



باشگاه کوهنوردی شقایق

تقویم برنامه ها و فعالیتهای بهار ۱۴۰۱

www.shaghayeghclub1992.com

شماره ارتباطی روابط عمومی در شبکه های اجتماعی ۰۹۱۹۹۰۵۴۷۶

مصعود ایمن شمار ما نیست بلکه الویت اول باشگاه کوهنوردی شقایق است هدف ما مصعود به قله به هر قیمتی نیست، هدف اصلی ما حفظ جان افراد است

ماه	تاریخ	نوع برنامه	مدت	محل	مهلت ثبت نام	سرپرست	شماره تماس	مکان	
برنامه های تمرینی و هفتگی	کوهنوردی - قله عظیمیه	سه شنبه ها ساعت ۱۸				مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰		
	کوهنوردی - قله عظیمیه	صبح جمعه ها				احسان گلستانی	۰۹۱۳۶۱۵۰۶۸		
	تمرین آماده سازی دو و فعالیتهای هوایی	یک شنبه ها ساعت ۲۰				علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸	مسیر سلامت : مهرشهر (ضلع جنوبی باغ سب)	
	تمرین آماده سازی دو و فعالیتهای هوایی	سه شنبه ها ساعت ۲۰				احمد سعیدی	۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷	مسیر سلامت : مهرشهر (ضلع جنوبی باغ سب)	
مردم بین	۱۴۰۱/۱/۵-۵	سنگنوردی منطقه پلیس راه و شاهنامه	۲ روزه	اصفهان	۱۴۰۱/۱/۲	پیام غلامی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹	شرایط و پیش نیازها	
	۱۴۰۱/۱/۵	قله عظیمیه	۱ روزه	کرج	۱۴۰۱/۱/۳	استاد محمد فراهانی	۰۹۱۳۱۵۰۹۶۴۴	هماهنگی : سرپرست بخش کوهپیمایی و یخ و برف	
	۱۴۰۱/۱/۶	کوهنوردی با اسکی - کلاش ویا	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۱/۳	محمد تبدل	۰۹۱۲۷۴۵۲۴۴	پیش نیاز غار سرگردن	
	۱۴۰۱/۱/۱۱	تمرین غارنوردی (جلسه ۱ مجموعه تمرینی)	۱ روزه	سالان	۱۴۰۱/۱/۳	علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸	پیش نیاز غار سرگردن و هیکل	
	۱۴۰۱/۱/۱۲	قله کلاش ویا	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۱/۱۰	احمد سعیدی	۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷		
	۱۴۰۱/۱/۱۲	تمرین سنگنوردی - پل خواب	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۱/۱۰	بخش سنگنوردی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹		
	۱۴۰۱/۱/۱۹	تمرین غارنوردی (جلسه ۳ مجموعه تمرینی)	۱ روزه	وردیج	۱۴۰۱/۱/۳	علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸	پیش نیاز غارهای سرگردن و هیکل	
	۱۴۰۱/۱/۱۹	تمرین سنگنوردی - پل خواب	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۱/۱۷	بخش سنگنوردی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹		
	۱۴۰۱/۱/۱۹	قله پورا	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۱/۱۷	حسین رضایی جاوید	۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹		
	۱۴۰۱/۱/۱۹	دره هریاس	۱ روزه	تهران	۱۴۰۱/۱/۱۷	امیر باغیانی	۰۹۱۲۳۶۳۷۱۹۱	شرکت در تمرینات مجموعه ۱	
	۱۴۰۱/۱/۲۵-۲۶	غار سرگردن	۱/۵ روزه	فیروزکوه	۱۴۰۱/۱/۱۹	علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸		
	۱۴۰۱/۱/۲۶	قله توچال	۱ روزه	تهران	۱۴۰۱/۱/۲۴	حسین رضایی جاوید	۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹		
	۱۴۰۱/۱/۲۶	عظیمیه به دیوار (طرح پاکسازی محیط زیست)	۱ روزه	کرج	۱۴۰۱/۱/۲۴	افشین محمدی	۰۹۱۲۷۴۵۲۴۴		
	۱۴۰۱/۱/۲۶	تمرین سنگنوردی - پل خواب	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۱/۲۴	بخش سنگنوردی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹		
	۱۴۰۱/۱/۲۹-۳۱	کوهنوردی با اسکی - علم کوه	۳ روزه	کلاردشت	۱۴۰۱/۱/۲۷	محمد تبدل	۰۹۱۲۷۴۵۲۴۴		
	اردیبهشت	۱۴۰۱/۲/۱-۳	غارنوردی - غار هیکل	۳ روزه	خونسار	۱۴۰۱/۱/۲۶	علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸	شرکت در برنامه غار سرگردن و تمرینات
		۱۴۰۱/۲/۲	قله دونا	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۱/۳۱	امیر باغیانی	۰۹۱۲۳۶۳۷۱۹۱	
		۱۴۰۱/۲/۳-۴	دیواره سنگ سوری	۲ روزه	قزوین	۱۴۰۱/۱/۳۱	پیام غلامی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹	
		۱۴۰۱/۲/۹	قله هزاربند	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۲/۰۷	جمشید مهرآور	۰۹۱۳۱۵۰۹۶۴۴	
		۱۴۰۱/۲/۹	تمرین سنگنوردی - پل خواب	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۲/۰۷	بخش سنگنوردی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹	
		۱۴۰۱/۲/۱۲-۱۴	سنگنوردی منطقه چشمه سهراب و جلابه	۳ روزه	کرمانشاه	۱۴۰۱/۲/۱۰	مهدی حسینی	۰۹۱۲۴۶۱۸۷۳۳	
		۱۴۰۱/۲/۱۳-۱۴	غارنوردی - غار سرو	۲ روزه	ابراک	۱۴۰۱/۲/۰۸	علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸	شرکت در برنامه غار هیکل و تمرینات
		۱۴۰۱/۲/۱۵	قله سرخاب	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۲/۱۳	سلمان بهمین دار	۰۹۱۲۶۰۶۳۹۷	
		۱۴۰۱/۲/۱۶	قله کبار (طرح پاکسازی محیط زیست)	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۲/۱۴	افشین محمدی	۰۹۱۲۷۴۵۲۴۴	
		۱۴۰۱/۲/۱۶	تمرین سنگنوردی - پل خواب	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۲/۱۴	بخش سنگنوردی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹	
		۱۴۰۱/۲/۲۲	بازآموزی یخ و برف (ویژه سرپرستان و مربیان فعال)	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۲/۲۰	بخش یخ و برف	۰۹۱۳۱۵۰۹۶۴۴	حضور سرپرستان و مربیان الزامی است
		۱۴۰۱/۲/۲۲-۲۳	قله خنجال	۱/۵ روزه	قزوین	۱۴۰۱/۲/۲۰	احمد سعیدی	۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷	
۱۴۰۱/۲/۲۳		قله جانسون	۱ روزه	فشم	۱۴۰۱/۲/۲۱	حسین رضایی جاوید	۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹		
۱۴۰۱/۲/۲۳		تمرین غارنوردی	۱ روزه	وردیج	۱۴۰۱/۲/۱۵	علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸	پیش نیاز غار بورنیک	
۱۴۰۱/۲/۲۳		دره الی	۱ روزه	وردیج	۱۴۰۱/۲/۲۱	امیر باغیانی	۰۹۱۲۳۶۳۷۱۹۱		
۱۴۰۱/۲/۲۳	خط الراس منارک به سکین چال	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۲/۲۱	سعید درودی	۰۹۱۲۳۰۳۹۴۸۸			
۱۴۰۱/۲/۲۳	تمرین سنگنوردی - پل خواب	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۲/۲۱	بخش سنگنوردی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹			
۱۴۰۱/۲/۲۳	قله کمانکوه	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۲/۲۵	حسین رضایی جاوید	۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹			
۱۴۰۱/۲/۲۹-۳۰	غارنوردی - غار بورنیک	۱/۵ روزه	فیروزکوه	۱۴۰۱/۲/۲۵	علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸	شرکت در تمرین ۲۳ اردیبهشت		
۱۴۰۱/۲/۳۰	تمرین سنگنوردی - پل خواب	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۲/۲۸	بخش سنگنوردی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹			
۱۴۰۱/۲/۳۰	قله شاه دژ	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۲/۲۸	بابک نیگفر	۰۹۱۲۶۰۴۰۷۳			
ارداد	۱۴۰۱/۳/۵-۶	تمرین غارنوردی	۲ روزه	پوران	۱۴۰۱/۲/۳۰	علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸	پیش نیاز غار سم	
	۱۴۰۱/۳/۵-۶	زانوس به نمازگاه	۲ روزه	کجور	۱۴۰۱/۲/۳۰	علی غفوری	۰۹۱۲۷۴۵۲۴۴		
	۱۴۰۱/۳/۶	تمرین سنگنوردی - پل خواب	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۳/۰۴	بخش سنگنوردی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹		
	۱۴۰۱/۳/۱۲-۱۵	غارنوردی - غار سم	۴ روزه	گلستان	۱۴۰۱/۳/۰۱	علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸	شرکت در برنامه غارهای هیکل و سرو	
	۱۴۰۱/۳/۱۳	قله خنلو	۱ روزه	فشم	۱۴۰۱/۳/۱۱	حسین رضایی جاوید	۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹		
	۱۴۰۱/۳/۱۳-۱۵	سنگنوردی منطقه غار کبلی و خورزنه	۳ روزه	همدان	۱۴۰۱/۳/۱۱	مهدی حسینی	۰۹۱۲۴۶۱۸۷۳۳		
	۱۴۰۱/۳/۱۵	قله فراخ نو	۱ روزه	روستای سنج	۱۴۰۱/۳/۱۳	سلمان بهمین دار	۰۹۱۲۶۰۶۳۹۷		
	۱۴۰۱/۳/۱۹-۲۰	قله آزادکوه	۲ روزه	وارنگه رود	۱۴۰۱/۳/۱۷	حسین رضایی جاوید	۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹	پیش برنامه دماوند	
	۱۴۰۱/۳/۲۰	قله کبار	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۳/۱۸	امیر باغیانی	۰۹۱۲۳۶۳۷۱۹۱		
	۱۴۰۱/۳/۲۰	تمرین سنگنوردی - پل خواب	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۳/۱۸	بخش سنگنوردی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹		
۱۴۰۱/۳/۲۵-۲۷	الموت به دو هزار (مصعود به سیالان)	۳ روزه	قزوین	۱۴۰۱/۳/۲۳	حسام البرزری	۰۹۱۲۳۶۴۴۰۹۱			
۱۴۰۱/۳/۲۶-۲۷	قله دماوند	۲ روزه	جاده هراز	۱۴۰۱/۳/۲۴	حسین رضایی جاوید	۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹	پیش نیاز شرکت در برنامه قله آزادکوه		
۱۴۰۱/۳/۲۶-۲۷	قله هفتخوان	۱/۵ روزه	آزادبر	۱۴۰۱/۳/۲۴	اکبر هرمزجانی	۰۹۱۲۵۶۰۳۵۷۳			
۱۴۰۱/۳/۲۶	تمرین غارنوردی	۱ روزه	عظیمیه	۱۴۰۱/۳/۲۴	علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸	پیش نیاز برنامه های فصل تابستان		
۱۴۰۱/۳/۲۷	قله شاه نشین	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۳/۲۵	جمشید مهرآور	۰۹۱۳۱۵۰۹۶۴۴			
۱۴۰۱/۳/۲۷	تمرین سنگنوردی - پل خواب	۱ روزه	جاده چالوس	۱۴۰۱/۳/۲۵	بخش سنگنوردی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹			

- افراد می بایست متناسب آمادگی جسمانی و برخورداری از دانش لازم در برنامه ها (خصوصا برنامه های فنی) شرکت کنند و سرپرستان موظفند پیش از پذیرش افراد نسبت به ارزیابی توانایی متقاضیان بر اساس شرایط عادی و پیش بینی شرایط خاص احتمالی اقدام نمایند.
- پذیرش افراد به عنوان عضو در برنامه ها منوط به داشتن اعتبار عضویت می باشد در غیر این صورت به عنوان مهمان پذیرفته خواهند شد.
- کلیه سرپرستان برنامه ها موظف به بررسی بیمه ورزشی شرکت کنندگان و حصول اطمینان از برخورداری افراد از بیمه ورزشی معتبر، همچنین دریافت بیمه مسئولیت مدنی برای کلیه شرکت کننده گان در برنامه ها می باشند.
- کلیه سرپرستان موظف هستند بعد از اجرای برنامه ها گزارش و مستندات برنامه را حداکثر ظرف مدت یک هفته بعد از اجرای برنامه به مسئول اداری باشگاه تحویل دهند.
- تکمیل و تحویل فرم لیست افراد شرکت کننده و فرم گزارش مالی برنامه به پیوست گزارش برنامه برای تمامی برنامه ها الزامی می باشد.

احترام به آداب و رسوم اهالی محلی در هر منطقه، سرلوحه ادب و انسانیت است

کوهنوردان یازوان توانمند حفظ محیط زیست می باشند.