

Not: 2022 yılına ait üyelik aidatlarının (yıllık 150 TL) son ödeme tarihi 31 Mayıs 2022'dir.

DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ MAYIS 2022 PROGRAMI

1) 1 MAYIS 2022 PAZAR, LAPTA SAHİL YÜRÜYÜŞ YOLU PARKURU

Toplanma yeri: Lapta Sahil Yürüyüş yolu başlangıç noktası

Hareket saati: 7:00

Süre: 2 saat

Mesafe: 3 km.

Zorluk Derecesi: 1

Sorumlu rehber: Hüseyin Güney, **0542 852 14 42**

2) 8 MAYIS 2022 PAZAR, LEDRA PALACE - KANLIDERE - LEDRA PALACE PARKURU (GÜNEY KIBRIS)

Toplanma yeri: Ledra Palace Sınır Kapısı

Hareket saati: 7:00

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 8 km.

Zorluk Derecesi: 1

Sorumlu rehber: Halil Dinç Onur, **0542 853 23 33**

GÜNEY KIBRIS'A GEÇMEYECEK OLAN YÜRÜYÜŞÇÜLER İÇİN ALTERNATİF:

8 MAYIS 2022 PAZAR, ALEVKAYASI PİKNİK ALANI - ERMENİ MANASTIRI - GİRNE KAYASI PİKNİK ALANI PARKURU

Buluşma yeri: Alevkayası Piknik alanı

Hareket saati: 7:00

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 7 km.

Zorluk Derecesi: 2

Sorumlu rehber: Ümit Akgönül, **0542 859 25 41**

3) 15 MAYIS 2022 PAZAR, KARŞIYAKA AHLAT VADİSİ PARKURU

Buluşma yeri: Karşıyaka köy meydanı (Düğün salonu yanı)

Hareket saati: 7:00

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 7 km.

Zorluk Derecesi: 4

Sorumlu rehber: Ümit Akgönül, **0542 859 25 41**

4) 22 MAYIS 2022 PAZAR, BAF POLİ AFRODİT HAMAMI PARKURU

(Yeni Parkur, ilk kez yürünecek)

Otobüs ücreti: 10 Euro (yemeksiz)

Toplanma yeri: Yeşilirmak Sınır Kapısı

Hareket saati: 6:00

Süre: 3.5 saat

Mesafe: 8 km.

Zorluk Derecesi: 2

Sorumlu rehber: Ayşe Gökyiğit, **0533 860 99 94**

GÜNEY KIBRIS'A GEÇMEYECEK OLAN YÜRÜYÜŞÇÜLER İÇİN ALTERNATİF:

22 MAYIS 2022 PAZAR, ALEVKAYASI - ÇATALAĞAÇ - ALEVKAYASI PARKURU

Buluşma yeri: Alevkayası Restoran yanı

Hareket saati: 7:00

Süre: 3 saat

Mesafe: 8 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: Mustafa Kendir, **0533 868 87 94**

5) 29 MAYIS 2022 PAZAR, KÜÇÜK ERENKÖY TÜNEL VE ÇEVRESİ PARKURU

Toplanma yeri: Şinya Restaurant yanı

Hareket saati: 7:00

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 7 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: İsmail Mert, **0548 836 36 47**

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 gecikmesi 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