



# NOKTA DAĞCILIK SPOR KULÜBÜ

AYLIK BÜLTEN

EKİM 2021

## MERHABA

### BU SAYIDA:

MERHABA	1
SÜRDÜRÜLEBİLİR DAĞCILIK	
ATIKSIZ FAALİYETLER	2
SERTİFİKA TÖRENİ	2
SAKLIĞÖL ULUDAĞ VE KARDEŞ KULÜP	3
AYIN KONUSU VE SORUSU	3
AYIN FAALİYETİ İÇİMİZDEN BİRİ	4

Dağlara ve Doğaya Gönül Vermiş Kıymetli Dostlar,

Nokta Dağcılıktan , dağlardan ve doğadan söz edeceğimiz bir bültenle sizlerle olmaktan mutluluk duyuyorum.

Bundan böyle her ayın ilk haftasında sizlerle ulaştıracığımız bu sayfalarda faaliyetlerimize, sporcu başarılarına, dağlara, dağcılık sporuna gönül vermişlere ait hikâyeler bulacaksınız. Ayrıca kulübümüzün hayata geçirdiği projelere dair detaylarla da sizlerle olacağız. Satırlar arasında gezinirken birbirimizi tanıyabileceğimiz, farkındalıklarımızı arttırabileceğimiz, bilgilerimizi pekiştirebileceğimiz umudundayız.

Doğayı, dağları , hayatımızın kaynağı suyu nasıl koruyabileceğimiz konularında düşünmekte, geleceğimizin teminatı gençlerimize nasıl bir dünya bırakacağımız üzerinde projeler üretmekteyiz. Bu farkındalıkla oluşturduğumuz Proje Geliştirme Komitemiz ile çalışmalarımızı yaparken siz dostlarla da etkileşim ve iletişim olmayı arzu ediyor, bültenimizin bu konuda bir köprü olmasını amaçlıyoruz.

Daha iyi ve yaşanabilir bir dünya ve hayata umutla bakan doğayla barışık bir gençlik için hep birlikte ve gayretle diyor, hepinizi saygıyla selamlıyorum.

Hacer Özkalender

Nokta Dağcılık Spor Kulübü Başkanı

### Sürdürülebilir Dağcılık

Sürdürülebilirlik dendiğinde, yoksulluğu ortadan kaldırmak, gezegenimizi korumak ve tüm insanların barış ve refah içinde yaşamasını sağlamak için evrensel eylem çağrısı olarak değerlendirilebilir. Birleşmiş Milletlerin öne çıkardığı 17 başlıktan oluşan sürdürülebilirlik kavramı yoksulluğun son erdirilmesi, çevrenin korunması, iklim krizine karşı önlem alınması, refahın adil paylaşımı ve barışı hedeflemektedir. Doğada yapılan dağcılık sporu sürdürülebilir kalkınma hedefleri kapsamında gerçekleştirilen bir kitle sporudur.

Dağcılık yapan insanlar çevresel etkilere maruz kalırlar bunların başında iklim değişiminin sonuçları gelir. Buzulların erimesi dağcıların tırmanış rotalarında değişikliğe yol açmaktadır. Aynı zamanda değişen nehir yatakları ve heyelanlar ile değişen topoğrafya tırmanıcıların yapmış olduğu faaliyetleri etkilemektedir.

Dağcılık faaliyetlerinin yoğun olarak yapıldığı yerler incelendiğinde özel alanlar ve doğasının çok güzel olduğu alanlardır. Bu sporla uğraşan kişilerin bu güzel ortamları görerek zirvelere ulaşmak ana hedefleridir. Bu alanların korunması su kaynaklarının kirlenmemesi önemlidir. Dağcılar sürdürülebilirlik konsepti ile paralel olarak bu alanları koruyarak kirlenmesini önlenmesi yönünde hassasiyet gösteren kitlelerdir. Ülkemizde dağcılık etkinliklerinin yapıldığı yerler göz önüne alındığında dağların çevresel anlamda temiz olduğu ve kirlenmediği bilinmektedir. Ancak dağcılık sporu dışında başta turizm amaçlı yapılan etkinliklerde kirliliğin olduğu gözlenmektedir.

Dağların korunması ve kaynaklarının kirlenmemesi sürdürülebilir dağcılık yapılabilmesi açısından önemlidir. Bu alanların kirlenmesi veya topoğrafyanın değişmesi bu sporun yapılabilmesinde gelecekte sorunlar yaratacaktır. Sürdürülebilir dağcılık için dağlardaki insan baskısının kontrol altında tutulması ve her dağın kendine özgü olan özelliklerinin korunması gerekmektedir.

Prof.Dr.Ersan BAŞAR

Türkiye Dağcılık Federasyonu Başkanı

## NOKTA'DAN HABERLER

### ATIKSIZ FAALİYETLER - ATIKSIZ DÜNYA

Nokta Dağcılık Spor Kulübü Derneği, Türkiye Cumhuriyeti'nin ve Avrupa Birliği'nin iklim değişikliği ile mücadele, sürdürülebilir çevre ve sıfır atık konularında ortaya koyduğu politikalarda belirlemiş olduğu hedeflere ulaşmak adına, kulübün düzenlediği ve katılım sağladığı iç ve dış faaliyetlerin sürdürülebilir bir şekilde gerçekleşmesi için Yönetim Kuruluna önerileri sunmak üzere üç kişiden oluşacak bir "Sürdürülebilirlik Komitesi" kurulmasına karar vermiştir. Sporda cinsiyet eşitliğini sağlamak ve kadınların spor hayatına katılımını artırmak amacıyla komite başkanının Anna Brynza, komite üyelerinin de Talha Göktaş ve Ahmet Yellice olmasına karar verilmiştir.

Sürdürülebilir ilk Dağcılık Kulübü olarak, sporcularımız için düzenlenen sertifika programında sıfır atık temasıyla bir etkinlik gerçekleştirmenin mutluluğunu yaşadık. Programın başlangıcında, sürdürülebilirlik komite üyesi Talha Göktaş kulübümüzün daha yeşil bir doğa ve spor için yapacağı faaliyetler ve politikalar hakkında bilgi verdi. Sporcularımıza sertifikaları verildikten sonra, pasta kesme ve kutlama aşamasına geçildi. Kutlamada tek kullanımlık plastik yerine yeniden kullanılabilir sürdürülebilir tabak, çatal bardak gibi ürünler kullanıldı. Atıklar, birisi organik diğeri de kirli eşyalar olmak üzere iki kutuda toplandı. Organik atıklar kompost yoluyla geri dönüştürüldü. Kirli eşyalar yıkanıp tekrar kullanılmak için ayrı toplandı. Katılımcılarımıza sürdürülebilir bir dünya için gösterdikleri hassasiyet ve iş birliği için teşekkür ederiz. <https://www.noktadagcilik.org/2021/09/10/nokta-surdurulebilirlik-komitesi-kuruldu/>

### BAŞARI KUTLAMA GECESİ



Nokta Dağcılık Spor Kulübü organizasyonu ile gerçekleştirilen Bosna Hersek Mars Mira Barış Yürüyüşü, Aladağlar (Emler-3723 mt, Karasay- 3771 mt, Eznevit-3550 mt) ve Ağrı (5137 mt) zirve tırmanışlarına katılan sporculara 9 Eylül Perşembe gecesi Ördekli Kültür Merkezinde düzenlenen tören ile başarı sertifikaları takdim edildi.

Nokta Dağcılık misyon ve projelerinin anlatıldığı geceye zoom ile bağlanan TDF Başkanı Ersan Başar Nokta Dağcılık Kulübünü projeleri ve başarılarından dolayı tebrik etti ve sporcuları kutlayarak iyi dileklerini iletti.

<https://www.noktadagcilik.org/2021/09/10/basari-kutlama-gecesi/>

### MAG EĞİTİMİ SERTİFİKA TÖRENİ

MAG Mahalle Afet Gönüllüsü eğitimlerini tamamlayan NOKTA Dağcılık Sporcuları Bursa Uğur Mumcu Kültür Merkezinde yapılan törende sertifikalarını alarak yemin ettiler. Bursa Valiliği, Bursa Büyükşehir Belediyesi, Nilüfer Kent Konseyi ve Nilüfer Belediyesi yetkilileri ile Bursa AFAD başkanı ve MAG-AME başkanı ile eğitimcilerinin katıldığı gecede yapılan konuşmalarda olası bir afet sırasında bilinçli ve eğitilmiş olmanın önemi üzerinde duruldu. Eğitimli gönüllüler olarak afetlerde görev almanın, hayatlara dokunmanın ve doğru müdahalelerde bulunmanın gerekliliği vurgulandı.Yapılan yemin töreninin ardından Mart 2021 den itibaren Bursa'da gönüllü olarak afetlerde görev almak üzere 36 saatlik afet eğitimi tamamlayan katılımcılara sertifikaları verildi.



<https://www.noktadagcilik.org/2021/09/05/mag-afet-gonullusu-egitimi-yemin-ve-sertifika-toreni/>

## Uludağ Büyük Zirve , Saklıgöl Kampli Faaliyeti ve Kardeş Kulüp Mutabakatı

Nokta Dağcılık Spor Kulübü ile Kale Dağcılık ve Doğa Sporları Kulübü Sporcuları Saklıgöl ve Uludağ zirve kampli faaliyeti için 26 Eylül 2021 Cumartesi sabahı bir araya geldiler. Nokta Dağcılık Başkanı mihmandarlığında Ulucami, Tophane Türbeler, Emirsultan, Yeşil'i ve İnkaya Tarihi Çınar'ı kapsayan bir şehir, tarih, kültür ziyaretinin ardından Uludağ'a hareket edilerek Çobankaya bölgesinde çadırlar kuruldu. Yıldırım Dağcılık'tan 4 sporcunun da katılımı ile toplam 44 kişilik ekip ile günün kalan kısmında Softaboğan şelalesine yürüyüş yapıldı.

Sabah 06'da uyanış ve kahvaltının ardından 7'de Uludağ Büyük Zirve için hareket edildi. Çobankaya'dan Beden Terbiyesi istikametine asfalt üzerinden yapılan yürüyüş ile 1. Bölgeye ulaşıldı. Eski cip yolundan maden bölgesine uzanan ve Kapı'dan büyük zirveye uzanan yolda yürüyen 44 sporcu Uludağ'ın bütün ihtişamı, güzelliği ve doğası ile baş başa yüksek



motivasyon ile devam ettiler. Büyük zirve başarı ile tamamlandıktan sonra Saklıgöl istikametinde inişe geçildi. Saklıgöl'ün kendine has coğrafi yapısı, konumu ve doğal güzelliği ile uzun süre bölgede zaman geçirerek keşif yapmaya yöneltti. Dönüş hattında 2. Bölgeye geçilerek Çobankaya'ya ulaşıldı. Kamp alanından çadırlar toplandığında 29 kilometrelik zorlu ancak bir o kadar da keyifli yolculuk tamamlanmış oldu.

Kırıkkale'den faaliyete katılan Kale Dağcılık ile Nokta Dağcılık arasında Kardeş Kulüp protokolü imzalandı. Her iki kulüp bundan sonra faaliyet ve projelerde birlikte hareket edeceklerini ve destek olacaklarını beyan ettiler. Bu işbirliği ve kulüp kardeşliği girişiminin hayırlı olmasını diliyor her iki kulübe de gelecekteki faaliyetleri ve projelerinde başarılar diliyoruz.

<https://www.noktadagcilik.org/2021/09/28/uludag-buyuk-zirve-sakligol-kampli-faaliyeti-ve-kardes-kulup-mutabakati/>

## AYIN YAZISI- Çocuk ve Tırmanış

Tırmanış çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite sağlamanın ötesinde, zihinsel ve duygusal yönde de güçlü bir katkı oluşturur.

Bir çocuğu tırmanış sporuna başlatmak, çocuğunuzun harika fiziksel ödüller kazanmasını sağlar. Düşük etkili tırmanma sporu, tüm önemli vücut kasları da dahil olmak üzere el parmak uçlarından ayak parmaklarına kadar tüm vücutlarını güçlendirmelerini yardımcı olur. Bekletmeden tutmaya devam etmek, dayanıklılık, koordinasyon, çeviklik, esneklik ve denge kurmalarına yardımcı olur. Ayrıca, hangi ebeveyn, çocuklarının bir ekrana bakmak yerine aktif olduklarını ve eğlendiklerini görmek istemez? Çocuklar için kaya tırmanışı, yaşamın diğer yönlerinde de faydalıdır. Amerikan Yaşam Dergisi'nde 2017'de yayınlanan bir araştırmada, kaya tırmanışının öz saygıyı, öz yeterliliği ve gençlerin kendine olan güveni artırabileceği bulundu ve Elrangen-Nürnberg Üniversitesi'nde 2015'te yapılan araştırma, tırmanışın terapötik niteliklerini ve "kaygı, ADHS, depresyon, biliş, özgüven ve sosyal alanda olumlu etkilerini" tespit etti.

Araştırmalar "Çocuklara gerçekten fayda sağlayan tırmanmanın duygusal bir tarafı da vardır." diyor. Her tırmanışta, zemini terk etmeden önce hareketleri görselleştirmekten, vücudunuzu belirli bir yere taşımaya kadar güçlü bir zihinsel bileşen olduğunu açıklıyor. Ayrıca açık ve net olmayan dizileri bulmak, eğer varsa, bir korkunun üstesinden gelmek için tırmanış önemli bir aktivite olarak karşımıza çıkıyor. Tırmanışta her



küçük başarı kişisel bir galibiyet olur, bu da çocukların kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olmak için harikalar yaratabilir. "Özellikle orta ve lise çağında " çocukların ergenlik döneminde ve her türlü çılgın şeyden geçtikleri ve kim olduklarını anladıkları yerlerde, tırmanış sporu güvenlerini oluşturmada gerçekten harikalar yaratıyor."

## AYIN SORUSU

Asıl adı Namgyal Kangdi' olan ve 1953 yılında yapmış olduğu zirve tırmanışı ile adını duyuran Sherpa kimdir? Tanıdığımız ismi nedir? , hangi dağa ve kiminle tırmanış yapmıştır?

[iletisim@noktadagcilik.org](mailto:iletisim@noktadagcilik.org) adresine doğru yanıtı ilk gönderen katılımcı bir gününbirlik faaliyete ücretsiz olarak katılma hakkı kazanacaktır.



## ZİRVEDE SON NOKTA

[www.noktadagcilik.org](http://www.noktadagcilik.org)

Nokta Dağcılık Spor Kulübü 2014 yılında Bursa'da kurulmuştur. 2015-2021 yılları arasında 123den fazla sporcusu ile 150yi aşkın ulusal ve uluslararası zirve tırmanışı ve 500'ün üzerinde faaliyet gerçekleştirmiş, 10.000 kişinin dağcılık sporu ile tanışmasını sağlamıştır. Türkiye'de ve uluslararası platformda "Hedefler İçin Dağcılık Ağı", "Dağ yürüyüşünden iklim yürüyüşüne", "Marş Mira Barış yürüyüşü" projelerini başarıyla tamamlamış, yeni projelerinin çalışmalarını sürdürmektedir.

**ADRES:** Taya Kadın mahallesi.  
Abdal cd. 18. Bahçe sk. 2/2  
Osmangazi/ Bursa

**TELEFON :** 0505 2464624

### EMAIL

[iletisim@noktadagcilik.org](mailto:iletisim@noktadagcilik.org)  
[facebook.com/noktadagcilik](https://facebook.com/noktadagcilik)  
[instagram.com/noktadagcilik](https://instagram.com/noktadagcilik)

## EDİTÖRDEN

Nokta Dağcılık Spor Kulübü olarak ilk sayımızda sizlerle buluştuk.

Kulübümüzün uygulamaya koyduğu Sıfır Atık projesi , uzun bir pandemi dönemin ardından zorlu faaliyetlerle doğa ve zirve ile buluşan sporcularımızın başarılarının kutlanarak sertifikalarının verildiği törene dair detaylara sayfalarımızda yer verdik. Ayrıca arama kurtarma sertifikalarını alan sporcularımıza dair haberlere de bu sayımızda bir bölüm ayırdık.

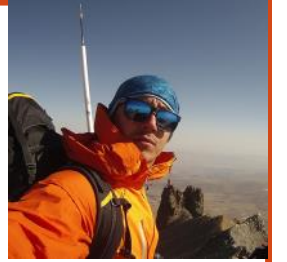
Eylül ayında gerçekleşen ve Ekim ayında gerçekleşecek faaliyetlerimiz ile devam ettik. Bundan böyle her ay sizleri içimizden biri ile tanıştıracamız ve ülkemizde ve dünyada zirvelere iz bırakanlara dair portrelere yer vereceğiz. Yine her ay yayınlayacağımız bir soruya doğru cevabı en erken veren izleyicimize bir ödülümüz olacak.

Keyifli okumalar, sağlıklı günler, atıksız bir dünya ve zirvelerde bir gelecek diliyoruz.

## İÇİMİZDEN BİRİ

### YUNUS EMRE TAŞ

Huzuru bulduğum ve motivasyon kaynağım olan dağlardan selamlar. Bursa'da yaşıyorum ve 30 yaşımdayım. Mart 2021'den bu yana Nokta Dağcılık Yönetim Kurulu üyesiyim. Nokta Dağcılık Başkanı Hacer Özkalender ile tanışmam dağlarla buluşmamı sağladı. 2018 yılında TDF Yaz Dağcılık Eğitimi ile başlayan dağcılık yolculuğum dolu dizgin devam ediyor. Sırasıyla Yaz Dağcılık, Kış Dağcılık, Tek İp Boylu ve Çok İp Boylu eğitimleri ile işin teorik kısmını öğrenmeye çalışırken, Uludağ, Erciyes, Aladağlar Büyük Demirkazık zirveleri ve kaya tırmanışları ile pratiğini öğreniyorum. Ekstrem bir spor dalı olduğu için, motivasyonumu her zaman diri tutuyor, faaliyetlerde dikkatli ve disiplinli davranıyorum. Dağlar, her geçen gün yeni şeyler öğretmeye ve kulağıma "benimle daha çok vakit geçir" diye fısıldamaya devam ediyor. Bu durum motivasyonumu artırıyor ve Nokta ailesi ile daha nice faaliyetler daha nice zorlu zirveler yapmak için itici güç oluyor.



Yakın zamanda gerçekleştirmeyi düşündüğüm zirveler arasında kış Kazbek (5.054) ve kış Büyük Demirkazık (3756) var. Dağlarda görüşmek üzere.



## EKİM AYI FAALİYETİ

**Frigya Vadisi Yürüyüş Ekinliği**  
1-3 Ekim 2021



<https://www.noktadagcilik.org/2021/07/22/frigya-vadisi-yuruyus-etkinligi/>