



# Zirveye Sabırla Yükselmek...

**Bayer Schering Pharma Kadın Sağlığı Bölümünde Yasmin Team'de görev yapan Oğuzhan Yıldırım, dağcılık sporunu sadece bir hobi olarak değil profesyonel bir derneğin kurucusu ve eğitmeni olarak devam ettiriyor. Hayatın Renkleri sayfalarımızın konuğu olan Yıldırım'la bu sıra dışı uğraşı üzerine konuştuk**

**D**ağcılık sporuyla ne kadar zamandır ilgileniyorsunuz?

1999 yılında Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde öğrenciyken dağcılığa ilk adımımı attım. Üniversite döneminde kulübümüze birlikte çeşitli etkinliklere katılarak bu tutkumun artık profesyonelliğe geçişini sağladım. 2007 yılında, merkezi Eskişehir'de olan "Güzey Doğa Sporları Arama ve Kurtarma Kulübü Demeyi"ni kurduk. Demek kurucu üyesi ve eğitmen olarak dağcılık sporuna devam ediyorum.

**Bir eğitmen olarak dağcılığı nasıl tanımlıyorsunuz? İlgili çekici olduğu kadar da tehlikeli gözüküyor.**

Birçok insan, dağcılığı zirveye çıkmak olarak tanımlar; ancak bu sporun kişisel gelişimden iş yaşamındaki zorluklarla başa çıkmaya kadar birçok yaran olduğunu söyleyebilirim. Dağcılık, diğer sporlardan oldukça farklıdır. Her ne kadar bireysel olarak görülse de bir ekip sporudur. Hem bireysel hem de ekip bilincini ihtiva eder. Zirveye ulaşmak en keyifli noktadır fakat "next time" olarak bilinen bir deyim de vardır. Yani bir noktaya gelirsiniz, şartlar el

vermiyorsa, tipi varsa, malzemeniz koşullara yetersiz kalıyorsa ve zirveye ulaşmanız mümkün değilse dönmek zorundasınız. Rahatlıkla "next time", yani "bir dahaki sefere" diyebilmeniz lazım. Tüm planlar, aylar süren hazırlıklar altüst olabilir. Bir dahaki sefere demek, belirli bir olgunluğa geldiğinizi ve tecrübeli olduğunuzu gösterir. Dağcılıkta risk her zaman vardır. Bizim için önemli olan, var olan riski en aza indirmektir.

**Kurucu üyesi ve eğitmeni olduğunuz Güzey Doğa Sporları Arama ve Kurtarma Kulübü Demeyi'nde bu riskleri azaltmak için hangi eğitimleri veriyorsunuz?**

Dağcılığa başlayacak arkadaşlarımızı sıkı ve disiplinli bir eğitim sürecine tabi tutuyoruz. İlk bir yıl, sadece doğa yürüyüşleriyle bu sporu yapmak isteyen kişilerin kendilerini sınamasını ve dağcılığa gerçekten devam edip etmeyeceklerini anlamalarını sağlıyoruz. Bir yıl sonunda ilk kamplar başlar ve sonrasında ilk 3000'lik bir tırmanış deneyimine doğru yol alınız. Her tırmanış ayrı bir tecrübe getirir. Tüm bunları başarıp devam etmek isteyenler kış tırmanışı ve ileri dağcılık kavramları ile tanışmaya hazır hale gelirler.

Burada önemli olan bir nokta var. Zaman geçtikçe ve tecrübe kazanıldıkça riskler artmaya başlar. Yapılan araştırmada tecrübeli dağcıların risk faktörlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yeni başlayan bir dağcı daha dikkatli ve temkinlidir. Bu nedenle içimizde her zaman amatör ruhu barındırmamız gerektiğini göz ardı edemeyiz. Dağcılıkta hep belli aşamalar söz konusudur. 5000'lik bir zirve tırmanışı için 3000 m.'de bir kamp yapıyorsunuz, sonra 4000 m.'ye tırmanıp geri geliyorsunuz, vücudunuzu o yüksekliğe alıştıyorsunuz, tekrar geri gelip zirveye çıkıyorsunuz. Yani basamaklar halinde bir yükselme söz konusu.

**Dikkat ve temkinden sonra dağcılık sporunda önemli rol oynayan başka unsurlar da var mı?**

Dağcılıkla takım ruhu çok önemlidir. Tırmanış sırasında bir sorunla karşılaşırsanız, size ilkyardım takım üyelerinden gelecektir. Aynı kaderi paylaşıyor olmak ve güven unsurları ekip bilincini oluşturur. Doğa koşulları her an farklılık gösterebilir. Bu koşullarla başa çıkabilmek için, karşılaşılabileceğiniz tüm risklere karşı mevcut faktörleri önceden iyi planlamanız ve ekibinizle bir bütün olarak hareket etmeniz gerekir. Takım ruhu, riskleri minimum düzeyde ve planlı bir şekilde almak, iyi planlamalar ve hazırlıklar yapmak, ekip bilinci ve liderlik... Dikkat ederseniz tüm bu kavramları iş yaşamımızda da sıklıkla kullanınız. Amaç her zaman zirve olarak görülür. Ama daha önemlisi zirveye sabırla yükselmektir. Bunun da bizi başarıya götüreceğine inanıyorum. 🌍



Eskişehir Güzey Doğa Sporları Arama ve Kurtarma Kulübü

Profesyonel bir ekip anlayışı ile doğa sporlarını sevdirmek ve yaymak amacıyla Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Dağcılık Kulübü'nden ayrılan 19 kişilik profesyonel bir ekip tarafından 2007'de kuruldu. Kulüp bünyesinde, yaz-kış temel eğitimlerini ve arama-kurtarma eğitimlerini tamamlamış, dokuz yılı aşkın dağcılık tecrübesine sahip sporcuların yanı sıra, bu eğitimleri almayı hedefleyen, kulübe yeni katılmış sporcular da yer alıyor. Kulüp içerisinde görev alan sporcular yurtiçi ve yurtdışında pek çok önemli tırmanışlarda bulundu. [ İran Demavend Dağı (5671 m.), Ağrı Dağı (5137m.), Süphan Dağı (4058 m.), Erciyes Dağı (3917 m.), Hasan Dağı (3268 m.), Aladağlar Büyük Demirkazık (3756 m.), Aladağlar Küçük Demir Kazık (3612 m.), Aladağlar Direktaş (3576 m), Aladağlar Emler (3723m), Davraz Dağı (2615m) ve Uludağ (2543m)] Ayrıca Türkiye genelinde farklı birçok 2000 m ve 3000 m üzeri dağların yanı sıra bölgesel birçok kaya tırmanışları da gerçekleştirildi. Bu tırmanışların çoğunun kış tırmanışı olması ekibin kış dağcılığı konusunda oldukça tecrübe kazanmasını sağladı. Kulüp sporcuları her yıl düzenli olarak yaz ve kış arama kurtarma tatbikatları düzenliyor.

