

**DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ**  
**HAZİRAN 2023 PROGRAMI**

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

**1) 4 HAZİRAN 2023 PAZAR, LEFKE VE ÇEVRESİ PARKURU**

Toplanma yeri: Lefke girişı (Atatürk Anıtı yanı)

Hareket saati: 6:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 8 km.

Zorluk Derecesi: 2

Sorumlu Rehber: Hüseyin Güney, 0542 852 14 42

NOT: Arzu eden yürüyüşçülerimiz, yürüyüşten sonra, Lefke'de düzenlenecek olan 13. Lefke Ceviz Festivaline katılabilirler.

**2) 10 HAZİRAN 2023 CUMARTESİ, LAPTA SAHİL YÜRÜYÜŞ YOLU PARKURU**

**GECE YÜRÜYÜŞÜ:**

Toplanma yeri: Lapta Sahil Yürüyüş yolu başlangıç noktası

Hareket saati: 18:00

Süre: 2 saat

Mesafe: 3 km.

Zorluk Derecesi: 1

Sorumlu Rehber: Hüseyin Güney, 0542 852 14 42

NOT: Arzu eden yürüyüşçülerimiz, yürüyüşten sonra, Lapta Alsancak Çamlıbel belediyesi'nin Lapta'da düzenlediği 11.Turizm Festivaline katılabilirler.

### **3) 11 HAZİRAN 2023 PAZAR, ALEV KAYASI PİKNIK ALANI - ÇATALAĞAÇ - ALEV KAYASI PİKNIK ALANI PARKURU**

Toplanma yeri: Alevkayası Piknik alanı

Hareket saati: 6:30

Süre: 3 saat

Mesafe: 8 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu Rehber: İsmail Mert, 0548 836 36 47

### **4) 18 HAZİRAN 2023 PAZAR, KARMİ (KARAMAN) VE ÇEVRESİ PARKURU**

Toplanma yeri: Karmi girişi (Eski İngiliz mezarlığı yanı)

Hareket saati: 6:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 6 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu Rehber: Ümit Akgönül, 0533 866 10 71

### **UZUN PARKUR:**

Süre: 4 saat

Mesafe: 11 km.

Zorluk Derecesi: 4

Sorumlu Rehber: Erdoğan Işık, 0533 884 60 62

### **5) 25 HAZİRAN 2023 PAZAR, ALEV KAYASI PİKNIK ALANI - ERMENİ MANASTIRI - GİRNE KAYASI (SEYİR YERİ) PARKURU**

Buluşma yeri: Alevkayası piknik alanı

Hareket saati: 6:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 7 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu Rehber: Emete Bürüncük, 0533 859 32 83

## **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**