

DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ

MART, 2017 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

ÖNEMLİ NOT: 2017 yılı aidatları (90 TL) 31 Mayıs 2017 tarihine kadar behemehâl ödenmelidir. Aidatlarını zamanında ödemeyen üyelerimizin üyelikleri Yönetim Kurulunca Tüzük çerçevesinde değerlendirilecektir. Ödemede sorun yaşayan üyelerimizin Yönetim Kuruluna müracaat etmeleri önemle rica olunur. (0533 859 3283)

1. TATLISU OT FESTİVALİ :

5 MART 2017, Pazar sabah saat 08,00'da Tatlısu köy meydanından hareket. **Kısa Parkur:** Ring yürüyüş, takribi 2:30 saat, 6,5 km. Zorluk Derecesi: **2.ORTA** (Sorumlu Rehber: Ahmet Gençaylı, Tel: 0533 8593283) **Uzun Parkur:** 3,00 saat 10 km. Zorluk Derecesi: **4. ÇOK ZOR** (Sorumlu Rehber: Ecevit Karahüseyin: 0533 8607790)

2. BEŞPARMAK - KARGASUYU:

12 Mart 2017, Pazar sabah saat 08,00'da Beşparmak Restorant yanından hareket. Ring yürüyüş takribi: 3:00 saat 10 km Zorluk Derecesi: **3. ZOR** (Sorumlu Rehberler. Hüseyin Güney Tel: 0542 852 1442)

3. TEPEBAŞI LALE FESTİVALİ:

19 Mart 2017 Pazar sabah saat 8,00 Kırmızıgöl Benzin istasyonundan Akdeniz köyüne dönüşde sağ tarafta toplanma ve hareket. Ring yürüyüş, takribi 2,30 saat. Zorluk Derecesi: **1.KOLAY** (Sorumlu Rehber: Ahmet Gençaylı, Tel: 0533 859 3283)

4. KUMYALI - LAGUN:

26 Mart 2017 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: 2,5 saat: 7 km. Zorluk Derecesi : **1. KOLAY**
Kayıt: Ahmet Gençaylı, Tel:0533 859 3283, (Yürüyüş için sorumlu Rehber: Emete Bürüncük Tel: 0533 8712555) Ücret, yemek ve otobüs dahil, üyelere **65.-TL**, misafir yürüyüşçüler için **70.-TL** olarak belirlenmiştir. **12 MART tarihine kadar sadece ÜYELER kayıt yaptırabilecektir. 12 Mart tarihinden sonra üye ve misafir yürüyüşçülerimiz de kayıt yaptırabilirler.** (Son kayıt tarihi 19 Mart 2017)

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