

DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ
NİSAN 2015 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

1) VUNİ SARAYI – YEŞİLİRMAK: 5 Nisan 2015 Pazar. Bu yürüyüşümüz yemekli olup otobüsle gidilecektir. Otobüsümüz, 5 Nisan 2015 Pazar sabahı saat 06:15'de Alsancak Starling Market, 5. Tabur yanından ve saat: 07:00'de Lefkoşa, Atatürk Kapalı Spor Salonu park yerinden (protokol trübünü arkası) olmak üzere iki noktadan hareket edecektir.

Önemli: Otobüs ve yemek paraları 29 Mart 2015 Pazar Günü'ne kadar görevli Yönetim Kurulu üyelerine ödenebilecek olup, öncelikli olarak üyelerimizden ve yer durumuna göre misafir yürüyüşçülerimizden kayıt ve ödeme kabul edilecektir. Kayıt için: Gülsüm Bitta: 0533 863 9330, Hüseyin Güney: 05428521442 (Girne Bölgesi); Günsel Palaz: 0533 869 12 02, Emete Bürüncük: 05428594800 (Lefkoşa Bölgesi).

Otobüs ve yemek dahil olmak üzere Ücret:

a - Kömürde Balık ızgara / Fırın Tavuk Patates alacak üyeler: 50.00TL, Misafirler 55.00 TL.

b - Fırında et patates alacak üyeler: 55.00TL, Misafirler 60.00 TL

Zorluk Derecesi: 4, Takribi 3:00 saat, yol: 9 km (Sorumlu Rehberler: Ahmet Gençaylı– Tel: 0533 859 3283, Günsel Palaz: 0533 869 12 02)

2) LAPTA YAVUZLAR LİSESİ VE ÇEVRESİ: 12 Nisan 2015 Pazar Sabah saat 07.30'da Lapta Yavuzlar Lisesi'nde buluşma. Zorluk Derecesi: 3, takribi 2.5 saat süre ve 7 km. Yol. (Sorumlu Rehberler: Ali Öner: 0542 856 5626, Gülsüm Bitta: 0533 863 9330).

3) HASPOLAT – UKÜ - MUSTAFA CEOĞLU PARKURU VE ÇEVRESİ: 19 Nisan 2015 Pazar Sabah saat 07.30'da U.K.Ü. park yerinde buluşma. Zorluk Derecesi: 2, takribi 2.5 saat süre ve 6,5 km. yol. Sorumlu Rehberler: Ergün Vudalı: 0533 863 0850 Ümit H. Akgönül: Tel: 0542 859 25 41

4) KALKANLI PINARI – ANIT ZEYTİN AĞAÇLARI – KALKANLI PINARI: 26 Nisan 2015 Pazar Sabah 07:30'da Kalkanlı Pınarı'ndan hareket. Zorluk Derecesi: 1, Takribi: 2,5 saat süre ve 7 km. yol. Sorumlu Rehberler: Emete Bürüncük: 0542 859 48 00, Kemal Sunar: 0533 868 29 02

PARKUR ZORLUK DERECELERİ:

- 1 - **KOLAY** (düz yol zemin düzgün).
- 2 - **ORTA** (hafif meyilli basamaklı hafif tırmanma ve eğimli).
- 3 - **ZOR** (zemin taş ve kayalık iniş çıkışlı ve tırmanma).
- 4 - **ÇOK ZOR** (zemini düzgün olmayan taş ve kayalık zemin inişi akışı ve tırmanması 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.**

» **Üye olmayan ve yürüyüşe gelen misafirlerden 5.00TL bağış alınmaktadır.**

» **Üyelerimizin, 80TL olarak belirlenen üyelik aidatını en geç Mayıs 2015'e kadar ödemeleri gerektiği önemle hatırlatılır.**

YÜRÜYÜŞE KATILACAK ÜYE VE MİSAFİR YÜRÜYÜŞCÜLERİN 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) Dađ 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 yürüşçülerin hassasiyet göstermesi gerekmekte olup, bunlara uyulmaması nedeniyle doğacak sonuçlardan Dernek veya Yöneticileri sorumlu olmayacaktır.

Keyifli yürüyüşler dileklerimizle