

La Camminata: l'attività di tutta una vita

La gente cammina e fa delle escursioni per una moltitudine di motivi: per certe persone, é un'attività ricreativa salutare, che fa bene alla salute del cuore e che non costa molto. Per altre persone, é un'attività sociale, una occasione di conoscere gente di simili interessi. Tutti i camminatori e gli escursionisti, però hanno una cosa in comune: sono attirati dalla varietà infinita e dalla bellezza della campagna così come dal senso di liberazione che questa esperienza induce. La camminata e l'escursione possono essere degli antidoti contro tutto quello che ci avvelena nel nostro stile di vita moderna ed urbana.

John Muir, il fondatore della Sierra Club, e nel vero senso, il padre di tutti i parchi del Nord America, l'ha detto meglio di tutti: "La camminata dá una vicinanza alla natura, dell'indipendenza. Il sordo rumore degli scarponcini da trekking sul sentiero, significa essere liberi di fermarsi, per ammirare i fiori, di muoversi al proprio ritmo, di godere dell'attraversata di un ruscello su dei passatoi pericolosi, di esplorare al di là del sentiero, di vedere da vicino, la rugiada che orna di gioielli, l'erba."

La camminata e l'escursione non significano solamente ginnastica ed osservazione della vista. Significano più di questo: noi conquistiamo un apprezzamento per i valori della natura: la semplicità, il silenzio e la solitudine. Impariamo che si deve dipendere più di noi stessi che dagli aiuti esterni. Impariamo che, vivendo alla dura, noi possiamo apprezzare di più quello che abbiamo già. Alla fine, noi impariamo di più su noi stessi.

I benefici della camminata.

Qualunque birdwatcher, contemplatore di stelle od entusiasta di racchetta da neve, conosce i piaceri inerenti alla camminata. Ma la camminata é più di un mezzo di trasporto piacevole; può anche migliorare la vostra condizione fisica, la vostra salute fisica e mentale. La camminata ristora la vostra mente, riduce la stanchezza ed aumenta la vostra energia. Più della metà dei muscoli del vostro corpo sono designati per camminare; é un movimento naturale che virtualmente, é privo di lesioni. La camminata vi darà del tempo piacevole per socializzare e per condividere il vostro tempo, con la vostra famiglia e con i vostri amici. La camminata abituale, con passo svelto può ridurre gli alti livelli di lipidi o l'ipertensione, e può migliorare la digestione e l'eliminazione.

La camminata allieva lo stress e la tensione.

La camminata fatta regolarmente aumenta il numero di calorie che voi consumate e vi aiuta a sentire una sensazione di benessere corporale. Insieme ad una alimentazione sana, la camminata vi aiuterà a mantenere un peso sano ed uno schema corporeo mentale positivo. La camminata con passo svelto é un'attività aerobica che aumenta l'esigenza del corpo per l'ossigeno, prepara il vostro cuore, i vostri polmoni e muscoli, a lavorare più efficacemente.

Dove camminare:

Cominciate vicino alla vostra casa. Molti centri urbani stanno sviluppando dei marciapiedi che collegano boschi adibiti a parchi ed altre sacche di aeree verdi, in seguito, cercate delle aree protette o dei parchi provinciali più lontani. Quasi tutti saranno dotati di una serie di sentieri organizzati a circuito i quali vi possono portare indietro verso la vostra automobile, senza che voi abbiate bisogno di rintracciare i vostri passi. Man mano che voi diventate interessato ad andare più lontano, scoprite i sentieri- club esistenti

nelle vostre immediate vicinanze. Questi club consistono di gruppi di volontari, i quali costruiscono e gestiscono i sentieri di escursionismo. Ciascuno offre una serie di camminate organizzate e delle escursioni, così come i bollettini di informazioni e le attività sociali. Generalmente, si parla di "camminata" quando dura qualche ora; l'escursione dura di più fino ad una giornata intera, fare l'escursione con lo zaino e sacco a pelo, significa fare l'escursione portando l'attrezzamento del campeggio. (ma qualsiasi definizione va bene). Finalmente, voi potete dirigervi verso i più distanti angoli della terra, dove Parks Canada ha stabilito i parchi nazionali per salvaguardare le nostre più impressionanti zone di bellezza naturale. Nel parco Banff National Park, per esempio, esistono abbastanza sentieri per tutta la vostra vita!

L'attrezzatura:

Una delle gioie di fare una camminata od una escursione, è che questa attività non richiede tanti soldi. Se state appena cominciando, non spendete il vostro denaro duramente guadagnato, fino a che non siate sicuri di continuare. Tuttavia, se voi decidete di acquistare delle attrezzature d'escursione, ricordatevi che gli articoli costosi potrebbero essere un buon investimento. L'attrezzatura di buona qualità funziona bene, è durabile, piacevole ad usarla. Un articolo di scarsa qualità non resisterà sotto lo sforzo

Il segreto è di prendersi sempre cura dei piedi. Per i sentieri facili, è sufficiente avere un buon paio di scarpe da passeggio. Nelle zone più isolate, su dei sentieri faticanti, voi avrete bisogno di un paio di pedule. Un buon negozio di attrezzature per attività all'aperto, potrà offrire una vasta gamma di stili (e di prezzi). Cercate un venditore (una venditrice) che se ne intende, ben informato (informata), per sapere cosa conviene meglio ai vostri progetti ed alla vostra tasca.

Per un'escursione che dura tutta la giornata, voi avrete bisogno di uno zaino da giorno leggero che ha delle spalline imbottite. Quando fa caldo, può essere più confortevole portare uno zaino da cintura od uno zaino da marsupio (al livello del sedere), perché permette alla vostra schiena di respirare e vi eviterà il problema del torcicollo e delle spalle dolorose. Una coppia potrebbe avere tutte le attrezzature necessarie, dentro uno zaino da giorno ed uno zaino da marsupio (al livello del sedere). Ogni articolo di attrezzatura che dovete portare, dovrebbe essere più leggero che possibile.

Quando si fa dell'escursionismo e del saccopelismo, "il piacere è inversamente proporzionale al peso che si porta". In altre parole, meno peso significa più divertimento. Portate con voi una piccola cassetta di pronto soccorso dentro un sacco di plastica, gli articoli essenziali sono la moleskina, (una fasciatura adesiva), od una fasciatura di piuma per i piedi, per proteggere le vesciche non appena voi sentite un punto caldo nei vostri piedi, un paio di piccole forbici, una fasciatura elastica per le distorsioni o per le articolazioni dolorose. Da maggio ad agosto, utilizzate un insettifugo, probabilmente, il più affidabile è quello che ha un'alta concentrazione di DEET. Portate una piccola torcia elettrica con delle pile a lunga durata. È così leggera che voi non vi ricorderete di averla, fino a quando ne avrete bisogno. Un coltellino svizzero è lo strumento più multiuso che voi potete portare. I lacci di ricambio dei scarponcini, potranno essere utilizzati per tanti usi, compreso la riparazione di uno zaino rotto. In caso di emergenza, un buon fischietto vi aiuterà ad attirare l'attenzione.

Quando farà caldo, voi avrete bisogno di molta acqua. Le bottiglie di plastica (dalla capacità di un litro), che hanno un tappo a vite ed un'imboccatura larga, sono ideali. Se voi li gelate la sera prima della vostra escursione, (lasciando dello spazio di sopra per l'espansione), e se le portate avvolte in un asciugamano od in un calzino (per assorbire la condensazione), voi potrete avere dell'acqua fredda durante la più calda giornata.

Gli indumenti.

Dovete sempre portare con voi gli indumenti impermeabili, non importa quali siano le condizioni meteorologiche. Piove a dirotto solamente quando ci si dimentica di portare l'impermeabile! Sotto un sole forte, é meglio portare un cappello ad ampio orlo che un berretto, perché il cappello proteggerá il vostro collo e le vostre orecchie. É particolarmente utile avere un filtro solare per evitare una scottatura solare (eritema solare) od un colpo di sole. Quando fa` freddo, il cappello ed i guanti sono degli articoli di prima necessità. Quando voi partite per fare l'escursione, mettete i vostri attrezzi da escursionismo nello zaino, cosí non ve li dimenticherete. Utilizzate la vostra ingenuit . Adattate gli articoli di tutti i giorni per l'escursione ed facendo cos , voi aumenterete il vostro divertimento nel sentiero.

Che cosa includere nel vostro zaino da giorno:

L'impermeabile, una tuta da ginnastica impermeabile, che non lascia passare il vento, un pullover, in caso che la temperatura si abbassi, un ricambio di calzini, (prendete sempre cura dei vostri piedi), un cappello (per proteggervi dal sole o per tenervi al caldo) ed i guanti, una bottiglia d'acqua (da uno a due litri per persona) il pranzo e qualche merenda di barrette energetiche, il compasso ed il fischietto, l'insettifugo, il filtro solare, la cassetta di pronto soccorso, con la moleskine, ed un piccolo paio di forbici, la cartina stradale o mappa ed una guida; una piccola torcia elettrica, un coltello svizzero, dei lacci da ricambio per gli scarponcini e gli occhiali da sole.

Come seguire un sentiero

In quasi tutti i parchi provinciali e le aree protette, le cartine stradali, sono disponibili o sono appese all'inizio del sentiero. Ciascun incrocio sar  segnalato. Si tratta semplicemente di una questione di sapere il nome del sentiero e la vostra destinazione. I sentieri di escursione gestiti dai club-sentiero sono generalmente dotati da un "segnavia". Sebbene che delle versioni individuali esistano, generalmente, il simbolo comune   un rettangolo bianco, di un'altezza di 15cm e di una larghezza di 5 cm., dipinto sugli alberi od appeso sui recinti al lato del sentiero. Generalmente, se voi fate l'escursione nel sentiero, il segnavia   di fronte a voi, e se davanti, la pista non   evidente, un altro segnavia sar  visibile dal primo.

Un segnavia doppio (uno sopra l'altro) indica una svolta. Il segnavia superiore fa angolo con la direzione del viaggio, poi cercate il prossimo segnavia singolo, alla sinistra od alla destra.

Se per caso, voi perdetevi il sentiero, semplicemente ritornate alla stessa parte da dove venivate per trovare cos  il segnavia od il segnale precedente. Da qui, voi dovrete essere capace di ritrovare il sentiero e la vostra strada.