



تقویم ورزشی شش ماهه اول ۱۴۰۲

باشگاه کوهنوردی تهران

- بهار و تابستان ۱۴۰۲ -

هر کسی برای صعود،
اورست خودش را دارد!
- واندا روتکویچ
اولین زن فاتح قله K۲

یادمان باشد یک زمین بیشتر
نداریم و باید مراقبش باشیم!

ردیف	تاریخ			نام برنامه	مدت (روز)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات			
	فصل	ماه	روز									
۱	بهار	فروردین	۱۸	قله کماچال	۱	ولنجک	سعید میرجلالی	رضا نجاری				
۲				دوی کوهستان توچال	۱	ولنجک	رامین حدادی	نسرين اسدی	اسکای رانینگ (تا ایستگاه ۵)			
۳				سنگنوردی در بندیخچال	۱	بندیخچال	شیمای شفیق نژاد	بهاره شکر	سنگنوردی			
۴				پیمایش اورامانات کولیز - دیوزانو - پلنگان	۳	سنندج	پیمان نعمتی	ناصر جانجانی	اجرای مشترک با شفق سنندج			
۵				قله خوراسان کوه	۱	هشتگرد	ساناز علیزاده	رضا گلریز				
۶	بهار	اردیبهشت	۱	قله شیرکوه	۳	یزد (تفت)	ابوالفضل میرزاده	مجید ناظری				
۷				قله لایشم	۱	سنگان	امید لطفی	هادی قربانی				
۸				قله استرچال	۱	ده تنگه	مسعود صوفی	لیلا عزیزی				
۹				دوی کوهستان استرچال	۱	ده تنگه	امیر هوشنگ پهلوان زاد	نسرين اسدی	اسکای رانینگ			
۱۰				سنگنوردی در ورده	۱	ساوه	حسین صالحی	الیزا علیزاده	سنگنوردی			
۱۱	بهار	مرداد	۱۵	برنامه خانوادگی	۱	گیلاوند	هیئت مدیره باشگاه کوهنوردی تهران		به مناسبت چهلمین سالگرد تاسیس باشگاه کوهنوردی تهران			
۱۲				قله جنگلی ارفع کوه	۱/۵	ارفع ده	فرزاد حدادی	محسن ناظری				
۱۳				دوی کوهستان ارفع کوه	۱/۵	ارفع ده	معین شریف	ربابه اسفندیاری	اسکای رانینگ			
۱۴				سنگنوردی در پل خواب	۱	پل خواب	محمد میرزایی	مهسا وهاب نژاد	سنگنوردی			
۱۵				قله انگمار	۱	لاسم	عماد علیزاده	حمید آقارسولی				
۱۶	بهار	مرداد	۲۹	دوی کوهستان پرند	۱	پرند	امیر هوشنگ پهلوان زاد	نسرين اسدی	اسکای رانینگ			
۱۷				کوهنوردی با اسکی قله انگمار	۱	لاسم	پریا حیدری	علی نصیری	کوهنوردی با اسکی			
۱۸				قله شاه طهماسب	۱	وانا	علی سعادت مند	مهدی مجد				
۱۹				سنگنوردی در برغان	۱	برغان بالا	بهاره شکر	نوید عبدالوند	سنگنوردی			
۲۰				قله کلون بستک به قله آزادکوه	۳	دیزین-کلاک	مصطفی مرادعلی زاده	امیر طالشی				
۲۱	بهار	مرداد	۱۲	قله ورجین	۱	کلوگان	منیژه انداچه	محسن ناظری				
۲۲				دوی کوهستان ورجین		کلوگان	امیر هوشنگ پهلوان زاد	نسرين اسدی	اسکای رانینگ			
۲۳				قله جنگلی نقره سر	۱	آمل (سیاه بییشه)	محمد رئوفی	رضا برمکی				
۲۴				دوی کوهستان نقره سر	۱	آمل (سیاه بییشه)	رامین حدادی	ربابه اسفندیاری	اسکای رانینگ			
۲۵				قله یخچال به قله کوبری	۲	همدان (دره مرادیگ)	ریحانه صالحی	شبیم حقیریان				
۲۶	بهار	مرداد	۲۶	سنگنوردی در کسپیل	۱	کسپیل	امیر طبسی	مسعود شاملو	سنگنوردی			
۲۷				قله دونا	۱	وارنگه رود	ابوالفضل میرزاده	ناصر جانجانی				
۲۸				دوی کوهستان دونا	۱	وارنگه رود	مهدی پهلوان زاد	نسرين اسدی	اسکای رانینگ			
۲۹				قله سیلان	۳	هنیز	معین شریف	حسین فقیهی				
۳۰				قله تیزکوه	۱	پلور	حسن دباغی	محمد رضا ولی محمد				
۳۱	بهار	مرداد	۱۶	سنگنوردی در هملون	۱	هملون	محبوبه امینی	امیر طبسی	سنگنوردی			
۳۲				قله بزقوش	۲	میانه	حسین باقری	رضا نجاری				
۳۳				قله منار	۱	مورود	علیرضا زمانی	بهزاد خلجی				
۳۴				دوی کوهستان منار	۱	مورود	محسن احمدی	ربابه اسفندیاری	اسکای رانینگ			
۳۵				سنگنوردی کسپیل	۱	کسپیل	مهدی محمدی	بهاره شکر	سنگنوردی			
۳۶	بهار	مرداد	۶	قله خلنو	۲	وارنگه رود	محمد رئوفی	مهدی جهانی مقدم				
۳۷				قله پروانه	۱	لاسم	علی اعلا	حمیدرضا کاویانی				
۳۸				دوی کوهستان پروانه	۱	لاسم	پیمان نعمتی	نسرين اسدی	اسکای رانینگ			
۳۹				سنگنوردی در برغان	۱	برغان پایین	محمد رضا طالبی	مهدی فرید افشار	سنگنوردی			
۴۰				قله سیلان	۲	آلوارس	کمال برمکی	رضا حسینی				
۴۱	بهار	مرداد	۲۷	قله ورکش	۱	برغان	عبدالله قاسمی	مهرداد مویدی				
۴۲				قله عبرت	۱	نوا	حسین برهانی	داود شکر				
۴۳				دوی کوهستان عبرت	۱	نوا	عماد علیزاده	ربابه اسفندیاری	اسکای رانینگ			
۴۴				صعود به چهل قله		۱۰	منطقه تخت سلیمان و علم کوه	۳	تخت سلیمان و علم کوه	باشگاه کوهنوردی تهران		به مناسبت چهل سالگی باشگاه کوهنوردی تهران
۴۵				قله هزار بند	۱					حسنکدر	پیمان نعمتی	رضا برمکی
۴۶	بهار	شهریور	۱۷	دوی کوهستان آراکوه	۱	آراکوه	مهدی پهلوان زاد	نسرين اسدی	اسکای رانینگ			
۴۷				قله پرچنان	۲	آلاشت	سعید گودرزی	هادی قربانی				
۴۸				سنگنوردی در ورده	۱	ساوه	حسین صالحی	آلاله قاسمی	سنگنوردی			
۴۹				قله جیرک	۱	گرماپدر	امین مردانلو	پریا حیدری				
۵۰				دوی کوهستان جیرک	۱	گرماپدر	رامین حدادی	ربابه اسفندیاری	اسکای رانینگ			

نکات قابل توجه:

- شرکت در تمامی برنامه های ورزشی باشگاه کوهنوردی تهران مختص اعضای باشگاه است.
- سرپرستان، مربیان و اعضای شرکت کننده در برنامه ها در اجرای تمام برنامه ها به دستورات نهادهای امدادی و بهداشتی توجه داشته باشند و در حفظ سلامت خودشان و سایر همنوردان کوشا باشند.
- محل قرار تمام برنامه های اعلام شده در این تقویم توسط سرپرستان اطلاع رسانی می شود و اعضای شرکت کننده در برنامه ها می بایست در ساعت مقرر در محل قرار حاضر باشند.
- این تقویم با توجه به شرایط جامعه (از نظر شیوع کرونا) در پایان فصل زمستان ۱۴۰۱ و با توجه به توصیه های بهداشتی تدوین و منتشر شده است و در صورت مساعد بودن شرایط در تاریخ های مقرر اجرا خواهند شد.
- اخبار مرتبط با برنامه های باشگاه از طریق سایت اینترنتی باشگاه، کانال رسمی تلگرام، صفحه رسمی اینستاگرام، سامانه پیام کوتاه و کانال واتس اپ مختص اعضای باشگاه کوهنوردی تهران اطلاع رسانی می شود.
- تعداد اعضای که امکان حضور در برنامه ها را دارند محدود است و اولویت حضور در برنامه های اعلام شده در این تقویم با اعضای است که در جلسات هفتگی اقدام به ثبت نام می کنند و در صورت انتشار فراخوان برنامه زودتر با سرپرست برنامه هماهنگ کنند.
- سرپرستان برنامه ها می بایست لیست اعضای متقاضی حضور در برنامه ها را پیش از آغاز برنامه برای مسئول اجرایی باشگاه ارسال کنند و پس از برنامه فرم های کمیته اجرایی، عکس ها و گزارش برنامه ها را به مسئولان مربوطه برسانند و براساس چک لیست سرپرستی به امور برنامه رسیدگی کنند.
- سرپرستان برنامه ها می بایست با هماهنگی مسئول انبار نسبت به دریافت پرچم باشگاه، تلفن ماهواره ای و اقلام مورد نیاز از انبار اقدام نمایند.
- مسیرهای انتخابی (ترک GPS) برنامه ها، می بایست پیش از اجرای برنامه توسط سرپرستان برنامه به تایید کمیته فنی (مسئول کارگروه ناوبری باشگاه) برسد و سپس در طول برنامه مورد بهره برداری قرار بگیرد.
- توجه به مفاد اساسنامه و آیین نامه باشگاه کوهنوردی تهران در تمام برنامه های باشگاه الزامی است.
- حضور در برنامه شاخص منوط به تایید سرپرست و هیئت مدیره و همچنین شرکت در پیش برنامه های اعلامی خواهد بود.
- اعضای شرکت کننده در برنامه ها انتقادات و پیشنهادهایشان را می توانند از طریق سایت باشگاه (فرم تماس با ما) برای هیئت مسئولین باشگاه ارسال کنند.