



باشگاه کوهنوردی تهران

تقویم ورزشی ۳ ماهه

پاییز ۱۳۹۹

مراقب خودمان و همپویندگانمان باشیم!

«هنر کوهنورد در آن است که بداند با تبعیت از کوهستان چه زمانی صعود کند، چه زمانی متوقف شود و چه زمانی بازگردد» - ادویسترز

ردیف	تاریخ			مدت (روز)	نام برنامه	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات
	روز	ماه	فصل						
۱	۱۱	آبان	پاییز	۱	قله سرخاب	وارنگه رود	مهدی جهانی مقدم	امیر طالشی	
۲	۱۸			۱	کلون بستک به سرکچال	شمشک	حمید کاویانی	مهرداد مویدی	
۳				۱	دوی کوهستان وردیچ به کندر	وردیچ	امین سیقلی	امیر عبدللهی	اسکای رانینگ
۴	۲۵			۱	قله شاه دژ	خوزنکلا	رضا برمکی	ناصر جانجانی	
۵	۲	۲۵	۱	قله گل زرد	پلور	ابوالفضل میرزاده	مسعود محمدی		
۶				۱	دوی کوهستان ارفع کوه	ارفع ده	خدیجه غلامی	امیر عبدللهی	اسکای رانینگ
۷	۹	آبان	پاییز	۱	قله هفت خوان	اویزر	سعید گودرزی	امید کوثری	
۸	۱۶			۱	قله سرسیاه غار	افجه	علی اعلا	سید مصطفی فاطمی	
۹	۲۳			۱	قله پلنگ چال	درکه	حمید کنعانی	هادی قربانی	
۱۰				۱	دوی کوهستان بندعیش	کوهسار	نسرین اسدی	امیر عبدللهی	اسکای رانینگ
۱۱	۳۰	آذر	پاییز	۱	قله خاتون بارگاه	گرما بدر	امیر هوشنگ پهلوان زاده	ربابه اسفندیاری	
۱۲	۷			۱	قله توچال از روستای ایگل	ایگل	مصطفی مرادعلی زاده	رضا نجاری	
۱۳	۱۴			۱	قله کهار	کلوان	مجید ناظری	رضا گلریز	
۱۴				۱	دوی کوهستان الیمستان	الیمستان	ندا زرفرح	امیر عبدللهی	اسکای رانینگ
۱۵	۲۱	۲۸	۱	قله کلوگان	کلوگان	محمد رئوفی	زهرا دهقانی		
۱۶	۲۸			قله خرسنگ	آبنیک	حمید آقارسولی	مهرداد مویدی		

نکات قابل توجه:

- سرپرستان، مربیان و اعضای شرکت کننده در برنامه ها در اجرای تمام برنامه ها به دستورات نهادهای بهداشتی توجه داشته باشند و در حفظ سلامت خودشان و سایر همپویندگان کوشا باشند.
- محل قرار تمام برنامه های اعلام شده در این تقویم از پای کار برنامه ها که توسط سرپرستان اطلاع رسانی می شود، خواهد بود و اعضای شرکت کننده در برنامه ها می بایست در ساعت مقرر در محل قرار حاضر باشند.
- این تقویم با توجه به شرایط جامعه (از نظر شیوع کرونا) در پایان فصل تابستان منتشر شده است و امیدواریم با بهبود اوضاع و کنترل بیماری کرونا بتوانیم تقویم سه ماهه زمستان را نیز منتشر و اجرا کنیم.
- جلسات هفتگی سه شنبه ها تا اطلاع ثانوی برگزار نخواهد شد و گزارش برنامه ها به صورت مجازی ارائه خواهد شد.
- اخبار برنامه های باشگاه از طریق کانال رسمی تلگرام و سایت اینترنتی باشگاه 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 پس از اعلام برنامه زودتر از طریق تماس تلفنی با سرپرست برنامه هماهنگ کنند.
- مانند سابق سرپرستان برنامه ها می بایست لیست اعضای متقاضی حضور در برنامه ها را پیش از آغاز برنامه برای مسئول اجرایی باشگاه ارسال کنند و عکس ها و گزارش برنامه ها را به مسئولان مربوطه برسانند.
- اعضای شرکت کننده در برنامه ها انتقادات و پیشنهادهای خودشان را می توانند از طریق سایت باشگاه (فرم تماس با ما) برای هیئت مسئولین باشگاه ارسال کنند.