



تقویم ورزشی شش ماهه دوم ۱۴۰۴

باشگاه کوهنوردی تهران

- پاییز و زمستان ۱۴۰۴ -

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	مدت (روز)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات
	فصل	ماه	روز						
۱	پاییز	آبان	۴	قله اشندر	۱	گیلاوند	علی علیزاده	حمیدرضا کاویانی	
۲				قله آزادکوه	۱/۵	کلاک	پریا حیدری	حسین فقیهی	
۳				گرده شرقی آزادکوه	۱/۵	کلاک	مجتبی هاشمی	مونا غیاثی	صعود فنی
۴				دره تنگ‌زندان	۳	بروجن	علی نصیری	پژمان پورشریرزادی	دره‌نوردی
۵				قله کرکوه	۱	سیجان	رضا برمکی	ناصر جانجانی	صعود فنی
۶				قله پروانه	۱	لاسم	شهربانو اعزازی	رضا نجاری	
۷				سنگنوردی در پلخواب	۱	جاده چالوس	محمدرضا طالبی	احسان صبوری	سنگنوردی
۸				قله خرونرو	۲	امافت	علی قاسمی	مهرداد مویدی	پیش‌برنامه کلونچین
۹				قله الوند به قله کلاغ‌لانه	۲	همدان	معین شریف	شبثم حقیریان	
۱۰				اسکای رانینگ قله پهنه حصار	۱	واریش	رامین حدادی	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان
۱۱	زمستان	بهمن	۱۸	قله وروشت	۲	هریجان	حمید شهربانی	رضا حسینی	
۱۲				خط‌الراس لزون غربی به توچال	۱	دره رحمان‌آباد	حدیث اختردانش	ابوالفضل میرزاده	
۱۳				سنگنوردی در سایت آرش	۱	آزادبر	محمد میرزایی	یونس شاپسته	سنگنوردی
۱۴				پیمایش ماسوله به ماسال	۲	ماسوله	قادر اسدی	داود شکری	جنگلنوردی
۱۵				تریل‌رانینگ آهار به شکراب	۱	آهار	الهام علایی	پیمان نعمتی	دوی کوهستان
۱۶				قله الیمستان	۱	الیمستان	کمال برمکی	سمانه غلام‌نژاد	جنگلنوردی
۱۷				سنگنوردی سنگ‌سوری	۱	قزوین	سمیه قاسمی	محمد قاسمی	سنگنوردی
۱۸				قله شیرباد	۳	زشک (شان‌دیز)	حمید کنعانی	ندا دادوند	*
۱۹				قلل سرکچال‌ها	۱	شمشک	مرتضی یوسفی	شاهین صفوی	پیش‌برنامه کلونچین
۲۰				قله شاه‌جهان	۳	اسفراین	احسان امینیان	محمد معلمی	*
۲۱	بهار	فروردین	۲۳	اسکای رانینگ وارنگه‌رود به آزادکوه	۱	وارنگه‌رود	مهدی پهلوان‌زاد	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان
۲۲				قله تخت‌سلیمان	۳	سرچال	مسعود صوفی	بهزاد خلجی	اردوی تمرینی و پیش‌برنامه کلونچین
۲۳				قله بزم‌چال	۱	پل‌مرغی	رسول ایمانی	رضا گلریز	
۲۴				قله لانه عقاب	۱	آبعلی	رضا برمکی	هادی ملکی	صعود فنی
۲۵				راکت‌پپ خورزنه	۲	همدان	علیرضا توکلیان	محمد قاسمی	سفر سنگ
۲۶				قله شاه‌البرز	۲	حسنجون	مهرداد مویدی	داود شکری	پیش‌برنامه کلونچین
۲۷				قله تریشوم	۲	ماسوله	حسن دباعی	مسعود محمدی	
۲۸				سنگنوردی وردیج	۱	سایت جاده وردیج	شیمیا شفیق‌نژاد	امیر طیبسی	سنگنوردی
۲۹				قله دماوند (جبهه جنوبی)	۲	پلور	مهدی جهانی مقدم	حسین فقیهی	
۳۰				گرده لب‌کمر	۱	دریند	داود شکری	محمد میرزایی	صعود فنی
۳۱	تابستان	مهر	۲۸	قله یازارک	۱	امام‌زاده داود	مجید ناظری	محسن ناظری	
۳۲				قله شیرکوه	۲	ده‌بالا (تفت)	مرتضی جهانگیری	ناصر جانجانی	*
۳۳				اسکای رانینگ سوتک	۱	وارنگه‌رود	امیرھوشنگ پهلوان‌زاد	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان
۳۴				خط‌الراس دارآباد به کلکچال	۲	دارآباد	حسین باقری	مسعود صوفی	پیش‌برنامه کلونچین
۳۵				قله کلکچال	۱	منظریه	حمید کنعانی	حمیدرضا علیرمضانی	
۳۶				قله کهار	۱	کلوان	نادر حسینی	مهدی جهانی مقدم	
۳۷				کویر ریگ یلان	۴	شهداد کرمان	مژگان حسینی	ندا دادوند	کویرنوردی
۳۸				قله زرینه‌کوه	۱	جابان	کمال برمکی	شاهین صفوی	
۳۹				آبشار یخی آبنیک	۱	آبنیک	امیر طالشی	هادی ملکی	یخنوردی
۴۰				سنگنوردی باغکمش	۱	دریندک (پردیس)	الیزا علیزاده	مهسا وهاب‌نژاد	سنگنوردی
۴۱	پاییز	آبان	۲۶	قله ریزان	۱	افجه	بهمن ملکی	رضا نجاری	
۴۲				تریل‌رانینگ لوپ دشت لار	۱	دشت لار	علی جانی	الهام علایی	دوی کوهستان
۴۳				قله کلونچین (یال شرقی)	۳	کوه‌رنگ	مهدی امینی	مهرداد مویدی	برنامه شاخص زمستانه باشگاه کوهنوردی تهران
۴۴				کوهنوری با اسکی در منطقه زردکوه	۳	کوه‌رنگ	علی نصیری	پریا حیدری	کوهنوردی با اسکی
۴۵				قله فیل‌زمین	۱	لواسان بزرگ	علی اعلا	هادی قربانی	
۴۶				آبشار یخی خور	۱	خور	هادی ملکی	ابوالفضل زمانی	یخنوردی
۴۷				قله پرسون	۱	افجه	محمد رئوفی	مریم پیرانی	
۴۸				کوهنوردی با اسکی قله کرکوه	۱	خور	احسان صبوری	زین‌العابدین حسینی	کوهنوردی با اسکی
۴۹				قله بارو	۱	واریش	علیرضا زمانی	لیلا عزیزی	
۵۰				آبشار یخی نوا	۱	نوا	نوید عبدالوند	آلاله قاسمی	یخنوردی
۵۱	زمستان	بهمن	۱۷	سنگنوردی در پلخواب‌بزا	۱	جاده چالوس	محمد قاسمی	بهنام کریمی	سنگنوردی
۵۲				دره بوچیر و درزو	۳	پارسیان	علیا بهبهانی	سعید افشار	دره‌نوردی
۵۳				گرده غربی آبک	۱	میگون	امیر طالشی	مسعود شاملو	صعود فنی
۵۴				قله تشگر	۳	حاجی‌آباد	سحر صحرارگد	محمد معلمی	*
۵۵				قله قبله و پورا	۱	ارنگه	حسین برهانی	ناصر جانجانی	
۵۶				قله همهن	۱	امامه	حسین کرمی	رضا گلریز	
۵۷				خط‌الراس سولداز به بندعیش	۱	حصارک	ریحانه صالحی	فاطمه شهیدی‌فرد	
۵۸				آبشار یخی آبنیک	۱	آبنیک	ملیحه ابوالقاسمی	ابوالفضل زمانی	یخنوردی
۵۹				کوهنوردی با اسکی قله سیاه	۱	دیزین	محمد آژیر	حسین فقیهی	کوهنوردی با اسکی
۶۰				قله آبک	۱	میگون	رضا ممدوح	رضا حسینی	
۶۱	بهار	فروردین	۱۵	سنگنوردی در بندپخچال	۱	دریند	نادیا نقی‌زاده	بهاره شکری	سنگنوردی
۶۲				تریل‌رانینگ آبنیک	۱	فشم	مهدی پهلوان‌زاد	پیمان نعمتی	دوی کوهستان
۶۳				کوهنوردی با اسکی قله شاهدژ	۲	لنجر	محمد آژیر	پریا حیدری	کوهنوردی با اسکی

تاریخ آخرین ویرایش: ۱۰ مهر ۱۴۰۴

نکات قابل توجه:

- شرکت در تمامی برنامه‌های ورزشی باشگاه کوهنوردی تهران مختص اعضای باشگاه است.
- حضور در تمامی برنامه‌های تقویم ورزشی منوط به تایید سرپرست و کمیته فنی بوده و در صورت نیاز می‌بایست شرایط حضور در برنامه‌ها با شرکت در پیش‌برنامه‌های اعلامی احراز شود.
- 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 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 حتما می‌بایست با هماهنگی و تایید کمیته فنی 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.
- 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.
- اعضای شرکت‌کننده در برنامه‌ها انتقادات و پیشنهادهایشان را می‌توانند از طریق سایت باشگاه (فرم تماس با ما) برای هیئت مسئولین باشگاه ارسال کنند.