



# NOKTA DAĞCILIK SPOR KULÜBÜ

AYLIK BÜLTEN

KASIM 2021

## BU SAYIDA:

MERHABA	1
EDİTÖRDEN	1
ATIKSIZ FAALİYETLER	2
EĞİTİM FAALİYETLERİ	2
DOĞAYA SAYGI YÜRÜYÜŞÜ	3
AYIN KONUSU VE SORUSU	3
AYIN FAALİYETİ İÇİMİZDEN BİRİ İZ BIRAKANLAR	4



7 Kasım 2021 tarihinde yapılan Türkiye Dağcılık Federasyonu 5. Olağan Genel Kurulu seçimlerinde Ersan Başar 137 , Mustafa Özpoyraz 54 oy almıştır. Aynı oylamada Nokta Dağcılık Spor Kulübü Başkanı Hacer Özkalender yedek yönetime 4, sıradan girmiştir.

TDF Başkanlığını sürdüren Prof. Dr. Ersan Başar'a ve Yönetim Kuruluna yeni dönemde başarıları diliyoruz.

Nokta Dağcılık olarak Federasyon Bursa İl Temsilciliği görevini devredecek olan Nazif Makas hocamıza hizmetlerinden dolayı şükranlarımızı sunuyor, TDF yönetimindeki görevi için başarılar diliyoruz.

Ayrıca Nokta Dağcılık olarak Federasyon Bursa İl Temsilciliği için adaylığını koyan Başkanımız Hacer Özkalender'i tebrik ediyor, başarısı için daimi desteklerimizi bildiriyoruz.

Prof. Dr. Ersan BAŞAR Türkiye Dağcılık Federasyonu 5. Olağan Genel Kurulu			
YÖNETİM KURULU (ASİL)		YÖNETİM KURULU (Yedek)	
Prof. Dr. Ersan BAŞAR (Yönetim Kurulu Başkanı)			
1. Prof. Dr. Erkan YILMAZ	2. Doç. Dr. Serkan ERGİL	3. Dr. Süleyman BAŞA	4. Mehmet BAKAR ASMA
5. Mehmet CAGLAYAN	6. Abdurrahim ERİN	7. Turgut ERGİL	8. Hakan ÖZKAN
9. Nispet ÇETİN	10. Ali ÖZDEMİR	11. Hüseyin YILDIZ	12. Naciye AKGÖZ
13. Ali ŞENKAYNAĞI	14. Ali ŞENKAYNAĞI	15. Ali ŞENKAYNAĞI	16. Ali ŞENKAYNAĞI
DİSİPLİN KURULU (ASİL)		DİSİPLİN KURULU (YEDEK)	
1. Ali ŞENKAYNAĞI	2. Ali ŞENKAYNAĞI	3. Ali ŞENKAYNAĞI	4. Ali ŞENKAYNAĞI
5. Ali ŞENKAYNAĞI	6. Ali ŞENKAYNAĞI	7. Ali ŞENKAYNAĞI	8. Ali ŞENKAYNAĞI
DENETLEME KURULU (ASİL)		DENETLEME KURULU (YEDEK)	
1. Ali ŞENKAYNAĞI	2. Ali ŞENKAYNAĞI	3. Ali ŞENKAYNAĞI	4. Ali ŞENKAYNAĞI
5. Ali ŞENKAYNAĞI	6. Ali ŞENKAYNAĞI	7. Ali ŞENKAYNAĞI	8. Ali ŞENKAYNAĞI

## İLETİŞİM

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

**TELEFON:** 05052464624

### EMAIL

iletisim@noktadagcilik.org

facebook.com/noktadagcilik

instagram.com/noktadagcilik

## EDİTÖRDEN

Merhaba Kıymetli Dostlar,

Sizleri yine dopdolu bir sayı ile selamlamaktan mutluluk duyuyoruz.,

Öncelikle Dağcılık Federasyonu Yönetim seçimleri ve sonuçlarına dair haberler ile başlıyoruz..

Sürdürülebilir ilk dağcılık kulübü olarak faaliyetlerimize hız kesmeden devam ediyoruz.

Alim Okulları ile birlikte yaptığımız

faaliyeti heyecanla okuyacağınızdan eminiz. Ayrıca Ekim ayında gerçekleştirdiğimiz faaliyetlere dair içerikler ve fotoğraflar da sayfalarımızda yer alıyor.

İçimizden biri köşemizde bu ay kurucu üyelerimizden Hatice Tüten Hacıoğlu yer alıyor . Yine dağcılığa dair bir soru, Ekim sayımızdaki sorunun cevabı ve dağcılığa dair "Ayn Yazısı" ile sizlerle birlikte oluyoruz..

Keyifli okumalar dileriz.

## NOKTA'DAN HABERLER EKİM AYI FAALİYETLERİ



Karabelen Süleymaniye Maksem Faaliyeti 17 Ekim 2021 Pazar günü kestaneye ağaçlarıyla kaplı alanda yağmur ve sonbaharın muhteşem renkleriyle kuşatılmış olarak gerçekleştirildi. <https://www.noktadagcilik.org/2021/10/24/karabelen-suleymaniye-maksem-kestane-faaliyeti-fotograf-galerisi/>

Nokta Dağcılık Kulübü olarak 7 Kasım Pazar günü Bozcaarmut- Gedikpınar-Alangüney göletleri ile Kınık parkuru etrafında harika bir faaliyet gerçekleştirdik. Sonbaharın harika renk cümbüşü eşliğinde bir pazar günümüz daha doğada geçtiği için mutluyuz. Faaliyetimiz boyunca tüm katılımcılarımızla birlikte tek kullanımlık ürünler kullanmayıp karbon ayak izimizi azaltarak doğaya katkı olmaya çalıştık. Yeni bir faaliyette doğada buluşmak üzere..

<https://www.noktadagcilik.org/2021/11/13/bozcaarmut-gedikpınar-alanguney-goletleri-ile-kınık-faaliyeti-fotograf-galerisi-ve-raporu/>



Sürdürülebilir İlk Dağcılık Kulübü olan Nokta Dağcılık Kulübü olarak "Doğaya Saygı Etkinliği" faaliyetimiz 24 Ekim Pazar günü saat 09:00 itibarıyla İnegöl ilçesine bağlı 1020 m. yükseklikteki Kiranköy merkezinden kulüp başkanımız Hacer ÖZKALENDER ve rehberimiz Ali SERT önderliğinde başladı. Sonbaharın harika renkleri arasında gerçekleştirdiğimiz faaliyetimiz Ayı Dağı Şelalesi ve Yeşil Havuzlar Şelalesi istikametinde sorunsuz ilerledi. Kulübümüzün bir geleneği olarak 10 dakikalık "Doğa ile Bütünleşme ve Anda Kalma" meditasyonu yapıldı ve böylece doğaya gönül veren dostlar ile birlikte ruhumuz bir kez daha yenilendi. Sürdürülebilir ilk Dağcılık Kulübü olarak sürdürülebilirlik komite sorumlumuz Talha GÖKTAŞ; sıfır atık ve sürdürülebilirlik hakkında grubu bilgilendirdi. Yürüyüşümüz esnasında katılımcılarımızın kullandıkları ürünlerin plastik ve kağıt yerine yeniden kullanılabilir malzemelerden olması hedefimize doğru emin adımlarla ilerlediğimiz en güzel göstergesi olmaktadır. <https://www.noktadagcilik.org/2021/10/26/kirankoy-yesil-havuzlar-gunubirlik-yuruyus-ve-dogaya-saygi-etkinligi-fotograf-albumu/>

<https://www.noktadagcilik.org/2021/10/26/kirankoy-yesil-havuzlar-gunubirlik-yuruyus-ve-dogaya-saygi-etkinligi-fotograf-albumu/>

## TODOKS 20.KAYA TIRMANIŞ ŞENLİĞİ

29-31 Ekim 2021 tarihlerinde Antalya Olimpos'ta gerçekleştirilen faaliyete Nokta Dağcılıktan Antrenör Sabahattin Kır liderliğinde sekiz dağcı katılmıştır. Üç gün süren 2021 son dönem TDF onaylı Yaz Dağcılık Eğitimin faaliyeti için aday kursiyerler ve 2020 yaz döneminde eğitim almış eski kursiyerlerden oluşan karma bir grupla bilgilendirme/uygulama ve antrenman amaçlı 15-25 metre yüksekliklere sahip 3 ayrı rotada top-rope tırmanış rotalarında tırmanma , emniyet alma çalışmaları yapılmıştır.

Ayrıca zorluk derecesi 5-7 arası 3 ayrı rotada top-rope ve lider tırmanış hakkında bilgilendirme yapılarak tecrübesi az olan katılımcılar top-rope tırmanış egzersizler yaparken, tecrübeli katılımcılarda lider tırmanış egzersizleri yapılmıştır.

Uygulamalar yanında sözlü olarak alınacak emniyet tedbirleri , uyulması gereken kurallar ve karşılaşılabileceğimiz riskler hakkında katılımcılar bilgilendirilmiştir.

<https://www.noktadagcilik.org/2021/11/03/turkiye-dagcilik-federasyonu-nokta-dagcilik-kulubu-olimos-antalya-etkinligi-raporu/>



## ALİM OKULLARI İLE “DOĞAYA SAYGI” FAALİYETİ



Sürdürülebilir İlk Dağcılık Kulübü Nokta Dağcılık olarak Alim Okulları işbirliği ile “Doğaya Saygı Etkinliği” gerçekleştirildi. Çoğunluğu 3-6 yaş aralığında olan minik doğa-severlerimiz ile Kiranköy- Yeşil havuzlar parkurunda unutulmaz bir gün yaşandı. Kuş seslerine çocuk seslerinin karıştığı, sonbaharın bütün güzelliğini sergilediği bu muhteşem yerde yürüyüş yapmaktan büyük keyif alırken, küçük sporcularımızın doğaya olan sevgisi, doğa ile bütünleşmesi ve doğaya olan duyarlılığını gördükçe şehir ve medeniyet dediğimiz kapalı cezaevlerinde nasıl özümüzden ve doğadan uzaklaştığımızı görmek bizleri oldukça düşündürdü. .

Nokta Dağcılığın sürdürülebilir ve atkısız bir dünya adına yaptığı “Doğaya Saygı Etkinliği” serisine kulüp olarak çok önem veriyor, bunun ilk faaliyetini gerçekleştirimin mutluluğunu taşıyoruz. Küresel iklim değişikliğinin etkileri hakkında farkındalık oluşturmak ve azaltmak adına kulüp olarak yaptığımız faaliyetlerimiz yarınlarmızın sahipleri çocuklarımızla daha bir anlamlı olurken, bizlere çocuklardan öğrenecek ne çok şeyimiz olduğunu gösterdi. Plastiğe boğulmuş bir şekilde yaşadığımız, plastik soluduğumuz günlük hayatımızda alışkanlıklarımızı bırakmak, daha iyi bir dünya ve çevre için adımlar atmak, yetişkin sporcularımız ve insanlarımız için pek kolay olmadığını gözlemleyebiliyoruz. İşte bu noktada, yarının sahibi çocuklarımıza bu bilinci aşlamak, onları bekleyen dünyanın daha iyi bir yere doğru gitmesi adına iklim değişikliğine karşı atkısız yaşamın önemini çok küçük yaşlarda kavraması ve özümsemesi kulübümüz açısından en büyük başarı olacaktır. Yediden yetmiş bu bilinci yaymak adına farklı etkinlikler ve projelerle çalışmaya devam edeceğiz. Minik adımlarla bu hedefimizi gerçekleştirmek için sabırla yürüyeceğimiz nice etkinliklerde görüşmek üzere. <https://www.noktadagcilik.org/2021/10/31/kirankoy-yesil-havuzlar-dogaya-saygi-yuruyusu-fotograf-albumu/>

## AYIN YAZISI—GERÇEK OLMAYAN KORKULARIMIZ

Dünya çapında bilinen bir filmin repliğidir: “- Neden düşeriz, Bruce? - Tekrar ayağa kalkmayı öğrenebilmek için.”

Peki tırmanıcı neden düşer? Daha iyi tırmanmak için , daha zor rotaları başarmak için ...

Tırmandığınız rotalarda rahat bir şekilde hareket etmek için yükseklik ve düşme korkularını yenmek gerekir ki gidip daha yüksek zorluk derecesine sahip rotalarda tırmanabilesiniz. Tırmanış sporu, ilk başladığı zamanlarda yetersiz malzeme kalitesi, tekniği ve niteliği yüzünde "lider tırmanışçı düşmemelidir" diye bir zihniyet bulunmaktaydı. Modern tırmanıcılar tam potansiyellerine ulaşma becerisi olarak yüksekliğe uyumu ve düşmeyi tırmanış sporunun bir parçası olarak kabul etmişler, bu şekilde çok başarılı tırmanışlara imza atmışlardır. Tırmanmanın ve yükseklik duygusunun önündeki büyük engeldir “DÜŞMEK”. Düşmekten korkma çünkü; ipler, emniyet kemeleri ve emniyet malzemeleri hepsi bir düşüşün gücünü emmek için yeniden tasarlanmış ve imal edilmişlerdir.

Hiç çekinmeden tırmandınız ve düşme korkusu olmadan sınırlarınızı zorladınız mı?. Arkadaşlarınız “başarırsın ” ya da “yapacaksın” diyerek sizi cesaretlendirirler. Ancak, içinizdeki bir parçanız “Korkunuzun bir anlamı olduğunu bilir” ve sizi tehlikeden korumak ister. Siz arkadaşlarınızı dinliyor ve onlar söylediği için mi tırmanmaya gidiyorsunuz, yoksa korkunuzu dinliyor ve geri mi dönüyorsunuz?.

Düşmek ve diğer korkularımız, hepimizin kaçınmaya meyilli olduğu şeylerdir. Bu yüzden kaçmak yardımcı olmaz. Aynı zamanda korkularımızın üstüne gitmek kişisel bir beceridir. İyi uygulama yapabilmemiz için eğitiminize korkularınızın üzerine

gitmeyi entegre etmenin doğru yollarını bulabilirsiniz.

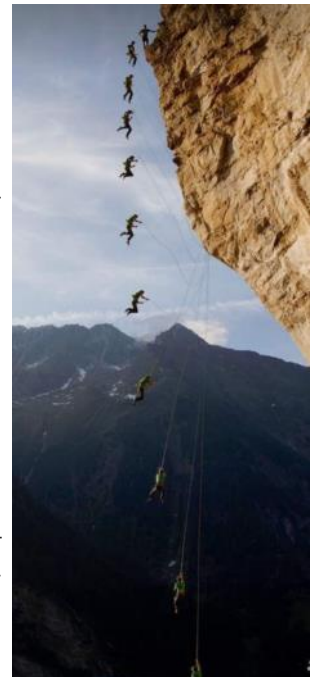
Unutmayın tırmanmak istiyorsanız; “Yükseklik ve Düşmek” tırmanmanın kendisi, tırmanışın ayrılmaz bir parçasıdır. Aynı zamanda, doğru bir şekilde ele almamız gerektiği duygusu yaratır ve güvenli bir şekilde tırmanabilmek ve düşebilmek için uygun teknikleri öğrenmeniz gerekir.

Örneğin, korkunuzu atlatmaya ve kaçınmaya motive olursanız, sonunda, kendinizi yaralayabilir veya travma geçirebilirsiniz.

Herkes tırmanabilir ve düşebilir. Ustaca tırmanmayı ve düşmeyi öğrenmediyseniz, kötü bir sonuç korkunuzu derinleştirebilir veya potansiyel olarak yaralanmamıza neden olabilir.

Ya tüm risk boyunca savaşırsınız ve gerektiğinde doğru teknikleri öğreneceksiniz ya da kaçacak ve hiçbir şey yapmayacaksınız. Ego tüm bu süreci kötü yönde beslemektedir. Egonuza teslim olursanız, başarısız olacağınızı düşünebilirsiniz. Harekete geçmezseniz tırmanmaktan uzaklaşmak için pek çok mazeret yaratılacaktır.

Korkunuzu kontrol altına almak ve stresle başa çıkmak için gereken tek şey yapılması gerekenleri sırasıyla ve küçük adımlarla uygulamaktır.



## ZİRVEDE SON NOKTA

### AYIN SORUSU

Yaptığı tırmanışlarla Avrupa şampiyonası ve Avrupa Bouldering yarışmasını kazandı. Ayrıca IFSC Tırmanma Dünya Kupası'nı da kazanan sporcu 2011'de dağcılık sporu üzerinde daha çok yoğunlaşmak için spor tırmanış yarışma hayatını bitirmiştir.. Dağcılık sporundaki en önemli ilk faaliyeti 2012 yılında, Ve'kompresör yolu” (güney-doğu sırtı)nı takip ederek yaptığı ilk serbest başarılı tırmanışı ile olmuştur. Bu sporcunun adı nedir.

**05413549309 whatsapp hattına doğru yanıtı ilk gönderen katılımcı bir günübürlük faaliyete ücretsiz olarak katılma hakkı kazanacaktır.**

**Ekim Ayı sorumuzun doğru yanıtı:** Asıl adı Namgyal Kangdi olan Tenzing Norgay ve Edmund Hillary, Everest'e 1953'te zirve yapmıştır.

**Doğru cevaplayıp ödül kazanan kişi:** Derya Eken

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

### AYIN FAALİYETİ



13-16 KASIM LOÇ ANMA TIRMANIŞI  
FAALİYETİ

[https://  
www.noktadagcilik.org/2021/11/13/  
loc-anma-tirmanisi-faaliyeti/](https://www.noktadagcilik.org/2021/11/13/loc-anma-tirmanisi-faaliyeti/)

### İÇİMİZDEN BİRİ—HATİCE TÜTEN HACIOĞLU

Merhaba doğasever dostlarım;

Dostlarım dedim çünkü dağcılar bunu çok iyi bilir. Birbirine hayatını emanet edecek, çantasındaki ekmeği paylaşacak kadar güvenmeyi ve paylaşmayı gerektiren bir yolculuktur dağlar ve dağcılık..

Beni daha yakından tanıyalım o zaman kimdir bu dost? Nokta dağcılık kurucu üyesiyim.1982 yılı Bursa doğumlu, evli, iki çocuk annesi bir doğaseverim ve dağcı olma yolunda her zaman bir öğrenciyim. Eminim içinizde evli küçük çocukları olan arkadaşlarım bu spor için zaman ve sorumluluklar engeliyle karşılaşıyorlar tıpkı benim de yıllardır yaşadığım gibi. Bunca geçmişe çok büyük zirveler katamadım fakat hep planladım ve yapılacaklar listemden o zirveleri hiç çıkarmadım. Bunun için yapabileceklerim elbette vardı akademik yaz ve kış temel dağcılık eğitimlerimi tamamladım. Kulübümün kamplı ve günübürlük faaliyetlerine fırsat bulduğum her zaman katılarak aktif kalmak için çabaladım. Dağlar onu çok iyi bilen rehberler ve liderler eşliğinde spor yaparken, kendinizi adeta fabrika ayarlarınıza geri döndüren bedeninizi ve zihninizi doğayla bütünleyen, öz-

nüizde kalmanızı sağla-  
yan eşsiz deneyim alanla-  
rınızdır. Büyük zirveler  
gözünüzü korkutmasın  
dağcılık tıpkı mutluluk  
gibi bir sonuç değil bir  
süreç bence. Zorlukların  
ardındaki manzaraya  
ulaşmak için o tepeleri ve  
yamaçları aşmak, riskle-  
re katlanmak ve bu sırada varlığımızın doğayla uyumuna  
şahit olmaktır. Dağcılık disiplin ve teknik ekipmanın önemi-  
ni kavramak için öğrendiklerinizi deneyime kavuşturduğunuz aynı zamanda akademik bir yolculuktur..



Can Yücel'in dediği gibi;

Hepimiz zirvede olmak isteriz ama asıl keyif oraya tırmanırken yaşadıklarımızdır.

Bu sözün bittiği NOKTA'dan başlayalım dağlarda buluşarak zirve yolunda mutluluğumuzu paylaşalım.