



DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ

EKİM 2019 PROGRAMI

1- 6 EKİM 2019 PAZAR, KALKANLI ANIT ZEYTİNLER PARKURU

Sabah saat 07.00'da Çardak Restoran yanından hareket, ring yürüyüşü takribi 2.5 saat 7.5 km. Z.D: 1

Sorumlu rehber: Ferdağ Keskin 0533 864 83 80
Tunay Yunak 0533 877 18 28

2- 13 EKİM 2019 PAZAR, KÜÇÜKERENKÖY – TÜNEL PARKURU

Sabah saat 07.00'da Şinya Restoran yanından hareket, ring yürüyüşü takribi 2.5 saat 7 km. Z.D: 2

Sorumlu rehber: Tunay Yunak 0533 877 18 28
Ecevit Karahüseyin 0533 860 77 90

3- 20 EKİM 2019 PAZAR, YENİ ERENKÖY YATIK HEYKELLER - KAYIP KİLİSE PARKURU

Otobüs, sabah saat 06.30'da Alsancak Starling Market 5. Tabur yanından ve saat 07.00'da Lefkoşa Atatürk Kapalı Spor Salonu park yerinden hareket edecektir (protokol tribünü arkası). Ring yürüyüşü takribi 2.5 saat 8km. Z.D:2

Öğle yemeği, Yeşilköy Kadının Yerinde fırın kebabı (küp kebabı) yenilecektir. Otobüs + öğle yemeği ücreti üyeler için 90 TL, misafirler için 100 TL olarak belirlenmiştir. *Müracaatlar: Hüseyin Güney 0542 852 14 42 - Emete BÜRÜNCÜK 0533 859 32 83*

Sorumlu rehber: Hüseyin Güney 0542 852 14 42
Tunay Yunak 0533 877 18 28

4- 27 EKİM 2019 PAZAR, ILGAZ – MALATYA – ILGAZ PARKURU

Sabah saat 07.00'da Ilgaz köy meydanından hareket, ring yürüyüş, takribi 3 saat 7km, Z.D: 3

Sorumlu rehber: Emete Bürüncük 0533 859 32 83
Ümit H. Akgönül 0542 859 25 41

PARKUR ZORLUK DERECELERİ:

Z.D. 1: KOLAY – Düz yol zemin düzgün,

Z.D. 2: ORTA – Hafif meyilli basamaklı hafif tırmanma,

Z.D. 3: ZOR – Taş zemin kayalık, inişli çıkışlı ve tırmanma,

Z.D. 4: ÇOK ZOR - Zemini düzgün olmayan taş ve kayalık inişi çıkışı tırmanması çok.

- ❖ Yürüyüşlerde altı kertikli bot türü ayakkabı giyilmelidir.
- ❖ İçme suyu bulundurulması gereklidir.
- ❖ Kumanya arzuya bağlıdır.
- ❖ Yağmurlu havalarda o günkü program iptal edilebilir.
- ❖ Üyeler, yürüyüşlere misafir getirebilir ve arka sayfada yazılı olan kurallara misafirlerin uymalarından sorumludurlar.
- ❖ Yürüyüşlerde meydana gelebilecek kaza ve benzeri olaylardan Dernek ve yöneticileri sorumlu değildir.
- ❖ Yürüyüş sırasında doğa korunmalı, doğadaki bitki ve canlılara zarar verilmemelidir.

<http://www.cyprus-trekking.com>

YÜRÜYÜŞLERDE UYULMASI GEREKEN KURALLAR

Yürüyüşlerde uyulması gereken aşağıdaki hususların güvenli, sağlıklı ve huzurlu bir yürüyüş yapılabilmesi için gerekli olduğuna inanılmaktadır.

1. Belirlenen yürüyüş yerine gelmekte gecikilmesi halinde ve yürüyüş başlamış ise yürüyüş grubuna yetişmek için asla yürüyüşe başlanmamalıdır.
 2. Yürüyüşe başlamadan önce ve yürüyüş esnasında meskun mahallerde çevrede bulunanları rahatsız edecek şekilde yüksek sesle konuşulmamalı ve gürültü yapılmamalıdır.
 3. Yürüyüşlerin amacı doğayla iç içe olmak, spor yapmak ve stres atmak olduğu için, sorumlu rehberlerin işareti ile yürüyüşe başlanmalı ve hiçbir şekilde rehberlerin önüne geçilmemeli ve arkasında kalınmamalıdır.
 4. Yürüyüşlerde rehberin vereceği dinlenme ve atıştırma molalarına titizlikle uyulmalıdır.
 5. Yürüyüşlerde, bu amaca uygun altı kertikli ayakkabı veya bot giyilmelidir.
 6. Yürüyüşlere yeni başlayanlar, yürüyüş yapabileceklerine dair doktor raporunu Dernek yönetimine muhakkak vermelidir. Gerek üye ve gerekse misafir yürüyüşçüler yılda bir kez doktor kontrolü yaptırarak aldıkları raporu Dernek yönetimine vermelidir.
 7. Kış aylarında yağmura karşı sırt çantasında ince bir yağmurluk veya şemsiye bulundurulmalıdır.
- Yukarıda belirtilen kurallara uyulmasına tüm yürüyüşçüler özen göstermeli, bunlara uyulmaması halinde doğabilecek sonuçlardan Dernek ve Dernek Yöneticileri sorumlu değildir.***

Tüm yürüyüşçülere keyifli yürüyüşler dileriz.

DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ YÖNETİM KURULU