

Tips Trekking Bagi Pemula



Meta Deskripsi: Trekking adalah kegiatan petualangan yang menyenangkan sekaligus menantang. Bagi pemula, persiapan fisik, mental, dan perlengkapan yang tepat adalah kunci. Artikel ini mengupas tuntas tips trekking bagi pemula, mulai dari perencanaan hingga praktik lapangan.

Trekking atau mendaki jalur alam merupakan salah satu bentuk aktivitas luar ruang (outdoor) yang semakin digemari, terutama oleh generasi muda yang haus akan petualangan dan ketenangan dari hiruk-pikuk perkotaan. Menjelajahi jalur pegunungan, menyusuri hutan tropis, dan mencapai puncak yang menyajikan panorama alam luar biasa adalah sensasi yang tak tergantikan.

Apa Itu Trekking?

Sebelum menjelajahi lebih jauh mengenai tips dan panduan teknis, penting untuk memahami **apa itu trekking** secara definitif.

Menurut **Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)**, *trekking* adalah: **"perjalanan jauh yang melelahkan; penjelajahan jauh (biasanya dengan berjalan kaki di daerah pegunungan atau hutan)."**

Dari pengertian tersebut, trekking bukan sekadar berjalan-jalan santai di alam bebas, melainkan aktivitas fisik yang memerlukan kesiapan fisik dan mental karena biasanya dilakukan di medan yang menantang seperti pegunungan, hutan, atau jalur-jalur terjal yang tidak selalu mudah diakses.

Namun, bagi pemula, trekking bukan sekadar jalan-jalan di alam bebas. Ada tantangan tersendiri, mulai dari stamina, medan yang bervariasi, hingga cuaca yang tak bisa diprediksi. Karena itu, persiapan matang sangatlah penting.

Berikut ini adalah panduan dan tips trekking bagi pemula agar pengalaman pertama Anda menyenangkan, aman, dan berkesan.

1. Kenali Medan dan Rute Trekking

Sebelum memulai perjalanan, pastikan Anda mengenal dengan baik jalur yang akan ditempuh. Baca ulasan jalur dari pendaki sebelumnya atau berkonsultasi dengan pemandu lokal atau Pokdarwis setempat seperti *Pokdarwis Terabas* di Desa Sapari yang berpengalaman memandu jalur trekking ke Gunung Rian.

Tips:

- Pilih jalur pendek dan ringan untuk trekking pertama.
- Hindari medan curam atau terlalu licin jika belum berpengalaman.
- Unduh peta rute atau gunakan aplikasi navigasi offline.

2. Persiapan Fisik dan Mental

Trekking membutuhkan stamina. Meski jalur terlihat sederhana, berjalan selama beberapa jam di medan menanjak akan menguras tenaga. Mulailah dengan latihan fisik ringan beberapa minggu sebelumnya seperti jalan kaki, jogging, atau naik-turun tangga.

Tips:

- Latihan pernapasan sangat membantu saat mendaki.
- Istirahat cukup malam sebelum trekking.
- Jangan memaksakan diri jika merasa kelelahan di tengah jalur.

3. Perlengkapan Wajib yang Harus Dibawa

Peralatan yang tepat adalah penentu kenyamanan dan keselamatan. Jangan terbebani dengan barang tidak perlu, namun jangan pula mengabaikan kebutuhan penting.

Perlengkapan dasar:

- Sepatu trekking dengan grip kuat dan tahan air.
- Ransel ringan (20–30 liter) dengan penyangga punggung.
- Botol air minum (minimal 1,5 liter).
- Pakaian cepat kering dan jaket hujan.
- Makanan ringan bergizi seperti cokelat, granola, atau roti.
- Kotak P3K mini (plester, antiseptik, obat pribadi).
- Headlamp atau senter.

4. Gunakan Pemandu atau Bergabung dengan Kelompok

Bagi pemula, sangat disarankan untuk tidak melakukan trekking sendirian. Ikut serta dalam kelompok seperti *Community Hiking* atau menggunakan jasa pemandu lokal seperti yang tersedia di Desa Sapari memberikan keamanan ekstra dan wawasan tambahan tentang jalur serta ekosistem setempat.

5. Patuhi Etika Trekking dan Jaga Lingkungan

Trekking bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga bentuk penghormatan terhadap alam. Tinggalkan jejak seminimal mungkin dan bawa kembali semua sampah.

Etika dasar:

- Tidak membuang sampah sembarangan.
- Tidak memetik tanaman atau mengganggu satwa.
- Gunakan jalur resmi agar tidak merusak vegetasi.
- Hargai sesama pendaki dan masyarakat lokal.

6. Waspada dan Fleksibel Terhadap Cuaca

Cuaca di pegunungan cepat berubah. Hujan, kabut, atau angin kencang dapat menjadi risiko. Periksa prakiraan cuaca sebelum berangkat dan persiapkan rencana alternatif jika cuaca tidak memungkinkan.

7. Nikmati Proses, Bukan Hanya Tujuan

Trekking bukan tentang cepat sampai di puncak, tetapi tentang proses menikmati keindahan alam, mengenali diri, dan belajar menghargai setiap langkah kecil dalam perjalanan. Ambil waktu untuk berhenti, bernapas dalam-dalam, dan rasakan energi alam di sekeliling Anda.

Penutup: Trekking adalah Gaya Hidup Sehat dan Reflektif

Trekking adalah kegiatan yang mampu merekatkan kembali hubungan kita dengan alam, membentuk disiplin diri, dan menjadi sarana refleksi yang kuat. Dengan persiapan matang dan semangat eksplorasi yang positif, siapa pun—termasuk pemula—bisa menikmati kegiatan ini dengan aman dan menyenangkan.

Jangan ragu untuk memulai dari destinasi yang ramah pemula seperti **jalur trekking Gunung Rian di Desa Sapari**, yang kini menjadi tujuan baru wisata petualangan di Kalimantan Utara, berkat pengelolaan aktif Pokdarwis Terabas dan dukungan komunitas seperti Community Hiking Malinau.