هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه صعود های ورزشی

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۹

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	اردیبهشت	دوره آموزشی داوری درجه ۳		
۲	اردیبهشت	مسابقات قهرمانی استان – نونهالان		
۳	خرداد	مسابقات قهرمانی استان – بزرگسالان		
۴	خرداد	اردوی تمرینی	پل خواب	
۵	تیر	مسابقات قهرمانی استان – نوجوانان – جوانان		
۶	تیر	کارآموزی مقدماتی صعودهای ورزشی		
۷	مرداد	دوره پیشرفته صعودهای ورزشی		
۸	شهریور	مسابقات آزاد جام رمضان		
۹	شهریور	اردوی تمرینی	شهرستانک	
۱۰	آبان	مربی گری درجه ۳ صعودهای ورزشی		
۱۱	آذر	مسابقات قهرمانی استان – نونهالان		
۱۲	دی	مربی گری درجه ۳ طراحی مسیر		
۱۳	بهمن	شرکت در مسابقات جام فجر		

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه هیمالیا نوردی و صعودهای بلند

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۹

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	فروردین	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان (آقایان)	رودبارقصران	
۲	فروردین	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان (بانوان)	رودبارقصران	
۳	اردیبهشت	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان (آقایان)	فشم - لالون	
۴	اردیبهشت	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان (بانوان)	فشم - لالون	
۵	اردیبهشت	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان (آقایان)	پلور – دماوند	
۶	خرداد	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان (بانوان)	پلور – دماوند	
۷	خرداد	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان (آقایان)	اردبیل - سبلان	
۸	خرداد	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان (بانوان)	اردبیل - سبلان	
۹	تیر الی مرداد	صعود به یک قله مرتفع در منطقه هیمالیا	---------	
۱۰	تیر الی مرداد	صعود به یک قله مرتفع در منطقه هیمالیا	--------	
۱۱	آبان	گردهمایی هیمالیانوردان استان تهران (بانوان و آقایان)	--------	با همکاری کار گروه روابط عمومی
۱۲	بهمن	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان (آقایان و بانوان)	--------	
۱۳	اسفند	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان (آقایان و بانوان)	--------	

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه کوه نوردی – بخش سنگنوردی

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۹

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	اردیبهشت	دوره آموزشی رسم کروکی مسیر در دیواره نوردی		
۲	خرداد	بازآموزی درجه ۳ – آقایان	بند یخچال	
۳	تیر	کارآموزی پیشرفته (آقایان و بانوان)	بند یخچال	
۴	تیر	تمرین سنگ نوردی در سطح پیشرفته – آقایان	پل خواب	
۵	مرداد	آزمون ورودی درجه ۳ سنگ نوردی – بانوان	بند یخچال	
۶	شهریور	تمرین سنگ نوردی در سطح پیشرفته – بانوان	پل خواب	
۷	مهر	کارآموزی پیشرفته سنگ نوردی (آقایان و بانوان)	بند یخچال	
۸	مهر	مربی گری درجه ۳ سنگ نوردی – بانوان	پل خواب – بند یخچال	

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه کوه نوردی – بخش برف و یخ

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۹

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	خرداد	دوره پیشرفته برف و یخ		
۲	خرداد	تست ورودی مربی گری درجه ۳ برف و یخ (آقایان و بانوان)	رودبار قصران	
۳	مرداد	دوره مربی گری درجه ۳ برف و یخ (آقایان و بانوان)	سبلان	
۴	آذر	مسابقاتDry Tooling قهرمانی استان تهران		
۵	دی	کارگاه آموزشی بهمن شناسی		
۶	بهمن	مسابقات یخ نوردی قهرمانی استان تهران		
۷	اسفند	دوره آموزشی ساخت اتاق برفی		

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه کوه نوردی – بخش غارنوردی

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۹

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	فروردین	اصول اکتشاف غارها	-----	تئوری – عملی ۱۶ ساعت
۲	خرداد	دوره تئوری زمین شناسی	-----	
۳	مرداد	کارآموزی غار نوردی (آقایان و بانوان)	-----	
۴	مرداد	دوره کارآموزی غارنوردی (آقایان و بانوان)	-----	
۵	آذر	نقشه کشی غارهای استان تهران – ۲ غار	-----	۲ روزه

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه کوه نوردی – بخش جستجو و نجات

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۹

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	اردیبهشت	دوره جستجو و نجات در برف	رودبارقصران	
۲	خرداد	جلسه مشترک مسئولین بخش های جستجو و نجات هیئت ها، باشگاه ها، گروه ها	---------	با همکاری کارگروه روابط عمومی
۳	تیر	دوره جستجو و نجات در کوه نوردی	تهران - دربند	
۴	مرداد	دوره مقدماتی امداد و کمک های اولیه	---------	
۵	آبان	کارگاه حمایت روانی در صحنه آسیب	----------	
۶	آذر	دوره مقدماتی امداد و کمک های اولیه	---------	

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه کوه پیمایی

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۹

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	فروردین	گردهمایی مسئولین کمیته های کوه پیمایی فعال استان	چشمه های باداب سورت	
۲	اردیبهشت	همایش عمومی کوه پیمایی		
۳	خرداد	برگزاری کلاس تئوری سازمان		
۴	خرداد	برگزاری تست ورودی کلاس مربی گری درجه ۳ کوه پیمایی (بانوان و آقایان)	منطقه بند یخچال	
۵	مرداد	برگزاری دوره مربی گری درجه ۳ کوه پیمایی (بانوان و آقایان)		
۶	مرداد	راه اندازی بانک اطلاعات GPS		
۷	شهریور	دوره آموزشی نقشه خوانی و کار با قطب نما		
۸	مهر	دوره آموزشی هواشناسی کوهستان		
۹	آبان	دوره آموزشی نقشه خوانی و کار با GPS		
۱۰	آذر	دوره آموزشی فلسفه کوه نوردی و طبیعت گردی		
۱۱	دی	دوره آموزشی سرمازدگی		
۱۲	بهمن	صعود سراسری به مناسبت بزرگداشت پیروزی انقلاب اسلامی		
۱۳	اسفند	دوره آموزشی علائم نجات در کوهستان sos		

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه پزشکی کوهستان

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۹

ردیف	زمان	فعالیت	توضیحات
۱	اردیبهشت	دوره مقدماتی پزشکی کوهستان	
۲	شهریور	دوره مقدماتی پزشکی کوهستان	
۳	آذر	دوره مقدماتی پزشکی کوهستان	
۴	بهمن	دوره متوسطه پزشکی کوهستان	
۵	------	ارائه خدمات پزشکی به تیم های هیمالیانوردی	
۶	------	انتشار بروشورهای آموزشی	
۷	------	ارائه مشاوره پزشکی به گروه ها و افراد تحت پوشش	

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه روابط عمومی

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۹

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	فروردین	گردهمایی مربیان استان تهران		
۲	خرداد	گردهمایی نواب رئیس هیئت ها، باشگاه ها، گروه ها (بانوان)	-------	
۳	تیر	گردهمایی مسئولین روابط عمومی هیئت ها، باشگاه ها، گروه ها	-------	
۴	مرداد	صعود مشترک روسا و دبیران هیئت ها / حوزه ها / باشگاه ها / گروه ها	قله دماوند (جبهه شمال شرقی)	
۵	مهر	برگزاری مجمع عمومی سالیانه هیئت	-------	
۶	آبان	گردهمایی نواب رئیس هیئت ها /گروه ها و باشگاه های کوه نوردی استان (بانوان)	-------	
۷	بهمن	گردهمایی روسا، نواب رئیس – دبیران هیئت ها، باشگاه ها، گروه ها (معرفی فعال ترین هیئت استان و معرفی فعال ترین گروه کوه نوردی)	-------	
۹	بهمن	صعود سراسری به مناسبت بزرگداشت پیروزی انقلاب اسلامی		

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

بخش فرهنگی و محیط زیست

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۹

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	فروردین	مراسم روز طبیعت	ارتفاعات شمال تهران	
۲	تیر	مراسم روز ملی دماوند (گردهمایی و سمینار)	رینه – لاریجان	
۳	مهر	مراسم روز پاکسازی کوهستان (گردهمایی و سمینار)	ارتفاعات استان تهران	
۴	آذر	مراسم روز جهانی کوهستان (گردهمایی و سمینار)	----------	
۵	بهمن	مراسم بزرگداشت پیروزی انقلاب اسلامی (صعود سراسری)	----------	
۶	اسفند	مراسم روز درختکاری (گردهمایی)	----------	
۷	------	شرکت و همکاری در مراسم های مذهبی و ملی در طول سال	----------	

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه اسکی کوهستان

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۹

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	بهمن	کارآموزی اسکی کوهستان ویژه آقایان	دیزین	
۲	اسفند	کارآموزی اسکی کوهستان ویژه بانوان	دیزین	