



## MAYIS 2015 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

### 1• BAF AKAMA – AVAKAS KANYONU

**Tarih: 3 Mayıs 2015 Saat: 06.30 Buluşma yeri: LEDRA PALACE**

Zorluk Derecesi: 2 Süresi: 2.00 saat Yol: 5 km Sorumlu rehberler: Hüseyin Güney 0542 852 1442, İbrahim Avkan 533 867 13 62 Otobüs ulaşım süresi: 2 saat Önemli not: Yürüyüşten sonra piknik ve Baf limanında 1 saatlik serbest gezi yapılacaktır. Yürüyüşçülerimizin yemeklerini yanlarında getirmeleri önemle tavsiye edilir. Kayıt için: Lefkoşa Bölgesi: Günsel Palaz, 0533 869 12 02. Girne Bölgesi: Hüseyin Güney, 0542 852 14 42 Gülsüm Bitta 0533 863 93 30. Sadece 2 gün öncesine kadar ( 1 Mayıs 2015 ) haber verilen iptallerde ücret iadesi yapılacaktır. Belirtilen tarihten sonra yapılacak iptallerde iade yapılmayacaktır. Otobüs ücreti: Üyelerimiz için 40,00 TL; Üye olmayanlar için 45,00 TL.

### 2• BELLAPAIŞ VE ÇEVRESİ

**Tarih: 10 Mayıs 2015 Saat: 07.00 Buluşma yeri: Bellalarsa Manastırı**

Zorluk Derecesi: 4 Süresi: 3 Saat 30 Dakika Yol: 9km. Sorumlu rehberler Engin Ömer Kunt 0533 868 98 56, Emete Bürüncük 0542 859 48 00.

### 3• TAŞKENT MANASTIRI – DELİKLİKAYA –TAŞKENT MANASTIRI

**Tarih: 17 Mayıs, 2015 Saati:07.00 Buluşma Yeri: Taşkent Manastırı**

Zorluk Derecesi:4 Süresi: 3 saat Yol: 10 km Sorumlu rehberler: Hüseyin Güney, 0542 852 1442, Heran Yemenicioğlu,0533 842 33 52

### 4• KUMYALI – LAGUN – KUMYALI:

**Tarih: 24 Mayıs 2015 Saat: 07.00 Buluşma yeri: Kumyalı Kilisesi (Arhangelos Mihail Kilisesi)**

Zorluk Derecesi:1 Takribi: 2 Saat, 30 Dakika Takribi: 7 km Sorumlu rehberler: Hüseyin Güney 0542 852 1442, Gülsüm Bitta, 0533 863 93 30.

### 5• KORUÇAM – SAHİL – KORUÇAM:

**Tarih: 31 Mayıs 2015 Buluşma yeri: Aziz Yorgo (Ayios Georgios) Kilisesi Saat: 07.00**

Zorluk Derecesi:2 Süresi: 3.00 saat Yol: 8 km Sorumlu rehberler: Engin Ömer Kunt 0533 868 98 56, Kemal Sunar, 0533 868 29 02.

---

## **PARKUR ZORLUK DERECELERİ:**

1- KOLAY: DÜZ YOL ZEMİN DÜZGÜN 2- ORTA: HAFİF MEYİLLİ BASAMAKLI HAFİF TIRMANMALI VE EĞİMLİ. 3- ZOR: ZEMİNİ TAŞLI VE KAYALIK, İNİŞLİ ÇIKIŞLI VE TIRMANMALI. 4- ÇOK ZOR: ZEMİNİ DÜZGÜN OLMAYAN, TAŞLI VE KAYALIK, İNİŞİ, ÇIKIŞI VE TIRMANMASI ÇOK OLAN

Üye olmayan ve yürüyüşe gelen misafirlerden 5,00 TL bağış alınmaktadır. 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 misafirler getirebilirler; ancak gelecek olan misafirler yürüyüş süresince Derneğin aşağıda yazılı kural ve şartlarına uymakla yükümlüdürler. Yürüyüşlerde meydana gelebilecek kaza ve benzeri olaylardan Derneğimiz sorumlu değildir. Yürüyüş sırasında doğadaki bitkiler kesinlikle koparılmayacak, zarar verilmeyecektir.

## **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 gerekmekte olup, bunlara uyulmaması nedeniyle doğacak sonuçlardan Dernek veya Yöneticileri sorumlu olmayacaktır. Keyifli yürüyüşler dileklerimizle,

**Dağcılık Spor Derneği Yönetim Kurulu**