

## جدول برنامه های رسمی سه ماهه زمستان ۱۳۹۳

### «باشگاه کوهنوردی و سنگنوردی اسپیلت»

شماره	عنوان برنامه	تاریخ اجرا	مدت برنامه	منطقه	توضیحات
۱	روته	۵ دی	۱ روزه	روته - فشم	قله ۳۲۰۰ متری
۲	جانستون	۱۲ دی	۱ روزه	آبنیک - رودبار قصران	قله ۳۹۵۰ متری
۳	زرینه کوه	۱۹ دی	۱ روزه	خسروان - جاده فیروز کوه	قله ۳۸۵۰ متری
۴	تیغه های شرقی سرکچال	۲۶ دی	۱ روزه	لالان - رودبار قصران	قله ۴۲۰۰ متری
۵	قله بزقوش	۱ تا ۳ بهمن	۲/۵ روزه	میانه - آذربایجان	مشترک با گروه کوهنوردی قافلان تی
۶	سنگنوردی	۳ بهمن	۱ روزه	بندیخچال	برنامه آموزشی عمومی
۷	قله آزادکوه	۹ و ۱۰ بهمن	۲ روزه	کلاک - جاده چالوس	در دو گزینه صعود قله و گرده
۸	آبک	۱۰ بهمن	۱ روزه	میگون	قله ۳۴۰۰ متری
۹	قله کرکس	۱۷ بهمن	۱ روزه	کشه - نطنز	حرکت پنجشنبه شب
۱۰	کورماکوه	۲۲ تا ۲۴ بهمن	۲/۵ روزه	کلاردشت	قله ۴۰۰۰ متری
۱۱	سنگنوردی	۲۴ بهمن	۱ روزه	بندیخچال	برنامه آموزشی عمومی
۱۲	آموزش یخ و برف	۱ اسفند	۱ روزه	آبنیک - فشم	برنامه آموزشی عمومی
۱۳	قله سیاه کوه	۸ اسفند	۱ روزه	لرزنه - آلاشت	نیمه جنگلی
۱۴	صعود یال شمالی توچال	۱۵ اسفند	۱ روزه	ایگل - اوشان	بازگشت از مسیر شیرپلا
۱۵	اسپیلت ها	۲۲ اسفند	۱ روزه	شمیران	آخرین برنامه رسمی سال ۱۳۹۳
۱۶	برنامه آزاد	۲۹ اسفند	۱ روزه	—	—
۱۷	برنامه نوروزی اول	هفته اول فروردین ۱۳۹۴	—	—	اعلام برنامه در اسفند ماه
۱۸	برنامه نوروزی دوم	هفته دوم فروردین ۱۳۹۴	—	—	اعلام برنامه در اسفند ماه

#### توصیه های فصل زمستان: (توجه: این برنامه ها زیر نظر مسئول باشگاه اجرا می شود.)

- به علت امکان سرمازدگی در این فصل، در انتخاب پوشاک مناسب زمستانی دقت لازم به عمل آید. به ویژه در مورد کفش ضدآب، کتر، جوراب، دستکش، کلاه و عینک (باطوم، کلنگ، یخ شکن و در صعودهای بلند گرامپون از ملزومات دیگر این فصل می باشد).
- تغذیه زمستانی باید گرم و انرژی زا انتخاب شود (همراه داشتن فلاکس آب گرم و اجاق خوراک پزی برای هر ۳ نفر یک عدد الزامیست).
- از صعودهای انفرادی و غیرجمعی در این فصل اجتناب ورزید.
- لغو شدن برنامه های زمستانی به دلیل هوای نامساعد دور از انتظار نیست. لذا تصمیم لغو شدن و یا اجرای هر برنامه ای در این جدول فقط با نظر سرپرست و مسئول باشگاه میسر است.
- سقوط بهمن خطرناکترین معضل این فصل می باشد، بخصوص تا ۲۴ ساعت پس از بارش برف، لذا از سرپرستان گرامی درخواست می شود با پیش بینی هواشناسی، مسیرهای صعود و فرود را انتخاب کنند.
- ارتفاع زدگی در این فصل به دلیل سرد بودن هوا بسیار خطرناک است. پس با آمادگی جسمی بالا به کوه بروید.
- داشتن موبایل در بعضی مواقع می تواند کمک شایانی در امر امداد رسانی ایفا کند. پس در حفظ شارژ باطری و داشتن باطری اضافه توجه لازم را به عمل آورید.