

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爍著光輝，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。