



## به نام خدا

گر دماغ باغ، از بوی خوشش آشفته نیست پس چرا هر دم جهد از جای خود، باد صبا ؟

### موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

#### برنامه ورزشی ۳ ماه بهار ۹۲

ردیف	تاریخ	برنامه	منطقه (روستا)	سرپرست	شماره همراه	مدت (روز)	توضیح
۱	۰۱/۱۱ تا ۰۶	بافق - شهداد	یزد - کرمان	رشیدی - صدوقی	۹۱۲-۶۶۱۷۶۵۸	۶	گردشگری
۲	۰۱/۲۳	دیدار دوستان	دره نوجان	هدایتی - همت یار - احدزاده	۹۱۲-۵۶۷۶۰۱۴	۱	همه اعضا
۳	۰۱/۲۵	پهنه سار	البرز مرکزی - خور	خ - دادجو	۹۲۰-۵۹۵۴۴۱۲	۱	۳۲۴۸
۴		غار یخ مراد	البرز غربی - کهنه ده	اسماعیل پورابراهیم	۹۱۲-۲۶۸۰۴۳۴	۱	
۵	۰۱/۳۰	جارو	جنوب اشتهارد	حمدا... رهگذر	۹۱۲-۵۶۵۹۷۶۶	۱	۲۰۵۰
۶		دوچرخه سواری	اختر آباد	ولی ا... صنعتی	۹۱۲-۳۲۳۸۵۹۲	۱	
۷	۲/۶ و ۵	شاه پیل کوه	البرز مرکزی - پیرجه	غلامعلی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۱٫۵	۳۴۳۴
۸		نیاسر	غرب کاشان	علی اصغر حسین نژاد	۹۱۲-۷۸۳۸۹۴۰	۱	گردشگری
۹	۰۲/۱۳	خشکه جال بالا - پایین	البرز غربی - سوهان	شهرام آب سالان	۹۱۲-۳۵۰۵۹۹۸	۱	۳۰۰۰
۱۰		دوچرخه سواری	کندلوس - کجور - روبان	محمد والی نژاد	۹۱۲-۷۶۸۲۱۵۶	۲	
۱۱	۰۲/۲۰	اشن	فیروز کوه - طارس	محمد رضا احمدی	۹۱۹-۵۰۹۸۲۹۲	۱٫۵	۳۲۵۰
۱۲		آبگرم یله گنبد	قزوین - آقابابا	حسین دهقان	۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶	۱	گردشگری
۱۳	۰۲/۲۷	میش چال	البرز غربی - کهنه ده	مرتضی جعفری	۹۱۲-۱۵۰۶۶۴۲	۱	۳۷۰۰
۱۴	۰۳/۰۳	دریاچه نیور - سوباتان	شمال خلخال	محمد باقر مومنی	۹۱۲-۲۶۲۳۲۹۲	۲٫۵	
۱۵		سکه نو	البرز مرکزی - وارنگه رود	خ - اویسی	۹۳۶-۲۶۶۷۳۰۲	۱	۳۹۳۶
۱۶	۰۳/۱۰	غار کتله خور	زنجان - گرماب	جلیل یدالهی نژاد	۹۱۹-۵۸۹۳۵۲۰	۱	گنبد سلطانیه
۱۷		خوان کهار - ناز	البرز غربی - نشروند	محمد رضا طالب سیس	۹۱۹-۶۴۲۹۱۸۳	۲	۴۱۰۸
۱۸	۳/۱۶ تا ۱۴	دوچرخه سواری	الموت - اشکورات - رودسر	محمد والی نژاد	۹۱۲-۷۶۸۲۱۵۶	۳	
۱۹	۳/۱۷ تا ۱۴	بجنورد - شیروان	خراسان شمالی	سید عباس شاه ابراهیمی	۹۱۲-۲۷۱۸۱۵۰	۴	گردشگری
۲۰	۳/۱۶ تا ۱۴	رازمیان - سماموس	البرز غربی - الموت	کیوان امینی	۹۱۲-۳۲۴۰۹۵۳	۳	ماراتن کوهپیمایی
۲۱	۳/۱۷ تا ۱۴	میانکاله - بندر ترکمن	شرق مازندران	داریوش طاهری	۹۱۲-۱۱۹۷۹۷۲	۴	گردشگری
۲۲	۳/۲۴ و ۲۳	آزادکوه	البرز مرکزی - وارنگه رود	امیر لطفی نژاد	۹۱۲-۵۸۶۷۵۶۵	۲	۴۳۹۶
۲۳	۳٫۲۴	پیاده روی		سیدعلی اکبر سیدزاده	۹۳۶-۰۵۱۵۳۳۴	۱	پیمایش دره
۲۴	۰۳/۳۱	درفک	البرز غربی - رستم آباد	حسن رشیدی	۹۱۲-۶۶۱۷۶۵۸	۲	۲۷۰۵
۲۵		دریاچه فراخین	جنوب نوشهر	ابوالقاسم اسحاقی	۹۱۲-۱۶۹۲۹۸۰	۲	گردشگری