

## جدول برنامه‌های رسمی سه‌ماهه زمستان ۱۳۹۶

### «باشگاه کوهنوردی و سنگنوردی اسپیلت»

شماره	عنوان قله‌ها	تاریخ اجرا	مدت برنامه	منطقه	توضیحات
۱	قلل پرسون و سیاه‌غارها	۱ دی	۱ روزه	لواسانات - افجه	بازگشت از روستای برگ‌جهان
۲	قله مهرچال	۸ دی	۱ روزه	امامه (راحت‌آباد)	مسیر زمستانی
۳	قله دالان‌کوه	۱۵ دی	۱ روزه	اصفهان	مشترک با باشگاه آرش اصفهان
۴	قلل چشمه‌شاهی	۲۲ دی	۱ روزه	وردیج	ورد آورد کرج به سنگان
۵	قله هزاربند	۲۸ و ۲۹ دی	۲ روزه	جاده چالوس	برنامه تخصصی (غیرعمومی)
۶	قله سرخاب	۲۹ دی	۱ روزه	جاده چالوس	روستای والنگرد
۷	قله کهار	۶ بهمن	۱ روزه	جاده چالوس	روستای کلوان
۸	قله پیارو	تاریخ اجرا «شناور»	۴ روزه	اشترانکوه	برنامه تخصصی به سرپرستی صفتدر ظهوری
۹	قله خلنو	تاریخ اجرا «شناور»	۳ روزه	البرز مرکزی	برنامه تخصصی به سرپرستی دکتر علی بلوچی
۱۰	قله روته	۱۳ بهمن	۱ روزه	فشم	بازآموزی و تمرین دروس برف
۱۱	قلل اویدر و دیوچال	۲۰ تا ۲۲ بهمن	۳ روزه	ونداربن (علم‌کوه)	به سرپرستی مسئول باشگاه (عمومی)
۱۲	برنامه پیشنهادی اعضا	۲۰ بهمن	۱ روزه	—	اعلام خواهد شد
۱۳	قله زرین‌کوه	۲۷ بهمن	۱ روزه	جاده فیروزکوه	روستای خسروان
۱۴	قله بازارک	۴ اسفند	۱ روزه	امامزاده داود	جاده سولقان
۱۵	قله سیاه‌بند	۱۱ اسفند	۱ روزه	جاده فشم	روستای اوشان
۱۶	قلل ریزان به آتشکوه	۱۸ اسفند	۱ روزه	افجه	لواسانات
۱۷	قله توچال	۲۵ اسفند	۱ روزه	تهران	از مسیر کلک‌چال آخرین برنامه رسمی سال ۱۳۹۶
۱۸	برنامه‌های نوروزی (دو برنامه)	هفته اول و دوم فروردین ۱۳۹۷	—	—	متعاقباً اعلام می‌شود

#### توصیه‌های فصل زمستان: (توجه: این برنامه‌ها زیر نظر مسئول باشگاه اجرا می‌شود.)

- به علت امکان سرمازدگی در این فصل، در انتخاب پوشاک مناسب زمستانی دقت لازم به عمل آید. به ویژه در مورد کفش ضدآب، گتر، جوراب، دستکش، کلاه و عینک (باطوم، کلنگ، یخ‌شکن و در صعودهای بلند گرامپون از ملزومات دیگر این فصل می‌باشد).
- تغذیه زمستانی باید گرم و انرژی‌زا انتخاب شود (همراه داشتن فلاکس آب‌گرم و اجاق خوراک‌پزی برای هر ۳ نفر یک عدد الزامیست).
- از صعودهای انفرادی و غیرجمعی در این فصل اجتناب ورزید.
- لغو شدن برنامه‌های زمستانی به دلیل هوای نامساعد دور از انتظار نیست. لذا تصمیم لغو شدن و یا اجرای هر برنامه‌ای در این جدول فقط با نظر سرپرست و مسئول باشگاه میسر است.
- سقوط بهمن خطرناکترین معضل این فصل می‌باشد، بخصوص تا ۲۴ ساعت پس از بارش برف، لذا از سرپرستان گرامی درخواست می‌شود با پیش‌بینی هواشناسی، مسیرهای صعود و فرود را انتخاب کنند.
- ارتفاع‌زدگی در این فصل به دلیل سرد بودن هوا بسیار خطرناک است، پس با آمادگی جسمی بالا به کوه بروید.
- داشتن موبایل در بعضی مواقع می‌تواند کمک شایانی در امر امدادسانی ایفا کند. پس در حفظ شارژ باطری و داشتن باطری اضافه توجه لازم را به عمل آورید.