



DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ ARALIK 2015 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

1- LAPTA BAŞPINAR VE ÇEVRESİ

Tarih: 6 Aralık 2015.

Saati ve hareket yeri: 07.30'da Lapta Başpınar.

Zorluk Derecesi: 3; Süresi: Yaklaşık 2 saat ve 30 dakika. Yol: Yaklaşık 7 km.

Sorumlu Rehberler: 1 - Ali Öner; Tel: 0542 856 56 26, 2 - Hüseyin Güney; Tel: 0542 852 14 42.

2- AĞIRDAĞ – KARTALSUYU – AĞIRDAĞ

Tarih: 13 Aralık 2015.

Saati ve hareket yeri: 07.30'da Ağırdağ Köy Girişi (Pine House Restoran'ı geçtikten sonra).

Zorluk Derecesi: 3; Süresi: Yaklaşık 3 saat ve 30 dakika; Yol: Yaklaşık 11 km.

Sorumlu Rehberler: 1 - Emete Bürüncük; Tel: 0542 859 48 00, 2 - Ümit Akgönül; Tel: 0542 859 25 41.

3- YEDİKONUK YUDİ DAĞI

Tarih: 20 Aralık 2015.

Zorluk Derecesi: 3; Süresi: Yaklaşık 3 saat; Yol: Yaklaşık 9 km.

Sorumlu Rehberler: 1- Hüseyin Güney; Tel: 0542 852 14 42, 2- Günsel Palaz; Tel: 0533 869 12 02.

Kayıt ve ödemeler için: 1- Hüseyin Güney; Tel: 0542 852 14 42, 2- Dernek Telefonu: 0533 859 32 83.

3- Günsel Palaz; Tel: 0533 869 12 02.

Bu yürüyüşümüze otobüsle gidilecektir. Otobüs, sabah Saat 06:15' te, Alsancak'taki Starling Market önünden, Saat 07:00'de Lefkoşa'da, Atatürk Stadyumu Park yerinden hareket edecektir.

İkinci otobüsü dolduracak kişi sayısına ulaşamaması durumunda, tek otobüs gidilecek ve kayıtlarını ilk önce yapıp ücretini ödeyen üyeler gidebilecektir. Yürüyüş sonrası, bölgede öğle yemeği alınacaktır:

Menü ve fiyatlar: A - Fırın Kebabı + Meze ve Meşrubat: 30.00 TL; B – El Makarnası + Meze ve Meşrubat: 25.00 TL; Otobüs ücreti üyeler için 20.00 TL, Misafir katılımcılar için 25.00 TL olarak belirlenmiştir.

Bu yürüyüşe katılacak olan yürüyüşçülerimiz kayıt ve ödemelerini en geç 13 Aralık 2015 Pazar akşamına kadar yapabileceklerdir.

4- GÖRNEÇ VE ÇEVRESİ

Tarih: 27 Aralık 2015.

Saati ve hareket yeri: 07.30'da Görneç Spor Kulübü önü.

Zorluk Derecesi: 4; Süresi: Yaklaşık 3 saat; Yol: Yaklaşık 8 km.

Sorumlu Rehberler: 1- Ecevit Karahüseyin; Tel: 0533 860 77 90, 2- Engin Kunt; Tel: 0533 868 98 56.

1- **KOLAY:** DÜZ YOL, ZEMİN DÜZGÜN

2- **ORTA:** Hafif Meyilli, BASAMAKLI, Hafif TIRMANMA VE Eğimli

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

- 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

Güvenli, Sağlıklı ve Huzurlu bir yürüyüş yapabilmek için aşağıda listelenen hususlara dikkatinizi çekmek isteriz:

- 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 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 yürüyüşçülerin hassasiyet göstermesi gerekmekte olup, bunlara uyulmaması nedeniyle doğacak sonuçlardan Dernek veya Yöneticileri sorumlu olmayacaktır.

Keyifli yürüyüşler dileklerimizle,

Dağcılık Spor Derneği
Yönetim Kurulu