

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΚΑΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ

Δεν υπάρχει λόγος να σταματήσετε το περπάτημα ή τις πεζοπορίες όταν μπει ο χειμώνας.

Οι περισσότερες λέσχες διαδρομών συνεχίζουν τις δραστηριότητές τους σε όλη τη διάρκεια του έτους και μερικές από τις πιο ευχάριστες εξορμήσεις γίνονται στα χιόνια, όταν η φύση αστράφτει ή ο ήλιος τρεμοσβήνει στη μαργαριταρένια ομίχλη.

Ωστόσο, απαιτείται σύνεση ώστε να είμαστε ασφαλείς και άνετοι μέσα στο κρύο.

Ας αρχίσουμε με την άνεση. Τα περισσότερα από τα ενδύματα πεζοπορίας σας θα είναι κατάλληλα και για χειμερινή πεζοπορία. Οι κανονικές μπότες σας και τα δύο ζεύγη καλτσών (εσωτερική από πολυπροπυλένιο και μάλλινη εξωτερική) παραμένουν τα ίδια. Το μάλλινο ή νάιλον παντελόνι ενισχύεται με την προσθήκη περικνημίδων που εμποδίζουν το χιόνι να μπει στις μπότες. Τα ρούχα πάνω από τη μέση είναι σε τρία στρώματα, εσώρουχα από πολυπροπυλένιο (για να είσαστε στεγνοί), μάλλινο πουλόβερ (για να κρατάει ζέστη) και αντιανεμικό/αδιάβροχο μπουφάν. Ένα μάλλινο καπέλο και γάντια χωρίς δάχτυλα είναι ελαφριά και μπορούμε να τα φοράμε και να τα βγάζουμε όταν θέλουμε.

Το βαμβάκι έχει τη θέση του, αλλά όχι στις χειμερινές δραστηριότητες. Το πρόβλημα με το βαμβάκι είναι ότι κρατάει την υγρασία - είτε τη δική σας ή την εξωτερική. Αυτή η υγρασία κρυώνει γρήγορα και σας αφήνει με ένα κρύο ή παγωμένο ρούχο. Αυτή είναι η πρωταρχική αιτία της υποθερμίας. Το να είστε στεγνός συνεπάγεται ότι είστε ταυτόχρονα άνετος και ασφαλής.

Η ασφάλεια θα πρέπει πάντα να είναι η βασικότερη σκέψη σας, είτε πρόκειται για καλοκαίρι είτε για χειμώνα, αλλά λάθη που γίνονται το χειμώνα ακριβοπληρώνονται.

Οι μέρες είναι μικρότερες. Μάθετε την πορεία σας. Μάθετε τι ώρα δύει ο ήλιος και προγραμματίστε να είσαστε εκτός του μονοπατιού αρκετή ώρα νωρίτερα. Να έχετε μαζί σας χάρτη και φακό.

Μπορεί να συναντήσετε πάγο. Να έχετε μαζί σας ένα μπαστούνι πεζοπορίας (μοιάζει με το μπαστούνι του σκι) το οποίο έχει μια άκρη καρβιδίου και εισχωρεί στον πάγο. Ίσως να σας αρέσει τόσο πολύ που θα το έχετε πάντα μαζί σας χειμώνα-καλοκαίρι – βοηθάει πολύ τα γόνατα στις κατηφόρες. Μπορείτε επίσης να φορέσετε πλατφόρμες με καρφιά οι οποίες δένονται κάτω από τις μπότες σας.

Αφυδάτωση. Η κανονική αίσθηση δίψας μας εγκαταλείπει το χειμώνα, πρέπει όμως να πίνουμε νερό. Οι συνέπειες της αφυδάτωσης, όπως σύγχυση, κούραση, μόλυνση της ουροδόχου κύστης και πέτρες στα νεφρά μπορούν θαυμάσια να αποφευχθούν αν πίνουμε νερό.

Προστασία από τον ήλιο. Απαιτείται και το χειμώνα. Ο κρύος καιρός προσπαθεί να σας ξεγελάσει, αλλά πρέπει να βάζετε αντηλιακή κρέμα με βαθμό προστασίας τουλάχιστον SPF 15. Μερικοί συνιστούν ακόμη υψηλότερο βαθμό.

Να κάνετε πεζοπορία με ομάδα ή τουλάχιστον με κάποιο φίλο. Σας έχει πει η μητέρα σας ότι είναι ασφαλέστερα όταν υπάρχουν πολλά άτομα μαζί και στην πεζοπορία ο κανόνας αυτός εφαρμόζεται θαυμάσια. Είναι αλήθεια ότι προκύπτουν προβλήματα και η παρουσία άλλων ανθρώπων βοηθάει σημαντικά.

Ετοιμάστε το σακίδιό σας με μερικά πρόσθετα αντικείμενα ώστε να είστε πιο άνετοι και ασφαλείς κατά την πεζοπορία. Κουτί πρώτων βοηθειών, ένα επιπλέον μπουφάν από πούπουλο για όταν σταματάτε, ένα κομμάτι μονωτικό για να καθόσαστε, περισσότερο νερό από όσο νομίζετε ότι θα χρειασθείτε, ένα καλό γεύμα και μερικά πρόχειρα γεύματα υψηλής ενέργειας, εφεδρικές κάλτσες και γάντια χωρίς δάχτυλα, αδιάβροχο παντελόνι και προστασία για τα χείλη σας.

Η πεζοπορία το χειμώνα χαρακτηρίζεται από μια λεπτή διάκριση: θέλετε να περπατάτε γρήγορα για να ζεσταθείτε, αλλά όχι και τόσο γρήγορα ώστε να ιδρώνετε υπερβολικά. Οι αρχηγοί πεζοπορίας θα πρέπει να αποδίδουν ιδιαίτερη σημασία σε αυτό το γεγονός, να παρακολουθούν το ρυθμό της ομάδας και να κάνουν τακτικές στάσεις για ενδυματολογικές προσαρμογές και ανάπαυση.

Πού να περπατήσετε; Στα νότια μέρη της επαρχίας υπάρχουν περιοχές με λίγο ή καθόλου χιόνι όπως τα τμήματα του Νιαγάρα και Ιροκώια της Διαδρομής Μπρους καθώς επίσης και η περιοχή νότια του Μπράντφορντ στη διαδρομή Γκράντ Βάλλι. Η διαδρομή Έλγκιν νότια του Λόντον είναι μια επίσης ενδιαφέρουσα διαδρομή. Το Λέσλεϊ Στρήτ Σπίτ του Τορόντο, τα νησιά Τορόντο και τα φαράγγια του Τορόντο συνήθως δεν έχουν πολύ χιόνι. Στα κεντρικά και βόρεια μέρη της επαρχίας υπάρχουν πολλοί και ήσυχοι δρόμοι στην ύπαιθρο όπου μπορεί κανείς να περπατήσει. Τέλος, να έχετε υπ' όψη σας ότι οι ορειβάτες σκιέρ δεν ευχαριστούνται όταν εσείς περπατάτε στα ίχνη τους.

Οι χειμώνες του Καναδά είναι παρατεταμένοι αλλά δεν πρέπει να σας αποτρέψουν από την απόλαυση της φύσης και τη φυσική άσκηση. Οι ειδικοί σε θέματα ευ ζην συμβουλεύουν ότι η υπαίθρια άσκηση είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να αποφύγετε το σύνδρομο της εποχιακής συναισθηματικής διαταραχής, ένας τύπος χειμερινής κατάθλιψης. Η ουσία είναι ότι πρέπει να συνεχίζετε τις πεζοπορίες και να αποκομίζετε τα οφέλη που απορρέουν από αυτές όλο το χρόνο.