ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΜΕ ΣΑΚΙΔΙΟ

«Ανεβείτε στα βουνά και ακούστε τα αισιόδοξα μηνύματά τους. Η γαλήνη της φύσης θα κυλήσει μέσα σας όπως ο ήλιος κυλάει στα δέντρα. Οι άνεμοι θα φυσήξουν τη φρεσκάδα τους μέσα σας και οι θύελλες την ενέργειά τους, ενώ οι έγνοιες σας θα πέσουν όπως τα φθινοπωρινά φύλλα.» (Τζών Μιούερ)

Τι;
Οι πεζοπορίες με σακίδιο είναι σαν να κάνετε πεζοπορία με το σπίτι σας στην πλάτη. Σε μερικά από τα πιο γραφικά μονοπάτια στην ύπαιθρο μπορείτε να φτάσετε με τα πόδια: ενδεικτικά αναφέρουμε μερικά από αυτά, όπως τμήματα από το μονοπάτι Βοϊατζερ, το παραθαλάσσιο μονοπάτι του Πουκάσουα, το μονοπάτι Κιλλάρνεϊ Σίλουετ καί τμήμα του άγριου μονοπατιού Γκαναράσκα. Να λοιπόν μερικές ιδέες για να ξεκινήσετε.

Πότε;
Αρχίστε με κατασκήνωση «καλού-καιρού». Αν και πιθανώς θα επιλέξετε το καλοκαίρι για την πρώτη σας εξόρμηση, οι αρχές της άνοιξης, και το τέλος του καλοκαιριού έχουν τα πλεονεκτήματά τους: λιγότερος κόσμος, δεν υπάρχουν έντομα που τσιμπάνε και οι δροσερές νύκτες προσφέρονται για ύπνο .

Πού;
Για τα πρώτα σας ταξίδια, επιλέξτε μονοπάτια πού είναι κάπως γνωστά και κοντά στον πολιτισμό. Θα κάνετε τις αποδράσεις σας αλλά θα είστε σε θέση να χειριστείτε κάποια έκτακτη ανάγκη όπως κακοκαιρία ή προβλήματα εξοπλισμού.

Πόσο καιρό;
Αρχίστε πρώτα με ένα ταξίδι Σαββατοκύριακου. Όταν θα έχετε πλέον αναπτύξει εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και τις ικανότητές σας, τότε μπορείτε να αποτολμήσετε πιο μακρινές εξερευνήσεις.

Προγραμματίστε προσεκτικά
Φροντίστε τις λεπτομέρειες στο σπίτι· κατόπιν όλα θα πάνε καλά στο μονοπάτι. Επιλέξτε τη διαδρομή σας προσεκτικά και προγραμματίστε τις διάρκειες μετακίνησης με βάση ένα λεπτομερή χάρτη. Στα καλοδιατηρημένα μονοπάτια υπολογίστε μία ώρα για κάθε τρία χιλιόμετρα σε επίπεδη επιφάνεια και προσθέστε μία ώρα για κάθε αύξηση ύψους 300 μέτρων. Υπολογίστε πρόσθετο χρόνο για την περίπτωση κακών συνθηκών του μονοπατιού ή κακοκαιρίας ή απλώς για «να μυρίσετε τα τριαντάφυλλα». Να είσαστε σε καλή φόρμα, θα ευχαριστηθείτε περισσότερο εάν το σώμα σας βρίσκεται σε καλή φυσική κατάσταση. Η συχνή αεροβική άσκηση όπως το ζωηρό περπάτημα, το ποδήλατο και το τρέξιμο θα βοηθήσουν το καρδιοαγγειακό σας σύστημα και τα πόδια σας.

Εξοπλισμός

Σε άγρια και απομονωμένα μέρη, συνήθως όσο λιγότερα, τόσο το καλύτερο. Οι περισσότεροι από όσους ξεκινούν πεζοπορία με σακίδιο, ακόμη και πιο παλιοί, πεπειραμένοι πεζοπόροι, υπερεκτιμούν τις ανάγκες τους και μεταφέρουν πολύ

περισσότερα από ό,τι χρειάζεται. Σκεφτείτε τον ελαφρύ εξοπλισμό! Τα σακίδια πλάτης και ο εξοπλισμός πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ελαφρύς αλλά και ανθεκτικός για περιπτώσεις ακραίων συνθηκών. Πριν φύγετε από το σπίτι, ζυγίστε το πλήρως φορτωμένο σακίδιό σας. Το σακίδιο για ένα Σαββατοκύριακο το καλοκαίρι δεν πρέπει να ξεπερνάει σε βάρος τα 16 κιλά. Ένας καλός πρακτικός κανόνας λέει ότι το βάρος δεν πρέπει να ξεπερνάει το 30% του βάρους του σώματός σας. Αν το βάρος του σακιδίου υπερβαίνει τα 20 κιλά η εμπειρία δεν είναι διασκεδαστική, οπότε αφήστε όσα αντικείμενα δεν είναι απαραίτητα στο σπίτι.

Ενδυμασία:
Ο εξοπλισμός καλής ποιότητας θα σας κρατήσει ζεστούς, στεγνούς και άνετους. Να φοράτε ρούχα το ένα πάνω από το άλλο ώστε να έχετε περισσότερη ζέστη και δυνατότητα προσαρμογής. Να έχετε μαζί σας εσώρουχα πολυπροπυλενίου που απορροφούν την υγρασία και αντιανεμικό/αδιάβροχο .

Φροντίστε τα πόδια σας
Μπότες πεζοπορίας που έχουν πάρει το σχήμα των ποδιών σας είναι το πιο σημαντικό μέρος του εξοπλισμού σας. Πρέπει να σας στηρίζουν καλά για να μπορείτε να χειρίζεστε το πρόσθετο βάρος ενός πλήρως φορτωμένου σακιδίου. Οι άνετες κάλτσες είναι επίσης ζωτικής σημασίας. Πολλοί πεζοπόροι με σακίδιο προτιμούν λεπτές απορροφητικές εσωτερικές κάλτσες και χονδρές απορροφητικές εξωτερικές κάλτσες.

Σακίδιο πλάτης
Αυτό είναι ένα άλλο σημαντικό κομμάτι του εξοπλισμού. Σιγουρευτείτε ότι το σακίδιό σας ρυθμίζεται πλήρως και ταιριάζει απόλυτα στη μορφολογία του κορμού σας. Οι ιμάντες των ώμων και ο ιμάντας της μέσης πρέπει να έχουν επίστρωση μαλακού υλικού, ενώ και ο όγκος του σάκου πρέπει να είναι τέτοιος ώστε να χωράνε όλα τα αντικείμενά σας – όγκος 80 λίτρων είναι ενδεχομένως αρκετός εκτός εάν έχετε υπνόσακο με μεγάλο όγκο. Καλό είναι να μην κρεμάτε αντικείμενα στον εξωτερικό χώρο όπου μπορεί να βραχούν, να χαθούν ή να υποστούν κάποια ζημιά. Είναι κρίσιμο ο εξοπλισμός σας να παραμένει στεγνός, γι' αυτό βάλτε τα αντικείμενα αυτά σε μια μεγάλη πλαστική σακούλα που κλείνει καλά στο επάνω μέρος. Για πρόσθετη προστασία βάλτε τον υπνόσακο και τα ρούχα σας σε ξεχωριστό αδιάβροχο σάκο, και να έχετε μαζί σας πρόσθετους πλαστικούς σάκους· δε ζυγίζουν πολύ.

Σκηνή
Επιλέξτε μια ελαφριά σκηνή ελευθέρας αναρτήσεως με καλό αερισμό, κάλυμμα βροχής, επαρκή εσωτερικό χώρο, ελάχιστες ραφές και ένα πάτωμα που δεν επιτρέπει την είσοδο νερού. Μην παραγγείλετε τη σκηνή από κατάλογο. Πρέπει να την δείτε πριν την αγοράσετε. Πηγαίνετε σε ένα ή κατά προτίμηση σε δύο ή και περισσότερα καταστήματα ειδών κάμπινγκ και μιλήστε σε κάποιον πεπειραμένο πωλητή πριν επιλέξετε.

Τρόφιμα
Προετοιμάστε τα μενού σας διασκεδάζοντας: διαλέξτε φαγητά που έχουν μικρό βάρος, είναι εύκολα στην προετοιμασία τους, δε χαλάνε γρήγορα και τρώγονται με κουτάλι. Για να γλιτώσετε βάρος, αποφεύγετε τρόφιμα που περιέχουν πολύ νερό, όπως φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Να παίρνετε ξηρά τρόφιμα που δίνουν νόστιμα γεύματα όταν τα

βάλετε σε νερό που βράζει (εξάλλου, αν τα μουσκέψετε από πριν η διαδικασία είναι ευκολότερη).
Τρόφιμα που μαγειρεύονται γρήγορα είναι τα καλύτερα διότι απαιτούν λιγότερο καύσιμο. Ικανοποιητικές συσκευασμένες πηγές υδατανθράκων είναι το ρύζι σε μικροσκοπικούς κόκκους, λεπτά ζυμαρικά, αλεύρι βρώμης, ψωμί και ζάχαρη.
Οι συσκευασμένες πρωτεΐνες και λίπη περιλαμβάνουν σαλάμι, τυρί, ξηρούς καρπούς και φυστικοβούτυρο. Τα καταστήματα ειδών κάμπινγκ διαθέτουν μεγάλη ποικιλία ξηρών τροφών καθώς και βιβλία μαγειρικής ειδικά για όσους τους αρέσει να μαγειρεύουν σε εξορμήσεις πεζοπορίας.
Κονσέρβες και μπουκάλια θα πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγονται· είναι βαριά και σε πολλά εθνικά πάρκα τα απαγορεύουν λόγω ρύπανσης του περιβάλλοντος. Μην ξεχάσετε να συμπεριλάβετε πρόχειρα φαγητά υψηλής ενεργείας.

Νερό
ΠΑΝΤΑ να έχετε νερό μαζί σας. ΠΑΝΤΑ να το βράζετε για οκτώ λεπτά, να φιλτράρετε ή να επεξεργάζεστε με χημικά μέσα οποιοδήποτε νερό προέρχεται από φυσική πηγή. Υπολογίστε τρία λίτρα πόσιμο νερό για κάθε άτομο κάθε μέρα σε ήπιο καιρό (συμπεριλαμβάνεται και το νερό για μαγείρεμα), και μέχρι και έξι λίτρα όταν έχει πολύ ζέστη .

Ετοιμασία αποσκευών
Πριν ετοιμάσετε τις αποσκευές σας, συγκεντρώστε όλα όσα θεωρείτε ότι χρειάζεστε και αναρωτηθείτε εάν πραγματικά πρέπει να τα πάρετε όλα. Ας εξετάσουμε μερικά από αυτά τα αμφισβητούμενα αντικείμενα τώρα που είμαστε σπίτι αντί να αναγκαστούμε να το κάνουμε στη μέση του πουθενά!. Πρώτα τα ρούχα. Αφήστε έξω εκείνο το εφεδρικό ζευγάρι γάντια· μπορείτε εν ανάγκη να χρησιμοποιήσετε κάλτσες. Το ογκώδες μάλλινο πουλόβερ, παντελόνι και το βαρύ πανωφόρι με την επένδυση πρέπει να αντικατασταθούν με στρώματα από λεπτά, ελαφριά ρούχα όπως λόγου χάρη εσώρουχα από πολυπροπυλένιο (κατά προτίμηση όχι βαμβακερά), ένα ελαφρύ μπουφάν φλις και ένα εξωτερικό αδιάβροχο που αναπνέει. Γιατί; Διότι όχι μόνο είναι ελαφριά αλλά στεγνώνουν γρήγορα οπότε ίσως δεν είναι απαραίτητο να αλλάξετε όλα σας τα ρούχα . Εάν πρέπει οπωσδήποτε να πάρετε ένα πουλόβερ για περισσότερη ζέστη, συμπεριλάβετε στα πράγματά σας δύο ελαφριά συνθετικά αντί για εκείνο το βαρύ μάλλινο πουλόβερ. Αφήστε πίσω βαμβακερά παντελόνια, σορτς και κοντομάνικα μπλουζάκια εκτός εάν κάνετε πεζοπορία με ζεστό και ξηρό καιρό. Αργούν πάρα πολύ να στεγνώσουν μετά από μια κακοκαιρία με βροχή. Κατόπιν ελέγξετε τα σύνεργα μαγειρικής. Ξεφορτωθείτε πιρούνι και μαχαίρι, το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα κουτάλι. Αφαιρέστε κούπα και πιάτο. Το μπολ κάνει για να φάτε και να πιείτε. Γιατί να έχετε δύο κατσαρόλες και καπάκια; Μία μόνο μεγάλη κατσαρόλα εξυπηρετεί θαυμάσια για να ζεσταίνετε αρκετό νερό για το φαγητό, το μαγείρεμα και το πλύσιμο.

Τώρα είστε έτοιμοι να τα βάλετε όλα μέσα στο σακίδιό σας το οποίο έχετε ήδη επενδύσει με τη μεγάλη πλαστική σακούλα. Σκεφθείτε με ποια σειρά θα χρειασθείτε τα διάφορα αντικείμενά σας κατά την πεζοπορία και στην κατασκήνωση. Σκεφτείτε τη διαδικασία ανάποδα! Καταρχήν, εάν έχετε χρήσιμα αντικείμενα έκτακτης ανάγκης όπως η κουβέρτα ασφαλείας, μερικές τροφές υψηλής ενέργειας και έναν εφεδρικό σάκο απορριμμάτων, βάλτε τα στο βαθύτερο μέρος του σακιδίου όπου και μπορούν να ξεχασθούν. Πάνω από

αυτά βάλτε τον υπνόσακο και την προστατευτική του βάση.
Εάν είναι φουσκωτό θερμικό στρώμα, τυλίξτε το σφικτά και τοποθετήστε το στο κατώτερο μέρος του σακιδίου . Εάν είναι ένα ογκώδες στρώμα αφρού κλειστού τύπου, πρέπει είτε να γεμίσετε το σακίδιο με αυτό και να βάλετε όλα τα άλλα αντικείμενα εκεί μέσα , ή (αν το σακίδιό σας είναι εξαιρετικά μικρό) να το τυλίξετε όσον το δυνατόν πιο σφικτά και να το τοποθετήσετε στο εξωτερικό κάτω ή πλαϊνό μέρος του σακιδίου μέσα σε ανθεκτική προστατευτική αδιάβροχη σακούλα. Τα αντικείμενα που μπαίνουν μέσα στη συνέχεια είναι τρόφιμα, εξοπλισμός μαγειρέματος, εστία μαγειρέματος, καύσιμο κι εφεδρικά ρούχα, μεταξύ των οποίων μποτάκια με επένδυση, μοκασίνια, σανδάλια ή άνετα παπούτσια για τρέξιμο που θα φοράτε όταν κατασκηνώσετε. Βάλτε όσα περισσότερα μπορείτε μέσα στην κατσαρόλα σας για εξοικονόμηση χώρου. Στο πάνω μέρος του σακιδίου βάλτε την σκηνή και το περίβλημά της. Ο σάκος που περιέχει τους πασσάλους και τα άγκιστρα της σκηνής, και το φακό (κατά προτίμηση προβολέα) δένονται με ασφάλεια στο εξωτερικό του σάκου εάν δεν υπάρχει ο χώρος στο εσωτερικό.
Στο πάνω μέρος του σακιδίου και στις πλαϊνές τσέπες εύκολης πρόσβασης βάλτε αυτά που θα χρειασθείτε κατά τη διαδρομή· πρόχειρο φαγητό, αδιάβροχο, κουτί πρώτων βοηθειών, μια μικρή εργαλειοθήκη επιδιόρθωσης, αντικείμενα τουαλέτας, σημειωματάριο και μολύβι, φωτογραφική μηχανή και φιλμ, και νερό. Μερικοί τύποι σακιδίων διαθέτουν ειδική υποδοχή για μπουκάλι νερού στον ιμάντα της μέσης. Εάν το σακίδιό σας δε διαθέτει κάτι τέτοιο, βεβαιωθείτε ότι το μπουκάλι του νερού δεν είναι στο βάθος του σακιδίου σας, όπου δε θα μπορεί να χρησιμοποιείται αρκετά συχνά όσο θα έπρεπε!
Τέλος, ελαφριά αντικείμενα που τα μεταφέρετε εσείς οι ίδιοι είναι κλειδιά αυτοκινήτου, σουγιάς, γυαλιά ηλίου, αντιηλιακή κρέμα, εντομοαπωθητικό, εφεδρικό κουτί με αδιάβροχα σπίρτα, σφυρίχτρα, πυξίδα και χάρτης και κάποιο πρόχειρο φαγητό υψηλής ενεργείας ή καραμέλες. Σε περιοχές με αρκούδες συνιστάται να έχετε οπωσδήποτε ένα σπρέι ειδικό (με την προϋπόθεση ότι ξέρετε να το χρησιμοποιείτε!)

Ιδιαίτερη προσοχή
Εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε ρυάκια και λίμνες για πόσιμο νερό ή για νερό μαγειρέματος, θα χρειαστείτε ταμπλέτες καθαρισμού νερού ή ένα μηχανικό φίλτρο. Εάν η πηγή του νερού βρίσκεται μακριά από τη θέση όπου έχετε κατασκηνώσει, θα ήταν καλό να έχετε ένα πτυσσόμενο δοχείο για τη μεταφορά του. Εάν επιτρέπονται οι φωτιές εκεί όπου θα πάτε, τότε ίσως σας δελεάσει η προοπτική να μην πάρετε εστία μαγειρέματος μαζί σας για να αποφύγετε το βάρος, εάν βέβαια δεν σας πειράζει να έχετε βρώμικες κατσαρόλες. Καλύτερα να την ξεχάσετε αυτήν την ιδέα! Η συλλογή των ξύλων για τη φωτιά είναι μεγάλο βάσανο ύστερα από μια δύσκολη κι επίπονη πεζοπορία και εάν βρέχει θα μετανιώσετε που αφήσατε την εστία και τα καύσιμα στο σπίτι. Οι φωτιές στην ύπαιθρο δεν είναι οικολογικές. Σε περιοχές με αρκούδες πρέπει να έχετε μαζί σας σχοινί τουλάχιστον 20 μέτρων, μια τροχαλία και κρίκο για να κρεμάτε το φαγητό σας και τα σκουπίδια (σε διαφορετικές σακούλες, όχι στο-σάκο σας) από κάποιο βολικό δένδρο. Ακόμα κι αν δεν υπάρχουν αρκούδες, υπάρχουν ρακούν που αγαπάνε το σαπούνι και την οδοντόπαστα όπως επίσης το φαγητό και τα σκουπίδια! Πρέπει λοιπόν να τα τοποθετείτε τουλάχιστον 4 μέτρα πάνω από το έδαφος και 3 μέτρα μακριά από κορμούς και κλαδιά δένδρων.
Ένα άλλο χρήσιμο βοήθημα είναι ένα ή και δύο μπαστούνια ορειβασίας . Μειώνουν την πίεση που ασκείται στα πόδια και βοηθούν σε ολισθηρές επιφάνειες. Εάν συμμετέχετε

σε ομάδα, κρατήστε τον αριθμό των συμμετεχόντων ατόμων μικρό προκειμένου να ελαχιστοποιείται η καταστροφή του περιβάλλοντος, ο θόρυβος και τα σκουπίδια.
Να αφήνετε το χώρο της κατασκήνωσης όπως τον βρήκατε και να παίρνετε μαζί σας όλα τα σκουπίδιά σας.

Κατάλογος εξοπλισμού για αρχάριους

Βασικός: Σάκος πλάτης, σκηνή με το προστατευτικό περίβλημα, υπνόσακος, προστατευτική βάση, πυξίδα, σφυρίχτρα, χάρτης σε αδιάβροχο κουτί, μπουκάλι με νερό, ταμπλέτες καθαρισμού νερού, ελβετικός σουγιάς , 20 μέτρα λεπτό νάιλον σχοινί (με τροχαλία και κρίκο) προβολέας ή μικρός φακός χειρός (με εφεδρικές μπαταρίες και λάμπα). Σε περιοχές με αρκούδες, πρέπει να συμπεριλάβετε και ειδικό σπρέι για αρκούδες.
Κουζίνα: τρόφιμα, σετ μαγειρικής (κατσαρόλα με καπάκι, χερούλι και βούρτσα) εστία μαγειρέματος με μπουκάλα καυσίμων (για το καλοκαίρι, 250ml καυσίμων καθημερινά για δύο άτομα), κουτάλι, μπολ, αναπτήρας ή σπίρτα σε αδιάβροχη θήκη, ανθεκτική πλαστική σακούλα για την αποθήκευση και τη μεταφορά των σκουπιδιών.
Ενδυμασία: μπότες πεζοπορίας, σανδάλια ή παπούτσια για τρέξιμο, 2 ζεύγη κάλτσες εσωτερικές, 2 ζεύγη κάλτσες εξωτερικές, εσώρουχα, πουκάμισο με μακριά μανίκια, μπουφάν φλις ή πουλόβερ, μακρύ παντελόνι (όχι τζίν!), σορτς, καπέλο ηλίου, κορδέλα κεφαλής, γάντια, τόκα (μάλλινη), αδιάβροχο (μπουφάν και παντελόνι), ή πόντσο.
Πρώτες βοήθειες: επιθέματα για φουσκάλες, επίδεσμοι, λευκοπλάστ, αντιβιοτική κρέμα, ατομική φαρμακευτική αγωγή.
Εξάρτυση έκτακτης ανάγκης: πλαστική ταινία, σάκοι απορριμμάτων (μεγάλης αντοχής), σάκοι με φερμουάρ, γερή βελόνα και κλωστή, παραμάνες, κορδόνια παπουτσιών.
Ατομικά είδη: γυαλιά ηλίου, αντιηλιακό, ενυδατικό προϊόν για τα χείλη, οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα, σαπούνι βιοδιασπώμενο, πετσέτα, εντομοαπωθητικό, χαρτί υγείας, φωτογραφική μηχανή και φιλμ, σημειωματάριο και μολύβι, κιάλια.

Παραπομπές και ευχαριστίες: Περιοδικό Explore (www.explore-mag.com), έκδοση Μαρτίου/Απριλίου 2000, «Καλοκαιρινές Πεζοπορίες: Ετοιμάζοντας τα είδη πρώτης ανάγκης» του Peter Thompson.