

DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ

KASIM 2016 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

Dernek Telefonları: 0533-859 3283 / 871 2555

ÖNEMLİ UYARI: 2016 YILI AİDATLARININ SON ÖDEME TARİHİ KASIM AYI SONU OLUP, BU SÜRE SONUNDA ÖDEMEYEN ÜYELERİN ÜYELİKLERİNİN DURUMU YÖNETİM KURULU TARAFINDAN DEĞERLENDİRİLECEKTİR.

- 1) SADRAZAMKÖY – FENER - SADRAZAMKÖY: 6 Kasım, 2016 Pazar günü saat 07:30'da Sadrazamköy köy çıkışında toplanılacaktır.** Takribi 2 saat 30 dakika, 8 km. ring yürüyüşü, Zorluk derecesi, 1 (Kolay). Sorumlu rehber: Emete Bürüncük 0533 871 2555.
- 2) ZEYTİNLİK - ST. HİLARİON - ZEYTİNLİK: 13 Kasım, 2016 Pazar günü saat 07:30'da (Zeytinlik trafik ışıklarından "Yeni duble yol" sonraki ilk yoldan sola dönecek)** ring yürüyüşü, takribi 3 saat, 9 km, zorluk derecesi 4 (çok zor). Sorumlu rehber: Ecevit Karahüseyin 0533 860 7790.
- 3) KAYIP KİLİSE - YATIK HEYKELLER (YENİ ERENKÖY): 20 Kasım, 2016 Pazar sabah 06:15'de 5. Tabur Starling yanında otobüsle hareket, Lefkoşa'da Atatürk Stadyumu park yerinden saat 07:00'de hareket edilecektir.** Takribi 8 km. 2 saat 30 dakika, ring yürüyüşü, Zorluk derecesi 2 (orta). Sorumlu rehber: Engin Ömer Kunt 0533 8689856.

Otobüs ve yemek fiyatları: Balık + garnitür + içecek= 55 - TL üyelere. 60 - TL misafirlere.

" " " : Küp kebabı + garnitür + içecek= 60 - TL üyelere, 65 - TL misafirlere.

Otobüs kayıtları için Ahmet Gençaylı tel: 0533 859 3283, EmeteBürüncük 0533 871 2555.

Son kayıt tarihi ve ödeme: 13 Kasım, 2016.

- 4) KARAMAN VE ÇEVRESİ: 27 Kasım, 2016 Pazar sabah 07:30'da Karaman mezarlığı yanından hareket.** Takribi 2 saat 30 dakika, 6 km, ring yürüyüşü, zorluk derecesi 3 (zor). Sorumlu rehber: Tunay Yunak 0533 877 1828.

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 TIRMANMASI ÇOK.
- Yürüyüşlerde altı kertikli bot türü ayakkabı giyilmelidir.
 - Yürüyüşlerde içme suyu getirilmesi tavsiye edilir. Kumanya arzuya bağlıdır.
 - Yürüyüşlerde sopa/yürüyüş deyneği bulundurulmalıdır.
 - Yağmurlu havalarda o günkü program parkur başlangıcında iptal edilir.

- Üyeler, yürüyüşlere yürüyüş yapabilecek misafir getirebilirler ve yürüyüş süresince arka sayfada yazılı Dernek kural ve şartlarına uymalarından sorumludurlar. Yürüyüşlerde meydana gelebilecek kaza ve benzeri olaylardan Derneğimiz sorumlu değildir.
- Yürüyüş sırasında doğadaki bitkiler/çiçekler koparılmayacak ve zarar verilmeyecektir.

www.cyprus-trekking.com

Dağcılık Spor Derneği Duyuru Sayfası (Facebook)

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.** 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 dileriz.

Dağcılık Spor Derneği Yönetim Kurulu