

به نام خدا



به هوا در نگر، که لشکر برف چون کند اندر او همی پرواز  
راست همچو کبوتران سپید ره گم کردگان ز هیبت باز

## موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

### برنامه ورزشی ۳ ماهه زمستان ۹۴

شماره	هنگام	برنامه [ توضیح ]	منطقه - روستا	راهنما	شماره همراه	مدت [روز]
۱	۱۰/۰۴	پناه گاه ناز	البرز غربی - کلوان	رحیم قره داغی	۹۱۲-۴۶۴۷۹۹۸	۱
۲	۱۰/۱۱	روستای احوارک	طالقان پایین	شهرام آب سالان	۹۱۲-۳۵۰۵۹۹۸	۱
۳		پرسون - ۳۱۲۹	البرز مرکزی - افجه	عباس بختیاری	۹۱۲-۱۶۱۳۶۶۱	۱
۴	۱۰/۱۸	پناه گاه کهار	البرز غربی - کلوان	مسعود خالوباقری	۹۱۲-۱۶۹۶۴۹۶	۱٫۵
۵	۱۰/۲۵	قبله	البرز مرکزی - ارنگه	سید هادی حسینی	۹۱۲-۲۶۳۴۳۵۷	۱
۶	۱۱/۰۲ و ۱۱/۰۳	ناز - ۴۱۰۸	البرز غربی - کلوان	مجید ده باشی	۹۱۲-۵۹۵۴۸۶۶	۱٫۵
۷	۱۱/۰۹	منار - ۳۵۸۰	البرز مرکزی - مورود	حمد ا... رهگذر	۹۱۲-۵۶۵۹۷۶۶	۱
۸	۱۱/۱۶ و ۱۱/۱۵	دماوند (جنوبی) - ۵۶۷۱	البرز مرکزی - پلور	عباس بختیاری	۹۱۲-۱۶۱۳۶۶۱	۲
۹	۱۱/۲۳	زرده چال - ۲۹۳۴	البرز غربی - فشند	احمد افخمی	۹۱۹-۲۶۳۳۳۸۵	۱
۱۰	۱۱/۳۰	شاه سبز پوش - ۲۴۶۵	شمال آبیک - حاجی آباد	محمد مومن کیایی	۹۱۲-۴۶۱۱۳۵۶	۱
۱۱	۱۲/۰۷	جارو	جنوب اشتهارد	سید علی اکبر سید زاده	۹۳۶-۰۵۱۵۳۳۴	۱
۱۲	۱۲/۰۷ و ۱۲/۰۶	کوبر مصر	خور و بیابانک	حسین دهقان	۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶	۲٫۵
۱۳	۱۲/۱۴	دار آباد - ۳۱۶۵	شمال تهران	غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۱
۱۴	۱۲/ ۲۳ - ۲۱	تفتان - ۳۹۴۱	بلوچستان - خاش	خ - ریگی	۹۱۲-۵۶۴۷۶۳۸	۳٫۵

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

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