

# DOĞA AKTİVİTELERİ GRUBU



## KAYAÜSTÜ YAYLASI GÜNÜBİRLİK YÜRÜYÜŞÜ AYTEPE / İZMİT

Kayaüstü Yaylası, Yuvacık Barajı'nın çevresindeki yürüyüş parkurlarından birisidir. Tepecik ve Aksığın köylerini birbirine bağlayan, manzaralı güzel bir parkurdur. Parkur orman içi patika ve orman içi araç yolundan oluşuyor. Parkur 600 metredeki Aksığın Köyünden başlayıp, 1100 metreye ulaştıktan sonra yine benzer irtifadaki Tepecik Köyünde son buluyor.

**Bölgeye ulaşım mesafesi:** Gidiş-Dönüş 200 km.  
**Katedilecek mesafe (yürüyüş):** Yaklaşık 12 km.  
**Yürüyüş Süresi:** 4-5 saat.  
**Zorluk derecesi:** Kolay

### ARAÇ KALKIŞ YERLERİ VE SAATLERİ:

06:30 Bakırköy İncirli Boyner Durağı  
06:45 Mecidiyeköy Teknosa Önü  
06:50 Beşiktaş - YTÜ Otobüs Durağı  
07:00 Göztepe Köprüsü  
07:10 Kozyatağı (Carrefour karşı) s  
07:15 Bostancı Köprüsü  
07:20 Maltepe Köprüsü  
07:25 Kartal Köprüsü  
07:30 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, şapka, içlik, çorap, tozluk ve eldiven almayı unutmayın. Boğazlı yürüyüş ayakkabısı tercih edilmeli ve mutlaka yedek 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 belirlenecektir!

**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.
- Doğa 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 almayı unutmayın, araçta bırakabiliriz, taşımak zorunda değiliz.

**Yiyecek:** Sandviçlerin her zaman pratik olanlarını tercih edin. Börek, pasta, 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.