

## DOĞA YÜRÜYÜŞÜ / GENEL BİLGİLENDİRME

Doğa yürüyüşü programı, Üniversitemiz A-Kapısı'ndan hareketle başlayıp, Kızılcahamam Çam Koru Mevki'nde etkinliklerle devam edecektir.

### Etkinlikler

- Serpme köy kahvaltısı
- Yürüyüş
- Doğa ile baş başa öğle yemeği
- Oyun ve etkinlikler

### Doğa Yürüyüşünün Temel Kuralları

Trekking sporunda en temel nokta, ekip düzeninin doğru bir şekilde sağlanmasıdır. Doğa yürüyüşlerinde bu düzen, tek kişilik sıra halinde meydana gelir. Ekipteki antrenör ya da en tecrübeli kişi, ekibin en başına geçerek ekibi yönetme görevini alır.

Trekking olayında, herkesin bir sırt çantasının olması oldukça önemlidir. Bu çantalar tek omuzda taşınanlardan olmamalıdır. Çünkü bu tür çantalar, dengeyi bozabilmektedir.

### Sırt Çantasında Bulunması Gerekenler

- \*Mevsim koşullarına uygun olarak şapka,
- \*Ayakların ıslanmasına karşın yedek çorap,
- \* Molalarda kullanılması için yiyecek ve alkolsüz içecekler. Çikolata tarzı yiyecekler kana çabuk karıştığı için mutlaka bulundurulmalı,
- \* Sağlık problemi nedeni ile kullanılması gereken ilaçlar unutulmamalı,
- \* En az 1 litre su. Matara ve termos da gereklidir.

Trekking sporunda giyilecek olan giysilerin özellikleri, çok önemlidir. Yürüyüş esnasında kullanılan giysiler, kişinin hareket kabiliyetini kısıtlamamalıdır. Bu giysiler hafif olmalıdır. Ve aynı zamanda giyilen üst giysiler polar türdeki kumaşlardan yapılmış olmalıdır. Yürüyüşte giyilecek giysiler, sentetik-yün karışımı olmalıdır. Pamuklu giysiler pek tercih edilmemelidir. Çünkü pamuklu giysiler çabuk ıslanır ve çok geç kurur. Yün giysiler de ise, bu tip sorunla karşılaşmamaktadır. Trekkingde, çok kalın giysiler giymek yanlış bir davranıştır. Bunun yerine, ince ince fakat kat kat giyinilmelidir. Bu yöntem sayesinde, terleme ve üşüme gibi olaylarda vücut sıcaklığı korunmuş olur. Çünkü bu giysilerin giyinilmesi ve çıkartılabilmesi oldukça kolaydır.

Ayakkabı olarak ise hava alabilen ve bileği saran spor ayakkabı ya da trekking botu. Çünkü doğa yürüyüşlerinde derelerden de geçilir ve ayak ıslanır.