



برنامه های کوهپیمایی فصل بهار باشگاه کوهنوردی شقایق

ساعت 17		0919 262 9987	امید جوکار	دوشنبه ها	صعود به قله بیچی (عظیمیه)	برنامه هفتگی	
توضیحات	شماره تماس	سرپرست	منطقه اجرا	مدت	نام برنامه	ماه	تاریخ
	0912 254 2153	افشین نوری	کاشان	2	کویر	فروردین	8
	0912 254 2153	افشین نوری	تهران	1	کلک چال		15
	0939 260 5907	احمد سعیدی		1	ارنگ چال		22
	0912 941 9086	الهام قبادی	هشتگرد	1	مردان نوراز		22
جزئیات اعلام خواهد شد				1	گردهمایی باشگاه		29
	0912 265 7096	غفوری	طالقان	2	دوهاله	اردیبهشت	5
	0912 254 2153	افشین نوری	منجیل	1	قله جنگلی اسما نسرا		5
	0939 260 5907	احمد سعیدی	جاده چالوس	1	کرچان		12
	0912 254 2153	افشین نوری	تهران	1	داراباد		12
	0912 941 9086	الهام قبادی	جاده چالوس	1	منار		19
	0912 254 2153	افشین نوری	تهران	1	پهنه حصار		19
	0919 262 9987	امید جوکار	طالقان	1	سه کنج		19
	0912 679 5477	حمید فضلی نژاد	سوادکوه	2	اوریم		25
	0912 578 5154	افشین محمدی	جاده چالوس	1	کهار		26
	09123039488	سعید درودی	ساوجبلاغ	1	اسمان کوه		خرداد
	0912 941 9086	الهام قبادی	جاده چالوس	1	دونا	2	
	09121459644	جمشید مهرآور	جاده چالوس	1	شاه نشین	9	
	0939 260 5907	احمد سعیدی	جاده چالوس	1	هفت خوان	9	
	0912 265 7096	غفوری	طالقان	2	قله لیزسر	23	
	0912 254 2153	افشین نوری	رودبار	2	دریاچه عروس	30	
	0912 578 5154	افشین محمدی	جاده چالوس	1	ناز	30	
	0939 260 5907	احمد سعیدی	جاده چالوس	2	خط الراس عسلک	30	



برنامه های غارنوردی فصل بهار باشگاه کوهنوردی شقایق

ساعت 14 الی 20	0912 560 5578	علی حاجیلو	پنج شنبه ها	سایت تمرینی وردیج	تمرینات فنی و آموزشی	برنامه هفتگی	
توضیحات	شماره تماس	سرپرست	منطقه اجرا	مدت	نام برنامه	ماه	تاریخ
روز اول تیوری دفتر باشگاه - روز دوم عملی غارنوردی (غار هیو)	0912 560 5578	علی حاجیلو	دفتر باشگاه	2	آشنایی با غارنوردی مخصوص مبتدیان	فروردین	21 و 22
			آبگرم قزوین	3.5	اکتشاف و نقشه برداری غار قاضیان		26 الی 29
			آبگرم قزوین	3.5	اکتشاف و نقشه برداری غار قاضیان	23 الی 26	اردیبهشت
			فیروز کوه	1.5	پیمایش غار بورنیک	1 و 2	خرداد
			جاده چالوس	5	اکتشاف و نقشه برداری غار زنگرون	12 الی 16	
			الموت غربی قزوین	2	اکتشاف غار - الموت غربی	23 الی 24	



برنامه های سنگنوردی فصل بهار باشگاه کوهنوردی شقایق

09109369639	پیام غلامی	جمعه ها	سایت های مختلف سنگنوردی	تمرینات فنی و آموزشی	برنامه هفتگی		
09108606158	مهدی منصوریان	سه شنبه ها	سایت عظیمیه				
توضیحات	شماره تماس	سرپرست	منطقه اجرا	مدت	نام برنامه	ماه	تاریخ
پیش برنامه علم کوه	09109369639	پیام غلامی	اصفهان	3	دیواره پلیس راه	فروردین	1404/01/02-03-04
برنامه دیواره نوردی	09192629987	امید جوکار	شیراز	1	پانعل فسا		1404/01/09
پیش برنامه علم کوه	09109369639	پیام غلامی	کرمانشاه	3	بیستون		1404/01/14-15
برنامه آموزشی	09124618733	مهدی حسینی	کرج	1	عظیمیه		1404/01/22
پیش برنامه علم کوه	09123661757	علیرضا فیاضی	چالوس	1	شاه دژ		1404/01/29
پیش برنامه علم کوه	09124618733	مهدی حسینی	خرم آباد	2	یافته	اردیبهشت	1404/02/4-5
برنامه تمرینی	09192629987	امید جوکار	هشتگرد	1	فشند		1404/02/12
پیش برنامه علم کوه	09109369639	پیام غلامی	اراک	2	لجور		1404/02/18-19
برنامه تمرینی	09122199352	رضا محمدزاده	چالوس	1	پلخواب		1404/02/26
پیش برنامه علم کوه	09123661757	علیرضا فیاضی	خرم آباد	2	دیواره یافته		1404/02/25-26
پیش برنامه علم کوه	09124618733	مهدی حسینی	مازندران	2	شاهان دشت	خرداد	1404/03/01-02
برنامه تمرینی	09108606158	مهدی منصوریان	چالوس	1	پلخواب زا		1404/03/09
پیش برنامه علم کوه	09124618733	مهدی حسینی	ماکو	3	دیواره ماکو		1404/03/14-15-16
برنامه تمرینی	09122370967	اتابک روشنی	کرج	1	آتشگاه		1404/03/23
کارآموزی سنگنوردی	09123661757	علیرضا فیاضی	سمنان	1	سنگسر		1404/03/23-24
برنامه تمرینی	09192629987	امید جوکار	هشتگرد	1	فشند		1404/03/30



برنامه های دره نوردی فصل بهار باشگاه کوهنوردی شقایق

توضیحات	شماره تماس	سرپرست	منطقه اجرا	مدت	نام برنامه	ماه	تاریخ
	9122199352	رضا محمدزاده	وردیج	1	دره انار	فروردین	15
	9122370967	اتابک روشنی	جاده امامزاده داوود	1	دره هریاس		29
	9122199352	رضا محمدزاده	الموت	1	دره توان	اردیبهشت	12
	9122370967	اتابک روشنی	الموت	1	دره تلاتر	خرداد	2

به اطلاع می رساند به خاطر متغیر بودن آب و هوا در فصل بهار امکان تغییر مکان و زمان برنامه و همچنین اجرایی نشدن برنامه وجود دارد

ضمناً شرایط حضور در برنامه های شاخص دره نوردی بر حسب توانایی نفرات در این برنامه ها خواهد بود