

DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ

HAZİRAN, 2017 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

ÖNEMLİ NOT:

(I) Mayıs ayı sonunda süresi dolan aidat ödemelerinin durumu Yönetim Kurulu tarafından Haziran ayında değerlendirilecektir. Bu süre zarfında aidatını ödemek isteyenler aidat ödemelerini yapabilirler.

(II) 28 Haziran tarihinde yapılacağı ilan edilen Geleneksel Dağcılık Gecesi ileriki bir tarihe ertelenmiş olup, konu ile ilgili duyuru bilahare yapılacaktır.

1) ANDIZLI BOĞAZ – VİRAN KİLİSE:

4 Haziran 2017, Pazar sabah saat 06,30'da Alevkaya Piknik Alanı Parkur başlangıcından hareket. Ring yürüyüşü, takribi 2.5 saat – 7.5 km. **Zorluk Derecesi: 2 – ORTA.** Sorumlu Rehber: Tunay Yunak – Tel: 0533 877 1828.

2) GİRNE KAYASI – GONDO'NUN MANDIRALARI:

11 Haziran 2017, Pazar sabah saat 06.30'da Girne Kayası'ndan hareket. Ring yürüyüşü, takribi 2.5 saat, 7.5 km. **Zorluk derecesi: 3 – ZOR.** Sorumlu Rehber: Ecevit Karahüseyin – Tel. 0533 860 7790.

3) ALEVKAYA PİKNIK ALANI – ERMENİ MANASTIRI – GİRNE KAYASI:

18 Haziran 2017, Pazar sabah saat 06.30'da Alevkaya Piknik Alanı'ndan hareket, Ring yürüyüşü, takribi 2.5 saat, 6.5 km. **Zorluk Derecesi: 2 – ORTA.** Sorumlu Rehber: Emete Bürüncük – Tel 0533 871 2555.

NOT: 25 Haziran 2017, Ramazan Bayramı'nın 1. Günü olduğundan yürüyüş yapılmayacaktır.

PARKUR ZORLUK DERECELERİ:

KOLAY- DÜZ YOL ZEMİN DÜZGÜN

1. ORTA - HAFİF MEYİLLİ BASAMAKLI HAFİF TIRMANMA VE EĞİMLİ

2. ZOR - ZEMİN TAŞ VE KAYALIK İNİŞ ÇIKIŞLI VE TIRMANMA

3. ÇOK ZOR - ZEMİNİ DÜZGÜN OLMAYAN TAŞ VE KAYALIK ZEMİN İNİŞİ AKIŞI VE TIRMANMASI ÇOK OLAN

» Yürüyüşlerde altı kertikli bot türü ayakkabı giyilmelidir.

» Yürüyüşlerde içme suyu getirilmesi önemle tavsiye edilir.

» Kumanya arzuya bağlıdır.

» Yağmurlu havalarda o günkü program iptal edilir.

» Üyeler, yürüyüşlere yürüyüş yapabilecek misafirleri getirebilirler ve yürüyüş süresince Derneğin arka sayfada yazılı kural ve şartlarına uymalarından sorumludurlar.

» Yürüyüşlerde meydana gelebilecek kaza ve benzeri olaylardan Derneğimiz sorumlu değildir.

» Yürüyüş sırasında doğadaki bitkiler kesinlikle koparılmayacak zarar verilmeyecektir.

<http://www.cyprus-trekking.com>

YÜRÜYÜŞE KATILACAK ÜYE VE MİSAFİR YÜRÜYÜŞCÜLERİN UYMASI GEREKEN KURAL VE ŞARTLAR

Yürüyüşlerimiz esnasında uyulması gereken aşağıdaki hususların güvenli, sağlıklı ve huzurlu bir yürüyüş yapabilmek için gerekli olduğuna inanılmaktadır.

1. Belirlenen yürüyüş yerine, yürüyüş başlama saatinden önce gelemeyerek herhangi bir nedenle gecikilmişse ve yürüyüş başlamışsa, asla yürüyüş gurubuna yetişmek için yürünmemelidir.
2. Yürüyüş başlamadan önce ve yürüyüş esnasında, çevrede bulunanları rahatsız edecek şekilde yüksek sesle konuşulmamalı ve nara atılmamalıdır.
3. Yürüyüşlerdeki amacın spor yapma yanında doğayı içimize sindirme ve stres atma olduğu unutulmalıdır. Bunun için, Sorumlu Rehberlerin, herkesin yürüyebileceği bir tempoda yürümek zorunda olduğu dikkate alınarak, **Sorumlu Rehber işaret vermeden yürüyüşe başlanmamalı ve Sorumlu Rehberin en önüne geçilmemelidir.**
4. Yürüyüş esnasında çiçek, bitki toplamak veya fotoğraf çekmek amacıyla fazla oyalanarak, artçı Rehber veya Sorumlunun da arkasında kalarak yürüyüşten kopulmamalıdır.
5. Yürüyüşlerde belli aralıklarla uygun yerlerde verilen molalara ve gerektiğinde verilen toparlanma molalarına uyulmalıdır.
6. Yürüyüşlere altı kertikli kaymayan bot veya dağ yürüyüşleri için uygun ayakkabılar giyilmelidir. Bu ayakkabılar yumuşak ve ayağınıza uygun olmalıdır.
7. Dağ yürüyüşlerine yeni başlamak isteyen kişiler, önce bir doktor kontrolünden geçmelidir.
8. Kış aylarında yağmura karşı sırt çantasında ince bir yağmurluk veya şemsiye bulundurulmalıdır.
9. Yürüyüş saatinde kendinizi iyi hissetmiyorsanız yürüyüşe başlamamalısınız.

Yukarıda belirtilen kural ve şartlara uyulması için tüm yürüyüşçülerin hassasiyet göstermesi gerekmekte olup, bunlara uyulmaması nedeniyle doğacak sonuçlardan Dernek veya Yöneticileri sorumlu olmayacaktır.

Keyifli yürüyüşler dileklerimizle,

Dağcılık Spor Derneği Yönetim Kurulu