

# GÖKYÜZÜNE ULAŞMA TUTKUSU DAĞCILIK



Dağcılık, Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de son yılların en popüler spor dalları arasında. Her yıl ülkemizde yüzlerce kişi dağlara çıkıyor. Dağcılık ülkemizde son yıllarda “moda” haline gelmeye başlayan ekstrem (uç) sporlarla bir tutuluyor. Ekstrem sporlar, herhangi bir spor etkinliğinin riski artıracak şekilde yapılması olarak tanımlanıyor. Oysa dağcılık, genellikle riski azaltacak tüm önlemler alınarak yapılıyor. Bu şekliyle dağcılık, bir ekstrem spor değil, ileri düzey bir doğa sporu olarak kabul edilmesi gereken bir dal. Bu yazıyı hazırlarken, geçen yıl Everest’e toplam 10 kişi çıkarak bu sporda ülkemizi başarıyla temsil eden ORDOS üyeleriyle görüştük. Onlardan dağcılığın tanımı, bir insanın yaşamına neler kattığı ve bu sporu yapabilmek için ne gibi özelliklere sahip olmak gerektiği konusunda bilgi aldık.

**D**OĞRUDAN DOĞADA yapılan, doğayı araç olarak kullanan sporlara doğa sporları deniyor. Doğa sporları, insanın yaşamı boyunca sürdürebileceği, fiziksel zihinsel gelişime önemli katkıları olabilen etkinlikler. Dağcılık, çoğu doğa sporuna göre daha uzun süre bir eğitim, deneyim ve hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılık gerektiriyor. Ancak bu özelliklerine karşın birçok branşı olan dağcılığın herkesin katılabileceği, fiziksel ve zi-

hinsel gelişime önemli katkıları var. Ülkemiz, birçok spor dalında uluslararası ortamda adını duyuramasa da ülkemizi başarıyla temsil eden dağcılarımız var. Dünya’nın en yüksek dağı olan Everest’e Türkiye’den 1995 yılında Nasuh Mahruki, 2001 yılında Tunç Fındık ve 2006’da ORDOS (Ortadaoğu Arama-Kurtarma, Dağcılık ve Doğa Sporları Derneği) üyesi 10 dağcı çıktı. Bunun da ötesinde, belki daha zor teknik tırmanışlar içeren 7 bin - 8 bin metrelerin üzerindeki dağlara Türkiye’den de birçok tırmanış yapıldı.

## Dağcılığın Tanımı

Dağcılık, adı üzerinde “dağlara tırmanma sporu”. Biraz daha net bir tanımla “yükseğe, bir doruğu olan bir tepeye ulaşma sporu” olarak da nitelendirilebilir. Dağcılığın bir spor olarak yapıldığı ilk yerler Avrupa’daki Alp Dağları. İşte, “Alpinizm” tanımlaması buradan çıkmış. Günümüzde Alpinizm yalnızca bir bölgedeki değil, Dünya’nın neresinde olursa olsun, orta ve yüksek irtifalarda yapılan tırmanışları tanımlıyor. Alpin tırmanışların özelliği, yapılan tırmanışlarda rotaların karmaşıklığı ve zorluğu. Bu tir-



manışlar çoğunlukla kaya, kar ve buz içeren etaplardan ya da bunların karışımından oluşuyor. Bu tip tırmanışlar için, ekibin ya da bireyin, her türlü tırmanış tekniklerine hakim olması, fiziksel ve zihinsel bakımdan dayanıklı, malzemeyi iyi kullanabilir olması ve planlı bir şekilde dağa gitmesi gerekiyor. Alpin tipi tırmanışlarda, malzemenin tamamı ekip tarafından taşınıyor ve tırmanışlar genellikle birkaç gün sürecek şekilde planlanıyor. Bunun yanı sıra dağcılığın bir başka dalı sayabileceğimiz yüksek irtifa tırmanışları hem, dağlara ulaşımın zorluğundan hem de yüksek irtifaya uyum gerektirdiğinden uzun (haftalar ya da aylar boyunca) sürüyor.

Günümüzde, özellikle dağcılığın daha yaygın olduğu ülkelerde, sportif kaya (örneğin küçük bir kaya bloğunu tırmanmak) ve buz tırmanışları yapılıyor. Alpinizm bir ölçüde kenara itilmiş durumda, çünkü sportif tırmanış yapmak çok daha kolay. Bir iki günlüğüne belli yerlere gidilip bu tür kısa tırmanışlar yapılabilir. Hatta yaz tatillerinde bir tatil merkezine gidilip sportif tırmanışlar yapmak mümkün. Bunlar planlama gerektirmiyor. Bu tür etkinlikler, dağcılığın alt kolları gibi görünse de, aslında dağcılık olarak tanımlanmıyor.

## Dağcı Olmak

Dağcılığın çok temel teknikleri var. Dağlara gitmeden önce, en azından bunların verildiği temel eğitimlerin tamamlanması gerekiyor. Bir de işin deneyimi var. Sadece antrenman ve eğitim yeterli değil. Dağlara giderek, çeşitli tırmanışlar yaparak aşamalı olarak bu deneyimleri kazanmak gerekiyor. Bir sporcunun kendine “dağcıyım” demesi için temel eğitimlerin yanı sıra buzul, kaya-buz karışımı, kaya tırmanış ve kurtarma eğitim-

lerinin hepsini birden alması gerekiyor. Çünkü dağa giden bir insan dağda bu durumların hepsiyle karşılaşabilir.

Dağcılık, birçok sporda olduğu gibi birtakım fiziksel ve zihinsel özelliklere sahip olmayı gerektiriyor. Fiziksel özellikler büyük oranda antrenmanla kazanılabiliyor. Şehirde yapılan etkinlikler, dağlardaki zorlu koşullara direnmeye destek oluyor. Bunun yanı sıra elbette en iyi antrenman dağda oluyor. Dağda yapılan her etkinlik, her tırmanış, bir sonraki için antrenman niteliği taşıyor.

Zihinsel kısmına gelirsek, soğukkanlı olmak önemli; ancak insanların mutlaka belli kalıplar içinde olması gerekiyor. Tersine, bu bir ekip sporu olduğu için, her bireyin kendine has birtakım özelliklerinin olması yetiyor. Ancak, ekip bilinci ve birlikte hareket etme becerisine de sahip olmak gerekiyor. Ayrıca, özellikle yüksek irtifa tırmanışlarında, psikolojik olarak da dayanıklı olmak gerekiyor.

Dağcılığı sporun öteki dallarından ayrılan bir özelliği de insanların genellikle üniversite döneminde bu sporla tanışmaları. Bu da 18 yaşından sonra bu spora ağırlı olarak başladığı anlamına geliyor. Sonuçta, dağcılık bir yarışma sporu de-

ğil. Herkes dağcılığını kendi sınırları dahilinde yapabiliyor. Böyle olmadığı için de çok kavrayıcı bir spor. Eğitim aşamasında, kurtarma eğitimi dahil yaklaşık 3-4 yıl, insan kendini tanıma fırsatı buluyor. Sınırını belirleyen şey aslında alınan eğitim oluyor. Bunlarla insanın sınırı ortaya çıkmış oluyor.

Dağcılıkta, hedefin mutlaka çok zor olması gerekmiyor. Hedef çok basit de olabilir. Nasıl bir dağcının hedefi “Dünya’nın en yüksek tepesine tırmanacağım” şeklinde olabiliyorsa, örneğin “Ankara’nın yakınındaki bir tepeye tırmanacağım” şeklinde de olabilir. Gerekli zihinsel ve fiziksel özellikler, seçilen hedefe göre de değişiyor.

İnsan zamanla yüksekliğin ne kadarında korktuğunu hangi zorluk derecesine rahat tırmanabileceğini, o rotaya girip giremeyeceğini öğreniyor. Bunun da ötesinde, insan tırmanışın neresinden dönmesi gerektiğini biliyorsa, başarı ya da başarısızlığı kazaya dönüştürmeden döner. Eğitimlerde, başarısızlığa uğrasa da nasıl geri döneceğini bilen kişi yetiştiriliyor. Hava da patlarsa, dağcı planlama aşamasında eksik bile olsa, nasıl döneceğini bildiği için dönebilir.

Dağcıların en çok karşılaştıkları sorulardan biri, neden dağlara gittikleri. Oysa, başka sporcular genellikle bu tür sorularla karşılaşmazlar. Örneğin bir atlete kimse “neden koşuyorsun” ya da “neden bisiklete biniyorsun” diye sormaz. Elbette bu soruların nedeni dağcılığın riskli bir spor oluşundan kaynaklanıyor. Everest’e çıkan Türk takımından Eylem Elif Maviş, bu konuda şöyle diyor: “Bir insanın hayatı işe gitmek ya da hayatını kazanmak için geçim kaynağını sağlamak ibaret olamaz. Herkesin hayatını zenginleştirdiği bir şey var. Bizim için de



bu, dağcılık. Tersi bize garip geliyor. İnsanlar neden dağcılık yapıyor değil de insanlar neden hayatlarının merkezine işi koyuyorlar, biz de bunu pek anlamıyoruz.”

Dağcılık, sanılanın aksine yıpratıcı bir spor değil. Fiziksel kazançlarının yanında, insana bir çok başka katkısı da var. Bir dağcı başta beslenmeyi, giyinmeyi iyi öğrenmek zorunda. Vücudunu iyi tanımak durumunda. Bunlar, eğitimlerle ve deneyimlerle kazanılıyor. Birtakım pratik kazançları da var. Örneğin, yolda karşınıza bir çukur çıkarsa ayağınızı ne kadar açarsanız geçebileceğinizi biliyorsunuz. Dağcılık, insanın kendi sınırlarını tanımasını sağlıyor. Bir hastalık durumunda paniğe kapılmamayı, zor durumlarda nasıl başa çıkılabileceğini, birtakım çok temel problemlerin nasıl aşılabileceğini öğretiyor. Bunların hepsi insan yaşamını kaliteli hale getiren şeyler.

Başka sporcular beslenme, giyim, kişisel bakım gibi şeyleri genellikle başkalarına havale ederler. Bir atlet, voleybolcu ya da yüzücü bunları antrenörüne, masörüne ve diyetisyenine bırakır. Bir dağcı, nasıl besleneceğini, nasıl antrenman yapabileceğini kendisi bilmek zorundadır. Burçak Özoğlu Poçan, kendi başarısının çaresine bakabilecek bireyler olabilmeleri için, anne babalara çocuklarını dağcılık ya da benzeri sporlara yönlendirmelerini öneriyor.

## Dağcılık ve Riskler

Ekstrem sporlar, genellikle bir sporu yaralanma ya da ölme riskini artıracak şekilde yapmak olarak düşünülebilir.

Dağcılık, dışarıdan bakıldığında, böyle bir spor gibi görünebilir. Ancak ekstrem sporların yaygın olarak yapıldığı ülkelerde dağcılık genellikle bu sporlar arasında sayılmıyor. Çünkü, dağcılık genellikle riskleri azaltmaya yönelik birtakım önlemler alınarak yapılıyor. Nitekim istatistiklere bakıldığında, başka sporları yapanların kaza geçirme oranlarının hiç beklenmeyecek şekilde daha yüksek olduğunu görüyoruz. Örneğin, ABD’de balık tutmaya giden ve kurtarmaya gerek duyulan kişilerin sayısı, dağcılık yapıp da kurtarmaya gerek duyulanların sayısından daha fazla. Yine, İskoçya’da yüzerken kaza geçirenlerin sayısı dağlarda kaza geçirenlerin sayısından daha fazla. Orada dağcılık yüzmeye yakın derecede yaygın olarak yapılan sporlardan biri.

Bu elbette, dağcılığın ekstrem sporlar gibi yapılamayacağı anlamına gelmiyor. Dağcılığı, ya da dallarını bu sınıfa girecek tarzda yapanlar da var. Örneğin emniyetsiz, tek başına uzun kaya duvarlarını tırmananlar var. Bu tür tırmanışlar oldukça riskli olabiliyor.

Yine de Serkan Girgin, trafikte kaza geçirme riskinin dağlarda kaza geçirme riskinden daha fazla olabileceğini söylüyor ve şöyle devam ediyor: “Ancak, trafik kazaları hayatın içinden bir şey olarak kabul edildiğinden daha fazla benimsemiş durumda. Dağlarda yaşanan kazalar aslında ender olduğu için, belki de enderliği insanların dikkatini çekmesine neden oluyor.” Günümüzde ticari kuruluşlar, biraz da ilgi çekmek için dağcılığı ekstrem spor olarak tanıtıyorlar.

Dağda karşılaşılabilen bazı riskli du-

rumlar da var elbette. Bunları iki kategoride değerlendirebiliriz. Nesnel, yani insanın elinde olmayan, dağın kendisinden kaynaklanan ve öznel yani insanın kendisinden kaynaklanan nedenler. Nesnel sebeplere taş düşmelerini, yıldırım düşmesini örnek verebiliriz. Benzer şekilde çığ da nesnel risklerden sayılabilir. Ancak, bu riskleri kontrol etmek ya da meydana gelebilecek riskli olaylara karşı önlem almak mümkün. Taş düşmelerinin yaşanabileceği rotalara girmemek, kask takarak başı korumak, yıldırım tehlikesi varsa tırmanışa çıkmamak ya da geçene kadar güvenli bir yerde beklemek mümkün. Çığın nerelerde, hangi koşullarda oluşabileceği tahmin edilebilir, hatta birtakım testlerle bir kar birikintisinin çığ oluşturup oluşturamayacağı önceden bilinebilir. Bunun yanında, tırmanış için seçilecek rota çığ altında kalma riskini bertaraf edebilir.

Burçak Özoğlu Poçan, önemli kazalarda öznel faktörlerin ağır bastığını söylüyor. Örneğin, Everest’teki kazaların çok büyük oranı öznel faktörlerden kaynaklanıyor. O’na göre en büyük risk, herhangi bir dağı hafife almak. Bunun sonucunda yapılan yanlış planlar, yanlış kararlar beraberinde kazayı getirebilir. Bir de olaya şu yönden bakmak gerekiyor: “Her şeyi çok fazla kontrol etmeliyim ki riski azaltayım” demek de riski artırabilir. Örneğin, emniyet alırken bir sikke daha çakmak için harcanacak zaman tırmanışın süresini uzatabilir. Bu da geceyi dağda geçirmeye zorlayacak bir durum olabilir. Bunların iyi değerlendirilmesi gerekiyor.

Bir tırmanış etkinliği, anakampa hat-



ODTÜ Spor Kulübü dağcılarından oluşan 10 kişilik takım, iki grup halinde 15 Mayıs ve 24 Mayıs 2006’da Dünyanın en yüksek dağı olan 8850 metre yükseklikteki Everest’in zirvesine ulaştı. Bir belgesel sorumlusu, bir kamp müdürü ve on kişilik tırmanış takımından oluşan Türkiye ekibi, yüzde yüz başarıyla tırmanış programını tamamlamış oldu.



ta kente dönmüş olmasıyla tamamlanmış sayılıyor. Yani iş zirveye ulaşmakla tamamlanmıyor. Hatta, zirveye ulaşılması da şart değil. Ekip tam ve sağlıklı bir şekilde evine döndüyse, o başarılı bir tırmanıştır.

## Türkiye’de Dağcılık

Dağcılık, Türkiye’de toplum tarafından bir spor olarak bilinmiyor. Ama Avrupa’da bu spor hakkı verilerek yapılırken, bizim yapamadığımızı söylemek de doğru olmaz. Avrupa ya da başka ülkelerdeki dağcılık da bizim imreneceğimiz şekilde yapılmıyor. Gelişmiş ülkelerde dağcılık ve doğa sporları daha çok ticari olarak yapılan etkinliklere dönüşmüş durumda.

Alpinizm, artık Avrupa’da eskisi kadar rağbet görmüyor. Alplerdeki zorlu rotalara giren dağcı sayısı giderek azalıyor. Benzeri Türkiye’de de var; ama geriden takip ediyoruz. Tatil yerlerinde tırmanış bahçesi denen yerlerde herkes kaya tırmanışı yapıyor. Bu tür yapay duvarlarda, tırmanış rotalarının zorluk dereceleri de oldukça yüksek. Ama Türkiye’de, Aladağlar’da bile tırmanılmamış rotası olan yüzlerce tepe var. Bunlar daha keşfedilmeden sportif kaya tırmanışı Türkiye’de yaygınlaşmaya başladı.

Türkiye’de dağcılığın dezavantajları olsa da avantajları da var. Bir Türk tırmanıcı tırmanışını kendi ülkesinde planlayabiliyor. Yani, Türkiye dağcılığında ileri düzey sporcular yetişiyor. Türk sporcular Dünya’daki sporculardan geri değil. Hatta bazı konularda daha üstün oldukları da söylenebilir. Yurt dışı tırmanışlarda da en az yabancı dağcılar kadar, hatta onlardan daha iyi sonuçlar alınıyor. Dünya’da olduğu gibi, Türkiye’de de dağcılık yapan kadın sporcular, erkeklere göre geride değil. Tersine, sportif tırmanışta bile finale kalanların içinde kadınlar yer alıyor. Türkiye’de de yüksek irtifa tırmanışları ya-

panlar arasında kadınlar önemli bir oranı oluşturuyor.

## Everest Ulaşılabilir mi? Son Nokta mı?

Everest her ne kadar Dünya’nın en yüksek tepesi olsa da, çoğu dağcı için ulaşılması en zor hedef değil. Çoğu dağcı için, Everest’e tırmanmak elbette hayalleri süslüyor. En azından bir yüksek irtifa tırmanıcısının ulaşabileceği en yüksek nokta. Burçak Özoğlu Poçan, Everest’e tırmanarak dağcılık teknikleri açısından bir şey kanıtlamış olmadıklarını söylüyor. “Eğer sponsor bulmasaydık biz yine eskisi gibi devam edecektik, şimdi de edeceğiz.”

Türkiye’de dağcılık yapmak isteyenlerin önü açık. Bu konuda eğitim veren kurumlar var. Ayrıca, Türkiye tırmanılacak dağlar bakımından da çok zengin. Bu dağlar, dağcılığın hemen her dalının yapılabileceği özelliklerde. Üstelik, Avrupa’daki dağların aksine birçok keşfedilmemiş ya da tırmanılmamış rota var.

Dağcılık, bireysel olarak da yapılabilir de, örgütlü bir şekilde yapılması öne-

rilen bir spor dalı. Birkaç yıl önce, üniversite kulüpleri ve Dağcılık Federasyonu dışında eğitim veren kuruluşlar yoktu. Şimdi, son birkaç yıldır belirli ücretler karşılığında bu tür eğitimler veriliyor, bu eğitimleri alanlar dağlara götürülüyor.

Teknik tırmanışlar içermeyen yürüyüşler ve kamp etkinlikleri dışında, bu tür ticari kurumlar, genellikle eğitimleri çok kısa sürelerde veriyorlar. Ne var ki, dağcılık eğitiminin hafife alınmaması gerekiyor. Eğitimin gereği neyse, buna razı olmak gerekiyor. Öteki spor dallarında olduğu gibi, nasıl parası olan herkes sporcu olamıyorsa, dağcılıkta da durumun böyle olduğunu belirtiyor. Sporcu olabilmek için, yapılan sporun gereklerini yerine getirmek şart. Üniversite kulüpleri ve Dağcılık Federasyonu’nun yanı sıra, dağcılık eğitimi veren, ticari olmayan çeşitli kulüpler de var. Ticari kuruluşların düzenledikleri etkinliklerde de bu güne kadar önemli bir kaza olmuş değil.

Dağcılıkta riskli aşama belli bir yaştan sonra başlıyor. Dağcılık, çok erken yaşlarda da başlanabilen bir spor ancak, kimi dalları da belli yaşlardan önce yapılamayacak bir spor. Örneğin, yüksek irtifa dağcılığı genç yaş için pek uygun bir dal değil. Ancak kaya tırmanışı, genç yaşa daha uygun boyutları da içeriyor. Kampçılık, doğa yürüyüşleri gençler için şiddetle önerilen etkinlikler.

Alp Akoğlu

Katkılarından dolayı Bora Maviş, Burçak Özoğlu Poçan, Eylem Elif Maviş, Mustafa Cihan, Serkan Girgin ve Yalçın Yıldız’a teşekkür ediyoruz.

