

به نام خدا



پشت این کوه قشنگ؛ که همه پر شده از صخره و سنگ؛ سبزه زاریست که دل میرسد از سینه تنگ؛
آبشاریست سرانجامش رود؛ جمع مرغان یک سو؛ بازی شاپرک و اردک و قو؛ پشت این کوه بلند؛ همه زیبا
شده است؛ همه جا جشن و سرور؛ همه جا شادی و شور ...

موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

برنامه ورزشی ۳ ماهه بهار ۹۵

شماره	هنگام	برنامه	منطقه - روستا	راهنما	شماره همراه	مدت (روز)	توضیح
۱	از ۵ تا ۱۱/۰۱	میمند - کویر شهداد - باجگان	استان کرمان - بافق	صدوقی - رشیدی	۹۱۲-۶۶۱۷۶۵۸	۵ر۵	گردشگری - سنگ آهن
۲	۱/۰۱/۲۰	افتتاحیه ۹۵	پارک چیتگر	هیات مدیره		۱	
۳	۱/۰۱/۲۷	میراش به آرتون	طالقان پایین	غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۱	جشن پیتک
۴	۱/۰۲/۰۳	آسمان کوه	البرز غربی - هیو	امیر رفیعی	۹۱۲-۶۶۲۸۱۳۷	۱	۲۹۳۶
۵		دوچرخه سواری	فشکور تا دلیر	ولی صنعتی	۹۱۲-۲۲۳۸۵۹۲	۱	جاده چالوس
۶	۱/۰۲/۱۰	ریواس کش	البرز مرکزی - سیجان	شهرام آب سالان	۹۱۲-۳۵۰۵۹۹۸	۱	۲۹۴۲
۷	۱/۰۲/۱۰ و ۰۹	کجور به سی سنگان	غرب مازندران	خ - محمدی	۹۱۹-۰۷۹۱۷۷۶	۲	پیمایش دره
۸	۱/۰۲/۱۷	سرنساء	البرز مرکزی - نساء	ولی صنعتی	۹۱۲-۲۲۳۸۵۹۲	۱	۳۳۱۰
۹	۱/۰۲/۱۷ و ۱۶	جنگل و آبشار اوبن	پل سفید - سنگ ده	مسعود هدایتی	۹۱۲-۵۶۷۶۰۱۴	۲	طبیعت گردی
۱۰	۱/۰۲/۲۴ و ۲۳	کلاغ لان - الوند	جنوب همدان	حمد ا. رهگذر	۹۱۲-۵۶۵۹۷۶۶	۲	۳۴۸۰
۱۱		دورود - الیگودرز	طبیعت لرستان	سید علی اکبر سیدزاده	۹۳۶-۰۵۱۵۳۳۴	۲ر۵	گردشگری
۱۲	۱/۰۲/۳۱	زرد وله چال	طالقان - سوهان	محمد مومن کیایی	۹۱۲-۴۶۱۱۳۵۶	۱	۳۱۹۵
۱۳		آبگرم یله گنبد	قزوین - آقابابا	حسین دهقان	۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶	۱	گردشگری
۱۴	۱/۰۳/۰۲	دونا	البرز مرکزی - دونا	رحیم قره داغی	۹۱۲-۴۶۴۷۹۹۸	۱	۳۶۹۱
۱۵	۱/۰۳/۰۷	شاه پیل کوه	مرزن آباد - آشیر	سید هادی حسینی	۹۱۲-۲۶۳۴۳۵۷	۱ر۵	۳۳۸۵
۱۶		موزه کندلوس	مازندران - کجور	سید محمد علی مجتهد زاده	۹۱۲-۱۰۰۰۸۰۱	۱	گردشگری
۱۷	۱/۰۳/۱۵	مهرچال - پیرزن کلون	البرز مرکزی - امامه	عباس بختیاری	۹۱۲-۱۶۱۳۶۶۱	۱	۳۹۲۱ - ۳۸۹۰
۱۸	از ۱۳ تا ۱۵/۰۳	بانه - سردشت - آبشار شلماش	طبیعت کردستان	عطاء... رایج	۹۱۲-۴۶۷۹۹۲۹	۲ر۵	گردشگری
۱۹	۱/۰۳/۲۱	مادیان کول	طالقان - حسنچون	احمد افخمی	۹۱۹-۲۶۳۲۳۸۵	۱	۴۰۴۴
۲۰	از ۱۹ تا ۲۱/۰۳	دره نی گاه (نگار)	لرستان - دورود	علی رضا صدوقی	۹۱۲-۱۶۹۴۵۹۹	۲ر۵	پیمایش دره
۲۱	۱/۰۳/۲۸ و ۲۷	آزاد کوه	البرز مرکزی - وارنگه رود	وریا رایج	۹۱۲-۱۶۱۳۱۷۷	۲	۴۳۹۶
۲۲		الیت - دلیر	جاده چالوس - دزدین	داود نصرالهی	۹۳۷-۱۶۴۰۷۵۴	۲	روستا گردی - آب گرم

* حد نصاب برگزاری برنامه ها؛ حداقل ۴ نفر می باشد.

* نشانی: میدان کرج، جنب بانک صادرات، پاساژ کمالی، طبقه سوم، شماره ۳۷

* تلفن دفتر: ۳۲۲۲۲۱۴۵ - ۰۲۶ روابط عمومی: ۹۳۶-۴۱۸۰۰۷۶ نشست هفتگی: یکشنبه ها، ساعت ۱۸:۳۰

همراه: ۹۱۲-۱۵۰۶۶۴۲

پست الکترونیک: info@vkhan.org

نشانی اینترنتی: www.vkhan.org

کارگروه راهنمایان کوهستان و برنامه ریزی

* صعود شبانه قله عظیمیه، سه شنبه ها ساعت ۱۷:۰۰ (ابتدای زنجیر)