

باشگاه کوهنوردی تهران
تقویم ورزشی شش ماهه دوم سال ۱۳۹۶



دستوار کار است که اندک زمان می برد و غیر ممکن کار است که اندک بیستینر زمان می برد (فرینبیوف نادس)

ردیف	تاریخ			نام برنامه	مدت (روز)	منطقه	سرپرست	کمک سرپرست	مربی	توضیحات
	روز	ماه	فصل							
۱	۷	مهر	مهر	قله دماوند	۲	رینه	رضا نجاری	پریا حیدری	-	-
۲	۱۴			قله پاشوره	۱	دشت نوا	مرتضی جهانگیری	ندا دادوند	-	-
				غار گل زرد	۱	پلور	محمدصادق شفیعی	-	-	
				دیواره لچور	۲	اراک	مهدی محمدی	-	-	
۳	۲۱			قله قارون	۱/۵	دورود	محمد رئوفی	جمشید حاجی نوروزی	-	-
				گرده اسپیلت	۱	بند یخچال	استاد عرب	ایمان بحیرایی	-	صعود فنی
۴	۲۸			قله خرسنگ	۱	آب نیک	مصطفی جهانگیری	بهاره اکبرزاده	-	-
				دیواره پل خواب	۱	پل خواب	محمد قاسمی	-	-	
				تمرین غار	۱	-	نازنین یغمایی	-	تکنیک های مقدماتی	
۵	۵			قله گل زرد	۱	پلور	محسن ناظری	مجید ناظری	-	-
				غار دارینو	۱/۵	اراک	محمدصادق شفیعی	-	-	
۶	۱۲			قله شاه دژ	۱	خوز نکلا	مهدی فریدافشار	رضا برمکی	ناصر جانجانی	صعود فنی
		قله چشمه شاهی	۱	خور	نادر حسینی	مهدی باقری	حمید محوری	-		
۷	۱۹	قله سیلان	۲	شمال شرقی	مرتضی جهانگیری	داور عزیزی	معصومه دادوند	-		
۸	۲۶	پیمایش فیل بند به دیبا	۲/۵	فیل بند	حسین صفری	رضا گلریز	مینا عسگری	پیمایش جنگل		
		قله سیلان	۲	الموت	کوروش حسن زاده	محسن باقری	-	-		
		سنگ نوردی	۱	دره علی آباد	مهسا وهاب نژاد	-	قم			
۹	۳	قله کندور	۱	ارنگه	جواد مشایخ	حسین برهانی	رضا گلریز	-		
		قله بلقیس	۱/۵	زنجان	معصومه دادوند	شهرزاد مختاری	-	-		
۱۰	۱۰	قله چنگیز چال	۱	پل مون	علیرضا احمدی	ربابه اسفندیاری	-	-		
		غار زنگیان	۱	سوادکوه	حجت مولایی	نازنین یغمایی	-	-		
۱۱	۱۷	قله سات	۳	طالقان	پریا حیدری	حسین باقری	علی نصیری	آموزش مبانی صعودهای زمستانی		
۱۲	۲۴	قله دارآباد	۱	دارآباد	هوتن نگهبان	ندا زر فرح	حسن اخوان	-		
		خط الراس دارآباد به کلک چال	۱	دارآباد	نوید هنرکار	علیرضا موسوی	مسعود محمدی	صعود فنی		

توضیحات	مربی	کمک سرپرست	سرپرست	منطقه	مدت (روز)	نام برنامه	تاریخ			ردیف
							روز	ماه	فصل	
-	علیرضا زارعی	الهیانه ناز سعیدی	علیرضا زمانی	افجه	۱	قله ریزان	۱	مهر	زمستان	۱۱
-	کوروش حسن زاده	مهسا نادری	محمد رئوفی	استان مرکزی	۱/۵	قله دومیر	۸			۱۲
-	نازنین یغمایی	-	حجت مولایی	زنجان	۱/۵	غار دودزا	۱۵			۱۳
-	رضا گلریز	قادر اسدی	مهران امیری	کلوان	۱	قله ناز	۲۲			۱۴
-	جعفر جوهری	-	حسین صفری	آببیک	۱	یخنوردی	۲۹			۱۵
-	هادی ملکی	مسعود شاملو	حمیدرضا دانه چین	آبک	۱	قله آبک	۲۹			۱۶
صعود فنی	نوید عبدالوند	مهدی محمدی	حسین صالحی	آبک	۱	گرده آبک				
-	ناصر جاتجانی	هادی قربانی	امیر تالشی	شمشک	۱	قله سرکچال	۲۹			۱۷
-	آلاله قاسمی	-	مهدی فریدافشار	خور	۱	یخنوردی				
شمال شرقی (برنامه شاخص)	رضا گلریز	محمد سیدآقایی	علی نصیری	ناندل	۴	قله دماوند*	۶	۱۸	۱۹	
-	مسعود محمدی	فریما اکبری	مهرداد مؤیدی	فشم	۱	قله ورچین	۱۳	۲۰		
-	مهسا وهاب نژاد	منصوره رجیلو	حمید ناظوری	کلوان	۱	قله کهار				
-	مهدی فریدافشار	-	آلاله قاسمی	خور	۱	یخنوردی				
-	-	-	نازنین یغمایی	مهریز یزد	۲	غار دو سر				
شیخ علی خوران	حمید محری	مهدی نوربخش	سید محمد سیدآقایی	کرمانشاه	۲	قله پرو	۲۷	۲۰		
-	رضا گلریز	ندا وهاب نژاد	مسعود محمدی	افجه	۱	قله آتشکوه	۴	۲۱		
-	آلاله قاسمی	-	مهدی فریدافشار	هملون	۱	یخنوردی				
ایستگاه ۵	-	-	علی نصیری	توچال	۱	آموزش ساخت غار برفی	۱۱	۲۲		
-	مسعود محمدی	حمید آقارسولی	مهدی جهانی مقدم	ارنگه	۱	قله پورا				

* با توجه به تغییرات آب و هوایی منطقه، تاریخ اجرای برنامه شاخص زمستانی «قله دماوند-یال شمال شرقی» در طول بهمن ماه و در اولین فرصت مناسب می باشد.

توضیحات:

- جلسات هفتگی سه شنبه ها ساعت ۱۸ الی ۲۰ در محل باشگاه برگزار می شود.
- سرپرست برنامه ها موظف است بلافاصله بعد از انجام برنامه، یک نسخه گزارش کتبی همراه با فایل گزارش و تصاویر را به کمیته اجرایی تحویل نماید.
- سرپرستان برنامه ها موظفند پرچم باشگاه را برای گرفتن عکس در برنامه از انبار تحویل بگیرند.
- سرپرستان برنامه ها موظفند فرم «ارزیابی نفرات شرکت کننده» را از کمیته اجرایی تهیه و بلافاصله بعد از تکمیل به کمیته مذکور عودت نمایند.
- سرپرستان برنامه ها موظفند در حین ثبت نام، فرم «پیش ثبت نام» را از کمیته اجرایی تحویل و نفرات شرکت کننده را به تأیید کمیته های ذی صلاح برسانند.
- ثبت نام برای شرکت در برنامه ها در جلسه عمومی صورت می گیرد.
- سرپرستان می توانند در صورت نیاز و بر طبق آیین نامه انبار وسایل مورد نیاز را از انبار باشگاه تهیه نمایند.
- برنامه های خارج از تقویم ورزشی طبق آیین نامه مورد حمایت باشگاه کوهنوردی تهران خواهد بود.



www.tehranclimbing.club

آدرس وبسایت:



@tehranclimbingclub

شبکه های اجتماعی:



@tclcl



@tehranclimbingclub