



## HIKING, TREKKING ve DAĞCILIK FARKLARI NELERDİR?



Çeviren: Seda ÖKSÜZ

TDF Dış İlişkiler Kurul Üyesi

## HIKING, TREKKING & DAĞCILIK

Hiking, trekking ve mountaineering kavramları bir çok kişi tarafından eř anlamlı ifadeler gibi kullanılıyor. Özellikle de hiking ve trekking günlük hayatta birbirlerinin yerine sürekli kullanılan terimler olarak karşımıza çıkıyor. Aslında birbirinden tamamen farklı olan bu üç kavramın ortak özelliği olarak, her üçünün de açık hava aktivitesi olduğunu ve doğada gerçekleştirildiğini söyleyebiliriz. Öte yandan, hiking, trekking ve mountaineering kavramlarını birbirinden ayıran çok önemli farklılıklar söz konusu.

Bu üç aktivite arasındaki farklılıkları bilmek, kişilerin kendilerine uygun olanı belirlemesi açısından önemlidir. Bu farklılıkları belirlemenin en temel yolu, her kavramı zorluk derecesine göre sınıflandırmaktır.

### 1. Hiking

Doğada zevk veya spor amaçlı yürüyüş yapmak anlamına gelen hiking kavramı, bu üç aktivite arasında en kolay olanıdır.

Hiking, genellikle vadi, orman, patika, yapay yürüyüş yolu gibi doğal güzellikler içeren, başlangıç-bitiş noktası ve rotası parkurlar şeklinde önceden belirlenmiş ve ortalama yürüyüş süresi belirli olan günübirlik doğa yürüyüşleri olarak ifade edilebilir.

Hiking de, yürüyüş yapılacak alanın koşullarına göre, kolaydan orta zorluk derecesine göre değişebilen belirli doğa parkurları üzerinde yürüyüş yapılır. Bu yürüyüşler, süre olarak genellikle yarım gün ve tam gün arasında değişen turlardan oluşur. Hiking arazileri, nispeten düz veya dik olma konusunda çeşitlilik gösterebilir. Hiking, trekking ya da dağcılığa oranla çok daha kolay bir aktivitedir. Fakat yine de kendi içinde zorluk derecesi değişebilir.

Hiking yürüyüşleri genellikle 2 ile 8 saat arası süren gidiş-dönüş turları şeklinde gerçekleştirilir. Yani başlangıç ve bitiş noktası genelde aynıdır. Bu döngü, çember şeklinde olabildiği gibi, aynı yolu geri dönmek şeklinde de olabilir. Fakat bazı hiking turlarında başlangıç ve bitiş noktası farklı olabilir, bu yüzden rotayı önceden kontrol etmek her zaman önemlidir.

Hiking aktivitesinde, trekking ve dağcılığa oranla çok az ekipmana ihtiyaç vardır. Gnbirlik hiking turu için yanınızda bulundurmanız gereken malzemelerin listesini aşağıda görebilirsiniz. Bunlardan en önemlisi ise yanınızda bol miktarda su bulundurmadır.



**TDF**

Türkiye Dağcılık Federasyonu  
TURKISH MOUNTAINEERING FEDERATION

## 1.2. Hiking için gerekli malzemeler

Hava koşullarına uygun kıyafetler, tercihen su geçirmez yürüyüş ayakkabısı/botu ve ceket, şapka, güneş kremi, bölge haritası, pusula, ilk yardım çantası, su, yiyecek, bazen de yürüyüş batonu.

## **2. Trekking**

Genellikle yüksek irtifada, uzun ve engebeli arazileri parçalarını yürüyerek aşmak anlamına gelen trekking kavramı, zorluk bakımından hiking ve dağcılığın arasında yer almaktadır fakat yürüyüş mesafe ve süresi göz önünde bulundurulmazsa hiking'e daha benzer olduğu söylenebilir. Hiking yürüyüşleri genelde gününbirlik olurken trekking faaliyetleri iki ya da daha fazla gün sürmektedir. Bu ise hikingden farklı olarak trekkingde organize olmak, kamp kurmak ve tüm yiyecek ve ekipmanı yanınızda bulundurmak zorunda olduğunuz anlamına gelir.

Trekking sporunun önemli özelliklerinden biri, farklı sportif becerileri de gerektirmesidir. Trekkingde, genelde engebeli yüksek irtifa alanlarında, belki de daha önceden ayak basılmamış araziler üzerinde yürüneceğinden dolayı, kişilerin her türlü duruma hazırlıklı olması gerekir. Yüzme ve tırmanış gibi bazı spor becerilerine sahip olmak, trekking yapan kişi için bir artı olacaktır.

Alternatif olarak, bazı bölgelerde trekking yaparken, yol boyunca küçük pansiyon ve dağ kulübelerinde kalınabileceği gibi gün içinde kahvaltı yapma seçeneği olabilir. Art arda birkaç gün boyunca yürümeyi gerektirdiği için trekking'in hiking'den daha zor olduğu rahatlıkla söylenebilir.

Trekking turları genelde belli bir noktada başlar ve farklı bir noktada tamamlanır. Başlangıç ve bitiş noktası arasındaki mesafe ortalama 40 kilometre ile yüzlerce kilometre arasında değişebilir. Bazı popüler trekking rotalarının tamamlanması birkaç hafta sürebilir.

Örneğin, Tour du Mont Blanc, Avrupa'daki ikinci en yüksek dağın etrafında, Fransa, İtalya ve İsviçre'yi kapsayan 170 kilometrelik bir trek alanıdır ve tamamlanması genelde 7 ila 10 gün sürer.

## 2.1. Trekking için gerekli malzemeler

Kamp ekipmanları, sırt çantası, yüksek irtifada sıcaklık değişikliklerine uygun hafif kıyafetler, su geçirmez yürüyüş ayakkabısı/botu, yağmurluk, güneş gözlüğü, şapka, ilk yardım seti, hayati idame kiti, pusula, su matarası, yiyecek.



**TDF**

Türkiye Dağcılık Federasyonu  
TURKISH MOUNTAINEERING FEDERATION

## Hiking ve Trekking Arasındaki Farklar Karşılaştırma Tablosu

	Hiking	Trekking
<b>Tanım</b>	Yürüyüş parkurları belirlenmiş olan doğal çevrelerde, eğlence veya zevk amaçlı olarak yapılan günlük doğa yürüyüşüdür.	Hiking den daha zor ve yoğun olarak gerçekleştirilen, uzun mesafeleri birkaç gün boyunca yürümeyi gerektiren ve belli parkurlara bağlı olmayan doğa yürüyüşüdür.
<b>Amaç</b>	Normalde eğlence veya zevk için, doğa ile içi içe olmak ve rahatlamak için yapılır. Sağlık amaçlı da yapılır.	Zevk için yapılmasının yanısıra, belli bir hedefe ulaşmak amacı taşır. Doğası gereği hikinge göre daha ciddi bir spordur.
<b>Yer</b>	Genellikle hiking için oluşturulmuş doğa parkurları ve güzel doğa çevrelerinde yapılır.	Yürümek dışında ulaşım imkânı olmayan kırlar, dağlık alanlar ve müthiş doğal güzellikler barındıran yerlerde yapılır.
<b>Süre</b>	Günübirliktir. Gündüz ve gece yürüyüşü seçenekleri vardır.	Uzun bir yolculuk olduğu için günlerce sürer.
<b>Beceri</b>	Yürüyüş dışında herhangi bir fiziksel beceri gerektirmez.	Daha önceden kimsenin yürümemiş olduğu uzun yollardan yürüme ihtimalinden dolayı, her türlü duruma hazırlıklı olmak gerekir. Yüzme ve tırmanış becerisine sahip olmak önemlidir.
<b>Ekipman</b>	Günlük hava durumuna uygun kıyafetler (şapka, güneş kremi, ceket, ayakkabı), bölge haritası, pusula, su, yiyecek ve ilk yardım çantası ve bazen de baton gereklidir. Gece yürüyüşünde ise içinde hayatı idame kiti, yiyecek, su ve ilaç bulunan bir sırt çantası gereklidir.	Kamp ekipmanları, sırt çantası, pusula, hayatı idame kiti, özellikle yüksek irtifada sıcaklık değişikliklerine uygun kıyafetler, bot, yiyecek-içecek vb.
<b>Çevreye Etkisi</b>	Odun toplama, ateş yakma, dışkılama, bakteriye ayrışmayan atıkların doğaya bırakılması gibi sebepler yüzünden doğal çevreler zarar görür.	Hikingden hem süre hem mesafe olarak daha uzun olduğu için doğal çevreye olumsuz etkisi daha fazladır.

Hiking, trekking ve dağcılık sporları arasında dağcılık, tartışmasız en zor ve çetrefilli olanıdır. Dağcılıkta, yüksek zirvelere ulaşmanın hedeflendiği daha teknik bir trekking çeşidinden söz edebiliriz. Bu zirveler ise genellikle deniz



**TDF**

Türkiye Dağcılık Federasyonu  
TURKISH MOUNTAINEERING FEDERATION

seviyesinden 5000m yükseklikte yer alır. Dağcılık ayrıca, öncesinde yoğun fiziksel ve teknik eğitim gerektiren, günlerce sürebilen bir spordur.

Dağcılıkta, hiking ve trekkingde olduğundan çok daha fazla ekipmana ihtiyaç vardır. Aynı zamanda bu ekipmanın nasıl kullanıldığını da bilmek gerekiyor.

Örneğin, kramponlarla nasıl buz tırmanışı yapmanız gerektiğini biliyor olmalısınız. Aynı zamanda buz kazmasının nasıl kullanıldığını da bilmek gerekiyor. Buzlar üzerinde görülebilecek büyük çatlakların nasıl aşılabileceğini bilmekte dağcılığın gerektirdiklerinden. Kar fırtınalarıyla nasıl mücadele edeceğinizden tutun buzulların üstünde nasıl yürüyeceğinizden ya da buz kazmasıyla kendinizi nasıl kurtarabileceğinizden bahsetmiyoruz bile.

Aynı zamanda, bazı bölgelerde, düşük oksijenle saatlerce tırmanış yapabilecek güce de sahip olmalısınız.

Dağcılık sporuyla ilgilenen ve başlamayı düşünenler için eğitim alarak bu işe başlamaları gerekmektedir. Dağcılık yapacaklar düzenli olarak spor yapmalı ve vücutlarını buna göre hazırlamalıdır.

## **Kaynaklar**

<https://monkeysandmountains.com/hiking-trekking-mountaineering>

[https://www.diffen.com/difference/Hiking\\_vs\\_Trekking](https://www.diffen.com/difference/Hiking_vs_Trekking)

<http://www.differencebetween.com/difference-between-hiking-and-vs-trekking/>

<https://www.realbuzz.com/articles-interests/walking/article/hiking-vs-mountaineering/>

<http://outdoorenthusiasts.co/hiking-vs-trekking-backpacking-mountaineering/>



**TDF**

Türkiye Dağcılık Federasyonu  
TURKISH MOUNTAINEERING FEDERATION