

تهیه گزارش برنامہ

راضیه فلاحی
باشگاه کوهنوردی تهران



مراحل چهارگانه گزارش نویسی

1. مرحله جمع آوری اطلاعات
2. مرحله ترتیب و توالی منطقی
3. نگارش
4. تجدیدنظر و اصلاح گزارش



3. مرحله نگارش

- استفاده از دایره‌ها یا مربع‌های توپُر کوچک
- خط کشیدن زیر نوشته‌ها
- استفاده از حروف بزرگ و پر رنگ
- عنوان‌بندی
- امکانات بصری مؤثر

ابزار نگارش مثل دایره‌ها یا مربع‌های توپُر خط کشیدن زیر نوشته‌ها استفاده از حروف بزرگ و پر رنگ و عنوان‌بندی می‌تواند به تمرکز و توجه خواننده کمک کند و بخشهای مختلف گزارش را از یکدیگر متمایز می‌سازد.

بند یا پاراگراف و نحوه استفاده از آن

بند یا پاراگراف عبارت است از جمله یا مجموعه جمله‌هایی که فکر واحدی را بیان کند.

گاهی پاراگرافی در بیست سطر یا بیشتر نوشته می‌شود و ناگزیریم همه را به ذهن بسپاریم در این صورت غالباً برخی از اجزای مهم را فراموش می‌کنیم و نتیجه آنکه در فهم مقصود دچار اشتباه می‌شویم. از این رو لازم است هر یک از اجزای مهم پاراگراف در پاراگرافهای زیر هم آورده شود.

آغاز هر بند به نسبت سایر سطرها باید یک سانت تو رفتگی داشته باشد و این خود موجب برجسته شدن هر بند و پیدا کردن شروع نوشته هر پاراگراف می‌شود.

نشانه‌گذاری و اهمیت آن در نگارش

بعضی از نشانه‌ها که کاربرد بیشتری در گزارش‌نویسی دارد به شرح زیر است:

نقطه (.)

نقطه پایان یک جمله را اعلام می‌دارد. نقطه بعد از حروفی که نشانه اختصاری نام‌هاست نیز بکار می‌رود، مثل آی.بی.ام.

فاصله یا ویرگول (،) یا سرکج

در طول رشته کلام هر جا که معنی مطالب مکث و درنگ کوتاهی را اقتضاء کند ویرگول می‌گذاریم.

نقطه با ویرگول یا سرکج با نقطه (؛)

این علامت نشانه درنگی بلندتر از ویرگول و کوتاه‌تر از نقطه است و معمولاً در موقعی که جمله تمام شده ولی مطلب ادامه دارد استفاده می‌شود.

دو نقطه بیانی (:)

دو نقطه نشانه شرح است و هنگام توضیح بیشتر مطالب بکار می‌رود. دو نقطه نشانه مکثی بلندتر از نقطه می‌باشد.

سه نقطه یا نشانه تعلیق (...)

سه نقطه به هنگام حذف یک کلمه استفاده می‌شود.

چند نقطه (....)

چند نقطه نشانه حذف یک یا چند جمله می‌باشد.

دو کمان یا گریزنما ()

این علامت برای توضیح اضافی یا ذکر جمله‌ای که از بحث خارج است و نیز برای جدا کردن بعضی از کلمات یا جملات بکار می‌رود.

گیومه / نشانه نقل قول « »

همانطور که از اسمش پیداست نشانه نقل قول است و در آغاز و پایان سخنی که مستقیماً از شخص یا منبعی نقل می‌شود، قرار می‌گیرد.

4 - مرحله تجدیدنظر و اصلاح گزارش

پس از نوشتن گزارش لازم است در آن تجدید نظر شود و با مرور دقیق نوشته آنچه به ذهن نیامده یا هنگام نوشتن فراموش شده یادداشت و در جای خود درج گردد و یا آنچه زاید بر اصل است حذف شود.



گزارش برنامه چیست و هدف از نوشتن آن چیست؟

گزارش خوب صعود بایستی به گونه ای باشد که یک کوهنورد نا آشنا به منطقه بتواند به راحتی راه خود را یافته و حداقل در مسیریابی دچار مشکل نشود .

لازم است گزارش نویس، آشنایی اولیه با فن توصیف چشم انداز و اصطلاحات رایج مورد استفاده در این زمینه داشته باشد واژه هایی نظیر: شیب (تند ، متوسط ، کم)، شن اسکی، بهمن، دشت، تپه، رودخانه، آبراهه و هر یک بایستی مفاهیم واحدی را به ذهن متبادر سازند.

بنابراین هدف از نوشتن گزارش می تواند:

۱- مرور برنامه و استخراج خطاهای احتمالی برای جلوگیری از عدم تکرار آنها در نوبت بعدی اجرای برنامه

۲- بایگانی آن در آرشیو شخصی یا در سابقه گروه. به نمایش قرارداد آن در وبلاگ یا وبسایت شخصی یا گروه یا فرستادن آن برای دوستان و سایر متقاضیان جهت استفاده از آن به عنوان یک منبع قابل استناد جهت اجرای برنامه توسط آنها

لازم به ذکر است وقتی که می خواهیم گزارشمان منبع قابل استناد برای اجرای آن توسط دیگران باشد و آن را خیلی راحت به معرض نمایش در فضاهای مجازی قرار می دهیم نباید فراموش کنیم که **با اینکار تا حدی سرنوشت خوانندگان گزارش برای اجرای آن برنامه را دست می گیریم. چرا که تک تک کلمات و راهنماییهای ذکر شده در نوشته ما می تواند نقش مهمی در گام برداری دیگران در آن برنامه باشد. پس بیایید ایمنی خوانندگان را در نوشتن مد نظر داشته باشیم!**

ابزار گزارش برنامه نویسی

همانند هر فعالیت دیگر در زندگی روزمره که ابزار خاصی دارد برای نوشتن گزارش برنامه هم ابزار نیاز داریم:

۱- انگیزه

۲- دقت

۳- حوصله

۴- مسئولیت پذیری

از ابزارهای بسیار مهمی هستند که گزارش نویس لازم است در خود تقویت نماید تا نتیجه کارش بی نقص باشد.

ابزار کاربردی شامل:

۱- **قلم و کاغذ**- برای قلم می توانیم از خودکار یا مداد استفاده نماییم ولی یادمان باشد که در ارتفاع و سرما خودکار کار نمی کند، پس بهتر است هر دو همراهمان باشد. برای کاغذ بهتر است آن را به قطعات کوچکتر قیچی کرده و با ماشین دوخت به هم وصل کنیم و یا از دفترچه های یادداشت جیبی استفاده نماییم که چون جلد ضخیم و ضد آب دارد سالم مانده و یادداشتهایمان آسیب کمتری می بیند.

۲- **قطب نما و GPS**

۳- **نقشه های توپوگرافی**

۴- **دوربین عکاسی**- برای ثبت نشانه هایی مانند: نمای کلی قله و خط الراس از روستا و در حین صعود، شکل پناهگاه یا جانپناه،

نمای قله های اطراف از قله موردنظر و فرم کلی یالهای فرود و محل های مناسب چادرزدن و آبشخورها، و هر نشانه دیگری که به نظرمان می تواند برای خواننده مفید باشد.

۵- **ساعت**- برای سنجش زمان حرکت تیم با توجه به تعداد نفرات و سطح آمادگی آنها (آماتور یا حرفه ای). هر چند که این زمان خیلی قابل استناد نیست ولی دقت در ثبت درست آن برای انتخاب زمانبندی مناسب در تکرار برنامه بسیار مهم بوده و باید زمان استراحتها و صرف غذا از آن کم شود.



چقدر باید نوشت؟

نه آنقدر کوتاه که خواننده متوجه مقصود ما نشود و نه آنقدر بلند که از خواندن آن منصرف شود.

چه باید نوشت؟

۱. **نوع برنامه** راهپیمایی، کوهپیمایی، صعود قله، دیواره، غارنوردی، جنگل نوردی، صحرا نوردی، برنامه شناسایی، برنامه پاکسازی، برنامه آموزشی و ...

۲. **نام برنامه** اگر صعود به قله باشد نام اصلی، نامهای دیگر قله را می توان ثبت کرد و در صورت برنامه ای دیگر نام آن به طور کامل (اعراب گذاری و علت نامگذاری) ثبت شود.

بعضی از قله ها به دلیل شرایط طبیعی و شکل ظاهری آن ها نام گذاری شده است. مانند: آزادکوه به دلیل اینکه هیچ یالی به آن متصل نیست و به صورت آزاد می باشد.

۳. **منطقه مربوطه**

۴. **ارتفاع قله** ارتفاع بعضی از قله ها در گزارش ها با تفاوت های زیادی روبرو است. از اینرو بهتر است به نقشه های معتبری مانند: نقشه های سازمان نقشه برداری کشور، سازمان نقشه برداری ارتش و ... رجوع کرد.

یکی دیگر از منابع اندازه گیری ارتفاع قله، دستگاه **G.P.S** است که هم اکنون در بیشتر برنامه ها از آن استفاده می شود.

۵. مختصات قله

۶. راهنما (اطلاعات تماس)

۷. پتانسیل سایر ورزشهای کوهستانی منطقه: دوچرخه کوهستان، اسکی و..

۸. نام سرپرست

۹. سطح برنامه

۱۰. موقعیت جغرافیایی

۱- قله در چه رشته کوهی واقع شده و از جهات شمال، جنوب، شرق و غرب با چه رشته کوه هایی یا قله هایی همجوار است .

۲- آبادی های اطراف چه نام دارند و در کدام جهت جغرافیایی واقع شده اند.

۳- قله در کدام تقاطع طول و عرض جغرافیایی واقع شده است .

۱۱. بهترین فصل صعود

12. تاریخ اجرا و مدت برنامه به طور کامل

چرا تاریخ می تواند مهم باشد؟ زیرا برنامه می تواند در ۴ فصل مختلف سال یعنی: بهار، تابستان، پاییز و زمستان اجرا شود.

در بهار - هوا متغیر و رودخانه ها پرآب و گذر از آنها وقتگیر و بسیاری از پاکوبها ممکن است توسط سیل از بین رفته باشد، در عوض چشمه های فصلی پرآب است.

در تابستان - هوا گرم و در ارتفاعات پایینتر از قله حتی می توان بدون چادر هم شب را تا صبح گذراند و بسیاری از دره ها به دلیل کم آبی یا خشک شدن رودخانه های فصلی قابل عبور بدون ترس از خطر سیل می باشد ولی در عوض چشمه های فصلی خشک شده و ممکن است برای تهیه آب آشامیدنی با مشکل مواجه شویم.

در پاییز - روزها کوتاهتر و زمان صعود کاهش می یابد، بارندگیها شروع و در ارتفاعات بالا همراه با بارش برف که ممکن است غافلگیرمان کند و خطر صاعقه افزایش می یابد که هنگام انتخاب شب مانی یا شرایط اضطراری برای بیواک کردن باید دقت کنیم.

در زمستان - گذرها تغییر کرده و صعودها ی ما تماما "از روی یالها صورت می گیرد و انتخاب مسیر مناسب فرود در روز و شب بسیار مهم است، چرا که دره ها با خطر ریزش بهمن همراه بوده و گاهی در روز با تابش آفتاب و شل شدن برفها از برخی مسیرها نمی توان به راحتی گذر نمود. پس زمان گذرها افزایش می یابد و تجهیزات صعود و شب مانی با فصلهای دیگر متفاوت است.

متن گزارش در این قسمت نحوه اجرای برنامه از ابتدا تا انتها به صورت کامل ذکر می شود البته بهتر است نکات زیر در متن گنجانده شود.

1. نحوه دست یابی به منطقه

مسیر حرکت خود را از زمان آغاز برنامه تا رسیدن به مقصد که شامل عبور از شهرها و روستاها می شود را یادداشت می کنیم .
نحوه دسترسی به منطقه مورد نظر از لحاظ وسایل عمومی مانند اتوبوس ، قطار و ...
زمان رسیدن به هر شهر و در صورت امکان مسافت هر شهر یا روستا با یکدیگر را یادداشت می کنیم.
وضعیت جاده ها از لحاظ اسفالت و خاکی و... بودن را یادداشت می کنیم .
از چند راه می توان به منطقه مورد نظر رسید ؟

۲. توصیف شهر, آبادی یا روستاهای منطقه

امکاناتی مانند برق, آب لوله کشی, تلفن راه دور, آنتن دهی موبایل, درمانگاه, حمام, مدرسه, مسجد, پاسگاه یا پلیس راه, وجود مغازه و فروشگاه, نانوائی

زبان, مذهب وضعیت معیشتی و اقتصادی ساکنین و نحوه برخورد با کوهنوردان و صنایع دستی و سوغات
نقاط دیدنی, کتیبه ها و بناهای قدیمی, دریاچه ها, پارکهای ملی, مناطق حفاظت شده

- از چند جبهه و چند مسیر می توان به قله صعود کرد و مبدأ صعود آنها کدام است ؟
- توصیف چشم اندازها و دید منطقه، قله و مناطقی که از روی ارتفاعات دیده می شوند. اولین نقطه ای که قله دیده می شود.
- وضعیت مسیر می توان توصیف کاملی از مسیر دسترسی به منطقه را داد . مانند پاکوب ، مالرو داشتن شیب تند میزان برف در طول مسیر، مناطق بهمن خیز، مناطقی که خطر ریزش سنگ دارند، مناطق باتلاقی یا گلی
- تحلیل وضعیت منطقه جهت اجرای برنامه در فصول مختلف ،مسیرهای صعود زمستانی و تابستانی و بهترین زمان صعود
- ذکر ارتفاع مبدأ صعود، نقاط مهم بین راه، گردنه ها، قله های فرعی و قله اصلی در گزارش لازم است.
- یادداشت زمان و ساعت رسیدن به قله .

۴. زمانبندی صعود و فرود بسیار کمک خواهد کرد برای برنامه های آینده

۵. جانپناها (محل و مختصات جغرافیایی) و همچنین مکان های مناسب برای کمپ زدن

می توان مشخصات کامل جانپناه را ذکر کرد مانند : مکان دقیق جانپناه ، شکل آن از لحاظ سنگی و فلزی بودن. موقعیت جانپناه گاهی جانپناها در نزدیکی چشمه های دائمی و یا فصلی احداث می شود و معمولاً "کنار آنها جای زدن ۱ یا چند چادر وجود دارد. ظرفیت جانپناه و همچنین دادن مشخصات کامل و نشانه های مشخص برای برپایی کمپ

۶. وضعیت آب آشامیدنی [رودخانه، چشمه، حوضچه آب، پهنه برف، برکه و آخرین نقطه ای که می توان آب برداشت.]

۷. شرایط جوی منطقه (در این برنامه و در حالت کلی) [از لحاظ بارش برف یا باران، مه، آفتاب، باد]

۸. وضعیت دمای هوا

۹. خطرات (بهمن، مسیر ریزشی و...)

۱۰. اولین مرکز درمانی منطقه

۱۱. توصیف جغرافیای طبیعی منطقه [پوشش گیاهی و جانوری، یخچال طبیعی، رودخانه، جنگل، ساختار کوههای منطقه]

۱۲. یادداشت کردن مسیر برگشت ممکن است گاهی مسیر برگشت همان مسیر رفت نباشد.

۱۳. مشخصات منطقه از لحاظ امنیت، آتن دهی موبایل

۱۴. تجهیزات مورد نیاز در برنامه

۱۵. کروکی و عکس

۱۵. اسامی افراد شرکت کننده در برنامه و مسئولیت هر فرد در برنامه

۱۶. طرح انتقاد و پیشنهاد از دید گزارش نویس

۱۷. هزینه برنامه

۱۸. منبع

ماده ۱۹: سرپرستان موظف خواهند بود گزارش کامل برنامه اجرا شده به همراه کروکی دقیق منطقه ، اسامی شرکت کنندگان ، عکس‌های برنامه ، فرم‌های ارزیابی سرپرست و امتیاز دهی نفرات را در اولین جلسه هفتگی تحویل کمیته اجرایی نمایند.

مدارک لازم:

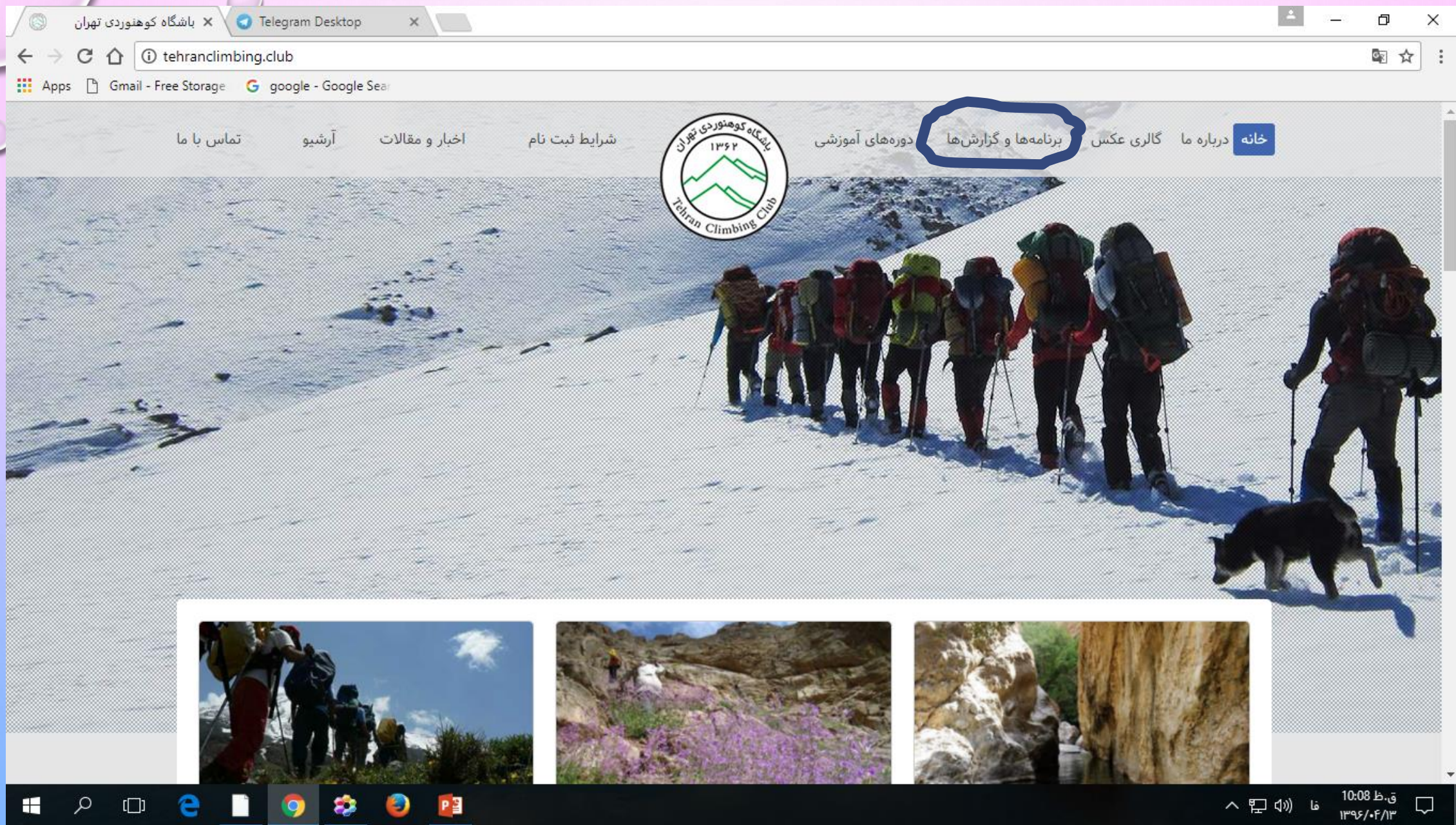
عکسهای انتخابی خارج از POWER POINT و WORD

نام و نام خانودگی و سمت شرکت کنندگان (اگر مهمان هستند قید شود)

گزارش برنامه به صورت WORD (توجه کنید غلط املایی نداشته باشد)

نقشه مسیر

- برای برنامه های غار، دره، سنگ و جنگل نوردی گزارش تهیه شود.



رویدادها و برنامه ها - باشک Telegram Desktop

tehranclimbing.club/رویدادها/?Month=3&Year=1396&EventType=&Title=

Apps Gmail - Free Storage google - Google Search

۹ مورد با توجه به فیلتر و جست و جوی مقابل یافت شد
حذف فیلتر

عنوان برنامه را جستجو کرده و Enter بزنید

انتخاب نوع برنامه

۱۳۹۶

خرداد



گرده اسون

جمعه ۵ خرداد ۹۶ - ۱ روزه
استاد عرب | رضا برمکی



قله رستم چال

قله رستم چال ۹ - ۱۰.۵ روزه
محسن باقری | مهدی محمدی



خط الراس ریزان به آتشکوه

جمعه ۵ خرداد ۹۶ - ۱ روزه
حسن فولادی



قله جوپار

جمعه ۱۲ خرداد ۹۶ - ۳ روزه
منصوره رجبیلو | سعید گودرزی



غار دوکچی و قلاچی

جمعه ۱۲ خرداد ۹۶ - ۳ روزه
حجت مولایی | محمدصادق شفیعی



پیمایش دره فوسک

جمعه ۱۲ خرداد ۹۶ - ۳ روزه
نوید هنرکار | حمید محرری



قله شاهانکوه

جمعه ۲۶ خرداد ۹۶ - ۱۰.۵ روزه
کوروش حسن زاده | ابوالفضل زمانی



قله پروانه

جمعه ۱۹ خرداد ۹۶ - ۱ روزه
علیرضا احمدی | نسرین اسدی



سنگنوردی بندیخچال

جمعه ۱۹ خرداد ۹۶ - ۱ روزه
مهدی محمدی

باشگاه کوهنوردی تهران

javascript;

ق.ظ 10:12
۱۳۹۶/۰۴/۱۳

گزارش برنامه قله شاهانکوه

Telegram Desktop

تهرانکایمب/expeditions/قله-شاهانکوه

Apps Gmail - Free Storage google - Google Search



مستندات



نقشه مسیر kml
دانلود



نقشه مسیر ZIP
دانلود



نقشه مسیر gpx
دانلود

نوع و ساختار سنگی منطقه:

ساختار سنگی این منطقه مثل سایر مناطق زاگرس با دگرگونی و شکست لایه‌های زمینی و سنگ‌های رسوبی - آبرفتی می‌باشد و سطح سنگ‌ها کاملاً زیر هستند که با توجه به مسیر صعود شده احتمال ریزش سنگ جز در برخی معابر کمتر می‌باشد.

جاده دستیابی به مبدأ صعود از جبهه شرقی:

معمول‌ترین راه صعود به شاهان کوه استفاده از مبدأ صعود روستای سرداب بالا است. برای رفتن به این روستا، ۲۰ کیلومتر پس از داران به سمت الیگودرز به محل انشعاب راه فرعی فریدون‌شهر میرسیم که در سمت چپمان قرار دارد. از سبک تا نهضت آباد حدود ۴ کیلومتر است. بعد از نهضت آباد راه به سمت روستای میدانک ادامه می‌آید. اما قبل از آن و پس از عبور از روستای برد آسیاب در محلی به نام شاه‌نشین که در حقیقت یک آبادی متروکه است یک راه انشعابی فرعی در سمت راستمان پدید می‌آید که باید به داخل آن رفت. درست در مقابل این راه انشعابی و در سمت چپ جاده شوشه چند درخت سرسبز دیده می‌شوند که نشانه خوبی هستند. از اینجا تا روستای سرداب پایین حدود ۲/۵ کیلومتر و از سرداب پایین تا روستای سرداب بالا نیز حدود ۲/۵ کیلومتر راه است که این راه‌ها خاکی هستند.

روستاهای اطراف:

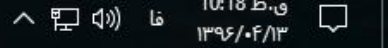
شمال: ددریگان و چشمه لنگان
غرب: روستای پیشندگان
شرق: روستای سردآب بالا و پایین

امکانات خدماتی و رفاهی:

در فریدون‌شهر امکاناتی نظیر رستوران و فروشگاه مواد غذایی موجود می‌باشد که بهتر است قبل از حرکت به سمت روستای سردآب مایحتاج لازم رو تهیه کنیم.



10:18 ق.ظ
۱۳۹۶/۰۴/۱۳



Telegram Desktop

تهرانکوه/شاهانکوه/expeditions/tehranclimbing.club/

AppsGmail - Free Storagegoogle - Google Search

کروشن حسن زاده
سرپرست

حسین نظر
مهمان ویژه و مسئول
فنی

احسان رفیعی
راهنمای برنامه

امیرھوشنگ پهلوانزاده
سرقدم

حسین هاشمی
عقیدار

حسن دباغی
سرقدم

سعید شمعدانی
عکاس

حسین برهانی

منصوره رجب‌لو
میاندار

خانم فلورا
مهمان

الهه ناز سعیدی

آقای زارعی
مهمان

محمد حسینیان

شبیم رشیدی

شبیم خواهانی

فرشید زندی

مهرداد مویدی
گزارش

فرشته ناصری

فریمه اکبری

گزارش برنامه صعود قله شاهان کوه
(فریدون‌شهر – روستای سردآب بالا)
۲۵ و ۲۶ خرداد ماه ۱۳۹۶

موقعیت جغرافیائی:

قله شاهان کوه با ارتفاع ۴۰۴۰ متر از سطح دریا در ۲۰ کیلومتری جنوب غربی فریدون‌شهر و بر روی خط‌الراسی نعلی شکل واقع شده و بلندترین قله استان اصفهان می‌باشد. جهت اصلی این خط‌الراس شمال غربی-جنوب شرقی است و از کوه‌های متعددی تشکیل شده که از شرق به غرب عبارتند از: دری، دودکشان، چال روغن، شاهان کوه، جه جر، گورمیشان، دره غول، لاشوم، برد خیمه، چال میشان و مارک که البته در محدوده‌های شاهان کوه، گورمیشان و لاشوم تراکم زیادی از قله‌ها مشاهده می‌شود. با توجه به نوع ساختار خط‌الراس، یخچال‌ها و گرده سنگی، این مجموعه کوهستانی پتانسیل خوبی برای اجرای برنامه‌ی زمستانه دارد. این قله در جبهه غربی خود دیواره‌ای زیبا و دیدنی دارد که تاکنون کار قابل توجهی روی آن انجام نشده است.

مهم‌ترین مسیرهای صعود به قله:

۱- مسیر شرقی: روستای سرداب بالا- تنگه عرب – دهلیز جنوبی- قله شاهان کوه
۲- مسیر غربی: روستای شاهان- دهلیز غربی- قله شاهان کوه
۳- مسیر شمال شرقی: روستای سرداب بالا –دره شمال شرقی- قله شاهان کوه
(مسیر شرقی مسیر تابستانه می‌باشد و بیشتر از این مسیر قله صعود می‌شود).

وجود پناهگاه و جان‌پناه:

در منطقه و مسیر صعود پناهگاهی وجود ندارد. در چند نقطه از مناطق بالا دست یال شرقی و غربی پهنه مناسب جهت برپایی چادر وجود دارد که با توجه به حضور دام در منطقه رعایت فاصله از معبرهای ریزشی بسیار حائز اهمیت است. ورودی دشت تنگ عرب و کنار چشمه گروهی از عشایر مستقر هستند و با هماهنگی آنها امکان برقراری کمپ وجود

آلبوم تصاویر

مشاهده آلبوم کامل

۱۰:۱۴ ق.ظ ۱۳۹۶/۰۴/۱۳

فا

۱۳۹۶/۰۴/۱۳

گالری تصاویر «قله شاهانکوه»Telegram Desktop

تهرانclimbing.club/gallery/قله-شاهانکوه/

AppsGmail - Free Storagegoogle - Google Search











آلبوم تصاویر قله شاهانکوه

جمعه ۲۶ خرداد ۱۳۹۶

۳۷ تصویر

موقعیت جغرافیائی: قله شاهان کوه با ارتفاع ۴۰۴۰ متر از سطح دریا در ۲۰ کیلومتری جنوب غربی فریدون شهر و بر روی خطالراسی نعلی شکل واقع شده و بلندترین قله استان اصفهان می‌باشد. جهت اصلی این خط الراس شمال غربی-جنوب شرقی است و از کوه‌های متعددی تشکیل شده که از شرق به غرب عبارتند از: دری، دودکشان، چال روغن، شاهان کوه، چه جر، گورمیشان، دره غول، لاشوم، برد خیمه، چال میشان و مارک که البته در محدوده‌های شاهان کوه، گورمیشان و لاشوم تراکم زیادی از قله‌ها مشاهده می‌شود. با توجه به نوع ساختار خطالراس، یخچال‌ها و گرده سنگی، این مجموعه کوهستانی پتانسیل خوبی برای اجرای برنامه‌ی زمستانه دارد. این قله در جبهه غربی خود دیواره‌ای زیبا و دیدنی دارد که تاکنون کار قابل توجهی روی آن انجام نشده است....

مشاهده برنامه

تهرانclimbing.club/Content/files/68efb745fec5416bb20b5d62570b6707/6e2c6479b238453b8eeb939607a65e88_original.jpeg

10:07 ق.ظ۱۳۹۶/۰۴/۱۳

فا

🔊🖨️🗨️

منابع:

- چگونه یک گزارش برنامه تنظیم کنیم / آقای سعید میرجلالی
- نمونه فرم گزارش برنامه نویسی
- چگونه یک گزارش برنامه کامل بنویسیم؟ / لیلا عزیزی