



## به نام خدا

نه بهار با اردی بهشتش؛ نه تابستان با شهریورش و نه زمستان با اسفندش؛ هیچ یک به اندازه پاییز به مذاق مردمان خوش نیامد. پاییز، مهربی داشت که بر دل همه می نشست.

### موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

#### برنامه ورزشی ۳ ماهه پاییز ۹۳

شماره	هنگام	برنامه	منطقه - روستا	سرپرست	شماره همراه	مدت (روز)	توضیح
1	۱۰۷/۰۴	آزنگ چال	البرز غربی- گردنه عسلک	شهرام آب سالان	۹۱۲-۳۵۰۵۹۹۸	یک	۳۵۰۳
2	۱۰۷/۴۰۳	علم کوه	البرز غربی- وندار بن	داود نصرالهی	۹۳۷-۱۶۴۰۷۵۴	۲	۴۸۵۰
3	۱۰۷/۱۱, ۱۰	کلاردشت به عباس آباد	مازندران	محمود لطفی	۹۱۲-۳۷۸۲۷۷۳	۲	پیمایش جنگل
4	۱۰۷/۱۳	آب گرم یله گنبد	شمال غرب قزوین	حسین دهقان	۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶	۱	عید قربان
5	۱۰۷/۱۸و۱۷	آزادکوه	البرز مرکزی - وارنگه رود	سید هادی حسینی	۹۱۲-۲۶۳۴۳۵۷	۲	۴۳۹۶
6	۱۰۷/۱۸		البرز مرکزی - کلک بالا	وریا رایج	۹۱۲-۱۶۱۳۱۷۷	۱	
7		باغ گیاه شناسی	تهران	خ - منیری	۹۱۲-۶۰۶۸۴۰۴	۱	گردشگری طبیعت
8	۱۰۷/۲۱	مرد نوروز	البرز غربی- اغشت	غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۱	۲۸۷۷
9	۱۰۷/۲۵	سه چال	البرز مرکزی - ولایت رود	امیر لطفی نژاد	۹۱۲-۵۸۶۷۵۶۵	۱	۴۰۰۸
10	۱۰۸/۰۲	روز کوهنورد	عظیمیه	هیات مدیره		۱	همه اعضا
11	۱۰۸/۰۹	چاله دشت	البرز غربی- اسفاران	حسین دهقان	۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶	۱	۳۱۵۰
12	۱۰۸/۱۶, ۱۵	کجور به سی سنگان	البرز غربی - کجور	ابوالقاسم اسحاقی	۹۱۲-۱۶۹۲۹۸۰	۲	پیمایش دره و جنگل
13	۱۰۸/۲۳, ۲۲	ارفع کوه	البرز شرقی - پل سفید	محمد رضا احمدی	۹۱۹-۵۰۹۸۳۹۲	۲	۲۸۰۱
14	۱۰۸/۲۳	منار	البرز غربی - مورود	خ - محمدی	۹۱۹-۰۷۹۱۷۷۶	۱	پاکسازی- ۳۵۸۰
15	۱۰۸/۳۰	پورا	البرز مرکزی- پورکان	حمدا... رهگذر	۹۱۲-۵۶۵۹۷۶۶	۱	۲۹۲۰
16		تپه های رنگی	جنوب نظرآباد- نجم آباد	سید علی اکبر سیدزاده	۹۳۶-۰۵۱۵۳۳۴	۱	پیمایش بیابان
17	۱۰۹/۰۷	بریانچال	البرز غربی- خوزنکلا	خ- دادجو	۹۳۰-۵۹۵۴۴۱۲	۱	مشترک با پرواز- ۲۹۲۰
18	۱۰۹/۱۴	دره کویین	البرز غربی - طالقان	فرزین مهرانی	۹۱۲-۴۲۶۰۵۸۷	۱	پیمایش دره
19	۱۰۹/۲۲, ۲۱	ناز	البرز غربی - کلوان	رحیم قره داغی	۹۱۲-۴۶۴۷۹۹۸	۱٫۵	۴۰۹۰
20	۱۰۹/۲۸	کوکلان به دوبرار	شمال کرج - آتشفشان	سید علی اکبر سیدزاده	۹۳۶-۰۵۱۵۳۳۴	۱	۲۴۲۰

\* برنامه شناسایی قله ها و مسیرهای جدید، هر هفته توسط کارگروه راهنمایان کوهستان برگزار می شود.

\* 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: ۰۷۶ - ۴۱۸۰۹۳۶

نشست هفتگی: یکشنبه ها، ساعت ۱۸ تا ۲۰

پست الکترونیک: [info@vkhan.org](mailto:info@vkhan.org)

نشانی اینترنتی: [www.vkhan.org](http://www.vkhan.org)

کارگروه راهنمایان کوهستان و برنامه ریزی