

به نام خدا



گفتم این باغ ارگل سرخ بهاران بایدش؟ گفت صبری، تا کران روزگاران بایدش
تازیا نه رعد و نیزه آذرخشان نیز هست گر نسیم و بوسه های نرم باران بایدش

موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

برنامه ورزشی ۳ ماهه زمستان ۹۶

شماره	هنگام	برنامه	منطقه - روستا	راهنما	شماره همراه	مدت [روز]	توضیح
۱	۱۰/۰۱	قلعه ارژنگ	طالقان - میناوند	میلاذ نظریان	۹۱۰-۶۶۶۱۶۱۳	۱	۲۸۵۰
۲	۱۰/۱۵	سکه نو	البرز مرکزی - وارنگه رود	ولی صنعتی	۹۱۲-۳۲۳۸۵۹۲	۲	۳۹۳۶
۳	۱۰/۰۸	قزوین	قزوین	خ سبزواری	۹۱۲-۴۶۶۳۶۹۱	۱	گردشگری
۴	۱۰/۲۲	منار	البرز مرکزی - مورود	احمد افخمی	۹۱۹-۲۶۳۲۳۸۵	۱	۳۵۲۰
۵	۱۰/۲۹	شاه دژ	البرز مرکزی - چاران	محمود لطفی	۹۱۲-۳۷۸۲۷۷۳	۱	۳۱۸۰
۶	۱۱/۰۶	غار چال نخچیر	شرق دلیجان	میلاذ نظریان	۹۱۰-۶۶۶۱۶۱۳	۱	گردشگری
۷		شجاع الدین	شمال قزوین	غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۱	۳۱۵۰
۸	۱۱/۱۳	شاه سبزویش	البرز غربی - وندر	مرتضی جعفری	۹۱۲-۱۵۰۶۶۴۲	۱	۲۸۶۴
۹		دماوند ج	البرز مرکزی - پلور	رحیم قره داغی	۹۱۲-۴۶۴۷۹۹۸	۳	۵۶۱۰
۱۰	۱۱/۲۰	الوند	جنوب همدان	حمید رفیعی	۹۱۲-۴۸۴۸۷۱۱	۲	۳۴۸۰
۱۱	۱۱/۲۲ تا ۱۹	طبس - فردوس - قاین - بیرجند - نهبندان	خراسان جنوبی	اکبر حسن نژاد	۹۱۲-۳۶۶۰۷۲۰	۴.۵	گردشگری
۱۲	۱۱/۲۷	کمرین	غرب فیروزکوه	محمد رضا احمدی	۹۱۹-۵۰۹۸۳۸۲	۱.۵	
۱۳		کهار	البرز غربی - کلها	محمود لطفی	۹۱۲-۳۷۸۲۷۷۳	۱	۴۰۵۰
۱۴	۱۲/۰۱	دو شاخ	شمال تهران	حمدا... رهگذر	۹۱۲-۵۶۵۹۷۶۶	۱	۳۰۴۵
۱۵	۱۲/۰۴	کرچان	البرز غربی - کیاسر	خ اویسی	۹۳۶-۲۶۶۷۳۰۲	۱	۳۸۵۰
۱۶		آبشار خور	البرز مرکزی - خور	غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۱	گردشگری
۱۷	۱۲/۱۱	خوان کهار (سیاه سنگ)	البرز غربی - نشترود	احمد افخمی	۹۱۹-۲۶۳۲۳۸۵	۱	۳۳۷۸
۱۸	۱۲/۱۸	کرکو	البرز مرکزی - خور	حسین دهقان	۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶	۱	۳۱۴۶
۱۹	۱۲/۲۵	دوبرار	شمال کرج	سید هادی حسینی	۹۱۲-۲۶۳۴۳۵۷	۱	۲۴۲۰

* 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 نشست هفتگی: یکشنبه ها، ساعت ۳۰: ۱۸

* نشانی اینترنتی: www.7khan.org پست الکترونیک: info@7khan.org

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

همراه: ۹۱۲-۱۵۰۶۶۴۲

کارگروه راهنمایان کوهستان و برنامه ریزی