

DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ

NİSAN 2024 PROGRAMI

NOT: Misafir yürüyüşçülerimizden DerneĐimiz için 30.-₺ katkı / bağış alınmaktadır.

1) 7 NİSAN 2024 PAZAR, LAPTA KÖY İÇİ PARKURU

Toplanma yeri: Yeni Belediye Binası park yeri

Hareket saati: 7:00

Süre: 2 saat

Mesafe: 7 km.

Zorluk Derecesi: 3

Sorumlu rehber: Hüseyin Güney, 0542 852 1442

2) 14 NİSAN 2024 PAZAR, SALAMİS ANTİK KENT VE ÇEVRESİ PARKURU

Toplanma yeri: Salamis Harabeleri giriş kapısı

Hareket saati: 8:00

Süre: 3 saat

Mesafe: 8 km.

Zorluk Derecesi: 1

Sorumlu rehber: Mustafa Kendir, 0533 868 8794

NOT: Bugünkü yürüyüşümüz Kanser Hastalarına Yardım Derneği yararına yapılacaktır. Arzu eden yürüyüşçülerimizden makbuz karşılığı bağış toplanacaktır.

3) 21 NİSAN 2024 PAZAR, VUNİ SARAYI - YEŞİLIRMAK PARKURU

Toplanma yeri: Vuni King Hotel yanı.

Hareket saati: 7:00

Süre: 2 saat

Mesafe: 6 km.

Zorluk Derecesi: 2

Sorumlu rehber: Erdoğan Işık, 0533 884 6062

4) 28 NİSAN 2024 PAZAR, DİLEKKAYA VE ÇEVRESİ PARKURU

Toplanma yeri: Köy girişi

Hareket saati: 7:00

Süre: 2.5 saat

Mesafe: 7 km.

Zorluk Derecesi: 2

Sorumlu rehber: İsmail Mert, 0548 836 3647

NOT: Kanser Araştırma Vakfının, her yıl geleneksel olarak yaptığı Orkide yürüyüşü bugün Dilekkaya'da gerçekleştirilecek. Arzu eden yürüyüşçülerimiz 200.-TL bağış yaparak ve yürüyüşe katılarak bu anlamlı etkinliğe katkı yapabilirler.

Toplanma yeri: Köy girişi / Başlangıç saati: 9:30

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 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 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