

# ZİRVE TUTKUSU

34 yaşında yer kürenin her kıtasının çıkılabilecek en yüksek dağlarına tırmandı. İç disiplini, özgüveni ve insan doğasının sınırlarını zorlayan bir tutkuyla yaşamın sınırlarına yolculuğu seviyor.

2002 dünya dağlar yılında Bilim ve Teknik'in sorularını yanıtlayan Nasuh Mahruki'nin tutkusu buralarda bitmeyecek gibi...

**BTD:** Diğer insanlardan ne gibi farklılıkların var?

**NM:** Oksijensiz ortama dayanıklılığım çok yüksek ve kalp akciğer sistemim çok iyi çalışıyor. Sebebini de ilkökulda dört yıl yüzmeme bağlıyorum. Spor hayatımda bunun çok faydasını gördüm. Bir de göğüs kafesim geniştir. Kalbim 200'ün üzerine çıktı, hala devam ediyordum. Ayrıca aerobik - anaerobik eşğim çok yüksek çıktı.

**BTD:** Yüksek irtifadaki hızın nasıl?

**NM:** Yüksek irtifada çıkıldıkça hava basıncının düşmesiyle birlikte oksijen de kısmi basıncı düşüyor. Dolayısıyla ortamda daha az oksijen buluyorsun. Örneğin deniz seviyesinde 1 atm olan hava basıncı 5500 metreye çıktığında yarı yarıya, Everest'in zirvesinde 1/3'e iniyor. Normal şartlarda da insanoğlu 5500 metrenin üzerinde yerleşik yaşam kuramıyor. 7500'e kadarsa vücut düşük oksijenli ortama uyum sağlayabiliyor. Everest'in zirvesine de oksijen kullanmadan çıkabiliyorsun. Ama 7500'den sonra sürekli kendinden yiyorsun. Bunun tabii başka boyutları da var. Sadece fiziksel güç değil, psikolojik hazırlık, motivasyon, kararlılık gibi şeyler de var. Benim burada şöyle bir avantajım var yukarıya doğru çıkıldıkça her sporcunun temposu düşer, hareketleri yavaşlar, sürati düşer, kalp atım sayısı çok artar, solunum çok artar, aklimatizasyon sürecinde kanda ki alyuvar sayısı artar. Düşük oksijenli ortamdaki oksijen partiküllerini daha fazla yakalasan ve dolaşıma katsın diye. Ama her şey karşıya çıktıkça tempo düşüyor. Benim tempomsa diğerlerinden daha az düşüyor. Dolayısıyla 7-8 bin metrenin üzerinde hemen hemen herkesten daha hızlı hareket edebilirim.

**BTD:** Nasuh Mahruki yaptığına göre herkes yapabilir mi? Çok çalışmayla antrenmanla bu iş yapılabilir mi?

**NM:** Antrenman çok önemli. Sonuçta bir spor dalından bahsediyorsak muhakkak bu sporun gerektirdiği disipline uygun hareket etmek lazım. Ping pong bile oynuyor olsan bedensel sağlığını, beyin kas koordinasyonunu belli bir seviyeye çıkartman gerekiyor. Yaptığın şey karşı psikolojik hazırlığını da yüksek seviyede tutman gerekiyor. Bunlar zaten bütün sporlarda eşdeğer olan şeyler. Futbol da oynayabilirsin, eskrim de yapabilirsin, dağcılıkta. Ama özel bir yeteneğin varsa herhangi bir spora karşı onu kullanmada da herhangi bir sakınca yok.

**BTD:** Dağda yönünü nasıl tayin ediyorsun?

**NM:** Normal şartlarda her zaman harita ve pusuladan bahsedilir ama genelde çokta ihtiyacın olmaz. Rota zaten belirlidir. Ya patikası vardır ya da üst üste konmuş babalar vardır. Sürpriz bir yere gitmiyorsan şayet. Ama Ağrı Dağına giderken kimse harita ya da pusula götürmez. Ağrı dağının her şeyi belirlidir. Ama özel bir coğrafyaya gidiyorsan daha önce hiç bilmediğin bir yere gidiyorsan o zaman birtakım destek kullanman gerekir. Bu gün Everest'e giden herkes pusula veya GPS götürmez. Ama ola bir rota kayında bambu çubuklarında küçük bayraklar vardır. Onu 50-100 m aralıklarla dikerek gidersin ki, dönüştü fırtına veya tipide onları kullanarak inersin.

**BTD:** Yüksek irtifa dağcılığının dalları var herhalde.

**NM:** İngilizce'de dağcılık "mountaining" diye geçer. Tırmanışa "climbing". İki aslında aynı sporun kardeşleri gibi. Ben tırmanış da yapıyorum, ona da ağırlık veriyorum. Buzul tırmanışı da var "ice climbing" dediğimiz, daha çok çift kazma ve kramponla yapılan. Sonra, serbest tırmanış dediğimiz de var. Çok yükseğe çıkmıyorsunuz; ama herhangi bir emniyet unsuru kullanmadan, düştüğünüzde zaten bir şey olmayacak şekilde. Daha ziyade estetik bir tırmanış.

**BTD:** Akut dağ hastalığı yakalandınız mı hiç?

**NM:** Hiç yakalanmadım. Belirtileri bile olmadı. Benim başım bile çok az ağrı, bir aspirin kullanırım, o da geçer. Yüksek irtifa anlamında, hiç de ilaç kullanmadım şimdiye kadar. Ben ilk 7000'liğe Khan Tengri'de çıktım 1992'de. O tırmanışta da bir sürü problem oldu. Benim bir kramponum zirveye çıkarken kırıldı. Bağlayarak idare ettim. Zirveye vardım ama inerken bu sefer bağlanamayacak şekilde kırıldı ve ben 1000 metre teknik etabı tek kramponla indim ama çok hırpalandım. Çok yavaş inmek zorunda kaldım, parmaklarım dondu. Döndükten sonra üç hafta kadar yürüyemedim. Ama çok büyük keyif aldım yüksek irtifadan ve sonra devam ettim ona. Ama yüksek irtifada ilk başta başına gelen şey akut dağ hastalığıdır. Yani baş ağrısı, mide bulantısı. Yüksekliğin getirdiği bir problem. En basitiyle böyle çıkar karşına. Kusma falan da yapabilir, halsizlik yapar. Eğer sende akut dağ hastalığı belirtileri varsa, ne olursa olsun yükselmemen lazım. Yükseldiğin takdirde akciğer ödemine, beyin ödemine dönüşebilir. Akciğer ödemindeki belirtilerse adamda hırıltılı bir soluk alıp verme olur. Pembemsi bir tükürük gelir. Hemen önlem alınmalıdır. Beyin ödeminde de o koordinasyon ortadan kalkar. Yani bir şey tutmak ister tutamaz, sağlıklı düşünemez, akli dengesini yitirir. Bazen ikisi birlikte olur.

**BTD:** Terlemeyle vücuttan atılan mineral kaybını nasıl engelliyorsun?

**NM:** Uzun soluklu tırmanmalarda eğer sürekli kar suyu içersen vücudun-

daki elektrolit dengesi alt üst olur. Sonuçta boşaltımla bunların hepsini atıyorsun ve vücudundakini de temizliyorsun bir yerden sonra. Bu da hiç istenen bir şey değil hem kasları, hem krampı kırma dengeni bozuyor. Bu yüzden mutlaka elektrolit dengesine faydalı olacak vitamin, mineral gibi şeylerin alınması gerekir. Bunların mutlaka yapa olarak alman lazım. Yüksek irtifada hiç bir zaman için sade su içilmez. Ya çayla ya oraletle içersin, mutlaka bir şeyle karıştırarak içersin

**BTD:** Oksijen maskesi taşıyor musun?

**NM:** Oksijeni ben bir tek Everest'te kullandım. Onu da 8600'ün üzerinde kullandım. Aslında kullanmamayı düşünüyordum. Ama parmaklarım donmak üzereydi ve bir türlü ısıtamadım. Onun üzerine mecburen kullandım. Ama K2'de, Lhotse'de, Cho Oyu'da kullandım. K2'yi denemeyi göze alan adamlar zaten çok üstün adamlar. Onlar genellikle oksijensiz deniyorlar.

**BTD:** Doğal tehlikelere karşı ne gibi önlemler alıyorsun?

**NM:** Dağlarda objektif tehlike denen bir şey var. Bu kişiye ve yeteneklerine bağlı olmayan tamamen sürpriz denen iyi dağcı kötü dağcı ayrımı yapamayan bir takım tehditler var. Çığ, taş kayması gibi. Bunların bir kısmını öngörebilirsin. Benim de tek korkum öngöremediğim objektif tehlikelerdir. Gerçekleşirse ve sen oradaysan oyun sona erer. Onun dışında rotayı çok iyi analiz etmen lazım. Önceden tarihsel kayıtlara bakıp bilgi sahibi olman gerekiyor. Örneğin Everest'in üzerinde 15 tane farklı rota var. Bir ekip oluşur ve orada karar verilir, sende bunlara uymaya çalışırsın. Yine de o noktaya geldiğinde çevreni bir kez daha değerlendirirsen lazım. Her şey yolunda mı? Yeni bir tehdit var mı? diye. Olayın içindeyken, o sezona o güne özgü bir şeyler olur; örneğin, çok kar yağar, normalde çığ riski olmayan yerlerde de çığ riski olabilir. Ya da çok az kar yağar, bu sefer de buzul çatlakları olabilir. Normalde yoktur buzul çatlakları ama o sene vardır, gibi. Bunların hepsini iyi gözlemek lazım. Bir de bu tecrübeye bağlı. İyi tecrübesi olan dağcılar genelde daha kolay yaparlar. Şu anda 34 yaşındayım. 2 yılımı uyku tulumunda, çadırda geçirmişim. 1 yılımı da 4000 metrenin üzerinde geçirmişim. Bu nedenle konuya çok hakimim. Bir olayla karşılaşınca içgüdülerim bile bana yol gösteriyor.

**BTD:** Tırmanışa nasıl hazırlanıyorsun?

**NM:** 1992-93-94 yıllarında Rusya Dağcılık Federasyonu'nun verdiği "Kar Leoparı" unvanının peşinde koştuğum dönemlerde çok sıkı antrenman yapıyordum. İstanbul'daki Bebek yokuşunu günde iki kez bisikletle çıkardım. Kalbim 200'e fırlardı. O kadar zorlardım kendimi. Evde 50 kg'la her gün bir saat "stepper"da çalışırdım. Dolayısıyla çok ağır antrenman yaptım o dönemlerde. Ondan sonra fiziksel yeteneklerimin, biraz da özel olduğumu fark ettikten sonra bu kadar ağır antrenman yapmamaya başladım. Vücudumu da hiçbir zaman bırakmadığım için çok kolay toparlayabiliyorum.. Bir de yüksek irtifa dağcılığının şöyle bir özelliği var. Çok uzun soluklu bir iş. 2 ay sürüyor. Sende bu stresli döneme, geldiğin gün girmiyorsun. Ana kampa akimatize olman lazım.

Ana kampa ulaşıncaya kadar zaten günlerce yürüyüş yapıyorsun. Vücut bu arada yavaş yavaş antrene oluyor. Ben genelde ona güveniyordum. K2'ye giderken bile hiç antrenman yapamadım. Nasıl olsa o 8 günlük yürüyüşte ben kendimi hemen toparlarım. Ana kampa sonrakı zamanımı iyi değerlendirerek eski tempomu yakalarım diye bakıyorum. Bunun normal ve iyi bir şey olduğunu söylemiyorum ama uyguladığım metot bu. Daha önemli bir şey de psikolojik hazırlık. Yapacağım etkinlik hakkında mümkün olduğu kadar bilgi sahibi olmaya çalışıyorum. K2'yle ilgili ne kadar kitap varsa okurum. Rotayla ilgili her şeyi biliyordum. Hangi tarihte kim nerede kaza yapmış, hangi rotaları kullanmış, nerede çadır kurulu, nerde kaç kişi kalır? Ondan sonra sen o koşula girdiğinde, her şeyi kafanda oturttuğun için, ben burayı zaten biliyordum, şimdi şurada şu var burada bu çıkacak, şuradan 3 saat yürüdüğünde şuraya geleceksin orasında şöyle zor bir yer. Tüm bunları oraya gelmeden çözümlüyorsun geldiğinde de 3 boyutlu görmediğin bir ortama 2 boyutla zaten hazır olduğun bir yere geliyorsun.

**BTD:** Özel bir beslenme programın var mı?

**NM:** Yok. Hatta kötü beslendiğimi söyleyebilirim. Ama iştahım çok iyidir. O da benim avantajlarımdan biridir yüksek irtifada. Birlikte gittiğin dağcıların tamamı 5-8 kilo kaybederler. Benim kilo kaybım çok azdır. Psikolojik olarak bu durum bende o kadar iyi oturmuştur ki bir kurtarma haberi geldiği anda yaptığım ilk iş yemek yemektir. Çünkü bir daha ne zaman yemek yiyeceğimi bilmiyorum. İçgüdüsel bir şey bu yani. Ve ilginç bir şey dağa gidecek olmak düşüncesi benim acayip iştahımı açar.

**BTD:** Lokal donmaya ve hipotermiye karşı ne gibi önlemler alıyorsun?

**NM:** Lokal donma yüksek irtifa dağcılığının en önemli tehdit unsurlarından biri ve bunu engellemek çok zor. Hem olayın içine kendini çok kaptırıyorsun hem de iş bazen o seviyeye geliyor ki, ya hayatın ya parmakların oluyor. Benim de başıma geldi parmaklarımı feda etmeyi göze al-



dım. Ama atlattım. Bir çok yüksek irtifa dağcısının parmakları yoktur. Aladağlar'da trekking, Ağrı'ya gitmek gibi düşünmemek lazım. En yüksek seviyede zorlayanlarda görülür. Birde düşük oksijenli ortamda vücut kanı otomatik olarak iç organlarda ve beyinde topluyor. Bunu yaptığı zaman parmaklar savunmasız kalıyor eğer sınırlara geldiyse. Normal şartlarda kan dolaşımı parmakların ucuna kadar gidiyor ve ısıtıyor. Sorun başladığında ise vücut parmaklardan kanı hayati organlara taşıyarak parmakları feda edebiliyor. Oksijen kullanılmamasının en büyük nedeni budur. Dağcıya ısı verir. Isındığın zaman el ve ayak parmaklarını da ısıtabilirsen daha iyi hareket edebilirsin. Oksijenden dolayı zihnin de daha iyi çalışır. Oksijen kullanmadığın zaman bu tehlide çok daha açık hareket edersin. Hipodermi ise vücudun ısısının normal seviyenin altına düşmesidir.

Ben ciddi bir hipodermiye bir kurtarma operasyonunda girmek üzereydim. Çok ıslanmıştım.

Hava çok kötüydü. Hem ıslaklık hem rüzgar kendimi bir türlü ısıtamadım. Burada kritik bir seviyeye geldim. Örneğin K2'de bir gece açıkta kaldım. Orada hipodermiye girmedim. Sadece parmaklarım donuyordu

Genellikle ıslaklık çok büyük tehlikedir dağda. Vücudunu kurutmadığın zaman, bir de üzerine rüzgar varsa uzun süre dayanman çok zor. Vücudu ıslatmamak için en önemli noktadır.

**BTD:** Everest veya K2'ye tırmanman ne kadar süre alıyor?

**NM:** 2 ay. Aklimatizasyondan sonuna kadar yani. Örneğin İslamabad'tan K2'nin ana kampına gitmek 8 günlük uzun bir yürüyüş sonrasında oluyor. Everest'te uzun sürüyor. Ama Cho Oyu 1 ay kadar sürüyor.

**BTD:** Etik olarak solo tırmanışlar nasıl değerlendirilir?

**NM:** Dağcılığın kendi içinde çok güçlü bir organizasyonu var. Örneğin ben Cho Oyu dağına ben tek başıma tırmandım. Ama aynı gün benimle birlikte 26 kişi daha tırmandı. Her şeyi yalnız yaptıysam da





hep diğer grupların yanındaydım. Bugün Everest'in ana kampına gidin en az 300 kişi vardır. Herkes her şeyden haberdardır. İndiğiniz zaman herkes her şeyi anlatıyor. Şuradan indim vb... başkaları da gördüğü için, zaten fotoğraf, video falan çekiliyor. Burada üç kağıt yapmak mümkün; ama o kadar da kolay değil. Örnekleri de var. Ama dağda tek başınıyorsanız yapabilirsiniz. Bu da çok zor çünkü dağda hep birileri oluyor.

**BTD:** Ne kadar sürede ne kadar irtifa alıyorsunuz?

**NM:** Kitabi bilgiler günde 300 metreden fazla çıkılmamasını söyley ama bu kadar kısa mesafelerle kimse tırmanış yapmıyor. Örneğin Lhotse'de kamplar 5300, 6100, 6400, 7300, 7800 ve zirve (8516m). Lhotse'de 5 kişinin tırmanmamasının nedeni bir günde 1200 m'lik mesafe almamızdır. Çok yıprandık ama yaptık. Ama aklimatize olma sürecinde kitabi bilgilere uymak daha doğru. Aklimatize olduktan sonra kısa mesafelere gerek yok. Bir etapta 1000 m'de çıkabilirsiniz. Zaten olay seni öyle bir yere getiriyor ki, çıkmak zorundasın.

**BTD:** Zirvede ne kadar kalıyorsunuz? Neler yapıyorsunuz?

**NM:** Değişiyor. K2'de 5 dakika falan kaldım. Geç kalmıştık. Hava kararmak üzereydi. Nasıl ineceğim diye düşünüyordum. Çok yoğun bir psi-

kolojik baskı altındaydım. Çıkan her üç dağcıdan biri ölüyor. O yüzden hiç oyalanmadım. Lhotse'de hiç oyalanmadım. Onda da geç kalmıştık. Everest'te ama rahattım 20-25 dk kaldım. Fotoğraf ve video çekimi yaptım.

**BTD:** Tırmanışlarında ne kadar risk alıyorsunuz?

**NM:** Risk, sonucunda olumsuz olabilecek bir olayın ortaya çıkma olasılığıdır. Her birimizin de riski kendine göre analiz etmesi ve ona göre de bir seçim yapması gereklidir. Her şeyi kendi yeteneklerimize göre neyi ne kadar zorlayabileceğimizi karar veririz. Lhotse tırmanışında 6 kişiydik benim dışındakiler zirveye 70 m kala geri döndüler. Onlar o riski göz alamadılar ben aldım ve sağ da kaldım.

**BTD:** Dağcılıkta yaşın bir önemi var mı?

**NM:** Aslında var. Kalp-akciğer, gelişimini 30 yaşına kadar sürdürür. En iyi yüksek irtifa dağcıları 30 yaşın üzerindedirler. Dağcılığın çok ciddi bir tecrübe sporu olmasından, fiziksel olarak çok ağır bir baskı altından artı psikolojik strese 30 yaşın üzerinde ki bireylerin de çok dayanıklı olmasından dolayı ileri yaştaki bireyler yüksek irtifa da daha başarılı oluyorlar. Çünkü yüksek irtifa dağcılığı bedensel ve ruhsal olarak çok ağır bir baskı yaratır insan vücudunda. Buna dayanabilmek için yaş olgunluğu iyi bir artı.

**BTD:** Tırmanıştan sonra vücut ne kadar sürede kendini toparlar?

**NM:** Kişiye göre değişir. İyi bir beslenmeyle, antrenmanla ve bol oksijenli ortama geldikten sonra hayat normale dönüyor. 1-2 ayda toparlar. Bir sezonda birden fazla 7-8 binlik tırmanışlar deneyebilirsin. Ama bir de vücudun o tırmanışta ne kadar yıprandığına da bağlı.

**BTD:** Alpinist denen bir şey var...

**NM:** Alpinist, Alpler'de oluşan bir dağcılık stili. Dağcılar, bütün ekipmanları kendi üzerinde taşıyorlar. Bir tane çadırı var. 3000'ne kuruyorlar. Sabah kalkıyorlar 3800' sonra 4500'e sonra zirve yapıp dönüyorlar. Ekspedisyonda ise kamplar önceden hazırlanır. Dağcı 4000'e kuruyor, 4500'e gidip tekrar geliyor,... Alpinistte tek çadır var. Ekspedisyonda ise önceden olan çadırlara veya hazırlayıp bıraktığı çadırlara geliyor. Yüksek irtifa tırmanışlarında da alpinist tırmanışlar yapılabiliyor. Dağcı başka bir yerde aklimatize oluyor. 1 ayını harcamadan doğrudan zirve yapıyor tek çadırı.

**BTD:** Zirve tırmanışlarının maliyeti?

**NM:** Everest veya K2 gibi tırmanışlar 50-60 bin dolar. Bugün Tibet'ten Everest'e çıkışta sadece izin parası 25 bin dolar. Nepal biraz daha pahalı. Tibet tarafında biraz daha teknik problemler var. 8 binin üzerinde çok kalıyorsunuz.

**BTD:** Dağcılıkta ekipman maliyeti?

**NM:** Dağcılığın temeli yürüyüş ve kampçılığa dayanır. En önemli unsur doğada başının çaresine bakabilmek. Buralarda yemek yapmasını, çadırdaki kalmasını, yürüyüşte sırt çantasını dengeli tutmasını, vs... Tüm bunlardan sonra dağcılık diye tanımlayabileceğimiz şeylere geçilmeli. Bunda da yavaş yavaş yüksek irtifaya geçmeli. İşte, dar patikalardan geçmek gibi çeşitli koşullardan geçmek. Sonra ellerini denge unsuru olarak basit tırmanışlar yapmalı. Ondan sonra da daha arttırırsak malzemeli tırmanışlara geliyor sıra. Emniyet kemeri kullanmak vs. ilk başta iyi bir sırt çantası, uyku tulumu, anorak, ayakkabı gerekiyor. Kişisel malzemeler ön planda...

**BTD:** Türkiye için tırmanış yerleri?

**NM:** Toroslarda, Bolkar, Aladağlar'da biraz teknik biraz yürüyüş yerleri var, Kaçkarlar'da yürüyüş, Beydağlarında kaya tırmanışı, Ağrı'da yüksek irtifa sayılabilecek bir dağ, Erciyes, Hasan Dağı, Süphan Dağı, Cilo Dağları. Türkiye sadece dağcılık açısından değil bütün doğa sporları açısından son derece güzel yerlere sahiptir. Mağaracılık, rafting Çoruh çok güzel, yamaç paraşütü için Ölüdeniz, ... Eğer bunlara doğru yatırım yapılırsa, gençler doğru özendirilirse doğru eğitimle bizden bu kollarında çok başarılı sporcular çıkacaktır.

## Bir Dağcının Güncesi

Yurt içinde Erciyes Dağı ilk Türk yamaç paraşütü uçuşu, Erciyes Dağı kış kuzey buzulu tırmanışı, Büyük Demirkazık Dağı kuzey duvarı tırmanışı, Küçük Demirkazık Dağı batı yüzü tırmanışı, Güzeller Dağı kuzey yüzü ilk kış tırmanışı, Büyük Demirkazık Dağı Peck Kulvarı ilk kış tırmanışı, ODTÜ Sualtı Topluluğu - Mağara Dalışı Grubu ile Altınbeşik ve Kırkgözlük mağaraları su altı incelemeleri, Sualtı Araştırmaları Derneği ile Kırkgöz ve Finike İncirli mağaraları ve Düdenbaşı şelaleleri sualtı incelemeleri gibi pek çok etkinliğe katıldı. 1992 ve 1994 yıllarında Türkiye'nin en başarılı dağcısı seçilip yılın sporcusuna aday gösterildi. (1993 yılında bu seçim yapılmadı)

1992 - 1994 yılları arasında, Sovyet Asya'nın en yüksek (7000 metrenin üzerinde) beş dağına tırmanarak, Rusya Dağcılık Federasyonu tarafından verilen "Kar Leoparı" ünvanını aldı. Dünyanın en zorlu ve tehlikeli 7000'lik dağlarından biri olan Pobeda dağının 8. solo tırmanışını yaptı. Bunların dışında Kırgızistan, Kafkasya ve İran'da çeşitli tırmanışlar gerçekleştirdi.

1995 yılında, Everest dağına tırmanan ilk Türk ve dünyadaki ilk müslüman dağcı oldu.

1996 yılında, dünyanın yedi kıtasının her birinin en yüksek dağına tırmanmayı içeren, "Yedi Zirveler" projesini tamamlayan dünyadaki 44. dağcı ve en genç oldu. (Everest, Aconcagua, Vinson, Kilimanjaro,

Mc.Kinley, Elbruz, Kosciusko.)

1997 yılında, motosiklet ile Türkiye, İran, Pakistan, Hindistan, Nepal ve Sikkim'i içeren 21.000 kilometrelik bir yolculuk yaptı. 8201 metrelik Cho Oyu dağına yaptığı tırmanışla, Türkiye'nin en yüksek solo tırmanışını gerçekleştirdi.

1998 yılında, 8516 metrelik Lhotse dağına yaptığı tırmanışla, Türkiye'nin en yüksek oksijensiz tırmanışını gerçekleştirdi. Aynı yıl 8163 metrelik Manaslu dağını denedi.

2000 yılında, 5671 metrelik Demavend dağı ve 5137 metrelik Ağrı dağının kış tırmanışlarını gerçekleştirdi. Aynı yıl, dünyanın en zorlu ve tehlikeli dağlarının başında gelen, dünyanın 2. yüksek dağı 8611 metrelik K2 dağının ilk Türk tırmanışını gerçekleştirdi. Türkiye'nin en yüksek oksijensiz tırmanışı, Lhotse'den K2 dağına geçti. (Dünyada, Everest, K2 ve Lhotse dağlarına tırmanmayı başarmış 29 dağcı var ve 7'si bugün yaşamıyor.) (2000)

2001 yılında 7546 metrelik Muztag Ata dağına tırmandı. (Türkiye'nin en yüksek kayaklı tırmanışı.)

Arama Kurtarma Derneği kurucu üyesi ve başkanı, Sualtı Araştırmaları Derneği ve Gezginler Kulübü üyesidir.

Yapı Kredi Yayınlarından çıkan kitapları; 1995 - Bir Dağcının Güncesi, 1995 - Everest'te ilk Türk, 1996 - Bir Hayalin Peşinde, 1999 - Asya yolları, Himalayalar ve Ötesi, Yeryüzü Güncesi 2002.

www.nasuhmahruki.com