

به نام خدا



یادها، یادگاران عمرند
خفته در خاطر آدمیزاد
یاد خوش، لذتی دلپذیر است
چون دگرباره از آن کنی یاد
تلخ و شیرین در این یادها هست
کاش شیرین آن بیشتر باد

موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

برنامه ورزشی ۳ ماهه پاییز ۹۴

| شماره | هنگام | برنامه [توضیح] | منطقه - روستا | راهنما | شماره همراه | مدت [روز] |
|-------|----------------|-------------------------------|--------------------------|------------------|-------------|-----------|
| ۱ | ۰۲ و ۰۳/۰۷/۱۰ | کرکس - ۳۸۹۵ | نطنز - طرق | شهرام آب سالان | ۹۱۲-۳۵۰۵۹۹۸ | ۲ |
| ۲ | ۰۳/۰۷/۱۰ | دوچرخه سواری | جاده الیت - دلیر | ولی صنعتی | ۹۱۲-۳۲۳۸۵۹۲ | ۱٫۵ |
| ۳ | ۱۰/۰۷/۱۰ | بند عیش - ۲۷۶۶ | شمال تهران | مجید دهباشی | ۹۱۲-۵۹۴۵۸۶۶ | ۱ |
| ۴ | ۰۸ تا ۱۰/۰۷/۱۰ | شیرکوه - ۴۰۷۵ | تفت - ده بالا | علی صدوقی | ۹۱۲-۱۶۹۴۵۹۹ | ۳٫۵ |
| ۵ | ۱۶ - ۱۷/۰۷/۱۰ | ناظر بزرگ (شکر لقالس) - ۴۲۷۵ | البرز مرکزی - حطر | عباس بختیاری | ۹۱۲-۱۶۱۳۶۶۱ | ۱٫۵ |
| ۶ | ۱۷/۰۷/۱۰ | دی مادر - ۲۵۸۲ | البرز غربی - سیرا | حسین دهقان | ۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶ | ۱ |
| ۷ | ۲۴/۰۷/۱۰ | روز کوهنورد | عظیمیه | هیات مدیره | ۹۳۶-۴۱۸۰۰۷۶ | ۱ |
| ۸ | ۰۱ و ۰۳/۰۸/۱۰ | شاه دژ - ۲۸۰۳ | ساری - لنگر | محمد رضا احمدی | ۹۱۹-۵۰۹۸۳۹۲ | ۲ |
| ۹ | ۰۱/۰۸/۱۰ | پناهگاه ناز - ۲۳۰۰ | البرز غربی - کلوان | مسعود هدایتی | ۹۱۲-۵۶۷۶۰۱۴ | ۱ |
| ۱۰ | ۰۸/۰۸/۱۰ | دوچرخه سواری (کجیران تا شهرک) | طالقان پایین | حمید سعد آبادی | ۹۱۲-۲۱۹۴۳۵۵ | ۱ |
| ۱۱ | ۰۷ و ۰۸/۰۸/۱۰ | برار به گلام ره و برگشت | جنوب مرزن آباد | رحیم قره داغی | ۹۱۲-۴۶۴۷۹۹۸ | ۲ |
| ۱۲ | ۱۴-۱۵/۰۸/۱۰ | هفت خوان - ۳۹۹۶ | البرز غربی - تکیه | داود نصرالهی | ۹۳۷-۱۶۴۰۷۵۴ | ۱٫۵ |
| ۱۳ | ۲۲/۰۸/۱۰ | میلین - ۳۰۰۰ | طالقان - مهران | فرزین مهرانی | ۹۱۲-۴۲۶۰۵۸۷ | ۱٫۵ |
| ۱۴ | ۲۳ - ۲۲/۰۸/۱۰ | کجور به سی سنگان | مازندران | ابوالقاسم اسحاقی | ۹۱۲-۱۶۹۲۹۸۰ | ۲ |
| ۱۵ | ۲۹/۰۸/۱۰ | پیمایش جنگل آشیر | شرق مرزن آباد | سید هادی حسینی | ۹۱۲-۲۶۳۴۳۵۷ | ۱ |
| ۱۶ | ۲۹/۰۸/۱۰ | سکه نو - ۳۹۳۶ | البرز مرکزی (وارنگه رود) | وریا رایج | ۹۱۲-۱۶۱۳۱۷۷ | ۱ |
| ۱۷ | ۰۶/۰۹/۱۰ | نسام (تخته بند) - ۳۰۸۵ | البرز غربی - آسارا | محمد مومن کیایی | ۹۱۲-۴۶۱۱۳۵۶ | ۱ |
| ۱۸ | ۱۲/۰۹/۱۰ | مرد نوروز - ۲۸۷۷ | البرز غربی - اغشت | غلام علی برازنده | ۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶ | ۱ |
| ۱۹ | ۱۲ و ۱۳/۰۹/۱۰ | آزاد کوه - ۴۳۹۶ | البرز مرکزی (کلاک بالا) | داود نصرالهی | ۹۳۷-۱۶۴۰۷۵۴ | ۲ |
| ۲۰ | ۲۰/۰۹/۱۰ | شاه نشین - ۲۷۱۸ | البرز غربی - صمغ آباد | کیوان امینی | ۹۱۲-۲۳۴۰۹۵۳ | ۱ |
| ۲۱ | ۲۷/۰۹/۱۰ | توچال - ۳۹۶۲ | شمال تهران | حمید سعد آبادی | ۹۱۲-۲۱۹۴۳۵۵ | ۱ |
| ۲۲ | ۲۷/۰۹/۱۰ | نواکوه - ۲۸۳۴ | طالقان - آق چری | احمد افخمی | ۹۱۹-۲۶۳۲۳۸۵ | ۱ |



نماینده گی فروش

محصولات

پارس خزر

فروشگاه سخی

تلفن :

۰۲۶ - ۳۲۸۰۹۵۷۰

کرج - خیابان

ساسانی

پلاک ۸۰

* 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

* صعود شبانه قله عظیمیه، سه شنبه ها ساعت ۱۷:۰۰ (ابتدای زنجیر) کارگروه راهنمایان کوهستان و برنامه ریزی