

Pakovanje za višednevni boravak u prirodi

Višednevnom boravku u prirodi, pogotovo kada je to malo dalje od civilizacije, obično prethodi spisak. U početku to bude pravi, štampani ili na papiru rukom pisani spisak, ali vremenom on postane "virtuelni fajl" smešten negde u malom mozgu. Neke od stavki na tom spisku su (ili bi bar trebalo da jesu) univerzalne, ali većina zavisi od sklonosti, navika, mogućnosti i potreba pojedinca i vremenom se iskristališu. Svako izgradi svoju filozofiju pakovanja i veštinu razlikovanja važnog od nevažnog, neophodnog od suvišnog...

Srećom, kao klinac sam bio u prilici da podsvesno usvojim nešto od te dobre prakse pakovanja, pa mi se kasnije retko dešavalo da učim na greškama i skupo plaćam školu. Narednih nekoliko strana pišem sa ciljem da onima koji imaju manje iskustva na pregledan način izložim nešto od toga što sam naučio i isprobao. Kao što sam već pomenuo, svi smo mi različiti, različitim aršinima merimo, tako da ću se truditi da objasnim kako i zašto rezonujem, a vi vidite gde se u tome nalazite i šta ćete možda jednom da dodate u neki svoj ovakav tekst.

Ovaj tekst pišem u julu 2012. nekoliko dana pred odlazak na Trnovačko jezero, ali probaću malo da ga generalizujem, kako bi bio koristan i za druga godišnja doba i tipove terena.

Opštu listu pravim tako što sebi postavim sledeća pitanja:

- šta mi je neophodno (bez čega ne mogu)
- šta bi u neplaniranom slučaju moglo da mi bude neophodno
- šta je to što će mi povećati užitak i kvalitet boravka

Napravim spisak, ako je potrebno nabacam stvari na gomilu, čisto da mi budu pred očima i onda postavim sebi sledeća pitanja:

- koliko mogu da ponesem i u šta pakujem, da li mi staje i da li ću to moći da podignem
- koliko dana ću morati da se borim sa teretom (ako je na primer u pitanju trekking)
- koliko je praktično da nosim neke stvari
- pitanje ambalaže i otpada
- pitanje dostupnosti hrane, vode, smeštaja
- koje je godišnje doba (greške u pakovanju se skuplje plaćaju kada su uslovi ekstremniji, tj. nekad je radi smanjenja tereta moguće svesno žrtvovati komfor bez ugrožavanja bezbednosti)

Dešava se da tek prilikom poslednjeg pakovanja i podizanja spakovanog ranca još nešto iz njega se odbaci.

Tip stvari koje se nose:

1. kamp i planinarska oprema
2. obuća i odeća
3. hrana
4. higijena
5. tehnika
6. prva pomoć
7. ostalo

1. Kamp i planinarska oprema

Očigledno zavisi od toga gde se ide, gde će se noćiti, koliko dana, dostupnost resursa, koje je godišnje doba, koliko je udaljeno, itd...

Osnovne stavke:

- **vreća za spavanje.** Vreća ne može da bude pretopla, pošto je uvek moguće raskopčati je ili se samo pokriti njom. Koliko vreća treba da bude topla zavisi od onoga ko će je koristiti i u kojim uslovima. Ko nema kvalitetnu vreću, mogu da posluže i dve slabije. Temperatura u šatoru zimi može biti dosta ispod nule, dok leti na planinama retko pada ispod 10 stepeni, pogotovo ako je više ljudi u zatvorenom šatoru.
- **podloška za vreću.** Jednom mi se desilo da je ne ponesem, i rezultat je bio novi razmeštaj rebara komplementaran korenju i kamenju ispod šatora. Osim udobnosti čuva i od hladnoće. Kada sam spavao skroz obučen u dve solidne vreće u šatoru na Prokletijama na -10ak C, zima mi je "dolazila" od dole, i dobro bi mi došla bolja ili dodatna podloška. Problem sa dušecima je što se izduvaju.
- **nož.** Mali, lagan, dovoljno oštar nož je uvek koristan. Utoliko više ako je u pitanju švajcarac.
- **konopac.** Može da olakša život u mnogim situacijama. Posluži i kao štrik za veš.
- **sudovi.** Bez obzira na dužinu puta, često je korisno imati barem jednu šolju (od pola litre) i/ili duboku činiju i kašiku. Čak i ako kuvanje nije u planu, ako se desi da se nađete u situaciji da vas neko ponudi (u improvizovanim uslovima), na taj način olakšavate i sebi i njima. Metalna čaša ili šolja koja uvek visi na rancu je takođe dobra ideja.
- **flaše za vodu.** Broj i zapremina flaša treba da bude u skladu sa terenom, klimom, dostupnošću vode i ličnim potrebama. Bolje je uvek imati malo više vode od onoga što je neophodno nego biti žedan i sanjati vodu.
- **šibice, upaljač, trud, papir, mala sveća.**

Dodatne stavke:

- **šator.** Jednoslojni je dovoljno dobar za stabilno vreme. Ume da bude malo sparano.
- **pamučna posteljina za vreću.** Služi kao dodatni sloj između tela i vreće, čuva vreću od prljanja a i prijatnije je tako spavati. Opravdan luksuz kada uslovi to dozvoljavaju.
- **cirada.** Korisno je imati nešto čime se stvari mogu pokriti u slučaju kiše, rose ili snega, nešto što se može staviti ispod šatora ako je podloga takva da može da ošteti dno šatora, nešto čime može da se improvizuje zaklon.
- **gurtne/gume za vezivanje.** Pomažu kod pakovanja i nošenja stvari, kod fiksiranja šatora, skupljanja i uvezivanja drva za loženje u snopove, itd...
- **karabini.** Zgodni za kačenje.
- **primus (gorionik), patrone i odgovarajući vatrostalni sudovi.** Topla supa uveče posle napornog dana ili kafa na početku opravdavaju dodatni teret.
- **kanister za vodu.** Ukoliko se kampuje na mestu koje nije neposredno pored izvora pijeće vode, korisno je imati nešto u čemu bi se donela veća količina vode.
- **kotilić, tiganj, dodatni sudovi, torbe** za skupljanje gljiva i sremuša, itd...

Planinarska oprema:

- **ranac.** Poželjno je imati najmanji mogući ranac koji odgovara putu na koji se ide. Preveliki ranci imaju tendenciju da se napune do vrha bez obzira na stvarne potrebe. Nekad je zgodno nositi dva ranca, jedan veći trekking ranac, i jedan mali, za jednodnevne izlete.
- **navlaka za ranac.** Dobro ju je imati u slučaju kiše, a može da posluži i za prekrivanje stvari.
- **planinarski štapovi.** Čuvaju kolena i zglobove, povećavaju stabilnost i deo tereta prenose na ruke.
- **topografska ili planinarska karta**

2. Obuća i odeća

- **majce.** Pokazalo se kao korisno nošenje majci napravljenih od sintetike. Zadržavaju toplotu tela a lako otpuštaju vlagu, tj. brzo se suše. Efekat je kumulativan kada se obuče više majci jedna preko druge. Lako se peru i održavaju pa je moguće nositi svega nekoliko. Leti sam više puta išao na desetak dana samo sa dve majce a da sam stalno bio čist. Kako se oznojim ili isprljam, na prvom potoku properem i iscedim majcu, obučem drugu a ova već za par sati prženja na suncu bude suva. Mogu se kupiti na najlonu ili second hand prodavnicama već po ceni od oko 5e. Nove su 10ak ili više.
- **polar.** (na engleskom flice). U pitanju je sintetički duks koji je dobar izolator koji ne zadržava vlagu. Nosim ga i zimi i leti.
- **jakna/vetrovka.** Prilikom napora telo se zagreva više nego inače. U takvim slučajevima, bez obzira što je napolju možda hladno, važnije je omogućiti telu da se rashladi nego da ostane toplo (da bi se izbegla situacija mokre odeće koja se polako suši na telu). Ali, u slučajevima kada kretanje prestane, ili počne da duva hladan vetar, dobro je imati od gore sloj koji zadržava toplotu unutra, a vetar tj. hladan vazduh spolja. U nedostatku boljeg, može da posluži i najjeftinija plastična kabanica.
- **pantalone/bermude.** Postoje planinarske pantalone od aktivnog laganog materijala, na nekima čak mogu nogavice po potrebi da se skidaju. Meni su i stare farmerice dovoljno dobre. Ne suše se tako brzo kao aktivni veš, ali su čvrste i otporne. Bermude ne preporučujem ni u jednom slučaju osim boravka u neposrednoj okolini kampa. Razlog su zmije, krpelji, koprive, kleka, makija, veća izloženost u slučaju padova i klizanja, itd...
- **gojzerice.** Važno je da budu čvrste (da čuvaju zglobove), nepromočive i udobne. Moguće je pešačiti i u neadekvatnoj obući, ali razlika se uvidi tek kada se obuče dobra cipela.
- **papuče/lagane patike.** Zgodno ih je imati posle celodnevnog pešačenja kada se izuju gojzerice.
- **čarape, donji veš, maramice...** Individualno; ja uglavnom nosim manje i usput perem.
- **pamučna majca, duks, trenerka.** Pamuk nije zgodan za pešačenja zato što upija vlagu i vezuje je uz telo. Teško se pere i suši. Ali prijatniji je i udobniji od sintetike, dobro dođe presvući se u nešto pamučno posle pešačenja i kupanja. A dodatni sloj nikad nije na odmet.
- **kapa, šal, rukavice.** Na visokim planinama sneg često "preleti", tj. dočeka sledeću zimu. Vreme je promenljivije i ekstremnije nego u ravnici. Lako može da se desi da se u toku jednog dana izmenja više godišnjih doba.
- **šešir, kačket, naočare za sunce, marama...** Na kamenitom terenu na većoj nadmorskoj visini, sunce prži i od gore i od dole, pa je dobro imati neku zaštitu. Isto važi i za vedre zimske dane kada je podloga prekrivena snegom.
- **kabanica.** Prilikom pešačenja nije previše korisna, jer zadržava suviše toplote koju telo stvara, pa onaj ko je nosi svejedno bude mokar iznutra, ali ako je potrebno dotrčati do prvog zaklona i sačekati da se pljusak istutnji, dobro dođe.
- **kamašne.** Štite od blata, vode, snega (takođe sprečavaju da vlaga i prljavština ulaze u gojzerice), takođe donekle štite podkolenice od povreda, krpelja i ujeda zmija.
- **kupaće gaće.** Nisu neophodne ali dobro ih je imati.

3. Hrana

Osnovno o čemu treba voditi računa je:

- **odnos korisne težine, ukupne težine i hranjive (energetske) vrednosti** hrane. Treba dobro razmisliti da li вреди nositi staklene tegle i konzerve. Ja ih ne nosim.
- **praktičnost pripreme, konzumiranja i posledice**. Da li može da se brzo spremi, da se jede “s nogu”, da li je na primer suviše slano i izaziva žeđ i veću potrošnju vode ili preoptereti želudac i time otežava dalje pešačenje. Da li “uznemiri” stomak i prekomerno ubrza varenje.
- **u koliko ambalaže tj. otpada je upakovano**. Na planini se **ništa ne ostavlja**. Konzerve, flaše, plastika i kese koje odu gore, trebalo bi da se i vrate dole. Masna konzerva od sardine sa nazubljenim poklopcem će tražiti malo više truda za transport do najbliže kante za đubre.
- **trajanje i ispravnost namirnica**

Individualne razlike, navike i probirljivost su verovatno izraženije kada je hrana u pitanju nego ostale stavke ovog spiska. Navešću nekoliko načela kojima se ja rukovodim i nekoliko “obroka” u koje sam organizovao hranu, a koji su lagani, hranljivi, lako se pripremaju a ponekad su čak i ukusni.

- **planirati da se kvarljive namirnice potroše u prvih par dana**. Trajnu hranu ostaviti za kasnije. Na taj način će se smanjiti monotonija u ishrani
- **predvideti bar jedan topao tečan obrok u toku dana**. Ne samo što je to dobro za varenje i nekima predstavlja razliku između normalne probave i agonije, nego ume da vrati u život uveče posle napornog pešačenja.
- **nositi laganu dehidriranu hranu**. Bogata je ugljenim hidratima i ima odličan odnos težine i energetske vrednosti. Obično se priprema dodavanjem tople vode ili neke druge tečnosti. Moguće je popraviti joj ukus i obogatiti je belančevinama dodavanjem mleka, jogurta, sira, kajmaka, itd... kada je to dostupno. Čuda čini i svež sremuš, majčina dušica, vlašac ili nešto drugo što se može nabrati u okolini.
- **pakovati hranu tako da bude zaštićena od vlage i životinja**. Prednost dehidrirane hrane koja se ogleda u njenoj laganosti i trajnosti lako može da nestane nakon što posle dobrog pljuska pokupi koji decilitar vode i miris smrdljivih čarapa. Veštinu puhova u pronalaženju i otvaranju hrane ne podcenjivati. Medveda uglavnom nema, ali neko pravilo je da se hrana **ne drži** u šatoru u kojem se spava, i da je najbolje podizati je konopcem na drvo kada je to moguće.

“Obroci”

- **sendviči**, jogurt, pavlaka i drugi mlečni proizvodi... Dobri su za prvi i drugi dan nakon polaska. Sendviče pakovati u papirne kese koje je posle moguće koristiti za nešto drugo (na primer potpalu).
- **pirinač**. Prokuva se smeša integralnog i belog pirinča, dodaju se semenke (suncokret, kikiriki i slično), začini (bosiljak, origano, so, biner) i umeša se maslinovo ulje. Zimi, kada se očekuju niže temperature može umesto ulja sitan sir ili kajmak (bitno je da bude dovoljno masno da se ne zaledi). Smeša se podeli u nekoliko plastičnih sudova i dobro upakuje. Može da se jede prvih nekoliko dana.
- **domaći hleb**. Ko ume i ima mogućnost da umesi i ispeče hleb od smeše belog, integralnog, kukurznog... brašna nafilovan semenkama, potrajaće mu znatno duže nego hleb iz prodavnice.
- **domaći slani štapići**. Prave se od masnijeg beskrvasnog testa koje je dodatno pikantnije začinjeno i peku na sličan način u rerni. Dobro zavaraju glad i zasite, a mogu dugo da traju.
- **“slana smeša”**. Smeša raženih, ovsenih, pšeničnih i ječmenih pahuljica, instant pirea, semenki i dobre količine začina. Sprema se prelivanjem vrelom vodom i izuzetno je sita. Ukus može drastično da se poboljša dodavanjem povrća ili mlečnih proizvoda. Tako napravljenu smešu najbolje je držati u plastičnom sudu koji dobro dihtuje i iz kojeg je uvek moguće odvaditi koliko je potrebno za porciju.
- **“slatka smeša”**. Smeša mlevenog keksa, kandiranog voća, semenki, kakaa, mleka u prahu, cimeta (već šta ko voli)... Sprema se prelivanjem vrelom vodom, kafom, čajem, mlekom... Super je za

doručak.

- **“suva smeša”**. Smeša kornfleksa, kandiranog voća, semenki, komadića čokolade, pahuljica, itd. Nešto kao super bogati musli. Zgodno je za grickanje usput tokom pešačenja, može da se jede i kao musli. Pakuje se u plastične sudove ili flaše sa širokim otvorom (na primer od jogurta).
- **instant supe**. Sumnjam da su zdrave, ali brzo i lako se pripremaju, i za svega nekoliko minuta daju topao slan gutljaj koji vraća u život. Za njima ostaje ambalaža kao otpad.
- **kafa, čaj, kakao...** Prija pre i/ili posle pešačenja. Ako se nose vrećice (3u1 i slično) ostaje ambalaža kao otpad.
- **čorba**. Kada postoji takav luksuz kao što je mogućnost kuvanja, ovo je neuporedivo bolja alternativa od instant supa. Minimalno je potrebno za siromašnu čorbu: luk, šargarepa, ulje, so, biber, tucana paprika, drugi začini, pirinač, instant pire, soja komadići. Čorbu je moguće obogatiti gljivama, sremušem, mlečnim proizvodima, dostupnim povrćem.
- **sveže voće**. Prija i osvežava, ali nije baš lagano. Treba dobro razmisliti šta i koliko nositi.
- **sveže povrće**. Slično kao za voće. Luk ili šargarepa dobro dođu za čorbu, nisu preteški, mogu duže da stoje a i hleb star četiri dana čine podnošljivijim.
- **čokoladice i keksovi**. Dobro dođu u toku pešačenja. Za njima ostaje ambalaža kao otpad. Mogu da se zamene suvom smešom i slanim štapićima.
- **rakija i drugi alkohol**. Stvar preferencije valjda. Ja uglavnom ne nosim.

Ambalaža i otpad

Moguće je spakovati hranu za deset dana sa spiska gore a da kao nus proizvod ne ostane ništa od otpada.

4. Higijana

Treba napraviti kompromis između minimuma lične higijene i efekta koji njeno sprovođenje ostavlja na okolinu.

Najbolje bi bilo izbegavati korišćenje deterdženta za sudove, sapuna za telo, šampona za kosu, pogotovo u ledničkim jezerima i drugim vodenim površinama sa ograničenim dotokom i protokom. Kad to nije moguće, koristiti biorazgradive sapune.

Kao i kod hrane, poželjno bi bilo što manje otpada ostaviti za sobom.

- četkica i pasta za zube
- wc papir ili još bolje školjkice (šalim se :-)
- vlažne maramice (ostavljaju otpad, izbegavati kad je moguće)
- krema za sunce
- biorazgradivi univerzalni sapun

5. Tehnika

- čeon LED lampa
- telefon, fotoaparatus, gps, mp3 player...
- baterije i punjači
- laptop
- radio veza

Najbolje bi bilo svesti na minimum

6. Prva pomoć

U najvećem broju slučajeva, šta god da se ponese u kompletu za prvu pomoć ostaće neupotrebjeno i prošetaće se po planini kao "mrtav teret". I super je dok je tako. Ali u onom malo verovatnom slučaju da se nešto loše desi, adekvatno opremljen komplet prve pomoći može da napravi razliku.

Ono što bi uvek trebalo imati i uvek nositi na pešačenje:

- gaza, zavoj, kompresa, alkohol. Za slučaj posekotina i oderotina
- super lepak. Otrovan je ali može da zatvori tj. zalepi veće posekotine iz kojih bi se inače izgubilo mnogo krvi
- gumeni zavoj. Za slučaj povrede kolena ili zgloba.
- analgetik, jak analgetik, probiotik, medicinski ugalj
- pinceta za krpelje
- presing ili neki drugi univerzalni lek protiv alergijskih reakcija
- flasteri i hanzaplasti
- zip trakice

Ono što bi trebalo imati u proširenom kompletu, u bazi:

- krema za kolena i zglobove
- krema za opekotine,
- univerzalni antibiotik
- tablete za prečišćavanje vode

7. Ostalo

Stvari koje nisu neophodne ali ponekad ih je zgodno imati

- knjiga
- lopta/frizbi
- karte
- dodatne podloške, dušeci, sedeljke

Saveti za pakovanje ranca

Ovo stvarno mora svako da isproba i da nauči za sebe. Osnovno je pravilo da teške stvari idu što bliže leđima, da ne bi suviše pomerale težište ranca i tela unazad. Takođe treba pakovati stvari koje će se možda usput koristiti tako da budu lakše dostupne. Osetljivije stvari (na vlagu, sunce, udarce i slično) bi bolje bilo ušuškat negde u dubini ranca. Nešto od stvari može (ili čak i mora) da se zakači spolja, preko iznad ili ispod ranca. Na primer šator, podloška, ponekad i vreća, kotlić, kabasti i glomazni sudovi, jakna, cirada, itd... Zato je zgodno imati gurtne za vezivanje.