

FAALİYET RAPORU

Faaliyet	Peak Lenin Tırmanışı									
Tarih	12.07.2015 / 27/07/2015		Yeri	Kırgızistan		Süresi	14 Gün		Türü	Yüksek İrtifa
Güzergâh	Osh – Peak Lenin - Osh									
Kat Edilen Yol	--					Alınan İrtifa	3800 m.			
Katılımcılar	1		Salih Yıldırım				2		K. Efe Erenel	
Kamp Mlz.	Detaylı bilgi raporun alt kısmındadır.									
Teknik Mlz.	40m 8mm yarım ip, Alpin emniyet kolonu, çeşitli ebatlarda pürsik, 2 adet farklı tiplerde buz vidası, yürüyüş kazması, teknik krampon, cumar, T-block									
Yiyecek	Aksai Tur'dan paket dahilinde ana ve ileri ana kamplarda yemek hizmeti alınmıştır. Buna ek olarak üst kamplar için noodle, hazır çorba, vakumlanmış hazır yiyecek (Unifood) ve atıştırmalık alınmıştır.									
Rota Bilgisi	Kamp Alanı	3300 Ana kamp, 4400 İleri ana kamp, C1 (5300), C2(6100), C3(6400 – Kamp kullanılmadı)								
	Su kaynağı	Ana Kamp, İleri ana kamp: Kamp mutfağı / C1 (5300): Eriyen buzların oluşturduğu şelale ve akarlar / C2(6100): Kar								
	Tehlikeler	Ani sıcaklık değişimleri, çığ, soğuk, buzul çatlağı								
	Zemin	Ana kamp(3300) – İleri ana kamp(4400) arası patika, İleri ana kamp(4400) – C1(5300) arası moren, buzul yumuşak ve sert kar.					Zorluk Derecesi	-		
Harita										
Gps Bilgileri	http://www.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=10747560									
Hedeflenen	17 gün			Harcanan	15 Gün					
Faaliyet Programı										
Hava Durumu	Genellikle kapalı ve yağışlı, yer yer parçalı bulutlu. Güneşli zamanlarda aşırı kavurucu. Zirve günü aşırı rüzgarlı ve parçalı bulutlu									



FAALİYET RAPORU

12.07.2015	Osh – Ana kamp (3300) transfer	21.07.2015	İleri ana kamp (4400)
13.07.2015	Ana kamp (3300) – İleri ana kamp (4400)	22.07.2015	İleri ana kamp (4400)
14.07.2015	İleri ana kamp (4400)	23.07.2015	İleri ana kamp (4400) – C1 (5300)
15.07.2015	İleri ana kamp (4400) – C1 (5300)	24.07.2015	C1 (5300) – C2(6100)
16.07.2015	C1 (5300) – 6000 - C1 (5300)	25.07.2015	C2(6100) – Zirve denemesi – C2(6100)
17.07.2015	C1 (5300) - İleri ana kamp (4400)	26.07.2015	C2(6100) – Zirve– C2(6100)
18.07.2015	İleri ana kamp (4400)	27.07.2015	C2(6100) - C1 (5300) - İleri ana kamp (4400)
19.07.2015	İleri ana kamp (4400)	28.07.2015	İleri ana kamp (4400) - Ana kamp (3300)
20.07.2015	İleri ana kamp (4400)	29.07.2015	Ana kamp (3300) - Osh

ULAŞIM

Osh – Ana kamp (3300) transfer Aksai Tur minübüs

11.07.15 / Osh

Sabaha karşı Kırgızistan Osh havalimanına indik. Havalimanı şu ana kadar gördüğüm en kötü havalimanı diyebilirim. Oldukça küçük ve eski. Bagaj için herhangi bir konveyör bulunmayan, ana kapıya yanaşan bir römorktan herkesin kendi çabası ile eşyalarını aldığı, muhtemelen Türkiye dışında herhangi bir uluslararası bağlantısı bulunmayan, dolayısı ile Avrupa'dan Lenin için gelen yolcuların tamamının kullandığı, havalimanı çıkışında muhtemelen daha önce çok kez yaşananan bagaj çalınmalarına karşı bir görevlinin uzun uzun tüm bagaj fişlerini kontrol ettiği, girmesi ayrı çıkması ayrı dert olan bir havalimanı. Üstüne üstlük, Kırgızistan – Türkiye arası bagaj ticaretinin yoğun olması sebebiyle ile ciddi bir bagaj kalabalığı bulunan bir yer. Havalimanından zor da olsa çıkmayı başarıp dışarıda bizi bekleyen Aksai Tur görevlisi ile buluşup 45-50 dk.'lık bir minibüs yolculuğu ile Osh Sunrise Otele yerleştik. Önceki gecenin yorgunluğu ile öğleye kadar süren deliksiz bir uykunun ardından alışveriş için otelden ayrılıp şehre indik. Şehre indik derken, Anadolu'daki herhangi bir ilçeden hallice bir yer. Önce açık pazar bulup kuruyemiş ve taze meyve alıp, bulduğumuz ilk orta ölçekli bir marketten temel bazı eksikleri tamamladık.

12.07.15 / Osh – Ana kamp (3300) Transfer

12:30'da Osh'tan hareket edip, yol üstündeki bir köyde yerel bir ailenin hazırladığı bir saatlik mola da dahil olmak üzere, Kırgızistan'ın geniş otlaklarının, yeşil tepelerinin doyumsuz keyfiyle 7 saatlik bir minibüs yolculuğundan sonra ana kampa ulaştık. Yol boyunca sadece küçük yerleşim yerleri olduğundan ve buralarda herhangi bir tesis olmadığından Aksai Tur, köylerde bu tip ara konaklamalar ayarlıyor. Yolun son 1,5-2 saatlik kısmı ise, yer yer derelerin aşıldığı tozlu toprak bir yol. Ana kampa en yakın büyük yerleşim yeri de, toprak yola girmeden hemen önce. Ana kampa ulaşım akşam yemeğini kaçırmamak üzere acele ederken, bir yandan da batan güneşin tepelere vuran kızıl ışıklarını izlemek uzun yolculuğun tüm yorgunluğunu unutturuyor. Çadırlara yeleşmeye uğraşmadan hızlıca çantaları indirip yemek çadırına geçiyoruz. Menüde hindili patates ve salata var. Yemek esnasında ertesi günün planını ana kampta dinlenmeyi bir kenara bırakarak, hava tahminlerine uygun şekilde bir an evvel yukarı çıkmak üzere çizip, yemekten hemen sonra da tüm yükü yukarı çıkarmak üzere katıra verilecekleri ve taşıyacıklarını ayarlamak üzere çadırlara çekiliyoruz. Ana kamp sünger yatakları, priz ve aydınlatmalı çadırları ile oldukça konforlu. Uzunca bir hazırlanmadan sonra iki kişi toplam 55 kg yükü katırlara vermek üzere, sırtımızda ise 20'şer kg. olacak şekilde çantaları hazırlıyoruz. Malzememizin tamamını aklimatizasyon sonrası bu kampa inmeyi düşünmediğinizden dolayı yukarı çıkarıyoruz. Burada planlama oldukça önemli. Zira, aklimitizasyon sonrası aşağı inilecekse malzeme planlaması buna göre yapılarak fazla malzeme bırakılabilir. Ana kampta tüm katır, çadır ve diğer gerekli organizasyon işleri ile ana kamp müdürü ilgileniyor.

FAALİYET RAPORU



Lenin Ana kamp



Lenin Ana kamp



Peak Lenin

13.07.15 / Ana Kamp (3300) – İleri Ana Kamp (4400)

Sabah yedi buçukta katırlara yüklenecek malzemeyi kantara götürüp yemek çadırına geçtik. Malzemeler katırlara yüklenip yola çıktığında ise biz kahvaltının keyfini sürüyorduk. Kalan malzemelerin ayarlanması vs. derken saat 10:30 gibi Efe ile ben sırtımızda ağır çantalar ile yola koyulduk. Diğerleri yüklerinin tamamına yakını katırlara verdiğinden biraz daha geç yola çıktılar. Yaklaşık 12km'lik uzun, bitmek bilmeyen bir patika yürüyüşünden sonra 16:00 gibi ileri ana kampa ulaştık. Önden varmış olmanın avantajını kullanıp kendimize sünger yataklı bir çadır seçip bizden önce kampa varmış olan çantalarımızı aldık. Ardından, uzun yolda ve ağır yüklerle yıpranan vücudumuzu dinlendirmek üzere kendimizi dere kenarına attık. Fakat birden tüm gün kavuran güneşin kaybolması ve ardından yağın dolu ile birlikte şifayı kaptım. Yorgunluğun üstüne düşen vücut sıcaklığım hiç vakit kaybetmeden boğazlarımda kendini gösterdi ve faaliyetin ilk günü boğazım şişip ateşim çıktı. Her ne kadar yatacak kadar kendimi kötü hissetmiyordusam da, bir an önce tedavi olabilmek için önceleri Nurofen, sonrasında ise antibiyotik olarak ilaçsız iyileşme alışkanlığını şehir hayatına erteledim. Günün devamında yerleşme işlerini tamamlayıp, yemek faslının ardından erkenden yattık. Yatmadan evvel besin takviyelerini de almaya başladık.



Ana kamp (3300) – İleri ana kamp (4400)



14.07.15 / İleri Ana Kamp (4400)

İleri ana kamptaki 2. günümüz yukarı taşıyacağımız malzemeleri ayarlamak ile geçti. İlk kez 6000'e çıkacağımız ve planımızda Khan Tengri (7010m) olduğundan, kendimizi yorma riskini almayıp 20'şer kg. "porter"a vermek üzere ve 12'şer kg. yürürken taşımak üzere iki çanta ayarladık. Yanımızda zirve için getirdiğimiz 35'er litrelik çantalara yükte ağır hacimde az malzemeleri aldık. Üzerimizdeki teknik malzeme ile birlikte ortalama 15'er kilo yük taşıyacaktık. Yukarı çıkacak malzemeyi planlarken tekrar aşağı inecekleri de ayarlamak gerektiğinden bu iş günün büyük bir kısmını aldı. Yukarı çıkan malzemenin de kendi içinde üst kamplara çıkacaklar ve ileri ana kampta kalacaklar olarak ayrılması derken, ortaya çıkan karmaşık malzeme ağında hiçbir şeyi unutmamak için tüm malzemeyi tek tek not aldık. Not alırken, bu iş için yanımızda birkaç tane basılı malzeme listesi getirmiş olmamız bin pişman olduk.

Gece; artık başlayacak zirve yürüyüşü nedeniyle benim için uykusuz geçti. Önümüzde ilk kez karşılaşacağımız birçok şey olduğunu bilip bunların ne olduğunu bilmemek gerçekten heyecan vericiydi.

FAALİYET RAPORU



İleri ana kamp (4400)



İleri ana kamp (4400)



İleri ana kamp (4400)

15.07.2015 / İleri Ana Kamp (4400) – C1 (5300)

Uykusuz geçen gecenin saat iki buçuğunda çalan alarm ile birlikte kalkıp hazırlanmaya başladık. Çadırı tamamen boşaltmak üzere kalan son malzemeyi de gidecekler ve bırakacaklarımız olarak ayırıp kahvaltı için 03:00 gibi yemek çadırına geçtik. Klasik Rus lapası ve yağlı ekmekler, bol tereyağı ve reçel ile sağlam bir kahvaltı yaptık. Ben bu lapayı çok sevdim ancak grupta herkes lapaya karşı aynı hisleri beslemiyordu; hatta çok az kişi yiyebiliyordu. Saat 04:00'ü gösterdiğinde de buzula doğru yola koyulduk. 1-1,5 saatlik kaya ve buz üzerinde yürüyüş sonrasında gün ağarırken buzula ulaştık. Teknik malzemeyi kuşanıp ip ekiplerini oluştururken, dağın uzaktan algılanamayan yüksekliği ve büyüklüğü çok daha iyi anlaşılıyordu. Artan eğimde oldukça yavaş bir tempoda, yer yer bulunan buzul çatlaklarının etrafından dolanıp, bazısının üstündeki kar köprüsünden geçip, bazen de üzerlerinden atlayarak dikkatli bir şekilde ilerleyip Kızartma Tavası denilen 5300 metreye uzanan geniş platoya vardık. Kızartma Tavası denilen geniş platoda güneş o kadar kavurucu ki, üzerinizdeki en ince katman bile fazla geliyor ve açıkta kalan yerleriniz adeta kavruluyor. Her ne kadar Elbrus'da yaşadığımız tecrübe ile güneşten çok iyi korunduğumuzu düşünsek de, bunu başaramadığımızı aklimitizasyon çıkışı sonrası döndüğümüzde fark edecektim. 5300 kampına geldiğimizde gerçekten yorulmuştuk. Uykusuzluk, yük ve sıcak bitirmişti. Çadır yeri bulmak için bir süre bakınıp porter'ın getirdiği çantaları alıp çadırları kurmaya giriştik. Efe ile ilk gözümüze kestirdiğimiz düzlüğü TNF Mountain 25'in sığabileceğini düşündüğümüz hale getirmemiz zeminin buz ve kaya yapısında 1 saatten fazla sürdü. Harcadığımız eforun da farkında değildik. Onca uğraştan sonra çadırı oraya sığdıramayınca, sinirimiz iyice gerildi. Başka bir yer bakınmaya başladık. İkinci düzelttiğimiz yer de olmadı ve bir üçüncüsü derken çadırı kurmamız 2,5 saatten fazla sürdü ve biz bittik. Çadıra girdiğimizde yorgunluk, dehidrasyon ve irtifa ilk meyvelerini vermeye başlamıştı. Baş ağrısı da cabası. Zar zor birşeyler yiyip, yetersiz de olsa sıvı aldığımızda ve yatmaya hazırlandığımızda Mehmetler daha yeni geliyorlardı. Tempoları aşırı düşük kaldığından oldukça arkalardaydılar. Ama çok şanslıydık ki, bizim ilk kazdığımız çadır yerine çadırı kurabildiler.

5300 kampı kayalık bir yamacın bitiminde, platodan ve karşı çık yüzeylerinden korunaklı sayılabilecek bir yerde. Arka yamacımızda öğleden sonra akmaya başlayan buzul şelalelerinden su almak da mümkün. Erimiş su bulmanın kazandırdığı zamansa inanılmaz değerli. Tuvalet için de, arka kayalık yamacın kampa uzak bir kısmı kullanılıyor. Orta yere tuvalet ihtiyacı giderenleri uyarmak gerekiyor. Yatmadan evvel son bir gayret ile BCAA, multivitamin, glukozamin ve ginkgo biloba ve birer tablet parasetamol(Parol) alıp sabah kalktığımızda baş ağrısının geçmiş olacağını umarak artık yattık.

FAALİYET RAPORU



Kızartma tavası öncesi
uzun yan geçiş



Kızartma tavası: 5300'e giden plato.

16.07.2015 / C1 (5300) – 6000 - C1 (5300)

5300'de yorgun geçen gecenin ardından sabah dinlenmiş uyanmayı beklerken durumumuz çok da iyi değildi. Baş ağrısı bende azalmış olsa da tam geçmemiş, Efe'de ise aynen devam ediyordu. İrtifanın etkileri oldukça netti. Azalmayan baş ağrısı, azalan ve seçici davranan iştah. Bunun temel nedeni, önceki gün çadır yeri için çok güç harcamış ve gereksiz bir sinir harbi yaşamış olmamızdı. Üstüne, yeterince gıda ve su almadan yatınca durumumuz düzelememişti. Bu şartlarda 6100'e çıkıp geceyi orda geçirmek pek mümkün görünmüyordu. Bu şartlarda zor da olsa kahvaltı yapıp, en doğrusunun yukarıda yatmadan sadece malzeme çıkarıp bırakmak ve 5300'e dönmek olduğuna karar verdik. Anılar ise yukarıda kalacak şekilde malzemelerini ayarlamışlardı. Kafamızda aklimitizasyonumuzu bu şekilde tamamlayıp tamamlayamayacağımız sorusu ve endişesi ile yol koyulduk. Yine oldukça ağır adımlarla ilerlerken sürekli baş ağrımızın durumunu takip ettik. Nerede bırakmalıydık? Devam etmeli miydik, dönmeli miydik?

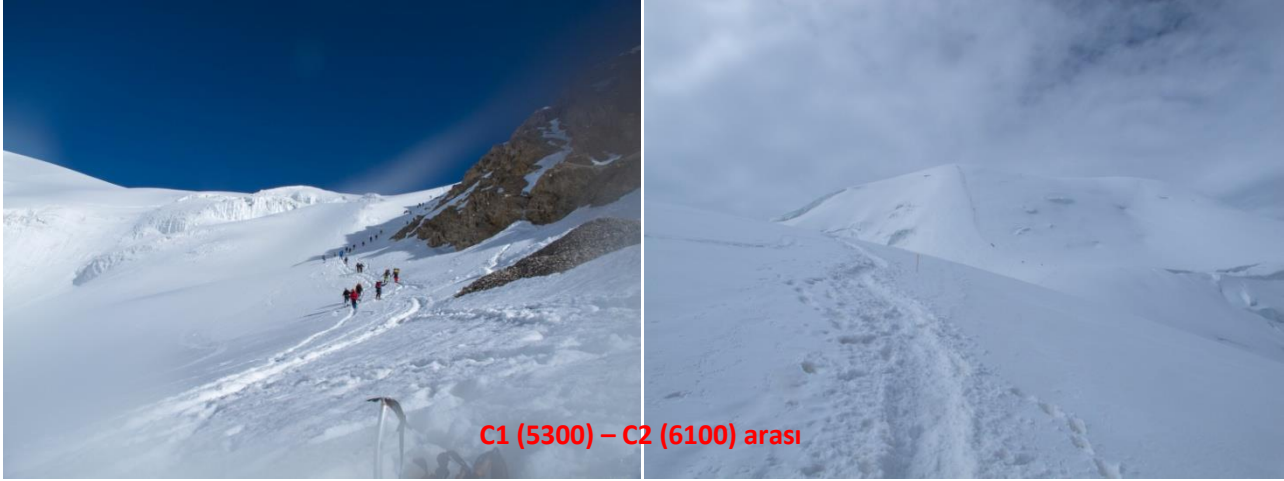
Rota, 5300 kampından 1-1,5 saatlik dik bir yükselişle uzun ve düşük eğimli bir platoda 5800 metreye kadar devam ediyor. İlk dik etaptan sonra esasen 5300 kampının bulunduğu kayalık yamacın üstünde oldukça geniş bir alana ulaşıyor. Bu alan, güçlü ve hızlı bir ekip için uygun bir çadır alanı olarak değerlendirilebilir. Rüzgara karşı dezavantajlı iken, çığdan tamamen korunaklı oldukça emniyetli bir yer sayılabilir. 5800 metreye kadar devam eden uzun platoda kısa konaklamalar için uygun çadır alanları bulunabiliyor. Özellikle kendini çok iyi hissetmeyen fakat irtifaya uyumunu 5300'de tamamlayamayacak olan biri için, 5800 metredeki son düzlük oldukça uygun bir kamp yeri olabilir. Biz 6100'e çıkan son dik etabın hemen başlangıcındaki bu düzlükte 5-6 çadır ile karşılaşmıştık. Aklimitizasyon tırmanışına 5300'den oldukça geç başlayan Kenan da, vaktin geç olması ve taşıdığı yükü göz önünde bulundurarak çadırını buraya kurmak zorunda kalacaktı.

5800'deki ara kampın ardından son dik etabı geçerken de, bizde yorgunluktan başka değişen birşey yoktu. Artık 6000 metreye ulaştığımızda ise daha fazla ilerlemenin bizi daha kötüye götürebileceğinin endişesi ile dönüş kararı verdik. Çadırı Anıl'a verip kapamaya başlayan havada saat 5 gibi dönüşe geçtik. Yolda 5800'e çadırını kurmuş olan Kenan'ı da alıp, 1-1,5

FAALİYET RAPORU

saat gibi kısa bir sürede 5300 kampına ulaştık.

Çadıra girdiğimizde Efe'nin durumu kötüleşti. Vücut sıcaklığı düşmeye başlamıştı ve iki gündür doğru dürüst bir şey yiyemeyen bedeni güçsüz düşmüştü. Ben kendimi biraz daha iyi hissediyordum ve hemen sıcak bir şeyler hazırladım. Bu sırada Efe'yi tulum ile iyice sarmalayıp ısısını korumaya çalıştık. Bir an evvel Diazomid alması gerekiyordu fakat önce bir şeyler yemeliydi. Hazırladığım noodle'ın ilk lokması ile birlikte midesinde ne varsa çıkardı. Fakat bir şeyler yiyip ilaç alması gerektiğini çok iyi bildiğinden, hiç durmadan zor da olsa noodle'dan yemeye devam etti. Böylesi zor bir faaliyetin en önemli adımı belki de vücudunun beynini ele geçirmesine izin vermemek olduğunu o an bizzat yaşamış olduk. Yemek yememek, devam edememek demekti. Bu ikimiz için de henüz kabul edilemezdi. Birer Diazomid ve ikişer tablet Parol alıp olabildiğince sıvı içerek uykuya geçtik. Kafamızdaki endişeler sebebiyle uzun bir gece oldu.



17.07.2015 / C1 (5300) - İleri Ana Kamp (4400)

Sabah dünün aksine daha iyiydik. Anılların aşağı inmesini bekledik. Geldiklerinde ise gecenin onlar için de çok iyi geçmediği hallerinden anlaşılıyordu. Yorgun ve uykusuz bir gece olduğunu duyduğumuzda, dün verdiğimiz kararın doğru olduğu hissi biraz da olsun içimizi rahatlatmıştı. 11 gibi yola koyulup artık hafif çantalar ile 16:00 gibi ileri ana kampa indik. İnşte buzul büyük oranda değişmişti. Sıcak giden havaların da etkisi ile, bazı kar köprüleri çökmüş, bazı çatlaklar ise genişlemişti. Ayrıca, aralarında çıkan anlaşmazlık ile aynı ipe girmeyecek duruma gelen Kenan ve Mehmet, ipi yukarıda bırakmış ve ipsiz iniyorlardı. Arkamızdan harekete geçtiklerinden de bunu fark edememiştik. Eğimin arttığı bölgede ipsiz inmenin yaratacağı tehlikenin üzerine yapılan tartışmanın sonrasında ve Efe ile benim ipimizin uzun olması sayesinde, ip ekiplerini 4-3 şeklinde yaparak inişe devam ettik. İleri ana kampa vardıktan sonra günün geri kalanını çadırlara yerleşip dinlenerek geçirdik. İnişimiz sıcak havada yumuşayan kar sebebiyle oldukça tedirgin geçti. Yumuşayan kar, çığ ve yumuşak kar köprüsü demekti. Acele etmek zorunda olmamız sebebiyle de bazı çatlaklarda gereksiz risk alarak geçtik.

18-22.07.2015 İleri Ana Kamp (4400)

6000'de gece geçiremeden, 5400 kampında ise darmadağın iki gece geçirip 4400 kampına döndük. Dönmeye başladığımız gün hava, önümüzdeki bir kaç gün kapalı olacağını işaretlerini vermeye başlamıştı. Hava durumunu doğrularcasına inişten hemen sonra tamamen kapatan hava 4 gün boyunca öyle devam etti. Öyle ki, iyiden iyiye kirlenen çamaşırları tamamen kurutmamız 3 gün sürdü. Güneşi görebildiğimiz ender zamanlarda çadırlar arasına gerdiğimiz iplere ıslak çamaşırları koşturup sermek ve sonra toplamak günün en hızlı aktiviteleri idi. Günler çoğunlukla kaybedilen enerjinin yerine konması, besin takviyesi saatleri, king partileri ve öğle şekerlemeleri ile geçti. Yemek çadırında ara ara diğer gruplarla yaşadığımız masa kapma yarışları, yukarı çıkan ekiplerin ne zaman döneceklerine dair girilen iddialar, akşam votka ile coşan Rus babaların şarkıları ile geçen akşam eğlenceleri ile günleri keyifli hale getirmek ise en önemli uğraşımızdı. Zira beklemek demek stres ve düşünceler demek. Harcanan emeğin, dönünce anlatılmak istenen hikâyelerin, daha yukarılarda neler olup bittiğinin merakı ve de en önemlisi yukarıda olmanın verdiği heyecanın yarattığı ve ne kadar yokmuş gibi sakın görünmeye çalışsan da, içten içe kimsenin belki de birbirine söyleyemediği uyku kaçıran cinsten bir stres

hem

de.

FAALİYET RAPORU

Fiziki olarak da tırmanışa hazırlanmak üzere bu kez daha akıllıca hareket etmeye çalışarak geçti bu 4 gün benim için. 4400'e ilk geldiğimde kaptığım soğuğu bir kez daha kapamazdım. İyice dinlenmeli ve iyileşmeliydim. 5400'e çıkarken güneşten yanan dudaklarım yetersiz bakım sebebiyle enfeksiyon kapmış ve dudaklarım iyice şişmişti. Üstüne, ben de sürekli yaraların kabuğunu kopardığımdan, çok daha kötü bir hale gelmişti. Yanımızda Fucidin olmasa, belki daha kötüye de gidebilirdi.

Beklemenin 3. gününde gece oldukça soğuk geçti. Çadırın havalandırmalarını da açmayı unuttuğumuzdan yoğunlaşan tüm buhar tulumlara damladı. Zaten kapalı giden havada bir şeyler kurutmanın zorluğu yetmezmiş gibi, bir de tulumların nemlenmesi hoş olmadı. Neyse ki ara ara açan güneşte havalandırabildik.

Bekleme günlerinde civarda yapılan kısa yürüyüşlerle bir yandan da vücudumuzu aktif tutmaya çalışıyorduk. Gün içerisinde aldığımız protein ve vitamin takviyelerinin dozunu da ayarlamaya özen göstererek hantallaşmadan gücümüzü azami seviyede tutmalıydık.

Bir yandan da, şehirden uydu telefonu ile günlük hava raporlarını alarak hava durumunu yakından takip ediyorduk. Aşağıdan gelen ekiplerle ve bizim gibi bekleyen ekiplerle de sürekli hava durumu tahmini istişaresi yapıyorduk. İleri ana kampta hava durumu bilgisine günlük ulaşmak mümkün oluyordu ancak uydu telefonuna sahip olduğumuz için hava durumunun yorumlanmış haline ulaşabiliyorduk; belki de uydu telefonunun en önemli avantajı buydu. Özellikle, üst kamplarda hava durumu tahminine ulaşacak kaynağınız olmadığında, uydu telefonu ile aldığınız bu bilgi oldukça değerli oluyor. Fakat usta Rus dağcılar dediği gibi "Bugünün nasıl olduğu belli ama yarını kimse bilemez". Hava durumu tahminini gerçekleştiren hava durumu ile tutturmak çok mümkün olamayabiliyor. Fakat hava döngüsünü anlamaya çalışarak, yarın hakkında bir öngörü oluşturulabiliyor. Sıcak giden havanın ardından soğuyan havanın yağış getireceğini tahmin etmek ve dağın hakim rüzgar yönlerini anlamaya çalışmak, çoğu kez hava durumu sitelerinden alınan bilgidan daha değerli olabiliyor.

Geçen günlerin ardından son aldığımız hava durumu ile birlikte Perşembe gecesi hareket etmeye karar verdik. Artık zirve için yükselme zamanı geldi.



23.07.2015 / İleri ana kamp (4400) – C1 (5300)

Zirve yoluna koyulmak bilinmezlerle dolu anlatılmaz bir heyecan. Bu kez 6100 kampına kadar oldukça tecrübeliyiz. Gereksiz enerji harcamayacak, iyi beslenip iyi sıvı alacağız. Fakat bu kez hesapta olmayan bambaşka birşey var: Çığ

Zirve için ileri ana kamptan bu kez daha erken ayrıldık. Saat 4'e yaklaşırken oldukça hızlı bir tempo ile 5400 kampına doğru yola koyulduk. Buzul girişinde oyalanmadan yükselmeye başladık. İlk sabit hat, büyük çatlak derken mola vermeksizin hafif olmanın da avantajı ile plato öncesi uzun yan geçişe geldik. Bu esnada yukarıdan büyük buz parçaları gelmeye başladı. Önceleri anlam veremeyerek üzerilerinden atlayıp aynı tempoda ilerlerken arkadan birilerini "Avalanche! Run run run!(Çığ! Koşun, koşun!)" diye bağırması ile olup bitenin farkına vardık. Yaklaşık 100-150 metre mesafeden devasa bir çığ önüne ne kattıysa ilerliyordu. Bu çığ, yukarılardan bir çığ daha koparabilir hatta koparmış olabilirdi. Yapılabilecek tek şey olabildiğince hızlı şekilde bölgeden uzaklaşmaktı fakat sırtta çanta ile 5000 metrede hele bir de ip birliğindeyken bunu yapmak çok da kolay değildi. Hatta, yukarı doğru devam etmek demek belki de önümüzden

FAALİYET RAPORU

kopma ihtimali olan bir çığa doğru koşmak demek de olabilirdi. Yapabilecek bir şey yoktu. Gücümüzün yettiğince koştuk. Yer yer ipteki partnerimizi çektik ve görece güvenli sayılabilecek bir yerde durduk. Çığ o kadar uzun süre devam etmişti ki, aşağıdaki ekipleri de içine almış olabilirdi. Çünkü o gün bizim gibi birçok ekibin zirve yoluna çıkabileceği açık hava penceresinin görüldüğü bir gündü. Durduğumuz yer aslında sadece olası bir çığda çığı yönlendirebilecek bir tepenin hemen altında bir düzlüktü. Ve fark ettik ki, üzerimize gelen buz parçaları aslında tam da üzerimizden kopan çığın habercileriymiş. Çığ yukarıda bizim hizamızda kopmuş, yamacın eğimi ile yön değiştirmişti. Yarım saat daha geride olsak, tam da içinde kalacaktık. Çığ o kadar büyüktü ki; büyük çatlağı doldurmuş olacağını ve buzulun bittiği alt morene kadar ulaştığını ancak inişte görebilecektik.

Yorulmamaya çalıştıysak da, 5400 kampına ulaştığımızda yine oldukça yorgunduk. Fakat bu kez baş ağrısı yoktu, çadır da kurmayacaktık. Bunların avantajı ile iyi beslenip bol sıvı alarak geceyi geçirdik. Ertesi sabah hafif kapalı ve yağışsız havada 6100'e yola çıktık. Baş ağrısı tamamen ortadan kalkmıştı. Bu kez, daha önce götüremediğimiz malzemeyi de taşıyorduk. Hava durumunu da düşünerek, ya önümüzdeki 2 günde zirveyi yapacak ya da elimiz boş dönecektik. Yanımıza 2 günlük 2'şer öğünlük yiyecek aldık.



24.07.2016 / C1 (5300) – C2(6100)

5300 kampından 10 gibi hareketle saat 3 gibi 6100'e ulaştık. 6100'e çıkışımız, aklimitizasyonumuzu tamamlayıp tamamlamadığımızdan emin olamadan ağır adımlarla, öncekinin aksine bu kez baş ağrısı hissetmeden gerçekleşti. Hava her ne kadar kapalı gibi görünse de, farkına varmadan ciddi güneş yanığı olduğumuzu 3 gün sonra aşağı indiğimizde anlayacaktık. 6100'e daha önce sadece çadırı çıkarabilmiştik. Tüm yükümüzü bu tırmanışımızda taşımamıza rağmen, 6100 kampına varış ve çadırı kurmamız fazlaca bir zaman almadı. Bu kez akıllıca hareket etmeyi öğrendik diye düşünürken ve erken yatarak bol bol dinlenmeyi planlarken, akşam 7 gibi Kenan bitik halde kampa ulaştı. Mehmet yoktu ve Kenan tüm yükü tek başına taşımıştı. Üstüne üstlük, 5800 ara kampına kurduğu çadırından yiyecekleri çalınmıştı. Çaresiz çadırdan çıkıp çadır yerini kazması ve kurmasına yardım ettik. Yorgun ve bitkin değildik kesinlikle, aksine; olması gerekenden daha iyiydik. Fakat enerjinin en kıymetli olduğu zamanda hem kendi çadırımız, hem de başka bir çadır için yer ayarlamak; bir de yiyeceğimizi paylaşmak durumunda kalmak bu yükseklik için şartları zorlamak anlamına geliyordu. Bu şartlar altında çadıra çekilip yattığımızda saat 9 civarındaydı. Bu gece büyük gündü. Gece 2'de hareket için saat 00:10'da kalkmak üzere saatimizi ayarladık.

FAALİYET RAPORU



C2 - 6100 Kampı



C2 - 6100 Kampı

25.07.2016 / C2(6100) – Zirve denemesi – C2(6100)

Yorgunluk, tedirginlik ve heyecanla uykusuz geçen gecenin ardından saat 1 buçukta donmuş bir çadırda uyandık. Bu kampta kullandığımız TNF Assault çadır her ne kadar dayanıklı ve hafif olsa da, dar alanı yüzünden hazırlanmayı kâbusa çevirebiliyor. Hazırlanmak, su yapmak oldukça meşakkatli. İyi ki diyoruz akşamdan suyumuzu hazırlamışız. Saat 3'e yaklaşırken çadırdan çıkıp kramponları kuşanıyoruz. Görüş oldukça az. Yıldız görebiliyoruz fakat bu kısa bir an sürüyor. Volkan geçmeyen sinizüt ağrısı sebebiyle yola çıkmıyor. 5 kişi, görüşün sık sık değiştiği saat 3 buçuk gibi yola çıkıyoruz. Rotayı bir an sanki 5800'den gelen yola benzetiyorum ama sağa doğru gittiğinden oldukça emin devam ediyoruz. Yarım saat kadar alçaklıktan sonra Kenan çıkarken gördüğü bir pet şişeden kuşkulunup ters tarafa indiğimizde ısrar ediyor. Ve gerçekten de biraz daha alçalınca, 5800'deki kardan kadın heykelini görüyoruz sisler arasında. Çaresiz ve yıkılmış halde devam edebilme ümidiyle 6100'e geri döndüğümüzde, bugünü kaybettiğimize karar verip yarın denemek üzere çadırlara çekiliyoruz. Yiyeceğimiz neredeyse yok

26.07.2015 / C2(6100) – Zirve– C2(6100)

Zirve günü.

Dünü yorgun, moralsiz ve aç tamamladık. Akşama kadar çadırda yarı uyur yarı uyanık geçti. Akşam üzeri açan hava ilk kez inanılmaz manzaralar sundu. Tacikistan tarafını ilk kez görebiliyoruz. Uçsuz bucaksız sıra dağlar gün batımında harikalar. Zirve yolunu da çok net görebiliyoruz. Bıçaksırtını, 6400'e çıkışı ve neredeyse platoyu. Her şey oldukça net görünüyor. Bu gece hava belli ki açık olacak. Aynı rutin ile hazırlanıp 3 buçuk gibi yola çıkıyoruz. Bizden önce yola çıkan 5 kişilik bir Alman ekip önümüzde 6400 yokuşunda, 2 kişilik rotayı Lenin yarışı için bayraklayacak olan Rus ekip hemen arkamızda, Fransız ve İspanyollar ise yarım saat kadar arkamızda tırmanışa başlıyoruz. 6400'e doğru yükselmeye başlamadan 5900 civarındaki bele az eğimde yumuşak karda alçalırken, dün rotayı şaşırmamanın pişmanlığı görüşün bugün oldukça açık olmasından dolayı biraz daha azalıyor. 6400 düzlüğüne yaklaşırken ekibinden kopmaya başlayan bir Alman dönüş kararı alıyor. Ekibi ise bunu umursamamışçasına yola devam ederken 6400 civarında onları yakalıyoruz. Almanların geri kalanı da gündoğumu ile artmaya başlayan rüzgar ile geri dönmeye başlamasıyla, tırmanışın kilit anlarından biri gerçekleşmiş oluyor. Artık önümüzde iz açan birilerinden de öte, bizimle birlikte bile iz açacak kimse kalmamış oluyor. Buna rağmen içimizdeki motivasyona engel olamıyor ve yükselme hızımızı kesmeden, rüzgara aldırmadan Bıçaksırtına doğru yer yer kayalık alanlardan yer yer sırt hattından belli belirsiz izlerle devam ediyoruz. Bu konsantrasyon altında ağızda bir kan tadı hissediyorum. Bi kaç kez tükürdüğümde ciddi miktarda kan tükürdüğümü fark edip endişe ile Anıl'a döndüğümde bana dudağımın kanadığını söylüyor. Dudağımdaki yaralar rüzgarın ve soğuğun etkisiyle kanaması ve benim bunu akciğer ödemi sanmam ile yaşadığım endişe dolu anlar ise benim için günün ikinci kırılma anı. Balaklava ile başladığım tırmanışta balaklavanın çok sıcak tutup beni bunaltması sebebiyle bereye geçiyorum. Bere taktığımda yüzüm açıkta kaldığından, soğuğun etkisi ile muhtemelen yara çatlıyor ve kanamaya başlıyor. Kanamanın durması ve artık yüzümün iyiden iyiye üşümeye başlamasıyla bir buff takıyorum. Biraz ilerledikten sonra buffın nefes alışımı kısıtlaması sebebiyle daralmış olduğumdan bir hırsla buffı çekmem ile dudağımdaki diğer büyük yarayı koparıyorum ve yüzümden akan kanlar tüm buffı, eldivenlerimi ve parkamı kana buluyor. Bu kez de kanamanın durmayacağı endişesi her yanıma kaplıyor ve moralem birden düşüyor. Fakat bu endişeler kanamanın soğuğun da etkisi ile kısa sürede donmasıyla azalıyor.

FAALİYET RAPORU

Bıçak sırtına doğru insanı yere yatırırıcasına artan rüzgarda durup dinlenecek, su içebilecek, bir şeyler atıştırarak zamanı ve uygun durumu bulamadan devam ediyoruz. Rüzgar o denli güçlü ve soğuk ki, durduğumuz anda üşümeye başlıyoruz. Ayaklarımız bir türlü ısınmıyor. Üstüne üstlük armamızdaki Ruslar tüm satışmalarımıza rağmen bir yolunu bulup öne geçip iz açmaktan kaçıyorlar ve bu da sinirlerimizi daha da bozuyor. Bıçaksırtında kazmaya geçiyorum. Sabit hat sırtın sadece son 10 metresinde var ve oraya ulaşmak ise belki de bu rotanın en tehlikeli kısmı. Ağır ve dikkatli adımlarla sabit hatta yaklaşırken tüm yamaç 4400 kampına kadar ürkütücü görüntüsü ile ayaklarımızın altından akıp gidiyor. Bu kısımda güneşli bir günün ardından tamamen buz bir yüzey ile karşılaşma ihtimali var, işte tam da bu anda yanınızda götürdüğünüz ve belki de tekrar kullanmayacağınız bir ip hayatınızı kurtarabilir. Devamında setler halinde kayalık aralarından gidip son olarak aşağı kampları görebildiğimiz bir yan geçişle artık platoya ulaşıyoruz. Sabır sınırlarını zorlayan bu geniş düzlükte bir yandan iz açmakla, bir yandan rotayı kestirmeye çalışmakla, bir yandan da etkisi iyice bizi zorlayan yükseklik ile mücadeleye geçiyoruz. İz açmak artık zirveye ulaşmanın kaçınılmaz bir parçası olduğundan katlanmaktan başka çaremiz yok. Plato, iki geniş ve yükselen düzlüğü ile zirveyi tamamen gizlediğinden kötü havada gerçekten çok tehlikeli olabilir. Yer yer kapatan havada yolu, rotayı bulmayı bırakın yer ile gök birbirine karışıyor. Platonun ilk etabının sonlarına doğru Kenan'ın yorgun düşmeye başlaması, Efe'nin aralıksız Kenan'ı itekleyerek yürütmesi ile iz açma işi giderek daha da ağırlıyor. Tam da bu sırada, sonrasında kampta uzun uzun sohbet edeceğimiz iki Fransız arkamızdan gelip bize yetişiyor. Tabi tüm rota boyunca bizim izleri kullandıkları için oldukça dinç vaziyetler. Bundan sonrası artık tamamen tırmanışa ve zirveyi bulmaya odaklanıyor. Bir önceki gün Polonyalılardan Garmin'in kablosuz paylaşma özelliği ile aldığımız rota, zirveyi bulmamızda büyük yardım sağlıyor zira zirveyi anlamak ve tahmin etmek imkansız. Ve kesinlikle düşündüğümüz kadar yakın değil. GPS'nin ve Fransızların da yardımı ile durmaksızın ilerlerken kısa süreli bilinç bulanıklıkları yaşadığımı fark ediyorum. Yüksekliğin etkisi, saatin ilerlemiş olmasının baskısı ile anlık dejavular zihnimi darmadağın ediyor. İşin en korkunç tarafı ise bunu ancak ve ancak Anıl bir şey sorduğunda veya Fransızlar ile rotayı bulmaya çalıştığımızda fark ediyorum. Aklım sanki anlık olarak bedenimi terk ediyor ve ben bir rüyadan uyanıyorum. Bunu fark etmem ile birlikte sürekli zihnimi meşgul edecek şeyler arıyorum. Adım adım zirveye yaklaştığımız fakat neredeyse tükendiğimiz ve hala zirvenin hangisi olduğunu anlayamadığımız bir anda uzaklarda dalgalanan küçük bir bayrağı farkedip inanılmaz seviniyoruz. Artık sadece yürümek ve vazgeçmemek var aklımızda.

Saat 14'de zirveye ulaştığımız o an, bütün her şeyin sıfırlandığı an. Tüm 12 gün öncesi kare kare gözlerimin önünden geçerken mutluluk sarhoşluğu yerini acele ile anı fotoğraflamaya dönüşüyor. Kamp müdürümüz Vladimir ile kurduğumuz telsiz irtibatında Vladimirin "Take photos and go down, immediately bad weather is coming(Fotoğraflarınızı çekip hemen inişe geçin, hava bozacak)" uyarısı ile toplamda 15 dk civarı deliller gibi fotoğraf çekip inişe geçiyoruz.

Bu kadar acele edince ne su içebiliyor ne de bir şeyler atıştırabiliyoruz. Platoyu geçip bıçak sırtına vardığımızda artık kamp yerini uzaklardan seçebiliyoruz fakat artan dehidrasyon ve azalan adrenalin, bedenlerimizi mücadelesi zor bir hale sokuyor. Bıçaksırtından kazma ile geri geri iniş yaparken yukarı kafamı kaldırıp baktığımda başardığımız zor şeyin anları kısa kısa gözlerimin önünden geçiyor. 6400 kampını geçip 6100'e çıkan bel civarlarında geçerkense artık adamakıllı bir nefes alacak bir anın gerçekten ihtiyacı ile 15 saatlik tırmanışın ilk uzun molasını verip uzun uzun Tacikistan tarafındaki dağlara bakıyoruz. Onca zamandır burada olmamıza rağmen doyasıya izleyebileceğimiz bir anımız belki de ilk kez oluyor. Bu esnada Çiğdem de merak içinde kalmış halde üşenmeden yanımıza geliyor.

6100 kampına ulaştığımızda saat 7'yi buluyor. Yorgun bedenleri dinlendirecek sadece 1'er çorbamız var, içmemiz bir kaç dakika sürüyor ve artık tuluma girmiş olmakla vücudumuzdaki tüm adrenalin kendini uzun deliksiz bir uykuya bırakıyor. Artık tırmanışı neredeyse tamamladık ve kendimizle gurur duyabiliriz.



FAALİYET RAPORU



27.07.2015 / C2(6100) - C1 (5300) - İleri Ana Kamp (4400)

Zirveden aşağı iniş

Zirveye ulaşabilmiş olmanın verdiği keyifle güne başlarken üzerimizde zirvenin ve dünü bir şeyler yiyemeden geçirmiş olmanın yorgunluğu vardı. Sabah uzun inişi de düşünerek herkesten önce uyanıp toparlanmaya başladık. Ağır ağır toparlanırken Lenin Skyrunning yarışı çoktan başlamış ve koşucuların çoğu 6400'ü çoktan geçmişti. Hava yukarılarda rüzgarlı ve hafif kapalı görünüyordu. "Sanırım dün hava bize bir güzellik yaptı." fikrinin güzel hisleri arasında son fotoğrafları da çekip inişe koyulduk. Olabildiğince hızlı şekilde 5300'e varıp bir şeyler yemeyi yeniden hatırlamak istiyorduk. 1,5 saatlik rahat bir inişle 5300 kampına varıp kalan tüm yiyeceği kısa sürede mideye indirdik. Bu sırada 3 gündür bizden haber alamayan Mehmet'e detayları vermeye başlamıştık. Ekibin geri kalanının gelmesi ve toparlanmaları ile birlikte 5.300'den 4.400'e inişe geçtik. Tüm yolu yine ip birliğinde olabildiğince hızlı ilerleyip büyük çatlağa geldiğimizde geçilmesi artık iyice zorlaşmış bir çatlak beklerken, bizi ıskalayıp düşen çığın tamamen çatlağı kapattığı ve tüm rotayı buzulun sonuna kadar süpürdüğünü gördüğümüz bir manzara ile karşılaştık. Atlattığımız tehlikenin büyüklüğü, çığın üzerinden 3 gün geçmiş olmasına rağmen buz kütlelerinin hala devasa olmasından anlaşıyordu.

İleri ana kampa ulaştığımız saatlerde ise artık tırmanış bitmişti. 13. günde zirveyi görebilmiş ve de dönebilmiştik. Yukarıda geçen zamanlar an an gözlerimizin önünden geçerken birbirimize "Söktük aldık" diyorduk. Akşam yemeğinde bizim Fransızlar ile karşılaştık. İspanyollar da dönmüşlerdi. Herkes dağılmış fakat artık sağlam bir yerlere basıyor olmanın mutluluğu içindeydi. O geceyi ileri ana kampta dinlenerek geçirip ertesi gün malzemeleri katıra verecek şekilde organize edip uykuya geçtik.

FAALİYET RAPORU



Zirve çıkışında çok yakınımdan geçen çığ

Önemli notlar/ tavsiyeler

Osh ve Bişkek'te ihtiyaç duyulabilecek her şeyi bulmak mümkün. Ana kamp hizmeti alınıyorsa, alınacak ilave yemeği fazla abartmaya gerek yok. Alınmıyorsa temel bulgur, makarna gibi gıdalar rahatlıkla bulunabilir. Poşet ton balığı Bişkek'te bulunabilir belki ama Osh'ta çok mümkün olmaz. Soslu konserve balıklar oldukça lezzetli. Kavurma bulmak ise oldukça zor. Çöp torbası, buzdolabı poşeti de rahatlıkla bulunabilir. Yüksekte alışlagelen kuruyemişleri yemek çok kolay olmadı. Bu sebeple götürdüğümüz kuruyemişin çok azını yiyebildik. Tuzlu kraker ve çikolata atıştırılabilir olarak, noodle ve hazır püre ise ana yemek olarak en rahat yiyebildiğimiz gıdalardı. Noodle kolay hazırlanması ve bol su ile yapıldığında aynı zamanda su ihtiyacını da karşılıyor olması sebebiyle bolca götürülebilir. Karmaşık ve sindirimi zor gıdalar, hem sindiriminde enerji harcatıldığı için hem de sindirim sistemini zorlayacağı için çok tercih edilmemeli. İleri ana kampta yemek üzere sarımsak ve soğan taşımak çok mantıklı olabilir. Ek olarak baharat sevenler için baharat, kakaolu fındık ezmesi benzeri ilave yiyecekler ana kamplarda bulundurulabilir.

Duffel üzerine büyük büyük isim ülke telefon numarası yazmakta yarar var. Transferlerde çantalar karışabiliyor.

Katırlara tek tek tartılarak verilen malzemenin kilo başına fiyatı 3 dolar olduğundan malzeme planlaması yapılırken el kantarı olması önemli, tüm faaliyet boyunca malzeme planlamasında sıkça kullanılıyor. Bu aynı zamanda sırtta taşınacak yükün planlaması için de oldukça önemli. Bu sebeple, ekip başına sağlam ve rahat tutulabilir bir kantar taşımakta yarar var. Bir oldukça hafif dijital bir el kantarı kullandık. Katırlara malzemeler rastgele yerleştirildiğinden ve olası bir yağmurda içeri su alabileceğinden tulum gibi malzemeler mutlaka poşetlenmelidir.

30m ilk yarım ip yeterli oluyor. Biz zirve tırmanışı boyunca ipimizi hep yanımızda taşıdık. Her ne kadar rotanın riskli yerlerinde sabit hatlar olsa da, yağışlı bir kaç günün ardından sabit hatlar kaybolmuş olabileceği için hafif bir ip taşımakta yarar var.

Rota boyunca buz vidası kullanmaya gerek olmadı. Fakat buzun yumuşak olduğu yerlerde kullanmak kesinlikle gerekebileceği için, mutlaka 12cm civarı vida taşımak lazım. Zirve yolunda da aynı şekilde.

Zirve yolunda termostan su içmek bizim için pek mümkün olamadı. Zira rüzgâr ve soğuk hava sebebiyle hiç durmadık. Bu duruma karşı parkanın iç cebinde 1lt civarında su taşımak çok işinize yarayan hayati bir hareket olabilir. Ben içerisine isostar kattığım 1lt su sayesinde dehidrasyon yaşamadım. Fakat Efe bu konuda oldukça zorluk çekti.

Zirve yolunda hızlı atıştırmak gerekiyor. Bu nedenle en verimli yiyeceği seçmekte yarar var. Fakat yıpranan vücudun ve irtifanın etkisi ile mutlu eden yiyecek bu kriteri esnetebilir. Ben fıstıklı krokana çok güvenirken tüm yol boyunca sadece yarım çikolata yiyebildim.

Her ne kadar hava aşırı soğuk ve tam balaklavaya uygun olsa da, balaklava bana fazla geldi. Daha ince bir balaklava olmasını tercih ederdim. Daha önemlisi balaklavanın burun ve nefes açıklıkları yeterli değil ise, zaten zor olan nefes alışması daha da zorlaşıyor. Rota boyunca yaşadığım en büyük sıkıntı bu oldu diyebilirim. Balaklava sıcak, sadece bere ise ağız kısmında üşümeye neden oldu. Efe'den aldığım buff ile ağızımı ara ara açıp ara ara kapatarak ilerlemeye çalıştım

Tek parmak eldiven olmazsa olmaz. Ben iç eldiven kullanmadım ama eldiveni çıkarmak zorunda kaldığım bir anda kısa



FAALİYET RAPORU

sürede ellerimin donmak üzere olduğunu hissettim.

Zirve yolu boyunca ayaklarımız ısınmadı. Botumun yetmeyecek olmasının endişesini tüm rota boyunca yaşadım fakat güneşin çıkması ile birlikte az da olsa üşümüm azaldı. La Sportiva Batura, 7000'lik için kullanılabilir diyebilirim. Mesli botun özellikle kamplarda tuvalet ihtiyacında işi kolaylaştırması oldukça önemli bir detay.

Alt giyim olarak, kalın içlik üzerine salopet yeterli oldu. İyi bir salopet hem ısı yalıtımı hem de sağlayacağı hareket rahatlığı ile zirve yolunda önemli. Sağında solunda yalıtımı iyi tasarlanmış ufak cepler olması iyi olur, donma ihtimali yüksek krem gibi şeyleri üzerinizde taşıyarak donmaktan koruyabilirsiniz.

Üst giyim olarak, kalın içlik üzerine parka ile yürüdük. Tam üşüme limitinde fakat rahat hareket edebilir seviyede bir tercihti, tırmanışı bu şekilde sorun yaşamadan tamamladık. Fakat Lenin için oldukça soğuk bir havada yola çıkmıştık. Normalde iyi bir kaz tüyü yetebilir ama yine de mutlaka parka bulundurulmalı.

Yürüyüş kazması yeterli oluyor. Bıçak sırtında dönüşte geri geri iniş yaptığımız düşünülürse ben yine de yarı teknik bir kazmayı tercih ederim.

Besin takviyelerinin faydasını açıkça gördük. Ana kamp ve ileri ana kampta günde 2 doz protein tozu, üst kamplarda ise BCAA çok yararlı oluyor. Ana kampta protein ağırlıklı yemek oldukça az. Üst kamplarda protein tozu almak ise çok mümkün olmuyor. Hem karıştırıcı taşımak hem de kampta iştahsızlık nedeniyle BCAA almak çok daha kolay. Mulvitamin ve mineral desteği de almakta yarar var. Suya katmak üzere isostar veya toz limon çayının oldukça yararını gördük.

Üst kamplarda yemek ve su yapma işi kampa varıp çadıra girer girmez yapılmalı. Yorgun halde yatılınca yemek ve su işi sonradan yapılamıyor.

Üst kamplarda uyku giderek problem olmaya başlıyor. İyi bir uyku için yüksek yastık, burun tıkanıklığını önlemek için yatarken bere takmak, yatmadan evvel Parol gibi bir parasetamol almak, aşırı yememek, tuluma kalın giysilerle girmemek ve mutlaka idrara çıkmakta fayda var. Sık idrar olduğu ve yorgunluğun etkisi ile dışarı çıkmak zorlaştığı için, idrar için idrar şişesi taşınabilir. Biz üst kamplarda şişme mat tercih ettik. Yorgun geçen günlerde daha iyi bir uyku için faydalı oluyor. Zaten ileri ana kampta sünger yataklar var.

Aklimitizasyon tırmanışında üst kampta yatmak önemli bir adım fakat sağlık durumu yatmaya el vermiyorsa, şartları zorlayıp olabildiğince yukarı çıkmak gerekli. Yukarıda zaman geçirip aşağıda uyuyarak da uyum sağlanabiliyor. Bu durumda yükselme hızı çok daha yavaş yapılmalı tabi mutlaka. Ama kişiye göre değişiklik gösterebileceği için sonucunu ancak zirve tırmanışı için geldiğimizde görebiliyoruz.

Üst kamplarda enerjiyi olabildiğince korumaya yönelik davranmak şart. Tuvalet gitmek, çadır yeri yapmak kendini çok iyi hissettiğin kampa ilk geldiğin anlarda kolay gibi görünse de sarf ettiğin tüm enerji toplam enerjinden kayıp demek. Zira yüksekte enerji kazanmak normalden daha zor.

Temizliğe her kampta dikkat etmek için sabun, havlu, diş fırçası, kolonyalı mendil gibi temel maddeler mutlaka bulundurulmalı. Alt kamplarda lavabolarda ve yanda akan derelerde yıkanmak, çamaşır yıkamak mümkün. Değişen havayı takip ederek çamaşır yıkamak 15 gün ve daha uzun dağda kalınacaksa zaruri bir ihtiyaç haline geliyor. Ortamdaki çamur, toz, ortak çadırlardaki zayıf hijyen, gün boyu aşırı efor ile ortaya çıkan ter ve sıcaklığın etkisi ile kendiniz ve eşyalarınız çok hızlı kirlenebiliyor. Yıkanan çamaşırların kurutulması için yardımcı ip oldukça faydalı.

Faaliyet boyunca insan vücudu irtifa başta olmak üzere yüksek efor ve hava sıcaklık değişimi ile yoğun mücadele halinde oluyor. Bu mücadele içerisinde vücudun zayıf düştüğü anlarda dışardan gelecek mikrop veya soğuk direkt kötü etkileyebiliyor. Bu sebeple hastalığa neden olabilecek her detaydan özenle kaçınılmalı. Mesela tuvalet giderken gerekmiyor bile olsa üst katmanını gitmek, havanın tam güneşli ve açık olduğundan emin olmadan yıkanmak gibi aktivitelerden mutlaka kaçınılmalı.



FAALİYET RAPORU

Ana kamp ve ileri ana kampta mutfaktan sürekli sıcak su almak mümkün. Fakat su çok sıcak olmuyor. Tekrar kaynatmak isteyebilirsiniz.

Kampta mutfığa, lavaboya giderken kullanmak üzere basit bir bez çanta iyi iş görüyor. Ben Aksai'nin verdiği basit bez çantayı yanımdan hiç ayırmadım.

Kampta ve kamp taşımalarında buzdolabı poşeti çok lazım oluyor. Osh veya Bişkek'ten temin etmek mümkün.

4400 kampına giderken nehir geçilen kısım var. Bu kısımda aranılırsa mevsim ve saate bağlı olarak geçilecek yer bulunabilir. Eğer mümkün olmaz ise katırlarla sizi karşıya geçirmek üzere bekleyen elemanlar var. Kişi başı 5\$ istiyorlar. Biz 200 Com'a hallettik.

Götürülecek ve ana kamplarda kullanılacak ikinci tulumun pahalı kaz tüyü bir tulum olmasına gerek olmayabilir. Zira ileri ana kamp da dahil, hava sıcaklığı çok düşmüyor. Ben açıkçası birçok gece aşırı sıcakladığımdan uyuyamadım.

Kamplar arası malzeme planlamasında sürekli not almak önemli. Yukarı çıkacak, kalacak, tekrar aşağı inecek, ikinci seferde çıkarılacak, vb. şeklinde bir sürü durum olunca bazı temel ve önemli şeyleri unutmak söz konusu olabiliyor. Bunun için önceden hazırlanan bir excel tablosu çıktı alınarak kullanılabilir. Mutlaka not defteri ve kurşun kalem bulundurmak lazım.

Özellikle yüksek kamplarda kampa ulaştığınız ilk dakikalar beslenmek ve sıvı almak için en kritik zamanlar. Yorgunluğa yenilip erken yatmak demek vücudun en ihtiyaç duyduğu zamanda onu aç ve susuz bırakmak demek; bu da ertesi gün için dinlemememiş olmak anlamına geliyor. Yatıp kalkıp dinlendikten sonra yaparım ise tamamen kaçınılması gereken bir sav.

Çadır gerdirme için ince yardımcı ip mutlaka bulundurulmalı. Paraşüt ipi olarak da satılan bu ipler çadır gerdirmeden çamaşır ipine, malzeme bağlamaya kadar çok yerde ihtiyaç oluyor. Biz Eminönü'nden 5 TL'ye aldığımız 100 metre ipi nerdeyse bitirdik. Ana kamplarda da çadırı gerdirme ihtiyacı oluyor. Zira iyi gerdirilemeyen çadır soğuk bir gecede yoğuşan tüm nemi üzerinize damlatıp kuru eşyalarınızı ıslatabiliyor.

5400 ve 6100 kampında hava sıcaklığı farkı korkunç olabiliyor. Sıcaklık güneşin altında kavurucu iken esen bir rüzgarla veya kapatan bir bulutla eksi dereceye düşebiliyor. Ama her ne olursa olsun güneşin görüldüğü her an, nemli her şey güneşte kurutularak olası bakterilerden arındırılmalı. Zira hijyen sağlamak oldukça zor zanaat.

Daha fazlası için;

<https://vimeo.com/137629250?ref=tw-share>

<http://dag.org.tr/galeri>

<http://dag.org.tr/anasayfa>

<http://www.ak-sai.com/en/mountaineering/ascenders>

Salih&Efe 2015

DAG – Doğa Aktiviteleri Grubu

İstanbul

DOĞA AKTİVİTELERİ GRUBU



FAALİYET RAPORU

MALZEME LİSTESİ (Temel malzeme listesidir, kişiye göre değişiklik gösterebilir)

Kamp Malzemeleri	Kişisel malzemeler	Kişisel Bakım	Teknik malzemeler
Ocak - Jetboil	Balaklava	Deodorant	Yarı teknik kazma
Ocak yedek - MSR	Buff	Sabun	Krampon
Tuz	Yedek pantolon (x2)	Nemlendirici krem	Kask
Çakmak, manyetosuz	Salopet	Protein tozu	Karabin 4 adet
Çakı	Termal içlik alt/üst (Millet C150)	BCAAA	Emniyet kolonu
Uyku tulumu	Teknik ceket	Glutamin	Pursik
Uyku tulumu (2. Uyku tulumu)	Kaz tüyü ceket	Gingko Biloba	Perlon (Açık 1,5m kadar)
Mat	Tek parmak eldiven	Multivitamin	Buz vidası
Şişme mat	5 parmak eldiven	İsostar	Cumar
Bardak + kaşık	Eldiven Yedek	Glukozamin	T Block
1 lt lik Nalgene şişe	İç eldiven	Ekinezya çayı	8'li plaka
Termos	Çorap ve yedeği	Pudra	Makara
Su için süzgeç (Kar eritme de)	Güneş kremi	Banyo lifi	
Kar için fırça	Dudak kremi		
Islak mendil	Tozluk		
Selpak	Bot (La Sportiva Batura))		
Duck tape	Yürüyüş Botu		
Baton / Kar paleti	Sandalet		
Kağıt + Kalem	Yedek iç çamaşırı		
Fotoğraf makinası	Düdük		
Yardımcı ip (Bol miktarda)	Isı paketi		
Kafa lambası	Patik		
Çöp torbası (Büyük kalın ve ince)	Parka (Mountain Hardware Absolute Zero)		
Yedek kafa lambası	Polar		
Yedek pil	Micropolar		
Düdük	Gözlük / Goggle		
Kilitli naylon	Burunluk (güneşten korunmak için)		
Buzdolabı poşeti	Güneş için penye balaklava		

Ortak Malzemeler	İlk yardım	Unutulmaması gerekenler	Yiyecek
İlk yardım seti	Dekort (Enjekte edilebilir, Ekip başına 3-4 ampul)	Ocak bakımı	TR
40m yarım ip		Krampon bakımı	Kavurma
Bivak Torbası (Ekibe 1 adet)	Diazomid	GPS'e rota yüklenecek	Tadımca / Krokan
GPS + Yedek pil.	Adrenalin	Saat kalibrasyon	Şehriyeli Bulgur
Telsiz + Yedek pil	Topuk bandı	GPS kalibrasyon	Unifood
TNF Mountain 25 Çadır	Antibiyotik - Amoklavin	DAG FLAMASI	Hazır Çorba
TNF Assault Çadır	Antihistaminik	Kişisel bakım	Protein bar
Krampon için eğe	Asprin	Çadır bakımı	
Kürek	Bepanthen	Düşebilecek her şey bağlanmalı	OSH
Üçlü Priz	Parol	Pillerin şarj edilmesi	Noodle
Uydu telefon	Fucidin	Önemli telefonlar listesi	Kraker
Duck Tape	Nurofen	Havalimanı için çuval ve bant	Çikolata
Power Monkey güneş şarjı		Havalimanı için bozuk para	Sıvı yağ
Hoparlör		Havalimanından Kırgız telefon hat alınacak	Sarımsak
İskambil			Soğan
İpod			Makarna
Bear Gryls güneş şarjı			Salça
Çadır tamir kiti			Tuz
El kantarı			Sakız
Kindle			Atıştırmalık (Hurma, Ceviz, Fındık)