

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 ۷/۲۴-۲۱	دیواره بیستون
۸	پنج شنبه - جمعه ۸/۲۲ و ۲۱	کارآموزی سنگ نوردی



انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران
تقویم شش ماهه دوم سال ۱۳۸۳

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



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

