

Menantang Batas Diri Di Gunung-Gunung Favorit Indonesia

Selasa, 09 Oktober 2018 | 14:30 WIB



Dengan ribuan pulau yang tersebar di seluruh wilayah nusantara, Indonesia menyimpan sangat banyak potensi di berbagai sektor, khususnya pariwisata. Lupakan sejenak pantai-pantai indah di Bali yang memanjakan diri karena petualangan yang menanti lebih menantang: mendaki gunung-gunung favorit di Indonesia.

Kegiatan mendaki gunung adalah sebuah aktivitas yang berat sehingga membutuhkan perencanaan yang matang dan detail. Selain stamina yang fit, para pendaki baik pemula maupun senior membutuhkan mental yang berani untuk menaklukkan medan yang ingin ditempuh.

Di kalangan wisatawan yang menyukai tantangan dan adrenalin, menjelang hari kemerdekaan Republik Indonesia, ada keinginan tersendiri untuk mendaki gunung dan menikmati keindahan alam Indonesia dari puncak, ditambah dengan membawa bendera merah putih, tentu semangat akan semakin terpacu. Berikut adalah 5 gunung di Indonesia yang menjadi lokasi favorit untuk didaki.

Gunung Merbabu

Berlokasi di Provinsi Jawa Tengah, Gunung Merbabu memiliki ketinggian 3.145 meter di atas permukaan laut (mdpl). Di Gunung Merbabu, terdapat tiga puncak, yaitu Puncak Syarif, Puncak Triangulasi dan Puncak Kenteng Songo (Merbabu) yang dapat dicapai melalui jalur pendakian. Ada empat jalur pendakian yang dapat digunakan, yaitu jalur Selo, Thekelan, Cunthel dan Wekas.

Gunung Merbabu merupakan gunung yang relatif aman untuk didaki karena memiliki tingkat kesulitan yang rendah dan cocok untuk pemula. Jalur pendakian yang disarankan adalah jalur Selo dan Wekas karena memiliki pemandangan yang indah sepanjang jalur pendakiannya. Tidak heran jika Gunung Merbabu menjadi salah satu gunung favorit dengan jumlah pendaki yang stabil sepanjang tahun.

Gunung Papandayan

Mudah diakses dari Jakarta, Bandung dan sekitarnya, Gunung Papandayan yang berlokasi di Provinsi Jawa Barat mempunyai ketinggian 2.622 mdpl. Lokasi wisata alam ini memiliki pemandangan yang memanjakan mata, seperti hamparan luas bunga edelweis, hutan mati dan matahari terbit. Di gunung ini juga terdapat empat buah kawah yang menarik, yaitu Kawah Mas, Kawah Baru, Kawah Manuk dan Kawah Nangklak yang meletus pada tahun 2002 silam.

Perlu dicatat, jika tertarik untuk memasuki kawasan padang bunga edelweis, pengunjung harus memiliki surat izin masuk kawasan konservasi. Gunung Papandayan termasuk gunung dengan tingkat kesulitan yang rendah, serupa dengan Gunung Merbabu dan cocok untuk para pendaki pemula.

Gunung Gede Pangrango

Meski sering dianggap sebagai satu gunung, sebenarnya ada dua gunung yang menjadi asal nama Gunung Gede Pangrango, yaitu Gunung Gede dan Gunung Pangrango. Keduanya terpisah dan memiliki ketinggian berbeda, Gunung Gede dengan ketinggian 2.958 mdpl dan Gunung Pangrango dengan ketinggian 3.019 mdpl.

Ada tiga jalur pendakian yang dapat dipilih oleh para pendaki: Gunung Putri (Cianjur), Cibodas dan Salabintana (Sukabumi) dengan waktu tempuh yang berbeda-beda. Misalnya, jalur pendakian Cibodas dengan waktu tempuh 10- 12 jam, sedangkan Gunung Putri hanya butuh 4-6 jam. Tapi, jalur Cibodas memiliki lokasi-lokasi yang menarik seperti Telaga Biru, Kandang Badak, Air Panas dan Suryakencana yang sangat sayang kalau dilewatkan.

Gunung Semeru

Gunung dengan ketinggian 3.676 mdpl ini merupakan gunung tertinggi di Pulau Jawa. Biasanya, para pendaki yang mengunjungi gunung ini merupakan pendaki yang sudah cukup berpengalaman karena medannya yang cukup sulit. Gunung Semeru memiliki beberapa spot pemandangan yang sangat indah dan tersembunyi, seperti Ranu Kumbolo (danau alami di gunung) dan Puncak Mahameru.

Untuk mencapai Ranu Kumbolo saja, pendaki harus melalui pendakian selama lebih dari 10 jam. Wajar saja karena letaknya tersembunyi dan ada di ketinggian 2.389 mdpl. Puncak Mahameru sendiri hanya dapat dicapai oleh pendaki yang memiliki kesiapan fisik dan mental prima. Oleh karena itu, Gunung Semeru tidak disarankan untuk para pemula.

Gunung Rinjani

Gunung Rinjani adalah ratu dari seluruh gunung yang ada di Indonesia. Gunung dengan ketinggian 3.762 mdpl ini terletak di Nusa Tenggara Barat dan dimahkotai sebagai lokasi wisata trekking terbaik di Asia Tenggara. Wilayah Taman Nasional Gunung Rinjani yang ada di sekitar gunung adalah ekosistem dengan hutan hujan pegunungan dan savana, sekaligus rumah bagi ribuan flora dan fauna di dalamnya.

Pendakian secara besar-besaran Gunung Rinjani ada di bulan Juli dan Agustus menyambut hari kemerdekaan Republik Indonesia. Para pendaki berlomba-lomba untuk menancapkan bendera merah putih di puncak Gunung Rinjani, sekaligus menikmati pemandangan yang menakjubkan ke arah Danau Segara Anak. Ada dua jalur pendakian di gunung ini, yaitu Jalur Sembalun dan Jalur Senaru. Biasanya, para pendaki mengawali pendakian dari Jalur Sembalun dan mengakhiri lewat Jalur Senaru.

Â

TIPS- TIPS PENTING SAAT MENDAKI GUNUNG

Sesuaikan ritme jalan

Ritme jalan memegang peranan penting saat proses pendakian. Tidak perlu ritme jalan yang cepat karena justru membuang lebih banyak tenaga. Gunakan ritme jalan yang santai dan stabil untuk mendapatkan waktu tempuh yang wajar. Ritme jalan perlu diatur, bukan dilakukan secara serampangan karena akan membuat kehabisan tenaga dan membahayakan diri saat mencapai titik-titik lokasi yang cukup ekstrim.

Ritme istirahat

Ritme jalan harus disesuaikan pula dengan ritme istirahat. Misalnya, setelah berjalan setiap satu jam, istirahatlah selama dua sampai tiga menit. Jangan terlalu lama karena suhu badan akan menurun dan berpotensi terkena hipotermia. Waktu dua tiga menit direkomendasikan oleh para

pendaki senior karena sudah cukup untuk mengambil nafas dan mengistirahatkan otot-otot yang pegal dan lelah.

Jaket tebal

Jaket yang digunakan untuk mendaki gunung haruslah jaket yang tebal dan dapat menahan angin. Fungsi utama dari jaket ini adalah menjaga tubuh agar tidak terkena terpaan angin yang berakibat menurunnya suhu tubuh. Suhu tubuh harus tetap terjaga agar tetap memproduksi panas yang cukup saat mendaki gunung agar tidak terkena hipotermia yang berbahaya.

Stok konsumsi

Stok konsumsi yang direkomendasikan adalah dua botol air putih ukuran 1,5 L, nasi dan lauk, satu bungkus roti sobek, mie instan dan cokelat untuk menambah tenaga saat mendaki. Kopi dan sejenisnya adalah tambahan, tergantung keinginan saja. Barang-barang inilah yang perlu dibawa saat mendaki. Jika memungkinkan, bawalah satu botol ekstra air putih.

Jangan buang sampah sembarangan

Sebagai tamu, sudah layak dan sewajarnya kalau para pendaki baik pemula maupun senior untuk menjaga kebersihan di lingkungan gunung. Untuk itu, bawa kantong plastik tambahan sebagai kantong tempat menyimpan sampah sementara. Kebersihan gunung adalah tanggung jawab bersama, bukan kewajiban pemerintah setempat saja.