

SPAZIEREN UND WANDERN IM WINTER

Auch wenn der Winter kommt, müssen Sie nicht auf das Spaziergehen und Wandern verzichten. Die meisten Wandervereine sind das ganze Jahr lang aktiv und einige der angenehmsten Ausflüge erlebt man bei Schneewanderungen, wenn die Landschaft glitzert oder die Sonne durch den Nebel durchschimmert. Dennoch sind einige Überlegungen angebracht, um sicher und komfortabel durch das kalte Wetter zu kommen.

Zunächst einmal zum Komfort: Der Großteil Ihrer Wanderbekleidung wird für das Wandern im Winter geeignet sein. An Ihren Wanderstiefeln und Ihren "eineinhalb" Socken (Innensocken aus Polypropylen und Außensocken aus Wolle) ändert sich nichts. Ihre Wanderhose aus Wolle oder Nylon wird durch Gamaschen ergänzt, damit kein Schnee in Ihre Wanderstiefel gerät. Oben sollten Sie drei Schichten tragen: Unterwäsche aus Polypropylen (hält Sie trocken), einen Fleece-Pullover (hält Sie warm) und eine wind- und wasserfeste Jacke. Ein Fleece-Hut und Fäustlinge sind leicht und können an- und ausgezogen werden.

Baumwolle ist für Winteraktivitäten nicht geeignet. Das Problem mit Baumwolle ist, dass sie Feuchtigkeit speichert – sowohl Ihre eigene als auch die der Umgebung. Feuchtigkeit kühlt rasch ab und bildet eine kalte oder gefrorene Schicht auf Ihrer Haut, was der Hauptgrund für Unterkühlung ist. Trocken zu bleiben, bedeutet sich sowohl sicher als auch bequem zu fühlen.

Sicherheit ist immer ein Thema, sowohl im Sommer als auch im Winter, aber im Winter können Fehler fatale Konsequenzen haben.

Die Tage sind kürzer, daher sollten Sie Ihre Wanderroute genau kennen und wissen, wann die Sonne untergeht. Planen Sie die Wanderung so, dass Sie vor Sonnenuntergang wieder zurück sind. Nehmen Sie eine Wanderkarte und eine Taschenlampe mit.

Es könnte Eis geben, überlegen Sie daher, einen Trekkingstock mit einer Hartmetallspitze mitzunehmen, der sich in das Eis bohrt (schaut wie ein Skistock aus). Wahrscheinlich werden Sie von dem Stock so begeistert sein, dass Sie ihn das ganze Jahr über verwenden werden, denn er hilft Ihnen beim Abwärtsgehen, Ihre Knie zu schonen. Sie können auch so genannte "Icers" tragen, mit Spikes versehene Sohlen, die man mit einem Riemen auf die Wanderstiefel befestigen kann.

Dehydrierung: Im Winter hat man weniger Durst, aber man muss weiterhin regelmäßig Flüssigkeit zu sich nehmen. Die Folgen von Dehydrierung wie Verwirrung, Erschöpfung, Blasenentzündung oder Nierensteine sollten unbedingt vermieden werden.

Sonnenschutz ist weiterhin erforderlich. Das kühle Wetter könnte Sie täuschen, verwenden Sie aber dennoch eine Sonnenschutzcreme mit einem Schutzfaktor von mindestens 15, aber die meisten Experten empfehlen einen höheren Schutzfaktor.

Wandern Sie mit einer Gruppe oder einem Freund. Gerade beim Wandern ist es sicherer, mit mehreren Leuten zu sein. Es gibt immer Probleme, und wenn andere dabei sind, ist alles leichter.

Packen Sie ein paar zusätzliche Dinge in Ihren Rucksack, die für mehr Sicherheit und Komfort sorgen: Zunächst einmal einen Erste-Hilfe-Kasten, des Weiteren eine zusätzliche Schicht für Oben, z.B. eine kleine Daunenjacke, falls Sie Rast machen, ein kleines Stück Schaumstoff zum Draufsitzen, mehr Wasser als Sie für nötig halten, ein gutes Mittagessen und einige Energieriegel, ein zusätzliches Paar Socken und Fäustlinge, Regenhose und Lippenchutz.

Winterwanderungen sind so etwas wie eine Gratwanderung: Sie sollten schnell genug gehen, um sich warm zu halten, aber nicht so schnell, dass Sie übermäßig schwitzen. Wanderleiter sollten besonders darauf achten, das Marschtempo unter Kontrolle zu halten und immer wieder Pausen für einen "Kleiderwechsel" und zum Erholen einlegen.

Wo geht man am besten wandern? Im südlichen Teil der Provinz gibt es Gebiete mit wenig oder keinem Schnee wie die Gebiete Niagara und Iroquoia des Bruce Trail sowie das Gebiet im Süden von Brantford auf dem Grand Valley Trail. Auch der Elgin Trail südlich von London ist eine Überlegung wert. In Torontos Leslie Street Spit, auf den Toronto Islands und in der Toronto-Schlucht gibt es normalerweise keinen Schnee. Im Zentral- und Nordteil der Provinz kann man auf den ruhigen Landstraßen wunderschöne Winterwanderungen erleben. Aber denken Sie daran, dass es Langläufer nicht sehr begrüßen, wenn Sie auf ihren Wegen marschieren.

Die kanadischen Winter sind lang, aber das sollte Sie nicht davon abhalten, die Natur zu genießen und sich körperlich zu betätigen. Wellness-Berater raten zu körperlicher Betätigung im Freien als bestes Mittel zur Vermeidung von Winterdepression. Im Endeffekt werden Sie von den positiven Auswirkungen von regelmäßigem Wandern das ganze Jahr über profitieren.