Cristina Neagu

Ghidul „munțomanului” începător

Ce trebuie să știi când mergi în drumeții pe munte

respiro books

Ghidul „munțomanului” începător

© 2019 – RESPIRO BOOKS
Toate drepturile rezervate.

Este permisă descărcarea liberă,
cu titlu personal, a cărții în acest format.
Distribuirea gratuită sau contra cost a cărții
prin intermediul altor platforme online, precum
și modificarea textului fără acordul prealabil, în
scris, din partea Respiro Books sunt interzise.

Redactor: Florin Bică
Grafician: Florentina Bratu
Imagini: www.123rf.com
www.unsplash.com
Goutam K Tanti (*foto coperta 4*)

RESPIRO BOOKS
Telefon: 0747 170 050
E-mail: contact@bibliotecarespiro.ro
Site: respiro.ro/books/

Cristina Neagu

Ghidul „munțomanului” începător

Ce trebuie să știi când mergi în drumeții pe munte

respiro books

„Nu cucerim munții,
ci pe noi înșine.”

Edmund Hillary

Cuprins

De ce să mergi pe munte 8

De unde să începi 12

Greșeli comune la împachetare 16

Echipamentul bun și beneficiile lui 22

Cum îți alegi un echipament bun 26

Ce și cât mâncăm atunci când suntem pe munte 32

Greșeli comune în drumeții 36

Siguranța pe munte 40

Ce să faci dacă te-ai rătăcit 44

Sugestii finale pentru începători 48

De ce să mergi pe munte

Aveam 5 ani când am văzut prima dată un munte adevărat și, undeva în mintea mea, peste imaginea vârfului de piatră care se zărea printre brazi se suprapunea o imagine dintr-un film cu un alpinist cățărându-se. Singura întrebare care îmi venea în minte era dacă a merge pe munte înseamnă să sari dintr-un vârf de brad în altul. Între timp am descoperit că a merge pe munte este mult mai simplu. Există o potecă, printre copaci, care te duce până în vârf. Și sunt foarte multe motive ca să îți iei rucsacul în spate și să vezi unde anume duce poteca respectivă.

Mersul pe munte și ieșirile în natură oferă în general contextul ideal pentru o zi de relaxare, departe de stresul și de gălăgia cotidiană. Parfumul pădurii, cântecul păsărilor, zgomotul râului și perspectiva largă pe care o ai din vârful muntelui fac parte dintre elementele care îți oferă senzația de... *altceva*. În plus, muntele este locul perfect unde să-ți poți pune ordine în gânduri, să planifici, să visezi, să creionezi cum ai vrea să arate viitorul tău. Desigur, va fi puțin mai complicat să faci lucrurile acestea în timp ce urci pe Everest dar, cu siguranță, o zi în tabăra de la baza muntelui, cu privirea ațintită asupra lui, ar putea fi o ocazie bună pentru așa ceva, ținând cont de inspirația din fața ochilor.

Un grup de cercetători de la facultățile de Psihologie ale Universităților din Kansas și Utah (SUA) a descoperit că mersul pe munte, corelat cu o pauză de la folosirea telefonului mobil și a computerului, contribuie la o creștere a creativității cu peste 50%.[1]

Muntele este unul dintre locurile unde se construiesc prietenii care durează. Mi s-a întâmplat destul de des să urc pe munte cu oameni pe care să nu îi fi cunoscut foarte bine în prealabil, pentru ca la sfârșitul drumeției, în vârf, să îmi dau seama că am descoperit prieteni noi. Timp de două-trei ore sau mai mult, cât este nevoie să ajungi sus, ai timp să asculți povești de viață, să descoperi că aveți lucruri și interese comune, să râzi din toată inima (dacă traseul nu îți pune prea mult puterile fizice la încercare) și să îți dai seama că există mulți oameni frumoși în jurul tău, oameni pe care, dacă îți iei timpul necesar, poți să îi descoperi.

[1] **Ruth Ann Atchley**, *„Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings"* în *http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0051474, 12 decembrie 2012*

Drumeția poate reprezenta ocazia în care să-l cunoști mai bine chiar și pe un cunoscut de-al tău. Poți descoperi, de exemplu, cum reacționează în situații de criză, atunci când plouă cu găleata sau când situația de pe teren este cu totul diferită față de comoditatea de acasă, când alegerile pe care le ia influențează nu doar propria persoană, ci întregul grup.

Muntele nu este însă doar despre *ceilalți*, ci și despre *tine*. Este locul în care poți descoperi punctele tale tari, dar și pe cele slabe, cât de bine stai la capitolul „răbdare" – răbdare cu tine însuți sau răbdare cu ceilalți. Pe munte îți dai seama cât de dispus ești să mergi mai departe când dai de primul urcuș mai dificil sau când ploaia ia locul vremii frumoase. Altfel spus, pe munte descoperi care îți sunt limitele.

Muntele este cu siguranță locul care îți va testa limitele și te va scoate din zona de confort, dar asta doar dacă îl lași. Te poți bucura într-un anumit fel de munte și dacă urci cu prima telecabină pentru a admira peisajul din vârf, pentru a mânca ceva la cabană și pentru a face două-trei fotografii cu care să te lauzi puțin în fața prietenilor de acasă. Însă pentru o experiență completă și diferită este nevoie să parcurgi traseul cu proprii bocanci, să fii dispus să te doară picioarele a doua zi, să faci, eventual, câteva bătături, să nu arăți chiar perfect în toate fotografiile și să accepți că există și lucruri pe care nu le poți face foarte bine (încă, sau din prima). Însă odată ajuns în vârf vei descoperi că fiecare durere a meritat. Garantat! (Chiar dacă sus s-ar putea să fie înnorat.)

Pentru mine, dincolo de bucuria de a ști că am mai *făcut un vârf* sau că am descoperit încă un loc demn de a fi ținut minte, mersul pe munte și ieșirile în natură cu bicicleta reprezintă modalități de a-mi încărca bateriile de bună dispoziție, curaj și gânduri bune. Muntele este locul în care învăț unele dintre cele mai frumoase lecții care mă fac apoi să privesc cu alți ochi ceea ce mi se întâmplă și să descopăr soluții acolo unde m-aș fi așteptat mai puțin.

Muntele este cabinetul meu de terapie pentru zilele mai puțin bune. Și se pare că nu sunt singura care vede lucrurile în felul acesta.

Un studiu realizat de Institutul Național de Medicină din Statele Unite a dovedit că mersul constant pe munte le este de un real folos celor care trec prin episoade de depresie sau care au tendințe de suicid.[2] Nu este recomandat însă să așteptați apariția unei astfel de crize pentru a începe să mergi pe munte. Drumeția are și rol preventiv.

[2] **J. Sturm**, **M. Plöderl** *et al.*, *„Physical exercise through mountain hiking in high-risk suicide patients"* în *https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22486584.*

De ce să mergi pe munte? Pentru tine și sufletul tău. Pentru oamenii frumoși și prietenii neașteptați pe care poți avea ocazia să îi întâlnești. Pentru peisajul care poate fi văzut doar din vârf. Pentru fiecare lecție nouă pe care o poți învăța. Și pentru toate celelalte beneficii care așteaptă să fie descoperite.

Dacă te-am convins să mergi pe munte, dă pagina pentru a afla ce ai de făcut ca să te poți bucura pe deplin de munte și de frumusețile lui.

De unde
să începi

Aveam în jur de 5 ani când am făcut prima drumeție, iar ținta pe care o aveam era un vârf de piatră, la care credeam că pot ajunge dacă sar din-tr-un brad în altul, după cum am spus anterior. Nu am ajuns decât până la o cabană care era undeva pe traseu.

De fapt, dacă îmi aduc aminte bine, nu am ajuns niciodată pe vârful respectiv. Este încă pe lista cu vârfurile pe care aș vrea să le ating la un moment dat.

O listă cu toate drumețiile ușoare cu care poți începe ar trebui să fie una foarte lungă pentru a putea acoperi toate grupele de munți din România. De asemenea, pentru o drumeție ușoară, de început, ar putea fi luate în considerare și zonele deluroase. În rândurile de mai jos vei găsi câteva principii orientative pe care ar trebui să le ai în vedere înainte de a pleca în prima ta drumeție. La finalul capitolului, ca bonus, am notat câteva site-uri unde poți găsi trasee montane, inclusiv trasee ușoare.

Cum să fie prima drumeție?

Suficient de ușoară cât să ai curaj să o faci și pe cea de-a doua. Dacă nu ai mai mers niciodată pe munte, nu alege pentru început un traseu tehnic, adică unul cu lanțuri, grohotiș și o creastă serioasă. Știu că poate părea spectaculos și *este*, dar amână drumețiile pe trasee cu astfel de particularități pentru momentele când vei fi acumulat mai multă experiență. Oricât de tentant ar părea..., mersul pe munte se învață făcând cu grijă primii pași.

Suficient de scurtă cât să ai timp să te întorci acasă la o oră rezonabilă, fără ca frumusețea zilei să fie știrbită de alergatul după ultimul tren sau de socoteli de genul: *Bun, și de la gară cu ce ajung acasă? Mai prind ultimul autobuz, tramvai sau metrou?*

Prima drumeție poate fi una de două-trei ore, astfel încât să ai timp să poți face traseul acela și în cinci ore, în cazul în care ai avea nevoie de atât de mult timp pentru a ajunge la destinație. Nu este neapărat nevoie ca prima drumeție să fie una

spre un vârf. Pentru traseele de vârf este nevoie de ceva mai mult timp. Poți să alegi ca destinație finală o cabană, un platou sau un punct frumos de belvedere, poate chiar un loc de unde să te poți întoarce cu telescaunul, telecabina sau alt mijloc de transport, dacă timpul te presează.

Suficient de frumoasă cât să te facă să prinzi gustul peisajelor și să te determine să pornești la drum pentru a vedea și altele. Alege ca zi pentru prima drumeție o zi lungă și frumoasă de vară. Este adevărat că muntele este iarna la fel de spectaculos ca vara, dar dacă singurul lucru de care îți vei aduce aminte la sfârșitul zilei va fi cât de frig ți-a fost și cât de ude ți-au fost șosetele din cauza zăpezii, s-ar putea să nu dorești să mai parcurgi a doua oară un traseu similar.

Este indicat să verifici prognoza meteo pentru a evita ca prima ta drumeție să fie într-o zi cu ceață sau cu ploaie. Muntele te poate surprinde întotdeauna și îți poate așterne ceața în cale chiar și dacă vremea se anunța foarte bună.
E bine să îți iei toate măsurile de siguranță în prealabil. O drumeție în care ai mers de la un copac la altul din cauza ceții, principala ta preocupare fiind găsirea marcajelor, s-ar putea să nu fie drumeția la care ai visat.

Suficient de pregătită cât să ai sentimentul că drumeția nu înseamnă un pas în necunoscut. Documentează-te dinainte referitor la traseu: unde începe, unde se termină, starea marcajelor, durata necesară pentru parcurgerea lui. Documentează-te cu privire la programul trenurilor, al autocarelor, al microbuzelor, al telecabinelor, al telescaunelor ș.a.m.d., astfel încât să nu te trezești că ai ajuns în gară sau în stație după ce ultimul mijloc de transport a plecat. Dormitul în gară nu este cea mai plăcută experiență.

Site-uri cu sugestii și informații despre trasee montane:

- *www.carpati.org*
- *http://bloguldecalatorii.ro/idei-de-ture-pe-munte-clasificate-pe-munti*
- *http://muntii-nostri.ro/*
- *https://www.outdooractive.com/en/*
- *https://www.komoot.com/*

Alege echipamentul potrivit! O drumeție, oricât de frumos ar fi traseul, poate să treacă neobservată dacă singurele lucruri care îți atrag atenția sunt alunecușurile, bătăturile, tremuratul și blugii uzi.

Greșeli comune la împachetare

Ce iei în plus, fără să ai nevoie.
Ce ai nevoie, dar nu iei.

Trebuie să recunosc, am o anumită slăbiciune atunci când vine vorba de drumații. Sau poate chiar mai multe. Îmi place ca, atunci când plec într-o drumație, echipamentul meu și felul în care arăt să spună că aparțin locului, că știu ce fac.

Mult timp, cele mai multe probleme le-am avut cu rucsacul. Toate arătau bune și frumoase până în momentul în care trebuia să pun rucsacul în spate. Oricât m-aș fi străduit, acesta nu avea niciodată o formă potrivită. Era mereu înclinat într-o parte. Inițial, am crezut că lucrul acesta era cauzat de vechimea lui. Însă chiar și atunci când mi-am cumpărat un rucsac nou, lucrurile au continuat la fel. Rucsacul meu era tot înclinat.

Într-o zi, citind niște materiale despre drumații, am descoperit explicația și, totodată, soluția. Poziția lui incorectă era cauzată de o serie de greșeli în procesul de împachetare. Greșelile de acest gen nu sunt singurele care îți pot face ore sau zile negre într-o excursie. Mai sunt alte câteva aspecte, din aceeași categorie, la care este bine să fii atent înainte de a porni la drum.

Rucsacul în sine

Rucsacul nu ia forma corpului omenesc și nu se „lasă” la spălat. În cazurile fericite, poate fi schimbat la magazinul de unde a fost cumpărat. Însă lucrul acesta nu este posibil întotdeauna. De aceea este recomandat ca achiziționarea rucsacului să fie tratată cu toată seriozitatea, ținând cont de aspectele următoare:

Tipul excursiei: *city-break*, tură de-o zi, tură de weekend, excursie de o săptămână etc.

Material: să fie rezistent și impermeabil. Dacă rucsacul este însoțit de o husă de ploaie, este perfect.

Detalii „tehnice”: fermoare, cusături, chingi, catarame și construcția spatelui.

SFAT 1: Se vor evita fermoarele metalice deoarece ruginesc ușor și se strică repede. În plus, cheița fermoarului trebuie să fie mare și, dacă se poate, însoțită de un șnur.

SFAT 2: Cataramele trebuie verificate cu atenție. Trebuie să se închidă și să se deschidă ușor.

SFAT 3: Este obligatoriu ca rucsacurile mari, folosite pentru ture de weekend sau de o săptămână, să aibă centuri pentru șolduri și pentru piept. Cele pentru șolduri trebuie să fie late, căptușite și ușor reglabile.

SFAT 4: Zona care vine în contact cu spatele trebuie să fie acoperită cu un material respirabil, iar rucsacurile mari trebuie să fie prevăzute și cu un sistem de ajustare a înălțimii bretelelor, astfel încât acestea să se muleze perfect pe spatele celor care le cară.

Conținutul rucsacului

Există o listă cu câteva lucruri esențiale, care nu ar trebui să lipsească din bagajul niciunui excursionist, oricare ar fi nivelul lui.

- **Sticla cu apă**
- **Mâncarea**
- **Trusa de prim ajutor**

- **Pelerina de ploaie** (sau orice alt obiect vestimentar impermeabil; de preferat, nu umbrela).
- **Harta și busola** (astăzi, telefonul mobil cu acces la internet oferă o variantă bună pentru cei care nu știu să citească o hartă sau să folosească o busolă, însă nu trebuie uitat că există și zone fără acces la internet) sau cel puțin o copie cu descrierea traseului. Există pagini web care oferă descrieri foarte amănunțite ale traseelor.
- **Pachetul de șervețele / hârtie igienică**
- **Crema de protecție** împotriva razelor solare.
- **Carnetul de student** sau orice alt tip de legitimație care poate oferi reducere la transport sau alte facilități.
- **1-2 saci de gunoi** (de mici dimensiuni) sau pungi de plastic.

- **Portofelul**
- **Fluierul** (ține animalele la distanță și te poate ajuta să dai de veste în cazul în care te-ai rătăcit; voi reveni la aspectul acesta într-un capitol viitor).
- **Briceagul**

La toate aceste obiecte se pot adăuga, în funcție de tipul excursiei sau de echipamentul de care dispui, încă o serie de obiecte:

- **Lanternă** (pentru situațiile în care estimezi că există posibilitatea să te prindă noaptea pe drumul de întoarcere).
- **Un tricou de schimb** (pentru cazul în care știi că, deși transpiri foarte repede, nu porți un tricou tehnic, care să se usuce rapid, în timpul mersului) și o pereche de șosete de schimb.
- **Chibrituri** (sau un alt obiect care să te poată ajuta să aprinzi focul).

Tot ceea ce nu se regăsește în lista de mai sus constituie un surplus care va adăuga greutate bagajului. Cred totuși că nu trebuie precizat că nu este necesară includerea în bagaj a uscătorului de păr, a colecției de CD-uri, a cărții de bucate sau a trusei complete de machiaj, în special când știi că va trebui să cari toate aceste lucruri singur(ă), de-a lungul întregului drum. Este recomandat ca greutatea unui rucsac să nu depășească 15% din greutatea corpului, în cazul fetelor, și 20%, în cazul băieților.

Cum îți așterni, așa le cari

Un alt aspect important legat de drumețiile cu rucsacul în spate este modul de așezare a lucrurilor în rucsac, în special în cazul excursiilor mai lungi de o zi, care includ și dormitul la cort. Există o serie de reguli generale de care trebuie ținut cont pentru a te putea bucura de o drumeție cât mai ușoară. Să descoperim împreună câteva dintre ele.

Obiectele grele se așază cât mai aproape de corp, în zona umerilor, pentru stabilizarea centrului de greutate în timpul mersului.

Nu se pun obiecte grele la exterior, pentru că suprasolicită umerii.

De asemenea, nu se pun astfel de obiecte nici mai sus de umeri, dar nici mai jos, pentru că atunci rucsacul te va trage înapoi.

Obiectele ușoare se pun spre exterior, la fundul rucsacului (sacul de dormit se pune în compartimentul separat, dacă există) și în capac.

Obiectele de greutate medie se pun imediat sub cel grele.

Obiectele pe care vrei să le ai cel mai la îndemână – sticla de apă, pelerina de ploaie – trebuie plasate acolo unde pot fi accesate cel mai ușor. În niciun caz pe fundul rucsacului.

Nu supraaglomera capacul rucsacului! În caz contrar, capacul va deveni mai greu decât alte părți ale rucsacului și vei avea constant senzația de dezechilibru. În plus, rucsacul se va înclina într-o parte sau alta.

Respectarea regulilor enunțate mai sus îți va face drumeția mai frumoasă.

Echipamentul bun și beneficiile lui

Era vacanța de iarnă. Nu mai fusesem de mult într-o drumeție de iarnă la munte, dar, la urma urmei, ce putea fi atât de complicat? Două perechi de șosete în picioare, un pulover mai gros, bocanci, mănuși și... blugi.

Excursia a fost lungă și frumoasă. Oameni faini, râs și voie bună, plus multă zăpadă, uneori chiar până la genunchi. Traseul a fost atât de lung, încât nu am avut timp să facem pauză. Poate că ăsta a fost un lucru bun. Nu a fost timp să mi se răcească degetele de la picioare sau să simt că blugii erau înghețați pe jumătate.

La sfârșitul drumeției, când am ajuns în gară și am încercat să scutur zăpada de pe mine, toate au fost bune până la pantaloni. Blugii mei, albiți de gheață și de zăpadă, au rămas așa multă vreme, până când, în loc de înghețați, au devenit apoși. Ce-i drept, până la urmă s-au uscat, dar asta abia acasă, după ce i-am spălat și i-am întins pe sârmă.

Poate că unul dintre momentele critice dinaintea unei drumeții este acela în care stai în fața șifonierului, în seara de dinainte, și te întrebi cu ce te-ai putea îmbrăca.

Ce anume te-ar putea ajuta să te simți confortabil și, totodată, în siguranță? Ce anume ai putea să porți, care să arate că ai ieșit la munte, nu la o plimbare prin centrul orașului într-o după-amiază de duminică?

Un echipament bun poate face diferența dintre o excursie frumoasă și una care se poate transforma într-un coșmar din cauza frigului, a bășicilor sau a răcelii care urmează după. În rândurile de mai jos vei găsi câteva reguli și sugestii de ordin general, călăuzitoare, care să te ajute să faci o alegere bună când vei sta în fața dulapului cu haine.

1. Ține cont de principiul cepei în ce privește alegerea vestimentației. Este recomandat să nu te îmbraci cu cel mai călduros și țepos pulover de lână pe care îl ai în garderobă, ci, în loc de un singur obiect vestimentar, să porți mai multe, mai subțiri, pe care să le poți da jos sau îmbrăca la loc cu ușurință, astfel încât în cursul drumeției să nu îți fie niciodată prea cald sau prea frig și să poți trece cu bine peste momentele „periculoase", când transpiri. Se recomandă ca această „ceapă" vestimentară să aibă 3 straturi.

Atenție, însă! Ordinea straturilor și materialul din care este confecționat fiecare dintre ele nu sunt lucruri alese la întâmplare.

Pufos nu-i automat de folos. Primul strat are rolul de a transfera umezeala cauzată de transpirație către exterior pentru a menține

constantă temperatura corpului. În plus, acest prim strat, cunoscut și sub denumirea de *second-skin*, trebuie să fie mulat pe corp, să nu se ridice, să ofere libertate de mișcare, să nu strângă și să nu aibă cusături incomodante.

Deși tendința este de a folosi pentru acest prim strat un tricou sau o bluză de bumbac, moale, catifelată și confortabilă, soluția aceasta nu este cea mai bună. Bumbacul se usucă greu și menține umezeala.

De aceea, pentru primul strat se recomandă un obiect vestimentar din lână de merinos, din bambus sau din material sintetic.

Puloverul de lână este totuși bun de ceva. Cel de-al doilea strat are rolul de a ține de cald și de a nu reține umezeala. Acesta va fi cel mai gros dintre cele trei straturi și, de asemenea, trebuie să îi permită drumețului să se miște ușor.

În funcție de buget, se poate alege între jacheta de *fleece* (polar), *softshell* și puloverul de lână.

Subțire nu înseamnă neapărat prost. Cel de-al treilea strat are rolul de a proteja de vânt, de ploaie sau de zăpadă. Acesta trebuie să fie impermeabil și rezistent la vânt, având capacitatea de a permite corpului să respire. Nu în ultimul rând, trebuie să fie și confortabil.

Există câteva variante care pot fi luate în considerare în această privință: o geacă umplută cu material natural (fulgi de gâscă) sau sintetic; o jachetă de tip *hardshell* (pentru condiții de vreme rea și friguroasă) sau *softshell*; o foiță de vânt; o pelerină de ploaie etc.

2. Pantalonii pot fi aleși în funcție de tipul de traseu și de anotimp. Este de la sine înțeles că va trebui să eviți blugii. Unii pasionați de drumeție îi înlocuiesc cu colanții pentru alergare, aceștia fiind fabricați din material sintetic, nu din bumbac, și permițând o libertate de mișcare cât se poate de mare. În plus, colanții pentru alergare au un preț accesibil tuturor. Alții preferă pantalonii de *softshell*, subțiri (pentru vreme frumoasă) sau cu interior din *fleece* (pentru vreme de iarnă). Aceștia, în mod normal, vor fi impermeabili și rezistenți la vânt. În plus trebuie să-i permită corpului să se miște în voie și să facă mișcări largi.

Există și grupul celor care optează pentru pantaloni scurți. Și în cazul lor se recomandă pantalonii scurți de *softshell*, nu blugi. În plus, se recomandă consultarea traseului dinainte. Dacă acesta include și o zonă lungă de creastă cu jnepeniș, s-ar putea ca pantalonii scurți să nu fie cea mai bună opțiune.

3. Picioarele trebuie să fie… fericite. Poate că cele mai importante piese vestimentare din echipamentul unui excursionist sunt cele purtate în picioare: șosetele și încălțămintea. Este de la sine înțeles că nu se va merge pe munte în tenişi, bascheți, balerini ori sandale, la fel cum este cât se poate de clar că vor fi evitate șosetele scurte, la baza gleznei.

Dincolo de aceste informații de ordin general, mai trebuie avute în vedere câteva aspecte atunci când vine vorba de această parte a echipamentului de mers pe munte.

Șosetele. Se recomandă purtarea unei perechi de șosete concepute special pentru drumeții. O pereche bună este cea care ține de cald, care nu facilitează apariția bătăturilor, care se usucă repede, care lasă picioarele să respire și care se rupe greu.

Încălțămintea. Tipul de încălțăminte o să varieze în funcție de tipul drumeției și de anotimp. Există bocanci pentru trei sezoane, bocanci de iarnă, încălțăminte tip adidas (nu foarte înaltă, recomandată pentru turele ușoare de vară, de 2-3 ore) și sandale de drumeție.

Cei mai recomandați sunt bocancii de trei sezoane. Aceștia pot fi purtați și pe timp de iarnă, împreună cu o pereche de parazăpezi, dacă nu faci o drumeție foarte lungă sau foarte tehnică. Indiferent de tipul ei, încălțămintea de munte trebuie să respecte câteva criterii importante: impermeabilitate, o talpă cu aderență bună, o greutate cât mai mică, comoditate.

Parazăpezile. Nu sunt partea cea mai importantă a echipamentului de munte, dar nu strică să le ai cu tine. Vor împiedica apa scursă de pe pelerina de ploaie sau zăpada care trece de nivelul bocancului să îți intre în bocanci.

Dacă piesele vestimentare menționate mai sus nu se află pe niciunul dintre rafturile dulapului tău și ai nevoie să mergi la cumpărături înainte de a porni în prima ta drumeție, citește capitolul următor ca să descoperi câteva sugestii de care ar fi bine să ții cont pentru a face alegerea cea mai bună.

Cum îți alegi un echipament bun

Drumețiile din copilărie, alături de surorile mai mari sau cu toată familia, le-am făcut cu ce am avut la îndemână, fie adidașii cu care ieșeam la joacă, fie cizme, dacă se întâmpla să mergem iarna la munte. A fost frumos. Nu mi-am rupt nicio mână sau vreun picior. În afară de a mă alege cu șosetele foarte ude în toiul iernii și a-mi înghețа puțin picioarele, nu s-a întâmplat nimic grav. Dar s-ar fi putut și mai bine, cu siguranță.

Apoi am trecut la bocancii surorilor mai mari. Era mai bine, dar nu erau ai mei. Și-apoi, ce era de făcut când voiam să plecăm toate trei sau cel puțin două în același timp?

Era în perioada anilor de liceu când mi-am pus deoparte banii de buzunar și ceva alocații ca să îmi cumpăr prima pereche de bocanci. Învățasem la clubul de exploratori despre cum ar trebui să îmi aleg bocancii. Cunoșteam câțiva termeni mai sofisticați, ca de exemplu „Gore-tex" sau „Vibram", și mă credeam deja specialistă. Asta doar până când am ajuns la magazin și am descoperit că existau mult mai multe sortimente decât mă așteptam (și mai multe denumiri decât cel două pe care le învățasem eu).

În cele din urmă, după ce am probat mai multe perechi, am ales una. Prima mea pereche de bocanci nu a fost una cu grad înalt de impermeabilitate. Aveam să descopăr asta cu propriile picioare ceva mai târziu. Și nu erau nici cei cu cea mai mare aderență. Dar erau ai mei.

Bocancii

Bocancii reprezintă, probabil, piesa cea mai importantă a echipamentului montan, deoarece o pereche de picioare uscate (și fericite) te pot duce fără să comenteze până în vârf și te pot ajuta să prinzi ultimul tren spre casă.

Există câteva detalii la care ar trebui să fii atent atunci când vrei să alegi o pereche de bocanci: impermeabilitatea, aderența, înălțimea bocancului și mărimea.

GoreTex, AquaTex, SympaTex, eVent sunt câteva dintre sinonimele pentru **impermeabilitate** care pot fi citite pe etichetă. Dacă regăsești unul dintre numele acestea pe listă, poți avea încredere. Dacă ai deja bocanci, dar sunt ceva mai vechi, iar impermeabilitatea lor nu mai este la fel de eficientă ca la început, îi poți trata cu un spray de impermeabilizare, lucru care o să le mărească rezistența până vei cumpăra o pereche nouă.

În ce privește **aderența**, este indicat ca bocancii să aibă talpă Vibram. Aceasta te va ajuta să nu aluneci și să nu simți toate pietrele în timpul unei coborâri rapide. Dacă nu găsești Vibram scris pe talpă, caută Contagrip.

Înălțimea bocancului reprezintă un alt aspect important de care trebuie ținut cont. Alege acel tip de bocanc care îți susține bine glezna și care o protejează pe traseu.

Mărimea este un detaliu care necesită o discuție ceva mai lungă. Primul aspect de care trebuie ținut cont este că bocancii nu se cumpără *online*. Poate doar în cazul

în care i-ai probat mai întâi într-un magazin și ai văzut cum te simți în ei atunci când îi porți cu șosetele cu care mergi pe munte, constatând că sunt suficient de ușori, că nu te strâng și că ți se potrivesc pe picior... ca o mănușă în mână. Știi că ai găsit bocancii potriviți atunci când, împingând laba piciorului spre vârful bocancului, degetul tău arătător încape în spatele călcâiului. Acestea sunt lucruri pe care nu le poți verifica virtual.

Dacă ești genul de persoană căreia i se umflă piciorul pe timp de vară, se recomandă ca bocancul să fie cu o jumătate de număr mai mare decât porți de obicei. Lucrul acesta este util și pentru coborâri pe trasee bolovănoase, când degetele de la picioare sunt destul de nefericite în vârful bocancului fix, din cauza loviturilor primite. De asemenea, un bocanc un pic mai mare permite și o șosetă în plus sau mai groasă, la nevoie.

Pantalonii

Pantalonii necesită și ei puțină atenție înainte de a fi cumpărați.

Dacă optezi pentru colanți, alege o variantă sintetică, nu de bumbac. Pentru vremea rece, poți alege varianta celor căptușiți cu *fleece*. Verifică, de asemenea, dacă au întărituri în zona genunchilor și între pulpe. Dacă optezi însă pentru pantalonii din *softshell*, caută unii cu o cusătură specială în zona genunchilor, care să îți permită să fii cât mai flexibil – asta mai ales dacă trebuie să te cațări sau să treci peste un copac care îți stă în cale.

Verifică dacă pantalonii au întărituri în zonele mai sensibile: genunchi, partea posterioară, glezne. Nu uita că aceștia trebuie să fie dintr-un material care se usucă cât mai repede și care îi permit corpului să respire.

Pentru cazuri de urgență, poți avea în rucsac și o pereche de pantaloni din același material din care este făcută pelerina de ploaie. Îți vor fi de ajutor în a trece cu bine peste episoadele de ploaie torențială.

Șosetele

Șosetele, deși par un detaliu vestimentar mărunt, sunt foarte importante. O pereche de șosete nepotrivite îți poate cauza bătături, iar dacă picioarele ți-au transpirat și șosetele mențin toată umezeala, degeaba ți-ai cumpărat bocancii cu nivelul cel mai înalt de impermeabilitate.

Se recomandă șosetele de lână (lână merino, dacă se poate). Acestea păstrează căldura, lăsând totodată piciorul să respire. Spre deosebire de alte tipuri de lână, lâna merino nu zgârie pielea, se usucă repede, este mult mai ușoară și oferă un grad ridicat de respirabilitate.

Poți lua în considerare și șosetele din fibre sintetice (poliester sau polipropilenă). Acestea se usucă repede și sunt mai rezistente, însă nu sunt bune izolatoare termice la temperaturi foarte scăzute.

Există desigur și câteva lucruri care ar trebui evitate în privința capitolului „șosete”. Nu șosete cu degete! Nu șosete prea largi sau prea scurte! Nu șosete de bumbac!

Hanoracul

Hanoracul, sau bluza din *fleece*, adică stratul de mijloc din „ceapă", pe care e bine să o porți atunci când pleci în drumeție, trebuie ales cu aceeași grijă cu care ai ales și celelalte obiecte vestimentare. Iată câteva dintre lucrurile de care e bine să ții cont atunci când mergi într-un magazin ca să cumperi hanoracul.

Grosime. Un hanorac gros înseamnă mai multă căldură, dar, atenție, nu este mereu nevoie de ea. Pentru drumețiile care implică activitate fizică susținută, optează pentru un hanorac mai subțire deoarece corpul tău va „fabrica" suficientă căldură. Pentru o plimbare ușoară, seara, pe lângă cort, optează pentru unul mai gros.

Să permită corpului să respire. În timpul unei drumeții vei transpira mult. De aceea este bine să folosești acel tip de hanorac care să lase transpirația să treacă, astfel încât corpul să nu se răcească și nici tu să nu te simți inconfortabil. Pentru maximum de eficiență este recomandată folosirea hanoracului împreună cu un tricou tehnic. Verifică însă dacă hanoracul este prevăzut cu panouri din mesh sau vreun alt material perforat în zona axilelor sau dacă are un tip diferit de material în dreptul zonelor mai sensibile ale corpului, zone care pot fi afectate mai rapid de răcirea organismului. Un astfel de hanorac „dublat" costă mai mult, dar, pe termen lung și în drumețiile lungi, o să-ți prindă bine.

Impermeabilitate și rezistență la vânt. Orientează-te către un hanorac care să fie impermeabil și să nu lase tot vântul de pe creastă să treacă „prin tine". O astfel de impermeabilitate este asigurată fie de membrana de GoreTex, fie de felul în care este țesut hanoracul. Însă oricât de impermeabil ar fi acesta, este bine să ai mereu pelerina de ploaie în rucsac.

Hanoracul este bun ca strat intermediar, nu ca strat exterior, adică acela care se confruntă primul cu intemperiile vremii.

Fermoar. Cumpără un hanorac cu fermoar. Acesta îți va permite să reglezi temperatura corpului în timp ce mergi.

Mărime. Nu opta pentru un hanorac cu unul sau două numere mai mari, în ideea că mai îmbraci ceva pe dedesubt. Un hanorac mai mare nu păstrează căldura la fel de bine ca unul care este exact pe măsura ta.

Există, de asemenea, și alte piese vestimentare pe care le poți cumpăra pentru drumețiile tale.

Tricoul tehnic

La fel ca în cazul șosetelor, evită tricourile tehnice din bumbac. Optează pentru un material sintetic, care se usucă repede și lasă corpul să respire, sau pentru bluze din lână merino.

Geaca de munte

Nu opta pentru varianta pufoaică, cât mai mare și cât mai groasă. Nu îți va fi de cel mai mare folos; cel puțin nu pe munte.

Orientează-te către produsele care sunt rezistente la apă și care permit corpului să respire. Citește etichetа cu atenție și caută denumiri precum: GoreTex, SympaTex, eVent etc. Fii atent și la cusături. Este bine ca acestea să fie asigurate în vreun fel, cu o bandă rezistentă la apă de exemplu. Este și mai bine dacă geaca are fermoare de ventilație în zona axilei – dacă îți va fi cald, nu va trebui să dai jos geaca, ci doar să deschizi fermoarele.

Fii atent la mărimea gecii. Aceasta trebuie să fie suficient de mare încât să încapă și un hanorac pe dedesubt, dar nu prea mare, pentru a evita intrarea aerului rece pe sub ea. Verifică dacă are glugă și dacă partea de jos a mânecii se strânge bine. Unele geci sunt prevăzute cu „arici" pentru a-ți face viața mai ușoară.

Ce şi cât mâncăm când suntem pe munte

Era cea mai serioasă drumeție la care participasem până atunci. O tură de 8-10 zile, cu tot echipamentul în spate (cort, mâncare etc.), în jurul vârfului Mont Blanc. Înainte de plecare citisem cât de mult posibil despre drumețiile itinerante. Încercasem să fac tot ce se putea pentru a avea un bagaj cât mai ușor și... minimalist, inclusiv să tai coada periuței de dinți și să construiesc singură, din doze de aluminiu, un aparat de gătit pentru voiaj.

În ziua plecării eram mândră de reușita mea și de greutatea bagajului. Dar asta a ținut doar până în momentul în care m-am întâlnit cu A., iar greutatea bagajului a crescut considerabil din cauza mâncării.

Eram ferm convinsă că voi avea nevoie de toate tipurile de supă la plic, de fulgi de cartofi și de mazăre, de pateu, de orez prefiert și de tot ce mai adusese prietena mea. Nu voiam în niciun caz să am probleme în timpul drumației din cauza lipsei de energie.

La sfârșitul primei zile întregi de mers pe munte a trebuit să recunosc că făcusem o greșeală și am lăsat jumătate din mâncare la cabana unde înnoptasem din pricina vremii nefavorabile și a bagajului care ne împiedicase să ajungem la destinația propusă. Dar chiar și așa, tot mi-a rămas suficientă mâncare încât să mai donez ceva și la sfârșitul turei.

Alimentația pe munte este un element important datorită consumului mare de energie în timp ce muncim din greu pentru a ajunge în vârf, la cabană sau la capătul traseului, oriunde ar fi acesta. Există câteva programe interesante (vezi recomandările de la sfârșitul capitolului) care te pot ajuta să calculezi orientativ numărul de calorii pe care îl vei consuma în funcție de greutatea ta și de lungimea traseului. Astfel de informații te pot ajuta să-ți alcătuiești mai bine meniul zilei.

Când vine vorba de o drumeție, nu este important doar ceea ce mănânci *în timpul ei*, ci și ceea ce consumi în dimineața plecării și la întoarcerea acasă.

Dacă ești genul de persoană care sare de obicei peste micul dejun, fă o excepție în ziua cea mare, pentru binele tău și al *traseului*. Ce ar trebui să includă micul-dejun? Cereale integrale neîndulcite, fulgi de ovăz, omletă, fructe, nuci. Alimente bogate în carbohidrați și grăsimi care îți pot oferi energie suficientă pentru orele care urmează. De asemenea este indicat ca, după ce ai revenit acasă, să mănânci ceva suficient de consistent pentru a compensa caloriile consumate.

Mâncarea este unul dintre lucrurile pe care le vei căra în spate de-a lungul întregii drumeții, exceptând cazurile în care plănuiești o pauză de realimentare la o cabană de pe traseu.

Ținând cont de importanța alimentelor, este indicat să te orientezi spre alimente bogate în carbohidrați și grăsimi, dar care să nu cântărească mult și să nu ocupe mult spațiu.

Iată câteva sugestii orientative cu privire la ce ai putea lua cu tine (sau nu).

1. Evită să iei legume și fructe. Acestea se pot transforma în suc de fructe sau de legume în rucsacul tău. În plus, nu conțin suficiente calorii pentru a putea face față eforturului intens cerut de o zi pe traseu montan. Legumele și fructele sunt de un real folos în zilele de dinainte de drumeție și consumate în mod obișnuit, pe termen lung, dar nu și în marea zi a aventurii montane.

2. Există două tipuri de carbohidrați. Cei simpli și cei complecși. Cei simpli se regăsesc în bomboane și dulciuri și îți pot oferi o doză bună de energie pe moment, dar pe termen lung, după ce efectul dozei trece, nivelul de energie scade rapid. Cei complecși se regăsesc în cereale integrale, orez și paste. Este indicată evitarea carbohidraților simpli într-o drumeție. Sunt recomandate batoanele de cereale, cu conținut scăzut de zahăr. Sau o porție de paste, cartofi ori orez când ajungi la cabană. Dacă ții cu tot dinadinsul să folosești carbohidrați simpli, folosește-i în ultima jumătate de oră până la vârf sau până la gară.

3. Fructele uscate sunt, de asemenea, recomandate. Zaharurile naturale din fructele uscate acționează ca un declanșator de energie. Este bine de știut însă că stomacul trebuie să le rehidrateze pentru a le putea digera. De aceea, dacă vrei să includ astfel de fructe în meniul tău de drumeție, ai grijă să bei și multă apă pentru a evita deshidratarea. Ia în considerare să includ printre fructele deshidratate și prune uscate, despre care specialiștii spun că sunt obligatorii când vine vorba de drumeții.

4. Foarte bune sunt nucile și semințele. Ușor de transportat și de mâncat, bogate în grăsimi sănătoase, nucile și semințele reprezintă genul de aliment care nu ar trebui să lipsească din bagajul niciunui excursionist. Fă-ți un amestec din nuci, semințe și fructe uscate pe care să îl ai mereu la îndemână și din care să te poți alimenta când simți că te lasă puterile. Unii montaniarzi cu experiență recomandă, în locul unei mese copioase la mijlocul drumeției de o zi, mici gustări pe parcursul întregii zile, formate din semințe, nuci și batoane de cereale.

5. Pastrama este o altă opțiune. Dacă obișnuiești să consumi carne, cea mai bună variantă ar fi să iei în drumeție niște felii de pastramă – ușoară, rezistentă (lucru important pentru drumețiile de mai multe zile), bogată în proteine și în sare. Sarea din pastramă poate înlocui sarea pierdută prin transpirație.

6. Nu conserve și nu borcane. Zacusca este un aliment atotcuprinzător, dar un borcan de zacuscă și o jumătate de pâine nu reprezintă cea mai practică soluție pentru o drumeție. Borcanul se poate sparge și, în plus, trebuie să îl cari și înapoi până la gară. Asta fără a mai pune la socoteală ce se poate întâmpla în rucsac dacă tot ce ai în el se amestecă cu zacuscă. Același lucru este valabil și în dreptul conservei cu sarmale, cu fasole sau cu alte alimente tradiționale.

7. Sendvișurile sunt, de asemenea, o posibilă variantă. Pune două-trei sendvișuri cu pâine integrală și alimente bogate în grăsimi și carbohidrați (nu uita de brânzeturi) lângă punga cu amestecul din nuci și fructe uscate și vei avea tot ce este nevoie pentru o drumeție de succes – din punct de vedere culinar. Iar dacă nu poți rezista totuși fără un fruct, ia un măr. Acesta rezistă bine la drum lung.

8. Apa este, desigur, mai mult decât necesară. Deși nu este aliment, apa este un element esențial într-o drumeție. Verifică deci, înainte de plecare, dacă vei găsi surse de alimentare pe traseu, astfel încât să știi câtă apă trebuie să iei cu tine. În cursul drumeției, din cauza transpirației și a efortului, pericolul de deshidratare este mai mare, așa că fii pregătit să consumi mai multă apă decât de obicei.

Evident, vorbim despre apă, nu despre sucuri carbogazoase. Iar dacă știi că vei depune un efort consistent – în special în cazul drumețiilor de mai multe zile –, poți dizolva în apă săruri de calciu sau magneziu. Pentru drumețiile pe timp de iarnă poți înlocui sticla de apă cu termosul de ceai neîndulcit.

Un meniu bine ales face rucsacul mai ușor și drumeția mai plăcută.

Drum bun și… poftă bună!

Iar aici sunt resursele promise:

- *https://www.fitwatch.com/*
- *https://www.livestrong.com/article/18303-calculate-calories-burned/*

Greșeli comune în drumeții

Eram într-o tabără de instruire a instructorilor de exploratori. Cerul era senin. Pentru după-amiază aveam inclusă o drumeție în program. Cum vremea era atât de bună, iar cerul așa de albastru și fără nori la orizont, mi-am spus că nu avea niciun rost să iau și pelerina de ploaie cu mine. Așa că nu am luat-o.

Toate lucrurile au mers bine până când am ajuns la destinație. Voie bună, soare și peisaj frumos.

În timp ce eram pe drumul de întoarcere a început să plouă. La început, câțiva stropi. Apoi, din ce în ce mai puternic. Pentru un timp am încercat să ne adăpostim trei persoane sub o pelerină. În mod evident, nu eram singura care plecase neechipată. Apoi, am renunțat la soluția aceasta de compromis. Fără pelerină sau doar cu un colț de pelerină, situația era la fel de... udă.

Am ajuns în tabără complet fleașcă. Am intrat în cortul în care mă aștepta pelerina de ploaie, uscată.

Există câteva greșeli mărunte pe care suntem tentați să le facem din cauza grabei, a unei încrederi exagerate sau a neatenției atunci când ne pregătim să plecăm într-o drumeție sau în cursul ei. Una dintre aceste greșeli este aceea de a nu consulta prognoza meteo înainte de plecare. O alta este aceea de a uita una dintre piesele esențiale din echipament, gândind că nouă nu ni se poate întâmpla așa ceva sau că nu vom avea nevoie de ea. Un exemplu, după cum ai citit și mai sus, poate fi pelerina de ploaie. Sau plasturii pentru bătături.

În această categorie a greșelilor mărunte ar mai putea intra și cele enumerate în continuare.

- ***Lipsa informării corecte și complete cu privire la traseu: durată, marcaj, dificultate.*** Uneori s-ar putea să subestimăm durata necesară parcurgerii unui traseu. Alteori am putea să ne închipuim că traseul este atât de ușor și cunoscut de toată lumea, încât să fie imposibil să nu-l nimerim sau să nu-l ducem la bun sfârșit.

De asemenea, se poate întâmpla să încurcăm culorile sau simbolurile marcajelor, furați fiind de peisaj, și să ajungem în altă parte. Cinci minute în plus pentru a consulta descrierea traseului și o hartă potrivită în rucsac ne pot ajuta să evităm situațiile complicate.

- ***Echipamentul necorespunzător traseului ales.*** În categoria aceasta ar putea intra, de exemplu, pantalonii scurți pentru traseele cu jnepeniș, pantofii sport de plimbare pentru o drumeție *serioasă*, lipsa

unei bluze cu mânecă lungă pentru zonele de creastă și lista ar putea continua.

Lipsa protecției antisolare: cremă și șapcă (sau pălărie). Insolațiile și arsurile cauzate de soare nu pot apărea doar în timpul zilelor de vacanță petrecute la mare. Cei care merg în drumeție pe munte nu sunt scutiți de astfel de „situații", deși se află mereu în mișcare, iar aerul este mai răcoros și soarele parcă nu arde chiar atât de tare. Protecția antisolară este binevenită în orice situație – chiar și pe munte.

Alegerea scurtăturilor. Există o *anumită* categorie de drumeți, respectiv cei care se consideră mult mai deștepți decât cei care au amenajat și au gândit traseul pe o anumită rută și care vor să opteze pentru scurtături, fie pentru a ajunge mai repede, fie din cauză că li se pare că prin altă parte traseul ar fi mai ușor sau mai răcoros. Scurtăturile sunt însă asemenea unui cuțit cu două tăișuri. Pot să te ducă mai repede la destinație, dar implică și riscuri. Te poți accidenta. Poți induce alți turiști în eroare, poți ajunge în fața unui punct mort (a unei fundături), poți consuma mult mai multă energie decât ai crezut inițial, poți întâlni vreun animal sălbatic etc. Traseele de munte au fost stabilite într-un anumit fel din motive clare și rezonabile și este bine să ținem cont de ele.

Apa insuficientă. Există trasee pe care vei găsi apă din belșug și altele unde singurele surse de apă sunt în gară și la cabană. Există descrieri de traseu care precizează sursele de apă și altele care nu fac lucrul acesta. Pentru siguranță, este bine să ai mereu la tine cel puțin un litru de apă. Asta dacă vrei să eviți surprizele și să te bucuri de drumeție.

Gunoaiele. Uneori, când vine vorba de drumeții, poate că unul dintre aspectele mai puțin luate în considerare este cel referitor la... gunoaie. Se întâmplă să fim atât de preocupați să mai ușurăm rucsacul sau să ne lăsăm furați de peisaj, încât „pierdem" pe drum ambalaje, borcane, cutiuțe, conserve, sticle etc. Nu este o greșeală care ne afectează în mod direct, ci o greșeală care afectează mediul înconjurător.

Mâncarea în exces. Așa cum am spus și în capitolul despre alimentație, există tendința de a lua într-o drumeție mai multă mâncare decât trebuie, mergând pe ideea că va fi nevoie de multă energie pentru ducerea traseului la bun sfârșit. Nu lua cu tine mai multă mâncare decât trebuie și ține cont de principiul „cantitate mică, dar energie multă".

Opririle dese și nejustificate. În timpul unei drumeții există tendința generală de a crede că o pauză de

cinci minute este soluția pentru orice. Însă, în loc să ajute, pauzele mai mult strică, deoarece scot corpul din ritmul necesar drumeției și, după fiecare pauză, acesta trebuie să depună efort suplimentar pentru a intra din nou în ritm. Dacă ai obosit, în loc să te oprești din cinci în cinci minute, încearcă să modifici ritmul deplasării și să te odihnești... în mers. Iar dacă vrei să faci o pauză, fă una după 45-50 de minute de drumeție, respectiv o pauză de hidratare. Când te oprești, nu te așeza jos imediat, nu sta cu fața spre deal, ci spre vale (asta dacă iei pauza într-o zonă de urcuș) și nu bea apă imediat, iar atunci când bei, ia înghițituri mici.

Unghiile de la picioare, neîngrijite. Da, da, da... Unghiile de la picioare sunt importante. Pedichiura are rolul ei atunci când te pregătești să pleci într-o drumeție. Unghiile prea mari te pot incomoda la coborâre, iar colțurile unghiilor îți pot cauza răni, dacă nu sunt tăiate corespunzător. Taie-ți unghiile înainte de a porni la drum pentru ca nimic să nu te împiedice să te bucuri de traseu.

Lista cu greșeli mărunte ar putea fi mult mai mare decât cea de mai sus. Greșelile menționate sunt doar câteva dintre cele mai frecvente.

Fiecare dintre noi a făcut în cursul drumețiilor greșeli mai mari sau mai mici, din care a învățat anumite lecții. Sper însă că niciuna dintre greșelile făcute nu te-a condus la concluzia că cea mai mare greșeală a fost să mergi pe munte. Iar dacă ai ajuns totuși la o astfel de concluzie, te poți răzgândi.

Oricât ar părea de complicate pregătirea pentru traseu și parcurgerea acestuia, nimic nu se compară cu satisfacția de a fi depus efort fizic, de a fi depășit anumite limite proprii și de a te bucura de peisaje ca de basm.

Siguranța pe munte

Nu plecam pentru prima dată singură pe munte. Însă, de data aceasta, nu spusesem nimănui că plec. Era o zi de iarnă atât de frumoasă! Mă aflasem la startul traseului cu noaptea în cap, iar traseul era unul cât se poate de ușor. Nu avea cum să se întâmple ceva rău. Am ajuns pe vârf ceva mai târziu decât plănuisem. Ninsese mult în ultimele zile, iar zăpada abundentă îngreunase un pic lucrurile. Timpul estimat de marcaje nu corespundea cu situația de pe teren.

Când am ajuns în vârf, ca de obicei, m-am lăsat furată de peisaj. Este ceva absolut normal când ești înconjurat de munți din toate părțile, iar aerul este atât de limpede încât poți vedea chiar și vârful Mont Blanc în zare. După un timp, mi-am zis totuși că ar trebui să o iau din loc spre casă. Tot pe jos.La un moment dat, drumul meu de întoarcere spre casă s-a intersectat cu un indicator care îmi arăta că, în doar 15 minute, aș putea atinge un alt vârf. Evident, nu am putut rezista tentației. Ajunsă pe vârful respectiv, am dat de un indicator spre un alt vârf și spre o localitate de unde știam că aș fi putut lua autobuzul spre casă. M-am hotărât deci să schimb drumul spre casă și să merg pe varianta aceasta.

Am continuat să merg din vârf în vârf. Era o porțiune de creastă. Când am început coborârea, printre stânci, lucrurile au început să se complice. Marcajele erau acoperite de zăpadă, așa că am hotărât să mă întorc pe drumul pe unde venisem.

Soarele se pregătea deja să meargă la culcare. Apusul a fost splendid printre munți, însă eu mai aveam ceva drum până acasă sau cel puțin până la autobuz. Începuse să mi se facă teamă. Am mers pe urmele pașilor mei și ale pașilor altora, care se așterneau în fața mea. Asta m-a mai liniștit puțin. Mai trecuse cineva pe acolo. La un moment dat, urmele s-au bifurcat. O parte dintre ele urmau traseul, în timp ce altele coborau. Știam că tot va trebui să cobor la un moment dat, așa că am hotărât să urmez al doilea set de urme și să cobor pe traseul indicat de ele. Urmele erau adânci, semn că zăpada era mare. Am mers bucuroasă înainte, ferm convinsă că urmele or să mă ducă până în vale, poate chiar până la șosea, la stația de autobuz. După o jumătate de oră, ca din senin, toate urmele au dispărut.

Era deja întuneric și nici nu aveam semnal la telefon. Era zăpadă și era frig. A trebuit să recunosc în sinea mea că m-am rătăcit. Vă voi povesti în capitolul următor ce am făcut mai departe.

Sentimentul de siguranță este esențial atunci când mergi pe munte. Te ajută să te bucuri de peisaj, de drumeție și de oameni și te determină să te întorci și a două oară acolo. Pe măsură ce dobândești experiență, începi să te simți sigur și pe trasee mai lungi, mai complicate. Însă, oricât de experimentat ai fi, este bine să nu uiți că muntele nu este un loc de joacă.

Există anumite reguli care trebuie respectate nu doar pentru a *te simți* în siguranță, ci pentru *a fi* în siguranță. Nerespectarea lor poate avea consecințe grave, iar uneori fatale. Siguranța pe munte depinde de câteva aspecte: tipul traseului, oamenii alături de care mergi, echipamentul pe care îl folosești, cunoașterea de sine.

Iată câteva reguli generale care trebuie respectate.

1. Nu pleca niciodată singur pe munte. Dacă totuși te hotărăști să pleci singur, anunță pe cineva înainte. Informează persoana respectivă cu privire la lungimea traseului, ora la care bănuiești că vei fi ajunge la destinație și ora la care presupui că te vei întoarce.

Păstrează mereu legătura cu persoana în timpul zilei. Anunț-o când ai ajuns la destinație și când ai ajuns cu bine acasă. Anunț-o dacă s-a întâmplat ceva și mai întârzii. Stabiliți de comun acord ca, dacă întârzii peste o anumită oră și nu ai anunțat-o nimic, să trimită pe cineva după tine ori să anunțe Salvamontul.

2. Ai grijă însă să nu cumva să uiți să anunți că te-ai întors. Altminteri, există și riscul ca, în timp ce ești deja acasă, în pat, alții să te caute pe munte.

3. Cunoaște-te pe tine însuți. Sună filosofic, dar este un fapt esențial. Dacă știi că pentru un traseu sunt indicate 4 ore, dar tu vei avea nevoie de 5 ore și jumătate pentru a-l parcurge, ia în calcul și lucrul acesta atunci când îți plănuiești drumeția. Este preferabil să faci greșeala de a aloca mai mult timp pentru un traseu, decât mai puțin și să fii surprins de întuneric în pădure. Muntele nu este locul potrivit pentru a dovedi că ești altcineva decât ești sau pentru acte de bravură imature. În plus, trebuie să ții cont de faptul că timpul indicat pe marcaje corespunde condițiilor normale de drumeție. Dacă vrei să parcurgi traseul iarna, dacă drumul este noroios din cauza ploii sau dacă e prima dată când mergi pe munte trebuie să iei în considerare un timp mai mare decât cel indicat.

4. Nu merge însoțit doar de începători. Este bine ca în grupul alături de care mergi pe munte să fie cel puțin o persoană care să fi făcut deja traseul respectiv sau, cel puțin, care să aibă experiență pe munte. Mă refer la genul de persoană care știe când se schimbă vremea, care

știe să citească o hartă, care știe ce să facă în caz de avalanșă sau în cazul altor situații neprevăzute care pot apărea. În plus, trebuie să fie genul de persoană care are un ochi atent și la cei din jur atunci când merge pe munte.

5. Alege echipamentul potrivit. Nu se poate repeta niciodată suficient de mult cât de important este echipamentul potrivit pentru cei care urcă pe munte. Haine care să țină de cald, lăsând corpul să respire și rezistente la ploaie. Încălțăminte bună, aderentă, impermeabilă. Lanternă. Echipamentul potrivit te poate scoate cu bine din situațiile complicate. Sau te poate ajuta să le rezolvi mai repede. În funcție de traseu și de bagaj, include în echipament cască, colțari sau coardă. Desigur, trebuie să înveți dinainte cum să le folosești.

Muntele îți poate aduce multe satisfacții. Însă este și un loc periculos, mai ales atunci când te apropii de el fără a-ți fi luat cele mai elementare măsuri de siguranță. O plănuire atentă te poate scăpa de multe griji și bătăi de cap.

Ce să faci dacă te-ai rătăcit

Mă rătăcisem. Era noapte. Zăpadă multă. Eram undeva în mijlocul pădurii, fără semnal la telefon. Din fericire nu era foarte frig. În depărtare, se zăreau luminile satului, semn că nu eram foarte departe de civilizație. Am început să merg în direcția luminilor, în speranța că voi ajunge la oameni, la căldura sobei. În zăpada din fața mea nu erau urme de pași, așa că trebuia să îmi croiesc singură cărare prin nămeți. În unele locuri, stratul de zăpadă îmi ajungea mai sus de genunchi. Mi-a devenit din ce în ce mai clar că nu voi putea ajunge foarte departe în condițiile astea și că, foarte probabil, nu avea să mai circule nimic prin sat când voi ajunge eu acolo. La un moment dat, ca prin minune, a apărut în fața mea unul dintre acele adăposturi în care stau animalele vara. Era perfect! Îmi imaginam deja niște baloturi de fân, ca în povești, pe care aș fi putut dormi confortabil. Nu am putut forța ușa ca să o deschid, dar am găsit un mic spațiu pe sub ușă, probabil locul pe unde se strecura câinele. M-am străduit puțin și am intrat. Înăuntru nu era nimic. Doar o mână de paie undeva într-un colț, din care am încercat să improvizez un pat. Deci fără somn ca în povești. Șosetele îmi erau ude, bocancii, uzi și ei – toată impermeabilitatea lor se dusese de mult. Nu aveam șosete de schimb la mine. Nu mai aveam nici apă de băut, iar zăpada pe care o pusesem în sticlă, pe drum, nu se transformase ca prin minune în apă, vrând parcă să-mi facă în ciudă. În momentele acelea am început să mă gândesc la toate metodele de supraviețuire pe care le știam și pe care le-aș fi putut folosi. Nu aveam cu ce să fac focul, așa că a trebuit să-mi iau adio de la căldură și de la o modalitate de a usca șosetele și bocancii. M-am descălțat și mi-am băgat picioarele în rucsac, încercând să le încălzesc cât de cât. M-am întins pe fân, am închis ochii și mi-am adus aminte de toate scenariile cu oameni rătăciți iarna pe munte, care au adormit și nu s-au mai trezit. Mi-am zis că dacă voiam totuși să dorm, trebuia să mă gândesc la o strategie. Aveam la mine un telefon mic, dar cu o calitate mare. Singura lui calitate mare – bateria. Era încă încărcată. Am programat telefonul să sune la fiecare zece minute. După fiecare zece minute de somn mă trezeam, alergam prin adăpostul pentru animale, făceam câteva exerciții fizice și apoi mă culcam din nou. Și am ținut-o așa până când au început să mijească zorii. Nu am fost niciodată mai fericită să văd lumina zilei. De cum s-a luminat afară am împachetat tot. Am băgat picioarele în șosetele ude și în bocancii uzi, m-am strecurat pe sub ușă și am ieșit din „camera de hotel". Curând am dat de o potecă pe care am urmat-o până când m-a scos în sat, la autobuz.

Rătăcirea pe munte nu este cea mai plăcută experiență. Vine însoțită de spaimă și de tot felul de scenarii fără *happy end*, mai ales dacă ești singur. Tocmai de aceea primul lucru pe care trebuie să îl faci atunci când constați că te-ai rătăcit, deși poate suna ciudat, este să te liniștești. Plângi dacă este nevoie. Roagă-te! Fă orice lucru te-ar putea ajuta să te calmezi pentru că o minte clară te va ajuta să iei decizii bune.

După ce te-ai liniștit poți încerca să pui în aplicare unul dintre pașii următori.

1. Întoarce-te unde ai văzut marcajul turistic ultima dată. Dacă știi că l-ai văzut cu puțin timp în urmă și că drumul de acolo și până aici, unde ai realizat că te-ai rătăcit, a fost cât se poate de normal, întoarce-te până la marcaj. Acolo încearcă să îți dai seama unde anume ai greșit și pornește pe drumul cel bun.

2. Dacă te-a prins noaptea pe munte și te-ai rătăcit, cel mai bine ar fi să te oprești, să faci un foc și să aștepți dimineața pentru a-ți relua drumul.

3. Dacă există un râu prin apropiere, coboară pe firul lui. Sigur te va scoate la civilizație la un moment dat.

4. Dacă ai la tine hartă și busolă, acesta este momentul să le folosești. Încearcă să identifici pe hartă locul în care te afli, identificând punctul de unde ai plecat, pe cel în care vrei să ajungi și traseul parcurs până acum. Uită-te după puncte de reper în jurul tău, pe care le-ai putea regăsi și pe hartă. De exemplu, te poți uita după un anumit vârf de munte pe care îl vezi în față. Busola te va ajuta să orientezi harta cum

trebuie. Cele două instrumente îți vor fi și de mai mult folos dacă vei ști spre ce punct cardinal se află locul unde vrei să ajungi.

5. Dacă ești într-o zonă în care ai semnal la telefon, poate și conexiune la internet, plus baterie, folosește GPS-ul ca să ieși la drumul bun.

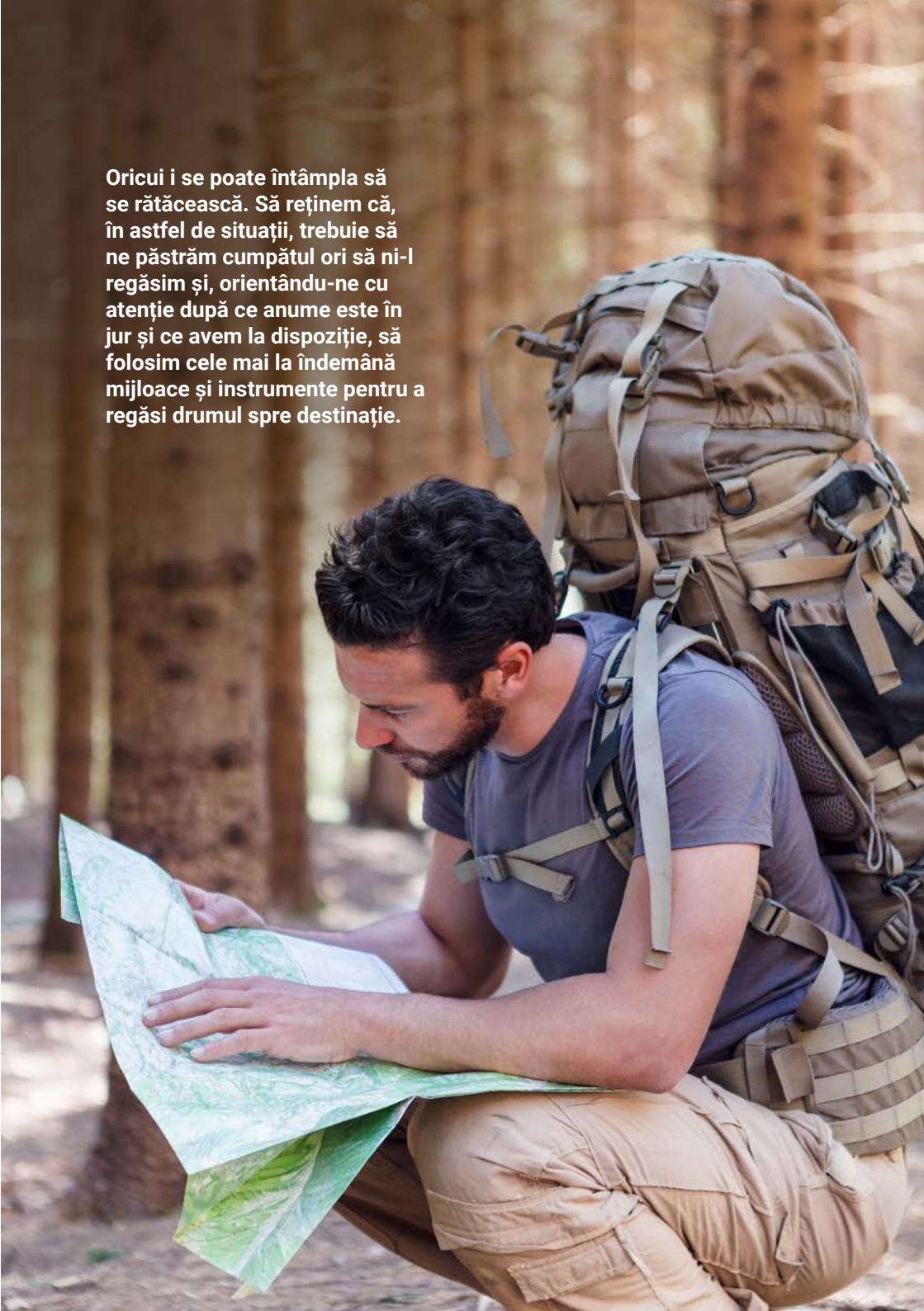
6. Fii atent la tot ce este în jurul tău – zgomote (mașini, drujba pădurarului, voci omenești, lătrat de câini), urme de pași, marcaje pe copaci, indicând alte trasee. Acestea pot fi repere când nu știi unde ești și încotro să îți îndrepți pașii.

7. Dacă nu ești singur, ci într-un grup, trimite doi dintre membrii grupului să cerceteze împrejurimile. Recomandarea este ca, pentru a evita să se rătăcească ei înșiși de grupul deja rătăcit, să facă aceste cercetări circular, mărind tot mai mult raza cercului, dar întorcându-se mereu spre centrul acestuia, unde se află restul grupului.

8. Dacă niciuna dintre metodele menționate anterior nu te-a ajutat, ar fi bine să anunți într-un fel sau altul că te-ai rătăcit. Dacă poți folosi telefonul, sună la Salvamont, apelând numărul de urgență 112. Sau, dacă este cazul, folosește semnale sonore (cu fluierul amintit într-un capitol anterior) sau vizuale constante, astfel încât cei care le-ar putea observa să își dea seama că nu sunt întâmplătoare, ci un mod prin care cineva transmite un mesaj. Semnalele trebuie transmise după următorul sistem: 6 semnale pe minut (câte un semnal la fiecare zece secunde). Apoi: un minut de pauză. Apoi: alte 6 semnale pe minut. Continuă așa până când le remarcă cineva.

Sunt cazuri când, pe lângă faptul că grupul s-a rătăcit, unul dintre membrii săi s-a accidentat. Dacă accidentarea este gravă – de exemplu, un picior rupt sau o mână ruptă, lovituri suferite în zona coloanei vertebrale, stare de inconștiență, degerături grave etc. –, nu mai este timp pentru căutarea drumului cel bun. Cel mai indicat este să se sune direct la Salvamont pentru ca, în cel mai scurt timp, salvatorii antrenați pentru acest gen de acțiuni să poată interveni. Este foarte important ca acestora să li se indice corect coordonatele locului în care se află cei ce au nevoie de ajutor. Pentru găsirea coordonatelor pot fi folosite Google Maps (opțiunea *Share my coordinates*) sau aplicații precum Compass, GPS Test, My GPS Coordinates, Glympse, I am Here etc.

Înainte de a pleca la drum(eție) asigură-te că ai cel puțin una dintre aceste aplicații instalată pe telefon. Este unul dinte acele lucruri simple pe care le poți face și care pot să contribuie la salvarea vieții tale și a prietenilor tăi, în caz de urgență.



Oricui i se poate întâmpla să se rătăcească. Să reținem că, în astfel de situații, trebuie să ne păstrăm cumpătul ori să ni-l regăsim și, orientându-ne cu atenție după ce anume este în jur și ce avem la dispoziție, să folosim cele mai la îndemână mijloace și instrumente pentru a regăsi drumul spre destinație.

Sugestii finale pentru începători

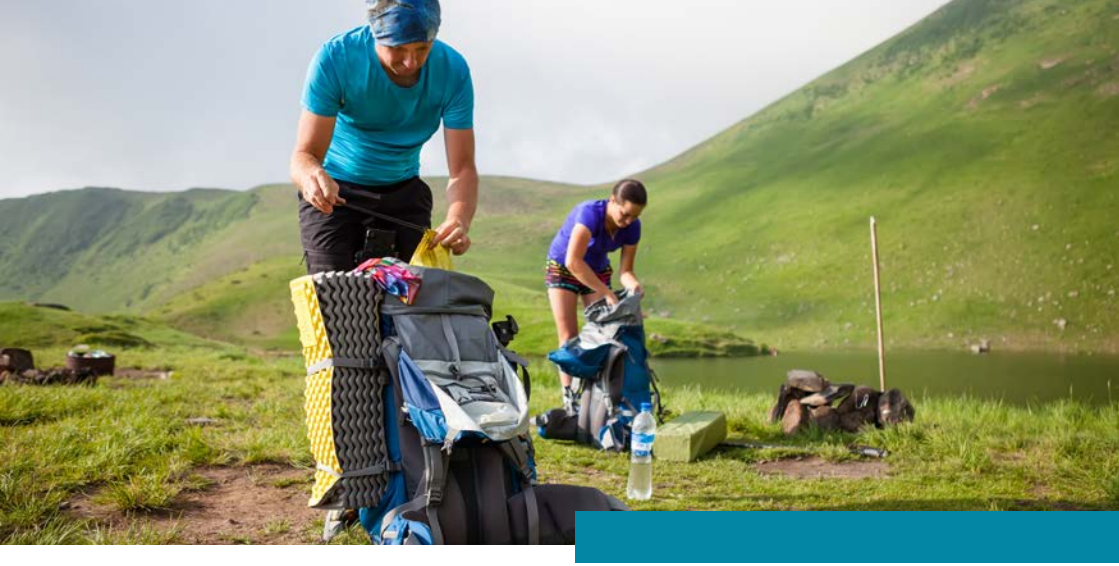
Plecasem cu niște prieteni într-o drumeție combinată cu un traseu de via ferrata (traseu montan dotat pe întreaga lungime cu structuri metalice – trepte de fier, sufe metalice, pitoane, poduri suspendate etc. –, care le permit persoanelor mai puțin experimentate în domeniul alpinismului să parcurgă în siguranță trasee asemănătoare cu cele de alpinism). Nu era primul meu traseu de acest fel, dar trecuse mai bine de un an de la ultimul, iar cel ales pentru duminica respectivă nu era tocmai ușor.

Aventuroasă din fire și încrezătoare peste măsură în forțele mele, mi-am zis că îl voi duce la bun sfârșit. Partea de drumeție a fost puțin peste medie, ca nivel de dificultate. Urcuș pieptiș uneori. Bolovani și grohotiș în ultima parte. Via ferrata nu se lăsa cucerită atât de ușor. Când am ajuns într-un sfârșit la partea unde începeau cablurile și treptele metalice, consumasem deja destul de multe rezerve de energie. Apoi am făcut primii pași pe cabluri și mi-am dat seama din start că nu va fi chiar atât de ușor pe cât crezusem. Am mers însă mai departe.

La un moment dat, o scară mi-a pus capac. Treptele erau la distanță suficient de mare una de alta pentru a trece de la una la alta cu un singur pas. Am înțeles rapid că, foarte probabil, nu aveam încă tehnica și abilitățile necesare pentru a continua. Amicul din spatele meu mi-a spus că tot așa va fi și mai departe. Am hotărât să mă întorc. Coborârea a fost însă la fel de provocatoare pe cât se dovedise și urcușul. Nu mai coborâsem niciodată o via ferrata. În mod normal, o urci; nu cobori. S-a dovedit că partea asta, coborârea pe via ferrata, era la fel de aventuroasă ca urcușul până la capăt.

Când m-am văzut în sfârșit cu picioarele pe pământ am simțit gustul amar al înfrângerii. Până atunci, nu mă întorsesem niciodată de pe un traseu, fără să-l duc la bun sfârșit. Nu lăsasem niciodată o astfel de provocare nefinalizată.

Uitasem una dintre lecțiile importante ale muntelui, anume că învățatul nu se termină niciodată, chiar dacă înseamnă să înveți care îți sunt limitele.



Poate că atunci când vezi fotografii de-ale unor cunoscuți sau prieteni care ajung pe diferite vârfuri montane sau când vizionezi documentare despre expediții interesante și aventuroase, ești tentat să îți spui că este prea greu pentru tine sau că este prea târziu să te apuci de așa ceva. Vestea bună este că Everestul nu trebuie să fie prima ta drumeție. Și nici ultima.

Mersul pe munte nu are ca scop suprem cucerirea unui vârf foarte înalt sau ducerea la bun sfârșit a unui traseu deosebit de greu. Acestea vin ca bonus.

Mersul pe munte are de-a face cu oamenii alături de care parcurgi traseul și pe care îi poți cunoaște mult mai bine într-o excursie decât în timpul unei plimbări prin oraș.

Mersul pe munte înseamnă să evadezi din zona de confort. Fiecare pas în plus pe care îl faci atunci când ai obosit, fiecare decizie de a te trezi devreme pentru a prinde primul tren, fiecare moment în care îți depășești eventuala frică de înălțime și mergi mai departe este o mică victorie. Iar victoriile acestea mici le iei cu tine și în celelalte domenii ale vieții.

Mersul pe munte este despre lecțiile pe care ți le dau chiar ei, munții – lecții despre statornicie, despre putere, despre răbdare și despre respect. Lecții despre frumusețe.

Mersul pe munte are de-a face în primul rând cu *tine*. Acolo, în mijlocul pădurii, în vârful muntelui, la o cabană, pe înserat, departe de rutina de fiecare zi, este punctul unde poți să reflectezi, să aduni gânduri,

să scazi momente neplăcute, să te ierți și să te împaci cu tine însuți, să te cucerești. Pentru că, vorba lui Sir Edmund Hillary, „nu munții îi cucerim, ci pe noi înșine”.

Dacă nu ai făcut încă prima ta drumeție, nu te descuraja. Orice pasiune începe cu un *prim pas*. Sau o cu drumeție de o oră până în vârful dealului. Dacă ești la a zecea drumeție, nu te mândri foarte tare. Încă mai ai multe de învățat.

Învață tehnici! Cumpără-ți echipamentul potrivit! Umple-ți rucsacul cu lucruri utile! Respectă natura și, oricât de bun ai deveni, păstrează atitudinea începătorului care abordează fiecare traseu cu aceeași seriozitate și încântare de parcă ar fi primul!

Drum bun!

***Mă cheamă Cristina** și îmi plac munții aproape la fel de mult ca literatura franceză, cuvintele, înghețata, stâncile și mersul pe bicicletă. Am absolvit Facultatea de Litere din cadrul Universității București, secția Română-Franceză, și, pentru că îmi plac activitățile creative, practice, care implică tineri, copii și multă natură, am acceptat provocarea de a lucra în cadrul Departamentului Tineret al Bisericii Adventiste, la nivel regional, național și internațional. Zecile de tabere, camporee, excursii și proiecte în care am fost implicată m-au făcut să îndrăgesc și mai mult mersul pe munte, sentimentul de bucurie pe care îl ai când ajungi în vârf și febra musculară de la sfârșitul unei drumeții serioase.*

Se spune că, dacă nu exersezi, ai mari șanse să uiți. Pentru a nu uita cum se formează subjonctivul în limba franceză sau cum se pronunță unele cuvinte, din când în când am fost profesoară de franceză și traducătoare. Iar dragostea mea pentru cuvinte s-a tradus în câțiva ani de redactat materiale la Centrul Media Adventist, ducând o viață intensă de reporter.

Muntele și viața de zi cu zi au în comun unul dintre lucrurile care îmi plac mult: provocările. De aceea, de mai bine de 3 ani am plecat din România să explorez culori, munți, alte culturi și pe mine însămi. În momentul de față explorez munții din Bavaria, Germania, folosesc limba franceză în fiecare zi în cadrul companiei pentru care lucrez și visez să urc într-o zi pe Matterhorn.

Autoarea