



باشگاه کوهنوردی تهران
«تقویم ورزشی شش ماهه دوم سال ۱۳۹۵»

شکست را به توان پذیرفت، ولی تلاش نکردن را هرگز (مایکل جردن)

توضیحات	کمک سرپرست	سرپرست	منطقه	مدت (روز)	نام برنامه	تاریخ			ردیف
						روز	ماه	فصل	
شرکت برای کلیه اعضاء اعم از رسمی و آزمایشی الزامی است.	-	کمیته فنی	بند یخچال	۱	بازآموزی سنگ	۲	مهر	پاییز	۱
	-	داوود تنهایی	بند یخچال	۱	سنگ‌نوردی	۹			۲
	علیرضا زارعی	مسعود محمدی	سپهسالار	۱	هفت‌خوانی	۱۶			۳
	-	هادی ملکی	برغان	۱	سنگ‌نوردی				۳
	رضا دژجوی	نادر حسینی	مورود	۱	قله منار				۳
	-	نازنین یغمایی	فیروزکوه	۱	غار بورنیک	۲۳			۴
شناسایی برنامه شاخص زمستانی	رضا تجاری	سعید پناهی	تخت سلیمان	۳	تخت سلیمان				۴
	فیروزه زمردی	کمال برمکی	افجه	۱	آتشکوه	۳۰			۵
سنگ سوری	-	محمد قاسمی	قزوین	۱	سنگ‌نوردی				۵
	محمد حسینیان	پریا حیدری	سولقان	۱	رندان				۵
	-	نازنین یغمایی	داخل سالن	۱	تمرین غار	۷			۶
فنی	محسن خسروی	رضا برمکی	حسنکدر	۱	هزاربند				۶
	فائزه شرکا	حسین صفری	جواهرده به سرولات	۲/۵	پیمایش جنگل	۱۴			۷
	محسن ناظری	مجید ناظری	آب‌نیک	۱	جانستون		۷		
	-	حجت مولایی	کلهرود	۱/۵	غار کلهرود		۷		
	-	مهسا وهاب نژاد	پل خواب	۱	سنگ‌نوردی	۲۱	۸		
	میثم زمانی	ناصر جانجانی	خوزنکلا	۱	شاه دژ		۸		
	حمید آقارسولی	علی نصیری	رینه	۳	دماوند	۲۸	۹		
امام‌زاده داوود	امید میرجلالی	سمیه مقدسی	تالون	۱	سرلت		۹		
	-	نازنین یغمایی	داخل سالن	۱	تمرین غار		۹		
	اعظم کاویانی	امیر عبدالهی	جابان	۱	زرینه کوه	۱۲	۱۰		
	لیلا عزیزی	رضا گلریز	طالقان	۲	شاه البرز		۱۰		
	سعید میرجلالی	امید میرجلالی	جندق	۳	کویر مصر	۱۹	۱۱		
	جواد مشایخ	امیر هوشنگ پهلوان‌زاده	لاسم	۱	قله دوبرار		۱۱		
	آرزو قاسمی	حجت مولایی	سواد کوه	۱	غار زنگیان		۱۱		
	مهرداد مؤیدی	حسین صالحی	شمشک	۲	سرکچال به خلنو	۲۶	۱۲		
	محمد قاسمی	سعید گودرزی	کرمان	۳	کویر شهداد		۱۲		

ردیف	تاریخ			نام برنامه	مدت (روز)	منطقه	سرپرست	کمک سرپرست	توضیحات
	روز	ماه	فصل						
۱۴	۳	فروردین	بهار	قله کهار	۱	کلوان	محمد رئوفی	سمیرا جمالو	
				یخ‌نوردی	۱	آب‌نیک	نوید هنرکار	-	
				تمرین غار	۱	داخل سالن	نازنین یغمایی	-	
۱۵	۱۰	فروردین	بهار	ساکا	۱	افجه	فرهاد شریف	مصطفی جهانگیری	
قله دارآباد				۱	دارآباد	حمید ناظوری	مهدی نوریان		
دارآباد به کلک‌چال				۱	دارآباد	حسین باقری	شهرزاد مختاری	پیمایش خط‌الراس	
۱۷	۲۴	فروردین	بهار	یخ‌نوردی	۱	هملون	حسین صفری	-	
				قله آبک	۱	آبک	حسن دباغی	رضا داوودی	
				گرده آبک	۱	آبک	مهران امیری	محمد علی اسپرم	
				غار کهک	۱	کهک	استاد عرب	لیلا عرب	
۱۸	بهمن ^۱			قله تخت سلیمان	۴	تخت سلیمان	رضا نجاری	سعید پناهی مسعود محمدی	صعود شاخص
۱۹	۱	بهمن	بهار	پرسون	۱	افجه	حسین هاشمی	مهدی جهانی مقدم	
				یخ‌نوردی	۱	خور	مهدی فرید افشار	-	
				کلاغ لان و الوند	۲	همدان	مرتضی جهانگیری	فرزاد حدادی	
۲۰	۸	بهمن	بهار	پیرزن کلون	۱	گرما بدر	حسن فولادی	نوید هنرکار	
بهمن‌شناسی				۱	امامزاده هاشم	مجید درودگر	-	مبانی جستجو، نجات و بهمن‌شناسی	
فیل زمین				۱	لواسان	ندا وهاب‌نژاد	مهدی محمدی		
۲۲	۲۲	بهمن	بهار	یخ‌نوردی	۱	خور	علی فتحی	-	
خوان کهار				۱	پل خواب	فرزاد حدادی	حسین برهانی		
یخ‌نوردی				۱	هملون	نوید عبدالوند	-		
۲۴	۶	بهمن	بهار	قله لاشم	۱	سنگان	سعید گودرزی	محمد صادق شفیعی	
				یخ‌نوردی	۱	خور	علی نصیری	-	
۲۵	۱۳	اسفند	بهار	قله کلوگان	۱	قشم	علیرضا احمدی	علیرضا موسوی	
				غار نمکدان	۴	جزیره قشم	جعفر جوهری	-	
۲۶	۲۰	اسفند	بهار	قله بند عیش	۱	شهران	حمید آقارسولی	نسرین اسدی	

توضیحات:

- جلسات هفتگی سه‌شنبه‌ها ساعت ۱۸ الی ۲۰ در محل باشگاه برگزار می‌شود.
- سرپرست برنامه‌ها موظف است بلافاصله بعد از انجام برنامه، یک نسخه گزارش کتبی همراه با فایل گزارش، تصاویر به کمیته اجرایی و فایل GPS را به آقای مسعود محمدی تحویل نماید.
- سرپرستان برنامه‌ها موظفند پرچم باشگاه را برای گرفتن عکس در برنامه از انبار تحویل بگیرند.
- سرپرستان برنامه‌ها موظفند فرم «ارزیابی سرپرست» را از کمیته اجرایی تهیه و بلافاصله بعد از انجام برنامه بین نفرات توزیع و بعد از تکمیل به کمیته مذکور عودت نمایند.
- سرپرستان برنامه‌ها موظفند در حین ثبت نام، فرم «پیش ثبت نام» را از کمیته اجرایی تحویل و نفرات شرکت کننده را به تأیید کمیته‌های ذیصلاح برسانند.
- ثبت نام برای شرکت در برنامه‌ها در جلسه عمومی صورت می‌گیرد.
- سرپرستان می‌توانند در صورت نیاز و بر طبق آیین‌نامه انبار وسایل مورد نیاز را از انبار باشگاه تهیه نمایند.
- برنامه‌های خارج از تقویم ورزشی طبق آیین‌نامه مورد حمایت باشگاه کوهنوردی تهران خواهد بود.

^۱ با توجه به تغییرات شرایط آب و هوایی منطقه، تاریخ اجرای برنامه شاخص زمستانی «تخت سلیمان» در طول بهمن ماه و در اولین فرصت مناسب می‌باشد.