

# DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ

## EKİM 2023 PROGRAMI

**Not: 2023 yılına ait üyelik aidatlarının (yıllık 200 TL) son ödeme tarihi 30 Kasım 2023'dür.**

### 1) 1 EKİM 2023 PAZAR, KARAAĞAÇ VE ÇEVRESİ PARKURU

Toplanma yeri: Karaağaç köy meydanı

Hareket saati: 7:00

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 8 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: İsmail Mert, 0548 836 3647

### 2) 8 EKİM 2023 PAZAR, GÖRNEÇ VE ÇEVRESİ PARKURU

Toplanma yeri: Görneç köy meydanı

Hareket saati: 7:00

Süre: 3 saat

Mesafe : 8 km.

Zorluk Derecesi: 4

Sorumlu rehber: Mustafa Şah, 0533 864 2802

### 3) 15 EKİM 2023 PAZAR, YASEVİ YAYLASI KOZANKÖY VE ÇEVRESİ PARKURU

Toplanma yeri: Kozanköy piknik alanı

Hareket saati: 7:00

Süre: 3 saat

Mesafe: 7.5 km.

Zorluk Derecesi: 4

Sorumlu rehber: Ümit Akgönül, 0533 866 1071

### 4) 22 EKİM 2023 PAZAR, KARMİ (KARAMAN) VE ÇEVRESİ PARKURU

Toplanma yeri: Karmi girişi (Eski İngiliz mezarlığı yanı)

Hareket saati: 7:00

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 6 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: Ümit Akgönül, 0533 866 1071

### --- UZUN PARKUR

Süre: 4 saat

Mesafe: 11 km.

Zorluk Derecesi: 4

Sorumlu rehber: Erdoğan Işık, 0533 884 6062

## 5) 29 EKİM 2023 PAZAR, TAŞKENT - BUFAVENTO KALESİ VE ÇEVRESİ PARKURU

Buluşma yeri: Taşkent piknik alanı

Hareket saati: 7:00

Süre: 3 saat

Mesafe: 8 km.

Zorluk Derecesi: 4

Sorumlu rehber: Erdoğan Işık, 0533 884 6062

### 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**