

کارگروه سنگنوردی باشگاه کوه نوردی و اسکی دماوند

تقویم برنامه های شش ماه نخست سال ۹۸

ردیف	عنوان	سرپرست	منطقه	تاریخ	تعداد روز
۱	پایه سازی برنامه تمرینی سنگنوردی در طبیعت	شهرام عباس نژاد ۰۹۱۲۴۰۵۴۹۶۸	پلخواب	۹۸/۲/۱۱	۱
۲	باز کردن مسیر سنگنوردی - سنگنوردی	شهرام عباس نژاد ۰۹۱۲۴۰۵۴۹۶۸	ورده	۹۸/۲/۱۳ و ۱۲	۲
۳	صعود طبیعی- مسیر خوانی - حمایت	کوروش نگهبان ۰۹۱۲۲۳۰۶۲۱۱	بندیخچال	۹۸/۲/۲۰	۱
۴	سنگنوردی مولتی پیچ - حمایت نفر دوم	امید خطیبی ۰۹۱۲۵۷۱۶۳۰۹	پلخواب	۹۸/۲/۲۷	۱
۵	سنگنوردی - حمایت - مسیر خوانی	کوروش نگهبان ۰۹۱۲۲۳۰۶۲۱۱	برغان	۹۸/۳/۲	۱
۶	تمرین سنگنوردی - حمایت مسیر خوانی	پوریا مهدوی خواه ۰۹۱۲۱۳۷۱۳۶۹	دره سایه دلچیان	۹۸/۳/۳ و ۴ و ۵	۳
۷	سنگنوردی - حمایت صعود های آنسایت	حجت خدایی ۰۹۱۲۵۰۸۴۶۲۷	پلخواب زا	۹۸/۳/۱۰	۱
۸	سنگنوردی-مسیر خوانی و صعود آنسایت	شهرام عباس نژاد ۰۹۱۲۴۰۵۴۹۶۸	نقره دره - چالابه	۹۸/۳/۱۲- ۱۵	۳,۵
۹	تمرین سنگنوردی و حمایت	مجید صفاری ۰۹۱۲۱۱۹۰۵۵۵	دیواره دزدک نوشهر	۹۸/۳/۱۶	۱
۱۰	سنگنوردی و بولدرینگ در طبیعت - انواع حمایت	نسرتن گوردزی ۰۹۳۵۶۲۲۰۱۶۴ نرگس گوردزی	بندیخچال	۹۸/۳/۲۴	۱
۱۱	دانش افزایی داخلی مربیان درجه ۳ سنگنوردی باشگاه	حامد کرامت ۰۹۱۲۷۱۳۸۳۲۹	پلخواب	۹۸/۳/۳۰ و ۳۱	۲
۱۲	اصول سنگنوردی - حمایت	مجید نژاد غلامی ۰۹۱۲۳۰۴۷۳۶۵	ورده	۹۸/۳/۳۱	۱
۱۳	بازآموزی کارآموزی سنگنوردی اعضاء باشگاه	مهرداد شهبلی ۰۹۱۲۱۴۸۲۷۸۱	بندیخچال	۹۸/۴/۷	۱
۱۴	تکنیک و تاکتیک در صعود طبیعی دیواره بلند	شهرام عباس نژاد ۰۹۱۲۴۰۵۴۹۶۸	دیواره بندیخچال	۹۸/۴/۸	۱
۱۵	تکنیکهای مقدماتی نجات و SRT	مجید نژاد غلامی ۰۹۱۲۳۰۴۷۳۶۵	بندیخچال	۹۸/۴/۱۴	۱
۱۶	صعود - حمایت - صعود کرده ای	مجید نژاد غلامی ۰۹۱۲۳۰۴۷۳۶۵	شکل شاه	۹۸/۴/۲۸	۱
۱۷	تمرین صعود طبیعی و مصنوعی	کوروش نگهبان ۰۹۱۲۲۳۰۶۲۱۱	پلخواب	۹۸/۵/۴	۱
۱۸	تمرین سنگنوردی و حمایت	مجید نژاد غلامی ۰۹۱۲۳۰۴۷۳۶۵	فیروزکوه	۹۸/۵/۲۵	۱
۱۹	باز کردن مسیر - سنگنوردی	عباس عباسی-سجاد امینیان ۰۹۱۲۷۲۶۱۲۹۹	ستون های بازالتی ماکو	۹۸/۵/۲۹ الی ۹۸/۶/۱	۴
۲۰	تمرین سنگنوردی و مهارتهای مربوطه در طبیعت	سعید رحیمی ۰۹۱۲۲۱۲۶۸۵۵ (مسوول فنی کوروش نگهبان)	برغان	۹۸/۶/۱	۱
۲۱	تمرین ابزار گذاری و تکنیکهای دیواره نوردی	مجید نژاد غلامی ۰۹۱۲۳۰۴۷۳۶۵	پلخواب	۹۸/۶/۸	۱
۲۲	صعود دیواره اجرای صعودهای مولتی پیچ	پرستو ابریشمی ۰۹۱۲۲۸۷۸۹۸۶	قلعه ماران گلستان	۹۸/۶/۱۸ و ۱۹	۲,۵

به کلیه علاقمندان در برنامه های سنگنوردی توصیه می شود تا برنامه های منظم تمرینی بین هفته داشته باشند . جهت مشاوره می توانید با مسوول کارگروه و سرپرستان برنامه ها در تماس باشید . حضور گزارشگران و عکاسان هنری با هماهنگی قبلی و تشخیص سرپرستان در برنامه ها بلامانع است .