



## DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ EKİM 2014 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

1) 5 Ekim 2014, Pazar günü Bayram nedeniyle yürüyüş yapılmayacaktır.

### **2) TATLISU VE ÇEVRESİ:**

12 Ekim 2014, Pazar sabah saat 07:30'da Tatlısu Köy Meydanı'ndan hareket.

Tırmanma ve iniş, ring yürüyüşü, takribi 3:30 saat.

Sorumlu Rehberler: Ali Öner: **0542 856 56 26**, Emete Bürüncük: **0533 859 32 83**

### **3) DİYARIZO DERESİ –TRODOS:**

19 Ekim 2014, Pazar sabah saat 07:00'da Metehan Sınır Kapısı'nı geçtikten sonra otobüsle hareket. (Hareket saatine kesinlikle uyulmalıdır.)

Düz, meyilli yürüyüş, takribi 04:00 saat. Yürüyüşe otobüsle gidilecektir. Yürüyüş sonrası bölgede yemek, piknik şeklinde olacaktır. Bu nedenle yürüyüşçülerin en geç **12 Ekim 2014** tarihine kadar sorumlu rehberlere kayıt yaptırıp ücretlerini ödemeleri gerekmektedir.

**Ücret: Üyeler 40 TL Misafir: 45 TL**

Sorumlu Rehberler: Nermin Tüccaroğlu, (Kayıt için Tel. No.) **0533 859 32 83**, Emete Bürüncük, Ergün Vudalı.

### **4) KARAMAN ve ÇEVRESİ:**

26 Ekim 2014, Pazar sabah 07:30'da Karaman Mezarlığı'ndan hareket, tırmanma ve iniş, ring yürüyüşü, takribi 2:30 saat.

Sorumlu Rehberler: Gülsüm Bitta, **0533 8639330** Ecevit Karahüseyin, **0533860 77 90**

- **2 Mart 2014 itibarı ile üye olmayan ve yürüyüşe gelen misafirlere 5 TL bağış alınacaktır.**
- 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.
- Yürüyüş sırasında doğadaki bitkiler kesinlikle koparılmayacak ve çevreye zarar verilmeyecektir.
- Tüm üyelerimiz ve getirdikleri misafir yürüyüşçülerimizden yeni alınmış doktor raporlarını en geç ekim, 2014 ayı sonuna kadar getirmeleri gerekmektedir.

## **YÜRÜYÜŞE KATILACAK ÜYE VE MİSAFİR YÜRÜYÜŞÇÜLERİN 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 unutulmamalıdır. Bunun için, Sorumlu Rehberlerin, herkesin yürüyebileceği bir tempoda yürümek zorunda olduğu dikkate alınarak, **Sorumlu Rehber işaret vermeden yürüyüşe başlanmamalı ve önde yürüyen Sorumlu Rehberin 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 kişiler, 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. Yukarıda 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**