



## باشگاه کوهنوردی تهران

تقویم ورزشی ۳ ماهه

فصل تابستان ۱۴۰۰

مراقب خودمان و همبور دامنمان باشیم!

بزرگترین سرمایه من اشتیاقم بود. (کریستف ویلیجکی؛ نخستین فاتح زمستانی اورست)

ردیف	تاریخ			نام برنامه	مدت (روز)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات		
	روز	ماه	فصل								
۱	۴	تابستان	تابستان	پیمایش خطالراس عبرت، پاشوره، هلزم	۱	نوا	محسن ناظری	حسن فولادی			
۲	۱۱			پیمایش خطالراس قله کلون بستک به قله سرکچال	۱	دیزین	ابوالفضل میرزاده	مسعود محمدی			
۳				گرده آبک	۱	میگون	رضا برمکی	هادی ملکی	فنی پیش برنامه گرده آلمانها		
۴				سنگنوردی در برغان	۱	برغان	ایمان بحیرایی	حسین فقیهی	سنگنوردی		
۵	۱۸	تابستان	تابستان	بازآموزی سنگنوردی	۱	بند یخچال	حسین فقیهی	مهدی فرید افشار	آموزشی - ویژه همه اعضای باشگاه - نکوداشت استاد عرب		
۶	۲۵			گرده اسپلت	۱	بندیخچال	امیرطالشی	ناصر جانجانی	فنی پیش برنامه گرده آلمانها		
۷				پیمایش خطالراس قله بزم چال به قله چنگیزچال	۱	پل مرغ	امیر هوشنگ پهلوانزاده	مهرداد مویدی			
۸				تریل رانینگ سرخه حصار	۱	سرخه حصار	نسرین اسدی	امیر عبدلهی	اسکای رانینگ		
۹				سنگنوردی در ورسک	۱	ورسک	محمد رضا طالبی	آلاله قاسمی	سنگنوردی		
۱۰	۱			تابستان	تابستان	قله خلنو	۱	لالان	رضا فرحزادی	امید کوثری	
۱۱						قله سبلان از گرده شمالی	۲	شابلیل	حسین باقری	ابوالفضل زمانی	
۱۲						دوی کوهستان قله کلون بستک	۱	دیزین	نرگس غلامی	امیر عبدلهی	اسکای رانینگ
۱۳	۸			۱۵	تابستان	تابستان	قله کله سنگ	۱	طالقان	مهدی جهانی مقدم	حمید آقارسولی
۱۴	قله علم کوه از حصارچال	۳	کلاردشت				محمد رئوفی	ربابه اسفندیاری			
۱۵	قله علم کوه از گرده آلمانها	۳	کلاردشت				رضا برمکی	ناصر جانجانی	فنی		
۱۶	۲۲	۲۹	تابستان	تابستان	پیمایش خطالراس قله عرق چین به قله کلکچال	۱	رحمان آباد	حمید کاویانی	رضا گلریز		
۱۷	دوی کوهستان قله ساکا				۱	افجه	محمد شاهرخی	امیر عبدلهی	اسکای رانینگ		
۱۸	قله دماوند از مسیر شمالی				۳	ناندل	پریا حیدری	مهدی جهانی مقدم			
۱۹	پیمایش خطالراس قله دوشاخ به قله پلنگچال				۱	درکه	قادر اسدی	مهرداد مویدی			
۲۰	۱۲	۱۹	تابستان	تابستان	قله سای	۱	امامه	حمید کنعانی	امیر طالشی		
۲۱	دوی کوهستان قله سیاه پلاس				۱	جورد	حمیدرضا امیدی	امیر عبدلهی	اسکای رانینگ		
۲۲	قله توچال به شهرستانک				۱	در بند	حسن دباغی	هادی قربانی			
۲۳	۱۹	۲۶	تابستان	تابستان	دوی کوهستان قله چین کلاغ	۱	سعادت آباد	سمانه فراهانی	امیر عبدلهی		
۲۴	پیمایش خطالراس قله گل گل، گل گهر، سنبران				۳	تیان	محمد رئوفی	ابوالفضل زمانی	منطقه اشترانکوه		
۲۵	۲۶	۲۶	تابستان	تابستان	قله روته	۱	روته	مجید ناظری	امید کوثری		
۲۶	دوی کوهستان قله پرسون				۱	افجه	ندا زفرح	امیر عبدلهی	اسکای رانینگ		

### نکات قابل توجه:

- سرپرستان، مربیان و اعضای شرکت کننده در برنامه‌ها در اجرای تمام برنامه‌ها به دستورات نهادهای بهداشتی توجه داشته باشند و در حفظ سلامت خودشان و سایر همبوردان کوشا باشند.
- محل قرار تمام برنامه‌های اعلام شده در این تقویم توسط سرپرستان اطلاع‌رسانی می‌شود، و اعضای شرکت کننده در برنامه‌ها می‌بایست در ساعت مقرر در محل قرار حاضر باشند.
- این تقویم با توجه به شرایط جامعه (از نظر شیوع کرونا) در پایان فصل بهار و با توجه به توصیه‌های بهداشتی تدوین و منتشر شده است.
- جلسات هفتگی سه‌شنبه‌ها تا اطلاع ثانوی برگزار نخواهد شد و گزارش برنامه‌ها به صورت مجازی ارائه خواهد شد.
- اخبار برنامه‌های باشگاه از طریق سامانه پیام کوتاه ۰۲۱-۶۶۵۶۴۰۳۰۹۰، کانال رسمی تلگرام، صفحه رسمی اینستاگرام و سایت اینترنتی باشگاه اطلاع‌رسانی می‌شود.
- تعداد اعضای که امکان حضور در برنامه‌ها را دارند محدود است و اولویت حضور در برنامه‌های اعلام شده در این تقویم با اعضای است که پس از اعلام برنامه زودتر از طریق تماس تلفنی با سرپرست برنامه هماهنگ کنند.
- مانند سابق سرپرستان برنامه‌ها می‌بایست لیست اعضای متقاضی حضور در برنامه‌ها را پیش از آغاز برنامه برای مسئول اجرایی باشگاه ارسال کنند و عکس‌ها و گزارش برنامه‌ها را به مسئولان مربوطه برسانند.
- سرپرستان برنامه‌ها می‌بایست با هماهنگی مسئول انبار نسبت به دریافت پرچم باشگاه و تلفن ماهواره‌ای از انبار اقدام نماید.
- مسیره‌های انتخابی (ترک GPS) برنامه‌ها، می‌بایست پیش از اجرای برنامه توسط سرپرستان برنامه به تایید کمیته فنی (مسئول کارگروه ناوبری باشگاه) برسد.
- توجه به مفاد اساسنامه و آیین‌نامه باشگاه کوهنوردی تهران در تمام برنامه‌های باشگاه الزامی است.
- توصیه می‌شود همه اعضای که سال‌های اخیر عضو باشگاه شده‌اند، با حضور مستمر در برنامه‌های آموزشی سطح دانش و توان کوهنوردی خودشان را ارتقا بدهند.
- حضور در پیش‌برنامه‌هایی که در تقویم تعیین شده است و یا توسط سرپرست برنامه‌ها اطلاع‌رسانی می‌شوند الزامی است.
- حضور در برنامه بازآموزی سنگنوردی برای عموم اعضای باشگاه الزامی است.
- اعضای شرکت کننده در برنامه‌ها انتقادات و پیشنهادهای خودشان را می‌توانند از طریق سایت باشگاه (فرم تماس با ما) برای هیئت مسئولین باشگاه ارسال کنند.