

## (( گزارش کوهپیمایی به منطقه توچال - پاییز ۹۸ ))

### به مناسبت روز تربیت بدنی و ورزش

تعداد تیم‌ها / نفرات شرکت کننده : ۴۹ نفر

رشته ورزشی : کوهنوردی دختران

زمان صعود : پنجشنبه ۹۸/۷/۲۵

مسئول فنی : آقای مرتضی صالحی

مسئول برگزاری : اداره ورزش همگانی

مسئولین اجرایی : زهرا فتح‌اله‌زاده رضانی، اکرم السادات صفوی مقدم، مریم زارعی، سحر خلیلی، بهاره ایروانی منش

مسیر پیمایش : تهران، توچال، بام تهران

#### گزارش مختصر رویداد :

با توکل بر خدای متعال ساعت ۶:۳۵ به همراه تعدادی از بچه‌ها از خوابگاه به سمت پارکینگ توچال حرکت کردیم و ساعت ۷:۰۰ در پارکینگ به بقیه بچه‌ها پیوستیم. سپس ساعت ۷:۳۰ به سمت ایستگاه اول توچال حرکت کردیم. ساعت ۸:۰۰ به ایستگاه اول توچال رسیدیم، توقف ۱۰ دقیقه‌ای برای معارفه داشتیم و سپس شروع به حرکت کردیم. ساعت ۸:۵۰ برای صرف صبحانه به مدت ۴۰ دقیقه در ایستگاه چشمه توقف کردیم. ساعت ۹:۳۰ شروع به حرکت به سمت ایستگاه دوم توچال کردیم، بعد از ۱۵ دقیقه استراحت در مسیر ساعت ۱۰:۴۰ ایستگاه دوم توچال بودیم. پس از استراحت ۲۰ دقیقه‌ای به استراحتگاه ایستگاه دوم توچال رفتیم و توقف ۵۰ دقیقه‌ای برای آموزش اصول کوهنوردی داشتیم. بعد از آن تا ساعت ۱۲:۵۰ دقیقه برای صرف نهار و نماز خواندن توقف داشتیم، سپس به پایین حرکت کردیم. ساعت ۱۳:۲۰ به مدت ۳۰ دقیقه در ایستگاه چشمه توقف کردیم. ساعت ۱۵:۰۰ به پارکینگ توچال رسیدیم.

