



باشگاه کوهنوردی تهران
تقویم ورزشی شش ماهه دوم سال ۱۳۹۸

من معتقدم که همه چیز در زندگی تنها با یک اراده مصمم و تفکر مثبت امکان پذیر است. (نیرمال پورجا)

توضیحات	مربی	سرپرست	منطقه	مدت (روز)	نام برنامه	تاریخ			ردیف
						روز	ماه	فصل	
	رضا نجاری	نادر حسینی	سپه سالار	۱	قله کرچان	۵	مهر	پاییز	۱
	ربابه اسفندیاری	محمد رئوفی	طالقان	۲/۵	پیمایش طالقان (پراچان) به تنکابن (سه هزار)				۲
	حسن فولادی	حمید آقارسولی	لاریجان	۱	قله شاه طهماسب	۱۲			۳
سنگنوردی	هادی ملکی	مسعود شاملو	پل خواب	۱	سنگنوردی در پل خواب				۴
	امید کوثری	حسن دباغی	ناریان	۱/۵	قله ماسه چال	۱۹			۵
	مهناز علیزاده	رضا برمکی	خوزنکلا	۱	قله شاه دژ				۶
پیش برنامه صعود شاخص	امیر تالشی	مهرداد مؤیدی	مشکین شهر	۲	قله کسری	۲۷	۷		
	ابوالفضل زمانی	مسعود محمدی	مشکین شهر	۲	یخچال کسری		۸		
سنگنوردی	محمد مشهدی قاسم	مهدی محمدی	کرمانشاه	۲	دیواره بیستون		۹		
	ناصر جانجانی	حمید ناظوری	رستم آباد	۲	قله درفک	۳	آبان	زمستان	۱۰
سنگنوردی	سمیه مشهدی قاسم	بهنام کریمی	ساوه	۱	سنگنوردی در ورده				۱۱
	رضا نجاری	مهدی جهانی مقدم	طالقان	۱/۵	قله سفید قطور	۱۰			۱۲
سنگنوردی	مهدی فرید افشار	میلاد خدابخشی	پل خوابزا (سیرا)	۱	سنگنوردی در پل خوابزا				۱۳
پیش برنامه صعود شاخص	حسین فقیهی	محمد سیدآقایی	رینه	۳	قله دماوند (جبهه جنوبی)	۱۷			۱۴
	ناصر جانجانی	الهام ترنجیان	آهار	۱	قله قلعه دختر				۱۵
	امید کوثری	نسرین اسدی	سوادکوه	۱	قله ارفع کوه	۲۴	۱۶		
سنگنوردی	مهدی فرید افشار	بهاره شکری	پل خواب	۱	سنگنوردی در پل خواب		۱۷		
غارنوردی	محمدصادق شفیعی	حمید کنعانی	سوادکوه	۱	پیمایش غار زنگیان		۱۸		

ردیف	تاریخ			مدت (روز)	نام برنامه	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات	
	فصل	ماه	روز							
۱۹	بایز	آذر	۱	۱/۵	قله شاهوار	تاش	قادر اسدی	رضا نجاری		
۲۰			۸	۱	خطالرأس خاتون بارگاه به خرسنگ	گرمابدر	کمال برمکی	حسن فولادی		
۲۱				۱	سنگنوردی در بند یخچال	بند یخچال	نرگس محمدی	مهدی فرید افشار	سنگنوردی	
۲۲			۱۵	۱/۵	خطالرأس دارآباد به توچال	دارآباد	بهزاد خلجی	ابوالفضل زمانی	پیش برنامه صعود شاخص	
۲۳				۱/۵	پیمایش غار هامپوئیل	مراغه	جعفر جوهری	نازنین یغمایی	غارنوردی	
۲۴			۲۲	۱	قله دونا	پل زنگوله	سعید میرجلالی	مسعود محمدی		
۲۵				۱	سنگنوردی در پل خواب	پل خواب	الهه ناز سعیدی	حسین فقیهی	سنگنوردی	
۲۶				۲۹	قله آسمان کوه	۱/۵	ماسوله	علی دهقان	مهسا وهاب نژاد	
۲۷	دی		۶	۱	قله خوان کهار	نشتروود	داود شکری	امیر تالشی		
۲۸			۳	۳	برنامه خانوادگی کویر مرکزی	چوپانان	قادر اسدی	محمد مشهدی قاسم	خانوادگی	
۲۹			۱۳	۲	گرده شرقی سرکچال	لالان	پریا حیدری	مسعود محمدی	پیش برنامه صعود شاخص	
۳۰				۱	قله کلوگان	کلوگان	هوتن نگهبان	ناصر جانجانی		
۳۱			۲۰	۱/۵	قله شاه علمدار	مجل	سعید گودرزی	علی نصیری		
۳۲				۱	یخنوردی در آبنیک	آبنیک	امیر تالشی	ابوالفضل زمانی		
۳۳				۲۷	قله الوند	۱/۵	همدان	مصطفی مرادعلی زاده	ناصر جانجانی	
۳۴			بهمن	زمستان		۱	گرده غربی آبک	هملون	حسین صالحی	حسین فقیهی
۳۵	۴	۱			قله آبک	میگون	هادی قربانی	رضا گلریز		
۳۶		۱			یخنوردی در هملون	هملون	محمد سالمی	مهدی فرید افشار	یخنوردی	
۳۷		۲/۵			قله برفخانه طزر جان	یزد	مرتضی جهانگیری	سمیه مشهدی قاسم		
۳۸	۱۱	۳			غارهای فنی یزد	یزد	محمد صادق شفیعی	نازنین یغمایی	غارنوردی	
۳۹		۱			یخنوردی در خور	خور	نوید عبدالوند	آلاله قاسمی	یخنوردی	
۴۰	۱۸	۱			قله پهنه سار	خور	امیر هوشنگ پهلوان زاده	علی نصیری		
۴۱		۱			یخنوردی در خور	خور	مهدی محمدی	جعفر جوهری	یخنوردی	

ردیف	تاریخ			نام برنامه	مدت (روز)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات	
	فصل	ماه	روز							
۴۲	بهمن	بهمن	۲۲ تا ۲۵	بخچال کسری	۴	مشکین شهر	مسعود محمدی	ابوالفضل زمانی	صعود شاخص زمستانه ۱۳۹۸ باشگاه کوهنوردی تهران سرپرست کل: علی نصیری	
۴۳				قله کسری	۴		مهرداد مؤیدی	حسین فقیهی		
۴۴	اسفند	زمستان	۲	خط الرأس چین کلاغ به دوشاخ	۱	شهرک مخابرات	امیر عبدالهی	ربابه اسفندیاری		
۴۵				سنگنوردی در پل خواب	۱	پل خواب	ایمان بحیرائی	مهسا وهاب‌نژاد	سنگنوردی	
۴۶				آموزش غار برفی	۱	ایستگاه ۵ توچال	کمیته فنی		آموزشی	
۴۷				قله بندعیش	۱	حصارک	علیرضا زمانی	مهرداد مؤیدی		
۴۸				پیمایش غار نمکدان	۴	قشم	حجت مولایی	محمدصادق شفیعی	غارنوردی	

۱- منظور از «پیش‌برنامه صعود شاخص» برنامه‌هایی است که کمیته فنی برای هماهنگی اعضای متقاضی حضور در برنامه شاخص زمستانه تعیین کرده است.

۲- با توجه به تغییرات شرایط آب و هوایی منطقه در بهمن‌ماه، امکان تغییرات در اجرای برنامه شاخص زمستانه وجود دارد.

نکات قابل توجه:

- جلسات هفتگی سه‌شنبه‌ها از ساعت ۱۸ تا ۲۰ در محل باشگاه برگزار می‌شود.
- اخبار برنامه‌های باشگاه در جلسات هفتگی و یا از طریق کانال رسمی تلگرام و سایت اینترنتی باشگاه اطلاع‌رسانی می‌شود.
- برنامه‌های خارج از تقویم ورزشی در صورت تایید هیئت‌مدیره مورد حمایت قرار می‌گیرد و از طریق سایت و کانال تلگرام اطلاع‌رسانی می‌شود.
- اولویت حضور در برنامه‌های ورزشی باشگاه به اعضای که به صورت حضوری در جلسات هفتگی ثبت‌نام می‌کنند، اختصاص می‌یابد.
- سرپرستان برنامه‌ها می‌بایست فرم سرپرستی را از مسئول اجرایی دریافت کنند و پس از اجرای برنامه و تکمیل فرم، آن را به ایشان تحویل دهند.
- انتقادات و پیشنهادهای خودتان را می‌توانید از طریق سایت باشگاه (فرم تماس با ما) برای هیئت مسئولین باشگاه ارسال کنید.

نشانی: تهران، میدان انقلاب، جنب سینما مرکزی، کوچه مهرناز، ساختمان ۱۱۰، طبقه ۴، واحد ۳۰

فکس: ۰۲۱-۶۶۵۶۴۹۱۴

ایمیل: info@tclcl.ir

اینستاگرام: @TehranClimbingClub

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۶۱۴۰۸-۹

وبسایت: www.tehranclimbing.club

کانال تلگرام: @tclcl