



## DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ AĞUSTOS 2015 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

### 1) GİRNE KAYASI – GONDOLAR - GİRNE KAYASI

Tarih: 2 Ağustos 2015

Saati: 06:30

Buluşma Yeri: Girne Kayası Seyir Yeri

Zorluk Derecesi: 4

Süresi: 2:30 saat

Yol: 7,5 km

Sorumlu rehber: Gülsüm Bitta: 0533 863 93 30

### 2) ALEVKAYASI RESTORAN - ÇATAL AĞAÇ - ALEVKAYASI RESTORAN

Tarih: 9 Ağustos 2015

Saati: 06:30

Buluşma Yeri: Alevkaya Restoran

Zorluk Derecesi: 4

Süresi: 2:30 saat

Yol: 7,5 km

Sorumlu rehber: Yıldırım Tosun: 0533 863 13 81

### 3) ANDIZLI BOĞAZ - VİRAN KİLİSE

Tarih: 16 Ağustos 2015

Saati: 06:30

Buluşma Yeri: Andızlı Boğaz (Beşparmak restoran yanından giriş)

Zorluk Derecesi: 3

Süresi: 2:30 saat

Yol: 7,5 km

Sorumlu rehber: Emete Bürüncük: 0542 859 48 00

### 4) ERMENİ MANASTIRI PİKNİK ALANI – ADALYA PINARI - ERMENİ MANASTIRI

Tarih: 23 Ağustos 2015

Saati: 06:30

Buluşma Yeri: Girne Kayası Ermeni Manastırı Girne Kayası

Zorluk Derecesi: 2

Süresi: 2:30 saat

Yol: 7 km

Sorumlu rehber: Ümit Akgönül: 0542 859 25 41

## 5) GİRNE KAYASI - ERMENİ MANASTIRI – GİRNE KAYASI

Tarih: 30 Ağustos 2015

Saati: 06:30

Buluşma Yeri: Girne Kayası

Zorluk Derecesi: 2

Süresi: 2:30 saat

Yol: 6,5 km

Sorumlu rehber: Hüseyin Güney: 0542 852 1442

### PARKUR ZORLUK DERECELERİ

- 1- KOLAY: DÜZ YOL, ZEMİN DÜZGÜN
- 2- ORTA: HAFİF MEYİLLİ, BASAMAKLI, HAFİF TIRMANMA VE EĞİMLİ
- 3- ZOR: ZEMİN TAŞ VE KAYALIK, İNİŞ – ÇIKIŞLI VE TIRMANMALI
- 4- ÇOK ZOR: ZEMİNİ DÜZGÜN OLMAYAN, TAŞLIK VE KAYALIK, İNİŞİ, ÇIKIŞI VE TIRMANMASI ÇOK OLAN

- 2 Ağustos 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 misafirlerinin, yürüyüş süresince Derneğin yazılı kural ve şartlarına uymalarından sorumludurlar.
- Yürüyüşlerde meydana gelebilecek kaza ve benzeri olaylardan Derneğimiz sorumlu değildir.
- **Yürüyüş sırasında doğadaki bitkiler kesinlikle koparılmayacak zarar verilmeyecektir.**

### 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 unutulmamalıdır. 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 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 yürüşçülerin hassasiyet göstermesi gerekmekte olup, bunlara uyulmaması nedeniyle doğacak sonuçlardan Dernek veya Yöneticileri sorumlu olmayacaktır.**

Keyifli yürüyüşler dileklerimizle,

**Dağcılık Spor Derneği Yönetim Kurulu**  
<http://www.cyprus-trekking.com>