



گروه کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی تکنیک تهران)

گزارش برنامه			
بخش نخست: اطلاعات کلی برنامه			
عنوان برنامه:	پیمایش آبر زنگان به قلعه رودخان	نوع برنامه:	جنگل نوردی
سطح برنامه:	متوسط	سطح فنی برنامه:	غیر فنی
منطقه ی برنامه:	زنگان-گیلان	بلندی قله:	-
تاریخ برنامه:	۱۴۰۰/۸/۱ و ۱۴۰۰/۸/۲	شمار روز برنامه:	۲روز
مکان آغاز برنامه:	آبر زنگان	ساعت آغاز برنامه:	ساعت ۰۰ بامداد
تجهیزات عمومی مورد نیاز:	<input checked="" type="checkbox"/> چادر <input checked="" type="checkbox"/> جی پی اس <input type="checkbox"/> کلنگ		
تجهیزات فنی مورد نیاز:	<input type="checkbox"/> کارابین پیچ <input type="checkbox"/> کلاه کاسکت <input type="checkbox"/> هارنس		
فهرست کامل تجهیزات همراه در این برنامه:	کفش کوهپیمایی، بادگیر و پانچو، لباس گرم، باتوم، کلاه و کلاه آفتاب گیر، کارت واکسیناسیون کووید ۱۹، کرم ضدآفتاب و عینک آفتابی، چراغ پیشانی با باتری اضافی، بطری آب یک و نیم لیتر (محض احتیاط ۳ لیتر)، فلاسک چای در صورت تمایل، دستمال کاغذی و روزنامه، تنقلات و میوه، کمک های اولیه ی شخصی، یک دست لباس اضافی، کیسه خواب، زیرانداز، کوله، چادر و غذا به صورت گروهی هماهنگ می شود.		
سرپرست:	سینا حسنعلی زاده	رایانامه:	Sina.hassanalizadeh@gmail.com
سرپرست فنی:	حامد قاسمیان	رایانامه:	
گزارش نویس:	نرگس مدرس	رایانامه:	n.modares1997@yahoo.com
راهنما:		شماره تماس راهنما:	
هزینه راهنما:			
سرپرست گروه پشتیبان:		سرپرست آموزش:	
مسئول عکس:	صبا شریفی	مسئول مالی:	
مسئول جی پی اس:	سینا حسنعلی زاده	مسئول محیط زیست:	
شمار و نام شرکت کنندگان:	۳۶ نفر نرگس نوری، حامد قاسمیان، محمدهادی فاطمیان، صبا شریفی، حامد صفری، ندا سلطانی، حمیده فاتحی، حمید دهقانی، اعظم احمدلو، احسان جعفری، الهام احمدلو، ریحانه احمدلو، عاطفه قاسم نیا، مهدیس کنعانی، آرزو احمدی، مریم مشرفی زاده، نرگس مدرس، وحید حسنی منیر، علیرضا نوایی، سینا حسنعلی زاده، علی ایمانی پور، عرفان گودرزی، شهاب کسکه، محمد مظاهری، مسلم خلیل الهی، سعید صدری، نازلی قائم مقامی، زهرا خواجه نصیر، علی طالبی، محمد الهیاریپور، مصلح عبدالهادی، ابوالفضل معتمدی، مجید باروط کوب، پریسا نجارزاده، زهرا برزگر، حمیده احدی نژاد		
بخش دوم: ترابری (بر اساس نوع برنامه تکمیل شود)			
نوع نخست: رفت و برگشت درستی از تهران			
نام شهر یا روستای مقصد:	آبر زنگان	نوع وسیله درستی:	مینی بوس
هزینه وسیله نقلیه:	۴,۵ میلیون تومان	مدت زمان رسیدن به مقصد:	۵ ساعت



گروه کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی تکنیک تهران)

	شماره تماس راننده:	صادق قلیچ خانی	نام راننده:																								
		خاکی	جاده دسترسی به روستا:																								
بخش سوم: زمانبندی برنامه																											
روز نخست:																											
مدت زمان پیمایش شده:	۷ ساعت	نوع مسیر:	پاکوب مشخص دارد																								
مشخصات مسیر:	<input type="checkbox"/> عبور از رودخانه <input type="checkbox"/> دست به سنگ <input type="checkbox"/> شن اسکی	شمار و محل چشمه های موجود در مسیر:	۳ چشمه																								
نوع شب مانی:	چادر	گنجایش محل شب مانی (فرد):																									
دسترسی به آب در شب مانی:	دارد- در فاصله نزدیک	نوع دسترسی به آب در شب مانی:	چشمه																								
وضعیت آب و هوا:	نیمه ابری	وضعیت دمای هوا:	سرد																								
چکیده زمانبندی انجام برنامه در این روز:		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #0070c0; color: white;"> <th>زمان</th> <th>مکان</th> <th>توضیحات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۵:۱۵</td> <td>پمپ بنزین آبر</td> <td>محل پیاده شدن از میدل باس</td> </tr> <tr> <td>۷:۰۰</td> <td>زمان رسیدن نیسان به پمپ بنزین</td> <td>حرکت از پمپ بنزین به سمت ابتدای مسیر</td> </tr> <tr> <td>۸:۰۰</td> <td>ابتدای مسیر پیمایش</td> <td>پیاده شدن از نیسان</td> </tr> <tr> <td>۸:۱۵</td> <td>شروع پیمایش از ابتدای مسیر</td> <td>یک ربع برای صرف صبحانه</td> </tr> <tr> <td>۱۰:۳۰</td> <td>استراحت</td> <td>۱۰ دقیقه استراحت</td> </tr> <tr> <td>۱۳:۱۵</td> <td>توقف برای ناهار</td> <td>یک ساعت توقف برای ناهار</td> </tr> <tr> <td>۱۵:۳۰</td> <td>محل کمپ</td> <td>کمپینگ تا صبح روز دوم</td> </tr> </tbody> </table>	زمان	مکان	توضیحات	۵:۱۵	پمپ بنزین آبر	محل پیاده شدن از میدل باس	۷:۰۰	زمان رسیدن نیسان به پمپ بنزین	حرکت از پمپ بنزین به سمت ابتدای مسیر	۸:۰۰	ابتدای مسیر پیمایش	پیاده شدن از نیسان	۸:۱۵	شروع پیمایش از ابتدای مسیر	یک ربع برای صرف صبحانه	۱۰:۳۰	استراحت	۱۰ دقیقه استراحت	۱۳:۱۵	توقف برای ناهار	یک ساعت توقف برای ناهار	۱۵:۳۰	محل کمپ	کمپینگ تا صبح روز دوم	
		زمان	مکان	توضیحات																							
		۵:۱۵	پمپ بنزین آبر	محل پیاده شدن از میدل باس																							
		۷:۰۰	زمان رسیدن نیسان به پمپ بنزین	حرکت از پمپ بنزین به سمت ابتدای مسیر																							
		۸:۰۰	ابتدای مسیر پیمایش	پیاده شدن از نیسان																							
		۸:۱۵	شروع پیمایش از ابتدای مسیر	یک ربع برای صرف صبحانه																							
		۱۰:۳۰	استراحت	۱۰ دقیقه استراحت																							
		۱۳:۱۵	توقف برای ناهار	یک ساعت توقف برای ناهار																							
۱۵:۳۰	محل کمپ	کمپینگ تا صبح روز دوم																									
توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده: از محل پیاده شدن دوراهی وجود دارد که در انتها هر دو به یک نقطه می رسند ولی مسیر چپ که به سمت شمال می رود زیباتر ولی پرشیب تر است . مسیر پیمایش روز نخست در جاده خاکی است و امکان برگزاری برنامه دوچرخه یا وجود ماشین پشتیبان نیز قابل برنامه ریزی است.																											
روز دوم:																											
مدت زمان پیمایش شده:	۸ ساعت	نوع مسیر:	خاکی با شیب تند																								
مشخصات مسیر:	<input type="checkbox"/> عبور از رودخانه <input type="checkbox"/> دست به سنگ <input type="checkbox"/> شن اسکی	شمار و محل چشمه های موجود در مسیر:	۱ چشمه																								
نوع شب مانی:	Choose an item.	گنجایش محل شب مانی (فرد):	دشت بدون محدودیت نفرات																								
دسترسی به آب در شب مانی:	Choose an item.	نوع دسترسی به آب در شب مانی:	Choose an item.																								
وضعیت آب و هوا:	Choose an item.	وضعیت دمای هوا:	Choose an item.																								
چکیده زمانبندی انجام برنامه در این روز:																											



گروه کوهنوردی فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی تکنیک تهران)

توضیحات	مکان	زمان	
محل کمپ - صبح روز دوم	بیداری	۶:۰۰	
	حرکت از محل کمپ	۸:۱۰	
	رسیدن به دیوار قلعه	۱۵:۰۰	
توضیحات لازم در مورد مسیر پیمایش شده:			
<p>شیب مسیر در نیمه دوم مسیر روز دوم بسیار زیاد بوده و پیمایش این مسیر در هوای بارانی مشکل است. برای پیمایش به همراه داشتن باتون ضروری است. همچنین قدرت بدنی اعضای تیم برای پیمایش شیب زیاد بایستی قبل از برنامه ارزیابی گردد.</p>			
بخش چهارم: مشخصات تکمیلی			
			موقعیت گیتایی (جغرافیایی):
	برای رسیدن به شهرستان آبر، در جاده قزوین رشت پس از منجیل با دیدن تابلوی طارم به سمت غرب تغییر جهت داده و بعد از حدود یک ساعت این مسیر به شهرستان آبر میرسد. طول مسیر از شهرستان آبر به قلعه رودخان حدود ۵۰ کیلومتر می باشد که ۱۵ کیلومتر اول آن تا کوه های بالای شهرستان آبر توسط نپسان طی شده که حدود یک ساعتی طول میکشد.		راه های دسترسی به مبدأ صعود:
	قلعه کنار رودخان (رود نزدیک قلعه) دیگر اسامی قلعه: حسامی، هزار پله، صلصال		وجه تسمیه ی نام قلعه:
			معنای نام قلعه:
	قلعه رودخان		جاذبه ها و آثار باستانی منطقه:
			پوشش گیاهی:
			گوناگونی جانوری:
	بهترین زمان برای پیمایش این مسیر از میانه های اردیبهشت ماه تا اواخر تابستان است.		فصل های صعود و بهترین فصل صعود:
	-		خطرات (بهمن، مسیر ریزشی و...)
			وعده های اصلی و میان وعده ها به ترتیب زمانی:
	گام برداری و استفاده از باتوم		نکات آموزش داده شده در برنامه:
	-		نکته ویژه در مورد نگارش گزارش برنامه:
	-		پیش برنامه ی انجام شده:
			پیشنهادهای هموردان در این برنامه:
	سختی مسیر روز دوم عدم آمادگی برخی از هموردان		انتقادهای هموردان در این برنامه:
	در مسیر روز دوم در برخی از ارتفاعات آنتن هر دو اپراتور در دسترس بود		آنتن دهی گوشی:

<p>بیلاق دایله سر یا مته خانی</p>	<p>محل های مناسب برای شب مانی:</p>
	<p>ایمینی منطقه:</p>
	<p>منابع:</p>
	<p>عکس و کروکی مسیر:</p>
	<p>تصویر سایت هواشناسی:</p>
	<p>عکس های برنامه:</p>



