



تقویم ورزشی کوهپیمایی - بهار ۱۳۹۷

کوه ها را صعود کنید و نظم و آراستگی آنها را فرا گیرید، آرامش طبیعت در وجود شما جاری خواهد شد...

ردیف	تاریخ	روز	مسیر	ساعت حرکت	سرپرست	ملاحظات
۱	۹۷/۰۱/۲۰	دوشنبه	دره - مسیر آب گریوه	۱۶:۰۰	خانم معصومی ۰۹۱۳۸۶۴۸۲۵۱	حداقل ۱/۵ ساعت کوهپیمایی
۲	۹۷/۰۱/۲۷	دوشنبه	سپرو	۱۶:۰۰	ابوالفضل جاویدمیش ۰۹۳۷۴۶۴۵۷۹۲	حداقل ۱/۵ ساعت کوهپیمایی
۳	۹۷/۰۲/۰۳	دوشنبه	جزه	۱۶:۰۰	علی عبدی ۰۹۱۳۳۶۳۵۴۱۵	حداقل ۱/۵ ساعت کوهپیمایی
۴	۹۷/۰۲/۱۰	دوشنبه	نیاسر	۱۶:۰۰	ایرج سلیمانی ۰۹۱۳۲۶۰۵۸۶۵	حداقل ۱/۵ ساعت کوهپیمایی
۵	۹۷/۰۲/۱۷	دوشنبه	قمصر به قزآن	۱۶:۰۰	آقای شامی ۰۹۱۳۲۶۱۵۴۱۵	حداقل ۱/۵ ساعت کوهپیمایی
۶	۹۷/۰۲/۲۴	دوشنبه	مرق	۱۶:۰۰	خانم سنگانه ۰۹۱۳۳۶۴۴۷۵۳	حداقل ۲ ساعت کوهپیمایی
۷	۹۷/۰۳/۱۰	پنجشنبه	کوه سفید (شب روی) ماه مبارک رمضان	۲۱:۰۰	علیرضا امانتی ۰۹۱۳۲۶۴۸۳۱۳	حداقل ۳ ساعت کوهپیمایی
۸	۹۷/۰۳/۱۶	چهارشنبه	زیارت شاهسواران شهادت امام علی (ع)	۱۶:۰۰	ابوالفضل جاویدمیش ۰۹۳۷۴۶۴۵۷۹۲	حداقل ۲ ساعت کوهپیمایی
۹	۹۷/۰۳/۲۸	دوشنبه	فریزهند	۱۵:۰۰	خانم یزدان نیا ۰۹۱۳۹۲۲۸۲۵۲	حداقل ۲ ساعت کوهپیمایی

برنامه کوهنوردی (تیم فنی)

ردیف	تاریخ	روز	مسیر	ساعت حرکت	سرپرست	ملاحظات
۱	۹۷/۰۱/۳۰	پنجشنبه	کویرنوردی مرنجاب (شب مانی)	۱۷:۰۰	ابوالفضل جاویدمیش ۰۹۳۷۴۶۴۵۷۹۲	
۲	۹۷/۰۲/۱۴	جمعه	دومیر از مسیر مزوش	۵ صبح	مهدی حاجی نوروژی ۰۹۱۳۱۶۱۰۶۷۸	
۳	۹۷/۰۳/۳۱	پنجشنبه	قله کرکس	۱۶:۰۰	علیرضا امانتی ۰۹۱۳۲۶۴۸۳۱۳	

برای شرکت در برنامه های کوهپیمایی موارد زیر الزامی است:

- ✓ عضویت در گروه کوهنوردی همنورد دانشگاه و به همراه داشتن کارت بیمه ورزشی .
- ✓ به همراه داشتن وسایل و تجهیزات متناسب با برنامه و رعایت کلیه نکات ایمنی.
- ✓ با توجه به تغییرات آب و هوایی احتمال تغییر در برنامه ها وجود دارد.
- ✓ شرکت کنندگان در برنامه ها باید حداکثر یک ربع قبل از ساعت حرکت اعلام شده در محل ستاد حضور داشته باشند.
- ✓ علاقه مندان به شرکت در برنامه های میان هفته تا پایان وقت اداری روز یکشنبه هر هفته مهلت دارند با تماس با سرپرست برنامه ثبت نام نمایند، در غیر این صورت از حضور افراد ثبت نام نکرده جلوگیری خواهد شد.
- ✓ در برنامه های کوهپیمایی و کوهنوردی از آوردن فرزندان خودداری شود.

روابط عمومی گروه کوهنوردی همنورد