

ملاحظات	ساعت حرکت	منطقه	نام برنامه	زمان برنامه
	۱۴	رز جرد	شجاع الدین	هفته اول اردیبهشت
	۱۴	زرشک	کافر میدان	هفته دوم اردیبهشت
	۱۴	رز جرد	تومانچال	هفته سوم اردیبهشت
	۱۴	باراجین	آبشار سنگی	هفته چهارم اردیبهشت
	۱۴	رز جرد	قلعه رز جرد	هفته اول خرداد
	۱۴	باراجین	سنگ زرشک	هفته دوم خرداد
	۱۴	رز جرد	شجاع الدین	هفته سوم خرداد
	۱۴	زرشک	کافر میدان	هفته چهارم خرداد
	۱۴	باراجین	میان دره	هفته اول تیر
	۱۴	رز جرد	تومانچال	هفته دوم مرداد
	۱۴	زرشک	دریابک	هفته سوم مرداد
	۱۴		گردنه الموت	هفته چهارم مرداد
	۱۴	زرشک	کامان	هفته اول شهریور
	۱۴	باراجین	میان دره	هفته دوم شهریور
	۱۴	باراجین	شجاع الدین	هفته سوم شهریور
	۱۴	زرشک	کافر میدان	هفته چهارم شهریور
برنامه های کوهنوردی چند روزه				
	۱۴	الموت	خشچال	خرداد
	۱۴	مازندران- چالوس	علم کوه	مرداد
	۶	طالقان	شاه البرز	شهریور
	۶	جاده هراز	دماوند	شهریور

برنامه روزهای سه شنبه هر هفته انجام می گیرد. همکاران تا روز دوشنبه با داخلی
۴۲۴ تماس و ثبت نام نمایند خواهشمند است در صورت قطعی بودن تماس بگیرید
داشتن کفش مناسب الزامی است