



موسسه فرهنگی ورزشی هفت فندان البرز

برنامه ورزشی ۳ ماهه بهار ۹۴

شماره	هنگام	برنامه	منطقه - روستا	با همراهی	مدت (روز)	توضیح
۱	۰۱/۲۱	افتتاحیه		هیات مدیره	یک	
۲	۰۱/۲۸	شاه نشین	البرز مرکزی - امام زاده داود	حاج سید هادی حسینی	۱	۳۸۷۶
۳	۰۲/۰۴	آهار به شکرآب	رودبار قصران	بهروز نیاپور	۱	خانوادگی
۴		رامند	جنوب بوبین زهرا	غلام علی برازنده	۱	۲۵۸۰
۵	۰۲/۱۱	فراخ نو	البرز غربی - سنج	حاج محمد مومن کیایی	۱	۳۷۴۶
۶		شهر ری - کهریزک		اسماعیل پوراابراهیم	۱	گردشگری
۷	۱۰ تا ۱۲/۰۲	جنگل ابر	شاهرود - بسطام	حاج داریوش طاهری	۳	پیمایش جنگل
۸	۱۷، ۱۸/۰۲	قلعه ضحاک	هشترود	ابوالقاسم اسحاقی	۲	گردشگری
۹		ساموس	رامسر - جواهر ده	داود نصرالهی	۲	۳۶۲۰
۱۰	۰۲/۱۸	زروک	البرز مرکزی - نسا	شهرام آب سالان	یک	۳۳۵۰
۱۱		دوی کوهستان	جاده قدیم کندر	خ - اویسی	۱	۹۳۶-۲۶۶۷۳۰۲
۱۲	۲۴ تا ۲۶/۰۲	آبشار های لرستان	آبشار والک	سید علی اکبر سیدزاده	۳	بیشه - گریت - نوزیان
۱۳	۲۵، ۲۶/۰۲	درفک	گیلان - رستم آباد	لطفی نژاد - قره داغی	دو	سید عباس شاه ابراهیمی
۱۴	۰۲/۲۶	ریزان - آتش کوه	البرز مرکزی - افجه	حاج حمدا... رهگذر	۱	۳۶۵۰ - ۳۸۵۰
۱۵	۰۲/۳۱ و ۰۳/۰۱	کلاردشت به عباس آباد	مازندران	محمود لطفی	دو	پیمایش جنگل
۱۶	۰۳/۰۱	گوگوری	طالقان - جویستان	حسین دهقان	۱	۳۲۵۰
۱۷	۰۳/۰۸ و ۰۷	فوتور سفید	البرز غربی - سوهان	احمد افخمی	۲	۴۱۵۰
۱۸		بزگوش	جنوب سراب	رحیم قره داغی	۲ر۵	۳۳۰۲
۱۹	۰۳/۰۸	پلنگ چال به دربند	شمال تهران	حاج حمید رفیعی	۱	ایستگاه ۵
۲۰	۰۳/۱۳	دوچرخه سواری	جاده سنج	ولی صنعتی	۱	
۲۱	۱۳ تا ۱۵/۰۳	جلفا - نخجوان	آذربایجان	بهروز نیاپور	۳	گردشگری - روستاگردی
۲۲	۱۴، ۱۵/۰۳	مری - وره وشت	البرز مرکزی - کیکو	مجید ده باشی	۲	۴۰۲۵
۲۳		دوبرار - کله سنگ	طالقان - دنبلید	داود نصرالهی	۱ر۵	۳۰۵۰
۲۴	۱۹ تا ۲۲/۰۳	اوان - خشه چال به میچ	البرز غربی - الموت	کیوان امینی	۳ر۵	آبشار ۴ قلو
۲۵	۰۳/۲۲	قله سرد رود	طالقان - آسکان	فرزین مهرانی	۱	۳۵۰۰
۲۶	۰۳/۲۹	سرخ چال ها	البرز مرکزی - شمشک	ولی صنعتی	۱	۴۲۱۰
۲۷	۲۸، ۲۹/۰۳	نئور به سوباتان	شرق خلخال	یوسف رستم کیا	۲.۵	

* 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: ۴۱۸۰۰۷۶ - ۹۳۶ نشست هفتگی: یکشنبه ها، ساعت ۳:۰۰ تا ۳:۳۰

* نشانی اینترنتی: www.vkhan.org پست الکترونیک: info@vkhan.org

* صعود شبانه قله عظیمیه، سه شنبه ها ساعت ۱۹:۰۰ (ابتدای زنجیر) کارگروه راهنمایان کوهستان و برنامه ریزی - ۰۹۱۴۱۵۰۶۶۴۲