CONSIGLI PER GLI ESCURSIONISTI. (Tips for Hikers)

CHE COSA PORTARE. (what to bring)

- Delle scarpe o dei scarponcini da trekking. Quando il tempo é umido, é meglio avere delle calzature impermeabili.
- Due paia di calzini possono ridurre la frizione e le vesciche eventuali. Indossate dei calzini leggeri lisci, interni per non lasciare passare l'acqua ed il sudore e come protezione, un paio di calzini spessi esterni. Evitate i calzini di cotone. In caso che vi bagnaste i piedi, portate un paio di calzini di ricambio.
- Dei strati di vestiario, per indossarli e per levarli secondo i cambiamenti di temperatura atmosferica, o secondo il vostro livello di attività. I tessuti sintetici vi terranno all'asciutto meglio del cotone. Quando fa` fresco, il cappello, la sciarpa ed i guanti, fanno una grande differenza e non prendono molto spazio nello zaino.
- Un giubbotto/Una giacca impermeabile, il poncho ed i pantaloni impermeabili, dei sacchi di plastica per proteggere la macchina fotografica, il telefonino portatile od altri attrezzi dalla pioggia.
- Il cappello da sole, gli occhiali da sole; applicate del filtro solare sull'epiderme esposta. Queste sono delle sagge precauzioni , valide anche in inverno.
- l'acqua potabile: come minimo, un litro, due o tre litri quando fa` caldo. Bevete prima, durante e dopo l'escursione.
- Il pranzo, la merenda ed un sacco per le vostre immondizie.
- Uno zaino confortevole
- Il fischietto, la radio od il portatile per inviare dei segnali o per chiamare per avere dell'assistenza.
- La cassetta individuale di pronto soccorso, con i cerotti ed il trattamento per prevenire e proteggere le vesciche.
- La racchetta da trekking (le racchette). Una racchetta vi aiuterá ad equilibrarvi su un suolo sdruciolevole. In discesa, utilizzate due racchette per ridurre lo stress nella vostra schiena e nelle vostre articolazioni delle gambe.
- La cartina stradale o la mappa attuale del vostro "Trail GuideBook" (la vostra Guida sul Sentiero). I cambiamenti dell'itinerario sono pubblicati nel bollettino di informazioni "Trail Talk" dell'ORTA.
- La bussola. Sappiate come utilizzarla per orientarvi.
- Il telefonino cellulare é utile in caso di emergenza.

- L'insetticida può essere utile da maggio fino alla fine di luglio.
- Se portate la macchina fotografica, per piacere, condividete le vostre foto con l'ORTA, perché siano utilizzate nel nostro bollettino di informazioni, nel nostro sito internet, nella Guida e nella nostra proiezione di diapositive.

L'ESCURSIONE CON GLI AMICI E LA FAMIGLIA

- Si è più al sicuro quando si fa l'escursione con un gruppo e non soli. Rimanete insieme.
- Organizzate l'itinerario secondo il tempo disponibile, le condizioni metereologiche e secondo le capacità del membro più debole del vostro gruppo.
- Dite a qualcuno che vi conosce dove state andando, con chi sarete e quando voi prevedete di rientrare.
- Portate delle lampade portabili con delle pile a lunga durata, in caso che voi siate ancora fuori dopo il crepuscolo.
- Parcheggiate in un luogo sicuro al di fuori del lato della strada, in una posizione che non interferisca con i proprietari del terreno.

•

L'ESCURSIONE CON IL GRUPPO ORTA

- Verificate la descrizione dell'escursione nel bollettino di informazioni "Trail Talk" dell'ORTA per sapere i dettagli importanti riguardo all'itinerario della gita. Siate pronti a camminare la distanza pubblicata, il terreno ed il ritmo stabiliti. Secondo le definizioni dell'ORTA, camminare a passo lento significa 2-3 chilometri all'ora; un ritmo moderato, significa 3-4 Km all'ora, un ritmo veloce vuol dire 4-5 chilometri all'ora. Un ritmo molto veloce significa 5 Km. all'ora o di più.
- Chiamate il capo in anticipo se avete delle domande da fare, riguardo al livello di difficoltà, alla durata, ai punti di drop-out, a che cosa si deve portare, al luogo della riunione, alla navetta oppure riguardo all'escursione in compagnia del vostro cane.
- Portate il nome ed il numero di telefono di qualcuno che vi conosce, così il leader saprà chi contattare in caso che voi vi perdeste o qualora voi foste ferito.
- Datevi molto tempo per trovare il luogo di riunione ed arrivate sul luogo prima dell'appuntamento programmato.
- Assicuratevi di avere abbastanza benzina nel vostro veicolo, in caso che il servizio navetta diventi necessario.
- Seguite le istruzioni del capo dell'escursione e dello "sweeper".

- Rimanete insieme al gruppo, dietro al capo e davanti allo sweeper.
- Informate il leader dell'escursione oppure lo "sweeper", immediatamente, di qualsiasi problema.
- Non lasciate mai il gruppo senza avvisare prima il capo o lo sweeper.
- Se avete bisogno di fermarvi per andare al gabinetto, ditelo al capo. Se non potete raggiungere il leader, lasciate un amico (un'amica) od il vostro zaino o la vostra giacca, sul sentiero, come segnale per lo "sweep" che avete lasciato il sentiero e che vi siete inoltrato nel bosco. Lo "sweeper" vi aspetterà nelle vicinanze. Puntate il vostro zaino nella direzione dove stavate camminando, così, se non c'è nessuno in vista quando voi ritornate, voi non vi dimenticherete in quale direzione si deve camminare. Mettetelo al lato della direzione che avete preso per andare nel bosco, così il vostro gruppo, saprà dove si deve ricercare, se voi non ritornate.
- I nuovi arrivati sono sempre i benvenuti e le benvenute ad unirsi ad una delle nostre escursioni guidate dalla Associazione Oak Ridges Trail. Noi offriamo una varietà di gite in gruppo: corte, lunghe, lente o rapide su terreno pianeggiante o collinoso. Noi facciamo le escursioni durante il fine settimana e nei giorni feriali, durante tutto l'anno e con più di 200 escursioni all'anno, voi sarete sicuro (sicura) di trovare quella adatta per voi.
- Voi scoprirete delle nuove belle aree, imparerete dai nostri leader esperti, incontrerete della gente simpatica ed avrete l'aiuto di cui avete bisogno.
- I soci dell'ORTA ricevono il programma completo delle escursioni nel nostro bollettino di informazioni trimestrale "Trail Talk". Voi potete anche apprendere sulle prossime escursioni, visitando il nostro sito internet www.oakridgestrail.org o potete lasciare un messaggio al nostro numero di telefono: (905) 833-6600/ 1 877 319 0285.