



## DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ HAZİRAN 2015 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

### Üyelerimizin Dikkatine!!!

Yürüdüğümüz parkurların bakım onarımının yapılabilmesi için üyelik aidatlarının acilen ödenmesi gerekmektedir.

#### • ANDIZLI BOĞAZ - KARABARDAK PARKURU VE ÇEVRESİ

**Tarih:7 Haziran 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: Hüseyin Güney: 0542 852 1442

#### • ALEVKAYASI RESTORAN -ÇATAL AĞAÇ- ALEVKAYASI RESTORAN

**Tarih:14 Haziran 2015**

Saati:06:30

Buluşma Yeri: Alevkaya Restoran

Zorluk Derecesi:4

Süresi: 2:30 saat

Yol: 7,5 km

Sorumlu rehber: Emete Bürüncük: 05428594800

#### • GİRNE KAYASI-GONDOLAR-GİRNE KAYASI

**Tarih:21 Haziran 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

#### • ALEVKAYASI RESTORAN - ERMENİ MANASTIRI - ALEVKAYASI RESTORAN

**Tarih:28 Haziran 2015**

Saati:06:30

Buluşma Yeri: Alevkaya Restoran

Zorluk Derecesi:4

Süresi: 2:30 saat

Yol: 7,5 km

Sorumlu rehber: Heran Yemenicioğlu

#### 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 TIRMANMA

## 4- ÇOK ZOR- ZEMİNİ DÜZGÜN OLMAYAN TAŞ VE KAYALIK ZEMİN İNİŞİ AKIŞI VE TIRMANMASI ÇOK OLAN

2 Haziran 2014 itibarı ile üye olmayan ve yürüyüşe gelen misafirlere 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 yürüyüş süresince Derneğin yazılı kural ve şartlarına uymalarından sorumludurlar.
- » Yürüyüşlerde meydana gelebilecek kaza ve benzeri olaylardan Derneğimiz sorumlu değildir.
- » **Yürüyüş sırasında doğadaki bitkiler kesilikle koparılmayacak zarar verilmeyecektir.**  
<http://www.cyprus-trekking.com>

### YÜRÜYÜŞE KATILACAK

#### ÜYE VE MİSAFİR YÜRÜYÜŞÇÜLERİN

##### 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.
- Yukarıda belirtilen kural ve şartlara uyulması için tüm yürüyüşçülerin hassasiyet göstermesi gerekmektedir olup, bunlara uyulmaması nedeniyle doğacak sonuçlardan Dernek veya Yöneticileri sorumlu olmayacaktır.

Keyifli yürüyüşler dileklerimizle,

**Dağcılık Spor Derneği Yönetim Kurulu**

