

پیاده روی ، ورزشی برای همه عمر

مردم به دلایل گوناگون قدم میزنند ، به گردش میروند و راه پیمایی می کنند . برای بعضی ها ، پیاده روی ورزشی ارزان قیمت و در عین حال تفریحی سودمند برای قلب به شمار می رود . برای گروهی دیگر فرصتی مناسب برای ارتباط های اجتماعی و راهی برای دیدار با کسانی است که علایق مشترکی دارند .

ولی همه ، به هر دلیل که راه پیمایی می کنند ، در طول مسیر ، جذب گوناگونی و زیبایی های بی شمار اطراف آن می شوند . احساس آرامش حاصل از آن بسیار جذاب و پادزهری مؤثر در مقابل تاثیرات سوء آزار دهنده زندگی شهری است .

جان مویر John Muir بنیان گذار کلوب سیرا Sierra Club ، و در واقع ردپ کراپ های آمریکای شمالی بهترین تعریف را کرده است :

" راه رفتن ، سبب احساس نزدیکی بیشتر به زمین و رهایی است . صدای گام های رهنوردان در طول مسیر یعنی حرکتی به دلخواه ، فرصتی برای ایستادن و تحسین زیبایی یک گل ، شادی پا نهادن روی سنگ های 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 ، ارزش های قابل ستایش طبیعت ، سادگی ، سکوت و خلوت نهفته در دل آنرا تجربه می کنیم . می آموزیم که چگونه بیشتر به خودمان متکی باشیم تا دیگران . با " نا همواری های " آن یاد می گیریم 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 می روند و شیفتهگان راه پیمایی در برف با کفش های مخصوص (snow shoes) ، لذت ذاتی راه رفتن را به خوبی می شناسند و می دانند راه رفتن چیزی بیش از لذت از جایی 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 می دهد . پیاده روی اوقات خوشی برای مصاحبت و معاشرت با دوستان یا افراد خانواده فراهم می کند .

بیش از نیمی از ماهیچه های بدن برای راه رفتن طراحی شده اند . راه پیمایی یک حرکت طبیعی برای بدن است و عملاً هیچگونه لطمه ای به بدن وارد نمی کند . راه پیمایی سریع و مداوم به کاهش چربی خون کمک ، از بالا رفتن فشار خون جلوگیری و کارکرد دستگاه گوارش را بهبود می بخشد .

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 مسیرهایی برای پیاده روی وجود دارد که به پارک‌ها و نواحی سرسبز متصل می‌شوند.

پس از آن دنبال پارک‌ها و مناطق سرسبز حفاظت شده کمی دورتر بگردید. در این مکان‌ها معمولاً مسیرهای پیاده روی 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 خبرنامه 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 طولانی‌تر 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 سرزمین 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 قیمت 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 پیاده روی کفایت می کند ولی برای مسیرهای دورتر و راه های سخت یک جفت پوتین راه پیمایی لازم است . یک فروشگاه ورزشی می تواند طیف وسیعی از طرح ها و قیمت ها 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 شانه ها نیز جلوگیری می کند . 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 اتان حمل می کنید باید سبک و کوچک باشد . در زمان راه پیمایی یا کوله پشتی برداشتن ، " رضایت خاطر نسبت عکس با وزنی که حمل می شود دارد " . به عبارت دیگر وزن کمتر یعنی شادی بیشتر . با خود یک کیت کوچک کمک های 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 می تا آگوست از اسپری ضد حشره استفاده کنید . آنهایی که میزان Deet بیشتری دارند موثر تر هستند . یک چراغ قوه کوچک با باتری هایی با عمر طولانی بردارید ، اینها آنقدر سبک اند که تا نیاز نداشته باشید فراموش می کنید همراهتان هستند . یک چاقوی سوئیسی 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 می کند .

در هوای داغ به آب بیشتری نیاز دارید . بطری های یک لیتری با دهانه گشاد و درب پیچی ایده آل 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 گوش های شما را نیز حفاظت می کند . 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 اتان نگهدارید ، در نتیجه وقتی می خواهید به پیاده روی بروید آنها را فراموش نمی کنید . 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 می رود) ، 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 کمک های اولیه ، چسب زخم و

یک قیچی کوچک ، نقشه و کتابچه راهنما ، چراغ قوه کوچک ، چاقوی سوئیسی ، بند کفش اضافی و عینک آفتابی .

چگونه مسیر را دنبال کنیم

در بیشتر پارک‌های استانی و مناطق حفاظت شده ، نقشه‌ها قابل دسترس هستند و یا در ابتدای مسیر نصب و همه تقاطع‌ها علامت گذاری شده اند . فقط کافیسیت 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 اتفاقاً 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 .