

Haydi Doğa Yürüyüşüne!

Yürümek başlı başına bir spor. Peki hem spor yapıp hem de doğadaki böcekleri, kuşları, ağaçları, çiçekleri ve pek çok canlıyı gözlemlemek daha eğlenceli olabilir mi, ne dersiniz? İşte, doğa yürüyüşü ya da hiking adı verilen bu spor, uzun yürüyüşlerde sporla doğa gözlemini birleştirir. Doğa yürüyüşü nerelerde yapılır, bu yürüyüş için ne giyilir, nasıl hazırlanılır, yürüyüş sırasında nelere dikkat edilir hepsi bu yazımızda. İlginizi çektiyse haydi başlayın okumaya...



Doğa yürüyüşü yapmak için kentten biraz uzaklaşmak gerekir. Vadi, orman, dağ yamaçları gibi yerlerde ya da önceden belirlenmiş rotalarda yürünebilir. Bu sporu yaparken hem fiziksel bir etkinlik yapılır hem de aile ya da arkadaşlarla doğada güzel zaman geçirilir. Ancak elbette diğer sporlarda olduğu gibi doğa yürüyüşü öncesinde de dikkatli bir planlama ve bazı hazırlıklar yapmak gerekir. Gelin, şimdi bu hazırlıkların neler olabileceğine bakalım...

Doğa yürüyüşünü aşırı yağmur, rüzgâr, sis, tipi ya da yoğun kar yağışı gibi hava koşullarının olduğu zamanlar dışında her mevsimde yapmak mümkün. Yürüyüş boyunca giyilecek giysiler de dolayısıyla havaya uygun ve rahat seçilmeli. Yürüyüş rotasını önceden belirlemekse giysileri ve alınması gereken eşyaları doğru seçmeyi kolaylaştırır. Uzun bir yürüyüş için en önemlisi doğru ayakkabı seçimi. Bilekleri kapatan, ayaklara hava aldırın, su geçirmez ve kalın tabanlı ayakkabılar yürüyüş boyunca ayakları hem korur hem de rahat ettirir. Ayakkabı içine uzun çoraplar giymekse böcek ısırıklarına

karşı alınan önlemlerdendir. Ayrıca yanınızda mevsime göre geniş kenarlı bir şapka, güneş kremi, güneş gözlüğü, yağmurluk, eldiven ve yedek giysiler bulundurmak hava koşullarına karşı sizi korur. Tabii ki bunları koymak için bir sırt çantası gerekli. Yürüyüş boyunca yetecek miktarda içme suyu, besin değeri yüksek, kolay taşınabilir ve az yer kaplayan kuruyemiş, kuru meyve ve sandviç gibi yiyecekler de unutulmamalı!



Yol boyunca geçireceğiniz güzel zamanların yanında bilek burkulması, düşme, küçük sıyrıklar, böcek ısırması ve alerji gibi bazı olumsuzluklar yaşanabilir. Bunun için bir ilk yardım çantasının yanınızda bulunması çok önemli!

Yürüyüş yaparken doğada gözlemlenebilecek ne kadar çok şey olduğunu fark ettiğinizde belki de şaşıracaksınız. Yanınızda fotoğraf makinesi, dürbün, büyüteç, gözlem defteri, bölgedeki bitki ve hayvanlarla ilgili bir kitapçık da olursa gördüklerinizin fotoğrafını çekebilir, onları inceleyebilir ya da onlarla ilgili bazı notlar alabilirsiniz.



Yürüyüşte daha rahat ve kontrollü bir biçimde ilerlemeye yardımcı olan yürüyüş batonu kullanılabilir. Tek ya da çift olarak batonları ellerinize alıp birer baston gibi yere koyarak yürümek hem dengeyi korumanıza yardım eder hem de taşlı ya da çamurlu yerlerde kaymanızı engeller.





Doğa yürüyüşü yaparken eğer önceden belirlenmiş bir rota takip edilmeyecekse yürüyüş sırasında bulunduğunuz konumu belirlemek ve hangi yöne gideceğinizi bilmek, kaybolmamak için çok önemli. Bunun için bir pusula ve yürüyüş yapılacak bölgenin haritası da yanınızda bulunmalı. Günümüzde harita ve pusulaya alternatif olarak konum belirleme özellikleri olan GPS aygıtı ya da akıllı telefonlar da kullanılabilir.

Eğer doğa yürüyüşü konusunda çok deneyimli değilseniz ya da yürüyüş yolunu iyi bilmiyorsanız tek başınıza yürüyüşe çıkmak doğru değildir. Deneyimli bir rehberin eşliğinde grup olarak yürümek ve rotadan uzaklaşmamak güvenli bir yürüyüş yapmanızı sağlar.



Doğada Yalnızca Ayak İzlerimizi Bırakalım...

Doğa yürüyüşünün en önemli amacı doğayı yakından gözlemlemenin yanında doğa koruma bilincini oluşturmaktır. Bu bilinç hem doğaya hem de doğadaki canlılara zarar vermeyecek biçimde hareket etmeyi beraberinde getirir. Yürüyüş sırasında çöp atmamak, ateş yakmamak, bitkileri koparmamak, hayvanları rahatsız etmemek doğaya ve canlılara saygılı olmanın yollarından yalnızca birkaçı...



Ülkemizde doğa yürüyüşü yapabileceğiniz tarihî ve doğal güzellikleriyle ünlü pek çok yer bulunuyor. Bunlardan ikisini tanımak ister misiniz?

İstiklal Yolu, İnebolu Sahili'nden başlayıp Kastamonu ve Çankırı kentlerinden geçerek Ankara'ya ulaşan bir doğa yürüyüşü parkuru. İstiklal Yolu adını Kurtuluş Savaşı yıllarında kullanılan bir rotadan almış. Savaş sırasında İnebolu'ya gelen cephaneler Ankara'ya bu yoldan ulaştırılmış. O zamanlar toprak olan yoldan kağınlarla taşınan cephanenin ulaşması oldukça uzun sürüyormuş. Günümüzde bu yol, yaklaşık 105 kilometrelik bir parkur oluşturularak doğa yürüyüşü yapmak isteyenler için düzenlendi.



Fotoğrafta İstiklal Yolu'nda doğa yürüyüşü yapan insanlar görülüyor.



Kaçkar Dağları Milli Parkı'nda doğa yürüyüşü

Kaçkar Dağları Millî Parkı'nda bulunan doğa yürüyüşü parkurlarıysa bolca bitki ve hayvan gözlemlemek isteyenler için çok uygun. Rize, Artvin ve Erzurum kentlerinin sınırlarındaki Kaçkar Dağları, buzul gölleri, buzul vadileri, yaylaları ve yemyeşil ormanlarıyla oldukça zengin biyoçeşitliliğe sahip. Millî parkta farklı uzunluklarda 8 yürüyüş parkuru bulunuyor.



Bu parkurlarda yürüyüş yaparken sıklıkla Kafkas orman gülü, gelincik, papatya, mersin yapraklı ayı üzümü, hanımeli; porsuk, doğu ladini, doğu kayını, huş, titrek kavak gibi bitkiler görebilirsiniz. Ayrıca kurt, çakal, gelincik, yaban tavşanı, kızıl tilki, karaca, kaya kartalı, kirpi, geyik, kakım ve daha pek çok hayvanla karşılaşma olasılığınız da bulunuyor.



Kaçkar Dağları'nda görüntülenen kızıl tilkiler



Kaçkar Dağları'ndaki bitki çeşitliliği oldukça zengin.