

# DOĞA AKTİVİTELERİ GRUBU



## AYTEPE SOĞUKDERE GÜNÜBİRLİK YÜRÜYÜŞÜ YUVACIK / İZMİT

DAG ailesiyle birlikte bu sefer **Aytepe/Soğukdere yürüyüş parkuruna** gidiyoruz. Kocaeli sınırları içinde bulunan Aytepe Soğukdere'ye yuvacık mahallesi üzerinden gidiliyor. Soğukdere parkuru İstanbul'a yakınlığı ile doğa içerisinde keyifli vakit geçirebileceğimiz güzel bir yürüyüş parkurudur. Sabah bölgeye vardığımızda kahvaltı için kısa bir mola vererek devamında rotamızın başlayacağı Yuvacık barajına doğru hareket edeceğiz. Kısaca keyifli bir parkur bizleri bekliyor.

**Bölgeye ulaşım mesafesi:** Gidiş-Dönüş 220 km.

**Katedilecek mesafe (yürüyüş):** Yaklaşık 10 km.

**Yürüyüş süresi:** 5-6 saat

**Zorluk derecesi:** Kolay, orta (hava koşullarına bağlı)

### ARAÇ KALKIŞ YERLERİ VE SAATLERİ:

06:30 Bakırköy İncirli Alfemo Durağı

06:45 Mecidiyeköy Teknosa Önü

07:00 Göztepe Köprüsü

07:10 Kozyatağı (Carrefour karşısı)

07:15 Bostancı Köprüsü

07:25 Maltepe Köprüsü

07:30 Kartal Köprüsü

07:35 Pendik Köprüsü

**Durağa araç kalkış saatinden 10 dakika önce geliniz!**

**Katılım başvuruları formla alınmaktadır. Formun bağlantısını e-posta'da görebilirsiniz.**

# DOĞA AKTİVİTELERİ GRUBU

## Yürüyüş İçin Getirilmesi Önerilen Malzemeler:

Sırt Çantası: 30 lt. civarı

**Giyim:** Yağmurluk, bere, şapka, içlik, çorap, tozluk ve eldiven almayı unutmayın. Boğazlı yürüyüş ayakkabısı tercih edilmeli ve mutlaka yedek çorap ve ayakkabı getirilmelidir.

**Yiyecek ve içecek:** Sabah kahvaltısı ve öğle yemeği için sandviç vb., meyve-kuruyemiş, termosunuzla (varsa) sıcak içecek getirebilirsiniz.

**Ücret :** Ortalama 50/60 TL civarı. Katılımcı sayısına göre değişebilmektedir!

**DAG'ın yaptığı faaliyetler gönüllülük esasına bağlı olup, ticari bir amaç taşımamaktadır!**

**NOT: Sağlık sorunu (nefes darlığı, kalp yetmezliği) olan kişiler yürüyüşe katılmamalıdır.**

- Ateş yakmak ancak hayatta kalma durumunda başvurulması gereken bir yöntemdir.
- Doğaya ve doğa disiplinlerine duyduğumuz saygıdan ötürü faaliyetlerimizde ateş yakmıyoruz ve alkol almıyoruz.
- Kesinlikle çöp bırakmıyoruz. Kullandığımız her tür şeyin atıklarını geri getiriyoruz.

## Giyim, Yiyecek ve İçecek İçin Tavsiyeler:

**Giyim:** Hareketinizi engellemeyen ve nem tutmayan sentetik giysiler tercih ediniz. Kesinlikle kot pantolon giymeyin. Yürüyüş sırasında çok kalın giysiler giymeyin. Molalarda orta katman (polar) ve dış katman giysiler giyiniz. Yanınızda birden fazla katman olursa yürüyüş sırasında çıkartıp, molalarda diğerlerini giyebilirsiniz. Giysilerinizin hafif olmasına dikkat edin. Bere ve eldiven bulundurmanızda yarar var.

**Ayakkabı:** Bileğinizi destekleyen ve tabanı biraz sert olanları tercih edin. Yedek ayakkabı ve çorap almayı unutmayın, araçta bırakabiliriz, taşımak zorunda değiliz.

**Yiyecek:** Sandviçlerin her zaman pratik olanlarını tercih edin. Börek, meyve ve kuruyemiş getirilebilir. Bunların ezilmeyecek ve akmayacak türden olmasına dikkat edin.

**İçecek:** Trekking faaliyetlerinde günlük sıvı tüketimi 1.5-2 lt arasındadır. Yanınıza mutlaka su alın. Meyve sularını küçük paketler halinde olan mümkünse kırılmayan ve sızdırmayan ambalajda olanlarını tercih edin. Şeker oranı fazla olan içecekleri tercih etmeyin. Şekerli içecekler su ihtiyacını daha fazla artıracaktır. Termosta sıcak içecek getirmenizde fayda var.