

هیات کوهنوردی و صعود های ورزشی استان فارس

گروه کوه نوردی بانوان بامداد شیراز



گاهنامه ورزشی نیمسال اول 98

ردیف	برنامه	منطقه	مدت روز	تاریخ	نوع برنامه	سرپرست	توضیحات
1	دشت هلن و دره عشق	لردگان استان خوزستان و چهارو بختیاری	3	98/1/13-15	طبیعت گردی	نغمه ابوقداره	
2	تنگ خانی	کوهمره سرخی	1	98/1/23	کوهپیمائی	مهری خسروانی	
3	کویبر ریگان و دلگان و دریاچه هامون	استان سیستان و بلوچستان	3	98/1/30 تا 98/2/1	کویبر گردی و طبیعت گردی	شکوفه خسروانی	
4	بنیون به ششپیر	اردکان فارس	1	98/2/6	کوهپیمائی	مژگان شرفیان	
5	1-آبشار تارم ، دره پلنگان و آبشار بشر و منطقه پور قلات	نی ریز فارس	1.5	98/2/12-13	کوهپیمائی	مژگان شرفیان	نیمه سنگین
6	1-انگره به چشمه جنی-2 تنگ دلخان	اردکان فارس	1	98 /2/20	کوهپیمایی طبیعت گردی	لیلا دیده بان پریچهر خرم	معمولی
7	برم فیروز	اردکان فارس	1	98/2/ 28	کوهپیمائی	سیما مکتبی فرد	
8	با توجه به شرایط طبیعت استان زنجان و کردستان	استان کردستان و استان زنجان	4.5	98/3/2-5	طبیعت گردی	فرزانه ژبانی	
9	دشت مور	اردکان	1.5	98/3/9-10	کوهپیمائی	احلام جار زاده	
10	طبیعت استان گلستان	استانهای سمنان و گلستان	5	98/3/13-17	کوهپیمائی	شکوفه خسروانی	
11	دوسیران	کازرون	1	98/3/24	کوهپیمائی	سحر دشتیانی	

12	بهشت گمشده	بیضاء	1	96/3/27	آب نوردی	پریچهر خرم
13	فندقلو - دره نادر - نئور به سوباتان	اردبیل	3	98/4/6-8	کوهپیمائی	مینا سالکی
14	دره توت	سپیدان	1	98/4/14	کوهپیمائی	اشرف حسنی
15	تنگ رگز	داراب	1.5	98/4/20-21	دره نوردی	مہسا کشکولی فنی
16	دره ناصری و کل دوگوش به آبشار مارگون	اردکان	1	98/4/28	دره نوردی و کوهپیمائی	سمیه صدیق و پروانه خسروانی فنی و غیر فنی
17	آبشار آب ملخ	خفر	1.5	98/5/3-4	کوهپیمائی	پریچهر خرم
18	تنگ کبوتری	کهگیلویه	1.5	98/5/11	دره نوردی	مہسا کشکولی
19	ناندل و	استان مازندران	5	98/5/18-21	کوهپیمائی	فرشته شهریاری
20	طبیعت استان چهار محال	چهار محال و بختیاری	4	98/5/29 تا 98/6/1	رفتینگ و طبیعت گردی	پریچهر خرم
21	دره بیدی یا سردآبرود	هماجان	1	98/6/15	دره نوردی	میرحسینی
22	غار گبری و تنگ مرغک	استهبان	1	98/6/18-22	غار نوردی و کوهپیمائی	حمیده فرمانی
23	دشت مور	سپیدان	1	98/6/29	کوهپیمائی	مهری خسروانی

برنامه های صعود قله

ردیف	برنامه	منطقه	مدت روز	تاریخ	سرپرست	ملاحظات
1	قله دلو	کوهمره سرخی فارس	1	98/1/23	نسرین رئیسی	
2	قله بزمان	استان سیستان و بلوچستان	3	98/1/30 تا 98/2/1	شکوفه خسروانی	
3	ریز بلند	سپیدان فارس	1	98/2/27	زهرآ طاقدیس	
4	قله زلیخا و بلقیس	استانهای کردستان و زنجان	4	98/3/2-5	سحر دشتیانی	
5	قله شاهوار و گاوکشان و شاه جهان	استان های سمنان و گلستان و خراسان شمالی	5	98/3/13-17	مژگان شرفیان	
6	سبلان	اردبیل	3	98/4/6-8	مینا سالکی	

آمادگی و پیش نیاز دماوند	حمیده فرمانی	98/5/3-4	1.5	ياسوج	قله قاش مستان	7
	مهري خسرواني	98/5/17-21	5	استان مازندران	قله دماوند	9
	فرشته شهرياري	98/5/29 تا 98/6/1	4	استان چهارمحال و بختياري	قله كلونجي	10
	شهلا ايزد خواست	98/6/18-22	4	آذربايجان شرقي و غربي	كمال و اورين	11

شرکت در تمرینات هفتگی قبل از صعود قله ها الزامی می باشد. * برای صعود قله های بالای 3000 متر داشتن کارآموزی کوهپیمایی الزامی می باشد

رعایت نکات زیر از جانب شرکت کننده گان محترم و هموردان گرامی ضروری می باشد :

- 1- رعایت مسائل زیست محیطی و اخلاق صحیح طبیعت گردی و کوهنوردی سرلوحه برنامه های گروه بامداد می باشد .
- 2- همراه داشتن وسایل انفرادی، تجهیزات و پوشاک مناسب هر برنامه الزامی است .
- 3- حضور مهمان ، همراه با رعایت کلیه شرایط، در صورت توافق با سرپرست در زمان مقرر امکان پذیر است .
- 4- آخرین مهلت ثبت نام در برنامه های عمومی و یکروزه 48 ساعت و برنامه های سنگین 7 روز قبل از اجرای برنامه با توجه به حضور در جلسه هفتگی است
- 5- کلیه برنامه ها در صورت مساعد بودن هوا و تکمیل ظرفیت ، با تایید سرپرست و مسول فنی گروه قابل اجرا هستند .
- 6- شرکت کنندگان محترم از این حق برخوردارند که قبل از ثبت نام از کلیه جزییات آن برنامه آگاه باشند و سرپرست برنامه موظف است، همکاری های لازم را در این زمینه بنمایند.
- 7- داشتن سلامت کافی برای شرکت در برنامه های ورزشی، کوهنوردی و طبیعت گردی لازم است. در صورت ابتلا به بیماری خاص، قبل از شرکت در برنامه سرپرست برنامه را آگاه نمایید .
- 8- سرپرست هر برنامه مختار است تا افرادی که از نظر وی صلاحیت حضور در برنامه ندارند را ثبت نام نکند . این صلاحیت شامل آمادگی جسمانی ، اخلاقی و ... می باشد . سرپرست هر برنامه اختیار تام داشته و شرکت کننده در برنامه موظف است از سرپرست برنامه پیروی نموده و در صورت داشتن پیشنهاد یا انتقاد ، آن را به صورت شخصی به سرپرست برنامه منتقل بنماید .
- 9- افرادی که برای شرکت در برنامه نام نویسی کرده اند، اگر حداکثر تا یک روز قبل از شروع برنامه انصراف بدهند، مبلغ بیمه و یک سوم مبلغ واریزی کسر و مابقی برگردانده می شود .
- 10- تکمیل فرم رضایت نامه قبل از شروع هر برنامه الزامیست و شرکت کننده در هر برنامه می بایست در تکمیل آن همکاری های لازم را با سرپرست آن برنامه بنماید .
- 11- در صورتی که هیأت یا شهرستانها و گروه های کوهنوردی استان فارس ، برنامه همگانی برای اجرا داشته باشند ، در صورت صلاحدید تلاش میشود ، آن برنامه ها جایگزین یکی از برنامه های گروه شود .

جلسات هفتگی : یکشنبه هر هفته ساعت 17 الی 18.30

نشانی دفتر باشگاه : شیراز ، بلوار چمران ، خیابان ابیوردی 2، سالن شهید دوکوهکی، دفتر باشگاه کوهنوردی بامداد.