



تقویم فصل زمستان ۱۴۰۳ باشگاه کوهنوردی شقایق

تمرینات هفتگی			
تمرینات کوهپیمایی	بیچی کوه - عظیمیه	۰۹۱۹۲۶۲۹۹۸۷	دوشنبه‌ها ساعت ۱۴
تمرینات قبی	پلخواب	۰۹۱۰۹۳۶۹۶۳۹	جمعه‌ها
			پیام غلامی

روز	ماه	نوع برنامه	نام برنامه	منطقه	مسدّد اجرا	شماره تلفن	نام سرپرست	شرح
۷	دی	کوهپیمایی	قلل واریش، انیز و لیچه	تهران	۱	۹۱۲۷۶۵۰۵۲۴	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	۹۱۳۱۴۵۹۶۴۴	جمشید مهرآور	پیش برنامه نوا
۷		کوهپیمایی	عظیمیه دوبرار	کرج	۱	۹۱۲۹۴۱۹۰۸۶	خانم فیادی	
۱۱		کوهنوردی با اسکی	کرکوه	کرج	۱	۹۱۲۴۲۱۱۵۸۴	پویا پوررضا	
۱۳		کوهپیمایی	پیمایش کوبیر	کاشان	۲	۹۱۲۳۵۴۴۱۵۳	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	۹۲۳۶۰۵۹۰۷	احمد سعیدی	
۱۴		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	۹۱۳۱۴۵۹۶۴۴	جمشید مهرآور	پیش برنامه نوا
۱۷		کوهنوردی با اسکی	قله سیاه دیزین	دیزین	۱	۹۱۲۴۲۱۱۵۸۴	پویا پوررضا	
۲۱		کوهپیمایی	سرکچال	تهران	۱	۹۱۲۳۵۴۴۱۵۳	افشین نوری	مورد تأیید برای روزمه مربیگری
۲۱		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	۹۱۲۳۶۲۳۳۰۹	کیا همتی	
۲۱		کوهپیمایی	اشکدر شمالی	سنج	۱	۹۲۳۶۰۵۹۰۷	احمد سعیدی	
۲۵		کوهپیمایی	خرسنگ	قشم	۱	۹۲۵۳۵۰۵۲۵۹	حسین رضایی	
۲۵		سنگ نوردی	یاغ کمش	تهران	۱	۹۱۰۹۲۶۹۶۳۹	پیام غلامی	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۲۵		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	۹۱۲۱۴۵۹۶۴۴	جمشید مهرآور	پیش برنامه نوا
۲۸		کوهپیمایی	نوا کوه	طالقان	۱	۹۱۲۳۶۵۹۰۹۶	علی غلوری	
۲۸		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	۹۱۲۳۶۲۳۳۰۹	کیا همتی	پیش برنامه نوا
۲۸		کوهپیمایی	خون گهار	جاده چالوس	۱	۹۱۳۹۴۱۹۰۸۶	خانم فیادی	
۵	بهمن	یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	۹۱۲۳۶۲۳۳۰۹	کیا همتی	پیش برنامه نوا
۵		سنگ نوردی	سایت ازگی (معادن یابین)	تهران	۱	۹۱۹۲۶۲۹۹۸۷	محمد صادق (امید) جوکار	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۵		کوهپیمایی	توچال	تهران	۱	۹۱۲۳۵۴۴۱۵۳	افشین نوری	
۵		کوهنوردی با اسکی	قله شانه‌سر	چارن	۱	۹۱۲۱۴۵۱۵۵۸	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 کوبیر	کاشان	۲	۹۱۲۳۵۴۴۱۵۳	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	۹۱۲۳۶۴۵۲۳۴	محمد نبیل	پیش برنامه نوا
۱۹		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	۹۱۲۱۴۵۹۶۴۴	جمشید مهرآور	
۱۹		کوهپیمایی	همهن	قشم	۱	۹۲۳۶۰۵۹۰۷	احمد سعیدی	
۲۱		کوهپیمایی	دماوند	دماوند	۲	۹۲۵۳۵۰۵۲۵۹	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	۲	۹۱۲۱۴۵۹۶۴۴	جمشید مهرآور	
۲۶		کوهپیمایی	اودل	ولیان	۱	۹۲۳۶۰۵۹۰۷	احمد سعیدی	
۲۷		کوهنوردی با اسکی	کلاش ویا	گچسار	۱	۹۱۲۳۶۵۲۳۴	محمد نبیل	
۹		کوهپیمایی	پیمایش کوبیر	کاشان	۲	۹۲۷۱۴۸۱۹۸۲	سعید جعفری	
۱۰		کوهنوردی با اسکی	قله وناز	طالقان	۱	۹۱۲۱۴۵۱۵۵۸	محمد امین حسینی	
۱۰		سنگ نوردی	سایت سنگ نوردی آتشفشان	کرج	۱	۹۱۹۲۶۲۹۹۸۷	محمد صادق (امید) جوکار	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۱۰		کوهپیمایی	ساکا	تهران	۱	۹۱۲۷۶۵۰۵۲۴	کاوه رضایی	
۱۷		سنگ نوردی	سایت سنگ نوردی وردیج	تهران	۱	۹۱۰۸۶۰۶۱۵۸	مهدی منصوریان	پیش‌نیاز: کارآموزی سنگنوردی
۱۷		کوهپیمایی	چنگیز جال ۳	جاده دماوند	۱	۹۲۳۶۰۵۹۰۷	احمد سعیدی	
۲۱		کوهنوردی با اسکی	سرکچال‌ها	شمشک	۱	۹۱۲۴۲۱۱۵۸۴	پویا پوررضا	
۲۴		کوهپیمایی	پیمایش دره وارنگرود	جاده چالوس	۱	۹۱۲۳۵۴۴۱۵۳	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.

روابط عمومی باشگاه کوهنوردی شقایق