



تقویم فصل زمستان ۱۴۰۳ باشگاه کوهنوردی شقایق

تمرینات هفتگی				
تمرینات کوهپیمایی	بیچی کوه - عظیمیه	محمد صادق (امید) جوکار	09192629987	دوشنبه‌ها ساعت ۱۶
تمرینات فنی	سایت سنگ نوردی پلخواب	پیام غلامی	09109369639	جمعه‌ها

روز	ماه	نوع برنامه	نام برنامه	منطقه	مدت اجرا	شماره تلفن	نام سرپرست	شرح
7	دی	کوهپیمایی	قلل واریش، لیز و لیچه	تهران	1	9127650524	کاوه رضایی	
7		سنگ نوردی	سایت سنگ نوردی وردیج	تهران	1	9192629987	محمد صادق (امید) جوکار	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
7		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	1	9121459644	جمشید مهوراوار	پیش برنامه نوا
7		کوهپیمایی	عظیمیه دوبرار	کرج	1	9129419086	خاتم قبادی	
11		کوهنوردی با اسکی	کرکوه	کرج	1	9126211584	پویا پوررضا	
13		کوهپیمایی	پیمایش کویر	کاشان	2	9122542153	افشین نوری	
14		سنگ نوردی	ازگی	تهران	1	9123661757	علیرضا قیاضی	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
14		کوهپیمایی	کلون بستک	جاده چالوس	1	9199005476	رضا محمد زاده (ثبت نام توسط روابط عمومی باشگاه)	مورد تایید برای روزه مریبگری
14		کوهپیمایی	فیل زمین	لوسان	1	9392605907	احمد سعیدی	
14		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	1	9121459644	جمشید مهوراوار	پیش برنامه نوا
17		کوهنوردی با اسکی	قله سیاه دیزین	دیزین	1	9126211584	پویا پوررضا	
21		کوهپیمایی	سرکچال	تهران	1	9122542153	افشین نوری	مورد تایید برای روزه مریبگری
21		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	1	9122623209	کیا همتی	
21		کوهپیمایی	اشکدر شمالی	سنج	1	9392605907	احمد سعیدی	
21		کوهپیمایی	خون کهار	جاده چالوس	1	9129419086	خاتم قبادی	
25		کوهپیمایی	خرسنگ	قشم	1	9353505259	حسین رضایی	
25		سنگ نوردی	باغ کمش	تهران	1	9109369639	پیام غلامی	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
25		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	1	9121459644	جمشید مهوراوار	پیش برنامه نوا
28		کوهپیمایی	نوا کوه	طالقان	1	9122657096	علی غفوری	
28		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	1	9122623209	کیا همتی	پیش برنامه نوا
5		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	1	9122623209	کیا همتی	پیش برنامه نوا
5	بهمن	سنگ نوردی	سایت ازگی (معدن پایین)	تهران	1	9192629987	محمد صادق (امید) جوکار	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
5		کوهپیمایی	توچال	تهران	1	9122542153	افشین نوری	
5		کوهنوردی با اسکی	قله شانه‌سر	چاران	1	9121251558	محمد امین حسینی	
5		کوهپیمایی	میشینه نو	جاده چالوس	1	9199005476	رضا محمد زاده (ثبت نام توسط روابط عمومی باشگاه)	مورد تایید برای روزه مریبگری
9		سنگ نوردی	سایت عظیمیه	کرج	1	9124618733	مهدی حسینی	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
11		کوهپیمایی	پیمایش کویر	کاشان	2	9122542153	افشین نوری	
12		سنگ نوردی	سایت پل خواب زا	جاده چالوس	1	9123661757	علیرضا قیاضی	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
12		کوهپیمایی	پورا	جاده چالوس	1	9125785154	افشین محمدی	
13		کوهنوردی با اسکی	زاگرس - منطقه چلگرد	چلگرد	5	9122645224	محمد تبدل	
19		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار خور	خور	1	9121459644	جمشید مهوراوار	پیش برنامه نوا
19		کوهپیمایی	همهن	قشم	1	9392605907	احمد سعیدی	
21		کوهپیمایی	دماوند	دماوند	2	9353505259	حسین رضایی	
22	اسفند	سنگ نوردی	سایت پل خواب زا	جاده چالوس	1	9108606158	مهدی منصوریان	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
25		یخ نوردی	یخ نوردی - آبشار نوا	ابشار نوا	2	9121459644	جمشید مهوراوار	
26		کوهپیمایی	اودل	ولیان	1	9392605907	احمد سعیدی	
7		کوهنوردی با اسکی	کلاش ویا	گچسر	1	9122645224	محمد تبدل	
9		کوهپیمایی	پیمایش کویر	کاشان	2	9371481982	سعید جعفری	
10		کوهنوردی با اسکی	قله وندار	طالقان	1	9121251558	محمد امین حسینی	
10		سنگ نوردی	سایت سنگ نوردی آتشگاه	کرج	1	9192629987	محمد صادق (امید) جوکار	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
10		کوهپیمایی	ساکا	تهران	1	9127650524	کاوه رضایی	
17		سنگ نوردی	سایت سنگ نوردی وردیج	تهران	1	9108606158	مهدی منصوریان	پیش‌نیاز : کارآموزی سنگنوردی
17		کوهپیمایی	چنگیز چال3	جاده دماوند	1	9392605907	احمد سعیدی	
21		کوهنوردی با اسکی	سرکچال‌ها	شمشک	1	9126211584	پویا پوررضا	
24		کوهپیمایی	پیمایش دره وارنگرود	جاده چالوس	1	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