

Ang Paglalakad, Gawaing Panghabang-buhay

Ang tao ay naglalakad sa napakaraming kadahilanan. Para sa ilan, ito ay isang matipid gawaing nakakapagpalusog ng puso. Sa iba naman, ito ay pagkakataon upang makipagkapwa-tao at makakilala ng kapwa na pareho ng hilig o interes.

Ngunit lahat ng mga naglalakad ay naaakit sa isang walang katulad na kagandahan ng kalikasan at sa pamamagitan nito ay naiibsan ng pagod/suliranin dulot ng gayong karanasan. Ang paglalakad ay maaaring panlaban sa sobrang mga suliranin dulot ng modernong buhay sa lungsod.

Si John Muir, ang nagtatag ng Sierra Club, at sa katotohanan ay Ama ng pasyalan (parke), ay sinabing:

“Ang paglalakad ay nagbibigay ng matinding pagkakalapit sa daigdig, isang kalayaan. Ang bawat yabag ng bota sa daraanan ay nangangahulugan ng kalayaan para tumigil at hangaan ang bulaklak, kumilos ayon sa sarili niyang bilis, at magdiwang sa pagtawid sa isang sapa sa mapanganib na batuhan, saliksikin ang bawat tahakin, lumapit at makipagniig sa hamog sa damuhan.”

Marami pang magandang naidudulot ang paglalakad bukod sa pag-eehersisyo at tignan ang mga tanawin. Natututuhan nating kilalanin at maunawaan ang mga katangian ng kapaligiran: ang pagiging payak, katahimikan at pag-iisa. Matututunan din nating umasa sa sarili kaysa umasa sa tulong ng iba. Natututunan natin na sa pamamagitan ng sariling pagsisikap ay lalo natin pinahahalagahan kung ano ang meron tayo. Sa kahuli-hulihan mas nakikilala natin an gating sarili.

Ang Naidudulot ng Paglalakad

Kahit sinong mahilig tanawin ang mga ibon, mga bituin, at bakas ng yapak sa yelo (snowshoe) ay alam ang kaligayahang naidudulot ng paglalakad. Ngunit ang paglalakad ay higit pa sa isang nakakaaliw na paraan ng paglalakbay. Ito ay nagdudulot ng kalusugan sa katawan at pag-iisip.

Ang paglalakad ay nagpapalinaw ng isipan, binabawasan ang pagod at pinalalakas ang resistensya. Higit sa kalahati ng mga kalamnan ng katawan ay para sa paglalakad; ito ay natural na paggalaw na hindi magkakaroon ng kapansanan. Ang paglalakad ay nagdudulot ng masayang talakayan at pakikihalubilo sa mga kaibigan at mga kamag-anak. Ang palaging paglalakad ay nakakapagpababa ng taba sa dugo at presyon nito at pinabubuti ang pagtunaw at paglalabas ng pagkain.

Ang Paglalakad ay nakaaalis ng Pagod (Istres at Tensyon)

Ang palaging paglalakad ay nagpapataas ng mga kalori na iyong sinusunog at tumutulong pasiglahin ang iyong katawan. Kapag sinabayan ng maayos at malusog na pagkain, ang paglalakad ay nagpapanatili ng malusog na timbang at positibong itsura ng katawan. Ang mabilis na paglalakad ay isang ehersisyo o erobiks. Ito ay nagpapataas ng pangangailangan ng katawan ng hangin (oksigen) at pinasisigla ang puso, baga at kalamnan upang maging epektibo.

Magsimula ng malapit sa inyong bahay. Maraming mga lungsod (maunlad na lugar) ang gumagawa ng daanan patungong mga parke (pasyalan). Pagkatapos puntahan ang mga parke o pasyalan sa mga lalawigan na malayu-layo. Karamihan ay mayroong mga daanan o tahakin an inayos paikot, kung saan ikaw ay makababalik sa iyong kotse ng hindi kailangang bumalik sa iyong dinaanan.

Habang ikaw ay nagiging interesadong lumayo, alamin ang tungkol sa mga samahan na naglalakad din sa inyong lugar. Ito ay mga grupong nagbubuluntaryo na isaayos ang mga ganitong mga gawain ng paglalakad. Lahat sila ay nag-aalok ng maayos na paglalakad at meron pang babasahin at kasiyahan. (Kapag pinag-uusapan natin ang paglalakad, ito ay tumatagal ng ilang oras at meron din namang buong araw; ang *“backpacking”* ay paglalakad ng dala o buhat at mga kagamitan sa pag-ka-kamping. Ngunit kahit anong depinisyon ay pwede.)

At sa huli pwede kang pumunta sa pinakamalayang lugar kung saan ang Parks Canada ay nagtayo ng pambansang pasyalan (parke) upang pangalagaan ang ating magandang kapaligiran. Sa Banff National Park, halimbawa, merong sapat na tahakin o daanan upang tumagal habang buhay.

KAGAMITAN

Isa sa nakakatuwa sa paglalakad ay hindi ito magastos. Kung ikaw ay nagsisimula pa lamang, hindi mo kailangan gastusin ang iyong pinaghirapang pera hangga’t hindi ka nagpapasyang magpatuloy. Subalit, kung gusto mong bumili ng gamit, isiping ang mahal na gamit ay pwede magtagal at ito ay parang puhunan. Ang maayos na kagamitan at kasuotan ay magtatagal at nakakatuwang gamitin. Ang mas murang gamit ay hindi nagtatagal sa mabibigat at mahirap na Gawain.

Ang susi at ingatan ang iyong paa. Sa magaang lakaran, ang maayos na pares ng sapatos ay sapat na. Sa mga mahihirap na lakarin, isang pares ng bota ang kailangan. Ang maayos na tindahan ng gamit sa ganitong Gawain ay makapagpapakita ng maraming klase at pagpipilian, gayon din ang presyo. Magtanong sa nakakaalam na tindera o tindero at alamin kung alin ang tama sa iyong plano at bulsa.

Sa isang araw na paglalakad gugustuhin mo ang magaan na bibitin o dala. Kapag mainit ang panahon, ang bag na pang-baywang ay kumportable dahil pinahihinga nito ang iyong likod at naiwasan ang pananakit ng batok, leeg at balikat. Ang mag-asawa o magkasama ay maaaring pagsamahin ang kanilang dala sa isang lalagyan o bag.

Ang kahit na anong gamit na inyong dala ay dapat magaan hangga't maaari. Sa paglalakad o pag-ba-backpacking ang saya ay taliwas sa bigat ng dalang gamit. Sa ibang salita, magaan ay nangangahulugang tuwa o saya. Magdala ng maliit na sisidlan ng pangunang-lunas sa plastik na lalagyan; mahalaga ang bulak o tela na koton para sa paltos o lintos, lalo na pag naramdaman mong mainit na ang iyong paa, maliit na gunting, at nababanat na pang benda para sa natapilok at namamagang kasu-kasuan. Simula Mayo hanggang Agosto, gumamit ng pampahid laban sa insecto – maaaring ang pinaka mabisa ay 'yung merong mataas na konsentrasyon ng DEET. Magdala ng maliit na lente (flashlight) na merong mahabang buhay na baterya: ito ay napakaliit na hindi mo maaalalang dala mo hangga't kinailangan mo. Ang Swiss knife ang isa sa pinaka pakikinabangan mong gamit na dala. Ang sintas ng sapatos o bota ay marami ding gamit, katulad ng pagtatahi ng sirang bag o sisidlan. Ang pito ay makakatulong sa pagtawag ng atensyon sa oras ng sakuna.

Sa mainit na panahon, kailangan mo ng maraming tubig. Ang malaking-bibig na isang litrong plastik na bote ay tamang-tama: kung iyong gagawing yelo sa gabi bago ang nakatakdang paglalakad at ibabalot mo sa tuwalya o medias upang hindi makabasa kapag natunaw meron kang maiinom na malamig na tubig sa kainitan ng araw.

Pananggalang sa ulan ay kailangan din dalhin kahit ano pa ang taya ng panahon. Umuulan lang kapag nalimutan mo ang iyong kapote! Sa matinding sikat ng araw, malaking sombrero ay mas mabuti kaysa sa maliit sapagkat tinatakpan nito pati ang iyong leeg at tainga. A pananggalang sa araw ay kailangan upang maiwasan ang pagkasunog ng balat o kaya ay sunstroke. Sa malamig na panahon ang bonet at glabs ay mahalaga.

Itago ang iyong gamit at damit sa paglalakad sa bag o lalagyan na hindi mo malilimutan kapag ikaw ay umalis. At gamitin ang iyong pagiging malikhain – iakma ang lahat ng gamit sa paglalakad at gawing masaya ang iyong paglalakbay.

Ano ang dapat isama sa iyong i-iimpake: kapote o kahit anong pananggalang sa ulan at hangin; panlamig, sakaling lumamig ang panahon; pamalit na medyas (laging ingatan ang iyong paa); sombrero (pananggalang sa init ng araw); at glabs; tubig (isa o dalawang litro kada tao; pagkain (pananghalian) at pampalakas na mga pang-merienda; kompas at pito; pampahid laban sa mga insekto; lotion para hindi masunog ng araw; mga pang pangunang lunas kasama ang bulak , gasa at maliit na gunting; mapa at libro para sa direksyon; maliit na

lente; Swiss Army Knife; dagdag na sintas ng bota at salamin pang araw (sunglasses).

PAANO SUSUNDAN ANG TAHAKIN

Sa karamihang pasyalan o parke sa mga lalawigan at mga pinangangalagaang lugar, merong mga mapa ibinibigay o kaya ay nakapaskil sa simula ng mga tahakin. Ang bawat panulukan o kanto ay merong paskil. Nakasalalay na lang sa kung ano ang iyong tahakin at saan ka pupunta.

Ang mga paglalakbay na pinamumunuan ng mga samahan ay karaniwang may mga palatandaan. Bagama't merong mga pagkakaiba, karaniwang ginagamit na simbolo ay puting parihaba, 15 sentimetro ang taas at 5 sentimetro ang lapad, nakamarka sa puno o poste sa gilid ng daanan o tahakin. Karaniwan kapag ikaw ay naglalakad o naglalakbay ang mga marka ay nakaharap sa iyo, at kung ang daraanan ay hindi makita, isa pang marka o palatandaan ang makikita.

Ang dobleng marka (isa sa ibabaw) ay nangangahulugan na kailangang lumiko. Ang marka sa ibabaw ay nagpapahiwatig ng pag-iba ng direksyon, kaya lumingon sa kaliwa at kanan at hanapin ang susunod na palatandaan.

Kung mawawala ka sa iyong daan, bumalik lang sa iyong daanan at hanapin ang naunang marka. Mula ditto kailangang makita mo ang iyong daanan o tahakin.