

**اداره ورزش و جوانان شهرستان شیراز**

شماره: ۴/۱۷۴/ش.ج

تاریخ: ۹۸/۱۰/۱

کاهنامه زمستان ۱۳۹۸ (کارگروه های: فنی تخصصی، کوهنوردی، طبیعت گردی و آموزش و پژوهش) باشگاه ورزشی شیراز جوان

ردیف	تاریخ	نام برنامه	نوع برنامه و کارگروه مجری	مکان	زمان برگزاری			سرپرست	ویژگی
					زمان آغاز	زمان پایان	مدت روز		
۱		دره غولکی/تمرین های تکنیکال	غارنوردی، کارگروه فنی تخصصی	شیراز	۵	۵	۱	م فتحی	
۲		آبشار فدایی	کارگروه طبیعت گردی	داراب/فارس	۵	۶	۱/۵	کارگروه طبیعت گردی	
۳		چکاد برم فیروز	پیمایش چکاد، کارگروه کوهنوردی	سپیدان/فارس	۶	۶	۱	مرادی	پیش نیاز پیمایش زمستانه دماوند
۴		تنگ مرغک	کوهپیمایی، کارگروه کوهنوردی	روئیز/فارس	۶	۶	۱	لک زاده	
۵		دره غولکی	سنگ نوردی، کارگروه فنی تخصصی	پشت ماله/شیراز	۱۳	۱۳	نیم	م فتحی	
۶		پیست اسکی	کارگروه طبیعت گردی	سپیدان/فارس	۱۳	۱۳	۱	کارگروه طبیعت گردی	
۷		خنی پال	کوهپیمایی، کارگروه کوهنوردی	پسکوهدک/فارس	۱۳	۱۳	۱	غرفی	مشترک با کارگروه آموزش و پژوهش
۸		دره غولکی/تمرین های تکنیکال	غارنوردی، کارگروه فنی تخصصی	شیراز	۱۳	۱۳	نیم	شریفی	
۹		کاهکشی / دراک	کوهپیمایی، کارگروه کوهنوردی	شیراز	۱۸	۱۸	نیم	محمدپور	ویژه کمیته بانوان
۱۰		تنگ بنبون و آبگرم	کارگروه طبیعت گردی	اهر/بازجان/بوشهر	۱۸	۲۰	۲/۵	کارگروه طبیعت گردی	
۱۱		چکاد حوض دال	پیمایش چکاد، کارگروه کوهنوردی	دنا/یاسوج	۱۹	۲۰	۱/۵	صفایی	پیش نیاز پیمایش زمستانه دماوند
۱۲		غار نادوان	غارنوردی، کارگروه فنی تخصصی	خفر / فارس	۲۰	۲۰	۱	م فتحی	
۱۳		کوه گشتاسب	پیمایش چکاد، کارگروه کوهنوردی	کوهنجان/سروستان	۲۰	۲۰	۱	ن شعبانی	
۱۴		جزیره هرمز	کارگروه طبیعت گردی	قشم/هرمزگان	۲۴	۲۷	۳	کارگروه طبیعت گردی	
۱۵		تنگ هایقر	کارگروه طبیعت گردی	فیروزآباد/فارس	۲۷	۲۷	۱	کارگروه طبیعت گردی	
۱۶		بازآموزی یخ و برف و سرپرستان	کارگروه: آموزشی و پژوهش	سپیدان/فارس	۲۷	۲۷	۱	م فتحی	مشترک با کارگروه کوهنوردی و فنی تخصصی
۱۷		فرا برنامه ی	فنی تخصصی:	پیمایش دیواره رامجرد/ ادامه نقشه برداری			۱	شریفی / فتحی	
۱۸		کارگروه ها	کوهنوردی:	قلعه سفید			۱	کارگروه کوهنوردی	
۱۹			طبیعت گردی:	تنگ پاریو/ بندر زیارت / قلعه سفید/ تنگ پاریو هشتگرد			۱	کارگروه طبیعت گردی	
۲۰		چکاد رنج	پیمایش چکاد، کارگروه کوهنوردی	سپیدان/فارس	۴	۴	۱	جعفری	پیش نیاز پیمایش زمستانه دماوند
۲۱		پیمایش دیواره عقاب	سنگ نوردی، کارگروه فنی تخصصی	استهبان/فارس	۴	۴	۱	م فتحی	
۲۲		پیست اسکی سپیدان	کارگروه طبیعت گردی	سپیدان/فارس	۴	۴	۱	کارگروه طبیعت گردی	
۲۳		قشم	کارگروه طبیعت گردی	قشم/هرمزگان	۹	۱۱	۳	کارگروه طبیعت گردی	
۲۴		دیوار آهنی	کوهپیمایی، کارگروه کوهنوردی	کهمره سرخی / فارس	۱۱	۱۱	۱	محمدی زاده	مشترک با کارگروه آموزش و پژوهش
۲۵		غار دوسر	غارنوردی، کارگروه فنی تخصصی	مهریز/یزد	۱۶	۱۸	۳	شریفی	
۲۶		چکاد بل	پیمایش چکاد، کارگروه کوهنوردی	اقلید/فارس	۱۷	۱۸	۱/۵	صادقی	پیش نیاز پیمایش زمستانه دماوند
۲۷		کور نار به چشمه قعری	کوهپیمایی، کارگروه کوهنوردی	استهبانات/فارس	۱۸	۱۸	۱	ن شعبانی	
۲۸		پیمایش دیواره فالونگ	سنگ نوردی، کارگروه فنی تخصصی	مرودمشت/فارس	۱۸	۱۸	۱	م فتحی	
۲۹		کوه خرقة	کارگروه طبیعت گردی	فیروزآباد/فارس	۱۸	۱۸	۱	کارگروه طبیعت گردی	
۳۰		بمو(چشمه فیل)	کوهپیمایی، کارگروه کوهنوردی	داریون/شیراز	۲۲	۲۲	۱	بدبیرش	ویژه کمیته بانوان
۳۱		دماوند	پیمایش چکاد، کارگروه کوهنوردی	رینه/مازندران	۲۲	۲۵	۴	کارگروه کوهنوردی	
۳۲		کوه نمکی جاشک و دریای کنگان	کارگروه طبیعت گردی	کنگان/بوشهر	۲۲	۲۵	۴	کارگروه طبیعت گردی	
۳۳		کوه سیاه	کوهپیمایی، کارگروه کوهنوردی	گراش/لاز	۲۴	۲۵	۱/۵	زره پوش	
۳۴		غار بنود	غارنوردی، کارگروه فنی تخصصی	عسلویه/بوشهر	۲۵	۲۵	۱	م فتحی	
۳۵		فرا برنامه ی	فنی تخصصی:	سیاه جال فیروزآباد			۱/۵	شریفی	
۳۶		کارگروه ها	کوهنوردی:	منطقه سیاه جال فیروز آباد			۱	کارگروه کوهنوردی	
۳۷			طبیعت گردی:	سیراف هرمز، قشم / پیست اسکی سپیدان / نایبند و عسلویه / دره اناری			۱	کارگروه طبیعت گردی	

بایسته ها

۱. باشنده گی هموندان در همایش های یکشنبه همه هفته برای هماهنگی و شنیدن گزارش برنامه های اجرا شده بایسته است. ۲. فوق برنامه ها در همایش یکشنبه ها بانگارش کارگروه های اجرایی 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 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. * روز های سه شنبه برنامه دوچرخه سواری تمرینی و آموزشی در ارتفاعات چوکیا و تپه های اطراف (با هماهنگی سرپرست و مربی دوچرخه سوار. * روز های چهارشنبه از ساعت ۱۶ تا ۲۰ برنامه کوهپیمایی و آموزشی در ارتفاعات کوه دراک، تنگ سرخ و تپه های اطراف. * روزهای سه شنبه و پنجشنبه تمرین های سنگ نوردی و غارنوردی در دره غولکی و روزهای یکشنبه و سه شنبه تمرین سنگ نوردی و صعودهای ورزشی در سائن سنگ نوردی پایدار برگزار می گردد * همچنین با اعلام و هماهنگی قبلی آموزشی اسکی در پیست های اسکی سپیدان برقرار می باشد.

هشدار

باشگاه در قبال اجرای برنامه های بدون پروانه برگزاری هیچگونه مسوولیتی ندارد. باشنده گی 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 برای شرکت در برنامه ها بایسته می باشد. 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.

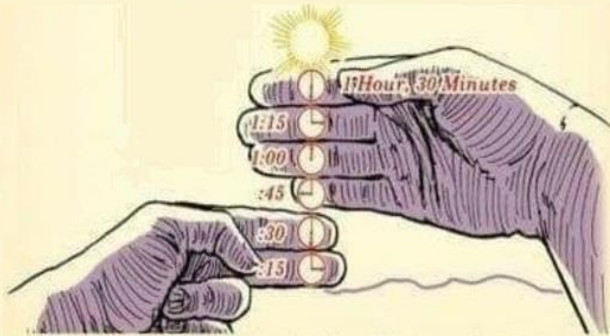
خواهشمند است برای نام نویسی در برنامه ها، از این پس از طریق پرتال و سایت باشگاه اقدام فرمایید.

همه هفته برنامه های هفتگی این باشگاه پس از همایش هفتگی در سایت: www.shirazjavanclub.com و دیگر کانال ها، گروه ها و صفحه های واتساپ، اینستا و تلگرام باشگاه انتشار می یابد

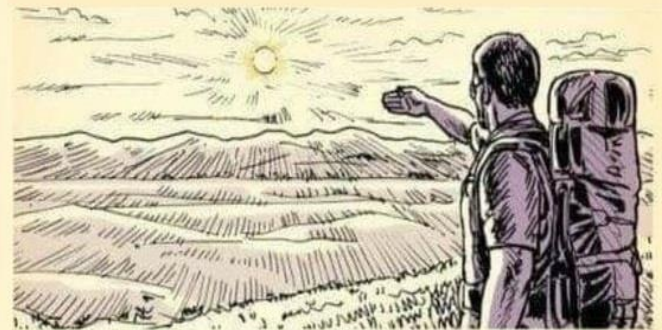


ردیف	نام برنامه	نوع برنامه و کارگروه مجری	مکان	زمان برگزاری			ویژگی
				زمان آغاز	زمان پایان	مدت روز	
۳۸	ریجی	پیمایش چکاد، کارگروه کوهنوردی	کهمره سرخی / فارس	۲	۲	۱	مشترک با کارگروه آموزش و پژوهش
۳۹	آبشار مارگون	کارگروه طبیعت گردی	سپیدان / فارس	۲	۲	۱	کارگروه طبیعت گردی
۴۰	دیواره زرکان	سنگ نوردی، کارگروه فنی تخصصی	زرکان / فارس	۲	۲	۱	م فتحی
۴۱	کل قدویس	پیمایش چکاد، کارگروه کوهنوردی	دنا / یاسوج	۷	۹	۲/۵	جعفری
۴۲	نین و عسلویه	کارگروه طبیعت گردی	عسلویه / بوشهر	۷	۹	۲/۵	کارگروه طبیعت گردی
۴۳	قصر قباد	کوهپیمایی، کارگروه کوهنوردی	اکبرآباد / کوار	۹	۹	۱	صلاح
۴۴	دره غولگی	سنگ نوردی، کارگروه فنی تخصصی	پشت ماله / شیراز	۹	۹	نیم	م فتحی
۴۵	کوبر شهداد	کارگروه طبیعت گردی	شهداد / کرمان	۱۶	۱۸	۳	کارگروه طبیعت گردی
۴۶	دره نرگسی	کارگروه طبیعت گردی	تنگ ابالحیات	۱۸	۱۸	۱	کارگروه طبیعت گردی
۴۷	کوه سرخ	کوهپیمایی، کارگروه کوهنوردی	شیراز	۱۸	۱۸	۱	ش شعبانی
۴۸	چکاد هزار	پیمایش چکاد، کارگروه کوهنوردی	کرمان	۲۱	۲۳	۳	صفایی
۴۹	کوه نمکی جاشک و دریای کنگان	کارگروه طبیعت گردی	بوشهر / کنگان	۲۱	۲۳	۳	کارگروه طبیعت گردی
۵۰	چکاد کتو	پیمایش چکاد، کارگروه کوهنوردی	هرمزگان	۲۲	۲۳	۲	زره پوش
۵۱	کوه سرخ فیروز آباد	کوهپیمایی، کارگروه کوهنوردی	فیروزآباد / فارس	۲۳	۲۳	۱	ف زارع
۵۲	غار انگره	غارنوردی، کارگروه فنی تخصصی	سپیدان / فارس	۲۳	۲۳	۱	شریفی
۵۳	فنی تخصصی:	اکتشاف غار / دره خشک				۱	شریفی / فتحی
۵۴	فرا برنامه ی	کوهنوردی:	کوه سیاه یا کوه پانعل			۱	مشترک با کارگروه آموزش و پژوهش
۵۵	کارگروه ها	طبیعت گردی:	پیست اسکی سپیدان / کوه خرگه / نایبند و عسلویه / سیراف هرمز، قشم / قلعه سفید / نرگس زار کازرون / دره ارواح / جزیره شتوار / غار شاپور				کارگروه طبیعت گردی

HOW TO MEASURE REMAINING DAYLIGHT WITH YOUR HAND



4: If space allows, line up your other hand directly below and continue counting. Each hand represents approximately one hour.



1: FACE the sun and extend your arm in front of you so that your palm faces toward you and fingers are parallel to horizon.

باشگاه و آموزشگاه کوهنوردی و طبیعت گردی شیراز جوان
مجری آموزش و برگزاری برنامه های کوهپیمایی، طبیعت گردی

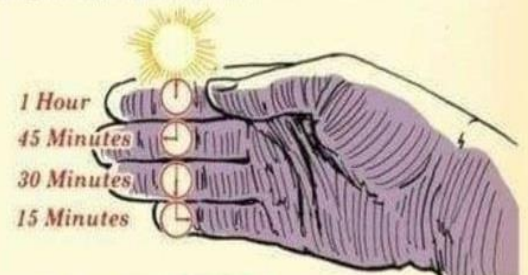
کوهنوردی، غارنوردی، دره نوردی

با مجوز رسمی از فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

و اداره کل ورزش و جوانان استان فارس و شیراز

www.shirazjavancub.com

www.shirazjavancub.ir



2: POSITION your index finger so that it rests just below the sun and your pinky parallel to the edge of the horizon.

3: COUNT the number of fingers it takes to reach from the sun to the horizon. Each ascending finger represents 15 minutes until the sun sets.