

## 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 میدمد و طوفان انرژی اش 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 دیدنی استان فقط با کوله پشتی برداشتن قابل دسترس هستند ، مانند : بخش هایی از Killarney's , Pukaskwa's Coastal Trail , Voyageur Trail و بخش Ganaraska Trail's Wilderness Silhouette Trail

اگر چه فقط تعداد محدودی 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 تابستان و پاییز مزایای خود را دارند ، مزایایی مانند : شلوغی کمتر ، نبود نیش حشرات و شبهای خنک برای خوابیدن .

### کجا ؟

برای سفرهای مقدماتی ، مسیرهایی را انتخاب کنید که آشنا ترند 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 زمان های 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 اضافی برای مسیرهای نامناسب و هوای بد, و یا حتی " بوییدن گل های رز" در نظر بگیرید.

وضعیت بدنی مناسبی به دست آورید ، اگر تناسب اندام داشته باشید از خودتان بیشتر لذت می برید . تمرینات ورزشی مرتب هوازی مانند تند راه رفتن ، دوچرخه سواری و دویدن به سیستم قلبی و عروقی و همچنین تقویت پاهایتان کمک می کنند .

### لوازم

در دل طبیعت ، هرچه کمتر بهتر . بیشتر مبتدی ها 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 مقاوم 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 نگهدارند . لباس پوشیدن لایه لایه گرما و تطبیق پذیری شما را تامین می کند . لایه ها شامل : لباس زیر پولی پروپیلن , یک لایه عایق و لایه بیرونی ضد آب و باد .

### از پاهایتان مراقبت کنید

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

### کوله پشتی

این یک قلم اساسی دیگر است . مطمئن شوید که کوله اتان کاملاً قابل تنظیم و مناسب اندام شما است . بندهای روی شانه و کمر باید لایه دار باشند . حجم کوله باید به حد کافی بزرگ باشد تا همه وسایل شما را جای دهد . یک کوله ۸۰ لیتری کاملاً کافی 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 کاملاً بسته 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 های ی را انتخاب کنید که کم وزن هستند و آماده کردنشان ساده است . خراب نمی‌شوند و با یک قاشق خورده میشوند . برای صرفه جویی در وزن ، از حمل غذا هایی که مقدار زیادی آب در خود دارند ، مانند میوه‌ها و سبزیجات ، خودداری کنید . غذاهای خشکی بردارید که با افزودن 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 راهپیمایی را دارند. از بردن 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 بالا هم با خود بردارید.

## آب

حتما همیشه آب را با خود حمل کنید و همیشه 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، ببینید حالا در خانه به بررسی بعضی از اقلام قابل پرسش بپردازیم! ابتدا لباس‌ها: دستکش‌های اضافی را کنار بگذارید، می‌توانید در صورت لزوم از جوراب‌ها استفاده کنید. آن بلوز، شلوار و کاپشن پشمی باید با انواع نازک جایگزین شوند. لایه‌های سبک مانند لباس زیر پولی پرپیلین (ترجیحا هرچی که نخ‌نی نباشد)، یک لایه میانی 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 بلوز پشمی 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 و خشک پیاده روی می‌کنید. آنها بعد از یک باران تند، تا ابد طول می‌کشد 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، کاسه 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 قبلاً در کیسه پلاستیکی بزرگی پیچیده شده‌اند، 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 اصلاً 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 گذاشته 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 لباس‌های 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 جویی 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 (ترجیحاً

نوعی که به سر بسته میشود) را محکم و با دقت در بیرون کوله ببندید. در بالاترین قسمت یا در جیب های کناری قابل دسترس ، اقلام مورد نیاز در مسیر را قرار دهید ، مانند خوراکی سبک ، بارانی ، جعبه کمک های اولیه ، یک جعبه ابزار کوچک ، مواد شستشوی دست، دفترچه یادداشت و مداد ، دوربین ، فیلم و آب . بعضی از کوله پشتی ها در بند کمربشان 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 ) .

## ملاحظات ویژه

اگر می خواهید از جویبار ها یا دریاچه ها برای آب آشامیدنی یا آشپزی استفاده کنید ، به قرص های تصفیه آب یا فیلتر مکانیکی احتیاج دارید . اگر منبع آب دور از محل چادر است، 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 و دوده 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 گذاشته اید پشیمان میشوید . بعلاوه روشن کردن آتش با محیط

زیست سازگار نیست . در مناطقی که خرس دارند باید حداقل ۲۰ متر طناب، یک قرقره کم وزن و قلاب برای آویزان کردن غذا و اشغال‌هایتان (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 سرایشی‌ها 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 بودید و همه اشغال‌هایتان را هم بردارید .

### فهرست وسایل برای مبتدی ها

وسایل اصلی : کوله پشتی ، چادری که راحت سوار می شود با پوشش ضد آب ، کیسه خواب ، تشکچه ، قطب نما ، سوت ، نقشه ( در پوشش ضد آب ) ، بطری آب ، تصفیه کننده آب ، چاقوی سوئیسی ، ۲۰ متر طناب نایلونی سبک ( با قرقره و قلاب ) ، چراغ قوه کوچک یا نوعی که به سر بسته میشود ( با حباب و باطری اضافی ) ، 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 : مول 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 یادداشت 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 Thompson .