



## تقویم ورزشی کوهپیمایی - تابستان ۱۳۹۸

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	۹۸/۰۴/۰۳	دوشنبه	نسلج	۱۶:۰۰	علیرضا باقرزاده ۰۹۱۳۲۶۲۵۵۴۶	حداقل ۱/۵ ساعت کوهپیمایی
۲	۹۸/۰۴/۱۰	دوشنبه	رحق	۱۶:۰۰	سید حسین مستوری ۰۹۱۳۸۶۱۸۸۲۳	حداقل ۱/۵ ساعت کوهپیمایی
۳	۹۸/۰۴/۱۷	دوشنبه	قمصر	۱۶:۰۰	علی عبدی ۰۹۱۳۳۶۳۵۴۱۵	حداقل ۱/۵ ساعت کوهپیمایی
۴	۹۸/۰۴/۲۴	دوشنبه	جوینان	۱۶:۰۰	ایرج سلیمانی ۰۹۱۳۲۶۰۵۸۶۵	حداقل ۱/۵ ساعت کوهپیمایی
۵	۹۸/۰۴/۳۱	دوشنبه	قمصر به قرآن	۱۶:۰۰	آقای شامی ۰۹۱۳۲۶۱۵۴۱۵	حداقل ۱/۵ ساعت کوهپیمایی
۶	۹۸/۰۵/۰۷	پنج شنبه	بهار اردهال	۱۶:۰۰	علیرضا آقاخانزاده ۰۹۱۳۲۶۳۲۱۸۶	حداقل ۲ ساعت کوهپیمایی
۷	۹۸/۰۵/۱۴	یکشنبه	رحق	۱۶:۰۰	ابوالفضل جاویدمش ۰۹۳۷۴۶۴۵۷۹۲	حداقل ۳ ساعت کوهپیمایی
۸	۹۸/۰۵/۲۸	دوشنبه	اسحاق آباد	۱۶:۰۰	خانم معصومی ۰۹۱۳۸۶۴۸۲۵۱	حداقل ۲ ساعت کوهپیمایی
۹	۹۸/۰۶/۰۴	دوشنبه	نیاسر	۱۶:۰۰	خانم یزدان نیا ۰۹۱۳۹۲۲۸۲۵۲	حداقل ۲ ساعت کوهپیمایی
۱۰	۹۸/۰۶/۱۱	دوشنبه	جزه	۱۶:۰۰	خانم سنگانه ۰۹۱۳۳۶۴۴۷۵۳	حداقل ۲ ساعت کوهپیمایی
۱۱	۹۸/۰۶/۲۵	دوشنبه	خناب به درین	۱۶:۰۰	علیرضا امانتی ۰۹۱۳۲۶۴۸۳۱۳	حداقل ۲ ساعت کوهپیمایی

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**