



EDİRNE DOĞA SPORLARI KULÜBÜ DERNEĞİ
EDİRNE NATURE SPORTS CLUB ASSOCIATION

EDİRNE DOĞA SPORLARI KLÜBÜ DERNEĞİ 2022 YILI DOĞA YÜRÜYÜŞLERİ FAALİYET PROGRAMI

SIRA	TARİH	ETKİNLİK ADI VE YERİ	ETKİNLİK HAKKINDA AÇIKLAMA	YÜRÜYÜŞ LİDERLERİ
1	03 Nisan 2022	GÜNEŞLİ GÖLLER DOĞA ETKİNLİĞİ DEMİRKÖY-KIRKLARELİ	Yıldız Dağları içinde keşfedilmemiş bir güzelliği keşfedeceğiz 16-17 Km	ERTUĞRUL TAGAL NURAY ALTIERLER
2	9 Nisan 2022	MİMAR SİNAN'I ANMA HAFTASI ETKİNLİĞİ HİDİRAĞA KÖYÜ MERKEZ-EDİRNE	Küçükdöllük Köyü merasında bulunan Mimar Sinan'ın su kemerlerinin üstünde suyun izini takip edeceğiz 10-11 Km	BÜLENT BACIOĞLU SERPİL BALCI GÖREN
3	17 Nisan 2022	VAYSAL-ÖMEROBA KÖYÜ DOĞA YÜRÜYÜŞÜ LALAPAŞA-EDİRNE	Balkan köyleri diye tabir edilen bölgede baharı karşılıyoruz 14-15 Km	FATİH ALTUN NURAY ALTIERLER
4	24 Nisan 2022	TURİZM HAFTASI DOĞA YÜRÜYÜŞÜ ETKİNLİĞİ (BELİRLENECEK)		
5	15 Mayıs 2022	HİSAR DAĞI-GALA GÖLÜ ETKİNLİĞİ ENEZ-EDİRNE	Rüzgar gülleri ile donatılmış Hisar Dağına çıkıyoruz oradan bir çok kuşa ev sahipliği yapan Gala Gölüne iniyoruz 20-21 Km	GÖKHAN KARAKOÇ ÖZER SAYGILI
6	22 Mayıs 2022	POLOS KALESİ ETKİNLİĞİ MERKEZ-KIRKLARELİ	Yoğuntaş köyünden geçerek Polos Kalesini göreceğiz bahar çiçeklerinin kokularıyla Kayalı Köyüne yürüyeceğiz 14-15 Km	ERTUĞRUL TAGAL BERKER KARTEL
7	29 Mayıs 2022	GANOS DAĞI UÇMAKDERE DOĞA YÜRÜYÜŞÜ ŞARKÖY-TEKİRDAĞ	Kardeş kulüp DOÇEK'le birlikte yürüyeceğimiz muhteşem manzaraları olan ve Marmara Denizine tepeden bakacağımız bir etkinlik 19-20 Km	NURAY ALTIERLER ÖZER SAYGILI
8	5 Haziran 2022	DUPNİSA MAĞARASI DOĞA YÜRÜYÜŞÜ DEMİRKÖY-KIRKLARELİ	5 Haziran Dünya çevre gününde yapacağımız bu etkinlik Mahya Tepeden başlayıp Dupnisa Mağarasında sona erecektir 14-15 Km	FATİH ALTUN NURAY ALTIERLER

9	12 Haziran 2022	LONGOZ ORMANLARI DOĞA YÜRÜYÜŞÜ İĞNEADA-KIRKLARELİ	Dünya harikası olan Longoz Ormanlarından geçerek binlerce hayvanın ve bitkinin yaşam alanı olan Mert Gölüne ulaşarak Nilüfer çiçeklerini seyredeceğimiz Hamam Gölünde bitiriyoruz 13-14 Km	ERTUĞRUL TAGAL ÖZER SAYGILI
10	19 Haziran 2022	KÜÇÜKMALATRA-KORSAN KOYU-AYANIKOLA MANASTIRI ETKİNLİĞİ VİZE-KIRKLARELİ	Denize girebileceğimiz muhteşem manzarası olan Korsan Kayalıklarını seyre dalacağımız sonrasında kayalara oyulmuş Ayanikola Manastırında bitireceğimiz bir etkinlik 13-14 Km	ERTUĞRUL TAGAL ÖZER SAYGILI
11	26 Haziran 2022	İTALYAN KOYU ETKİNLİĞİ ** KEŞAN-EDİRNE	Mecidiye'den başlayıp Saros Körfezi manzarasıyla birlikte ilerleyip İtalyan Koyu'na ulaşarak denize de girebileceğimiz doğa yürüyüşü 13-14 Km	ORKUN AKMAN ÖZER SAYGILI
12	4 Eylül 2022	ARMAĞAN KÖYÜ DOĞA YÜRÜYÜŞÜ -ÇİLEK TOPLAMA ETKİNLİĞİ MERKEZ-KIRKLARELİ	Armağan Köyünden başlayıp barajı da görebileceğimiz Sonbaharın başlangıcı olan güzellikleri de yaşayıp çilek tarlasında sonlandıracağımız doğa yürüyüşü 14-15 Km	HÜSEYİN YAVUZ NURAY ALTIERLER
13	11 Eylül 2022	ÇAĞLAYIK KÖYÜ-ISTRANCALAR DOĞA YÜRÜYÜŞÜ MERKEZ-KIRKLARELİ	Sonbaharın muhteşem görüntülerini yaşayacağımız zaman zaman derelerden geçeceğimiz ve altın çileğe rastlayacağımız doğa yürüyüşü 18-19 Km	MEHMET KAYGUSUZ SERPİL BALCI GÖREN
14	18 Eylül 2022	TREN SEYAHATLI DOĞA YÜRÜYÜŞÜ MERKEZ-HAVSA –EDİRNE	Sabah trene atıyoruz ve Havsa'nın Şerbettar Köyü çevresinin meralarını keşfediyoruz 11-12 Km	FATİH ALTUN NURAY ALTIERLER
15	2 Ekim 2022	HAMZABEYLİ-ÇALLIDERE KÖYÜ DALLAS MESİRE YERİ DOĞA ETKİNLİĞİ MERKEZ- EDİRNE	Hamzabeyli Köyünden başlayarak Dallas mesire alanından ilerleyerek Bulgaristan sınırına paralel yürüyeceğimiz bir etkinlik 13-14 Km	GÖKHAN KARAKOÇ SERPİL BALCI GÖREN
16	9 Ekim 2022	GÖKÇETEPE-İBRİCE LİMANI ETKİNLİĞİ KEŞAN –EDİRNE	Gökçetepe'den İbrice Limanına kıydan kıydan körfezin en güzel manzaralarına tanıklık edeceğimiz doğa yürüyüşü 15-16 Km	M. RUHAN TİMUR ÖZER SAYGILI
17	23 Ekim 2022	ÇİFTEKAYNAKLAR-SERGEN KÖYÜ DOĞA YÜRÜYÜŞÜ DEMİRKÖY-KIRKLARELİ	Sonbaharın renk cümbüşü ile romantik bir doğa yürüyüşü yapıyoruz 15-16 Km	ERTUĞRUL TAGAL ÖZER SAYGILI

18	6 Kasım 2022	BEYPINAR KÖYÜ-FATMAKAYALAR DOĞA YÜRÜYÜŞÜ DEMİRKÖY-KIRKLARELİ	Sonbaharın son demlerinde Istrancalarda garip bir öyküsü olan Fatmakayaları görüp Ormancı kulübesinden Istranca Dağlarını seyredeceğiz 16-17 Km	ERTUĞRUL TAGAL MURAT GÖREN
19	13 Kasım 2022	SULTANLAR YOLU YÜRÜYÜŞÜ MERKEZ-EDİRNE	Kanuni Sultan Süleyman'ın Viyana seferi sırasında izlediği güzergahın bir bölümünde yapacağımız tematik etkinlikle tarihe yolculuk yapacağız 15-16 Km	M. EMİN KIRIŞÇILAR NURAY ALTIERLER
20	27 Kasım 2022	MONOPETRA KAYALIKLARI DOĞA ETKİNLİĞİ DEMİRKÖY-KIRKLARELİ	Masal Ormanlarından geçerek Istranca Dağlarının Sonbahar renkleriyle süslü muhteşem doğasına konuk oluyoruz 18-19 Km	ERTUĞRUL TAGAL ÖZER SAYGILI
21	11 Aralık 2022	KOFÇAZ SUUÇTU ŞELALERİ DOĞA YÜRÜYÜŞÜ KOFÇAZ-KIRKLARELİ	Kofcaz Suuçtu Şelalelerinde kışı karşılayacağımız doğa yürüyüşü 16-17 Km	ERTUĞRUL TAGAL ÖZER SAYGILI
22	25 Aralık 2022	MAHYATEPE KIŞ YÜRÜYÜŞÜ PINARHİSAR-KIRKLARELİ	Trakya'nın en yüksek noktası olan 1031 metrelik zirveye çıkıyoruz 20-21 Km	BÜLENT BACIOĞLU BERKER KARTEL

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ-ETKİNLİKLERİ İÇİN GENEL ÖNERİLER

www.edosk.org

EDOSK KATILIMCILARI İÇİN ÖZEL ÖNERİLER

1.Etkinlik programı çeşitli sebeplerden değişebilir. Güncel faaliyetlerimiz için sosyal medya hesaplarımızı ve web sayfamızı takip ediniz. Etkinliklere katılım için en az 3 gün önceden e-posta ve veya telefon yolu ile kayıt yaptırınız. Kesin kayıttan sonra iptal ettirmemeniz önemlidir.

2. Grup liderleri ve etkinliğin, etkinliğin karar verenidir. Hiçbir şekilde lidere müdahale etmeyiniz. Grup faaliyeti içinde olduğunuzu unutmayınız ve bireysel istek ve davranışlarda bulunmayınız.

3. Küçük bir sırt çantası mutlaka yanınıza alınız, içerisinde 1-2 litre su 3-4 saatlik yürüyüş için gereklidir.

4. Güneş gözlüğü ve yedek çamaşır almanız sizin yararınıza olacaktır.

5. Her ne şekilde olursa olsun ekolojik ve güvenlik kaygıları nedeni ile liderin belirlediği parkurun dışına çıkmayınız. Rota geniş bir yol ya da patika olsa bile tek sıra yürümeliyiz. Ormanlık alanlarda önünüzdeki katılımcıdan 2 metreden daha fazla geri kalmayınız.

6. Yaptığınız faaliyet doğa yürüyüşüdür. Doğanın belirsizliklerinden kaynaklanan olaylardan dolayı çıkabilecek aksiliklere hoşgörü ile yaklaşınız.

7. 18 yaşından küçükler sadece velilerinin izinleri ile katılabilirler. Dağcılık lisanslı olması en ideal olanıdır.

8. Misafir katılımcıların faaliyet başlangıcında rehberin vereceği katılım formunu doldurmaları imzalamaları gerekmektedir.

9. Faaliyetlere misafir olarak katılacaklar en az bir gün öncesine kadar yerlerini ayırtmalıdırlar. Etkinliklerimize son anda dahil olmak tercih edilmemektedir.

10. Katılım 14 kişiden az ise faaliyet iptal edilir. Böyle bir durum için şimdiden özür dileriz. Her rotaya da çok kalabalık kitle ile gitmeyebiliriz.

11. Faaliyetteki yemek ve yol durumunu, mesafeyi ve diğer bilgileri e-posta ya da kulüp telefonu aracılığı ile lidere sorabilirsiniz.

12. Organizasyonlarımız genelde bir araçla ulaşımın olduğu ve yine araçla yürüyüş başlangıcı yere varılıp yürüyüşün başladığı, sonrada da yürüyüş bitiminde bir noktadan alınıp tekrar Edirne'ye ulaşımın sağlandığı şekildedir. Doğa yürüyüşlerimiz için araçlarımız liderin belirleyeceği ve size iletileceği yerden hareket eder.

13. Önce kayıt yaptıran kişiler öncelikli katılır. Gönüllü ve doğayı sevdirmeye adına yaptığımız bu organizasyonlarda son gün katılım iptalleri en can sıkıcı durumlardır yol ücreti talep edilir!!!

14. Faaliyetlerimiz antrenörlerimiz ve doğa yürüyüşü liderleri koordinatörlüğünde gerçekleşecektir.

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ NOTLAR

Artan şehirleşme ile birlikte binaların, motorlu-elektronik araçların ve gürültünün insan hayatında yarattığı bir takım olumsuzluklardan kurtulma adına sportif ve psikolojik olarak yarar getirmesi adına doğa da zaman geçirme aktivitelerinden en temelidir. Doğa yürüyüşü (Hiking) Doğada gününbirlik yapılan yürüyüşlere doğa yürüyüşü veya (Hiking) denir. Hiking İngilizce kökenli bir terim olup Türkçeye en iyi çevrim olarak doğa yürüyüşü olarak isimlendirilir. Gerekli önlemleri almak ve teknik donanıma sahip olmak koşulu ile hemen hemen her türlü hava koşulunda yapılabilir.

Genellikle sabah başlayıp akşam biten insan etkilerinden olabildiğince arınmış yerlerde yani doğada yapılan iz sürme, patika takibi, dağ ve doğa geçişleri ve yürüyüşleridir. Uzun mesafeli ve kamplı hatta kamp yükü ile yürüyüşü de içeren en az iki günlük faaliyetlere de 'Trekking' diye adlandırma yapılabilmektedir.

Kampçılık ise doğa da uygun bir yere çadır kurma, beslenme, doğaya zarar vermeden doğada zaman geçirme faaliyetlerini içermektedir.

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ-ETKİNLİKLERİ İÇİN GENEL ÖNERİLER

1. Hiking - Trekking etkinlikleri özel yetenek gerektirmese de, yediden yetmişe sağlıklı herkesin yapabildiği bir spor da olsa yine de bilgi edinilmeli, eğitim veya seminer alınmalıdır.
2. Profesyonel rehberlerin bile bu sporu keşif dışında tek başlarına yaptıkları pek görülmez. En az üç kişi gidilmelidir.
3. Grup düzenini asla bozulmamalıdır. Liderin uyarıları dışına çıkılmamalıdır.
4. Yürüyüş sırası; "Rehber – en yavaş ve acemi kişi – grubun geri kalanı – en deneyimli veya artçı rehber" sıralaması şeklindedir. Bu sıra bozulmamalıdır.
5. Rehberin hemen ardından en deneyimsiz yürüyüşçüsünün gelmesinden maksat grubun yürüyüşünü bu kişiye göre ayarlayabilmesi ve doğru hızın, doğru tempunun sağlanabilmesidir. Yoksa rehber hariç en deneyimli kişi önden giderse aralarda kopmalar yaşanır. En deneyimli kişi veya artçı rehberin en arkada bulunması da geride kalanların güvenliğini sağlamak ve kopmaları önlemektir.
6. Yürüyüş rehberini kesinlikle geçmemeye dikkat edin. Bu rehber açısından dikkat dağıtıcı ve sinir bozucu bir durumdur. Gidilecek parkuru ve yolu rehberden daha iyi kimse bilemez.
7. Tek sırayı ve tempoyu bozmayın, tempoyu rehber bile bozsa kibarca ve gizlice uyarın.
8. Etkinlik yapılacak alana gidene kadar İlk mola bir saat içinde verilmeli ve mola süreleri kısa tutulmalı, vücudun soğumasına izin vermemelidir.
9. Yemek molasından sonra tempo biraz düşürülmeli ve dik eğim çıkmamalıdır.
10. Dikkat ve düşünceler yürüyüşe ve bulunulan ortama odaklanmalıdır. Yürüyüşe zaten şehir stresinden uzaklaşmak için gelinmiştir.
11. Yürüyüş boyunca etrafa dikkat etmeli, doğru rotada ilerlendiğinden emin olunmalı, çeşitli nirengiler alarak yola devam edilmelidir. Bu davranış rotadan sapıldığında sapılan noktaya geri gelmesine yardımcı olacaktır.
12. Doğada arkadaşınızla veya gizli rakibinizle yarışmayın. Kazalar meydana gelebilir, kendinizle de yarışmamaya çalışın bir yere kadar ilerleyebilirsiniz. Doğayla ise asla yarışmamak gerekir. Kazanmak doğa izin vermediği sürece imkânsızdır.
13. Doğada paylaşımcı olmak gerekir.
14. Gruptan kopup kaybolursanız, kaybolduğunuzu anladığınız noktaya gidin. Aramalara kaybolan kişinin en son görüldüğü noktadan başlanacaktır.
15. Kamp haricinde, yürüyüşte oluşan çöpleri atmamalı, yakılmayacak olanlar, hatta tümü geri getirilmelidir.
16. Yürüyüş sırasında yamaç veya uçurumdan aşağı taş atmayın ve yuvarlamayın. Aşağıdan başka bir grup geçiyor olabilir.

17. Gidiş dönüş saatinin iyi ayarlanması gerekmektedir. Güç ekonomik kullanılmalıdır. Kazaların çoğu dönüşte meydana gelmektedir.

18. Mümkünse gidilecek bölgenin bir haritasını veya en azından bir krokisini bulun. Hiçbiri yoksa bölge halkından gidilecek yer hakkında bilgi toplamaya çalışın.

19. Devamlı surette yolun sonunu ve hedefi düşünmeyin. Yürüyüş yapmaya bakın, çünkü önemli olan yürüyüşten ve bölgeden tat almanız. Devamlı olarak yürüyüşün varacağı yeri veya bir an önce varmayı düşünürseniz bu sizin isteksiz olduğunuzu gösterdiği gibi, bunalmanıza da neden olacaktır.

20. Özenli ve dikkatli adımlar atın. Dengeli, kararlı ve kısa olsun. Vücudunuzu yormamış, yürüyüş sürenizi ve isteğinizi uzatmış olursunuz.

21. Kar şartlarında yürüyüş yapıyorsanız, kaya yarıklarından geçişte dikkatli olun kar yumuşaktır ve ufakta olsa gizli çukurlar olabilir. Sonra ayak bileğiniz zarar görebilir.

22. Kayalık bölgeden geçerken dikkatli olmalı, bağırılmamalıdır. Ses çığa etki ettiği gibi, taşlara ve hatta kayalara da etki edebilir.

23. El ele tutuşarak veya birbirine sarılarak yapılan yürümeler yürüyüşçüler birbirlerinin dengelerini bozabilmekte, en kötüsü de düşme anında birbirlerini çekebilmektedirler.

PRATİK BİLGİLER

- Yanınızda büyük boy çöp torbası taşıyın. Yağmurluktan tenteye kadar birçok işe yarar.
- Terden veya sudan ıslanan giysinizi, yürüyüş süresince kurumaması için iyice sıktıktan sonra çantanızın üzerine gererek asın.
- Mutlaka bandana taşıyın, geniş kenarlı şapkanız yoksa çöl lejyonerleri gibi kepinizin altından ense ve kulağınızı kapatmak için kullanacaksınız. Yoğun ve kızgın güneş altında çok gereklidir.
- Güneşi yansıtın diye sırf beyaz giymeyin, bu sefer gözünüzü alacaktır. En iyi renk güneş altında bej veya çöl kumu rengidir. Kışında siyah giyinin, hem güneş ışınlarının ısını toplar, hem de kar üzerinde iseniz yansımaların az da olsa bir kısmını emer.

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ MALZEMELERİ

MALZEMELER&EKİPMAN

Malzeme seçiminde dikkate alınması gereken en önemli husus; malzemelerin maksada uygunlukları, çok amaçlılıkları, sağlamlıkları ve hafifliklerinin göz önünde bulundurulmasıdır. Malzemelerde doğru olanı kullanmak kadar akılcı olarak da seçim yapmak gerekir. Doğa yürüyüşünde öncelikli malzeme giyimdir. Bunun nedeni yürüyüşte en önemli şeyin vücut sağlığı olduğudur. Vücut sağlığını bozmayacak rahatlıkta ve ferahlıkta giyim malzemeleri gereklidir. Doğa yürüyüşünde de konaklama, yani kampta yapabileceğimiz için kamp malzemeleri de gerekmektedir.

Ayakkabıdan, şapkaya, çorabımızdan, sırt çantamızdaki yiyeceklere kadar tüm ekipman doğa yürüyüşlerinde bize rahatlığın yanında doğa yürüyüşünün keşif ve macera ruhunu daha fazla hissetmemizi sağlar. Doğa yürüyüşü vücudumuzda endorfin salgılanmasını arttırarak ruhen de kendimizi iyi hissettirir. Bu keyfin teçhizattan kaynaklı bir ıstıraba dönüşmemesi için uygun malzeme listesi, özelliklerini ve bu sporun temel kurallarını anlatmaya çalıştık.

Doğa yürüyüşlerinde ayakkabı seçimi çok önemlidir. Saatler boyu süren yürüyüşlerde, ayağa tam oturan, bileği burkulmalara karşı destekleyen, tabanı yürüyüş zeminine uygun, kaymayan ve esnek yapıda ayakkabılar seçilmelidir. Mümkünse yünlü veya pamuklu kalın çoraplar tercih edilmeli, sentetik ince çoraplar kullanılmamalıdır.

Kıyafet seçiminde de terletmeyen ama soğuğa karşıda dirençli bir giyim tarzı tercih edilmelidir. Bu nedenle tek parçalı kalın kıyafetler yerine daha ince hafifi kıyafetler kat kat giyilmelidir. Termal spor içlikler bu spor için kullanışlıdır. İncedirler, soğuğa karşı dirençli olmalarının yanında nefes aldıklarından terin kolayca atılmasını sağlarlar. Yürüyüş esnasında aşırı terleme de üşüme de istenmeyen bir durumdur. Bu nedenle kat kat giyilmiş ince kıyafetler, duruma göre değiştirilerek vücut ısısının ayarlanmasına olanak sağlar.

Mevsime göre mutlaka şapka takılmalıdır. Yazın güneşe, kışın soğuğa karşı kullanılacak şapka ayakkabı seçimi kadar önemlidir.

Doğa yürüyüşlerinde, parkurun zorluğu ve yürüyüş mesafesine göre bir sırt çantası olmalıdır. Sırt çantası vücut ile birlikte hareket edecek şekilde sırta tam oturmuş ve ağırlık merkezini kalçalarımıza verecek şekilde olmalıdır. Aksi takdirde yürüyüş dengesini ve ritmini bozarak sıkıntı yaratır.

Sırt çantasında yine parkurun zorluk ve uzunluğuna bağlı olarak miktarı farklılaşsa da temelde bulunması gereken malzemeler temelde şunlardır. Su, erzak (kuru incir, kuru kayısı, ceviz fındık gibi enerji veren yiyecekler), terleme veya ıslanma durumlarında hafif yedek kıyafetler, yağmurluk, kibrit ve düdük. Bu malzemenin miktarı ve içeriği rotaya göre kısmen farklılaşsa da temelde bu şekildedir.