

DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ
ARALIK, 2016 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI
Dernek Telefonları: (0533 859 3283 – 0533 871 2555)

- 1) GEÇİTKÖY GÖLETİ VE ÇEVRESİ: 4 Aralık 2016, Pazar** saat 8'de Geçitköy Camisi karşısından hareket, ring yürüyüşü, takribi 4.5 saat, 14 Km. Zorluk derecesi: 4, ÇOK ZOR. Sorumlu rehber: Engin Ömer KUNT, Tel: 0533 8689856
- 2) HASPOLAT, UKÜ ve ÇEVRESİ: 11 Aralık 2016, Pazar**, Toplanma yeri UKÜ'yü Taşkent'e geçerken sağda sabah saat 8'de. Hareket ring yürüyüşü, takribi 2.5 saat, 6.5 Km. Zorluk derecesi: 2, ORTA. (Bu yürüyüşümüzde Ortopedik Engelliler Derneği üyeleri TV ve Basın muhabirleri ile katılacaklardır) Sorumlu rehber: Ergün VUDALI, Tel: 0533 8630850
- 3) TÜZÜK KURULTAYI: 18 Aralık 2016, Pazar** sabahı, Saat 9'da (DOME HOTEL'de Kahvaltı ve Saat 10'da Kurultay başlayacaktır). Tüm üyelerimizin Kurultay toplantısına katılmalarını önemle rica dileriz.
- 4) SOLİ VE BAĞLIKÖY: 25 Aralık 2016, Pazar** günü sabah saat 8'de Soli Harabeleri'nin girişinden hareket ring yürüyüşü, Takribi 3 Saat, 9 Km. Zorluk derecesi: 2, ORTA. Sorumlu rehber: Ecevit KARAHÜSEYİN, Tel: 0533 8607790

PARKUR ZORLUK DERECELERİ:

- 1 – KOLAY - DÜZ YOL VEYA PATİKA
- 2 – ORTA - HAFİF MEYİLLİ BASAMAKLI HAFİF TIRMANMA VE EĞİMLİ
- 3 – ZOR - ZEMİN TAŐ VE KAYALIK İNİŐLİ ÇIKIŐLI VE TIRMANMA
- 4 – ÇOK ZOR - ZEMİNİ DÜZGÜN OLMAYAN TAŐ VE KAYALIK İNİŐ ÇIKIŐI VE TIRMANMASI ÇOK OLAN

- *Yürüyüşlerde altı kertikli bot türü ayakkabı giyilmelidir.
- *Yürüyüşlerde içme suyu getirilmesi önemle tavsiye edilir. - Kumanya arzuya bağlıdır.
- *Yürüşüşlerde sopa bulundurulmalıdır.
- *Yağmurlu havalarda o günki program parkur başında iptal edilir.
- *Üyeler yürüyüşe yürüyüş yapabilecek misafirleri getirebilirler ve yürüyüş süresince Derneđin arka sayfada yazılı kural ve şartlarına uymalarından sorumludurlar.
- *Yürüyüşlerde meydana gelebilecek kaza ve benzeri olaylardan Derneđimiz 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 gecikilmişse 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) Yürüyüşlerde **Sağlamlığından emin olduğunuz bir sopa kullanılmalıdır.**

8) 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 dileriz.

Dağcılık Spor Derneği Yönetim Kurulu