

XPDC CINTA GUNUNG KINABALU

RINGKASAN PENDAKIAN

- ◆ Tempoh pendakian biasa ialah selama 3 hari 2 malam
- ◆ **Hari Pertama:** Bermalam di Taman Kinabalu supaya kita bersedia untuk pendakian keesokan harinya.
- ◆ **Hari Kedua:** Mendaki dari Timpohon Gate (permulaan pendakian) ke paras 11,000 - 11,500 kaki dari aras laut. Bermalam di rumah rehat yang disediakan.
- ◆ **Hari Ketiga:** Seawal jam tiga atau empat pagi kita akan meneruskan perjalanan ke puncak (Low's Peak). Setelah puas di puncak anda dikehendaki turun semula hingga ke Timpohon Gate.

Disediakan oleh: Mohd Esuadi Mustaffa
Pembantu Perpustakaan Kanan



KEADAAN SEMASA PENDAKIAN

➤ Pada peringkat awal pendakian kita akan melalui jalan-jalan kecil yang mempunyai anak-anak tangga yang dibentuk berdasarkan bentuk muka bumi dan akar-akar pokok.

➤ Cuaca yang cerah boleh menjadi berkabus dan hujan dengan sekelip mata. Sentiasalah bersedia dengan baju hujan. Sebaik-baiknya kita bungkus pakaian di dalam beg plastik sebelum dimasukkan ke dalam beg.

Sepanjang laluan ada disediakan beberapa pondok tempat berehat dan tangki air untuk mengisi botol

➤ Kebanyakan pendaki mengalami pening-pening dan ada yang muntah semasa mendaki. Jangan lupa membawa ubat yang berkaitan.

➤ Semakin tinggi kita mendaki, kita akan berasa semakin cepat letih. Ini adalah disebabkan kandungan oksigen di udara semakin nipis.

➤ Hidung akan cepat berair dan kita mungkin akan menghidap selsema. Ini adalah disebabkan udara yang sejuk dan lembap.

Kebanyakan pendaki akan hilang selera makan. Bagaimanapun kita dinasihatkan supaya makan untuk mengembalikan semula tenaga.

➤ Keadaan persekitaran yang sejuk boleh menyebabkan penguncupan pada otot betis secara tiba-tiba. Ia boleh menyebabkan kekejangan otot (*cramp*). Kita dinasihatkan supaya membawa ubat yang berkaitan dan kurangkan berhenti berehat semasa berjalan. Biarlah berjalan perlahan-lahan daripada terpaksa mengalami kekejangan otot.

➤ Permukaan batu granit adalah licin (terutama apabila hujan). Anda dinasihatkan supaya berhati-hati, jangan berlari-lari dan pakailah kasut yang bertapak getah.



Antara kelengkapan asas untuk mendaki.

TIPS!

Pastikan ketika pendakian membawa seminima kelengkapan kerana membawa bebanan berlebihan akan menyebabkan kita cepat berasa penat.

“Semoga pendakian ini memberi panduan kepada para pembaca”.