



تقویم ورزشی شش ماهه دوم ۱۴۰۱

باشگاه کوهنوردی تهران

پاییز و زمستان ۱۴۰۱

سعی کنیم
قله‌های وجود خودمان را فتح کنیم.
- ادموند هیلاری
نخستین فاتح قله اورست

ردیف	تاریخ			نام برنامه	منطقه	سرپرست	مری	توضیحات
	فصل	ماه	روز					
۱	مهر	آبان	۱	قله شاه‌البرز	حسنجون	مصطفی مرادعلیزاده	مهدی جهانی مقدم	
۲			قله علم‌کوه	هسارچال	محمد رؤفی	رضا گلریز		
۳			سنگنوردی در منطقه ورده	ورده	حسین صالحی	محمد مشهدی قاسم	سنگنوردی	
۴			قله ساکا	افچه	حسین برهانی	امیر طالشی	یال جنوب شرقی	
۵			دوی کوهستان قله سرخه حصار	سرخه حصار	عماد علیزاده	ربابه اسفندیاری	اسکای رانینگ	
۶			خط‌الراس قله کلاه‌قازی به قله یخچال	تویسرکان	ریحانه صالحی	ناصر جانچانی		
۷			سنگنوردی در منطقه کسپیل	جاده چالوس	محمد رضا طالبی	الیزا علیزاده	سنگنوردی	
۸	آذر	دی	۲۹	بازآموزی سنگنوردی	بندیخچال	کارگروه سنگنوردی		حضور تمامی اعضا در این برنامه توصیه می‌شود
۹			قله شاه دژ	خوزنکلا	رضا برمکی	هادی ملکی	فنی	
۱۰			دیواره لاجور	اراک	امیر طبسی	مهسا وهاب نژاد	سنگنوردی	
۱۱			دوی کوهستان آهار به شهرستانک	آهار	معین شریف	ربابه اسفندیاری	اسکای رانینگ	
۱۲			قله پهنه حصار	سنگان	سارا هنرجو	ناصر جانچانی	برگشت از واریش	
۱۳			سنگنوردی در پلخواب زا	پلخواب زا	بهنام کریمی	سمیه مشهدی قاسم	سنگنوردی	
۱۴			قله تریشوم	ماسوله	حسن دباغی	بهزاد خلجی		
۱۵	دوی کوهستان پارک جنگلی سوهانک	سوهانک	پیمان نعمتی	نسیرین اسدی	اسکای رانینگ			
۱۶	قله جنگلی الیمستان	الیمستان	کمال برمکی	پریا حیدری				
۱۷	دیواره بیستون	کرمانشاه	مهدی محمدی	مهدی فرید افشار				
۱۸	قله آهنگرگ	هملون	سماه غلام‌نژاد	رضا گلریز				
۱۹	دوی کوهستان قله سولدار	حصارک	امیر هوشنگ پهلوانزاد	نسیرین اسدی	اسکای رانینگ			
۲۰	سنگنوردی در منطقه برغان	برغان بالا	ایمان بحیرایی	مسعود شاملو				
۲۱	قله شاه‌پیل کوه	آشیر	سعید گودرزی	محسن ناظری	پیمایش جنگل			
۲۲	۱۸	۲۵	برنامه خانوادگی کویر مصر	روستای مصر	هیئت‌مدیره		برنامه خانوادگی	
۲۳			سنگنوردی در پلخواب	پلخواب	بهاره شکری	بهنام کریمی		
۲۴	۲۵	۲۶	قله خاتون بارگاه	گرماپدر	داوود شکری	هادی قربانی		
۲۵			تمرین درای تولینگ	هملون	نوید عبدالوند	آلاله قاسمی	درای تولینگ	
۲۶			کوهنوردی با اسکی قله سی چال	دیزین	حسین فقیهی	زیدان حسینی	کوهنوردی با اسکی	
۲۷	۲	۹	قله کلکچال	جمشیدیه	هیئت‌مدیره		دومین سالگرد هم‌نوردان فقیدمان زنده‌یاد مصطفی فاطمی و زنده‌یاد یحیی انصاری	
۲۸			قله فیل زمین	لواسان بزرگ	علی سعادت‌مند	علیرضا احمدی		
۲۹			یخنوردی در آبنیک	آبنیک	نوید عبدالوند	الیزا علیزاده	تمرین اصول یخنوردی	
۳۰			گرده آبک	میگون	حسین صالحی	مهرداد مویدی	فنی	
۳۱			قله آبک	شمشک	مهدی رضایی مجد	احسان صبوری		
۳۲			قله وند	گنج‌نامه	شب‌نم حقیریان	مجید ناظری		
۳۳			یخنوردی در خور	خور	محمد میرزایی	مهدی فرید افشار	یخنوردی	
۳۴	قله بارجمالی	ده ترکمن	لیلا عزیزی	رضا نجاری				
۳۵	کوهنوردی با اسکی قله چشمه‌شاهی	خور	پریا حیدری	امیر جمالی	کوهنوردی با اسکی			
۳۶	دوی کوهستان قله چین‌کلاغ	سعادت‌آباد	مهدی پهلوان‌زاد	ربابه اسفندیاری	اسکای رانینگ			
۳۷	قله دونا	دونا	ابوالفضل میرزاده	مهدی جهانی مقدم				
۳۸	یخنوردی در خور	خور	نوید عبدالوند	آلاله قاسمی	یخنوردی			
۳۹	۱۴	۲۱	قله پراو	چالابه	حمیدرضا کاویانی	محمد سیدآقایی		
۴۰			قله زرین‌کوه	آینه‌ورزان	الیاس بهادری	بهزاد خلجی		
۴۱			آبشار نوا	نوا	مهدی محمدی	حسین فقیهی	یخنوردی	
۴۲	۲۸	۲۸	قله شاه‌علمدار	مجل	محسن ناظری	مجید ناظری		
۴۳			کوهنوردی با اسکی قله شاه‌علمدار	مجل	مهدی جهانی مقدم	علی نصیری	کوهنوردی با اسکی	
۴۴	۵	۱۲	قله سکه نو	وارنگه‌رود	مرتضی جهانگیری	مسعود محمدی		
۴۵			دوی کوهستان قله طلا	شورقازی	رامین حدادی	ربابه اسفندیاری	اسکای رانینگ	
۴۶			قله سیاه‌سنگ	سنگان	علی اعلا	مصطفی افشاری		
۴۷			قله تفتان	تمندان	سعید میرجلالی	حسن فولادی		
۴۸			یخنوردی آبنیک	آبنیک	بهاره شکری	مهدی فرید افشار		
۴۹			آموزش غار برفی	توچال	مسعود محمدی	حسین فقیهی	برنامه آموزشی - ایستگاه ۵ توچال	
۵۰			کوهنوردی با اسکی قله خوان‌کهار	نشت‌رود	پریا حیدری	علی نصیری	کوهنوردی با اسکی	
۵۱	۱۹	۳	قله سبلان از جبهه شمال شرقی	شایبل	حسین باقری	مهرداد مویدی	صعود شاخص زمستانه باشگاه کوهنوردی تهران	
۵۲			یخچال شمالی سبلان	شایبل	حسین فقیهی	امیر طالشی		
۵۳			کوهنوردی با اسکی قله سبلان از جبهه شمال شرقی	شایبل	علی نصیری	زیدان حسینی	سرپرست کل: مسعود محمدی	

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 شرکت‌کننده 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 اطلاع‌رسانی می‌شود و اعضای شرکت‌کننده 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 تابستان و با توجه به توصیه‌های بهداشتی تدوین و منتشر شده است و در صورت مساعد بودن شرایط در تاریخ‌های مقرر اجرا خواهند شد.
- اخبار مرتبط با برنامه‌های باشگاه از طریق کانال رسمی تلگرام، صفحه رسمی اینستاگرام و سایت اینترنتی باشگاه اطلاع‌رسانی و کانال واتس‌آپ مختص اعضای باشگاه کوهنوردی تهران اطلاع‌رسانی می‌شود.
- تعداد اعضایی که امکان حضور در برنامه‌ها را دارند محدود است و اولویت حضور در برنامه‌های اعلام شده در این تقویم با اعضایی است که در جلسات هفتگی اقدام به ثبت‌نام می‌کنند و در صورت اطلاع‌رسانی فراخوان 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 نوبری باشگاه) برسد.
- توجه به مفاد اساسنامه و آیین‌نامه باشگاه کوهنوردی تهران در تمام برنامه‌های باشگاه الزامی است.
- حضور در برنامه شاخص منوط به تایید سرپرست و هیئت‌مدیره و همچنین شرکت در پیش‌برنامه‌های اعلامی خواهد بود.
- اعضای شرکت‌کننده در برنامه‌ها انتقادات و پیشنهادهای خودشان را می‌توانند از طریق سایت باشگاه (فرم تماس با ما) برای هیئت مسئولین باشگاه ارسال کنند.