

# به نام خدا



کوه ها وسیله اند. انسانیت نهایت است. هدف؛ رسیدن به بالای قله نیست؛ بلکه ارتقای ارزش های والای انسانی است.

## موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

### برنامه ورزشی ۳ ماهه تابستان ۹۴

شماره	هنگام	برنامه	منطقه - روستا	راهنما	شماره همراه	مدت (روز)	توضیح
۱	۰۴ و ۰۵/۱۰۴	امام زاده عباس علی (ع)	سوادکوه - کمربشت	محمد رضا احمدی	۹۱۹-۵۰۹۸۳۹۲	۱ر۵	۲۵۲۹
۲	۱۰۴/۰۵	دره جوستان	البرز غربی - طالقان	حسین دهقان	۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶	۱	آب بازی و پیمایش دره
۳	۱۰۴/۱۲	پهنه سار (شبانه)	البرز مرکزی - چاران	حمید رفیعی	۹۱۲-۴۸۴۸۷۱۱	۱	۳۲۸۰
۴	۱۱، ۱۰۴/۱۲	سهند (مسیر شرقی)	هشترود - جغیر	ابوالقاسم اسحاقی	۹۱۲-۱۶۹۲۹۸۰	۲	۳۷۰۷
* ۵	۱۰۴/۱۹، ۱۸	نرگس ۱-۲-۳ & بام - کلوان - عسل سر - میش چال	البرز غربی (الموت به طالقان)	عباس بختیاری	۹۱۲-۱۶۱۳۶۶۱	۲ر۵	خط الراس پیچ بن به پراچان
۶	۱۰۴/۲۶	سرنسا	البرز مرکزی - نسا	ولی صنعتی	۹۱۲-۳۲۳۸۵۹۲	۱	علی ربیسی دانا - ۳۰۹۰
۷	۲۸ و ۱۰۴/۲۹	چهار قله	جنوب همدان	مجتبی درستکار	۹۱۲-۲۶۳۳۷۰۱	۱ر۵	۳۵۰۰
* ۸	۰۱ و ۱۰۵/۰۲	دوخواهرون (غربی و شرقی) - مخروط (سرناقوس) - تخت برفی	البرز مرکزی - حطر	محمد مومن کیایی	۹۱۲-۴۶۱۱۳۵۶	۲ر۵	سه سنگ - ورارو + ۴۲۱۸
۹	۰۱ و ۱۰۵/۰۲	دریاچه گهر	لرستان - دورود	خ - محمدی	۹۱۹-۰۷۹۱۷۷۶	۲ر۵	گردشگری
۱۰	۱۰۵/۰۹	آسکان به انگوران	البرز غربی - طالقان	رحیم قره داغی	۹۱۲-۴۶۴۷۹۹۸	۱	ماراتن کوهستان
۱۱	۰۸ و ۱۰۵/۰۹	خلنو - برج	البرز مرکزی - لالان	وریا رایج	۹۱۲-۱۶۱۳۱۷۷	۱ر۵	۴۳۹۰
۱۲	۱۵ و ۱۰۵/۱۶	دماوند (جنوبی)	البرز مرکزی - پلور	داود نصرالهی	۹۲۷-۱۶۴۰۷۵۴	۲	۵۶۷۱
۱۳	۱۴ تا ۱۰۵/۱۶	دماوند (شمال شرقی)	البرز مرکزی - گزانه	ولی صنعتی	۹۱۲-۳۲۳۸۵۹۲	۳	
۱۴	۱۰۵/۲۳	ناریان به دهدر	البرز غربی - طالقان	محمد مومن کیایی	۹۱۲-۴۶۱۱۳۵۶	۱	ماراتن کوهستان
۱۵	۱۰۵/۲۷	تنگه واشی	فیروز کوه	اکبر حسن نژاد	۹۱۲-۳۶۶۰۷۲۰	۱	گردشگری
۱۶	۲۹ و ۱۰۵/۳۰	سیالان - کندلیگان (شمالی و جنوبی)	الموت - هنیز	غلامعلی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۲	۴۱۹۴
۱۷	۲۸ تا ۱۰۵/۳۰	ییلاق اولسبلنگاه	گیلان - غرب ماسال	بهروز نیایور	۹۱۲-۲۶۰۳۶۵۵	۳	گردشگری
* ۱۸	۰۵ و ۱۰۶/۰۶	علم کوه - ستاره - مناره	البرز غربی - حصارچال	داود نصرالهی	۹۳۷-۱۶۴۰۷۵۴	۲ر۵	خرسان شمالی و جنوبی
۱۹	۱۰۶/۰۶	اورازان به گوران	البرز غربی - طالقان	فرزین مهرانی	۹۱۲-۴۲۶۰۵۸۷	۱	پیمایش دره
۲۰	۱۲ و ۱۰۶/۱۳	الوند - کلاغ لان	جنوب همدان	حمد ا... رهگذر	۹۱۲-۵۶۵۹۷۶۶	۱ر۵	۳۵۸۰
۲۱		شاه علم دار	مرزن آباد	محمد والی نژاد	۹۱۲-۷۶۸۲۱۵۶	۲	+دوچرخه و صعود - ۳۰۱۵
۲۲	۱۹ و ۱۰۶/۲۰	جواهر دشت	جنوب چابکسر	یوسف رستم کیا	۹۱۲-۲۱۵۴۴۹۴	۲	گردش + جنگل + کوهپایه
۲۳	۱۰۶/۲۰	سی چال	البرز مرکزی - شهرستانک	سید علی اکبر سیدزاده	۹۳۶-۰۵۱۵۳۳۴	۱	۳۷۲۰
۲۴	۱۰۶/۲۷	کهار	طالقان - گته ده	حمید سعدآبادی	۹۱۲-۲۱۹۴۳۵۵	۱	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: ۳۲۲۲۲۱۴۵ - ۰۲۶ روابط عمومی: ۹۳۶-۴۱۸۰۰۷۶ نشست هفتگی: یکشنبه ها، ساعت ۳۰ ۱۸

\* نشانی اینترنتی: [www.vkhan.org](http://www.vkhan.org) پست الکترونیک: [info@vkhan.org](mailto:info@vkhan.org) همراه: ۹۱۲-۱۵۰۶۶۴۲

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