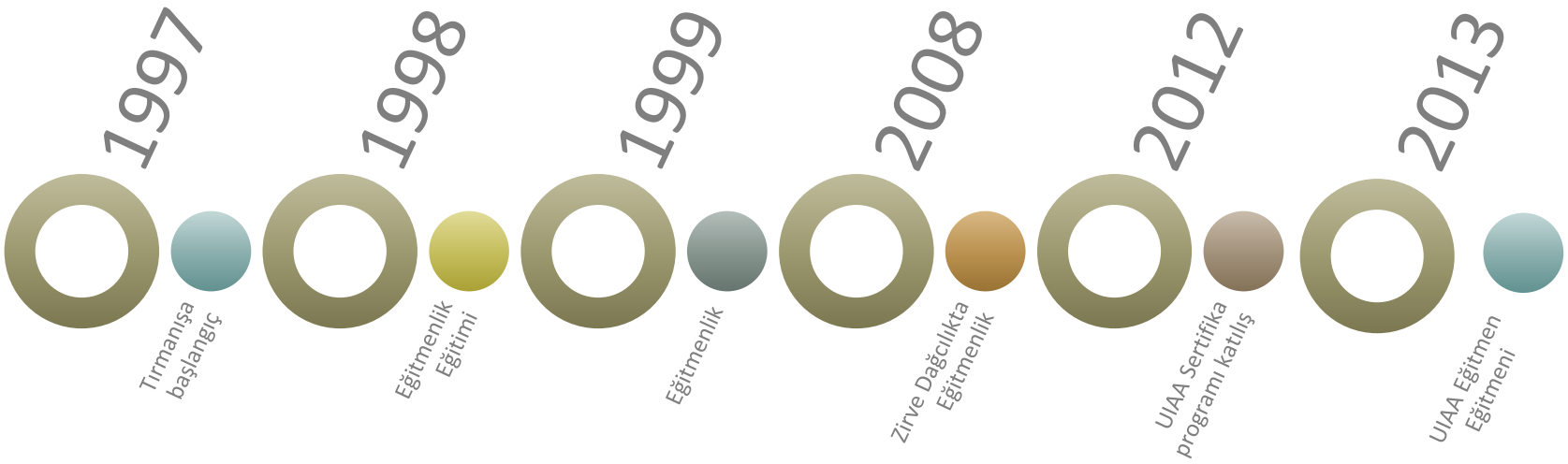
Burak Başaran

Kaya Tırmanışı Temel Bilgi ve Becerileri Kitabı

www.burakbasaran.com

burak@burakbasaran.com

Tırmanış Geçmişi



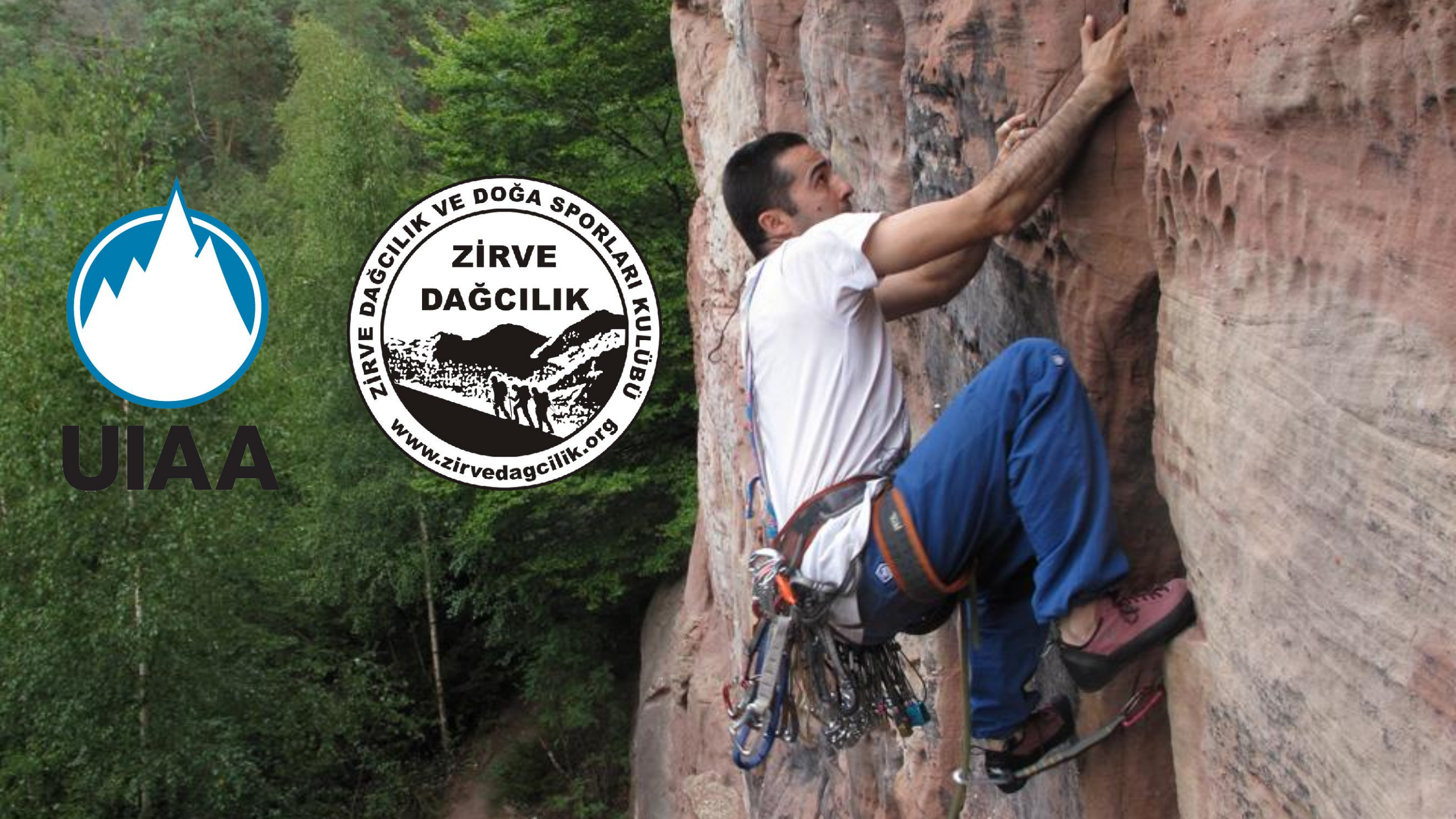
Tırmanış Geçmişi

- 1997 yılında üniversite yıllarında KKTC de tırmanışa başladı
- 1998 yılında tırmanış konusunda ilk eğitimlerini ODTÜ DKSK’ da eğitmenlik yapmış ve yaşadığı uzun yıllar boyunca ABD de tırmanışlar yapmış Tuğrul İlter’ den aldı.
- 1999 yılında tırmanış eğitmenliğine başladı.
- 2008 yılında Zirve Dağcılık kulübünde tırmanış eğitimleri vermeye başladı.
- 2012 yılında Zirve Dağcılık UIAA sertifikasyon çalışmalarında yer aldı.
- 2013 yılında Türkiye de ilk dört Uluslararası Tırmanış ve Dağcılık Federasyonu (UIAA) eğitmen eğitmeninden birisi oldu.

İşleri

İşleri

- Yurtiçi ve yurtdışında birçok tırmanış yaptı. En zor spor tırmanış derecesi 11 üzerinden 8a(9+/10-). En zor geleneksel tırmanış derecesi 11 üzerinden 8-.
- Ballıkayalar ve Geyve tırmanış bölgelerinde birçok yeni spor tırmanış rotası açmıştır. Geyve, Aladağlar ve KTTC Beşparmak tırmanış gölgelerinde birçok yeni geleneksel tırmanış rotası açmıştır.
- Zirve Dağcılıkta eğitmen yetiştiriyor.
- Spor tırmanış ve geleneksel tırmanış eğitimi veriyor.
- Petzl firmasının Dağcılık kulüpleri eğitmenleri için el kitabının (mountain skills handbook) tırmanış bölümünün Türkçe çevirisini yaptım. Yakında Türkiye'de yayına çıkacak.
- «Temel Tırmanış Teknik ve Becerileri» isimli kitabını bastırmaya çalışıyor.


UIAA
ZİRVE DAĞCILIK VE DOĞA SPORLARI KULÜBÜ
ZİRVE
DAĞCILIK
www.zirvedagcilik.org

Burak Başaran UIAA Belgesi

UIAA

ZİRVE DAĞCILIK VE DOĞA SPORLARI
KULÜBÜ İSTANBUL ŞUBE BAŞKANLIĞI

KOD:35-036/195 Tescil:280

10.02.2016

Sayın Yetkili,

Zirve Dağcılık ve Doğa Sporları adlı kulübümüze üye Burak Başaran kulübümüz de Uluslararası Dağcılık Federasyonu (UIAA) tırmanış eğitmen eğitmenidir. Kulübümüz de spor tırmanış ve geneleksel tırmanış branşlarında eğitmen ve sporcu yetiştirmektedir.

ZİRVE DAĞCILIK ve DOĞA SPORLARI KULÜBÜ DER İSTANBUL Şb. Kod. No: 34 122/18 İSTANBUL 2008

TophanelioğluCad.ŞevketAtalayİzciOkulu Validebağ 34662 Üsküdar/İSTANBUL
Tel: 0542 727 06 34V.D. : ÜSKÜDAR- 9980609756
www.zirvedagcilik.org

Zirve Dağcılık UIAA Belgesi

UIAA MOUNTAINEERING

TRAINING STANDARDS FOR VOLUNTEERS CERTIFICATE

The UIAA certifies that the Organisation below has been validated as meeting the requirements of the UIAA's Training Standards

Organisation's Name : Zirve, Turkey	Organisation's Address: Kibris Sehitleri Cad. Can Yucel Sokagi No:2/2 Alsancak / IZMIR, Turkey
Certificate No : 13002 Date first issued : 18/12/2013 Date last issued : 18/12/2013	The first two digits indicate the year that the Label Holder was certified

UIAA Training Activity Labels

The UIAA's Mountaineering Commission is satisfied that Zirve's ***Rock Climbing Instructor program*** meets the UIAA's Rock Climbing Instructor Model Standards for the following activities:

Traditional Climbing (leader placed protection): Single-Pitch

Sport Climbing: Single-Pitch

Additional Comments:	Instructor level (includes Pedagogy)
Frits Vrijlandt, UIAA President	Steve Long, UIAA Training Standards Chairman

This certificate is valid five years from date of issue.

Individuals educated successfully under a UIAA accredited teaching program may be issued with a carnet/identity card which should have the UIAA label alongside the association's own logo. This card should hold the following minimum details: full name, qualification, date of birth, and a photograph as well as date of issue and contact address for the federation. Appropriate civil liability insurance is to be available to each leader.

UIAA Office: Monbijoustrasse 61 • Postfach • CH-3000 Bern 23 • Switzerland
t: +41 (0)31 370 1828 **f:** +41 (0)31 370 1838 **e:** office@theuiaa.org **w:** www.theuiaa.org

Ekip

Ekip

Kapak, sayfa tasarımı ve yerleşimi		www.yesimdesign.com
Fotoğraflar	: Burak Başaran	www.burakbasaran.com
Çizimler	: Gizem Özçelik	www.gizemozcelik.com
Editör	: Dilek Kuzaliç	

Kitap Konuları

Kitap Konuları

1. Genel Bilgiler
   1.1. Kaya tırmanışı nedir?
   1.2. Ne zaman yapılır?
   1.3. Nerelerde yapılır?
   1.4. Nasıl yapılır?
   1.5. Kuralları nelerdir?
   1.6. Amacı nedir?
   1.7. Neden kaya tırmanışı?
   1.8. Kimler yapabilir?
2. KAYA TIRMANIŞI ÇEŞİTLERİ
   2.1. Kısa Kaya
   2.2. Alttan Emniyetli tırmanış
   2.3. Spor tırmanış
   2.4. Geleneksel tırmanış
   2.5. Yardımlı tırmanış
   2.6. Yalnız tırmanış
   2.7. Emniyetsiz tırmanış
   2.8. Falez tırmanışı
3. Malzeme Tanıtımı
   3.1. Kişisel Malzemeler
   3.2. Karabinalar
   3.3. Emniyet alma ve İple İple İniş Gereçleri
   3.4. Yapay Tırmanış Gereçleri
   3.5. İpler
   3.6. Emniyet Noktası Oluşturma Gereçleri
   3.7. Kısa kaya Tırmanışı Malzemeleri
4. İp Teknikleri
   4.1. Tek İp Tekniği
   4.2. Yarım İp tekniği
      4.2.1. İkiz İp Tekniği
      4.2.2. Çift İp Tekniği
5. Tutuşlar, Basışlar ve Vücut Hareketleri
   5.1. Üst Vücut Hareketleri
   5.2. Alt Vücut Hareketleri
   5.3. Vücut Hareketleri
6. Antrenman
   6.1. Antrenman nedir?
   6.2. Antrenmanın püf noktaları
   6.3. Isınmak
   6.3. İlk başlayanlar için antrenman
   6.4. Kısa kaya antrenmanı
   6.5. Spor tırmanış antrenmanı
   6.6. Geleneksel tırmanış antrenmanı
   6.7. Psikolojik antrenman
   6.8. Kas farkındalığı antrenmanı

Kitap Konuları

7. Sakatlıklar
   7.1. Parmak sakatlıkları
   7.2. Eklem sakatlıkları
   7.3. Sakatlıkları önlemek
   7.4. Sakatlıkların tedavisi
   7.5. Sakatlık sonrası egzersiz
      7.5.1. Derin duyu egzersizi
      7.5.2. Sakatlığın ilk aşamasında antrenman
      7.5.3. Sakatlığın orta aşamasında antrenman
   7.6. Parmakları bantlamak
8.Beslenmek
   8.1.Antrenman ya da tırmanış öncesi beslenmek
   8.2. Antrenman ya da tırmanış sırasında beslenme
   8.3. Antrenman ya da tırmanış sonrasında beslenme
9. Tırmanışın Temek Esasları
   9.1.Jargon
   9.2.Zorluk derecelendirme tablosu
   9.3.Düşüşte tırmanıcıya etki eden kuvvetler
10. Tırmanıcının Emniyetini Almak ve İniş
   10.1. Emniyet gerecine bağlanmak
   10.2. Alttan emniyet almak
   10.3. Üstten emniyet almak
   10.4. Lider emniyeti almak
   10.5. Tırmanıcıyı indirmek
   10.6. İple iniş
11. Spor Tırmanış
   11.1. Kullanılan Malzemeler
   11.2. Düğümler
   11.3.Tırmanışa Hazırlık
   11.4. Alttan Emniyetli tırmanış
      11.3.1. İstasyon Kurmak
      11.3.2. Alttan Emniyet
   11.5. Lider Tırmanış
      11.5.1. Lider Emniyeti almak
      11.5.2. Ekspresi bolta takmak
      11.5.3. İpi eksprese takmak
      11.5.4. Tırmanış Komutları
      11.5.5. Lider Düşüş
   11.6. İstasyon kurmak
   11.7. Rotayı toplamak
   11.8. Olası kötü senaryolar
   11.9. Prosedür.
   11.10. Etik
   11.11. Bölgeler
   11.12. Değerlendirme

Kitap Konuları

12. Geleneksel tırmanış

12.1. Kullanılan Malzemeler

12.2. Düğümler

12.3. Tırmanışa Hazırlık

12.4. Lider Tırmanış

12.4.1. Çift ip tekniği ile lider emniyeti almak.

12.4.2. Ara emniyet oluşturmak.

12.4.3. İp Yönetimi

12.4.4. Ana emniyet (istasyon) kurmak

12.4.5. İstasyon çeşitleri

12.5. Rotayı toplamak

12.6. Tırmanış Komutları

12.7. Olası kötü senaryolar

12.8. Geleneksel tırmanış prosedürü

12.9. Etik

12.10. Bölgeler

12.11. Değerlendirme

13 . Kısa Kaya - Bouldering

13.1. Tırmanış Çeşitleri

13.1.1. Salon Tırmanışı

13.1.2. Kısa Kaya Tırmanışı

13.1.3. Yüksek Kaya Tırmanışı (Highball)

13.1.4. Emniyetsiz Tırmanış (Free Soloing)

13.1.5. Falez Tırmanışı (Deep-Water)

13.2. Kullanılan Malzemeler

13.3. Güvenli Tırmanış Ortamı

13.4. Emniyet

13.5. Düşmek

13.6. Etik

13.7. Bölgeler

Kitaptan Örnek Sayfalar

Kitabın sayfa tasarımları ve yazı düzenlemesi tam bitmemiştir.

İplerin Bakımı ve Temizliği

İpin kullanımında karşılaşılan problemlerden birisi de ipin burgulanmasıdır. En büyük etken iple kullanılan emniyet ya da iniş malzemeleridir. İp bunların içinden geçerken burgulanır. Burguları çözmenin geçici yönetimi burgu yönünün tersine çevirmektir. Kalıcı olarak düzelmesi isteniyorsa ip boyu kadar uzun bir yerden yarım saat kadar sallandırarak ipin normal haline gelmesi sağlanabilir.

İpin bakımı için kullanım kılavuzunu okuyunuz. Deterjansız su ile elde yıkayabilirsiniz. Ayrıca piyasada ip şampuanı da bulmak mümkündür.

Tırmanış ipini kimyasal içerikli malzemelerden, güneşten ve aşırı sıcaktan uzak tutunuz.

İple iniş sistemi

İpin Takibini Yapmak

İpin kulüp ortamı gibi toplu kullanımı söz konusuysa, ipin geçmişini bilmek adına "ip karnesi" tutulmalıdır. İpin kullanım kılavuzunda yazan emekliye ayırma şartları oluştuğunda ise ip emekli edilmelidir.

İp Kullanım Cetveli ve Hesaplamalar

İpin toplu kullanımında geçmişini tutmak açısından bir ip kullanım cetveli oluşturmakta fayda vardır. İpin kullanım kılavuzunda 2 faktörlük kaç düşüşe karşı dayanıklı olduğu ya da yıpranma uzunluğunun ne kadar olduğu yazmaktadır. Bu bilgileri bir yere not ederek ipi ne zaman emekli etmeniz gerektiğini hesaplayabilirsiniz.

İmalatçı firma bilgileri

İp ile ilgili teknik bilgilerin işlendiği bölümdür. (ipin imal tarihi, cinsi, ağırlığı, uzunluğu, etki kuvveti, 2 faktürlük kaç düşüş kaldırdığı vs.)

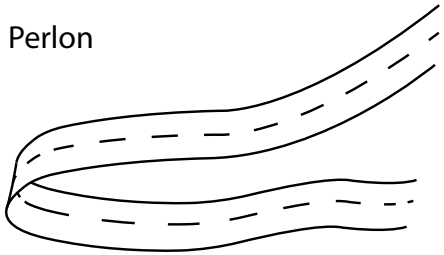
Kullanıcı bilgileri

İpi kullananlar tarafından her etkinlikten sonra doldurulan bölümdür. (tırmanılan metre, inilen metre, şok, donma, yıkama vs.)

Bazı Hesaplamalar

Şok hesaplanması	Tırmanıcının kilosu x düşülen mesafe = ?? kg/mt
Düşme faktörü hesaplaması (Bkn:9.3)	Düşülen mesafe / kullanılan ip uzunluğu = ?? mt
İnişte ipin yıpranma payı	Kullanılan ip uzunluğu x 0,33 = ?? mt.
Tırmanışta ipin yıpranma payı	Kullanılan ip uzunluğu x 1,66 = ?? mt.

Perlon



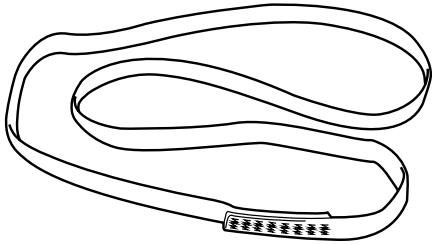
Yardımcı ipler gibi esnemezler ve yassı olarak üretilirler. Çift kat ve tek kat olanları mevcuttur. Aynı çeker gücüne sahip olsalar da fiber dokuma ile üretilen perlonlar çok daha ince olurlar.

Etiketinde çekerleri yazar. Eğer etikette yoksa üzerindeki dikine çizgilerin her biri 500 kg çekmektedir. Buradan perlonun toplam çekeri hesaplanabilir.

Kullanımı

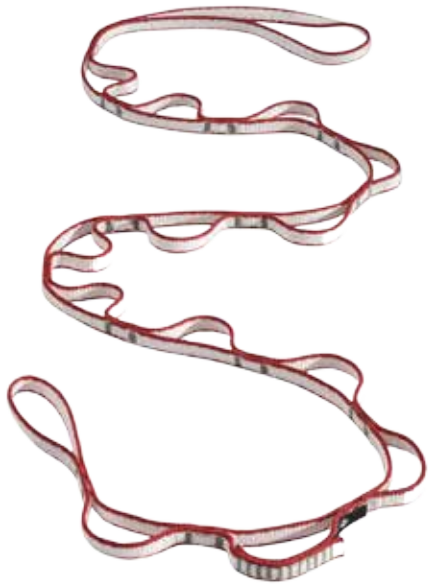
İstasyon kurmak, pürsik ipi olarak, ekspreslerde ara uzatma olarak, ip merdiven, göbek bağı, halkalı perlon ya da zor durumlarda emniyet kemeri yapmak için kullanılabilir. Perlonun kullanım alanı çok geniştir. En basitinden çantaların omuz askıları perlondandır.

Halka Perlon



Hazır olarak satıran bu malzeme iki ucu birbirine dikişle tutturularak halka yapılmıştır. İstasyon kurmaktan, ara uzatma olarak, göbek bağı dahil her yerde kullanılır.

Halkalı Perlon



Geleneksel tırmanışın vazgeçilmez malzemesidir. Perlonu düğümleyerek uzatmak ya da kısaltmak yerine üzerindeki dikişli halkalardan istenilen boyutta ayarlama yapılabilir. Kolayca istasyon kurulabilir ya da tırmanıcının istasyona kolaylıkla bağlanmasını sağlar.

Kullanmadan önce kullanım klavuzunu dikkatlice okuyunuz.

Başka bir tür halka perlon

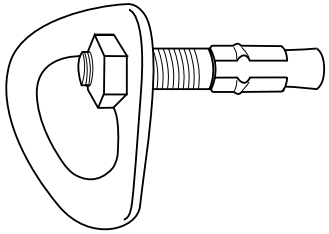
3.6. Emniyet Noktası Oluşturma Gereçleri

Ara emniyet noktaları spor tırmanışta sabit; geleneksel tırmanışta çıkartılabilir olurlar.

3.6.1. Sabit ara emniyetler

Bu malzemeler matkap ya da çekiç yardımı ile duvar yüzeyine çakılırlar ve bir daha çıkartılmazlar.

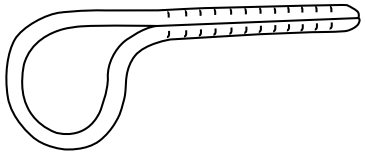
Bolt



Rota üzerinde sabit emniyet noktası oluşturmak için kullanılır. Elektrikli ya da el matkabı ile kayanın sağlan bir yerine delik açılır ve bolt yerleştirilir. Somun sıkıldıkça genişleyen mekanizması sayesinde açılan delikte sıkışarak sabitlenir.

Bolt genelde spor tırmanış için kullanılan bir yöntemdir.

Halka Bolt



Rota üzerinde sabit emniyet noktası oluşturmak için kullanılır. Elektrikli ya da el matkabı ile kayanın sağlan bir yerine delik açılır. Boltu sabitlemek için özel bir yapıştırıcı kullanılır.

Bolt genelde spor tırmanış için kullanılan bir yöntemdir.

Bolt Kullanımı

Boltun çok büyük avantajları olmasına karşın ehil olmayan kişiler tarafından yapılan boltlamalar hem kirliliğe neden olur hem de güvenli olmayabilirler.

Boltun avantajları;

• Tırmanıcının emniyet noktası oluşturma bilgi ve becerine ihtiyacı gerek yoktur.
• Tırmanıcının emniyet noktası oluşturmak için çok fazla malzemeye ihtiyacı yoktur. Bu da tırmanış maaliyetini düşürür.
• Bir boltun her yöne çekeri vardır. Geleneksel tırmanışta emniyet gereci yerleştirerek tırmanmak belirli bir eğitim ve beceri gerektirir. Ayrıca yerleştirilen emniyet gerecinin her yöne çekeri yoktur!
• Uygun aralıklarla emniyet noktası oluşturulabilir. Geleneksel tırmanışta emniyet noktaları çatlak, kum saati gibi kayanın doğal yapısının izin verdiği aralıklarla oluşturulabilir. Fakat bolt sayesinde daha güvenli aralıklarla ara emniyetler oluşturulabilir.

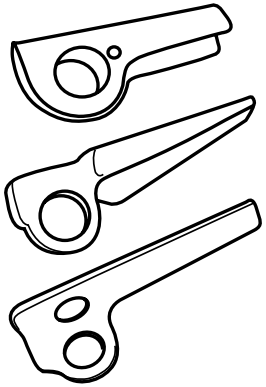
Boltun dezavantajı;

• Ehil olmayan tarafından yapılan boltlama işlemi güvenli olmayabilir.
• Çakılan bir bolt kayadan bir daha çıkarılamaz!

Not

Spor tırmanış rotalarını açanlar maliyetleri kendileri ya da buldukları sponsorlar yardımı ile karşılamaktadırlar. Rotada kullanılan malzemelerin maaliyeti haricinde rota temizliği, patika açılması gibi işlerle bir rotayı açmak bazen bir gün sürmektedir. O yüzden rotaların bakımı için elimizden gelen özeni gösteriniz.

Sikke



Emniyet noktası oluşturmak için kullanılır. Hiçbir teknik malzemenin sığmadığı çatlaklara çekiç yardımıyla çakılır. İlk üretilen tırmanış malzemelerindendir.

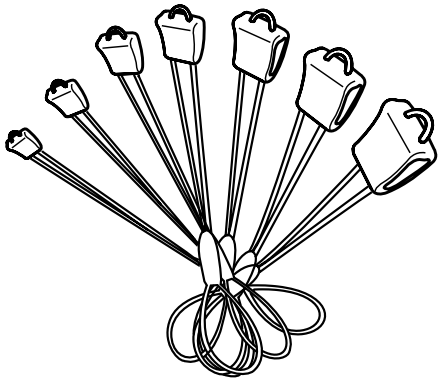
Sikke çakıldıktan sonra çıkartılmaz ya da çıkartılması kaya yüzeyine çok zarar verir o yüzden ihtiyaç duyulmadığı sürece sikke kullanılmamalıdır.

Birçok çeşidi mevcuttur. Bunlardan bazılar; RURP (Realized Ultimate Reality Piton), bıçak sikke, Açılı ya da profil sikke (U, V, Z şeklinde), kama sikke, çapa sikke, geniş profil sikke.

3.6.2. Çıkarılabilir ara emniyte noktaları

Temiz geleneksek tırmanışta kullanılırlar. Tırmanıcı yükselirken bu gereçleri kaya çatlaklarına yerleştirir. Yukarı çıktığında bu gereçlerle istasyon kurar ve artçısını yanına alır. Artçı yükselirken tıkaç anahtarı yardımı ile gereçleri toplar.

Tıkaç (Stopper nut)

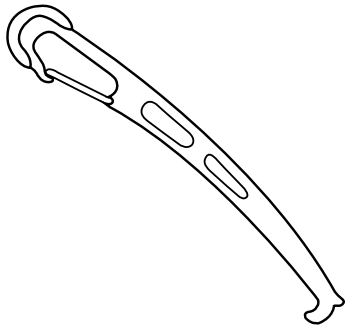


Geleneksel tırmanışta kaya çatlaklarının arasına yerleştirerek emniyet noktası oluşturulur. Bir sette değişik genişliklerde tıkaç mevcuttur.

Kullanımı

Pasif takoz olarak kullanılır. Üçgen şekilde üretilirler. Böylelikle daralan çatlaklarda hareketsiz olarak kullanılırlar.

Tıkaç anahtarı (Nut tool)



Tıkaç, takoz ya da tricam gibi kaya çatlaklarının arasına yerleştirilen malzemeleri yerinden çıkartmak için kullanılır.

Marc Duhig, Rota (??-)
Muğla, Milas, Sakarkaya, Kısa-kaya
Fotoğraf: Burak Başaran

5 TUTUŞLAR, BASIŞLAR VE VÜCUT HAREKETLERİ

5.1. Üst Vücut Hareketleri

5.2. Alt Vücut Hareketleri

5.3. Vücut Hareketleri

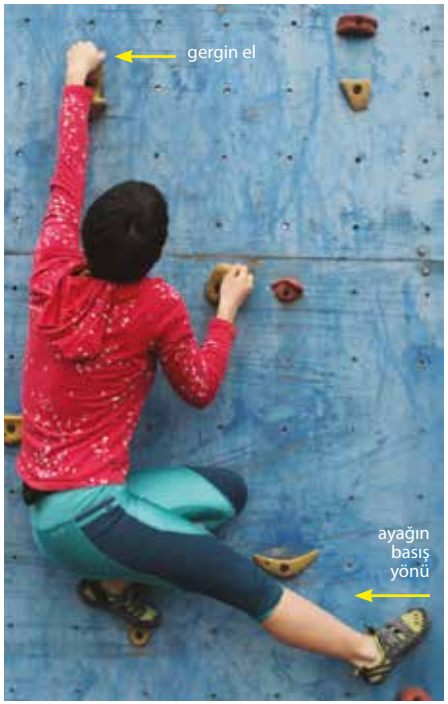
Kalçayı Çevirmek

Ellerle vücudu direkt yukarı çekmek yerine, el ya da eller gerginken kalçayı basılan tutamağın yardımı ile sağa ya da sola çevirerek yükselme.

Dönmeli Kilitlenme

Çapraz el ve ayak yardımıyla vücudu yan çevirerek diğer hamleyi yapmak.

Bu pozisyon boyun uzanamabileceği en uzun mesafedir.



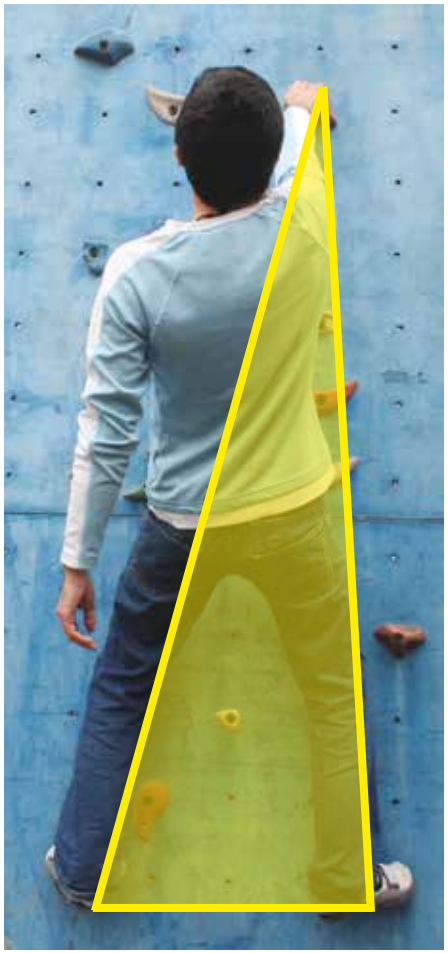
Almaya, Sakson İsviçresi Milli Parkı, geleneksel tırmanış
Fotoğraf: Gizem Özçelik

5.4. Püf Noktaları

1. Dengeyi iyi kurabilmek için üç nokta duvara dokunsun.

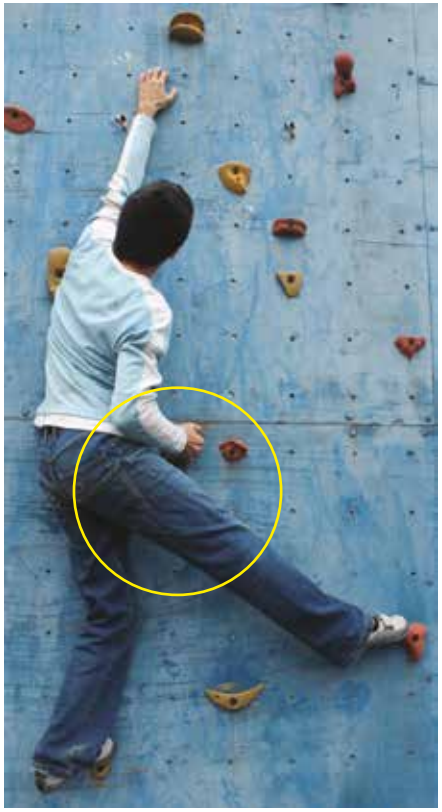
İyi bir denge için bacaklar omuz genişliğinde açık olmalıdır. Basacak yer yoksa ayak yüzeye basılmalıdır.

2. Duruş pozisyonu kalça içeri ve sırt dışarı şekilde olmalıdır. Ellerinize güvenin ve arkaya yaslanın. Böylece ayaklar iyi basar. Baş duvardan uzak kalacağı için görüş açısı artar. Hareket alanı genişler.



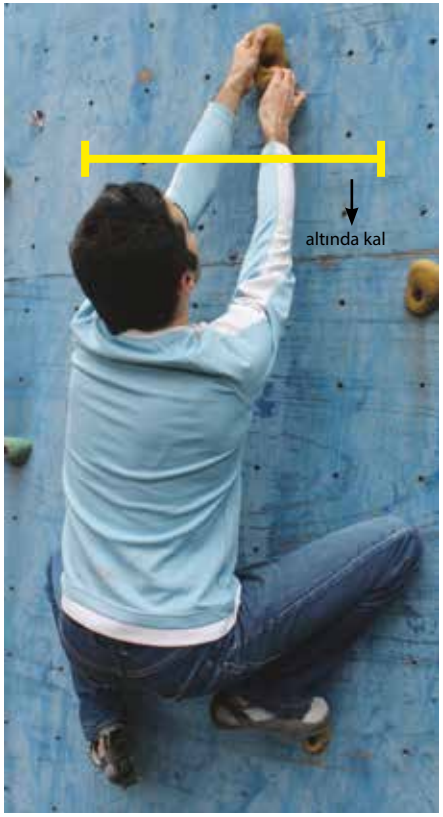
3. Her tutuştan sonra dirsekler kalçaya doğru çekilmelidir. Dirsekler kanat gibi açılmamalıdır. Böylelikle daha az yorucu olur. Sakatlanma riski azalır.

Dirsekler açık tırmanma alışkanlığı tenisçi ya da golfçü dirseği sakatlığına yol açar.



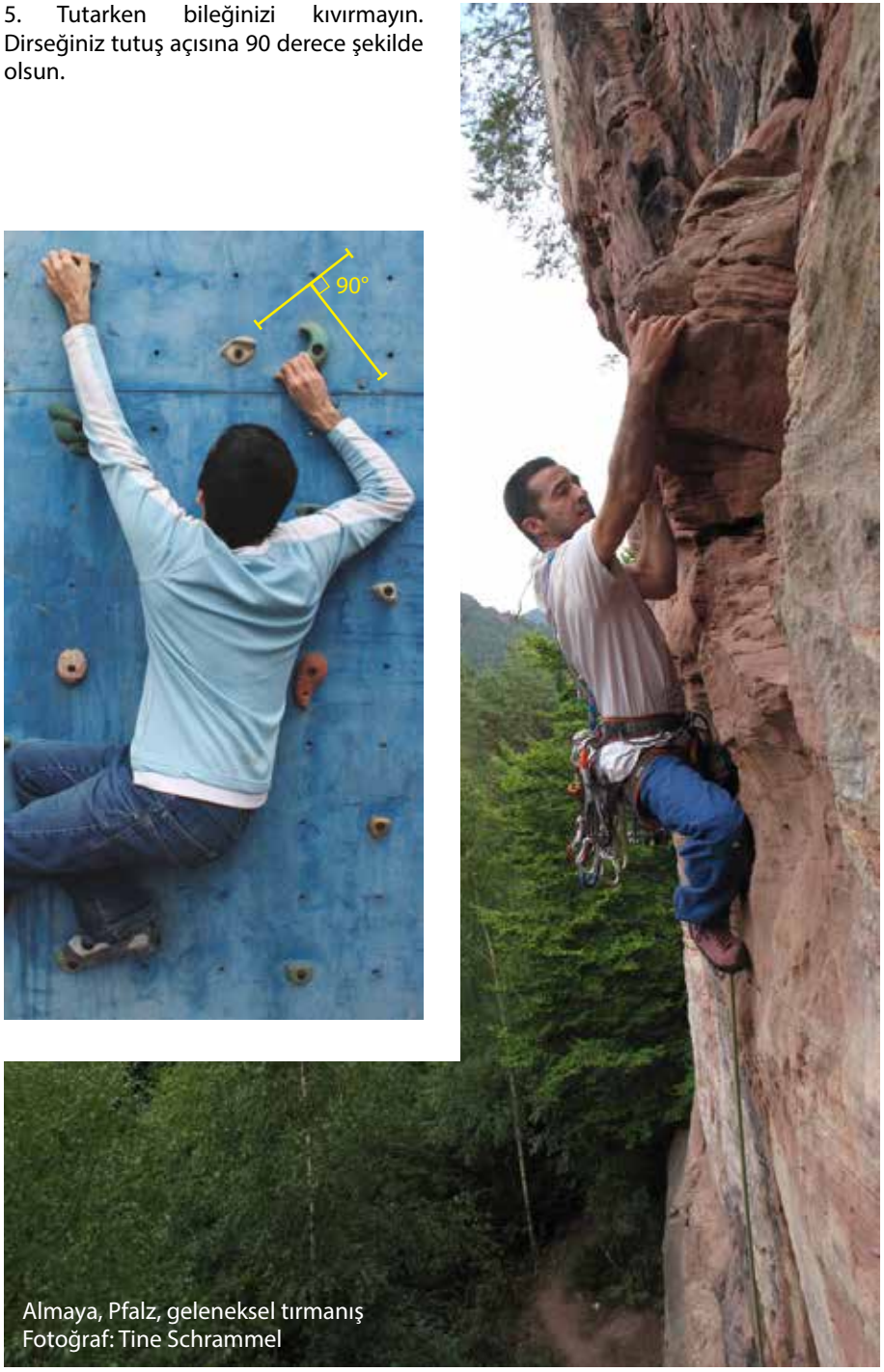
4. Bir tutamağı tutarken tutamağın altında kalın. Kafanız dirseğinizi geçmesin.

Bir sonraki tutamak için hamle yapmadan bu şekilde kalarak pozisyon alınırsa daha az güç harcanmış olur.



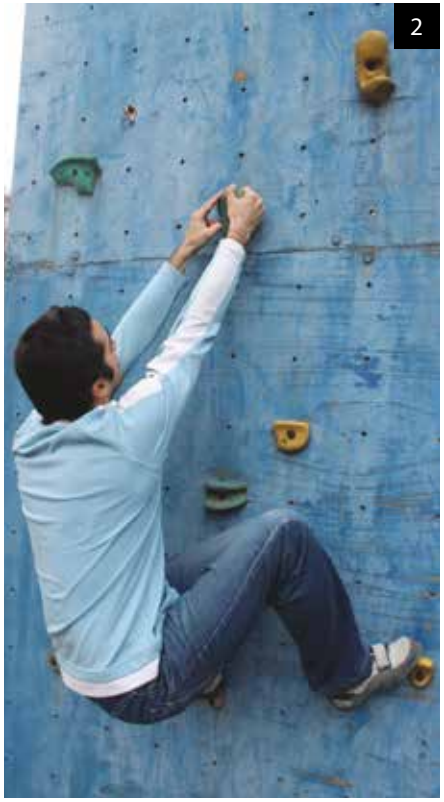
Muğla, Milas, Sakarkaya, Kısa-kaya
Fotoğraf: Burak Başaran

5. Tutarken bileğinizi kıvırmayın. Dirseğiniz tutuş açısına 90 derece şekilde olsun.



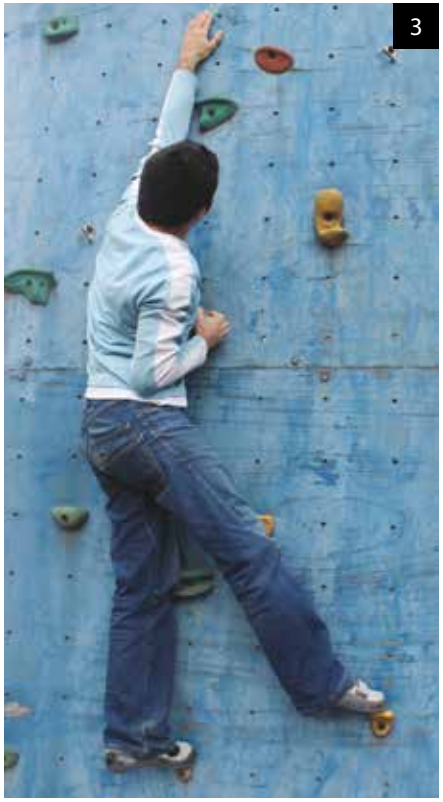
Almaya, Pfalz, geleneksel tırmanış
Fotoğraf: Tine Schrammel

2. Sağ elle cebi tut ve iki ayağı bas. Kafa dirseği geçmeyecek şekilde çömel.



3. Ayaklarla vücudu iterken sağ dirseği kalçaya çekerek sol elle ulaşılan son noktada bir tutamağa dokunun.

O durumda bir kaç saniye bekleyin. Kendinizi sağ dirseğiniz ve duvar arasına sıkıştırın. Yan dönün ve sol koltuk altınız duvara dokunsun.



BB anrtrenmanı için bir ayak boşta çalışırken ayağın uç-içiyle duvara basın. Yukarı doğru hareket ettiğinizde hafiften dönerek kendinizi dirseğiniz ve duvar arasına sıkıştırın.

BB antrenmanı için tutuş ve basışlar:

	Eller		Ayaklar	
	sol	sağ	sol	sağ
1	✓		✓	✓
2		✓	✓	✓
3	✓		✓	
4	✓			✓
5		✓	✓	
6		✓		✓

Tekrarlar:

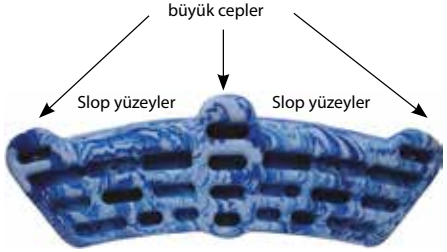
- İlk başlayanlar için ilk iki tutuş ve basış 10'ar tekrar.
- İlk ikisi kolaylaşmaya başladığında her bir tutuş basışı 5'er tekrar yaparak 3,4,5 ve 6. aşamaya durmadan geçilmelidir.
- El ve ayaklar arasındaki mesafe kısaltılarak hamleler zorlaştırılabilir.

Evde Çalışmak

Antrenman için her zaman tırmanış salonuna ya da dışarı çıkma imkanı olmayabilir. Bu gibi durumlar da evde antrenman yapmak gerekebilir.

Parmak Tahtası Antrenmanı

Üzerinde değişik büyüklükte ve açıda tutacak yerler bulunan bu tahtaya "fingerboard" ta denilmektedir. Antrenman tahtaya parmaklarla asılarak ve barfiks çekerek yapılır.Kapı üzerine monte edilen parmak tahtalarıyla süreli ve setler halinde çalışmalar yapılabilir.



1 ila 4 parmak takılabilecek küçük cepler

Parmak Tahtası

Parmak Topları Antrenmanı

Değişik büyüklüklerde olan bu toplara asılarak, uçlarına ağırlık bağlayıp kaldırarak ya da lastiklere bağlayıp çekerek antrenman yapılabilir.

İlk önce günlük kaç kaloriye ihtiyacınız var bunu bilmek için "www.kalorisepeti.com" adresine gidin. Buradan ücretsiz günlük kalori ihtiyacınızı hesaplatabilirsiniz.

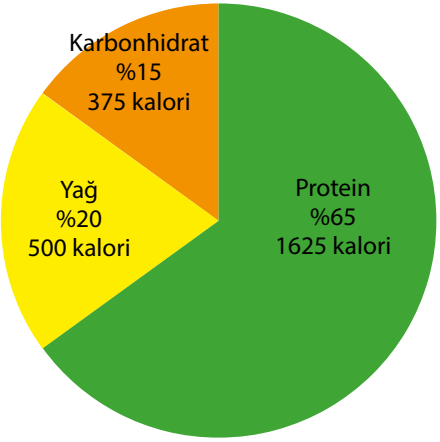
Kalorisepeti
www.kalorisepeti.com

Günlük kalori ihtiyacınızı öğrendikten sonra ikinci aşamada basit bir hesapla günlük protein, yağ ve karbon değerlerimize ulaşmaya çalışalım.

Protein	1 gr	4 kalori
Karbonhidrat	1 gr	4 kalori
Yağ	1 gr	9 kalori

Örneğin günlük kalori ihtiyacı 2500 olan bir tırmanıcı için aşağıdaki hesap yapılabilir.

Protein	%65	1625 kalori
Karbonhidrat	%15	375 kalori
Yağ	%20	500 kalori
Toplam	%100	2500 kalori



8.1.1 Antrenman ya da tırmanış öncesi beslenmek

Sporda kan dolaşımı çok önemlidir. Çalıştırılan kasa ne kadar çok ve düzenli kan akışı olursa kas o kadar verimli çalışır. Sindirim sırasında kan midede toplandığından ön beslenmeye çok dikkat edilmelidir. Spor sırasında sindirim devam ediyorsa kanın bir kısmı çalıştırılan kasa, büyük kısmı ise midede toplanacaktır. Spordan bir-iki saat önce mideyi çok yormayacak karbonhidratlı besinler tüketmek uygun olacaktır. Spor sonrasında da bir şeyler yenileceğinden bu öğünde hafif beslenilmelidir.

8.1.2 Antrenman ya da tırmanış sırasında beslenme

Antrenman ya da tırmanış sırasında sindirimi başlatmayacak besinler tüketilmemelidir. En uygunu yalnızca su tüketmektir. Şekerli besinlerin tüketilmesi sanılanın aksine enerji vermek yerine yorgunluk yaratacaktır. İlk yenildiğinde kandaki şeker aniden yükselir. Vücut insülin salgılar ve şeker aniden düşerek yorgunluk ve halsizlik hissi yaratır.

8.1.3. Antrenman ya da tırmanış sonrasında beslenme

Antrenman ya da tırmanış sonrasında ilk aşamada boşalan enerji depolarını doldurmak gerekir. 30-40 dakika içerisinde karbonhidratlı yiyecekler tüketilmelidir. Zarar gören ya da gelişmeye çalışan kas hücrelerinin ise bol suya ve proteine ihtiyacı vardır. Bunun içinse kırmızı et, balık, yumurta beyazı, lor peyniri tüketmek en iyisidir. Eğer vejetaryen besleniyorsanız takviye yiyecekler almanızda fayda var.

8.2. Yenilenmek

Antrenman yapılan günlerde beslenmeye dikkat etmek ve gece iyi uyumak yenilenme için çok önemlidir. İdeal uyku süresi 7-8 saattir. Ağır antrenman günlerinde uyku süresi 9 saatte de çıkarılabilir. Gece uykusu yenilenme için oldukça önemlidir. Saat 22:00 den sonra vücut yenilenme için dinlemeye çekilir. Bu saatten önce antrenman ve beslenmeyi bitirmek gerekmektedir.

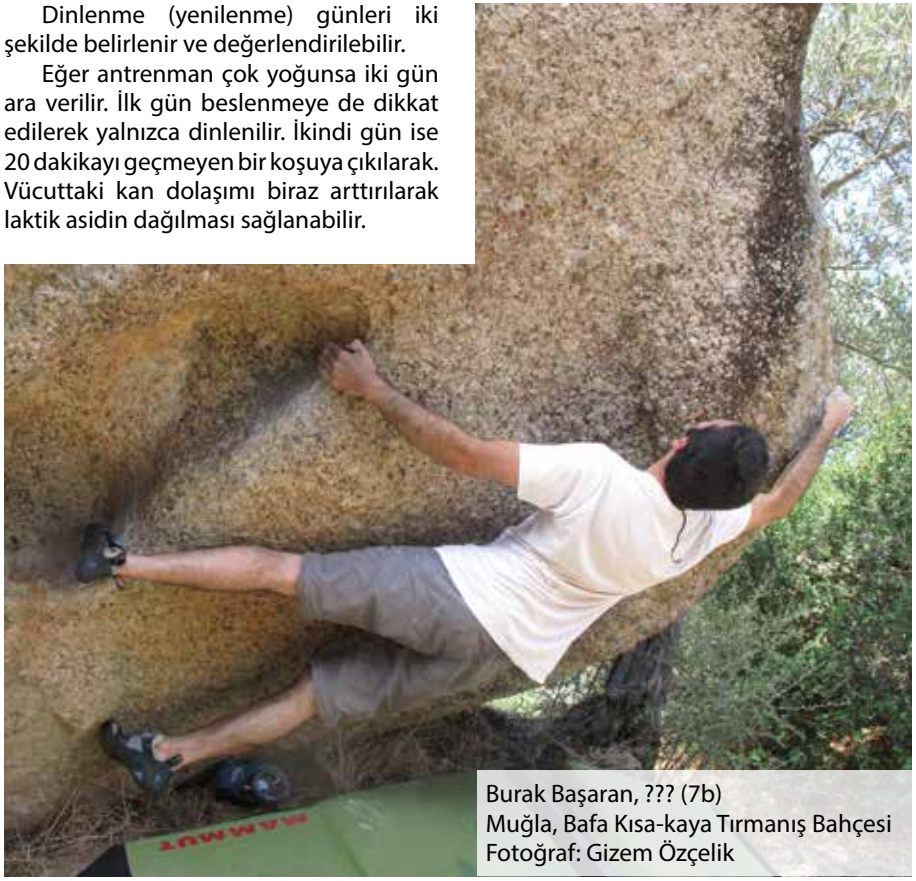
Uyku yenilenme sürecine katkısı açısında önemli olsa da aynı zamanda fiziksel aktivitelerin kalıcı hale gelmesi için de önemlidir. Fiziksel aktiviteler uyuyup uyanınca öğrenilmiş olurlar.

Dinlenme (yenilenme) günleri iki şekilde belirlenir ve değerlendirilebilir.

Eğer antrenman çok yoğunsa iki gün ara verilir. İlk gün beslenmeye de dikkat edilerek yalnızca dinlenilir. İkindi gün ise 20 dakikayı geçmeyen bir koşuya çıkılarak. Vücuttaki kan dolaşımı biraz arttırılarak laktik asidin dağılması sağlanabilir.

Normal antrenman günlerinden sonra bir gün ara verilir. Bu dün de 20 dakikayı geçmeyen bir koşuya çıkılarak. Vücuttaki kan dolaşımı biraz arttırılarak laktik asidin dağılması sağlanabilir.

Sakatlıkların büyük kısmı yenilenme sürecini tamamlamış dokulara (kas, tendon) üst üste yük bindirmekten olur. Yenilenme sürecini iyi beslenerek ve dinlenerek geçirmek tırmanışta hızlı ilerlemek ve sakatlanmamak için önemlidir.



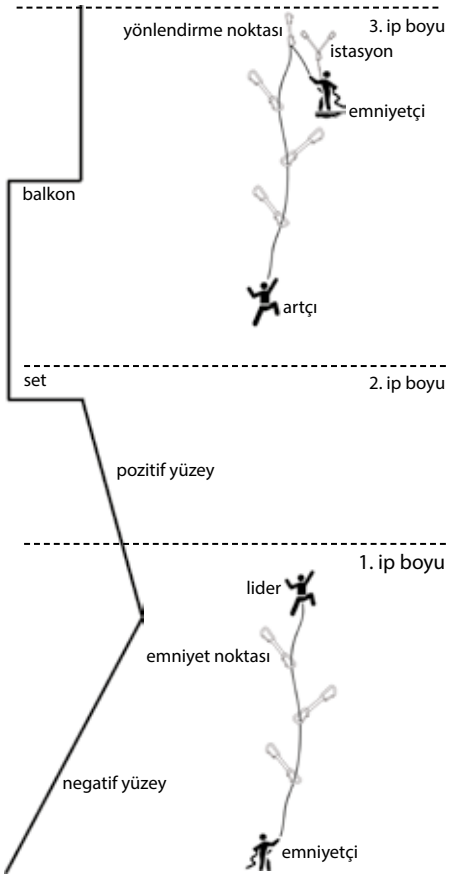
Burak Başaran, ??? (7b)
Muğla, Bafa Kısa-kaya Tırmanış Bahçesi
Fotoğraf: Gizem Özçelik

9.1. Jargon

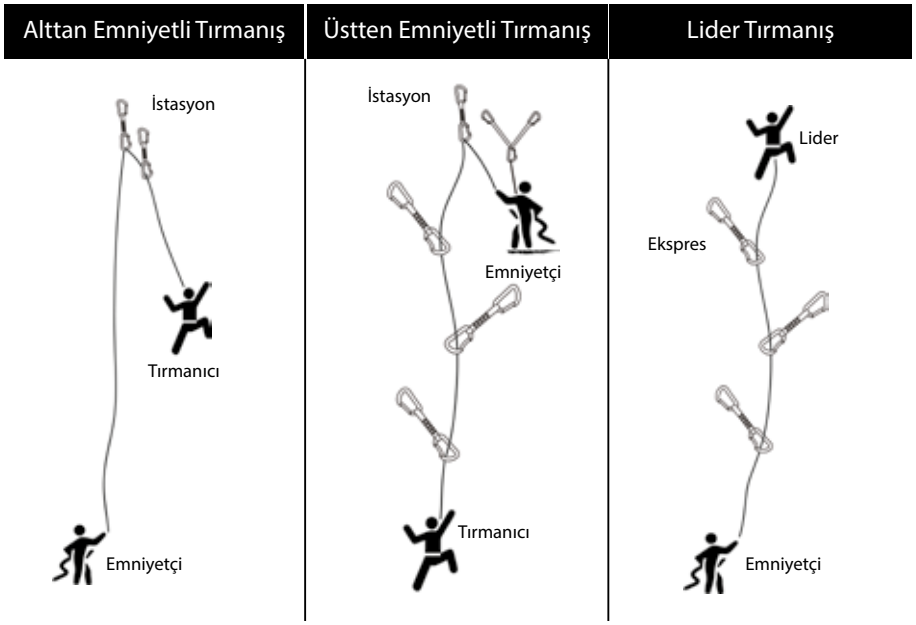
Artçı
Üstten emniyetli tırmanarak emniyetçinin yanına gelen tırmanıcıdır.

Çok İp Boylu Rota
Her bir ip boyunda istasyon vardır. İlk giden lider tırmanış yapar ve istasyona geldiğinde üstten emniyetle artçıyı yanına alır. Bir sonraki ip boyuna devam edilir.

İpi sağmak
İp üzerinde hasar ya da düğüm olup olmadığını kontrol ederek ip sergisinin üzerine açmak.



Çok ip Boylu Rota



Zorluk derecesi nasıl belirlenir?

Rotanın zorluk derecesini belirleyen beş faktör vardır. Bunlar; hareketlerdeki teknik zorluk, güç kullanımı, dayanıklılık, malzemeye bağımlılık ve rotada geçirilen süre.

Zorluk dereceleri oldukça göreceli bir konudur. Size kolay gelen başkasına çok zor gelebilir. O yüzden bir rotanınzorluk derecesi deneyimli birkaç kişinin görüşünden sonra tam halini alır.

Kısa Kaya (Boulder) Rotaları için

Hueco USA	Font	
VB	3	Kolay
V0-	4-	
V0-	4	
V0+	4+	Sert
V1	5	
V2	5+	
V3	6A	
V4	6A+	
	6B	
V5	6B+	Zor
	6C	
V6	6C+	
	7A	
V7	7A+	
V8	7B	
V9	7B+	
	7C	
V10	7C+	Çok Zor
V11	8A	
V12	8A+	
V13	8B	
V14	8B+	
V15	8C	Aşırı Zor
V16	8C+	

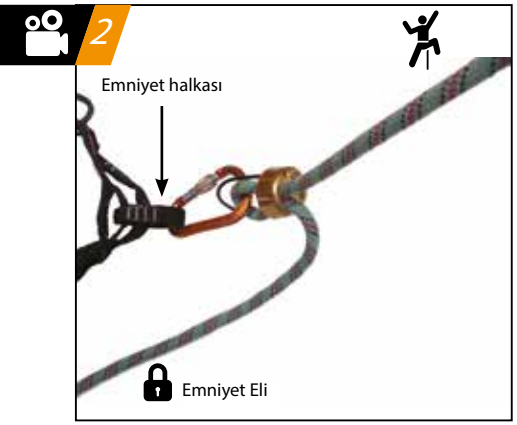
Serbest Tırmanış Rotaları için

	UIAA	Fransız	Yosemite (USA)
Çok Kolay	I	1	3-4
			5.0
	II	2	5.1
			5.2
	III	3	5.3
Kolay	IV	4a	5.4
	IV+	4b	5.5
	V	4c	5.6
	V+	5a	5.7
	VI-	5b	5.8
	VI	5c	5.9
Sert	VI+	6a	5.10a
	VII-	6a+	5.10b
	VII	6b	5.10c
Orta Sert	VII+	6b+	5.10d
	VIII-	6c	5.11a
		6c+	5.11b
			5.11c
	VIII	7a	5.11d
Zor	VIII+	7a+	5.12a
		7b	5.12b
	IX–	7b+	5.12c
	IX	7c	5.12d
	IX+	7c+	5.13a
		8a	5.13b
Çok Zor	X–	8a+	5.13c
	X	8b	5.13d
	X+	8b+	5.14a
		8c	5.14b
	XI–	8c+	5.14c
Aşırı Zor	XI	9a	5.14d
	XI+	9a+	5.15a
	XI+/XII–	9b	5.15b
	XII-	9b+	5.15c

10.1. Emniyet Gerecine Bağlanmak

İpi ATC ye bağlama prosedürü

Emniyet almak için emniyet halkası kullanılır. ATC (emniyet gereci) HMS karabina ile emniyet halkasına bağlanmalıdır.

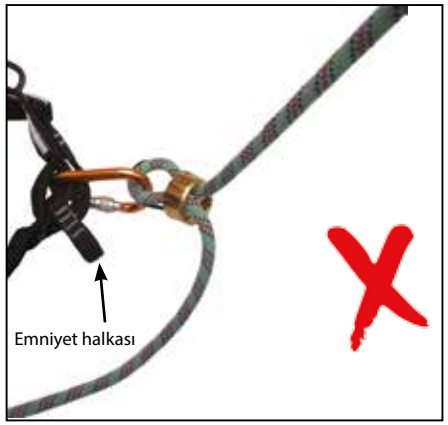


1. Armut karabinayı emniyet halkasına takın.
2. ATC nin bir tarafı daha dar ya da tırtıklıdır. Bu kısım aşağıya bakacak şekilde Armu karabinaya takın tutun. Hangi elinizi kullanıyorsanız kapısı o tarafa baksın.
3. İpin tırmanıcı ucu yukarıda olacak biçimde ipi ATC' nin ve karabinanın içinden içinden geçirin. Emniyet için hangi elinizi kullanıyorsanız ATC nin o tarafındaki deliği kullanın.

Emniyet elinin duruşu

Yanlış Bağlanma

Emniyet almak için emniyet halkası kullanılmazsa emniyet aletinin işlevi kısıtlanmış olur.



Örneğin yukarıdaki resimde emniyet eli sağ olursa emniyet gereci düzgün çalışacaktır. Sol elini kullanan birisi yanlışlıkla bu şekilde takarsa emniyet gereci işlevini verimli bir şekilde yerine getirmez.

İpi emniyet gerecine yanlış bağlamak bir düşüş sırasında ipin düşme faktörünü daha az sönümlemesine sebep olur. Tırmanıcıya etki eden düşme faktörü artar.

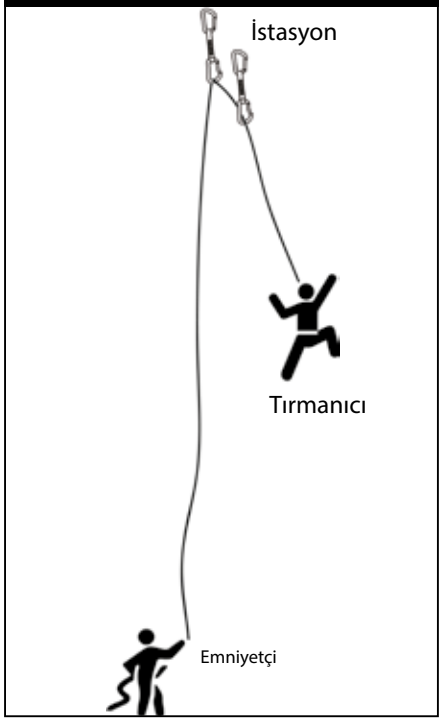
Emniyet alırken dikkat edilecekler

1. Tırmanıcı düştüğünde ipin kilitlenmesi için emniyet eli ipte olmalıdır. Hangi emniyet gereci kullanılırsa kullanılsın emniyet eli sürekli ipi tutuyor olmalıdır. Emniyet eli asla ipi bırakmamalıdır. Aksi halde, düşüş sırasında emniyet gerecinin içinden ip akmaya devam eder ve kilitlenmez.

2. Emniyet eli ipi tutmuyorsa otomatik kilitleyen emniyet gereçleri düşüş sırasında ipi kilitlemez. Otomatik kilitleyen emniyet gereçlerinin amacı düşüş sırasında ipi otomatik kilitlemek değil. Tırmanıcının ipe oturarak dinlenmesi gibi durumlarda emniyet eline binen yükü alarak emniyetçiyi de dinlendirmektir.

10.2. Alttan Emniyet Almak

Alttan Emniyetli Tırmanış



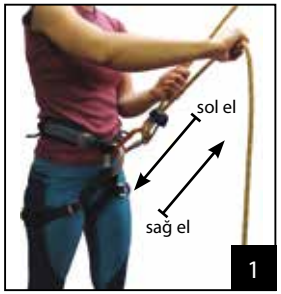
Alttan emniyetli tırmanış istasyonu 11.4.1 konu başlığında gösterilen şekilde kurulur. Bu tırmanış tarzına antrenman ya da rotanın çıkışını denemek için ihtiyaç duyulur.

İp Yönetimi

Emniyet eli hiç bir zaman ipi bırakmamalıdır. İpi alıp vermek gibi işlemler emniyet halkası hizasında yapılmalıdır.

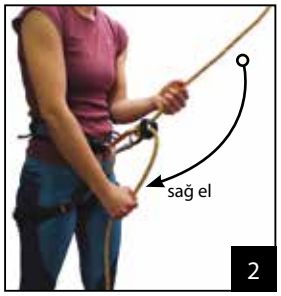
ATC İle Alttan Emniyet

Tırmanıcı yükseldikçe ipin boşunu (fazlasını) almak için aşağıdaki dört aşamalı teknik kullanılır.

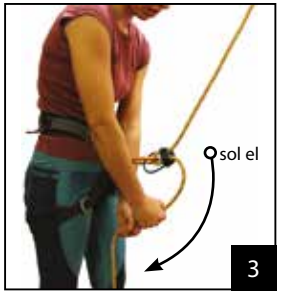


3

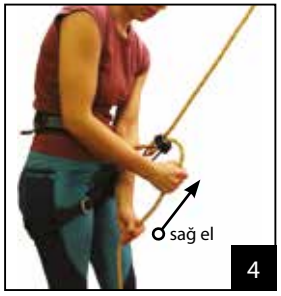
İpin boşu sol el aşağı çekilirken sağ el de diğer ele paralel yukarı çekilerek alınır.



Sağ el (Emniyet eli) aşağıya çekilerek ip kilitlenir.

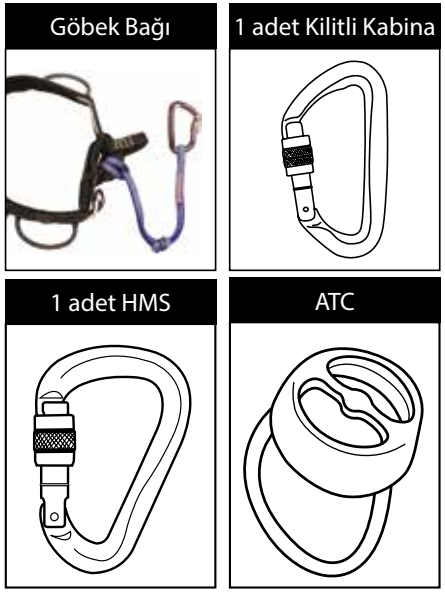


Sol el sağ elin altına alınır.



İp avuç içinde iken sağ el (emniyet eli) yukarıya ATC' ye doğru kaydırılır.

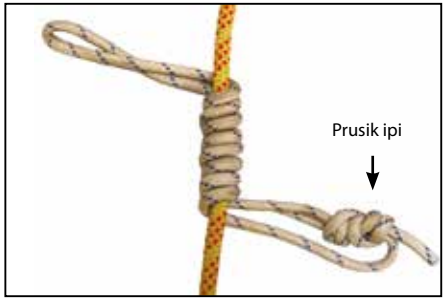
Gerekli malzemeler



6

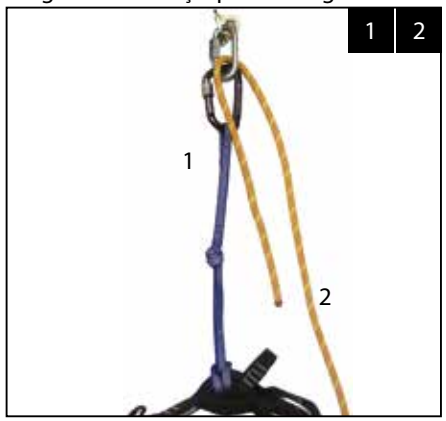
Fransız Prusiği

6mm çapında, 1,2 mt uzunluğundaki yardımcı ipten yapılır. Sıkışma riski yoktur. ATC' nin altından kısa kullanımlar için uygundur.



İple iniş prosedürü

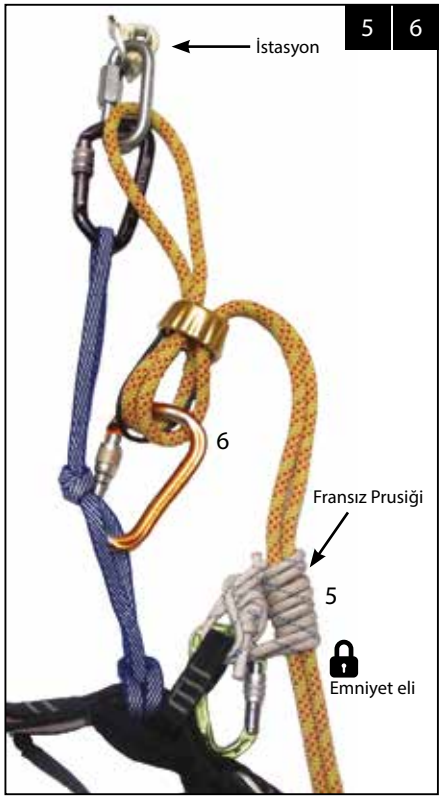
1. Göbek bağı ile emniyet noktasına bağlanın
2. Bir ucu emniyet noktasından geçirilen tırmanış ipi yere değene kadar çekilir. İpin her iki ucununda yere değdiğinden emin olun. İp yere değmiyorsa her ikisine de güvenlik amaçlı ip sonu düğümü atılır.



3. Prusik ipini üzengi düğümü ile emniyet halkasına bağlayıp kilitli karabina takın.
4. HMS karbinayı ATC ile göbek bağının ortasındaki düğümün altından takın.

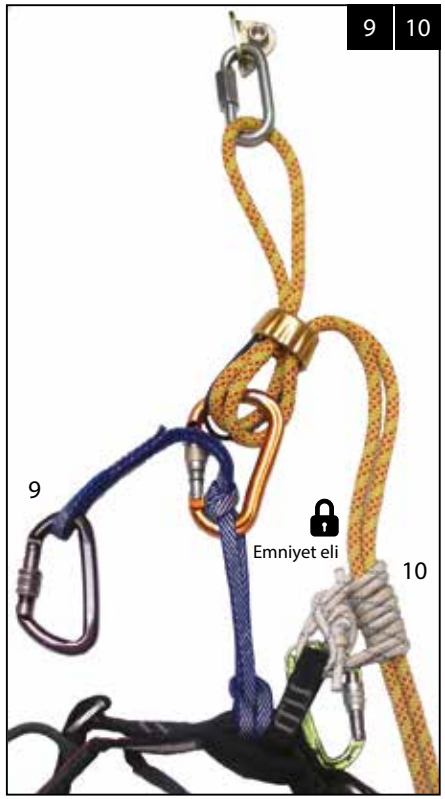
5. Prusik ipini iniş ipinin etrafında en az üç tur çevirerek emniyet halkasına takın ve karabinanın kapısını kilitleyin.
6. İpleri ATC takın.

Not: ATC'nin çentikli tarafı aşağıya bakmalıdır.



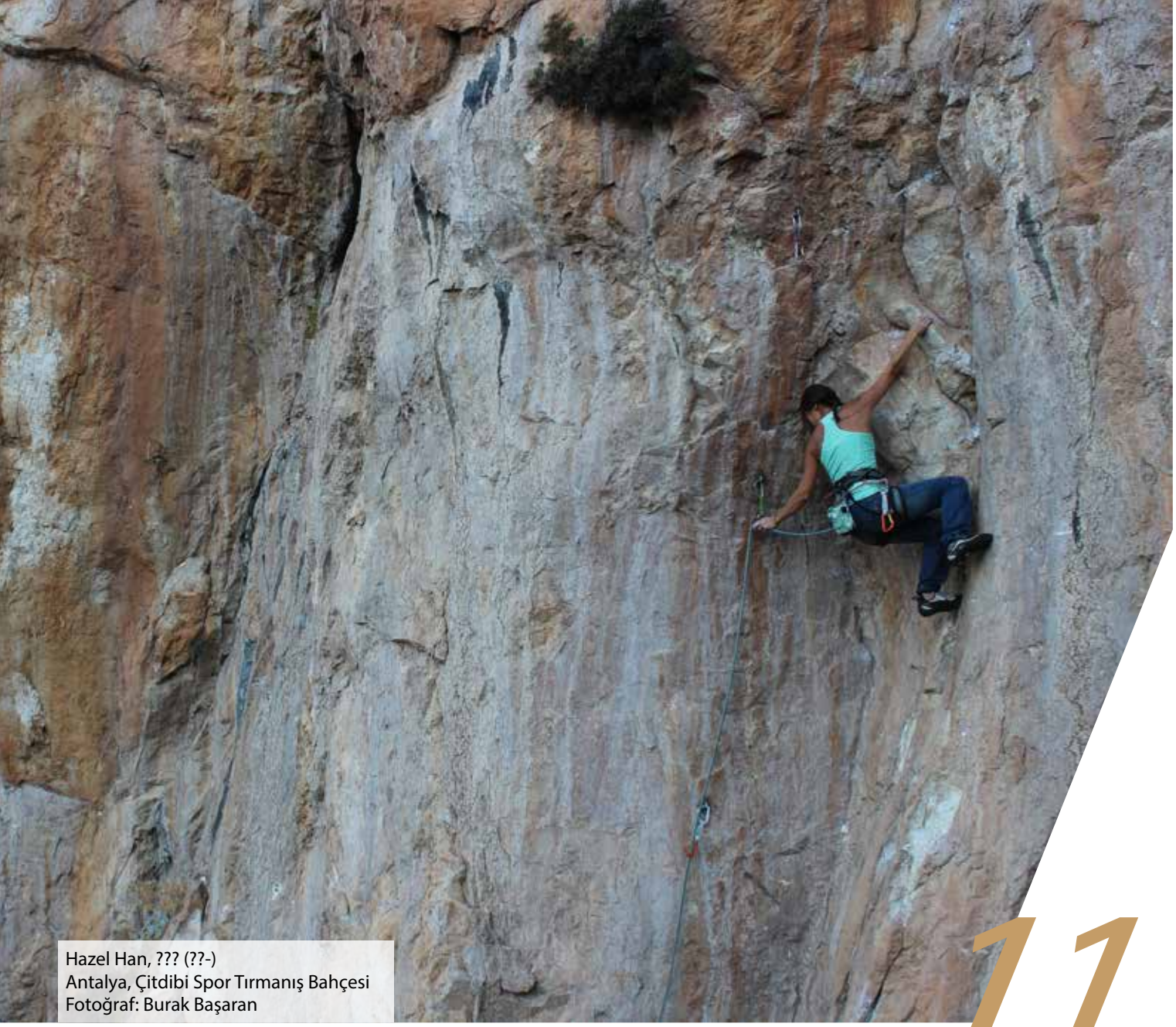
7. Göbek bağının üzerindeki yükü almak için ipte 5-10 cm yükselerek ATC yi kilitleyin.
8. İpin her iki ucunun yere deydiğinden, prusik ipinin ATC içine sıkışmayacağından ve sistemin doğru kurduğunuzdan emin olun.

9. Boşta kalan göbek bağını çıkartın.
10. Prusik ipi avuç içinde olacak şekilde yavaş yavaş ipi ATC'nin içinden akıtarak aşağıya inin.



İp iki bacağın arasında olmalıdır. Emniyet eli ile ATC' deki sürtünmeyi ayarlarken diğer ellle ip organize edilmelidir.

7



Hazel Han, ??? (??-)
Antalya, Çitdibi Spor Tırmanış Bahçesi
Fotoğraf: Burak Başaran

11

Spor Tırmanış

11.1. Kullanılan Malzemeler

11.2. Düğümler

11.3.Tırmanışa Hazırlık

11.4. Alttan Emniyetli tırmanış

11.3.1. İstasyon Kurmak

11.3.2. Alttan Emniyet

11.5. Lider Tırmanış

11.5.1. Lider Emniyeti almak

11.5.2. Ekspresi bolta takmak

11.5.3. İpi eksprese takmak

11.5.4. Tırmanış Komutları

11.5.5. Lider Düşüş

11.6. İstasyon kurmak

11.7. Rotayı toplamak

11.8. Olası kötü senaryolar

11.9. Prosedür.

11.10. Etik

11.11. Bölgeler

11.12. Değerlendirme

Yarım Kazık Düğümü

Emniyet almak, iniş yapmak için kullanılan alternatif yöntemdir.

Tam Kazık Düğümü

İpin uzunluğunu ayarlayıp sabitlemek için kullanılır.

Perlon Düğümü

Perlonu halka yapmak ya da iki perlonu birleştirmek için kullanılır.

Sekizli Düğümü

Tırmanıcıyı ipe bağlamak için kullanılır.

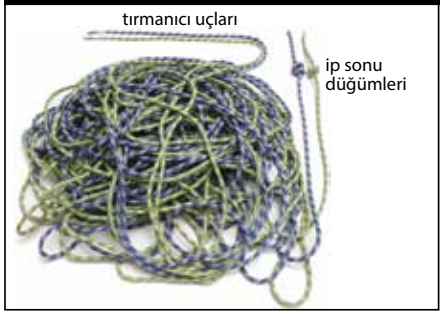
12.3. Tırmanışa Hazırlık

Malzemelerin nasıl kullanılacağı ilgili bölümlerde anlatılmıştır. Lütfen yeniden bakınız.

Emniyetçinin Hazırlanması

Lider tırmanıcı tırmanırken gerekli olan malzemeleri kemerine takarken emniyetçi de ipi tırmanışa hazırlayarak emniyet almak için hazırlanır.

1/3 İpi Düzenlemek

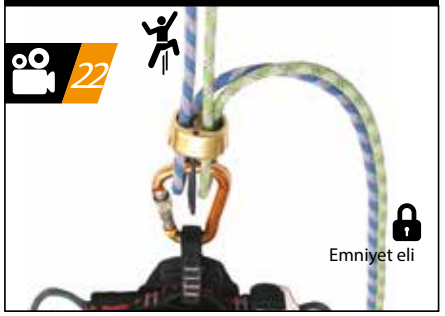


İplerin üzerinde düğüm olmadığını ve hasar görüp görümediğini elle ve gözle kontrol eder. Dolaşmasın diye ipleri açar.

2/3 İp Sonu Düğümü

İplerin sonuna güvenlik için düğüm atar.

3/3 Emniyete Girmek



İki ipi ayrı ayrı ATC nin her iki deliğinden geçirerek kemerine bağlar.

Tırmanıcının Hazırlanması

Malzemelerin Kuşanılması

En çok kullanılan ekspres ve yaylı takoz gibi emniyet gereçleri kemerin yanlarına, istasyon kurmak için kullanılan malzemeler ise kemerin arka tarafına takılır.

Tırmanış esnasında hareketi kısıtlamaması ve çevrede birşeylere takılmaması için malzemeler diz hizasını geçememelidir.

Malzemelerin emniyet kemerine yerleşimi

Ara emniyet için gerekli malzemeler.

İstasyon kurmak için gerekli malzemeler.

12.11. Kendini Değerlendir

	Teorik bilgi sayılmaz.	Kullandım	Kullanmadım
	Geleneksel tırmanış malzemeleri		
1	Emniyet kemeri		
2	Tırmanış ayakkabısı		
3	Toz torbası		
4	Kask		
5	Göbek bağı		
6	Alpin ekspres		
7	Ekspres		
8	Kilitli karabina		
9	ATC		
10	Yarım tırmanış ipi		
11	Tıkaç anahtarı		
12	Tıkaç		
13	Takoz		
14	Yaylı takoz		
15	Perlon		
	Düğümler		
16	Sekizli		
17	İp sonu düğümü		
18	Yarım kazık		
19	Tam kazık		
20	Perlon düğümü		
21	Çift balıkçı		
23	Fransız Prusiği		

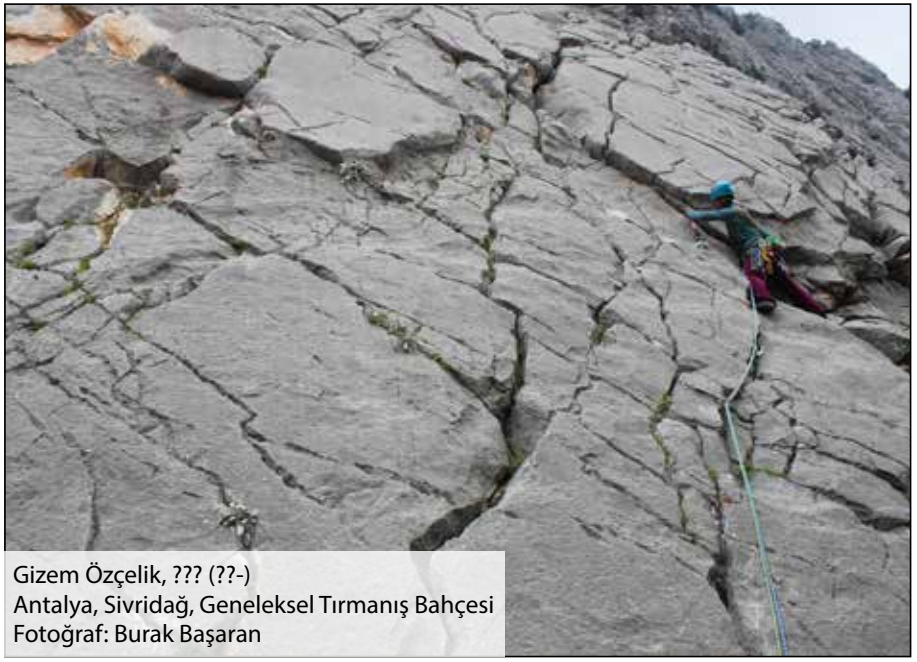
Tablo açıklaması

Kullandım: Kimsenin yardımı olmadan kullanma bilgi ve becerisine sahibim. Teorik bilgi "kullandım" demek için yeterli değildi.

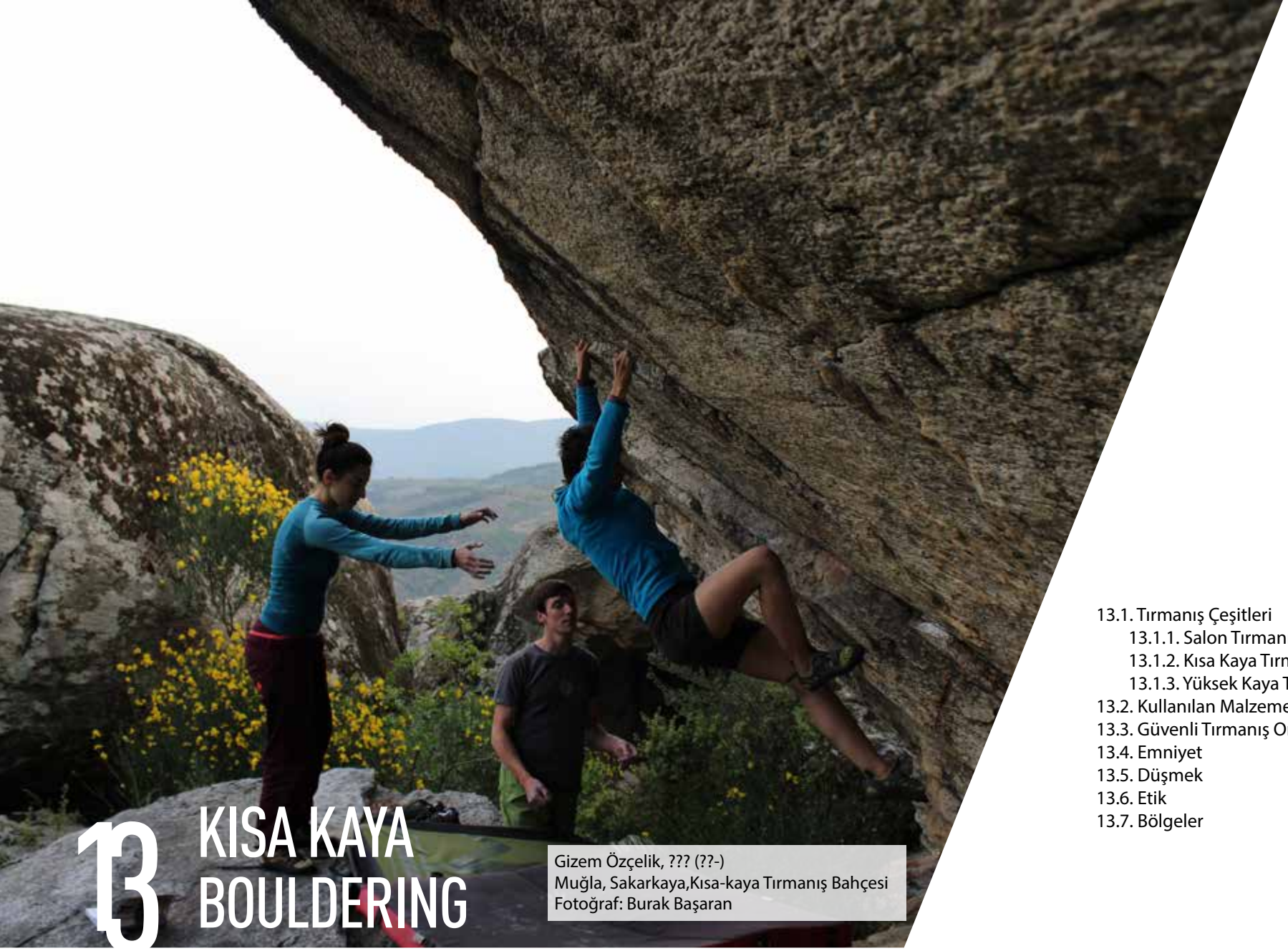
Kullanmadım: Teorik olarak biliyorsunuz ya da hiç bir bilginiz yok.

12.11. Kendini Değerlendir

		Evet	Hayır
	Lider Tırmanış		
24	Gelenekselde lider emniyeti almayı biliyorum.		
25	Geleneksel tırmanış için yanıma alacağım malzemeleri biliyorum.		
26	Tırmanış öncesi partnerimi kontrol etmeyi biliyorum.		
27	Ekspres takmayı biliyorum		
28	Klip atmayı biliyorum		
29	Çift ip tekniği ile tırmanmayı biliyorum		
30	Lider düşmeyi biliyorum.		
31	İstasyon kurmayı biliyorum.		
32	Ütten emniyetli tırmanmayı biliyorum.		
33	Üstten emniyetli sistem kurmayı biliyorum.		
34	Ütten emniyet alabiliyorum.		
	Rotayı Toplamak		
35	Rotayı toplamayı biliyorum		



Gizem Özçelik, ??? (??-)
Antalya, Sivridağ, Geneleksel Tırmanış Bahçesi
Fotoğraf: Burak Başaran



13 KISA KAYA BOULDERING

Gizem Özçelik, ??? (??-)
Muğla, Sakarkaya,Kısa-kaya Tırmanış Bahçesi
Fotoğraf: Burak Başaran

13.1. Tırmanış Çeşitleri
- 13.1.1. Salon Tırmanışı
- 13.1.2. Kısa Kaya Tırmanışı
- 13.1.3. Yüksek Kaya Tırmanışı (Highball)

13.2. Kullanılan Malzemeler
13.3. Güvenli Tırmanış Ortamı
13.4. Emniyet
13.5. Düşmek
13.6. Etik
13.7. Bölgeler

Boulder' ın kelime anlamı kaya parçasıdır.

Kısa kaya tırmanışı en basit tanımıyla kaya parçasının altında en uç noktasına kadar ipsiz tırmanmaktır.

İp gibi teknik malzemlerin kullanılmıyor oluşu, yalnızca tırmanışa odaklanmak kısa kayayı tırmanışın en saf hali yapar.

Günümüzde limitlerin zorlanmaya başlamasıyla kısa kayanın da tanımı değişmeye başlanmıştır. Önceden antrenman amaçlı yapılan bu spor. Şimdilerde her biri ayrı dal haline gelmiş bir çok tırmanış şeklini içinde barındırmaktadır. Yüksek kaya parçalarında (high-boulder) yapılan tırmanışlar, falezlerde yapılan falez tırmanışlarıyla (deep-water) günümüzde kısa kaya tırmanışının da tanımı değişmeye başlamıştır.

13.1. Kısa Kaya Tırmanış Çeşitleri

13.1.1. Salon Tırmanışı

Yapay tutamaklardan oluşan tırmanış modüllerinin değişik açı ve yüksekliklerde birleştirilmesinden oluşan spor salonlarıdır. Yükseklikleri 3 ila 5 metre arasında değişebilir.

Momentum Bouldering GYM

13.1.2. Kaya Parçasında

Yükseklikleri 3-5 metreyi geçmeyen doğal kaya parçalarında yapılır.

13.1.3. Yüksek Kaya Parçasında (Highball)

Yükseklikleri 10 metreyi bulabilir. Aşağıda emniyet için bira kaç kişi durmaktadır. Düşüşler yaralanmalara neden olabilir.

Highball

13.2. Kullanılan Malzemeler

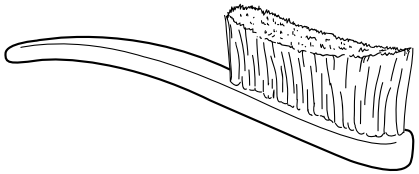
Tırmanış ayakkabısı, toz torbası, kayayı temizlemek için fırça, düşüşler için minder.

Tırmanış Ayakkabısı

Minder

Toz Torbası

Fırça



13.3. Güvenli Tırmanış Ortamı

Tırmanışta güvenli bir ortam yaratmak için öncelikle çevrede üzerine düşünce yaralayabilecek şeyler uzaklaştırılmalıdır. Kayayı temizlemek için kullanılan fırça, su şişesi, taş parçaları gibi.

Özellikle ayak burkulmalarını önlemek için düşme minderinin altında kalan taş ya da dal parçaları temizlenmelidir.

Temizlenemeyen yerlerin üzeri düşme minderi ile iyice kapatılmalıdır. Salon tırmanışında aşağı atlarken altınızdan kimsenin geçemediğinden, düşüş alanında fırça gibi malzemelerin olamadığından emin olun ve minderlerin birleşme noktalarındaki aralıklara dikkat edin.

13.4. Emniyet

Emniyetçinin Duruşu

Düşüş mesafesi çok kısa olduğundan eller sürekli tırmanıcıya düşüşte yardım edecekmiş gibi yukarıda olmalıdır. Sağlam duruş için bir ayak önde ve dikkat tamamen tırmanıcıda olmalıdır.

Emniyetçi tırmanıcının yumuşak şekilde ayakları üzerine düşmesini sağlamalıdır. Eğer kolları çok gerginse düşeni kayaya doğru itebilir.