

D@ĞA AKTİVİTELERİ GRUBU



MENEKŞE YAYLASI GÜNÜBİRLİK YÜRÜYÜŞÜ AYTEPE / İZMİT

Menekşe Yaylası, geleneksel Doğu Karadeniz yayla yaşamına ait izleri hâlâ barındırmaktadır. Yürüyüşümüz Aytepe köyünden başlayacaktır., Soğukdere kıyısına inecek ve hafif dik bir çıkışla Şahin Tepesi'ne varacağız. Daha sonra bölgedeki en yüksek noktalardan biri olan Bayrak Tepe'ye (1073 m) çıkacağız ve sonra Menekşe Yaylası'na devam edeceğiz. Bu bölge adını bahar aylarında açan menekşe çiçeğinden almıştır. Yaylada öğle yemeği molasının ardından aynı yoldan geri dönerek Aytepe'de aracımızla buluşacağız.

Bölgeye ulaşım mesafesi: Gidiş-Dönüş 150 km.

Kat edilecek yürüyüş mesafesi: 14-15 km.

Zorluk derecesi: Kolay-Orta (hava koşullarına bağlı)

>>> KATILIMCI BAŞVURULARI FORM İLE ALINMAKTADIR. KATILIM FORMUNA E-POSTA ÜZERİNDEN ULAŞABİLİRSİNİZ.

ARAÇ KALKIŞ YERLERİ VE SAATLERİ:

06:30 Bakırköy İncirli Boyner Durağı

06:45 Mecidiyeköy Teknosa Önü

07:00 Göztepe Köprüsü

07:10 Kozyatağı (Carrefour'un karşısı)

07:15 Bostancı Köprüsü

07:20 Maltepe Köprüsü

07:25 Kartal Köprüsü

07:30 Pendik Köprüsü

Lütfen durağa araç kalkış saatinden 10 dakika önce geliniz !!!

D@ĞA AKTİVİTELERİ GRUBU

Yürüyüş İçin Getirilmesi Önerilen Malzemeler:

Sırt Çantası: 30 lt. civarı

Giyim: Yağmurluk, şapka, içlik, çorap, tozluk 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 60 - 70 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.
- 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 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.