

به نام خدا



"پیر خرداد انگار، شده آسوده خیال، می گذارد سر بر شانه تیر، کوچه های تابستان به خروش آمده اند، باغ می رقصد و مست، می کشد بر تن خود، چادری از نخ گل های انار، چه مبارک قدمی، دختر تابستان، می نشیند در اوج..."
(صادق سالاری)

موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

برنامه ورزشی ۳ ماهه تابستان ۹۶

شماره	هنگام	برنامه	منطقه - روستا	سرپرست	شماره همراه	مدت [روز]	توضیح
۱	۰۱ و ۰۲/۰۴	خرو نرو	پل سفید - سنگ ده	مسعود هدایتی	۹۱۲-۵۶۷۶۰۱۴	۲	۲۹۰۰
۲	۰۸ و ۰۹/۰۴	مری - وره وشت	البرز مرکزی - کیکو	مرتضی جعفری	۹۱۲-۱۵۰۶۶۴۲	۲	۳۷۵۱ - ۴۰۲۵
۳	۱۵ و ۱۶/۰۴	سیاه کر - زنگلان	الموت - پیچ بن	حمید رفیعی	۹۱۲-۴۸۴۸۷۱۱	۲	۳۳۵۰ - ۳۱۵۰
۴	۱۶/۰۴	دشته	شرق کرج	مسعود هدایتی	۹۱۲-۵۶۷۶۰۱۴	۱	۲۵۰۰
۵	۲۲ و ۲۳/۰۴	شاه علم دار - کله کت	مرزن آباد - گلام ره	ولی صنعتی	۹۱۲-۳۲۳۸۵۹۲	۱.۵	۳۰۸۲ - ۳۰۱۵
۶	۲۳/۰۴	امام زاده داوود به شهرستانک	البرز مرکزی	حمدا... رهگذر	۹۱۲-۵۶۵۹۷۶۶	۱.۵	روز فرهنگ پهلوانی
۷	۲۹ و ۳۰/۰۴	شاهان کوه	اصفهان - فریدن	میلاد نظریان	۹۱۰-۶۶۶۱۶۱۳	۲	۴۰۴۰
۸	۰۵ و ۰۶/۰۵	شاهو	کرمانشاه - پاوه	غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۲	۳۳۹۰
۹		الرگ نو	البرز مرکزی - وارنگه رود	سید هادی حسینی	۹۱۲-۲۶۳۴۳۵۷	۲	۳۷۹۹
۱۰	۱۳/۰۵	دره جویستان	طالقان	حسین دهقان	۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶	۱	رود خروشان
۱۱		ناظر کوچک	البرز مرکزی - کلا	عباس بختیاری	۹۱۲-۱۶۱۳۶۶۱	۱	۳۸۶۴
۱۲	۲۰/۰۵	ریزان - آتش کوه	البرز غربی - افجه	بهرز جلیوند	۹۱۲-۲۶۱۹۶۰۱	۱	۳۶۵۰ - ۳۸۵۰
۱۳		غار آبی دانیال	تنکابن	آرش رضازاده	۹۱۹-۱۶۲۵۶۳۴	۱	ولادت امام رضا (ع)
۱۴	۲۶ و ۲۷/۰۵	خرس چر	طالقان - ناربان	احمد افخمی	۹۱۹-۲۶۳۲۳۸۵	۲	۴۰۵۰
۱۵	۲۷/۰۵	دوچرخه سواری	الموت - گرمارود	خ - اویسی	۹۳۶-۲۶۶۷۳۰۲	۲	
۱۶	۰۲ و ۰۳/۰۶	کهار - قلعه دختر	طالقان - گته ده	رحیم قره داغی	۹۱۲-۴۶۴۷۹۹۸	۱.۵	۴۰۵۰
۱۷	۱۰/۰۶	شش منار	البرز غربی - دوروان	سید هادی حسینی	۹۱۲-۲۶۳۴۳۵۷	۱	یادبود احمد نیک بیان
۱۸	۱۷/۰۶	سنگ سرک	مرزن آباد - تویر	شهرام آب سالان	۹۱۲-۳۵۰۵۹۹۸	۱	۳۰۴۰
۱۹	۱۷ و ۱۸/۰۶	دماوند (شمالی)	البرز مرکزی - ناندل	آرش رضازاده	۹۱۹-۱۶۲۵۶۳۴	۲.۵	۵۶۰۹
۲۰	۲۴/۰۶	همایش خانوادگی	روستای ولیان	عطاء... رایج	۹۱۲-۴۶۷۹۹۲۹	۱	روز شعر و ادب
۲۱		توچال	البرز مرکزی	مرتضی تیموری	۹۱۲-۶۷۸۸۳۵۹	۱	۳۹۶۲
۲۲	۳۰ و ۳۱/۰۶	خلنو	البرز مرکزی - لالان	محمود لطفی	۹۱۲-۳۷۸۲۷۷۳	۲	۴۳۹۰
۲۳	۳۱/۰۶	دوچرخه سواری	جاده یوش	ولی صنعتی	۹۱۲-۳۲۳۸۵۹۲	۱	

* 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: ۴۱۸۰۰۷۶ - ۹۳۶

* نشست هفتگی: یکشنبه ها، ساعت ۳:۱۸

* نشانی اینترنتی: www.7khan.org

* پست الکترونیک: info@7khan.org

* همراه: ۹۱۲-۱۵۰۶۶۴۲

* صعود شبانه قله عظیمیه، سه شنبه ها ساعت ۰۰:۱۹ (ابتدای زنجیر)

کارگروه راهنمایان کوهستان و برنامه ریزی