

## **DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ** **MART, 2016 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI**

2016 Yılı aidatları (80 TL) 31 Mayıs 2016 tarihine kadar behemehâl ödenmelidir. Aidatlarını zamanında ödemeyen üyelerimizin üyelikleri Yönetim Kurulunca değerlendirilecektir. Ödemede sorun yaşayan üyelerimizin Yönetim Kuruluna müracaat etmeleri önemle rica olunur. (0533 859 3283)

### **1. KAYALAR VE ÇEVRESİ:**

**6 MART 2016**, Pazar sabah saat 07:30'da Kayalar köy girişi meydanından hareket. Ring yürüyüş, takribi 2:30 saat, 9,00 km. Zorluk Derecesi: **2. ORTA** (Sorumlu Rehberler: Ahmet Keskin Tel:0533 8551616 - Ahmet Gençaylı, Tel: 0542 8593283)

### **2. ÇINARLI KÖYÜ – PINAR:**

**13 Mart 2016**, Pazar sabah saat 07:30'da Çınarlı köy meydanından hareket. Zorluk Derecesi: **3. ZOR** Takribi: 3:00 saat 10 km (Sorumlu Rehberler. Hüseyin Güney Tel: 0542 852 1442, Gülsüm Bitta Tel: 0533 863 9330) Yürüyüş sonrası arzu edenler İncirli Mağarayı ziyaret edebilir.

### **3. TEPEBAŞI LALE FESTİVALİ:**

**20 Mart 2016** Pazar sabah saat 07:30 Kırmızıgül Benzin istasyonundan Akdeniz köyüne dönüşde sağ tarafta toplanma ve hareket. Ring yürüyüş, takribi 2,30 saat. Zorluk Derecesi: **1. KOLAY** (Sorumlu Rehberler: Tunay Yunak Tel: 0533 8771828, Emete Bürüncük Tel:0542 859 4800)

### **4. AVTEPE LALE FESTİVALİ:**

**27 Mart 2016** Pazar sabah saat **06:15'de** Alsancak Starling 5. Tabur yanından otobüs hareket edecektir. **Saat: 07:00** Lefkoşa'dan, Atatürk Kapalı Spor Salonu park yerinden hareket edecektir. (protokol tribünü arkası) takribi: 3 saat: 8 km. Zorluk Derecesi : **3. ZOR**  
**Kayıt Sorumlu Rehberler: Girne Bölgesi**, Ahmet Gençaylı, Tel:0542 859 3283, Gülsüm Bitta Tel: 0533 863 9330, **Lefkoşa Bölgesi:** Tunay Yunak Tel:0533 8771828, Emete Bürüncük Tel: 0542 859 4800, Nermin Tüccaroğlu Tel: 0542 8843030) **Yürüyüş için sorumlu Rehberler:** Engin Ömer Kunt Tel:0533 8689856 - Ümit Akgönül Tel: 0542 859 25 41)

Yemek ücretsiz olup arzu edenler yemek ihtiyaçlarını festival alanından temin edebilir. Otobüs ücreti üyeler **15.-TL**, misafir yürüyüşçüler için **20.-TL** olarak belirlenmiştir. (Son kayıt tarihi 20 Mart 2016)

### **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 AKIŞI VE TIRMANMASI 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 kesinlikle koparılmayacak zarar verilmeyecektir.**
- <http://www.cyprus-trekking.com>

## **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) 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 dileklerimizle,

**Dağcılık Spor Derneği Yönetim Kurulu**