



Mustafa Cihan



Everest'e Yolculuk

Everest! Dünyanın en yüksek dağı! Bu görkemli ve güzel dağın yalnızca fotoğraflarını görmek bile insanı heyecanlandırıyor. Bu yıl Türkiye'den 10 dağcı, Everest'e çok önemli bir tırmanışı başarıyla gerçekleştirdi. Bize de tırmanışlarını anlattılar.

Bilim Çocuk - Tırmanışınızla ilgili bize biraz bilgi verebilir misiniz?

Serkan Girgin - Bu yıl dünyanın en yüksek dağı olan Everest'e tırmanışa gittik. 12 kişilik takımımızda 10 kişi tırmanışı gerçekleştirirken, bir arkadaşımız kamp müdürü, diğer bir arkadaşımız da kameraman olarak bizimle birlikte dağdaydı. 27 Mart 2006'da başlayan tırmanış yolculuğumuz 75 gün sonra, yani 9 Haziran'da sona erdi. Bu tarihleri seçmiş olmamızın bir nedeni var. Everest çok yüksek bir dağ olduğu için, hava koşulları alışık olduğumuzdan çok farklı. Her şeyden önce çok soğuk ve karlı. Ayrıca dağ, belli dönemlerde muson yağmurlarının yağdığı bir bölgede bulunuyor. Bizim gittiğimiz tarihler, hava koşulları açısından tırmanış için en uygun dönemlerden biriydi.

Daha önce Türkiye'den Everest'e iki bireysel tırmanış yapılmıştı. Bizimkiyse, Everest'e yapılan ilk takım tırmanışı oldu. Bu nedenle "Türkiye Tırmanışı" olarak kayıtlara geçti. Tırmanışımızın önemli bir özelliği de, Türkiye'den kadın dağcılarının ilk kez Everest'e tırmanmasıydı. Takımımızda bulunan dört kadın dağcı da zirveye ulaştı. Bu yıl, kuzey tarafından Everest'e tırmanan toplam altı kadın dağcının dördü bizim takımdan. Tırmanışımızın hedeflerinden biri de, oksijen desteği almadan zirveye ulaşmaktı; ancak

Soner Büyükkatalay



Tibet in Tingri köyünde Çinli çocuklar

bunu gerçekleştiremedik. Onun yerine tüm takım, 10 kişi, zirveye ulaştık. Bu bizim için çok önemli, çünkü bir tırmanışta tüm takımın zirveye ulaşması güç elde edilen bir başarı.

Bilim Çocuk – Tırmanış programınız nasıldı?

Serhan Poçan – Bu 75 günün 60 günü dağdaydık, kalan 15 günüyse dağa yaklaşmak ve Türkiye'ye dönüş için geçirdik. İlk olarak Nepal'in başkenti Katmandu'ya gittik. Nepal'de birkaç gün kaldıktan sonra Tibet'e geçtik. Tibet'te önce Zhangmu, sonra Nyalam ve en son da Tingi kasabalarında kaldıktan sonra, 5200 m yükseklikteki ana kampımıza ulaştık. Bu andan itibaren 60 gün boyunca hep çadırda, uyku tulumunda uyuduk. Beslenme konusunda da orada bazı yardımcıların desteğini aldık. Vücudumuzu yüksekliğe alıştırmak için, 5200 m'deki ana kamp ve 6400 m'deki ileri ana kamptan çeşitli yüksekliklere kısa tırmanışlar düzenledik. Vücudumuz 5000 m'nin üzerinde sürekli yaşamaya elverişli değil. Bir anda bu yüksekliğe çıkarsak zarar görebiliriz. Bu nedenle, ana kamplar dışında, 7000 m, 7900 m ve 8300 m'de de kamplar kurduk. Değişik seferlerde bu yüksekliklere çıkıp, eşyalarımızın bir kısmını buralarda kurduğumuz kamplara bırakıp, ana kampa indik. Tırmanışlardan sonra ana kampta dinlendik.

Bilim Çocuk – Everest nasıl bir dağ?

Burçak Özoğlu Poçan – 8850 m yüksekliğindeki Everest dünyanın en yüksek noktası. Everest'i 3000 katlı bir apartmana benzetebiliriz. İnsanlar, dünyanın en yüksek noktasının Everest olduğunu anladıktan sonra yüksekliğini ölçmeye çalışmışlar. Ardından Everest'in zirvesine çıkma düşüncesi yaşama geçirilmeye çalışılmış. Yıllar süren çabalar so-

Tırmanış ekibi: Önde Serkan Girgin; ikinci sıradan soldan sağa Suna Yılmaz, Burçak Özoğlu Poçan, Eylem Elif Maviş, Meltem Özmine, Mustafa Cihan, Soner Büyükkatalay; üçüncü sıradan soldan sağa Serhan Poçan, Haldun Ülkenli, Bora Maviş, Mustafa Temiztaş (kameraman)



Mustafa Cihan

Yükseğe çıktıkça basınç azalıyor. Bu durumda oksijen miktarı azalması bile, basıncı azaldığı için vücut oksijenden yeterince yararlanamıyor ve normal etkinliklerini sürdürüyor. Bu nedenle o yükseklikte tırmanış yapabilmek için dışardan oksijen desteği almak gerekiyor. Bu desteği de oksijen tüplerinden sağlıyoruz. (Tırmanış ekibi 8000 metre civarında)



Soner Büyüktatlay

Dağcılar, ana kampta "Gamow Bag" adı verilen tüpü deniyorlar. Pompayla şişirilen bu tüp, hava sızdırmadığı için içerideki basınç da havayla birlikte artıyor. Bu sayede bulunduğunuz yükseklikten daha aşağı inmiş gibi oluyorsunuz. Bu tüp, yüksek bölgelerde basınç değişikliğinin neden olduğu sorunları tedavi etmek için kullanılıyor.

nunda, 1953'te Yeni Zelanda asıllı İngiliz vatandaşı Edmund Hillary ve Nepal'li Norgay Tenzing zirveye ulaşmayı başarmış. Bu tarihten günümüze kadarsa, Everest'e bini aşkın tırmanış gerçekleştirilmiş. Everest'e 16 farklı rotadan tırmanılabilir. Bunlardan görece daha kolay ve daha fazla tırmanışın yapıldığı ikisine "klasik rota" deniyor. Bu klasik rotalardan dağın kuzey tarafında olanı Çin - Tibet, güney tarafında olanı da Nepal sınırları içinde. Biz, kuzey tarafındaki rotadan tırmandık.

Bu yükseklik, canlıların yaşamına pek elverişli değil; en azından gözle görülebilir olanlarınkine. Kuşlar dışında, 5200 - 6400 m'de "ula" adı verilen yabani tavuklar var. "Yak" adı verilen büyükbaş hayvanları da 6500 m'ye kadar görmek olası. Yük taşımada kullanılan "yak"lar, normalde bu yükseklikte yaşamıyorlar, yüklerini bırakıp aşağı geri dönüyorlar. Himalayalar'da 5000 m'nin üzerinde orman yok. Bu nedenle burada pek fazla bitki görmek de olası değil. Zaten Everest'in tırmanış rotasına girdikten sonra buzul üzerinde ilerleniyor, pek toprak görmüyorsunuz.

Bilim Çocuk - Tırmanışa nasıl hazırlandınız? Her isteyen Everest'e tırmanabilir mi?

Meltem Özmine - Dağcılık, eğitim ve deneyim gerektiren bir spor. Bu sporda temel eğitimler alındıktan sonra, ileri eğitimlere geçiliyor. Biz takım olarak yaklaşık 15 yıldır bu sporla uğraşıyoruz. Yani hepimizin yeterli birikimi ve deneyimi var. Ancak yine de Everest'e gitmeye karar verdikten sonra 6 - 7 ay çok sıkı bir biçimde antrenman yaptık. Kimi günler 2

Everest Takımından Size...

Everest takımının sizin için sorduğu bu iki soruyu doğru yanıtlayan şanslı okuyuculara sürpriz hediyeleri olacak. Yanıtlarınızı www.2006everest.org adresindeki iletişim bölümüne mesaj atarak gönderebilirsiniz.

- Everest kadar yüksek bir apartman olsaydı (yaklaşık 3000 katlı), en üst katına bir seferde asansörle çıkabilir miydik? Neden?
- İstanbul'dan yola çıkarken şişirdiğimiz bir balonu yanımızda Everest'in zirvesine götürmüş olsaydık, nasıl bir değişiklik olurdu? Neden?

saati aşan koşular, dayanıklılık ve güç antrenmanları yaptık. Ayrıca tırmanış için başta Ağrı olmak üzere birçok dağa antrenman tırmanışları gerçekleştirdik. Bunun dışında aramızda işbölümü yaptık. Herkesin bir sorumluluğu vardı.

Her isteyen Everest'e çıkabilir! Ancak, bunun birtakım gereklilikleri var. Her şeyden önce gerekli dağcılık eğitimlerini almak ve disiplinli bir biçimde antrenman yapmak şart. Bu yıl biz oradayken, iki bacağı da kaybetmiş Avustralyalı bir dağcı Everest'in zirvesine çıkmayı başardı. Demek ki, insan gerçekten çok istediğinde ve yeterince çalıştığında bunu başarabiliyor.

Serhan Poçan – Aslında pikniğe gidip oradaki ufak bir tepeye tırmandığınızda temel düzeyde dağcılık yapmış oluyorsunuz. Ama o tepe alçak olduğu ve gözden uzaklaşmadan tırmandığınız için çok fazla hazırlık yapmanız gerekmiyor. Ama geceyi orada geçirmeyi hedeflerseniz, daha çok şey öğrenmeniz ya da bilmeniz gerekir. Önemli olan, doğru deneyimle doğru yere gitmek. Everest gibi yüksek dağlara gitmeden önce vücudun yüksekliğe olan tepkilerini, daha alçak yüksekliklerde gözlemek gerekiyor. Dağlarda birçok zorlukla karşılaşsınız. Örneğin, fırtınayla ya da çadırın içine su dökülmesi gibi kazalarla ilk kez Everest'te karşılaşmamak önemli; bu tür kazalar ve zorluklar, ilk kez daha az riskli ve kolay tırmanışlarda yaşanmalı. Bu sayede, Everest gibi zor bir tırmanışta bunlarla daha kolay başa çıkılabilir. Bu tip konularda



5200 m'deki ana kamp düzlüğünden Everest'in görünümü. Kampta bekleyen yaklarla, 6400 m'deki ileri ana kampa yük taşıyor.



Tibet'te, Zangmu-Nyalam arası erimeyen karlar nedeniyle darlaşan dağ yolundan kamyonlar zorlukla geçiyor.

bir dağcının güven ve deneyim kazanması yaklaşık 10 yıl gibi bir süre alıyor. Ancak bundan sonra Everest'e hazır hale gelebilir. Bir de şöyle bir gerçek var: Everest ya da herhangi bir başka dağa, yeterince hazırlanmışsak bile çıkamayabiliriz. Bu durumda deneyimli bir dağcı, mutlaka zirveden vazgeçip "bir sonraki sefere" diyebilme cesaretinde olmalıdır.

Bilim Çocuk – Tırmanış zor oldu mu?

Haldun Ülkenli – Tırmanış zor oldu, ama bizi daha çok hava koşulları zorladı. Hava sıcaklığı rüzgâr esmediğinde -30 - -40 °C, rüzgâr estiğindeyse hissedilen hava sıcaklığı - 50 °C'nin altına düşebiliyor. Bu kadar soğukta yaşayabilmek için, yalıtımlı özel giysilerimiz var. Ayakkabılardan eldivenlere kadar kullandığımız tüm giysiler, ileri teknolojiyle üretilmiş yalıtım malzemeleri kullanılarak yapılmış. Kullandığımız hafif ve dayanıklı malzemeler sayesinde tırmanışımız kolaylaştı. Ancak yine de oksijen miktarının azlığı nedeniyle tırmanış zordu. Kamp seviyesindeki yükseklikte bile oksijen miktarı deniz seviyesinin yarısına eşit; bu da performansınızı düşürüyor. Bu zorlukları aşmak için beslenme programını da biraz değiştirmek gerekiyor. Biz de daha çok karbonhidratça zengin makarna, pirinç gibi besinleri tükettik. Karbonhidratlı yiyecekler, uzun sürede kana karışıyorlar ve depolanabiliyorlar. Ayrıca karbonhidratların hücrelerimizde enerjiye dönüşebilmeleri için daha az oksijen gerekiyor. Kuruyemiş gibi besinlerden de, mineral gereksinimimizin bir kısmını gidermeye çalıştık.

Su gereksinimimiziyse, o yükseklikte sıvı halde su bulunmadığı için kar ya da buzları ocaklarımızda ısıtıp eriterek karşıladık.

Bilim Çocuk – Ailelerinize ve arkadaşlarınıza nasıl haberleştiniz?

Haldun Ülkenli - Uydu telefonlarımız ve İnter-net'e bağlanmamızı sağlayan uydu modemimiz, ayrıca elektrik elde etmemizi sağlayan güneş enerjisi panellerimiz vardı. Bunlar sayesinde gündüz güneşten elde ettiğimiz enerjiyi, gece akülerimiz aracılığıyla kullanmaya devam edebiliyorduk. Ancak hava koşulları bilgisayarları da olumsuz etkiliyordu. Bilgisayarlarımızın zarar görmesini engellemek için onları nem tutucularla koruduğumuz torbalara koyup sıcak su şişeleriyle birlikte uyku tulumlarına sardık.

Bilim Çocuk – Takım tırmanışı nedir?

Burçak Özoğlu Poçan – Biz takım olarak tırmanmayı hem daha güvenli buluyoruz hem de daha çok seviyoruz. Bu da hem plan yapma hem hazırlık hem de tırmanış aşamalarında hep bir arada davranmak anlamına geliyor. Herkes aynı performansa sahip olmayabilir. Kimi yüksekliğe daha çabuk uyum sağlayabilir, kimi daha geç yorulur. Biz uzun yıllardır birlikte dağlara gittiğimiz için, birbirimizin performanslarını biliyorduk. O nedenle de tüm planlarımızı bu farklılıklarımıza göre yaptık. Tek başına tırmanış gerçekleştirmenin çeşitli zorlukları var. O kadar yüksekte birçok zorluğu tek başınıza göğüslemek zorunda kalmak gerçekten kolay değil, siz yorulduğunuzda size "haydi" diyecek birinin olması çok önemli. Ayrıca, herhangi bir aksaklık ya da sorun yaşandığında tek başına olmak çok büyük riskler doğurabiliyor. Aslında biz Everest'in zirvesine 10 kişi olarak ulaştık ama çok daha büyük bir takımın parçasıydık. Hem bize orada destek veren organizasyon ekibi, hem de Tür-



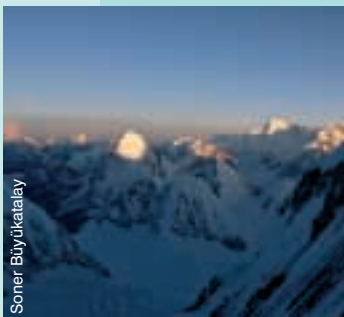
Mustafa Cihan

Dağcılar, 7100 m'deki birinci kamp yeri öncesindeki buzul çatlağını geçmek için bir merdiven hattı kullandılar.

kiye'deki ailelerimiz, arkadaşlarımız ve web sayfamız aracılığıyla bizi destekleyenler, takımımızın bir parçasıydı.

Bilim Çocuk – Orada yaşayan halktan söz eder misiniz biraz?

Serhan Poçan - Batılı dağcıların Everest'e yarımsız tırmanmaları çok zor. Çok sınırlı bir sürede yukarıya çok sayıda malzeme çıkarmak gerekiyor. Yalnızca bizim gücümüze kalsa çok uzun sürecek ve enerjimizin büyük kısmını tüketecek olan bu malzeme taşıma işi, orada yaşayan Şerpalar'ın desteğiyle çok kısa sürede ve daha kolay halledilebiliyor. Everest'in Nepal tarafında taşıyıcılık işlerini daha çok Şerpa adı verilen halk yapıyor. Biz en fazla 20 kg'lık çantalarla tırmanabiliyorken, onlar iki kat ağır çantaları taşıyabiliyorlar. Eskiden Tibet'te yaşayan Şerpalar sonra Nepal'e göç etmişler. Birçoğu, 4000 m'nin üzerinde doğmuş insanlar. Bu nedenle yüksekliğe uyum konusunda bizim gibi sorun yaşamıyorlar.



Soner Büyükkatalay

Dağcılar, tırmanış boyunca video kameralarla değişik yüksekliklerden görüntüler aldılar. Bunların hepsini birleştirip hem eğlenceli hem de öğretici bir film yapmayı planlıyorlar. Film, sonbahara doğru çeşitli kanallarda gösterilecek. Ayrıca dağcıların çektiği 9000 kareye yakın fotoğrafın bir kısmı da bir albümde toplanıp yayımlanacak.