



مصود ایمن شعار 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 مفظ جان افراد است

پرستان محترم لطفا جهت بررسی عضویت افراد و همچنین برخورداری از بیمه ورزشی معتبر به سایت باشگاه کوهنوردی شقایق مراجعه کنید و از حضور افراد فاقد بیمه ورزشی معتبر اکیدا خودداری کنید

برنامه		زمان	سرپرست	شماره تماس	مکان		
برنامه های تمرین هفتگی	تمرین غارنوردی	پنج شنبه ها ساعت ۱۵ الی ۲۰	علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸	پیش نیاز برنامه های غارنوردی و برنامه های اکتشافی		
	تمرینات فنی	جمعه ها یک روزه	پیام غلامی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹			
	تمرینات آماده سازی و کوهنوردی سبک	دو شنبه ها ساعت ۵ صبح	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰			
		دو شنبه ها ساعت ۱۷	محمد صادق جوکار	۰۹۱۹۲۶۲۹۹۸۷			
		چهار شنبه ها ساعت ۵:۳۰ صبح	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰			
ماه	تاریخ	نوع برنامه	مدت	محل	سرپرست	شماره تماس	شرایط و پیش نیازها
مهر	۱۴۰۲/۰۶/۳۱	قله کمال	۳	آذربایجان	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	طرح سیمرغ
	۱۴۰۲/۰۷/۰۱	قله دماوند	۲	جاده هراز	حسین رضایی جاوید	۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹	
	۱۴۰۲/۰۷/۰۱	سنگ نوردی - دیواره بند یخچال	۲	تهران	پیام غلامی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹	پیش برنامه دیواره بیستون
	۱۴۰۲/۰۷/۰۶	قله دومیر	۲	استان مرکزی	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	طرح سیمرغ
	۱۴۰۲/۰۷/۰۷	غارنوردی - اکتشاف غار زنگرون	۶	جاده چالوس	سلمان بهمن دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷	
	۱۴۰۲/۰۷/۰۷	خط الراس اسپیلت به توچال	۱	تهران	حسین رضایی جاوید	۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹	
	۱۴۰۲/۰۷/۱۱	سنگ نوردی - دیواره بیستون	۴	کرمانشاه	پیام غلامی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹	پیش نیاز: شرکت در برنامه دیواره بند یخچال ۱ مهر ماه
	۱۴۰۲/۰۷/۱۳	قله کوجه	۲	تفرش	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۰۷/۱۴	قله کمان کوه	۱	جاده چالوس	حسین رضایی جاوید	۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹	
	۱۴۰۲/۰۷/۲۰	قله شاهو	۲	کرمانشاه	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	طرح سیمرغ
	۱۴۰۲/۰۷/۲۸	قله هزاربند - فنی	۱	جاده چالوس	جمشید مهرآور	۰۹۱۲۴۵۹۶۴۴	
	۱۴۰۲/۰۷/۲۸	قله گزنه یورد	۱	ساجویلاغ	محمد صادق جوکار	۰۹۱۹۲۶۲۹۹۸۷	
	۱۴۰۲/۰۸/۰۴	دوچرخه سواری - دریاچه ارواح	۲	نوشهر	آرزو جان محمدی	۰۹۱۲۶۶۳۳۰۱۸	
	۱۴۰۲/۰۸/۰۴	قله تیرین	۲	لنگرود	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
آبان	۱۴۰۲/۰۸/۰۵	قله کهار	۱	جاده چالوس	افشین محمدی	۰۹۱۲۵۷۸۵۱۵۴	
	۱۴۰۲/۰۸/۱۰	سنگ نوردی - دیواره بیستون	۳	کرمانشاه	سید مهدی حسینی	۰۹۱۲۴۶۱۸۷۳۳	پیش نیاز: شرکت در برنامه دیواره بند یخچال ۱ مهر ماه
	۱۴۰۲/۰۸/۱۱	قله کینو	۲	خوزستان	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	طرح سیمرغ
	۱۴۰۲/۰۸/۱۵	قله جانستون	۱	لواسانات	حسین رضایی جاوید	۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹	
	۱۴۰۲/۰۸/۱۸	قله بلقیس	۲	زنجان	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	طرح سیمرغ
	۱۴۰۲/۰۸/۱۹	قلل لوارک و بازارک	۱	تهران - رندان	حمید فضلی نژاد	۰۹۱۲۶۷۹۵۴۷۷	
آذر	۱۴۰۲/۰۸/۲۶	قله خوراسان کوه	۱	ساجویلاغ	محمد صادق جوکار	۰۹۱۹۲۶۲۹۹۸۷	
	۱۴۰۲/۰۹/۰۳	قله هزار لا	۱	البرز	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۰۹/۱۰	قله عرقچین	۱	تهران	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۰۹/۱۷	شیورچال	۱	جاده چالوس	علی غفوری	۰۹۱۲۲۶۵۷۰۹۶	
	۱۴۰۲/۰۹/۲۴	قله کوه سفید	۳	بهبهان	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۰۹/۲۴	قله دماوند	۳	جاده هراز	حسین رضایی جاوید	۰۹۳۵۳۵۰۵۲۵۹	داشتن مدرک برف پیشرفته الزامیست
۱۴۰۲/۰۹/۲۴	خط الراس میان کوه به آسمان 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

مقتضیان 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

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.