



## گاهنامه شش ماهه دوم سال ۱۴۰۲

### باشگاه بامداد

| ردیف | برنامه            | منطقه           | مدت     | تاریخ             | نوع برنامه              | سرپرست - مربی      | توضیحات     |
|------|-------------------|-----------------|---------|-------------------|-------------------------|--------------------|-------------|
| ۱    | استخر             | مرودشت          | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۰۷/۰۲        | صعود قله                | گلستانه            |             |
| ۲    | قله سپیدار        | جهرم            | ۱/۵ روز | ۱۴۰۲/۰۷/۰۷        | صعود قله                | دشتیانی            |             |
| ۳    | قله سماوس         | گیلان           | ۵ روز   | ۱۴۰۲/۷/۱۴ الی ۱۰  | صعود قله                | مکتبی فرد          | طرح سیمرغ   |
| ۴    | کوه توده          | استهبان         | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۷/۲۱         | کوهپیمایی               | رفیعی              |             |
| ۵    | شاه البرز         | البرز           | ۳ روز   | ۱۴۰۲/۷/۲۸ الی ۲۶  | صعود قله                | محمدی              | طرح سیمرغ   |
| ۶    | جیدرزار           | کامفیروز        | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۷/۲۸         | کوهپیمایی               | فرمانی             |             |
| ۷    | خرانداز           | کهگیلویه و بویر | ۱/۵ روز | ۱۴۰۲/۸/۵ و ۴      | کوهپیمایی               | رئیزی              | سنگین       |
| ۸    | چشمه چنار         | مهارلو          | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۸/۵          | کوهپیمایی               | بهی                | روز کوهنورد |
| ۹    | دشتک              | فارس            | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۸/۴          | طبیعتگردی               | ژیانی              |             |
| ۱۰   | سیاه کشته         | سپیدان          | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۸/۱۲         | کوهپیمایی               | توانگری            |             |
| ۱۱   | مهارلو به قصرقباد | فارس            | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۸/۱۲         | کوهنوردی                | رئیزی              | سنگین - فنی |
| ۱۲   | تنگ آلودی         | سپیدان          | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۸/۱۹         | کوهپیمایی               | یزدانی             |             |
| ۱۳   | شاه جهان - شیرباد | خراسان          | ۶ روز   | ۱۴۰۲/۸/۲۳ الی ۱۷  | صعود قله                | محمدی              | طرح سیمرغ   |
| ۱۴   | بمو               | فارس            | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۸/۲۶         | کوهپیمایی               | طاقدیزی            |             |
| ۱۵   | جنگل              | گیلان           | ۶ روز   | ۱۴۰۲/۸/۳۰ الی ۲۴  | پیمایش                  | شرفیان             |             |
| ۱۶   | بندر دیر          | بوشهر           | ۳ روز   | ۱۴۰۲/۹/۳ الی ۱    | پیمایش                  | آسیابانی - خسروانی |             |
| ۱۷   | خط الراس ریچی     | کوهمره سرخی     | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۹/۱۰         | کوهپیمایی               | فرمانی             |             |
| ۱۸   | ساحل بنود         | بوشهر           | ۲ روز   | ۱۴۰۲/۹/۱۷ الی ۱۶  | طبیعتگردی               | خرم                |             |
| ۱۹   | کویر              | یزد             | ۳ روز   | ۱۴۰۲/۹/۲۶ الی ۲۳  | طبیعتگردی               | مکتبی فرد          |             |
| ۲۰   | قله شاداب         | فارس            | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۱۰/۱         | صعود قله                | رضوی               |             |
| ۲۱   | آبشار مارگون      | سپیدان          | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۱۰/۸         | کوهپیمایی               | دیدبان             |             |
| ۲۲   | نرگس زار          | کازرون          | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۱۰/۱۵        | کوهپیمایی               | دشتیانی            |             |
| ۲۳   | پیست پولادکف      | سپیدان          | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۱۰/۲۲        | طبیعتگردی               | توانگری            |             |
| ۲۴   | گنبد نمکی و پردیس | جاشک            | ۲ روز   | ۱۴۰۲/۱۰/۲۹ و ۲۸   | کوهپیمایی               | خرم                |             |
| ۲۵   | تنگ زندان         | فیروزآباد       | ۳ روز   | ۱۴۰۲/۱۱/۴ الی ۴   | کوهپیمایی               | رئیزی              |             |
| ۲۶   | برم فیروز         | سپیدان          | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۱۱/۱۳        | کوهپیمایی               | خسروانی            |             |
| ۲۷   | کال جنی           | طبس             | ۳ روز   | ۱۴۰۲/۱۱/۲۲ الی ۱۹ | طبیعتگردی               | جارزاده - خسروانی  |             |
| ۲۸   | مورزیون           | سپیدان          | ۱ روز   | ۱۴۰۲/۱۱/۲۷        | کوهپیمایی               | یزدانی             |             |
| ۲۹   | بیرمی / بنیون     | بوشهر           | ۳ روز   | ۱۴۰۲/۱۲/۶ الی ۴   | صعود قله /<br>طبیعتگردی | شرفیان / برخوردار  | طرح سیمرغ   |
| ۳۰   | شکفت              | کوهمره سرخی     | ۱/۵ روز | ۱۴۰۲/۱۲/۱۸ و ۱۷   | کوهپیمایی               | فرمانی             |             |

با توجه به وضعیت آب و هوای منطقه، برنامه ها برگزار می شوند.

\* برنامه های جایگزین: قله نایبند خراسان جنوبی، شهر راین کرمان، قلات، طزرجان، شیرکوه، رنج،

\* در برنامه های صعود قله، اولویت شرکت با اعضا رسمی باشگاه است.

\* تمرین های کوهپیمایی هفتگی باشگاه روزهای یکشنبه، دوشنبه، سه شنبه و چهارشنبه است.

\* تمرین آمادگی جسمانی روزهای یکشنبه و سه شنبه برگزار می شود.