

# جدول برنامه های سه ماهه تابستان ۱۴۰۰

(( باشگاه کوهنوردی اسپیلت ))

ردیف	عنوان برنامه (اسامی قله)	تاریخ اجرا	مدت	منطقه	توضیحات
۱	خط الرأس قله آتش کوه - مهرچال - پیرزن کلون - هم هن	۱۴۰۰/۴/۴	۱ روز	لواسانات تهران	نوع برنامه (پیمایشی و استقامتی)
۲	قله آزاد کوه از والنگرد بازگشت از کلاک	۱۴۰۰/۴/۱۱	۱ روز	جاده چالوس - مازندران	اولین اجرای باشگاه از این مسیر
۳	قله ناظر بزرگ از مسیر شمالی	۱۴۰۰/۴/۱۸	۱ روز	جاده هراز	اولین اجرای باشگاه از این جبهه
۴	قله زرین کوه (علم کوه) از مسیر طالقان	۱۴۰۰/۴/۲۵	۱ روز	روستای ناریان - استان البرز	اولین اجرای باشگاه مشترک با باشگاه پیام ساوجبلاغ
۵	قله سنبران از چال کبود فرود از دریاچه گهر	۱۴۰۰/۴/۳۰-۳۱	۲/۵ روز	اشتران کوه - استان لرستان	شروع از روستای تیان همراه یک شب مانی در کنار دریاچه زیبای گهر
۶	برنامه دوم هفته قله پالون گردن	۱۴۰۰/۵/۱	۱ روز	البرز مرکزی - استان تهران	صعود یک روزه پیمایش طولانی و استقامتی
۷	خط الرأس قله پسند کوه-چالون-سیاه سنگ-علم کوه	۱۴۰۰/۵/۷-۸	۲/۵ روز	منطقه تخت سلیمان کلاردشت	اولین اجرای باشگاه اسپیلت
۸	برنامه دوم هفته قله خرسنگ	۱۴۰۰/۵/۸	۱ روز	تهران - رودبار قصران	از مسیر روستای آب نیک
۹	خط الرأس هرزه کوه	۱۴۰۰/۵/۱۵	۱ روز	منطقه دیزین	صعود از مسیر دره دریوک
۱۰	خط الرأس قله چپکرو-تخت خرس-کهو - دوخواهران	۱۴۰۰/۵/۲۲	۱ روز	جاده هراز - دشت لار	برنامه یکروزه فشرده و کمتر اجرا شده
۱۱	قله هرم داغ و سبلان از مسیر مشکین شهر	۱۴۰۰/۵/۲۹ تا ۲۷	۲/۵ روز	استان اردبیل	هرم قله ای سنگی و مرتفع در مجموعه قله سبلان است.
۱۲	برنامه دوم هفته قله گل زرد شرقی و غربی	۱۴۰۰/۵/۲۹	۱ روز	جاده هراز - پلور	از مسیر دره مبارک آباد
۱۳	خط الرأس قله جانسون-برج - سرکچال ها	۱۴۰۰/۶/۵	۱ روز	استان تهران - رودبار قصران	مسیر روستای آب نیک به شمشک
۱۴	خط الرأس دوبرار-قله قره داغ ها	۱۴۰۰/۶/۱۲	۱ روز	جاده فیروز کوه - مازندران	از مسیر روستای مومج - دلیچای
۱۵	خط الرأس قله گرچان به هفت خوانی	۱۴۰۰/۶/۱۹	۱ روز	جاده چالوس - استان البرز	مسیر روستای حسنکدر به ابیذر
۱۶	قله آسمان کوه دشت لار	۱۴۰۰/۶/۲۶	۱ روز	استان تهران - جاده هراز	از مسیر گردنه یوزا (خاتون بارگاه)
۱۷	قله دماوند شمال غربی (سرداغ)	۱۴۰۰/۷/۱-۲	۱/۵ روز	استان مازندران - جاده غربی دماوند	شب مانی در ارتفاع ۳۸۰۰ متری صعود یکروزه
۱۸	برنامه دوم هفته قله دونا و سرخاب	۱۴۰۰/۷/۲	۱ روز	جاده چالوس - استان البرز	صعود از روستای دونا بازگشت از روستای والنگرد

## نکات قابل توجه:

- ۱- تمامی برنامه ها ویژه اعضا است.
- ۲- برنامه های فوق زیر نظر مسئول باشگاه اجرا می شود.
- ۳- برنامه های تیم صعودهای ورزشی و فنی این باشگاه جداگانه اعلام می شود.
- ۴- برنامه های پیشنهادی اعضای رسمی با اعلام قبلی خارج از این جدول قابل اجرا است.
- ۵- برنامه های فصل تابستان به دلیل آب و هوای مناسب کوهستانی و روزهای بلند سال قله ۴/۰۰۰ متری انتخاب شده اند، لذا از همه اعضا انتظار می رود با آمادگی جسمی و ذهنی کامل در برنامه ها حضور یابند.