

به نام خدا



"... و چنان بی تابم، که دلم می خواهد بدوم تا ته دشت، بروم تا سر کوه،

دورها آوایی است، که مرا می خواند." (سهراب سپهری)

موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

برنامه ورزشی ۳ ماهه تابستان ۹۵

شماره	هنگام	برنامه	منطقه - روستا	راهنما	شماره همراه	مدت (روز)	توضیح
۱	۱۰۴/۰۴	آسکان به انگوران	البرز غربی - طالقان	مرتضی جعفری	۹۱۲-۱۵۰۶۶۴۲	۱	ماراتن کوه پیمایی
۲	۱۰۴/۱۱	یردنگ	البرز مرکزی - تنه	احمد افخمی	۹۱۹-۲۶۳۳۳۸۵	۱	۳۴۸۱
۳*	۱۷ و ۱۰۴/۱۸	چیکرو - تخت خرس - کهو	البرز مرکزی - یالرود	عباس بختیاری	۹۱۲-۱۶۱۳۶۶۱	۲.۵	۴۲۰۸
۴	۱۰۴/۱۸	امام زاده داوود به شهرستانک	البرز مرکزی	حمید رفیعی	۹۱۲-۴۸۴۸۷۱۱	۱	ماراتن کوه پیمایی
۵	۱۰۴/۲۵	کلون بسته	البرز مرکزی - دیزین	مسعود هدایتی	۹۱۲-۵۶۷۶۰۱۴	۱	۴۱۵۶
۶	۲۴ و ۱۰۴/۲۵	گردونه کوه	البرز غربی - پراچان	ولی صنعتی	۹۱۲-۳۲۳۸۵۹۲	۲	۴۴۰۲
۷*	۳۰ و ۱۰۴/۳۱ و ۰۵/۰۱	خط الراس مرکزی دنا	زاگرس - سی سخت	فرشید مایلی	۹۳۵-۹۴۳۳۹۹۸	۳.۵	۴۴۰۹
۸	۱۰۵/۰۱	دره جویستان	البرز غربی - طالقان	حسین دهقان	۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶	۱	پیمایش دره
۹	۰۷ و ۱۰۵/۰۸	شاه وار	شاهرود - تاش	حمدا... رهگذر	۹۱۲-۵۶۵۹۷۶۶	۲	۳۹۴۵
۱۰		آبشار لاتون	آستارا - لوندویل	ناصر صنعتی	۹۱۹-۲۲۶۹۸۱۸	۲.۵	گردشگری
۱۱	۱۴ و ۱۰۵/۱۵	سیلان	مشکین شهر - لاهرود	میلاذ نظریان	۹۱۰-۶۶۶۱۶۱۳	۲.۵	۴۸۱۱
۱۲	۱۰۵/۱۵	دوچرخه سواری	جاده یوش تا نور	ولی صنعتی	۹۱۲-۳۲۳۸۵۹۲	۱	روز جهانی حقوق بشر
۱۳	۱۰۵/۲۲	بازار کمر	مرزن آباد - تله	شهرام آب سالان	۹۱۲-۳۵۰۵۹۹۸	۱	۲۹۵۷
۱۴		آسایشگاه کهربزک	شهر ری	اسماعیل پور ابراهیم	۹۱۲-۲۶۸۰۴۳۴	۱	فرهنگی
۱۵	از ۲۷ تا ۱۰۵/۲۹	دماوند (شمال شرقی)	البرز مرکزی - گزانه	داود نصرالهی	۹۳۷-۱۶۴۰۷۵۴	۳	۵۶۷۱
۱۶	۱۰۵/۲۹	شهرستانک به سی چال	البرز مرکزی	سید علی اکبر سیدزاده	۹۳۶-۰۵۱۵۴۳۴	۱	۳۷۳۰
۱۷	۰۴ و ۱۰۶/۰۵	کتله - ناز	البرز غربی - دوروان	سید هادی حسینی	۹۱۲-۲۶۳۴۳۵۷	۲	۴۰۹۰
۱۸	۱۰۶/۱۲	سوتک کوچک	البرز مرکزی - وارنگه رود	امیر رفیعی	۹۱۲-۶۶۲۸۱۳۷	۱	۳۶۸۸
۱۹	۱۱ و ۱۰۶/۱۲	اشتران کوه	لرستان - دورود	سید علی اکبر سیدزاده	۹۳۶-۰۵۱۵۴۳۴	۲.۵	۴۱۵۰
۲۰	۱۰۶/۱۹	دوچرخه سواری	جاده سرهه	حمید سعدآبادی	۹۱۲-۲۱۹۴۳۵۵	۱	
۲۱		دال کولی	البرز مرکزی - وارنگه رود	محمد مومن کیایی	۹۱۲-۴۶۱۱۳۵۶	۱	۳۸۷۸
۲۲	۱۰۶/۲۲	هفت خوان	البرز غربی - اویزر	افشین مایلی	۹۱۲-۲۶۱۰۹۵۹	۱	۳۹۶۵
۲۳	۱۰۶/۲۶	پراو	کرمانشاه - چالابه	غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۱.۵	۳۳۵۰
۲۴	۱۰۶/۳۰	پاشوره	البرز شرقی - نوا	حمید سعدآبادی	۹۱۲-۲۱۹۴۳۵۵	۱	۳۹۲۵

* 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

* نشانی اینترنتی: www.vkhan.org

* پست الکترونیک: info@vkhan.org

* نشست هفتگی: یکشنبه ها، ساعت ۱۸:۳۰

* همراه: ۹۱۲-۱۵۰۶۶۴۲

کارگروه راهنمایان کوهستان و برنامه ریزی

* صعود شبانه قله عظیمیه، سه شنبه ها ساعت ۱۹:۰۰ (ابتدای زنجیر)