

TIPPS FÜR WANDERER

Was Sie mitnehmen sollten

- >Bequeme Wanderschuhe oder Wanderstiefel. Wasserfestes Schuhwerk ist bei nassem Wetter bequemer.
- >Zwei Paar Socken reduzieren Wundreiben und das Risiko von Blasenbildung. Tragen Sie dünne Innensocken, damit Schweiß oder Wasser abgegeben werden, und dickere Außensocken zur Polsterung. Vermeiden Sie Baumwollsocken. Bringen Sie ein zusätzliches Paar Socken mit, falls Ihre Füße nass werden.
- >Kleidung in mehreren Schichten, damit Sie bei Temperaturwechsel oder verändertem Schrittempo Schichten ab- oder anlegen können. Synthetische Kleidung hält Sie eher warm als Baumwolle. Mütze, Schal und Handschuhe spielen eine große Rolle bei kaltem Wetter und nehmen nicht viel Platz im Gepäck ein.
- >Regenjacke/-umhang und Regenhose. Plastiktüte, zum Schutz von Kamera, Mobiltelefon oder anderer Gegenstände vor Regen.
- >Sonnenhut, Sonnenbrille. Geben Sie Sonnenschutzcreme auf exponierte Hautstellen; selbst im Winter ist das eine kluge Vorsichtsmaßnahme.
- >Trinkwasser. Zumindest einen Liter; zwei oder drei Liter an einem heißen Tag. Trinken Sie vor, während und nach der Wanderung.
- >Verpflegung, Snacks und eine Tüte für Ihren Abfall.
- >Bequemer Rucksack.
- >Trillerpfeife, Funkgerät oder Mobiltelefon, um Signale zu senden oder Hilfe anzufordern.
- >Persönlicher Erste-Hilfe-Kasten mit Heftpflaster und Salben zur Vorbeugung oder Behandlung von Blasen.
- >Wanderstock/-stöcke. Ein Stock hilft Ihnen, auf rutschigem Boden das Gleichgewicht zu halten. Wenn Sie beim Abwärtsgehen zwei Stöcke verwenden, werden Ihr Rücken und Ihre Beingelenke entlastet.
- >Eine entsprechende Wanderkarte/n aus dem aktuellen Wanderführer. Änderungen im Wanderweg werden im ORTA-Newsletter "Trail Talk" veröffentlicht.
- >Kompass. Lernen Sie damit umzugehen, damit Sie wissen, in welche Richtung Sie gehen müssen.
- >Ein Mobiltelefon ist im Notfall hilfreich.
- >Insektenschutzmittel kann von Mai bis Juli nützlich sein.
- >Wenn Sie Fotos machen, senden Sie diese bitte zur ORTA, damit sie im Newsletter, Internet, Wanderführer und für Dia-Shows verwendet werden können.

Wandern mit Freunden oder der Familie

- * Am sichersten ist es, in einer Gruppe und nicht allein zu wandern. Bleiben Sie zusammen.
- * Planen Sie Ihre Wanderroute entsprechend der Zeit, die Sie haben, dem Wetter und der Kondition des schwächsten Gruppenmitglieds.
- * Sagen Sie jemandem, wohin Sie gehen, mit wem Sie zusammen sein werden und wann Sie voraussichtlich zurückkommen werden.
- * Nehmen Sie Taschenlampen mit starken Batterien mit für den Fall, dass Sie nach Anbruch der Dunkelheit noch unterwegs sein könnten.
- * Parken Sie Ihr Auto mit einem sicheren Abstand zum Straßenrand und ohne Anrainer zu behindern.

Wandern mit einer ORTA-Gruppe

* Lesen Sie im ORTA-Newsletter "Trail Talk" die Beschreibung der Wanderung, damit Sie wichtige Details erfahren. Stellen Sie sich auf die angegebene Strecke, das Gelände und das Marschtempo ein. Entsprechend der Definition der ORTA bedeutet "Langsames Tempo" zwei bis drei Kilometer pro Stunde. Mittleres Tempo bedeutet drei bis vier Kilometer pro Stunde: Schnell bedeutet vier bis fünf Kilometer pro Stunde und sehr schnell bedeutet fünf oder mehr Kilometer pro Stunde.

* Rufen Sie den Wanderleiter früh genug an, wenn Sie Fragen haben, zum Beispiel bezüglich Schwierigkeitsgrad, wo Sie die Wanderung abbrechen können, was Sie mitnehmen sollen, bezüglich Treffpunkt, Fahrgemeinschaften, Mitnahme eines Hundes etc.

* Nehmen Sie Namen und Telefonnummer einer Kontaktperson mit, die der Wanderleiter anrufen kann, falls Sie verloren gehen oder verletzt sind.

* Kalkulieren Sie ausreichend Zeit ein, um den Treffpunkt zu finden und erscheinen Sie vor der vereinbarten Zeit.

* Achten Sie darauf, dass Sie genug Sprit im Tank haben, falls etwaige Fahrten notwendig sein sollten.

* Folgen Sie den Anweisungen des Wanderleiters und des hinteren Tourenbegleiters.

* Bleiben Sie in der Gruppe – hinter dem Wanderleiter und vor dem hinteren Tourenbegleiter. Teilen Sie dem Leiter oder dem hinteren Tourenbegleiter sofort mit, falls es irgendwelche Probleme gibt.

Wenn Sie Ihr Geschäft verrichten müssen, teilen Sie es dem Leiter mit. Wenn Sie den Leiter nicht erreichen können, lassen Sie einen Freund oder Ihren Rucksack oder eine Jacke auf dem Weg als Hinweis für den hinteren Tourenbegleiter, dass Sie den Weg verlassen haben und in den Wald gegangen sind. Der hintere Tourenbegleiter wird auf Sie in der Nähe warten. Stellen Sie den Rucksack in die Richtung, in die Sie gewandert sind, damit Sie nicht vergessen, in welche Richtung Sie gehen müssen, falls Sie niemanden mehr sehen, wenn Sie zurückkommen.

Neueinsteiger sind immer willkommen, unsere geführten Wanderungen der Oak Ridges Trail Association mitzumachen. Wir bieten unterschiedliche Gruppenwanderungen an – kurze oder lange, langsame oder schnelle, im Flachland oder im Hügelgebiet. Wir wandern das ganze Jahr lang sowohl am Wochenende als auch unter der Woche und bieten pro Jahr über 200 Wanderungen an. So wird daher sicherlich die richtige Wanderung für Sie dabei sein. Sie werden schöne neue Gebiete entdecken, von erfahrenen Wanderführern lernen, freundliche Menschen kennenlernen und jede Hilfe, die Sie benötigen, finden.

ORTA-Mitglieder erhalten das vollständige Programm der Wanderungen in unserem vierteljährlich erscheinenden Trail-Talk-Newsletter. Sie können auch auf unserer Website unter www.oakridgestrail.org mehr über kommende Wanderungen erfahren. Sie können auch bei uns anrufen und eine Nachricht hinterlassen: 905-833-6600 / 1-877-319-0285.