

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ, Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ

Οι άνθρωποι περπατούν για πολλούς λόγους. Για μερικούς, είναι μια χαμηλού κόστους ψυχαγωγική δραστηριότητα που κρατάει την καρδιά υγιή. Για άλλους είναι μια κοινωνική περίσταση, μια ευκαιρία να συναντηθούν άνθρωποι με τα ίδια ενδιαφέροντα.

Αλλά όλοι οι περιπατητές και οι πεζοπόροι προσελκύονται από την απεριόριστη ποικιλομορφία και την ομορφιά της γης και την απελευθέρωση από την ένταση που νιώθουν μετά από μια τέτοια εμπειρία. Το περπάτημα και η πεζοπορία είναι ένα αντίδοτο για την ταλαιπωρία που χαρακτηρίζει το σύγχρονο αστικό τρόπο ζωής μας.

Ο Τζον Μιούερ, ιδρυτής της λέσχης Σιέρρα, και στην πραγματικότητα ο πατέρας των πάρκων στη Βόρεια Αμερική, διατύπωσε τα παραπάνω με εξαιρετικό τρόπο:

«Το περπάτημα μας φέρνει πιο κοντά στη γη, μας δίνει ανεξαρτησία. Ο στιβαρός γδούπος που κάνουν οι μπότες στο μονοπάτι σημαίνει ότι είμαστε ελεύθεροι να σταματήσουμε για να θαυμάσουμε ένα λουλούδι, να περπατάμε με την ταχύτητα που θέλουμε, να χαρούμε όταν περάσουμε ένα ρέμα πατώντας σε επικίνδυνες πέτρες, να εξερευνούμε περιοχές εκτός του μονοπατιού, να βλέπουμε από κοντά την πάχνη που σαν κόσμημα περιβάλλει τα χόρτα.»

Το περπάτημα και η πεζοπορία δεν είναι απλώς άσκηση ούτε περιορίζεται στην ενατένιση του τοπίου. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες καταφέρνουμε να εκτιμήσουμε τις αξίες της φύσης: την απλότητα, σιωπή και μοναξιά. Μαθαίνουμε ότι πρέπει να εξαρτώμαστε από τον εαυτό μας περισσότερο από ό,τι τη συνδρομή εξωτερικών παραγόντων. Μαθαίνουμε ότι μέσα από την έλλειψη της πολυτέλειας μπορούμε να εκτιμήσουμε πολύ καλύτερα αυτά που έχουμε. Στο τέλος, μαθαίνουμε περισσότερο τον εαυτό μας.

ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ

Όποιος παρατηρεί τα πουλιά, ατενίζει τα αστέρια ή αυτός που περπατάει στο χιόνι με ειδικά παπούτσια ξέρει ποια είναι η μεγάλη ευχαρίστηση της πεζοπορίας. Αλλά το περπάτημα δεν είναι μόνο ένας ευχάριστος τρόπος μεταφοράς. Μπορεί επίσης να βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, τη σωματική και διανοητική σας υγεία.

Το περπάτημα αναζωογονεί το μυαλό, μειώνει την κούραση και αυξάνει την ενέργεια. Οι περισσότεροι από τους μισούς μύες του σώματός μας είναι σχεδιασμένοι για περπάτημα. Είναι μια φυσική κίνηση με ελάχιστες πιθανότητες τραυματισμού. Η ώρα της πεζοπορίας είναι μια θαυμάσια

ευκαιρία για κουβέντα με φίλους ή την οικογένεια. Το κανονικό, ζωηρό περπάτημα μπορεί να μειώσει τα αυξημένα λίπη στο αίμα ή την πίεση του αίματος και να βελτιώσει την πέψη και την αποβολή αυτών.

ΤΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΖΕΙ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ

Το συχνό περπάτημα αυξάνει τον αριθμό θερμίδων που καταναλώνετε και σας βοηθάει να αισθάνεστε καλά για το σώμα σας. Όταν συνδυάζεται με υγιεινή διατροφή, το περπάτημα θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος και να έχετε θετική εικόνα του σώματός σας. Το ζωηρό περπάτημα είναι μια αεροβική δραστηριότητα. Αυξάνει την ανάγκη του σώματος για οξυγόνο και γυμνάζει την καρδιά, τους πνεύμονες και τους μύες σας για να λειτουργούν αποτελεσματικότερα.

ΠΟΥ ΝΑ ΠΕΡΠΑΤΗΣΕΤΕ

Αρχίστε κοντά στο σπίτι. Πολλά αστικά κέντρα αξιοποιούν μονοπάτια που συνδέουν πάρκα και άλλες εκτάσεις πράσινου. Κατόπιν αναζητήστε προστατευόμενες περιοχές ή επαρχιακά πάρκα έξω από την πεπατημένη. Οι περισσότερες περιοχές διαθέτουν μονοπάτια διατεταγμένα σε κυκλικό σχήμα ώστε να σας οδηγούν και πάλι στο αυτοκίνητό σας χωρίς να πρέπει να κάνετε την ίδια διαδρομή.

Όσο το ενδιαφέρον σας μεγαλώνει, μάθετε για τις λέσχες πεζοπορίας στη γύρω περιοχή. Πρόκειται για εθελοντικές ομάδες που δημιουργούν και διαχειρίζονται μονοπάτια πεζοπορίας. Κάθε μία προσφέρει μια σειρά οργανωμένων περιπάτων και πεζοποριών, ενημερωτικά δελτία και κοινωνικές δραστηριότητες. (Συνήθως λέμε «περιπάτους» κι εννοούμε αυτούς που διαρκούν μερικές ώρες. Οι «πεζοπορίες» διαρκούν περισσότερο, μέχρι και μια ολόκληρη ημέρα. Οι «πεζοπορίες με σακίδιο» είναι πεζοπορίες με κατασκηνωτικό εξοπλισμό. Ωστόσο κάθε ορισμός είναι δεκτός.)

Τέλος, μπορείτε να ξεκινήσετε με προορισμό τις πιο απομακρυσμένες περιοχές της περιοχής όπου ο οργανισμός Parks Canada έχει καθιερώσει εθνικούς δρυμούς για την προστασία των περιοχών εκείνων της χώρας μας που παρουσιάζουν εξαιρετική φυσική ομορφιά. Στο εθνικό πάρκο Μπανφ, λόγω χάρη, υπάρχουν τόσα μονοπάτια που δεν προλαβαίνει να τα γυρίσει κανείς ούτε σε μια ολόκληρη ζωή!

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Μια από τις χαρές του περπατήματος ή της πεζοπορίας είναι ότι αυτές οι δραστηριότητες δεν απαιτούν πολλά χρήματα. Εάν είσατε αρχάριος, μην ξοδέψετε τα χρήματά σας εωσότου αποφασίσετε ότι θέλετε να συνεχίσετε. Εάν, ωστόσο, αποφασίσετε να αγοράσετε εξοπλισμό πεζοπορίας, να

θυμάστε ότι τα ακριβά αντικείμενα είναι καλή επένδυση. Ο ποιοτικός εξοπλισμός είναι αποτελεσματικός, αποδεικνύεται ανθεκτικός ενώ εσείς χαίρεστε να τον χρησιμοποιείτε. Ο φθηνότερος εξοπλισμός συχνά αποδεικνύεται ανεπαρκής σε έντονες συνθήκες.

Το σπουδαιότερο είναι πάντα να φροντίζετε τα πόδια σας. Για εύκολες διαδρομές ένα ζευγάρι καλά παπούτσια πεζοπορίας είναι αρκετό. Για πιο δύσκολες πεζοπορίες σε απομακρυσμένες περιοχές χρειάζονται ειδικές μπότες πεζοπορίας. Ένα καλό κατάστημα ειδών κατασκήνωσης και σπορ θα σας παρουσιάσει μεγάλη ποικιλία από μπότες σε διάφορα στυλ (και τιμές). Αποταθείτε σ' έναν πεπειραμένο κι ενημερωμένο πωλητή για να ανακαλύψετε τι ταιριάζει περισσότερο με τα σχέδιά σας και το πορτοφόλι σας.

Για μια ημερήσια πεζοπορία θα χρειασθείτε ένα ελαφρύ σακίδιο για τον εξοπλισμό μίας ημέρας με χοντρά και άνετα λουριά. Όταν κάνει ζέστη θα είσαστε πιο άνετοι με ένα μικρό σακίδιο μέσης διότι έτσι αναπνέει η πλάτη σας και αποφεύγετε το πρόβλημα δυσκαμψίας του αυχένα ή των πόνων στους ώμους. Ένα ζευγάρι πεζοπόρων μπορούν άνετα να έχουν όλο τον εξοπλισμό που χρειάζονται μέσα σε ένα σακίδιο ημερήσιας πεζοπορίας κι ένα μικρό σακίδιο μέσης.

Κάθε κομμάτι του εξοπλισμού που μεταφέρετε στο σακίδιό σας πρέπει να είναι όσον το δυνατόν ελαφρύτερο και μικρότερο. Όταν κάνετε απλή πεζοπορία ή πεζοπορία με σακίδιο, «η ευχαρίστηση είναι αντιστρόφως ανάλογη με το βάρος που μεταφέρετε». Με άλλα λόγια, μικρότερο βάρος σημαίνει μεγαλύτερη ευχαρίστηση. Να έχετε μαζί σας ένα μικρό κουτί πρώτων βοηθειών σε πλαστικό σάκο. Πρέπει να περιέχει επιθέματα για φουσκάλες από βαμβακερό ύφασμα ή με αφρό για να τα χρησιμοποιήσετε μόλις αισθανθείτε κάψιμο στα πόδια, ένα μικρό ψαλίδι και έναν ελαστικό επίδεσμο για διαστρέμματα ή πόνους στις αρθρώσεις. Από το Μάιο μέχρι τον Αύγουστο να χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικό – το πιο αξιόπιστο ίσως είναι αυτό με υψηλή συγκέντρωση DEET. Επίσης να έχετε ένα μικρό φακό και μπαταρίες με μεγάλη διάρκεια ζωής: είναι τόσο ελαφρύς που θα ξεχάσετε ότι τον έχετε μαζί σας μέχρι που θα τον χρειαστείτε. Ένας ελβετικός σουγιάς είναι το πιο χρήσιμο εργαλείο που μπορείτε να έχετε μαζί σας. Τα εφεδρικά κορδόνια για τις μπότες πεζοπορίας είναι επίσης χρήσιμα για πολλές και διάφορες περιπτώσεις όπως η επιδιόρθωση ιμάντων του σακιδίου. Μια καλή σφυρίχτρα είναι εξίσου χρήσιμη για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.

Όταν έχει ζέστη, θα χρειαστείτε πολύ νερό. Ιδανικά για την περίπτωση αυτή είναι τα μπουκάλια ενός λίτρου με πλατύ στόμιο και βιδωτό καπάκι. Εάν τα βάλετε στην κατάψυξη από το προηγούμενο βράδυ και τα μεταφέρετε τυλιγμένα σε πετσέτα ή κάλτσα (για να απορροφούνται οι σταγόνες στο εξωτερικό τους) θα έχετε κρύο νερό ακόμα και την πιο ζεστή ημέρα.

Πάντα πρέπει να έχετε μαζί σας εξοπλισμό για την περίπτωση βροχής ανεξάρτητα του μετεωρολογικού δελτίου. Πάντα πιάνει βροχή όταν έχετε ξεχάσει τα αδιάβροχά σας! Κάτω από τον καυτό ήλιο, ένα καπέλο με πλατύ γείσο είναι προτιμότερο από μια τραγιάσκα διότι προστατεύει το λαιμό και τα αυτιά σας. Μια αντιηλιακή κρέμα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την αποφυγή ηλιακού εγκαύματος ή ηλίωσης. Όταν ο καιρός είναι κρύος είναι απαραίτητο το καπέλο και τα γάντια.

Αποθηκεύετε τον εξοπλισμό πεζοπορίας μέσα στο σακίδιό σας -έτσι δεν θα ξεχάσετε κάτι την επόμενη φορά που θα πάτε για πεζοπορία. Και χρησιμοποιήστε την εφευρετικότητά σας – προσαρμόστε καθημερινά αντικείμενα έτσι ώστε να τα χρησιμοποιήσετε στις πεζοπορίες σας και να ευχαριστηθείτε ακόμα περισσότερο.

Τι πρέπει να περιέχει το σακίδιο με τον ημερήσιο εξοπλισμό: ντισεράδα, ή αδιάβροχη και αντιανεμική φόρμα, μάλλινο πουλόβερ (για περίπτωση που πέσει πολύ η θερμοκρασία), εφεδρικές κάλτσες (πάντα να προσέχετε τα πόδια σας), καπέλο (για προστασία από τον ήλιο και για ζέστη) και γάντια, μπουκάλι με νερό (ένα ή δύο λίτρα για κάθε άτομο), φαγητό και σνακ υψηλής ενέργειας, πυξίδα και σφυρίχτρα, εντομοαπωθητικό, αντιηλιακή κρέμα, κουτί πρώτων βοηθειών με επιθέματα για φουσκάλες και ένα μικρό ψαλίδι, χάρτη, τουριστικό οδηγό της περιοχής, μικρό φακό, ελβετικό σουγιά, εφεδρικά κορδόνια για τις μπότες πεζοπορίας, γυαλιά ηλίου.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΕΝΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙ

Στα περισσότερα πάρκα και τις προστατευόμενες περιοχές, υπάρχουν διαθέσιμοι χάρτες ή είναι ανηρτημένοι στην αρχή του μονοπατιού. Κάθε διασταύρωση έχει επισημανθεί. Πολύ απλά πρέπει να γνωρίζετε το όνομα του μονοπατιού και τον προορισμό σας.

Τα μονοπάτια πεζοπορίας τα οποία διαχειρίζονται οι λέσχες πεζοπορίας φέρουν συνήθως κάποιο σύμβολο. Αν και υπάρχουν πολλές παραλλαγές το συνηθισμένο σύμβολο είναι ένα άσπρο ορθογώνιο, με ύψος 15 εκατοστά και πλάτος 5 εκατοστά το οποίο αναπαριστάται επάνω σε δένδρα ή σε πασσάλους του φράκτη δίπλα από το μονοπάτι. Συνήθως, όπως περπατάτε βλέπετε αυτά τα σύμβολα απέναντί σας, και αν το μονοπάτι μπροστά σας δεν είναι εμφανές, βλέπετε και άλλο σύμβολο εκτός από το πρώτο.

Ένα διπλό σύμβολο (το ένα πάνω από το άλλο) υποδεικνύει στροφή. Το επάνω σύμβολο υποδεικνύει την καινούργια κατεύθυνση· στη συνέχεια αναζητούμε το επόμενο μονό σύμβολο στα αριστερά ή τα δεξιά.

Εάν κατά τύχη χάσετε το μονοπάτι, απλώς επιστρέψετε από όπου ήρθατε για να βρείτε το προηγούμενο σύμβολο ή πινακίδα. Από εδώ θα μπορέσετε πια να ξαναβρείτε το μονοπάτι και τον προορισμό σας.