



به نام خدا  
باشگاه کوهنوردی تهران  
تقویم ورزشی شش ماه اول سال 1392

مهمترین محصله یک کوهنورد مغز اوست. "ولفانگ گولپچ"

ردیف	تاریخ			نام برنامه	مدت (روز)	منطقه	سرپرست	کمک سرپرست	توضیحات
	روز	ماه	فصل						
1	23	فروردین	بهار	قله کرچان	1	سپه سالار	حسین صالحی	امیر الهیار	-
				سنگ نوردی	1	بند یخچال	مهدی فرید افشار	-	پیش برنامه دیواره علم کوه
				دوچرخه کوهستان	1	آهار	مهدی نوریان	مصطفی جهانگیری	لشکرک به شکرآب
2	30	فروردین	بهار	سوزچال	1	هویر	منصوره رجیلو	حسین قیوم	-
				سنگ نوردی	1	بند یخچال	سمیه مشهدی قاسم	-	-
				غار کهک	1	کهک	داود تنهایی	ناهدی یتمایی	-
3	6	اردیبهشت	بهار	بازآموزی یرق	1	حسن در	قرینعلی عراقچی	محمد ولی محمد	-
سنگ نوردی				1	بند یخچال	جعفر جوهری	-	-	
قله سی چال				1	آهار	سعید پناهی	مجتبی توسلی	-	
4	13	اردیبهشت	بهار	دوچرخه کوهستان	1	لاسم	لیلا عزیزی	میثم صدیقی	پلور-لاسم-فیروزکوه
دیواره شروین				1	بند یخچال	رضا یرمکی	-	پیش برنامه دیواره علم کوه	
پیمایش جنگل				2	چایکسر	حسین صفری	سعید شمعدانی	کیان رود به سرولات	
5	20	اردیبهشت	بهار	قله کافره	1	گرمایدر	علیرضا زمانی	حامد مخیری	-
				دارآباد به پل خواب	2	البرز مرکزی	امیر هوشنگ پهلوان زاده	ایمان خلیلی	-
				قله خرو برو	1.5	پل سفید	علی نگهبان	مهدی نوریان	-
6	27	اردیبهشت	بهار	دوچرخه کوهستان	1	دشت لار	حمید شاپوری	قاسم سلطان تویه	-
				دیواره پل خواب	1	پل خواب	عامر آروچی	-	پیش برنامه دیواره علم کوه
				قله سماموس	2	جواهر دشت	عماد روحانی	مزگان حسینی	-
7	3	اردیبهشت	بهار	خط الراس خورندان به پرسون	1	افچه	کمال اسدی	غلامرضا اصغری	-
				دیواره لچور	2	اراک	علی فتحی	-	-
				شاه دز	1	خوزنکلا	محمد سید آقایی	نادر حسینی	-
8	10	اردیبهشت	بهار	امداد و نجات	1	حسن در	کمیته فنی	-	امداد روی یخچال
یخچال شمالی سیلان				4	شابیل	محمد دانشمندی	نوید هنرکار	پیش برنامه یخچال هرم	
دریاچه اوان به جواهر ده				4	الموت	کوروش حسن زاده	حسین یاقری	-	
9	14	اردیبهشت	بهار	دوچرخه کوهستان	3	دیلمان	امیر هوشنگ پهلوان زاده	محسن لطیفیان	رستم آباد به قله درفک
				آسمان کوه	1.5	دشت لار	محمد ولی محمد	معصومه عسگریور	-
				سنگ نوردی	1	پل خواب	مهدی فرید افشار	-	پیش برنامه دیواره علم کوه
10	24	اردیبهشت	بهار	خاتیک	1	میگون	کمال یرمکی	آرش نبیچی	-
				دوچرخه کوهستان	1	گچسر	مرتضی جهانگیری	روزبه فولادی	گچسر به طالقان
				خط الراس هرزه کوهها	1.5	دیزین	رضا گلریز	ابراهیم حاجی زاده	-
11	31	اردیبهشت	بهار	تمرین دره نوردی	1	اسون	محمد رضا مشهدی قاسم	-	آبشار اسون
				دره گلک	2	کچور	محمد سید آقایی	میثم صدیقی	-
				دوچرخه کوهستان	1	دماوند	مجید ناظری	فرزاد حدادی	روستای چنار به تار
12	7	اردیبهشت	بهار	تمرین دره نوردی	1	اسون	محمد رضا مشهدی قاسم	-	آبشار اسون
دره گلک				2	کچور	محمد سید آقایی	میثم صدیقی	-	
13	14	اردیبهشت	بهار	دوچرخه کوهستان	1	دماوند	مجید ناظری	فرزاد حدادی	روستای چنار به تار

توضیحات	کمک سرپرست	سرپرست	منطقه	مدت (روز)	نام برنامه	تاریخ			روز
						روز	ماه	فصل	
پیش برنامه دیواره علم کوه	--	مهران امیری	پل خواب	1	سنگنوردی	14	مهر	مهر	14
-	نوید عبدالوند	مسعود محمدی	وارنگه رود	2	خط الراس کمانکوه به سرمامو	21			
صعود شیانه	فاطمه مالکی	حسن دباغی	جمشیدیه	1	قله لزون	28			
پیش برنامه دیواره علم کوه	--	سمیه مشهدی قاسم	پل خواب	1	سنگ نوردی	4			
صعود شیانه	یحیی انصاری	مرتضی جهانگیری	درکه	1	قله چین کلاغ	11			
پیش برنامه دیواره علم کوه	--	علی فتحی	پل خواب	1	سنگ نوردی	19	مهر	مهر	17
صعود شیانه	امیرحسین یوسف بیگی	حمید ناظوری	درپند	1	قله توچال	11			
-	شهبروز مختاری	حسن فولادی	پلور	2	قله دماوند	19			
-	کمال اسدی	سعید میرجلالی	دارآباد	1	قله دارآباد	19			
-	هادی ملکی	ناصر جانجانی	بند یخچال	1	گرده اسپیلت	25	مهر	مهر	19
یه مناسبت سی امین سالگرد تاسیس باشگاه کوهنوردی تهران	سعید میرجلالی	محمد رئوفی	نخت سلیمان	3	صعود 30 قله	25			
	رضا یرمکی	ناصر جانجانی		3	گرده علم کوه				
	عالم ازوجی	مجید درودگر		3	دیواره علم کوه				
	فرزاد حدادی	فرهاد شریف		3	دوچرخه کوهستان				
-	حسین صفری	مهران امیری	وانا	1	آبشار شاهاندشت	1	مهر	مهر	20
-	معصومه معماری	علیرضا احمدی	خور	1	قله پهنه سار	8			
یال داغ	حسین صالحی	نوید هنرکار	ناندل	2	قله دماوند	15			
بلده- رویان خونی	حمید شاپوری	سعید گودرزی	رویان	2	دوچرخه کوهستان	22			
-	ساناز گواری	راضیه نژاد زارع	سلمانشهر	1	غار دانیال	15			
-	نوید هنرکار	علی نصیری	لردگان	4	دره تنگ زندان	22	مهر	مهر	21
-	نادر حسینی	امیر عبدالهی	افچه	1	ریزان به آتشکوه	29			
-	امیر ملک	احد قصابی	سپیدستان	1	خط الراس سرکچال به خلنو	22			
از منطقه امامزاده داود	فرهاد شریف	میثم صدیقی	توچال	1	دوچرخه کوهستان	29			
-	روح الله علی اکبری	مهران امیری	شاییل	3	یخچال هرم	1	مهر	مهر	22
امداد در غار	-	کمیته فنی	بند یخچال	1	کارگاه امداد و نجات	29			
-	محمد رضا مشهدی قاسم	علی نصیری	علی آباد	3	غار سم	1			
-	مجتبی نعمت الهی	حمید ناظوری	آپنیک	1	قله جانستون	29	مهر	مهر	25

توضیحات:

- 1- جلسات هفتگی سه شنبه ها ساعت 18 برگزار می شود .
- 2- سرپرست برنامه موظف است دو نسخه گزارش کتبی برنامه همراه با تصاویر را برای آرشو باشگاه و درج در سایت به کمیته اجرایی تحویل دهد.
- 3- سرپرستان می بایست پرچم باشگاه را برای گرفتن عکس یادبود در برنامه از انبار تحویل بگیرند.
- 4- سرپرستان موظفند فرمهای "ارزیابی سرپرست" و "ارزیابی نفرات" را از کمیته اجرایی تحویل گیرند.
- 5- ثبت نام برای شرکت در برنامه های باشگاه فقط در جلسات باشگاه با حضور عضو انجام می گیرد .

نشانی: میدان انقلاب - جنب سینما مرکزی - کوچه مهران - ساختمان 110 - طبقه 4 - واحد 30

تلفن: 021 - 66561408 - 66561409 - 021 - 66564914 - 021 - 30006701362216 سامانه پیام کوتاه: 30006701362216

وبسایت باشگاه کوهنوردی تهران: [www.telcl.ir](http://www.telcl.ir) پست الکترونیک: [info@telcl.ir](mailto:info@telcl.ir)

"همنوردان گرامی می توانند انتقادات و پیشنهادات خود را در مورد برنامه های مذکور و نیز فرایند اجرایی برنامه ها با شماره تلفن و ایمیل باشگاه کوهنوردی تهران درمیان بگذارند."