

مصدق ایمن شمار ما نیست بلکه اولویت اول باشگاه کوهنوردی شقایق است
کوهنوردی فرهنگ سکوت و سکون نیست

هدف ما مصد به قتل به هر قیمتی نیست، هدف اصلی ما حفظ جان افراد است

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

برنامه		زمان		سردرسیت	شماره تماس	مکان	
برنامه های تمرین هفتگی	تمرین غارنوردی	پنج شنبه ها ساعت ۱۰ الی ۱۴		علی حاجیلو	۰۹۱۲۵۶۰۵۵۷۸	پیش نیاز برنامه های غارنوردی و برنامه های اکتشافی	
	تمرینات فنی	از ۱۸ دی دوشنبه ها ۵ جلسه		محمد تبدل	۰۹۱۲۴۴۵۲۲۴	تخفیف ویژه نعضاء باشگاه	
	تمرینات آماده سازی و کوهنوردی سبک	تمرین سنگنوردی - پل خواب	جمعه ها یک روزه		پیام غلامی	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹	
		کوهنوردی - قله عظیمیه	دو شنبه ها ساعت ۵ صبح		مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
		کوهنوردی - قله عظیمیه	سه شنبه ها ساعت ۱۶		محمد صادق جوکار	۰۹۱۹۲۶۳۹۹۸۷	
	ورزش و دو تیمی	چهار شنبه ها ساعت ۵:۳۰ صبح		مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰		
ماه	تاریخ	نوع برنامه	مدت	محل	سردرسیت	شماره تماس	ملاحظات و پیش نیازها
دی	۱۴۰۲/۱۰/۱	پیمایش آبشار شرفر بند لغشت	۱	البرز	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۱۰/۱	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	سلمان بهمین دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷	
	۱۴۰۲/۱۰/۷	قله توریشم	۱.۵	ماسوله	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۱۰/۸	قله ملین دوهاله	۱	طالقان	محمد صادق جوکار	۰۹۱۹۲۶۳۹۹۸۷	
	۱۴۰۲/۱۰/۱۴	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	سلمان بهمین دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷	
	۱۴۰۲/۱۰/۱۵	قله کرکوه	۱	جاده چالوس	رامین پور کشاورز	۰۹۲۵۳۵۵۵۷۲۹	
	۱۴۰۲/۱۰/۲۱	قله پهنه حصار	۱	جاده چالوس	رامین پور کشاورز	۰۹۲۵۳۵۵۵۷۲۹	
	۱۴۰۲/۱۰/۲۱	کویر نوردی - مرتجیب	۲	کاشان	سعید جعفری	۰۹۲۷۱۴۸۱۹۸۲	
	۱۴۰۲/۱۰/۲۲	قله پلاکوه	۱	قزوین	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰	
	۱۴۰۲/۱۰/۲۲	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	جمشید مهرآور	۰۹۱۲۱۴۵۹۶۴۴	
۱۴۰۲/۱۰/۲۹	قله پورا	۱	جاده چالوس	افشین محمدی	۰۹۱۲۵۷۸۵۱۵۴		
۱۴۰۲/۱۰/۲۸	قله خوراسان کوه	۱	سواجیلاغ	کاوه رضایی	۰۹۱۲۲۶۵۰۵۲۴		
۱۴۰۲/۱۰/۲۸	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	رامین پور کشاورز	۰۹۲۵۳۵۵۵۷۲۹		
۱۴۰۲/۱۰/۲۹	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	سلمان بهمین دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷		
۱۴۰۲/۱۱/۴	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	سلمان بهمین دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷		
۱۴۰۲/۱۱/۵	قله پناس و تخت رستم	۱.۵	تفرش	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰		
۱۴۰۲/۱۱/۵	جنگل نوردی - خلیفه جان	۲	گیلان	سعید جعفری	۰۹۲۷۱۴۸۱۹۸۲		
۱۴۰۲/۱۱/۵	قله آزادکوه	۲	جاده چالوس	حسین رضایی جاوید	۰۹۲۵۳۵۰۵۲۵۹		
۱۴۰۲/۱۱/۶	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	رامین پور کشاورز	۰۹۲۵۳۵۵۵۷۲۹		
۱۴۰۲/۱۱/۱۲	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	سلمان بهمین دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷		
۱۴۰۲/۱۱/۱۲	قله لاسه سر	۱.۵	گیلان	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰		
۱۴۰۲/۱۱/۱۳	قله کله سنگ	۱	طالقان	محمد صادق جوکار	۰۹۱۹۲۶۳۹۹۸۷		
۱۴۰۲/۱۱/۱۳	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	جمشید مهرآور	۰۹۱۲۱۴۵۹۶۴۴		
۱۴۰۲/۱۱/۱۷	کوهنوردی با اسکی - کرکوه	۱	جاده چالوس	بابک تیکفر	۰۹۱۲۲۶۰۴۰۲۳		
۱۴۰۲/۱۱/۱۹	قله کلرز	۱.۵	گرمسار	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰		
۱۴۰۲/۱۱/۲۰	قله دماوند	۳	جاده هراز	حسین رضایی جاوید	۰۹۲۵۳۵۰۵۲۵۹	دارا بودن مدرک یخ و برف پیشرفته الزامیست	
۱۴۰۲/۱۱/۲۰	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	جمشید مهرآور	۰۹۱۲۱۴۵۹۶۴۴		
۱۴۰۲/۱۱/۲۶	قله اشکدر	۱	روستای سنج	کاوه رضایی	۰۹۱۲۲۶۵۰۵۲۴		
۱۴۰۲/۱۱/۲۶	قله سرک	۱.۵	رودبار	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰		
۱۴۰۲/۱۱/۲۷	قله گوشانی	۱	طالقان	علی غفوری	۰۹۱۲۲۶۵۰۷۰۹۶		
۱۴۰۲/۱۱/۲۷	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	سلمان بهمین دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷		
۱۴۰۲/۱۲/۳	قله تیرین	۱.۵	لنگرود	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰		
۱۴۰۲/۱۲/۴	قله سیلان	۳	اردبیل	حسین رضایی جاوید	۰۹۲۵۳۵۰۵۲۵۹	دارا بودن مدرک یخ و برف پیشرفته الزامیست	
۱۴۰۲/۱۲/۴	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	جمشید مهرآور	۰۹۱۲۱۴۵۹۶۴۴		
۱۴۰۲/۱۲/۶	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	سلمان بهمین دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷		
۱۴۰۲/۱۲/۸	کوهنوردی با اسکی - سی جال	۱	جاده چالوس	بابک تیکفر	۰۹۱۲۲۶۰۴۰۲۳		
۱۴۰۲/۱۲/۱۰	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	سلمان بهمین دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷		
۱۴۰۲/۱۲/۱۰	قله کله سر	۱.۵	مازندران	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰		
۱۴۰۲/۱۲/۱۱	قله شاه کرم	۱	طالقان	محمد صادق جوکار	۰۹۱۹۲۶۳۹۹۸۷		
۱۴۰۲/۱۲/۱۷	پیمایش مرداب دربوک	۲	مازندران	مریم رضایی	۰۹۱۹۹۵۰۸۵۱۰		
۱۴۰۲/۱۲/۱۸	قله گوگریه	۱	طالقان	سعید درودی	۰۹۱۲۳۰۳۹۴۸۸		
۱۴۰۲/۱۲/۲۵	تمرین یخ نوردی	۱	آبشار خور	سلمان بهمین دار	۰۹۱۲۲۶۰۶۳۹۷		

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 مقاضایان بر اساس شرایط عادی و پیش بینی شرایط خاص احتمالی اقدام نمایند.

۲. پذیرش افراد به عنوان عضو در برنامه ها موظف 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، سرجوخه ادب و انسانیت ماست

کوهنوردان با زوآن توانمند حفظ محیط زیست می باشند.