



Bir yürüyüşün kalitesi: düzgün hız ve bol su

Kamp yüklü dağ aşma etkinliklerinde ya da dağ yürüyüşlerinde başarı, güçle değil disiplinle doğru orantılıdır. Yapılan işin ne kadar hızla yapıldığı önem taşımaz. Yaşam kalitesini arttırmak, farkındalık sağlamak, hedefe birlikte varmak "başarı" demektir.

Kalbinizin sesi kulaklarınızda çınlamaya, aldığınız nefes bedeninize yetmemeye başladığında yaptığınız işi eksik yapıyorsunuz demektir. Yürümeyi seven herkes, hızını bedeninden aldığı verilere göre ayarlamalıdır. Durmanız gerektiğini düşündüğünüzde, çoğu zaman öyle de olur; kalbinizin çırpınması durur, nefesinizdeki körük etkisi normale döner. Su içmeyi sevmediğini söyleyen pek çok yürüyüşçü tanıyorum. Bu durumda iki yudum su içmeyi ihmal ederseniz sorun çözülmek yerine artarak, ertelenmiş olur. Sonuçları ölümcül olan bu durumun çözümü görüldüğünden çok daha basittir.

Bir yürüyüşün kalitesi düzgün hız ve bol suda gizlidir. Bedeninize düzenli yaptırdığınız iş sayesinde sabit kalp atımı sayılarına ulaşırsınız. Bu sayede kalbiniz bedeninizdeki işleyişi sağlarken zorlanmayacak, gereksiz yük taşımayacaktır. Zaman içerisinde yapacağınız küçük zorlamalarla birlikte, kalbinizin de iş yapabilirlik seviyesi artacaktır. Su, aldığınız besinlerin enerjiye dönüştürülmesini sağlar. Su dolaşım sisteminizi destekleyerek, kan yoluyla yapılan besin, elektrolit, oksijen gibi hayati gereksinimlerin dolaşımını sağlar. % 70i sıvı olan bir makede eksilteceğiniz her damla su sizi risk altına sokar.

Alm. Hirsch, Fr. Cerf, İng. Deer. Familyası: Geyikgiller (Cervidae). Yaşadığı yerler: Avrupa ormanlarıyla Asya'nın bazı cihetlerinde, Kuzey, Güney Amerika ve Afrika'nın Kuzeybatı kesimlerinde. Yeni Zelanda ve Avustralya'da. Özellikleri: Geviş getiren toynaklı memeliler. Dallı boynuzları vardır. Genellikle erkekler boynuzludur ve her sene eskiler atılarak yeni boynuzlar çıkar. Yaşları boynuzlarının dallarıyla tesbit edilir. Ömrü: 30 yıl kadar. Çeşitleri: Çok türü vardır. Kızıl, Ren, Karibu, Ala, Benekli, Muncak, Karaca, Misk, Mus, Kanada, Virginia, Çin, Havlıyan, Bataklik geyiği en meşhurlarıdır.

Geyikgiller (Cervidae) âilesi türlerine verilen genel ad. Çiftparmaklılar (Artiodactyla) takımından geviş getiren toynaklı memelilerdir. Ayakları dörder parmaklıdır. Safra kesesi bulunmaz. Dünyanın hemen hemen her yerinde yaşayan ince bacaklı, kısa kuyruklu, çevik ve zarif bir hayvandır. Dişisine "Maral" denir.

Geyiklerin en tipik özelliği, dallı boynuzlarıdır. Birkaç cins dışında boynuzlar sâdece erkeklerde bulunur. Boynuzsuz olan erkeklerin köksüz üst köpek dişleri uzar. Misk geyiği ve Çin su geyiği boynuzsuzdur. Ren geyiklerinin yabânîsi olan Karibuların hem erkek, hem dişisi boynuzludur. Evcil renler de yabânîlerden evcilleştirilmiştir. Her geyik türünün kendine has boynuz şekilleri vardır. Mus geyiklerinde 30 kg ağırlığında dallı boynuzlar bulunur. Her sene üreme döneminden sonra geyiklerin boynuzları düşer, yerine yenisi çıkar. Her yenilenişte bir fazla çatallı boynuz sürer. Büyüme devresinde boynuzlar yumuşak ve süngerimsi olup, içinden damarlar geçen kadifemsi ince bir deri ile kaplıdır. Daha sonra kan damarları büzülerek deri kurur. Geyik, boynuzlarını ağaçlara sürterek üzerindeki deriyi çıkartır. Hayvanın yaşı boynuzlarının dallarının sayısı ile tesbit edilirse de buna kesin güvenilmez. Boynuzlar, geyikler arası kavgalarda ve savunmada kullanıldığı gibi, aşırı vücut ısısını dışarı atmada da radyatör vazîfesi görür. Asya'nın birçok ülkesinde toz hâline getirilmiş geyik boynuzunun, yaşlanan dokuları yenilediğine ve böbrek rahatsızlıklarına iyi geldiğine inanılır ve geyik boynuzu ticâreti yapılır.

30 yıl kadar yaşayanları vardır. Görme, koklama ve işitme duyuları gâyet güçlüdür. Yılda iki kez renk değiştirirler. Yalnız veya küçük sürüler hâlinde dolaşarak, yaprak, tomurcuk, sürgün ve çimenle beslenirler. Genç ağaçların alt dallarını budayarak daha gür yetişmelerine sebep olurlarsa da, tomurcuk ve filizleri yiyip, ağaç kabuklarını kemirdiklerinden zararlı sayılırlar.

İnsanlar çok eski zamanlardan beri geyiklerden faydalanmayı öğrenmişlerdir. Kuzey kutbuna yakın bölgelerde Eskimo ve Laponların gıda, giyecek ve ulaşım ihtiyaçlarını geyikler karşılar. Geyik derisi çok değerli olup, eldiven, ceket, pantolon ve ayakkabı yapımında kullanıldığı gibi, tüylerinden çeşitli kürk ve sıhhi yataklar da yapılır. Özellikle Hindistan'da bol rastlanan benekli geyiğin derisi çok makbuldür. Çinliler bu geyiğin boynuzlarından ilâç yaparlar. Zamânımızda geyikler dünyanın her yerinde avcılık sporunun en büyük sürekliliği avı kurbanıdır. Sorumsuzca avlanma sonucu sayıları hayli azalan geyikler, son yıllarda kânunlarla korunmaya çalışılmaktadır.



Geyik Çeşitleri

Alageyik (Dama dama): "Sığın" da denir. Güney Avrupa ve Kuzey Afrika'da sürüler hâlinde yaşar. Bizde de vardır. Anavatanı Akdeniz ülkeleridir. Ürkek ve ihtiyatlı olup, gündüzleri çalılıklar arasında gizlenip, geceleri faaliyet gösterir. Yaprak, tomurcuk, meyve ve yonca yer. Uzunluğu 140 cm, omuz yüksekliği 90 cm, ağırlığı 125 kg kadardır. En tipik özelliği boynuzlarıdır. Boynuzlarının ağırlığı 6-7 kilogramdır. Dişiler boynuzsuzdur. Yazın vücudunun üst ve yanları kırmızimsı kahverengine dönüşür ve beyaz lekelerle süslenir. Kışın tüyleri uzayarak rengi griye döner ve benekler kaybolur.

Yalnız İran'da yaşayan türüne "Anadolu" veya "İran Alageyiği" (Dama mesapotanica) denir. Sonbaharda başkanlık ve dişiler için erkekler döğüşür. Ekim ayında çiftleşir. Sekiz aylık bir gebelikten sonra diş Alageyik, haziran ve temmuzda 1-2 yavru doğurur. Sığınin davranışları keçi gibidir. 20 cm'lik beyaz kuyruğunu devamlı hareket ettirir. Dişi, bir tehlike karşısında yavrusunu ya yanına alarak kaçar, yâhut bir çalılık arasına gizleyerek uzaklaşır. Alageyik insanlar tarafından çok sevildiğinden halk türkülleri ve folklora da geçmiştir. Avlanması kânenen yasaktır. Millî parklarda küçük sürüler hâlinde yetiştirilmektedir.

Misk geyiği (Moschus moschiferus): "Misk keçisi" veya "Misk âhûsu" da denir. Şekil ve boyca dağ keçisinden daha küçük olup, uzunluğu 100 cm, omuz yüksekliği 55 cm ve ağırlığı 10-12 kg kadardır. Boynuzsuzdur. İri kulaklı ve yünümsü kalın postu vardır. Çin ve Tibet arasındaki yüksek dağlarda ve Sibirya'nın güney taraflarında bulunur. Erkeğinin üst çenesinin iki tarafında ağızdan dışarı çıkmış ve alt dudaktan aşağı sarkmış 5-7 cm uzunlukta iki köpek dişi (kesici diş) vardır. Gayet çevik ve atiktir. Kuyruğu ziyâdesiyle kısa ve kıllarının dipleri beyaz ve uçları esmerdir. Hoş görünüşlü koyu kahverenkli postu, uzunca tüylü, kaba ve dayanıksızdır.

Erkekler gri benekler taşır. Erkek âhûların karınlarının orta kısmında göbek ile eşey organı arasında bir çeşit "misk kesesi" bulunur. Çiftleşme zamânı 50 gr kadar misk (kokulu sıvı) salgılanarak kesede birikir. Tıp ve koku sanâyiinde önemi büyük olan bu madde için misk geyikleri bol miktarda avlanıp öldürülmektedir. Çinliler bunu lavanta îmâlinde kullanırlar. Kurutulmuş yağ parlaklığında esmer tanecekler hâlinindedir. Misk, hayvanından çıkarılmış olan misk kesesiyle satılır. İki çeşittir. Çin'de yaşayanlarından elde edilene Tatar veya Çin nâfesi (miski) denir. Kırmızı kıllı kese içerisinde bulunur. Diğeri Rus nâfesi olup, beyaz kıllı kese ile satılır. Çin'de yaşayan cinsin miski diğerinden daha makbuldür. Misk geyiği guddesinin özü; çıban, çürükler ve komaya girmeye karşı "Eski Çin ilâci" olarak kullanılır.

Eşleşme ocakta olur. Beş aylık bir gebelikten sonra haziran ayında renkli ve beyaz benekli 1-2 yavru dünyâya gelir. Misk geyiği ürkek ve tedbirlidir. Gündüzleri yuvasında dinlenir. Geceleri ot, yaprak ve diken yemeye çıkar. Çoğunlukla yalnız veya eşiyile dolaşır.

Ren geyiği (Rangifer tarandus): Kuzey Yarımkürenin soğuk bölgelerinde yaşayan, kızağa koşulduğu gibi, et, süt, deri ve boynuzlarından da faydalanılan bir geyik türüdür. Avrupa, Asya ve Amerika'da sürüler hâlinde rastlanır. Yüksekliği 110 cm, boyu 200 cm ve ağırlığı 350 kg olanları vardır. Hem erkek, hem dişiler boynuzludur. Koku ve işitme duyuları güçlüdür. Kulaklar küçük, burunları kıllı, gerdan yeleli, postu sert ve sık kıllı, iri gözlü hayvanlardır. Geniş ve düz toynakları karda uzun süre yürümeye elverişlidir. Kılı örülebilir.

Erkek ren geyiği sürüsüne bekçilik yapar. En büyük düşmanı avcılar ve beyaz kurttur. Aç kurtlara karşı boynuzlarıyla kendini savunur. Erkekler boynuzlarını kış başında, dişiler mayısta atarak değiştirir. İnsana saldırmaz. Evcilleştirilebilir. İyi koşucu ve yüzücüdür. Yabânîsine "Karibu" denir. En çok Yenidünyâ'da bulunur. Kuzey Kanada, Alaska ve Grönland'da Karibu sürülerine rastlanır. Ayakları kırılarak sakatlanan Karibular vahşî hayvanlardan korunmak için yüzerek ıssız adalara sığınır. Kemikleri iyice kaynadıktan sonra bu özel sanatoryumlarından tekrar yüzerek eski bölgelerine dönerler. Renler Yenidünyâ'ya sonradan getirilmiştir. Kuzeyde Eskimo, Kızılderili ve Laponyalıların başlıca besin ve giyim kaynağı, renlerin yabânîsi olan Karibulardır.

Laponlar günlük yaşayışlarını Ren geyiklerinin hareketlerine göre tanzim ederler. Sürüleri tâkip ederek onların ardından göç ederler. Eskidünyâ Karibuları evcilleştirilmiştir. Ren deyince bunlar anlaşılacaktır. Boynuzları gösterişli olup, arkaya ve yukarıya doğru kıvrılır. Dalları kürek gibi yassı olan boynuzlarıyla karları eşeleyip, altından çıkartıkları liken, yosun ve bitkilerle beslenirler. Sonbaharda kışı geçirmek için büyük sürüler hâlinde, çıplak tundraları terk ederek, daha güneydeki ormanlık bölgelere inerler. İlbaharda tekrar kuzeye çıkarlar. Böyle göçmen olanlara "Orman Renleri"



bölgelerinde kalanlara “Tundra Renleri” denir. Üreme mevsimlerinde erkek Renler kıyasıyla döğüşürler. Bâzan iki hasmın boynuzları birbirine dolanarak vahşî hayvanlara yem olur veya açlıktan ölürlür.

Laponyalılar ve Eskimolar bu hayvanları evcilleştirerek kendisinden çok yönlü fayda sağlarlar. Süt ve etini yedikleri gibi, derisinden elbise, çarık, çadır, hattâ sandal yaparlar. Yağını kandilde yakar, sinirinden ip imâl eder, kendisini de kızaklara koşarlar. Bir ren saatte 10- 12 km çekebilir. En fırtınalı havalar bile renleri yolundan alıkoyamaz. Hatta yüzlerine çarpan rüzgâra karşı yol almaktan âdetâ zevk duyarlar. Bundan dolayı Ren geyiklerine “Buzlu Kuzeyin Develeri” denir. Laponyalıların serveti, mülkü, sâhib oldukları Renlerin sayılarının çokluğu ile ortaya çıkar.

Mus (*Alces alces*): Geyiklerin en büyük cinsidir. “Tataristan Sığırı” da denir. Avrupa, Asya ve Amerika kıtasının en kuzeyindeki rutubetli ve sık ormanlarında yaşar. Ayaklarının geniş toynaklarıyla bataklıklarda çamura gömülmeden rahatça dolaşır. Bu hayvan gâyet rahatlıkla suda yüzer. Yosun, ağaç kabuğu ve kökleriyle geçinir. Yazın göllerdeki sazlık ve nilüferleri yemeği sever. Erkeklerinin kürek biçiminde yassı ve çok dallı boynuzları vardır. Her sene boynuzlarını değıştirir. Vücut uzunluğu 280 cm, omuz yüksekliği 240 cm ve kuyruğu 10 cm kadardır. Ağırlığı ise 600 kilogramı bulur. En irisi “Alaska Musu” olup, 900 kg kadardır. Boynuzlarının ağırlığı 30 kg gelen Muslar vardır.

İri kulaklı, kaba tüyleri uzun ve koyu kestane renklidir. Yabânî, ürkek ve güçlüdür. Koku ve işitme duyusu hassas olduğundan, kendisine yaklaşmak hayli güçtür. Gerdanında et ve tüylerden meydana gelmiş bir püskül sarkar. Evcilleştirilmesi güçtür. Esâret hayâtına dayanamaz. Yalnızlığı sever. Çiftleşme mevsiminde erkekler kanlı kavgalar yapar. Eylülde çiftleşir. Sekiz aylık bir gebelik döneminden sonra, mayısta renk bakımından annesine benzeyen tek bir yavru doğar. İlk doğumdan sonra ikiz veya üçüz doğurur. Derisi eldiven ve av elbisesi yapımında makbul sayılır. Boynuzlarından bıçak sapı yapılır. Eti de makbuldür.

Karaca (*Capreolus capreolus*): Gâyet sevimli, çevik ve hareketli, küçük yapılı bir geyik türü. Ot, yaprak ve sürgünlerle beslenir. Gündüzleri gizlenir, sabah ve akşamları dolaşır. Avrupa ve Güneybatı Asya'nın sık çalılık küçük ormanlarında yaşar. Görme ve işitme duyusu kuvvetlidir. Dağ keçisi gibi çevik ve ataktır. Çok iyi sıçrar ve tırmanır. 100 cm uzunluk, 75 cm yükseklik, 30 kg kadar ağırlıktadır. 10-15 yıl yaşar.

Rengi her mevsimde siyâha yakın esmer olduğundan lisanımızda “Karaca” denilmiştir. Postu yazın kırmızısı (kahvemi- sarı), kışın külrenginde sert ve kalın tüylerle kaplanır. Genel olarak yalnız dolaşır. Yalnız erkekler boynuzludur. 20 cm kadar olan boynuzlarının her iki tarafında küçük çatal bulunur.

Üremesi tipiktir. Çiftleşme temmuz-ağustosta olursa, yavrular 9-10 ay sonra hazırda doğar. Eşleşme aralıkta olursa, doğum 5-6 ay sonra yine hazırda olur. Genellikle beyaz benekli ikiz doğurur. Yavrularını tilki ve kartal gibi yırtıcı hayvanlara karşı şiddetle korur. Ön ayaklarını yere vurarak çıkardığı gürültüyle düşmanlarını kaçırtmaya çalışır. Sonbaharda yiyecek bulmak için 50-60 adetlik sürüler hâlinde bir bölgeden diğerine göç ederler. Boynuzlar sonbaharda düşer. Kışın bir çatal fazlasıyla sürer. Nesli tükenmeye başladığından birçok ülkede avlanması kanunen yasaktır.

Çizgi roman kahramanı “Bambi”, Kuzey Amerika kökenli Virginia geyiğinin örneği olarak gösterilir.