

تاریخ	عنوان برنامه	منطقه برنامه	نوع و سطح برنامه	بیشترین ارتفاع	شمار روز برنامه	سرپرست	مسئول فنی
جمعه ۲۰ فروردین	غار یخ مراد	چالوس- گچسر	غارنوردی-سبک	۲۶۴۰	۱	صبا احمدی	سیمینه صادقی پور
جمعه ۲۷ فروردین	بند عیش	شمال تهران	کوهنوردی- سبک	۲۷۶۰	۱	حامد قاسمیان	سحر صدری
جمعه ۳ اردیبهشت	برف انبار	قم	کوهنوردی- متوسط	۳۱۵۰	۱	آزاد میرزایی	
جمعه ۱۰ اردیبهشت	تمرین دوچرخه	متعاقبا اعلام می گردد.	دوچرخه سواری			محمد صبرآموز	
پنج شنبه و جمعه ۱۶ و ۱۷ اردیبهشت	نیزوا	شهمیرزاد	کوهنوردی- متوسط +	۳۸۱۰	۲	عاطفه قاسم نیا	علی لرک
جمعه ۲۴ اردیبهشت							
جمعه ۳۱ اردیبهشت	قلعه دختر	آهار	کوهنوردی - متوسط	۳۱۸۰	۱	مجتبی سایه آفتابی	سحر صدری
جمعه ۳۱ اردیبهشت	قلعه دختر	آهار	دوچرخه سواری- سنگین	۳۱۸۰	۱	محمد صبرآموز	
جمعه ۷ خرداد	دوچرخه دشت لار-پیش برنامه رکابزنی دور دماوند	گرمابدر-سد لار	دوچرخه سواری- سنگین		۱	محمد صبرآموز	
جمعه و شنبه ۱۴ و ۱۵ خرداد	نئور به سوباتان	تالش	جنگل نوردی- متوسط +	۲۴۸۰	۳	زهرا عزت زاده	علیرضا زارع زاده
جمعه ۲۸ خرداد-رمضان	زرین کوه	طالقان	کوهنوردی- سنگین	۳۸۵۰	۱,۵	مصلح عبدالهادی	محمد صبرآموز
جمعه ۱۱ تیر-رمضان	توچال شبانه- پیش برنامه دماوند	شمال تهران	کوهنوردی- متوسط +	۳۹۶۲	۱	آسیه آقازاده	حسین سرافراز
چهارشنبه، پنج شنبه و جمعه ۱۶ تا ۱۸ تیر-عید فطر	زنجان (قله بالقیس و منطقه گردی تخت سلیمان)	زنجان- منطقه تخت سلیمان	کوهنوردی/ شهر گردی- سبک +	۳۶۵۵	۳	سحر دادخواه	وحید فرید
جمعه ۲۵ تیر	آهار به سی چال- پیش برنامه دماوند	آهار-دیزین	کوهنوردی- متوسط +		۱	زهرا رنجبران	وجیهه دخیلی
جمعه ۱ مرداد	تمرین دره	متعاقبا اعلام می گردد.	دره نوردی		۱ الی ۲ روز	حسین جعفرآبادی	
جمعه و شنبه، ۸ و ۹ مرداد	خلنو-پیش برنامه دماوند	فشم-لالان	کوهنوردی- سنگین	۴۳۷۵	۲	سیمینه صادقی پور	حسین سرافراز
جمعه ۱۵ مرداد							
جمعه ۲۲ مرداد	دماوند جبهه شمالی	لاریجان-دلارستاق	کوهنوردی- سنگین +	۵۶۷۱	۳	محمد مظاهری	محمد مظاهری
جمعه ۲۲ مرداد	دماوند- یال داغ	لاریجان-دلارستاق	کوهنوردی- سنگین +	۵۶۷۱	۳	علیرضا زارع زاده	
جمعه ۲۹ مرداد	تمرین دره	متعاقبا اعلام می گردد.	دره نوردی		۱ الی ۲ روز	حسین جعفرآبادی	

جمعه ۵ شهریور	اتا‌بک/قدمگاه	فیروز کوه-ورسک	کوهنوردی-	۱ یا ۱,۵ روز	افسانه عباسی	راما هاشمی
جمعه ۱۲ شهریور	رکاب زنی دور دماوند		دوچرخه سواری	۱,۵	محمد صبرآموز	
جمعه ۱۹ شهریور	دره نوردی چند روزه	متعاقبا تعیین خواهد شد		۲ الی ۳ روز	حسین جعفرآبادی	
جمعه ۱۹ شهریور	کوهنوردی سرسپاه غارها	لواسان-افجه		۱	نیلوفر حسین خانی	علی لرک
دوشنبه ۲۲ شهریور-عید قربان						
جمعه ۲۶ شهریور						
سه شنبه ۳۰ شهریور-عید غدیر						
جمعه ۲ مهر	شاه البرز و سات	طالقان	کوهنوردی- سنگین	۲	محمد جواد شفیعی	حسین سرافراز
جمعه ۱۶ مهر	روته	فشم- روته	کوهنوردی - متوسط	۱	صبا احمدی	سیمینه صادقی پور

* برنامه‌های شناور و سبک برای افرادی که به تازگی به ما پیوسته‌اند متعاقبا اعلام خواهد شد.

* کارت بیمه برای شرکت در تمام برنامه‌های گروه الزامی است و با توجه به اینکه اعتبار این کارت از سه روز بعد تاریخ صدور آغاز می‌شود، لذا میبایست سه روز قبل از شرکت در برنامه تهیه گردد.

* برنامه‌های سنگنوردی و دره نوردی متعاقبا اعلام خواهد شد.

* شرکت در بعضی از برنامه‌ها مستلزم پیش برنامه هستند و سرپرست آن برنامه با توجه به پیش برنامه‌های تعیین شده و صلاحیت‌هایی که باید احراز گردند، نفرات تیم را تعیین می‌کند.

* همکاری سرپرستان برنامه با کمیته فنی و دیگر کمیته‌های اجرایی الزامی است.

* کارآموزی سنگنوردی مقدماتی برای شرکت در تمام برنامه‌های فنی(اعم از سنگنوردی، دره‌نوردی و ...) و به تشخیص سرپرست اجباری است. همچنین شرکت در برخی برنامه‌ها بنا به صلاحدید کمیته فنی مستلزم داشتن مدرک فوق می باشد که در فراخوان برنامه اعلام خواهد شد.

تبصره ۱: اگر بنا به دلایلی برای برنامه‌ای خاص مانند آشنایی با سنگ نوردی به تشخیص سرپرست این الزام نباشد، متعاقبا اعلام خواهد شد.

تبصره ۲: برخی برنامه‌های فنی خاص مانند دیواره‌نوردی به تشخیص سرپرست نیازمند کارآموزی پیشرفته سنگ می باشد.

* خلنو پیش برنامه اجباری دماوند و شرکت در یکی از دوبرنامه آهار به سیچال یا توچال شبانه نیز الزامی می باشد.

* کارآموزی یخ و برف مقدماتی برای شرکت در برنامه‌های سنگین زمستانی الزامی است و از آنجا که این دوره‌ها تنها در فصل بهار برگزار می گردد، شرکت در این دوره به همه علاقمندان توصیه می‌شود.

تبصره: برخی برنامه‌های زمستانی فنی خاص به تشخیص سرپرست نیازمند کارآموزی پیشرفته یخ و برف می باشد.

* تمام کارآموزی های مقدماتی ۳ روزه و کارآموزی های پیشرفته ۴ روزه می باشند. زمان برگزاری این کارآموزی ها و همچنین دوره های آموزشی دیگر متعاقبا اعلام خواهد شد.

* برنامه های تمرینی دوچرخه سواری ضمن هفته و یا آخر هفته برگزار می گردد، تاریخ و مکان آن نیز متعاقبا اعلام خواهد شد، بنا به تشخیص سرپرست برنامه دوچرخه سواری دور دماوند، شرکت در حداقل دو جلسه ی تمرینی که سرپرست اعلام خواهد کرد برای شرکت در این برنامه الزامی است.