



DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ MART 2015 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

1. ALEVKAYASI – ÇATAL AĞAÇ - ALEVKAYASI

1 Mart 2015, 07:30, Alevkayası Restoran'da buluşma, Zorluk Derecesi: 3, Takribi: 3:00 saat, 8 km. (Sorumlu Rehberler: Emete Bürüncük, 0542 859 48 00 Ümit H. Akgönül: Tel: 0542 859 25 41)

2. KARŞIYAKA (VASİLYA) – SİNA MANASTIRI - AHLAT VADİSİ OYUĞU - KARŞIYAKA

8 Mart 2015 Pazar, sabah saat 07.30'da Karşıyaka Merkez İlkokulu'nda buluşma, Zorluk Derecesi: 3, Takribi: 2:30 saat, 7 km. (Sorumlu Rehberler: Hüseyin Güney 0542 852 1442, Kemal Sunar 0533 868 29 02)

3. BÜYÜK KONUK (KOMİ KEBİR)

15 Mart 2015 Pazar, Saat 07:30'da Büyükkonuk Eko Turizm Derneği önü, Zorluk Derecesi: 2, Takribi: 2:30 saat, 8 km. (Sorumlu Rehberler: Hüseyin Güney: 0542 852 1442 , Gülsüm Bitta: 0533 863 9330)

4. TEPEBAŞI VE ÇEVRESİ

22 Mart 2015 Pazar, saat 07:30'da Kırmızıgil Benzin İstasyonu yanı buluşma, Zorluk Derecesi:1, Takribi: 2:30 saat, 7.0 km. (Sorumlu Rehberler: Günsel Palaz 0533 869 12 02, Seren Başaran: 0542 850 34 24)

5. ESENTEPE – ANTİFONİDİS – ESENTEPE

29 Mart 2015 Pazar, saat 07:30, Esentepe İlkokulu buluşma, Zorluk Derecesi: 2, Takribi: 3:00 saat, 9 km. (Sorumlu Rehberler: Hüseyin Güney 0542 852 14 42, Engin Ömer Kunt 0533 868 98 56)

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 » 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. » Yürüyüş sırasında doğadaki bitkiler kesilikle koparılmayacak zarar verilmeyecektir. <http://www.cyprus-trekking.com/> • 2 Mart 2014 itibarı ile üye olmayan ve yürüyüşe gelen misafirlere 5.-TL bağış alınacaktır. • 80TL olarak belirlenen üyelik aidatını en geç Mayıs 2015 tarihine kadar üyelerimizin ödemesi gerektiği önemle hatırlatılır.

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 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 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 gerekmekte olup, bunlara uyulmaması nedeniyle doğacak sonuçlardan Dernek veya Yöneticileri sorumlu olmayacaktır.

Keyifli yürüyüşler dileklerimizle,