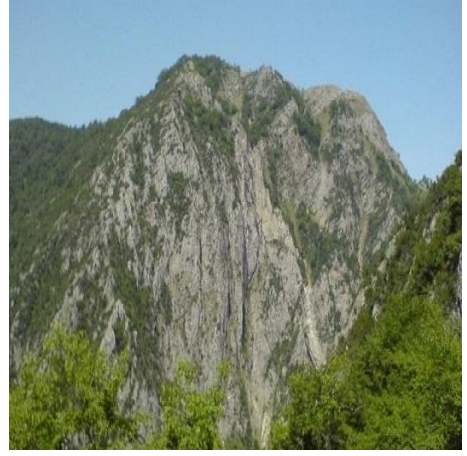


DOĞA AKTİVİTELERİ GRUBU



SERİNDERE- KIZ KALESİ TEPESİ GÜNÜBİRLİK YÜRÜYÜŞÜ YUVACIK / İZMİT

Bu hafta sonu İzmit Yuvacıkta manzarası ve coğrafyası ile öne çıkan keyifli bir parkur yürüyüşü gerçekleştireceğiz. Yürüyüşümüze Tepecik köyü civarında yer alan Serindere vadisinin içerisindeki piknik alanının bulunduğu noktadan başlayarak 650 metre yükseklikteki kız kalesi(kız kulesi) tepesine çıkacağız. Parkurun son 20 dakikasında dik bir çıkışla tüm coğrafyaya hakim olan tepeye varmış olacağız. Muhteşem manzaralar eşliğinde dönüşümüzü aynı rota üzerinden gerçekleştireceğiz.

Bölgeye ulaşım mesafesi: Gidiş-Dönüş 200 km.
Katedilecek mesafe (yürüyüş): Yaklaşık 16 km.
Zorluk derecesi: Orta (hava koşullarına bağlı)

ARAÇ KALKIŞ YERLERİ VE SAATLERİ:

06:30 Bakırköy İncirli Durağı
06:45 Mecidiyeköy Halkbank Önü
07:00 Göztepe Köprüsü
07:10 Kozyatağı Metro
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... meyva, kuruyemiş, termosunuzla (varsa) sıcak içecek getirebilirsiniz.

Ücret: Ortalama 50/60 TL civarı. Katılımcı sayısına göre değişiklik gösterebilmektedir!

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.