

**DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ**  
**OCAK 2017 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI**  
Dernek Telefonları: (0533 859 3283 – 0533 871 2555)

**ÖNEMLİ NOT: 20 Ocak, Cuma akşamı geleneksel balomuz Dome Otel'de yapılacaktır. Baloda, grup halinde oturmak isteyenler 0533 8593283 no'lu telefondan Ahmet Gençaylı'ya müracaat edebilirler**

**1) LAPTA BAŞPINAR – TANK (Uzun ve Kısa Parkur)**

**UZUN PARKUR:**

**8 Ocak 2017 Pazar**, saat 8'de Lapta Başpinar'dan hareket, ring yürüyüşü, takribi 4.5 saat, 14 Km. Zorluk derecesi: 4, ÇOK ZOR.

**KISA PARKUR:**

Takribi, 2.5 saat, 7 Km. Zorluk derecesi: 3, ZOR.  
Sorumlu rehber: Ahmet GENÇAYLI, Tel: 0533 859 3283.

**2) AKDENİZ ve ÇEVRESİ**

**15 Ocak 2017 Pazar**, Toplanma yeri Akdeniz köyü, Tepebaşı kavşağı, Kırmızıgil benzin istasyonu arkasında. Saat 8'de, hareket, ring yürüyüşü, takribi 3.5 saat, 10 Km. Zorluk derecesi: 2, ORTA.  
Sorumlu rehber: Engin Ö. KUNT Tel: 0533 868 9856.

**3) AĞIRDAĞ KARTALSUYU**

**22 Ocak 2017, Pazar** günü, sabah saat 8'de, Ağırdağ köy girişinden hareket, ring yürüyüşü, Takribi 3 Saat, 11 Km. Zorluk derecesi: 3, ZOR.  
Sorumlu rehber: Tunay YUNAK Tel: 0533 877 1828.

**4) OLAĞAN GENEL KURUL**

**29 Ocak 2017, Pazar** günü saat 9'da Dome Otelde kahvaltı sonrası, saat 10'da toplantı başlayacaktır. **Tüm üyerimizin katılmalarını rica ederiz.**

**PARKUR ZORLUK DERECELERİ:**

- 1 – KOLAY - DÜZ YOL VEYA PATİKA
- 2 – ORTA - HAFİF MEYİLLİ BASAMAKLI HAFİF TIRMANMA VE EĞİMLİ
- 3 – ZOR - ZEMİN TAŞ VE KAYALIK İNİŞLİ ÇIKIŞLI VE TIRMANMA
- 4 – ÇOK ZOR - ZEMİNİ DÜZGÜN OLMAYAN TAŞ VE KAYALIK İNİŞİ ÇIKIŞI VE TIRMANMASI ÇOK OLAN

- \* Yürüyüşlerde altı kertikli bot türü ayakkabı giyilmelidir.
- \* Yürüyüşlerde içme suyu getirilmesi önemle tavsiye edilir. - Kumanya arzuya bağlıdır.
- \* Yürüyüşlerde sopa bulundurulmalıdır.
- \* Yağmurlu havalarda o günki program parkur başında iptal edilir.
- \* Üyeler yürüyüşe 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.

**YÜRÜYÜŞE KATILACAK  
ÜYE VE MİSAFİR YÜRÜYÜŞÇÜLERİN  
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 qurubuna yetismek 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) Yürüyüşlerde **Sağlamlığından emin olduğunuz bir sopa kullanılmalıdır.**
- 8) 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.** Yukarda belirtilen kural ve şartlara uyulması için tüm yürüyüşçülerin hassasiyet göstermesi **gerekmekte** olup, bunlara uyulmaması nedeniyle doğacak sonuçlardan Dernek veya Yöneticileri sorumlu olmayacaktır.

Keyifli yürüyüşler dileriz.

**Dağcılık Spor Derneği Yönetim Kurulu**