



برنامه فصل تابستان باشگاه کوهنوردی شقایق



نام برنامه	محل اجرا	روز اجرا	ساعت اجرا	سرپرست	شماره تماس	شرح
تمرینات دو و آمادگی جسمانی	جاده سلامت باغ سیب	یک شنبه‌ها	ساعت 21	امید جوکار	9192629987	
تمرین کوهپیمایی	عظیمیه	دوشنبه‌ها	ساعت 18	امید جوکار	9192629987	
تمرینات دو و آمادگی جسمانی	پارک تنیس جهانشهر	چهارشنبه‌ها	ساعت 20	شهرام مهدوی	9120296510	
تمرینات غارنوردی و کار با طناب	سایت های مختلف	پنج شنبه ها	ساعت 16 الی 21	علی حاجیلو	9125605578	
تمرینات سنگ نوردی	سایت های مختلف سنگنوردی	جمعه ها		پیام غلامی	09109369639	
	سایت عظیمیه	سه شنبه ها		مهدی منصوریان	09108606158	

برنامه تمرین هفتگی

ماه	تاریخ	نام برنامه	منطقه	مدت اجرا	نام سرپرست	شماره تماس	شرح	ارتفاع	سطح برنامه
تیر	6	ایندر	دلیر	2	احمد سعیدی	9392605907		4250	سنگین
	6	ازاد کوه	کاک	1	الهام قبادی	9129419086	پیش برنامه دماوند	4300	سنگین
	6	سنگ نوردی - گرده شرقی آزادکوه	روستای کلاک	1	امید جوکار	9192629987	پیش برنامه علم کوه		فنی - سنگ نوردی
	12-15	اکتشاف و نقشه برداری غار منطقه الموت قزوین	قزوین	4	علی حاجیلو	9125605578			فنی - غارنوردی
	13	پادشاه نشین	هیو	1	افشین توری	9122542153		2700	سبک
	14-15	کوبری	همدان	2	افشین توری	9122542153		3600	متوسط
	19-20	دیواره نوردی - شاهان دشت	مازندران	2	علیرضا فیاضی	09123661757	برنامه دیواره نوردی		فنی - دیواره نوردی
	20	کهار	جاده چالوس	1	محبوبه کیایی	9354557206	پادبود ناهید فولادوند	4000	متوسط
	19-20	علم کوه	هسار چال	2	احمد سعیدی	9392605907	پیش برنامه دماوند	4000	سنگین
	23	سنگ نوردی - سایت عظیمیه	کرج	4	رضا محمزهاده	09122199352	برنامه آموزشی		فنی - سنگ نوردی
	26	خط الراس سپید قطور به شاه البرز- سات	طالقان	2	سعیدرودی	9123039488		3000	متوسط
	26-27	لشکرک بزرگ گردنه کوه	طالقان	2	امید جوکار	9192629987	پیش برنامه دماوند	4200	سنگین
	27	کلانگا به سوتک	جاده بلده	1	علی غفوری	9122657096		3000	متوسط
	3	توچال	ولنجک	1	افشین محمدی	9125785154		4000	متوسط
مرداد	3	پراو	کرمشاه	2	افشین توری	9122542153		4000	سنگین
	3	دره تاتار قزوین	قزوین	1	اتابک روشنی	09122370967			فنی- دره نوردی
	9-10	دیواره منکو	منکو	2	علیرضا فیاضی	09124618733	پیش برنامه علم کوه		فنی - دیواره نوردی
	10	سبلان	اردبیل	2	افشین توری	9122542153	پیش برنامه دماوند	4800	سنگین
	10	ماسه چال	ناریان طالقان	1	امید جوکار	9192629987		4200	سنگین
	10	تخت سلیمان	علم چال	2	احمد سعیدی	9392605907		4300	سنگین
	17	آزادکوه	لواستات	1	الهام قبادی	9129419086	پیش برنامه دماوند	4200	سنگین
	17-18	کولچنو	لرستان	2	افشین توری	9122542153		3820	فنی
	21-24	علم کوه	مازندران	4	پیام غلامی	9109369639	پیشرفته سنگنوردی		فنی - دیواره نوردی
	22-24	اکتشاف و نقشه برداری غار منطقه ابگرم قزوین	قزوین	4	علی حاجیلو	9125605578			فنی - غارنوردی
	24	هزاربند	جاده چالوس	1	جمشید مهرآور	9121459644		3400	فنی
	24-25	دماوند شمال شرقی از تاندل	پلور	2	احمد سعیدی/جوکار	9192629987		5610	سنگین
	27	آتشگاه	کرج	1	رضا محمزهاده	9122199352	برنامه آموزشی		فنی - سنگ نوردی
	30	خط الراس کمانکوه سرماهو یخچال و آزادکوه	وارنگه رود	2	سعیدرودی	9123039488		4200	سنگین
شهریور	31	دره توان قزوین	قزوین	1	رضا محمزهاده	9122199352		3000	فنی- دره نوردی
	31	کلکچال به پیازچال (ویژه باتوان)	تهران	1	محبوبه کیایی	9354557206	ویژه باتوان	3200	متوسط
	7	سوتک کوچک	جاده چالوس	1	الهام قبادی	9129419086		3200	متوسط
	13	بیستون	کرمشاه	2	علیرضا فیاضی	9123661757	برنامه دیواره نوردی		فنی - دیواره نوردی
	14	جنگل کی کولوره وشت	کجور	2	احمد سعیدی	9392605907		4200	سنگین
	14	کرچان	جاده چالوس	1	حمید فضلی نژاد	9126795477		3700	متوسط
	18-21	اکتشاف و نقشه برداری غار منطقه الموت قزوین	قزوین	4	علی حاجیلو	9125605578			فنی - غارنوردی
	19-20	بیستون	کرمشاه	2	مهدی حسینی	9124618733	برنامه دیواره نوردی		فنی - دیواره نوردی
	21-22	سبلان	اردبیل	2	افشین توری	9122542153		4800	سنگین
	21	برج	لواستات	1	محبوبه کیایی	9354557206		4200	متوسط
	24	وردنچ	کرج	1	رضا محمزهاده	9122199352	برنامه آموزشی		فنی - سنگ نوردی
	27-28	دماوند غربی	مازندران	2	افشین توری	9122542153		5610	سنگین
	28	دره کوشک بوش بلده	بلده	1	اتابک روشنی	9122370967			فنی- دره نوردی
	28	کالا هو	چالوس	2	احمد سعیدی	9392605907		4400	سنگین

روابط عمومی باشگاه کوهنوردی شقایق