



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد فیروزکوه

# صعودهای ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزکوه

از سال ۱۳۷۸ تا آبان ماه ۱۳۹۳



## همنورد من

ای هم آوا با نواي طبيعت آنچه که آسایش خانه و شهر خود را  
رها میکنی و پیچه در پیچه سنگ و صخره ، فراز و فرود  
طبیعت را می نوردی ، این انتخاب توست که جسم در تپ و  
تاب سنگ و صخره صیقل دهی تا به ازای آن روح و روان  
خودش را آزاد سازی و آن را سبک تر به پرواز در آوری و  
اینگونه است که کوهنورد میشوی هنرمند بارزه یا سستی ها ،  
کاستی ها ، کاهلی های درون : (( روز کوهنوردی بر شما مبارک ))

## کوهستان

قدمگاهی برای آنکه عشق را به تنای کوهستان می سپارند  
و چشم به دنیای رنگارنگ استاد چیره دستی همچون  
پروردگار زیبایی ها معطوف میسازند.

## «سالم و روح سالم و بدن سالم یافت می‌شود»



مسعود تیم کوهنوردی دانشجویان فیروزکوه به قله ساموس - - تیر ۸۶



مسعود به قله علم جال - تیر ۸۸

ورزش به عنوان پدیده‌ای اجتماعی و فرهنگی، نقشی اساسی و بنیادی، در زندگی امروز دارد. ورزش، رمز سلامت، تندرستی و پویایی است و توسعه آن، ارتقاء سلامت عمومی و افزایش روحیه و نشاط اجتماعی را به دنبال خواهد داشت اثرات منفی ورزش نه تنها بر سلامت جسم، که بر روح و روان نیز به اثبات رسیده و با روحیه بالا و اندیشه قوی است که میتوان بر انواع مشکلات و ناملایمات زندگی فائق آمد.

از سوی دیگر: اگر انسان، جامعه و زندگی سالم را هدف اصلی توسعه پایدار بدانیم، در این صورت، بایستی ورزش را نیز محور و زیر بنای سالم سازی جامعه و پایدارترین ابزار برای مقابله با بروز انواع انحرافات و آسیب های اخلاقی و اجتماعی قلمداد کرد.

فراتر از این تعابیر، ورزش و تربیت بدنی به عنوان یک پدیده تربیتی سازنده و مفید در شنای فرهنگی جامعه حائز اهمیت است و براین اساس، ورزش وسیله ای برای رشد وجودی و کمال انسان و عامل همبستگی اجتماعی و انتقال فرهنگ ها و ارزش ها نیز محسوب می شود. از این منظر ورزش هیچگاه محدود به زمان، مکان و جنس و سن نبوده و بایستی شرایطی مهیا گردد تا به نهادینه شدن فرهنگ ورزش، این مهم به عنوان یک اصل و نیاز اساسی، مورد احتتام همه خانواده ها و تک تک اقشار جامعه قرار گیرد.

بیستم آذر ماه به عنوان روز کوهستان و کوهنوردی نام گذاری شده است این روز فرصتی مفتنم و ارزشمند برای آشنایی بیشتر جامعه با موضوع مهم کوهستان و زمینه مناسبی برای تبیین اهمیت و آثار آن در ایجاد فردی و اجتماعی است، فلذا با درک این مهم بنده نیز به نوبه خود فرا رسیدن روز کوهستان را به عموم کوهنوردان جامعه ورزش دانشگاه و تمامی کسانی که در پیشبرد ورزش دانشگاهی سهمی را برعهده دارند تبریک عرض می نمائیم بی شک ورزش دانشگاه با توجه به ظرفیت ها و سرمایه انسانی جوان، مستعد و پابنده، از زمینه های بسیار خوبی برای رشد و تعالی بیشتر برخوردار است و برنامه ریزی های مناسب و انجام سرمایه گذاری و حمایت های لازم می توان شاهد حضور پررنگ علاقه مندان به ورزش همگانی بود.

دکتر علی اصغر رستمی

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزکوه

## صعودهای ورزشی اداره تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزکوه

از سال ۱۳۷۸ لغایت آبان ماه ۱۳۹۳

- |   |  |
|---|--|
| ۱. دماوند، تیر ماه ۸۱                       | ۲۵. دریاچه تار، شهریورماه ۸۸ (کارکنان)   |
| ۲. سیلان، اردیبهیل، آذرماه ۸۱               | ۲۶. آزاد کوه، مهرماه ۸۹ (کارکنان)        |
| ۳. اشترانکوه، لرستان، تیرماه ۸۲             | ۲۷. سیلان، اردیبهیل، تیرماه ۸۹           |
| ۴. شیرکوه، یزد، اسفند ماه ۸۲                | ۲۸. کرکس، کاشان، دی ماه ۸۹               |
| ۵. دریاچه تار، آبان ماه ۸۳                  | ۲۹. شاهوار، شاهرود، مهرماه ۸۹            |
| ۶. دماوند، مردادماه ۸۴                      | ۳۰. خل نرو، مهرماه ۹۰ (کارکنان)          |
| ۷. دنا، یاسوج، شهریورماه ۸۴                 | ۳۱. سیلان، سه هزار تنگابن، خرداد ماه ۹۱  |
| ۸. دماوند، تیرماه ۸۴ (کارکنان)              | ۳۲. کرما کوه، مرداد ماه ۹۳               |
| ۹. سماموس، رامسر، تیرماه ۸۶                 | ۳۳. شاهوار، شاهرود، مهرماه ۹۳            |
| ۱۰. مرجیکش، علم کوه، تیرماه ۸۶              | ۳۴. ارفع کوه، سوادکوه، آبان ماه ۹۳       |
| ۱۱. بینالود، نیشابور، دی ماه ۸۶             | ۳۵. لاکمر، مهرماه ۹۳ (خواهران)           |
| ۱۲. کلونجین، زرد کوه بختیاری، مرداد ماه ۸۶  | ۳۶. گردنه داغ، اردیبهشت ۹۳ ماه (کارکنان) |
| ۱۳. ارفع کوه اردیبهشت ماه ۸۶ (خواهران)      | ۳۷. دماوند، مرداد ماه ۹۳ (کارکنان)       |
| ۱۴. خل نرو، سوادکوه، شهریورماه ۸۶ (خواهران) | ۳۸. لاکمر، آبان ۹۳ (خواهران)             |
| ۱۵. ورسه سر، ورسک، تیرماه ۸۶ (خواهران)      |  |
| ۱۶. لاکمر، مردادماه ۸۶ (خواهران)            |  |
| ۱۷. سیلان، شهریور ماه ۸۶ (کارکنان)          |  |
| ۱۸. دماوند، اردیبهشت ۸۷                     |  |
| ۱۹. خل نرو، تیرماه ۸۸                       |  |
| ۲۰. آزاد کوه، پلده نور، مردادماه ۸۸         |  |
| ۲۱. سیاستگ، علم کوه، مهرماه ۸۸              |  |
| ۲۲. تاریک تنگه، ارجمند، تیرماه ۸۸ (کارکنان) |  |
| ۲۳. ارفع کوه، مردادماه ۸۸ (کارکنان)         |  |
| ۲۴. میشینه مرگ، لژور، تیرماه ۸۸ (کارکنان)   |  |



صعود به قله شیرکوه یزد - اسفند ۸۲



صعود تیر کوهوردی دانشجویان به قله ۴۳۸۵ متری آزادکوه - مرداد ۸۸



اولین همایش کوهپیمایی دانشجویان خواهر به قله لاکمر - مهر ۹۳



صعود تیم کوهنوردی دانشجویان واحد فیروزکوه به قله کرماکوه (نخت سلیمان) - مرداد ۹۳



خلع جنوبی دماوند



صعود تیم کوهنوردی گازکنان واحد فیروزکوه به قله دماوند خلع شمال شرقی (تاندل) - مرداد ۹۳



سعود نیم کارگتان به فله دماوند - مرداد ۹۳



سلان اردبیل - تیر ۸۹



سعود نیم کوهوردی کارگتان به فله سیلان - خرداد ۹۱



سعود نیم کوهوردی دانشجویان به فله ارفع کوه سوادکوه - آبان ۹۳



سعود به قلّه کرکس نفلز - دی ۸۹



سعود نیم کوهنوردی گارگان به قلّه سیلان



خواهر دشت گلان



سعود نیم دانشجویی خواهران به ارتفاع کوه سوادکوه - مهر ۹۳



سعود تیم دانشجویی به قله دماوند (ضلع شمال شرقی) - تیرماه ۸۱



سعود تیم کوهنوردی خواهران به قله ورسه سر - تیر ۸۶



سعود تیم کوهنوردی دانشجویان به قله دماوند - مرداد ۸۴



سعود تیم کوهنوردی دانشجویان به قله ساموس - تیر ۸۶



سعود نیم گوهوردی دانشجویان گوهوردی به قله سیاسنگ (نخت سلیمان) - مهر ۸۸



سعود نیم گوهوردی دانشجویان به قله شاهوار - مهر ۸۹



پناهگاه کرکس (نطنز) - دی ماه ۸۹



سعود نیم گوهوردی کارکنان به قله سماموس - مرداد ۹۰