

برنامه ۶ ماهه اول سال ۹۸ کارگروه اسکای رانینگ باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند

ردیف	تاریخ	عنوان برنامه	محل برنامه	مسافت	سرپرست برنامه
۱	پنج شنبه ۲۶ اردیبهشت ۹۸	تمرین شیب اینتروال	بوستان طالقانی	گرم کردن + ۲۰*۸m شیب بالای ۲۰ درصد	فاطمه سرشتی
۲	جمعه ۲۴ خرداد ۹۸	تمرین شیب (اینترول)	گردنه قوچک	گرم کردن + ۳۰*۸m شیب بالای ۳۰ درصد	فاطمه سرشتی
۳	جمعه ۷ تیر ۹۸	تمرین دو طولانی مسیر تریل	سرخه حصار از کلانتری تا چشمه (رفت و برگشت)	۱۵ km	رضا نجارزادگان
۴	جمعه ۲۱ تیر ۹۸	تمرین اسکای رانینگ و رکوردگیری	مسیر درکه پلنگ چال	۶ km	هاشم ذوالقدر
۵	جمعه ۴ مرداد	تمرین اسکای رانینگ	گردنه قوچک از پارکینگ تا دکل رفت و برگشت	۸.۵km رفت و ۶km برگشت	نگار نادری
۶	جمعه ۱۱ مرداد	تمرین اسکای رانینگ-ورتیکال	ایستگاه ۱ به ۵ توچال	۶km	فاطمه سرشتی
۷	جمعه ۲۵ مرداد	تمرین اسکای رانینگ	چین کلاغ	۵km	رضا نجارزادگان
۸	جمعه ۸ شهریور ۹۸	تمرین اسکای رانینگ و رکوردگیری	مسیر درکه پلنگ چال	۶ km	نگار نادری
۹	جمعه ۲۲ شهریور ۹۸	تمرین اسکای رانینگ و رکوردگیری	بوستان جمشیدیه تا اردوگاه کلکچال	۴km	هاشم ذوالقدر

دوره های آموزشی تئوری

ردیف	عنوان دوره	تاریخ برگزاری دوره
۱	معرفی اسکای رانینگ و قوانین مربوطه	اعلام می گردد
۲	انواع تمرینات مناسب برای اسکای رانینگ	اعلام می گردد
۳	تکنیکهای دویدن در شیب	اعلام می گردد
۴	آسیب های متداول در اسکای رانرها	اعلام می گردد
۵	تکنیک های افزایش سرعت و استقامت	اعلام می گردد
۶	تغذیه و پوشاک مناسب اسکای رانینگ	اعلام می گردد