



DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ MAYIS 2014 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

- KARAMAN (KARMİ) VE ÇEVRESİ: 4 Mayıs, 2014** Pazar sabah saat **07,00**'da Karaman Mezarlığı'ndan hareket, tırmanma ve iniş, ring yürüyüşü, takribi 2:30 saat. Sorumlu Rehberler : Ümit Akgönül 0542 859 25 41 ve Emete Bürüncük 0542 859 48 00
- KÜÇÜK ERENKÖY VE ÇEVRESİ: 11 Mayıs, 2014** Pazar sabah saat 7:00'de Şinya Guest House'dan hareket. Düz, hafif tırmanma, meyilli yol, tünel, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat. Sorumlu Rehberler :Engin Ömer Kunt 0533 868 98 56 ve Günsel Palaz 0533 869 12 02
- ZEYTİNLİK – ST.HİLARİON VE ÇEVRESİ: (YENİ PARKUR) 18 Mayıs 2014** Pazar sabah 07,00'de Zeytinlikte bulunan Arch House Restoran yanından hareket, tırmanma, meyilli yol, iniş, ring yürüyüş yaklaşık 4,00 saat. Sorumlu Rehberler: Hüseyin Güney 0542 852 14 42 ve Ecevit Karahüseyin 0533 860 77 90
- (TRODOS) HANTARA-ÇANTARA ŞELELESİ VE ÇEVRESİ:(YENİ PARKUR) 25 Mayıs 2014** Pazar sabah saat **06,30** Metehan sınır kapısını geçtikten sonra toplanma yerinden hareket. Yürüyüş süresi 2,30 saat düz meyilli yol. Sorumlu Rehberler: Nermin Babacan Tüccaroğlu ve Ahmet Gençaylı 0533 859 32 83
Bu yürüyüşümüze otobüsle gidilecek ve yemek alınmayacaktır. Yemek piknik şeklinde yapılacaktır.
Sorumlu rehberlere öncelikli kayıt yaptırın ve ücretini ödeyenler gidebilecektir.
Ücret: üyeler **35.-TL** misafirler **40.-TL** olup ödemelerin en geç 11 Mayıs Pazar gününe kadar sorumlu rehberlere ödenmesi gerekmektedir.

- Üyelerimiz her yıl doktor raporunu yenileyecek ve Yönetim Kuruluna sunacaktır,**
- 2014 Yılı aidatları (80 TL) 31 Mayıs 2014 tarihine kadar ödenmelidir. Aidatlarını ödemeyen üyelerimizin üyelikleri Yönetim Kurulunca değerlendirilecektir. Ödemede sorun yaşayan üyelerimizin Yönetim Kuruluna müracaat etmeleri önemle rica olunur.**
- 2 mart 2014 itibarı ile üye olmayan ve yürüyüşe gelen misafirlerden 5.-TL bağış alınacaktır.**
- Yürüyüşlerde altı kertikli bot türü ayakkabı giyilmelidir,**
- İçme 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 zarar verilmeyecektir.**

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

NOT: Derneğimiz, üyelerimiz ve misafir yürüyüşçülerimiz için Mayıs 2014 ayının **8 Mayıs, 15 Mayıs ve 22 Mayıs Perşembe günlerinde saat 14,00 ile 16,00 saatleri arasında METEHAN'DA** bulunan **Sivil Savunma Tesislerinde** ilk yardım kursu düzenleyecektir. Eğitimi Sivil Savınma Teşkilat Başkanlığı tarafından görevlendirilen eğitmenler verecektir.

Konu: yürüyüş sırasında olabilecek kazalara kaşı ilkyardım tedbirleri.

Bu nedenle, **EN GEÇ 5 MAYIS TARİHİNE KADAR** sizlere uyan tarihi **nero-cyprus@hotmail.com** adresine mail atmanızı,

0533 859 32 83 (Dernek Tel No.) numaralı telekona bildirmenizi önemle rica ediyoruz.

SAĞLIĞINIZ BİZİM İÇİN ÖNEMLİDİR.

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 unutulmamalıdır. 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 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. 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,

DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ YÖNETİM KURULU