



باشگاه کوهنوردی تهران

تقویم ورزشی ۳ ماهه

زمستان ۱۳۹۹

مراقب خودمان و همپو دامن 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)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات
	روز	ماه	فصل					
۱	۵	مهر	زمستان	۱	خوزنکلا	حسین صالحی	ابوالفضل زمانی	شاهدژ
۲				۱	ده تنگه	محمدصادق شفیعی	امید کوثری	قلعه دختر
۳				۱	واریش	سمانه فراهانی	امیر عبدالمهی	دوی کوهستان قله چشمه‌شاهی
۴				۱	آبنیک	هوتن نگهبان	مصطفی فاطمی	جانستون
۵				۱	لواسان - افجه	علی نصیری	زین العابدین حسینی	اسکی تورینگ پرسون
۶				۱	آبشار آبنیک	مهرداد مؤیدی	ابوالفضل زمانی	یخنوردی
۷	۱۹	مهر	زمستان	۱	درکه	ابوالفضل میرزاده	مسعود محمدی	چین کلاغ به توچال
۸				۱	درکه	قادر اسدی	رضا گلریز	دوشاخ
۹				۱	سالن MZSport	آلاله قاسمی	مهسا وهاب‌نژاد، محبوبه امینی	سنگنوردی (داخل سالن)
۱۰	۲۶	مهر	زمستان	۱	پل مرغ	حسین باقری	امیر طالشی	چنگیزچال
۱۱				۱	اشتهدارد	امین سیقلی	امیر عبدالمهی	دوی کوهستان در تپه‌های رنگین کمان
۱۲				۱	هملون	جعفر جوهری	مسعود محمدی	یخنوردی
۱۳	۳	مهر	زمستان	۱	هملون	غلامحسین فقیهی	هادی ملکی	گرده غربی آبک
۱۴				۱	میگون	رضا برمکی	زین العابدین حسینی	اسکی تورینگ آبک
۱۵				۱	هملون	حسن دباغی	زهرا دهقانی	آبک
۱۶	۱۰	مهر	زمستان	۱	کلوان	مهدی جهانی مقدم	حسن فولادی	ناز
۱۷				۱	سوهانک	خدیجه غلامی	امیر عبدالمهی	دوی کوهستان در پارک جنگلی سوهانک
۱۸				۱	آبشار خور	محمد سالمی	مهدی فرید افشار	یخنوردی
۱۹	۱۷	مهر	زمستان	۱	لواسان - افجه	امیر هوشنگ پهلوان‌زاده	مهرداد مؤیدی	پرسون
۲۰				۱	ولنجک	نسرين اسدی	رضا نجاری	کماچال
۲۱				۱	پلخواب	مهدی محمدی	بهنام کریمی	سنگنوردی
۲۲	۲۴	مهر	زمستان	۱	جابان	مجید ناظری	ربابه اسفندیاری	زرین کوه
۲۳				۱	درکه	امیر عبدالمهی	نسرين اسدی	دوی کوهستان قله چین کلاغ
۲۴				۱	شمشک	داوود شکری	رضا گلریز	سرکچال
۲۵	۱	اسفند	زمستان	۱	دارآباد	بهاره شکری	هادی قربانی	دارآباد
۲۶				۱	گردنه دیزین	پریا حیدری	زین العابدین حسینی	اسکی تورینگ کلون بستک
۲۷				۱	هملون	امیر طالشی	غلامحسین فقیهی	یخنوردی

توضیحات	مربی	سرپرست	منطقه	مدت (روز)	نام برنامه	تاریخ			ردیف
						روز	ماه	فصل	
	امید کوثری	محمد رئوفی	کلوگان	۱	ورجین	۸	اسفند		۲۸
اسکای رانینگ	امیر عبدالهی	ندا زفرح	کن	۱	دوی کوهستان لتمان				۲۹
	مهرداد مؤیدی	سعید گودرزی	رندان	۱	رندان	۱۵			۳۰
سطح ب	ناصر جانجانی	سامانه غلامنژاد	سولقان	۱	هریاس				۳۱
فنی	مهسا وهابنژاد	ایمان بحیرایی	پلخواب	۱	سنگنوردی				۳۲
اسکای رانینگ	امیر عبدالهی	حمیدرضا امیدی	جورد	۱	دوی کوهستان سیاهپلاس				۳۳
برنامه شاخص زمستانه	ابوالفضل زمانی	امیر طالشی	اشترانکوه (روستای تیان)	۵	سنبران	تاریخ شناور به تشخیص سرپرست		۳۴	

نکات قابل توجه:

- سرپرستان، مربیان و اعضای شرکت‌کننده در برنامه‌ها در اجرای تمام برنامه‌ها به دستورات نهادهای بهداشتی توجه داشته باشند و در حفظ سلامت خودشان و سایر هم‌نوردان کوشا باشند.
- محل قرار تمام برنامه‌های اعلام شده در این تقویم توسط سرپرستان اطلاع‌رسانی می‌شود، و اعضای شرکت‌کننده 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 پاییز 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 پیام‌کوتاه ۵۰۰۰۴۰۳۰۹۰، کانال رسمی تلگرام، صفحه رسمی اینستاگرام و سایت اینترنتی باشگاه اطلاع‌رسانی می‌شود.
- تاریخی برای اجرای برنامه شاخص زمستانه باشگاه در نظر گرفته نشده است و سرپرست این برنامه با توجه به شرایط زمانی را به اعضای تیم انتخابی خود اعلام خواهد کرد.
- 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.
- توجه به مفاد اساسنامه و آیین‌نامه باشگاه کوهنوردی تهران در تمام برنامه‌های باشگاه الزامی است.
- اعضای شرکت‌کننده در برنامه‌ها انتقادات و پیشنهادهای خودشان را می‌توانند از طریق سایت باشگاه (فرم تماس با ما) برای هیئت مسئولین باشگاه ارسال کنند.