

تقویم کوهنوردی زمستان ۱۳۹۰

ماه	No	نوع برنامه	نام برنامه	نام منطقه	تاریخ	مدت	سرپرست	تلفن	درجه	توضیحات
دی	۱	کوهنوردی فنی	دارآباد به توچال	تهران	۱ و ۲ دیماه	۱.۵ روز	افشین رضانی	۰۹۱۲۳۶۳۳۴۵۹	AB	اردوی برنامه دماوند
	۲	کوهپیمایی	قله پهنه سار	جاده چالوس	۲ دیماه	۱ روز	پروین یاری	۰۹۳۵۵۱۱۵۱۰۱	C	کمیته بانوان
	۳	کوهنوردی	قله پرآو	کرمانشاه	۸ و ۹ دیماه	۲ روز	جمشید محمدی	۰۹۱۹۵۵۴۸۳۲۶	BC	
	۴	سنگنوردی	دیواره پل خواب	جاده چالوس	۹ دیماه	۱ روز	آرزو جانمحمدی	۰۹۳۵۹۳۲۵۰۹۶	B	تمرین صعود مصنوعی
	۵	غارنوردی	غار خرمنه سر	زنجان	۱۵ و ۱۶ دیماه	۱.۵ روز	فرید صفری	۰۹۱۹۸۱۴۲۲۱۵	DC	پیش برنامه غار بورنیک
	۶	کوهنوردی	قله سه‌هند	آذربایجان شرقی	۱۵ و ۱۶ دیماه	۲.۵ روز	حسن فضلی	۰۹۱۲۳۶۰۶۹۵۵	BC	
	۷	کوهپیمایی	قله آلاگون	تهران	۱۶ دیماه	۱ روز	البرزی - فتوگرافی	۰۹۱۲۳۶۴۴۰۹۱	C	
	۸	کوهنوردی	قله الوند	همدان	۲۲ و ۲۳ دی	۲ روز	محمدی - هرمزجانی	۰۹۱۹۵۵۴۸۳۲۶	BC	
	۹	کوهپیمایی	قله شاه معلم	گیلان	۲۲ و ۲۳ دی	۲ روز	مهدی رستمی	۰۹۱۹۲۶۰۸۶۰۶	C	
	۱۰	کوهنوردی	قله کلون بستک	دیزین	۲۹ و ۳۰ دی	۱ روز	یاری - هرمزجانی	۰۹۳۵۵۱۱۵۱۰۱	BC	کمیته بانوان
بهمن	۱۱	کوهنوردی	قله سبلان	اردبیل	۲۹/۱۰ تا ۱۱/۲	۴ روز	حسن فضلی	۰۹۱۲۳۶۰۶۹۵۵	B	مشترک با کوهنوردان تبریز
	۱۲	کوهنوردی	قله توچال	تهران	۴ بهمن	۱ روز	مهدی رستمی	۰۹۱۹۲۶۰۸۶۰۶	BC	اردوی برنامه دماوند
	۱۳	کوهنوردی	قله شیرکوه	یزد	۶ و ۷ بهمن	۲.۵ روز	حسن فضلی	۰۹۱۲۳۶۰۶۹۵۵	BC	
	۱۴	کوهپیمایی	لیزولیچه به پشته بند	جاده چالوس	۷ بهمن	۱ روز	حسام البرزی	۰۹۱۲۳۶۴۴۰۹۱	C	
	۱۵	کوهنوردی	قله خشچال	قزوین	۱۳ و ۱۴ بهمن	۲ روز	اکبر هرمزجانی - جمشید محمدی	۰۹۱۹۵۵۴۸۳۲۶	BC	اردوی برنامه دماوند
	۱۶	غارنوردی	غار بورنیک	فیروزکوه	۱۳ و ۱۴ بهمن	۱.۵ روز	فرید صفری	۰۹۱۹۸۱۴۲۲۱۵	BC	پیش برنامه غار قلابچی
	۱۷	کوهپیمایی	قله درزو	جاده چالوس	۱۴ بهمن	۱ روز	البرزی - همتی	۰۹۱۲۳۶۴۴۰۹۱	C	
	۱۸	کوهنوردی فنی	قله دماوند	مازندران	۱۹ تا ۲۲ بهمن	۴ روز	محمد جلوخانی افشین رضانی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴	A	برنامه شاخص کوهنوردی فصل (صعود از یال وزمین چال)
	۱۹	کوهپیمایی	پورا به پهنه سار	جاده چالوس	۲۰ و ۲۱ بهمن	۲.۵ روز	حسام البرزی	۰۹۱۲۳۶۴۴۰۹۱	BC	
	۲۰	طبیعت گردی	دریاچه نمک	آران و بیدگل	۲۱ بهمن	۱ روز	پروین یاری	۰۹۳۵۵۱۱۵۱۰۱	D	
اسفند	۲۱	کوهنوردی	قله کلاش ویا	جاده چالوس	۲۸ بهمن ماه	۱ روز	سعیدی - افشار	۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷ ۰۹۱۲۳۶۳۸۴۵۴	BC	
	۲۲	کوهنوردی	قله شاه نشین	تهران	۲۷ و ۲۸ بهمن	۲ روز	حسن فضلی	۰۹۱۲۳۶۰۶۹۵۵	BC	
	۲۳	کوهنوردی فنی	قله هزار بند	جاده چالوس	۲۷ و ۲۸ بهمن	۲ روز	حسین ابراهیمی	۰۹۱۲۵۶۳۸۰۳۳	AB	مشترک با گروه های کرج و تهران
	۲۴	کوهنوردی	قله کهار	جاده چالوس	۵ اسفند	۱ روز	مهدی رستمی	۰۹۱۹۲۶۰۸۶۰۶	BC	
	۲۵	کوهنوردی	قله جانستون	تهران	۵ اسفند	۱ روز	جانمحمدی - جلوخانی	۰۹۳۵۹۳۲۵۰۹۶	BC	
	۲۶	دره نوردی	دره کمجل	جاده چالوس	۴ و ۵ اسفند	۲ روز	حسین الوندی	۰۹۱۹۷۱۳۹۶۷۰	AB	برنامه شاخص دره نوردی فصل

ماه	No	نوع برنامه	نام برنامه	نام منطقه	تاریخ	مدت	سرپرست	تلفن	درجه	توضیحات
اسفند	۲۷	غارنوردی	غار قلاچی	بوکان	۱۲ و ۱۱ اسفند	۲.۵ روز	فرید صفری	۰۹۱۹۸۱۴۲۲۱۵	AB	برنامه شاخص غارنوردی فصل
	۲۸	کوهنوردی	قله خونکهار	جاده چالوس	۱۲ اسفند	۱ روز	افشار- سعیدی	۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷ ۰۹۱۲۲۶۳۸۴۵۴	BC	
	۲۹	طبیعت گردی	آبگرم دلیر	چالوس	۱۲ اسفند	۱ روز	طاهره عرفانی	۰۹۱۹۰۱۱۲۰۶۶	D	
	۳۰	کوهنوردی	قله هفت خوان	جاده چالوس	۱۲ و ۱۱ اسفند	۲ روز	جانمحمدی- جلوخوانی	۰۹۳۵۹۳۲۵۰۹۶	BC	
	۳۱	گردهمایی سالیانه اعضای باشگاه شقایق			۱۹ اسفند	۱ روز	هیئت مدیره	۰۹۱۲۵۶۰۳۵۷۳	-	مسئول هماهنگی : آقای اکبر هرمزجانی
	۳۲	طبیعت گردی	دریاچه حوض سلطان	قم	۲۶ اسفند	۱ روز	حسام البرزی	۰۹۱۲۳۶۴۴۰۹۱	D	
	۳۳	کوهپیمایی	قله دونا	جاده چالوس	۲۶ اسفند	۱ روز	پروین یاری	۰۹۳۵۵۱۱۵۱۰۱	C	کمیته بانوان
	۳۴	دوشنبه و سه شنبه هر هفته برنامه اسکی				۱ روز	سپهر- رمضانی	۰۹۱۲۶۶۱۱۹۲۹	-	
	۳۵	جمعه هر هفته برنامه کوهپیمایی قله عظیمیه (بیجی کوه)				۴ ساعت	احسان گلستانی	۰۹۱۲۱۶۱۵۰۶۸	D	تمرین هفتگی
	۳۷	تمرینات یخنوردی، سنگنوردی و اسکی کوهستان در جلسات اعلام می گردد.				۱ روز	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۳۳۴۵۹	-	
۳۸	نحوه صحیح کوهنوردی در زمستان : شناخت بهمن، نحوه کار عملی با دستگاه زنده یاب و ساخت خانه برفی و ایگلو در خلال برنامه ها توسط کمیته فنی ارائه خواهد شد.				---	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۳۳۴۵۹	-		

تنظیم و جمع آوری : کمیته فنی باشگاه کوهنوردی شقایق کرج

...گرتو را هدف تسخیر قله هاست
همیشه باید رفت ، همیشه باید خواست...

توضیحات :

- کمیته فنی در زمینه فعالیت های کوهنوردی اعم از: کوهپیمایی ، سنگنوردی ، یخنوردی ، غار نوردی و ... در باشگاه اختیار کامل دارد و کلیه فعالیت ها باید زیر نظر آن به اجرا درآیند، در غیر این صورت آن برنامه جزء برنامه های باشگاه محسوب نخواهد شد.
- نفراتی حق شرکت در برنامه های رسمی باشگاه را دارند که عضو باشند و کارت بیمه ورزشی سال جاری را دارا و شهریه فصل را پرداخت کرده باشند.
- برای شرکت در برنامه های ایرانگردی از ۲ هفته قبل باید ثبت نام نمائید و با سرپرست مورد نظر هماهنگی های لازم را انجام دهید.
- سرپرست برنامه ها موظفند در قبل از اجرای برنامه ، مجوز از کمیته فنی دریافت نمایند.
- کلیه سرپرست ها موظفند بعد از اجرای برنامه ها، گزارش تایپ شده به همراه CD آن را به کمیته تشکیلات باشگاه تحویل دهند.
- قبل از شرکت در برنامه ها لوازم مورد نیاز برنامه را از سرپرست سؤال کنید.
- در هنگام انتخاب برنامه برای شرکت کردن، حتماً به درجات تعیین شده برنامه و خود دقت کامل نمائید.
- برنامه های تمرینی یخنوردی و اسکی هر هفته با هماهنگی در جلسات اجرا خواهد شد.
- کلاسهای آموزشی کوهپیمایی، سنگنوردی، یخ و برف و ... توسط مدرسه کوهنوردی شقایق در طول فصل اجرا میشود و به نفرات شرکت کننده مدرک رسمی از طرف فدراسیون کوهنوردی ارائه می گردد.
- برنامه های باشگاه با درجه سختی مشخص شده اند و ترتیب آن از آسان D تا به سخت A می باشد (A-AB-B-BC-C-DC-D) این درجه بندی صرفاً برای آشنایی اعضای باشگاه با سختی برنامه ها می باشد .

احترام به آداب و رسوم اهالی محلی در هر منطقه. سرلوحه ادب و انسانیت ماست.

