# 冬季健行和遠足

冬季來臨時也無需停止健行和遠足。多數的徑道俱樂部保持全年活動﹐而其中一些最怡人的遠遊都是當景緻閃鑠著光輝﹐太陽穿透薄霧的時分﹐在雪地上走出來的。然而﹐在寒冷的天氣下﹐為了安全性和舒適性﹐三思也是必要的。

先從舒適性開始。您大部分遠足用的衣物都適合冬季遠足。您經常用的皮靴和「一對半襪子」(聚丙烯線襪和毛質外襪)保持不變。羊毛和尼龍遠足褲子再加一雙綁腿就可以防止雪滲入靴裡。上身要有三層﹐聚丙烯內衣 (保持乾爽)﹐套頭毛衣 (保暖)﹐和防風/防水夾克。羊毛帽子和手套應很輕巧﹐可以隨意戴上脫下。

棉當然有它的用途﹐但不適合冬季活動。棉的問題是 - 從人的身體或空氣中 - 吸納濕氣。濕氣迅速冷卻﹐造成一層凍結的寒氣﹐是低體溫症的主要成因。乾爽令人舒適安全。

不論夏天或冬天都必須顧及安全性﹐但在冬日犯下的錯誤可能更不可原諒。

白天短暫。明晰路線。明晰預定的日落時間﹐並提早一些在日落前離開徑道。攜帶地圖和強力手電筒。

可能有冰。 考慮一根遠足杆 (類似滑雪杆)﹐杆頭為碳化鈣﹐能夠鑽入冰的那

一種。它很好用﹐全年都用得上﹐在下坡路上更是膝蓋的救星。您也可以穿上

「冰鞋」(icers)﹐它們基本上是用來拴在皮靴之下鑲滿頭釘的鞋底。

脫水。口渴的正常感覺在冬天會減少﹐但我們必須繼續飲水。脫水可引致迷亂﹑疲勞﹑膀胱感染和腎結石﹔因此最好能夠避免。

仍需防曬。寒涼的天氣能唬弄您﹐所以還是要塗抹遮陽油﹐防禦指數起碼要15 (SPF 15)﹐有關當局通常建議更高的防禦指數。

與眾同遊﹐或起碼與一位朋友同行。所謂人多勢眾﹐遠足就很好地體現了這個諺語。麻煩總會有的﹐身邊多一個人就多一分助力。

收拾背包時最好多放一些物品﹐使遠足路途上更舒適安全。急救包﹑多一層停步時用的小型保暖外套﹑拿來坐的封閉式泡沫膠﹑多帶比您認為所需水量的水﹑豐盛的午餐和高能零食﹑一雙備用襪和一對備用手襪﹑雨褲和護唇膏。

在冬天健行要小心抉擇﹕一方面要走得夠快暖身﹐另一方面不能出汗太多。遠足領隊要特別留意﹐觀察行走速度及提供「調整衣物」和休息的停頓。

建行何處去﹖在省的南部有少雪或無雪地區﹐如尼加拉和 Bruce Trail 的 Iroquoia 部分和 Brantford 以南的 Grand Valley Trail。London 以南的 Elgin Trail 值得一遊

。多倫多的 Leslie Street Spit﹑Toronto Islands 和多倫多山溝地帶通常都少雪。

在省的中部和北部﹐很多寧靜的鄉郊道路都很適合冬季健行。最後要謹記滑雪者都不喜歡您走在他們的徑道上。

加拿大的冬季很長﹐但應無礙大家享受大自然和做運動。根據健美專家的建議﹐戶外活動是預防季節性情緒不適 (SAD﹕seasonal affective disorder) - 一種常見的

冬季憂鬱症 - 最有效對策的其中之一。重要的是﹐不要停下來﹐收受全年遠足的

裨益。