

## گروه کوهنوردی همنورد

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

### کوهنوردی ورزش نیست ، روش زندگی است .

#### تقویم ورزشی بهار و تابستان ۱۳۸۹

تاریخ	عنوان	مکان	مدت	قله	ملاحظات
۸۹/۱/۲۶	کوهنوردی	کامو	۱/۵ روز	گرگیش	
۸۹/۲/۳	پاک سازی کوهستان	-	نیم روز		روز زمین پاک
۸۹/۲/۱۰	کوهپیمایی	رهق	نیم روز		
۸۹/۲/۱۷	کوهپیمایی	خوانسار	۱ روز		بازدید از لاله های واژگون
۸۹/۲/۲۴	کوهپیمایی	قهرود	۱ روز		قهرود به زنجابیر
۸۹/۲/۳۱	کوهپیمایی	اسحاق آباد	نیم روز		
۸۹/۳/۷	کوهپیمایی	قمصر	نیم روز		
۸۹/۳/۱۴	کوهپیمایی	نشلیج	نیم روز		
۸۹/۳/۲۱	کلاس آموزش کوهپیمایی	-	۱ روز		
۸۹/۳/۲۸	کوهنوردی	نظنز	۱/۵ روز	کرکس	
۸۹/۴/۴	کوهپیمایی	فیروز کوه	۱/۵ روز	تنگه واشی	
۸۹/۴/۱۱	کوهپیمایی	سار	نیم روز		جنگل حمزه
۸۹/۴/۱۷	کوهنوردی	قزوین	۳ روز	سیلان	
۸۹/۴/۲۵	کوهپیمایی	ایبانه	۱ روز		سراتستون
۸۹/۵/۱	کوهنوردی	آزران	۱/۵ روز	چال	
۸۹/۵/۸	کوهنوردی	مزوش	۱ روز	دومیر	
۸۹/۶/۱۰	کوهپیمایی	شهسواران	نیم روز		هماهنگی با کلیه گروه های کوهنوردی - ۲۱ رمضان
۸۹/۶/۲۶	بازدید از غار	دلیجان	۱ روز		غار چال نخجیر

برای شرکت در برنامه های کوهنوردی موارد زیر الزامی است

الف - کارت بیمه ورزشی

ب - تجهیزات کوهنوردی

ج - هماهنگی و ثبت نام

روابط عمومی گروه