

Likya Yolu'nda kendini keşfetmek

İnsanın kendini, bedeninin sınırlarını keşfetmesi müthiş bir duygu. Meditasyon ile zihninizin sınırlarını keşfederken, fiziksel hareketler ile de bedeninizle tatmin edici, sağlık ve denge sağlayıcı bir yolculuğa çıkıyorsunuz.

YAZI: EBRU ŞİNİK

FARALYA - KELEBEKLER
VADİSİ PARKURU

Bundan 11 sene öncesine kadar bir gün sıkı bir trekking'ci olacağımı hiç hayal etmemiştim doğrusu. Hayatımızı paylaştığımız kişilerin

yaşam tarzımızda ne kadar büyük etkileri olduğunun farkında değilseniz bir oturup düşünün derim. Aile fertleri, sosyal hayattan arkadaşlar, okul arkadaşlıkları ve özellikle eş, sevgili, partner, yol arkadaşı veya adına ne demek istiyorsanız... Gündelik yaşamınızda iş dışında kalan zaman dilimlerinde ve tatillerinde en fazla zaman geçirdiğiniz o kişinin yeme, içme, hareket alışkanlıkları, genel ruh hali, hayat algısı ve gündelik rutinleri bizi direkt olarak olumlu veya olumsuz olarak etkiliyor.

İşte ben de bu bilgiyi deneyimlerimden çok net olarak bildiğimden, bu yaşamdaki yoldaşımı seçerken sahip olmasını istediğim nitelikleri uzun uzun düşünüp, net bir şekilde kağıda dökmüştüm zamanında. Ve bunların içinde "Sigara içmesin, hareketi ve doğayı sevsin" gibi en temel özellikler de vardı. Çünkü biliyordum; eğer sigara içerse, bırakmış olduğum sigaraya başlama ihtimalim istatistiksel olarak yükselecek veya pazar günleri doğada zaman geçirmek yerine evde oturup futbol maçı izlemeyi tercih edecek bir partner seçiminde, benim de fazladan börek ve kek tüketme ihtimalim yükselecekti. Hayatımı bu şekilde geçirmek istemediğimden emindim. Ama inanın bana Likya Yolu'nu yürütecek bir eşim olacağını da hiç düşünmemiştim. Bu, benim için bile ütöpikti.

Tabiatla yakınlaşmam şöyle başladı. Eşimle çıkmaya başladığımız ilk hafta çok sıcak bir İstanbul yazıydı ve birlikte Şile'ye denize gitmiştik. Normal plaj yerine yol kenarındaki kayalıklardan denize girmeyi önermiş, ben daha o kayalıkların tam olarak



OVACIK - KİRME - FARALYA PARKURU

ne olduğunu idrak edemedim arabayı park edip, denize doğru yürümeye başlamıştık. Yürüdükçe hayretler içerisinde kalıyor, “Denize girmek için benden bunca kayalığın üstünden atlamamı herhalde beklemiyor” diye düşünüyordum. O ise zıplaya zıplaya yürümeye devam ediyordu. Bence bu kayalıklar son derece tehlikeliydi, bileğimi burkabilirdim; ben spor salonları gibi son derece düz zeminlerde dahi bileğimi sık sık burkan birisiydim, benden böyle bir yerde yürüyerek denize ulaşmamı nasıl beklerdi? Bu düşünce ve duygular arasında yavaş yavaş sinirlenmeye başlamış ama ilk günlerin heyecanı ile sesimi çıkarmamıştım. Neyse sonuçta bana epey yardım etti ve son derece bakir bir denize girme noktasına vardık ve orada çok iyi vakit geçirdik. İlk defa o zaman doğada insanın kendisini biraz zorlamasının kötü bir şey olmadığını anlamıştım. Çünkü o güne değin hareket benim için ya denizde yüzmekten ya da spor salonlarında koşu bandı üstünde yürümekten, aletlerle hafif fitness çalışmaktan, aerobik ve step derslerine girmekten ibaretti.

Sonra yavaş yavaş hafta sonları Belgrad ormanlarında yürüyüşlere başladık, zamanla özel tartan zeminler ile düzenlenmiş olan orman yolları sıkıcı gelmeye başladı ve Kemerburgaz civarındaki baraj ve civarlarındaki daha bakir olan yürüyüş rotalarını keşfe çıktık. Doğada yürüdükçe rahatlıyor, tam anlamıyla bunun aynı zamanda mükemmel bir terapi olduğunu fark etmeye başlıyordum. Zaten ilerleyen yıllarda özellikle Japonya’da Forest Bathing yani Orman Banyosu denilen etkinliklerin güçlü bir zihinsel terapi metodu olarak uygulandığını öğrendim. Zamanla ülkemizdeki ünlü yürüyüş rotalarını

araştırmaya başladık. Bu doğa yürüyüşleri heyecan verici olmaya başlamıştı ve her hafta sonu bir hedefimiz vardı. Kaç bin adım atıldığını saymanın ötesinde yürürken nasıl manzaralar görmek istediğimizi düşünüp, ona göre rotalar seçmeye başlamıştık.

İşte o zaman dünyanın en güzel trekking rotalarından biri olarak gösterilen Fethiye Ölüdeniz üzerinden başlayıp, Antalya’ya kadar 500 küsur kilometre boyunca devam eden ünlü Likya Yolu’nu öğrendik. İnternette resimlerine baktığımızda Likya Yolu’nun genelde deniz kenarı boyunca uzanan ormanların içinden devam ettiğini ve manzaralarının eşsiz güzellikte olduğunu gördüğümüzde çok heyecanlanmıştık. Bu ne güzelliği böyle! Hem de İstanbul’dan bir saat uçuş uzaklığında ve yürürken durup dünyanın en güzel denizlerinden biri olan Akdeniz’in boncuk mavisini bakır koylarında yüzmeye imkanı da vardı. Muhteşem bir deneyim olmalıydı. Bu rotada tek kafamıza takılan nokta resimlerde gördüğümüz trekkingcilerin hemen hepsinin sırtlarında büyük bir sırt çantası içerisinde tüm ihtiyaçlarını taşıyor olmasıydı. Ben hem yürüyüp hem sırtımda bir yük taşıyıp kan ter içinde kaldıktan sonra orman içinde banyosuz bir ortamda ilkel şartlarda dinlenmek ve kendi yemeğimi pişirmek ve hele de çadırda yatmak falan kesinlikle istemiyordum. İşte o zaman bu etkinlik benim için eğlenceden çok eziyete dönerdi. İtiraf etmeliyim ki konforuma ve hijyenime son derece düşkündüm. Ayrıca öyle 500 kilometre falan da yürümeye hiç niyetimiz yoktu. İşten izin alıp cuma sabahından gidip, pazartesi sabah erkenden direkt işe dönecek şekilde toplam üç gün üç gecelik bir program bizi gayet tatmin ederdi. Ama

önce Likya Yolu’nun hangi bölgesinde yürüyüş yapacağımıza karar vermemiz ve kalacak bir de otel bulmamız gerekiyordu. Genel beklentilerimizi karşılayacak oteller bulma konusunda tam bir uzmandım. Özellikle büyük ve bol havuzlu otellerden olabildiğince uzak durmayı tercih ediyordum ve tatillerimizde az odalı, butik ve sessiz ortamları tercih ediyorduk. O yıllarda da Küçük Oteller kitap dizisi yeni yayınlanmaya başlamıştı. Bu sayede ülke çapında bu şirin aile işletmelerini detaylı bir şekilde keşfetme fırsatı doğmuştu.

Likya Yolu’nun başlangıcı olan Fethiye’de karar kıldık. Çok özenli otel elemelerim neticesinde Fethiye Faralya’da bulunan Mandarin&Mango Boutique Otel’de rezervasyon yaptırarak. Rezervasyon esnasında verilen bilgi de ayrıca çok hoşumuza gitmişti. Otelin sahibi olan Ghislain Charles Sireilles, Londra’da yaşayan İzmirli bir levanten idi ve yılda iki defa olmak üzere sonbahar ve ilkbahar aylarında otelde konaklayan misafirler için 2-3 haftalık yürüyüş etkinlikleri organize ederek, bunlara gönüllü rehberlik yapıyordu. Bu çok hoşumuza gitmişti! Zaten hiç bilmediğimiz bu yollarda rehbersiz yürüyüp kaybolmak istemiyor ve rehberlik hizmeti almamız gerektiğini düşünüyorduk. Ama buna şimdi hiç gerek kalmamıştı ve otelde konaklayan ve bizim gibi bölgeye yürümek için gelen diğer misafirler ile birlikte Ghislain’in rehberliğinde yürüyecektik.

Dalaman Havalimanı’ndan çıkıp, Fethiye ve üzerindeki Faralya’ya arabayla çıkmaya başladığımızda geldiğimiz bir nokta beni çok ürkütmüştü. Sonradan Kelebekler Vadisi olduğunu öğrendiğim bu muhteşem koyun üzerinde uçurum yüksekliğinde devam eden araba yolu boyunca aşağıya bakmak özellikle benim gibi yükseklik korkunuz varsa gerçekten son derece ürkütücü oluyor.

O gün öğleden sonra otel civarında yarım günlük bir ısınma yürüyüşü yaptık ve doğanın bakırlığına ve manzaralara hayran kaldık. Ertesi gün oteldeki diğer misafirlerle birlikte 5-6 saatlik bir yürüyüşe çıktık. Bu yürüyüşte gerçekten de çok yorulmuştum; İstanbul civarında ormanlık alanlardaki düz yollara hiç benzemiyordu. Eğimin sürekli değiştiği, kah deniz kenarında kah kayalıklarda kah tepelere tırmanılan ve dik bir eğimle aşağı doğru uzanan rota boyunca epeyce zorlanmış, ara ara söylenmiş, hatta bayır yukarı çıkışı olan bölümlerde epey kızmıştım. Bayır yukarı çıkmayı oldum olası sevmemişimdir. Zorlandığım için

stres hormonlarım çok pompalanmaya başladığında değişen biyokimyam ile bir anda duygu durumumda inme ve çıkmalar yaşamıştım. Fakat akşamüzeri otele döndüğümüzde hissettiğim duygular ve tüm gün boyunca gördüklerim beni gerçekten motive etmişti. Hayatımda ilk defa kendimi doğada bu derece zorlayarak bedenimin sınırlarını keşfe çıkmıştım ve bu aslında çok tatmin edici bir duyguydu. Ve tabii ki bu arada gruba rehberlik yapan sevgili Ghislain'in ne kadar ayrıcalıklı bir rehber olduğunu fark etmiştim. Londra'da bir turizm şirketinin sahibi olan Ghislain, beş lisans anadili gibi konuşuyor ve yılın belli aylarını buradaki tesisinde geçiriyor, çocukluğundan beri yürüyüşü çok sevdiği için otele böyle bir özellik katarak, yürüyüş turları düzenliyordu.

Sonuç olarak Likya Yolu trekking tatilleri, bizim her yıl ilkbahar ve sonbahar aylarında yaptığımız vazgeçilmez rutin tatillerimize dönüştü. Geçen 12 yıl içerisinde her sene, zaman zaman zorlu olan bu parkurlarda çok daha rahat yürümeye başladığımı deneyimlemek beni çok sevindiriyor. Her gittiğimizde yeni parkurlar

deniyoruz. Ama bazı rotalar var ki, her seferinde yürümekten asla sıkılmıyor, her yürüyüşte manzaralarına hayran kalıyoruz. Mesela otelin bulunduğu Faralya'da orman içinden Kabak koyunun sırtlarına yürüyüş ve oradan kıyıya inerek, deniz boyunca uzanan patikadan geri dönüş... Bu parkuru yürümekten asla bıkmıyoruz ve her seferinde çok heyecanlanıyoruz.

İnsanın kendini, bedeninin sınırlarını keşfetmesi müthiş bir duygu. Meditasyon ile zihninizin sınırlarını keşfederken, fiziksel hareketler ile de bedeninizle tatmin edici, sağlık ve denge sağlayıcı bir yolculuğa çıkıyorsunuz. Herkese kalbi zorlamayacak şekilde, içinde esneme ve omurga sağlığına yönelik hareketlerin de olduğu, doğa içinde fiziksel aktiviteleri hararetle öneririm.

Unutmayın ki tabiat içerisinde hareket etmek, zaman geçirmek sağlıklı ve iyi yaş almanın, bütünsel sağlık ve zindelik halinin temellerinden...

Başka bir yazımda sizinle, beni en çok zorlayıp korkutan Kelebekler Vadisi'ne iniş maceramızı paylaşacağım.

İyi Ol, Mutlu Ol!



OVACIK – KİRME -
FARALYA PARKURU



OVACIK – KİRME -
FARALYA PARKURU