گزارش

یزدانی:

ثابت کردم از گوگشلیدزه برترم

داربی تیم‌های مازندرانی شهدای جویبار و گاز مازندران در دومین هفته از دور برگشت رقابت‌های لیگ برتر کشتی آزاد باشگاه‌های کشور در حالی با نتیجه شش بر یک به سود جویباری‌ها تمام شد که شاهد حساس‌ترین کشتی این مسابقات در وزن ۹۶ کیلوگرم بودیم. رضا یزدانی ملی‌پوش وزن ۹۶ کیلوگرم تیم شهدای جویبار به مصاف گئورگی گوگشلیدزه گرجستانی که دارنده چندین مدال طلا، نقره و برنز جهان و المپیک است، رفت تا با اثبات شایستگی‌های خود یک بار دیگر به همه حرف و حدیث‌ها خاتمه دهد. با توجه به اینکه یزدانی در دور رفت این پیکارها به دلیل سرماخوردگی مقابل گوگشلیدزه قرار نگرفته بود، حاشیه‌های زیادی را در مورد او مطرح می‌کردند که به دلیل ترس از رقیب گرجستانی خود در میدان حاضر نشده است. اما پلنگ جویبار که با قدرت تمام مقابل حریف سرسخت خود حاضر شده بود موفق شد در یک نبرد حساس و بسیار نزدیک گوگشلیدزه را از پای درآورد.

در این کشتی حساس، یزدانی تایم اول را با دو بار زیرگیری دو بر صفر برنده شد. در تایم دوم یزدانی یک بار دیگر به پای کشتی‌گیر گرجستانی رسید اما نتوانست او را خاک کند. در ادامه دو کشتی‌گیر کاری نکردند تا سرنوشت به گوی سپرده شود. برخلاف کشتی‌های قبلی، این بار گوی به سود تیم گاز بود و گوگشلیدزه در کلینچ یک امتیاز از یزدانی گرفت تا کار به وقت سوم بکشد.

در شروع وقت سوم یزدانی تلاش می‌کرد تا با سر و گردن‌گیری به پشت رقیبش برود، اما ناموفق بود. یزدانی که از ابتدای مسابقه میل زیادی به پیروزی و امتیاز گرفتن داشت، موفق شد گوگشلیدزه را از تشک بیرون ببرد و یک بر صفر از او پیش بیفتد اما کشتی‌گیر گرجی با استفاده از تجربه‌اش یزدانی را در خاک نشاند. یزدانی در ۳۰ ثانیه پایانی همچنان به دنبال برد بود و در حالی که ۱۵ ثانیه به پایان مسابقه مانده بود بار دیگر گوگشلیدزه را در خاک نشاند و دو بر یک این تایم را برد تا برنده این جدال حیثیتی شود.

قهرمان وزن ۹۶ کیلوگرم بازی‌های آسیایی ۲۰۱۰ گوانگجو با پیروزی در این میدان بار دیگر از آرزوهایی که برای حضور در المپیک لندن در سر خود دارد، حرف می‌زند: «با این برد امیدوار نشدم، من فقط به وزن ۹۶ کیلو آمده‌ام تا در المپیک همه رقیبانم را ببرم. همه هدف من المپیک است. می‌خواهم طوری عمل کنم که دیگر حسرت موقعیت از دست‌رفته را نخورم.»

او در مورد مبارزه با گوگشلیدزه و اینکه قبل از این کشتی خیلی‌ها از عدم حضورش روی تشک صحبت می‌کردند، می‌گوید: بی‌دلیل این مسابقه را بزرگ کردند. از همان اول هم گفتم که می‌خواهم برابر گوگشلیدزه کشتی بگیرم اما در دور رفت بیمار شدم. چون تیم جویبار هم بردش در این مرحله مسجل شده بود با تصمیم مربیان و مسوولان در این مسابقه شرکت نکردم. بعد از بازی‌های آسیایی نزدیک به ۱۰ روز درگیر مراسم تجلیل بودم و بعد از آن هم بدنم عفونی شد. نمی‌دانم چرا هر چند وقت یک بار این اتفاق رخ می‌دهد. آن روزها شرایط جسمی‌ام خوب نبود اما برای دور برگشت دیگر بیمار نبودم.

یزدانی که معتقد است رقیب گرجستانی حریف سرسختی برای کشتی‌گیران ایرانی است، ادامه می‌دهد: هر چه تلاش کردم در وقت دوم نتوانستم از او امتیاز بگیرم. در وقت سوم هم او از من امتیاز گرفت اما توانستم آن را جبران کنم. از زمانی که به خاطر دارم او همه کشتی‌گیران ایرانی را که مقابلش قرار گرفته‌اند، شکست داده است. می‌دانم گوگشلیدزه با این آمادگی در جهانی شرکت نمی‌کند، این شرایط برای من هم وجود دارد. قطعاً آن زمان تمرین دارم و شرایطم خیلی بهتر خواهد بود.

دارنده دو مدال برنز وزن ۸۴ کیلوگرم جهانی در پایان یادآور می‌شود: اولین بار بود که با این کشتی‌گیر مبارزه می‌کردم. چون می‌خواستم برتری‌ام را از همان ابتدا ثابت کنم، در تایم اول دو امتیاز از او گرفتم. برای اینکه نسبت به اغلب حریفانم در این وزن قدم کوتاه‌تر است باید بدنم از آنها آماده‌تر باشد. من به واسطه اینکه به صورت پایه‌ای زیرگیری را نزد مربی خوبم محمود اسماعیل‌پور یاد گرفته‌ام، اگر اراده کنم از هر حریفی می‌توانم زیرگیری کنم.

مصدومیت مانع از کسب افتخار

اسطوره شکست

سجاد فیروزی

شماره یک دنیای تنیس نتوانست نام خودش را برای همیشه در تاریخ این رشته پرطرفدار حک کند. رافائل نادال که پیش از این توانسته بود سه گرنداسلم پی‌درپی را ببرد، نتوانست چهارمین گرنداسلم پی‌درپی را به دست بیاورد و تاریخ‌ساز شود. او اگر این کار را می‌کرد اولین تنیسوری در تاریخ لقب می‌گرفت که موفق شده بود روی چند سطح مختلف و به صورت پی‌درپی هر چهار گرنداسلم را ببرد. با این حال مصدومیت از ناحیه ران پا تمام آرزوهای این ماتادور اسپانیایی را نقش بر آب کرد. رافائل نادال در دیدار یک‌چهارم نهایی گرنداسلم استرالیا در سه ست پیاپی و با نتایج ۴-۶، ۲-۶ و ۳-۶ به هموطنش داوید فرر باخت و از گردونه رقابت‌ها کنار رفت. رافائل نادال که در دیدارهای قبلی‌اش ۲۵ بار این رقیب را از پیش برداشته بود و تنها سه بار به او باخته بود، با توجه به مصدومیتش نتوانست بیست‌وششمین پیروزی‌اش برابر فرر را رقم بزند تا همه چیز برایش کابوس‌وار تمام شود. نادال درست در همان اواسط ست اول بود که پزشکش را فرا خواند. او توان بازی کردن نداشت و چندین امتیاز را واگذار کرده بود. پس از گذشت تنها ۱۰ دقیقه او به همراه پزشکش و البته با اجازه داور، زمین مسابقه را ترک کرد و برای چند دقیقه از انظار پنهان ماند. رافا پس از بازگشتش به زمین در حالی که ران پایش را باندپیچی کرده بود، با چشمانی اشکبار کارش را ادامه داد اما بک‌هندها و فورهندهای ضعیف او نشان می‌داد که توان همیشگی‌اش را ندارد. ستاره آمده بود اسطوره شود و «رافا اسلم» کند اما گرفتار هیولای مصدومیت شده بود و چاره‌ای جز تحمل درد نداشت. او دو ست اول را واگذار کرد اما همچنان کورسویی امید در وجودش مقاومت می‌کرد و کار را در ست سوم هم پیگیری کرد. اگر رافائل نادال قهرمان گرنداسلم استرالیا می‌شد اولین کسی بود که در تاریخ نامش جاودانه می‌شد. رقیب دیرینه او یعنی راجر فدرر هم پیش از او دو سال در سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۰۷ سعی کرده بود این کار را انجام دهد اما او هم به گرنداسلم رولان گاروس خورده بود و ناکام مانده بود. همین انگیزه رافا را بیشتر کرده بود تا هر طور شده مقاومت کند و ست سوم را هم برگزار کند. خود او با چشمانی اشکبار گفت: «معتقدم که شانس دو بار در خانه آدم را نمی‌زند. این فرصت نابی بود که پیش از شروع رقابت‌های ملبورن برای من فراهم شده بود.» مصدومیت نادال در شب آتش‌بازی ملبورن (به علت جشن ملی در استرالیا) برایش دراماتیک تمام شد. او که حتی به توصیه مربی‌اش مبنی بر انصراف از بازی هم گوش نکرد، سرانجام تلاش و امیدش راه به جایی نبرد تا در سه ست بازنده دیدار یک‌چهارم نهایی باشد. داوید فرر تنیسور والنسیایی که رودرروی نادال قرار گرفته بود، پس از پایان این مسابقه گفت: «نادال توانایی‌اش کم شده بود. او اگر مثل همیشه بود، به راحتی مرا در سه ست شکست می‌داد اما واضح بود که نمی‌تواند آن‌طور که باید و شاید در زمین بازی حرکت کند.» با حذف نادال، داوید فرر برای دومین بار در عمرش پا به مرحله نیمه‌نهایی گرنداسلم‌ها گذاشت. او اتفاقاً در سال ۲۰۰۷ و در رقابت‌های یواس‌اوپن امریکا توانسته بود با شکست دادن همین نادال برای اولین بار پا به نیمه‌نهایی بگذارد. به این ترتیب داوید باید در مرحله نیمه‌نهایی برابر اندی ماری بریتانیایی صف‌آرایی کند و بخت خود برای رسیدن به فینال را بیازماید. فرر در حالی برابر این تنیسور اسکاتلندی قرار می‌گیرد که پیش از این در پنج رویارویی که با ماری داشته است، در سه بازی به برتری رسیده است. اندی ماری هم پیش از این دیدار توانسته بود از سد پدیده این دوره از رقابت‌ها یعنی «الکساندر دولگو پولوف» با نتیجه سه بر یک بگذرد.

دیدار سخت او با حریفش سه ساعت و شش دقیقه زمان برد تا ماری حسابی خسته شود. دولگو پولوف که پیش از رسیدن به مرحله یک‌چهارم نهایی دو تنیسور مشهور به نام‌های جو ویلفرد سونگا و روبین سودرلینگ را از گردونه رقابت‌ها حذف کرده بود، نتوانست شاهکارش را تکمیل کند و به مرحله نیمه‌نهایی برسد. بازی خوب او آنقدر بارز بود که خود اندی ماری راجع به او گفت: «الکساندر واقعاً بازیکنی غیرقابل پیش‌بینی است. او هرگز به شما اجازه نمی‌دهد راحت کار کنید.» در رقابت‌های گرنداسلم استرالیا در بخش بانوان هم اتفاق غیرمنتظره‌ای رخ نداد و کیم کلایسترز و زوانارِه‌وا توانستند به مرحله بعدی صعود کنند. ورا زوانارِه‌وا روس توانست در دو ست پیاپی از سد پترا کوتیوا بگذرد و به راحتی راهی مرحله بعد شود. در دیگر بازی مهم این مرحله روز پنجشنبه کیم کلایسترز نفر شماره سه تنیس دنیا هم در دو ست از سد راد وانسکا لهستانی گذشت و به جمع چهار نفر پایانی پیوست. کیم حالا باید منتظر بماند تا حریفش امروز مشخص شود و برای رسیدن به قهرمانی برنامه‌هایش را مورد ارزیابی قرار دهد.

آدبایور به رئال مادرید پیوست

شماره ۹ از انگلیس آمد

باشگاه رئال مادرید بالاخره موفق شد به صورت قرضی یک مهاجم طراز اول را به خدمت بگیرد. این تیم که پس از مصدومیت هیگواین در پی خرید یک مهاجم بود به جمع‌بندی نهایی نرسید تا اینکه فلورنتینو پرز به کشمکش‌ها پایان داد و آدبایور ستاره توگویی اما نیمکت‌نشین تیم منچسترسیتی را به خدمت گرفت. پس از مصدومیت هیگواین، مورینیو بارها از سران رئال خواسته بود برایش یک مهاجم بخرند و حتی در این مورد با والدانو هم درگیری لفظی پیدا کرده بود. پرز ابتدا در حمایت از والدانو اعلام کرده بود مربی باید به داشته‌هایش اکتفا کند و تیم تا پایان فصل خریدی نخواهد داشت. این حرف‌ها موجبات دلخوری مورینیو را فراهم آورده بود و کار تا آنجا پیش رفت که این مربی اعلام کرد فصل آینده را در این تیم سپری نخواهد کرد. اما با خرید آدبایور روزنامه‌های اسپانیایی نوشتند که این خرید هدیه تولد مورینیو از طرف فلورنتینو پرز است. البته این هدیه ارزش زیادی هم دارد چراکه مهاجم پیشین تیم فوتبال آرسنال با قراردادی به ارزش ۲۰ میلیون دلار به رئال مادرید پیوسته است. «امانوئل آدبایور» که در انگلستان زیاد بازی به او نمی‌رسید سرانجام از باشگاه منچسترسیتی جدا شد تا در نیم‌فصل دوم رقابت‌های لالیگا پیراهن سفید رئال مادرید را بر تن کند، البته این انتقال در حال حاضر به صورت قرضی است، اما می‌تواند در پایان فصل نهایی شود. «گونزالو هیگواین» که به دلیل آسیب‌دیدگی از ناحیه کمر تا مدتی قادر به همراهی رئال مادرید نخواهد بود، مورینیو را به فکر جذب یک مهاجم دیگر انداخت که امانوئل آدبایور که سابقه پوشیدن پیراهن آرسنال را هم در کارنامه دارد از این پس شماره ۹ کهکشانی‌ها را بر تن خواهد کرد. باشگاه رئال مادرید برای نیم‌فصل حضور آدبایور ۲/۵ میلیون دلار پرداخت خواهد کرد. در صورت نهایی‌شدن قرارداد باشگاه رئال مادرید ۲۰ میلیون دلار دیگر خواهد پرداخت. آدبایور ۲۶ساله در ۳۴ بازی که برای منچسترسیتی به میدان رفت در مجموع ۱۵ گل به ثمر رساند، ۱۰۴ بازی برای آرسنال و ۴۶ گل هم در کارنامه او در زمان حضورش در جمع توپچی‌های لندن به چشم می‌خورد.

گواردیولا:

نمی‌خواهم آلوز در بارسلونا ناراحت باشد

پپ گواردیولا پیش از دیدار جام حذفی با آلمریا با رسانه‌ها صحبت کرد و درباره اوضاع قرارداد دنی آلوز، اریک آبیدال و تیاگو آلکانتارا سخن گفت. آبیدال و آلوز ۱۲ ماه بعد می‌توانند آزادانه با باشگاه‌های دیگر مذاکره کنند، در حالی که قرارداد آلکانتارای جوان در همین تابستان به پایان می‌رسد. گواردیولا گفت: «من با دنی صحبت کردم و به او گفتم چه حسی دارم. اگر او ناراحت باشد نمی‌خواهم اینجا بماند. او شایسته آن است که به دنبال چیزی باشد که می‌خواهد و باشگاه‌ها هم حق دارند که این را به او بدهند یا ندهند. می‌خواهم او را شاد ببینم، چه اینجا و چه جای دیگر.» او درباره آبیدال گفت: «باشگاه خبر دارد که قرارداد او رو به پایان است، اما به نظرم او تمدید می‌کند و می‌خواهیم اینجا بماند چون بازیکن بسیار مهمی برای ماست.» او درباره آلکانتارا هم گفت: «تیاگو جایی نمی‌رود. او سال بعد در تیم اصلی است و می‌ماند.» گواردیولا درباره بازی با آلمریا هم گفت برد هشت بر صفر در لالیگا تکرار نمی‌شود: «آلمریا تیم متفاوتی از نظر پویایی شده و در مادرید تساوی گرفته و در چهار پنج بازی گذشته در جام حذفی گلی نخورده. ما آماده‌ایم. نتیجه هشت بر صفر هم به ندرت روی می‌دهد.»

خبر

هادی ساعی تجربیاتش را کتاب می‌کند

هادی ساعی تکواندوکار سابق تیم ملی ایران، تجربیات دوران قهرمانی خود را کتاب می‌کند. به گزارش ایلنا به نقل از سایت خبری کمیته ملی المپیک، ساعی که با دو مدال طلا و یک مدال برنز، در بین ورزشکاران ایرانی رکورددار مدال در بازی‌های المپیک است، در نظر دارد تجارب ۱۵ سال حضور در اردوی تیم ملی و مسابقات برون‌مرزی و خاطراتش را در یک کتاب چاپ کند و در اختیار قهرمانان و ورزشکاران قرار دهد. هادی ساعی در حال حاضر برای برگزاری کلاس آموزشی تکواندو در کشور فرانسه است.

رای کمیته انضباطی باشگاه استقلال اعلام شد

کمیته انضباطی باشگاه استقلال آرای خود را نسبت به پنج بازیکن امید که از سوی کادر فنی در اردوی ترکیه در اختیار باشگاه قرار گرفته بودند به شرح زیر اعلام کرد: ۱- مجتبی محبوب‌مجاز ۳۰ میلیون ریال جریمه نقدی، ۲-علی صباحی ۲۰ میلیون ریال جریمه نقدی، ۳- یعقوب کریمی ۲۰ میلیون ریال جریمه نقدی، ۴-احسان پیرهادی ۲۰ میلیون ریال جریمه نقدی، ۵- توحید غلامی ۲۰ میلیون ریال جریمه نقدی

این نفرات تا اطلاع ثانوی حق شرکت در تمرینات تیم بزرگسالان را نخواهند داشت و تنها در تمرینات تیم امید باید حضور یابند. شایان ذکر است حضور این بازیکنان در تمرینات تیم بزرگسالان منوط به نظر شخص سرمربی تیم است.

موجی: فوتبال ایتالیا از زمان کالچوپولی تغییر نکرده

لوچانو موجی مدیر سابق باشگاه یوونتوس گفته شدت کالچوپولی تاثیر چندانی روی فوتبال ایتالیا نداشته است. موجی گفته باشگاه‌ها حالا آزادند نظرشان را راجع به داوران اعلام کنند اما در گذشته هم همین طور بوده است: «تنها تفاوت در دوران پس از کالچوپولی این است که باشگاه‌هایی مانند پالرمو به روسای هیات داوران نامه می‌نویسند، همان‌طور که قبلاً اجازه داشتیم با این روسا تماس بگیریم. امروزه دیگر کسی زنگ نمی‌زند و نامه می‌نویسد. اما فوتبال هیچ تغییری نکرده است.» دادگاه کالچوپولی ۲ در ناپل در جریان است و قرار بود جلسه استماع سه‌شنبه برگزار شود که قاضی ترزا کاسوریا آن را به ۲۲ فوریه موکول کرد. روبرتو پورتو یکی از بازرسان قرار بود ۳۰۰ تماس تلفنی را به متن تبدیل کند ولی این متون آماده نبود.

توره: مشکلات خانوادگی داشتم و تاخیر کردم

جلسه کمیته انضباطی باشگاه سپاهان اصفهان با حضور بازیکن سنگالی این تیم برگزار شد. به گزارش برنا جلسه کمیته انضباطی باشگاه سپاهان اصفهان دیروز با حضور ابراهیم توره بازیکن سنگالی این تیم برگزار شد. توره که در اردوی ترکیه غایب بود، مشکلات خانوادگی خود در سنگال را علت تاخیر در بازگشت به اصفهان عنوان کرد و قرار شد کمیته انضباطی باشگاه با توجه به بندهای موجود در قراردادش وی را جریمه کند.

سودوکو شماره ۱۵۱

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

							۹	
۷	۸				۳	۴		
		۹		۶		۲	۸	
۶			۹	۲	۵			
	۱		۶		۸		۲	
			۱	۳	۴			۶
	۹	۶		۱		۷		
		۱	۳				۵	۹
	۳							

حل سودوکو شماره ۱۵۰

۳	۱	۸	۴	۲	۷	۵	۹	۶
۲	۷	۹	۱	۵	۶	۴	۸	۳
۶	۵	۴	۳	۸	۹	۲	۷	۱
۴	۶	۲	۵	۱	۸	۹	۳	۷
۹	۸	۱	۷	۳	۲	۶	۵	۴
۵	۳	۷	۹	۶	۴	۱	۲	۸
۱	۹	۵	۸	۴	۳	۷	۶	۲
۸	۴	۶	۲	۷	۵	۳	۱	۹
۷	۲	۳	۶	۹	۱	۸	۴	۵

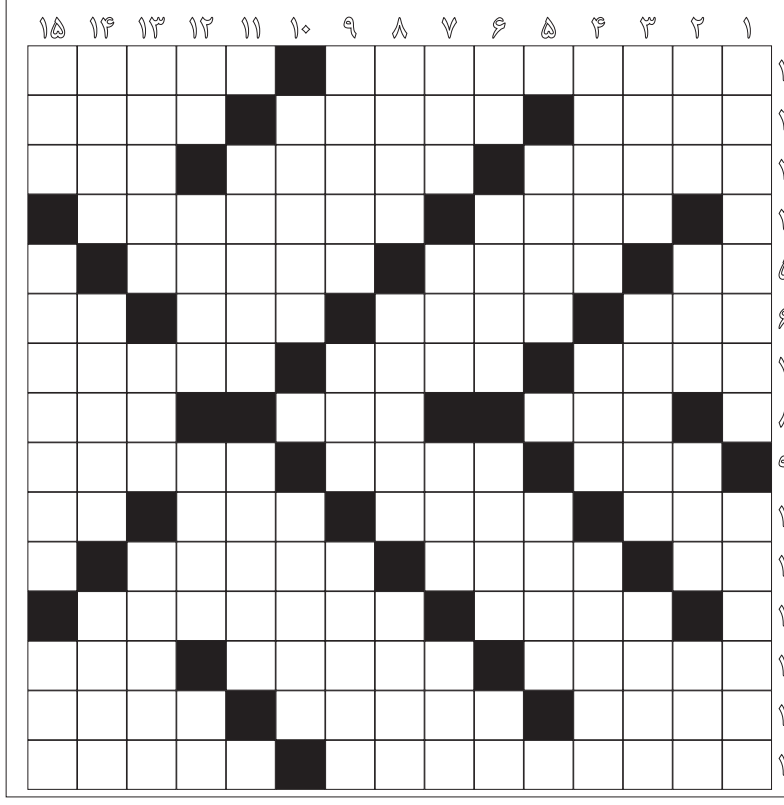
جدول شماره ۱۱۴۳

افقی

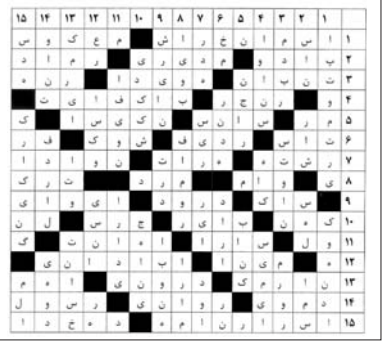
۱- مکانی در شهرری- کلامی با استدلال ۲- وحشت- دورمانده از آرزوها- دورویی ۳- اختراع مهم در سال ۱۹۳۵- بزرگ‌ترین بندر هند- تخلص استاد همایی ۴- آوار- از رشته‌کوه‌های مهم آسیا ۵- بالا آمدن آب دریا- زبان- پدر صنعت سینما ۶- مقابل سرد- تن‌اسا- بازی غیرمجاز و فکری- ستون بدن ۷- میل خانم‌های باردار- از واجبات نماز- مداوا ۸- سلاح دفاعی عقرب- قرارداد- نظاره ۹- سازمان جاسوسی امریکا- کنجد کوبیده- به دار آویختن ۱۰- داد- دمل- زراعت به امید باران- بوی ماندگی ۱۱- جواب سربالا- اقیانوس ساکت- فراسو ۱۲- اولین قسمت دستگاه گوارش- روبات ۱۳- وسیله‌ای برای کودک نوپا- بیمار روحی- میوه و شیرینی بعد از غذا ۱۴- نامی پسرانه- سرشت و نهاد- تسمه ۱۵- پایتخت فلسطین- اضطراب و نگرانی.

عمودی

۱- شاهنشاه ایران در عهد ساسانیان- به همین زودی ۲- چین و چروک پوست- زبان فارسی رسمی امروزه- از آحاد زمان- از الفبای انگلیسی ۳- شراب، می- مرکز فیلیپین- کامل و بی‌عیب ۴- مامور تشریفات عهد صفوی- تظاهر به دیانت- از نام‌های خدا در اوستا ۵- مستقیم و درست- مرکز استان مرکزی ۶- ریشه- کار بادآورده- ماه دوم پاییز- ظرف سفالی بزرگ ۷- نابود، هرزه- ملتقای خارجی دو سطح عمود برهم- قاعده و شیوه- نا، توان ۸- روی لباس بیابید- متلاشی و زیر پا مانده- از نام‌های زن ایرانی ۹- از فرزندان حضرت آدم- شکاف بین دو کوه- خانه دوم دانش‌آموزان ۱۰- جانور مناطق گرمسیری- پایین کوه ۱۱- شهری در فارس- کلمه افسوس ۱۲- سال- رهبر فرنگی- نوعی حج- قلب شاعران ۱۳- شرح و بیان- یاری رساندن- غم ۱۴- عالم و آگاه- انتها- سمت چپ ۱۵- دیدار- بازده- قطعه‌ای الکتریکی.



حل جدول شماره ۱۱۴۲



گروه طبیعت گردان ایران
کلوت
شرکت طبیعت گردی و جهان گردی آفتاب کلوت
اسپیلت البرز
نوروز ۹۰
۵ - ۶۶ ۴۸ ۸۳ ۷۴
۶۶ ۹۰ ۲۶ ۸۰ (۱۰ خط)
www.kalout.com
www.spilet.com

ازبکستان	۸ روزه	۱۲/۲۷	۲ شب سمرقند+۲ شب بخارا +۳ شب تاشکند
تانزانیا، کنیا	۱۱ روزه	۱۲/۲۹	۳ شب‌نایروبی+۱ شب‌آروشا+۲شب گرونگرو+۳شب زنگبار + ۱ شب دارالسلام
ویتنام، لائوس	۸ روزه	۱۲/۲۸	۲ شب هانوی + ۳ شب جزیره کتبا+ ۲ شب لونگ پرابانگ
نپال و چیتوان	۹ روزه	۹۰/۱/۲	۳ شب کاتماندو + ۲ شب چیتوان + ۳ شب پخارا
هند، ران تامبور	۸ روزه	۱۲/۲۷	۲ شب دهلی + ۱ شب آگرا+ ۱شب جیپور + ۳ شب ران تامپور
کمپ اورست	۱۴ روزه	۱۲/۲۶	۳ شب کاتماندو + ۱۰ شب لوج کوهستانی
لائوس، کمبوجیه	۸ روزه	۱۲/۲۸	۲ شب کائوپای + ۲ شب لونگ پرابانگ + ۲شب سی امریپ
قله کلیمانجارو	۹ روزه	۱۲/۲۹	۲ شب نایروبی + ۲ شب آروشا+ ۴ شب لوج کوهستانی
کمپ اورست	۲۱ روزه	۱۲/۲۶	۵ شب کاتماندو + ۱۰ شب لوج کوهستانی + ۲ شب چیتوان + ۳ شب پخارا
قله کلیمانجارو	۱۵ روزه	۱۲/۲۹	۴ شب نایروبی و آروشا + ۳ شب زنگبار + ۲ شب گرونگرو + ۴ شب لوج کوهستانی + ۱ شب دارالسلام