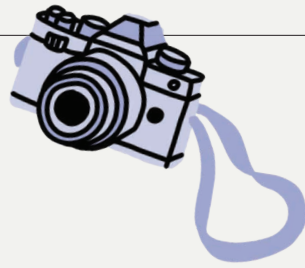


Text by
Lola Augustine Brown
Illustrations by
LeeAndra Cianci



THE SCENIC ROUTE



A step-by-step guide
to hiking holidays.
Un guide de randonnée,
étape par étape.

We all know the benefit of getting our daily steps.

Even a short walk helps clear the head and lower blood pressure. But long walks—those taken over days or even weeks—can transport us to a meditative state and enable us to experience a destination in completely different ways. The beautiful thing about long-distance walking is how easy it is. You don't need to be athletic, experienced or decked out in pricey gear to tackle a modern-day pilgrimage. And there are plenty of easy-to-access routes right here in North America. Here's how to get started.

STEP N° 1 Choose a Trail

For those with experience, go big by choosing a route like Prince Edward Island's Island Walk. Circumnavigating Canada's smallest province, the 700-kilometre signposted trail is dotted with verdant farmlands, red-sand beaches and pretty coastal towns. The route is modelled on Spain's famed Camino de Santiago, and is approximately the same walking distance. Since it was developed in 2020 by local walker Bryson Guptil, the trail has drawn more than 1,000 hikers to P.E.I. Trekkers can tackle the entire walk or bits and pieces: the island is broken up into 32 designated days with a distance to cover of between 19 and 27 kilometres. It's slow travel at its finest.

When Guptil is looking for his next big walk, his first consideration is the sights along the way. "What appeals to me is historic villages, rolling countryside and different terrain than I'd see at home," he says. Next is how technical a walk might be, whether it is steep, uneven or requires equipment to traverse. "My partner and I are getting to the stage of life where we want a more relaxing experience," he says, "We're not 20-year-old backpackers who want to crawl over rocks along the Appalachian Trail."

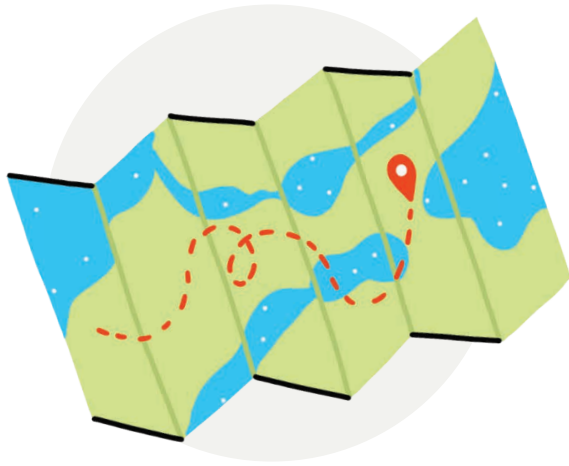
Nous connaissons tous les avantages de cumuler les pas.

Une brève promenade aide à garder les idées claires et à diminuer la tension artérielle, tandis que les longues marches, celles qui durent des jours et même des semaines, peuvent nous plonger dans un état méditatif et nous faire voyager autrement. Marcher sur de longues distances n'aura jamais été aussi simple! Pas besoin d'être un athlète ni d'acheter de l'équipement coûteux pour entreprendre une randonnée. Plusieurs sentiers sont faciles d'accès ici en Amérique du Nord. Voici comment faire.

ÉTAPE 1 Choisir un sentier

Les marcheurs d'expérience peuvent opter pour un itinéraire comme le Chemin de l'île, à l'île-du-Prince-Édouard. Le sentier balisé de 700 km, parsemé de fermes verdoyantes, de plages de sable rouge et de jolies villes côtières, fait le tour de la plus petite province du Canada. Le sentier rappelle le célèbre Camino de Santiago, en Espagne, et correspond à peu près à la même distance. Depuis sa création en 2020 par le marcheur local Bryson Guptil, le sentier a attiré plus de 1 000 randonneurs. Vous pouvez parcourir l'île en entier ou par sections. L'île est divisée en 32 jours de marche d'environ 19 à 27 km. C'est la marche lente à son meilleur!

Lorsque Bryson Guptil planifie sa prochaine longue randonnée, il pense d'abord à ce qu'il va voir en chemin. « J'adore découvrir les villages historiques, la campagne vallonnée et les paysages différents de ceux que je verrais chez moi ». Ensuite, j'évalue l'aspect technique de la randonnée. Sera-t-elle escarpée ou accidentée? Nécessitera-t-elle de l'équipement? « Ma partenaire et moi sommes rendus à un stade où nous souhaitons relaxer. Nous avons passé l'âge de gravir les rochers du Sentier des Appalaches! »



STEP N° 2
Build Your Stamina

While walking is just one foot in front of the other, you'll need to get your body used to tackling longer distances before embarking on an epic journey. Work your way up to it by finding local trails. Search online for local walking groups or download an app like AllTrails, which lists most trails in North America, along with intensity levels. Parks Canada has some truly amazing walking trails, ranging from moderately difficult ones that take you through the mountains in Banff to easy urban hiking experiences in Sault Ste. Marie. Many parks also offer guided hikes, which boost confidence and help you meet fellow walkers.

Mandy Huynh, partnering and engagement officer at Toronto's Rouge National Urban Park, says the guided walk program at Rouge is a great way to get started with long walks. Trails range from 500 metres to 10.7 kilometres, and because many were created to be wheelchair accessible, they're nice and flat. Huynh organizes the volunteer-led guided walks through the park. "They're great for people worried about going out on their own and not being so familiar with the trails," she adds.

STEP N° 3
Make a Plan

Popular walking destinations get very busy at prime times, so having an itinerary that sets out where you'll stay and eat, and what you hope to see is a solid idea. Online research makes planning easier, as many trail systems have great websites, and those who have walked them before you may have blogged and vlogged their tips and recommendations. Think about the time of year and how inclement weather might affect a 20-kilometre-plus walk. Book as far in advance as you can.

ÉTAPE 2
Développer son endurance

Bien que marcher consiste à mettre un pied devant l'autre, vous devrez vous habituer à marcher sur de plus longues distances avant d'entreprendre une randonnée de longue haleine. Cherchez des groupes de marche locaux ou téléchargez une application comme AllTrails, qui répertorie la plupart des sentiers en Amérique du Nord avec leur degré de difficulté. Parcs Canada propose des sentiers incroyables, allant des sentiers modérément difficiles qui mènent dans les montagnes de Banff à des randonnées urbaines faciles à Sault Ste. Marie. Plusieurs parcs proposent aussi des randonnées guidées qui renforcent la confiance en soi et permettent de faire la connaissance d'autres marcheurs.

Mandy Huynh, partenaire et responsable de l'engagement pour le parc urbain national de la rivière Rouge, à Toronto, explique que le programme de marches guidées du parc constitue un excellent moyen de commencer à marcher sur de longues distances. Les sentiers vont de 500 m à 10,7 km et, comme beaucoup ont été créés pour accueillir les fauteuils roulants, ils sont agréables et faciles. Huynh organise des marches guidées par des bénévoles dans le parc. « Ainsi, les gens sont moins inquiets de marcher seuls. »

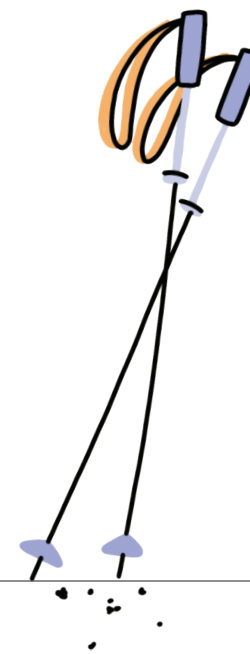
ÉTAPE 3
Planifier

Tracez un itinéraire pour savoir où dormir et manger. Identifiez également les endroits que vous aimeriez visiter, car certaines destinations pédestres sont très populaires à certaines périodes de l'année. Internet facilite la planification de votre randonnée puisque plusieurs sentiers populaires comportent un site Web. Certains marcheurs qui les ont déjà empruntés peuvent même y avoir laissé des témoignages et des recommandations. Renseignez-vous sur les conditions météorologiques afin de savoir si elles influenceront votre randonnée. Réservez le plus tôt possible.

ÉTAPE 4
S'équiper

Résistez à l'envie d'acheter des bottes de randonnée haut de gamme. Bryson Guptil confirme que les chaussures de sport sont parfaites pour la marche sur de longues distances, surtout si elles sont hydrofuges pour protéger vos orteils contre la rosée et toutes autres intempéries. Mandy Huynh

**From top/
À partir du haut:**
P.E.I. Island
Walk at Souris,
Alberton,
Miscouche,
St. Catherine's,
Covehead
Harbour
Lighthouse



LANDSCAPE: TOURISM PEI; OYSTERS: CHURCH; ALAMY; WOMAN, HIKERS: HEATHER OGG



STEP N° 4
Pack for Success

Resist the urge to invest in top-of-the-line hiking boots. Guptil says that the best footwear for long-distance walking is sneakers, preferably waterproof ones to protect your tootsies from morning dew and whatever weather you might encounter. Huynh recommends always checking the forecast and dressing appropriately, even on shorter hikes.

Spare dry socks are going to be your best protection against blisters, so take a few pairs with you. You'll want to dress in layers and have a light waterproof jacket. A small backpack with the essentials—snacks, water, lunch, sunblock—is your best bet, unless you're camping along the way (but you're still going to want to carry as little weight as possible even if you are tenting it).

STEP N° 5
Hit the Road

Start each day with enough daylight to reach your destination, being sure you have an offline map downloaded on your phone (or a printed map) in case service is spotty along the way. Listen to your body: take breaks when you need to, and stay hydrated. Guptil says that when your feet start to get tender and have a "sandy" feeling, that's a warning signal that a blister is forming. "That's your sign to change your socks," he says.

STEP N° 6
Treat Your Feet

Once you've stopped walking, slip into something comfortable, like open sandals or a pair of clogs. "You really have to keep your feet nice and cool in the evenings and leading up to the start of your walk the next day," Guptil advises. "And avoid soaking your feet for too long at the end of the day. You want calluses to build up on your feet. They're going to help you keep walking!"

From top/
À partir du haut:
P.E.I. Island Walk
at Long River,
Summerside,
Mossey Beach

“What appeals to me is historic villages, rolling countryside and different terrain than I’d see at home.”

« J’adore découvrir les villages historiques, la campagne vallonnée et les paysages différents de ceux que je verrais chez moi. »

recommande toujours de vérifier la météo et de s'habiller en conséquence, même pour de courtes balades.

ÉTAPE 5
Prendre la route

Commencez chaque randonnée en vous assurant d'atteindre votre destination pendant qu'il fait encore clair, et d'avoir accès à une carte téléchargée sur votre téléphone (ou imprimez-la) au cas où la connexion à Internet serait mauvaise. Écoutez votre corps : prenez des pauses au besoin et hydratez-vous. Selon Bryson Guptil, lorsque vos pieds commencent à être endoloris et que vous avez l'impression de marcher sur du sable, c'est qu'une cloque est en train de se former. « Changez vite vos chaussettes! »

ÉTAPE 6
Soigner ses pieds

Une fois votre randonnée terminée, portez des chaussures confortables, comme des sandales ouvertes ou des mules. « Prenez soin de vos pieds en soirée afin de pouvoir recommencer à marcher le lendemain. Évitez de faire tremper vos pieds trop longtemps en fin de journée. Des callosités doivent se former sur vos pieds, car elles vous permettront de continuer marcher! », conseille Bryson Guptil.



TREK TALK
PARLONS
RANDONNÉE

Epic walks in Canada and the U.S. Quelques randonnées incroyables au Canada et aux États-Unis.

Montréal:
Le Chemin des Sanctuaires

Volunteer-led groups on set departure dates tackle this 365-kilometre route along the St. Lawrence River. Accommodations and evening receptions are part of the experience. Des groupes dirigés par des bénévoles empruntent cet itinéraire de 365 km qui longe le fleuve Saint-Laurent. L'hébergement et des réceptions en soirée sont inclus.

St. John's:
The East Coast Trail

Totalling 336 kilometres of wild Atlantic coastline and clifftops, this epic trail splits into 25 paths encompassing lighthouses, historic fishing villages, and the possibility of spotting whales and icebergs along the way. Totalisant 336 km de côtes et de falaises sauvages, ce sentier légendaire de l'Atlantique comprend 25 sections comportant des phares et des villages de pêche historiques. Vous pourrez même observer des baleines et des icebergs.

Washington:
Chesapeake and Ohio Canal

Walk through 200 years of American history along the 297-kilometre C&O Canal Towpath, which hugs the Potomac River. For a unique overnighter, bunk in one of seven historic lockhouses. Le sentier de 300 km sillonne 200 ans d'histoire américaine et longe la rivière Potomac. Passez une nuit inoubliable dans l'une des sept maisons éclusières historiques qui bordent le sentier.

HIKERS, BEACH: HEATHER OGG; SIGNS: ISTOCK

