



تقویم ورزشی شش ماهه دوم ۱۴۰۵

باشگاه کوهنوردی تهران

– پاییز و زمستان ۱۴۰۵ –

سعی کنیم
قله‌های وجود خودمان را
فتح کنیم!

– آدموند هیلاری (نخستین فاتح قله اورست)

یادمان باشد یک زمین بیشتر
نداریم و باید مراقبش باشیم!

رتبه	تاریخ			نام برنامه	مدت (روز)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات
	مهر	آبان	آذر						
۱	۳	۱۰	۱۷	خط‌الراس سرکچال‌ها	۱	لالون	حمید کنعانی	مسعود صوفی	جبهه شرقی سرکچال
۲				سنگنوردی در امافت	۱	سوادکوه	آنا باطبی	امیر طبسی	سنگنوردی
۳				قله داراب‌شاه	۲	اصفهان – آنالوجه	رامین حدادی	محمد معلمی	
۴				دیواره نمازیار	۱	شاهان‌دشت	مهدی امینی	نوید عبدالوند	دیواره‌نوردی
۵				قله سرسپاه غار ۱، ۲، ۳	۱	برگ‌جهان	علی اعلاء	مهدی جهانی مقدم	
۶	۱۷	۲۴	۳۱	خط‌الراس دارآباد به توچال	۱	شمیرانات	حسین باقری	مهرداد مویدی	
۷				خط‌الراس پرسون به ساکا	۱	افچه – لواسان	مهدی پهلوان‌زاد	پیمان نعمتی	دوی‌کوهستان
۸				قله گاوبینی	۱	برگ‌جهان	رضا نجاری	محسن ناظری	
۹	۲۴	۱	۸	سنگنوردی در بندپنچال	۱	بند پینچال	محمدرضا طالبی	ایمان بحیرایی	
۱۰				قله کلون‌بستک	۱	دیزین	امیرھوشنگ پهلوان‌زاد	پیمان نعمتی	دوی‌کوهستان
۱۱				پیمایش جنگلی تنگه‌سر	۲	دودانگه مازندران	مژگان حسینی	مجید ناظری	جنگل‌نوردی
۱۲	۱۵	۲۲	۲۹	گرده ژستم تیر بزو	۱	گدوک	رضا برمکی	مجتبی هاشمی	صعود فنی
۱۳				قله پازن‌پیر	۲	دورود	محمد رثوفی	حمید کاویانی	
۱۴				قله آراکوه	۱	جاجرود	علیا سادات بهبهانی	فاطمه شهیدی‌فر	دوی‌کوهستان
۱۵	۸	۱۵	۲۲	سنگنوردی در انجدان	۲	اراک	یونس شاپسته	مهسا وهاب‌نژاد	راکت‌رپ
۱۶				قله شاه دژ (گرده شرقی)	۱	سیجان	رضا برمکی	ابوالفضل زمانی	صعود فنی
۱۷				خط‌الراس آبپدر بزرگ به آبپدر کوچک	۲	شهر سندانج	مهدی پهلوان‌زاد	پیمان نعمتی	دوی‌کوهستان
۱۸	۱۵	۲۲	۲۹	سنگنوردی در ورده	۱	ساوه	ارمین بدری	آلاله قاسمی	سنگنوردی
۱۹				خط‌الراس اشتر به خرستگ‌ها	۱	گرمابدر به آبنیک	الیاس بهادری	هادی قربانی	
۲۰				گرده نمازیار	۱	گزنگ	مهدی ذوقی	احسان صبوری	صعود فنی
۲۱	۶	۱۳	۲۰	قله توچال	۱	آهار	امین مردانلو	ابوالفضل میرزاده	
۲۲				جواهرده به سرولات	۳	رامسر	حسن دباغی	ندا دادوند	جنگل‌نوردی
۲۳				سنگنوردی در یافته	۳	خرم‌آباد	محمدرضا طالبی	نوید عبدالوند	راکت‌رپ
۲۴	۲۲	۲۹	۳۱	قله ارفع کوه	۱	سوادکوه	سیامک ذاکری	ناصر جانجانی	
۵۲				گرده شاه دژ	۲	کیاسر	مهرداد مویدی	هادی ملکی	صعود فنی
۲۶				خط‌الراس قله توچال به قله منار	۱	البرز مرکزی	مهدی پهلوان	روزبه طاهری	دوی‌کوهستان
۲۷	۲۹	۱	۸	قله وروشت	۲	هریجان	حمید شهبازی	رضا گلریز	
۲۸				سنگنوردی در باغمش	۱	پردیس	سهند فراهانی	مهدی محمدی	سنگنوردی
۲۹				قله سیاه‌لیز	۲	ناریان	احسان امینیان	محمد معلمی	
۳۰	۱۳	۲۰	۲۷	قله جانتون	۱	آبنیک	کمال برمکی	رضا نجاری	
۳۱				گرده هزار بند	۱	حسنکدر	مجتبی هاشمی	مسعود صوفی	صعود فنی
۳۲				پنچال کسری داغ	۳	قوتلی‌گول	داود شکری	هادی ملکی	صعود فنی
۳۳	۶	۱۳	۲۰	سنگنوردی در کوه‌چرخ	۱	ساوه	فریبا مسگری	قاسم عزیزی	سنگنوردی
۳۴				درای‌تولینگ در هملون	۱	میگون	امیر طبسی	نوید عبدالوند	پیش‌برنامه یخشار نوا
۳۵				پیمایش جنگل سنگده به آبشار اوبن	۲	سوادکوه	سحر صحرانگرد	حسن فولادی	جنگل‌نوردی
۳۶	۱۳	۲۰	۲۷	قله خوان کهار	۱	نشتروود	علی علیزاده	مجید ناظری	
۳۷				اسکای‌رانینگ ورجین	۱	لواسان	علی جانی	پیمان نعمتی	دوی‌کوهستان
۳۸				سنگنوردی در برغان	۱	برغان بالا	نرگس غمیلویی	امیر طبسی	سنگنوردی
۳۹	۲۰	۲۷	۳۱	قله اورجین (کلوگان)	۱	قشم	دریا حسینی	لیلا عزیزی	
۴۰				خط‌الراس کاسونک شیورکش، پیرزن‌کلوم	۱	گرمابدر	مهدی جهانی مقدم	مهرداد مویدی	
۴۱				سنگنوردی در پل خواب زا	۱	کرج	نیوشا عاملی	محمد قاسمی	سنگنوردی
۴۲	۲۰	۲۷	۳۱	قله دومیر	۲	مزنوش	رامین حدادی	ربابه اسفندیاری	دوی‌کوهستان
۳۴				قله منار	۱	روستای مورود	معین شریف	شاهین صفوی	
۴۴				قله دارآباد	۱	دارآباد	حسین برهانی	الهام اعلایی	
۴۵	۲۷	۳۱	۳	سنگنوردی در پل خواب	۱	کرج	رضا خرازی	الیزا علیزاده	سنگنوردی
۴۶				تریل‌رانینگ پرند	۱	شهرک پرند	مهدی پهلوان‌زاد	پیمان نعمتی	
۴۷				قله کیامکی	۳	ارسباران	حمید کنعانی	یوسف والدی	
۴۸	۴	۱۱	۱۸	قله پهنه حصار	۱	خوزنکلا	مرتضی یوسفی	رضا نجاری	
۴۹				قله سفید‌قطور (خاس)	۳	طالقان	مهدی جهانی مقدم	داود شکری	
۵۰				سنگنوردی در کهنه‌ده	۱	کهنه‌ده	محمد میرزایی	سمیه قاسمی	سنگنوردی
۵۱	۱۱	۱۸	۲۵	قله پرسون	۱	افچه	قادر اسدی	سمانه غلام‌نژاد	
۵۲				تریل‌رانینگ دریاچه نمک	۱	دریاچه نمک قم	علی جانی	رامین حدادی	
۵۳				قله شاهوار	۲	شاهرود (تاش)	داود شکری	مسعود صوفی	
۵۴	۱۸	۲۵	۳۱	پیمایش بلندترین تپه ستاره‌ای دنیا	۴	بیابان لوت، شرق کلوت‌ها	مژگان حسینی	ندا دادوند	کویرنوردی
۵۵				خط‌الراس چین کلاغ به دوشاخ	۱	شهرک مخابرات	علی سعادت‌مند	حمید کاویانی	
۵۶				سنگنوردی در سنگ سوری	۱	قزوین	مهدی کاشانیان	بهنام کریمی	
۵۷	۲۵	۳۱	۳	گرده اسپیلت	۱	بند پینچال	مونا غیاثی	محمد میرزایی	صعود فنی
۵۸				قله خرو نرو	۲	سوادکوه	علی قاسمی	حسین فقیهی	
۵۹				قله مورگل	۳	سمیرم (خفر)	مهرداد مویدی	ابوالفضل زمانی	برنامه شاخص زمستانه باشگاه کوهنوردی تهران
۶۰	۲	۹	۱۶	سنگنوردی در کوه صفه و کوه سفید	۴	اصفهان	رضا ممدوح	مهدی فرید افشار	راکت‌رپ
۶۱				کویر مصر	۳	روستای مصر	سعید میرجلالی	حسن فولادی	برنامه خانوادگی
۲۶				اسکی‌تورینگ قله سی‌چال	۱	دیزین	محمد‌علی آژیر	علی نصیری	کوهنوردی با اسکی
۶۳	۹	۱۶	۲۳	قله آهنگر	۱	هملون	رضا فرید	شبنم حقیریان	
۶۴				سنگنوردی در مسگرآباد	۱	تهران	مسعود شاملو	شهربانو درزی	سنگنوردی
۶۵				یخنوردی در آبنیک	۱	قشم	احسان صبوری	بهزاد خلج	یخنوردی
۶۶	۳۰	۷	۱۴	گرده آبک	۱	میگون	مجتبی هاشمی	رضا برمکی	صعود فنی
۶۷				قله آبک	۱	شمشک	حسن دباغی	پیمان نعمتی	
۶۸				اسکی‌تورینگ در مازپنچال	۱	کلاردشت	پوریا مدنی	زین‌العابدین حسینی	کوهنوردی با اسکی
۶۹	۷	۱۴	۲۱	خط‌الراس کلکچال به توچال	۲	شمیرانات	نادر حسینی	مسعود محمدی	
۷۰				درای‌تولینگ و یخنوردی در خور	۱	کرج	احسان صبوری	آلاله قاسمی	پیش‌برنامه یخشار نوا
۷۱				آموزش غار برفی	۱	ایستگاه ۵ توچال	کمیته فنی	آموزشی	
۷۲	۲۳	۳۰	۷	قله پراو	۲	چالابه	پریا حیدری	محمد سیدآقائی	
۷۳				یخنوردی در آبشار یخی طالقان آبکان	۲	طالقان	حسین فقیهی	ابوالفضل زمانی	پیش‌برنامه یخشار نوا
۷۴				سنگنوردی در وردیج	۱	واریش	شیمیا شفیعی‌نژاد	قاسم عزیزی	سنگنوردی
۷۵	۷	۱۴	۲۱	اسکی‌تورینگ قله سکه نو	۱	وارنگه رود	علی نصیری	پریا حیدری	کوهنوردی با اسکی
۷۶				یخشار نوا	۲	جاده هراز	آلاله قاسمی	حسین فقیهی	شاخص یخنوردی
۷۷				کماچال	۱	ولنجک	احمد تراکمه	شبنم حقیریان	
۷۸	۳۰	۷	۱۴	قله طلا	۱	پیشوای ورامین	ریحانه صالحی	لیلا عزیزی	
۷۹				اسکی‌تورینگ	۳	کوه‌رنگ	پریا حیدری	علی نصیری	
۸۰				سنگنوردی در چک‌چک	۴	اردکان – یزد	عبدالله قاسمی	مهسا وهاب‌نژاد	راکت‌رپ
۸۱	۱۴	۲۱	۲۸	کوهنوردی با اسکی در خور	۱	خور	حسین فقیهی	زین‌العابدین حسینی	کوهنوردی با اسکی
۸۲				قله بندعیش	۱	تهران	حمیدرضا علیرضانی	امیر تالشی	

نکات قابل توجه:

- شرکت در تمامی برنامه‌های ورزشی باشگاه کوهنوردی تهران **مختص اعضای باشگاه است**.
- این برنامه در شهریور ۱۴۰۵ تدوین و منتشر شده است و در صورت **نامساعد بودن شرایط کشور، برنامه‌ها لغو خواهند شد**.
- برخی از برنامه‌های چندروزه تقویم مانند دماوند، سبلان و... با صلاحدید کمیته فنی و سرپرست ممکن است در ابتدای هفته برگزار شود؛ این موضوع در پیش‌گزارش برنامه تعیین و اعلام می‌گردد.
- سرپرستان، مربیان و اعضای شرکت‌کننده در برنامه‌ها در اجرای تمام برنامه‌ها به اطلاعات‌های هواشناسی و دستورات نهادهای امدادی و بهداشتی و اخبار و اطلاعیه‌های مرکز مدیریت راه‌های کشور توجه داشته باشند و در حفظ سلامت خودشان و سایر هم‌نوردان کوشا باشند.
- هرگونه تغییر در برنامه‌های تقویم ورزشی اعم از منطقه، تاریخ، تعداد روز و یا مربی حتماً می‌بایست با هماهنگی و تایید کمیته‌فنی صورت گیرد.
- محل قرار تمام برنامه‌های اعلام‌شده در این تقویم توسط سرپرستان اطلاع‌رسانی می‌شود و اعضای شرکت‌کننده در برنامه‌ها می‌بایست در ساعت مقرر در محل قرار حاضر باشند.
- اخبار مرتبط با برنامه‌های باشگاه از طریق سایت اینترنتی باشگاه، کانال تلگرام مختص اعضای باشگاه کوهنوردی تهران، کانال رسمی تلگرام، صفحه رسمی اینستاگرام و سامانه پیام‌کوتاه اطلاع‌رسانی می‌شود.
- تعداد اعضای که امکان حضور در برنامه‌ها را دارند محدود است و اولویت حضور در برنامه‌های اعلام‌شده در این تقویم با اعضای است که در جلسات هفتگی اقدام به ثبت‌نام می‌کنند و در صورت انتشار فراخوان برنامه زودتر با سرپرست برنامه هماهنگ کنند.
- سرپرستان برنامه‌ها می‌بایست لیست اعضای متقاضی حضور در برنامه‌ها را پیش از آغاز برنامه برای مسئول اجرایی باشگاه ارسال کنند و پس از برنامه فرم‌های کمیته اجرایی، عکس‌ها و گزارش برنامه‌ها را به مسئولان مربوطه برسانند و براساس چک‌لیست سرپرستی به امور برنامه رسیدگی کنند.
- سرپرستان برنامه‌ها می‌بایست با هماهنگی مسئول انبار نسبت به دریافت پرچم باشگاه، بی‌سیم، تلفن ماهواره‌ای و اقلام مورد نیاز برنامه (با توجه به نوع و فصل برنامه) از انبار اقدام نمایند.
- مسیریهای انتخابی (ترک GPS) برنامه‌ها، می‌بایست پیش از اجرای برنامه توسط سرپرستان برنامه به تایید کمیته ناوبری باشگاه برسد و سپس در طول برنامه مورد بهره‌برداری قرار بگیرد.
- سرپرستان برنامه‌های تقویم ورزشی می‌توانند اطلاعات هواشناسی روزهای اجرای برنامه را از مسئول کمیته هواشناسی باشگاه استعلام کنند.
- توجه به مفاد اساسنامه و آیین‌نامه باشگاه کوهنوردی تهران در تمام برنامه‌های باشگاه الزامی است.
- برنامه‌هایی که در بخش توضیحات آنها (*) قرار گرفته است، از مجموعه قله طرح سیمرغ هستند.
- حضور در برنامه‌های شاخص منوط به تایید سرپرست و هیئت‌مدیره و همچنین شرکت در پیش‌برنامه‌های اعلامی خواهد بود.
- **اعضای شرکت‌کننده در برنامه‌ها انتقادات و پیشنهادهایشان را می‌توانند از طریق سایت باشگاه (فرم تماس با ما) برای هیئت مسئولین باشگاه ارسال کنند.**