

باشگاه کوهنوردی تهران  
تقویم ورزشی موقت ۲ ماهه سال ۱۳۹۹



«هر کسی برای صعود، اورست خودش را دارد!» - واندا روتکویچ (اولین زن فاتح قله K۲)

ردیف	تاریخ			نام برنامه	مدت (روز)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات
	روز	ماه	فصل						
۱	۹	اردیبهشت	بهار	قله سرلت	۱	رندان	سعید میرجلالی	رضا گلریز	
۲	۲۳			چنگیزچال	۱	لاسم	سعید گودرزی	ناصر جانجانی	
۳				دوی کوهستان (دشت لار)	۱	پلور	فاطمه مرادی	امیر عبدالمهی	اسکای رانینگ
۴	۳۰			قله آتشکوه	۱	افجه	مهدی جهانی مقدم	مهرداد مویدی	
۵	۶	مهر	تابستان	قله خلنو	۱	لالان	رضا برمکی	فرشته ناصری	
۶				دوی کوهستان (قله ساکا)	۱	افجه	مهدی هاشمی	امیر عبدالمهی	اسکای رانینگ
۷				قله جانستون	۱	آبنیک	امیر طالشی	ربابه اسفندیاری	
۸				قله توچال	۱	آهار	سید مصطفی فاطمی	امید کوثری	صعود و فرود از آهار
۹				۲۷	قله سو تک	۱	وارنگه رود	علی آرمیده	هادی قربانی

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 هموردان کوشا باشند.
- محل قرار تمام برنامه‌های اعلام شده در این تقویم از پای کار برنامه‌ها که توسط سرپرستان اطلاع‌رسانی می‌شود، خواهد بود و اعضای شرکت کننده در برنامه‌ها می‌بایست در ساعت مقرر در محل قرار حاضر باشند.
- این تقویم به صورت موقت جایگزین تقویم تدوین شده شش ماهه سال ۹۹ شده است و امیدواریم با بهبود اوضاع و کنترل بیماری کرونا بتوانیم تقویم اصلی را منتشر کنیم.
- جلسات هفتگی سه‌شنبه‌ها تا اطلاع ثانوی برگزار نخواهد شد و گزارش برنامه‌ها به صورت مجازی ارائه خواهد شد.
- اخبار برنامه‌های باشگاه از طریق کانال رسمی تلگرام 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.
- 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.

نشانی: تهران، میدان انقلاب، جنب سینما مرکزی، کوچه مهرناز، ساختمان ۱۱۰، طبقه ۴، واحد ۳۰  
 تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۶۱۴۰۸-۹  
 وبسایت: www.tehranclimbing.club  
 کانال تلگرام: @tclcl

فکس: ۰۲۱-۶۶۵۶۴۹۱۴  
 ایمیل: info@tclcl.ir  
 اینستاگرام: @TehranClimbingClub

باشگاه کوهنوردی تهران  
تقویم ورزشی موقت ۲ ماهه  
مرداد و شهریور ۱۳۹۹



«هر کسی برای صعود، اورست خودش را دارد!» - واندرا روتکویچ (اولین زن فاتح قله K۲)

ردیف	تاریخ			مدت (روز)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات
	روز	ماه	فصل					
۲	۱۰	شهریور	مرداد	۱	تهران	حمیدرضا کاویانی	ربابه اسفندیاری	پیمایش خطالرأس قله چین کلاغ به قله توچال
۳	۱			هملون	محمد سالمی	هادی ملکی	سنگنوردی	سنگنوردی در هملون
۴	۱			کلوان	علی اعلا	مصطفی فاطمی		قله ناز
۵	۱۷			آهار	سلمان رئوفی پور	امیر عبدالمهدی	اسکای راینینگ	دوی کوهستان آهار به شهرستانک
۶	۲۴			شمشک	حسین باقری	رضا نجاری		قله سرکچال
۷	۱			ورسک	ایمان بحیرائی	مهسا وهاب‌نژاد	سنگنوردی	سنگنوردی در ورسک
۸	۱			وارنگه رود	حسن دباغی	ناصر جانجانی		قله سوتک
۹	۳۱			ساوه	مسعود شاملو	بهنام کریمی	سنگنوردی	سنگنوردی در ورده
۱۰	۱۴			شهریور	مرداد	۱	لواسان	کمال برمکی
۱۱	۲۱	تهران	هوتن نگهبان			مهرداد مویدی		پیمایش خطالرأس دارآباد به توچال
۱۲	۱	فیروزکوه	سمانه فراهانی			امیر عبدالمهدی	اسکای راینینگ	دوی کوهستان گردنه گدوک
۱۳	۲۸	افجه	حمید آقارسولی			امیر طالشی		پیمایش خطالرأس ریزان-آتشکوه-ساکا

**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 هموردان کوشا باشند.
- محل قرار تمام برنامه‌های اعلام شده در این تقویم از پای کار برنامه‌ها که توسط سرپرستان اطلاع‌رسانی می‌شود، خواهد بود و اعضای شرکت‌کننده در برنامه‌ها می‌بایست در ساعت مقرر در محل قرار حاضر باشند.
- این تقویم در ادامه تقویم موقت ۲ ماهه خرداد و تیر منتشر شده است و امیدواریم با بهبود اوضاع و کنترل بیماری کرونا بتوانیم تقویم شش‌ماهه دوم را به طور کامل و منسجم منتشر کنیم.
- جلسات هفتگی سه‌شنبه‌ها تا اطلاع ثانوی برگزار نخواهد شد و گزارش برنامه‌ها به صورت مجازی ارائه خواهد شد.
- اخبار برنامه‌های باشگاه از طریق کانال رسمی تلگرام 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.
- اعضای شرکت‌کننده در برنامه‌ها انتقادات و پیشنهادهای خودشان را می‌توانند از طریق سایت باشگاه (فرم تماس با ما) برای هیئت مسئولین باشگاه ارسال کنند.

نشانی: تهران، میدان انقلاب، جنب سینما مرکزی، کوچه مهرناز، ساختمان ۱۱۰، طبقه ۴، واحد ۳۰  
 تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۶۱۴۰۸-۹  
 فکس: ۰۲۱-۶۶۵۶۴۹۱۴  
 وبسایت: [www.tehranclimbing.club](http://www.tehranclimbing.club) ایمیل: [info@tclcl.ir](mailto:info@tclcl.ir)  
 کانال تلگرام: [@tclcl](https://t.me/tclcl) اینستاگرام: [@TehranClimbingClub](https://www.instagram.com/TehranClimbingClub)