



باشگاه ورزشی شیراز جوان

به نام هستی بخش

اداره کل ورزش و جوانان استان فارس

گاهنامه تابستان ۱۳۹۵ باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان

شماره:

۴/۶۸ - ش ج

تاریخ:

۹۵/۴/۵

با همکاری هیات های ورزشی : کوهنوردی، دوچرخه سواری، اسکی، کلف و اداره محیط زیست استان فارس و اداره گردشگری، میراث فرهنگی و صنایع دستی

برج	مدت برنامه	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	هفته پنجم
تیر	نیم روزه میان هفته	مسابقه ووبال بانوان / کوهپیمایی دراک / سنگ نوردی پشت ماله	کوهپیمایی باباکوهی و دارک سنگ نوردی پشت ماله	کوهپیمایی باباکوهی و دارک سنگ نوردی پشت ماله	کوهپیمایی باباکوهی و دارک سنگ نوردی پشت ماله	کوهپیمایی باباکوهی و دارک سنگ نوردی پشت ماله
	نیم روزه پایان هفته	مسابقه وودبال آقایان	وودبال و کلف	وودبال و کلف	وودبال و کلف	وودبال و کلف
	یک روزه و بیش از یک روزه	۱. چکاد کل خرمن ار مسیر گرده شیراز ۲. پیمایش تنگ تیزاب	۱. چکاد حوض دال دنا ۲. پیمایش تنگ خرسی	۱. چکاد اشترانکوه و دریاچه گهر ۲. پیمایش تنگ دو اسب ۳. پیمایش مسیر اسالم به خلخال	۱. چله گاه سنگ نوردی و گلگشت	-
فوق برنامه			همایش خانواده باشگاه شیراز جوان به مناسبت روز تیرگان	تنگ تامرادی	-	
امرداد	نیم روزه میان هفته	کوهپیمایی باباکوهی و دارک سنگ نوردی پشت ماله	کوهپیمایی باباکوهی و دارک سنگ نوردی پشت ماله	کوهپیمایی باباکوهی و دارک سنگ نوردی پشت ماله	کوهپیمایی باباکوهی و دارک سنگ نوردی پشت ماله	کوهپیمایی باباکوهی و دارک سنگ نوردی پشت ماله
	نیم روزه پایان هفته	وودبال و کلف	وودبال و کلف	وودبال و کلف	وودبال و کلف	وودبال و کلف
	یک روزه و بیش از یک روزه	۱. چکاد رنج ۲. پیمایش تنگ بغدیون	۱. پیمایش علم کوه ۲. پیمایش تنگ رغز	۱. پیمایش آبیخس مرکزی دنا ۲. پیمایش تنگ خرم ناز	۱. چکاد دماوند ۲. پیمایش تنگ تامرادی	۱. پیمایش تنگ بله برم ۲. پیمایش شبانه دراک
فوق برنامه	-	-	-	ده گردو	-	
شهریور	نیم روزه میان هفته	کوهپیمایی باباکوهی و دارک سنگ نوردی پشت ماله	کوهپیمایی باباکوهی و دارک سنگ نوردی پشت ماله	کوهپیمایی باباکوهی و دارک سنگ نوردی پشت ماله	کوهپیمایی باباکوهی و دارک سنگ نوردی پشت ماله	کوهپیمایی باباکوهی و دارک سنگ نوردی پشت ماله
	نیم روزه پایان هفته	وودبال و کلف	وودبال و کلف	وودبال و کلف	وودبال و کلف	وودبال و کلف
	یک روزه و بیش از یک روزه	برگزاری : همایش همگانی کوهپیمایی مسئولانه وسازگار با محیط زیست در باباکوهی	برگزاری بازآموزی تابستان و بهار هموندان و سرپرستان برنامه ها	۱. پیمایش چکاد الوند و غار علی سرد ۲. پیمایش تنگ سرخ	۱. پیمایش چکاد بل ۲. پیمایش چاه غار انگره مینو	-
فوق برنامه	-	-	پیمایش جنگل گرگان	-	-	

## بایسته ها

- باشندگی هموندان در همایش های یکشنبه همه هفته برای نام نویسی در برنامه های میان هفته و پایان هفته و شنیدن گزارش برنامه های اجرا شده بایسته است.
- دیگر برنامه های پیشنهادی و همگانی در همایش یکشنبه ها با نگرش هموندان ؛ کارگروه ها و هماهنگ و سپس برگزار می گردد.

## دیگر برنامه های هفتگی

- همه هفته برنامه های تمرینی دوچرخه کوهستان، سنگ نوردی، کوهپیمایی نیم روزه آموزشی و نیز تمرینات آمادگی جسمانی در محدوده اطراف شیراز و مکان های ورزشی با توجه به آگاهی همگانی در همایش هفتگی و نظر سرپرست و مربی مربوطه به صورت زیر برگزار می گردد.
- \* روزهای شنبه از ساعت ۱۵ تا ۱۷ تمرین و آموزش کلف و وودبال در زمین (مجموعه ورزشی حافظیه).
  - \* روزهای یکشنبه یک هفته در میان پس از همایش هفتگی از ساعت کلاس آموزشی و نمایش و نقد بررسی فیلم های مرتبط.
  - \* روزهای دوشنبه از ساعت ۱۹ به مدت ۳ ساعت کوهپیمایی (آمادگی جسمانی) در باباکوهی.
  - \* روز های سه شنبه برنامه دوچرخه سواری تمرینی و آموزشی در ارتفاعات چوگیا و تپه های اطراف (با هماهنگی مسوول کمیته دوچرخه سوار).
  - \* روز های سه شنبه از ساعت ۱۶ تا ۲۰ برنامه کوهپیمایی و آموزشی در ارتفاعات کوه دراک و تپه های اطراف.
  - \* روزهای چهارشنبه از ساعت ۱۶ تا ۱۸ تمرین و آموزش کلف و وودبال در زمین چمن مصنوعی ورزشگاه حافظیه شیراز.
  - \* روزهای پنجشنبه تمرین های سنگ نوردی در دره گولکی یا پشت ماله برگزار می گردد.

## هشدار

- باشگاه در قبال اجرای برنامه های بدون پروانه برگزاری هیچگونه مسوولیتی ندارد. باشندگی هموندان باشگاه در برنامه های دیگر گروه ها و ورزشکاران دیگر گروه ها و باشگاه ها در برنامه ها این باشگاه تنها با هماهنگی امکان پذیر است .
- داشتن بیمه ورزشی، به همراه داشتن کارت هموندی باشگاه و پایبندی به آیین نامه های باشگاه و حفظ محیط زیست برای شرکت در برنامه ها بایسته می باشد.
- برنامه های اجرایی این باشگاه همه هفته در سایت باشگاه ( [www.shirazjavanclub.com](http://www.shirazjavanclub.com) ) برای همگان انتشار می گردد.
- پایان نام نویسی برنامه های یک روزه ۴۸ ساعت و برنامه های بیش از یک روز (برون استانی) ۷۲ ساعت پیش از تاریخ روز آغاز برنامه می باشد.
- خواهشمند است برای نام نویسی در برنامه فقط با سرپرست برنامه مورد نظر هماهنگ گردد.**