



DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ ARALIK 2013 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

1) A.BEŞPARMAK VE ÇEVRESİ

1 Aralık 2013, Pazar sabah saat 7:30'da Beşparmak Restoran'tan hareket, düz ve meyilli yol, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat. (Sorumlu Rehber: Gülsüm Bitta, Tel: 0533 863 9330)

B. GİRNE KAYASI VE ÇEVRESİ

1 Aralık 2013, Pazar sabah saat 7:30'da Girne Kayası'ndan hareket, düz ve meyilli yol, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat. (Sorumlu Rehber: Ahmet Gençaylı, Tel: 0533 884 8809)

2) A. SADRAZAMKÖY – FENER - SADRAZAMKÖY:

8 Aralık 2013, Pazar sabah 07:30'da Sadrazamköy çıkışından hareket. Düz ve meyilli yol, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat. (Sorumlu Rehber: Hüseyin Güney, Tel: 0542 852 1442)

B. TANK VE ÇEVRESİ:

8 Aralık 2013 Pazar, sabah 7:30'da Tank'dan hareket. Meyilli yol, ring yürüyüş takribi 2:30 saat. (Sorumlu rehber: Ali Öner, Tel: 0542 856 5626).

3) YENİ ERENKÖY VE ÇEVRESİ :

15 Aralık 2013, Pazar sabah saat 6:30'de Taşkinköy Metropol Yolu Arkası Belediye Oto Parkı yerinden hareket. Düz ve meyilli yol, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat.

(Sorumlu Rehber: Nermin Tüccaroğlu, Tel: 0533 859 3283 - Ahmet Gençaylı, Tel: 0533 884 8809).

Yürüyüşe otobüsle gidilecektir ve bölgede öğlen yemeği alınacaktır. Bu nedenle yürüyüşçülerin en geç 8 Aralık 2013 tarihine kadar kayıt yaptırıp ücretlerini ödemeleri gerekmektedir.

4) A. ALEVKAYASI VE ÇEVRESİ:

22 Aralık 2013, Pazar sabah saat 7:30'da Alevkaya Restoran'tan hareket, meyilli yol, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat. (Sorumlu Rehber: Ergün Vudalı, Tel: 0533 863 0850)

B. BEŞPARMAK - KARGASUYU VE ÇEVRESİ:

22 Aralık 2013, Pazar sabah saat 07:30'da Beşparmak Restoran'tan hareket, düz ve meyilli yol, ring yürüyüş, takribi 3:00 saat. (Sorumlu Rehber: Hüseyin Güney: 0542 852 14 42)

4) A. AGIRDAĞ (KARTALSUYU) VE ÇEVRESİ:

29 Aralık 2013, Pazar sabah saat 07:30'da Ağırdağ Köy girişinden hareket, düz ve meyilli yol, ring yürüyüş, takribi 3:00 saat. (Sorumlu Rehber: Hüseyin Güney: 0542 852 14 42)

B. TAŞKENT MANASTIRI VE ÇEVRESİ:

29 Aralık 2013, Pazar sabah 07:30'da Taşkent Manastırından hareket. Tırmanma ve iniş, ring yürüyüş, takribi 3:30 saat. (Sorumlu Rehber: Ecevit Karahüseyin, Tel: 0533 860 7790).

» 2013 Yılı aidatları (60 TL) 31 Aralık 2013 tarihine kadar ödenmelidir.

» Yürüyüşlerde altı kertikli bot türü ayakkabı giyilmelidir.

» Yürüyüşlerde içme suyu getirilmesi önemle tavsiye edilir.

» Kumanya arzuya bağlıdır.

» Yağmurlu havalarda o günkü program iptal edilir.

» Üyeler, yürüyüşlere yürüyüş yapabilecek misafirleri getirebilirler ve yürüyüş süresince Derneğin arka sayfada yazılı kural ve şartlarına uymalarından sorumludurlar.

» Yürüyüşlerde meydana gelebilecek kaza ve benzeri olaylardan Derneğimiz sorumlu değildir.

YÜRÜYÜŞE KATILACAK

ÜYE VE MİSAFİR YÜRÜYÜŞCÜLERİN

UYMASI GEREKEN KURAL VE ŞARTLAR

Yürüyüşlerimiz esnasında uyulması gereken aşağıdaki hususların güvenli, sağlıklı ve huzurlu bir yürüyüş yapabilmek için gerekli olduğuna inanılmaktadır.

1) Belirlenen yürüyüş yerine, yürüyüş başlama saatinden önce gelemeyerek herhangi bir nedenle gecikilmişse ve yürüyüş başlamışsa, asla yürüyüş gurubuna yetişmek için yürünmemelidir.

2) Yürüyüş başlamadan önce ve yürüyüş esnasında, çevrede bulunanları rahatsız edecek şekilde yüksek sesle konuşulmamalı ve nara atılmamalıdır.

3) Yürüyüşlerdeki amacın spor yapma yanında doğayı içimize sindirme ve stres atma olduğu unutulmalıdır. Bunun için, Sorumlu Rehberlerin, herkesin yürüyebileceği bir tempoda yürümek zorunda olduğu dikkate alınarak, Sorumlu Rehber işaret vermeden yürüyüşe başlanmamalı ve Sorumlu Rehberin en önüne geçilmemelidir.

4) Yürüyüş esnasında çiçek, bitki toplamak veya fotoğraf çekmek amacıyla fazla oyalanarak, artçı Rehber veya Sorumlunun da arkasında kalarak yürüyüşten kopulmamalıdır.

5) Yürüyüşlerde belli aralıklarla uygun yerlerde verilen molalara ve gerektiğinde verilen toparlanma molalarına uyulmalıdır.

6) Yürüyüşlere altı kertikli kaymayan bot veya dağ yürüyüşleri için uygun ayakkabılar giyilmelidir. Bu ayakkabılar yumuşak ve ayağınıza uygun olmalıdır.

7) Dağ yürüyüşlerine yeni başlamak isteyen kişilerin, önce bir doktor kontrolünden geçmelidir.

8) Kış aylarında yağmura karşı sırt çantasında ince bir yağmurluk veya şemsiye bulundurulmalıdır.

9) Yürüyüş saatinde kendinizi iyi hissetmiyorsanız yürüyüşe başlamamalısınız.

Yukarda belirtilen kural ve şartlara uyulması için tüm yürüyüşçülerin hassasiyet göstermesi gerekmekte olup, bunlara uyulmaması nedeniyle doğacak sonuçlardan Dernek veya Yöneticileri sorumlu olmayacaktır.

Keyifli yürüyüşler dileklerimizle,

Dağcılık Spor Derneği Yönetim Kurulu