



## DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ

### EKİM 2013 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

#### **1) KÜÇÜK ERENKÖY VE ÇEVRESİ :**

6 Ekim 2013, Pazar sabah saat 7:30'de Şinya Guest House'dan hareket. Düz ve meyilli yol, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat.

(Sorumlu Rehber: Gülsüm Bitta, Tel: 0533 863 9330).

#### **2) KALKANLI VE ÇEVRESİ:**

13 Ekim 2013, Pazar sabah 07:30'da Kalkanlı Pınarından hareket. Düz ve meyilli yol, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat.

( Sorumlu Rehber: Hüseyin Güney, Tel: 0542 852 1442 )

#### **3) ILGAZ – MALATYA – ILGAZ :**

20 Ekim 2012, Pazar sabah saat 07:30'da Ilgaz köy meydanından hareket. Dik tırmanış, iniş, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat.

(Sorumlu Rehber: Ahmet Gençaylı, Tel: : 0542 857 4617)

#### **4) BAF VE ÇEVRESİ ( YENİ PARKUR ):**

27 Ekim 2013, Pazar sabah saat 06:30'de Metehan Sınır Kapısı'ndan hareket. Düz ve meyilli yol, takribi 2:00 saat.

( Sorumlu rehber: Nermin Tüccaroğlu, Tel: 0533 859 32 83 – Ali Öner, Tel: 0542 856 56 26 ).

**NOT: Otobüsle gidileceğinden kayıtlar en geç bir hafta önceden yapıp ücreti ödenmelidir. Öğle yemeği piknik şeklinde yapılacaktır.**

» **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