

viure als pirineus

Viure als Pirineus, 27/07/23

Arrenca a Estana la 9a edició del programa 'Cerdanya Senderisme de Salut'

El programa és una bona oportunitat per a conèixer la singularitat orogràfica, paisatgística, territorial i cultural de la Cerdanya,



photo_camera Participants en la sortida a Estana / cerdanyasenderismedesalut.cat

Aquest dimecres han començat les activitats del programa **Cerdanya Senderisme de Salut**, que sota el lema "*Cos actiu, saludable i dinàmic, dins un entorn privilegiat*", celebra la seva novena edició amb activitats de senderisme, marxa nòrdica i banys de bosc, amb la **sortida Estana - Pla de l'Àliga - Bèixec - Estana**, i que clourà dissabte 2 de setembre amb la sortida a la Vall de la Galba (Formiguères).

El programa és dinàmic, i cada any presenta algunes novetats. Les sortides es desenvolupen al matí, i 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. S'afegeixen recorreguts nous o recuperats, com la circular Estana-Miradors Pla de l'Àliga-Bèixec-Estana, els estanys dels Esquists (Bolloses), per les Riberes de l'Alt Segre i els Esterregalls, i la Vall de la Galba (Formiguères). Tanmateix, els divendres 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 segueix desenvolupant la sortida mixta amb telecadira i a peu al “Bac de Llívia”. La sessió de marxa nòrdica al circuit de Vallcebollera (Espace Outdoor) es complementa amb la de La Molina.



Participants en la sortida a Estana / cerdanyasenderismedesalut.cat

Les activitats de tarda van més encaminades a la millora de la salut, mitjançant la formació i l'aprenentatge del concepte Modern Nordic Walking, que ens ajudarà a treballar la nostra salut postural, i les experiències dels banys de bosc, amb els seus corresponents i contrastats beneficis per a la salut. Sense deixar de banda les tres sortides nocturnes de marxa nòrdica en lluna plena. 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. Hi ha 7 sortides amb el guiatge gratuït, 19 sortides guiades amb un cost d'inscripció de 5,00 €, sessions i cursos de marxa nòrdica a 15,00 i 25,00 €, i sessions de Sanergies - banys de bosc- a 20,00 €. En 8 de les sortides programades, es descobreixen paisatges espectaculars gràcies l'accés amb telecadira i telecabina, a un preu molt assequible.

Una bona oportunitat per a conèixer la singularitat orogràfica, paisatgística, territorial i cultural de la Cerdanya, amb una visió des d'espais geogràfics complementaris i diferents perspectives visuals: dels cims a les valls, de la solana a l'obaga, dels llacs d'alta muntanya a les riberes del Segre; i en indrets naturals del Parc Natural del Cadí-Moixeró, i dels Espais Naturals Protegits de la Tossa Plana de Lles - Puigpedrós, de les Riberes de l'Alt Segre, i del Tossal

d'Olopte (Baixa Cerdanya) i del Parc Natural Regional dels Pirineus Catalans (Alta Cerdanya).