**پیاده روی ، ورزشی برای همه عمر**

**مردم به دلایل گوناگون قدم میزنند ، به گردش می‌‌روند و راه پیما یی می‌‌کنند .برای بعضی‌‌ها ، پیاده روی ورزشی ارزان قیمت و در عین حال تفریحی سودمند برای قلب به شمار می‌‌رود . برای گروهی دیگر فرصتی مناسب برای ارتباط‌های اجتماعی و راهی‌ برای دیدار با کسانی‌ است که علایق مشترکی دارند .**

**ولی‌ همه ، به هر دلیل که راه پیمایی می‌‌کنند ، در طول مسیر ، جذب گوناگونی و زیبایی‌های بی‌ شمار اطراف آن می‌‌شوند . احساس آرامش حاصل از آن بسیار جذاب و  پادزهری مؤثر در مقابل تاثیرات  سؤء آزار دهنده زندگی‌ شهری است .**

**جان مویر John Muir بنیان گذار کلوب سیرا Sierra Club ، و در واقع پدر پارکهای آمریکای شمالی بهترین تعریف را کرده است :**

**" راه رفتن ، سبب احساس نزدیکی‌ بیشتر به زمین و رهایی است . صدای گام‌های رهنوردان در طول مسیر یعنی‌ حرکتی‌ به دلخواه ، فرصتی برای ایستادن و تحسین زیبایی یک گل ، شادی پا نهادن روی سنگ‌های لیز و پر مخاطره در گذر از یک جویبار ، و نگاهی‌ نزدیک به درخشش الماس گونه شبنم روی علف هاست .**

**در حقیقت مزایای راه پیمایی به مراتب بیش از ورزش کردن و یا دیدن مناظر اطراف است . در طول مسیر ، ارزش‌های قابل ستایش طبیعت ، سادگی‌ ، سکوت و خلوت نهفته در دل آنرا تجربه می‌‌کنیم . می‌‌اموزیم که چگونه بیشتر به خودمان متکی‌ باشیم تا دیگران . با " نا همواری‌های " آن یاد می‌‌گیریم قدر آنچه را که داریم بیشتر بدانیم و در نهایت به شناخت بیشتری از خودمان برسیم .**

**مزایای راه رفتن**

**کسانی‌ که به تماشای پرندگان یا ستارگان می‌‌روند و شیفتگان راه پیمایی در برف با کفش‌های مخصوص (snow shoes) ،لذت ذاتی راه رفتن را به خوبی می‌‌شناسند و می‌‌دانند راه رفتن چیزی بیش از لذت از جائی‌ به جای دیگر رفتن است . راه رفتن با خود تندرستی ، تناسب اندام و سلامت روان را نیز به همراه دارد .**

**راه رفتن ذهن را شاداب ، خستگی‌ را کاهش و انرژی را افزایش می‌‌دهد .پیاده روی اوقات خوشی‌ برای مصاحبت و معاشرت با دوستان یا افراد خانواده فراهم می‌‌کند .**

**بیش از نیمی از ماهیچه‌های بدن برای راه رفتن طراحی شده اند . راه پیمایی یک حرکت طبیعی برای بدن است و عملا هیچگونه لطمه ای‌ به بدن وارد نمی‌‌کند . راه پیمایی سریع و مداوم به کاهش چربی‌ خون کمک ، از بالا رفتن فشار خون جلوگیری و کارکرد دستگاه گوارش را بهبود می‌‌بخشد .**

**راه پیمایی موجب رهایی از تنش و اضطراب میشود**

**راه رفتن مداوم ،مصرف کالری را افزایش داده و کمک می‌‌کند احساس خوبی نسبت به بدن خود داشته باشید . راه رفتن همراه با تغذیه سالم سبب تناسب اندام میشود و در نتیجه تصویری مثبت از بدن به ارمغان می‌‌آورد . راه رفتن تند فعالیتی هوازی است که نیاز بدن به اکسیژن را افزایش داده و سبب می‌‌شود که قلب ، ریه‌ها و عضلات با بازدهی بهتری کار کنند .**

**کجا قدم بزنیم**

**ابتدا از نزدیک خانه شروع کنید . در بسیاری از مراکز شهری مسیر هایی برای پیاده روی وجود دارد که به پارک‌ها و نواحی سر سبز متصل می‌‌شوند .**

**پس از آن دنبال پارک‌ها و مناطق سر سبز حفاظت شده کمی‌ دورتر بگردید . در این مکان‌ها معمولاً مسیر‌های پیاده روی طوری طراحی شده اند که می‌‌توانید بدون اینکه مجبور به برگشت از راهی‌ که رفته اید باشید به محل توقف اتومبیل خود برگردید .**

**اگر مایل باشید بیشتر راه بروید ، کلوب‌های پیاده روی نزدیک به محل سکونتتان را پیدا کنید. این کلوب‌ها ، گروه‌های داوطلبی هستند که مسیرهای راه پیمایی را ایجاد کرده و از آنها نگهداری می‌‌کنند . هر کلوب همواره تعدادی راه پیمایی هماهنگ شده و برنامه ریزی شده را ارائه می‌‌کند و همچنین خبر نامه و فعالیت‌های اجتماعی دیگری نیز دارد . ( در اینجا منظور از قدم زدن walks راه رفتن برای چند ساعت محدود است در حالیکه راه پیمایی hikes طولانی تر است و حتی گاهی یک روز کامل را در بر می‌‌گیرد . کوله پشتی‌ برداشتن backpacking وقتی‌ است که رهنوردان وسایل لازم برای چادر زدن و اتراق کردن را با خود حمل می‌‌کنند ، ولی‌ هر تعریف دیگری نیز قابل قبول است .)**

**در نهایت می‌‌توانید هر چقدر که بخواهید دورتر هم بروید ، به هر گوشه و کنار این سر زمین که سازمان پارک‌های کانادا ، پارک‌های ملی‌ را ایجاد کرده و حفاظت می‌‌کند . برای مثال در پارک ملی‌ بنف Banff ، آنقدر مسیر راه پیمایی وجود دارد که تا آخر عمر می‌توان راه رفت !**

**تجهیزات و لوازم**

**یکی‌ از خوبی‌های راه رفتن یا پیاده روی این است که این ورزش‌ها هزینه زیادی ندارند . اگر تازه شروع کرده اید تا تصمیم به ادامه کار نگرفته اید ، پولی را که به زحمت به دست می‌‌آورید ، خرج نکنید . ولی‌ اگر تصمیم گرفتید که وسایل پیاده روی را خریداری کنید ،به یاد داشته باشید که وسایل گران قییمت یک سرمایه‌ گذاری محسوب می‌‌شوند . وسایل مرغوب خوب کار می‌‌کنند ، با دوام هستند و برای استفاده لذت بخش . وسایل ارزانتر زود خراب می‌‌شوند .**

**نکته کلیدی این است که همیشه مراقب پاهایتان باشید . در مسیر‌های آسان یک جفت کفش پیاده‌روی کفایت می‌‌کند ولی‌ برای مسیرهای دورتر و راه‌های سخت یک جفت پوتین راه پیمایی  لازم است .یک فروشگاه ورزشی می‌‌تواند طیف وسیعی از طرح‌ها و قیمت‌ها را به شما عرضه کند . یک فروشنده مطلع پیدا کنید تا بتوانید مناسب ترین را انتخاب کنید .**

**برای یک روز کامل پیاده روی به یک کوله سبک با بند‌های لایه دار (بالشتکی ) نیاز دارید . در هوای گرم یک کیف یا کوله کمری راحت تر است زیرا به پشت شما امکان نفس کشیدن میدهد و از مشکل خشکی گردن و آسیب شانه‌ها نیز جلوگیری می‌‌کند . یک زوج میتوانند همه وسایل مورد نیاز یک روز خود را در یک کوله و یک کیف کمری جا دهند .**

**هر وسیله ای‌ که در کوله ا تان حمل می‌‌کنید باید سبک و کوچک باشد . در زمان راه پیمایی یا کوله پشتی‌ برداشتن، " رضایت خاطر نسبت عکس با وزنی که حمل می‌‌شود دارد ". به عبارت دیگر وزن کمتر یعنی‌ شادی بیشتر . با خود یک کیت کوچک کمک‌های اولیه در بسته بندی پلاستیکی داشته باشید . چسب زخم برای پانسمان تاول ها, به مجرد اینکه سوزشی را در پاهایتان حس کردید ، و یک قیچی کوچک بردارید . باند کشی‌ برای مفصل پیچ خورده یا زخمی ضروری است . از ماه می‌‌تا آگوست از اسپری ضد حشره استفاده کنید . آنهایی که میزان Deet بیشتری دارند موثر تر هستند . یک چراغ قوه کوچک با باطری هایی با عمر طولانی بردارید ، اینها آنقدر سبک اند که تا نیاز نداشته باشید فراموش می‌‌کنید همراهتان هستند . یک چاقوی سویسی بهترین وسیله چند منظوره ای‌ است که میتواند همراهتان باشد . یک جفت بند کفش اضافی مورد استفاده زیادی دارد ، مانند تعمیر یک کوله پاره شده . یک سوت خوب در مواقع اورژانس توجه دیگران را جلب می‌‌کند .**

**در هوای داغ به آب بیشتری نیاز دارید .بطری‌های یک لیتری با دهانه گشاد و درب پیچی‌ ایده‌آل هستند ، اگر آنها را شب قبل در فریزر بگذارید ( به خاطر افزایش حجم کمی‌ سر خالی‌ باشد ) میتوانید در گرمترین روز هم آب خنک بنوشید .**

**بارانی باید همیشه همراهتان باشد ، مهم نیست که پیش بینی‌ هوا چه باشد ، اگر بارانی همراه نبرده باشید حتما خواهد بارید !**

**زیر آفتاب داغ ، داشتن یک کلاه با لبه پهن بهتر از کلاه بدون لبه است ، زیرا کلاه لبه پهن گردن و گوش‌های شما را نیز حفاظت می‌‌کند . کرم ضد آفتاب هم بسیار مفید است که از آفتاب سوختگی و گرما جلوگیری کند . در هوای سرد کلاه و دستکش ضروری است .**

**همیشه وسایل پیاده روی خود را در کوله ا تان نگهدارید ، در نتیجه وقتی‌ می‌‌خواهید به پیاده روی بروید آنها را فراموش نمی‌‌کنید . با استفاده از مهارت و استعداد خود وسایل پیاده روی تان را هر روز مناسب تر کنید و از راه پیمایی بیشتر و بیشتر لذت ببرید .**

**آنچه باید در کوله یک روزه تان باشد**

**بارانی یا پوشش ضد آب و باد ، پولیور ( برای وقتی‌ که درجه حرارت پائین می‌‌رود ) ، جوراب اضافی ( همیشه از پا‌هایتان مراقبت کنید ) ، کلاه ( برای حفاظت از آفتاب و گرما ) و دستکش ، بطری آب ( یک یا دو لیتر برای هر نفر ) ، ناهار و قدری خوراکی سبک و پر انرژی ، قطب نما و سوت ، ضد پشه ، کرم ضد آفتاب ، کیت کمک‌های اولیه ، چسب زخم و یک قیچی کوچک ، نقشهٔ و کتابچه راهنما ، چراغ قوه کوچک ، چاقوی سویسی  ، بند کفش اضافی و عینک آفتابی .**

**چگونه مسیر را دنبال کنیم**

**در بیشتر پارک‌های استانی و مناطق حفاظت شده ، نقشهٔ‌ها قابل دسترس هستند و یا در ابتدای مسیر نصب و همه تقاطع‌ها علامت گذاری شده اند . فقط کافیست نام مسیر و مقصدی را که می‌خواهید بروید بدانید‌ .**

**مسیر‌های پیاده روی  (trails ) که توسط کلوب‌ها سازماندهی می‌‌شوند اغلب"علامت گذاری " شده اند . گرچه انواع علایم اختصاصی هم وجود دارد ولی‌ رایج‌ترین علامت یک مستطیل سفید به طول ۱۵ سانتیمتر و عرض ۵ سانتیمتر است که روی درخت یا حصار کنار گذر ترسیم میشود . معمولاً وقتی‌ در مسیری پیاده روی می‌کنید علامتی روبروی شما است ، ولی‌ اگر راه پیش روی مشخص نباشد علامت  قابل دیدنی‌ برای تعیین مسیر وجود دارد .**

**علامت دو تایی ( یک مستطیل بالای دیگری ) نشان دهنده یک پیچ است . علامت بالایی نشان دهنده سمتی‌ است که باید بروید ، پس از آن به دنبال علامت تکی‌ در طرف راست یا چپ باشید .**

**اگر اتفاقا راه را اشتباه رفتید به سادگی‌ از راهی‌ که رفته اید برگردید تا علامت قبلی‌ را پیدا کنید . از آنجا میتوانید مسیر خود را اصلاح کنید .**