

# به نام خدا



پاییز آمد ، در میان درختان

لانه کرده کیوتر ، از تراوش باران می گریزد

خورشید از غم ، با تمام غرورش

پشت ابر سیاهی ، عاشقانه به گریه می نشیند

من با قلبی به سبیدی صبح

با امید بهاران ، می روم به گلستان.....

## موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

### برنامه ورزشی ۳ ماهه پاییز ۹۷

شماره	هنگام	برنامه	منطقه - روستا	راهنما	شماره همراه	مدت [روز]	توضیح
۱	۰۶/۰۷/۰۶	مرد نوروژ	البرز غربی - اغشت	غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۱	۲۸۷۷
۲	۱۲ و ۱۳/۰۷/۱۳	روستای آلاشت	غرب سوادکوه - مازندران	محمدرضا احمدی	۹۱۹-۵۰۹۸۳۹۲	۱.۵	گردشگری
۳	۱۳/۰۷/۱۳	پهنه سار	البرز مرکزی - خور	محمود لطفی	۹۱۲-۳۷۸۲۷۷۳	۱	۳۶۵۰
۴	۱۹ و ۲۰/۰۷/۲۰	بلقیس - تخت سلیمان آب گرم	تکاب	اسماعیل پورابراهیم	۹۱۲-۲۶۸۰۴۳۴	۲	۳۳۳۲
۵	۲۰/۰۷/۲۰	کهار	البرز غربی - کل ها	مجتبی حسنی	۹۱۲-۷۶۷۹۱۶۴	۱	۴۰۵۰
۶	۲۷/۰۷/۲۷	روز کوهنورد	عظیمیه	هیات مدیره		۱	همه اعضا
۷	۰۳ و ۰۴/۰۸/۰۴	کجور به سی سنگان	جاده کجور	میلاذ نظریان	۹۱۰-۶۶۶۱۶۱۳	۲	پیمایش جنگل
۸		غار کتله خور - گنبد سلطانیه	زنجان - قیدار	سید محمدعلی مجتهدزاده	۹۱۲-۰۸۷۰۷۰۰	۲	گردشگری
۹	۰۸/۰۸/۰۸	سیاه بندها	البرز غربی - ابراهیم آباد	مرتضی جعفری	۹۱۲-۱۵۰۶۶۴۲	۱	۲۴۶۰
۱۰	۱۱/۰۸/۱۱	دریاچه فراخین	جنوب نوشهر	خ - سبزواری	۹۱۲-۴۶۶۳۶۹۱	۱	گردشگری - جنگل
۱۱		پاشوره	البرز شرقی - نوا	حمدا... رهگذر	۹۱۲-۵۶۵۹۷۶۶	۱	۳۹۲۵
۱۲	۱۶/۰۸/۱۶	چاله دشت	طالقان - اسفاران	حسین دهقان	۹۱۲-۳۶۰۴۱۹۶	۱	۳۱۵۰
۱۳	۱۶ تا ۱۸/۰۸/۱۸	ترت حیدریه - خواف	خراسان رضوی	سید اکبر سیدزاده	۹۳۶-۰۵۱۵۳۳۴	۳.۵	گردشگری
۱۴	۲۵/۰۸/۲۵	شاه کرم	طالقان - اورازان	امیر خاکی فیروز	۹۱۲-۱۵۹۳۳۲۱	۱	۳۵۰۳
۱۵		دره حسن جون	طالقان	عطا... رایج	۹۱۲-۴۶۷۹۹۲۹	۱	خانوادگی پاییزی
۱۶*	۰۱ تا ۰۴/۰۹/۰۴	بندر ترکمن - گرگان گنبد کاووس - اینچه برون	استان گلستان	اکبر حسن نژاد	۹۱۲-۳۶۶۰۷۲۰	۴.۵	گردشگری استانی
۱۷	۰۲/۰۹/۰۲	دومیل	طالقان - کرکبود	رحیم قره داغی	۹۱۲-۴۶۴۷۹۹۸	۱	۳۷۰۰
۱۸	۰۴/۰۹/۰۴	خوان کهار	البرز غربی - کوشک بالا	احمد افخمی	۹۱۹-۲۶۳۳۳۸۵	۱	۳۶۵۰
۱۹	۰۹/۰۹/۰۹	دو هاله	طالقان - مهران	فرزین مهرانی	۹۱۲-۴۲۶۰۵۸۷	۱	۳۰۷۳
۲۰	۱۶/۰۹/۱۶	سیاه سنگ ها	البرز مرکزی - لانیز	محمد مومن کیایی	۹۱۲-۴۶۱۱۳۵۶	۱	۳۵۶۰
۲۱	۲۳/۰۹/۲۳	شاه نشین	البرز غربی - صمغ آباد	بهروز جلیلودن	۹۱۲-۲۶۱۹۶۰۱	۱	۲۴۹۴
۲۲	۳۰/۰۹/۳۰	قله زرد	جاده یوش - گردنه ترکه بشم	شهرام آب سالان	۹۱۲-۳۵۰۵۹۹۸	۱	۳۰۴۷

\* 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 و هماهنگی برنامه ها: یکشنبه ها، ساعت ۱۸:۳۰

\* نشانی اینترنتی: [www.7khan.org](http://www.7khan.org) پست الکترونیک: [info@7khan.org](mailto:info@7khan.org) همراه: ۹۱۲-۱۵۰۶۶۴۲

**کارگروه راهنمایان کوهستان و برنامه ریزی**

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