

تقویم ورزشی کارگروه های هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

سال ۱۳۸۸



کارگروه صعود های ورزشی

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۸

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	اردیبهشت	مسابقه سنگ نوردی داخل سالن تهرانی استان (نونهالان)	سالن دیهیم	
۲	اردیبهشت	دوره داوری درجه ۳ صعودهای ورزشی (آقایان – بانوان)	----------	
۳	خرداد	مسابقه سنگ نوردی داخل سالن تهرانی (بزرگسالان)	قیانوری	
۴	خرداد	اردوی تمرینی سنگ نوردی	پل خواب - کرج	
۵	خرداد	گردهمایی سنگ نوردان استان تهران (آقایان – بانوان)	----------	با همکاری کار گروه روابط عمومی
۶	تیر	مسابقه سنگ نوردی داخل سالن تهرانی استان (نوجوانان و نونهالان)	----------	
۷		المپیاد ایرانیان	----------	مسابقات کشوری
۸	مرداد	کارآموزی پیشرفته صعودهای ورزشی (آقایان – بانوان)	----------	
۹	مرداد	اردوی تمرینی سنگ نوردی	طاق بستان – کرمانشاه	
۱۰		مسابقه سنگ نوردی داخل سالن جام رمضان (آزاد)	----------	
۱۱	شهریور	آزمون ورودی مربیگری درجه ۳ صعودهای ورزشی (آقایان – بانوان)	----------	
۱۲	شهریور	اردوی تمرینی سنگ نوردی	شهرستانک – کرج	
۱۳	آبان	مربیگری درجه ۳ صعودهای ورزشی (آقایان – بانوان)	----------	
۱۴	آذر	مسابقه سنگ نوردی داخل سالن قهرمانی استان (نونهالان)	سالن دیهیم	
۱۵	آذر	گردهمایی سنگ نوردان استان تهران (آقایان – بانوان)	----------	
۱۶	دی	دوره طراحی مسیر درجه ۳ (آقایان – بانوان)	----------	
۱۷	بهمن	مسابقه سنگ نوردی داخل سالن جام فجر	----------	مسابقات کشوری

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه هیمالیا نوردی و صعودهای بلند

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۸

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)	قله دماوند	
۴	اردیبهشت	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان (بانوان)	رودبارقصران	
۵	اردیبهشت	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان(آقایان)	قله سبلان	
۶	اردیبهشت	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان (بانوان)	رودبارقصران	
۷	اردیبهشت	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان(آقایان)	رودبارقصران	
۸	تیر الی مرداد	صعود قله ای بالای ۸۰۰۰ متر(آقایان)	پاکستان	
۹	تیر الی مرداد	صعود قله ای بالای ۷۰۰۰متر(بانوان)	پاکستان	
۱۰	آبان	گردهمایی هیمالیانوردان استان تهران (بانوان – آقایان)	--------	با همکاری کار گروه روابط عمومی
۱۱	بهمن	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان (آقایان – بانوان)	--------	
۱۲	اسفند	اردوی آمادگی و انتخابی تیم هیمالیانوردی استان (آقایان – بانوان)	--------	

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه کوه نوردی – بخش سنگنوردی

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۸

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	فروردین	گردهمایی مربیان استان (بانوان – آقایان)	--------	با همکاری کار گروه روابط عمومی
۲	اردیبهشت	کلاس تئوری کروکی مسیر	--------	
۳	خرداد	کارآموزی سنگنوردی (آقایان – بانوان)	تهران – دربند	
۴	تیر	کارآموزی سنگ نوردی (آقایان – بانوان)	تهران - دربند	
۵	مرداد	دوره آموزشی پیشرفته سنگ نوردی (آقایان – بانوان)	تهران - دربند	
۶	مرداد	آزمون ورودی مربیگری درجه ۳ سنگ نوردی(آقایان)	تهران - دربند	
۷	مرداد	مسابقات سنگ نوردی طبیعت (آزاد)	--------	
۸	شهریور	اردوی تفریحی – ورزشی سنگ نوردی	--------	
۹	مهر	کارآموزی پیشرفته سنگنوردی	تهران – دربند	
۱۰	مهر	مربیگری درجه ۳ سنگ نوردی (آقایان)	تهران - دربند	

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه کوه نوردی – بخش برف و یخ

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۸

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	فروردین	گردهمایی مربیان استان (بانوان – آقایان)	---------	با همکاری کارگروه روابط عمومی
۲	اردیبهشت	بازآموزی مربیان درجه ۱و۲و۳ برف و یخ (آقایان – بانوان)	رودبارقصران	
۳	خرداد	کارآموزی پیشرفته برف و یخ (آقایان – بانوان)	رودبارقصران	
۴	خرداد	آزمون ورودی مربیگری درجه ۳ برف و یخ (آقایان – بانوان)	رودبارقصران	
۵	مهر	مربیگری درجه ۳ برف و یخ (آقایان – بانوان)	اردبیل – سبلان	
۶	آبان	مسابقات Dry tooling استان تهران (آقایان – بانوان)	---------	
۷	دی	مسابقات یخ نوردی قهرمانی استان تهران (آقایان – بانوان)	رودبارقصران	
۸	بهمن	کارآموزی پیشرفته برف و یخ (آقایان – بانوان)	رودبارقصران	

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه کوه نوردی – بخش غارنوردی

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۸

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	فروردین	گردهمایی مسئولین غارنوردی هیئت ها، باشگاه ها و گروه ها (آقایان – بانوان)	-----	با همکاری کارگروه روابط عمومی
۲	اردیبهشت	جلسه جمع آوری و ارائه مشخصات غارهای استان	-----	
۳	تیر	تجهیز یک غار در استان تهران به همراه گروه ها و علاقمندان و کمک اسپانسر	-----	
۴	مرداد	دوره کارآموزی غارنوردی (آقایان – بانوان)	فیروز کوه	
۵		تنظیم نقشه غارهای استان تهران به کمک علاقمندان و گروه ها	-----	
۶	دی	آموزش تئوری غارشناسی عمومی	-----	
۷	بهمن	آموزش تئوری غارشناسی عمومی	-----	

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه کوه نوردی – بخش جستجو و نجات

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۸

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	اردیبهشت	دوره مقدماتی 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 مقدماتی جستجو و نجات در سنگ و دیواره	تهران - دربند	
۴	مرداد	دوره مقدماتی امداد و کمک های اولیه	--------	
۵	شهریور	کارگاه حمل مصدوم	--------	
۶	آبان	کارگاه حمایت روانی در صحنه آسیب	--------	
۷	آذر	دوره مقدماتی امداد و کمک های اولیه	--------	

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه کوه پیمایی

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۸

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	اردیبهشت	دور آموزشی نقشه خوانی و کار با GPS	--------	
۲	خرداد	دوره آموزشی نقشه خوانی و کار با قطب نما	--------	
۳	خرداد	آزمون ورودی مربیگری درجه ۳ کوه پیمایی (آقایان – بانوان)	تهران - دربند	
۴	تیر	صعود مشترک بانوان استان تهران به مناسبت ولادت حضرت فاطمه (س)	---------	
۵	تیر	صعود سراسری مسئولین هیئتها و گروهها به مناسبت هفته دولت	قله دماوند – لاریجان – رینه	با همکاری کارگروه روابط عمومی
۶	مرداد	دوره آموزش بقا در کوهستان	---------	
۷	شهریور	مربیگری درجه ۳ کوه پیمایی (آقایان – بانوان)	---------	
۸	مهر	دوره آموزش تغذیه در کوهستان	---------	
۹	آبان	دوره آموزش سرمازدگی و جلوگیری از آن	---------	
۱۰	آذر	دوره آموزشی نقشه خوانی و کار با GPS	---------	
۱۱	دی	دوره آموزش کوله چینی و روشهای صحیح حمل کوله پشتی	---------	
۱۲	بهمن	صعود سراسری کوه نوردان استان به مناسبت ۲۲ بهمن ماه و دهه فجر	---------	

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه پزشکی کوهستان

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۸

ردیف	زمان	فعالیت	توضیحات
۱	اردیبهشت	معاینات افراد حاضر در اردوهای هیمالیانوردی	
۲	خرداد	دوره مقدماتی پزشکی کوهستان	
۳	آبان	دوره مقدماتی پزشکی کوهستان	
۴	آذر	دوره متوسطه پزشکی کوهستان	
۵	بهمن	دوره مقدماتی پزشکی کوهستان	

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه روابط عمومی

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۸

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	اردیبهشت	گردهمایی روسا – نواب رئیس و دبیران هیئت ها / حوزه ها / باشگاه ها / گروه ها		با همکاری امور شهرستان ها
۲	اردیبهشت	مراسم تجلیل از فعالیت ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان	------	
۳	خرداد	گردهمایی مسئولین روابط عمومی هیئت ها، باشگاه ها، گروه ها	------	
۴	خرداد	گردهمایی نواب رئیس هیئت ها ، باشگاه ها ، گروه ها (بانوان)	------	با همکاری امور شهرستان ها
۵	شهریور	گردهمایی نواب رئیس هیئت ها، باشگاه ها، گروه ها (بانوان)	------	با همکاری امور شهرستان ها
۶	بهمن	گردهمایی روسا، نواب رئیس و دبیران گروه ها و باشگاه های کوه نوردی استان	------	با همکاری امور شهرستان ها
۷	بهمن	گردهمایی نواب رئیس هیئت ها، باشگاه ها، گروه ها (بانوان)	------	با همکاری امور شهرستان ها

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

بخش فرهنگی و حفاظت از محیط کوهستان

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۸

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)	----------	
۴	آذر	مراسم روز جهانی کوهستان (گردهمایی و سمینار)	----------	
۵	بهمن	مراسم بزرگداشت پیروزی انقلاب اسلامی	----------	
۶	اسفند	مراسم روز درختکاری (گردهمایی)	----------	

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

کارگروه اسکی کوهستان

تقویم ورزشی سال ۱۳۸۸

ردیف	زمان	فعالیت	مکان	توضیحات
۱	فروردین	صعود به قله آرارات با اسکی	کشور ترکیه	
۲	اردیبهشت	صعود به جبهه جنوبی قله دماوند با اسکی	لاریجان – رینه	
۳	آذر	گردهمایی و هماهنگی اسکی کوهستان استان تهران	----------	با همکاری کارگروه روابط عمومی
۴	دی	صعود قله سی چال	کرج - دیزین	
۵	بهمن	صعود به قله کلون بستک	کرج - دیزین	
۶	بهمن	صعود قلل زرد کوه بختیاری	شهر کرد	
۷	اسفند	دوره آموزشی اسکی کوهستان	کرج - خور	