



ŞUBAT 2016 PROGRAMI

1) KARŞIYAKA (VASİLYA) – SİNA MANASTIRI – AHLAT VADİSİ OYUĞU – KARŞIYAKA

Tarih: 7 Şubat 2016.

Saati ve Hareket Yeri: 07.30'da Karşıyaka Merkez İlkokulu.

Zorluk Derecesi: 3; Süresi: Yaklaşık 2 saat ve 30 dakika; Yol: Yaklaşık 7 km.

Sorumlu Rehber: Hüseyin Güney, Tel: 0542 852 1442.

2) ILGAZ – MALATYA – ILGAZ

Tarih: 14 Şubat 2016.

Saati ve Hareket Yeri: 07.30'da Ilgaz Köy Meydanı.

Zorluk Derecesi: 3; Süresi: Yaklaşık 2 saat ve 30 dakika; Yol: Yaklaşık 6,5 km.

Sorumlu Rehber: Emete Bürüncük, Tel: 0542 859 48 00.

• OLAĞAN GENEL KURUL TOPLANTISI

• Tarih: 21 Şubat 2016.

• 09.00 – 10.00 saatleri arasında Dome Hotel'de yapılacak kahvaltı ikramı sonrası Olağan Genel Kurul Toplantısı yapılacaktır.

Yıllık aidat yükümlülüklerini yerine getirmiş olan tüm üyelerimizin teşekkürleri özlenir.

NOT: Aidat ödemesi, toplantı öncesinde yapılabilecektir.

3) 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 Rehber: Ecevit Karahüseyin, Tel: 0533 860 77 90.

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 kертikli 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 gecikilmişse 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 yürüyüşçülerin hassasiyet göstermesi gerekmekte olup, bunlara uyulmaması nedeniyle doğacak sonuçlardan Dernek veya yöneticileri sorumlu olmayacaktır.

Keyifli yürüyüş dileklerimizle,

**Dağcılık Spor Derneği
Yönetim Kurulu**