**آشنایی با کوله پشتی‌ برداشتن  یا** Backpacking

**" از کوه بالا بروید و نوید‌های خوش آنرا دریافت کنید . آرامش طبیعت در شما جاری میشود  ، همانگونه که آفتاب در درختان جاری است . باد شادابی و طراوتش را در شما مید مد و طوفان انرژی‌اش را . آن زمان که نگرانی ها همچون برگهای پائیزی فرو می ریزند ." (جان مویر)**

**چی‌ ؟**

**کوله پشتی‌ برداشتن یعنی‌ پیاده روی با خانه اتان بر پشت . برخی‌ از مسیر‌های بسیار دید نی‌ استان فقط با کوله پشتی‌ برداشتن قابل دسترس هستند ، مانند : بخش هایی از** Voyageur Trail ,Pukaskwa's Coastal Trail ,Killarney's Silhouette Trail و بخش Ganaraska Trail's Wilderness

**اگر چه** **فقط تعداد محد ودی نام برده شد ولی حالا شما ایده ای برای شروع کار دارید .**

**چه وقت ؟**

**با " هوای معتدل " شروع کنید  . گر چه ممکن است تابستان را برای اولین سفرتان انتخاب کنید ، ولی‌ اوایل بهار ، اواخر تا بستان و پاییز مزایای خود را دارند ، مزایایی مانند : شلوغی کمتر ،نبود نیش حشرات و شب‌های خنک برای خوابیدن .**

**کجا ؟**

**برای سفر‌های مقدماتی ،مسیرها یی را انتخاب کنید که آشنا تر ند و به شهر‌ها نزدیکتر  ،**

**که گرچه هنوز خارج از شهر محسوب می شوند ولی‌ اتفاق های اضطراری , مانند  هوای**

**بد یا مشکلات و خرابی وسایل همراه , قابل کنترل هستند .**

**چه مدت ؟**

**ابتدا با یک سفر آخر هفته شروع کنید .وقتی‌ اعتماد به نفس  و مهارت کافی‌ به دست آوردید، میتوانید برای سفرهای طولانی تر اقدام کنید.**

**با دقت برنامه ریزی کنید**

**پیش از حرکت از خانه به جزئیات توجه کنید ، در نتیجه در مسیر همه چیز‌ به خوبی پیش خواهد رفت . راه مورد نظرتان را با دقت انتخاب و زمان‌های سفر را از روی نقشه ای‌ دقیق برنامه ریزی کنید . در مسیر هایی که  خوب نگهداری میشوند ، برای هر سه کیلومتر راه صاف یک ساعت ، و برای هر ۳۰۰ متر ارتفاع هم یک ساعت وقت در نظر بگیرید . وقت اضا فی برای مسیر‌های نامناسب و هوای بد, و یا حتی " بوییدن گلهای رز"در نظر بگیرید.**

**وضعیت بد نی مناسبی به دست آورید ، اگر تناسب اندام داشته باشید از خودتان بیشتر لذت می‌برید . تمرینات ورزشی مرتب هوازی مانند تند راه رفتن ، دوچرخه سواری و دویدن به سیستم قلبی و عروقی و همچنین تقویت پاهایتان کمک می‌کنند .**

**لوازم**

**در دل طبیعت ، هرچه کمتر بهتر . بیشتر مبتدی‌ها و حتی بعضی‌ از قدیمی‌ تر‌های با تجربه, نیاز‌هایشان را بیش از حد لازم برآورد میکنند . سبک فکر کنید ! لوازمی که در کوله پشتی‌ اتان میبندید باید حتی الامکان سبک باشند ولی‌  در عین حال آنقدر مقا وم که شرایط بحرانی را هم تحمل کنند . قبل از ترک خانه ، کوله اتان را وزن کنید . کوله آخر هفته تابستانی نباید بیش از ۱۶ کیلوگرم وزن داشته باشد . یک قانون سر انگشتی خوب اینست که از ۳۰% وزن شما نباید بیشتر باشد . حمل کوله ای‌ با وزن بیش از ۲۰ کیلوگرم ، تجربه راهپیمایی را نا خوشایند میکند ، پس لوازم غیر ضروری را در خانه باقی‌ بگذارید.**

**لباس پوشیدن**

**وسایل مرغوب شما را گرم ، خشک ، و راحت نگهمیدارند . لباس پوشیدن لایه لایه گرما و تطبیق پذیری شما را تامین می‌کند . لایه‌ها شامل  : لباس زیر پولی پروپیلن , یک لایه عایق و لایه بیرونی ضد آب و با د .**

**از پاهایتان مراقبت کنید**

**یک پوتین مناسب پیاده روی مهمترین قسمت لوازمتان است .آنها باید به شما در تحمل بار اضافی کوله اتان کمک کنند .جوراب راحت نیز حیا تی است . بسیاری پوشیدن یک جوراب پلی پروپیلن در زیر و یک جوراب ضخیم دیگر  روی آنرا ترجیح میدهند .**

**کوله پشتی‌**

**این یک قلم اسا سی‌ دیگر است . مطمئن شوید که کوله اتان کاملا قابل تنظیم و مناسب اندام شما است . بند‌های روی شانه‌ و کمر باید لایه دار باشند . حجم کوله باید به حد کا فی‌ بزرگ باشد  تا همه وسایل شما را جای دهد . یک کوله ۸۰ لیتری کاملا کا فی‌ است مگر اینکه کیسه خوابی‌ حجیم داشته باشید . عاقلانه است که از آویزان کردن  وسایل به کوله خودداری کنید ، چون ممکن است خیس یا گم شده و یا صدمه ببینند . مهم است که وسایل شما خشک با قی‌ بمانند ، پس از یک کیسه پلاستیکی‌ بزرگ , که در قسمت بالا کاملاًبسته میشود , استفاده کنید . برای حفاظت بیشتر ، کیسه خواب و لباس‌هایتان را جداگانه در یک ساک ضد آب بگذارید و کیسه پلاستیکی‌ اضافی هم با خود بردارید ، کیسه های پلاستیکی وزن زیادی ندارند .**

**چادر**

**چادری انتخاب کنید که راحت سوار شده و تهویه خوبی هم داشته باشد , چادری با پوشش ضد باران , فضای کافی , حداقل درز و کفی مناسب که نگذارد آب وارد چادر شود . آنرا بدون دیدن و از روی کاتالوگ سفارش ندهید ، به یک یا ترجیحا دو یا حتی بیشتر , فروشگاه ورزشی بروید و قبل از خرید با یک فروشنده مطلع صحبت کنید .**

**غذا**

**از آماده کردن منوی غذا ی خود لذت ببرید ، غذا ها یی را انتخاب کنید که کم وزن هستند و آماده کردنشان ساده است . خراب نمی‌‌شوند و با یک قاشق خورده میشوند . برای صرفه جوئی در وزن ، از حمل غذا هایی که مقدار زیادی آب در خود دارند ، مانند میوه‌ها و سبزیجات ، خوداری  کنید . غذا‌های خشکی بردارید که با افزود ن آب جوش به آنها غذای خوش مزه‌یی‌ درست میشود ( خیساندن آنها اغلب کمک می‌کند) . غذا‌های زودپز بهترین هستند ، چون سوخت کمتری لازم دارند . منابع خوب کربوهیدرات قابل بسته بندی عبارتند از : برنج ریز  ، اسپاگتی نازک ، جو دو سر(** oatmeal **) ، نانها  و قندها  . پروتیین و چربی‌‌های قابل بسته بندی مانند سالامی‌ ، پنیرها ، دانه‌ها و کره بادام زمینی (** peanut butter**) . فروشگاه‌های فروش لوازم خارج از شهر , طیف وسیعی از این غذا‌های خشک و همچنین کتاب آشپزی در مسیر راهپیما یی را دارند .ازبردن قوطی و بطری به هر قیمتی باید پرهیز شود ، آنها سنگین اند  و در بسیاری از پارکها به دلیل امکان آلودگی محیط زیست ممنوع هستند . بخاطر داشته باشید که تنقلات با انرژی بالاهم با خود بردارید .**

**آب**

**حتما همیشه آب را با خود حمل کنید وهمیشه در صورت استفاده از آب منابع طبیعی , ۸ دقیقه آنرا بجوشانید ، آنرا فیلتر یا با مواد شیمیا‌یی‌ تصفیه کنید . در هوای معتدل برای  هر نفر در روز سه لیتر (این شامل آب برای آشپزی هم هست) و در هوای گرم تا ۶ لیتر در نظر بگیرید .**

**بسته بندی**

**قبل از بسته بندی ، همه وسایلی که فکر می‌کنید نیاز دارید را جمع کنید و از خود بپرسید, آیا باید همه را بردارید یا نه . به جای خارج از خانه ،بیائید حالا در  خانه به بررسی‌ بعضی‌ از ا قلام قابل پرسش بپردازیم ! ابتدا لباس ها  : دستکش‌های اضافی را کنار بگذارید ، میتوانید در صورت لزوم از جوراب‌ها استفاده کنید . آن بلوز ،شلوار و کا پشن پشمی باید با انواع نازک جایگزین شوند . لایه‌های سبک مانند لباس زیر پولی پر پیلین ( ترجیحا هر چی‌ که نخی نباشد ), یک لایه میا نی فلیس نازک و یک لایه خارجی ضد آب و باد که هوا را عبور میدهد . چرا ؟ چون نه تنها وزن کمتری دارند بلکه سریع هم خشک میشوند  ، لذا نیازی به عوض کردن همه لباس‌ها پیدا نمی‌‌کنید . اگر باید یک بلوزپشمی اضافی گرم بردارید ، به جای یک بلوز پشمی سنگین دو تکه لباس کم وزن با الیاف مصنوعی بردارید .آن جین‌های نخی ، شلوار کوتاه و تی‌ شرت‌ها را جا بگذارید مگر اینکه در هوای گرم وخشک پیاده روی می‌کنید . آنها بعد از یک باران تند , تا ابد طول می کشد تا خشک شوند !بعد : وسایل پخت و پز را کنترل کنید . کارد و چنگال را کنار بگذارید ، فقط یک قاشق نیاز دارید . لیوان و بشقاب را هم کنار بگذارید ، کا سه هم کار خوردن و هم آشامیدن را می‌کند .  چه نیازی به دو قابلمه و درپوش  دارید ؟ یک قابلمه بزرگتر به منظور جوش آوردن آب برای غذا ، درست کردن چای و شستشو کفایت می‌کند ،**

**حالا آماده اید تا همه وسایلتان , که البته قبلا درکیسه پلاستیکی‌ بزرگی پیچیده شده اند , را در کوله اتان بسته بندی کنید .در مورد ترتیب چیدن وسایل در کوله فکر کنید که به کدامیک در طول راه و به کدامیک در چادر نیاز دارید .**

**وارونه فکر کنید ! ابتدا، اگر اقلامی برای " مواقع اضطراری " دارید ,مانند رواندازی از نوع** space blanket **، چاشت انرژی زای اضافی و کیسه زباله بزرگ ید کی ، آنها را در ته کوله بگذارید ، چون ممکن است اصلا استفاده نشوند . بعد کیسه خواب و سپس  تشک را بگذارید . اگر تشک بادی از نوع**Therm-a-Rest  **است ، آنرا محکم لوله کنید و در ته کوله بگذارید ،ولی‌ اگر از نوع**  closed cell foam**حجیم است یا آنرا مثل آستری توی کوله گذشته و سپس بقیه وسایل را بگذارید ، یا (اگر کوله اتان کوچک است) آنرا محکم لوله کنید و بیرون کوله , به کنار یا ته آن  ،البته در یک پوشش مقاوم ضد آب , وصل کنید . بعد غذا ، وسایل آشپزی ، اجاق ، سوخت و لبا س‌های اضافی را بگذارید . لباس‌های اضافی مانند یک جفت کفش گرم و راحت و صندل یا کفش ورزشی سبک برای پوشیدن در اطراف چادر . برای صرفه جوئی در جا تا آنجا که میتوانید توی قابلمه را پر کنید . در بالاترین قسمت اصلی کوله , چادر و پوشش ضد باران آنرا قرار دهید . اگر داخل کوله جا نیست ، کیسه چوب‌های چادر ، گیره‌های آن و چراغ قوه (ترجیحا نوعی که به سر بسته میشود )را محکم و با دقت در بیرون کوله ببند ید. در بالاترین قسمت یا در جیب های ‌ کناری قابل دسترس ، اقلام مورد نیاز در مسیر  را قرار دهید ، مانند خوراکی سبک ، بارانی ، جعبه کمک‌های اولیه ، یک جعبه ابزار کوچک ، مواد شستشوی دست, دفترچه یاداشت و مداد ، دوربین ، فیلم و آب . بعضی‌ از کوله پشتی‌‌ها در بند کمریشان جای بطری آب دارند . اگر کوله شما آنرا ندارد مطمئن شوید که بطری آب شما داخل کوله ،جائی‌ که هر زمان که بخواهید نتوانید استفاده کنید ، دفن نشده باشد .**

**در نهایت ، اقلام کوچکی که باید با خودتان حمل شوند عبارتند از :**

**سویچ اتومبیل ، چاقوی جیبی‌ ، عینک آفتابی ، کرم ضد آفتاب ، مواد ضد حشره  ، فندک ضد آب ، سوت ، قطب نما ، نقشه , شیرینی‌ و تنقلات انرژی زا . در مناطقی که خرس دارند ،اسپری ضد خرس هم توصیه میشود ( علاوه بر اینکه چگونگی استفاده از آنرا نیز بدانید ) .**

**ملا حظات ویژه**

**اگر می‌خواهید از جویبار ها یا دریاچه‌ها برای آب آشامید نی یا آشپزی استفاده کنید ، به قرص‌های تصفیه آب یا فیلتر مکانیکی احتیاج دارید . اگر منبع آب دور ازمحل چادراست, برای آوردن آب یک سطل تا شو با خود بردارید  . اگر در جائی‌ که میروید روشن کردن آتش مجاز است ،جهت کم کردن بار از حمل اجاق و سوخت چشم پوشی کنید ، البته اگر قابلمه کثیف د ود زده برایتان مهم نیست !وسوسه نشوید ! در انتهای یک پیاده روی طولانی ، جمع کردن چوب و بر پا کردن آتش  خوشایند نیست و اگر هوا بارانی باشد از اینکه اجاق و سوخت را جا گذشته اید پشیمان میشوید . بعلاوه روشن کردن آتش با محیط زیست سازگار نیست . در مناطقی که خرس دارند باید حداقل ۲۰متر طناب، یک قرقره کم وزن و قلاب برای آویزان کردن غذا و آشغال‌هایتان (در کیسه‌های جدا و نه در کوله اتان ) از یک درخت مناسب داشته باشید . حتی اگر خرسی هم نباشد همیشه راکون‌ها هستند که صابون ، خمیردندان و همچنین غذا و اشغال دوست دارند ! بنا بر این آنها را حداقل ۴ متر بالاتر از سطح زمین و ۳ متر دورتر از تنه‌ درخت و شاخه‌ها آویزان کنید .یک قلم مفید دیگر یک عدد یا یک جفت چوب دستی‌ پیاده روی است . آنها فشار به پاها را کاهش میدهند و در سراشیبی‌ها حامی‌ خوبی هستند .  اگر با گروه هستید ، برای حفظ محیط زیست ، دو مورد را به حداقل برسانید ، سر و صدا و اشغال‌ها را . محلی که چادر زده اید را همانگونه ترک کنید که وارد شده بود ید و همه اشغال‌هایتان را هم بردارید .**

**فهرست وسایل برای مبتدی ها**

**وسایل اصلی‌ : کوله پشتی‌ ، چادری که راحت سوار می شود با پوشش ضد آّب ، کیسه خواب ، تشکچه ، قطب نما ، سوت ، نقشه ( در پوشش ضد آب ) ، بطری آب ، تصفیه کننده آب ، چاقوی سویسی ، ۲۰متر طناب نایلونی سبک ( با قرقره و قلاب ) ، چراغ قوه کوچک یا نوعی که به سر بسته میشود ( با حباب و باطری اضا فی ) ، در مناطقی‌ که خرس هست اسپری خرس را هم اضافه کنید .**

**آشپزخانه : غذا ، ظروف آشپزی (قابلمه با درب ، دستگیره ، سیم ظرف شویی ) ، اجاق سفری و بطری سوخت ( در تابستان روزانه ۲۵۰ میلی لیتر سوخت برای دو نفر ,قاشق ،کاسه ، کبریت یا فندک در محفظه ای‌ ضد آب ، کیسه پلاستیکی‌ مقاوم برای جمع کردن و بردن اشغال‌ها .**

**پوشاک : کفش پیاده روی ، صندل یا کفش دویدن ، دو جفت جوراب نازک ، دو جفت جوراب ضخیم ، لباس زیر ، بلوز آستین بلند ، ژاکت پشمی یا پولیور ، شلوار بلند ( جین نباشد ) ،شورت ، کلاه آفتابی ، بانداژ ، دستکش ، کلاه بافتنی ، بارانی ( بلوز و شلوار ) یا پانجو .**

**کمک‌های اولیه : مو ل اسکین , چسب زخم ، باند کشی ، کرم آنتی بیوتیک ، دارو‌های شخصی‌ .**

**کیف لوازم : چسب برق ( tape duct ) ، کیسه زباله ( مقاوم ) ، کیسه پلاستیکی‌ زیپ لاک ، نخ و سوزن ، سنجاق قفلی ، بند کفش .**

**لوازم شخصی‌ : عینک آفتابی ، کرم ضد آفتاب ، کرم لب ، مسواک و خمیر دندان ، صابون ، حوله ،ضد حشره ، دستمال توالت و حوله ،دوربین و فیلم ، دفترچه یاداشت و مداد ، دوربین دو چشمی .**

**مراجع و سپاسگزاری : مجله اکسپلور Explore  چاپ مارس - آوریل سال ۲۰۰۰**

**(** www. Explore-mag.com **) ، " کوله پشتی‌ برداشتن تابستانی : بسته بندی**

**ملزومات " نوشته پیتر تامپسون** Peter Thampson **.**