

جدول برنامه‌های سه ماهه تابستان ۱۳۹۶

«باشگاه کوهنوردی و سنگنوردی اسپیلت»

ردیف	عنوان برنامه (اسامی قله)	تاریخ اجرا	مدت برنامه	منطقه	توضیحات
۱	هفت‌خانی	۲ تیر	۱ روزه	جاده چالوس	از مسیر روستای سپهسالار
۲	قاش‌مستان	۵ و ۶ تیر	۲ روزه	سمیرم	بلندترین قله استان کهگیلویه
۳	خرسنگ به جانستون	۹ تیر	۱ روزه	گرماپدر	مسیر خط‌الرأس اصلی البرز
۴	هرزه‌کوه به سرکچال	۱۶ تیر	۱ روزه	منطقه رودبار قصران	مسیر لالون به شمشک
۵	چپکرو	۲۳ تیر	۱ روزه	دشت لار	از مسیر گردنه قوچ‌خانه
۶	علم‌کوه	۲۹ و ۳۰ تیر	۲ روزه	کلاردشت	قلل منطقه حصارچال
۷	برنامه دوم هفته	۳۰ تیر	۱ روزه	----	برنامه پیشنهادی اعضا
۸	آبشار اندرسن	۵ و ۶ مرداد	۲ روزه	گردنه کندوان	برنامه فنی
۹	برنامه دوم هفته	۶ مرداد	۱ روزه	----	برنامه پیشنهادی اعضا
۱۰	آزادکوه	۱۳ مرداد	۱ روزه	جاده بلده	مسیر روستای ناحیه به نسن
۱۱	دماوند (یال غربی)	۱۹ و ۲۰ مرداد	۲ روزه	پلور (هراز)	مسیر پناهگاه سیمرغ
۱۲	برنامه دوم هفته	۲۰ مرداد	۱ روزه	----	برنامه پیشنهادی اعضا
۱۳	خشچال	۲۷ مرداد	۱ روزه	الموت	قزوین
۱۴	پروانه (دوبرار)	۳ شهریور	۱ روزه	گردنه امامزاده هاشم	رشته‌کوه دوبرار (قره‌داغ)
۱۵	آبشار شاهان‌دشت	۱۰ شهریور	۱ روزه	جاده هراز	برنامه فنی
۱۶	سبلان	۱۷ و ۱۸ شهریور	۲ روزه	اردبیل	اولین اجرای باشگاه (مسیر آوارس)
۱۷	برنامه دوم هفته	۱۷ شهریور	۱ روزه	----	برنامه پیشنهادی اعضا
۱۸	پیرزن‌کلون	۲۴ شهریور	۱ روزه	گرماپدر	بازگشت از مسیر روستای امامه
۱۹	شاهانکوه	۳۰ و ۳۱ شهریور	۱.۵ روزه	اصفهان	بلندترین قله استان اصفهان
۲۰	برنامه دوم هفته	۳۱ شهریور	۱ روزه	----	برنامه پیشنهادی اعضا

توضیحات مهم:

- برنامه‌های آموزشی و برون‌مرزی اعضا به طور جداگانه اعلام می‌شود.
- این برنامه‌ها زیر نظر مسئول باشگاه اجرا می‌گردد و ویژه اعضای رسمی باشگاه است، لذا حضور مهمانان فقط با مصاحبه و ثبت‌نام حضوری امکان‌پذیر است.
- تابستان فصل صعود قله مرتفع است، لذا تمام برنامه‌های این جدول طبق برنامه‌ریزی اکثراً صعود قله ۴۰۰۰ متر به بالا می‌باشد.
- برای برنامه‌های پیشنهادی اعضا، چنانچه تا یک هفته قبل از برنامه مذکور پیشنهادی از سوی اعضای رسمی اعلام نگردد، باشگاه به طور مستقیم برنامه‌هایی را در ردیف‌های ۷، ۹، ۱۲، ۱۷ و ۲۰ اعلام خواهد کرد.
- از کلیه اعضا تقاضا می‌شود با آمادگی کامل که بعضاً با تمرینات مناسب بدن‌سازی و هوازی در طی هوا کسب می‌شود در این برنامه‌ها ثبت‌نام نمایند.