



# تقویم ورزشی شش ماهه دوم ۱۴۰۲

## باشگاه کوهنوردی تهران

- پاییز و زمستان ۱۴۰۲ -

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	مهر	آبان	۷	قله بلقیس	۱/۵	زنجان (تخت سلیمان)	علی سعادت‌مند	هادی قربانی	
۲				دوی کوهستان عرقچین	۱	پارک نیلوفر	مهدی پهلوانزاده	ربابه اسفندیاری	اسکای رانینگ (ورتیکال)
۳				قله جانستون	۱	آب‌نیک	پریا حیدری	رضا حسینی	
۴				سنگنوردی در ورده	۱	ساوه (ورده)	محمد میرزایی	مهدی فرید افشار	سنگنوردی
۵				قله کرکس	۲	اصفهان (کشه)	ابوالفضل میرزاده	رضا نجاری	
۶				گرده شرقی آزادکوه	۲	کلاک	امیرحسین فرحبخشیان	رضا برمکی	فنی
۷				یخچال کسری بزرگ	۳	مشگین شهر	بهزاد خلجی	امیر طالشی	فنی
۸				قله هفت خوان	۱	سپهسالار	معین شریف	مهدی جهانی مقدم	
۹	پاییز	آبان	۵	قله آسمان کوه	۲	ماسوله	حسن دباغی	ناصر جانجانی	
۱۰				سنگنوردی در پل خواب	۱	پل خواب	محمد رضا طالبی	سمیه قاسمی	سنگنوردی
۱۱				قله دارآباد به قله توچال	۱	دارآباد	داود شکری	مهرداد مویدی	
۱۲				دوی کوهستان قله لتمان	۱	کن	عماد علیزاده	ربابه اسفندیاری	اسکای رانینگ
۱۳				جنگل الیمستان	۱	الیمستان	کمال برمکی	رضا گلریز	پیمایش جنگل
۱۴				خط‌الراس کمانکوه - سرماهو - یخچال	۲	وارنگه رود	مصطفی مراد علی زاده	مسعود صوفی	
۱۵				قله مهرچال	۱	امامه	ریحانه صالحی	محسن ناظری	
۱۶				قله شاده‌ژ	۱	خوزنکلا	عبداله قاسمی	حسین فقیهی	فنی
۱۷	آذر	آبان	۳	دوی کوهستان قله طلا	۱	ورامین	رامین حدادی	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان
۱۸				قله چشمه شاهی	۱	خور	حسین برهانی	مهدی مجد	
۱۹				سنگنوردی در پل خواب‌زا	۱	پل خواب‌زا	بهاره شکری	بهنام کریمی	سنگنوردی
۲۰				قله گاوکشان	۲	گرگان (شاهکوه)	لیلا عزیزی	رضا حسینی	
۲۱				گرده آبک	۱	میگون	مهدی جهانی مقدم	رضا برمکی	فنی
۲۲				قله آبک	۱	میگون	پیمان نعمتی	هادی قربانی	
۲۳				قله شاه‌علمدار	۱	کلاردشت (مجل)	محمد رئوفی	داود شکری	
۲۴				دوی کوهستان پرند	۱	پرند	امیر هوشنگ پهلوانزاده	ربابه اسفندیاری	تریل رانینگ
۲۵	دی	آبان	۸	قله سرکچال	۱	شمشک	قادر اسدی	حسن فولادی	
۲۶				قله پیرزن کلون	۱	گرمابدر	کمال برمکی	رضا نجاری	
۲۷				یخنوردی در آب‌نیک	۱	آب‌نیک	حسین صالحی	حسین فقیهی	مبانی صعود یخنوردی
۲۸				خط‌الراس چهار به ناز	۲	کلوان	مهرداد مویدی	امیر طالشی	پیش‌برنامه صعود شاخص
۲۹				قله پورا	۱	ارنگه	حسن دباغی	حمیدرضا کاویانی	
۳۰				قله زرین کوه	۱	جایان	ابوالفضل میرزاده	مجید ناظری	
۳۱				دوی کوهستان پارک جنگلی سوهانک	۱	سوهانک	نسیم شاه منصوری	ربابه اسفندیاری	تریل رانینگ
۳۲				قله فیل زمین	۱	لواسان بزرگ	علی اعلا	علیرضا احمدی	
۳۳	زمستان	آبان	۱۳	یخنوردی در خور	۱	خور	نوید عبدالوند	آلاله قاسمی	
۳۴				دریاچه حوض سلطان	۱	کوشک	داود باقریان	ناصر جانجانی	
۳۵				قله آتشکوه	۱	افجه	مهدی مجد	داود شکری	
۳۶				دماوند شمال شرقی	۳	ناندل	پریا حیدری	امیر طالشی	صعود شاخص زمستانه سال ۱۴۰۲ باشگاه کوهنوردی تهران
۳۷				کویر مرکزی	۳	چوپانان	سعید میرجلالی	مسعود محمدی	برنامه خانوادگی
۳۸				قله بندعیش	۱	حصارک	حسین باقری	مصطفی مرادعلیزاده	
۳۹				کوهنوردی با اسکی قله دونا	۱	دونا	مهدی جهانی مقدم	زیدان حسینی	کوهنوردی با کوهستان
۴۰				دوی کوهستان ده ترکمن	۱	ده ترکمن	محسن احمدی	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان
۴۱	یخنوردی در پلور	۱	پلور	بهزاد خلجی	مهدی فرید افشار				
۴۲	کوهنوردی با اسکی قله خوان‌کهار	۱	نشتروود	حسین فقیهی	علی نصیری	کوهنوردی با 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 توجه داشته 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.
- این تقویم با توجه به شرایط جامعه (از نظر شیوع کرونا) در پایان فصل تابستان ۱۴۰۲ و با توجه به توصیه‌های بهداشتی تدوین و منتشر شده است و در صورت مساعد بودن شرایط در تاریخ‌های مقرر اجرا خواهند شد.
- 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 فنی (مسئول کارگروه ناوبری باشگاه) برسد و سپس در طول برنامه مورد بهره‌برداری قرار بگیرد.
- توجه به مفاد اساسنامه و آیین‌نامه باشگاه کوهنوردی تهران در تمام برنامه‌های باشگاه الزامی است.
- حضور در برنامه 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.