

به نام خالق زیبایی ها

هیئت کوهنوردی و صعود های ورزشی شهرستان شیراز

گروه کوهنوردی آرشی

گاهنامه ورزشی نیمه اول سال ۱۳۹۴



ای همورد تو برخیز
بشتاب و توشه برگیر
که این ایران جاوید به
گام هایمان بسته امید

توضیحات	سرپرست برنامه	منطقه	مدت (روز)	عنوان برنامه	نوع برنامه	
	هادی نگهدار فرد	باشت	۴	خامین	گلگشت نوروژ - خانوادگی	فروردین
	حمید خردمند	سیخ دارنگان	۱	تنگ خانی	کوهپیمایی	
	جواد محمدی - رنجبر و زارع	سپیدان - کوهمره سرخی	۱-۱	رنج - کوه بیل	صعود قله	
	محمد قشقایی	شیراز	۱	پشت مله	سنگنوردی	
	محمود رحامیان - رضا دوکوهکی	کرمان - شیراز	۱-۵	قله پلوار - کوه سرخ	صعود قله	اردیبهشت
	هیات کوهنوردی استان فارس	حاجی آباد	۱	جشنواره سنگ نوردی	سنگنوردی	
	حمید خردمند - طهماسب ایزد پناه - کاظم ریاحی ماه - حمید خردمند	سپیدان - پسکوهک - شیراز - بن رود -	۱-۲ ۱-۱	ششپیر به بهشت گمشده - هزار آبشار - سبزیوشان - آبشار دره ناری	کوهپیمایی	
	طهماسب ایزد پناه - رنجبر و زارع	سپیدان - اصفهان	۳-۱	برم فیروز - کرکس	صعود قله	خرداد
	آرمان شهپری	گلستان	۵	غار سم	غارنوردی	
	ناصر مکتبدار - رنجبر و زارع	سپیدان - قلات	۱-۱	تنگ سرخ - قلات	کوهپیمایی	
	رحامیان و ایزد پناه - حمید خردمند	گیلان - گیلان	۶-۷	جنگل گیلان - جنگل ماسوله به ماسال	پیمایش جنگل	
ماه مبارک رمضان	آرمان شهپری	شیراز	۱	پشت مله	سنگنوردی آموزشی	
ماه مبارک رمضان	آرمان شهپری	شیراز	۱	پشت مله	سنگنوردی آموزشی	تیر
ماه مبارک رمضان	آرمان شهپری	شیراز	۱	پشت مله	سنگنوردی آموزشی	
ماه مبارک رمضان	آرمان شهپری	شیراز	۱	پشت مله	سنگنوردی آموزشی	
	محمد قشقایی	سپیدان	۲	کمهر به تنگ گردوکنگک	کوهپیمایی	
	محمود رحامیان - جواد محمدی - حمید دهقان منشادی	لرستان - سی سخت - دنا	۵-۲-۳	سن بران - حوض دال - خط الراس مرکزی دنا	صعود قله	

گاهنامه ورزشی نیمه اول سال ۱۳۹۴

توضیحات	سرپرست برنامه	منطقه	مدت (روز)	عنوان برنامه	نوع برنامه	
	محمود رحامیان-آرمان شهپری- محمود رحامیان	مازندران- اردبیل	۶-۵-۶	قله دماوند- قله سبلان- قله سهند-	صعود قله	مرداد
تیم گرده آلمان ها از میان نفرات منتخب برنامه فنی ماه رمضان، انتخاب میشوند	علیرضا شهپری	مازندران	۵	گرده آلمان ها علم کوه	صعود قله و سنگنوردی	
	حمید خردمند- ناصر مکتب دار -	اردبیل-سپیدان	۱-۵	شیروان دره سی-سارون علیا به بهشت گمشده	کوهپیمایی	
	محمدجواد ترکمانی	سپیدان	۲	انگزه مینو	غارنوردی	
	هادی نگهدار فرد	شیراز	۱	دراک- کوه سرخ	صعود قله	شهریور
	ناصر مکتبدار- بهرام نژادیان - بهرام نژادیان - حمید خردمند	سپیدان-ارسنجان- شیراز-سپیدان	۲-۲ ۱-۱	تنگ گمبیل - چاشت خور-شبانه دراک به پسکوهک-کمهر به آبشار مارگون	کوهپیمایی	
	محمد پیروی	کوهمره سرخی	۱	تنگ دم اسب	دره نوردی	
	محمد قشقایی	شیراز	۱	پشت مله	سنگنوردی	
	محمدجواد ترکمانی	قائمیه	۲	غار کله کفتری	غارنوردی	

- داشتن کارت بیمه ورزشی جهت شرکت در برنامه ها الزامی می باشد.
- برنامه های تمرینی کوهپیمایی هفتگی : یک شنبه ها و چهار شنبه ها صبح دراک به سرپرستی هادی نگهدار فرد
- " : دوشنبه ها عصر بابا کوهی به سرپرستی سرکارخانم رنجبر
- اعضا می بایست تجهیزات انفرادی لازم برابر نیاز برنامه را تهیه و همراه داشته باشند.

*گرد همائی : سه شنبه هر هفته از ساعت ۳۰: ۱۸ الی ۲۰ - بلوار سیبویه - ورزشگاه شهید دستغیب (دفتر سابق هیات کوهنوردی)

*روابط عمومی : محمد قشقایی ۰۹۱۷۷۱۴۸۱۷۱

وب سایت: www.Arashgroup.ir 