تقویم ورزشی شش‌ماهه اول ۱۴۰۵
باشگاه کوهنوردی تهران
- بهار و تابستان ۱۴۰۵ -

هرکسی برای صعود، اورست خودش را دارد!
- واندا روتکویچ
اولین زن فاتح قله

یادمان باشد یک زمین بیشتر نداریم و باید مراقبش باشیم!

ردیف	تاریخ: فصل	ماه	روز	نام برنامه	مدت(روز)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات
		فروردین	۲۱						
			۲۸						
		اردیبهشت	۴						
			۱۱						
۱	بهار			قله الله‌بند	۱	آهار	داود شکری	حمیدرضا علی‌رمضانی	
۲			۱۸	جنگل بلیران	۱	آمل	ریحانه صالحی	ندا دادوند	پیمایش جنگل
۳			۲۵	دهلیزغربی کلون بستک	۱	دیزین	امیر طالشی	حافظ صبوری	صعود فنی
۴			۱	قله ساکا	۱	افجه	علی اعلا	رضا نجاری	
۵			۸	گرده گلاب‌دره	۱	گلاب‌دره	داود شکری	شاهین صفوی	صعود فنی
۶				سنگنوردی چشمه‌سهراب	۳	بیستون	آرمین بدری مقدم	مهدی فریدافشار	سنگنوردی
۷			۱۵	قله درفک	۲	توتکابن	حمید کنعانی	مسعود محمدی	
۸				اسکی‌تورینگ در منطقهٔ هسارچال	۳	هسارچال	پریا حیدری	علی نصیری	کوهنوردی با اسکی
۹				سنگنوردی در دره سایه	۲	دلیجان	پونس شایسته	امیر طبسی	سنگنوردی
۱۰		خرداد	۲۲	قله سماموس	۲	جواهرده	حسن دباغی	فاطمه شهیدی‌فر	*
۱۱				چین کلاغ به توچال	۱	بام‌تهران	حمیدرضا کاویانی	هادی قربانی	
۱۲			۲۹	گرده جنوبی گندم‌کول	۱	رندان	حمیدرضا علی‌رمضانی	مسعود صوفی	صعود فنی
۱۳				تریل‌رانینگ پرند	۱	پرند	امیرهوشنگ پهلوان‌زاد	ربابه اسفندیاری	دوی‌کوهستان
۱۴				قله ورجین	۱	لواسان	لیلا قاسمی	ناصر جانجانی	
۱۵	تیر			سنگنوردی در بشکافته‌سنگ	۳	دیلمان	امیر طبسی	محمد ملکی	سنگنوردی
۱۶			۵	گرده سیاه‌سر شمالی	۱	سنگان	امیر طالشی	حسین فقیهی	صعود فنی
۱۷				تریل‌رانینگ لوپ دشت لار	۱	رینه	فرزانه صفری	ربابه اسفندیاری	دوی‌کوهستان
۱۸			۱۲	قله خرسنگ	۱	آبنیک	امین مردانلو	ابوالفضل میرزاده	
۱۹				سنگنوردی در دیواره پاتخت	۳	تخت‌سلیمان	مجتبی هاشمی	مهدی امینی	سنگنوردی
۲۰			۱۹	قله گاوکشان	۲	گرگان	ریحانه صالحی	لیلا عزیزی	*
۲۱				قله کل‌خسون	۱	وارنگه‌رود	حسین برهانی	سمانه غلام‌نژاد	
۲۲				خط‌الراس دنا	۴	سمیرم (سیور)	مسعود صوفی	مهرداد مویدی	برنامه‌شاخص
۲۳				گرده سلاطین	۲	سوادکوه	رضا برمکی	حافظ صبوری	صعود فنی
۲۴				قله سبلان	۳	آلوارس	کمال برمکی	شاهین صفوی	*
۲۵			۲۶	اسکی‌رانینگ درکه به ایستگاه ۵	۱	درکه	مهدی پهلوان‌زاد	رامین حدادی	دوی‌کوهستان
۲۶				قله مهرچال	۱	امامه	معین شریف	محمد معلمی	
۲۷	تابستان			گرده شرقی شاهدژ	۱	سرزیارت	حافظ صبوری	هادی ملکی	صعود فنی
۲۸			۲	سنگنوردی پلخواب‌زا	۱	پلخواب	قاسم عزیزی	مهسا وهاب‌نژاد	سنگنوردی
۲۹				قله وارو، کهون و لرا	۳	نمارستاق	مرتضی جهانگیری	ندا دادوند	
۳۰				دشت و آبشار دریوک	۲	نمارستاق	سعید میرجلالی	حسن فولادی	
۳۱			۹	قله کول‌جنو	۲	ارنا	محمد سیدآقایی	ابوالفضل زمانی	صعود فنی
۳۲				قله کهار به ناز	۱	کلوان	رضا فرید	محسن ناظری	
۳۳				تریل‌رانینگ گرمابدر به آبشار یونزا	۱	گرمابدر	مهدی پهلوان‌زاد	رامین حدادی	دوی‌کوهستان
۳۴		مرداد		قله دالامیر	۳	دیزج	یوسف والدی	پیمان نعمتی	
۳۵			۱۶	گرده روته	۱	روته	رضا برمکی	علی‌اکبر نیاز	صعود فنی
۳۶				سنگنوردی کسیل	۱	جاده چالوس	ایمان بحیرایی	بهنام کریمی	سنگنوردی
۳۷				قله کلون‌بستک	۲	شمشک	علی علیزاده	امید کوثری	شیمانی (پیش‌برنامه دماوند)
۳۸			۲۳	سنگنوردی در آلاشت	۳	سوادکوه	آنا باطبی	امیر طبسی	
۳۹				قله کلونچین	۳	کوهرنگ	رسول ایمانی	بهزاد خلجی	*
۴۰				قله دماوند - شمال شرقی	۲	میان‌ده	حسن دباغی	مسعود محمدی	صعود مشترک سه‌جبهۀ قله دماوند
۴۱				قله دماوند - جبهه غربی		پلور	حسین باقری	مهرداد مویدی	
۴۲			۳۰	قله دماوند - جبهه شمالی		نالدل	مهدی جهانی مقدم	رضا نجاری	
۴۳				گرده هزاربند	۱	حسنکدر	پونس شایسته	مونا غیاثی	صعود فنی
۴۴				سنگنوردی سنگ‌سوری	۱	قزوین	محمد قاسمی	سمیه قاسمی	سنگنوردی
۴۵				اسکی‌رانینگ بند عیش	۱	کوهسار	علی جانی	آیدا خلیقی	دوی‌کوهستان
۴۶		شهریور	۶	قله زرین‌کوه	۲	الیت	الیاس بهادری	مهدی جهانی‌مقدم	
۴۷				قله خروئرو	۲	امافت	علی قاسمی	پریا حیدری	
۴۸				اسکی‌رانینگ فرحزاد به امامزاده داود	۱	فرحزاد	امیرهوشنگ پهلوان‌زاد	پیمان نعمتی	دوی‌کوهستان
۴۹			۱۳	جنگل بولا	۲	دودانگه	مژگان حسینی	عقیل حسینی	پیمایش جنگل
۵۰				سنگنوردی در برغان	۱	کرج	مهدی محمدی	مسعود شاملو	سنگنوردی
۵۱			۲۰	قله گل‌زرد	۱	مبارک آباد	شهربانو اعزازی	مجید ناظری	
۵۲				قله قولی زلیخا	۲	دیواندره	مرتضی یوسفی	پیمان نعمتی	*
۵۳				اسکی‌رانینگ دارآباد به توچال	۱	دارآباد	بهاره فلاحی	روزبه طاهری	دوی‌کوهستان
۵۴			۲۷	یخچال کسری داغ	۳	قوتل گول	داود شکری	امیر طالشی	صعود فنی
۵۵				سنگنوردی سنگ‌سرسل	۳	سمنان	نوید عبدالوند	آلاله قاسمی	سنگنوردی

نکات قابل توجه:

- شرکت در تمامی برنامه‌های ورزشی باشگاه کوهنوردی تهران **مختص اعضای باشگاه است.**
- این برنامه در خرداد ۱۴۰۵ تدوین و منتشر شده است و **در صورت نامساعد بودن شرایط کشور، برنامه‌ها لغو خواهند شد.**
- برخی از برنامه‌های چندروزهٔ تقویم مانند دماوند، سبلان و... با صلاحدید کمیته فنی و سرپرست ممکن است در ابتدای هفته برگزار شود؛ این موضوع در پیش‌گزارش برنامه تعیین و اعلام می‌گردد.
- 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 تقویم‌ورزشی اعم از منطقه، تاریخ، تعداد روز و یا مربی حتما می‌بایست با هماهنگی و تایید کمیته‌فنی 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 اعضایی که امکان حضور در برنامه‌ها را دارند محدود است و اولویت حضور در برنامه‌های اعلام‌شده در این تقویم با اعضایی 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 گزارش‌برنامه‌ها 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 قلل طرح سیمرغ هستند.
- حضور در برنامه‌های 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.**

تلفن: ۹-۶۶۵۶۱۴۰۸-۰۲۱
وب‌سایت: www.tehranclimbing.club
فکس: ۶۶۵۶۴۹۱۴-۰۲۱
ایمیل: info@tehranclimbing.club
کانال تلگرام: @tclcl
اینستاگرام: @TehranClimbingClub