

جدول برنامه های سه ماهه زمستان ۱۳۹۷

«باشگاه کوهنوردی و سنگنوردی اسپیلت»

ردیف	عنوان قله ها	تاریخ اجرا	مدت برنامه	منطقه	توضیحات
۱	خرسنگ	۷ دی	۱ روزه	گرمابدر-تهران	مسیر یال جنوبی
۲	منار	۱۴ دی	۱ روزه	مورود	جاده چالوس
۳	کهار / ناز	۲۱ دی	۱ روزه ۱٫۵ روزه	جاده چالوس	تمرین شب مانی در قالب دو برنامه جداگانه
۴	جانستون	۲۸ دی	۱ روزه	آب‌نیک - تهران	مسیر یال جنوبی
۵	آبک (دو مسیر)	۵ بهمن	۱ روزه	میگون-تهران	مسیر فنی شرقی مسیر نرمال جنوبی
۶	شمالی توچال	۱۲ بهمن	۱ روزه ۱٫۵ روزه	شکراب	تمرین شب مانی زمستانی در قالب دو برنامه جداگانه
۷	سبلان	۱۹ تا ۲۲ بهمن	۴ روزه	اردبیل	برنامه شاخص زمستانی
۸	تیزکوه	۱۹ بهمن	۱ روزه	پلور	جاده هراز
۹	ساکا (مسیر جدید)	۲۶ بهمن	۱ روزه	لواسانات	مسیر صعود گرده مسیر فرود کند علیا
۱۰	قلعه دختر	۳ اسفند	۱ روزه	آهار	مسیر صعود تیغه های سنگی
۱۱	پیرزن کلون	۱۰ اسفند	۱ روزه	گرمابدر	مسیر یال شمالی
۱۲	امیری (قله شاه طهماسب)	۱۷ اسفند	۱ روزه	وانا	جاده هراز
۱۳	پیمایش ۳۰ کیلومتری کوبیر حوض سلطان	۲۴ اسفند	۱ روزه	چشمه شور	جاده قم
۱۴	برنامه نوروزی اول	هفته اول فروردین ۱۳۹۸	----	----	اسفندماه اعلام خواهد شد.
۱۵	برنامه نوروزی دوم	هفته دوم فروردین ۱۳۹۸	----	----	اسفندماه اعلام خواهد شد.

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، گتر، جوراب، دستکش، کلاه و عینک (باطوم، کلنگ، یخ شکن و در صعودهای بلند گرمپون 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 غیر جمعی 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 گرمی 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.