

## بنام خالق کوهها

### گروه کوهنوردی شقایق کرج

www. Shghayeghiha.com

### تقویم کوهنوردی زمستان ۱۳۸۸

ردیف	نام برنامه	نوع برنامه	نام منطقه	تاریخ	مدت	نام سرپرست	تلفن	توضیحات
۱	قله منار	کوهنوردی	جاده چالوس- مورود	۱۰/۴	۱ روز	محسن کمالی	۰۹۱۲۶۴۹۸۶۸۲	
۲	قله هفت خوان	کوهنوردی	جاده چالوس- اویزر	۱۰/۵,۴	۲ روز	کمیته بانوان	۰۹۳۶۷۹۳۲۷۲۱	پیش برنامه دماوند
۳	قله کهار	کوهنوردی	جاده چالوس- کلوان	۱۰/۱۱	۱ روز	محسن کمالی	۰۹۱۲۶۴۹۸۶۸۲	
۴	قله شجاع الدین	کوهنوردی	قزوین	۱۰/۱۱	۱ روز	جمشید محمدی	۰۹۳۶۲۱۴۴۱۶۲	
۵	سنگنوردی و یخ نوردی	آموزشی- فنی		۱۰/۱۱	۱ روز	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴	
۶	قله لیز و لیچه	کوهنوردی	جاده چالوس- کندر	۱۰/۱۸	۱ روز	حسام البرزی	۰۹۱۲۶۴۱۷۶۷	
۷	پهنه سار	آموزشی	جاده چالوس- خور	۱۰/۱۸	۱ روز	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴	پیش برنامه دماوند
۸	سنگنوردی و یخ نوردی	آموزشی- فنی		۱۰/۱۸	۱ روز	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴	
۹	قله شاه دژ	کوهنوردی	جاده چالوس- سیجان	۱۰/۲۵	۱ روز	حسام البرزی	۰۹۱۲۶۴۱۷۶۷	
۱۰	قله ناز	کوهنوردی	جاده چالوس- کلوان	۱۰/۲۴,۲۵	۲ روز	محسن کمالی	۰۹۱۲۶۴۹۸۶۸۲	
۱۱	قله شاه البرز	کوهنوردی	طالقان	۱۰/۲۳,۲۴,۲۵	۳ روز	مجید خدابخش	۰۹۱۲۳۶۰۳۲۳۰	
۱۲	سنگنوردی و یخ نوردی	آموزشی- فنی		۱۰/۲۵	۱ روز	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴	
۱۳	قله الوند	کوهنوردی	همدان	۱۱/۱,۲	۲ روز	جمشید محمدی	۰۹۳۶۲۱۴۴۱۶۲	
۱۴	قله منار	کوهنوردی	جاده چالوس- مورود	۱۱/۱,۲	۲ روز	کمیته بانوان	۰۹۳۶۷۹۳۲۷۲۱	پیش برنامه دماوند
۱۵	سنگنوردی و یخ نوردی	آموزشی- فنی		۱۱/۲	۱ روز	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴	
۱۶	قله دو برار	کوه پیمایی	کرج	۱۱/۹	۱ روز	حسام البرزی	۰۹۱۲۶۴۱۷۶۷	
۱۷	خونکهار به ناز	کوهنوردی	جاده چالوس- نشتروود	۱۱/۸,۹	۲ روز	محسن کمالی- حمید قاسمی	۰۹۱۲۶۴۹۸۶۸۲	
۱۸	کویر مرنجاب	کویر نوردی	کاشان	۱۱/۸,۹	۲ روز	مرجان جان محمدی	۰۹۱۲۶۶۲۴۱۸۳	
۱۹	سنگنوردی و یخ نوردی	آموزشی- فنی		۱۱/۹	۱ روز	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴	
۲۰	قله ارژنگ	کوهنوردی	طالقان	۱۱/۱۶	۱ روز	کیا همتی	۰۹۱۲۲۶۲۳۲۰۹	
۲۱	غار چال کبوتر و جم	غار نوردی	جاده چالوس	۱۱/۱۶	۱ روز	مژگان کیان نژاد	۰۹۳۵۴۸۹۴۰۰۹	

۲۲	کلاس کوهپیمایی	آموزشی	کرج	۱۱/۱۵،۱۶	۲ روز	فاطمه محمدی	۰۹۱۲۵۶۶۵۱۱۷
۲۳	سنگوردی و یخ نوردی	آموزشی - فنی		۱۱/۱۶	۱ روز	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴
۲۴	قله آزاد کوه	کوهنوردی	جاده چالوس - کلاک	۱۱/۲۶-۲۲	۵ روز	حسام البرزی	۰۹۱۹۲۶۴۱۷۶۷
۲۵	کهار به ناز	کوهنوردی	جاده چالوس - کلوان	۱۱/۲۲،۲۳	۲ روز	کمیته بانوان	۰۹۳۶۷۹۳۲۷۲۱
۲۶	قله دماوند	کوهنوردی	ج هر از	۱۱/۲۲،۲۶	۵ روز	محمد جلوخانی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴
۲۷	قله درزو	کوه پیمایی	جاده چالوس - کندر	۱۱/۳۰	۱ روز	کیا همتی	۰۹۱۲۲۶۲۳۲۰۹
۲۸	قله دشته	کوه پیمایی	کرج	۱۱/۳۰	۱ روز	مژگان کیان نژاد	۰۹۳۵۴۸۹۴۰۰۹
۲۹	سنگوردی و یخ نوردی	آموزشی - فنی		۱۱/۳۰	۱ روز	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴
۳۰	عظیمیه به دوبرار	کوهنوردی	کرج	۱۲/۷	۱ روز	محسن کمالی	۰۹۱۲۶۴۹۸۶۸۲
۳۱	غار یخ مراد		جاده چالوس - گچسر	۱۲/۷	۱ روز	آرزو جان محمدی	۰۹۳۵۹۳۲۵۰۹۶
۳۲	سنگوردی و یخ نوردی	آموزشی - فنی		۱۲/۷	۱ روز	کمیته فنی	۰۹۱۲۳۶۸۰۸۰۴
۳۳	سی سنگان به کجور	جنگل نوردی	نوشهر	۱۲/۱۳،۱۴	۱ روز	حسام البرزی	۰۹۱۹۲۶۴۱۷۶۷
۳۴	قله دماوند	کوهنوردی	ج هر از	۱۲/۱۴-۱۲	۳ روز	محسن کمالی	۰۹۱۲۶۴۹۸۶۸۲
۳۵	قله دماوند	کوهنوردی	ج هر از	۱۲/۱۴-۱۲	۳ روز	کمیته بانوان	۰۹۳۶۷۹۳۲۷۲۱
۳۶	گردهمایی خانوادگی جمعه آخر سال			۱۲/۲۱	۱ روز	هیئت مدیره	