



# تقویم ورزشی شش ماهه دوم ۱۴۰۳

## باشگاه کوهنوردی تهران

- پاییز و زمستان ۱۴۰۳ -

**سعی کنیم  
قله‌های وجود خودمان را  
فتح کنیم!**

- آدموند هیلاری (نخستین فاتح قله اورست)

**یادمان باشد یک زمین بیشتر  
نداریم و باید مراقبش باشیم!**

ردیف	تاریخ			نام برنامه	مخت (روز)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات
	فصل	ماه	روز						
۱	پاییز	مهر	۶	خطالراس قله ریزان به قله آتشکوه	۱	افجه	هادی قربانی	حمیدرضا کاویانی	
۲				قله سیلان	۲	هنیز (الموت)	کمال برمکی	رضا نجاری	*
۳				پیمایش کردیچال به نمک آبرود	۲	کلاردشت	فائزه شرکا	مصطفی مرادعلیزاده	جنگل نوردی
۴				قله انگمار	۱	لاسم	نادر حسینی	رضا حسینی	
۵				پیمایش دره ویژروژن	۲	ایلام	علی نصیری	هاشم شاهی	دره نوردی
۶				سنگنوردی در منطقه کسپیل	۱	کسپیل	عبداله قاسمی	حسین فقیهی / شهربانو درزی	سنگنوردی
۷				راکت‌تریپ سوادکوه	۲	خطیرکوه - امامت	عبداله قاسمی	آلاله قاسمی / نوید عبدالوند	سفر سنگنوردی
۸				قله آزادکوه	۱	کلاک	حسن دباغی	ابوالفضل میرزاده	
۹				گرده شرقی آزادکوه	۱	کلاک	رضا برمکی	احسان صبوری	صعود فنی
۱۰				تریل رانینگ گرمابدر به آبشار یونزا	۱	گرمابدر	مهدی پهلوان زاد	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان
۱۱				راکت‌تریپ انجدان	۲	اراک	ایمان بحیرایی	مهدی محمدی / بهرخ جلیوند	سفر سنگنوردی
۱۲				خطالراس سرسیاه غارها	۱	برگ جهان	علی اعلا	ناصر جانجانی	
۱۳				یخچال شمالی سبلان	۳	مشگین شهر	مهرداد مویدی	امیر طالشی	صعود فنی
۱۴				پیمایش طالقان به تنکابن (سه هزار)	۲/۵	پراچان	محمد رئوفی	ربابه اسفندیاری	
۱۵	راکت‌تریپ سنگ سوری	۲	قزوین	شیمای شفیق نژاد	امیر طبیبی / الیزا علیزاده	سفر سنگنوردی			
۱۶	قله نقره سر	۱	سیاه‌بیشه (هراز)	فرزاد حدادی	منیژه انداچه				
۱۷	قله میشینه مرگ	۱/۵	لزور	حمیدرضا کاویانی	مسعود صوفی				
۱۸	قله شاه‌دژ	۱	زیارت	مهدی امینی	بهاره شکر	صعود فنی			
۱۹	قله درفک	۲	رودبار (توتکابن)	امین مردانلو	مجید ناظری				
۲۰	قله شاه‌البرز	۲	حسن چون	داود شکر	شاهین صفوی	*			
۲۱	قله سوتک بزرگ	۱	وارنگه رود	سمانه غلام‌نژاد	رضا نجاری				
۲۲	اسکای رانینگ خطالراس چین‌کلاغ به توچال	۱	شهرک مخابرات	مهدی پهلوان زاد	پیمان نعمتی	دوی کوهستان			
۲۳	قله آهنگرک	۱	هملون	شقایق صالحی	مصطفی مرادعلیزاده				
۲۴	قله سنگ‌کولوم	۲	سوادکوه	علی قاسمی	حسن فولادی				
۲۵	سنگنوردی در پل خواب	۱	پل خواب	ایمان بحیرایی	مهدی محمدی / بهرخ جلیوند	سنگنوردی			
۲۶	قله هزاربند	۱	حسنکدر	یونس شایسته	ناصر جانجانی	صعود فنی			
۲۷	قله هزاربند	۱	همه‌جا	نادر حسینی	هادی قربانی				
۲۸	قله پهنه حصار	۱	واریش	معین شریف	رضا نجاری				
۲۹	سنگنوردی در منطقه باغ کمش	۱	بومهن	نادیا نقی‌زاده	آلاله قاسمی / نوید عبدالوند	سنگنوردی			
۳۰	قله شاه‌پیل کوه	۲	فیروزآباد (دشت‌نظیر)	رامین حدادی	لیلا عزیز				
۳۱	تریل رانینگ قله ساکا	۱	افجه	علی جانی	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان			
۳۲	قله پورا	۱	کندر	حسین برهانی	رضا گلریز				
۳۳	قله کرماکوه	۲/۵	بریر	حسین باقری	مهدی جهانی مقدم	*			
۳۴	قله کان صیفی	۲/۵	ایلام	پیمان نعمتی	محمد سیدآقای				
۳۵	خطالراس قله دارآباد به قله توچال	۱/۵	دارآباد	مهدی رضایی مجد	مهرداد مویدی				
۳۶	قله گل‌اندام	۱	آب اسک هرز	مرتضی جهانگیری	مجید ناظری				
۳۷	قله ناپبند	۳	طبس (علی‌آباد)	محمد معلمی	ندا دادوند	*			
۳۸	گرده غربی آبک	۱۴	میگون	محمد میرزایی	رضا برمکی	صعود فنی			
۳۹	سنگنوردی در پل خواب	۱	جاده چالوس	یونس شایسته	مهدی فریدافشار / مهسا وهاب نژاد	سنگنوردی			
۴۰	پیمایش جنگل یال‌بندان به نمک‌آبرود	۲	نمک آبرود	ریحانه صالحی	لیلا عزیز	جنگل نوردی			
۴۱	تریل رانینگ شمشک به دیزین	۱	شمشک	مهدی پهلوان زاد	پیمان نعمتی	دوی کوهستان			
۴۲	قله ورچین	۱	کلوگان	الیاس بهادری	شاهین صفوی				
۴۳	قله بیرمی	۳	اهر (بوشهر)	حمید کنعانی	حسین فقیهی	*			
۴۴	<b>پیمایش کامل خطالراس گرین (روستای کاماسیاب تاروستای ونایی)</b>	<b>۵</b>	<b>نهادوند تابرورد</b>	<b>مسعود صوفی</b>	<b>رضا حسینی</b>	<b>صعود شاخص زمستانه باشگاه کوهنوردی تهران در سال ۱۴۰۳</b>			
۴۵	قله زندان	۱	روستای زندان	امیر هوشنگ پهلوان زاد	داود شکر				
۴۶	یخنوردی آبشار خور	۱	خور	هادی ملکی	ابوالفضل زمانی	یخنوردی			
۴۷	کوهنوردی با اسکی صندوق‌چال	۱	دربندسر	مهدی جهانی مقدم	زیدان حسینی	کوهنوردی با اسکی			
۴۸	قله تفتان	۳	خاش	سعید میرجلالی	حسن فولادی	*			
۴۹	تریل رانینگ فرحزاد به امامزاده داود	۱	فرحزاد	بهاره فلاحی	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان			
۵۰	کوهنوردی با اسکی شاهان کوه	۳	فریدون شهر	حسین فقیهی	علی نصیری	کوهنوردی با اسکی			
۵۱	قله سرکچال	۱	سپیدستان	مرتضی یوسفی	رضا گلریز				
۵۲	سنگنوردی در مسگرآباد	۱	مسعودیه	احسان صبوری	امیر طبیبی / هادی ملکی	سنگنوردی			
۵۳	آموزش غار برفی و ایگلو	۱	ایستگاه ۵ توچال	کمیته فنی	توان‌افزایی				
۵۴	سنگنوردی در یرغان بالا	۱	کرج	حسین صالحی	سمیه قاسمی / محمد قاسمی	سنگنوردی			
۵۵	اسکای رانینگ قله بندعیش	۱	کوهسار	امیر هوشنگ پهلوان زاد	پیمان نعمتی	دوی کوهستان			
۵۶	آموزش کمپینگ زمستانه	۱/۵	دشت هویج	کمیته فنی	توان‌افزایی				
۵۷	کوهنوردی با اسکی خراسان کوه	۱	طالقان	پریا حیدری	علی نصیری	کوهنوردی با اسکی			
۵۸	یخنوردی آب‌نیک	۱	آب‌نیک	محمد میرزایی	مهدی فریدافشار	یخنوردی			
۵۹	خطالراس قله بیجی کوه به قله دوبرار	۱	عظیمیه کرج	ندا دادوند	بهراد خلجی				
۶۰	کوهنوردی با اسکی قله زراب	۲	چهارمحال و بختیاری	محمد آذری	امیر جمالی	کوهنوردی با اسکی			
۶۱	قله برف‌انبار	۱	فردو	محمد معلمی	هادی قربانی	*			
۶۲	سنگنوردی در ورده	۱	ساره	محمد رضا طالبی	شهربانو درزی / بهنام کریمی	سنگنوردی			
۶۳	تریل رانینگ افجه	۱	لواسان	رامین حدادی	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان			

### نکات قابل توجه:

- شرکت در تمامی برنامه‌های ورزشی باشگاه کوهنوردی تهران **مختص اعضای باشگاه است.**
- سرپرستان، مربیان و اعضای شرکت‌کننده در برنامه‌ها در اجرای تمام برنامه‌ها به اطلاعیه‌های هواشناسی و دستورات نهادهای امدادی و بهداشتی و اخبار و اطلاعیه‌های مرکز مدیریت راه‌های کشور توجه 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.
- 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 اعلام شده 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.
- مسیرهای 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.**