

原文摘抄自 <https://www.metrofamilymagazine.com/fall-foliage-hikes/>
由三一儿童事工翻译整理www.okctcbc.org

秋叶徒步游



这个秋天，选择户外活动，探索俄克拉荷马州最适合儿童的徒步径吧！

你知道吗？在户外度过时间可以提高你的注意力，帮助缓解压力和抑郁。这是真的！不幸的是，在我们快节奏的生活中，很难找到时间在户外度过。但秋天已经来临，没有比现在更好的时候在户外活动了。空气清新，叶子在脚下嘎吱作响，红色和金黄色的树叶在蓝天的映衬下摇曳生姿，美不胜收。

所以，今年秋天，带上家人去徒步吧。这提供了一个独特的机会，可以放下电子设备，省钱（俄克拉荷马州的大多数州立和国家公园不收门票费），并一起度过特别的优质时光。著名的自然主义者约翰·缪尔John Muir曾说：“在大自然的每一次漫步中，人们都会得到比他所寻求的更多。”

秋季与孩子一起徒步时，以下是一些小贴士：



Wichita Mountains Wildlife Refuge

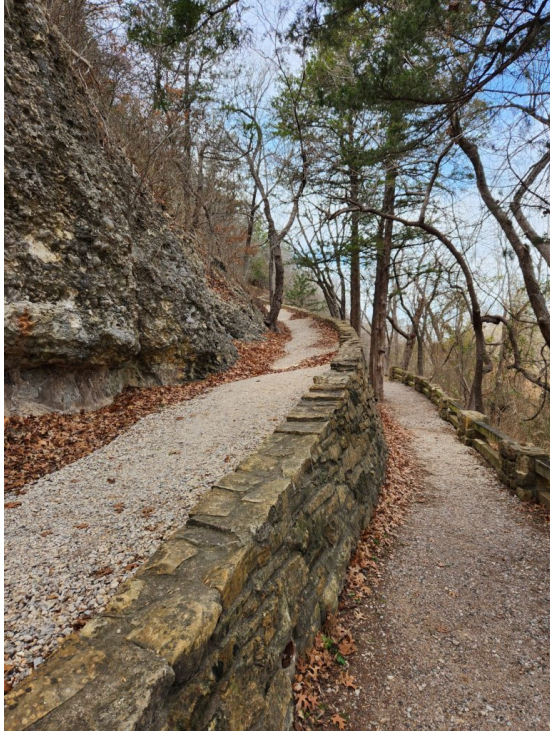
与大多数事情一样，在带着孩子远足时，计划是成功的关键。如果你的孩子是新手，起初可能会有些挑战。以下是一些有助于你与孩子度过美好秋日徒步之旅的建议：

1. **观察叶子变色的时间**：由于天气的影响，每年的叶子变色时间都不同。如果你想看到最美丽的秋叶，出发前最好先打电话给公园，询问该地区的树木是否正在变色。
2. **选择树种多样的地区**：在有許多不同树种的地方，秋天的颜色会更加丰富。在俄克拉荷马州，最多样化的森林通常出现在水源附近，因此沿着小溪或湖边的徒步径往往能看到最美的秋叶。
3. **穿着合适的衣物**：秋季天气宜人，早晨凉爽，下午温暖。然而，温度的变化可能使选择合适的徒步装备变得有些困难。试着穿多层衣物。可能还需要轻便的手套和围巾。
4. **携带防虫喷雾**：秋季虫子开始减少，但你永远不知道什么时候会需要。携带防虫喷雾，以防需要时使用。
5. **选择孩子精力最充沛的时间徒步**：让孩子在精力充沛时进行徒步活动。带着疲惫的孩子徒步可能会让整个经历变得不愉快。

6. **携带健康零食**：徒步需要消耗大量能量。携带一些健康的零食，如燕麦棒、混合坚果、干果等，可以让徒步者感觉更饱足。
7. **带上特殊“小礼物”**：不一定要很昂贵，但带上一些富有创意的东西可能会引发孩子的新兴趣。
8. **调整期望**：特别是如果你的孩子没有很多徒步经验。俄克拉荷马州的大部分徒步径都很容易，但与孩子一起徒步所需的时间要比没有孩子多得多。
9. **停下来闻闻野花**：花点时间欣赏小径旁的小细节。看看你能找到多少不同颜色的野花。你能发现多少种不同类型的昆虫？让孩子体验一下苔藓和树皮的触感。孩子天生好奇，喜欢探索。帮助他们专注于周围的事物，而不是疲惫的双腿。
10. **不要放弃**：只是因为孩子的步伐和速度不能达到你的期望，并不意味着你们不能玩得开心。

秋季与孩子一起徒步的六个绝佳景点

1. **Martin Park Nature Center, OKC** – 这是培养小徒步者耐力的理想场所，有2.5英里的易走小径。您还可以在旅途中在以自然为主题的游乐场和游客中心停留，观赏展示的活动动物。早上早些时候的参观通常可以看到更多的鹿、鸟类和其他野生动物。
2. **Lake Thunderbird State Park, Norman** – 也非常适合初学者，雷鸟湖提供25英里标志清晰、平坦、易走的小径。注意：这些小径是多用途的，这意味着你可能会碰到骑自行车的人。



Bromide Hill, Chickasaw Recreational Area

3. **Chickasaw National Recreation Area, Sulphur** – 这里的小径特别独特，融合了落叶林和混合草原。在2.7英里的野牛牧场小径上轻松徒步，你可能会在封闭的牧场里看到野牛。或者挑战一下2.4英里的溴化山Bromide Hill，虽然地势易走，但是沿着陡峭的斜坡。
4. **Turkey Mountain Urban Wilderness, Tulsa** – 这里的600英亩地面被树木的茂密树冠所覆盖，有多条小径、巨石和小溪。小径的长度从不到一英里到近六英里不等。别错过新的自然楼梯！
5. **Keystone Ancient Forest, Sand Springs** – 在这片郁郁葱葱、多样化的景观中，你可以在易走到中等难度的小径上徒步，甚至有一些铺装的小径。在新的游客中心咨询工作人员，根据你的家人年龄和最近的降雨量为你的队伍推荐最佳徒步径。注意：这里的地形可能很湿滑。
6. **Robbers Cave State Park, Wilburton** – 东南俄克拉何马地区的秋叶特别美丽。走0.6英里的Robber's Cave Trail，看看传说中杰西·詹姆斯Jesse James和其他强盗曾藏匿的地方。地势崎岖，需要爬上爬下，但是会以美丽的景色作为回报。对于更有经验的徒步者，可以连接3英里的山区小径或2.7英里的峡谷小径，延长你的徒步之旅。

以下是一些提供美丽秋叶景色的地方：

- **Beaver's Bend State Park, Broken Bow**, 距离俄克拉何马城东南约四小时车程 - 松树和阔叶树林环绕着Broken Bow Lake和Mountain Fork River, 使这个地方成为欣赏秋色的绝佳之地。
- **Wichita Wildlife Refuge, Indianhom**, 距离俄克拉何马城西南约一小时车程 - 作为俄克拉何马州最受欢迎的徒步胜地之一, 保护区的秋季景色令人叹为观止! 如画的花岗岩形态为这片区域的柱头橡树和槲树提供了惊人的背景。
- **Red Rock Canyon Adventure Park, Hinton**, 距离俄克拉何马城西约一小时车程 - 卡多枫树在红岩墙壁前盛开, 使得这个峡谷在每个秋天都成为一个特殊的享受。枫树通常以它们壮丽的秋叶色而闻名, 但大多数枫树在俄克拉何马州难以生长。卡多枫树是俄克拉何马州特有的品种, 可以承受我们的风 and 高温。
- **Osage Hills State Park, Pawhuska**, 距离俄克拉何马城东北约两个半小时车程 - 这个州立公园位于俄克拉何马州东北部, 提供崎岖的地形和宁静的水域, 与美丽的秋叶形成鲜明对比。由于这个公园距离城市较远, 它是一个完美的周末度假胜地。如果你不喜欢露营, 这里也有小木屋可供入住。