



DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ TEMMUZ 2015 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

Üyelerimize üyelik aidatlarını acilen ödemeleri gerektiğini önemle hatırlatırız!

- **ANDIZLI BOĞAZ - KARABARDAK PARKURU VE ÇEVRESİ**

Tarih:5 Temmuz 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: Günsel Palaz: 0533 869 12 02

- **ALEVKAYASI - VİRAN KİLİSE - ALEVKAYASI**

Tarih:12 Temmuz 2015

Saati:06:30

Buluşma Yeri: Alevkaya Restoran

Zorluk Derecesi:4

Süresi: 2:30 saat

Yol: 7,5 km

Sorumlu rehber: Emete Bürüncük 05428594800

- **TRODOS ATALANTE PARKURU**

Tarih:19 Temmuz 2015

Saati: 06:00'da Metehan'dan otobüs kalkacaktır.

Buluşma Yeri: Metehan Sınır Kapısı

Zorluk Derecesi:3

Süresi: 4:30 saat

Yol: 15 km

Açık büfe yemeklidir: Üye: 65TL, Misafir: 70TL

Ücretler için: Lefkoşa bölgesi: Günsel Palaz: 0533 869 12 02, İbrahim Avkan: 0533 867 1362

Yıldırım Tosun: 0533 863 1381 Girne bölgesi: Hüseyin Güney: 0542 852 1442

Sorumlu rehber: Seren Başaran 05428503424

- **GİRNE KAYASI - ERMENİ MANASTIRI – GİRNE KAYASI:**

Tarih:26 Temmuz 2015

Saati:06:30

Buluşma Yeri: Girne Kayası Seyir Yeri

Zorluk Derecesi:2

Süresi: 2:30 saat

Yol: 6,5 km

Sorumlu rehber: 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 ÇIKIŞI VE TIRMANMASI ÇOK OLAN

2 Temmuz 2014 itibarı ile üye olmayan ve yürüyüşe gelen misafirlerden 5.-TL başış 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 gelemeden herhangi bir nedenle gecikmişse ve yürüyüş başlamışsa, asla yürüyüş gurbuna 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