



DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ KASIM 2015 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

1- TATLISU – KEMERLİKAYA – TATLISU

Tarih: 1 Kasım 2015

Saati ve hareket yeri: 07.30'da Tatlısu Köy Meydanı

Zorluk Derecesi: 4; **Süresi:** Yaklaşık 3 saat ve 30 dakika; **Yol:** Yaklaşık 10 km.

Sorumlu Rehberler: 1 - Hüseyin Güney; Tel: 0542 852 14 42

2- Ergün Vudalı; Tel: 0533 863 08 50

Not: Bu yürüyüşümüz Uzun ve kısa Parkur olarak Yapılacaktır.

2- BELLAPAIS ve ÇEVRESİ

Tarih: 8 Kasım 2015

Saati ve hareket yeri: 07.30'da, Bellapais Park Yeri

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

Sorumlu Rehberler: 1- Engin Kunt Tel: 0533 868 98 56 2- Emete Bürüncük Tel: 0542 859 48 00

3- CENGİZKÖY – LEFKE VE ÇEVRESİ

Tarih: 15 Kasım 2015

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.

Yürüyüş sonrası, Lefke'deki Hurma Festivali'ne Katılım Olacak; Makul bir süre orada geçirilecek ve yemek vs. ihtiyaçlar giderilecektir. İkinci otobüsü dolduracak kişi sayısına ulaşılamaması durumunda, tek otobüs gidilecek ve kayıtlarını ilk önce yapıp ücretini ödeyen üyeler gidebilecektir. Otobüs ücreti üyeler için 20.00 TL, Misafir katılımcılar için 25.00 TL olarak belirlenmiştir.

Zorluk Derecesi: 2; **Süresi:** Yaklaşık 3 saat; **Yol:** Yaklaşık 10 km.

Sorumlu Rehberler: 1- Hüseyin Güney Tel: 0542 852 14 42 2- Ergün Vudalı 0533 863 08 50

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

3- Gülsüm Bitta 0533 863 93 30

Bu yürüyüşe katılacak olan yürüyüşçülerimiz kayıt ve ödemelerini en geç 12 Kasım 2015 Tarihine Kadar Yapabileceklerdir.

4- KALKANLI PINARI – ANIT ZEYTİN AĞAÇLARI – KALKANLI PINARI

Tarih: 22 Kasım 2015

Saati ve hareket yeri: 07.30'da Kalkanlı Pınarı (Çardak Restoran)

Zorluk Derecesi: 1; **Süresi:** Yaklaşık 3 saat; **Yol:** yaklaşık 7 km

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

5- SADRAZAMKÖY – FENER – SADRAZAMKÖY

Tarih: 29 Kasım 2015

Saati ve hareket yeri: 07.30 da Sadrazamköy Köy Çıkışı

Zorluk derecesi: 1; **Süresi:** Yaklaşık 2 saat 30 dakika; **Yol:** Yaklaşık 6 km.

Sorumlu Rehberler: 1- Emete Bürüncük: Tel: 0542 859 48 00 2- Ahmet Gençaylı Tel: 0542 853 65 20

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

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

Keyifli yürüyüşler dileklerimizle,

Dağcılık Spor Derneği
Yönetim Kurulu