



## DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ

### TEMMUZ 2019 PROGRAMI

#### 1- 7 TEMMUZ 2019 PAZAR, GİRNE KAYASI SEYİR YERİ – VİRAN KİLİSE PARKURU

Sabah 06.30'da Girne Kayasından hareket, ring yürüyüşü, takribi 2.30 saat, 6.5 km, Z.D: 2

**Sorumlu rehber:** Hüseyin Güney

0542 852 14 42

#### 2- 14 TEMMUZ 2019 PAZAR, ALEVKAYASI - ÇATALAĞAÇ PARKURU

Sabah saat 06.30'da Alevkayası Piknik alanından hareket, ring yürüyüşü, takribi 2.30 saat. 7.5 km. Z.D: 3.

**Sorumlu rehber:** Emete BÜRÜNCÜK

0533 859 32 83

#### 3- 21 TEMMUZ 2019 PAZAR, GİRNE KAYASI SEYİR YERİ – GONDOLAR PARKURU

Sabah saat 6.30'da Girne kayası seyir yerinden hareket edilecektir. Ring yürüyüş, takribi 2.30 saat. 7.5 km. ZD: 3

**Sorumlu rehber:** Mustafa Kendir

0533 868 87 94

#### 4- 28 TEMMUZ 2019 PAZAR, ALEVKAYASI PİKNİK ALANI – VİRAN KİLİSE PARKURU

Sabah saat 6.30'da Alevkayası piknik alanından hareket. Ring yürüyüş, takribi 2.30 saat. 6.5 km. ZD: 2

**Sorumlu rehber:** Mustafa Kendir

0533 868 87 94

---

#### 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