

DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ

EKİM 2020 PROGRAMI

1) 4 EKİM 2020 PAZAR, KÜÇÜK ERENKÖY PARKURU

Buluşma yeri: Şinya Restoran

Buluşma saati: 7.00

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 7 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber:

Emete Bürüncük, 0533 859 32 83

2)11 EKİM 2020 PAZAR, ILGAZ PARKURU

Buluşma yeri: Ilgaz Köy Meydanı

Buluşma saati: 7.00

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 6.5 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber:

Halil Dinç Onur, 0542 853 23 33

3) 18 EKİM 2020 PAZAR, TAŞKENT KISA PARKUR

Buluşma yeri: Taşkent Piknik Alanı

Buluşma saati: 7.00

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 6 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber:

Ümit Akgönül, 0542 859 25 41

4) 25 EKİM 2020 PAZAR, ZEYTİNLİK ST. HİLARİON KISA PARKUR

Buluşma yeri: Trafik ışıklarını geçince ilk yoldan sola

Buluşma saati: 7.00

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 8 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber:

İsmail Mert, 0548 836 36 47

Not: 2020 yılına ait üyelik aidatlarının (yıllık 100 TL) son ödeme tarihi 30 Kasım 2020'dir.

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.

1. Yürüyüşlerde altı kertikli bot türü ayakkabı giyilmelidir.
2. İçme suyu bulundurulması gereklidir.
3. Kumanya arzuya bağlıdır.
4. Yağmurlu havalarda o günkü program iptal edilebilir.
5. Üyeler, yürüyüşlere misafir getirebilir ve arka sayfada yazılı olan kurallara misafirlerin uymalarından sorumludurlar.
6. Yürüyüşlerde meydana gelebilecek kaza ve benzeri olaylardan Dernek ve yöneticileri sorumlu değildir.
7. 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 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