



تقویم ورزشی شش ماهه اول ۱۴۰۳

باشگاه کوهنوردی تهران

- بهار و تابستان ۱۴۰۳ -

هر کسی برای صعود،
اورست خودش را دارد!
- واندا روتکوویچ
اولین زن فاتح قله ۲۲

یادمان باشد یک زمین بیشتر
نداریم و باید مراقبش باشیم!

ردیف	تاریخ			نام برنامه	مدت (روز)	منطقه	سرپرست	مرئی	توضیحات		
	فصل	ماه	روز								
۱	فروردین	۱۷	۱۷	قله کماچال	۱	ولنجک	سعید میرجلالی	رضا نجاری			
۲				تریل رانینگ پرند	۱	پرند	امیر هوشنگ پهلوان زاد	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان		
۳				کوهنوردی با اسکی قله هفت خوان	۱	آزادبر	حسین فقیهی	علی نصیری	کوهنوردی با اسکی		
۴				۲۴	۲۴	پیمایش اورامانات کولیز - دیوزناو - پلنگان	۳	سنندج	پیمان نعمتی	ناصر جانجانی	
۵						راکت تریپ چشمه سهراب (چالابه)	۳	کرمانشاه	امیر طیبی	الیزا علیزاده	سفر سنگنوردی
۶						کوهنوردی با اسکی قله انگمار	۱	لاسم	پریا حدیدی	علی نصیری	کوهنوردی با اسکی
۷	۳۱	۳۱	قله برف انبار	۱	کهک	الهام علایی	امیر اخوان				
۸			تریل رانینگ سرخه حصار	۱	سرخه حصار	نسیم شاه منصور	مجید ناظری	دوی کوهستان			
۹	۷	۷	قله پراو	۲	چالابه	لیلا عزیزی	محمد سید آقایی				
۱۰			سنگنوردی در پلخوابزا	۱	جاده چالوس	عبداله قاسمی	بهنام کریمی	سنگنوردی			
۱۱			پیمایش قله الیمستان به قله فیلبند	۳	مازندران	حسن دباغی	بهزاد خلجی				
۱۲	۱۴	۱۴	راکت تریپ بهارستان	۳	اصفهان	محمد رضا طالبی	امیر طیبی	سفر سنگنوردی			
۱۳			تریل رانینگ فرحزاد	۱	فرحزاد	بهاره فلاحی	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان			
۱۴	بهار	۲۱	برنامه خانوادگی باشگاه کوهنوردی تهران	۱	شهرستان دماوند	هیئت مسئولین					
۱۵			قله نقره سر	۱	هراز	فرزاد حدادی	محسن ناظری				
۱۶			دیواره شروین	۱	بند یخچال	ایمان بحیرایی	مهدی محمدی	سنگنوردی			
۱۷			گرده اسپیلت	۱	بند یخچال	مهرداد مویدی	رضا برمکی	صعود فنی			
۱۸			پیمایش نئور به سوباتان	۳	اردبیل	فائزه شرکا	مصطفی مراد علیزاده				
۱۹			آموزش مبانی دره نوردی	۱	بوکان	سعید افشار	پژمان پورشیرزادی	دره نوردی			
۲۰			اسکای رانینگ ارفعه	۱	ارفعه	مهدی پهلوانزاده	پیمان نعمتی	دوی کوهستان			
۲۱			قله خرو نرو	۲	آریم	علی قاسمی	ابوالفضل میرزاده				
۲۲			قله ناز	۱	کلوان	ریحانه صالحی	حسن فولادی				
۲۳			گرده لب کمر	۱	در بند	حسین فقیهی	ناصر جانجانی	صعود فنی			
۲۴			تریل رانینگ پارک جنگلی سوهانک	۱	سوهانک	رامین حدادی	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان			
۲۵			خطالراس کلون بستک به سکه نو	۲	دیزین	مهدی جهانی مقدم	امیر طالشی				
۲۶			قله سوتک	۱	وارنگه رود	سمانه غلام نژاد	رضا نجاری				
۲۷			سنگنوردی در پلخوابزا	۱	جاده چالوس	ایمان بحیرایی	مهدی محمدی	سنگنوردی			
۲۸	قله سبلان	۲	آلوارس	کمال برمکی	ابوالفضل میرزاده						
۲۹	اسکای رانینگ توچال به دماوند	۲	سربند - پلور	مهدی پهلوانزاده	محمد صدقی	دوی کوهستان					
۳۰	گرده روته	۱	روته	مهرداد مویدی	هادی ملکی	صعود فنی					
۳۱	قله شاهان کوه	۲	اصفهان	مسعود صوفی	بهزاد خلجی						
۳۲	خطالراس قله اندار به قله ساکا	۱	افجه	معین شریف	علی سعادت مند						
۳۳	دره نوردی	۱	قزوین	الهام تیمورزاده	سعید افشار	دره نوردی					
۳۴	بازدید دریاچه گهر و پیمایش دره نیگا	۲	لرستان	محمد زئوفی	ربابه اسفندیاری						
۳۵	تریل رانینگ سربند به ولنجک	۱	شمیرانات	رامین حدادی	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان					
۳۶	قله دوخواهرون	۲	نمارستاق	حسین باقری	رضا حسینی						
۳۷	راکت تریپ ورسک	۱	فیروزکوه	محمد میرزایی	الیزا علیزاده	سفر سنگنوردی					
۳۸	اسکای رانینگ برگ جهان به قله پرسون	۱	برگ جهان	ندا فرهمند	پیمان نعمتی	دوی کوهستان					
۳۹	قله آزارات	۴	ترکیه	بهزاد خلجی	علی نصیری	صعود برون مرزی					
۴۰	گرده آلمانها	۲	کلاردشت	امیر طالشی	رضا برمکی	صعود فنی					
۴۱	قله علم کوه	۲	هسارچال	مهدی رضایی مجد	رضا گلریز						
۴۲	قله خطیر کوه	۱	سوادکوه	حسین برهانی	مهدی جهانی مقدم						
۴۳	تریل رانینگ عطاکوه	۲	لاهیجان	رامین حدادی	پیمان نعمتی	دوی کوهستان					
۴۴	قله دماوند (جبهه شمالی)	۲	ناندل	قادر اسدی	رضا نجاری						
۴۵	دره نوردی	۱	قزوین	علی نصیری	الهام تیمورزاده	دره نوردی					
۴۶	قله خرسنگ	۱	آبیک	مهدی رضایی مجد	منیژه انداچه						
۴۷	قله قلات بزی	۲	ماندگان (دنا)	امید لطفی	حسین فقیهی						
۴۸	راکت تریپ شکل شاه	۲	جاده هراز وانا	محمد رضا طالبی	مسعود شاملو	سفر سنگنوردی					
۴۹	اسکای رانینگ قله خاتون بارگاه	۱	گرما بدر	امیر هوشنگ پهلوان زاد	محسن ناظری	دوی کوهستان					
۵۰	راکت تریپ بشکافته سنگ	۴	دیلمان	شیما شفیق نژاد	امیر طیبی	سفر سنگنوردی					
۵۱	قله خلنو	۱	لالان	علی اعلا	حمیدرضا کاویانی						
۵۲	دره نوردی	۱	قزوین	مهران امیری	پژمان پورشیرزادی	دره نوردی					
۵۳	قله شیورکش	۱	گرما بدر	شقایق صالحی	مسعود محمدی						
۵۴	قله شاهو	۲	پاوه	محمد معلمی	پیمان نعمتی						
۵۵	قله هفت خوان	۱	سپه سالار	نادر حسینی	امیر اثباتی						
۵۶	راکت تریپ پل دختر		میانه	محمد رضا طالبی	مسعود شاملو						
۵۷	قله سای	۱	راحت آباد	حسن دباغی	حمید آقارسولی						
۵۸	راکت تریپ دزدک	۳	نوشهر	الیزا علیزاده	بهنام کریمی	سفر سنگنوردی					
۵۹	تریل رانینگ قله لتمان	۱	پارک جنگلی لتمان	علی جانی	محسن ناظری	دوی کوهستان					
۶۰	قله توچال به شهرستانک	۱	در بند	امین مردانلو	شاهین صفوی						
۶۱	سنگنوردی در پل خوابزا	۱	پل خوابزا	بهرخ جلیوند	بهاره شکر	سنگنوردی					

نکات قابل توجه:

- شرکت در تمامی برنامه های ورزشی باشگاه کوهنوردی تهران مختص اعضای باشگاه است.
- سرپرستان، مربیان و اعضای شرکت کننده در برنامه ها در اجرای تمام برنامه ها به اطلاعیه های هواشناسی و دستورات نهادهای امدادی و بهداشتی توجه داشته باشند و در حفظ سلامت خودشان و سایر هموردان کوشا باشند.
- محل قرار تمام برنامه های اعلام شده در این تقویم توسط سرپرستان اطلاع رسانی می شود و اعضای شرکت کننده در برنامه ها می بایست در ساعت مقرر در محل قرار حاضر باشند.
- اخبار مرتبط با برنامه های باشگاه از طریق سایت اینترنتی باشگاه، کانال تلگرام مختص اعضای باشگاه کوهنوردی تهران، کانال رسمی تلگرام، صفحه رسمی اینستاگرام و سامانه پیام کوتاه اطلاع رسانی می شود.
- تعداد اعضای که امکان حضور در برنامه ها را دارند محدود است و اولویت حضور در برنامه های اعلام شده در این تقویم با اعضای است که در جلسات هفتگی اقدام به ثبت نام می کنند و در صورت انتشار فراخوان برنامه زودتر با سرپرست برنامه هماهنگ کنند.
- سرپرستان برنامه ها می بایست لیست اعضای متقاضی حضور در برنامه ها را پیش از آغاز برنامه برای مسئول اجرایی باشگاه ارسال کنند و پس از برنامه فرم های کمیته اجرایی، عکس ها و گزارش برنامه ها را به مسئولان مربوطه برسانند و براساس چک لیست سرپرستی به امور برنامه رسیدگی کنند.
- سرپرستان برنامه ها می بایست با هماهنگی مسئول انبار نسبت به دریافت پرچم باشگاه، بی سیم، تلفن ماهواره ای و اقلام مورد نیاز برنامه (با توجه به نوع و فصل برنامه) از انبار اقدام نمایند.
- مسیرهای انتخابی (ترک GPS) برنامه ها، می بایست پیش از اجرای برنامه توسط سرپرستان برنامه به تایید کمیته فنی (مسئول کارگروه ناوبری باشگاه) برسد و سپس در طول برنامه مورد بهره برداری قرار بگیرد.
- توجه به مفاد اساسنامه و آیین نامه باشگاه کوهنوردی تهران در تمام برنامه های باشگاه الزامی است.
- حضور در برنامه های شاخص منوط به تایید سرپرست و هیئت مدیره و همچنین شرکت در پیش برنامه های اعلامی خواهد بود.
- اعضای شرکت کننده در برنامه ها انتقادات و پیشنهادهایشان را می توانند از طریق سایت باشگاه (فرم تماس با ما) برای هیئت مسئولین باشگاه ارسال کنند.

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۶۱۴۰۸-۹

وبسایت: www.tehranclimbing.club

فکس: ۰۲۱-۶۶۵۶۴۹۱۴

ایمیل: info@tehranclimbing.club

کانال تلگرام: tclcd@

اینستاگرام: TehranClimbingClub@