضیه نژاد زارع	کلاک	۱/۵	آزادکوه					
تمرین صعودهای زمستانه	مژگان حسینی	سعید میرجلالی	ولنجک	۱	کماچال				۱۳	۱۵
اصول کمپینگ - صعودهای زمستانه - سیواک و صعود به قتل منطقه	فرشید علمداری	حسین صالحی	افجه	۲/۵	دشت هویج					
مبایع سعود زمستانه	معصومه عماری	راضیه خادمیان	افجه	۱	سیاه چال					
جندق - مصر - گرمه - عربستان	محسن ناظری	فرهاد شریف	جندق	۳	دوچرخه کوهستان					
-	منیره محسنی فر	منصوره وهاب نژاد	گمرد	۱	آزادکوه	۲۰		۱۶		
مبایع سعود یخچال و جیدمان تیم یخچال شمالی سیلان	-	ابوالفضل زمانی	آینیک	۱	یخنوردی					
-	ناهید یغمایی	محمد رضا ولی محمد	دونا	۱	سرخاب					
سعود به روش ثابت گذاری (پیش برتله یخچال سیلان)	-	مهران امیری	آینیک	۱	یخنوردی	۲۷		۱۷		
-	سعید شمعدانی	لیلا عزیزی همتی	قشم	۱	وزحین					
اصول سعود عمود و کارگاههای یخ	-	علی نصیری	هملون	۱	یخنوردی	۴		۱۸		
-	امیر حسین فرحیخشیان	رضا نجاری	دارایاد	۱	دارایاد					
پیمایش خط الراس	شهر روز مختاری	مهران امیری	دارایاد	۲	خط الراس دارایاد به توچال	۱۱		۱۹		
روشهای فرود روی یخ (پیش برتله یخچال سیلان)	-	محمد دانشمندی	آینیک	۱	یخنوردی					
-	مهدی نوریان	مرتضی جهانگیری	دریند	۱	توچال					
شب ماتی روی قله هم هوایی تیم سیلان	علی پرمو	سعید پناهی	دریند	۲	توچال	۱۸		۲۰		
سعود یخچال شمالی سیلان - شب ماتی روی قله	حسین صالحی	ابوالفضل زمانی	شایل	۴	سیلان					
سعود مسیر شمال شرقی - شب ماتی روی قله	نوید هنرکار									
مسیر کویر مرکزی ایران	پونه کارگر	سعید گودرزی	مرجانبه قصر بهرام	۳	دوچرخه کوهستان	۲		۲۲		
-	حمید احمدی	علیرضا احمدی	جایان	۱	زرینه کوه					
سعود آیشار	-	علی نصیری	نوا	۱/۵	آیشار نوا	۹		۲۳		
-	مازیار رخشیه	علیرضا زمانی	هملون	۱	آهنگرک					
جستجو و تاخت، یهمن شناسی، ایگلو	-	مجید درودگر	امامزاده هاشم	۱/۵	یهمن شناسی	۱۶		۲۴		
-	-	ناهید یغمایی	یزد	۲	غار دوسر					