

بنام خالق کوهها

بهترین چیزی را که دوست دارید درباره شما بگویند

درباره مردم بگویند

گروه کوهنوردی شقایق کرج

www.Shaghayeghiha.com

تقویم کوهنوردی تابستان ۱۳۸۹

ردیف	نام برنامه	نوع برنامه	نام منطقه	تاریخ	مدت روز	نام سرپرست	تلفن	توضیحات
۱	هفت خوان به کرچان	کوهنوردی	آزادبر	۴/۴-۵	۲	اکبر هرمزجانی	۰۹۱۲۵۶۰۳۵۷۳	
۲	پلخواب	سنگنوردی	پلخواب	۴/۵	۱	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴	
۳	دیواره لجور	دیواره نوردی	اراک	۴/۱۰-۱۱	۱/۵	محمد فراهانی	۰۹۱۲۲۶۰۷۶۸۵	
۴	سوتک	کوهنوردی	ج چالوس	۴/۱۱	۱	مرجان جان محمدی	۰۹۱۲۶۶۲۴۱۸۳	فقط برای اعضای آزمایشی
۵	چهل چشمه دریاچه زربوار	کوهنوردی	کردستان	۴/۱۸-۱۹	۲	جمشید محمدی	۰۹۳۶۲۱۴۴۱۶۲	
۶	دماوند غربی	کوهنوردی	مازندران پلور	۴/۱۷-۱۹	۳	محسن کمالی	۰۹۱۲۶۴۹۸۶۸۲	
۷	پلخواب	سنگنوردی	پلخواب	۴/۱۹-۱۸	۲	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴	
۸	آزاد کوه	کوهنوردی	کلاک وارنگه رود	۴/۲۴-۲۵	۲	حسین ابراهیمی	۰۹۱۲۵۶۳۸۰۳۳	
۹	پلخواب	سنگنوردی	پلخواب	۴/۲۵	۱	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴	
۱۰	کینو دریاچه تمبی	کوهنوردی	شهرکرد	۵/۱-۴/۲۹	۴	اکبر هرمزجانی	۰۹۱۲۵۶۰۳۵۷۳	
۱۱	پلخواب	سنگنوردی	پلخواب	۵/۱	۱	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴	
۱۲	آبشار تل انبار	دره نوردی	گرگان	۵/۶-۸	۳	کیا همتی	۰۹۱۲۲۶۲۳۲۰۹	
۱۳	کلاس کارآموزی سنگ بانوان	آموزشی		۵/۶-۸	۳	فاطمه محمدی	۰۹۱۲۵۶۶۵۱۱۷	
۱۴	قله سهند قلعه بابک	کوهنوردی	مراغه	۵/۱۳-۱۵	۳	جمشید محمدی	۰۹۳۶۲۱۴۴۱۶۲	
۱۵	جانستون	کوهنوردی	فشم	۵/۱۵	۱	آرزو جان محمدی	۰۹۳۵۹۳۲۵۰۹۶	فقط برای اعضای آزمایشی
۱۶	پلخواب	سنگنوردی	پلخواب	۵/۱۵	۱	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴	
۱۷	بینالود	کوهنوردی	مشهد	۵/۲۱-۲۲	۳	حسام البرزی	۰۹۱۹۲۶۴۱۷۶۷	
۱۸	پلخواب	سنگنوردی	پلخواب	۵/۲۲	۱	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴	
۱۹	علم کوه حصارچال	کوهنوردی	کلاردشت	۵/۲۷-۲۹	۳	اکبر هرمزجانی	۰۹۱۲۵۶۰۳۵۷۳	
۲۰	کلاس کوه پیمایی بانوان	آموزشی		۵/۲۸-۲۹	۲	فاطمه محمدی	۰۹۱۲۵۶۶۵۱۱۷	
۲۱	پلخواب	سنگنوردی	پلخواب	۵/۲۹	۱	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴	
۲۲	آبشار لاتون	ایرانگردی	آستارا	۶/۴-۵	۲	آزیتا جلیل زاده	۰۹۱۲۵۶۶۵۵۳۶	
۲۳	دیواره علم کوه	دیواره نوردی	کلاردشت	۶/۴-۱۲	۹	محمد فراهانی	۰۹۱۲۲۶۰۷۶۸۵	
۲۴	علم کوه	کوهنوردی	کلاردشت	۶/۱۰-۱۲	۳	حسام البرزی	۰۹۱۹۲۶۴۱۷۶۷	

۲۵	دماوند شمالی	کوهنوردی	ناندل	۶/۱۷-۱۹	۱	اکبر هرمزجانی	۰۹۱۲۵۶۰۳۵۷۳
۲۶	غار دانیال	غار نوردی	متل قو	۶/۱۹	۱	مرجان جان محمدی	۰۹۱۲۶۶۲۴۱۸۳
۲۷	زرینه کوه	کوهنوردی	فشم	۶/۱۹	۱	فاطمه محمدی	۰۹۱۲۵۶۶۵۱۱۷
۲۸	جنگل رستم آباد	پیمایش جنگل	رستم آباد	۶/۲۵-۲۶	۲	معصومه کتابی	۰۹۱۶۹۹۸۲۱۸۸
۲۹	آبشار اندرسم	دره نوردی	ج چالوس	۶/۲۵/۲۶	۲	کیا همتی	۰۹۱۲۲۶۲۳۲۰۹

توضیحات:

- ۱- کلیه فعالیت های کوهنوردی اعم از کوهپیمایی ، سنگنوردی ، یخنوردی ، غارنوردی و ... باید زیر نظر کمیته فنی انجام پذیرد در غیر این صورت مسئولیتی به عهده گروه و هیئت مدیره نمیباشد.
 - ۲- نفراتی حق شرکت در برنامه های رسمی گروه را دارند که عضو گروه باشند و کارت بیمه ورزشی سال جاری را داشته و شهریه فصل را پرداخت کرده باشند.
 - ۳- اعضای میهمان میتوانند با هماهنگی سرپرست و در صورت لزوم برای برنامه های خاص با هماهنگی کمیته فنی و پرداخت حق میهمان در برنامه شرکت کنند.
 - ۴- برای برنامه های خارج از تقویم گروه سرپرست برنامه موظف است قبل از اعلام برنامه با کمیته فنی برای اجرای برنامه هماهنگی نمایند.
 - ۵- به همراه داشتن کارت بیمه ورزشی برای تمامی شرکت کنندگان در برنامه الزامی است.
 - ۶- برنامه هایی که کمیته فنی و کمیته بانوان مسئولیت اجرای آنها را عهده دارند ، سرپرست و نوع برنامه نسبت به شرایط آب و هوایی موجود ، هفته قبل از اجرا در جلسه گروه اعلام میگردد.
 - ۷- کلیه سرپرست ها موظف هستند بعد از اجرای برنامه گزارش تاپ شده به همراه CD آن را به گروه تحویل دهند.
 - ۸- کلاسهای آموزشی کوهپیمایی و سنگنوردی و ... توسط مدرسه کوهنوردی شقایق در طول فصل اجرا میشود و به نفرات شرکت کننده مدرک رسمی از طرف فدراسیون کوهنوردی ارائه میگردد.
- احترام به آداب و رسوم اهالی محل در هر منطقه سرلوحه ادب و انسانیت ما میباشد.

کوهنوردی عشق به طبیعت است. عشق به طبیعت ورزش ما نیست

باور ماست ، زندگی ماست ، طغیانی است علیه آنچه زندگی کردن نیست

ما صعود میکنیم تا از خویشتن فراتر رویم ، نه آنکه در خویش فرو غلطیم