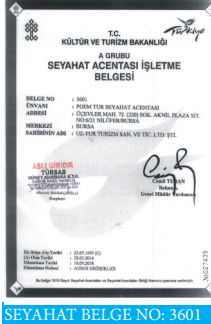


# BSMMMO ÇEVRE SAĞLIK VE SPOR KOMİSYONU'NUN DÜZENLEDİĞİ KETENLİK YAYLASI / ARAS ŞELALESİ YÜRÜYÜŞ AKTİVİTE PROGRAMI

## FAALİYET PLANI

- 08:15 HAREKET
- 09:30 KETENLİK YAYLASI VARİŞ
- 10:00 FAALİYETE BAŞLAMA SAATİ
- 17:00 ARAÇ NOKTASINA VARİŞ
- 18:00 ARAÇLA BURSA'YA HAREKET
- 18:30 BURSA'YA VARİŞ

19  
EYLÜL  
2021



Ketenlik yaylasından ortalama 3 saatlik çıkış ile Aras şelalesine varış. 1 saat yemek ve dinlenme molası, çıkılan rotaya paralel ama farklı bir rotadan ortalama 3 saatlik dönüş. Toplam aktif faaliyet ve mola süreleri dahil 7 saat olarak planlanmıştır. Yürüyüş bittikten sonra araç hareketine kadar ortalama 1,5 saatlik ek serbest zaman kalmaktadır. Güzergah Uludağ'ın güney yamacında dere kenarı ve ormanlık alanlardan oluşmaktadır.

## GIYİM EKİPMAN BİLGİSİ

- Yürüyüş batonu / Termal tişört veya hava alabilen çabuk kuruma özelliği olan yapıda tişört / Polar veya benzeri ara katman. Mümkünse önden fermuarlı / Su geçirmeyen nefes alabilen tarzda ince bir mont ve ya spor mont, yağmurluk / Outdoor ayakkabı, bot yoksa kalın tabanlı spor ayakkabı / İslanma ve terleme ihtimaline karşı yedek çamaşır, çorap / Güneş kremi, güneş gözlüğü, şapka , ince eldiven , baf

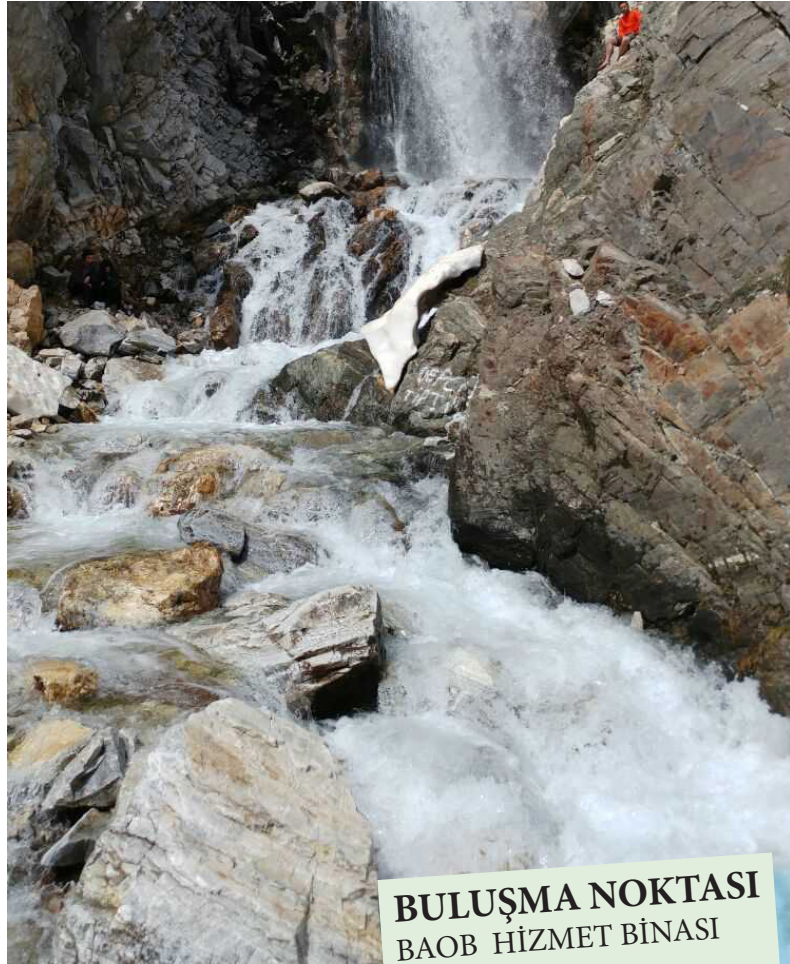
## YİYECEK İÇECEK

-Faaliyet esnasında molalarda kesinlikle ateş / mangal vs yakılmayacaktır.  
- Sıcak su çay filtre kahve gibi ihtiyaçlar için isteğe bağlı mini kamp ocağı.  
- Termos içerisinde sıcak su ve harici içme suyu.  
- Karbonhidrat ağırlıklı pratik yiyecekler. Sandviç vb. Kuru meyve çerez vs atıştırmalıklar. Fazla ağırlık yapan akışkan veya sıcakta yapısı bozulacak tarzda yiyecekleri tercih etmeyiniz.

NOT: Yürüyüş ekip liderinin belirlediği saatlerde yapılır. Hava durumu ve coğrafi koşullara bağlı olarak yürüyüş güzergahı, zamanı ve planlaması ekip liderinin kararı doğrultusunda değiştirilebilir.

Yürüyüş esnasında bahsedilecek kurallara riayet edilmesi ekibin yürüyüşü zamanında, sağlıklı bir şekilde ve keyif alarak tamamlaması için önemlidir. Bu yüzden liderin yürüyüş esnasındaki planlamasına uyulması konusunda hassasiyet gösteriniz.

KİŞİ BAŞI 50 TL.-



BULUŞMA NOKTASI  
BAOB HİZMET BİNASI

HAREKET SAATİ

## KAYIT İÇİN;

Bursa SMMM Odası  
Elif CANBOLAT / 444 16 44 08:15

Çevre Sağlık ve Spor Komisyonu Başkanı  
Sertaç KONYA / 0 532 789 51 21

Çevre Sağlık ve Spor Kom. Bşk.Yrd.  
İbrahim HOŞGÜL / 0 537 334 75 78

Çevre Sağlık ve Spor Kom.Sekreteri  
Nazan SEZENLER / 0 532 464 71 16