



تقویم فصل زمستان ۱۴۰۳ باشگاه کوهنوردی شقایق

تمرینات هفتگی				
تمرینات کو هپیمایی	بیجی کوه - عظیمیه	محمد صادق (امید) جوکار	09192629987	دوشنبه‌ها ساعت ۱۴
تمرینات فنی	سایت سنگ نوردی پلخواب	پیام غلامی	09109369639	جمعه‌ها

روز	ماه	نوع برنامه	نام برنامه	منطقه	مدت اجرا	شماره تلفن	نام سرپرست	شرح
۷	دی	کو هپیمایی	قلل واریش، لیز و لیچه	تهران	۱	9127650524	کاوه رضایی	
۷		سنگ نوردی	سایت سنگ نوردی وردیج	تهران	۱	9192629987	محمد صادق (امید) جوکار	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
۷		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	9121459644	جمشید مهرآور	پیش برنامه نوا
۷		کو هپیمایی	عظیمیه دوپیراز	کرج	۱	9129419086	خاتم قبادی	
۱۱		کوهنوردی با اسکی	کرکوه	کرج	۱	9126211584	پویا پوررضا	
۱۳		کو هپیمایی	پیمایش کویر	کاشان	۲	9122542153	افشین نوری	
۱۴		سنگ نوردی	ازگی	تهران	۱	9123661757	علیرضا فیاضی	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
۱۴		کو هپیمایی	کلون بستک	جاده چالوس	۱	9199005476	رضا محمد زاده (ثبت نام توسط روابط عمومی باشگاه)	مورد تایید برای روزمه مربیگری
۱۴		کو هپیمایی	فیل زمین	لواسان	۱	9392605907	احمد سعیدی	
۱۴		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	9121459644	جمشید مهرآور	پیش برنامه نوا
۱۷		کوهنوردی با اسکی	قله سیاه دیزین	دیزین	۱	9126211584	پویا پوررضا	
۲۱		کو هپیمایی	سرکچال	تهران	۱	9122542153	افشین نوری	مورد تایید برای روزمه مربیگری
۲۱		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	9122623209	کیا همتی	
۲۱		کو هپیمایی	اشکدر شمالی	سنج	۱	9392605907	احمد سعیدی	
۲۵		کو هپیمایی	خرسنگ	فشم	۱	9353505259	حسین رضایی	
۲۵		سنگ نوردی	باغ کمش	تهران	۱	9109369639	پیام غلامی	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
۲۵		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	9121459644	جمشید مهرآور	پیش برنامه نوا
۲۸		کو هپیمایی	نوا کوه	طالقان	۱	9122657096	علی غفوری	
۲۸		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	9122623209	کیا همتی	پیش برنامه نوا
۲۸		کو هپیمایی	خون کهار	جاده چالوس	۱	9129419086	خاتم قبادی	
۵		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	9122623209	کیا همتی	پیش برنامه نوا
۵	بهمن	سنگ نوردی	سایت ازگی (معدن پایین)	تهران	۱	9192629987	محمد صادق (امید) جوکار	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
۵		کو هپیمایی	توچال	تهران	۱	9122542153	افشین نوری	
۵		کوهنوردی با اسکی	قله شاه‌مسر	چاران	۱	9121251558	محمد امین حسینی	
۵		کو هپیمایی	میشینه نو	جاده چالوس	۱	9199005476	رضا محمد زاده (ثبت نام توسط روابط عمومی باشگاه)	مورد تایید برای روزمه مربیگری
۹		سنگ نوردی	سایت عظیمیه	کرج	۱	9124618733	مهدی حسینی	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
۱۱		کو هپیمایی	پیمایش کویر	کاشان	۲	9122542153	افشین نوری	
۱۲		سنگ نوردی	سایت پل خواب زا	جاده چالوس	۱	9123661757	علیرضا فیاضی	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
۱۲		کو هپیمایی	پورا	جاده چالوس	۱	9125785154	افشین محمدی	
۱۳		کوهنوردی با اسکی	زاگرس - منطقه چلگرد	چلگرد	۵	9122645224	محمد تبدل	
۱۹		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	۱	9121459644	جمشید مهرآور	پیش برنامه نوا
۱۹		کو هپیمایی	همهن	فشم	۱	9392605907	احمد سعیدی	
۲۱		کو هپیمایی	دماوند	دماوند	۲	9353505259	حسین رضایی	
۲۲	اسفند	سنگ نوردی	سایت پل خواب زا	جاده چالوس	۱	9108606158	مهدی منصوریان	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
۲۵		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار نوا	ابشار نوا	۲	9121459644	جمشید مهرآور	
۲۶		کو هپیمایی	اودل	ولیان	۱	9392605907	احمد سعیدی	
۷		کوهنوردی با اسکی	کلاش ویا	گچسر	۱	9122645224	محمد تبدل	
۹		کو هپیمایی	پیمایش کویر	کاشان	۲	9371481982	سعید جعفری	
۱۰		کوهنوردی با اسکی	قله ونتار	طالقان	۱	9121251558	محمد امین حسینی	
۱۰		سنگ نوردی	سایت سنگ نوردی آتشگاه	کرج	۱	9192629987	محمد صادق (امید) جوکار	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
۱۰		کو هپیمایی	ساکا	تهران	۱	9127650524	کاوه رضایی	
۱۷		سنگ نوردی	سایت سنگ نوردی وردیج	تهران	۱	9108606158	مهدی منصوریان	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
۱۷		کو هپیمایی	چنگیز چال3	جاده دماوند	۱	9392605907	احمد سعیدی	
۲۱		کوهنوردی با اسکی	سرکچال‌ها	شمشک	۱	9126211584	پویا پوررضا	
۲۴		کو هپیمایی	پیمایش دره وارنگرود	جاده چالوس	۱	9122542153	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