

Spor Yapıyoruz...



Dağcılık, son yıllarda ülkemizde de hızla yayılan sporlardan biri. Hem ülkemizin tırmanışa uygun dağlık yapısı, hem de dağcılık eğitimi veren çeşitli topluluk ve kulüplerin sayılarının artması, bu sporu tanıyan ve yapmak isteyenlerin sayısındaki artışın nedenlerinden.

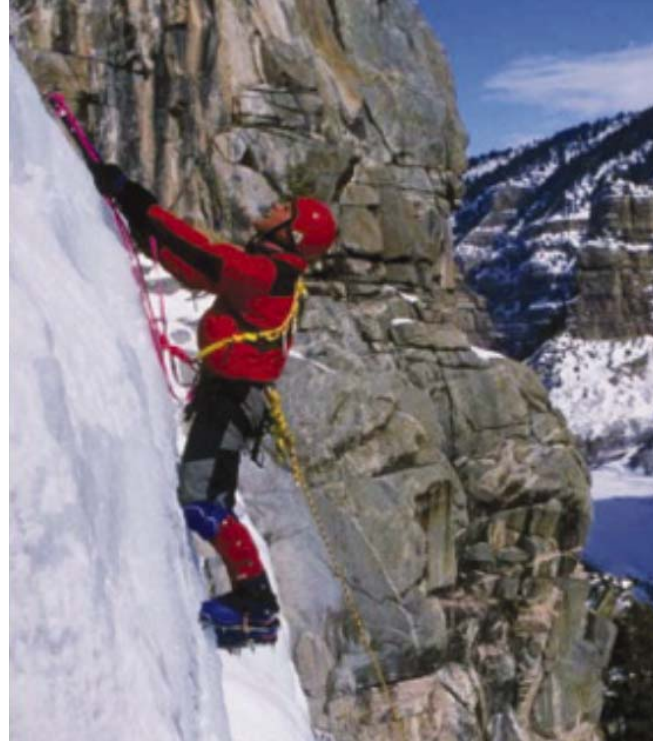
Dağcılık ya da kısaca tırmanış sporu, çok zevkli olduğu kadar çok tehlikeli de olabilir. Özellikle bilinçsiz yapıldığında ve iyi bir tırmanıcı olabilmek için gerekli eğitimler alınmadığında, gazetelerde okuduğumuz ya da televizyonlarda izlediğimiz dağ kazası haberlerinin gerçekleşmesi işten bile değil. Bununla birlikte, tehlikeleri en aza indirmek ve güvenli tırmanışlar yapabilmek elbette olası. Bunun için öncelikle, doğada kendi kendine yetebilmek için gerekli olan yürüyüş ve kampçılık eğitimleriyle, teknik tırmanış eğitimlerini almak, düzenli olarak antrenman yapmak, sporcular için önerilen beslenme programlarını uygulamak, kurtarma ve ilk yardım konularında bilgili olmak gerekiyor.

Tırmanışa başlandığında, çoğu zaman zirveye ulaşmak için izlenecek rotanın bir kısmı boyunca yürüyüş yapılır. Bu yürüyüşü belli bir tempoda yapmak gerekir. Böylece hem kaslarımız yürüyüşe daha kolay uyum sağlar, hem de soluk alıp verişimizi ayarlama olanağımız olur. Ayrıca, yamaç yukarı çıkarken geniş S'ler çizerek ilerlersek, yolu biraz uzatırız ama, bu sayede eğimi azalttığımız için daha az yoruluruz.

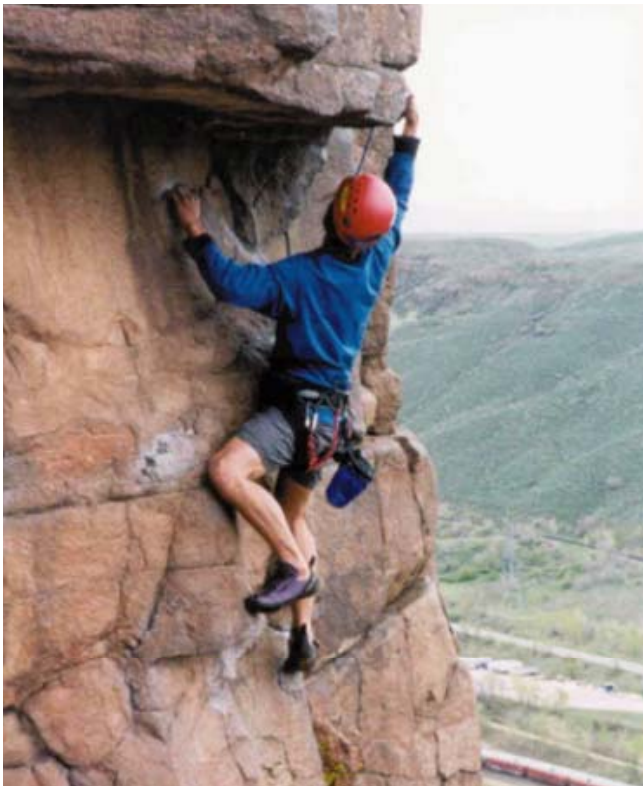
Genellikle 50 dakika tempolu bir yürüyüşün ardından 10 dakika mola verilir. Ancak, rotanın çok dik oluşu, havanın çok soğuk olması, kayalardan taş düşme olasılığı, havanın kararmaya başlaması ya da benzeri birçok neden molalarla ilgili değişiklik yapmayı gerektirebilir. Yürüyüş ya da tırmanış sırasında çok su kaybettiğimiz için, molalarda bol sıvı almak ve kuruyemiş gibi enerji veren yiyecekler tüketmek yararlı olur. Elbette giysilerimizin de yürüyüşe ya da tırmanışa uygun olması gerekiyor. Eğer yazın tırmanış yapıyorsak, genellikle güneşten korunmak için uzun kollu ve pamuklu kumaştan yapılmış ince bir t-shirt ve esnek kumaştan yapılmış rahat, uzun bir pantolon, şapka, morötesi ışıklardan korunma sağlayan güneş gözlükleri ve ayak bileklerimizin burkulmasını önleyecek boğazlı ve sert tabanlı özel tırmanış botları giymemiz yeterli. Ama, tırmanışımızı kışın gerçekleştiriyorsak, soğuk hava ve kara karşı daha korunaklı giyinmemizde yarar var. Başımızı ve kulaklarımızı soğuktan korumak için bere, rüzgâra karşı ağız ve burnumuzu koruyacak maske, morötesi ışıklardan koruyan güneş gözlüğü, yünlü iç giysiler, bizi sıcak tutacak ve rüzgârdan koruyacak üst giysiler ve alt giysiler, paçalarımızdan içeri kar girmesini engelleyen tozluk ve ıslaklığı içeri geçirmeyen plastikten yapılmış özel tırmanış botları giymemiz

gerekir. Ayrıca, başımıza kayalardan taş düşmesi ya da düşüp başımızı bir yere çarpma tehlikesine karşı kask takmamız da önemli. Kimi zaman tırmanış rotasında kayalık yüzeyler ve sert kar ya da buz kulvarlarıyla da karşılaşılabilir. Bu durumda, rotanın yapısına uygun özel tırmanış malzemelerinden yararlanılır. Genellikle düşme tehlikesine karşı, özel tırmanış ipleri ve ara malzemeler kullanılarak tırmanışı yapan sporcu emniyete alınır. Tırmanıcı, kendisini iple bağlamak için emniyet kemeri de denen bir koşum giyer. Karabina adı verilen ve bir ucundan açılabilen, elips biçimli metal malzemeler yardımıyla ip, tırmanıcının giydiği koşuma bağlanır. Böylece sporcu düşse bile, koşumundan ipe asılı kalır. Bunun için elbette ipin, tırmanılan kaya ya da sert buz üzerinde uygun bir yere çakılan ya da yerleştirilen özel malzemeler aracılığıyla yüzeye sabitlenmiş olması gerek.

Tırmanıcıların genellikle vücutları esnek ve dengeleri iyidir. Yine de düşmemek için, kaya yüzeyinde tutamak ya da basamak ararken vücutlarında üç noktayı kayadan ayırmamaya çalışırlar. Üç nokta kuralı olarak bilinen bu kurala göre, tırmanıcının en az iki ayağı ve bir eli ya da iki eli ve bir ayağı, kaya üzerinde bulunmalıdır. Vücudumuzun en güçlü organları bacaklarımız olduğu için de genellikle, ağırlıklarını kol yerine, bacaklarının üzerine verirler. Kaya tırmanırken, ayakların kaya üzerine sağlamca basabilmesi için kayayla daha fazla sürtünme sağlayan ince ve lastik tabanlı özel spor ayakkabılar giyilir. Buz ya da sert karda tırmanırken yine ip, koşum ve ara malzemeler kullanılır. Ancak, ellerimizle sert buzda tutunmamız ya da ayaklarımız için uygun basamaklar bulmamız neredeyse olanaksız olduğu için, buza saplanabilecek malzemelerden yararlanılır. Buz çekici ve buz kazması,



buza saplanarak eller için tutamak oluştururken, özel plastik botların tabanlarına takılan ve krampon adı verilen, sert metal dişli tabanlıklar, buza saplanarak ayaklar için basamak açarlar. İpli tırmanışlar genellikle iki türlü olur. "Üstten emniyetli tırmanış" denen biçiminde, tırmanıcılardan biri daha rahat çıkılabilen bir başka rotadan tepeye ulaşarak, yukarıda ipi sıkıca tuttuğu bir istasyon kurar ve ipi aşağı sarkıtır. Aşağıdaki tırmanıcı, ipi koşumuna sabitleyip tırmanışını yapar. Arkadaşının emniyetini alan yukarıdaki tırmanıcı, arkadaşı yükseldikçe ipi toplar ve düştüğünde da ipi bir düğümle kilitleyip sıkıca tutar. Diğerindeyse, tırmanıcılardan biri, aşağıda ipi yine kaya üzerinde bir yere sabitleyip, koşumdan ipe bağlanmış olan diğer tırmanıcının emniyetini alır. Tırmanmakta olansa, kaya ya da buz yüzeyi boyunca ara malzemeleri yerleştirerek ipi bunlardan geçirir ve güvenli bir biçimde ilerler. Bu tür ipli tırmanışa da "lider tırmanış" adı veriliyor.



Elbette her çıkışın bir de inişi olur. İniş de en az tırmanış kadar dikkat ister. İpli iniş gereken yerlerde, yukarıda kurulan istasyona sabitlenen ip, tırmanıcının koşumundan geçirilir. İniş yapan sporcu, 8'li denen bir malzeme yardımıyla, ipi kaydırarak rota boyunca ayaklarını kayaya dayayıp sanki aşağı doğru yürüyormuş gibi inişini yapar.

Bütün bunlar, dağcılık sporu hakkında kısa ve temel bilgiler. Bu sporu gerçekten yapmak isteyenler, kesinlikle gerekli eğitimleri almış ve dağda kendi kendine yeter duruma gelmiş olmalı. Sizler, dağlara kendi başınıza ya da diğer dağcı arkadaşlarınızla gidebilecek yaşa ve yeterliliğe ulaşana kadar, şimdilik öğretmenleriniz ya da ailelerinizle küçük doğa yürüyüşleri yapabilir ve dağcılık tutkusunu yavaş yavaş içinize çekebilirsiniz.

• • • • • • • • • • Elif Yılmaz