

DAĞCILIK VE SPOR DERNEĞİ

ARALIK 2020 PROGRAMI

1) 6 ARALIK 2020 PAZAR, ESENTEPE - ANTİFONİDİS KİLİSESİ

Buluşma yeri: Esentepe İlkokulu Yanı

Buluşma saati: 7.30

Süre: 3 saat

Mesafe: 12 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber:

Emete Bürüncük 05338593283

2) 13 ARALIK 2020 PAZAR, ALAGADI VE ÇEVRESİ

Buluşma yeri: Alagadi 2. Plaj Girişİ

Buluşma saati: 7.30

Süre: 3 saat

Mesafe: 10 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber:

Mustafa Kendir 05338688794

3) 20 ARALIK 2020 PAZAR, DOĐRUYOL - ST. HİLARİON KALESİ

Buluşma yeri: St.Hilarion Park Yeri

Buluşma saati: 7.30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 6.5 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber:

Ümit Akgönül 05428592541

4) 27 ARALIK 2020 PAZAR, ÇINARLI - DOKTORUN ÇİFTLİĞİ - PINAR - ÇINARLI

Buluşma yeri: Çınarlı Köy Meydanı

Buluşma saati: 7.30

Süre: 3 saat

Mesafe: 10 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber:

Hüseyin Güney 05428521442

PARKUR ZORLUK DERECELERİ:

Zorluk derecesi 1: KOLAY – Düz yol zemin düzgün,

Zorluk derecesi 2: ORTA – Hafif meyilli basamaklı hafif tırmanma,

Zorluk derecesi 3: ZOR – Taş zemin kayalık, inişli çıkışlı ve tırmanma,

Zorluk derecesi 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.

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 hiç bir şekilde rehberlerin önüne geçilmemeli ve arkasında kalınmamalıdır.

4. Yürüyüşlerde rehberin vereceği dinlenme ve atıştırma molalarına titizlikle uyulmalıdır.

5. Yürüyüşlerde, bu amaca uygun altı kертikli 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