

به نام خدا

تلخ است که لبریز حقایق شده است زرد است که با درد ، موافق شده است
عاشق نشدی و گرنه میفهمیدی پاییز ، بهاری است که عاشق شده است



موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

برنامه ورزشی ۳ ماهه پاییز ۹۶

شماره	هنگام	برنامه	منطقه - روستا	سرپرست	شماره همراه	مدت (روز)	توضیح
میهمان ویژه نشست هفتگی							۰۷/۰۲
۱	۰۷/۰۷	شهرستانک	جاده چالوس	عطاء... رایج	۹۱۲-۴۶۷۹۹۲۹	۱	گردشگری - خانوادگی
۲	۰۷/۱۴	جنگل برار	مرزن آباد - برار	رحیم قره داغی	۹۱۲-۴۶۴۷۹۹۸	۲	پیمایش جنگل
۳	۰۷/۲۱	آزاد کوه	البرز مرکزی - ناحیه	محمود لطفی	۹۱۲-۳۷۸۲۷۷۳	۲	۴۳۹۶
۴		محلالت	استان مرکزی	حمید رفیعی	۹۱۲-۴۸۴۸۷۱۱	۱.۵	گردشگری
۵	۰۷/۲۸	روز کوه نورد		هیات مدیره		۱	عظیمیه
۶	۰۸/۰۵	دال کولی	البرز مرکزی - دیزین	بهرروز جلیلوند	۹۱۲-۲۶۱۹۶۰۱	۱	۳۹۵۰
میهمان ویژه نشست هفتگی							۰۸/۰۷
۷	۰۸/۱۲ تا ۱۰	سکه نو - خلنو - کمان کوه	البرز مرکزی - وارنگه رود	محمد مومن کیایی	۹۱۲-۴۶۱۱۳۵۶	۲.۵	پیمایش خط الراس
۸	۰۸/۱۲	پناه گاه ناز	البرز غربی - کلوان	مسعود هدایتی	۹۱۲-۵۶۷۶۰۱۴	۱	بازسازی
۹	۰۸/۱۹ و ۱۸	درفک	گیلان - رستم آباد	حسین دهقان	۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶	۲	۲۷۰۷
۱۰	۰۸/۲۶	جنگل پیرجه	مرزن آباد - میجلار	غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۱	گردشگری
۱۱	۰۸/۲۸	دوچرخه سواری	آدران به دوروان	حمید سعدآبادی	۹۱۲-۲۱۹۴۳۵۵	۱	
۱۲		اوین - پلنگ چال - ایستگاه ۵	شمال تهران	حمید رفیعی	۹۱۲-۴۸۴۸۷۱۱	۱	۳۷۰۰
۱۳	۰۹/۰۳	تپه های رنگی نظرآباد		غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۱	گردشگری
۱۴		شاه کرم	البرز غربی - سیروود	احمد افخمی	۹۱۹-۲۶۳۲۳۸۵	۱	۳۵۰۳
میهمان ویژه نشست هفتگی							۰۹/۰۵
۱۵	۰۹/۱۰	سرخاب ها	البرز مرکزی - وارنگه رود	ولی صنعتی	۹۱۲-۳۲۳۸۵۹۲	۱	۳۷۱۳
۱۶	۰۹/۱۷ تا ۱۵	گردشگری سبزوار - مزینان	خراسان رضوی	شهرام آب سالان	۹۱۲-۳۵۰۵۹۹۸	۳	
۱۷	۰۹/۱۷	کهار	البرز غربی - کلها	مسعود خالو باقری	۹۱۲-۱۶۹۶۴۹۶	۱	۴۰۵۰
۱۸	۰۹/۲۴	پهنه سار	البرز مرکزی - خور	محمود لطفی	۹۱۲-۳۷۸۲۷۷۳	۱	۳۳۵۰

* 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: ۰۲۶ - ۴۱۸۰۰۷۶

* نشست هفتگی: یکشنبه ها، ساعت ۱۸:۳۰

* نشانی اینترنتی: www.7khan.org

* پست الکترونیک: info@7khan.org

* همراه: ۹۱۲-۱۵۰۶۶۴۲

کارگروه راهنمایان کوهستان و برنامه ریزی

* صعود شبانه قله عظیمیه، سه شنبه ها ساعت ۱۷:۰۰ (ابتدای زنجیر)