

برنامه‌های اجرا شده توسط گروه کوه‌نوردی گروه فیزیک دانشگاه تهران از مهر ماه ۱۳۷۹

شماره برنامه	عنوان برنامه (مسیر رفت - مسیر بازگشت)	مکان (رشته کوه - کوهستان)	ارتفاع (متر)	تاریخ اجرا	سرپرست	توضیحات
۱	قلل کهار و ناز	البرز غربی - طالقان	۴۰۵۰ و ۴۱۰۸	مهر ماه ۱۳۷۹	جواد کوه پیما	
۲	قله چین کلاغ	البرز مرکزی - توچال	۲۸۲۰	دی ماه ۱۳۷۹	آراز سیاهی	
۳	قله بینالود	آلاداغ - نیشابور	۳۲۵۰	۱۳۷۹/۱۱/۲۳ و ۲۲	انور علیمحمد	
۴	قله پازچال	البرز مرکزی - توچال	۳۵۴۰	۱۳۸۰/۱۱/۲۶	افسون صعودی	
۵	قله توچال (شیرپلا - اوسون)	البرز مرکزی - توچال	۳۹۶۲	بهار ۱۳۸۰	انور علیمحمد	
۶	قله توچال (شیرپلا - اوسون)	البرز مرکزی - توچال	۳۹۶۲	بهار ۱۳۸۰	انور علیمحمد	
۷	قله کما چال	البرز مرکزی - توچال	۳۰۵۰	بهار ۱۳۸۰	سمیه افتخار نوری	
۸	قله توچال (شیرپلا - اوسون)	البرز مرکزی - توچال	۳۹۶۲	تیر ماه ۱۳۸۰	هوفر دانشور	
۹	قله دوشاخ	البرز مرکزی - توچال	۳۰۴۵	امرداد ماه ۱۳۸۰	سمیه افتخار نوری	
۱۰	قله توچال (شیرپلا - اوسون)	البرز مرکزی - توچال	۳۹۶۲	امرداد ماه ۱۳۸۰	هوفر دانشور	
۱۱	قله سبلان (جبهه شرقی - جبهه شرقی)	اردبیل - آتشفشان سبلان	۴۸۱۱	۱۳۸۰/۵/۳۱ تا ۲۹	آراز سیاهی	۳ روزه
۱۲	قله اسپیلت	البرز مرکزی - توچال	۳۱۲۰	۱۳۸۰/۶/۱۸	سمیه افتخار نوری	
۱۳	قله چین کلاغ	البرز مرکزی - توچال	۲۸۲۰	۱۳۸۰/۷/۲۰	انور علیمحمد	آشنایی ورودیهای جدید
۱۴	بازدید از غار رودافشان (سیدآباد - سیدآباد)	البرز مرکزی - فیروزکوه		۱۳۸۰/۸/۴	هوفر دانشور	
۱۵	قله توچال (شیرپلا - اوسون)	البرز مرکزی - توچال	۳۹۶۲	۱۳۸۰/۸/۲۵	علی محسنی	
۱۶	افطار در پناهگاه کولک چال			رمضان ۱۳۸۰	شیدا دیبایی	ویژه ماه مبارک رمضان
۱۷	افطار در ارتفاعات پلنگ چال			رمضان ۱۳۸۰	پوریا علیمرادی	ویژه ماه مبارک رمضان
۱۸	قله توچال (تله کابین - تله کابین)	البرز مرکزی - توچال	۳۹۶۲	۱۳۸۰/۹/۲۳ و ۲۲	انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران	شبانه ، ویژه ماه مبارک رمضان
۱۹	قله دوشاخ	البرز مرکزی - توچال	۳۰۴۵	۱۳۸۰/۱۰/۲۱	هوفر دانشور	
۲۰	قله کولک چال	البرز مرکزی - توچال	۳۳۰۰	زمستان ۱۳۸۰	شورش شافعی	
۲۱	قله اسپیلت	البرز مرکزی - توچال	۳۱۲۰	۱۳۸۰/۱۲/۱۰	آراز سیاهی	
۲۲	قله کما چال	البرز مرکزی - توچال	۳۰۵۰	۱۳۸۱/۱/۳۰	امین کاویانی	
۲۳	قله کولک چال	البرز مرکزی - توچال	۳۳۰۰	۱۳۸۱/۲/۱۳	آراز سیاهی	

	سیاوش ترابی	بهار ۱۳۸۱	۳۳۰۰	البرز مرکزی - توچال	قله کولک چال	۲۴
پیش برنامه صعود به دماوند	آراز سیایی	۱۳۸۱/۳/۳	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - اوسون)	۲۵
	دکتر سید فرهاد مسعودی	۱۳۸۱/۳/۶			باز کردن دهانه غار گل زرد	۲۶
	دکتر سید فرهاد مسعودی	۱۳۸۱/۶/۹		البرز مرکزی - پلور	بازدید از غار گل زرد (پلور - پلور)	۲۷
پیش برنامه صعود به دماوند	آراز سیایی	۱۳۸۱/۳/۱۷	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (پیازچال - اوسون)	۲۸
پیش برنامه صعود به دماوند	آراز سیایی	۱۳۸۱/۴/۱۴	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (پیازچال - اوسون)	۲۹
	پوریا علیمردی	۱۳۸۱/۴/۱۸	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - پلنگ چال - درکه)	۳۰
پیش برنامه صعود به دماوند	آراز سیایی	۱۳۸۱/۴/۲۱	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (پیازچال - اوسون)	۳۱
پیش برنامه صعود به دماوند و شب خوابی در قله	آراز سیایی	۱۳۸۱/۴/۲۸و۲۷	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - پیازچال)	۳۲
۴ روزه	آراز سیایی	۱۳۸۱/۵/۷تا۴	۵۵۰۰	البرز مرکزی - آتشفشان دماوند	صعود تا ارتفاع ۵۵۰۰ متری قله دماوند (جبهه جنوبی - جبهه جنوبی)	۳۳
پیش برنامه صعود به سیلان	پوریا علیمردی	۱۳۸۱/۵/۲۱	۳۳۰۰	البرز مرکزی - توچال	قله کولک چال	۳۴
۳ روزه	آراز سیایی	۱۳۸۱/۶/۴تا۴	۴۸۱۱	اردبیل - آتشفشان سیلان	قله سیلان (جبهه شرقی - جبهه شرقی)	۳۵
سالگرد تاسیس گروه کوهنوردی همت شمیران	گروه کوهنوردی همت شمیران	۱۳۸۱/۷/۵	۴۰۱۰	البرز مرکزی - دماوند	قله پاشوره (نوا - نوا)	۳۶
آشنایی ورودیهای جدید	شیدا دیبایی	۱۳۸۱/۷/۱۱	۳۱۲۰	البرز مرکزی - توچال	قله اسپیلت	۳۷
۲ روزه	گروه کوهنوردی همت	۱۳۸۱/۷/۱۳و۱۲	۴۳۹۵	البرز مرکزی - نور مازندران	قله آزادکوه (نسن - نسن)	۳۸
اردوی جامعه فرهنگی ویژه ۸۱ ای ها	دکتر محمد نوری	۱۳۸۱/۷/۲۵			فرود در مسیر تله کابین نمک آبرود	۳۹
	پوریا علیمردی	۱۳۸۱/۷/۲۶	۳۰۴۵	البرز مرکزی - توچال	قله دوشاخ	۴۰
	پوریا علیمردی	۱۳۸۱/۷/۳۰			کوه پیمایی تا شیر دره (اوسون)	۴۱
شب خوابی در قله	هوفر دانشور	۱۳۸۱/۸/۱۰و۹	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۴۲
ویژه ماه مبارک رمضان	پوریا علیمردی	۱۳۸۱/۸/۱۷			افطار در پناهگاه کولک چال	۴۳
ویژه ماه مبارک رمضان	سیاوش ترابی	۱۳۸۱/۸/۲۳			افطار در ایستگاه ۵ تله کابین توچال	۴۴

	آراز سیاهی	۱۳۸۱/۹/۷	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۴۵
	سیاوش ترابی	۱۳۸۱/۹/۱۵	۳۳۴۰ و ۳۳۰۰	البرز مرکزی - توچال	قلل کولک چال	۴۶
	پوریا علیمرادی	۱۳۸۱/۱۰/۹	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۴۷
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۱/۱۰/۲۰	۳۱۲۰	البرز مرکزی - توچال	قله اسپیلت (گلاب دره - کولک چال)	۴۸
	شیدا دیبایی	۱۳۸۱/۱۱/۱۱	۳۲۰۰	البرز مرکزی - توچال	صعود تا ارتفاع ۳۲۰۰ متری قله کولک چال	۴۹
۲ روزه	انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران (احمد میرزایی)	۱۳۸۱/۱۱/۱۸ و ۱۷			آموزش ساختن خانه برفی در ایستگاه ۵ تله کابین توچال	۵۰
	عباس بهرامی نیا	۱۳۸۱/۱۲/۲	۲۸۲۰	البرز مرکزی - توچال	قله چین کلاغ	۵۱
	زهرا سادات	۱۳۸۱/۱۲/۹	۳۰۰۰	البرز مرکزی - توچال	صعود تا گردنه پیاز چال	۵۲
	آراز سیاهی	۱۳۸۱/۱۲/۱۶	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۵۳
	آراز سیاهی	۱۳۸۱/۱۲/۲۲	۳۴۵۰	البرز مرکزی - توچال	صعود تا جان پناه سنگ سیاه (امیری)	۵۴
	زهره قدیانی	۱۳۸۲/۱/۸	۲۸۲۰	البرز مرکزی - توچال	قله چین کلاغ	۵۵
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۲/۱/۱۵	۳۱۲۰	البرز مرکزی - توچال	قله اسپیلت	۵۶
	آراز سیاهی	۱۳۸۲/۱/۲۱	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۵۷
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۲/۱/۲۲	۳۱۶۰	البرز مرکزی - توچال	قله مونگ چال (دارآباد)	۵۸
	آراز سیاهی	۱۳۸۲/۱/۲۹	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۵۹
	آراز سیاهی	۱۳۸۲/۲/۵	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۶۰
	آراز سیاهی	۱۳۸۲/۲/۱۲ و ۱۱	۴۲۱۰	البرز مرکزی - شمشک	قله سرک چال (شمشک - شمشک)	۶۱
	سیاوش ترابی	۱۳۸۲/۲/۲۶	۳۵۴۰	البرز مرکزی - توچال	قله پیازچال	۶۲
	هوفر دانشور	۱۳۸۲/۲/۲۹		البرز مرکزی - فیروز کوه	بازدید از غار رودافشان (سیدآباد - سیدآباد)	۶۳
	آراز سیاهی	۱۳۸۲/۳/۲	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۶۴
رکوردگیری و انتخاب تیم صعود به دماوند	آراز سیاهی	۱۳۸۲/۳/۹	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۶۵
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۲/۳/۱۴		البرز مرکزی - پلور	بازدید از دشت پلور	۶۶
۱،۵ روزه	آراز سیاهی	۱۳۸۲/۳/۱۵ و ۱۴	۵۶۷۱	البرز مرکزی - آتشفشان دماوند	قله دماوند (جبهه جنوبی - جبهه جنوبی)	۶۷
	آراز سیاهی	۱۳۸۲/۴/۶	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۶۸
رکوردگیری و انتخاب تیم صعود	آراز سیاهی	۱۳۸۲/۴/۱۳	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۶۹

به دماوند						
پیش برنامه صعود به دماوند و شب خوابی در قله		۱۳۸۲/۴/۱۹و۱۸	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۷۰
پیش برنامه صعود به دماوند و شب خوابی در قله		۱۳۸۲/۴/۲۰و۱۹	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۷۱
۴ روزه	آراز سیایی	۱۳۸۲/۴/۲۸ تا ۲۵	۵۶۷۱	البرز مرکزی - آتشفشان دماوند	قله دماوند (جبهه جنوبی - جبهه جنوبی)	۷۲
	آراز سیایی	۱۳۸۲/۵/۳	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - پیازچال)	۷۳
۲ روزه	محمد جواهری	۱۳۸۲/۵/۱۱و۱۰	۴۳۹۵	البرز مرکزی - لالون	قله خلنو (وارنگرود - لالون)	۷۴
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۲/۵/۱۷	۳۳۴۰	البرز مرکزی - توچال	قله کولک چال	۷۵
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۲/۵/۲۴	۳۰۰۰	البرز مرکزی - توچال	صعود تا گردنه دوشاخ	۷۶
۲ روزه	پوریا علیمردی	۱۳۸۲/۵/۲۴و۲۳	۵۶۷۱	البرز مرکزی - آتشفشان دماوند	قله دماوند (جبهه جنوبی - جبهه جنوبی)	۷۷
۳ روزه	زهرا سادات	۱ تا ۱۳۸۲/۶/۴	۴۸۵۰	البرز غربی - تخت سلیمان	قله علم کوه (حصارچال - حصارچال)	۷۸
انتخابات شورای مرکزی	شیرین مظفری	۱۳۸۲/۶/۲۸			کوه پیمایی تا پناهگاه کولک چال	۷۹
۳ روزه	سیاوش ترابی	۱ تا ۱۳۸۲/۷/۴			پیاوه روی طالقان - سه هزار (پراچان - تنکابن)	۸۰
	شیدا دیبایی	۱۳۸۲/۷/۱۱	۳۰۰۰	البرز مرکزی - توچال	صعود تا گردنه پیازچال	۸۱
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۲/۷/۲۰	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۸۲
	شیرین مظفری	۱۳۸۲/۸/۲	۲۸۲۰	البرز مرکزی - توچال	قله چین کلاغ	۸۳
ویژه ماه مبارک رمضان	الناز مختار زاده	۱۳۸۲/۸/۹			افطار در پناهگاه کولکچال	۸۴
ویژه ماه مبارک رمضان	علی مسیحی	۱۳۸۲/۸/۱۵			افطار در ایستگاه ۲ تله کابین توچال	۸۵
ویژه ماه مبارک رمضان و شب خوابی در پناهگاه	احمد بهرامی	۱۳۸۲/۸/۲۳و۲۲			افطار و سحری در پناهگاه پلنگ چال	۸۶
شبانہ ، سرپرست صعود : پوریا علیمردی	انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران (سحر امامی)	۱۳۸۲/۸/۳۰و۲۹	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	افطار و سحری در پناهگاه شیرپلا و صعود شبانه به قله توچال (شیرپلا - اوسون)	۸۷
	انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران	۱۳۸۲/۹/۷تا۴	۴۰۷۵	فلات مرکزی - یزد	قله شیرکوه (ده بالا - ده بالا)	۸۸

	(مجید دولت شاهی)					
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۲/۹/۷	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۸۹
	فرزانه تسلیمی	۱۳۸۲/۹/۱۴	۳۱۲۰	البرز مرکزی - توچال	قله اسپیلت	۹۰
	علیرضا حسنی	۱۳۸۲/۹/۲۱	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۹۱
	پوریا علیمرادی	۱۳۸۲/۹/۲۸	۳۵۰۰	البرز مرکزی - دماوند	صعود به ارتفاعات پاشوره (نوا - نوا)	۹۲
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۲/۱۰/۵	۳۳۰۰	البرز مرکزی - توچال	قله کولک چال	۹۳
	انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران (آتوسا مشعشی)	۱۳۸۲/۱۰/۱۲	۳۳۰۰	البرز مرکزی - شمشک	صعود به ارتفاعات آبک	۹۴
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۲/۱۱/۳	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۹۵
سرپرست صعود : علیرضا لولاگر	احمد بهرامی	۱۳۸۲/۱۱/۹	۳۱۲۰	البرز مرکزی - توچال	قله اسپیلت	۹۶
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۲/۱۱/۱۷		البرز مرکزی - توچال	کوه پیمایی تا پناهگاه پلنگ چال	۹۷
گرامی داشت فرزانه تسلیمی	فرزانه تسلیمی	۱۳۸۲/۱۱/۲۲	۳۴۵۰	البرز مرکزی - توچال	صعود تا جان پناه سنگ سیاه (امیری)	۹۸
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۲/۱۱/۳۰	۳۳۴۰	البرز مرکزی - توچال	قله کولک چال	۹۹
	انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران (مهدی عباسوند)	۱۳۸۲/۱۲/۸		البرز مرکزی - سولقان	بازدید از آبشار سنگان	۱۰۰
سرپرست صعود : پویا احمدی	علیرضا لولاگر	۱۳۸۲/۱۲/۱۵	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (اوسون - اوسون)	۱۰۱
	احمد بهرامی	۱۳۸۲/۱۲/۲۲	۳۱۶۰	البرز مرکزی - توچال	قله مونگ چال (دارآباد)	۱۰۲
	سیاوش شاهنده	۱۳۸۲/۱۲/۲۸	۲۹۰۰	البرز مرکزی - توچال	صعود تا ارتفاعات ۲۹۰۰ متری قله کولک چال	۱۰۳
	پوریا علیمرادی	۱۳۸۳/۱/۷	۳۱۲۰	البرز مرکزی - توچال	قله اسپیلت	۱۰۴
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۳/۱/۲۱	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۱۰۵
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۳/۱/۲۳		البرز مرکزی - فیروزکوه	بازدید از غار رودافشان (سیدآباد - سیدآباد)	۱۰۶
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۳/۱/۲۷	۳۱۲۰	البرز مرکزی - توچال	قله اسپیلت	۱۰۷
عقب دار : پوریا علیمرادی	انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران (مجید رضایی)	۱۳۸۳/۱/۲۸	۲۹۰۰	البرز مرکزی - سد امیرکبیر	صعود تا ارتفاع ۲۹۰۰ متری قله شاه دژ	۱۰۸
۳ روزه ، کمک سرپرست : پوریا علیمرادی	انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران	۱۳۸۳/۲/۳ تا ۱/۳۱		تنکابن	جنگل نوردی (لیره سر - لساکوتی - فلکده - لیره سر)	۱۰۹

	(امیر شیخ باقری)					
	حامد اکرمی	۱۳۸۳/۲/۱۰	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	۱۱۰
۲ روزه	علیرضا لولاگر	۱۳۸۳/۲/۱۸ و ۱۷	۴۲۱۰	البرز مرکزی - شمشک	قله سرک چال (شمشک - شمشک)	۱۱۱
	سارا ابوالمعصومی	۱۳۸۳/۲/۲۵	۳۶۰۰	البرز مرکزی - توچال	قله لزون غربی	۱۱۲
	انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران (غلامرضا فتاحی)	۱۳۸۳/۲/۲۵	۳۶۰۰	البرز مرکزی - فشم	صعود تا ارتفاع ۳۶۰۰ متری قله پیرزن کلوم (امامه بالا - امامه بالا)	۱۱۳
صعود ۱ روزه	انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران (پوریا علیمرادی)	۱۳۸۳/۳/۱ و ۲/۳۱	۴۳۹۵	البرز مرکزی - گچسار	قله آزادکوه (کلاک بالا - کلاک بالا)	۱۱۴
	مرجان سمیع پور	۱۳۸۳/۳/۱	۳۶۰۰	البرز مرکزی - توچال	قله لزون غربی (کولک چال - گلاب دره)	۱۱۵
	پوریا علیمرادی	۱۳۸۳/۳/۷		البرز مرکزی - پلور	بازدید از دشت پلور و غار گل زرد	۱۱۶
۱۳۰ نفره	علیرضا لولاگر	۱۳۸۳/۳/۸		البرز مرکزی - پلور	بازدید از دشت پلور و غار گل زرد	۱۱۷
۲ روزه	انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران (پوریا علیمرادی)	۱۳۸۳/۳/۱۵ و ۱۴			آموزش سنگ نوردی	۱۱۸
پوریا علیمرادی + فرزین جهانگیری ، ۱۵ روزه	پوریا علیمرادی	۱۳۸۳/۴/۴ و ۳	۳۸۵۰ - ۳۶۰۰ - ۳۳۴۰ - ۳۱۲۰ - ۳۹۶۲ - ۳۸۷۵	البرز مرکزی - توچال	صعود به ۱۰ قله از خط الراس کوه‌های تهران (اسپلت ۱ و ۲ - کولک چال ۱ و ۲ - لزون ۱ و ۲ - برف چال - توچال - شاه‌نشین ۱ و ۲)	۱۱۹
پیش برنامه صعود به دماوند	پویا احمدی	۱۳۸۳/۴/۵	۳۸۷۵	البرز مرکزی - توچال	قله شاه‌نشین (تله کابین - دره)	۱۲۰
پیش برنامه صعود به دماوند	پوریا علیمرادی	۱۳۸۳/۴/۱۲	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (پیازچال - تله کابین)	۱۲۱
پیش برنامه صعود به دماوند و شب خوابی در قله	زهرا سادات	۱۳۸۳/۴/۱۹ و ۱۸	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال	قله توچال (پیازچال - تله کابین)	۱۲۲
۲ روزه	پویا احمدی	۱۳۸۳/۵/۱ تا ۴/۳۱	۵۶۷۱	البرز مرکزی - آتشفشان دماوند	قله دماوند (جبهه جنوبی - جبهه جنوبی)	۱۲۳
	انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران (امیر شیخ باقری)	۱۳۸۳/۵/۹		البرز مرکزی - شهرستانک	شهرستانک	۱۲۴
	پوریا علیمرادی	۱۳۸۳/۵/۱۶		البرز مرکزی - توچال	کوه‌پیمایی تا شیر دره (اوسون)	۱۲۵
۲ روزه	علیرضا لولاگر	۱۳۸۳/۵/۲۳ و ۲۲	۵۶۷۱	البرز مرکزی - آتشفشان	قله دماوند (جبهه غربی - جبهه غربی)	۱۲۶

				دماوند		
۴ روزه	احمد بهرامی	۵/۲۸ تا ۱۳۸۳/۵/۳۱				پیاده روی خلخال به اسالم
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۳/۶/۵				کوه پیمایی تا پناهگاه کولک چال
پیش برنامه صعود به چالون و سیاه کمان	پوریا علیمردی	۱۳۸۳/۶/۶		البرز مرکزی - توچال		قله اسپیلت
۱،۵ روزه	عباس بهرامی نیا	۱۳۸۳/۶/۱۳ و ۱۲	۴۴۷۲ - ۴۵۱۶	البرز غربی - تخت سلیمان		صعود خطالراس شمال شرقی علم کوه، قله چالون و سیاه کمان (علم چال - علم چال)
آشنایی ورودیهای جدید	فرزین جهانگیری	۱۳۸۳/۷/۹	۳۱۲۰	البرز مرکزی - توچال		قله اسپیلت
	شیدا دیبایی	۱۳۸۳/۷/۲۴	۳۵۴۰	البرز مرکزی - توچال		قله پیازچال
ویژه ماه مبارک رمضان	جواد نوری	۱۳۸۳/۸/۱		البرز مرکزی - توچال		افطار در پناهگاه کولک چال
پوریا علیمردی + علیرضا لولاگر + ناصر حلمی	پوریا علیمردی	۱۳۸۳/۸/۷	۳۹۶۲	البرز مرکزی - توچال		افطار و سحری در پناهگاه شیرپلا و صعود شبانه به قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)
ویژه ماه مبارک رمضان	احمد بهرامی	۱۳۸۳/۸/۲۱		البرز مرکزی - توچال		افطار و سحری در پناهگاه پلنگ چال
	فرزین جهانگیری	۱۳۸۳/۹/۱۲	۳۲۰۰	البرز مرکزی - توچال		صعود تا ارتفاع ۳۲۰۰ متری قله کولک چال
	سیاوش ترابی	۱۳۸۳/۹/۲۰		البرز مرکزی - توچال		پناهگاه شیرپلا - ایستگاه ۵ تله کابین توچال
	زهرآ سادات	۱۳۸۳/۹/۲۷		البرز مرکزی - توچال		پناهگاه شیرپلا - ایستگاه ۵ تله کابین توچال
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۳/۱۰/۱۱	۳۱۶۰	البرز مرکزی - توچال		قله مونگ چال (دارآباد)
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۳/۱۰/۱۷				کوه پیمایی تا پناهگاه کولک چال
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۳/۱۱/۲				کوه پیمایی تا پناهگاه کولک چال
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۳/۱۱/۱۰	۳۰۰۰			گردنه لوبه نه
	احمد بهرامی	۱۳۸۳/۱۱/۲۳	۲۷۰۰	البرز مرکزی - توچال		صعود تا ارتفاع ۲۷۰۰ متری قله کولک چال
مربی: محمد رهبری	علیرضا لولاگر	۱۳۸۳/۱۱/۳۰ و ۲۹	۳۰۰۰	البرز مرکزی - توچال		آموزش ساختن خانه برفی در ایستگاه ۵ تله کابین توچال
	اشکان رضوانی	۱۳۸۳/۱۲/۲۷	۳۴۵۰	البرز مرکزی - توچال		صعود تا جان پناه سنگ سیاه (امیری)
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۴/۱/۴				کوه پیمایی تا پناهگاه کولک چال
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۴/۱/۱۲	۳۱۲۰	البرز مرکزی - توچال		قله اسپیلت
	ایمان آذیش	۱۳۸۴/۱/۲۰				کوه پیمایی پناهگاه پلنگ چال به ایستگاه ۵ تله کابین توچال
	پوریا علیمردی	۱۳۸۴/۱/۲۶				بازدید از غار رودافشان
	علیرضا لولاگر	۱۳۸۴/۰۲/۳۰				بازدید از غار گل رد و دشت پلور

۱۵۱	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	البرز مرکزی - توچال	۳۹۶۲	۱۳۸۴/۰۳/۰۶	علیرضا لولاگر
۱۵۲	قله کولکچال	البرز مرکزی - توچال	۳۳۴۰	۱۳۸۴/۰۴/۰۳	علیرضا لولاگر
۱۵۳	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	البرز مرکزی - توچال	۳۹۶۲	۱۳۸۴/۰۴/۱۰	علیرضا لولاگر
۱۵۴	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا)	البرز مرکزی - توچال	۳۹۶۲	۱۳۸۴/۰۴/۱۷	علیرضا لولاگر
۱۵۵	قله توچال (شیرپلا - شیرپلا) و شب مانی بر روی قله	البرز مرکزی - توچال	۳۹۶۲	۱۳۸۴/۰۴/۲۴	علیرضا لولاگر
۱۵۶	قله دماوند (جبهه جنوبی - جبهه جنوبی)	البرز مرکزی - آتشفشان دماوند	۵۶۷۱	۱۳۸۴/۰۴/۳۱-۲۹	علیرضا لولاگر
۱۵۷	پیاده روی خلخال به اسالم			۱۳۸۴/۰۵/۲۱-۱۸	علیرضا لولاگر
۱۵۸	قله خرسنگ	البرز مرکزی - آب نیک	۴۱۰۰		هما قاسمی فرد
۱۵۹	قله پیازچال	البرز مرکزی - توچال	۳۵۴۰	۱۳۸۴/۰۶/۰۴	علیرضا لولاگر
۱۶۰	قله سیلان	اردبیل - آتشفشان سیلان	۴۸۱۱	۱۳۸۴/۰۶/۱۱-۹	علیرضا لولاگر
۱۶۱	قله سیلان	البرز غربی - دو هزار	۴۲۵۰	۱۳۸۴/۰۷/۰۱-۲۹	سیاوش ترابی
۱۶۲					
۱۶۳					
۱۶۴					
۱۶۵					

برای اطلاعات بیشتر و نیز عضو شدن در **Group** اینترنتی ما به آدرس زیر سری بزنید:

http://groups.yahoo.com/group/Physics_Mountaineers

بدینوسیله می‌توانید :

۱. با سایر دوستان کوه نوردان آشنا شوید
۲. از دیدن عکسها و گزارشهای برنامه‌های قبل لذت ببرید
۳. با مراجعه به **Link** های داده شده از آخرین اطلاعات مربوط به کوه نوردی در شبکه جهانی آشنا شوید
۴. از تقویم برنامه‌های آینده اطلاع پیدا کنید

و ...