

مقدمة للتنزه بحقيبة الظهر

"تسلق الجبال واعرف أخبارها الجيدة. سيتدفق سلام الطبيعة إليك كما يتدفق شروق الشمس إلى الأشجار. ستدفع الرياح نضارتها إليك وستدفع العواصف طاقتها إليك بينما يتساقط القلق مثل أوراق الخريف." (جون موير)

ماذا؟

يُعتبر التنزه بحقيبة الظهر تنزهًا وأنت تحمل منزلك على ظهرك. يمكن الوصول إلى أحد أكثر الطرق في جودة المنظر عن طريق التنزه بحقيبة الظهر فقط: مثل أجزاء من طريق الرحالة (Voyageur Trail) وطريق بوكاسكوا الساحلي (Pukaskwa's Coastal Trail) وطريق كيلارني الخيالي (Killarney's Silhouette Trail) والقسم البري من طريق جاناراسكا (Ganaraska Trail) وغيرهم الكثير. ها هي إذا بعض الأفكار للبدء.

متى؟

ابداً بإقامة معسكر في "طقس معتدل". على الرغم من أنه من المحتمل أن تختار الصيف لرحلتك الأولى إلا أن أوائل الربيع وأواخر الصيف والخريف لهم مميزاتهم: السحب الأقل وعدم وجود حشرات قارضة والليالي الباردة للنوم.

أين؟

في رحلاتك الأولى، اختر طرقاً تكون مألوفاً نوعاً ما وقريبة من العمران. ستكون "بعيداً" مع ذلك، لكنك ستكون قادراً على التعامل مع أي طوارئ تظهر مثل الطقس السيئ أو مشكلات المعدات.

إلى متى؟

ابداً أولاً برحلة في نهاية الأسبوع. وعندما تكون قد طورت ثقتك ومهاراتك، تستطيع عندئذٍ الشروع في حملات أطول.

خطط بحرص

اعتن بالتفاصيل في المنزل، وعندما ينبغي أن تسير الأمور بشكل جيد على الطريق. اختر طريقك بحرص وخطط لأوقات سفرك بخريطة تفصيلية. بالنسبة إلى الطرق المعتبرة بها جيداً، قم بتخصيص ساعة لكل ثلاثة كيلومترات مستوية وأضف ساعة لكل 300 متر من الزيادة في الارتفاع. قم بتخصيص وقت إضافي في حالة ظروف الطريق السيئة أو الطقس السيئ أو لمجرد أن "تشم الزهور". كن متناسق الجسم وستمتع أكثر إذا كنت ملائماً. ستساعد التمارين الهوائية المنتظمة مثل المشي السريع وقيادة الدراجة والجري دورتك الدموية وساقيك.

المعدات

تكون المعدات الأقل أفضل في البرية في العادة. يقوم معظم المبتدئين في التنزه بحقيبة الظهر، وحتى بعض "القدامى" الخبراء بالمبالغة في تقدير احتياجاتهم ويحملون الكثير. فكر في خفة الوزن! ينبغي أن تكون عدة التنزه بحقيبة الظهر خفيفة قدر الإمكان لكن قوية بما يكفي لتحمل الظروف القاسية. قبل مغادرة المنزل، زن حقبتك بكامل حمولتها. ينبغي ألا تزيد حقيبة إجازة نهاية الأسبوع الصيفية الخاصة بك عن 16 كيلوجرام. وتعتبر القاعدة الجيدة ألا يزيد الوزن عن 30% من وزن جسمك. سينزع وزن أية حقيبة يزيد على 20 كيلوجرام المتعة من الخبرة، ولذلك اترك أية عناصر غير ضرورية في المنزل.

الملابس:

ستجعلك العدة الجيدة دافئاً وجافاً ومرتاحاً. ارتد طبقات من الأزياء لتعطي دفئاً أكبر وتعدداً في الاستخدام. ارتد ملابس داخلية ماصة للرطوبة من البوليبروبلين وطبقة عازلة وطبقة خارجية عازلة للرياح والمياه.

اعتن بأقدامك

تعتبر أحذية التنزه عالية الرقبة جيدة الإحكام أهم قطعة لديك في المعدات. يجب أن تعطي دعماً جيداً من أجل التعامل مع الوزن الإضافي لحقيبة ممتلئة. وتعتبر الجوارب المريحة حيوية أيضاً. يفضل كثير من المتنزهين بحقيبة الظهر جوارب تبطين منسوجة رقيقاً وجورباً خارجياً ماصاً.

حقيبة الظهر

إنه عنصر مهم آخر. تأكد من أن حقبتك قابلة للتعديل بالكامل وتتلاءم وجسمك بشكل لائق. ينبغي أن تكون أشرطة الكنف وحزام الورك المشكل مبطنين، وينبغي أن يكون الحجم ضخماً بما يكفي لحزم كل عدتك – ربما يكون 80 لتراً كافياً إلا إذا كانت لديك حقيبة نوم ضخمة. من الحكمة تجنب تعليق أشياء من الخارج، حيث قد تبتل أو تضيق أو تتلف. من المهم أن تبقى عدتك جافة، ولهذا استخدم بطانة من حقيبة بلاستيكية كبيرة يمكن إغلاقها بالكامل من الأعلى. وللحصول على حماية إضافية، ضع حقيبة نومك وملابسك في أكياس منفصلة عازلة للماء وخذ معك حقائب بلاستيكية إضافية فهي لا تزن كثيراً.

الخيمة

اختر خيمة فورية وخفيفة الوزن ذات تهوية جيدة وغطاء حماية ومساحة معقولة وحد أدنى من الحياكة وأرضية "خشبية" تبعد المياه. لا تطلبها من قائمة معروضات دون أن تراها في الواقع! اذهب إلى متجر للأشياء الخارجية، ومن المفضل أن يكونا متجرين أو أكثر، وتحدث مع موظف مبيعات خبير قبل أن تحدد اختيارك.

الطعام

تمتع بإعداد قوائم طعامك: اختر أطعمة خفيفة الوزن وسهلة الإعداد ولا تفسد ويمكن أكلها بملعقة. ومن أجل توفير الوزن، تجنب الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الماء مثل الفواكه والخضراوات الطازجة. خذ أطعمة مجففة تنتج وجبات لذيدة بمجرد إضافتها إلى ماء مغلي (غالبًا ما يفيد النقع المسبق). تُعتبر أطعمة الطهو السريع هي الأفضل لأنها تتطلب وقودًا أقل. تتمثل مصادر الكربوهيدرات جيدة الحمل في الحقيبة في الأرز الدقيق ومكرونة الأسباجيتي الرفيعة ودقيق الشوفان وأنواع المخبوزات والسكريات. وتشمل البروتينات والدهون جيدة الحمل في الحقيبة سجق السلامي والجبن والبندق وزبدة السوداني. تملك متاجر الأشياء الخارجية قطاعًا كبيرًا من الأغذية المجففة إلى جانب كتب الطهي المخصصة لطهي الطرق. ينبغي تجنب العلب والقوارير بأية تكلفة، فهي ثقيلة ومضطربة في الكثير من الحقائق بسبب التلوث المحتمل. تذكر أن تضع وجبات طريق عالية الطاقة.

الماء

خذ معك الماء دائمًا. وقم بغليته دائمًا لمدة ثماني دقائق وقم بترشيح أي ماء من مصدر طبيعي أو معالجته كيميائيًا. خذ ثلاثة لترات من مياه الشرب لكل شخص يوميًا في الطقس المعتدل (يشمل هذا ماء الطهي) وما يصل إلى ستة لترات في الطقس الحار.

حزم الحقيبة

قبل أن تحزم الحقيبة، اجمع كل العدة التي تعتقد أنك ستحتاجها واسأل نفسك إذا كان يجب عليك فعليًا أن تأخذ كل شيء. دعنا نمر على بعض العناصر المشكوك فيها الآن في المنزل وليس بعد قطع جزء من الطريق في البرية! أولاً الملابس. قم بإعداد ذلك الزوج من القفازات، حيث تستطيع استخدام الجوارب عند الحاجة. ينبغي استبدال تلك السترة الصوفية الضخمة والبنطلون وسترة الفراء المعزولة بطبقات خفيفة رفيعة مثل الملابس الداخلية من البوليبروبيلين (من الأفضل ألا تكون قطنية) وطبقة وسطى صوفية خفيفة وطبقة خارجية عازلة للماء ومسامية. لماذا؟ إنها لا توفير الوزن فقط، ولكنها تجف بسرعة بحيث قد لا تحتاج إلى تغيير الملابس بالكامل. إذا كان يجب أن تأخذ سترة للحصول على دفء إضافي، فخذ سترتين خفيفتي الوزن من أنسجة صناعية بدلاً من تلك السترة الصوفية الثقيلة. واترك البنطلون والشورتات والفانلات ذات الأكمام القصيرة من الجينز القطني هذه إلا إذا كنت ستنتزه في أجواء حارة جافة. إنها تبقى للأبد حتى تجف بعد عاصفة ممطرة. ثم افحص معدات طهيك. تخلص من ذلك السكين والشوكة، فكل ما تحتاجه هو ملعقة. أزل الكوب والطبق، فالسلطانية ستقوم بوظيفتي الأكل والشرب. لماذا تحتاج إلى قدرين وغطاءين؟ سيكون قدر واحد أكبر جيدًا لتسخين مياه كافية للوجبات والنقع والاستحمام.

أنت الآن مستعد لحزم كل شيء في حقيبة ظهرك التي قمت بالفعل بتبطينها بتلك الحقيبة البلاستيكية الكبيرة. فكر في الترتيب الذي ستحتاج الأشياء به سواء على الطريق وعندما تعسكر. فكر بشكل عكسي! إذا كانت لديك أولاً بعض "أشياء الطوارئ" المفيدة مثل بطانية فضائية وزوج من قضبان الطاقة وحقيبة قمامة ضخمة إضافية، ضعهم عند قاع القسم الرئيسي حيث يمكن نسيان أمرهم. ثم ضع حقيبة النوم ثم وسادة النوم. إذا كان فراشًا من نوع ثيرماريست [Therm-a-Rest]، فقم بلفه بإحكام وضعه عند القاع. أما إذا كان من نوع الفوم الخلوي المغلق الضخم فإما أن تبطن الحقيبة به وتحمل أي شيء آخر داخله أو (إذا كانت حقبتك صغيرة جدًا) قم بلفه بإحكام قدر ما تستطيع واربطه من الخارج عند قاع الحقيبة أو جانبها في حقيبة قوية وحامية وعازلة للماء. ثم يدخل الطعام ومعدات الطهي والموقد والوقود والملابس الإضافية بعد ذلك، بما في ذلك زوج من الأحذية العازلة ذات الرقبة أو أحذية الجلد الناعم أو الأحذية الخفيفة أو أحذية الجري الخفيفة لارتدائها في المعسكر. قم بالحشو قدر ما تستطيع في قدر طهيك لتوفير المساحة. بالقرب من قمة القسم الرئيسي، ضع الخيمة وغطاءها الواقى، ويمكن ربط الحقيبة التي تحتوي على أعمدة الخيمة وأوتادها والكشاف الضوئي (من المفضل أن يكون كشافًا أماميًا) بشرط محكم بالحقيبة من الخارج إذا لم تكن هناك مساحة بالداخل، وعند قمة الحقيبة، وفي الجيوب الجانبية التي يمكن الوصول إليها بسهولة، ضع تلك الأشياء التي قد تحتاجها على الطريق والوجبات الخفيفة وعدة المطر ومجموعة الإسعافات الأولية ومجموعة الصيانة الصغيرة وأشياء المرحاض ومفكرة وقلم وكاميرا وفيلم ومياه. يوجد في بعض حقائب الظهر حامل قوارير ماء متصل بحزام الورك، وإذا لم تكن حقبتك كذلك فتأكد من أن حاوية المياه الخاصة بك ليست مدفونة في مكان عميق داخل حقيبة ظهرك حيث لن يتم استعمالها بالكمية التي ينبغي استعمالها بها! وأخيرًا تشمل الأشياء الخفيفة التي ينبغي أن تحملها شخصيًا مفاتيح السيارة وسكينة الجيب ونظارات الشمس وكريم الحماية من الشمس وطارد الحشرات وأعواد الثقاب الإضافية العازلة للماء وصفارة وبوصلة وخريطة وحلوى طاقة أو حلويات، وفي الدول التي فيها دببة، من المنصوح به بشدة وجود رشاش دب (إذا كنت تعرف كيفية استخدامه!).

اعتبارات خاصة

إذا كنت تريد استخدام الجداول والبحيرات من أجل الحصول على مياه الشرب والطهي فستحتاج إلى أفراس تنقية مياه أو مرشح كيميائي. إذا كان مصدر المياه بعيدًا عن موقع معسكرك فضع في اعتبارك حاوية قابلة للطهي لحمل الماء. إذا كان مسموحًا بإشعال النيران في أماكن مفتوحة حيث ستنذهب فيمكن أن يكون هناك إغراء التخلص من الموقد والوقود لتوفير الوزن إذا لم يكن لديك مانع من التعامل مع قدر غير مرتب. لا تتبع الإغراء! إن جمع المواد لإشعال نار يُعتبر أمرًا مؤلمًا عند نهاية عناء كبير على الطريق، وإذا كانت هناك أمطار فستندم على ترك ذلك الموقد والوقود. إلى جانب أن النيران في الأماكن المفتوحة ليست صديقة للبيئة. في الدول التي فيها دببة، يجب أن تأخذ بكرة خفيفة الوزن من خيط طوله 20 مترًا على الأقل وحلقة تسلق من أجل تعليق طعامك وقمامتك (في حقائب منفصلة وليس حقيبة ظهرك) على شجرة ملائمة. حتى إذا لم تكن هناك أية دببة، فهناك دائمًا حيوانات راكون التي تحب الشوربة ومعجون الأسنان إلى جانب الطعام والقمامة! قم إذا

بتعليق هذه الأشياء دائماً على ارتفاع 4 أمتار على الأقل من الأرض و 3 أمتار بعيداً من جذوع وأغصان الأشجار. هناك شيء آخر مفيد هو عمود عربة الثيران أو زوج منه. إنها تقلل الضغط على السيقان وتوفر دعماً على الأسطح الزلقة. إذا كنت تنتزه بحقيبة الظهر مع مجموعة فاجعل أفراد المجموعة قليلين بشكل معقول من أجل تقليل الأضرار البيئية والضوضاء والقمامة. اترك موقع معسكرك كما وجدته وخذ كل قمامتك بعيداً.

قائمة معدات للمبتدئين

الأساسية: حقيبة ظهر وخيمة (فورية مع غطاء وقاية) وحقيبة نوم ووسادة للنوم وبوصلة وصفارة وخريطة في حاوية عازلة للماء وقارورة مياه ومرشح مياه وسكينة الجيش السويسري و20 مترًا من حبل النايلون الخفيف (مع بكرة وحلقة تسلق) وضوء أمامي أو كشاف ضوئي صغير (مع بطاريات إضافية ولمبة). في الدول التي فيها دببة، أضف رشاش دب.

المطبخ: الطعام وعدة الطبخ (قدر مع غطاء ومقبض ومنظف) وموقد تنزه مع قارورة وقود (في الصيف، 250 مللي من الوقود يوميًا لشخصين) وملعقة ووعاء وأداة إشعال أو أعواد ثقاب في حاوية عازلة للماء وحقيبة بلاستيكية منيئة لتخزين وحزم القمامة.

الملابس: أحذية تنزه ذات رقبة وأحذية خفيفة أو أحذية جري وزوجان من جوارب التبتطين وزوجان من الجوارب الخارجية وملابس داخلية وقبعة شمس ومنديل وقفاز وقبعة نسائية (من الصوف) وعدة مطر (سترة وبنطلون) أو عباءة.

الإسعافات الأولية: فرو الخلد وضمادات جروح وضمادات شد وكريم مضاد حيوي والأدوية الشخصية.

مجموعة الطوارئ: شريط لاصق وحقائب القمامة (المتينة) والحقائب ذات السوستة وإبرة وخط قويين ودبابيس أمان وأربطة حذاء.

أشياء شخصية: نظارات شمسية وكريم حماية من الشمس ويلسم شفاه وفرشاة أسنان ومعجون أسنان وصابون قابل للتحلل وفوطه وطارد حشرات وورق حمام وجاروف وكاميرا وفيلم ومفكرة وقلم ومنظار ثنائي العين.

المراجع والإهداءات: مجلة إكسبلور [Explore] (www.explore-mag.com) (إصدار مارس/أبريل 2000، التنزه الصيفي بحقيبة الظهر: حزم الأساسيات" بقلم بيتر ثومبسون.