



## DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ

### ŞUBAT 2014 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

#### **1) TRODOS VE ÇEVRESİ :**

2 Şubat 2014, Pazar sabah saat 7:00'de Ledra Palas Sınır Kapısından hareket. Düz ve meyilli yol, takribi 2:30 saat

(Sorumlu Rehber: Nermin Tüccaroglu:0542 8593283-Ahmet Gençaylı, Tel: 0542 857 46 17)

**Not: Bölgede öğle yemeği alınacaktır. Kayıtlar en geç bir hafta önceden yapılp ücret ödenmelidir. Ücret: Üyeler: 65 TL – Misafirler: 70TL**

#### **2) LEDRA PALACE-STROVOLO-LEDRA PALACE (KISA PARKUR):**

9 Şubat 2014 Pazar, sabah saat 7:30'da Ledra Palace Sınır kapısından ( Rum tarafı ) hareket. Düz ve meyilli yol, gidiş ve dönüş, takribi 2:00 saat.

( Sorumlu Rehber: Engin Ömer Kunt, Tel: 0533 868 98 56 )

**NOT: Yürüyüşten sonra Dağcılık Spor Derneğinin Olağan Genel Kurul toplantısı 9 Şubat 2014 Pazar, sabah saat 10:00'da Kıbrıs Türk Mimar ve Mühendisler Odasında yapılacaktır. Üyelerimizin katılımı beklenir.**

#### **3) GÖRNEC VE ÇEVRESİ:**

16 Şubat 2014, Pazar sabah 07:30'da Görneç Spor Kulübü önünden hareket. Tırmanma ve iniş, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat.

( Sorumlu Rehber: Ecevit Karahüseyin, Tel: 0533 860 77 90 )

#### **4) KARAOĞLANOĞLU VE ÇEVRESİ:**

**G.A.Ü - St. Hilarion ( Uzun Parkur )** 23 Şubat 2014, Pazar sabah 07:30'da Girne Amerikan Üniversitesi park yerinden hareket, tırmanma ve iniş, ring yürüyüş, takribi 3:30 saat.

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

**G.A.Ü ve Çevresi ( Kısa Parkur )** 23 Şubat 2014, Pazar sabah 07:30'da Girne Amerikan Üniversitesi park yerinden hareket, tırmanma ve iniş, ring yürüyüş, takribi 2:30 saat.

(Sorumlu Rehber: Ahmet Gençaylı, Tel: 0542 857 46 17)

**Not: 23 Şubat 2014 tarihinde Kanser Araştırma Vakfı tarafından düzenlenecek olan Orkide Yürüyüşüne arzu eden üye ve misafir yürüyüşçülerimiz katılabilir.**

- » 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