

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΕΖΟΠΟΡΟΥΣ

Τι να έχετε μαζί σας

Άνετα παπούτσια πεζοπορίας ή μπότες πεζοπορίας. Τα αδιάβροχα υποδήματα είναι πιο άνετα όταν βρέχει.

Δύο ζευγάρια κάλτσες μειώνουν την τριβή και έτσι αποφεύγονται πιθανές φουσκάλες. Φορέστε εσωτερικά ένα ζευγάρι λεπτές κάλτσες για να απορροφάται ο ιδρώτας ή το νερό της βροχής και εξωτερικά ένα ζευγάρι, πιο χονδρές κάλτσες για προστασία από τους κραδασμούς του περπατήματος. Αποφεύγετε τις βαμβακερές κάλτσες. Να έχετε μαζί σας ένα εφεδρικό ζευγάρι καλτσών για την περίπτωση που θα βραχούν τα πόδια σας.

Ρούχα που θα φοράτε το ένα πάνω από το άλλο ώστε να μπορούν εύκολα να προστεθούν ή να αφαιρεθούν ανάλογα με τις αλλαγές της θερμοκρασίας ή το επίπεδο δραστηριότητάς σας. Τα συνθετικά ρούχα σας κρατούν στεγνούς καλύτερα από τα βαμβακερά. Καπέλο, κασκόλ και γάντια έχουν μεγάλη σημασία όταν κάνει κρύο, και δεν καταλαμβάνουν πολύ χώρο μέσα στο σακίδιο.

Μπουφάν αδιάβροχο/Πόντσο και αδιάβροχο παντελόνι. Πλαστικές σακούλες για την προστασία της φωτογραφικής μηχανής και του κινητού τηλεφώνου από την βροχή.

Καπέλο ηλίου και γυαλιά ηλίου. Να βάζετε αντιηλιακή κρέμα στα εκτεθειμένα μέρη. Τα παραπάνω αποτελούν συνετές προφυλάξεις, ακόμη και το χειμώνα.

Κατανάλωση νερού. Τουλάχιστον ένα λίτρο· δύο ή τρία λίτρα τις ζεστές μέρες. Να πίνετε νερό πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της πεζοπορίας.

Μεσημεριανό γεύμα, πρόχειρα φαγητά, και σακούλα για τα απορρίμματά σας.

Εύχρηστη ταχτοποίηση αποσκευών.

Σφυρίχτρα, ασύρματος ή κινητό τηλέφωνο για να στείλετε σήμα ή να καλέσετε σε βοήθεια.

Κουτί πρώτων βοηθειών με λευκοπλάστ, και αγωγή πρόληψης ή προστασίας από φουσκάλες.

Μπαστούνι(α) πεζοπορίας. Ένα μπαστούνι βοηθάει την ισορροπία σε ολισθηρό έδαφος. Η χρήση δύο μπαστούνιων στις κατηφόρες μειώνει την πίεση στην πλάτη και τις αρθρώσεις των ποδιών.

Το σχετικό χάρτη/χάρτες του μονοπατιού από τον πρόσφατο τουριστικό οδηγό μονοπατιών.

Οι αλλαγές στα μονοπάτια δημοσιεύονται στο ενημερωτικό δελτίο του ORTA Trail Talk.

Πυξίδα. Μάθετε να τη χρησιμοποιείτε για να προσανατολιζέστε.

Το κινητό τηλέφωνο είναι χρήσιμο σε περιπτώσεις εκτάκτου ανάγκης.

Τα εντομοαπωθητικά ίσως είναι χρήσιμα από το Μάιο μέχρι τον Ιούλιο.

Εάν έχετε μαζί σας φωτογραφική μηχανή, στείλτε τις φωτογραφίες σας στον ORTA ώστε να τις εντάξουμε στα ενημερωτικά μας δελτία, την ιστοσελίδα, τον τουριστικό οδηγό και ως υλικό για προβολή διαφανειών.

Πεζοπορία Με Φίλους ή την Οικογένεια

* Είναι ασφαλέστερο να κάνετε πεζοπορία συμμετέχοντας σε ομάδα, όχι μόνοι σας. Να παραμένετε όλοι μαζί.

* Προγραμματίστε μια διαδρομή σύμφωνα με το χρόνο που έχετε, τον καιρό και τις δυνατότητες του πιο αδύναμου μέλους της ομάδας σας.

* Ενημερώστε κάποιο πρόσωπο πού πηγαίνετε, με ποιους θα είστε και πότε εκτιμάτε ότι θα επιστρέψετε.

* Να έχετε φακούς με φορτισμένες μπαταρίες εάν υπάρχει πιθανότητα να βρίσκεστε ακόμα έξω αφού βραδιάσει.

* Να παρκάρετε το αυτοκίνητό σας σε μια θέση στην άκρη του δρόμου όπου δεν εμποδίζει κανέναν ιδιοκτήτη οικοπέδου.

Πεζοπορία με μια ομάδα του ORTA

* Εξετάστε την περιγραφή της πεζοπορίας στο ενημερωτικό δελτίο του ORTA «Trail Talk» για σημαντικές λεπτομέρειες που αφορούν στην πεζοπορία. Να προετοιμαστείτε να καλύψετε την απόσταση, στον τύπο εδάφους και με το ρυθμό που έχουν δημοσιευθεί. –Σύμφωνα με τους ορισμούς του ORTA, αργός ρυθμός σημαίνει 2-3 χιλιόμετρα την ώρα. Μέσος ρυθμός σημαίνει 3-4 χλμ/ώρα. Γρήγορος ρυθμός 4-5 χλμ/ώρα. Πολύ γρήγορος ρυθμός σημαίνει 5 χλμ/ώρα ή ταχύτερα.

* Καλέστε τον αρχηγό αρκετά έγκαιρα εάν έχετε κάποια απορία σχετικά με το επίπεδο δυσκολίας, τη διάρκεια, τα σημεία όπου μπορείτε να διακόψετε τη συμμετοχή σας στην ομάδα, τι να έχετε μαζί σας, το σημείο συνάντησης, τα δρομολόγια, αν μπορείτε να φέρετε μαζί σας σκύλο κ.λπ.

* Να έχετε μαζί σας το όνομα και το τηλέφωνο κάποιου ατόμου το οποίο θα μπορεί να καλέσει αρχηγός στην περίπτωση που χαθείτε ή τραυματιστείτε.

* Υπολογίστε να έχετε αρκετό χρόνο στη διάθεσή σας για να βρείτε το σημείο συναντήσεως και να φθάσετε πριν από την καθορισμένη ώρα.

* Να έχετε αρκετά καύσιμα στο αυτοκίνητό σας στην περίπτωση που χρειασθεί να καλύψετε κάποιες διαδρομές.

* Ακολουθήστε τις οδηγίες του αρχηγού της πεζοπορίας και του ουραγού .

* Να μένετε με την ομάδα – πίσω από τον αρχηγό και μπροστά από τον ουραγό .

* Να ενημερώνετε αμέσως τον αρχηγό ή τον ουραγό εάν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα.

* Μη φύγετε ποτέ από την ομάδα χωρίς να ενημερώσετε πρώτα τον αρχηγό ή τον ουραγό.

* Εάν πρέπει να σταματήσετε για να πάτε στην τουαλέτα, ενημερώστε τον αρχηγό. Εάν δεν μπορείτε να προλάβετε τον αρχηγό αφήστε κάποιο φίλο ή το σακίδιό σας ή το μπουφάν στο μονοπάτι σαν σημάδι για να καταλάβει ο ουραγός ότι βγήκατε από το μονοπάτι και μπήκατε στο δάσος. Ο ουραγός θα σας περιμένει κάπου κοντά. Το σακίδιο που αφήσατε πρέπει να είναι στραμμένο προς την κατεύθυνση της πορείας που ακολουθούσατε ώστε αν δεν είναι κανείς εκεί όταν επιστρέψετε, να ξέρετε ποια κατεύθυνση να ακολουθήσετε. Να το τοποθετήσετε στην πλευρά του μονοπατιού από όπου μπήκατε στο δάσος, ώστε η ομάδα να ξέρει πού να ψάξει αν δεν επιστρέψετε.

Οι νεοφερμένοι είναι πάντα ευπρόσδεκτοι να συμμετάσχουν σε μια από τις οργανωμένες πεζοπορίες του Ομίλου Oak Ridges Trail. Προσφέρουμε μεγάλη ποικιλία ομαδικών πεζοποριών –μικρών ή μεγάλων αποστάσεων, με αργό ή γρήγορο ρυθμό, σε επίπεδα εδάφη, ή εδάφη με κλίση. Κάνουμε πεζοπορία τις καθημερινές και τα Σαββατοκύριακα όλο το χρόνο και με περισσότερες από 200 πεζοπορίες τον χρόνο, είναι σίγουρο ότι θα βρείτε κάποια της αρεσκείας σας. Θα ανακαλύψετε πολύ όμορφες καινούργιες περιοχές, θα αποκτήσετε γνώσεις από έμπειρους αρχηγούς, θα γνωριστείτε με φιλικούς ανθρώπους και θα λάβετε οποιαδήποτε βοήθεια χρειάζεστε.

Τα μέλη του ORTA λαμβάνουν το πλήρες πρόγραμμα των πεζοποριών στο τριμηνιαίο ενημερωτικό δελτίο Trail Talk. Μπορείτε επίσης να ενημερωθείτε για επόμενες πεζοπορίες στην ιστοσελίδα μας www.oakridgestrail.org, ή αφήνοντας μήνυμα στο τηλέφωνό μας: 905-833-6600/1-877-319-0285.