

Fansipan là ngọn núi cao nhất Việt Nam, nằm trên dãy Hoàng Liên Sơn hùng vĩ. Đây cũng là đỉnh núi cao nhất trong ba nước Đông Dương nên được mệnh danh là "Nóc nhà Đông Dương". Theo tiếng địa phương, đỉnh Fansipan có tên là: "Hỏa Xi Pan" và có nghĩa là "Phiến đá khổng lồ chênh vênh". Những khó khăn mà người chinh phục Fansipan thường gặp:

1. Yếu tố thời tiết

Như mưa, thời tiết sương mù điều này ảnh hưởng rất nhiều đến việc di chuyển trên một địa hình đèo dốc, những thú vị của Bạn, ảnh chụp không đẹp, muỗi vắt sẽ xuất hiện... vì vậy trước khi quyết định chuyến đi Bạn nên xem dự báo thời tiết của khu vực tây Bắc và Sapa.

2. Yếu tố sức khỏe

Trước khi leo núi khoảng 3-5 ngày Bạn nên rèn luyện, tập thể dục như đi bộ, tập Yoga, chạy bộ hạn chế hút thuốc lá... Nhất là chuẩn bị tinh thần thật tốt và thoải mái, vui vẻ. Nếu rủ thêm được bạn bè thân thiết cùng leo núi thì sẽ tạo nên một tinh thần đồng đội rất tốt. Nên mang theo một số loại thuốc tiêu chảy, thuốc cảm cúm, dầu gió, cồn y tế, bông, băng gạc, miến dán Salonpass và một số kẹo mang hàm lượng dinh dưỡng cao như Socola, kẹo béo tăng lực, chè sâm cao nóng, kem chống nắng. Chặng đường rất khó khăn gian khổ nên Bạn không nên chủ quan có những bạn sức khỏe rất tốt nhưng đôi chân lại không khỏe lúc đầu đi bình thường nhưng sau một chặng đường 2 - 3h bắt đầu cảm thấy đau bắp chân hoặc đầu gối tưởng như không thể đi nổi lúc này điều quan trọng nhất là tinh thần phải thật tốt phải khẳng định là mình sẽ leo đến đỉnh và nghỉ khoảng 5 phút bóp chân và xoa dầu chú ý là không lên nghỉ lâu quá sẽ sinh ra lười biếng. Phải biết tự chăm sóc, động viên mình không nên nản trí và ỷ lại vào người khác làm ảnh hưởng tới đoàn. Trường hợp thật sự không thể đi tiếp thì phải quay lại nơi nghỉ chờ đoàn trở về nhưng "nhớ phải bót lại đồ ăn". Các bác sĩ tư vấn rằng những người bị bệnh tim mạch, huyết áp, suy hô hấp, có thai không nên leo núi, Những ngày trước khi leo núi nên ăn đủ chất bổ dưỡng, đủ vitamin, uống đủ nước hạn chế bia rượu và quan trọng là ngủ đủ 7h/ngày.

* Đối với những người đang dùng thuốc dài ngày nên nhớ mang theo thuốc trong chuyến đi.

3. Nếu bạn tự đi

Nên chọn một người dẫn đường thông thạo địa hình, nhiệt tình người này có thể là người Mông hoặc những hướng dẫn bản địa tại Sapa thì càng tốt nhưng chi phí cao hơn chút. Chuẩn bị lều ngủ vì trên đường đi có 2 chặng nghỉ đêm một điểm ở độ cao 2.200m nhiệt độ ở điểm này thường vào mùa đông khoảng 8-10°C vào mùa hè khoảng 12-15°C, điểm còn lại ở độ cao 2.800m mùa đông khoảng 1-5°C mùa hè khoảng 10-15°C. Tùy theo sức khỏe của Bạn áp dụng cho hành trình (2 ngày 1 đêm) hoặc (3 ngày 2 đêm). Nếu Bạn đi (2 ngày 1 đêm) thì thông thường nên ngủ ở độ cao 2.800m. Nếu đi (3 ngày 2 đêm) thì đêm 1 ngủ 2.200, đêm 2 lại ngủ ở 2.200 và trở về bằng đường Sin chải thì đẹp hơn. Mỗi điểm ngủ này thường chỉ ngủ được 15-20 người. Nên vào những ngày nghỉ khách đi nhiều có thể sẽ hết chỗ ngủ. Vì vậy, hoặc bạn có thể đặt trước tại [Hotels in Sapa](#), hoặc bạn nên mang theo lều ngủ, túi ngủ cho chắc chắn về chỗ ngủ của bạn. Lều ngủ có nhiều loại - loại dành cho 2 người, 3 người, 10 người... tùy theo số lượng người trong đoàn của Bạn. Nếu Bạn đi cùng Bạn gái, vợ thì tốt nhất là nên ngủ nam, nữ riêng để đảm bảo sức khỏe.

Những loại lều, túi ngủ này chất liệu bằng dù nhẹ, nhỏ gọn rất ấm và thoáng gió nên các loại côn trùng không thể vào được. Trong lều thường được dài một tấm lót mỏng bằng cao su sếp, 1 túi ngủ, hoặc đệm hơi có gối đầu tránh bị đau lưng vì vậy Bạn cố thể yên tâm ngon giấc. Những vận dụng này Bạn có thể thuê tại các [khách sạn ở Sapa](#) hoặc tại Công ty Du lịch Khám Phá Việt. Công ty này chuyên tổ chức chinh phục Fansipan, có đầy đủ các trang thiết bị leo núi và sẵn sàng tư vấn giúp Bạn. Ngoài ra nếu Bạn muốn ghi nhận thành tích bằng giấy chứng nhận đã chinh phục đỉnh Fansipan thì công ty này sẽ làm cho Bạn miễn phí. Bạn nên mua bảo hiểm trước khi leo núi để tránh đi những rủi ro vì sự mạo hiểm khi leo núi là khá cao.

4. Về đồ ăn:

Nên ăn chín uống sôi mang những đồ ăn đơn giản nhẹ nhưng giàu chất dinh dưỡng như các loại rau được nuôi trồng tại Sapa. Bữa sáng thường mang theo phở gói, mì gói đựng trong bát nhựa bán sẵn ngoài siêu thị, Coffee, trà gừng là tốt nhất, bữa trưa mang theo bánh mì loại Baget ăn cùng trứng luộc, dưa chuột cà chua hoặc bơ, mứt, phomat. Bữa tối nấu ăn bình thường. Bạn nhớ mang theo giấy ăn, tăm, giấy vệ sinh, dao gọt hoa quả... Nên mang theo một số loại quả có hàm lượng dinh dưỡng cao như quýt, cam, soài... để ăn dọc đường lấy lại sức.

Nước uống:

Mỗi người khoảng 3 - 4 chai nước lọc nhỏ. Nước nên uống nhấm nháp làm nhiều lần không nên uống đầy bụng sẽ rất khó di chuyển và dễ bị tức bụng. Khi mệt nên hít thở bằng mũi cho đỡ hại phổi và thở ra bằng miệng sẽ giữ được sức bền tốt hơn.

5. Trang thiết bị cần thiết khi leo Fan

Yêu cầu chung là: Gọn nhẹ giữ ấm khi lạnh, thoát khí nóng, chống trầy xước, dễ cử động, thấm mồ hôi, chống nước, chống vắt, côn trùng.

Giày leo núi có nhiều loại tùy theo thời tiết mà ta chọn loại giày cho thích hợp. Nếu trời nắng nên chọn loại của bộ đội là tốt nhất vì loại này mềm dễ di chuyển lại thoáng không bị ra mồ hôi chân, dây trên cổ rất sát cổ chân và chắc chắn, Nên chọn cỡ giày vừa với chân mình không được kích chân sẽ đau chân, có đế mềm và ma sát tốt khi di chuyển loại này ở Sapa bán rất nhiều và rẻ. Giày thích hợp là loại bằng da, cao cổ (cao hơn mắt cá chân một chút), có gai bám bằng cao su (bám đá tốt hơn nhựa mềm). Nên chọn giày theo tiêu chí "bền - bám đường" đặt lên trên.

6. Gậy leo núi

Có nhiều loại như Gậy bằng kim loại nhẹ, có lò so đàn hồi, điều chỉnh được độ dài ngắn khác nhau tùy theo chiều cao của bạn, thu ngắn lại rất sau balô được khi không cần thiết rất tốt loại này đắt để giảm chi phí Bạn có thể thuê ở Sapa, Loại khác là loại gậy thông thường bằng cây trúc già trên rừng đặc điểm chắc chắn không đàn hồi bạn có thể nhờ poster chặt trên đường đi.

7. Giày chống nước

Rất khó chịu đặc biệt với thời tiết lạnh và khi giày bị thấm nước vào trong. Giày chống nước giúp bạn có thể lội qua các vũng nước cạn, tùy thuộc vào lớp da đệm bên dưới và dây buộc liền với thân giày đến đâu. Để chống nước, lớp da của giày được tráng một lớp keo chống nước.

8. Găng tay

Có gai cao su, loại này mỏng rất thoải mái khi làm các việc như chụp ảnh, bám vào sườn núi, cành cây...

9. Bọc cổ chân, gối

Là một đoạn ống bằng đàn hồi, có tác dụng để cố định gân, dây chằng, cơ... khỏi bị bong gân hoặc giãn cơ trong quá trình bạn dịch chuyển. Đa số các loại bọc gối đang bán trên thị trường chỉ có một cỡ, không điều chỉnh được độ căng, và chưa thật phù hợp cho các hoạt động gập chân quá mức như leo núi. Ngoài ra phần lớn loại này được làm bằng sợi polyester và sao su, ép chặt chân lâu dễ gây kích ứng da. Vì bọc quá chặt nên cử động gối khó khăn, thậm chí ngăn cản việc lưu thông máu. Bọc cổ chân hở gót có tác dụng tránh bong gân khá tốt. Có một loại bọc quần có thể điều chỉnh mức độ chặt có lẽ là phù hợp hơn. Vậy nên bạn phải cân nhắc xem mình có cần cái bọc chân (loại hiện có) hay không.

10. Quần áo

Nên chọn quần áo chất liệu cotton mềm thoáng gọn gàng dễ di chuyển. Nên mang theo 2 bộ một bộ mặc trên người một bộ để thay, nếu có thể thì mang theo một bộ ngủ là tốt nhất. Nếu trời mưa nên mang theo bộ quần áo chống thấm nước thì tốt vì mặc áo mưa rất khó khăn trong việc di chuyển.

11. Mũ đội đầu

Rất cần thiết nên chọn loại mũ mềm có vành rộng, quai vì lên đến độ cao 2.500m gió ở đó tương đối mạnh. Nên mang theo 1 mũ len để trùm đầu, tai khi đi ngủ ấm và rất tốt cho sức khỏe của bạn.

12. Balo

Nên chọn loại nhỏ gọn có dây đeo chắc chắn nếu đứt dây balo thì rất phức tạp. Nên mang theo khoảng 5-8 kg trong balo để tiện cho việc di chuyển. Bạn nên sạc pin điện thoại thật đầy trước khi đi và nên mang theo 1 túi ninông nhỏ để đựng điện thoại và máy ảnh phòng khi trời mưa.

13. Khăn

Để đảm bảo sức khỏe nên mang theo khăn quàng cổ khi bạn ngủ ở độ cao thời tiết sẽ lạnh khăn sẽ ấm cổ tránh bị cảm ở trong rừng. Có thể dùng để băng bó vết thương. Bạn đừng quên mang theo khăn rửa mặt, bàn chải kem đánh răng, dao cạo râu đối với Nam.

14. Trang bị ánh sáng

Nên mang theo mỗi người 1 cái đèn pin nhỏ loại tích điện tốt. Nếu mua được loại đèn soi ếch đeo trên đầu là tốt nhất vì loại này tích điện khoảng 8-10h lại cực sáng. Để khi chúng ta đi vệ sinh hoặc đi lại trong đêm tối đặc biệt phòng khi có sự cố không may như phải di chuyển trong đêm tối, cấp cứu trong rừng... Đoàn đông nên mang theo đèn tích điện loại công suất lớn hoặc máy phát điện loại nhỏ. Nên mang theo nến để thắp sáng trong khi dùng bữa tối có thể cắm nó vào cây trúc sau đó cắm xuống đất

15. Máy ảnh

Nếu Bạn không phải là nhà nhiếp ảnh chuyên nghiệp thì nên mang máy ảnh chụp tự động rang mini du lịch nhỏ gọn vì đường rừng rất dễ bị va chạm vào đá, cây rừng

nên cho vào bao đeo trước ngực, nhớ mang túi nilon nhỏ phòng khi trời mưa sẽ hỏng máy ảnh

16. Thông tin liên lạc

Bạn có thể sử dụng điện thoại di động ở rất nhiều điểm. Có những nơi không có sóng. Vậy sau đây là những giải pháp:

- Qui định trước tín hiệu liên lạc
- Qui định các điểm dừng chờ nhau, nếu đã có sơ đồ đi
- Chia thành các nhóm đi với nhau nếu là đoàn đông
- Phương tiện hỗ trợ: còi, bộ đàm, đèn, pháo bông, đánh dấu đường
- Tín hiệu khẩn cấp qui định trước

17. Các lưu ý khác

Bảo vệ rừng, giữ vệ sinh môi trường. Nhìn chung mọi người đều có ý thức bảo vệ môi trường nhất là môi trường du lịch. Để cho rừng núi ngày tươi xanh, sạch đẹp và du lịch được phát triển bền vững. Các bạn là những người khách du lịch có văn hoá. Vậy xin các bạn vui lòng thực hiện một số nội quy của Vườn quốc gia Hoàng Liên. Không vứt rác trên dọc đường đi, khi có rác bạn nên cho vào túi hoặc ba lô đến mỗi điểm dừng chân bạn cho vào thùng đựng rác. Không khắc lên đá, khắc lên cây trên dọc đường đi. Không tự ý chặt cây, đốt lửa trong rừng đặc biệt vào mùa khô.