



ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಹಗ್ಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೇಹದಿಂದ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುವ ಲವಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಸಕ್ಕರೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮಿಶ್ರಣದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಇರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ತಂಗುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಟಾರ್ಚ್, ಸ್ಲಿಪಿಂಗ್ ಬ್ಯಾಗ್, ವಾಟರ್ ಪ್ರೂಫ್ ಟೆಂಟ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಲಗೇಜ್ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ಚಾರಣ ಸರಳ, ಸರಾಗ ಹಾಗೂ ಸಂತಸಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೇ ಅನನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು?

ಚಾರಣವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6-7 ಗಂಟೆಗೇ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚುಮು ಚುಮು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ

ಕ್ಷಣಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಬಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕ್ಕೆ ಉಪಾಹಾರ ಅಥವಾ ಊಟವನ್ನು ಪುಟ್ಟ ಪೊಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಅವರವರೇ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವಂತೆ ವಿತರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ತಿನ್ನಲು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋನೇಟೇಡ್ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.

ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ, ಬಳಸಲು ಸರಳವಾಗಿರುವ, ಆರಾಮದಾಯಕ ವಾದ ಬೂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರವೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಪಾದದ ಅಳತೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಅವು ಹವೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಿ. ಚಾರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎತ್ತರವನ್ನು ಏರುವಾಗ ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.