



باشگاه کوهنوردی شقایق

تقویم برنامه ها و فعالیتهای زمستان ۱۴۰۱

www.shaghayeghclub1992.com

شماره ارتباطی روابط عمومی در شبکه های اجتماعی

۰۹۱۹۹۰۵۴۷۶

صعود ایمن شعار ما نیست بلکه الهیت اول باشگاه کوهنوردی شقایق است

کوهنوردی فرهنگ سکوت و سکون نیست

هدف ما صعود به قله به هر قیمتی نیست، هدف اصلی ما مفظ جان افراد است

سرپرستان محترم لطفا جهت بررسی عضویت افراد و همچنین بر خورداری از بیمه ورزشی معتبر به سایت باشگاه کوهنوردی شقایق مراجعه کنید و از حضور افراد فاقد بیمه ورزشی معتبر اکیدا خودداری شود

| برنامه | زمان | سرپرست | شماره تماس | مکان | برنامه | | | | |
|---------------------------|----------------------------|---------------------------------------|---|---|---------------------------------------|------------------|-----------------|--------------------------------------|--|
| | | | | | تاریخ | نوع برنامه | | | |
| برنامه های تمرینی و هفتگی | سه شنبه ها ساعت ۴:۳۰ صبح | مریم رضایی | ۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰ | | کوهنوردی - قله عظیمیه | تمرین کوهنوردی | | | |
| | پنج شنبه ها ساعت ۱۰ الی ۱۵ | علی حاجیلو | ۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸ | | تمرین غارنوردی | تمرینات فنی | | | |
| | جمعه ها یک روزه | پیام غلامی | ۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹ | | تمرین سنگنوردی - پل خواب | | | | |
| | جمعه ها ساعت ۱۱ تا ۱۶ | امیر باغبانی | ۰۹۱۲۳۶۳۷۱۹۱ | | تمرین دره نوردی | | | | |
| | سه شنبه ها ساعت ۱۹ | احمد سعیدی | ۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷ | مسیر سلامت : مهرشهر (ضلع جنوبی باغ سیب) | تمرین آماده سازی دو و فعالیتهای هوازی | | | | |
| ماه | تاریخ | نوع برنامه | مدت | محل | مهلت ثبت نام | سرپرست | شماره تماس | شرایط و پیش نیازها | |
| دی | ۱۴۰۱/۱۰/۰۱ | قله یخچال | ۲ روز | همدان | ۱۴۰۱/۰۹/۲۹ | احمد سعیدی | ۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۰۲ | قله برف انبار | ۱ روز | قم | ۱۴۰۱/۰۹/۳۰ | مریم رضایی | ۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ | کوهنوردی با اسکی (قله کرکوه) | ۱ روز | منطقه خور | ۱۴۰۱/۱۰/۰۵ | بابک نیکفر | ۰۹۱۲۳۶۰۴۰۲۳ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۰۹ | قله لیز و لیچه | ۱ | جاده چالوس | ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ | امیر باغبانی | ۰۹۱۲۳۶۳۷۱۹۱ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۰۹ | قله شاهوار | ۱ روز | سمنان | ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ | مریم رضایی | ۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۰۹ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ | جمشید مهرآور | ۰۹۱۲۴۵۹۶۴۴ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۱۵ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۰/۱۳ | سلمان بهمین دار | ۰۹۱۲۳۶۰۶۳۹۷ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۱۵ | کوهنوردی با اسکی (قله خونکهار) | ۱ روز | جاده چالوس | ۱۴۰۱/۱۰/۱۳ | محمد تبدل | ۰۹۱۲۳۶۴۵۲۲۴ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۱۶ | طبیعت گردی - قلعه رودخان | ۱ روز | فومن | ۱۴۰۱/۱۰/۱۴ | مریم رضایی | ۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۱۶ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۰/۱۴ | جمشید مهرآور | ۰۹۱۲۴۵۹۶۴۴ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۱۶ | قله بزسر | ۱ روز | طالقان | ۱۴۰۱/۱۰/۱۴ | علی غفوری | ۰۹۱۲۳۶۵۷۰۹۶ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۲۲ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۰/۲۰ | سلمان بهمین دار | ۰۹۱۲۳۶۰۶۳۹۷ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۲۳ | پیمایش غار بورنیک | ۱ روز | فیروزکوه | ۱۴۰۱/۱۰/۲۱ | مریم رضایی | ۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۲۳ | قله آبک | ۱ روز | لواسانات | ۱۴۰۱/۱۰/۲۱ | احمد سعیدی | ۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۲۳ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۰/۲۱ | جمشید مهرآور | ۰۹۱۲۴۵۹۶۴۴ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۳۰ | طبیعت گردی - قزوین | ۱ روز | قزوین | ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ | مریم رضایی | ۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰ | | |
| | ۱۰۴۰۱/۱۰/۳۰ | قله کهار | ۱ روز | جاده چالوس | ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ | امیر باغبانی | ۰۹۱۲۳۶۳۷۱۹۱ | | |
| | ۱۰۴۰۱/۱۰/۳۰ | قله توچال - یال شمالی | ۱ روز | آهار | ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ | افشین محمدی | ۰۹۱۲۵۷۸۵۱۵۴ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۰/۳۰ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ | سلمان بهمین دار | ۰۹۱۲۳۶۰۶۳۹۷ | | |
| | بهمن | ۱۴۰۱/۱۱/۰۵ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۱/۰۳ | سلمان بهمین دار | ۰۹۱۲۳۶۰۶۳۹۷ | |
| | | ۱۴۰۱/۱۱/۰۵ | کوهنوردی با اسکی (قله خونکهار - رخ شمالی) | ۱ روز | جاده چالوس | ۱۴۰۱/۱۱/۰۳ | بابک نیکفر | ۰۹۱۲۳۶۰۴۰۲۳ | |
| | | ۱۴۰۱/۱۱/۰۷ | طبیعت گردی - دیزین | ۱ روز | جاده چالوس | ۱۴۰۱/۱۱/۰۵ | مریم رضایی | ۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰ | |
| | | ۱۴۰۱/۱۱/۰۷ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۱/۰۵ | جمشید مهرآور | ۰۹۱۲۳۶۰۶۳۹۷ | |
| | | ۱۴۰۱/۱۱/۰۷ | جنگل نوردی - قله سرک | ۱ روز | رستم آباد گیلان | ۱۴۰۱/۱۱/۰۵ | حسام البرزی | ۰۹۱۲۳۶۴۴۰۹۱ | |
| | | ۱۴۰۱/۱۱/۰۷ | قله سرسیاه غار | ۱ روز | لواسانات | ۱۴۰۱/۱۱/۰۵ | حمید فضلی نژاد | ۰۹۱۴۶۷۹۵۴۷۷ | |
| | | ۱۴۰۱/۱۱/۱۱ | کوهنوردی با اسکی (منطقه زاگرس) | ۵ روز | چلگرد | ۱۴۰۱/۱۱/۰۹ | محمد تبدل | ۰۹۱۲۳۶۴۵۲۲۴ | |
| | | ۱۴۰۱/۱۱/۱۳ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۱/۱۱ | سلمان بهمین دار | ۰۹۱۲۳۶۰۶۳۹۷ | |
| | | ۱۴۰۱/۱۱/۱۴ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۱/۱۲ | جمشید مهرآور | ۰۹۱۲۳۶۰۶۳۹۷ | |
| | | ۱۴۰۱/۱۱/۱۴ | قله ساموس | ۲ روز | جواهرده | ۱۴۰۱/۱۱/۱۲ | احمد سعیدی | ۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷ | |
| | | ۱۴۰۱/۱۱/۱۴ | پیمایش غار میدانک | ۱ روز | جاده چالوس | ۱۴۰۱/۱۱/۱۲ | مریم رضایی | ۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰ | |
| ۱۴۰۱/۱۱/۱۵ | | قله ناز | ۱ روز | جاده چالوس | ۱۴۰۱/۱۱/۱۳ | حسین رضایی جاوید | ۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹ | | |
| ۱۴۰۱/۱۱/۲۰ | | قله سبلان (رخ غربی - چان پناه قارنال) | ۳ روز | اردبیل | ۱۴۰۱/۱۱/۱۸ | حسین رضایی جاوید | ۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹ | داشتن مدرک یخ و برف پیشرفته الزامیست | |
| ۱۴۰۱/۱۱/۲۱ | | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۱/۱۹ | سلمان بهمین دار | ۰۹۱۲۳۶۰۶۳۹۷ | | |
| ۱۴۰۱/۱۱/۲۱ | | قله کهار | ۱ روز | جاده چالوس | ۱۴۰۱/۱۱/۱۹ | افشین محمدی | ۰۹۱۲۵۷۸۵۱۵۴ | | |
| ۱۴۰۱/۱۱/۲۱ | | قله شیرکوه یزد | ۲ روز | یزد | ۱۴۰۱/۱۱/۱۹ | مریم رضایی | ۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰ | | |
| ۱۴۰۱/۱۱/۲۷ | | کوهنوردی با اسکی (قله کلاش ویا) | ۱ روز | جاده چالوس | ۱۴۰۱/۱۱/۲۵ | محمد تبدل | ۰۹۱۲۳۶۴۵۲۲۴ | | |
| ۱۴۰۱/۱۱/۲۷ | | قله دماوند | ۳ روز | جاده هر از | ۱۴۰۱/۱۱/۲۵ | حسین رضایی جاوید | ۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹ | | |
| ۱۴۰۱/۱۱/۲۸ | | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۱/۲۶ | جمشید مهرآور | ۰۹۱۲۴۵۹۶۴۴ | | |
| ۱۴۰۱/۱۱/۲۸ | | قله چین کلاغ | ۱ روز | تهرن | ۱۴۰۱/۱۱/۲۶ | مریم رضایی | ۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰ | | |
| اسفند | ۱۴۰۱/۱۲/۰۳ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۲/۰۱ | سلمان بهمین دار | ۰۹۱۲۳۶۰۶۳۹۷ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۲/۰۵ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۲/۰۳ | جمشید مهرآور | ۰۹۱۲۴۵۹۶۴۴ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۲/۰۵ | قله بلقیس | ۱ روز | زنجان | ۱۴۰۱/۱۲/۰۳ | مریم رضایی | ۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۲/۱۱ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۲/۰۹ | سلمان بهمین دار | ۰۹۱۲۳۶۰۶۳۹۷ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۲/۱۰ | جمشید مهرآور | ۰۹۱۲۴۵۹۶۴۴ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ | قله نواکوه | ۱ روز | طالقان | ۱۴۰۱/۱۲/۱۰ | سعید درودی | ۰۹۱۲۳۰۳۹۴۸۸ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ | قله کوبری | ۱ روز | همدان | ۱۴۰۱/۱۲/۱۰ | مریم رضایی | ۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۲/۱۷ | قله پرسون | ۱ روز | لواسانات | ۱۴۰۱/۱۲/۱۵ | احمد سعیدی | ۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ | کوهنوردی با اسکی (قله هفتخوان) | ۱ روز | جاده چالوس | ۱۴۰۱/۱۱/۱۵ | محمد تبدل | ۰۹۱۲۳۶۴۵۲۲۴ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۲/۱۹ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۲/۱۷ | سلمان بهمین دار | ۰۹۱۲۳۶۰۶۳۹۷ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۲/۱۹ | قله خونکهار | ۱ روز | جاده چالوس | ۱۴۰۱/۱۲/۱۷ | مریم رضایی | ۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۲/۲۶ | تمرین یخنوردی | ۱ روز | خور | ۱۴۰۱/۱۲/۲۴ | جمشید مهرآور | ۰۹۱۲۴۵۹۶۴۴ | | |
| | ۱۴۰۱/۱۲/۲۶ | قله عظیمیه به دوبرار | ۱ روز | کرج | ۱۴۰۱/۱۲/۲۴ | مریم رضایی | ۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰ | | |

- افراد می بایست متناسب با آمادگی جسمانی و بر خورداری از دانش لازم در برنامه ها (خصوصا برنامه های فنی) شرکت کنند و سرپرستان موظفند پیش از پذیرش افراد نسبت به ارزیابی دقیق 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 بر خورداری 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 ماست

کوهنوردان بازوان توانمند حفظ محیط زیست می باشند.