



باشگاه کوهنوردی تهران
تقویم ورزشی ۶ ماهه اول ۱۴۰۱
- بهار و تابستان -

«بزرگترین سرمایه من اشتیاقم بود» - کریستف ویلیچکی؛ (اولین فاتح زمستانی قله اورست)

ردیف	تاریخ			مدت (روز)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات
	روز	ماه	فصل					
۱	۱۹	فروردین	اردبیل	۱	واریش	کمال برمکی	رضا نجاری	قله چشمه شاهی
۲	۱			شمشک	ناصر جانجانی	قله آبک		
۳	۱			لاسم	علی نصیری	کوهنوردی با اسکی پروانه		
۴	۱			بندیچال	کارگروه سنگنوردی	بازآموزی سنگنوردی		
۵	۲	اردبیل	اردبیل	۲	طالقان	قادر اسدی	مهدی جهانی مقدم	قله سفید قطور
۶				۱	سرخه حصار	منیژه انداچه	حمید آقارسولی	دوی کوهستان
۷	۹	اردبیل	اردبیل	۲	بروجرد (ونایی)	محمد رئوفی	رضا حسینی	قله سه کوزان
۸				۱	لواسان	علی اعلاء	امید کوثری	خطالراس خورندان، گاوینی، فیل زمین
۹				۱	مسگرآباد	امیر طبسی	الیزا علیزاده	سنگنوردی در مسگرآباد
۱۰	۱۶	اردبیل	اردبیل	۱	نوا	هیئت مدیره	سی و نهمین سالگرد تأسیس باشگاه کوهنوردی تهران	قله پاشوره
۱۱	۲۳			۲	شازند	هادی قربانی	حمید کاویانی	قله شهباز
۱۲	۳۰			۲	نویکیان طارم	مجید ناظری	محسن ناظری	پیمایش نویکیان به ماسوله
۱۳	۶			۱	دارآباد	مصطفی مرادعلیزاده	داود شکری	خطالراس دارآباد به توچال
۱۴		۱	لواسان	پیمان نعمتی	نسرین اسدی	دوی کوهستان		
۱۵	۱۳	اردبیل	اردبیل	۱	درکه	مرتضی جهانگیری	بهزاد خلجی	قله شاهنشین به شهرستانک
۱۶				۳	پل مرغ	ابوالفضل میرزاده	مسعود محمدی	خطالراس دوبرار
۱۷				۲	سنگده	ربابه اسفندیاری	مجید ناظری	قله خرونرو
۱۸	۲۰	اردبیل	اردبیل	۱	شکل شاه	محبوبه امینی	مهسا وهاب نژاد	سنگنوردی در شکل شاه
۱۹				۱	وارنگه رود	قادر اسدی	مهرداد مویدی	قله سوتک
۲۰	۲۷	۳	اردبیل	۱	پلخواب	حسین صالحی	محمد قاسمی	سنگنوردی در پلخواب
۲۱	۲			وارنگه رود	سعید گودرزی	محمد رضا ولی محمد	قله کهنو	
۲۲	۱۰	اردبیل	اردبیل	۱	افجه	مهدی رضایی مجد	ربابه اسفندیاری	قله پرسون
۲۳				۱	دیزین	حسین برهانی	مهرداد مویدی	قله سه چال
۲۴				۱	برغان	محمد سالمی	مهدی فریدافشار	سنگنوردی در برغان
۲۵	۱۷	۲۴	اردبیل	۱	دره دریوک	رضا فرحزادی	رضا گلریز	قله دالکولی
۲۶	۲			دشت لار	عقیل حسینی	جمشید حاجی نوروزی	قله کمردشت	
۲۷	۱	۳۱	اردبیل	۱	ورده	آلاله قاسمی	نوید عبدالوند	سنگنوردی در ورده
۲۸	۲			رستم آباد	لیلا عزیزی	پریا حیدری	قله درفک	

مراقب خودمان و همبور دامن باشیم!

توضیحات	مربی	سرپرست	منطقه	مدت (روز)	نام برنامه	تاریخ			ردیف
						روز	ماه	فصل	
	مسعود محمدی	ابوالفضل میرزاده	وارنگه رود	۲	قله آزادکوه	۷	مهراد	تابستان	۲۹
فنی	هادی ملکی	رضا برمکی	کلاک	۲	گرده شرقی قله آزادکوه	۷			۳۰
	ناصر جانجانی	محمد رئوفی	نمارستاق	۲	قله کهون	۱۴			۳۱
سنگنوردی	سمیه قاسمی	محمد رضا طالبی	ورسک	۱	سنگنوردی در ورسک	۱۴			۳۲
دوی کوهستان	ربابه اسفندیاری	علی صبری	گردنه عسلک	۱	دوی کوهستان آزادبر به گردنه عسلک	۲۱			۳۳
برنامه شاخص صعود همزمان سه جبهه قله دماوند سرپرست کل: مهرداد مویدی	امیر طالشی	داود شکری	چاک اسکندر	۲	قله دماوند (جبهه غربی)	۲۵ و ۲۶			۳۴
	امید کوثری	حمید آقارسولی	ناندل	۲	قله دماوند (جبهه شمالی)				۳۵
	پریا حیدری	محسن ناظری	ناندل	۲	قله دماوند (جبهه شمال شرقی)				۳۶
	بهزاد خلجی	علی سعادت مند	لزور	۱	قله میشینه مرگ	۲۸			۳۷
	مهدی جهانی مقدم	حسین باقری	کلوان	۱	قله ناز و کهار	۴			۳۸
	مسعود محمدی	یوسف کوهیان	پلور	۱	قله گل زرد	۱۱	۳۹		
	امیر طالشی	مهرداد مویدی	پراچان	۳	قله خرسان		۴۰		
سنگنوردی	مهسا وهاب نژاد	بهاره شکری	دلیجان	۱	سنگنوردی در دره سایه		۴۱		
	حسن فولادی	حمید کنعانی	آب نیک	۱	قله خرسنگ	۱۸	۴۲		
دوی کوهستان	نسرین اسدی	سمانه غلام نژاد	امامزاده داوود	۱	دوی کوهستان قله هریاس به قله لتمان		۴۳		
	حمید کاوبانی	محمد میرزایی	امامه	۱	خطالراس اسپیدچال به مهرچال		۴۴		
سنگنوردی	بهنام کریمی	ایمان بحیرایی	همدان	۲	سنگنوردی در خوزنه	۲۵	۴۵		

نکات قابل توجه:

- شرکت در تمامی برنامه‌های ورزشی باشگاه کوهنوردی تهران مختص اعضای باشگاه است.
- تزریق حداقل ۲ دوز واکسن کرونا برای شرکت در برنامه‌های ورزشی باشگاه کوهنوردی تهران الزامی است.
- سرپرستان، مربیان و اعضای شرکت کننده در برنامه‌ها در اجرای تمام برنامه‌ها به دستورات نهادهای 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 اطلاع رسانی می‌شود و اعضای شرکت کننده 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 زمستان و با توجه به توصیه‌های بهداشتی تدوین و منتشر شده است و در صورت مساعد بودن شرایط در تاریخ‌های مقرر اجرا خواهند شد.
- اخبار برنامه‌های باشگاه از طریق سامانه پیام کوتاه ۰۲۱-۶۶۵۶۴۰۹۰، کانال رسمی تلگرام، صفحه رسمی اینستاگرام و سایت اینترنتی باشگاه اطلاع رسانی 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 پس از اعلام 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 عکس‌ها و گزارش برنامه‌ها را به مسئولان مربوطه برسانند.
- سرپرستان برنامه‌ها می‌بایست با هماهنگی مسئول انبار نسبت به دریافت پرچم باشگاه، تلفن ماهواره‌ای و اقلام مورد نیاز از انبار اقدام نمایند.
- مسیرهای انتخابی (ترک GPS) برنامه‌ها، می‌بایست پیش از اجرای برنامه توسط سرپرستان برنامه به تایید کمیته فنی (مسئول کارگروه ناوربی باشگاه) برسد.
- توجه به مفاد اساسنامه و آیین نامه باشگاه کوهنوردی تهران در تمام برنامه‌های باشگاه الزامی است.
- حضور در برنامه شاخص منوط به تایید سرپرست و هیئت مدیره و همچنین شرکت در پیش‌برنامه‌های اعلامی خواهد بود.
- اعضای شرکت کننده در برنامه‌ها انتقادات و پیشنهادهای خودشان را می‌توانند از طریق سایت باشگاه (فرم تماس با ما) برای هیئت مسئولین باشگاه ارسال کنند.