



به نام خدا
باشگاه کوهنوردی تهران
تقویم ورزشی شش ماهه اول ۱۳۹۴

توضیحات (محور برنامه)	کمک سرپرست	سرپرست	منطقه	مدت (روز)	نام برنامه	تاریخ			ردیف		
						روز	ماه	فصل			
اردوی اول	-	کمیته فنی	یئد یخچال	۱	سنگنوردی	۲۱	فروردین	تهران	۱		
-	سیاوش نوری	کمال برمکی	روته	۱	روته						
-		کمیته غارنوردی	سواد کوه	۱	غار زنگیان	۲۸					۲
-	نقیسه خسروی	منصوره رجبلو	افچه	۱	سیاه غار						
دوچرخه کوهستان	-	فرزاد حدادی	دلیچای	۱	دریاچه تار و هویر						
اردوی دوم	-	کمیته فنی	هملون	۱	سنگنوردی	۴			اردیبهشت	تهران	۳
-	جواد مشایخ	علیرضا احمدی	پل زنگوله	۱	قله سرخاب						
اردوی سوم	-	کمیته فنی	سمنان	۲	سنگ سترسل	۱۱					۴
جاده هزار به پل زنگوله	-	مصطفی جهانگیری	یوش جلده	۲	دوچرخه کوهستان						
-	فیروزه زمردی	جواد خانمحمدی	شاهرود	۲	شاهوار						
-	رضا دژجوی	رضا برمکی	خوزنگلا	۱	شاه دژ	۱۸					۵
تمرین داخل سالن	-	کمیته غارنوردی	تهران	۱	آموزش غارنوردی		خرداد	تهران			
-	نیما الهیار	نوید هنرکار	داراب	۳	تنگه رغز	۲۵					۶
-	محمد رئوفی	امیر هوشنگ پهلوان زاده	بروجرد	۲	ولاش						
اردوی چهارم	-	کمیته فنی	اراک	۲	دیواره لجور						
دوچرخه کوهستان	-	مرتضی جهانگیری	لار	۱	دشت لار	۱					۶
-	مسعود حنقیان	نادر حسینی	سی جان	۱	چشمه شاهی						
-	قادر اسدی	حسن دیابی	نمارستاق	۱.۵	قله ناظر	۸			۷		
-	ندا وهابزاد	مسعود محمدی	دشت لار	۳	خط الراس دوخواهران		اردیبهشت	تهران			
دوچرخه کوهستان	-	فرهاد شریف	الموت	۳	رازمیان به رودسر	۱۳					۸
مشترک یا باشگاههای دیگر	-	کمیته غارنوردی	کرمانشاه	۳	اکتشاف غار						
اردوی پنجم	-	کمیته فنی	دریئد	۱	دیواره شروین	۲۲					۹
-	محمد رضا اصغرزاده	حسین صفری	تنکابن	۲	جنگلهای دو هزار						
-		راضیه خادمیان	کجور	۲	دره گزک	۲۹					۱۰
-	بهاره اکبرزاده	نرگس لطیف پور	امامه	۱	قله سای		مهر	تهران			
اردوی ششم	-	کمیته فنی	پل خواب	۱	دیواره پل خواب	۵					۱۱
دوچرخه کوهستان	-	نیما الهیار	سوادکوه	۱	خطیر کوه						
-	-	کمیته غارنوردی	قزوین	۱	غار قلعه کرد	۱۲					۱۲
-	نسیم سلیمی	پریا حیدری	نوا	۱	قله لهرک						
صعود چند قله دنا	حسین باقری	سعید پناهی	سی سخت	۳	قلل دنا	۱۹					۱۳
اردوی هفتم	-	کمیته فنی	پل خواب	۱	دیواره پل خواب				۱۴		

-	-	مهران امیری	رودسر	۳	دره آسمان رود	۲۶	مرداد		۱۵																						
از مسیر دریاچه	محسن لطیفیان	حسین باقری	وارنگه رود	۲	خلنو																										
اردوی هشتم - تست استقامت	-	کمیته فنی	پل خواب	۱	دیواره پل خواب	۲				شهریور		۱۶																			
-	مسعود حنفیان	علیرضا زمانی	دره دریوک	۱	قله سه سنگ																										
مسیر جنوبی	رضا داوودی	حسن فولادی	رینه	۲	دماوند	۹									۱۷																
یال ملارد	حسین صالحی	نوید هنرکار	ملارد	۲	دماوند																										
-	-	کمیته غارنوردی	ماسال	۲	غار آویشو	۱۶												۱۸													
-	سعیرا جمالو	مژگان حسینی	حاجی آباد	۱	قله دارآباد																										
سی و دومین سالگرد تاسیس باشگاه کوهنوردی تهران	حمیدرضا دانه چین	ابوالفضل زمانی	ترکیه	۴	قله آزارات	۲۰															۱۹										
دوچرخه کوهستان	-	فرزاد حدادی	ترکیه	۴	دریاچه وان																										
-	-	رضا برمکی	کلاردشت	۳	گرده آلمانها																										
-	نیلوفر عطایی	حمید ناظوری	دریند	۱	توچال به شهرستانک	۳۰																	۲۰								
-	محمدعلی اسپرم	سعید میرجلالی	چمستان	۱.۵	قله گرگ	۶																				۲۱					
-	-	کمیته فنی	پل خواب	۱	دیواره پل خواب																										
-	-	کمیته غارنوردی	اراک	۱.۵	غار امچک																										
-	حمیدرضا دانه چین	حسین صفری	ماسال	۲	جنگل ماسال به شاندرمن	۱۳																						۲۲			
-	رضا گلریز	حسین صالحی	شابلیل	۳	یخچال شمالی سبلان	۲۰																									۲۳
مسیر شمالی	حمید آقارسولی	رضا نجاری	ناندل	۲	دماوند																										
-	-	کمیته فنی	پل خواب	۱	دیواره پل خواب																										
-	میثم صدیقی	علی نصیری	لردگان	۳	تنگ زندان	۲۷																									
-	محسن خسروی	محمد رئوفی	وندابین	۱.۵	پسندده کوه																										

توضیحات :

- ۱- جلسات هفتگی سه شنبه ها ساعت ۱۸ الی ۲۰ برگزار می شود.
- ۲- سرپرست برنامه ها موظف است بلافاصله بعد از انجام برنامه یک نسخه گزارش کتبی همراه با فایل گزارش و تصاویر برنامه را به کمیته اجرایی تحویل نماید.
- ۳- سرپرستان برنامه ها موظفند پرچم باشگاه را برای گرفتن عکس در برنامه از انبار تحویل بگیرند.
- ۴- سرپرستان برنامه ها موظفند فرم " ارزیابی سرپرست " را از کمیته اجرایی تهیه و بلافاصله بعد از انجام برنامه بین نفرات توزیع و بعد از تکمیل به کمیته مذکور عودت نمایند.
- ۵- سرپرستان برنامه ها موظفند در حین ثبت نام فرم " پیش ثبت نام " را از کمیته اجرایی تحویل و نفرات شرکت کننده را به تایید کمیته های ذیصلاح برسانند.
- ۶- ثبت نام برای شرکت در برنامه ها در جلسه عمومی صورت می گیرد.
- ۷- سرپرستان می توانند در صورت نیاز و بر طبق آیین نامه انبار وسایل مورد نیاز را از انبار باشگاه تهیه نمایند.
- ۸- اعضای باشگاه کوهنوردی تهران می توانند طبق آیین نامه برنامه هایی خارج از تقویم پیشنهاد داده و اجرا نمایند.