



به نام خدا

"درود ای قله های سرکش و زیبا، که پیشانی به تندرهای وهم انگیز می سایید،
غروم را برافزایید، امیدم را نگه دارید، به سان آن پلنگانی که در کوه و کمر دارید."
(سیاوش کسرای)

موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

برنامه ورزشی ۳ ماهه بهار ۹۷

شماره	هنگام	برنامه	منطقه - روستا	سرپرست	شماره همراه	مدت (روز)	توضیح
۱	۱۷/۰۱	همایش خانوادگی	جاده قدیم کندر	عطاء... رایج	۹۱۲-۴۶۷۹۹۲۹	۱	
۲	۲۴/۰۱	پهنه سار	البرز مرکزی - سیجان	محمود لطفی	۹۱۲-۳۷۸۲۷۷۳	۱	۳۳۷۵
۳	۲۴ و ۲۵/۰۱	پل دختر - گچلی	میانه	رحیم قره داغی	۹۱۲-۴۶۴۷۹۹۸	۲	۲۸۰۰
۴	۳۱/۰۱	آبشار شله بن	طالقان - خسبان	حمید رفیعی	۹۱۲-۴۸۴۸۷۱۱	۱	گردشگری
۵		سلطان اویس	البرز غربی - شمال قزوین	بهروز جلیوند	۹۱۲-۲۶۱۹۶۰۱	۱	۲۴۷۰
۶	۰۷/۰۲	برف انبار	قم - فردو	حمدا... رهگذر	۹۱۲-۵۶۵۹۷۶۶	۱	۳۱۵۳
۷		میراش به آرتون	طالقان پایین	سید محمد علی مجتهدزاده	۹۱۲-۰۸۷۰۷۰۰	۱	پیاده روی - گردشگری
۸	۱۲/۰۲	زروک - سه برار	البرز مرکزی - نسا	شهرام آب سالان	۹۱۲-۳۵۰۵۹۹۸	۱	۲۹۸۲
۹	از ۱۲ تا ۱۴/۰۲	اورامانات - هجیج	کردستان	عطاء... رایج	۹۱۲-۴۶۷۹۹۲۹	۳	گردشگری
۱۰	۲۰ و ۲۱/۰۲	یخچال	جنوب همدان	میلاذ نظریان	۹۱۰-۶۶۶۱۶۱۳	۲	۳۴۸۶
۱۱	۲۱/۰۲	کاخ ناصری	شهرستانک	اکبر حسن نژاد	۹۱۲-۳۶۶۰۷۲۰	۱	گردشگری
۱۲	۲۷ و ۲۸/۰۲	گاوکشان (کپکشان)	گرگان - شاهکوه	غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۲	۳۸۵۰
۱۳	۲۸/۰۲	گردشگری شهر ری - آسایشگاه کهریزک	شهر ری	اسماعیل پور ابراهیم	۹۱۲-۲۶۸۰۴۳۴	۱	گردشگری
۱۴	۰۳ و ۰۴/۰۲	مری - وره وشت - هریجان	البرز مرکزی - کیکو	امیر خاکی فیروز	۹۱۲-۱۵۹۳۳۲۱	۲	۴۰۲۵-۳۹۱۲
۱۵	۱۱/۰۳	زرده ور	طالقان - ناریان	احمد افخمی	۹۱۹-۲۶۳۳۳۸۵	۱	۳۲۸۰
۱۶		دره وارنگه رود	البرز مرکزی	سید اکبر سیدزاده	۹۳۵-۰۵۱۵۳۳۴	۱	گردشگری
۱۷	۱۴/۰۳	ریواس کش	البرز مرکزی - سیجان	حسین دهقان	۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶	۱	۲۹۴۲
۱۸	۱۴ و ۱۵/۰۳	دال کولی - خرس چال - هرزه کوه ها	البرز مرکزی - دیزین	محمود لطفی	۹۱۲-۳۷۸۲۷۷۳	۲	
۱۹	۱۸/۰۳	قله آپک	البرز مرکزی - شمشک	بهروز جلیوند	۹۱۲-۲۶۱۹۶۰۱	۱	۳۶۱۰
۲۰		موزه مردم شناسی مازندران	کندلوس	خانم سبزواری	۹۱۲-۴۶۶۳۶۹۱	۱	گردشگری
۲۱	۲۵ و ۲۶/۰۳	فوتور سفید - مادبان کول - شاه البرز	الموت - آوه	محمد مومن کبابی	۹۱۲-۴۶۱۱۳۵۶	۲	۴۰۵۶-۴۰۸۹
۲۲		آبشار لاتون	آستارا - لوندویل	غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۲	گردشگری

* 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 ۳:۰۰ تا ۱۸:۰۰

* 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 ۰۰:۱۹ (ابتدای زنجیر)