



تقویم برنامه‌های فصل پاییز ۱۴۰۳ باشگاه کوهنوردی شقایق

ماه مهر

تمرینات هفتگی فصل پاییز

روز اجرا	نام برنامه	مدت	منطقه اجرا	سرپرست	شماره سرپرست	پیش نیاز	نوع برنامه
دوشنبه	تمرین کوهپیمایی - قله بی‌جی (عظیمیه)	ساعت 16:30	عظیمیه کرج	محمد صادق جوکار	09192629987		کوهنوردی
جمعه	تمرین سنگ نوردی	یک روزه	پلخواب	پیام غلامی	09109369639		سنگ‌نوردی

لیست برنامه های ماه مهر

روز	نام برنامه	مدت	منطقه اجرا	سرپرست	شماره سرپرست	پیش نیاز	نوع برنامه
5	دماوند شمالی	دوروزه	ناندل	حسین رضایی جاوید	09353505259		کوهنوردی
5	قله بند عیش	یک روزه	تهران	افشین نوری	09122542153		کوهنوردی
6	کرماکو	یک و نیم روزه	کلاردشت	احمد سعیدی	09392605907		کوهنوردی
13	دیواره شروین	یک روزه	بندیچال	محمد صادق جوکار	09192629987	پیشرفته سنگ نوردی	سنگ‌نوردی
13	دریاچه عروس	یک روزه	رستم آباد گیلان	افشین نوری	09122542153		کوهنوردی (طبیعت گردی)
13	پیمایش تفرش	دوروزه	تفرش	خ-مریم رضایی	09199508510		کوهنوردی
19	دیواره لچور	دوروزه	اراک	پیام غلامی	09109369639	پیشرفته سنگ نوردی (آمادگی برنامه بیستون)	سنگ‌نوردی
19	الیمستان	یک و نیم روزه	آمل	افشین نوری	09122542153		کوهنوردی (طبیعت گردی)
20	شاه نشین	یک روزه	جاده چالوس	جمشید مهوراورد	09121459644	سنگ نوردی مقدماتی	کوهنوردی
25	اکتشاف و نقشه برداری غار	سه روزه	استان قزوین	علی حاجیلو	09125605578		غارنوردی (اکتشاف)
27	خشچال	دوروزه	قزوین	احمد سعیدی	09392605907		کوهنوردی
27	کهار	یک روزه	جاده چالوس	افشین محمدی	09125785154		کوهنوردی



تقویم برنامه‌های فصل پاییز ۱۴۰۳ باشگاه کوهنوردی شقایق

ماه آبان

تمرینات هفتگی فصل پاییز

روز اجرا	نام برنامه	مدت	منطقه اجرا	سرپرست	شماره سرپرست	پیش نیاز	نوع برنامه
دوشنبه	تمرین کوهپیمایی - قله بی‌جی (عظیمیه)	ساعت 16:30	عظیمیه کرج	محمد صادق جوکار	09192629987		کوهنوردی
جمعه	تمرین سنگ نوردی	یک روزه	پلخواب	پیام غلامی	09109369639		سنگنوردی

لیست برنامه های ماه آبان

روز	نام برنامه	مدت	منطقه اجرا	سرپرست	شماره سرپرست	پیش نیاز	نوع برنامه
2	دیواره بیستون	دوروزه	کرمانشاه	پیام غلامی	09109369639	پیشرفته سنگ نوردی، شرکت در برنامه دیواره لچور	سنگنوردی
4	سرلت	یک روزه	جاده چالوس	علی غفوری	09122657096		کوهنوردی
10	دیواره یافته	دوروزه	خرم آباد	علیرضا فیاضی	09123661757	پیشرفته سنگ نوردی	سنگنوردی
11	اسمان کوه	دوروزه	ساوجبلاغ	محمد صادق جوکار	09192629987		کوهنوردی
14	پیمایش جنگل	دوروزه	نوشهر	احمد سعیدی	09392605907		کوهنوردی
14	سوتک کوچک	یک روزه	وارنگه رود	خ-مریم رضایی	09199508510		کوهنوردی
18	ارفع کوه	یک روزه	فیروزکوه	حسین رضایی جاوید	09353505259		کوهنوردی
22	اکتشاف و نقشه برداری غار	سه روزه	استان قزوین	علی حاجیلو	09125605578		غارنوردی (اکتشاف)
23	دیواره بیستون	سه روزه	کرمانشاه	مهدی حسینی	09124618733	پیشرفته سنگ نوردی	سنگنوردی
25	داراباد	یک روزه	تهران	خ-محبوبه کیایی	09354557206		کوهنوردی
25	کرچان	یک روزه	جاده چالوس	احمد سعیدی	09392605907		کوهنوردی



تقویم برنامه‌های فصل پاییز ۱۴۰۳ باشگاه کوهنوردی شقایق

ماه آذر

تمرینات هفتگی فصل پاییز

روز اجرا	نام برنامه	مدت	منطقه اجرا	سرپرست	شماره سرپرست	پیش نیاز	نوع برنامه
دوشنبه	تمرین کوهپیمایی - قله بی‌جی (عظیمیه)	ساعت 16:30	عظیمیه کرج	محمد صادق جوکار	09192629987		کوهنوردی
جمعه	تمرین سنگ نوردی	یک روزه	پلخواب	پیام غلامی	09109369639		سنگنوردی

لیست برنامه‌های ماه آذر

روز	نام برنامه	مدت	منطقه اجرا	سرپرست	شماره سرپرست	پیش نیاز	نوع برنامه
2	گل زرد	یک روزه	هراز	حسین رضایی جاوید	09353505259		کوهنوردی
8	دیواره سنگسر	دوروزه	سمنان	علیرضا فیاضی	09123661757	پیشرفته سنگ نوردی	سنگنوردی
9	سکه نو	یک روز	وارنگه رود	خ-مریم رضایی	09199508510		کوهنوردی
15	سایت ورده	دوروزه	ساوه	مهدی حسینی	09124618733	پیشرفته سنگ نوردی	سنگنوردی
16	ماسوله به اسمان کوه	دوروزه	گیلان	احمد سعیدی	09392605907		کوهنوردی
16	خوراسانکوه	یک روزه	ساوجبلاغ	محمد صادق جوکار	09192629987		کوهنوردی
23	کلکچال اسپیت	یک روزه	تهران	خ-محبوبه کیایی	09354557206		کوهنوردی
29	دیزین	یک روزه	دیزین	محمد تبدل	09122645224		کوهنوردی با اسکی (اسکی تورینگ)
30	سه چال	یک روزه	دیزین	احمد سعیدی	09392605907		کوهنوردی