



مصود ایمن شمار ما نیست بلکه الویت اول باشگاه کوهنوردی شقایق است

کوهنوردی فرهنگ سکوت و سکون نیست

هدف ما مصود به قتل به هر قیمتی نیست، هدف اصلی ما مفض جان افراد است

سرپرستان محترم لطفا جهت بررسی عضویت افراد و همچنین بر خور داری 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		
تمرینات فنی	تمرین غارنوردی	پنج شنبه ها ساعت ۱۷ الی ۲۱	علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸	پیش نیاز برنامه های غارنوردی و برنامه های اکتشافی		
	تمرین غارنوردی	پیش نیاز برنامه های اکتشاف	سلمان بهمن دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷	۵-۱۳-۲۱-۲۵ تیر * ۲-۱۸-۲۲-۲۵ مرداد * ۷-۱۹-۲۷ شهریور		
	تمرین سنگنوردی - پل خواب	جمعه ها یک روزه	پیام غلامی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹			
تمرینات آماده سازی و کوهنوردی سبک	کوهنوردی - قله عظیمیه	دو شنبه ها ساعت ۴:۰ صبح	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰			
	ورزش و دو تیمی	چهار شنبه ها ساعت ۵ صبح	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰			
ماه	تاریخ	نوع برنامه	مدت	محل	سرپرست	شماره تماس	شرایط و پیش نیازها
تیر	۱۴۰۲/۰۱/۰۱	قله دو خواهران	۲	آمل	حمید فضلی نژاد	۰۹۱۲۶۷۹۵۴۷۷	
	۱۴۰۲/۰۱/۰۲	قله سوتک بزرگ	۱	جاده چالوس	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۰۱/۰۸	سنبران	۲	لرستان - ازنا	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۰۱/۱۶	قله شاه نشین	۱	ساوجبلاغ	محمد صادق جوکار	۰۹۱۹۲۶۲۹۹۸۷	
	۱۴۰۲/۰۱/۱۶	دره تنگه زمان - طبیعت گردی	۱	دماوند	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۰۱/۲۲	قله قدمگاه	۲	سمنان	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۰۱/۲۳	قله هزار بند - فنی	۱	جاده چالوس	محمد تبدل	۰۹۱۲۲۶۴۵۲۲۴	پیش برنامه کرده آلمانها
	۱۴۰۲/۰۱/۲۳	قله ناز	۱	جاده چالوس	افشین محمدی	۰۹۱۲۵۷۸۵۱۵۴	
	۱۴۰۲/۰۱/۲۹	طالقان به تکابن	۲	طالقان	علی غفوری	۰۹۱۲۲۶۵۷۰۹۶	
	۱۴۰۲/۰۱/۲۹	قله میش چال	۲	طالقان	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	پیش برنامه قله دماوند شمالی
مرداد	۱۴۰۲/۰۱/۳۰	قله چنگیز چال	۱	فیروزکوه	حمید فضلی نژاد	۰۹۱۲۶۷۹۵۴۷۷	
	۱۴۰۲/۰۵/۰۵	قله سیلان	۲	اردبیل	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	پیش برنامه قله دماوند شمالی
	۱۴۰۲/۰۵/۰۶	خط الراس شاه دژ به شاه نشین - فنی	۱	جاده چالوس	بابک نیک فر	۰۹۱۲۲۶۰۴۰۲۳	پیش برنامه کرده آلمانها
	۱۴۰۲/۰۵/۱۲	قله کلون بستک	۱/۵	جاده چالوس	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	پیش برنامه قله دماوند شمالی
	۱۴۰۲/۰۵/۱۹	قله دماوند - شمالی	۲	جاده هراز	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۰۵/۲۶	کمان کوه از نس	۲	جاده چالوس	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۰۵/۲۶	گرده آلمانها (سنگنوردی فنی)	۲	کلاردشت	محمد تبدل	۰۹۱۲۲۶۴۵۲۲۴	پیش نیاز: هزاربند و شاه دژ ۲۳ تیر و تمرینات ۲۰ و ۳۰ تیر و ۱۳ مرداد پل خواب
	۱۴۰۲/۰۵/۲۷	قله شاه نشین - فنی	۱	جاده چالوس	جمشید مهرآور	۰۹۱۲۱۴۵۹۶۴۴	
	۱۴۰۲/۰۶/۰۲	قله پسند کوه	۲	کلاردشت	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۰۶/۰۳	قله آسمان کوه	۱	ساوجبلاغ	محمد صادق جوکار	۰۹۱۹۲۶۲۹۹۸۷	
شهریور	۱۴۰۲/۰۶/۱۰	قله پهنه حصار	۱	جاده چالوس	افشین محمدی	۰۹۱۲۵۷۸۵۱۵۴	
	۱۴۰۲/۰۶/۱۵	قله قاش مستان	۳	یاسوج	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۰۶/۲۳	جنگلنوردی - کجور به سیسنگان	۲	جاده چالوس	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۰۶/۳۱	قله جارو	۱	اشتهارد	سعید درودی	۰۹۱۲۳۰۳۹۴۸۸	

۱. افراد می بایست متناسب با آمادگی جسمانی و برخوردار 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

۲. 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

۳. کلیه سرپرستان برنامه ها موظف به بررسی بیمه ورزشی شرکت کنندگان و حصول اطمینان از برخوردار از بیمه ورزشی معتبر، همچنین دریافت بیمه مسئولیت مدنی برای کلیه شرکت کنندگان در برنامه ها می باشند.

۴. 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.

۵. 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.