



تقویم ورزشی شش ماهه اول ۱۴۰۴

باشگاه کوهنوردی تهران

- بهار و تابستان ۱۴۰۴ -

هرکسی برای صعود، اورست خودش را دارد!

- واندا روتکوویچ
اولین زن فاتح قله

**یادمان باشد یک زمین بیشتر
نداریم و باید مراقبش باشیم!**

رتبه	تاریخ			نام برنامه	مخت (روز)	منطقه	سرپرست	مرتب	توضیحات
	فصل	ماه	روز						
۱	فروردین	بهار	۲۲	قله آراکوه	۱	سد لتیان	سحر صحرانگرد	مسعود محمدی	
۲				اسکی تورینگ قله هفت خوان	۱	آزادبر	محمد آذیر	پریا حیدری	کوهنوردی با اسکی
۳				قله آتشکوه	۱	افچه	مرتضی یوسفی	مهدی رضایی مجد	
۴				اسکی تورینگ قله انگمار	۱	لاسم	علی نصیری	زین العابدین حسینی	کوهنوردی با اسکی
۵				سنگنوردی وردیج	۱		یونس شایسته	بهنام کریمی	سنگنوردی
۶	اردیبهشت	بهار	۵	پیمایش اورامانات	۳	اورامان	پیمان نعمتی	ناصر جانجانی	
۷				اسکی تورینگ قله سیاه کمان	۱	وندارین	احسان صبوری	امیر جمالی	کوهنوردی با اسکی
۸				قلل سرکچال ها	۱	سپیدستان	نادر حسینی	داود شکر	
۹				قله پاشوره	۱	نوا	قادر اسدی	مهدی جهانی مقدم	
۱۰				کویر رضاآباد	۳	بیارجمند	سعید میرجلالی	لیلا عزیزی	کویرگردی
۱۱				اسکی تورینگ سرچال	۳	علم کوه	حسین فقیهی	علی نصیری	کوهنوردی با اسکی
۱۲				تریل رانینگ میدان راه آهن تا شیرپلا	۱	تهران	رامین حدادی	مهدی پهلوان زاد	دوی کوهستان
۱۳				دره گداهک	۱	دریند	رضا برمکی	قربانعلی عرب	صعود فنی
۱۴				سنگنوردی در پل خواب	۱	جاده چالوس	بهاره شکر	نوید عبدالوند	سنگنوردی
۱۵				پیمایش فیلبند به دیوا	۲	آمل	محسن ناظری	مجید ناظری	جنگل نوردی
۱۶	خرداد	بهار	۲۶	پیمایش تنگه پرستو	۴	هرمزگان (هماگ)	رامین حدادی	هاشم شاهی	دره پیمایی
۱۷				قله سه چال	۱	دیزین	پریا حیدری	محمد آذیر	
۱۸				قله خلنو	۱	لالون	محمد معلمی	داود شکر	*
۱۹				قله آلانه سر	۲	طالقان (ناریان)	حسن دباغی	مهدی جهانی مقدم	
۲۰				اسکای رانینگ لتمانال به بندعیش	۱	کوهسار	امیر هوشنگ پهلوان	پیمان نعمتی	دوی کوهستان
۲۱				سنگنوردی در برغان بالا	۱	کرج	مهدی امینی	بهاره شکر	سنگنوردی
۲۲				قله خاتون بارگاه به خرسنگ	۱	گرما بدر	شهریانو اعزازی	رضا نجاری	
۲۳				قله گرگ	۲	چمستان (واز)	سعید میرجلالی	حسن فولادی	
۲۴				قله کوبری به قله کلاه قاضی	۲	تویسرکان	ریحانه صالحی	لیلا عزیزی	*
۲۵				برنامه شاخص کمیته های باشگاه	۳	وندارین	کمیته فنی و مسئولین کمیته های تخصصی باشگاه تهران	اردوی نهایی کمیته ها	
۲۶	پیمایش قله جام به قله سه بند	۳	مراغه	حدیث اختر دانش	ابوالفضل میرزاده				
۲۷	قله بل	۳	اقلید	احسان امینیان	ندا دادوند	*			
۲۸	قله کلاشویا	۱	کلوان	الیاس بهادری	هادی قربانی				
۲۹	دره شاهندشت	۱	لاریجان	سعید افشار	پژمان پورشیرزادی	دره نوردی			
۳۰	پیمایش خط لراس گرین	۳	نهایند	مهدی ذوقی	حسین فقیهی				
۳۱	قله تیزکوه	۱	پلور	علی عزیزاده	مهدی رضایی مجد				
۳۲	کارگاه آموزشی درای تولینگ (۱)	۱	داخل سالن	امیر طبسی	آلاله قاسمی	کارگاه توان افزایی			
۳۳	تریل رانینگ فشم به دیزین	۱	فشم	ربابه اسفندیاری	پیمان نعمتی	دوی کوهستان			
۳۴	سنگنوردی در کسپیل	۱	کسپیل	عبداله قاسمی	حسین فقیهی	سنگنوردی			
۳۵	قله کهنو	۲	وارنگه رود	محمد رؤفی	رضا حسینی				
۳۶	گرده شرقی آبک	۱	روته	مسعود صوفی	مهرداد مویدی	صعود فنی			
۳۷	قله سبلان	۳	آلوارس	امین مردانلو	ابوالفضل زمانی	*			
۳۸	سنگنوردی در بند یخچال	۱	در بند	نادیا تقی زاده	مهدی فرید افشار	سنگنوردی			
۳۹	دره پیچ بن	۱	الموت	الهام تیمورزاده	پژمان پورشیرزادی	دره نوردی			
۴۰	گرده پیر هشتاد	۲	فریدون شهر	رضا برمکی	هادی ملکی	صعود فنی			
۴۱	قله دماوند - جبهه شمالی	۲	ناندل	علی اعلا	مسعود محمدی	گرامیداشت چهل و دومین سالگرد تاسیس باشگاه کوهنوردی تهران			
۴۲	قله دماوند - جبهه شمال شرقی	۲	میان ده	محمد میرزایی	امیر طالبی				
۴۳	قله دماوند - جبهه جنوبی	۲	پلور	حسن دباغی	رضا گلریز				
۴۴	اسکای رانینگ چین کلاغ به توچال	۱	سعادت آباد	امیر هوشنگ پهلوان	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان			
۴۵	قله پورا	۱	کندر	حسین برهانی	هادی قربانی				
۴۶	قله بلقیس	۲	زنجان (قراولخانه)	حسین باقری	ابوالفضل زمانی	*			
۴۷	سنگنوردی در ورده	۱	ساوه	الیزا عزیزاده	هادی ملکی	سنگنوردی			
۴۸	اسکای رانینگ گردنه گدوک به قله اتابک	۲	فیروزکوه	امیر هوشنگ پهلوان	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان			
۴۹	قله شاهدژ	۲	ساری (لنگر)	معین شریف	ناصر جانجانی				
۵۰	قله علم کوه	۲	تنگ گلو	سمانه غلام نژاد	ندا دادوند				
۵۱	خط لراس لنگری به علم کوه	۳	درجان	مهرداد مویدی	امیر طالبی				
۵۲	پیمایش اروس به چنارین	۳	شهمیرزاد	مجید ناظری	محسن ناظری	جنگل نوردی			
۵۳	قله دونا	۱	وارنگه رود	شقایق صالحی	سمانه غلام نژاد				
۵۴	اسکای رانینگ دارآباد به پل خواب	۱	دارآباد	مهدی پهلوان زاد	ربابه اسفندیاری	دوی کوهستان			
۵۵	جنگل ابر	۳	روستای ابر	سعید میرجلالی	حسن فولادی				
۵۶	کارگاه آموزشی درای تولینگ (۲)	۱	داخل سالن	نوید عبدالوند	آلاله قاسمی	کارگاه توان افزایی			
۵۷	قله آسمان سرا	۲	رودبار	فرزانه صفری	رضا حسینی				
۵۸	قله نمازیار	۱	لاریجان	رضا برمکی	احسان صبوری	صعود فنی			
۵۹	دیواره شروین	۱	بند یخچال	ایمان بحیرایی	مهدی محمدی	سنگنوردی			
۶۰	قله خطیرکوه	۲	سمنان	علی قاسمی	ناصر جانجانی				
۶۱	راکت پیپ سوادکوه	۲	امافت	شیمیا شفیق نژاد	نوید عبدالوند/آلاله قاسمی	سنگنوردی			
۶۲	تریل رانینگ علیسرود	۲	لاهیجان	مهدی پهلوان زاد	پیمان نعمتی	دوی کوهستان			

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 اطلاعیه های هواشناسی و دستورات نهادهای امدادی و بهداشتی و اخبار و اطلاعیه های مرکز مدیریت راه های کشور 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.
- اخبار مرتبط با برنامه های باشگاه از طریق سایت اینترنتی باشگاه، کانال تلگرام مختص اعضای باشگاه کوهنوردی تهران، کانال رسمی تلگرام، صفحه رسمی اینستاگرام و سامانه پیام کوتاه اطلاع رسانی می شود.
- تعداد اعضایی که امکان حضور در برنامه ها را دارند محدود است و اولویت حضور در برنامه های اعلام شده در این تقویم با اعضایی 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، بی سیم، تلفن ماهواره ای و اقلام مورد نیاز برنامه (با توجه به نوع و فصل برنامه) از انبار اقدام نمایند.
- مسیره های انتخابی (ترک GPS) برنامه ها، می بایست پیش از اجرای برنامه توسط سرپرستان برنامه به تایید کمیته ناوبری باشگاه برسد و سپس در طول برنامه مورد بهره برداری قرار بگیرد.
- سرپرستان برنامه های تقویم ورزشی می توانند اطلاعات هواشناسی روزهای اجرای برنامه را از مسئول کمیته هواشناسی باشگاه استعلام کنند.
- توجه به مفاد اساسنامه و آیین نامه باشگاه کوهنوردی تهران در تمام برنامه های باشگاه الزامی است.
- برنامه هایی که در بخش توضیحات آنها (*) قرار گرفته است، از مجموعه قله طرح سیمرغ هستند.
- حضور در برنامه های 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.**