

## Daftar Bawaan Ketika Mendaki Gunung

Mendaki gunung bukan perkara yang mudah. Bahkan banyak orang menganggap kegiatan *outdoor* yang satu ini sebagai yang menyerempet bahaya. Sebut saja medan yang terjal, tanjakan yang menguras tenaga, jalur yang terkadang tidak jelas karena tertutup kabut dan semak, angin disertai hujan yang menimbulkan badai, dan terakhir adalah udara dingin yang menusuk hingga tulang. Tak banyak dari mereka yang mampu melewatinya dan berujung pada celaka. Karenanya wajar-wajar saja jika orang tua kita sering kali tidak memperbolehkan anak-anaknya mendaki gunung.

Namun, di balik semua tantangan dan bahaya di atas, gunung menyimpan surganya bagi mereka yang mampu bertahan, apalagi sampai di puncak. Keindahan matahari terbenam dan terbit merupakan salah satu yang dicari. Ketenangan sejati bisa kalian dapatkan di tengah rimba hutan sepanjang perjalanan.

Jika ini akan menjadi pendakian pertama kalian, daftar bawaan berikut ini wajib untuk dipenuhi.

### 1. Ransel atau *carrier* beserta *rain covernya*

Ransel atau *carrier* berguna sebagai media penyimpanan semua barang bawaan yang harus kalian bawa. Penggunaan nama *carrier* lebih umum di kalangan pendaki. Benda yang satu ini merupakan wajib dan sifatnya tak bisa digantikan oleh apa pun. Jangan pernah berpikir untuk menggunakan tas biasa yang sering kalian pakai untuk kuliah atau sekadar *traveling*, karena mendaki gunung memiliki kasta lebih tinggi dari sekadar *traveling*.

*Carrier* didesain secara khusus untuk menopang beban yang berat dan mendistribusikannya secara merata di badan. Desain ini akan membantu pendaki dalam menghemat energi dan juga menjaga kenyamanan pada saat perjalanan. *Carrier* terdiri dari berbagai kapasitas, 40, 60, 80, 100 dan 120 liter. Sesuaikan dengan kebutuhan kalian.

Kalian sangat direkomendasikan untuk membeli atau membawa *carrier* yang memiliki kualitas yang sudah teruji. Belilah *carrier* dari merek ternama seperti *The North Face*, *Eiger*, *Deuter*, *Avtech*, *Consina*, *Aplina* dll., karena tanpa *carrier* yang kuat dan nyaman, peluang kalian mencapai puncak akan semakin sedikit.

### 2. Tenda

Benda satu ini berguna sebagai tempat untuk kalian beristirahat. Layaknya rumah versi mini. Pemilihan tenda juga harus disesuaikan dengan kebutuhan. Umumnya tenda didesain dengan kapasitas tertentu, 2-3 orang, 4-6 orang dan lebih.

Berdasarkan pengalaman pribadi, bawalah tenda sesuai dengan kebutuhan dan jangan melebihi kapasitasnya. Misal, kalian berangkat dengan 3 orang, maka pilih tenda yang memiliki kapasitas 3 orang, bukan 4 orang. Mengapa? Kerapatan ruangan sangat berpengaruh terhadap kehangatan yang akan diperoleh selama di dalam tenda. Ingat, kalian akan

menghadapi suhu yang sangat dingin. Pilih tenda yang benar-benar didesain untuk pendakian, bukan *camping*.

### **3. Matras**

Meskipun tenda pendakian sudah dilengkapi dengan alas, namun kebanyakan tidak tahan air dan kasar. Fungsi dari matras adalah menahan air serta memberi kenyamanan pada saat kalian beristirahat.

### **4. Jaket**

Jaket merupakan barang wajib lainnya yang harus kalian bawa. Namun, jaket di sini bukan sembarang jaket, melainkan jaket yang secara khusus memiliki teknologi penahan dingin dan angin. Biasanya disebut dengan istilah *windbreaker*. Beberapa gunung suhunya hampir mendekati 0, bahkan seperti Semeru, suhu di sana bisa mencapai -10 derajat celcius.

### **5. *Sleeping Bag***

Benda yang satu ini adalah pelengkap jaket, tetapi harus ada dan dibawa oleh semua pendaki. Terkadang dengan suhu di bawah nol derajat celcius, jaket tidak bisa mengatasi rasa dingin yang datang pada saat kita tidur, sehingga keberadaan *sleeping bag* akan sangat membantu. Perlu diketahui juga bahwasanya tubuh yang diam, seperti pada saat tidur, akan lebih mudah merasakan dingin.

### **6. Sepatu dan Sandal Gunung**

Namanya juga mendaki, jadi hanya kaki yang akan menjadi aset utama kita untuk mencapai puncak. Dibutuhkan proteksi yang memadai untuk aset tersebut, yaitu alas kaki berupa sepatu. Kalian akan berjalan puluhan kilometer di jalur tanah, pasir, dan bahkan bebatuan. Gunakanlah sepatu yang secara khusus didesain untuk pendakian, karena sepatu jenis tersebut memiliki *grip* yang kuat dan beberapa juga tahan air.

Sedangkan sandal gunung berfungsi sebagai cadangan dan dipakai pada saat kalian ingin santai di tenda. Jangan pernah memakai sandal pada saat *tracking* jika tidak terpaksa.

### **7. Jas Hujan**

Terlepas kalian mendaki pada saat musim hujan atau kemarau, jas hujan wajib untuk dibawa. Cuaca di gunung sangat tidak menentu. Meskipun musim kemarau, tak jarang beberapa gunung menggandar mereka yang lupa membawa jas hujan dengan hujan yang sangat lebat. Dalam kondisi darurat, jas hujan juga dapat berfungsi sebagai *bivak*.

## 8. Pakaian Ganti

Kalian tidak sedang pindah rumah, jadi bawalah pakaian ganti secukupnya sehingga tidak membuat beban berlebih. Pakaian ganti berguna sebagai cadangan ketika baju utama kalian basah dan lembab. Misal, untuk pendakian empat hari, dua pasang pakaian sudah cukup. Hal lain yang harus diperhatikan, bawalah pakaian yang terbuat dari *polyester* yang cepat kering dan tidak menyerap keringat atau kalian juga bisa membeli kaos yang secara khusus didesain untuk pendakian.

## 9. Logistik

Logistik berarti makanan, yang merupakan satu-satunya sumber tenaga utama kalian. Bawalah jenis makanan yang mengenyangkan, kaya akan energi, namun mudah untuk dimasak. Makanan tersebut dapat berupa beras, telur, daging asap, sayur kering, ikan asin, sosis, madu, dan juga coklat.

## 10. Kompor, Peralatan Masak dan Makan

Logistik di atas tidak dapat langsung kalian konsumsi. Kalian harus memasaknya terlebih dahulu. Oleh karena itu, bawalah kompor serta peralatan masak untuk mengolah seluruh logistik. Perhatikan ukurannya juga, bawalah yang jenis *portable* tetapi memadai untuk memasak.

## 11. Perlengkapan lain

- ✓ Sarung tangan
- ✓ Obat-obatan
- ✓ Tissue toilet
- ✓ Korek api
- ✓ Pisau lipat serbaguna
- ✓ Senter atau *headlamp*, beserta baterai cadangan
- ✓ Kantong sampah (jangan pernah meninggalkan sampah di gunung)
- ✓ Topi
- ✓ *Trekking Pole*
- ✓ *Gaiter* (mencegah masuknya batu dan pasir ke dalam sepatu)

**Peralatan mendaki** di atas bersifat wajib dan beberapa fleksibel. Sesuaikan dengan kebutuhan kalian.