

# هنر پیواک

نویسنده: گلن پنیوک (نیوزلند)

<http://newbie.blogfa.com>

مترجم: تازه کار

بیواک!... تنگی نفس و ساعت‌های طولانی خواب و بیداری روی برف و یخ موجدار، بیدار شدن هر یک ربع و آرزوی طلوع زود هنگام خورشید، اما وقتی که سحر می شود باید به طرز آزار دهنده ای بیرون خزید و کتری را در آورد.



در واقع بیواک کردن یک حیوان وحشی و زشتی است. پس چرا کسی این موضوع را برای نوشتن انتخاب می کند؟ فکر بدتر اینکه مطلبی با نام هنر بیواک شما را متقاعد می کند که بیواک راه خوبی برای در پیش گرفتن است! در این صورت همین الان از ادامه خواندن منصرف شوید که ندانستن آن نعمتی است. جانپناهها و پناهگاههای کوهستانی را از دست ندهید.

## هدف

سه دلیل برای بیواک در کوهستان وجود دارد

۱. اول حالت اضطراری یا حداقل شب مانی برنامه ریزی نشده در کوهستان
۲. حالت دوم برنامه ریزی شده است و به دلیل طولیل بودن راه برای برنامه یکروزه است
۳. حالت سوم حالت تاکتیکی و از پیش برنامه ریزی شده است

و این مقاله به حالت سوم خواهد پرداخت. برای روشن شدن موضوع چند مثال ارائه می گردد:

تاکتیک در بیواک کردن معمولاً "صبر کردن برای تغییر شرایط مساله زاست. ممکن است صعودی را در اوج گرمای روز متوقف شود و منتظر شرایط بهتر برف در عصر بود. یا در نزدیکی قله ممکن است شرایط جوی بدی حاکم گردد در حالیکه تجهیزات بیواکی در اختیار نیست. یعنی همان چیزیکه همیشه از کوهنوردان اسطوره ساخته است. البته روشن است که کسی به این موضوع علاقه ای نداشته و بعضی وقتها بهتر آن است که برگشت و اول هفته سرکار بود.

یک تاکتیک می تواند اقدام سریعتر هنگامی بروز مشکلات باشد. این موضوع ممکن است به مذاق همگان خوش نیاید ولی اکثر کوهنوردان وقتی با مشکلات پیش بینی نشده ای روبرو می شوند از چنین تاکتیکی استفاده می کنند هرچند نیازی به آن نباشد. اگر بواسطه سختی صعود، شکاف یخی، سرما، تغییر در مسیر، تاخیر ایجاد شد به ناچار بایستی در ارتفاعات بیواک کرد. با دانشی از چگونگی بیواک با استفاده از حداقل تجهیزات تمامی کوههایی که از یک قدمی قله آنها بازگشته اید را می توانید با موفقیت صعود کنید.



بیواک تاکتیکی می تواند کاملاً برنامه ریزی شده باشد. نزدیک شدن هوای خوب همیشه با زمانهای آغاز و پایان صعود، یکسان نیست. مجبوریم صعود را به محض باز شدن هوا شروع کنیم حتی اگر ساعت ۶ بعد از ظهر باشد. یا صعود از مسیرهای مختلف یک کوه یا مسیرهای متصل به هم کوههایی نزدیک به یکدیگر. مثلاً صعود از پنج مسیر در یک روز با هوای خوب؟ هیچ کسی آنرا امتحان نیز نخواهد کرد. برای چنین کارهایی نیاز به مهارتهایی است که بوسیله آن یک نفر بتواند بصورت سبکبار اقدام به بیواک کند. جا دادن تجهیزات مورد نیاز برای یک برنامه ۴ روزه زمستانی در یک کوله پشتی ۳۰ لیتری مشکل است. البته، همه چیز بصورت نظری درست است ولی در عمل مشکلات آشکاری پدید می آید. ما یا باید کوله پشتی بزرگ، زیرانداز، گاز و کیسه بیواک همراه ببریم یا باید پی یخبندان شبی را بدون خوابیدن و خستگی ناشی از آنرا در روز

بعد به تن خود بمالیم. مطمئنم که شما این گفته را بسیار شنیده اید که کوهنوردی که تجهیزات بیواک حمل می کند بیواک خواهد

کرد. بنابراین بایستی در خصوص مفهوم بیواک هوشمندانه عمل نمود و با کمی خوش شانس باورنکردنی این مقاله ای است در این خصوص. در ابتدا نگاهی به تجهیزات می اندازیم:

## کیسه خواب – درجه بندی حرارتی

سؤال این است که آیا کیسه خواب ۱۵- درجه فلان کمپانی ما را واقعا در دمای ۱۵- گرم نگه خواهد داشت؟ خود تولید کنندگان تصدیق می کنند که مولفه های زیادی مثل نوع غذا یا میزان آب مصرفی، میزان خستگی، نوع زیرانداز، نحوه متابولیسم بدن، لباسها و ... بر آن تاثیر گذارند.

ولی همه اینها در مقابل یک مولفه خاص، حرفی برای گفتن ندارند؛ دمای هوایی که شخص تنفس می کند! حال منظور چیست؟ دمای هوایی که ما تنفس می کنیم ۱۵- است؛ درست؟



نه! هوای بازدم گرمتر از ۱۵- درجه می باشد چرا که توسط بدن گرم شده است. اگر این هوای گرم به هوای آزاد خارج فرار کند شما مجبور خواهید بود مجددا هوایی با درجه حرارت ۱۵- را تنفس کنید، درحالیکه اگر آنرا حول و حوش سر خود نگه دارید، از هوایی تنفس خواهید کرد که پیشاپیش به مراتب گرمتر شده است.

آیا این تفاوت زیادی در موضوع ایجاد می کند؟ در واقع همه تفاوت همین است. در واقع هیچ کیسه خوابی نباید کمتر از ۱۰- درجه بندی شود چرا که خوابیدن در حالیکه هوایی به این سردی به اعماق وجود وارد می شود غیر ممکن می شود.

برخی تولید کنندهای علمی تر، اندازه گیری درجه بندی حرارتی را توسط عروسکهای فلزی در درون کیسه خواب انجام می دهند. اما هنوز این عروسکها واقعا به جاروبرقی نیاز دارند تا بتوانند عملکرد ارگانهای داخلی بدن را شبیه سازی کنند.

در طرف مقابل اگر هوا را نزدیک سر خود حبس کنید، آنگاه کیسه خوابهای سبک مسخره هم می توانند در هوای بسیار سرد مورد استفاده قرار بگیرند. شما می توانید به راحتی در دمای ۴۰- درجه با یک کیسه خواب +۵ و یک کیسه بیواک مناسب و بدون کت پر یا لباسهای گرم دیگر بخوابید.

در این مقاله به چگونگی حبس هوای بازدم خواهیم پرداخت ولی دقیقا به همین دلیل است که شما بطور ناخودآگاه موقعی که در کیسه خواب سردتان می شود سرتان را به داخل می کشید و داخل کیسه خواب تنفس می کنید.

## کیسه های خواب – پر یا الیاف

توضیح کامل طراحی کیسه خواب از حوصله این مقاله خارج است و فقط به ذکر یک مورد که نسبتا بیشتر به بیواک مربوط می شود می پردازیم که همانا مقایسه پر در مقابل الیاف باشد.

در ابتدا باید بدانیم که دقیقا چه چیزهایی را با هم مقایسه می کنیم. ابتدا با الیاف مصنوعی شروع می کنیم. منظور ما کیسه خوابهای مرغوبی با قیمت ۳۵۰ دلار به بالاست و کیسه خوابهای ارزان ۱۰۰-۲۰۰ دلاری که رایج هم هستند مد نظر نیستند. اما در مورد کیسه های پر نباید فراموش کرد که عملکردشان وابسته به کیفیت پر است. پر مرغوبتر، بیشتر پف کرده و هوای بیشتری را حبس می کند. معیار پف کردگی درجه باد کردن<sup>۱</sup> با حداقل حدود ۶۰۰ و حداکثر حدود ۹۰۰ است.

<sup>۱</sup> Fill Rating

البته شما می توانید با بادکردگی ۶۰۰ کیسه خوابی به گرمی بادکردگی ۹۰۰ بسازید و فقط به پر بیشتری نیاز دارید که نتیجه آن وزن و حجم بیشتر است. فقط به این نکته توجه داشته باشید که سازنده در درجه بندی بادکردگی به میزان حداقل آن اشاره می کند یا مقدار میانگین.

چطور عملکرد پر را با الیاف می توان مقایسه کرد؟ بسیار ساده! دفترچه راهنما را بردارید و وزن و اندازه کیسه خواب الیاف را پیدا کنید و سپس کیسه خواب پری با همان درجه بندی حرارتی پیدا کنید. اگر هر دو محصول از یک کارخانه باشند از آنجا که جنس لایه های رویی و داخلی، طراحی کلاه و اندازه های کیسه خواب و حتی آزمایش علمی یکسان برای تعیین درجه بندی حرارتی، مقایسه کاملا معتبر خواهد بود. اما روی هم رفته کیسه های پر دارای وزن و اندازه کوچکتری نسبت به کیسه های الیاف متناظر هستند.

حال اگر شرایط ما اسکان دو هفته ای در پناهگاه کوهستانی باشد، کیسه خواب شما هیچگاه از تخت جدا نمی شود مگر موقع تسویه حساب و ترک پناهگاه! بنابراین کیسه خواب پر انتخاب مناسبتری است. اما زمانیکه پا به دنیای واقعی می گذاریم اوضاع به گونه ای دیگر است و بایستی در کوه خوابید. آیا کیسه های الیاف در این شرایط ارجحیت دارند؟

اکثر کوهنوردان می دانند که چه موقع شرایط وخیم خواهد شد و آنها مجبورند بیواک جدی بکنند، و در این صورت بیشتر ترجیح می دهند در کیسه خواب الیاف باشند. یک کیسه خواب الیاف مرغوب وقتی مرطوب شود نزدیک به ۶۰ درصد از خاصیت عایق بودن خود را حفظ می کند در حالیکه کیسه خواب پر تقریباً قدرت عایق بودنش را بطور کامل از دست می دهد. هیچ پوشش مقاوم در برابر آبی به تنهایی نمی تواند حتی در شب اول هم مانع از نفوذ رطوبت شود. بیشتر کوهنوردان دریافته اند که خشک نگه داشتن کیسه خواب حتی درون کیسه بیواک کاری مشکل است.

بسیار خوب، شما این را از قبل می دانید. ولی شما برای چنین دردسری برنامه ریزی نمی کنید و احتمالاً هم به هر نحو زنده خواهید ماند. بنابراین آیا ارزش آنرا دارد کیسه ای بزرگتر و سنگین تر با خود حمل کنید؟ فقط در صورتیکه منافع عملکردی دیگری هم داشته باشد! و اتفاقاً چندتایی هم وجود دارد.

در ابتدا باید ایده پف کردن را مرور کنیم. همانطور که می دانید با پف کردن بیشتر، هوای بیشتری محبوس می شود و گرمای بیشتری حاصل می گردد. مشکلی که پر دارد این است که به آهستگی پف می کند. بعد از یکی دو روزی که کیسه خواب بصورت فشرده شده درون پوش خود قرار گرفته، اکنون مدتی زمان لازم است تا از مچالگی در بیاید و پف بکند. تمام کیسه خوابهای گوستالویی که در مغازه ها دیده می شود به این دلیل گوستالو هستند که حداقل چند ماهی بصورت آویزان باقی مانده اند. مسلماً زمانیکه از ساک خود خارج می شوند گرمای به مراتب کمتری را حاصل خواهند کرد در حالیکه الیاف با خروج از ساک مثل فنر باز می شوند و لذا حداکثر دمای خود را ایجاد خواهد کرد. فراموش نکنید که درجه بندیهای حرارتی برای شرایط کاملاً پف کرده است و بنابراین الیاف مصنوعی بهتر از پر به نظر می رسد.

برای رسیدن به مزیت دوم باید مروری بر آب داشته باشیم. ولی نه در حالت اضطراری بلکه بصورت استفاده مستمر شبانه. در طی یک بیواک خوب، کیسه خواب شما چقدر رطوبت جذب خواهد کرد؟

حداقل تنفس باعث آزاد شدن مقدار زیادی رطوبت می شود. اگر در شرایط سردی هستید مجبور خواهید شد از کیسه بیواک استفاده کنید و کلاه آنرا ببندید تا هوای خروجی را حبس کرده باشید. رطوبتی که از تنفس شما آزاد می شود باعث خیس شدن کیسه خواب شما خواهد شد و هر شب این موضوع تکرار خواهد شد.

از قبل می دانیم که الیاف مصنوعی حساسیت کمتری نسبت به رطوبت داشته و زودتر هم خشک می شوند. بنابراین می توان انتظار داشت که هنگامی که سازندگان درجه بندی حرارتی را انجام می دهند از محیطهای آزمایشگاهی کاملاً خشک استفاده

می کنند. آیا تا کنون شده که کیسه خواب پر خود را بشوئید؟ تولید کنندگان می گویند کیسه خوابهای پر بیشتر از انواع الیاف مصنوعی عمر می کنند ولی در عمل برعکس است چرا که ما هیچگاه کیسه خواب پر را نمی شوئیم.

بنابراین انتخاب برتر کدام است؟ کیسه خواب پر یا الیاف مصنوعی؟ البته هر موقعیتی کمی متفاوت خواهد بود و شاید هیچ انتخابی برای همه شرایط مناسب نباشد. با این وجود اگر می خواهید تجهیزات جمع و جور و سبک داشته باشید و با استفاده از روشهای گفته گرما را حبس کنید باید از الیاف مصنوعی استفاده کنید. پر جواب نمی دهد. اگر چنین تصمیم گرفتید باید از انواع مرغوب آن استفاده کنید. حال به تعیین کننده ترین قسمت تجهیزات می پردازیم.

## کیسه بیواک



**اصول پایه:** کیسه بیواک مثل بادگیر ضد آب برای کیسه خواب است و بنابراین می توانید بدون نیاز به اتاق برفی یا چادر در محیط بیرون بخوابید. آنها مشابه بارانی شما از مواد ضد آب تنفس کننده ساخته شده اند و لذا قیمتشان هم به همان اندازه است. انتخاب کیسه بیواک بسته به شکل صعود شما دارد.

اگر چیزی صرفاً برای حالت اضطراری می خواهید در این صورت به سبکترین کیسه موجود در بازار را تهیه کنید. کیسه های ۶۰۰ گرمی رایج اند اما ۳۰۰ گرمی هم امکانپذیر است. شما نمی توانید با چنین کیسه هایی در حالت بسته بودن

زیبها بخوابید چرا که قرار گرفتن آن روی صورت احساس بدی ایجاد خواهد کرد وی جان شما را در حالت اضطراری نجات خواهد داد. البته در هوای مساعد، اتاق برفی یا چادرهای رخنه دار می توان زیپ کلاه آنرا باز گذاشت.

چطور است از آستر نایلنی استفاده کنیم؟ ممکن است جان شما را نجات دهد ولی به هیچ درد دیگری نخواهد خورد چرا نیاز دارید مواد مورد استفاده قابل تنفس باشند تا خشک بمانند. اگر می خواهید در هوای بد نیز بتوانید بخوابید یا هوا گرم را در اطراف سر خود محبوس کنید نیاز به چیزی دارید که از طراحی بهتری بهره مند باشد.

مهمترین نکته این است که کلاه بالاتر از سر قرار بگیرد. بهترین و سبکترین روش، تیرک پلاستیکی منعطفی است که در کلاه جای گیرد و به آن شکل دهد. این روش ترس ناشی از فضای بسته را کاهش می دهد ولی برای بهتر کردن شرایط خواب باید رطوبت تنفس را به نحوی خارج نمود چرا که قابلیت تنفس پارچه ها توان رقابت با ریه های شما را ندارند.

یک روش جالب استفاده از مواد جاذب رطوبت در پوش داخلی پارچه است. مثل پارچه بیبلر محصول شرکت تادتکس که بسیار خوب عمل کرده و احساس خفگی و ترس از تنگی فضا را تا حد زیادی کم می کند.

ولی راه حل نهایی استفاده از یک منفذ تهویه هوا روی سینه است. با تنظیم جریان هوا احساس خفگی و ترس از فضای تنگ کاملاً محدود شده و در هر شرایطی خواب راحت حاصل خواهد شد. منفذ تهویه مکانیسم بسیار بهتری دارد تا باز گذاشتن (کم) زیپ کلاه.

نوع ماده قابل تنفس بکار رفته در کیسه بیواک اهمیت کمتری نسبت به این موارد دارد. هرچند می توان کیسه هایی پیدا کرد که از پارچه های فوق تنفسی ساخته شده باشند وی منفذ تهویه راه حل موثر تری برای کاهش رطوبت و حذف احساس خفگی و ترس از فضای بسته است.

چه ملاحظات دیگری برای خرید کیسه بیواک لازم است؟

مطمئن شوید که اندازه کیسه مناسب شماست. اندازه آن بسته به اندازه های بدن شما بعلاوه زیرانداز، کیسه خواب، آستری کیسه خواب، جاکتی به عنوان بالشت استفاده می کنید، بطریهای آب، چراغهای پیشانی و حتی کفشهای شما دارد. زیپ بلندتر سهولت بیشتری در داخل و خارج شدن از این سیستم ایجاد می کند.

همه این موارد به قیمت وزن بیشتر خواهد بود و یک کیت کامل کیسه خواب حدود ۸۰۰ گرم وزن خواهد داشت. ولی ضخامت پارچه نیز در اینجا مولفه ای است. یک کیسه بیواک ساده از پارچه سنگین می تواند از یک کیسه بیواک فنی که از پارچه سبک ساخته شده باشد، سنگین تر باشد (که معمولا هم چنین است). با دوام بودن در محیط آلپی چندان اهمیتی ندارد. مسلما کف کیسه بیواک مستعد خراشیدگی است و برخی از تولیدکنندگان از موارد پلاستیکی غیر قابل تنفس برای این قسمت استفاده می کنند. البته زیر کیسه بیواک هم به قابلیت تنفس نیازی ندارد.

## زیرانداز



در کمال تعجب، زیراندازهای ۱۰ دلاری از فوم سلول بسته، از زیراندازهای بادی ۲۰ دلاری گرمترند ولی مطابق انتظار زیراندازهای بادی راحتی بیشتری دارند مخصوصا اگر به یک طرف بخوابید. اگر در هوای سرد بیواک می کنید بطور ناخودآگاه بیشتر زمان بیواک را حالتی شبیه جنین به خود می گیرید.

یک مزیت زیراندازهای ارزان قیمت فومهای سلول بسته این است که می توانید بصورت نصفه ببرید تا بالاتنه شما را پوشش دهد (از پاها صرفنظر کنید) و به این ترتیب

در وزن صرفه جویی کرده باشید. کاپشن و گتر و .. را می توانید زیر پاهایتان قرار دهید و از زاکت پشمی هم به عنوان بالشت استفاده کنید. اگر با محدودیت مواجه اید و مجبورید همه لباسهای خود را بپوشید در این صورت کلاه کاسک خود را به سر بگذارید تا سرتان با برف تماس نداشته باشد. پوشیدن لباسهای ضد آب هیچ مزیتی برایتان ندارند و در نهایت باعث خیس شدن شما (از عرق) خواهند شد. اگر پوش داخلی کفشهایتان پایتان است نیازی ندارید زیرپاهایتان چیزی بگذارید.

موضوعی که برای زیراندازهای بادی وجود دارد این است که برای حفاظت از برف و باران باید آنها را داخل کیسه بیواک خود بگذارید و این مانع از پیچ و تاب خوردن شما در هوای سرد خواهد شد.

در شرایط اضطراری شما ممکن است کیسه بیواک بدون زیرانداز داشته باشید. یک راه حل شگفت آور این اسن که روی طنابهای خود بخوابید. متأسفانه برای خواب خوب به سه حلقه طناب نیاز خواهید داشت. گزینه دیگر این اسن که روی کوله پشتی خالی بخوابید اما شب سرد و طولانی را تجربه خواهید کرد. بدون زیر انداز مناسب بخشهایی از بدن شما با برف و یخ تماس خواهند داشت که خواب شب را از شما می گیرد.

## اجاق

اگر بیواک از قبل برنامه ریزی شده باشد، همراه نداشتن اجاق برای کاهش وزن اشتباه بزرگی خواهد بود. مقدار آبی که بدن حتی هنگام خواب مصرف می کند متحیر کننده است و روز بعد روز سختی خواهد بود اگر شما فقط یکی دو لیتر آب در کوله پشتی داشته باشید.

اگر بیواک شما یک روزه است در این صورت یک اجاق گازسوز از لحاظ وزنی بر یک اجاق سوخت مایع برتری دارد ولی برای بیواک چند روزه منافع سوخت مایع بیشتر است.

اگرچه غذاهای گرم خوشمزه تر هستند ولی نیازمند سوخت و ظروف بیشتری هستند. برای بیواک صحیح و سبک غذاهای آماده ای مثل آجیل ببرید و از سوخت صرفاً برای آب کردن برف استفاده کنید. یک فنجان کوچک با سرپوش می تواند به جای قابلمه باشد. آب کردن قطعات کوچک برف از لحاظ سوخت، مقرون به صرفه تر از آب کردن قطعات بزرگ است. مطلب در مورد تجهیزات کافی است. حالا چگونه بیواک کنیم؟

## چگونه واقعا بیواک کنیم؟



البته پاسخ به این سؤال تا حد زیادی در توضیح تجهیزات داده شد. یک نکته در مورد کوهنوردی وجود دارد: تکنیک هیچگاه از تجهیزات جدا نیست. در این بخش اقداماتی که قبلاً توضیحاتی در موردشون داده شد را پوشش می دهد.

**ایده ۱:** روشهای دیگری هم برای نگه داشتن گرما نزدیک صورت وجود دارد. اگر نمی خواهید اتاق برفی بسازید دنبال شکاف یخهای کوچک بگردید. اگر روی آن پوشیده شده و بایستی از اطراف وارد آن شد، تا حد زیادی اتاق برفی شما آماده است. هرچه شکاف یخی کوچکتر باشد گرمتر خواهد بود.

چنین شکاف یخی تیوب شکلی کمتر پیدا می شود بنابراین گزینه دوم حفر تونلی کوچک است تا سر را در آن قرار داد. می توان این کار را داخل یک شکاف یخی یا خارج از آن انجام داد. برای مثال می توان غار کوچکی حفر کرد و سر را در آن قرار داد و بدن می تواند به سایر المانها بچسبد. جالب است که چگونه هوای داخل چنین غاری محبوس خواهد ماند وقتی که تندبادی شدید در بیرون می وزد (در صورتیکه جهت باد درست باشد) بطور مشابه در یک زمین مسطح، می توان یک کپه برف ساخت یا روی خط الراس، دیواره های صخره ای و توده های سنگی خوب جواب خواهند داد.

کل نکته این است که نیازی نیست همه اتاق برفی را بصورت کامل بسازید. فقط سر را پوشش دهید. بنابراین اگر کیسه بیواک ما هنگامی که زیپ آن بسته است، مناسب و راحت نباشد، می توان زیپ آنرا باز گذاشت و باز در هوای سرد، بادی یا شرایط بارندگی خوابید.

**ایده ۲:** بهتر است شب کوهنوردی کنید. در شب سرما بیشتر، تعرق کمتر، بهمن کمتر و پلهای برفی محکمترند. در طرف مقابل، خوابیدن در روز به دلیل گرمای بیشتر مطلوبتر است. پس حساب و کتاب کنید و تصمیم بگیرید در شب کوهنوردی کنید و در طول روز بیواک. برای بیواک در طول روز نیاز به تجهیزات زیادی ندارید بنابراین این روش برای برنامه های چند روزه بسیار مناسب است. در وسط زمستان بهتر است چون نور در طول روز کم است و برای مسیرهای فنی مناسب نیست چرا که نیاز به دید کافی و حمایت کردن همه ابزارها با آویز کردنشان به کارگاه است.

**ایده ۳:** آپولو هوا کردن نیست و شما آنرا از قبل می دانید ولی کلاههای گرم زیادی بردارید که بهترین تجهیزات گرم کننده نسبت به وزنشان هستند. بر اساس نظریه های پزشکی شما خواب گرمتری خواهید داشت اگر خوب غذا و آب خورده باشید چرا که گوارش فرایندی حرارت زاست. ظاهراً خستگی شما را مستعد سرما می کند ولی نگارنده هیچگاه با خوابیدن پس از ۲۴ ساعت کوهپیمایی مشکلی نداشته.

## چه چیزی امکانپذیر است؟



چیزهایی که از آن باید دوری کنید را می توانید با تمرین بطور شگفت آوری کشف کنید.

در فصل تابستان روی کوههای مرتفع می توان با یک زیرانداز عادی و یک کیسه بیواک خوب خوابید. یک کیسه خواب سبک دوفصل آنرا گرم و نرم خواهد کرد.

در زمستان و روی کوههای مرتفع، ترکیب کیسه بیواک و زیر انداز فقط شما را زنده نگه خواهد داشت ولی خواب خوشی نخواهید داشت. حتی تکیه دادن به کوله پشتی در یک حفره کوچک برفی شما را در طول شب حفظ خواهد کرد. یک کیسه خواب دوفصل بایستی خواب مناسبی برای شما فراهم کند.

زیراندازی از فوم، کیسه بیواک، کیسه خواب دوفصل، اجاق، بطری سوخت و کتری کوچک را می توان با یک کوله ۳۰ لیتری به همراه غذای کافی برای برنامه چند روزه حمل نمود. همه ابزار صعود شما می تواند به هارنس شما آویزان باشد.

به هر حال باید گفت تمرین اغلب به معنی شبی بد در کوهستان است که شما آرزو کنید جای دیگری بودید!