

جدول برنامه های رسمی سه ماهه زمستان 1390  
«باشگاه کوهنوردی اسپیلت»

شماره	عنوان برنامه	تاریخ اجرا	مدت برنامه	منطقه	توضیحات
1	قله شاه کرم	90/10/2	یک روزه	ساوجبلاغ	مشترک با هیئت و خانه کوهنوردان نظرآباد (اولین اجرای باشگاه)
2	قله خرسنگ	90/10/9	یک روزه	گرمابدر	قله 4000 متری
3	قله پهنه حصار	90/10/16	یک روزه	سنگان	از مسیر آبشار
4	قله ناز	90/10/23و24	دو روزه	جاده چالوس، کلوان	از مسیر جانپناه - قله 4000 متری
5	مسیر شمالی قله توچال	90/10/30	یک روزه	آهار	از مسیر شکرآب
6	اردوی اسکی	90/11/2و3و4	سه روزه	دیزین	ویژه مبتدی و پیشرفته
7	قله زرینه کوه	90/11/7	یک روزه	جاده فیروزکوه	قله 3800 متری
8	قله سیاه بند	90/11/14	یک روزه	اوشان	خط الرأس دارآباد به پیازچال
9	قله کرکس	90/11/21و22	دو روزه	کِشه - کاشان	از مسیر پناهگاه
10	قله بازارک	90/11/28	یک روزه	امامزاده داوود	خط الرأس غربی توچال
11	قله جانستون	90/12/5	یک روزه	آبَنیک - فشم	قله 3900 متری
12	قله برف انبار	90/12/12	یک روزه	فوردو - قم	مشترک با گروه کوهنوردی مهر قم (اولین اجرای باشگاه)
13	غار اسک	90/12/19	یک روزه	جاده هراز	آخرین برنامه رسمی سال با صرف ناهار جمعی
14	کویر حوض سلطان	90/12/23	نیم روزه	علی آباد	برنامه سه شنبه آخر سال
15	صعود جمعی به توچال	90/12/26	یک روزه	سربند	برنامه آزاد
16	برنامه نوروزی	فروردین 91	—	—	آخر بهمن ماه اعلام خواهد شد.

توصیه های فصل زمستان:

- 1- به علت امکان سرمازدگی در این فصل، در انتخاب پوشاک دقت لازم به عمل آید. به ویژه در مورد کفش ضدآب، جوراب، دستکش، کلاه و عینک (باطوم، کلنگ و یخ شکن از ملزومات دیگر این فصل می باشد).
- 2- تغذیه زمستانی باید گرم و انرژی زا انتخاب شود (همراه داشتن فلاکس آب گرم و اجاق خوراک پزی برای هر 3 نفر یک عدد الزامیست).
- 3- از صعودهای انفرادی و غیرجمعی در این فصل اجتناب ورزید.
- 4- در هوای نامساعد هرگز صعود نکنید.
- 5- سقوط بهمن خطرناکترین معضل این فصل می باشد، بخصوص تا 24 ساعت پس از بارش برف، لذا از سرپرستان گرمای درخواست می شود با دقت لازم، شبیهای صعود و فرود را انتخاب کنند.
- 6- ارتفاع زدگی در این فصل به دلیل سرد بودن هوا بسیار خطرناک می باشد، پس با آمادگی جسمی بالا به کوه بروید.
- 7- تلفن های ضروری مانند نیروهای امدادی، مراجع ذیصلاح و باشگاه را همیشه همراه داشته باشید.