

مصدود ایمن شمار ما نیست بلکه الویت اول باشگاه کوهنوردی شقایق است
هدف ما مصدود به قتل به هر قیمتی نیست، هدف اصلی ما حفظ جان افراد است

برنامه های تفریحی و هنرنگی		برنامه	زمان	سرپرست	شماره تماس	توضیحات	
تفریح	تمرینات غار نوردی	سه شنبه ها ساعت ۱۷-۲۲	سلمان یمن دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷	۵ و ۱۲ مهر - ۳ و ۱۰ آبان - ۸ و ۲۹ آذر		
	تمرینات غار نوردی	پنج شنبه ها ساعت ۱۶ - ۲۰	علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸			
	تمرین سنگنوردی	جمعه ها - ۱ روزه - پل خواب	پیام غلامی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹			
تفریح	کوهنوردی - قله عظیمیه	سه شنبه ها ساعت ۵:۳۰ صبح	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰			
	تمرین آماده سازی دو و فعالیتهای هوازی	سه شنبه ها ساعت ۲۰	احمد سعیدی	۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷	مسیر سلامت : مهرشهر (ضلع جنوبی باغ سیب)		
ماه	تاریخ	نوع برنامه	مدت	محل	سرپرست	شماره تماس	توضیحات
مهر	۱۴۰۱/۰۷/۰۱	قله کلاشه	۱	تفرش	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۱/۰۷/۰۱	قله دماوند	۲	جاده هراز	حسین رضایی جاوید	۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹	
	۱۴۰۱/۰۷/۰۸	قله کهار	۱	جاده چالوس	احمد سعیدی	۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷	پیش برنامه سیلان
	۱۴۰۱/۰۷/۱۳	قله سیلان	۳	اردبیل	احمد سعیدی	۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷	شرکت در برنامه های تفریحی
	۱۴۰۱/۰۷/۱۳	دیواره بیستون	۳	کرمانشاه	پیام غلامی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹	
	۱۴۰۱/۰۷/۱۴	کویر نوردی - کویر سیازگه کاشان	۲	کاشان	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۱/۰۷/۲۲	قله کلکچال	۱	تهران	افشین محمدی	۰۹۱۲۵۷۸۵۱۵۴	
	۱۴۰۱/۰۷/۲۹	قله توچال - یال چهاربالون	۱	تهران	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
آبان	۱۴۰۱/۰۸/۰۴	جنگلنوردی (شهروار) - پیمایش جنگل و بازدید آبشار اردال	۳	کلاردشت	امیر باغبانی	۰۹۱۲۳۶۳۷۱۹۱	
	۱۴۰۱/۰۸/۰۶	قله بشم سردی	۱	مازندران	احمد سعیدی	۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷	
	۱۴۰۱/۰۸/۰۶	قله سکه نو	۱	وارنگه رود	سلمان یمن دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷	
	۱۴۰۱/۰۸/۱۳	طبیعتگردی - دره حرادر	۱	جاده چالوس	علی غفوری	۰۹۱۲۴۶۵۷۰۹۶	
	۱۴۰۱/۰۸/۱۳	قله سرخاب	۱	جاده چالوس	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۱/۰۸/۲۰	قله آزادکوه (کلاک)	۱	جاده چالوس	جمشید مهرآور	۰۹۱۲۱۴۵۹۶۴۴	
	۱۴۰۱/۰۸/۲۶	قله درفک	۲	گیلان	احمد سعیدی	۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷	
	۱۴۰۱/۰۸/۲۷	قله پورا	۱	جاده چالوس	افشین محمدی	۰۹۱۲۵۷۸۵۱۵۴	
	آذر	۱۴۰۱/۰۹/۰۳	دیواره بیستون	۲	کرمانشاه	مهدی حسینی	۰۹۱۲۴۶۱۸۷۲۳
۱۴۰۱-۰۹/۰۴		قله سرزنسار	۱	جاده چالوس	سلمان یمن دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷	
۱۴۰۱-۰۹/۱۱		قله ناز	۱	جاده چالوس	حسین رضایی جاوید	۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹	
۱۴۰۱/۰۹/۱۸		قله توچال - یال شمالی	۱	آهار	افشین محمدی	۰۹۱۲۵۷۸۵۱۵۴	
۱۴۰۱/۰۹/۱۸		کوهنوردی با اسکی - سی چال	۱	جاده چالوس	محمد تبدل	۰۹۱۲۲۶۴۵۲۲۴	
۱۴۰۱/۰۹/۲۳		کوهنوردی با اسکی - کرکوه	۱	جاده چالوس	بابک نیکفر	۰۹۱۲۲۶۰۴۰۲۳	
۱۴۰۱/۰۹/۲۴		قله یخچال	۲	همدان	احمد سعیدی	۰۹۳۹۲۶۰۵۹۰۷	
۱۴۰۱/۰۹/۲۵		تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	جمشید مهرآور	۰۹۱۲۱۴۵۹۶۴۴	
۱۴۰۱/۰۹/۲۵		خط الراس و رکش به خرسان کوه	۱	طالقان	سعید درودی	۰۹۱۲۳۰۳۹۴۸۸	

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 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 برخورداری افراد از بیمه ورزشی معتبر ، همچنین دریافت بیمه مسئولیت مدنی برای کلیه شرکت کننده گان 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 های الهامی می باشد.

احترام به آداب و رسوم اهالی محلی در هر منطقه، سرلوحه ادب و انسانیت ماست

کوهنوردان با زوان توانمند حفظ محیط زیست می یابند.