



اداره ورزش و جوانان شهرستان شیراز
گاهنامه تابستان ۱۳۹۷ باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان

شماره: ۴/۷۴.ش.ج
تاریخ: ۹۷/۴/۲

با همکاری هیات های ورزشی: کوهنوردی، اسکی، دوچرخه سواری، کلت، پزشکی ورزشی و اداره های کل گردشگری، میراث فرهنگی، حفاظت محیط زیست و شهرداری شیراز

| ردیف | نام برنامه | چگونگی برنامه | موقیت، مکان | زمان برگزاری | | | امتیاز |
|------|---|-------------------------------------|----------------------|--|----------------|----------|--------|
| | | | | مدت روز | روز پایان | روز آغاز | |
| ۱ | آپخش کوه سرخ به قلات | کوهپیمایی | شیراز / قلات | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۲ | رنج | پیمایش چکاد | سپیدان | یک و نیم | ۸ | ۷ | ۳ |
| ۳ | تیزاب | طبیعت گردی | سپیدان | ۱ | ۸ | ۸ | ۰/۵ |
| ۴ | آب ملخ | طبیعت گردی | سمیرم | ۲ | ۱۵ | ۱۴ | ۰/۷۵ |
| ۵ | چکاد قاش مستان | پیمایش چکاد | خفر / سمیرم | ۲ | ۱۸ | ۱۷ | ۲ |
| ۶ | کوه سرخ (مسیر دره زندان) | کوهپیمایی | گلستان / شیراز | ۱ | ۱۸ | ۱۸ | ۰/۷۵ |
| ۷ | یخچال | پیمایش چکاد | همدان | ۲ | ۲۲ | ۱۹ | ۳ |
| ۸ | چکاد قلات | پیمایش چکاد | قلات | ۱ | ۲۲ | ۲۲ | ۱ |
| ۹ | ده گردو | طبیعت گردی | دشمن زیاری | ۱ | ۲۲ | ۲۲ | ۰/۵ |
| ۱۰ | حاجی آباد | سنگ نوردی | حاجی آباد / مروداشت | ۱ | ۲۹ | ۲۹ | ۳ |
| ۱۱ | تنگ برات | طبیعت گردی | سده | ۱ | ۲۹ | ۲۹ | ۰/۵ |
| ۱۲ | فوق برنامه ها و برنامه های آموزشی علمی و برنامه های هفته | دیدار با پیشگوتان | شیراز | زمان برگزاری این برنامه ها پس از هماهنگی به آگاهی می رساند | نیم روز | | ۲ |
| ۱۳ | | اکتشاف غار | سپیدان | | ۱ | ۳ | |
| ۱۴ | | آپخش مرکزی دنا | پیمایش آپخش و چکاد | | ۳ | ۳ | |
| ۱۵ | | پیاده روی تندرستی، کافه کتاب، سینما | شیراز | | نیم روز | ۰/۲۵ | |
| ۱۶ | | شیراز گردی | شیراز | | نیم روز | ۰/۲۵ | |
| ۱۷ | | چکاد حوض دال دنا | دوچرخه کوهستان | | ۲ | ۲ | |
| ۱۸ | | آموزش شنا | شیراز | | نیم روز | ۲ | |
| ۱۹ | | آموزش دوچرخه کوهستان | در ۳ جلسه (بشت ماله) | | ۱ | ۱ | |
| ۲۰ | | تنگ مهربان | طبیعت گردی | | ياسوج / مهربان | ۱ | ۵ |
| ۲۱ | چشمه طهماسبی | کوهپیمایی | قلات | ۱ | ۵ | ۵ | ۱ |
| ۲۲ | تنگ خانی | باز آموزشی تابستان | سیاخ دارنگون | ۱ | ۱۲ | ۱۲ | ۲ |
| ۲۳ | کوه سرخ (چکاد) | کوهپیمایی | گلستان / شیراز | ۱ | ۱۹ | ۱۹ | ۱ |
| ۲۴ | چله گاه | سنگ نوردی | سپیدان | ۱ | ۱۹ | ۱۹ | ۳ |
| ۲۵ | تنگ مهربان | طبیعت گردی | ياسوج / مهربان | ۱ | ۱۹ | ۱۹ | ۰/۷۵ |
| ۲۶ | نامرادی | سنگ نوردی | ياسوج | یک و نیم | ۲۶ | ۲۵ | ۳ |
| ۲۷ | چکاد برف کرمو دنا | دوچرخه کوهستان | سی سخت | ۲ | ۲۶ | ۲۵ | ۳ |
| ۲۸ | تنگ گنجه ای | طبیعت گردی | سی سخت | ۱ | ۲۶ | ۲۶ | ۰/۷۵ |
| ۲۹ | چاه غار انگره مینو | پیمایش چاه غار (کامل فنی) | سپیدان / انگره | ۲ | ۱ | ۳۱ | ۲ |
| ۳۰ | کمپینگ | طبیعت گردی | سپیدان | ۲ | ۱ | ۳۱ | ۰/۷۵ |
| ۳۱ | چکاد حوض دال دنا | پیمایش چکاد | سی سخت | ۳ | ۲ | ۳۱ | ۳ |
| ۳۲ | فوق برنامه ها و برنامه های آموزشی علمی و برنامه های فرهنگی بین هفته | دیدار با پیشگوتان | شیراز | زمان برگزاری این برنامه ها پس از هماهنگی به آگاهی می رساند | نیم روز | | ۲ |
| ۳۳ | | اکتشاف غار | سپیدان | | ۱ | ۳ | |
| ۳۴ | | پیمایش غار اشکفت بلند | آب پرده | | ۱ | ۲ | |
| ۳۵ | | خرم ناز | ياسوج | | ۱ | ۰/۷۵ | |
| ۳۶ | | پیاده روی تندرستی، کافه کتاب، سینما | شیراز | | نیم روز | ۰/۲۵ | |
| ۳۷ | | شیراز گردی | شیراز | | نیم روز | ۰/۲۵ | |
| ۳۸ | | دوچرخه کوهستان ۱۰۰ کیلومتر | قلات / شیراز | | نیم روز | ۲ | |
| ۳۹ | | تنگ خرسی | ساران / کامفیروز | | ۱ | ۰/۷۵ | |
| ۴۰ | | دماوند | رینه / گوسیند سرا | | ۴ | ۴ | |
| ۴۱ | | آموزش دوچرخه کوهستان | در ۳ جلسه (بشت ماله) | | ۱ | ۱ | |
| ۴۲ | | آموزش شنا | شیراز | | نیم روز | ۲ | |

www.shirazjavanclub.com http://paladin.blogsky.com telegram.me/shirazjavanclub
Instagram.com/shirazjavanclub

نشانی دفتر همایش هفتگی: خیابان خلدبرین بوستان خلدبرین ساختمان کلاه فرنگی یکشنبه ها از ۱۸ تا ۲۱، تلفن: ۰۹۱۷۳۱۱۱۱۷۵۰، ۰۹۱۷۲۶۱۸۷۱۷
نشانی دفتر: خیابان داریوش، پاساژ وحدت، طبقه اول، بلاک ۴، تلفن: ۰۷۱ ۳۲۳۴۳۵۰۳، فکس: ۲۲۳۳۳۹۰۲



| رتبه | ردیف | نام برنامه | چگونگی برنامه | موقیت ، مکان | زمان برگزاری | | | کمیته ، کارگروه ، مجری | امتیاز |
|--------|--------|---------------------------------------|---|--------------------|--------------|--|----------|--|--------|
| | | | | | مدت روز | روز پایان | روز آغاز | | |
| مجموعی | ۴۳ | دراک | کوهپیمایی | شیراز / چشمه علی | ۱ | ۱ | ۱ | کمیته کوهپیمایی | ۱ |
| | ۴۴ | پلیس راه | سنگ نوردی | اصفهان | ۲ | ۹ | ۸ | کمیته سنگ و دیواره نوردی | ۲ |
| | ۴۵ | برم فیروز | پیمایش چکاد | سپیدان | ۱ | ۹ | ۹ | کمیته پیمایش چکاد | ۳ |
| | ۴۶ | چله گاه | طبیعت گردی | سپیدان | ۱ | ۹ | ۹ | کارگروه طبیعت گردی | ۰/۷۵ |
| | ۴۷ | رنج | پیمایش چکاد (مسیر جمالی) | سپیدان | ۱ | ۱۶ | ۱۶ | مشترک کمیته هیمالیانوردی / کمیته سنگ نوردی | ۳ |
| | ۴۸ | تنگ کوهگل | طبیعت گردی | سی سخت | ۱ | ۱۶ | ۱۶ | کارگروه طبیعت گردی | ۰/۷۵ |
| | ۴۹ | چشمه آقایی | کوهپیمایی | گویم/ قلات | ۱ | ۳۰ | ۳۰ | کمیته کوهپیمایی | ۱ |
| | ۵۰ | تنگ مهربان | طبیعت گردی | نورآباد | ۳ | ۳۰ | ۲۸ | کارگروه طبیعت گردی | ۰/۷۵ |
| | ۵۱ | چکاد کل خرمن دنا | پیمایش چکاد | سی سخت | ۳ | ۳۰ | ۲۸ | کمیته هیمالیانوردی | ۳ |
| | تفریحی | ۵۲ | فوق برنامه ها و برنامه های آموزشی علمی و برنامه های فرهنگی بین هفته | دیدار با پیشگوسنان | شیراز | زمان برگزاری این برنامه ها پس از ماهانگی به آگاهی می رساند | نیم روز | کمیته فرهنگی | ۲ |
| ۵۳ | | آموزش دوچرخه کوهستان | | در ۳ جلسه (چوگیا) | | | | | |
| ۵۴ | | برنامه ترکیبی جاده و خاکی ۱۰۰ کیلومتر | | سپیدان | | | | | |
| ۵۵ | | چکاد نول دنا | | دوچرخه کوهستان | | | | | |
| ۵۶ | | جنگل ابر | | طبیعت گردی | | | | | |
| ۵۷ | | دشتک ، بیاره ، سی سخت | | دوچرخه کوهستان | | | | | |
| ۵۸ | | برنامه ترکیبی خاکی. اسفانه ۸۰ کیلومتر | | قلات | | | | | |
| ۵۹ | | آببخش خاوری دنا | | پیمایش آبخش و چکاد | | | | | |
| ۶۰ | | آموزش شنا | | شیراز | | | | | |
| ۶۱ | | اکتشاف غار | | نیریز | | | | | |

بایسته ها

باشندگی هموندان در همایش های یکشنبه همه هفته برای نام نویسی در برنامه های میان هفته و پایان هفته و شنیدن اعلام برنامه های هفته ، بایسته است. دیگر برنامه های پیشنهادی و همگانی در همایش یکشنبه ها بانگش کارگروه ها و کمیته ها هماهنگ و سپس برگزار می گردد.

دیگر برنامه های میان هفته

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 یکشنبه یک هفته در میان پس از همایش هفتگی از ساعت کلاس آموزشی و نمایش و نقد بررسی فیلم های مرتبط به رشته های زیر گروه باشگاه.

روزهای دوشنبه از ساعت ۱۸ به مدت ۳ ساعت کوهپیمایی (آمادگی جسمانی) و دوچرخه سواری کوهستان در باباکوهی برگزار می گردد.

روزهای سه شنبه از ساعت ۱۶ تا ۱۸ تمرین و آموزش گلف و وودبال در باغ جنت و برنامه دوچرخه سواری تمرینی و آموزشی در ارتفاعات چوگیا و تپه های اطراف (با هماهنگی سرپرست کمیته دوچرخه سواری) و ساعت ۱۹ و ۲۰ کوهپیمایی (آمادگی جسمانی ویژه تیم دوچرخه سواری کوهستان) در باباکوهی.

روزهای چهارشنبه از ساعت ۱۶ تا ۲۰ برنامه کوهپیمایی آموزشی در ارتفاعات کوه دراک و تپه های اطراف و صبح ها تمرین تکنیکال غارنوردی در دره گولکی برگزار می گردد.

روزهای پنجشنبه کوهپیمایی بامدادی دراک یا باباکوهی و تمرین های سنگ نوردی برگزار می گردد.

روزهای جمعه از ساعت ۱۰ تا ۷ در منطقه برم شور تمرین و آموزش گلف برگزار می گردد.

غروب های بسیار، کوه های بی شمار، کشورها و فرهنگ های گوناگون، لحظات ناامید کننده ، سعی و تلاش متعدد، پیروزی ها و شادی ها، جستجو بی پایان من برای دیدن و نیز تجربه کردن تمام چیزهایی که در دنیا وجود دارد. یادگیری مداوم در زندگی، شخصیت آدم را بالا می برد و باعث می شود که بفهمیم واقعا چه کسی هستیم. پیدا کردن خودمان کار ساده ای نیست که بشود در خانه یا سرکار انجام داد؛ زمانی از پس این کار برخواهیم آمد که زندگی مان را در دستمان بگیریم و با آن بازی کنیم و ببینیم چند مرده حلاجیم. پیدا کردن خودمان زمانی اتفاق می افتد که زندگی راحت و یکنواخت خوش را به خاطر تجربه کردن چیزهایی که می توانند به ما آسیب برسانند به خطر بی اندازیم؛ اما همان چیزها، چیزهایی هستند که باعث می شوند تا توانایی های پنهانمان آشکار شوند. کاوش در سرزمین خدایان نه تنها به زندگی من معنا بخشید، بلکه به من درس هایی داد که در هیچ دانشگاهی قادر به یاد گرفتنش نبودم، درس هایی که با خون دل یاد گرفتم .

درس نخست: هرگز تسلیم نشو!!! مرزهایی که خودت را در آنها محدود کردی ، مرزهای واقعی نیستند ؛ تو می توانی آنها را بشکنی و فراتر از آنها بروی . محدودیت ها موانع ذهنی هستند که خودمان درستشان کرده ایم. یاد بگیر چطور با آنها مبارزه کنی و پیروز شوی، در مقابل وسوسه ی تسلیم شدن مقاومت کنی . حتی وقتی روزگار بر شما سخت می گیرد. این روحیه فراتر از "خواستن توانستن" ، این یک روحیه "خواستن توانستن پایدار" است، یک دقیقه اضافه، یک ساعت بیشتر یا یک روز اضافی از تلاش و کوشش. اراده ی پولادین و پشتکار. قدرت درونی که فراتر از فقط یک آمادگی ذهنی است.