



Melangkah ke Puncak,
Rasakan Pengalaman Bergunung

Tektok

VS

Camp



Tektok



- Simpel
- Efisien
- Cepat

VS

Camp



- Peace
- Love
- Gaul

Planning

Sheet1

RINCIAN BIAYA PENDAKIAN GUNUNG CIKURAY 3 HARI 2 MALAM

Hari	Keterangan	Volume	@	Total
Hari Pertama	Bensin			Rp 300.000
	Belanja Logistik di Gi*nt			Rp 410.700
	Belanja Kopi dan Telur			Rp 50.500
	Belanja Trash Bag	5	Rp 2.400	Rp 12.000
	Belanja sayur di Pasar Garut			Rp 45.000
	Belanja Roti Tawar & Air di Indomaret			Rp 81.000
	Biaya Tol			Rp 73.500
	Sewa Mobil Bak Terbuka	7	Rp 10.000	Rp 70.000
	Jumlah Hari Pertama			
Hari Kedua	Makan siang di Pos 2			Rp 84.000
	Jumlah Hari Kedua			
Hari Ketiga	Makan sore di Pos 1 (Warung SD)	7	Rp 24.000	Rp 168.000
	Sewa Mobil Bak Terbuka	7	Rp 10.000	Rp 70.000
	Biaya Simaksi	7	Rp 20.000	Rp 140.000
	Biaya Parkir 2 Malam			Rp 60.000
	Bensin			Rp 200.000
	Biaya Tol			RP 48.500
Jumlah Hari Ketiga				Rp 686.500
Jumlah Keseluruhan				Rp 1.813.200
Pengeluaran per Orang				Rp 1.813.200 : 7 = Rp 260.000

Like Our FB Fan Page on <https://facebook.com/dailyvoyager>
Instagram @dailyvoyagers

Page 1

Trip to Dieng Pendakian Gunung Prau 21-23 September 2018

HARI	JAM	KEGIATAN	KETERANGAN
Jumat, 21 September 2018	07.00-07.30	Kumpul	Di GSP
	07.30 – 12.00	Perjalanan menuju Dieng	Menggunakan Motor
	12.00 – 13.30	Ibadah + Makan Siang	Di Basecamp (Kalilembu atau Dieng Kulon)
	13.30 – 16.00	Pendakian Gunung Prau	
	16.00 – 16.30	Ibadah + Istirahat	
	16.30 – 17.30	Pasang Tenda	
	17.30 – 18.30	Istirahat + Ibadah	
	18.30-19.30	Makan Malam	Makan Malam di Basecamp
Sabtu, 22 September 2018	19.30-00.00	Bebas + Istirahat	
	00.00 – 05.00	Istirahat + Ibadah	Ibadah, mandi, persiapan pribadi lainnya,
	05.00 – 08.00	Menikmati Indahnya Sunrise	Di sekitar lokasi tenda
	08.00-10.00	Sarapan Pagi	Masak bersama
	10.00 – 10.30	Persiapan Turun Gunung	Bongkar Tenda, dll
	10.30 – 12.00	Turun Gunung	

Minggu, 23 September 2018	12.00 – 13.00	Cek in Penginapan	Penginapan di
	13.00 – 14.00	Ishoma	Di penginapan
	14.00 – 16.00	Istirahat panjang	Istirahat bisa dikondisikan waktunya
	16.00 – 18.00	Jalan-Jalan Sore	
	18.00 – 20.00	Ishoma	Istirahat, Sholat, dan Makan Malam
	20.00 – Pagi	Istirahat	Istirahat Panjang
Minggu, 23 September 2018	05.00 – 05.30	Ibadah	Bangun dan Ibadah
	05.30 – 08.00	Sarapan Pagi	Sarapan pagi dilakukan di sekitar penginapan atau tempat kuliner lainnya
	08.00 – 12.00	Mengunjungi Objek Wisata di Dieng	Pilihan Objek wisata : Candi Arjuna, Kawah Sikidang, Museum dieng kaliasa (Atau ada saran Lain ?)
	12.00 – 16.00	Perjalanan Menuju Jogja	

Note :

Yang dibacakan hanya yang di highlight karena itu yang penting buat peserta, untuk yang " bergantung dengan situasi kondisi " seperti lama perjalanan untuk sampai ke basecamp solo, atau lama perjalanan untuk naik dan turun itu



Persiapan Mental & Fisik

Tentukan peran & posisi



FORMASI MENDAKI GUNUNG,
KAMU BIASANYA LEBIH MILIH
DI POSISI MANA?

@EXPLOREGUNUNG_



exploregunung_ • Follow



exploregunung_ 83w
Kamu biasanya di posisi mana lur?

Menjadi aktifitas yang sangat menantang, penting mengetahui beberapa hal sebelum melakukan pendakian.

Atur formasi tim kamu sebelum muncak! Bagi tugas sesuai keahliannya masing-masing. Bila masih pemula, sebaiknya pilih posisi followers agar aman.

Dan yang tak kalah penting, tetaplah kompak dalam satu kelompok.

Foto @fyifact

#exploregunung_
See translation



13,059 likes
December 14, 2023

Messages

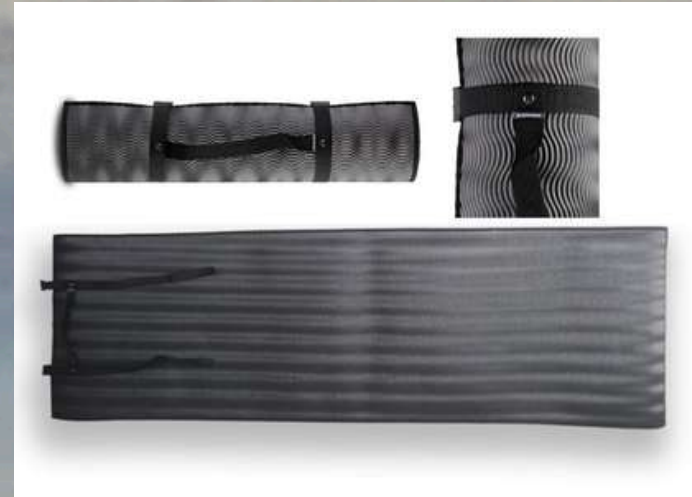
Perlengkapan & Logistik



Carrier



Sleeping bag



Matras



Headlamp



Jaket



Tenda



Trash bag



Rain coat



Baju ganti



Alat masak



Lampu tenda



Air Mineral



Logistik



Gaiter



Sekop & Bidet



Thermal blanket

Ilustrasi

PACKING CARRIER YANG TEPAT

untuk Pendaki

Ini caranya packing yang tepat agar tidak menyiksa punggung saat mendaki



Contoh Risiko



Digigit pacet



Hipotermia



Kehabisan Logistik



Terjatuh dari gunung



Tersesat

Panic Management

dengan teknik 

- S (Stop): Berhenti bergerak. Jangan melangkah satu kaki pun lebih jauh. Bergerak tanpa arah hanya akan membuatmu semakin tersesat dan kehabisan energi.



- T (Think): Pikirkan apa yang terjadi. Kapan terakhir kali kamu yakin berada di jalur yang benar? Apa ada penanda jalur yang terlewat? Adakah suara atau pemandangan yang familiar? Ingat kembali peta atau catatan jalur yang kamu punya.

- O (Observe): Amati sekelilingmu. Perhatikan topografi (bentuk lahan), vegetasi, arah matahari, atau sumber air. Adakah jejak kaki lain, bekas potongan dahan, atau tanda-tanda kehadiran manusia?



- P (Plan): Buat rencana. Berdasarkan informasi yang kamu kumpulkan, putuskan langkah selanjutnya. Apakah kamu akan mencoba mundur ke titik terakhir yang kamu kenali? Mencari penanda jalur? Atau tetap di tempat dan menunggu bantuan?



detikNews > Berita

Hasil Autopsi: Juliana Marins Meninggal 20 Menit Usai Jatuh di Rinjani

Ahmad Firizqi Irwan - detikNews

125 13

detikNews > Berita

Dokter Ungkap Penyebab Kematian Juliana Marins yang Jatuh di Gunung Rinjani

Ahmad Firizqi Irwan - detikNews

Jumat, 27 Jun 2025 13:24 WIB

Pemerintah Indonesia Ungkap Kronologi Kematian Juliana Marins Pendaki Rinjani Asal Brasil

Pendaki Brasil Juliana Marins Tewas di Gunung Rinjani, Jatuh ke Jurang Sedalam

Trending

Tragedi Rinjani dan Juliana Marins: Batas Tantangan dan Bahaya yang Wajib Dikenali Perempuan Pendaki

Share

DAERAH

Pendaki Asal Brazil Jatuh di Gunung Rinjani, Netizen Serbu Instagram Presiden Prabowo!

Nuzulur Rakhmah

Senin, 23 Juni 2025 | 16:



nasional > Peristiwa

Juliana Jatuh di Rinjani, Basarnas Evaluasi Operasi Penyelamatan

CNN Indonesia

Kamis, 26 Jun 2025 16:49 WIB

Kalau jatuh, harus gimana?

1. Tetap Tenang dan Evaluasi Kondisi Diri Sendiri

- Jangan Panik: Ini hal terpenting! Panik bisa memperburuk situasi dan menghambatmu mengambil keputusan yang benar. Ambil napas dalam-dalam dan coba tenangkan diri.
- Periksa Cedera: Segera periksa seluruh tubuhmu. Apakah ada bagian yang terasa sakit parah, patah, atau tidak bisa digerakkan? Perhatikan luka terbuka, pendarahan, atau memar. Jika ada cedera serius (misalnya, dugaan patah tulang belakang atau kepala), jangan coba bergerak kecuali benar-benar harus (misalnya, ada risiko longsor).

2. Minta Bantuan dan Beri Tanda

- Panggil Bantuan: Jika kamu tidak sendirian, berteriaklah minta tolong sekuat tenaga. Gunakan peluit jika ada (tiga tiupan panjang berulang kali adalah sinyal darurat internasional).
- Sinyal Visual: Jika memungkinkan, gunakan benda berwarna cerah atau senter/headlamp (tiga kedipan cepat berulang kali) untuk menarik perhatian.

3. Lindungi Diri dan Amankan Area

- Pindah ke Tempat Aman (Jika Memungkinkan): Jika kamu berada di posisi yang sangat berbahaya (misalnya, di jalur longsor, dekat jurang, atau di bawah batu tidak stabil), dan kamu bisa bergerak tanpa memperparah cedera, cobalah pindah ke tempat yang lebih aman.
- Hentikan Pendarahan: Jika ada luka terbuka dan berdarah, tekan dengan kain bersih atau apa pun yang tersedia untuk menghentikan pendarahan.

4. Menunggu Bantuan

- Jangan Bergerak Terlalu Jauh: Setelah menghubungi bantuan atau memberikan sinyal, usahakan tetap di tempat kecuali ada risiko yang lebih besar jika tetap di sana. Bergerak bisa menyulitkan tim penolong menemukanmu dan memperparah cedera.
- Tetap Waspada: Tetap perhatikan lingkungan sekitar.

