

DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ
EKİM 2021 PROGRAMI

1) 3 EKİM 2021 PAZAR,
KÜÇÜK ERENKÖY TÜNEL VE ÇEVRESİ PARKURU

Buluşma yeri: Şinya Restoran yanı

Hareket saati: 7:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 7 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: Ümit Akgönül, 0542 859 25 41

2) 10 EKİM 2021 PAZAR,
YASEVİ YAYLASI KOZANKÖY VE ÇEVRESİ PARKURU

Buluşma yeri: Kozan Piknik alanı

Hareket saati: 7:30

Süre: 3 saat

Mesafe: 7.5 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: Hüseyin Güney, 0542 852 14 42

3) 17 EKİM 2021 PAZAR,
TAŞKENT VE ÇEVRESİ (KISA PARKUR)

Buluşma yeri: Taşkent Manastırı Piknik Alanı

Hareket saati: 7:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 6 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: İsmail Mert, 0548 836 36 47

**4) 24 EKİM 2021 PAZAR,
KANTARA VE ÇEVRESİ PARKURU**

Buluşma yeri: Kantara Restoran önü

Hareket saati: 7:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 8 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: Mustafa Kendir, 0533 868 87 94

**5) 31 EKİM 2021 PAZAR,
LAPTA BAŞPINAR VE ÇEVRESİ PARKURU**

Buluşma yeri: Lapta Başpınar

Hareket saati: 7:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 7 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: Hüseyin Güney, 0542 852 14 42

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 inişli çıkışlı 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