



## به نام خدا

چه دانستم که این سودا ، مرا این سان کند مجنون  
 دلم را دوزخی سازد ، دوچشمم را کند جیحون  
 چه دانستم که گردابی ، مرا ناگاه برآید  
 چو کشتیم دراندازد ، میان قلزم پر خون  
 زند موجی بدان کشتی ، که تخته تخته بشکافد  
 که هر تخته فرو ریزد ، زگردش های گوناگون

## موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

### برنامه ورزشی ۳ ماهه تابستان ۹۷

| شماره | هنگام       | برنامه                    | منطقه - روستا            | راهنما                | شماره همراه | مدت [روز] | توضیح                |
|-------|-------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|-------------|-----------|----------------------|
| ۱     | ۱۰۴/۰۱      | کلاچ ویا                  | البرز غربی - کهنه ده     | احمد افخمی            | ۹۱۹-۲۶۳۲۳۸۵ | ۱         | ۳۸۸۰                 |
| ۲     | ۱۰۴/۰۸ و ۰۷ | برج - خلنو                | البرز مرکزی - وارنگه رود | امیر خاکی فیروز       | ۹۱۲-۱۵۹۳۳۲۱ | ۲         | ۴۳۹۰                 |
| ۳     | ۱۰۴/۱۵      | بزلات                     | البرز مرکزی - هریجان     | شهرام آب سالان        | ۹۱۲-۳۵۰۵۹۹۸ | ۱         | ۳۴۷۵                 |
| ۴     | ۱۰۴/۱۸      | لیچه                      | کندر                     | مسعود هدایتی          | ۹۱۲-۵۶۷۶۰۱۴ | ۱         | یادبود علی رئیس دانا |
| ۵     | ۱۰۴/۲۲ و ۲۱ | علم کوه (حصار چال)        | کلاردشت                  | میلاد نظریان          | ۹۱۰-۶۶۶۱۶۱۳ | ۲         | ۴۸۵۰                 |
| ۶     | ۱۰۴/۲۲      | ترکه بشم - آکایر - دینالو | البرز مرکزی - دونا       | بهروز جلیوند          | ۹۱۲-۲۶۱۹۶۰۱ | ۱         | ۲۹۵۶                 |
| ۷     | ۱۰۴/۲۹ و ۲۸ | خان گورمز                 | تویسرکان                 | خ - سبزواری           | ۹۱۲-۴۶۶۳۶۹۱ | ۲         | ۲۸۳۵                 |
| ۸     | ۱۰۴/۲۹      | دره جویستان               | طالقان                   | سید محمدعلی مجتهدزاده | ۹۱۲-۰۸۷۰۷۰۰ | ۱         | پیمایش دره آلیزان    |
| ۹     | ۱۰۵/۰۵ و ۰۴ | آزاد کوه                  | البرز مرکزی - کلاک بالا  | ولی صنعتی             | ۹۱۲-۳۳۳۸۵۹۲ | ۱.۵       | ۴۳۹۶                 |
| ۱۰    | ۱۰۵/۰۵      | نقشه خوانی و قطب نما      | کرج                      | ناصر اسدی             | ۹۳۵-۲۳۲۶۲۹۹ | ۱         | آموزشی               |
| ۱۱    | ۱۰۵/۱۲ و ۱۱ | گردونه کوه                | البرز غربی - پراچان      | غلام علی برازنده      | ۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶ | ۲         | یادبود منصور غلامی   |
| ۱۲    | ۱۰۵/۱۹ و ۱۸ | جنگل شن چال               | سوادکوه - سنگده          | مسعود هدایتی          | ۹۱۲-۵۶۷۶۰۱۴ | ۲         |                      |
| ۱۳    | ۱۰۵/۱۹      | پاشوره                    | جاده هراز - نوا          | حمدا... رهگذر         | ۹۱۲-۵۶۵۹۷۶۶ | ۱         | ۳۹۲۵                 |
| ۱۴    | ۱۰۵/۲۶ و ۲۵ | کهار                      | طالقان - گته ده          | رحیم قره داغی         | ۹۱۲-۴۶۴۷۹۹۸ | ۱.۵       | ۴۰۵۰                 |
| ۱۵    | ۱۰۵/۲۶      | دربند - ولیان             | البرز غربی               | عطا... رایج           | ۹۱۲-۴۶۷۹۹۳۹ | ۱         | خانوادگی             |
| ۱۶    | ۱۰۶/۰۲ و ۰۱ | اشتران کوه (سن بران)      | لرستان - دورود           | سید اکبر سیدزاده      | ۹۳۶-۰۵۱۵۳۳۴ | ۲.۵       | ۴۰۵۰                 |
| ۱۷    | ۱۰۶/۰۲      | دره سنج                   | البرز غربی               | حسین دهقان            | ۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶ | ۱         | آبشار ولرده          |
| ۱۸    | ۱۰۶/۰۹ و ۰۸ | کلک چال - توچال           | شمال تهران               | محمود لطفی            | ۹۱۲-۳۷۸۲۷۷۳ | ۱.۵       | ۳۹۶۲                 |
| ۱۹    | ۱۰۶/۰۹      | قلعه لمبسر                | الموت پایین - رازمیان    | محمد فقیهی            | ۹۱۲-۲۰۵۳۲۵۸ | ۱         | گردشگری              |
| ۲۰    | ۱۰۶/۱۶ و ۱۵ | ماسه چال (زرین کوه)       | البرز غربی - ناریان      | خ - اویسی             | ۹۳۶-۲۶۶۷۳۰۲ | ۱.۵       | ۴۲۰۲                 |
| ۲۱    | ۱۰۶/۲۳ و ۲۲ | الرگ نو                   | البرز مرکزی - وارنگه رود | سید هادی حسینی        | ۹۱۲-۲۶۳۴۳۵۷ | ۲         | ۳۷۹۹                 |
| ۲۲    | ۱۰۶/۳۰      | کرچان                     | البرز غربی - کیاسر       | محمد مومن کیایی       | ۹۱۲-۴۶۱۱۳۵۶ | ۱         | ۳۸۵۰                 |

\* حد نصاب برگزاری برنامه ها: حداقل ۴ نفر می باشد.

\* نشانی: میدان کرج، جنب بانک صادرات، پاساژ کمالی، طبقه سوم، شماره ۳۷

\* نشست هفتگی: یکشنبه ها، ساعت ۳۰: ۱۸

\* روابط عمومی: ۹۳۶-۴۱۸۰۰۷۶

\* تلفن دفتر: ۰۲۶ - ۳۲۲۲۲۱۴۵

\* همراه: ۹۱۲-۱۵۰۶۶۴۲

\* پست الکترونیک: info@7khan.org

\* نشانی اینترنتی: www.7khan.org

**کارگروه راهنمایان کوهستان و برنامه ریزی**

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