

برنامه کوهپیمایی و فنی

روز	تاریخ	مدت	عنوان برنامه	سرپرست برنامه	ارتفاع	سطح برنامه	توضیحات
جمعه	۹۰/۱۰/۰۲	۱ روزه	خرستگ	مهدی صیادبان	۴۱۰۰ متر	lc	لواصانات- آبنیک
			بند یخچال	حوریه نظری	Dry tooling	آموزشی	-
پنجشنبه و جمعه	۹۰/۱۰/۰۸ و ۹	۱.۵ روزه	هفت خوان	حسن سرهنگیان	۳۹۰۰ متر	lc	جاده چالوس
جمعه	۹۰/۱۰/۰۹	۱ روزه	توچال ☺	پیام منصوری	۳۹۶۵ متر	lc	-
جمعه	۹۰/۱۰/۱۶	۱ روزه	اسپیلت از گلابدره	حمیدرضا فتح‌الهی	۳۱۰۰ متر	lc	گلابدره
			هملون	محمدجواد نظری	یخ‌نوردی	آموزشی	میگون
جمعه و شنبه	۹۰/۱۰/۲۳ و ۲۴	۲ روزه	دونا	مریم احمدی	۳۹۰۰ متر	lc	جاده چالوس (روستای دونای)
جمعه	۹۰/۱۰/۲۳	۱ روزه	پهنه سار	شیما جمشیدی فرد	۳۷۵۰ متر	lc	بین جاده چالوس و سولقان
			آبشار سگان		یخ‌نوردی	lc	
جمعه الی شنبه	۹۰/۱۰/۳۰ الی ۹۰/۱۱/۴	۵ روزه	دماوند (بال شمالی)	محمدجواد نظری	۵۶۷۱ متر		فقط اعضاء رسمی
جمعه	۹۰/۱۰/۳۰	۱ روزه	سی چال ☺	محمد مهدی نظری	۳۷۵۰ متر	lc	چالوس (گردنه دیزین)
جمعه	۹۰/۱۱/۰۷	۱ روزه	پورا (قبله)	مهدی صیادبان	۲۹۰۰ متر	lc	روستای ارتکه
			هملون	مهرداد منتظری	یخ‌نوردی	آموزشی	میگون
جمعه	۹۰/۱۱/۱۴	۱ روزه	آبک	محمد مهدی کرمی	۳۳۰۱ متر	lc	فشم
			آبشار آبنیک	امیر کیا	یخ‌نوردی	lc	منطقه شکر آب - گردنه دیزین
پنجشنبه الی شنبه	۹۰/۱۱/۲۰ الی ۹۰/۱۱/۲۲	۳ روزه	اشتراکوه	فرهاد احمدپور	۴۱۵۰ متر	lc	استان لرستان
جمعه	۹۰/۱۱/۲۱	۱ روزه	بند عیش ☺	محسن مکارنسب	۲۷۰۰ متر	lc	شهران
جمعه	۹۰/۱۱/۲۸	۱ روزه	چین کلاغ به دوشاخ	علی باشتنی	۳۴۵۰ متر	lc	درکه
			هملون	شیما جمشیدی فرد	یخ‌نوردی	آموزشی	میگون
پنجشنبه و جمعه	۹۰/۱۲/۰۵ و ۰۶	۲ روزه	دارآباد به توچال	امیر کیا	۳۹۶۵ متر		فقط اعضاء رسمی
			کویر مرنجاب	بهادر برومند	پیمایش کویر	-	کاشان (آران و بیدگل)
جمعه	۹۰/۱۲/۱۲	۱ روزه	آتشکوه	لیلا مشرف	۳۷۰۰ متر	lc	افجه - مشترک با گروه تهران
پنجشنبه و جمعه	۹۰/۱۲/۱۹ و ۱۸	۲ روزه	کهار	محمد مهدی نظری	۴۰۵۰ متر	lc	جاده چالوس (روستای کلوان) شب‌مانی در غاربرفی
جمعه	۹۰/۱۲/۱۹	۱ روزه	غار چال نخجیر	سهیل سرهنگیان	پیمایش غار	-	روستای دلچجان
جمعه	۹۰/۱۲/۲۶	۱ روزه	همهن ☺	حسن سرهنگیان	۳۶۰۸ متر	lc	منطقه فشم (روستای امامه)
نوروز ۹۱		۵ روزه	غار نمکی فشم	نیلوفر افشار	پیمایش غار		فقط اعضاء رسمی

* لطفاً جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد هر برنامه با سرپرست همان برنامه تماس حاصل فرمایید.

* همراه داشتن کارت بیمه ورزشی برای شرکت در کلیه برنامه‌ها الزامی می‌باشد.

* آوردن مهمان در برنامه‌های گروه توسط اعضاء رسمی میسر می‌باشد و هر مهمان فقط دو بار اجازه شرکت در برنامه‌های گروه را دارد.

* برنامه آموزشی: مهارت‌های کار با طناب (زمان و محل برگزاری متعاقباً اعلام می‌گردد).

☺ : شرکت اعضاء جدید در این برنامه‌ها الزامی می‌باشد.

شرح سطح برنامه	
کوهپیمایی M	c کارآموزی کوهپیمایی
	b شرایط c + سرپرستی یک برنامه + شرکت در ۳ برنامه ی بیش از ۱ روزه + شرکت در ۵ برنامه ی ۱ روزه
	a شرایط b + یک سرپرستی زمستانی + ۳ شب مانی زمستانی
سنگ نوردی R	c کارآموزی سنگ نوردی
	b شرایط c + گذراندن دوره دیواره نوردی مقدماتی + صعود حداقل ۵ طول دیواره + صعود مسیرهای با درجه سختی ۵/۹
	a شرایط b + گذراندن دوره دیواره نوردی پیشرفته + صعود سرطناب ۵ طول دیواره + صعود ۳ دیواره بیش از ۳ طول
یخ و برف I	c کارآموزی یخ و برف
	b شرایط c + صعود ۳ مسیر اسپرت + صعود یک یخچال
	a شرایط b + گذراندن دوره یخ نوردی + ۳ صعود یخچال + صعود ۳ طول سرطناب

زمان تشکیل جلسات: دوشنبه‌ها ساعت ۱۹

آدرس: پارک قیصر به - فرهنگسرای قیصریه (ملل)

شماره تماس: ۰۹۱۹۲۲۰۵۷۰