



## تقویم سه ماهه بهار سال ۱۳۸۵ انجمن کوهنوردی دانشگاه صنعتی امیرکبیر (پلی تکنیک تهران)

ردیف	تاریخ برنامه	نام برنامه	منطقه	نوع برنامه	سرپرست	ظرفیت	هزینه وسیله نقلیه	جلسه هفتگی	کلاس آموزشی	ارائه دهنده
۱	پنجشنبه و جمعه ۱۷ و ۱۸/۱	آموزش سنگنوردی	بند یخچال	مشترک	مرتضی گنجایی	۱۰	شخصی	دوشنبه ۱/۱۴	---	---
۲	جمعه ۱/۲۵	راهپیمایی کشار به کندر	سولقان	مشترک	تینا باستانی نژاد	۳۶	دانشگاه	یکشنبه ۱/۲۰	اصول و روش های سرپرستی	شاهین مقیمی
۳		دیواره اوسون	شمال تهران		آزاده میرعابدینی	۶	شخصی			
۴	پنجشنبه و جمعه ۱/۲۱ و ۲/۱	کارآموزی کوهپیمایی	بند یخچال	مشترک	میرعلی حسینی	۱۲	شخصی	دوشنبه ۱/۲۸	آمادگی جسمانی در ورزش های استقامتی	امیر قراچورلو
۵					فاطمه رحمانی فرد	۱۲				
۶					زینب محمودآبادی	۱۶				
۷	چهارشنبه - جمعه ۸-۲/۶	کارآموزی برف و یخ	حسن در	پسران	علیرضا علامی	۸	دانشگاه	یکشنبه ۲/۳	تغذیه در ورزش های استقامتی	فرامرز نصیری
۸	آموزش برف و یخ	مشترک			علی بی نظیر	۸				
۹	تویچال - شهرستانک				شمال تهران	منصور احمدی				
۱۰	جمعه ۲/۱۵	هفت خوانی	جاده چالوس	مشترک	وجیهه دخیلی	۱۲	دانشگاه	یکشنبه ۲/۱۰	عوارض و بیماری های ارتفاع	فاطمه رحمانی فرد
۱۱		دیواره پلخواب	جاده چالوس		محمد مینایی	۶				
۱۲		تمرین برف و یخ ۱	حسن در		محسن انواری	۸				
۱۳	پنجشنبه و جمعه ۲۱ و ۲۲/۲	خشچال	طالقان	مشترک	میثم افشاری	۳۲	دانشگاه	یکشنبه ۲/۱۷	آشنایی با کوه های ایران	فرامرز نصیری
۱۴		تمرین برف و یخ ۲	حسن در		فاطمه رحمانی فرد	۸				
۱۵	جمعه ۲/۲۹	لزون - ایگل	شمال تهران	مشترک	سهند شکوهی	۱۲	شخصی	یکشنبه ۲/۲۴	نقشه خوانی و جهت یابی ۱	فرامرز نصیری
۱۶		بند یخچال			مهدی رافعی	۱۰				
۱۷	جمعه ۲/۵	خلنو	لالون	مشترک	حسین سرافراز	۱۶	دانشگاه	یکشنبه ۲/۳۱	نقشه خوانی و جهت یابی ۲	فرامرز نصیری
۱۸		دیواره پلخواب	جاده چالوس		مرتضی گنجایی	۶				
۱۹		کاهار	رضا لطفیان		۱۰					
۲۰	پنجشنبه-دوشنبه ۱۵-۳/۱۱	خط الراس مرکزی دنا	سی سخت	مشترک	محسن انواری	۱۲	شخصی	یکشنبه ۳/۷	---	---
۲۱		اردوی اخلمد	اخرمد		امیر قراچورلو	۸				
۲۲		بازارک	امامزاده داوود		تینا باستانی نژاد	۱۲				

خیابان حافظ، روبروی خیابان سمیه ، شماره ۴۲۲ ، دانشگاه صنعتی امیرکبیر، اداره تربیت بدنی ، انجمن کوهنوردی  
 تلفن: ۶۴۵۴۳۱۸۶    تلفکس: ۶۶۹۶۲۲۸۷    <http://www.autclimbingwebsite.tk>