



تقریب برنامه های باشگاه (مدرسه) دوچرخه سواری کوهستان اُفق

ترم پاییز ۱۳۹۵

تاریخ	نام برنامه	سرپرست	مربی	درجه	نوع برنامه	مدت	محل حرکت	توضیحات	حرکت
۲ مهر ۹۵	محمود آباد قله عظیمیه/سایت	یزدان رضانی محسن لطفی	یزدان رضانی سعید پور موسوی	C 2	CROSS COUNTRY DOWNHILL	_ ساعت	سبزه دهم گوهر دشت سبزه دهم گوهر دشت	آموزش مبتدی و حرفه ای	۸:۴۵
۹ مهر ۹۵	روز کوه نورد	یزدان رضانی	-----	--	-----	----	-----	-----	----
۱۶ مهر ۹۵	نوجان/ جاده چالوس	یزدان رضانی	یزدان رضانی	B	CROSS COUNTRY	۵ ساعت	سبزه دهم گوهر دشت	تمرین حرفه ای	۸:۴۵
۲۱ مهر ۹۵	باغستان غربی	نادر تیموریان	یزدان رضانی	C	CROSS COUNTRY	۴ ساعت	سبزه دهم گوهر دشت	آموزشی	۸:۴۵
۲۳ مهر ۹۵	همایش-چیتگر	مهراد باستان	محسن رضانی	C	CROSS COUNTRY ENDURO - DI	۶ ساعت	پارک خانواده	آموزش مسابقه ای	۸:۴۵
۳۰ مهر ۹۵	همایش-محمود آباد	یزدان رضانی	یزدان رضانی	B	CROSS COUNTRY	۶ ساعت	سبزه دهم گوهر دشت	تفریحی- آموزشی	۸:۴۵
۷ آبان ۹۵	دره وسیه	فرزاد بنایی	محسن رضانی	B	CROSS COUNTRY	۵ ساعت	سینما هجرت	آموزشی	۸:۴۵
۱۴ آبان ۹۵	ولیان	امیرمسعود کر میار	یزدان رضانی	BC	CROSS COUNTRY	۱ روز	هماهنگی با سرپرست	تفریحی- آموزشی	۸:۴۵
۲۱ آبان ۹۵	جاده نظامی	محسن رضانی	محسن رضانی	2	CROSS COUNTRY	۱ روز	هماهنگی با سرپرست	آموزش مسابقه ای	۸:۴۵
۳۰/۲۹/۲۸ آبان ۹۵	تور کلاردشت	افشین رضانی	افشین رضانی	C	CROSS COUNTRY	۳ روز	هماهنگی با سرپرست	-----	----

				ENDURO					
۸:۴۵	آموزشی	سیزدهم گوهر دشت	۶ ساعت	CROSS COUNTRY	AB	یزدان رضانی	یزدان رضانی	سر هه و سنج	۹۵ آذر ۹۵
---	تفریحی-آموزشی	هماهنگی با سرپرست	۵ روز	CROSS COUNTRY ENDURO	C	افشین رضانی	افشین رضانی	تور کویر: مصر - جندق-عروسان	آذر ۱۲/۱۱/۱۰/۹۵/۸ ۹۵
۸:۴۵	آموزشی	سیزدهم گوهر دشت	۵ ساعت	CROSS COUNTRY ENDURO	C	محسن رضانی	یزدان رضانی	منطقه محمود آباد	۹۵ آذر ۱۹
۸:۴۵	آموزش حرفه ای	میدان طالقانی	۵ ساعت	CROSS COUNTRY ENDURO - DE	B	یزدان رضانی	حسین دیلمی	قله عظیمیه	۹۵ آذر ۲۶
۸:۴۵	آموزش مبتدی و حرفه ای	سیزدهم گوهر دشت	۶ ساعت	CROSS COUNTRY DOWNHILL	AB	افشین رضانی	یزدان رضانی	قله دو برار	۹۶ آذر ۲۷

برای اطلاعات بیشتر با شماره های ۰۹۱۲ ۳۶ ۳۳ ۴۵۹ و ۰۹۳۵ ۳۷۲ ۶۰۰۲ تماس گرفته و یا به وب سایت www.ofosiclub.com مراجعه فرمایید.

توضیحات:

- این تقویم صرفاً برنامه های حرفه ای باشگاه (مدرسه) را دربرمی گیرد، باشگاه هر هفته همچنین اقدام به برگزاری برنامه های تمرینی و مبتدی می نماید که چگونگی و زمان آنها متعاقباً طی نشست های هفتگی به اطلاع اعضا خواهد رسید.
- مسئولیت دوچرخه ی هر شرکت کننده بر عهده ی شخص اوست و وی ملزم به سرویس آن پیش از شرکت در برنامه و همراه داشتن ابزار و قطعات ضروری جهت تعمیر دوچرخه در طول برنامه می باشد. به همراه داشتن کلاه ایمنی، بیمه ورزشی، قمقمه، کفش و لباس و تغذیه ی مناسب برای شرکت در کلیه ی برنامه ها الزامی است و در صورتی که شرکت کننده هر یک از این اقلام را به همراه نداشته باشد، سرپرست موظف به ممانعت از شرکت وی در برنامه است.
- شرکت کنندگان، ملزم به رعایت مقررات باشگاه و پیروی بی چون و چرا از سرپرست برنامه هستند. هر بی انضباطی، بی مسئولیتی، انجام حرکات آکروباتیک و به خطر انداختن جان خود یا سایر اعضا از جانب شرکت کنندگان، با توجه به دشوار ساختن کنترل برنامه برای شخص سرپرست، غیرقابل قبول می باشد و باشگاه در این موارد، محق به اعمال محرومیت ها و تنبیهات مختلف خواهد بود. مسئولیت هرگونه عواقب ناشی از تخطی از قوانین و هنجارهای اجتماعی نیز صرفاً بر عهده شرکت کننده خاطی خواهد بود.

- اعضا باید با توجه به توان خود و کسب آگاهی از نوع مسیر (دشواری آن، فنی/ اکتشافی بودن/ نبودن آن) در تورها ثبت نام نمایند، بدیهی است که سرپرست مجاز است بنا بر تشخیص خود (تشخیص نداشتن آمادگی جسمانی، مهارت یا تجهیزات لازم) از شرکت اعضا ممانعت به عمل آورد.

- برنامه های باشگاه، محدود به برنامه های تقویم است و باشگاه(مدرسه) مسئولیتی در قبال برنامه های شخصی اعضا ندارد. در برنامه های رسمی باشگاه(مدرسه) نیز، مسئولیت سرپرست محدود به هماهنگی، راهنمایی و حمایت شرکت کنندگان در حد معمول و معقول است و مسئولیت کلیه ی خسارات مالی/ جانی وارده بر شرکت کنندگان، صرفاً بر عهده شخص ایشان خواهد بود و پیگرد قانونی اعضا و سرپرستان باشگاه(مدرسه) افق در چنین مواردی از جانب شرکت کنندگان و خانواده ی آنان، به هیچ وجه امکانپذیر نخواهد بود.

- ثبت نام در برنامه هایی که نیاز به وسیله نقلیه دارند، دو هفته پیش از اجرا و با دریافت کل وجه، آغاز می شود و تا آخرین جلسه پیش از برنامه ادامه می یابد و در صورتی که شرکت کنندگان به حد نصاب لازم نرسند، در آن جلسه ملغی شدن برنامه، اعلام و وجوه مسترد می گردد. در صورت مواجهه با کمبود ظرفیت، حق تقدم با اعضای است که زودتر ثبت نام کرده اند.

- شرکت مهمان، در برنامه های یکروزه و گلگشت و با موافقت سرپرست، مجاز است و مسئولیت کامل مدعوین بر عهده عضو دعوت کننده است. در برنامه های مشترک با سایر گروهها، مسئولیت شرکت کنندگان گروههای دیگر بر عهده ی سرپرستان همان گروهها است.

- دشواری برنامه ها، بر مبنای برآورد کیفی از میانگین انرژی صرف شده در هر روز از برنامه صورت پذیرفته است و سایر عواملی که در رتبه بندی مدنظر قرار گرفته اند، عبارت بوده اند از: ارتفاع، در برنامه های صعود به قله (به سبب کاهش اکسیژن جو)، کول گرفتن دوچرخه ها (به سبب ضعیف تر بودن عضلات بالاتنه ی دوچرخه سواران) و طولانی بودن برنامه (به سبب فشاری که استراحت، تغذیه و نظافت نامناسب در برنامه های چند روزه به شرکت کننده وارد می آورد).

- اجرای برنامه ها در هر شرایط آب و هوایی بستگی به نظر سرپرست دارد. لذا اعضای شرکت کننده موظفند شب پیش از برنامه، اطلاعات لازم را از سرپرست برنامه کسب نمایند.

- در اجرای برنامه های توریستی مبلغ دریافتی از اعضاء با ۱۰٪ تا ۲۰٪ تخفیف همراه خواهد بود.

- برنامه ها در این باشگاه با درجه سختی مشخص شده اند و افراد نسبت به درجه ای که از طرف باشگاه می گیرند می توانند در برنامه مربوطه حضور داشته باشند. ترتیب درجه ها نیز از آسان به سخت بدین شکل است: (اعضاء و برنامه های مبتدی: **D** - اعضاء و برنامه های پیشرفته: **C** - اعضاء و برنامه های نیمه حرفه ای: **B** - اعضاء و برنامه های حرفه ای: **A**) و درجه های میانی (**CD-BC-AB**) آدرس دفتر باشگاه:

سایت باشگاه: WWW.OFOGHICLUB.COM پست الکترونیکی: info@ofoghiclub.com اینستاگرام: [@OFOGHICLUB](https://www.instagram.com/ofoghiclub) تلگرام: [@OFOGHICLUB](https://www.t.me/ofoghiclub) کانال در

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن : ۵۹ ۳۴ ۳۶۳ - ۰۹۱۲ آقای افشین رضائی تماس حاصل نمایید.