



باشگاه کوهنوردی و طبیعت گردی شیراز جوان

گاهنامه اجرایی برنامه های پاییز و زمستان ۱۳۹۹

شماره: ۴/۴۸ ش ج
تاریخ: ۹۹/۶/۲۶
برک: یک از دو

برنامه های ورزشی و کوهنوردی این باشگاه با همکاری هیات های ورزشی مرتبط و هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان فارس و برنامه های طبیعت گردی با همکاری آژانس های مسافرتی برگزار می گردد

ردیف	نام برنامه	مکان	آگاهی های برنامه		کار گروه مجری	زمان		امتیاز برنامه	ویژگی	
			نوع برنامه	سریست		آغاز	پایان			مدت
۳	۱	کوه خدا	سروستان	کوهپیمایی	محمد حسین غرقی	۴	۴	۱	۱۴	
	۲	همایش روز غار پاک (غار رایان)	فسا	غارنوردی	شاهپور امرالهی	۴	۴	۱	۱۵	
	۳	برم فیروز و قلاتگرد	سیدان	پیمایش چکاد	شاهپور امرالهی، شراره شعبانی	۱۱	۱۱	۱	۱۵	
	۴	گاوکشان و شاهوار	سمنان، گلستان	پیمایش چکاد	عزیز اله زره پوش، پیمان صادقی	۱۵	۱۸	۴	۱۶	
	۵	پیمایش شبانه جنگل شول	سیدان	جنگل پیمایی	شاهپور امرالهی	۱۷	۱۷	۱	۱۳	
	۶	بازسازی مسیر گنبدزیرین	استهبان	پیمایش دیواره	حسین شریفی	۱۸	۱۸	۱	۱۶	
	۷	بل	اقلید	پیمایش چکاد	محمد صفایی	۲۵	۲۶	۲	۱۶	
فرابرهنامه مهر	آبشار آب ملخ و آبشار سمیرم، تنگ براق، تنگ مهران، خرم ناز، یغدیون، چشمه او پهنو، تنگ غنیمی، کمپینگ کوهمره سرخی									
	رامجرد، زرقان، دشتک، گشایش مسیر دیواره کوار									
	برم فیروز (ویژه بانوان)									
۴	۸	همایش روز کوهنورد	کوه چنار مهارلو، سروستان	کوهپیمایی	مهدی صلاح	۲	۲	۱	۱۶	
	۹	شیرکوه	تفت	پیمایش چکاد	نیما شعبانی	۱	۴	۴	۱۶	
	۱۰	تنگ خرسی	گامفیروز	کوهپیمایی	راضیه عظیمی	۸	۹	۲	۱۵	
	۱۱	گردنه جمالی به مروک	کهمره سرخی	پیمایش چکاد	مسعود لک زاده	۱۳	۱۳	۱	۱۴	
	۱۲	پسکوهک	شیراز	کوهپیمایی	بابک رستمی	۱۳	۱۳	۱	۱۳	
	۱۳	کان صیفی و پراو	ایلام، کرمانشاه	پیمایش چکاد	عزیز اله زره پوش، پیمان صادقی	۱۳	۱۶	۴	۱۵	
	۱۴	سیاه جال	فیروز آباد	کوهپیمایی	ایمان گرمی	۲۲	۲۳	۲	۱۴	
	۱۵	سرسید	مرودشت/دشتک	پیمایش چکاد	فرزانه زارع	۲۳	۲۳	۱	۱۵	
	۱۶	برفدان	داراب	پیمایش چکاد	عباس قایدی	۲۹	۳۰	۲	۱۴	
	فرابرهنامه آبان	دشت هلن، خرم ناز، هفت برم، تنگ، جمالی، سوند، تنگ بستانک و جیدرزار								
		کوه سرخ فیروز آباد،								
		نقش رستم، گشایش مسیر دیواره کوار، رامجرد، زرقان								
	۵	۱۷	بازآموزی فصل پاییز و زمستان	سیدان	بازآموزی	مرتضی فتحی	۷	۷	۱	۱۴
		۱۸	قوج خوس به مرغنج	سیدان	پیمایش چکاد	ایمان گرمی	۱۴	۱۴	۱	۱۵
		۱۹	برف انبار و دومیر	اراک و قم	پیمایش چکاد	عزیز اله زره پوش، پیمان صادقی	۱۸	۲۱	۴	۱۵
		۲۰	کوه سرخ	شیراز	پیمایش چکاد	مسعود لک زاده	۲۱	۲۱	۱	۱۴
۲۱		برم فیروز	سیدان	پیمایش چکاد	زهرا محمدی زاده	۲۸	۲۸	۱	۱۵	
فرابرهنامه آذر		دشتک، کویر ورزنه، ده سرو، تنگ خانی، بهشت کم شده، تنگ چنار زرد								
		دشتک، نقش رستم، گشایش مسیر دیواره کوار، رامجرد،								
۶	۲۲	گشتاسب	سروستان	پیمایش چکاد	نیما شعبانی	۵	۵	۱	۱۴	
	۲۳	ناسک	دشت ارژن	پیمایش چکاد	محمد حسین غرقی	۱۲	۱۲	۱	۱۴	
	۲۴	قلانگرد	سیدان	پیمایش چکاد	پیمان صادقی	۱۹	۱۹	۱	۱۵	
	۲۵	شاداب	مرودشت	کوهپیمایی	زهرا ابوالحسنی	۲۶	۲۶	۱	۱۴	
	۲۶	رنج	سیدان	پیمایش چکاد	مسعود مرادی	۲۸	۲۸	۱	۱۶	
	فرابرهنامه دی	دشتک، کویر شهداد، آب خضر، تنگ نرکسی،								
		دشتک، حاجی آباد داراب، زرقان، رامجرد،								
۷	۲۷	دالین	سیدان	کوهپیمایی	شراره شعبانی	۳	۳	۱	۱۴	
	۲۸	برف کرمو	کهگیلویه و بویراحمد، سی سخت	پیمایش چکاد	مسعود مرادی	۸	۱۰	۳	۱۷	
	۲۹	تنگ سرخ تا پسکوهک	شیراز	کوهپیمایی	مهدی صلاح	۱۰	۱۰	۱	۱۴	
	۳۰	دلو	سیاح دارنگون	پیمایش چکاد	عزیز اله زره پوش	۱۷	۱۷	۱	۱۵	
	۳۱	سیلان	مشکین شهر	پیمایش چکاد	محمد صفایی	۲۰	۲۴	۵	۱۹	
	۳۲	دماوند	مازندان، پلور	پیمایش چکاد	پیمان صادقی	۲۰	۲۴	۵	۱۹	
	۳۳	دراک	شیراز	پیمایش چکاد	سمانه پذیرش	۲۲	۲۲	۱	۱۴	
	۳۴	دژسید	نور آباد	پیمایش چکاد	مهشید احمدی	۲۳	۲۴	۲	۱۴	
	فرابرهنامه بهمن	خرقه، جزیره شیدوار، بیست اسکی سیدان								
		حاجی آباد داراب، دره غولکی، کتترک								
۸	۳۵	قصر قباد	کوار	کوهپیمایی	عزیز اله زره پوش	۱	۱	۱	۱۴	
	۳۶	تفتان	خاش، زاهدان	پیمایش چکاد	عباس قایدی	۶	۸	۳	۱۷	
	۳۷	بمو	شیراز	کوهپیمایی	حوریه محمد پور	۷	۷	۱	۱۴	
	۳۸	کوه یانغل	فسا	کوهپیمایی	نادر گرمی	۱۵	۱۵	۱	۱۴	
	۳۹	تسگر	هرمزگان	پیمایش چکاد	عزیز اله زره پوش، پیمان صادقی	۲۱	۲۲	۲	۱۵	
	۴۰	سبزپوشان	شیراز	کوهپیمایی	مسعود لک زاده	۲۲	۲۲	۱	۱۴	
	۴۱	خامین	باشت، گچساران	پیمایش چکاد	شاهپور امرالهی	۲۷	۲۹	۳	۱۵	
فرابرهنامه اسفند	بند بهمن، تنگ هایقر، کویر ورزنه، جزیره شیدوار، بیست اسکی سیدان									
	قدویس دنا									
	حاجی آباد داراب، نقش رستم، رامجرد									



باشگاه کوهنوردی و طبیعت گردی شیراز جوان

گاهنامه آموزشی کوتاه مدت ۶ ماهه دوم سال ۱۳۹۹

شماره: ۴۸/۴ ش ج
تاریخ: ۹۹/۶/۲۶
برگ: دو از دو

باشگاه شیراز جوان در راستای اهداف آموزشی و علمی خود و همچنین براساس گاهنامه، عناوین کلاس های علمی و عملی خود را به اطلاع هموردان و علاقه مندان گرامی می رساند:

نوع کلاس ها	نام کلاس ها
کلاس های داخلی و مجازی	کار با قطب نما، گره ها و ابزار شناسی، گزارش نویسی، اصول اولیه امداد و نجات، اصول سرپرستی، اصطلاحات در یخوردی، هدف گذاری، نحوه چینش کوله، جهت یابی، غارنوردی مقدماتی، استفاده از باتون، عکاسی در طبیعت، تغذیه در کوه، بیماری ارتفاع، سرمازدگی، شناخت ابرها، پوشاک در کوهستان، استفاده از GPS، اصطلاحات در کوهنوردی، اصول حفاظت از محیط زیست، آموزش ذهنی
دوره همگانی و ویژه صعود اولی ها	۱. شرکت در تمامی کلاس ها برای عموم آزاد می باشد. ۲. نظر به اینکه در پایان دوره دو ماهه آزمون برگزار و به شرکت کنندگان گواهی مهارت آموزی اعطا می گردد لذا لازم است حداکثر یک هفته قبل نسبت به نام نویسی اقدام نمایید. ۳. برای هر مبلغی متناسب و جزئی اخذ می گردد و در صورت غیبت و انصراف وجه مسترد نمی گردد. (برگزاری کلاس های عملی و اعزام به منطقه به عهده باشگاه و تهیه صبحانه، ناهار، آب، تنقلات و کرایه خودرو به عهده فرد می باشد) ۴. محدودیتی برای شرکت در کلاس ها وجود ندارد. ۵. تمامی کلاس های علمی مطابق قبل برگزار خواهد شد. ۶. نام نویسی یک هفته قبل از اجرای کلاس ها و صورت مجازی انجام می گیرد.
دوره های داخلی	سنگ نوردی ویژه اعضای باشگاه
کلاس ویژه	کوهپیمایی یک روزه ویژه علاقمندان تورهای خارجی
کلاس های رسمی	کوهپیمایی همگانی، دره پیمایی، غار پیمایی، کارآموزی کوهپیمایی، کارآموزی برف
برنامه های پژوهشی	ادامه پژوهش و اجرای برنامه های ویژه چکاد های بالای ۳۰۰۰ متر یا پیمایش نشده استان پهناور فارس

بایسته ها: ۱. همایش های همگانی باشگاه بدلیل شیوع کرونا تا اطلاع ثانویه تعطیل اما تمامی موارد مهم و برگزاری برنامه ها به صورت مجازی هماهنگ و بانگرش کارگروه های اجرایی پس از اطلاع رسانی برگزار می گردد.

هشدار: باشگاه در قبال اجرای برنامه های بدون پروانه برگزاری و شرکت کننده گان آن هیچگونه مسوولیتی ندارد. باشندگی هموندان باشگاه در برنامه های دیگر باشگاه ها و ورزشکاران دیگر 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، کمیته مدیریت بحران کرونا، مطابق با مقررات هیات های و فدراسیون های ورزشی بویژه وزارت ورزش و جوانان برای عضویت و شرکت در برنامه ها بایسته می باشد.

دیگر برنامه های باشگاه: همه هفته برنامه های تمرینی دوچرخه کوهستان، سنگ نوردی، کوهپیمایی نیم روزه تمرینی، آموزشی و نیز تمرینات آمادگی جسمانی و هوازی در محدوده اطراف شیراز و مکان های ورزشی با توجه به آگاهی همگانی در همایش هفتگی و نظر سرپرست و مربی مربوطه برگزار می گردد. * روزهای یکشنبه از ساعت ۵ تا ۷ بامداد در باباکوهی * روزهای یکشنبه در زمان همایش هفتگی از کلاس آموزشی برگزار می گردد * روزهای دوشنبه از ساعت ۱۸ به مدت ۴ ساعت کوهپیمایی (آمادگی جسمانی) در باباکوهی. * روزهای سه شنبه برنامه دوچرخه سواری تمرینی و آموزشی در ارتفاعات چوگیا و تپه های اطراف (با هماهنگی سرپرست و مربی دوچرخه سوار). * روزهای چهارشنبه از ساعت ۱۶ تا ۲۰ برنامه کوهپیمایی و آموزشی در ارتفاعات کوه دراک، تنگ سرخ شیراز و تپه های اطراف. * روزهای سه شنبه و پنجشنبه تمرین های سنگ نوردی و غارنوردی در دره غولگی و در صورت تبارش برف و تکمیل بیست های اسکی استان برنامه های تمرینی و آموزشی اسکی اجرا می گردد.

خواهشمند است برای نام نویسی در برنامه ها و هموندی اولیه در این باشگاه از طریق پرتال باشگاه به نشانی زیر اقدام فرمایید.

همه هفته برنامه های هفتگی این باشگاه پس از همایش هفتگی در وب سایت: www.shirazjavanclub.com همچنین دیگر کانال ها، گروه ها و صفحه های مجازی باشگاه انتشار می یابد، پایان نام نویسی برنامه های یک روزه ۴۸ ساعت و برنامه های بیش از یک روز (برون استانی) ۷۲ ساعت پیش از زمان آغاز برنامه می باشد.

تاریخچه باشگاه شیراز جوان

باشگاه شیراز جوان از سال ۱۳۷۶ فعالیت خود را آغاز و در سال ۷۸ با کسب مجوز رسمی با نام گروه کوهنوردی شیراز با همت و همدلی تعدادی از پیشکسوتان و اساتید کوهنوردی ادامه داده و از سال ۱۳۸۰ با تاسیس نخستین گروه کوهنوردی بانوان استان فارس در دو بخش بانوان و آقایان فعالیت های شاخص کوهنوردی را بصورت استانی و کشوری ادامه داده و در ۱۳۸۴ بعنوان نخستین باشگاه رسمی و دارای پروانه فعالیت کوهنوردی، استان فارس و جنوب کشور از اداره کل ورزش و جوانان استان فارس، باشگاه کوهنوردی و صعودهای ورزشی شیراز جوان را جهت ادامه فعالیت در راستای نیل به اهداف ورزشی، کوهنوردی و تخصصی هموردان بنیان گردید. بصورت کلی باشگاه شیراز جوان آموزش مهور است و در تمامی رشته های زیر گروه خورد ابتدا آموزش را در نظر دارد و بعد اجرای برنامه های ورزشی و صد البته اینکه وقتی آموزش در ابتدای کار وجود داشته باشد از عواقب خطر ناک تخریب محیط زیست و خطرهای و خطاهای انسانی تا حد زیادی جلوگیری می گردد. با این حال ما همیشه سعی داشتیم برنامه های بلند مدت خود را که شامل صعود های بلند و حتی برون مرزی و دیواره نوردی. اکتشاف غار، طبیعت گردی و برنامه های ورزشی و همگانی را با برنامه های بلند مدت به پیش ببریم و می توانم با افتخار اعلام کنیم و بگویم تا کنون نیز در این برنامه ها بیش تر از آنچه انتظار می رفته است موفق بوده ایم

راه های ارتباطی با ما

آدرس دفتر: شیراز - خیابان داریوش، پاساژ وحدت، طبقه اول، واحد چهار، شماره تلفن: ۰۹۱۷۳۱۱۱۱۷۵ و ۰۹۱۷۲۶۱۸۷۱۷، تلفکس: ۰۷۱ ۳۲۳۴۶۲۶۸

دفتر همایش هفتگی: شیراز، خیابان خلدبرین، بوستان خلدبرین، ساختمان کلاه فرنگی، یکشنبه ها ساعت ۱۸ تا ۲۱



www.shirazjavanclub.com

www.shirazjavanclub.ir



Shirazjavanclub



club.mounshiraz@gmail.com