



## DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ MART 2014 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

### 1) ILGAZ – MALATYA VE ÇEVRESİ :

**2 Mart 2014**, Pazar sabah saat 07:30'da Ilgaz köy meydanından hareket. Dik tırmanış, iniş, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat.

Sorumlu Rehberler: Ümit Akgönül, Tel: : 0542 859 2541-  
Emete Bürüncük, 0542 859 48 00.

### 2) DİPKARPAZ EFENDİLER ÇİFTLİĞİ VE ÇEVRESİ: (YENİ PARKUR)

**Bu yürüyüşümüze 1 otobüsle gidilecek ve yemek alınacaktır. Bu nedenle sorumlu rehberlere öncelikli kayıt yaptıran ve ücretini ödeyenler gidebilecektir.**

**9 Mart 2014** Pazar sabah saat **06,15'de** Alsancak Starling 5. Tabur yanından otobüs hareket edecektir. **Saat: 07,00** Lefkoşa'dan, Atatürk Kapalı Spor Salonu park yerinden hareket edecektir (Protokol trübünü arkası). Otobüsle gitmeyecek olan yürüyüşçüler için buluşma yeri, Ayfılon kilisesinin doğusu olacaktır. Düz ve meyilli yol tahmini süre 4.00 saat.

a) Kısa Parkur ve otobüs yemek kayıt: Sorumlu Rehberler:  
Nermin B.Tüccaroğlu, Ahmet Gençaylı, Tel: 0533 859 32 83.

b) Uzun Parkur: Hüseyin Güney, Tel: 0542 852 1442.

- Otobüs ücreti + fırın kebabı tavuk 40,-TL üyeler için,
- Otobüs ücreti + fırın kebabı tavuk 45,-TL misafir yürüyüşçüler için,
- Otobüs ücreti + fırın et kebabı 45.-TL üyeler için,
- Otobüs ücreti + fırın et kebabı 50.-TL misafir yürüyüşçüler olarak belirlenmiştir.

### 3) ANDIZLI BOĞAZ VE ÇEVRESİ: (İBRAHİM KARABARDAK ANISINA YÜRÜNECEKTİR)

**16 Mart 2014** Pazar sabah saat 07,30 Andızlı Boğaz'dan hareket. Düz ve meyilli yol, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat. Sorumlu Rehberler: Ecevit Karahüseyin, Tel: 0533 8607790, Gülsüm Bitta Tel: 0533 863 93 30.

### 4) TATLISU VE ÇEVRESİ:

**23 Mart 2014** , Pazar sabah 07:30'da Tatlısu köy merkezinden hareket. Tırmanma ve inişli yol, ring yürüyüş, takribi 3:00 saat. (Sorumlu Rehberler: Engin Ömer Kunt ve Kıymet Aydıntaş. Tel: 0533 868 98 56.

### 5) KALKANLI VE ÇEVRESİ:

**30 Mart 2014**, Pazar sabah 07:30'da Kalkanlı Pınarından hareket. Düz ve meyilli yol, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat. Sorumlu Rehberler: Kemal Sunar, Tel: 0533 868 29 02 ve Günsel Palaz Tel: 0533 869 12 02.

- » **2014 Yılı aidatları (80 TL) Mayıs 2014 tarihine kadar ödenmelidir.**
- » **2 mart 2014 itibarı ile üye olmayan ve yürüyüşe gelen misafirlerden 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.

<http://www.cyprus-trekking.com>

## **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 gecikmişse ve yürüyüş başlamışsa, asla yürüyüş qurubuna 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 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 yürüşçülerin hassasiyet göstermesi gerekmekte olup, bunlara uyulmaması nedeniyle doğacak sonuçlardan Dernek veya Yöneticileri sorumlu olmayacaktır.

Keyifli yürüyüşler dileklerimizle,

**Dağcılık Spor Derneği Yönetim Kurulu**