

DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ

ŞUBAT 2023 PROGRAMI

1) 5 ŞUBAT 2023 PAZAR, ÇINARLI - DOKTORUN EVİ - ÇINARLI PARKURU

Toplanma yeri: ınarlı köy meydanı

Hareket saati: 7:30

Süre: 3 saat

Mesafe: 10 km.

Zorluk Derecesi: 4

Sorumlu rehber: İsmail Mert, 0548 836 36 47

NOT: Arzu eden yryŐclerimiz, yürüyüŐten sonra İncirli MaĐara'yı ziyaret edebilirler.

2) 12 ŞUBAT 2023 PAZAR, AĐIRDAĐ - KARTAL SUYU - AĐIRDAĐ PARKURU

Toplanma yeri: AĞırdağ İlkokulu yanı

Hareket saati: 7:30

Süre: 3 saat

Mesafe: 11 km.

Zorluk Derecesi: 4

Sorumlu rehber: Ümit Akgönül, 0533 866 10 71

3) 19 ŞUBAT 2023 PAZAR, VUNİ - YEŐİLIRMAK PARKURU

Lapta toplanma yeri: Starling (Alsancak) 5. Tabur yanı

LefkoŐa toplanma yeri: Atatürk spor salonu park yeri

Lapta hareket saati: 07:00

LefkoŐa hareket saati: 07:30

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 7 km.

Zorluk Derecesi: 4

Sorumlu rehber: Hüseyin Güney, 0542 852 14 42

- Yemek creti: 200 TL

- Otobüs ücreti: 200 TL

NOT: Kayıt için 0533 866 10 71 numaralı telefonda Sosyal işler sorumlusu Ümit Akgönül'ü arayabilirsiniz.

4) 26 ŞUBAT 2023 PAZAR,

BEŞPARMAK (BUFAVENTO) RESTORAN - KARGASUYU - BEŞPARMAK RESTORAN PARKURU

Buluşma yeri: Beşparmak (Bufavento) Restoran yanı

Hareket saati: 7:30

Süre: 3.5 saat

Mesafe: 10 km.

Zorluk Derecesi: 4

Sorumlu rehber: Erdoğan Işık, 0533 884 60 62

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 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