

**DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ**  
**MART 2023 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI**

**Not:** 2023 yılına ait üyelik aidatlarının (yıllık 200 TL) son ödeme tarihi 31 Mayıs 2023'dür.

**1) 5 MART 2023 PAZAR, UKÜ VE ÇEVRESİ PARKURU**

Toplanma yeri: Haspolat - TaŐkent arasındaki park yeri

Hareket saati: 7:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 7 km.

Zorluk Derecesi: 2

Sorumlu rehber: Mustafa Kendir, 0533 868 87 94

**2) 12 MART 2023 PAZAR, BAĐLIKÖY - LEFKE - BAĐLIKÖY PARKURU**

Buluşma yeri: Bağlıköy köy meydanı

Hareket saati: 7:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 8 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: Hüseyin Güney, 0542 852 14 42

**3) 19 MART 2023 PAZAR, ILGAZ - MALATYA - ILGAZ PARKURU**

Toplanma yeri: Kilise yanı

Hareket saati: 7:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 7 km.

Zorluk Derecesi: 4

Sorumlu rehber: Erdođan IŐık, 0533 884 60 62

#### **4) 26 MART 2023 PAZAR,**

#### **LEDRA PALACE - KANLIDERE - LEDRA PALACE PARKURU (GÜNEY KIBRIS)**

Toplanma yeri: Ledra Palace Sınır Kapısı

Hareket saati: 7:30

Süre: 3 saat

Mesafe: 8 km.

Zorluk Derecesi: 1

Sorumlu rehber: Halil Dinç Onur, 0542 853 23 33

#### **GÜNEY KIBRIS'A GEÇMEYECEK OLAN YÜRÜYÜŞÇÜLER İÇİN ALTERNATİF:**

#### **26 MART 2023 PAZAR, ALEVKAYASI PİKNIK ALANI - ERMENİ MANASTIRI - ALEVKAYASI PİKNIK ALANI PARKURU**

Buluşma yeri: Alevkayası piknik alanı

Hareket saati: 7:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 7.5 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 inişi çıkışı 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**