

# DOĞA AKTİVİTELERİ GRUBU



## SÜLÜKLÜ GÖL GÜNÜBİRLİK YÜRÜYÜŞÜ

### AKYAZI / SAKARYA

Sülüklü Göl Sakarya, Akyazı'ya bağlı Dokurcun kazası yakınlarındaki Akyokuşkavağı köyü civarında yer almaktadır. Sülüklü Göl, 1200 metre yükseklikte bir set gölü olup konum olarak oldukça zengin bir bitki örtüsüne sahiptir. Göl şiddetli bir deprem sonucunda oluşan çöküntüden oluşmuştur. Pazar günümüzü doğayla iç içe geçirmek adına evde hazırlayacağımız kahvaltılıklarımızla birlikte Sülüklü Göl çevresinde yürüyüşe gidiyoruz. Orman içi bir yürüyüş olup orta zorlukta iniş çıkışların olacağı güzel bir parkur sizleri bekliyor olacak.

Bölgeye ulaşım mesafesi: Gidiş-Dönüş 350 km.  
Kat edilecek mesafe (yürüyüş): 15-16 km.  
Zorluk derecesi: Orta (hava koşullarına bağlı)

#### ARAÇ KALKIŞ YERLERİ VE SAATLERİ:

06:30 Bakırköy İncirli Alfemo Önü  
06:45 Mecidiyeköy Halkbank Önü  
07:00 Göztepe Köprüsü  
07:10 Kozyatağı (Carrefour karşısı)  
07:15 Bostancı Köprüsü  
07:20 Küçükyalı PO önü  
07:25 Maltepe Köprüsü  
07:30 Kartal Köprüsü  
07:35 Pendik Köprüsü

Lütfen; 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 60 /65.- TL civarıdır. Katılımcı sayısına göre değişiklik göstermektedir.

DAG'ın yaptığı faaliyetler gönüllülük esasına bağlı olup, her hangi 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. Yanınızda Bere ve eldiven bulundurmanızda yarar var.

**Ayakkabı:** Bileğinizi destekleyen ve tabanı biraz sert olanları tercih edin. Yedek ayakkabı ve çorap almayı unutmayın, bunları 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. Termosta sıcak içecek getirirkenizde fayda var.