

DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ
ARALIK 2023 PROGRAMI

1) 3 ARALIK 2023 PAZAR, KÜÇÜK ERENKÖY - TÜNEL VE ÇEVRESİ PARKURU

Toplanma yeri: Şinya restoran yanı

Hareket saati: 7:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe : 7 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: Emete Bürüncük, 0533 859 3283

2) 10 ARALIK 2023 PAZAR, LAPTA BAŞPINAR VE ÇEVRESİ PARKURU

KISA PARKUR:

Toplanma yeri: Lapta Başpınar

Hareket saati: 7:30

Kısa Parkur Süre: 2.5 saat

Kısa Parkur Mesafe: 7 km.

Kısa Parkur Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: Mustafa Kendir, 0533 868 8794

UZUN PARKUR:

Uzun Parkur Süre: 4.5 saat

Uzun Parkur Mesafe : 10.5 km.

Uzun Parkur Zorluk Derecesi: 4

Sorumlu rehber: Hüseyin Güney, 0542 852 1442

3) 17 ARALIK 2023 PAZAR, ÇATALKÖY VE ÇEVRESİ PARKURU (YENİ PARKUR)

Toplanma yeri: Şah Market otoparkı

Hareket saati: 7:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 7 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: Erdoğan Işık, 0533 884 6062

4) 24 ARALIK 2023 PAZAR, DOĞRUYOL - ST. HILARION KALESİ PARKURU

Toplanma yeri: St.Hilarion park yeri

Hareket saati: 7:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 6.5 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: Mustafa Kendir, 0533 868 8794

5) 31 ARALIK 2023 PAZAR, KARŞIYAKA - AHLAT VADİSİ - KARŞIYAKA PARKURU

Toplanma yeri: Anayol üzeri, düşün salonu yanı

Hareket saati: 7:30

Süre: 2 saat

Mesafe: 4 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: Sultan Özzeki Özkan, 0533 866 3035

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 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