



## DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ OCAK 2016 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

**DERNEĞİMİZİN GELENEKSEL KURULUŞ BALOSU 12 OCAK 2016 SALI GECESİ, GÖNYELİ'DEKİ DUBLE MEYHANE'DE YAPILACAKTIR.**

BALOYA KATILIM ÜCRETİ 60 TL ( ALTMİŞ TÜRK LİRASI ) OLUP, HER 4 ( DÖRT ) KİŞİYE BİR ŞİŞE ALKOLLÜ İÇKİ ( STANDART RAKI – ŞARAP – WİSKİ ) DÂHİLDİR. KAYIT VE ÜCRET ÖDEMELERİ İÇİN EN GEÇ 10 OCAK PAZAR GÜNÜNE KADAR YÖNETİM KURULU ÜYELERİNE BAŞVURULABİLİR.

### **DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ OCAK 2016 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI**

#### **1- TAŞKENT – KEMERLİKAYA – BUFAVENTO KALESİ ÇEVRESİ – TAŞKENT**

Tarih: 03 OCAK 2016 PAZAR

Saati ve Hareket yeri: 07.30'da Taşkent Manastırı

Zorluk Derecesi 4; Süresi Yaklaşık 3 Saat ve 30 dakika Yol Yaklaşık 12 km.

Sorumlu Rehber: Ecevit Karahüseyin Tel: 0533 860 77 90

#### **2- YEŞİLIRMAK VE ÇEVRESİ**

Tarih: 10 OCAK 2016 PAZAR

Saati ve Hareket yeri: 07.30'da Yeşilirmak Vuni King Palace Restaurant Önü.

Zorluk Derecesi 3; Süresi Yaklaşık 3 saat; Yol Yaklaşık 7 km.

Sorumlu Rehber: 1- Ahmet Gençaylı Tel: 0542 853 65 20

Bu yürüyüşümüz yemekli olup otobüsle gidilecektir. Otobüsümüz, sabah saat 06.15'de Alsancak Starling Market, (5. Tabur yanı) ve saat: 07.00'de Lefkoşa, Atatürk Kapalı Spor Salonu park yerinden olmak üzere iki noktadan hareket edecektir.

**Önemli:** Otobüs ve yemek paraları 07 Ocak 2015 Perşembe gününe kadar görevli Yönetim Kurulu üyelerine ödenebilecek olup, öncelikli olarak üyelerimizden ve yer durumuna göre misafir yürüyüşçülerimizden kayıt ve ödeme kabul edilecektir. **Kayıt için:** Gülsüm Bitta: 0533 863 9330, Hüseyin Güney: 05428521442 Günsel Palaz: 0533 869 12 02. Otobüs ve yemek dâhil olmak üzere **Ücret:** Üyeler: 50.00TL, Misafirler: 55.00 TL; Yürüyüşe kendi arabasıyla katılacak olanlar için; Üyeler 30.00TL, Misafirler:35.00 TL.

**ÖNEMLİ UYARI:** SADECE SON KAYIT GÜNÜNDEN ÖNCE ( 07 OCAK 2016 PERŞEMBE ) HABER VERİLEN İPTALLERDE ÜCRET İADESİ YAPILACAKTIR. BELİRTİLEN TARİHTEN SONRA YAPILACAK İPTALLERDE İADE YAPILMAYACAKTIR.

#### **3- ESENTEPE – ANTİFONİTİS KİLİSESİ – ESENTEPE**

Tarih: 17 Ocak 2016 PAZAR

Saati ve Hareket Yeri Saat 07:30 Esentepe İlkokulu

Zorluk Derecesi 3; Süresi Yaklaşık 3 saat; Yol Yaklaşık 9 km.

Sorumlu Rehber: Ümit Akgönül Tel: 0542 859 2541

#### 4- BEŞPARMAK – KARGA SUYU – BEŞPARMAK

Tarih: 24 Ocak 2016 PAZAR.

Saati ve Hareket yeri: 07.30'da Bufavento Restaurant Karşısı.

Zorluk Derecesi: 3; Süresi: Yaklaşık 3 saat; Yol: Yaklaşık 10 km.

Sorumlu Rehberler: 1- Emete Bürüncük Tel:0542 859 48 00.

#### 5- TRODOS – KALEDONIAN ŞELALESİ

Tarih: 31 Ocak 2016 PAZAR.

Saati ve Hareket yeri: 06.30'da otobüsle Metehan Sınır Kapısı'ndan.

Zorluk Derecesi: 2; Süresi: 2 saat ve 30 dakika; Yol: Yaklaşık 6 km.

Sorumlu Rehber: Seren Başaran. Tel: 0533 837 43 91.

Trodos İçin Otobüs Ve Yemek Ücreti: Üyeler için 65.00TL, Misafirler için 70,00 TL. ( Yemek Açık Büfe olarak Prodromos'ta alınacaktır)

Kayıt ve ödemelerin en geç 28 Ocak 2016 Perşembe gününe kadar yapılması gereklidir.

Kayıt için: Günsel Palaz, 0533 869 12 02; Hüseyin Güney, 0542 852 14 42; Gülsüm Bitta, 0533 863 93 30.

**ÖNEMLİ UYARI:** SADECE SON KAYIT GÜNÜNDEN ÖNCE ( 28 OCAK 2016 PERŞEMBE) HABER VERİLEN İPTALLERDE ÜCRET İADESİ YAPILACAKTIR. BELİRTİLEN TARİHTEN SONRA YAPILACAK İPTALLERDE İADE YAPILMAYACAKTIR.

#### 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 TIRMANMALI

4- ÇOK ZOR: ZEMİNİ DÜZGÜN OLMAYAN, TAŞLIK 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.
- Yağmurlu havalarda o günkü program iptal edilir.
- Üyeler, yürüyüşlere yürüyüş yapabilecek misafirleri getirebilirler ve misafirlerinin, yürüyüş süresince derneğin yazılı kural ve şartlarına uymalarından sorumludurlar.
- Yürüyüşlerde meydana gelebilecek kaza ve benzeri olaylardan Derneğimiz sorumlu değildir.
- Yürüyüş sırasında doğadaki bitkiler kesinlikle koparılmayacak, zarar verilmeyecektir.

#### YÜRÜYÜŞE KATILACAK ÜYE VE MİSAFİR YÜRÜYÜŞCÜLERİN

#### UYMASI GEREKEN KURAL VE ŞARTLAR

Güvenli, Sağlıklı ve Huzurlu bir yürüyüş yapabilmek için aşağıda listelenen hususlara dikkatinizi çekmek isteriz:

1) Belirlenen yürüyüş yerine, yürüyüş başlama saatinden önce gelemeyerek herhangi bir nedenle gecikmişse ve yürüyüş başlamışsa, asla yürüyüş grubuna 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.

Yukarda belirtilen kural ve şartlara uyulması için tüm yürüşçülerin hassasiyet göstermesi gerekmekte olup, bunlara uyulmaması nedeniyle doğacak sonuçlardan Dernek veya yöneticileri sorumlu olmayacaktır.

Keyifli yürüyüş dileklerimizle,

Dağcılık Spor Derneği

Yönetim Kurulu