



تمرینات هفتگی				
تمرینات کوهپیمایی	بیچی کوه - عظیمیه	۰۹۱۹۶۲۹۹۸۷	دوشنبه‌ها ساعت ۱۴	محمد صادق (امید) جوکار
تمرینات فنی	پلخواب	۰۹۱۰۹۳۶۹۳۶۹	جمعه‌ها	پيام غلامی

روز	ماه	نوع برنامه	نام برنامه	منطقه	مسند اجرا	شماره تلفن	نام سرپرست	شرح
۷	دی	کوهپیمایی	قلل وارنیش، لیز و لیجه	تهران	۱	۹۱۲۷۶۵۰۵۳۴	کاوه رضایی	
۷		سنگ نوردی	سایت سنگ نوردی وردیج	تهران	۱	۹۱۹۲۶۲۹۹۸۷	محمد صادق (امید) جوکار	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۷		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	۹۱۲۴۵۹۶۴۴	جمشید مهرانور	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۷		کوهپیمایی	عظیمیه دوپراز	کرج	۱	۹۱۲۴۱۹۰۸۶	خاتم فیادی	
۱۱		کوهنوردی با اسکی	کرکوه	کرج	۱	۹۱۲۴۲۱۱۵۸۴	یونا پوررضا	
۱۳		کوهپیمایی	پیمایش کویر	کاشان	۳	۹۱۲۳۵۴۲۱۵۳	افشین نوری	
۱۴		سنگ نوردی	ازگی	تهران	۱	۹۱۲۳۶۶۱۷۵۷	علیرضا فیاضی	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۱۴		کوهپیمایی	کلون بستک	جاده چالوس	۱	۹۱۹۹۰۰۵۴۷۶	رضا محمد زاده (ثبت نام توسط روابط عمومی باشگاه)	مورد تأیید برای روزمه مربیگری
۱۴		کوهپیمایی	فیل زمین	لوسان	۱	۹۳۹۶۰۰۵۹۰۷	احمد سعیدی	
۱۴		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	۹۱۲۴۵۹۶۴۴	جمشید مهرانور	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۱۷		کوهنوردی با اسکی	قله سیاه دیزین	دیزین	۱	۹۱۲۴۲۱۱۵۸۴	یونا پوررضا	
۲۱		کوهپیمایی	سرکچال	تهران	۱	۹۱۲۳۵۴۲۱۵۳	افشین نوری	مورد تأیید برای روزمه مربیگری
۲۱		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	۹۱۲۳۶۲۳۲۰۹	کیا همتی	
۲۱		کوهپیمایی	اشکدر شمالی	سنج	۱	۹۳۹۶۰۰۵۹۰۷	احمد سعیدی	
۲۱	کوهپیمایی	خرسنگ	فشم	۱	۹۲۵۳۵۰۵۳۵۹	حسین رضایی		
۲۵	سنگ نوردی	باغ کش	تهران	۱	۹۱۰۹۳۶۹۳۲۹	پيام غلامی	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی	
۲۵	یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	۹۱۲۴۵۹۶۴۴	جمشید مهرانور	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی	
۲۸	کوهپیمایی	نوا کوه	طالقان	۱	۹۱۲۳۶۵۷۰۹۶	علی غفوری		
۲۸	یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	۹۱۲۳۶۲۳۲۰۹	کیا همتی	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی	
۲۸	کوهپیمایی	خون کهار	جاده چالوس	۱	۹۱۲۴۱۹۰۸۶	خاتم فیادی		
۵	بهمن	یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	۹۱۲۳۶۲۳۲۰۹	کیا همتی	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۵		سنگ نوردی	سایت ازگی (معدن یابین)	تهران	۱	۹۱۹۲۶۲۹۹۸۷	محمد صادق (امید) جوکار	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۵		کوهپیمایی	توچال	تهران	۱	۹۱۲۳۵۴۲۱۵۳	افشین نوری	
۵		کوهنوردی با اسکی	قله شانه‌سر	چاران	۱	۹۱۲۳۵۱۵۵۸	محمد امین حسینی	
۵		کوهپیمایی	میشینه نو	جاده چالوس	۱	۹۱۹۹۰۰۵۴۷۶	رضا محمد زاده (ثبت نام توسط روابط عمومی باشگاه)	مورد تأیید برای روزمه مربیگری
۹		سنگ نوردی	سایت عظیمیه	کرج	۱	۹۱۲۴۶۱۸۷۳۳	مهدی حسینی	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۱۱		کوهپیمایی	پیمایش کویر	کاشان	۳	۹۱۲۳۵۴۲۱۵۳	افشین نوری	
۱۲		سنگ نوردی	سایت پل خواب زا	جاده چالوس	۱	۹۱۲۳۶۶۱۷۵۷	علیرضا فیاضی	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۱۲		کوهپیمایی	پورا	جاده چالوس	۱	۹۱۲۵۷۸۵۱۵۴	افشین محمدی	
۱۳		کوهنوردی با اسکی	زاگرس - منطقه چلگرد	چلگرد	۵	۹۱۲۳۶۴۲۳۴	محمد تبدل	
۱۹		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	۹۱۲۴۵۹۶۴۴	جمشید مهرانور	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۱۹		کوهپیمایی	همهن	فشم	۱	۹۳۹۶۰۰۵۹۰۷	احمد سعیدی	
۲۱		کوهپیمایی	دماوند	دماوند	۳	۹۲۵۳۵۰۵۳۵۹	حسین رضایی	
۲۲		سنگ نوردی	سایت پل خواب زا	جاده چالوس	۱	۹۱۰۸۶۰۶۱۵۸	مهدی منصوریان	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۲۵	یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار نوا	ابشار نوا	۳	۹۱۲۴۵۹۶۴۴	جمشید مهرانور		
۲۶	کوهپیمایی	اودل	ولیان	۱	۹۳۹۶۰۰۵۹۰۷	احمد سعیدی		
۷	اسفند	کوهنوردی با اسکی	کلان ویا گچسر	گچسر	۱	۹۱۲۳۶۵۲۳۴	محمد تبدل	
۹		کوهپیمایی	پیمایش کویر	کاشان	۳	۹۳۷۴۸۱۹۸۲	سعید جعفری	
۱۰		کوهنوردی با اسکی	قله وینار	طالقان	۱	۹۱۲۳۵۱۵۵۸	محمد امین حسینی	
۱۰		سنگ نوردی	سایت سنگ نوردی آتگاه	کرج	۱	۹۱۹۲۶۲۹۹۸۷	محمد صادق (امید) جوکار	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۱۰		کوهپیمایی	ساگا	تهران	۱	۹۱۲۷۶۵۰۵۳۴	کاوه رضایی	
۱۷		سنگ نوردی	سایت سنگ نوردی وردیج	تهران	۱	۹۱۰۸۶۰۶۱۵۸	مهدی منصوریان	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۱۷		کوهپیمایی	چنگیز چال ۳	جاده دماوند	۱	۹۳۹۶۰۰۵۹۰۷	احمد سعیدی	
۲۱		کوهنوردی با اسکی	سرکچال‌ها	شمشک	۱	۹۱۲۴۲۱۱۵۸۴	یونا پوررضا	
۲۴	کوهپیمایی	پیمایش دره وارنگرد	جاده چالوس	۱	۹۱۲۳۵۴۲۱۵۳	افشین نوری		

تذکر: ۱- مهلت ثبت نام برنامه‌های ۴۸ ساعت قبل از برنامه است (به عنوان مثال، برای برنامه‌های روز جمعه، حداکثر تا آخر وقت چهارشنبه می‌توان ثبت نام کرد)  
 ۲- با توجه به شرایط آب و هوای زمستانه، تاریخ برگزاری برنامه‌های یخ‌نوردی ممکن است تا یک هفته متغیر باشد.