

به نام خدا



من از اون آسمان آبی می خوام
من از اون شبهای مهتابی می خوام
من دلم از خاطره های بد ، جدا
من از اون وقت های بی تابمی می خوام
من می خوام یک دسته گل به آب بدم
آرزو هامو به حباب بدم
سیمی از شاخه حسرت بچینم
بندازم به آسمون و تاب بدم

موسسه فرهنگی ورزشی هفت خوان البرز

برنامه ورزشی ۳ ماهه زمستان ۹۷

شماره	هنگام	برنامه	منطقه - روستا	راهنما	شماره همراه	مدت [روز]	توضیح
۱	۱۰/۰۷	دومیل	طالقان - کرکبود	رحیم قره داغی	۹۱۲-۴۶۴۷۹۹۸	۱	۳۷۰۰
۲	۱۰/۱۴	پهنه سار	البرز مرکزی - خور	محمود لطفی	۹۱۲-۳۷۸۲۷۷۳	۱	۳۳۶۹
۳	۱۰/۲۱	کلک چال	شمال تهران	حمید رفیعی	۹۱۲-۴۸۴۸۷۱۱	۱	۳۳۵۰
۴	۱۰/۲۸	منار	البرز مرکزی - مورود	احمد افخمی	۹۱۹-۲۶۳۳۳۸۵	۱	۳۵۸۰
۵	۱۱/۰۵	قلعه ارزنگ	طالقان - میناوند	امیر خاکی فیروز	۹۱۲-۱۵۹۳۳۲۱	۱	۲۸۵۰
۶	۱۱/۱۲	قلعه کی قباد	طالقان - هرنج	فرزین مهرانی	۹۱۲-۴۲۶۰۵۸۷	۱	۲۹۹۰
۷	۱۹ تا ۱۱/۲۲	شوش - خرمشهر - آبادان - گناوه	خوزستان	سید محمدعلی مجتهدزاده	۹۱۲-۰۸۷۰۷۰۰	۴.۵	گردشگری استانی
۸	۱۱/۲۶	شاه سبز پوش	البرز غربی - حاجی آباد	حمدا... رهگذر	۹۱۲-۵۶۵۹۷۶۶	۱	۲۸۶۴
۹		آبشار خور	جاده چالوس - خور	غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۱	طبیعت گردی
۱۰	۱۲/۰۳	کرکو	البرز مرکزی - خور	محمود لطفی	۹۱۲-۳۷۸۲۷۷۳	۱	۳۱۴۶
۱۱	۱۲/۰۹	موزه جانور شناسی	قلعه صمصام - مدرسه فلاحت	اکبر حسن نژاد	۹۱۲-۳۶۶۰۷۲۰	۱	گردشگری شهری
۱۲	۱۲/۱۰	کهار	البرز غربی - کلپا	مجتبی حسنی	۹۱۲-۷۶۷۹۱۶۴	۱	۴۰۵۰
۱۳	۱۲/۱۷	غار یخ مراد	جاده چالوس - کهنه ده	اسماعیل پور ابراهیم	۹۱۲-۲۶۸۰۴۳۴	۱	
۱۴		شصت مردان - گز آناورد	البرز غربی - ولیان	محمد مومن کیایی	۹۱۲-۴۶۱۱۳۵۶	۱	۳۲۵۰
۱۵	۱۲/۲۴	بریان چال	جاده چالوس - خوزنکلا	غلام علی برازنده	۹۱۲-۶۶۲۴۰۸۶	۱	۳۰۱۹

* 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 ۳۰ : ۱۸

* 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 : ۱۷ (ابتدای زنجیر)