



باشگاه کوهنوردی شقایق

تقویم برنامه ها و فعالیتهای تابستان ۱۴۰۳ - اصلاحیه ۰۱

www.shaghayeghclub1992.com

شماره ارتباطی روابط عمومی در شبکه های اجتماعی ۰۵۴۷۶۰۰۹۱۹۹

کوهنوردی فرماتگ سکوت و سکون نیست

صعود ایمن هدفی ارزشمندتر از صعود قله هاست

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

برنامه	زمان	سرپرست	شماره تماس	توضیحات				
تمرین غارنوردی	روزهای درج شده در توضیحات	سلیمان بهمن دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷	۴-۱۲-۲۰ تیر * ۱-۵-۹ مرداد * ۶-۲۶ شهریور				
	تمرین و آموزش سنگ نوردی	محمد صادق جوکار	۰۹۱۲۲۶۲۹۹۸۷					
	تمرین سنگنوردی - پل خواب	پیام غلامی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹					
تمرینات فنی	سه شنبه ها یک روزه	محمد صادق جوکار	۰۹۱۲۲۶۲۹۹۸۷	پیش نیاز دیواره علم کوه و صعودهای چند طوله				
تمرینات آماده	جمعه ها یک روزه	پیام غلامی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹					
سازي و کوهنوردی	دو شنبه ها ساعت ۱۷	محمد صادق جوکار	۰۹۱۲۲۶۲۹۹۸۷					
ماه	تاریخ	نوع برنامه	مدت	محل	سرپرست	شماره تماس	شرایط و پیش نیازها	
تیر	۱۴۰۳/۰۴/۰۱	الوند	۱.۵ روز	همدان	حمید فضلی نژاد	۰۹۱۲۶۷۹۵۴۷۷		
	۱۴۰۳/۰۴/۰۱	ابشار کلشترچشمه اب سفید (رودبار)	۱ روز	رودبار	محمد صادق جوکار	۰۹۱۲۲۶۲۹۹۸۷	ویژه همگانی	
	۱۴۰۳/۰۴/۰۷	پسند کوه	۲ روز	کلاردشت	سلیمان بهمندار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷		
	۱۴۰۳/۰۴/۰۸	گرده اسپیلت	۱ روز	تهران	کاوه رضایی	۰۹۱۲۷۶۵۰۵۲۴		
	۱۴۰۳/۰۴/۰۸	سرکچال ۱۲۳	۱ روز	شمشک	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰		
	۱۴۰۳/۰۴/۱۴	جنگل فراخین	۲ روز	مازندران	سعید جعفری	۰۹۳۷۱۴۸۱۹۸۲		
	۱۴۰۳/۰۴/۱۴	زانوس به نمازین	۲ روز	کجور	علی غفوری	۰۹۱۲۲۶۵۷۰۹۶		
	۱۴۰۳/۰۴/۱۴	سنبران (اشترانکوه)	۲ روز	لرستان	احمد سعیدی	۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷		
	۱۴۰۳/۰۴/۱۵	آسمان کوه	۱ روز	ساوجبلاغ	محمد صادق جوکار	۰۹۱۲۲۶۲۹۹۸۷	ویژه همگانی	
	۱۴۰۳/۰۴/۱۵	اورین	۲ روز	ارومیه	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	طرح سیمرغ - پیش نیاز برنامه سبلان و دماوند	
	۱۴۰۳/۰۴/۱۵	سنگ نوردی - گرده شرقی آزادکوه	۱ روز	مازندران	اتابک روشنی	۰۹۱۲۲۳۷۰۹۶۷		
	۱۴۰۳/۰۴/۲۱	آزادکوه از نسن	۲ روز	جاده چالوس	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰		
	۱۴۰۳/۰۴/۲۲	هزار بند	۱ روز	جاده چالوس	جمشید مهرآور	۰۹۱۲۱۴۵۹۶۴۴		
	۱۴۰۳/۰۴/۲۲	سنگنوردی - پل خواب زا	۱ روز	جاده چالوس	علیرضا فیاضی	۰۹۱۲۳۶۶۱۷۵۷		
	۱۴۰۳/۰۴/۲۲	سنگنوردی - بشکافته سنگ	۵ روز	گیلان	سید مهدی حسینی	۰۹۱۲۴۶۱۸۷۳۳		
	۱۴۰۳/۰۴/۲۳	برنامه اکتشاف غار	۶ روز	قزوین	سلیمان بهمندار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷		
	۱۴۰۳/۰۴/۲۸	سبلان (لوارس)	۲ روز	اردبیل	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	طرح سیمرغ	
	مرداد	۱۴۰۳/۰۵/۰۴	دندان اژدها	۲ روز	کلاردشت	سلیمان بهمن دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷	
		۱۴۰۳/۰۵/۰۵	کله سنگ	۱ روز	طالقان	محمد صادق جوکار	۰۹۱۲۲۶۲۹۹۸۷	ویژه همگانی
		۱۴۰۳/۰۵/۱۰	سنگ نوردی - دیواره علم کوه	۳ روز	کلاردشت	اتابک روشنی	۰۹۱۲۲۳۷۰۹۶۷	پیش نیاز پیشرفته سنگنوردی
۱۴۰۳/۰۵/۱۱		دماوند (شمالی)	۲ روز	جاده هراز	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	طرح سیمرغ	
۱۴۰۳/۰۵/۱۲		ناز	۱ روز	جاده چالوس	افشین محمدی	۰۹۱۲۵۷۸۵۱۵۴		
۱۴۰۳/۰۵/۱۳		سرخاب	۱ روز	چالوس	سلیمان بهمندار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷	گرده شرقی	
۱۴۰۳/۰۵/۱۵		سنگ نوردی - پورکان	۱ روز	جاده چالوس	علیرضا فیاضی	۰۹۱۲۳۶۶۱۷۵۷		
۱۴۰۳/۰۵/۱۶		برنامه اکتشاف غار	۶ روز	قزوین	سلیمان بهمندار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷		
۱۴۰۳/۰۵/۱۸		دماوند (جنوبی)	۲ روز	جاده هراز	احمد سعیدی	۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷		
۱۴۰۳/۰۵/۱۸		جنگل درازکش	۲ روز	سوادکوه مازندران	سعید جعفری	۰۹۳۷۱۴۸۱۹۸۲		
۱۴۰۳/۰۵/۱۸		سبلان (هینز به غسل محله)	۲ روز	الموت قزوین - شهنسار	حمید فضلی نژاد	۰۹۱۲۶۷۹۵۴۷۷	طرح سیمرغ	
۱۴۰۳/۰۵/۲۵		سنگ نوردی - گرده آلمانها	۲ روز	کلاردشت	محمد تبدل	۰۹۱۲۲۶۴۵۲۲۴	پیش نیاز پیشرفته سنگنوردی	
۱۴۰۳/۰۵/۲۶		پهنه حصار	۱ روز	جاده چالوس - خور	افشین محمدی	۰۹۱۲۵۷۸۵۱۵۴	ویژه همگانی	
۱۴۰۳/۰۵/۳۱		آرارات	۵ روز	ترکیه	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰		
شهریور		۱۴۰۳/۰۶/۰۱	سیاه سنگ	۲ روز	کلاردشت - علم کوه	سلیمان بهمندار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷	
		۱۴۰۳/۰۶/۰۴	سیاه بند	۱ روز	تهران - دارآباد	کاوه رضایی	۰۹۱۲۷۶۵۰۵۲۴	
		۱۴۰۳/۰۶/۰۸	آراگاتس	۵ روز	ارمنستان	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
		۱۴۰۳/۰۶/۰۹	سوتک بزرگ / کمان کوه	۱ روز	جاده چالوس	سلیمان بهمندار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷	
		۱۴۰۳/۰۶/۰۹	سنگ نوردی - سابت ورده	۱ روز	ساوه	علیرضا فیاضی	۰۹۱۲۳۶۶۱۷۵۷	
		۱۴۰۳/۰۶/۱۲	سنگنوردی - دره گاهان	۵ روز	یزد	سید مهدی حسینی	۰۹۱۲۴۶۱۸۷۳۳	
	۱۴۰۳/۰۶/۱۳	برنامه اکتشاف غار	۶ روز	قزوین	سلیمان بهمندار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷		
	۱۴۰۳/۰۶/۱۴	پورا	۱ روز	جاده چالوس - ارنگه	کاوه رضایی	۰۹۱۲۷۶۵۰۵۲۴	ویژه همگانی	
	۱۴۰۳/۰۶/۱۴	ساموس	۲ روز	گیلان	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	طرح سیمرغ	
	۱۴۰۳/۰۶/۱۶	شاه نشین	۱ روز	چالوس	جمشید مهرآور	۰۹۱۲۱۴۵۹۶۴۴		
	۱۴۰۳/۰۶/۲۲	کانی صیف	۲ روز	ایلام	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	طرح سیمرغ	
	۱۴۰۳/۰۶/۲۲	کهار به ناز	۱ روز	جاده چالوس	کاوه رضایی	۰۹۱۲۷۶۵۰۵۲۴		
	۱۴۰۳/۰۶/۲۲	شاه نشین	۱ روز	چالوس	سلیمان بهمندار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷		
	۱۴۰۳/۰۶/۲۲	تخت سلیمان	۲ روز	کلاردشت	احمد سعیدی	۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷		
	۱۴۰۳/۰۶/۲۲	سنگنوردی - اصفهان	۲ روز	اصفهان	پیام غلامی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹		
	۱۴۰۳/۰۶/۲۶	دماوند شمالی	۲ روز	جاده هراز	سلیمان بهمندار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷		
	۱۴۰۳/۰۶/۲۹	قله پراو	۲ روز	کرمانشاه	افشین محمدی	۰۹۱۲۵۷۸۵۱۵۴		
	۱۴۰۳/۰۶/۳۱	قله دشته	۱ روز	کلاک کرج	اتابک روشنی	۰۹۱۲۴۶۹۰۲۰۷	ویژه همگانی	

۱. افراد می بایست متناسب با 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 دقیقی 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 برخورداری افراد 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، سروحه ادب و انسانیت ماست

کوهنوردان بازوان توانمند حفظ محیط زیست می باشند.