

با مشارکت هیات های ورزشی: کوهنوردی، اسکی، دوچرخه سواری، کلت، پزشکی ورزشی و ادارهای گل گردشگری، میراث فرهنگی، حفاظت محیط زیست و شهرداری شیراز

ردیف	تاریخ	شرح	نوع برنامه	موقعیت جغرافیایی محل	زمان			حداکثر امتیاز برنامه
					تاریخ شروع	تاریخ پایان	مدت (روز)	
۱		پیمایش دلو	کوهپیمایی	سیاخ دارنگون	۹۶/۰۴/۰۶	۹۶/۰۴/۰۶	۱	۱
۲		تنگ مهران	دره نوردی	یاسوج	۹۶/۰۴/۰۸	۹۶/۰۴/۰۹	۱.۵	۲.۵
۳		مسابقات کشوری گلف	مسابقه	تهران	۱۳۹۶/۰۴/۰۹	۱۳۹۶/۰۴/۱۲	۴	
۴		قله سنبران (اشترانکوه)	کوهپیمایی	لرستان	۱۳۹۶/۰۴/۱۴	۱۳۹۶/۰۴/۱۶	۲.۵	۴
۵		دیواره استهبان	صعود دیواره	استهبان	۱۳۹۶/۰۴/۱۵	۱۳۹۶/۰۴/۱۶	۱.۵	۴
۶		تنگ دم اسب	دره نوردی	کهمره سرخی	۱۳۹۶/۰۴/۱۶	۱۳۹۶/۰۴/۱۶	۱	۲.۵
۷		کمربندی اکبر آباد به بام سبز و باباکوهی	دوچرخه سواری	شیراز	۱۳۹۶/۰۴/۱۶	۱۳۹۶/۰۴/۱۶	۰.۵	۰.۵
۸		قله دماوند چپه جنوبی	پیمایش چکاد	مازندران	۱۳۹۶/۰۴/۱۹	۱۳۹۶/۰۴/۲۳	۵	۵.۵
۹		گردش در کوجه باغ های چمران	دوچرخه سواری	شیراز	۱۳۹۶/۰۴/۲۳	۱۳۹۶/۰۴/۲۳	۰.۵	۰.۵
۱۰		تنگ تامرادی	دره نوردی	یاسوج	۱۳۹۶/۰۶/۲۳	۱۳۹۶/۰۶/۲۳	۱	۲.۵
۱۱		قله سیلان	کوهپیمایی	اردبیل	۱۳۹۶/۰۴/۲۷	۱۳۹۶/۰۴/۳۰	۳.۵	۴
۱۲		جنگل ارسباران	جنگل پیمایی	آذربایجان-کلندر	۱۳۹۶/۰۴/۲۸	۱۳۹۶/۰۴/۲۸	۶	۳
۱۳		پیمایش رنج به گمبیل	کوهپیمایی	دنا	۱۳۹۶/۰۴/۳۰	۱۳۹۶/۰۴/۳۰	۱.۵	۲
۱۴		غار انگره مینو	فنی-فوق برنامه	سپیدان	۱۳۹۶/۰۴/۳۰	۱۳۹۶/۰۴/۳۰	۱	۲.۵
۱۵		شیراز - قلات	دوچرخه سواری	شیراز	۱۳۹۶/۰۴/۳۰	۱۳۹۶/۰۴/۳۰	۱	۲
۱۶		خط الراس شرقی دنا	کوهپیمایی	کهگیلویه-یاسوج	۱۳۹۶/۰۵/۰۵	۱۳۹۶/۰۵/۰۶	۱.۵	۲
۱۷		گردش در کوجه باغ های چمران	دوچرخه سواری	شیراز	۱۳۹۶/۰۵/۰۶	۱۳۹۶/۰۵/۰۶	۰.۵	۰.۵
۱۸		تنگ خرم ناز	کوهپیمایی	کهگیلویه و بویر احمد	۱۳۹۶/۰۵/۱۲	۱۳۹۶/۰۵/۱۳	۱.۵	۰.۷۵
۱۹		دیواره علم کوه	صعود دیواره	کلاردشت	۱۳۹۶/۰۵/۱۶	۱۳۹۶/۰۵/۱۶	۵	۵
۲۰		علم کوه	پیمایش چکاد	رودبارک - گیلان	۱۳۹۶/۰۵/۱۲	۱۳۹۶/۰۵/۱۶	۵	۴
۲۱		آموزش مبانی پایه و مقدماتی (چمران)	دوچرخه سواری	شیراز	۱۳۹۶/۰۵/۱۳	۱۳۹۶/۰۵/۱۳	۰.۵	۰.۵
۲۲		تنگ نیرباز	کوهپیمایی	سپیدان	۱۳۹۶/۰۵/۱۳	۱۳۹۶/۰۵/۱۳	۱	۲.۵
۲۳		قله رنج	پیمایش چکاد	سپیدان	۱۳۹۶/۰۵/۱۹	۱۳۹۶/۰۵/۲۰	۱.۵	۳
۲۴		چله گاه	کوهپیمایی - سنگ نوردی	سپیدان	۱۳۹۶/۰۵/۱۹	۱۳۹۶/۰۵/۱۹	۱	۱
۲۵		غار نزل	فنی-فوق برنامه	یاسوج	۱۳۹۶/۰۵/۱۹	۱۳۹۶/۰۵/۱۹	۲	۳
۲۶		دوچرخه سواری به همراه آموزش تعمیرات و نگهداری	دوچرخه سواری	شیراز	۱۳۹۶/۰۵/۲۰	۱۳۹۶/۰۵/۲۰	۰.۵	۰.۵
۲۷		کلونچی (زرد کوه) بختیاری	کوهپیمایی	چهار محال و بختیاری	۱۳۹۶/۰۵/۲۵	۱۳۹۶/۰۵/۲۷	۲.۵	۳
۲۸		خط الراس مرکزی دنا	پیمایش چکاد	کهگیلویه و بویر احمد	۱۳۹۶/۰۵/۲۶	۱۳۹۶/۰۵/۲۷	۱.۵	۳
۲۹		تنگ رغز	دره نوردی	داراب	۱۳۹۶/۰۵/۲۶	۱۳۹۶/۰۵/۲۶	۱.۵	۳.۵
۳۰		کلاس مربیگری گلف و وودبال آموزشی	شیراز	شیراز	۱۳۹۶/۰۶/۰۳	۱۳۹۶/۰۵/۲۹	۶	
۳۱		دوچرخه سواری چمران + آموزش تغذیه در دوچرخه سواری	دوچرخه سواری	شیراز	۱۳۹۶/۰۶/۰۳	۱۳۹۶/۰۶/۰۳	۰.۵	۰.۵
۳۲		دیواره نقش رستم	سنگ نوردی	مرودشت	۱۳۹۶/۰۶/۰۳	۱۳۹۶/۰۶/۰۳	۱	۳
۳۳		فرود ایشار دشت ارزن	دره نوردی	دشت ارزن	۱۳۹۶/۰۶/۰۹	۱۳۹۶/۰۶/۰۹	۱	۳
۳۴		دوچرخه سواری دراک	دوچرخه سواری	شیراز	۱۳۹۶/۰۶/۱۰	۱۳۹۶/۰۶/۱۰	۱	۲
۳۵		دره نوردی بله برم	دره نوردی	دشمن زیاری	۱۳۹۶/۰۶/۱۰	۱۳۹۶/۰۶/۱۰	۱	۱
۳۶		کوه سرخ به قلات	کوهپیمایی	شیراز	۱۳۹۶/۰۶/۱۰	۱۳۹۶/۰۶/۱۰	۱	۱
۳۷		قاش مستان (بیژن ۳)	پیمایش چکاد	سی سخت	۱۳۹۶/۰۶/۱۸	۱۳۹۶/۰۶/۱۸	۲.۵	۴
۳۸		دیواره آنجدان	صعود دیواره	اراک	۱۳۹۶/۰۶/۱۶	۱۳۹۶/۰۶/۱۶	۲.۵	۴
۳۹		دره مروارید	سنگ نوردی + بازآموزی	سپیدان	۱۳۹۶/۰۶/۱۷	۱۳۹۶/۰۶/۱۷	۱	۳.۵
۴۰		شیراز-قلات-کدیون-آب پرده-گلستان(۱۲۸ کیلومتر)	دوچرخه سواری	شیراز - قلات	۱۳۹۶/۰۶/۲۴	۱۳۹۶/۰۶/۲۴	۱	۳
۴۱		کمبر به مارگون	کوهپیمایی	کمبر	۱۳۹۶/۰۶/۲۴	۱۳۹۶/۰۶/۲۴	۱	۱
۴۲		دیواره استهبان	سنگ نوردی	استهبان	۱۳۹۶/۰۶/۲۴	۱۳۹۶/۰۶/۲۴	۱	۳.۵
۴۳		تنگ رغز	دره نوردی	داراب	۱۳۹۶/۰۶/۲۶	۱۳۹۶/۰۶/۲۷	۱.۵	۴
۴۴		کوه چنار مهارلو	دوچرخه سواری	مهارلو	۱۳۹۶/۰۶/۳۱	۱۳۹۶/۰۶/۳۱	۱	۱
۴۵		غار بلع زار	غار نوردی-فوق برنامه	دشمن زیاری	۱۳۹۶/۰۶/۳۱	۱۳۹۶/۰۶/۳۱	۱	۲.۵

**برنامه های ثابت هفتگی**

برنامه های میان هفته آمادگی جسمانی باباکوهی بعد از ظهر روزهای دو شنبه و سه شنبه هر هفته اجرا میگردد.  
برنامه های میان هفته آمادگی جسمانی دراک بعد از ظهر چهارشنبه هر هفته اجرا میگردد.  
برنامه های سنگنوردی پشت مله بعد از ظهر پنج شنبه هر هفته اجرا میگردد.  
برنامه تمرینی گلف هر سه شنبه در باغ جنت برگزار می گردد.  
برنامه تمرینی دور پا دوچرخه سواری کوهستان هر یکشنبه ساعت ۶ صبح ابتدای بلوار چمران برگزار می گردد.  
برنامه دوچرخه سواری هر پنج شنبه در مسیر مسابقه به همراه آموزش تکنیک های دوچرخه سواری برگزار می گردد.

توضیحات:

\* برنامه های فوق برنامه بر اساس شرایط جوی و عدم تداخل با برنامه های اصلی باشگاه ، در جلسات هفتگی اعلام خواهند شد.

\* حداکثر امتیاز برنامه های بابا کوهی و دراک ۰/۲۵ می باشد.