

Pirineus Digital, 26/07/22

## Comença una nova edició del programa Cerdanya Senderisme de Salut



Un any més, l'estiu acull les activitats del programa Cerdanya Senderisme de Salut, que sota el lema "Cos actiu, saludable i dinàmic, dins un entorn privilegiat", celebra la seva vuitena edició, amb activitats de senderisme, marxa nòrdica i banys de bosc. El programa és possible gràcies als suports dels ajuntaments de Puigcerdà, d'Alp i de Llívia, i permet accedir a les activitats de matí i de nit de forma gratuïta o amb un preu simbòlic, i a les de tarda a un preu reduït.

El gruix de les activitats està centrat en el mes d'agost, amb activitats de matí, de tarda i de nit en lluna plena. Hi ha setze sortides amb el guiatge gratuït, dotze sortides guiades amb un cost d'inscripció de 5 euros, sessions i cursos de marxa nòrdica a 15 i 25 euros i sessions de Sanergies -banys de bosc- a 20 euros. En deu de les sortides programades, afegeixen des de l'organització, es descobreixen paisatges espectaculars gràcies a l'accés amb telecadira i telecabina, pagant només el cost del bitllet.

L'activitat "estrella" de les dues darreres edicions han estat les sessions de Sanergies -banys de bosc- i enguany se n'han programat vuit sessions. El programa és dinàmic, i cada any presenta algunes novetats. Així doncs, enguany es potencia el coneixement del paisatge i els recursos educatius de la Tosa, amb la sortida mixta amb telecabina i a peu "Tosa panoràmica, circuit de les mines i de la natura", i els diumenges es continua desenvolupant la sortida mixta amb telecadira i a peu al "Bac de Llívia".



Marxa nòrdica sota la lluna plena, a Guils. / GUIES DEL PIRINEU

Una altra novetat és la sessió de marxa nòrdica al circuit de Vallcebollera (Espace Outdoor) que es complementa amb la de La Molina. Hi ha sortides específiques per a promoure i practicar la marxa nòrdica i totes les de senderisme es poden dur a terme també amb aquesta modalitat. A més, s'afegeixen recorreguts nous, com la ruta de les Fonts de la Ringueta a Coll de Pal, l'estany de Lanós, els estanys de la Pera, o la sortida de marxa nòrdica nocturna al Pla d'Alp.

Les activitats de tarda van més encaminades a la millora de la salut, mitjançant la formació i l'aprenentatge del concepte Modern Nordic Walking, amb l'objectiu d'ajudar a treballar la salut postural, així com les experiències dels banys de bosc.

Les activitats programades per aquesta darrera setmana de juliol, són: dimecres 27 les Gorges del Segre (Vall de Llo); dissabte 30 de juliol, de Vilallobent al Pla de les Forques; i diumenge 31, Bac de Llivia. En el decurs del mes d'agost, hi ha activitats programades tots els dies. L'entitat organitzadora és Guies del Pirineu, i a banda dels ajuntaments patrocinadors, el programa compta amb la col·laboració del Consell Esportiu de la Cerdanya, La Molina-Grup FGC, Nordic Walking Pirineus, Catalunya Modern Nordic Walking Academy, i Catalunya-Finlàndia Nordic Spirit. L'any passat es va assolir una xifra superior a les 325 inscripcions.