

**Life-changing experiences made possible via Adapted Wilderness
Adventures
at Youth Hostels (Travel Accommodation) in the Alberta Rocky Mountains.**

*Liz Ferguson, Hostelling International-Canada-Pacific Mountain, Edmonton,
Alberta,*

Canada (presenter and co-author)

*Amy MacKinnon, Canadian Paraplegic Association (Alberta), Edmonton, Alberta,
Canada (co-author)*

*Margaret Conquest, Alberta Cerebral Palsy Sport Association, Edmonton,
Alberta,*

Canada (co-author)

Situation: Adapted adventure and sport activity programs can be life-changing when available in a wilderness setting. In 2011, the Canadian Paraplegic Association (Alberta) (CPA(A)) and Hostelling International-Canada-Pacific Mountain (HI-C-PM)

looked for ways to create that access at wilderness hostels located on Alberta's iconic Ice Fields Parkway.

The hostelling experience is one in which people travel independently or in groups, and do so economically. The culture promotes the exchange of stories and

experiences, providing an ideal setting for adapted adventure and sport activity programs to impact the views of others.

Approach: HI-C-PM and CPA(A) collaborate to expand the reach of urban based

adventure initiatives by providing programs in a wilderness setting. This is achieved

by retrofitting buildings and modifying ground surfaces at four hostel locations so that

group wilderness adventure and outdoor activities, such as hand-cycling, rock climbing and hiking, can be arranged.

The hostels' unique environment, particularly the Ice Field Parkway wilderness hostels, ensures the following benefits:

- All the physical, emotional and mental well being benefits that come with exposure to nature and wilderness.
- Opportunities to gain life skills and confidence that comes from challenging oneself in physical and adventure activities.
- Breaking down myths held by general population about people with disabilities and those held persons with a disability relative to their capabilities.



↑Trail riding - Parkers Ridge to view of Saskatchewan Glacier (Banff National Park)



↑Adapted Rockclimbing (HI-Rampart Creek Hostel, Banff National Park):
Getting ready and going up!

Outcomes: In July 2013, the first Adapted Adventure Wilderness Weekend was held at HI-Rampart Creek Hostel, 20 kms north of the Saskatchewan River Crossing in Banff National Park. The group included three individuals with a high level spinal cord injury, two that have been affected by strokes and two with cerebral palsy. Activities included adapted rock climbing, hiking with adapted equipment when necessary on the popular Parkers Ridge trail for a view of the Saskatchewan Glacier and hand cycling on the David Thompson Highway.



Hand-cycling in Rocky Mountains

Testimonials:

- *What a wonderful weekend in the clean fresh air of the mountains. Couldn't believe I was rock climbing and using an outhouse. It's adventures like this that make you feel less handicapped and more positive.*
- *I never thought I would stay at a hostel due to accessibility, after staying at the HI Rampart Creek hostel it opened my eyes.*

For 2014, two adapted adventure weekends are planned. The first is themed with hand-cycling in Jasper National Park, the second, trail-riding in Banff. We look to tripling the number of participants in 2014 and to increasing numbers in future years.

Des expériences inoubliables grâce aux aventures adaptées en pleine nature dans les auberges de jeunesse (hébergement) des Rocheuses en Alberta.

Liz Ferguson, Hostelling International-Canada-Pacific Mountain, Edmonton, Alberta, Canada (présentatrice et co-auteur)

Amy MacKinnon, Canadian Paraplegic Association (Alberta), Edmonton, Alberta, Canada (co-auteur)

Margaret Conquest, Alberta Cerebral Palsy Sport Association, Edmonton, Alberta, Canada (co-auteur)

Situation : Les programmes adaptés d'activités de plein air et sportives peuvent transformer une vie lorsqu'il est possible d'y participer en pleine nature. En 2011, la Canadian Paraplegic Association (Alberta) (CPA(A)) et la Hostelling International-Canada-Pacific Mountain (HI-C-PM) ont cherché à identifier des méthodes pour offrir un accès aux auberges de plein air situées sur l'imposante Promenade des glaciers en Alberta.

La découverte des auberges est une occasion économique pour les individus de voyager seuls ou en groupe. Cette culture incite au partage de récits et d'expériences tout en procurant un environnement idéal pour présenter des programmes d'aventures adaptées et sportifs, et pour sensibiliser les individus.

Approche : La HI-C-PM et la CPA(A) collaborent activement pour inclure des programmes d'aventures en plein air afin de compléter les programmes de découverte urbaine qui sont déjà offerts. Pour ce faire, il fut nécessaire d'apporter des améliorations aux édifices et de modifier les surfaces praticables dans quatre auberges pour permettre aux groupes de participer aux aventures et aux activités en plein air, comme par exemple le cyclisme à main, ainsi que l'escalade et la randonnée.

L'emplacement des auberges, plus particulièrement celui des auberges situées sur la Promenade des glaciers comporte les avantages suivants :

- Bienfaits physiques, émotionnels et psychologiques grâce à l'expérience et les activités en plein air.
- Occasions d'acquérir des compétences personnelles et d'avoir une meilleure confiance en soi en surmontant les obstacles lors des activités physiques et des excursions.
- Briser les mythes entretenus par la population générale au sujet des personnes vivant avec un handicap et les craintes des personnes handicapées en les poussant à se dépasser.

Résultats : En juillet 2013, le premier weekend d'aventures adaptées en plein air a eu lieu à l'auberge HI-Rampart Creek, situé à 20 km au nord du passage de la rivière Saskatchewan dans le parc national de Banff. Le groupe était composé de trois personnes souffrant de blessures majeures à la colonne vertébrale. Deux de ces personnes vivaient avec les séquelles d'un accident cérébro-vasculaire et deux membres du groupe étaient aussi atteints de paralysie cérébrale. Les activités

incluaient l'escalade, la randonnée sur les sentiers du Parkers Ridge avec l'aide d'équipements adaptés lorsque nécessaire pour admirer le Glacier de la Saskatchewan et le cyclisme à main sur l'autoroute David Thompson.

- Promenade en sentier - Parkers Ridge pour admirer le glacier de la Saskatchewan (parc national de Banff)
- Escalade adaptée (auberge HI-Rampart Creek, parc national de Banff) :

Prêt pour la montée !



↑ Trail riding - Parkers Ridge to view of Saskatchewan Glacier (Banff National Park)



↑ Adapted Rockclimbing (HI-Rampart Creek Hostel, Banff National Park);
Getting ready and going up!



Hand-cycling in Rocky Mountains