

PANIMULA NG PAG-IIMPAKE

“Umakyat ng bundok at magkaroon ng magandang karanasan. Ang katahimikan ng kalikasan ay mapapasaiyo katulad ng sikat ng araw sa mga puno. Ang hangin ay hihip sa iyo ang kanilang kasariwaan, ang bagyo ay ibibigay sa iyo ang kanilang lakas, at ang pangangalaga ay idudulot sa iyo ang pagsibol ng mga dahon.” (John Muir)

Ano?

Ang pagbabakpak (backpacking) ay paglalakbay na pasan mo ang iyong bahay sa likod. Ang ilan sa pinakamagandang tanawin sa mga lalawigan ay mararating lang sa pamamagitan ng pagbabakpak: bahagi ng Voyageur Trail, Pukaskwa's Coastal Trail, Killarney's Silhouette Trail at ang Ganaraska Trail's Wilderness na bahagi, ilan lang sa mga ito. Kaya ito ang mga rekomendasyon para magsimula.

Kailan?

Magsimula sa isang magandang panahon ng pag-kakamping. Bagama't malamang na pipiliin mo ang tag-araw para sa un among paglalakbay, ang simula ng tag-sibol, katapusan ng tag-araw at tag-lagas ay may ilang bentahe: kakaunti ang tao; hindi maraming insekto, at malamig ang gabi para matulog.

Saan?

Para sa iyong simulang paglalakbay, piliin ang paglalakbay o tahakin na medyo kabusado mo at malapit sa bayan. Makakapaglakbay ka subali't kaya mong gawan ng paraan kung sakaling magkaroon ng di-inaasahang pagyayari katulad ng masamang panahon o problema sa kagamitan.

Gaano Katagal?

Magsimula sa katapusan ng lingo sa iyong unang paglalakbay. Kapag nagkaroon ka na ng sapat na kumpiyansa at kaalaman saka ka na tumulak sa mas mahabang paglalakbay.

Magplano ng Maayos

Siguraduhin ang detalye sa bahay; pagkatapos, dapat maayos ang pagyayari sa paglalakbay. Pumili ng daanan ng maayos at planuhin ang oras ng paglalakbay sa tulong ng detalyadong mapa. Sa mga maayos na tahakin, maglaan ng isang oras sa bawat tatlong (3) kilometrong patag, at magdagdag ng isang oras sa bawat tatlong daang metrong paakyat. Magdagdag ng oras kung sakaling pangit ang daan o masama ang panahon o merong kailangan daanan o umamoy man lang ng rosas. Magpakundisyon ng katawan; mas matutuwa ka kung ikaw ay masigla. Palagiang mag-ehersisyo katulad ng paglalakad, pagbibisikleta at pagtakbo ay makakatulong sa pagiging malusog ng puso at binti.

Kagamitan

Sa ilang, ang iilan o kaunti ang pinakamabuti. Karamihan sa ngasisimulang nagbabakpak, kahit sa ibang may karanasan na, ay nasosobrahan ang pagtantiya

ng kanilang kailangan at marami ang nadadala. Mag-isip ng magaan o kung paano pagagaanin ang dala! Ang mga kagamitan ay kailangang magagaan ngunit matibay kahit anong kundisyon. Bago umalis ng bahay, timbangin ang iyong buong bagahe o bakpak. Ito ay hindi dapat hihigit sa 16 na kilo. Ang tama at magandang pamantayan ay hindi dapat lumampas ng tatlung porsyento ng timbang mo. Ang bagahe na higit sa dalawangpung kilo ay sisirain ay iyong kasiyahan at karanasan., kaya iwanan sa bahay ang mga hindi kailangan.

Kasuotan

Ang maayos na kasuotan ay pananatilihin kang tuyo, komportable at hindi giginawin. Magdoble ng damit upang hindi ginawin at upang maraming magawa at pagpilian. Magsuot ng panloob na sisipsip ng pawis, merong patong, hindi nababasa at panlaban sa hangin.

Pangalagaan ang Iyong Paa

Isang maayos na bota/sapatos na panlakad ang pinakamahalaga mong kagamitan. Ito ay dapat magbigay ng magandang suporta sa paa upang makayanan ang dagdag na bigat dulot ng iyong dala. Ang komportableng medyas ay mahalaga din. Marami ay mas pinipili ang medyas na manipis at sumisipsip ng basa.

Bakpak/Bagahe

Ito ay isa pang mahalagang bagay. Siguraduhing ang iyong bakpak/bagahe ay na-adjust at lapat sa iyong katawan. Ang istrap sa balikat at baywang ay dapat may pampalambot o may padding. Ang laki ng bag ay sapat para mailagay at maisiksik ang lahat ng dala pwera na lang kung napakalaki ng iyong sleeping bag. Iwasang magsabit o maglagay sa labas ng bag, maaari itong mawala, mabasa, o masira. Mahalagang ang iyong gamit ay manatiling tuyo at hindi basa, kaya gumamit ng malaking plastik bag na pwedeng isara at takpan. Para sa kasiguraduhan, ilagay ang iyong sleeping bag at mga damit sa magkahiwalay na di nababasang sako o lalagyan. Magdala ng dagdag na plastik bag hindi naman ito mabigat.

Tent

Pumili ng kusang tumatayong tent, magaan, nakakapasok ang hangin, hindi nababasa, maluwag, kakaunti o walang dugtong /tahi at hindi nakakapasok ang tubig. Huwag i-order sa katalog, hindi mo ito aktwal na nakita. Pumunta sa isa o dalawang tindahan at magtanong sa nagtitinda bago pumili at bumili.

Pagkain

Maging masaya sa paghahanda ng pagkain: pumili ng pagkaing magaan, madaling lutuin, hindi madaling masira at makakain gamit lang ang kutsara. Para makatipid sa timbang, iwasan ang pagkaing maraming tubig katulad ng prutas at gulay. Pumili ng tuyong pagkain na makakagawa ng malasang lutuin pag inilagay sa kumukulong tubig (ang pagbababad ay makakatulong). Ang madaling lutuing pagkain ang pinakamabuti dahil hindi kailangan ng maraming panlutong gas.

Ang magandang balot na pagkain ay ang mga kaninna madaling lutuin, manipis na spaghetti, oatmeal, tinapay at asukal. Ang mga nakabalot na protina ay salami, keso, mani, at peanut butter. Ang tindahan para sa mga naglalakbay ay maraming uri ng tuyong pagkain, at mga aklat sa pagluluto para sa mga naglalakbay. Ang mga de lata o naka boteng pagkain ay dapat iwasan, ito ay mabigat at bawal sa mga parke o pasyalan dahil sa mga kalat na maidudulot nito. Alalahanin na magdala ng mga pampalakas na mga merienda.

Tubig

Laging magdala ng tubig. Pakuluan ang tubig, salain o lagyan ng kemikal. Magdala ng tatlong litrong inumin bawat tao kada araw sa normal/maayos na panahon (kasama na ditto ang panluto), at hanggang anim na litro kung mainit ang panahon.

Pag-eempake

Bago mag-empake, kunin lahat nang sa palagay mo ay kailangan, at tanungin ang sarili kung talagang kailangan ang mga ito. Puntahan natin ang mga mukhang hindi kailangan gamit: Una ang mga damit. Iwan ang sobrang glabs; pwedeng gamitin ang medyas na pamalit. Palitan ng maninipis ang makakapal na panlamig o dyaket at pantalon. Maninipis na damit, panloob hindi nababasa at nakakahinga ang dalhin. Bakit? Hindi lang sa bawas timbang, madali pang matuyo, kaya hindi mo kailangan ng kumpletong pagpapalit ng damit. Kung kailangan ng dagdag na panlamig o dyaket magdala ng dalawang magaan na sintetik kaysa isang mabigat na wool. Iwan ang mga koton na pantalon, short at t-shirt maliban na lang kung ikaw ay maglalakad ng mainit na panahon. Medyo matagal matuyo pagkatapos ng isang mauling bagyo. Sumunod na tingnan ay nag mga gamit panluto. Iwanan ang mga kutsilyo at tinidor; kutsara lang ang kailangan mo. Alisin din ang plato at mug; ang puswelo ay pwedeng gamitin sa pagkain at pag-inom. Bakit mo kailangan ng dalawang kaldero. Ang isang malaking kaldero ay sapat sa pag-iinit ng tubig para sa pagkain, kape/sabaw at paghuhugas.

Ngayon handa ka na sa pag-eempake ng iyong bakpak, na iyong inihanda kasama ang malaking plastik bag. Isipin ang pagkakasunod-sunod ng paggamit sa paglalakad at sa pagtatayo ng tent. Isipin pabalik. Una, kung meron kang mga bagay na kailangan sa mga di inaasahang sitwasyon, katulad ng malaking kumot, pampalakas na pagkain at malaking plastic na basurahan, ilagay sila sa pinaka ilalim kung saan sila ay pwedeng malimutan. Sunod iyung tulugan o sleeping bag at pad. Kung ito ay iyung hinihipang higaan, tikluping mabuti at ilagay sa ilalim. Kung ito ay malaking foam, pwedeng i-empake mo kasama ung ibang mga gamit at itali, o kaya ay i-rolyo ng maayos at itali sa gilid o ilalim ng bag. Pagkain, gamit sa pagluluto, kalan, gas at mga sobrang damit ang isunod kasama na ang bota, moccasins, sandals at magaan na sapatos. Ilagay ang pwedeng ilagay sa kaldero para makatipid ng espasyo. Sa may ibabaw ilagay ang tent. Ang bag na naglalaman ng mga pantukod at pantusok ng tent at lente (flashlight) ay pwede itali sa labas kung wala ng lugar sa loob. Sa pinaka ibabaw,

at sa mga madaling dukuting bulsa ilagay ung mga kailangan mo sa paglalakad: merienda, pampayong kung umulan, pangunang lunas, mga pang-ayos o pangtahi, gamit sa kasilyas, kwaderno at lapis, camera at film, at tubig. Ang ibang bakpak ay mayroong lagayang ng bote ng tubig malapit sa sinturon sa baywang. Kung ang bakpak mo ay wala, siguraduhing ang tubig ay hindi napalagay sa ialalim, kung saan hindi ito magamit kung kailangan. Kahulihulihan, ang mga gamit na sobrang gaan ay dapat nasa katawan na katulad susi ng kotse, kutsilyong pambulsa, salamin na pang-araw, posporong pwede gamitin kahit basa, pito, kompas, mapa, pagkaing pampalakas o kendi. Sa mga bansang mayroong oso, ang pang-ispray ay inirerekominda (basta marunong gumamit!)

Mahalagang Dapat Isaalang-alang

Kung sakaling gusto mong gumamit ng tubig sa sapa at lawa para inumin at ipangluto, kailangan mo ng tableta na panlinis ng tubig o kaya ay pansala. Kung ang mapagkukunan ng tubig ay malayo sa inyong lugar, isaalang-alang ang pagdadala ng magagamit sa pag-iigib. Kung pwede ang mag-siga sa inyong pupuntahan, maaari kayong matuksong huwag nang magdala ng kalan at gaas upang makamenos sa mga dala. Kung ayaw mong magdala ng mauling na kaldero, huwag kang matukso. Mahirap ding maghanap ng panggatong , at kung umuulan magsisisi ka kung bakit mo iniwan ang kalan. Bukod doon, ang pagsisisga ay hindi maganda sa kalikasan. Sa mga bansang mayroong oso, kailangan mong maglagay ng tali na dalawangpung metro ang haba upang isabit ang inyong mga pagkain at basura (sa hiwalay na bag at hindi sa iyong bakpak) sa isang mataas na puno. Kahit na walang mga oso, meron laging raccoon, at gusting gusto nila ang sabon, at toothpaste, pati mga pagkain at basura. Kaya kailangan isabit ang mga bagay na ito, apat (4) na metro ang taas at tatlong (3) metro ang layo sa sanga ng puno. Isa pang makakatulong na bagay ay isang tukod, o pares nila. Makakatulong ito sa pag-alis ng pagod sa binti at hita, at magagamit kung madulas ang daan. Kung kayo ay maglalakbay bilang isang grupo, siguraduhing hindi masyadong marami upang mabawasan ang ingay, basura at sira ng kapaligiran. Iwanan ang inyong lugar na tinigilan kung paano n'yo ito dinatnan, at dalhin ang lahat ng inyong basura.

Listahan ng Gamit sa mga Nagsisismula

Importanteng Kailangan: Bakpak, tent (maitatayo ng kusa), tulugan, kompas, pito, mapa, hindi nababasang lalagyan, bote ng tubig, salaam o panlinis ng tubig, Swiss Army Knife, dalawampung metrong haba ng tali (nylon) (merong pulley) lente (malaki o maliit) reserbang baterya at bumbilya. Sa mga bansang may oso, pang-ispray ng oso.

Pang-kusina: Pagkain, lutuan (kalderong may takip, hawakan/panghawak, panglinis o pangkuskos) kalan at gaas (sa tag-araw 250ml na fuel bawat dalawang tao), kutsara, puswelo (tasa), pansindi o posporo na nakalagay sa hindi nababasang lalagyan, matibay na plastik bag para sa pagtatago at pag-iipon ng mga basura.

Damit: Bota/sapatos na gamit sa paglalakad, sandals o sapatos na pantakbo, dalawang pares ng medyas (panlabas at panloob), panloob, damit na mahaba

ang manggas, dyaket o panlamig, pantaloon (hindi maong), shorts, sumbrerong pang araw, bandana, glabs, toque (wool) kapote.

Pangunang Lunas: Gasa, bulak, bandaid, pang-benda, antibiotic na pangpahid, at pansariling gamut.

Biglaang Pangangailangan: Duct tape, matibay na bag na pang-basura, zip-lock na bag, karayom at sinulid, aspili at sintas ng sapatos.

Pansarili/Personal: Salamin pang-araw, sunscreen, pampahid sa labi, sepilyo at panlinis ng ngipin, sabon, tuwalya, pampahid laban sa insekto, tisyu, pang-litrato, kwaderno at lapis, at larga-bista.

Pinagkunan at batayan: Explore Magazine (www.explore-mag.com), Marso/Abril 2000 edisyon, "Summer Backpacking: Packing the Essentials" ni Peter Thompson.