



DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ
EYLÜL, 2016 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

Dernek Telefonları: (0533 859 3283 – 0533 871 2555)

NOT I: 2016 Yılı aidat ödemeleri için son tarih Kasım ayı sonu olup, bu süre sonunda ödemeyenlerin durumu Yönetim Kurulu tarafından değerlendirilecektir.

EYLÜL'ün 17'si gece Kantara meydanında Çadır ve Piknik Gecesi olacak, ertesi gün Kantara Kalesi Parkuru yürünecek (Çadırdaki kalmak istemeyenler Kaplıca Otel'de kalabilir, Şahsen Rezervasyon için 387 20 32 no'lu telefonda yer ayırtabilirsiniz).

ÖNEMLİ NOT II : HER YIL SEZON BAŞINDA DOKTOR RAPORU GETİRİLMESİ GEREKMEKTEDİR. Lütfen ilgi gösteriniz.

- 1) **VİRAN KİLİSE:** 4 Eylül 2016, Pazar saat 6.30'da Alevkayası Piknik yerinden hareket, ring yürüyüşü, takribi 2.5 saat, 7.5 Km. Zorluk derecesi: 2, ORTA.
Sorumlu rehber: Ecevit KARAHÜSEYİN, Tel: 0533 8607790.
- 2) **ÇATALAĞAÇ:** 11 Eylül 2016, Pazar sabah saat 6.30'da Alevkayası Piknik alanından hareket, ring yürüyüşü, takribi 2.5 saat 7 Km. Zorluk derecesi: 3. ZOR.
Sorumlu rehber: Gülsüm BİTTA, Tel: 0533 8639330.
- 3) **KANTARA KALESİ:** 18 Eylül 2016, Pazar sabahı 6.30'da Kantara meydanından hareket edilecektir. Takriben 8 Km. 3 Saat ve Zorluk derecesi: 3. ZOR.
Sorumlu Rehber: Ahmet GENÇAYLI, Tel: 0533 8593283.
- 4) **ERMENİ MANASTIRI:** 25 Eylül 2016, Pazar günü sabah saat 6.30'da Alevkayası Piknik alanından hareket, ring yürüyüşü, Takribi 2.5 Saat 6.5 Km. Zorluk derecesi: 2, ORTA.
Sorumlu rehber: Emete BÜRÜNCÜK, Tel: 0533 8712555.

PARKUR ZORLUK DERECELERİ:

- 1 – KOLAY - DÜZ YOL VEYA PATİKA
- 2 – ORTA - HAFİF MEYİLLİ BASAMAKLI HAFİF TIRMANMA VE EĞİMLİ
- 3 – ZOR - ZEMİN TAŞ VE KAYALIK İNİŞLİ ÇIKIŞLI VE TIRMANMA
- 4 – ÇOK ZOR - ZEMİNİ DÜZGÜN OLMAYAN TAŞ VE KAYALIK İNİŞİ ÇIKIŞI VE TIRMANMASI ÇOK OLAN.

* Yürüyüşlerde altı kertikli bot türü ayakkabı giyilmelidir.

* Yürüyüşlerde içme suyu getirilmesi önemle tavsiye edilir. - Kumanya arzuya bağlıdır.

* Yürüyüşlerde sopa bulundurulmalıdır.

* Yağmurlu havalarda o günkü program parkur başında iptal edilir.

* Üyeler yürüyüşe 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 kesinlikle koparılmayacak zarar verilmeyecektir.