

Guía de viaje de accesibilidad de Oregón

***De usuarios en sillas de
ruedas alrededor del estado.***

2020



EVITA RUSH, AUTORA PRINCIPAL
BARTON ROBISON, COAUTOR

Panel de asesoría:

Jennifer Armbruster
Inés García Fullana
Kevin Hanson
Dennis Hooper
Walter Jones
Lilly Longshore
Yvonne Michaud
Casey Moore
Waddah Sofan

*UN AGRADECIMIENTO EN ESPECIAL A NUESTROS
SOCIOS Y PATROCINADORES ADICIONALES:*

REI

Lora & Martin Kelley Family
Foundation

*Este proyecto ha sido financiado
en parte por una subvención de
Travel Oregon.*



Foto cortesía de Oregon Adaptive Sports

Tabla de contenido

Introducción.....	1-2
Área natural estatal de Beaver Creek.....	3-6
Refugio natural de vida silvestre de Tualatin...	7-10
Desierto y aguas termales de Alvord.....	11-14
Mt. Bachelor Área de esquí.....	15-18
Parque Nacional Crater Lake.....	19-22
Criadero de peces Represa de Bonneville.....	23-26
Recursos de recreación adaptados.....	27-28

Acerca de la asociación Willamette Partnership

Willamette Partnership es una organización de conservación sin fines de lucro dedicada a resolver problemas complejos ambientales en formas que funcionen para las personas. Conocido por ayudar a las agencias estatales y federales de recursos naturales, las empresas y los intereses de conservación aprovechan las oportunidades para lograr resultados de conservación, sociales y económicos.



¿Alguna vez te ha emocionado explorar un lugar nuevo para recrear al aire libre, solo para finalmente llegar allí y encontrarte con un montón de barreras?

No estás solo.

He tenido una buena cantidad de momentos en los que, después de prepararme para poner a prueba un nuevo sendero o estacionamiento, tuve que dar la vuelta y regresar al auto debido a una barrera. No hay nada más desconcertante como persona con una discapacidad que dirigirse a lo desconocido sin toda la información que necesito. Se necesita mucha reflexión y planificación para prepararse para una exitosa experiencia de recreación al aire libre.

Esto es lo que nos llevó a crear esta Guía de viaje de recreación accesible al aire libre. Oregón tiene muchas oportunidades de recreación al aire libre hermosas y de clase mundial a las que cualquier persona puede acceder y disfrutar, independientemente de su nivel de habilidad. Esta guía se creó específicamente para personas de nuestra comunidad con discapacidades, de modo que tenga la información que necesita para planificar un viaje fabuloso antes de salir al aire libre.

Cómo se realizó

Esta guía fue creada en colaboración entre Oregon Spinal Cord Injury Connection, Adventures Without Limits y Willamette Partnership. Creemos firmemente que la salud y la alegría están íntimamente relacionadas con el acceso a la naturaleza, que todos merecen una oportunidad equitativa de explorar y experimentar el aire libre, y que logramos mejores resultados a través de la asociación y el trabajo en conjunto.

Lo que encontrarás dentro

Mientras esta guía no es de ninguna manera una lista exhaustiva de todos los lugares de recreación accesibles en Oregon, incluye los popularmente favoritos y las gemas ocultas que provienen directamente de la comunidad local. Trabajamos en colaboración con seis lugares diversos de todo el estado que a las personas de nuestra comunidad les encanta visitar. Podrás ver sus fotos, escuchar sus historias y experiencias personales de estos lugares y tendrás información de accesibilidad detallada sobre cada función destacada en esta guía. También tenemos información sobre equipos de recreación y equipos adaptables en todo el estado que pueden ayudarte a salir al aire libre en viajes guiados.

¡Diviértete allá afuera!

Descargo de responsabilidad

Obtuvimos recomendaciones de miembros de la comunidad que han estado en estos lugares, los entrevistamos sobre los sitios y verificamos los recursos en sitio web disponibles para asegurarnos de que incluyéramos información oportuna y precisa. Sin embargo, las cosas cambian constantemente. ¡Llame con anticipación para asegurarse de que la información aquí sea correcta antes de subir a su automóvil y salir!



Conozca a la autora

Mi nombre es Evita Rush y trabajo con la Iniciativa de Salud y Actividades al Aire Libre de Oregon en Willamette Partnership. Como persona que vive con una lesión en la médula espinal, la recreación al aire libre a veces puede ser un desafío para mí si no he hecho mi investigación. Estoy muy emocionado de compartir con ustedes una pequeña porción de sitios accesibles al aire libre a través del estado de Oregon, para que pueda estar preparado y saber qué esperar antes de salir al aire libre.

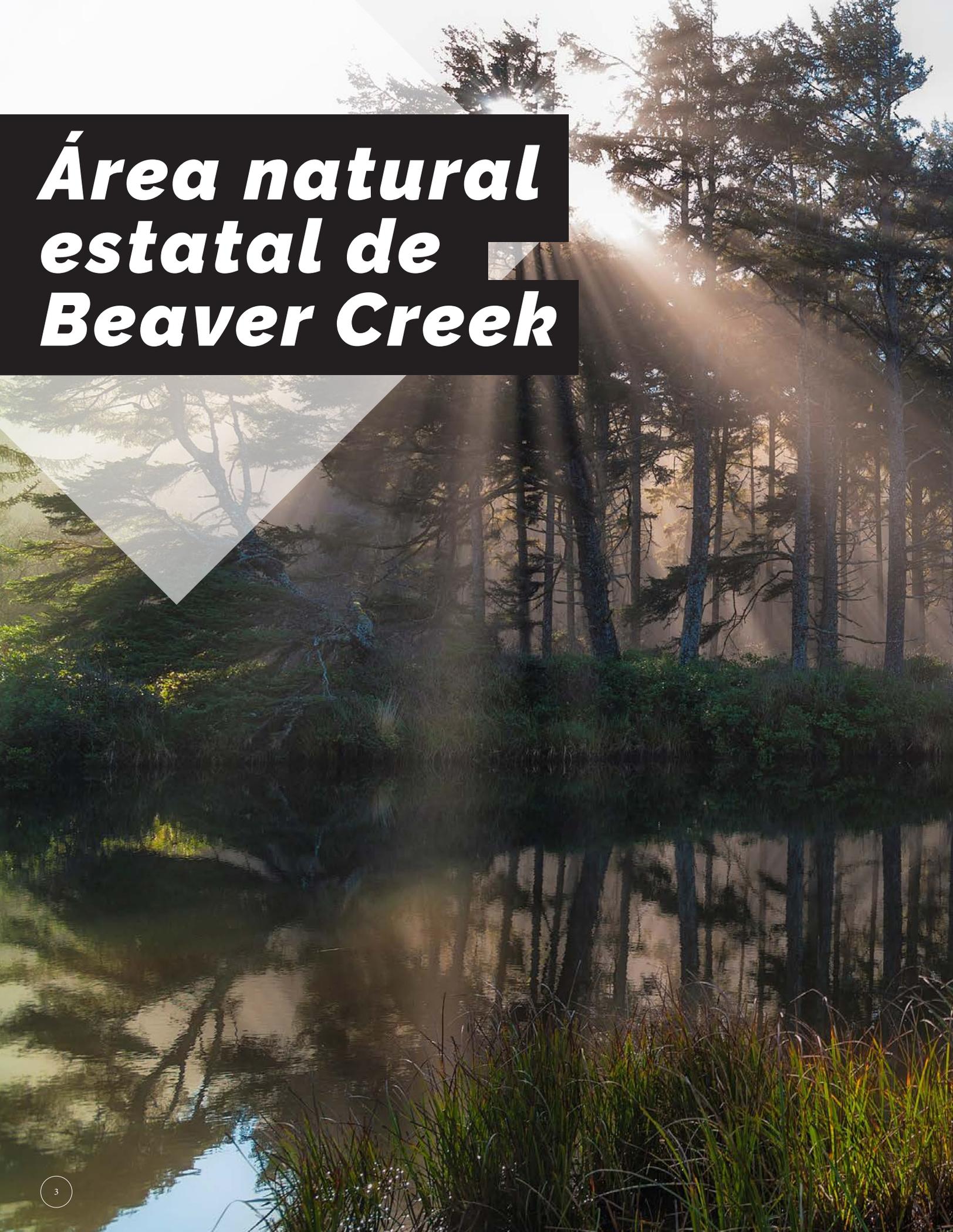
Uno de mis lugares favoritos para salir al aire libre es el Parque Estatal Milo McIver en Estacada, Oregon. Milo McIver está a solo 45 minutos de mi casa en Vancouver, WA, y es perfecto para una escapada rápida de fin de semana. Los sitios para acampar están bastante nivelados y llenos de árboles y vegetación, y los baños de nuestro lugar para grupos eran completamente accesibles con barras de apoyo y con un espacio grande. Si te encanta el kayak, el lago Estacada está ahí para disfrutar! También hay un campo de Disc Golf grande.

Amo la versatilidad de este lugar. Hay una variedad de actividades que puedes hacer y me encanta que el acceso al lago está cerca. Mi recuerdo favorito de este parque tendría que ser yo acurrucada en mi caseta de campana con mi perro. Además de la alegría de poder acampar con mi perro, nunca olvidaré el esfuerzo que hicieron los Parques Estatales y los Administradores de Tierras para asegurarse de que mi estadía fuera lo más accesible posible.

Con eso, con orgullo les presento la Guía de viaje de recreación al aire libre accesible. ¡Trae más agua, no te olvides del protector solar y te veré en el camino!

Mejor,

EVITA RUSH



Área natural estatal de Beaver Creek



Área natural estatal de Beaver Creek

**Parque estatal Brian Booth,
Seal Rock, Oregon**

Cuando me mudé a Oregon en el verano de 2016, tuve una experiencia casi nula en el remo. Después de romperme la columna vertebral en un accidente de bicicleta de montaña, sospeché que navegar en kayak sería una forma ideal de explorar el aire libre. Sin embargo, no quería invertir en un kayak y los accesorios hasta que tuviera alguna idea de lo que estaba haciendo. Con eso en mente, comencé a buscar lugares donde pudiera alquilar equipo para principiantes.

La mayoría de los años, el personal de Brian Booth State Park ofrece visitas guiadas en Beaver Creek desde el primero de julio hasta el Labor Day. Proporcionan botes, chalecos salvavidas, remos y toneladas de información sobre el ecosistema y la historia de la zona. En el verano de 2016, los llamé y les pregunté si se sentirían cómodos llevándome a mí, un usuario de silla de ruedas, al agua. Estaban felices de trabajar conmigo.

El día del viaje llegué al estacionamiento de Beaver Creek. En un extremo del estacionamiento bien pavimentado había un inodoro de bóveda accesible y en el otro extremo una leve pendiente pavimentada hacia el agua. Siendo este mi primer intento a remar en el río, estas simples características de accesibilidad me aseguraron que pertenecía.

Una vez que todos estuvimos situados en sus botes, incluyendome a mí, partimos. Remamos río arriba a través de árboles altísimos y campos de hierba. Los guías señalaron dónde estaba un refugio abandonado de castores, nos enseñaron sobre diferentes plantas acuáticas y contaron historias de los pocos avistamientos de osos negros que habían tenido durante sus años en el arroyo. ¡Estaba envuelto por toda la vida a mi alrededor y no sabía dónde mirar! ¿Miro hacia el cielo y los árboles en busca de pájaros, a lo largo de la orilla y la superficie del agua en busca de vida silvestre, o hacia el agua en busca de peces y tritones? Una cosa es segura, el lento y serpenteante ritmo de Beaver Creek me enganchó al kayak.

Recomiendo Beaver Creek tanto para principiantes como para remeros experimentados. Las características de accesibilidad del área de estacionamiento y la suave corriente del arroyo lo convierten en un lugar ideal para cualquiera que quiera experimentar un hermoso río costero.

Descripción del lugar:

El Área Natural Estatal de Beaver Creek es parte del Parque Estatal Brian Booth al sur de Newport, Oregon. El centro de bienvenida alberga un pequeño museo, mesas de picnic y una plataforma de observación. El Área Natural es un gran lugar para practicar kayak, con visitas guiadas que se realizan la mayor parte del año durante el verano, y también hay algunos senderos en el parque.

Descripción de Accesibilidad:

Para un lugar para practicar kayak, Beaver Creek es apto para principiantes, apto para niños y muy fácil de navegar. La rampa del bote hacia el agua tiene una pendiente muy leve (probablemente no más del 3%), lo que hace que sea sencillo y seguro bajar al agua. Es un espacio realmente accesible de forma natural: el paisaje trabaja contigo en vez de en tu contra. Traiga su propio bote si lo tiene, aunque también hay visitas guiadas donde brindan kayaks durante el verano. Puede chequear el calendario de recorridos con anticipación en su sitio web.

Estacionamiento:

Hay un lote grande recientemente pavimentado con muchos espacios, además de espacio adicional para estacionar su automóvil a lo largo de los bordes. Puede que no haya ningún lugar designado por la ADA en el lote, pero hay 4 lugares al final de las filas que ofrecen espacio adicional para entrar y salir de su vehículo sin riesgo de ser bloqueado. También puede estacionarse en el exterior del lote para asegurarse de tener un espacio protegido alrededor de su vehículo.

Baños:

Hay un baño bóveda accesible al final del estacionamiento. Es lo suficientemente grande para acomodar casi cualquier silla manual y probablemente la mayoría de las sillas motorizadas. También hay pasamanos al lado y detrás del inodoro. Sin embargo, no hay área para lavarse las manos, ¡así que traiga su propio desinfectante de manos!

Cómo llegar allá:

Desde Newport, diríjase hacia el sur por la 101 durante unos 10 minutos, luego gire a la izquierda en N Beaver Creek Road. Siga las señales hacia el estacionamiento, que conduce directamente al embarcadero.

Dónde saber más:

Página de web: <https://stateparks.oregon.gov/index.cfm?do=park.profile&parkId=191>

Otras cosas que debe saber:

Mientras puede colocar su silla en la sombra mientras navega en kayak, no hay un lugar seguro para guardar su silla mientras está en el agua. Recomendamos ponerlo en su automóvil para estar seguro. Y para las personas que buscan extender su estadía durante la noche, el parque estatal South Beach que queda cerca tiene varias yurtas accesibles disponibles para alquilar.



Perfil del remitente:

Nombre: Yvonne Michaud

Desde: Independence, OR

Autodescripción de discapacidad y nivel de habilidad:

Lesión de la médula espinal T11, parapléjica completo Utilizó una pequeña silla de ruedas manual para moverme.

Calificación de este lugar: 4/5

¿Cuál es tu experiencia al aire libre ideal?

Me gusta principalmente salir con amigos. En cualquier deporte acuático, prefiero estar con alguien; es sabio no salir solo si estás en el agua. También es una excelente manera de conectarse con otras personas. Estar en el agua o en bicicleta es una manera excelente de hacer algo que amo y conectarme con otras personas que disfrutan haciendo esas cosas.

Mis 5 elementos esenciales al aire libre:

Zapatos cerrados (o calcetines de neopreno para kayak)
Desinfectante de manos
Toallitas húmedas
Protector solar
Agua





Refugio Nacional de Vida Silvestre del Río Tualatin



Refugio Nacional de Vida Silvestre del Río Tualatin

Sherwood, Oregon

Salir de la ciudad y entrar en la naturaleza es más fácil de lo que piensas. El transporte público me lleva directamente al comienzo del sendero, y me encanta el viaje: ver cómo la ciudad se aleja cada vez más y finalmente termina justo en el sendero.

Una vez que estás en el Refugio, hay tantas cosas diferentes para ver y experimentar. Tienen muchos miradores pavimentados y la barandilla es lo suficientemente baja como para que pueda ver toda la vista, en lugar de que algo bloquee mi vista. Hay una vista en particular que es un mirador circular, todo pavimentado, y puedes obtener una vista de 360 grados del prado. Ver ciervos, todas las flores, los árboles ... es simplemente hermoso. Y hay diferentes tipos de hábitats para explorar, con humedales, estanques de castores y también bosques. Los sonidos de los pájaros y el agua te hacen sentir como si estuvieras fuera de la ciudad. La primavera y el verano son las mejores épocas para ir, y en cada temporada tendrás una experiencia totalmente diferente debido a cómo cambia el paisaje. Como fotógrafa, las cosas de las que puedo tomar fotografías no tienen fin. La gente siempre asume que fui a muchos lugares diferentes cuando muestro mis fotos después de un solo viaje.

Este lugar también es ideal para familias y niños. Tienen programas educativos, observación de aves, fotografía, y en el centro tienen una sala de exposiciones con diferentes animales que puedes ver en el sendero con una pequeña tienda de regalos que tiene arte local. La mejor época para ir es verano y primavera y en cada una tendrás una experiencia completamente diferente. El área de picnic está cubierta y cerca de los baños, y también está muy cerca de la entrada al sendero. Si está buscando una solución rápida a la naturaleza cerca de Portland, este es el lugar.

Descripción del lugar:

El Refugio Nacional de Vida Silvestre del Río Tualatin es un refugio de vida silvestre de 1,856 acres, con un centro de visitantes, área de picnic y un sendero de 3,1 millas. Los humedales cambian según las estaciones, lo que lo hace ser un gran lugar para volver a visitar y ver cómo las lluvias estacionales cambian el paisaje de los estanques dispersos del verano a un lago cristalino en el invierno.

Description de Accesibilidad:

El Centro de Vida Silvestre es accesible según la ADA, al igual que la mayoría de las demás comodidades del Refugio. Si toma el autobús aquí, la parada del autobús está pavimentada y lo deja justo en un punto de acceso al sendero. Desde allí, puede tomar el sendero directamente hacia los humedales, o puede dirigirse hacia el Centro de Vida Silvestre y acceder al sendero desde allí.

También puede conducir y estacionarse, luego llegar al sendero a través del estacionamiento. Desde el área de picnic hasta el sendero hay una pendiente moderada, y desde la parada de autobús hay una pendiente moderada si te diriges hacia el centro de vida silvestre. Pero aparte de eso, todo es plano. El sendero es llano y compactado con diferentes sustratos, ya sea tierra compacta o una mezcla de tierra y grava compactada.

Estacionamiento:

El estacionamiento es grande, pavimentado y tiene lugares ADA disponibles. Hay algunos grados en el estacionamiento, pero tienen rampas para subir a la acera para llegar al centro de vida silvestre y a los baños.

Baños:

El baño dentro del Centro de Vida Silvestre es accesible para personas con discapacidad, sin escalones para llegar a él y con un espacio grande que puede acomodar fácilmente una silla.



Cómo llegar allá:

Si está tomando Trimet, las líneas 93 y 94 lo llevarán al Refugio. Si conduce desde Portland, tome la I-5 sur hasta la salida 294, luego incorpórese a OR-99W S. Continúe aproximadamente 6.5 millas hasta que vea las señales del Refugio a su derecha.

Dónde saber más:

Teléfono: (503) 625-5944

Página de web: https://www.fws.gov/refuge/tualatin_river/



Perfil del remitente:

Nombre: Inés García Fullana

Desde: Portland, OR

Autodescripción de discapacidad y nivel de habilidad:

Nací con espina bífida, nivel L3. Buen movimiento de la parte superior del cuerpo, el movimiento de la parte inferior del cuerpo es intermedio. Puedo estar de pie por un período de tiempo muy corto y hacer transferencias.

Calificación de este lugar: Calificación de accesibilidad 5/5

¿Cuál es tu experiencia al aire libre ideal?

Me gusta explorar los senderos de la ADA por mí misma. Me gusta tomarme mi tiempo en el sendero, tomar algunas fotos ... si quiero disfrutar de un lugar específico en el sendero, no tengo que apresurarme por nadie más. Es un momento para relajarse de una semana de trabajo pesada.

Mis 5 elementos esenciales al aire libre:

Cámara
Merienda
Agua
Bloqueador solar
Teléfono



Desierto de Alvord y Aguas Termales





Desierto de Alvord y Aguas Termales

Princeton, Oregon

Tormentas de polvo tan espesas que no puedes ver dos metros delante de ti. Agua humeante que brota del suelo. No hay carreteras y, sin embargo, la gente aquí ha batido récords de velocidad en tierra de más de 500 millas. Si el Desierto de Alvord suena un poco Mad Max, es porque se siente un poco Mad Max.

Me recuerda a Burning Man. La última vez que fui, quedamos atrapados en una gran tormenta de polvo. Corrimos hacia el auto, nos encerramos y tuvimos que esperar allí hasta que se calmó. Más tarde ese día, un extraño se acercó a nosotros en medio de la nada. Su motocicleta se había quedado sin gasolina, no tenía agua ... hubiera sido malo si no nos hubiera encontrado.

Escondido en la esquina sureste de Oregón, el desierto de Alvord es un plano amplio y abierto que sería liso como el hielo si no fuera por el calor que seca el barro en tiras arrugadas a lo largo de la parte superior. Y sin marcadores de carreteras o señales para navegar, existe una sensación de peligro y misterio que impregna la naturaleza salvaje de formas que pueden parecer de otro mundo.

Es un lugar extremo. Da algo de miedo. Y aumenta un poco la adrenalina. Pero tener un día intenso y luego meterse en las aguas termales es simplemente imbatible. También es ridículamente fotogénico: puedes andar en bicicleta y tomar fotografías para siempre. Siempre que tenga mucha agua y protector solar, claro.

Descripción del lugar:

El desierto de Alvord es un lugar único en Oregon, rodeado de montañas y recibiendo alrededor de siete pulgadas de lluvia al año. Es un clima severo y un lugar divertido para explorar en bicicleta o en automóvil. Dentro del desierto en sí, es un lugar para elegir tu propia aventura, sin una infraestructura real de la que hablar. Las aguas termales están cerca, se alimentan naturalmente y son una excelente manera de terminar el día después de agotarse por el calor. Son administrados de forma privada y la entrada cuesta \$5.

Descripción de Accesibilidad:

Mientras que no hay mucha infraestructura construida en el desierto, es un lugar de acceso natural. Las extensiones de terreno largas y planas facilitan la navegación en climas secos. El suelo es simplemente barro seco, pero se siente como un pavimento texturizado cuando estás rodando sobre él. No necesita neumáticos nudosos ni nada para superarlo; los neumáticos de carretera estándar son probablemente los mejores. (Los neumáticos con nudos pueden atravesar la superficie y caer en la arena, por lo que recomendamos no usarlos).

Las aguas termales son un poco más complicadas, sin (nuevamente) accesibilidad técnica realmente incorporada en el espacio. Hay rampas para llegar a los manantiales desde el estacionamiento, pero debes subir tu silla al final de la rampa (tablas de madera) antes de estar en ella. La subida es un poco empinada, pero también corta. Ashley es capaz de navegarlo con un inicio rápido, pero es posible que necesites que alguien te ayude a darte un empujón o empujar hacia arriba.

Dentro de las propias aguas termales, hay rieles que se pueden usar para bajar a la piscina, pero no hay asientos permanentes dentro de las piscinas. En cambio, la gente se sienta en los tambores de lavadora móviles que están dentro de la piscina. Si uno no está junto a la barandilla, es posible que necesite ayuda para colocarlo en el lugar correcto antes de realizar la transferencia. Tampoco hay una barandilla para evitar que se caiga mientras maniobra alrededor de la piscina, ¡así que tenga mucho cuidado!

Estacionamiento:

No hay estacionamiento en el desierto, por lo que puede estacionar en cualquier lugar. Dicho esto, es importante ser realmente visible durante el día y la noche. Las personas conducen por el desierto a velocidades ultrarrápidas, por lo que recomendamos estacionar y acampar a lo largo del borde del desierto en lugar de en el medio.

Para las aguas termales, la grava puede ser gruesa en el estacionamiento, así que traiga una freewheel o algo más para ayudar a empujar.

Baños:

Hay un inodoro ADA con rejas al entrar en el desierto. Es grande, por lo que hay mucho espacio para dar la vuelta. Está en una pendiente de grava, por lo que es posible que deba conducir cerca para poder acceder.

En las aguas termales, hay un pequeño escalón hacia el baño junto a la entrada. Es un wheelie fácil para mí, pero puede ser difícil para otros.

Cómo llegar allá:

Desde Bend, tome la US-20 East hacia Burns, luego dirijase hacia el sur por OR-78 E. Después de 64 millas, siga las señales para girar a la derecha en Folly Farm Rd (se convierte en Fields-Denio Rd), luego tome el camino de grava para 30 millas hasta llegar a la entrada. Cuidado con las serpientes de cascabel en el camino de grava, vimos un montón la última vez que estuvimos allí!

Dónde saber más:

Página de web: <https://www.blm.gov/programs/national-conservation-lands/oregon-washington/alvord-desert-wsa>

Baños Termales: <http://www.alvordhotsprings.com/>

Teléfono: (541) 589-2282

Otras cosas que debe saber:

- No planea acampar en tiendas de campaña. No se recomienda acampar en tiendas de campaña debido a los fuertes vientos y el clima impredecible. Si planea pasar la noche, acampar en un automóvil o camper sería el camino a seguir.
- Chequee si va a llover antes de ir. Si te quedas atascado bajo la lluvia, realmente no puedes moverte en absoluto: la arcilla se vuelve pegajosa y lo supera todo.
- Planifique bien si va a traer un perro. Hace mucho calor y la sombra no existe.
- No intente rodar por el camino de grava, vimos muchas serpientes de cascabel la última vez que estuvimos allí.
- Ponga gasolina antes de tiempo. La ciudad más cercana es Fields, Oregon, a unos 30 minutos. Tienen un restaurante con buenas batidas y una gasolinera si necesitas llenar.

Perfil del remitente:

Nombre: Ashley Schahfer

Desde: Bend, OR

Autodescripción de discapacidad y nivel de habilidad:

T12 parapléjica, incompleto pero se presenta más como una lesión completa. Tengo control parcial de los abdominales, sin función de piernas.

Calificación de este lugar: Es un 4/5 para mí; el baño es lo más difícil. Y hay algunas pequeñas cosas que adaptarse para entrar en las aguas termales.

¿Cuál es tu experiencia al aire libre ideal?

Me gusta salir a la calle con una persona o algunos amigos, y mi perro (por supuesto). Me encanta salir a lugares que se sienten aislados y estar en el agua.

Mis 5 elementos esenciales al aire libre:

Agua

Merienda

Baño o manera de ir sin uno

Conocimiento sobre el lugar al que voy

Freewheel



Mt. Bachelor Área de esquí





Mt. Bachelor Área de esquí

Bend, Oregon

Si te gusta la aventura y el aire fresco de la montaña, el monte. Bachelor Ski Resort no te decepcionará. Vamos todos los años al menos una vez a esquiar. Una vez que una persona llega a Bend, no es necesario conducir el resto del camino hasta la montaña. Tomamos uno de los numerosos servicios de transporte para sillas de ruedas disponibles. Las lanzaderas y los autobuses nos dejan justo en el resort, donde uno puede obtener su equipo de esquí adaptado.

El personal de Oregon Adaptive Sports está bien informado y me preparó con un mono esquí cómodo y rápido. Es bueno que los veteranos obtengan un descuento, ya que esquiar no es un pasatiempo barato. Me es fácil maniobrar hacia el ascensor. Hay un ascensor, pasillos anchos, baños accesibles y solo dos pasos hacia la nieve. ¡Menos si hay mucha nieve!

Una vez en la montaña, las vistas son espectaculares. Es el punto más alto alrededor. Ahora, finalmente respiró profundamente y me preparo para el día.

Me abrocho firmemente el mono esquí. Es como una bota ajustada, no querrás detenerte y volver a atarte la bota una y otra vez. ¡Con mi compañero de esquí nos dirigimos al remonte más cercano y nos vamos! La mayoría de los días que he estado allí, hace mucho sol. Hago todas las pistas azules y negras en las que puedo esquiar. Claro, a veces se puede llenar mucho de gente, pero es difícil guardar algo bueno para uno mismo. Me detengo para tomar algunas fotografías para poder recordarme más tarde lo maravilloso que fue el día. Solía usar música durante el esquí, pero ahora no la tengo para poder escuchar el silbido del viento a través de mi casco. Este es el sonido que escucho cuando alcanzó la velocidad adecuada.

Un día en la montaña genera un gran apetito. Tomamos uno de los últimos autobuses de regreso a Bend y nos reponemos hasta el punto de la glotonería. La altitud finalmente me pasa factura cuando estoy completamente lleno de buena comida. En algunos lugares de Bend todavía se puede ver la montaña. Ya sea que esté oscuro o no, tu cuerpo te dice que la montaña está ahí. Sin embargo, no veo la hora de volver a las pistas. No tendré problemas para dormir esta noche.

Descripción del lugar:

Para esquiar y hacer snowboard en invierno, no hay lugar como Mt. Bachelor. Con algunos hospedajes accesibles, proveedores locales de equipos adaptados y vistas excepcionales de las montañas circundantes. Mt. Bachelor tiene suficiente para mantenerte entretenido durante días. Y aunque aquí solo nos enfocamos en esquiar, también es un gran lugar para practicar ciclismo de montaña y caminatas en el verano.

Quizás la forma más sencilla de experimentar Mt. Bachelor es con Oregon Adaptive Sports, un proveedor accesible que puede ayudar a manejar toda la planificación del viaje, el equipo y la logística. Ofrecen tanto excursiones en grupo como aventuras personalizadas, así que dirígete a su sitio web o llámalos para ver a qué próximos viajes podrías unirte.

Descripción de Accesibilidad:

Mt. Bachelor es grande, dos inquilinos principales y un hospedaje en la pendiente, restaurantes y otros espacios para explorar. Se puede acceder a los hospedajes Westside Village y Sunrise desde el estacionamiento durante todo el año, con ascensores que puede tomar para ingresar desde el

estacionamiento y muchas comodidades accesibles (incluida la comida) en el interior. El hospedaje Pine Marten en la pendiente también tiene comida y es accesible con una silla prestada cuando se solicita a la llegada de su esquí. El hospedaje de Cross Country no es accesible. El sitio web también incluye una página con información más específica sobre accesibilidad y sus pólizas sobre vehículos motorizados, incluyendo sillas eléctricas:

www.mtbachelor.com/accessibility

Estacionamiento:

El estacionamiento principal es relativamente plano y se arada a menudo en el invierno, pero las condiciones pueden ser nevadas o heladas según el clima. Los neumáticos nudosos, o las cuchillas de esquiar para las ruedas delanteras en una silla manual, potencialmente pueden ayudar a maniobrar a través de la nieve si se ponen malas las condiciones. El estacionamiento es gratis.

Baños:

Hay varios baños completamente accesibles en las cabañas con un espaciogrando que pueden acomodar sillas de ruedas.

Cómo llegar allá:

Muchos hoteles y proveedores de equipos de la zona tienen servicios de transporte que lo llevarán a la montaña, pero consulte con anticipación para asegurarse de que su transporte tenga una rampa para sillas de ruedas. Si conduce desde Bend, tome el Cascade Lakes National Scenic Byway hacia el oeste durante aproximadamente 20 millas. Siga las señales para girar a la izquierda en la montaña. OAS está ubicado en el Sunrise Lodge y el hospedaje más grande, West Village, al final de la carretera continúa recto.

Dónde saber más:

Página de web: www.mtbachelor.com

Teléfono: (541) 382-1709

Autobús de enlace: www.mtbachelor.com/plan-your-trip/getting-here/shuttle

Oregon Adaptive Sports:

Página de web: <https://oregonadaptivesports.org/>

Teléfono: (541) 306-4774

Otras cosas que debe saber:

Cuando estás en las pistas, hay asistentes que pueden tomar tu silla y sostenerla mientras estás esquiando. Durante los eventos grandes, hay áreas de toldo para grupos para mantener su silla segura y cubierta mientras está en la montaña.



Perfil del remitente:

Nombre: Dennis Hooper

Desde: Sutherlin, OR

Autodescripción de discapacidad y nivel de habilidad:

Paraplejía incompleta T12, ASIA B

Calificación de este lugar: 4/5 accesible

¿Cuál es tu experiencia al aire libre ideal?

Siempre salgo con mi novia. Nos gusta hacer cosas que ambas podemos hacer y, por lo general, tratamos de evitar las multitudes de personas. También es importante tener un lugar de estacionamiento excelente y seguro para entrar y salir (¡y proteger nuestros vehículos!). ¡Nada pone un freno a su viaje como encontrar una nueva abolladura en su automóvil cuando regresa del camino!

Mis 5 elementos esenciales al aire libre:

Una buena vista

Bajo de costo

Pocas personas

Realizable / posible en mi silla

Cerca de algunas comidas baratas para después



Parque Nacional Crater Lake







Parque Nacional Crater Lake

Crater Lake, Oregon

Es bonito. Es majestuoso. Y ver imágenes no puede prepararte para la sensación de majestad y asombro de ver Crater Lake en persona. Formado cuando el Monte Mazama se derrumbó hace miles de años, el único Parque Nacional de Oregon cuenta con una gran cantidad de oportunidades recreativas, desde caminatas por el borde, acampar en uno de los campamentos o disfrutar de un bocado mientras contempla el lago. Con varios miradores accesibles a lo largo del camino alrededor del lago y un par de senderos accesibles para elegir, Crater Lake es un lugar para sumergirse en el esplendor de la naturaleza y perderse contemplando las profundas aguas cerúleas. Es mi lugar favorito para escapar del calor del verano con mi familia.

Descripción del Lugar:

El Parque Nacional Crater Lake es enorme, con más de 180,000 acres de campo para explorar. Sin embargo, la mayoría de la gente se apega a dos áreas principales: Rim Village (que cuenta con un centro de visitantes, hospedaje y senderos) y Rim Drive (una carretera que rodea todo el lago). Entre estos dos lugares, tiene un festín para los ojos que puede durar días, con muchas vistas para disfrutar y fotografías para tomar.

Descripción de Accesibilidad:

Rim Village es un complejo extenso con cafetería, área de picnic, hospedaje, centro de visitantes y baños. Todos estos lugares son accesibles, aunque hay algunas pendientes que debe tener en cuenta mientras recorre los edificios. A lo largo del borde del lago, hay un hermoso paseo por el que puede pasear que ofrece impresionantes vistas del paisaje, y está desviado en un espacio lo suficientemente bajo donde la vista no debe impedirse. (También evitará que se caiga por el borde).

Rim Drive alrededor del lago es un camino pavimentado que puede tomar para ver el lago desde todos los ángulos. Sin embargo, en términos generales, es una forma excelente y accesible de ver las diversas características alrededor del lago sin tener que esforzarse demasiado. Esta es una manera excelente de mantener a la familia entretenida, con una buena combinación de viajes cortos en automóvil que conducen a nuevos miradores.

También hay un sendero totalmente accesible para personas con discapacidades en el parque, el Godfrey Glen Loop de una milla que lo llevará a través de bosques antiguos y una vista del lago. Y si está buscando un campamento, el de Mazama Village tiene algunos lugares accesibles.

El Servicio de Parques Nacionales tiene una guía práctica sobre accesibilidad en el parque aquí:

www.nps.gov/crla/planyourvisit/accessibility.htm

También tienen un mapa de senderos accesibles del parque aquí:

www.nps.gov/crla/planyourvisit/upload/Accessibility-2016-508.pdf

Estacionamiento:

Los estacionamientos en Mazama Village y Rim Village son accesibles y tienen espacios ADA. Hay algunas pendientes mientras atraviesa por las áreas de estacionamiento, pero nada demasiado empinado.

En Rim Drive, la mayoría de las tiendas de retiro tienen estacionamientos pavimentados con rampas para llegar a los miradores, aunque no todos tienen espacios ADA (y pueden estar bastante llenos en el verano). Varios de los lotes le permiten estacionarse junto al borde del lote, donde puede tener espacio para entrar y salir de su vehículo sin tener que preocuparse por bloquearse.

Baños:

Tanto Rim Village como Mazama Village tienen baños ADA.



Cómo llegar allá:

Desde Klamath Falls, tome la OR-97 N durante 20 millas, luego dirijase hacia el oeste por la OR-62. Después de aproximadamente 20 millas, siga las señales para ingresar al parque a su derecha.

Desde Roseburg, tome la OR-138 East fuera de la ciudad durante 85 millas, luego siga las señales para ingresar al parque.

Otras cosas que debe saber:

Las vistas del lago pueden quedar oscurecidas por el humo de los incendios forestales a finales del verano y principios del otoño durante algunos años, así que verifique la calidad del aire antes de salir. Espere varios pies de nieve en los meses de otoño e invierno, y aunque las áreas de estacionamiento alrededor del hospedaje generalmente se mantienen limpias, puede ser útil tener llantas con nudos para maniobrar en los lugares más nevados.

Dónde saber más:

Página de web: www.nps.gov/crla/index.htm

Teléfono: (541) 594-3000



Perfil del remitente:

Nombre: Casey Moore

Desde: Medford, OR

Autodescripción de discapacidad y nivel de habilidad:

Soy un tetrapléjico C5 / C6 y una silla eléctrica a tiempo completo con un uso limitado de mis brazos, sin dexteridad en dedos de las manos.

Calificación de este lugar: 4/5

¿Cuál es tu experiencia al aire libre ideal?

Me encanta salir y disfrutar de la naturaleza con mi familia; tener un hijo de 4 años hace que explorar nuevos lugares sea aún más divertido. ¡Nada es mejor que encontrar un lugar que no tenga barreras para acceder al aire libre!

Mis 5 elementos esenciales al aire libre:

- Agua
- Merienda
- Protector solar
- Familia
- Cámara



Criadero de peces Represa de Bonneville





Criadero de peces Represa de Bonneville

Cascade Locks, Oregon

Mi hijo tenía dos años cuando me volví cuadripléjico, así que durante años estuvimos buscando cosas accesibles para sillas de ruedas para entretener a niños y adultos. Nos encantan las actividades al aire libre, así como la ciencia y la historia, por lo que el Criadero de peces Represa de Bonneville fue un gran descubrimiento para nosotros. Me sentí descomprimido al llegar a los pintorescos terrenos del criadero. Está en una zona bastante rural, así que conseguí mi solución al aire libre. Es un lugar divertido y seguro, una preocupación para nuestra familia, ya que mi hijo y yo somos legalmente ciegos.

Me gustó pasear por los terrenos, ver las diferentes cuencas con las distintas etapas de los peces en la visita autoguiada y ver al salmón y la trucha saltar por la escalera de peces. El hecho de que pudiéramos ir a la tienda de regalos para tomar un café o un helado y que yo no tuviera que preocuparme por encontrar un baño ADA fue enorme. Me encantó el aire fresco, ligeramente húmedo y vigorizante, y siempre me aseguraba de tomar el sendero corto a lo largo de Mitchell Creek porque la vista de las montañas es increíble.

A mi hijo le encanta alimentar a los patos y peces. Siempre veníamos preparados con un bolsillo lleno de monedas de veinticinco centavos, y mi hijo se deleitaba en deslizar cada moneda en la ranura, hacer girar la perilla, recoger un par de bolitas que se derramaron y luego alimentar con la recompensa a los codiciosos patos y peces.

A mi marido le gustaba visitar a Herman El Esturión en su acuario. Este pez prehistórico es enorme: mide más de diez pies de largo y pesa casi 500 libras. ¿Dónde más puedes ver algo así?

Aproximadamente la mitad de las veces, lo hicimos dentro del centro de visitantes de la Represa Bonneville. Hay tanta ciencia e historia en torno a las presas del río Columbia y aprenderla aquí con la música de Woody Guthrie llenando el aire es apropiado. Uno de los favoritos para todos nosotros era mirar a través de la ventana gigante en el nivel inferior del centro de visitantes a los peces, de cerca y personalmente, antes de que pasaran la presa.

Nota: En el lado de Washington de la presa, el Centro de Visitantes de Washington Shore tiene excelentes vistas de la central eléctrica y las enormes turbinas que producen suficiente electricidad para hacer funcionar 900,000 hogares.

Descripción del lugar:

Ubicado cerca de la Represa de Bonneville, el criadero de peces de Bonneville le permite conocer de cerca y personalmente al salmón chinook y al salmón coho, que nacen de los huevos antes de ser liberados en el río Columbia. Si bien los peces son el atractivo principal, el sitio ofrece una serie de oportunidades de recreación para familias, que incluyen un área de picnic, estanques de truchas donde se puede alimentar a los peces y un esturión de 500 libras llamado Herman. También hay una serie de senderos y cascadas para explorar cerca en el desfiladero, con diversos grados de accesibilidad.

Detalles de Accesibilidad:

El criadero en sí es parte de un complejo de características en Bonneville, todas las cuales son bastante accesibles. La mayoría de las características alrededor del criadero, incluido el estacionamiento, el área de picnic y los baños, son planas y están pavimentadas. Debido a que la planta de incubación es tan grande, es bastante fácil maniobrar entre multitudes y encontrar lugares menos llenos; quedarse atascado no debería ser un problema.

el salmón salta a través de agua bravas para pasar la presa. La pendiente para bajar a la escalera para peces era de fácil acceso en una silla eléctrica, pero puede ser demasiado empinada para algunos usuarios de sillas manuales sin ayuda. Una freewheel también puede ser útil para algunas personas en sillas manuales que pasen por las superficies pavimentadas todo el día, ya que puede haber algunas grietas o baches aquí y allá.

Estacionamiento:

Hay un gran estacionamiento pavimentado con varios lugares de estacionamiento accesibles. El centro de visitantes y la tienda de regalos están cerca. Y con un Permiso de estacionamiento para discapacitados debidamente exhibido, puede conducir a algunas áreas que no están abiertas al público.

Baños:

El centro de visitantes del criadero y el centro de aprendizaje tienen baños limpios y accesibles por la ADA. Los baños del centro de aprendizaje me parecieron más fáciles y espaciosos. El centro de visitantes de la presa también tiene baños ADA lindos.

Cómo llegar allá:

Desde Portland, dirijase hacia el este por la I-84 hasta la salida 40 (aproximadamente a 40 millas fuera de la ciudad). Siga las señales desde la salida hacia el criadero de peces.

Dónde saber más:

Página de web: www.myodfw.com/bonneville-hatchery-visitors-guide

Teléfono: (541) 374-8393



Perfil del remitente:

Nombre: Lilly Longshore

Desde: Vancouver, WA

Autodescripción de discapacidad y nivel de habilidad:

Soy cuadrapléjica C5-C6, con el uso de mis brazos casi completamente recuperado (aunque con destreza limitada en mis manos). También soy legalmente ciego.

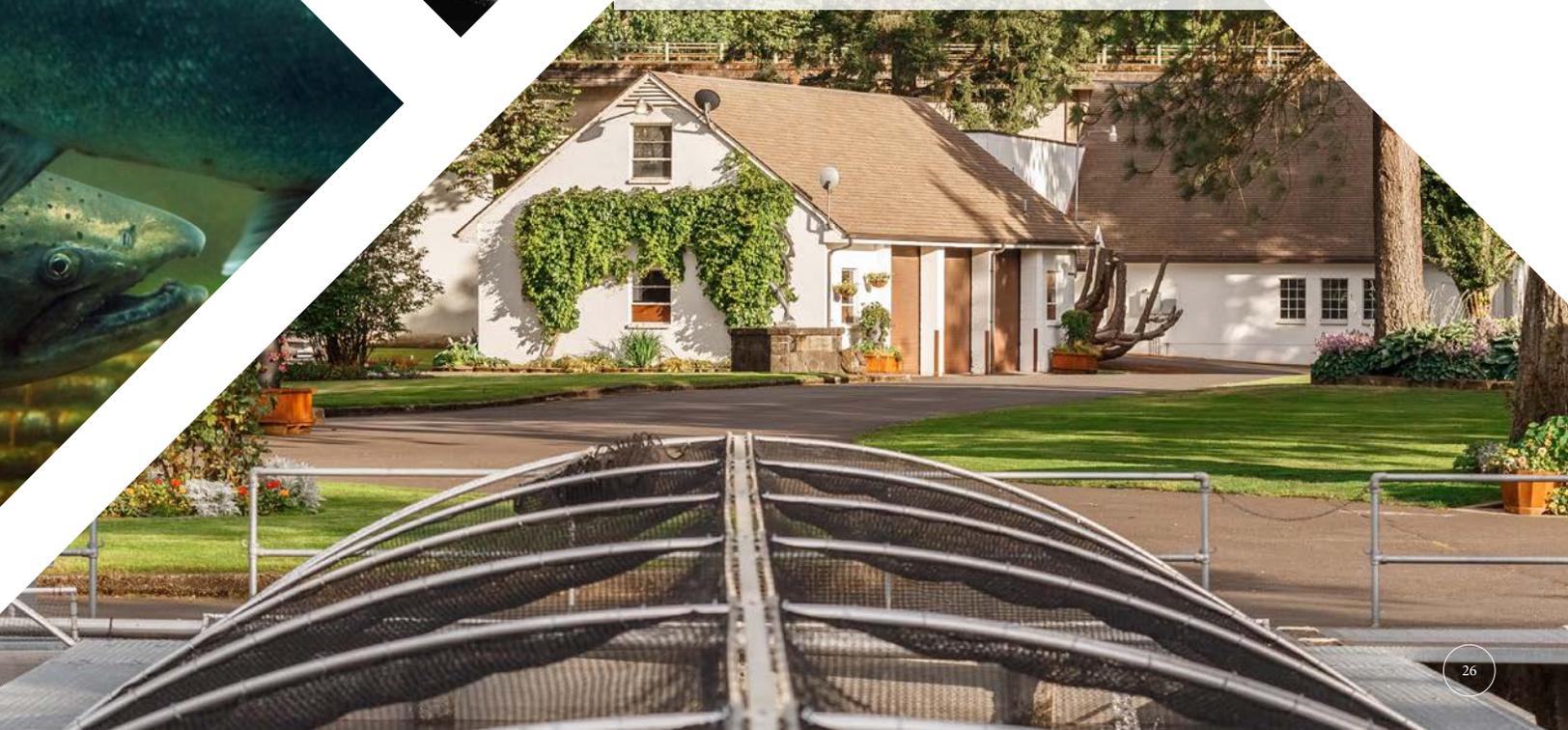
Calificación de este lugar: 5/5 accesible. Es muy fácil.

¿Cuál es tu experiencia al aire libre ideal?

Me encanta salir con mi esposo o con toda la familia.

Mis 5 elementos esenciales al aire libre:

- Freewheel
- Agua
- Sombrero
- Gafas de sol
- Celular







Proveedores Adaptables en Oregón

Si desea salir al aire libre con un grupo o necesita pedir prestado algún equipo adaptado antes de salir al camino, Oregon cuenta con dos fabulosos proveedores de equipos de recreación adaptados al aire libre que pueden ayudarlo.

Adventures Without Limits

Basado en: Forest Grove, OR

Tipos de viajes: Todo, desde acampar hasta rafting, raquetas de nieve a kayakear.

Página de Web: AWLoutdoors.org

Oregon Adaptive Sports

Basado en: Bend, OR

Tipo de viajes: Esquí, snowboard, ciclismo de montaña y más.

Página de Web: OregonAdaptiveSports.org

¡Diviértete ahí fuera!

