



با مشارکت هیات های ورزشی: کوهنوردی و صعودهای ورزشی، اسکی، دوچرخه سواری، کف، پزشکی ورزشی و اداره های کل گردشگری، میراث فرهنگی، حفاظت محیط زیست

ردیف	نام برنامه	چگونگی برنامه	موقعیت، مکان	زمان برگزاری			کمیته، کارگروه، مجری
				زمان آغاز	زمان پایان	مدت روز	
۳	۱ غار بلع زار (بله زار)	پیمایش غار	دشمن زیاری/خانه زیان	۶	۶	۱	کمیته غارنوردی و اکتشاف غار
	۲ کل خرمن دنا	پیمایش چکاد	سی سخت	۱۲	۱۳	۲	کمیته هیمالیانوردی
	۳ تنگ خرسی	کوهپیمایی	کامفیروز	۲۰	۲۰	۱	کمیته کوهپیمایی
	۴ برم فیروز	پیمایش چکاد	سپیدان	۲۷	۲۷	۱	کمیته پیمایش چکاد
آین	۵ کوهپنار مهارلو	همایش سالیانه کوهنوردان و کوهپیمایی همگانی	مهاردو/سروستان	۴	۴	۱	کمیته کوهپیمایی و کارگروه روابط عمومی
	۶ تنگ بستانک	طبیعت گردی	کامفیروز	۱۱	۱۱	۱	کارگروه طبیعت گردی
	۷ چکاد پراو و زولیکا	پیمایش چکاد	گرمانشاه و کردستان	۱۵	۱۸	۴	کمیته پیمایش چکاد (پروژه ۳۱ چکاد)
	۸ پیمایش غار دوسر یا اکتشاف غار		مهریز، یزد/استان فارس	۱۶	۱۸	۳	کمیته غارنوردی و اکتشاف غار
	۹ چشمه طهماسبی	کوهپیمایی	قلات، شیراز	۱۸	۱۸	۱	کمیته کوهپیمایی
	۱۰ جنگل بلوط	جنگل پیمایی	دشمن زیاری	۲۵	۲۵	۱	کارگروه طبیعت گردی
	۱۱ چکاد خورموج و تنگ بنیون ۳ روزه		اهر				((فوق برنامه ها))
	۱۲ کوهپیمایی دراک ۱/۵ روزه		شیراز				
	۱۳ کوهپیمایی دلو ۱ روزه		سیاح دارنگون				
	۱۴ پیمایش یا اکتشاف غار		استان فارس				
آین	۱۵ دوچرخه سواری	کیش	دوچرخه سواری	۲	۴	۳	کمیته دوچرخه سواری
	۱۶ کویر	شهداد	کرمان	۲	۴	۳	کارگروه طبیعت گردی
	۱۷ باز آموزی فصل پاییز	آموزشی	شیراز	۹	۹	۱	کارگروه آموزش و پژوهش
	۱۸ غار	اکتشاف غار	استان فارس	۱۶	۱۶	۱	کمیته غارنوردی و اکتشاف غار
	۱۹ آب غربیک (غربیک)	کوهپیمایی	قلات، شیراز	۱۶	۱۶	۱	کمیته کوهپیمایی
	۲۰ چکاد نایند	پیمایش چکاد	خراسان جنوبی	۲۱	۲۳	۳	کمیته پیمایش چکاد
	۲۱ آبیخش صوبی	کوهپیمایی	شیراز	۲۳	۲۳	۱	کمیته کوهپیمایی
	۲۲ دشتک	طبیعت گردی	دشتک، ابرج	۳۰	۳۰	۱	کارگروه طبیعت گردی
	۲۳ قصر قباد ۱ روزه		اکبر آباد				((فوق برنامه ها))
	۲۳ دره پلنگی به چشمه چنار ۱ روزه		شیراز				
۲۴ تنگ اهر و ۱ روزه		فسا					
۲۵ پیمایش یا اکتشاف غار		استان فارس					

همنوردان گرامی و شرکت کنندگان، برای نام نویسی در برنامه با سرپرست برنامه ویا مسوول نام نویسی تیم مورد نظر هماهنگ گردد.

بایسته ها

۱.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.

۲.دیگر برنامه های پیشنهادی و همگانی در همایش یکشنبه ها با نگرش هموندان؛ کارگروه ها و کمیته ها هماهنگ و سپس برگزار می گردد.

دیگر برنامه های هفتگی

- همه هفته روز های یکشنبه و سه شنبه تا پنجشنبه برنامه های تمرینی دوچرخه کوهستان نیم روزه ی تمرینات آمادگی جسمانی در محدوده اطراف شیراز با توجه به آگاهی همگانی در همایش هفتگی و نظر سرپرست و مربی مربوطه به برگزار می گردد.
- روزهای یکشنبه همه هفته در میان پس از همایش هفتگی کلاس آموزشی و نمایش و نقد بررسی فیلم های مرتبط به رشته های زیر گروه اجرا می گردد.
- روزهای دوشنبه از ساعت ۱۷ به مدت ۳ ساعت کوهپیمایی (آمادگی جسمانی) در باباکوهی.
- روزهای سه شنبه برنامه دوچرخه سواری تمرینی و آموزشی در ارتفاعات باباکوهی، چوگیا و تپه های اطراف (با هماهنگی سرپرست کمیته دوچرخه سوار) برگزار می گردد.
- روزهای چهارشنبه از ساعت ۱۷ تا ۲۰ برنامه کوهپیمایی در ارتفاعات کوه دراک و تپه های اطراف.
- روزهای یکشنبه کوهپیمایی بامدادی دراک و باباکوهی برگزار می گردد.

نشانی دفتر: خیابان داریوش.مجتمع تجاری وحدت.طبقه اول.

نشانی دفتر همایش هفتگی: خیابان خلدبرین بوستان خلدبرین.

پلاک چهار، تلفن: ۰۲۳۲۳۳۹۰۲، تلفکس: ۰۷۱ ۳۲۳۴۶۲۶۸

ساختمان کلاه فرنگی یکشنبه ها از ۱۸ تا ۲۱ تلفن: ۰۹۱۷۳۱۱۱۱۷۵