

باشگاه کوهنوردی تهران
تقویم ورزشی شش ماهه اول سال ۱۳۹۸



بزرگترین سرمایه من اشتیاقم بود. (کریستف ویلیجکی؛ نخستین فاتح زمستانی اورست)

ردیف	تاریخ			نام برنامه	مدت (روز)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات
	روز	ماه	فصل						
۱	۲۳	فروردین	بهار	قله خوراسان کوه	۱	هشتگرد	مرتضی جهانگیری	فرشته ناصری	
۲				دوی کوهستان وردیج	۱	وردیج	مسعود حنفيان	امير عبدالهی	اسکای رانینگ
۳				قله دماوند - جبهه جنوبی	۳	رینه	مهرداد مؤیدی	ابوالفضل زمانی	
۴	۳۰			قله روته	۱	روته	مجید ناظری	ندا دادوند	
۵				غار دودزا	۲	زنجان	محمدصادق شفیعی	نازنین یغمایی	غارنوردی
۶	۶	اردیبهشت	بهار	تمرین تکنیک‌های سنگنوردی ^۱ (۱)	۱	بندیچخال	کارگروه سنگنوردی		جلسه اول اردوهای سنگنوردی
۷				قله کله‌سنگ	۱	طالقان	مهدی جهانی مقدم	رضا گلریز	
۸	۱۳			کارگاه حفاظت و ترمیم سازه‌های تخریب‌شده غار	۱/۵	تهران	کارگروه غارنوردی		غارنوردی
۹				دیواره لچور	۱/۵	اراک	بهنام کریمی	حسین فقیهی	سنگنوردی
۱۰				قله زرین کوه	۱	دریاچه تار	ربابه اسفندیاری	حسن فولادی	
۱۱	۲۰			تمرین مقدماتی غار	۱	تهران	کارگروه غارنوردی		غارنوردی
۱۲				سنگنوردی در دلیجان	۱/۵	دلیجان	سمیه قاسمی	مهسا وهاب‌نژاد	سنگنوردی
۱۳				دوی کوهستان آهار به شهرستانک	۱	آهار	حمید آقارسولی	امیر عبدالهی	اسکای رانینگ
۱۴	۲۷			قله سماموس	۲	جواهردشت	عماد روحانی	ندا دادوند	
۱۵				گرده غربی آبک	۱	روته	محسن خسروی	ناصر جانجانی	
۱۶		پیمایش جنگل جنت رودبار به جواهرده	۲/۵	رامسر	نسرین اسدی	حسین صفری	جنگل نوردی		
۱۷	۳	سنگنوردی در انجدان	۱/۵	انجدان	مهدی محمدی	حسین فقیهی	سنگنوردی		
۱۸		غار هامپوئیل	۱/۵	مراغه	جعفر جوهری	نازنین یغمایی	غارنوردی		
۱۹	۱۰	دشت آزو	۱	نوا	هیئت مسئولین		سالگرد تأسیس باشگاه		

ردیف	تاریخ			نام برنامه	مدت (روز)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات
	فصل	ماه	روز						
۲۰	خرداد			خط الرأس دوخواهرون	۴	ناندل	ندا وهاب‌نژاد	مسعود محمدی	
۲۱				منطقه اورامانات	۴	کردستان	سعید میرجلالی	ناصر جانجانی	
۲۲				تمرین تکنیک‌های سنگنوردی (۲)	۱	سایت	کارگروه سنگنوردی		جلسه دوم اردوهای سنگنوردی
۲۳				سنگنوردی در هملون	۱	هملون	بهنام کریمی	هادی ملکی	سنگنوردی
۲۴				تمرین امداد انفرادی غار	۱	تهران	کارگروه غارنوردی		غارنوردی
۲۵				قله نرگس	۱/۵	الموت	حسین باقری	کوروش حسن‌زاده	
۲۶	دوی کوهستان قله سیاه‌غار	۱	افجه	حمید آقارسولی	امیر عبدالهی	اسکای‌رانینگ			
۲۷	تیر			قله شاه البرز	۲	حسن جون	پریا حیدری	حسن فولادی	
۲۸				کارگاه عکاسی غار	۱/۵	تهران	کارگروه غارنوردی		غارنوردی
۲۹				قله کل جنو	۱/۵	الیگودرز	رضا برمکی	ناصر جانجانی	
۳۰				تمرین تکنیک‌های سنگنوردی (۳)	۱	پل خواب‌زا (سیرا)	کارگروه سنگنوردی		جلسه سوم اردوهای سنگنوردی
۳۱				خط الرأس کمانکوه - سرماهو - یخچال	۱/۵	وارنگه‌رود	حسن دباغی	حسین صفری	
۳۲				دوی کوهستان آزادبر به گردنه عسلک	۱	گچسر	مهدی نوربخش	امیر عبدالهی	اسکای‌رانینگ
۳۳	غار آویشو	۱/۵	گیلان	میثم صدیقی	نازنین یغمائی	غارنوردی			
۳۴	قله انگمار	۱	لاسم	هوتن نگهبان	رضا نجاری				
۳۵	تابستان			قله کازینستان	۲	الیگودرز	لیلا عزیزی	حمید محبری	
۳۶				سنگنوردی در برغان	۱	برغان	قاسم عزیزی	الیزا علیزاده	سنگنوردی
۳۷				قله کل خوسون	۱	دیزین	امیر هوشنگ پهلوان‌زاده	علیرضا احمدی	
۳۸	مرداد			قله دندان ازدها به قله شانه‌کوه	۳	تخت سلیمان	رضا برمکی	مهدی فریدافشار	به مناسبت سی و ششمین سالگرد تأسیس باشگاه کوهنوردی تهران برنامه شاخص ۲
۳۹				گرده آلمانها	۳		داوود تنهایی	ناصر جانجانی	
۴۰				خط‌الراس آنه‌سرا-کالا‌هو-سرچال	۳		قادر اسدی	رضا نجاری	
۴۱				خط‌الراس سیاه‌کوک به تخت‌رستم	۳		محمد رئوفی	کوروش حسن‌زاده	
۴۲				قله سیاه‌کمان به قله علم‌کوه از دره نفت‌چاک	۳		امیر تالشی	حمید محبری	
۴۳				تمرین تکنیک‌های سنگنوردی (۴)	۱	بندیخچال	کارگروه سنگنوردی		جلسه چهارم اردوهای سنگنوردی

ردیف	تاریخ			نام برنامه	مدت (روز)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات
	روز	ماه	فصل						
۴۴	۱	مهر	مهر	قله نول شمالی	۲	سی سخت	سعید گودرزی	فرشته ناصری	
۴۵				قله سای	۱	راحت آباد	فریما اکبری	رضا گلریز	
۴۶				قله میشینه مرگ	۱	لزور	هادی قربانی	علیرضا احمدی	
۴۷				قله استرچال	۱	هملون	بهاره شکری	رضا نجاری	
۴۸				غار تانا و جهانبین	۲	شهرکرد	حمید کنعانی	نازنین یغمایی	غارنوردی
۴۹				قله دماوند- جبهه غربی	۲	پلور	مهرداد مؤیدی	رضا گلریز	
۵۰				قله آتشکوه به قله مهرچال	۱	افجه	امیر عبدالمهی	مسعود محمدی	
۵۱				غار سراب	۱/۵	همدان	حجت مولایی	نازنین یغمایی	غارنوردی

۱- کمیته فنی در تقویم ورزشی شش ماهه نخست سال ۱۳۹۸، اردوهای سنگنوردی را برنامه ریزی و هماهنگ کرده است. حضور تمام اعضای باشگاه در این برنامه های آموزشی الزامی است. مسئول کمیته سنگنوردی با توجه به سطح افراد در این جلسات برنامه های مجزایی را برنامه ریزی خواهد کرد.

۲- سرپرستان برنامه شاخص تقویم ورزشی در صورت لزوم برنامه هایی از تقویم ورزشی (یا خارج از تقویم) را به عنوان پیش برنامه معرفی و اطلاع رسانی خواهند کرد.

نکات قابل توجه:

- جلسات هفتگی سه شنبه ها از ساعت ۱۸ تا ۲۰ در محل باشگاه برگزار می شود.
- اخبار برنامه های باشگاه در جلسات هفتگی و یا از طریق کانال رسمی تلگرام و سایت اینترنتی باشگاه اطلاع رسانی می شود.
- برنامه های خارج از تقویم ورزشی در صورت تایید هیئت مدیره مورد حمایت قرار می گیرد و از طریق سایت و کانال تلگرام اطلاع رسانی می شود.
- اولویت حضور در برنامه های ورزشی باشگاه به اعضای که به صورت حضوری در جلسات هفتگی ثبت نام می کنند، اختصاص می یابد.
- سرپرستان برنامه ها می بایست فرم سرپرستی را از مسئول اجرایی دریافت کنند و پس از اجرای برنامه و تکمیل فرم، آن را به ایشان تحویل دهند.
- انتقادات و پیشنهادهای خودتان را از طریق سایت باشگاه (فرم تماس با ما) برای هیئت مسئولین باشگاه ارسال کنید.

نشانی: تهران، میدان انقلاب، جنب سینما مرکزی، کوچه مهران، ساختمان ۱۱۰، طبقه ۴، واحد ۳۰	تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۶۱۴۰۸
فکس: ۰۲۱-۶۶۵۶۴۹۱۴	وبسایت: www.tehranclimbing.club
ایمیل: info@tclcl.ir	کانال تلگرام: @tclcl
اینستاگرام: @TehranClimbingClub	