

www.alptabriz.ir

Telegram:@alpclub

Telegram:@alpamozesh

Instagram:tabriz.alp.club



باشگاه کوهنوردی و اسکی

آلپ تبریز

تقویم ورزشی شش ماهه اول سال ۹۸

برنامه های کوهنوردی (C) و سنگنوردی				
ردیف	عنوان	تاریخ	سطح	سرپرست
۱	دیواره بیستون	۷-۱۲		جعفرزاد
۲				
۳	دیواره توربین	۳۰		کمیته فنی

برنامه های کوهپیمایی (B) و طبیعت گردی (A)				
ردیف	عنوان	تاریخ	سطح	سرپرست
۱				
۲	مارال وران	۲۳	B1 / III	توحیدی
۳	کمتال	۳۰	B1 / III	احمدی نژاد

اردبیهشت				
ردیف	عنوان	تاریخ	سطح	سرپرست
۴				
۵	دیواره توربین	۱۳		کمیته فنی

اردبیهشت				
ردیف	عنوان	تاریخ	سطح	سرپرست
۴	جنگل حیران	۵-۶	B1/IV	ملک نژاد
۵	آبشار اسپیران به اوج گول	۱۳	B2/III	میرشکاری

مرداد				
ردیف	عنوان	تاریخ	سطح	سرپرست
۶	کول جنو	۱۴-۱۷	C4/ IV	طراحی
۷				
۸	دیواره زنوز	۲۴		کمیته فنی
۹				

مرداد				
ردیف	عنوان	تاریخ	سطح	سرپرست
۶	سن بران (اشترانکوه)	۱۴-۱۷	B4 / V	شمس
۷	چیچکلی آستمال	۱۷	A1/ III	رضی منش
۸	اورین	۲۳-۲۴	B2/ III	آقاجانی
۹	قاریاتان، گوی زنگی	۳۱	B2/ IV	دانغیان

زیر				
ردیف	عنوان	تاریخ	سطح	سرپرست
۱۰	دیواره پل خواب	۵-۸		مرادی
۱۱	دیواره زنوز	۱۴		کمیته فنی
۱۲				
۱۳				
۱۴	دیواره آغ داش	۲۸		کمیته فنی

زیر				
ردیف	عنوان	تاریخ	سطح	سرپرست
۱۰	سبلان (آوارس)	۷-۸	B4/ IV	شرافتمند
۱۱	کمال، جام، سهند	۱۴	B2/ IV	شمس
۱۲	چاخ چاخ (گنبرف)	۲۱	B2/ III	ابراهیمی
۱۳	دماوند (شمالی)	۲۶-۲۸	B4/ VI	شعاعی فر
۱۴	داش آخان	۲۸	B1/ III	شرافتمند

مرداد				
ردیف	عنوان	تاریخ	سطح	سرپرست
۱۵	تیغه شرقی هرم ۳	۳-۴	C5/ IV	جعفرزاد
۱۶				
۱۷				
۱۸	علم کوه (سیاه سنگ)	۱۸-۲۱	C4/ VI	طراحی
۱۹	دیواره زنوز	۲۵		کمیته فنی

مرداد				
ردیف	عنوان	تاریخ	سطح	سرپرست
۱۵	کسری (دده قورقود)	۳-۴	B3/ IV	ابراهیمی
۱۶	قرانلیخ دره (داران)	۱۱	B1/ III	ملک نژاد
۱۷	کسبه، پیرسقا	۱۸	B1/ III	رضی منش
۱۸	علم کوه (حصار چال)	۱۸-۲۱	B3/ VI	شعاعی فر
۱۹	ککیلی، آبقار	۲۵	B2/ III	توحیدی

شهریور				
ردیف	عنوان	تاریخ	سطح	سرپرست
۲۰	علم کوه (دیواره)	۱-۸		جعفرزاد
۲۱				
۲۲				
۲۳	دیواره زنوز	۲۲		کمیته فنی
۲۴	گرده شانجان	۲۹	C3/ III	سالمی

شهریور				
ردیف	عنوان	تاریخ	سطح	سرپرست
۲۰	بزقوش (چیچکلی)	۱	B1/ III	فیض خواه
۲۱	قیزیل بره	۸	B2/ III	قاسمی
۲۲	هرو، خامنه میشو	۱۵	B1/ III	بنی هاشم
۲۳	سلطان سنجر	۲۲	B2/ III	گل قاسملو
۲۴	شانجان	۲۹	B1/ III	شعربافی

به توضیحات و پیش نیاز برنامه ها توجه فرمایید

www.alptabriz.ir

Telegram:@alpclub

Telegram:@alpamozesh

Instagram:tabriz.alp.club



باشگاه کوهنوردی و اسکی

آپ تبریز

تقویم ورزشی شش ماهه اول سال ۹۸

توضیحات

- گذراندن دوره کارآموزی کوهپیمایی جهت حضور در برنامه های کوهنوردی (C) و کوهپیمایی (B) الزامی است
- گذراندن دوره کارآموزی سنگنوردی جهت حضور در برنامه های سنگنوردی و برنامه های کوهنوردی کول جنو، تیغه شرقی هرم ۳، علم کوه (سیاه سنگ) و گرده شانجان الزامی است
- پیش نیاز برنامه دماوند: برنامه سبلان
- پیش نیاز برنامه علم کوه: برنامه کسری و برنامه سبلان یا برنامه دماوند
اعضای باشگاه می توانند برنامه های خارج از تقویم باشگاه را با ذکر سرپرست، مربی و اسامی نفرات، یک هفته قبل به کمیته فنی باشگاه اعلام نموده و در صورت تایید، به عنوان برنامه رسمی باشگاه اجرا گردد
حضور در برنامه های باشگاه منوط به تایید کمیته فنی بر اساس تجربه، توان و سوابق آموزشی اعضا می باشد

راهنمای سطح برنامه

زمان کوهپیمایی یا کوهنوردی / (سختی صعود) A,B,C

A: طبیعت گردی B: کوهپیمایی C: کوهنوردی

سختی صعود: 0 تا 6 (فاکتور ارتفاع + فاکتور شیب مسیر + فاکتور سختی مسیر)

در فصل زمستان سختی صعود یک واحد افزایش می یابد

فاکتور ارتفاع: 0 تا 2	فاکتور شیب مسیر: 0 تا 2	فاکتور سختی مسیر: 0 تا 2
کمتر از ۳۰۰۰ متر: 0	شیب کم: 0	بدون کار فنی: 0
۳۰۰۰ الی ۴۰۰۰ متر: 1	شیب متوسط: 1	نیاز به انجام کار فنی بدون حمایت: 1
بیشتر از ۴۰۰۰ متر: 2	شیب زیاد: 2	نیاز به کار فنی با حمایت: 2

زمان کوهپیمایی یا کوهنوردی: I تا VI

I: کمتر از ۳ ساعت II: ۳ تا ۵ ساعت III: ۵ تا ۸ ساعت IV: ۱ روز کامل V: ۲ روز VI: بیشتر از ۲ روز

آدرس: خیابان مدرس (بهادری)، روبروی مدرسه باقر العلوم پلاک ۸۷ تلفن: ۳۵۲۵۸۳۸۸

جلسات هفتگی روزهای یکشنبه و چهارشنبه، ساعت ۱۹:۳۰ الی ۲۱:۳۰

مسئول کمیته فنی: پریسا شعاعی فر

مدیر باشگاه: رضا طراحی