

LE CAMMINATE E LE ESCURSIONI INVERNALI (WINTER HIKING)

Quando l'inverno arriva, non c'è bisogno di fermarsi di camminare o di fare delle escursioni.

Quasi tutti i club-sentiero continuano le loro attività durante tutto l'anno e certe delle più piacevoli escursioni sono rese tali grazie alla neve, quando il paesaggio brilla o quando il sole balugina nella foschia perlata; tuttavia, si devono prendere delle piccole considerazioni per mantenere la sicurezza e per sentirsi tranquilli quando fa freddo.

Cominciamo con il benessere. Quasi tutti i vostri abiti da escursione sono adatti per fare l'escursione d'inverno. I vostri scarponcini abituali ed i vostri calzini plus(fodera di polipropilene e calzino esterno di lana) restano gli stessi. I pantaloni da escursione di nylon o di cotone saranno complementati aggiungendo delle ghettoni, le quali tengono fuori la neve dai vostri scarponcini. I tops sono disponibili in tre strati: la biancheria intima in polipropilene, (vi tiene all'asciutto), il pullover di lana polare (vi tiene al caldo), ed il giubbotto impermeabile che non lascia passare il vento. Un cappello in lana polare e dei mezziguanti sono leggeri e si possono mettere e levare.

Il cotone ha il suo proprio posto, ma non nelle attività invernali. Il problema con il cotone, è che conserva l'umidità o la traspirazione, o la vostra o quella degli elementi atmosferici. Questa umidità si raffredda rapidamente, lasciandovi con uno strato freddo o ghiacciato ed è la principale causa d'ipotermia. Essere all'asciutto, significa sentirsi ad agio ed al sicuro.

La sicurezza deve sempre essere una considerazione, sia in estate che in inverno, ma gli errori fatti in inverno sono molto meno indulgenti.

In inverno, i giorni sono più corti. Conoscete bene il vostro itinerario. Sapete quando il tramonto è stato stabilito nel programma e progettate di trovarvi fuori del sentiero in anticipo, prima che il tramonto si stabilisca. Portate una cartina stradale od una mappa del sentiero ed una torcia elettrica.

Il ghiaccio può essere presente. Pensate ad un bastoncino da trekking (sembra ad una racchetta da trekking) con una punta in carburo, per rompere il ghiaccio. Amerete il vostro bastoncino da trekking così tanto, che lo utilizzerete durante tutto l'anno. In discesa, questo bastoncino è un grande risparmiatore di ginocchi. Potete portare anche gli "icers", (sghiacciatori), che essenzialmente, sono delle suole chiodate che si mettono sopra i vostri scarponcini.

LA DISIDRATAZIONE

Durante l'inverno, il nostro senso abituale di sete, ci delude, tuttavia, noi dobbiamo continuare a bere l'acqua. Le conseguenze di disidratazione, come la confusione, la stanchezza, le infezioni della vescica ed i calcoli renali, sono tutte evitate bevendo dell'acqua.

La protezione solare é ancora un'esigenza. Il tempo fresco cercherà d'ingannarvi, ma bisogna utilizzare il filtro solare anche durante l'inverno, come minimo, un filtro solare SPF15 raccomandato dagli esperti nella materia, od anche di più di 15.

Fate l'escursione in gruppo od almeno con un amico (una amica). La vostra mamma vi ha sempre detto che la sicurezza sta nei numeri e l'escursione é una buona applicazione di questa regola. Se ci sono dei problemi, la presenza di altre persone vi aiuterà. Riempite il vostro zaino con degli articoli supplementari, per dare più confort e più sicurezza alla vostra escursione. Una cassetta di pronto soccorso, uno strato supplementare con una piccola giacca, per quando vi fermate, un pezzo di gomma piuma aderente per sedervi, dell'acqua, molto di più di quella che voi credete di poter usare, un buon pranzo, qualche spuntino di barre energetiche, un paio di calzini di ricambio ed i guanti, dei pantaloni impermeabili e della crema protettiva per le vostre labbra.

In inverno, la camminata ha un margine di sicurezza labile: voi dovrete camminare abbastanza rapidamente per tenere la temperatura del vostro corpo calda, ma non così velocemente che finirete per sudare eccessivamente. I capi dell'escursione devono soprattutto rendersi conto di questo, devono osservare il ritmo dell'escursione e devono provvedere delle fermate per il ricambio dei vestiti e per avere degli intervalli di riposo.

DOVE SI PUÓ CAMMINARE?

Nelle parti al sud della provincia, esistono delle aree che hanno poca neve o che sono senza la neve, come le sezioni del Niagara, dell'Iroquoia ed altri settori del Bruce Trail, la zona al sud di Brantford sul Grand Valley Trail. Vale la pena di considerare il sentiero Elgin Trail, al sud di Londra. L'area di Toronto "Leslie Street Spit", le isole di Toronto e le ravine di Toronto, generalmente, hanno poca neve. Nelle parti centrali e nel Nord della provincia, si possono fare molte belle passeggiate d'inverno, nelle tranquille strade di campagna. Infine, tenete in mente che i sciatori di sci di fondo, non vi apprezzano quando voi camminate sulle loro piste.

Gli inverni canadesi sono molto lunghi, ma questi non dovrebbero impedirvi di godere la natura e di praticare la ginnastica. Gli esperti sul benessere informano che l'esercizio all'aria aperta é uno dei migliori modi di evitare lo stato depressivo associato all'inverno, un tipo peculiare di depressione invernale. La verità é che bisogna continuare a fare delle escursioni ed a trarre i benefici durante tutto l'anno.