

به نام هستی بخش



اداره کل تربیت بدنی

انجمن کوهنوردی

تاسیس ۱۳۷۹

تقویم شش ماه دوم سال ۱۳۸۳

زمان تشکیل جلسات: دوشنبه هر هفته ساعت ۱۸

مکان: تهران، خیابان ۱۶ آذر، سالن شماره ۲ تربیت بدنی



تقویم برنامه های سنگ نوردی انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران
پاییز ۸۳

ردیف	تاریخ	برنامه
۱	پنج شنبه ۶/۱۲	بند یخچال
۲	پنج شنبه ۶/۱۹	بند یخچال
۳	پنج شنبه ۶/۲۶	دیواره پل خواب
۴	پنج شنبه ۷/۲	دیواره پل خواب
۵	پنج شنبه ۷/۹	دیواره پل خواب
۶	پنج شنبه ۷/۱۶	دیواره پل خواب
۷	سه شنبه - جمعه ۷/۲۱-۲۴	دیواره بیستون
۸	پنج شنبه - جمعه ۸/۲۱ و ۲۲	کارآموزی سنگ نوردی



انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران
تقویم شش ماهه دوم سال ۱۳۸۳

توضیحات	برنامه های آمادگی صعود زمستانی دماوند	برنامه عمومی انجمن	تاریخ	
پیش برنامه دماوند		توچال سرعتی	۷/۳	۱
تیم منتخب		دماوند یک روزه	۷/۱۰	۲
همگانی		دارا باد	۷/۱۰	۳
همگانی	تست کوپر ۱		۷/۱۴	۴
همگانی - منتخب		الموت - سه هزار	۷/۱۷ - ۱۵	۵
همگانی		هم هن	۷/ ۲۳	۶
منتخب	توچال شبانه		۸/۱ و ۷/۳۰	۷
همگانی - منتخب	توچال شبانه	توچال شبانه	۸/۸ و ۷	۸
منتخب	کلک چال - توچال		۸/۱۵ و ۱۴	۹
همگانی		پلنگ چال	۸/۲۲ و ۲۱	۱۰
همگانی	تست کوپر ۲		۸/۲۶	۱۱
منتخب	سیاه بند	جنگل پیمایی	۸/۲۹ و ۲۸	۱۲
همگانی		آتشکوه	۹/۶	۱۳
منتخب	باز آموزی یخ و برف		۹/۱۳	۱۴
همگانی	تست کوپر ۳		۹/۱۷	۱۵
همگانی		ساکا - پرسون	۹/۲۰ و ۱۹	۱۶
منتخب	ناز و کهار		۹/۲۷ و ۲۶	۱۷
همگانی		سینه زا	۱۰/۴	۱۸
همگانی	تست کوپر ۴		۱۰/۸	۱۹
منتخب	سرکچال - برج		۱۱/۹ -	۲۰
همگانی		کلکچال	۱۱/۱۶	۲۱
منتخب	دماوند شمالی		۱۱/۲۳ - ۱۹	۲۲
همگانی		آبشار سنگان	۱۲/۷	۲۳
همگانی		برنامه روز درختکاری	۷/۱۴	۲۴



انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران

تقویم برنامه های آموزشی

عنوان	تاریخ	
آشنایی با تجهیزات کوهنوردی	دوشنبه ۷/۲۰	۱
اصول کوله چینی	دوشنبه ۸/۱۸	۲
کارگاه آموزشی ۱	پنج شنبه ۹/۵	۳
کارگاه آموزشی ۲	پنج شنبه ۹/۱۲	۴
کارگاه آموزشی ۳	پنج شنبه ۹/۱۹	۵

کارگاه های آموزشی در تاریخ های ذکر شده، از ساعت ۸ الی ۱۲ در محل باشگاه دانشجویان دانشگاه تهران به شرح زیر برگزار میگردد:

کارگاه آموزشی ۱:

۸ - ۱۰	آشنایی با نقشه خوانی و جهت یابی با قطب نما	۱
۱۰ - ۱۲	اصول تغذیه در کوهستان	۲

کارگاه آموزشی ۲:

۸ - ۱۰	سرمازدگی در کوهستان، اصول پیشگیری و درمان	۱
۱۰ - ۱۲	اصول پوشاک در کوهستان	۲

کارگاه آموزشی ۳:

۸ - ۱۰	آشنایی با کفشهای کوهنوردی	۱
۱۰ - ۱۲	هدایت و سرپرستی برنامه های کوهنوردی	۲

