



AĞUSTOS 2020

- Halis Efe Elibol'un hedefleri neler?
- Dokuz yılda 148 madalya
- Spor yapmaya zamanım yok diyenler için Baran Işıklar
- Şeval ile söyleşi
- Eskrim ve Modern Pentatlon Klasmanlarımız

Bu sayıda:

Halis Efe Elibol	1
Kulübümüz	1
Baran Işıklar	2
Çağla Karabağ	3
Şeval Sağır	4
İletişim	5

HALİS EFE ELİBOL

2005 doğumlu olan Halis, eskrim ile 2016 yılında kulübümüzde tanıştı. Dört yıllık eskrim hayatına üç altın, iki gümüş, altı bronz madalya sığdırmayı başardı.

2019 yılı nisan ayında yapılan U14 Avrupa Circuit turnuvasında üçüncü olarak bronz madalya kazanan Halis, aynı yıl gençler kategorisinde de üçüncü olmayı başardı. Ekim ayı içerisinde katıldığı U17 Türkiye Şampiyonasını altın madalya ile kapatan Halis, Federasyon Kupasında da kürsünün en üst basamağında yer aldı.

Aynı yıl 14 yaş altı, 17 yaş altı ve gençler (17-19 yaş) kategorilerinde derece alan Halis, katıldığı mo-

KULÜBÜMÜZ

2011 yılında kurulan kulübümüz, dokuz yıldır Türkiye Eskrim Federasyonu müsabakalarına sporcu yetiştiriyor. 2017 yılı itibari ile modern pentatlon branşında da faaliyete geçen kulübümüz, Ankara'da faaliyet gösteren bir çok modern pentatlon kulübü sporcularının eskrim

dern pentatlon turnuvasında da ikinci oldu.

-Halis epeci olmaktan mutlusun, başka branş oynamak ister miydin?

Epeci olmaktan mutluyum, arada diğer branşlarda da oynamak değişik olabilir.

-Hedeflerin neler?

Her sporcunun hayali olan olimpiyatlara katılmak istiyorum, ancak daha öncesinde Avrupa ve Dünya Şampiyonalarında yarışmak istiyorum

-İlerleyen dönemlerde hakem , antrenör olmak ister misin?

Tabi maç yönetmek, sporcu yetiştirmek güzel olabilir.

-Antrenmanların en sevdiğin bölümü ne?

çalışmalarını yürütmekte.

Dokuz yıllık faaliyet süresinde 39 altın, 37 gümüş ve 72 bronz madalya olmak üzere toplamda 148 madalya kazandı. Bu süreçte kulübümüz 150 den fazla sporcu ile çalıştı.

Hala bir çok milli eskrimci ve milli pentatloncunun çalışmalarını yürüttüğü kulübü-

Maç yapmak. Pul, direk eleme, takım maçları fark etmez.



2019 SEZONUNDA 14 YAŞ ALTI, 17 YAŞ ALTI VE 17-19 YAŞ KATEGORİLERİNDE MADALYA ALAN HALİS, ULUSLARARASI MÜSABAKADA DA KÜRSÜYE ÇIKMAYI BAŞARDI.

müz, çalışmalarını 19 Mayıs Spor Kompleksi Eskrim Tesislerinde sürdürüyor.





BARAN IŞIKLAR
MİLLİ PENTATLET

Baran Işıklar hem tıp fakültesi okuyup, hem de yüzme, eskrim, atletizm, atıcılık ve binicilik (modern pentatlon) antrenmanları yapıyor.



ÇAĞLA KARABAĞ
ÜÇÜNCÜ SAYFADA

BARAN IŞIKLAR

-Baran 1998 doğumlu. Modern pentatlon milli sporcusu. 2019 yılında Avrupa ve Dünya Şampiyonaları dahil olmak üzere bir çok müsabakada kadroda yer aldı.

Türkiye Eskrim Federasyonu müsabakalarına giren Baran, bu federasyonun faaliyetlerinde de kendine üst sıralarda yer bulmayı başardı.

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 3. sınıf öğrencisi olan Baran, spor ve okul hayatını beraber yürütmeyi başarıyor.

-Kaç yıldır pentatlon yapıyor-sun?

Spor hayatıma 2010 senesinde yüzme ile başladım. Kulübümün teşvikiyle yıllar geçtik-

-Baran seninle ilgili en çok merak edilen bir soru ile başlayalım, okul ve spor beraber zor olmuyor mu?

Bu konu benim de çok hassas olduğum bir mesele o yüzden biraz açıklamak istiyorum. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesine girdikten sonra gerek okuldaki arkadaşlarım gerekse spor camiasındaki insanlar pentatlon gibi çoklu bir spor ile tıp gibi zorlu bir eğitimi bir arada yürütülemeyeceğini, bunun çılgınlık olduğunu hatta iki üç aya dayanamayıp bırakacağımı düşündü. Açıkçası ben de bu yolun çok meşakkatli olacağını bilincindeydim ama

Spor hayatımda ise sporcunun zeki, çevik ve ahlaklısı ilkesini benimseyerek eğitim hayatımdaki başarılarımla motive oluyorum. Umarım toplumumuzdaki spor ve okulun bir arada yürüyemeyeceği algısı kırılır ve daha nice tıp doktoru, hukukçu, mühendis başarılı sporcularımız olur.

çe koşu, atıcılık ve eskrim dallarıyla tanışarak modern pentatlona başlamış oldum. Fakat yıllarca spor benim için okulun yanında bir hobi ve kafa dağıtma alanıydı. Üniversiteye başladığım yıl olan 2017’de kendime koyduğum milli takım hedefi doğrultusunda binicilik branşını da katarak profesyonel pentatlon kariyerime başladım diyebilirim.

Modern Pentatlon lisansın hangi kulüpte, hangi antrenörlerle çalışıyorsun?

Kurt Yüzme İhtisas, modern pentatlon takımının lisanslı sporcusuyum. Yüzme, koşu ve atıcılık branşlarımı kulüp antrenörlerim Zeynep Yürür ve Onur Yürür ile yürütüyorum.

sanırım işin sırrı bir şeyi gerçekten istemek ve sonrasında bu şeyi yapabileceğine inanarak hedefine odaklanmak. Okul ve sporu bir arada yürütmek tabi ki zor oluyor, kolay oluyor desem komik olurdu zaten. Bir şekilde hep dengelemeye çalışıyorum; normal rutinimde antrenmanlarıma ağırlık veriyor ve aralarda bulduğum zamanlarda ders çalışıyorum, sınav döneminde ise derslerimi ön planda tutuyorum. Sınavlar yarış zamanlarına denk gelirse yarış aralarında çalışıyorum hatta final haftama denk gelmesi sebebiyle 2019 Gençler Avrupa Şampi-

Eskrim branşını Ankara Eskrim ve Pentatlon Spor Kulübünde antrenörüm Oğuzhan Taşkesen ile sürdürüyorum. Binicilikte ise Ankara Binicilik İhtisas Kulübünde Ersoy İşçioğlu ile çalışıyorum.

-Sporculuk hayatından sonra, sporun içinde kalmak istiyor musun?

Açıkçası bir gün spor hayatımı profesyonel anlamda sonlandırsam bile asla sporu hayatımdan çıkarmak istemiyorum çünkü orası kendimi bulduğum, yaptığım şeyden zevk aldığım bir yer. Ayrıca ileride bir hekim olarak sporcu kimliğimi korumanın meslek hayatıma da faydası olacağını düşünüyorum.

yonasını bulduğum her fırsatta ders çalışarak geçirmiştim. Tabi ki bu tempo içinde maalesef sosyal hayatım ve arkadaşlarımla geçireceğim zamandan feragat etmem gerekiyor. Bu yoğun hayat bazen insanın canını çok sıkırsa da sporun hayatımda sağladığı avantajlar, yaşadığım tüm güzel duygular ve anılar, ay yıldızlı formayı üstümde taşıdığım hissettiklerim bütün yorgunluğu alıp götürüyor. Eğitim hayatımda herhangi bir sıkıntı yaşamıyorum. Hatta okulda notlarım ortalamamın üstünde çünkü spor programlamayı, kriz yönetimini ve amaçlarımı doğrultusunda çalışmayı öğretiyor.



ÇAĞLA KARABAĞ

Bize göre Çaala. 2015 yılında kulübümüze dahil oldu. Beş sezondur kulübümüz adına yarışlara katılan Çağla toplamda dokuz madalya kazandı. Çağla eskrim geçmişinde, TOHM sporculuğu, Ankara MEB seçmelerinde dört yıl üst üste Ankara Şampiyonluğu, eskrim hakemliği gibi bir çok başarı bulunmaktadır.

Ne zaman eskrimе başladın?

2011 yılında Ankara Eskrim Kulübünde başladım. 2014 yılında Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezine (TOHM) seçildim. 2015 yılında da Ankara Eskrim Pentatlon Kulübünde çalışmalara başladım.

Eskrimе nasıl başladın?

Eskrim yapmaktan mutlu musun?

Evet çok mutluyum, eskrim artık hayatımın bir parçası oldu. Çok severek yapıyorum.

Kulübümüzle ilgili ne söyleyebilirsin?

Bir kulüpten daha çok bir aile gibiyiz.

Kardeşim olacaktı, ailem kardeşimi kıskanmayım diye beni bir spora başlatmak istedi, Babamın çalıştığı okulda çalışan eskrim antrenörü Rumen Kamadzhiev sayesinde eskrimе başladım.

Başarıların neler?

Son beş sezonda dört altın, iki gümüş, üç bronz madalya kazandım. eskrim hakemiyim, aynı zamanda eskrim milli sporcusuyum. Geçmişimde TOHM sporculuğu ve minikler kategorisinde çeşitli madalyalarım var.

Eskrimi seviyor musun, başka bir branş yada spor yapmak ister miydin?

Eskrimde kılıç branşını dene-

mek isterdim. Diğer sporlardan da basketbol oynamak isterdim.

Hangi okulda öğrenim görüyorsunuz?

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ikinci sınıf öğrencisiyim.

Kaç yaşına kadar eskrimе devam etmek istiyorsun?

Şartlar elverdiğince devam etmek istiyorum.

Sporculuğu bıraktıktan sonra planların neler?

Şu anda çalışmalarımı yaptığım kulübüm ve antrenörümün yanında antrenör olarak çalışmak istiyorum.



MODERN PENTATLON NEDİR?

Modern Pentatlon çoklu bir spor dalıdır. Bir sporcu 200 metre serbest stil yüzme, eskrim (epe), binicilik (engel atlama), atletizm (3200 metre) ve atıcılık (lazer tabanca) oluşan beş branşı yapar. Müsabakalara katılan sporcu 200 metre serbest stil yüzer, yüzme derecesine göre puan alır. Örnek olarak 2.05 dk. yüzen sporcu 300, 2.06 dk. yüzen sporcu 298 puan alır.

Yüzmeyi tamamlayan sporcu birkaç saat sonra eskrim yapmaya başlar, yüzde 70 başarı elde eden sporcu 250 puan alır. Bu oranın altında kalan her sayı eksi

puan, her fazla sayı artı puan olarak eklenir.

İki branştan sonra biniciliğe başlayan sporcu, 300 tam puanla start alır. Süre aşımı, engel devirme, sporcunun puanından belirli oranlarda düşülür.

Yüzme, eskrim ve binicilik puanları toplanan sporcular, en yüksek puandan en düşük puana doğru sıralanır. Aradaki puan farkı saniyeye dönüştürülür ve sporcu koşuya bu saniye farkıyla başlar. Örnek olarak

birinci sporcu 750 ikinci sporcu 725 puanda ise, ikinci sporcu birinci sporcudan 25 sn. sonra koşuya başlar.

Son olarak her 800 metrede bir 5 isabetli atış (5 atış için 50 sn. süre vardır, bu süre sonunda isabetli atış olmasa da sporcu koşuya devam eder) yapmak için atış alanına giren sporcular, toplamda 3200 metre koşu ve 20 atışı tamamlayıp, bitiş çizgisini ilk geçen sporcu birinci olur.



SPORCUMUZ SIDAL ASLAN DÜNYA ŞAMPİYONASINDA

-ÇAĞLA ESKRİME NASIL BAŞLADI?

-SPORU BIRAKTIKTAN SONRA PLANLARI NELER?

ŞEVVAL SAĞIR

2013 yılında modern pentatlon sporcusu olarak kulübümüzde eskrimе başlayan Şevval, modern pentatlon ve eskrim federasyonlarının müsabakalarında derece almayı başardı.

Eskrim Federasyonu müsabakalarına katılan Şevval 2016 yılında ilk ulusal madalyasını aldı. 2017 yılında kürsünün en üst basamağına çıktı. 2018 ve 2019 yıllarında da kürsüde yer alan Şevval, iki altın, bir gümüş, iki bronz madalya kazandı.

Modern Pentatlon Federasyonu faaliyetlerinde ise; dört altın, dört gümüş ve beş bronz madalya aldı.

Şevval spora kaç yaşında, nasıl başladın?

12 yaşında beden eğitimi öğretmeninim atletizme olan yeteneğimin olduğunu fark etmesiyle modern pentatlona başladım. Beş sene pentatlon branşında yarıştım, sonra sadece eskrim yapmaya başladım.

İki ayrı federasyonun faaliyetinde madalya aldın, nasıl çalıştın neler yaptın bu başarı için?

Küçük yaşta başlamamın çok etkisi var. Pentatlon için haftanın 6 günü çalışma yapardık. Bazen günde 2 3 antrenman yaptığımız olurdu. Rakiplerime

göre daha güçsüz olduğum için çok daha fazla güç, kuvvet çalışmam gerekiyordu. Bu süreç ne kadar yorsa da sonunda madalya almak o acıları unutturuyor.

-Bir çok sporu yaptın, içlerinde en sevdiğin hangisi?

Binicilik.

Eski bir modern pentatlon sporcusu olarak, pentatlonculara bir tavsiyen olur mu?

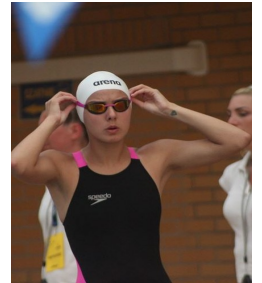
Yol yakınken bırakınlar.

**KULÜP İÇİ MÜSABAKALAR SONUCUNDA OLUŞAN KLASMANLARIMIZ.****ESKRİM KLASMANI**

- 1-ÇAĞLA KARABAĞ 25 PUAN
- 2-HALİS ELİBOL 22 PUAN
- 3-DENİZ ATMACA 21 PUAN
- 4-ŞEVVAL SAĞIR 19 PUAN
- 5-MİRAÇ YILDIRIM 17 PUAN
- 6-TUANA KADIOĞLU 15 PUAN

MODERN PENTATLON KLASMANI

- 1-BARAN İŞIKLAR 858 PUAN
- 2-HALİS ELİBOL 857 PUAN
- 3-SIDAL ASLAN 736 PUAN
- 4-AHMET KILINÇ 690 PUAN
- 5-HAKAN CAN GÜNGÖR 683 PUAN
- 6-NEHİR ÖZLÜK 651 PUAN



**SIDAL ASLAN
AVRUPA ŞAMPİYONASI**

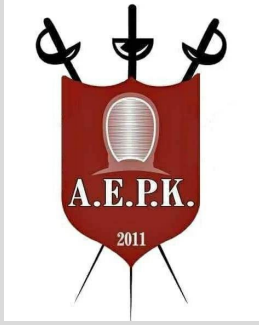
Şevval modern pentatlon sporcularına tavsiyede bulundu.

-iki ayrı federasyon, iki ayrı başarı.

ANKARA ESKRİM PENTATLON KULÜBÜ

19 MAYIS SPOR KOMPLEKSİ
İÇİ ESKRİM TESİSLERİ
ULUS/ANKARA
Telefon: 0535 973 10 06

info@aepk.com

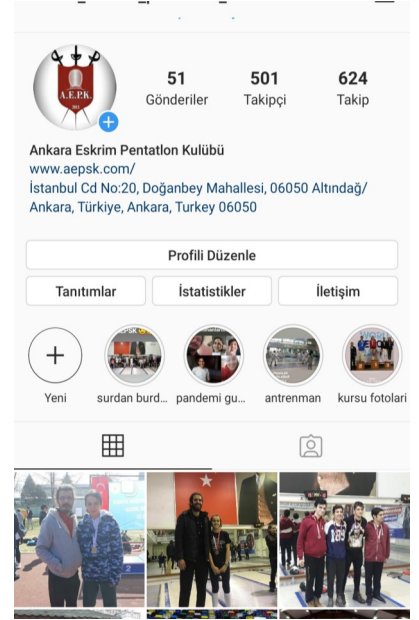


İLETİŞİM KANALARIMIZI KULLANARAK
BİZLERE ULAŞABİLİR, AKLINIZA
TAKILAN SORULARI
DANIŞABİLİRSİNİZ.

www.aepk.com

SOSYAL MEDYA HESAPLARIMIZ

FACEBOOK HESABIMIZ



INSTAGRAM HESABIMIZ