

به نام خدا

" حریق خزان بود... همه برگ ها، آتش سرخ، همه شاخه ها شعله زرد، درختان همه دود
پیچان به تاراج باد، برگی که می سوخت، می ریخت، می مرد. و جامی سزاوار چندین هزار
نفرین که بر سنگ می خورد... " (فریدون مشیری)



موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

برنامه ورزشی ۳ ماهه پاییز ۹۵

شماره	هنگام	برنامه	منطقه - روستا	سرپرست	شماره همراه	مدت (روز)	توضیح
۱	۱۰۷/۰۲	امام زاده فضل فاضل (ع)	مرزن آباد - نوکرس	شهرام آب سالان	۹۱۲-۳۵۰۵۹۹۸	۱	۲۹۰۰
۲	۱۰۷/۰۹	روز کوهنورد	عظیمیه	هیات مدیره		۱	
۳	۱۰۷/۱۶	سیاه بندها	البرز غربی - صمغ آباد	کیوان امینی	۹۱۲-۳۲۴۰۹۵۳	۱	۲۴۶۰
۴		دوچرخه سواری	پایین طالقان	حمید سعدآبادی	۹۱۲-۲۱۹۴۳۵۵	۱	
۵	۱۰۷/۲۳ و ۲۲	گنبد سلطانیه - غار کتله خور	زنجان	مسعود هدایتی	۹۱۲-۵۶۷۶۰۱۴	۱.۵	گردشگری
۶	۱۰۷/۲۳	کلون بسته - سرک چال ها	البرز مرکزی - دیزین	عباس بختیاری	۹۱۲-۱۶۱۳۶۶۱	۱	۴۱۵۶
۷	۱۰۷/۳۰	جنگل آشیر	البرز مرکزی - آشیر	سید هادی حسینی	۹۱۲-۲۶۳۴۳۵۷	۱	
۸	۱۰۸/۰۷	کجور به سی سنگان	مازندران	داریوش طاهری	۹۱۲-۱۱۹۷۹۷۲	۲	پیمایش دره جنگلی
۹		شاه دژ	البرز مرکزی - چاران	غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۱	۳۳۵۰
۱۰	۱۲ و ۱۰۸/۱۴	کمان کوه	البرز مرکزی - وارنگه رود	خ - اویسی	۹۳۶-۲۶۶۷۳۰۲	۲	۴۲۵۰
۱۱	۱۰۸/۱۴	دریاچه ولشت	مرزن آباد	داود نصرالهی	۹۳۷-۱۶۴۰۷۵۳	۱	گردشگری
۱۲	۱۰۸/۲۱	کرکس	نطنز - طوق	میلاد نظریان	۹۱۰-۶۶۶۱۶۱۳	۲	۳۸۹۵
۱۳		شاه کرم	البرز غربی - سیروود	افشین مایلی	۹۱۲-۲۶۱۰۹۵۹	۱	۳۵۰۳
۱۴	۱۰۸/۲۸	دومیل	طالقان - کرکبود	رحیم قره داغی	۹۱۲-۴۶۴۷۹۹۸	۱	۳۷۰۰
۱۵	۱۰۹/۰۵	دارآباد	شمال تهران	حمید رفیعی	۹۱۲-۴۸۴۸۷۱۱	۱	۳۱۶۵
۱۶		دوی کوهستان	جاده خور	ولی ... صنعتی	۹۱۲-۳۲۳۸۵۹۲	۱	
۱۷	۱۰۹/۱۲	غار نمک	اشتهارد	سید علی اکبر سیدزاده	۹۳۶-۰۵۱۵۳۳۴	۱	روز جهانی خاک
۱۸	از ۱۰ تا ۱۰۹/۱۲	دماوند (غربی)	جاده هراز - پلور	حمید سعدآبادی	۹۱۲-۲۱۹۴۳۵۵	۲.۵	۵۶۱۰
۱۹	۱۰۹/۱۹	آبشار ولرده	سنج	حسین دهقان	۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶	۱	پیمایش دره
۲۰		پهنه سار	البرز مرکزی - خور	ولی ... صنعتی	۹۱۲-۳۲۳۸۵۹۲	۱	۳۵۰۰
۲۱	۲۷ و ۱۰۹/۲۶	کهار	البرز غربی - کلوان	میلاد نظریان	۹۱۰-۶۶۶۱۶۱۳	۱.۵	۴۰۵۰

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

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

* تلفن دفتر: ۰۲۶ - ۳۲۲۲۲۱۴۵

* روابط عمومی: ۹۳۶-۴۱۸۰۰۷۶

* نشست هفتگی: یکشنبه ها، ساعت ۱۸:۳۰

* نشانی اینترنتی: www.7khan.org

* پست الکترونیک: info@7khan.org

* همراه: ۹۱۲-۱۵۰۶۶۴۲

کارگروه راهنمایان کوهستان و برنامه ریزی

* صعود شبانه قله عظیمیه، سه شنبه ها ساعت ۳:۰۰ (ابتدای زنجیر)