

جدول برنامه های رسمی سه ماهه زمستان ۱۳۹۱

«باشگاه کوهنوردی اسپیلات»

شماره	عنوان برنامه	تاریخ اجرا	مدت برنامه	منطقه	توضیحات
۱	قله ساکا	۹۱/۱۰/۱	یک روزه	لواسانات	از مسیر روستای افجه
۲	قله آهنگرک	۹۱/۱۰/۸	یک روزه	رودبار قصران	از مسیر دره هملون
۳	قله آزادکوه	۹۱/۱۰/۱۵و۱۴	دو روزه	بلده - کلاک	برنامه پیشنهادی اعضا
۴	قله قلع موران	۹۱/۱۰/۲۳ تا ۲۱	سه روزه	استان گلستان رامیان	مشترک با باشگاه کوهنوردی البرز گنبد - اولین اجرای باشگاه
۵	قله اسپیلت‌ها	۹۱/۱۰/۲۹	یک روزه	دربند - باغ شاطر	فرود از مسیر پناهگاه شروین
۶	قله آبک	۹۱/۱۱/۶	یک روزه	میگون	برنامه پیشنهادی اعضا
۷	آموزش عمومی یخ و برف	۹۱/۱۱/۱۳	یک روزه	آبنیک	مدرس: صفتدر ظهوری
۸	قله دماوند - یال شمالی	۹۱/۱۱/۲۳ تا ۱۹	پنج روزه	ناندل جاده هراز	برنامه پیشنهادی اعضا سرپرست: محمد رهبری
۹	قله ورجین	۹۱/۱۱/۲۰	یک روزه	لواسانات	برنامه پیشنهادی اعضا
۱۰	قله روته	۹۱/۱۱/۲۷	یک روزه	رودبار قصران	از مسیر روستای روته
۱۱	قله قلع دختر	۹۱/۱۲/۴	یک روزه	آهار	برنامه پیشنهادی اعضا
۱۲	قله سه چال	۹۱/۱۲/۱۱	یک روزه	دیزین	برنامه پیشنهادی اعضا
۱۳	قله سیاه‌بند - یال شمالی	۹۱/۱۲/۱۸	یک روزه	اوشون	(ادامه صعود سال قبل) فرود از دارآباد
۱۴	غار بورنیک	۹۱/۱۲/۲۵	یک روزه	جاده فیروزکوه هران‌ده	آخرین برنامه رسمی سال ۱۳۹۱ به همراه صرف ناهار جمعی
۱۵	صعود جمعی به قله توچال	۹۱/۱۲/۲۹	یک روزه	شمیرانات	برنامه آزاد (عمومی)
۱۶	برنامه اول نوروزی	فروردین ۹۲	—	—	اعلام برنامه‌های نوروزی در اسفندماه با نظرسنجی اعضا
	برنامه دوم نوروزی				

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

- به علت امکان سرمازدگی در این فصل، در انتخاب پوشاک دقت لازم به عمل آید. به ویژه در مورد کفش ضدآب، جوراب، دستکش، کلاه و عینک (باطوم، کلنگ و یخ‌شکن از ملزومات دیگر این فصل می‌باشد).
- تغذیه زمستانی باید گرم و انرژی‌زا انتخاب شود (همراه داشتن فلاکس آب گرم و اجاق خوراک‌پزی برای هر ۳ نفر یک عدد الزامیست).
- از صعودهای انفرادی و غیرجمعی در این فصل اجتناب ورزید.
- در هوای نامساعد هرگز صعود نکنید.
- سقوط بهمن خطرناکترین معضل این فصل می‌باشد، بخصوص تا ۲۴ ساعت پس از بارش برف، لذا از سرپرستان گرامی درخواست می‌شود با دقت لازم، شیب‌های صعود و فرود را انتخاب کنند.
- ارتفاع‌زدگی در این فصل به دلیل سرد بودن هوا بسیار خطرناک می‌باشد، پس با آمادگی جسمی بالا به کوه بروید.
- تلفن‌های ضروری مانند نیروهای امدادی، مراجع ذیصلاح و باشگاه را همیشه همراه داشته باشید.