



DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ

OCAK 2014 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

1) YASEVİ YAYLASI VE ÇEVRESİ :

5 Ocak 2014, Pazar sabah saat 7:30'da Kozan Resturant'tan hareket, tırmanma ve iniş, ring yürüyüş, takribi 3:30 saat
(Sorumlu Rehber: Ecevit Karahüseyin, Tel: 0533 860 7790).

**NOT: 11 Ocak 2014 Cumartesi günü Derneğin Kuruluş Yıldönümü balosu yapılacaktır.
(Detaylı bilgiyi 2. sayfada bulabilirsiniz)**

2) ALEVKAYASI VE ÇEVRESİ:

12 Ocak 2014, Pazar sabah 7:30'da Alevkaya Restoranttan hareket. Düz ve meyilli yol, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat.
(Sorumlu Rehber: Ergün Vudalı : 0533 863 0850)

3) ESENTEPE VE ÇEVRESİ:

19 Ocak 2014, Pazar, sabah saat 7:30'de Esentepe İlkokulundan hareket. Düz ve meyilli yol, ring yürüyüş, takribi 3:00 saat.
(Sorumlu Rehber: Günsel Palaz: 0542 850 1202)

4) LAPTA BAŞPINAR:

a) BAŞPINAR - SELVİLİTEPE - BAŞPINAR: 26 Ocak 2014, Pazar, sabah 7:30'da Lapta Yavuzlar Lisesinden hareket. Tırmanma ve iniş, ring yürüyüş takribi 5:00 saat.
(Sorumlu rehber: Hüseyin Güney: Tel: 0542 852 1442).

b) LAPTA-BAŞPINAR VE ÇEVRESİ: 26 Ocak 2014, Pazar sabah saat 7:30'da Lapta Yavuzlar Lisesinden hareket. Düz ve meyilli yol, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat.
(Sorumlu rehber: Ahmet Gençaylı, Tel: 0542 857 46 17).

» 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 gecikmişse 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