

La Cerdanya activa el programa de temporada de senderisme de salut

► Un pla amb noves excursions i propostes d'hàbits saludables ofereix als clients d'hotels i visitants de la vall activitats de descoberta de l'entorn amb un component de formació

MIQUEL SPA. PUIGCERDÀ

■ Aquesta setmana, coincidint amb la temporada turística alta al Pirineu, 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 novena edició. El programa s'ha activat com una de les referències del calendari per als turistes que durant les pròximes setmanes visitaran la Cerdanya, on es combinarà la descoberta de l'entorn natural amb la promoció dels hàbits de salut.

El programa s'ha iniciat amb activitats de senderisme, marxa nòrdica i banys de bosc, amb la sortida a Estana-Pla de l'Àliga-Bèixec-Estana, i que es clourà dissabte 2 de setembre amb la sortida a la vall de la Galba, a Formigueres. Segons han explicat els responsables del pla, «el programa és dinàmic, i cada any presenta algunes novetats. Les sortides es desenvolupen al matí, i hi ha sortides específiques per promoure i practicar la marxa nòrdica, i totes les de senderisme es poden dur a terme també amb aquesta modalitat». En aquesta edició, els dissenyadors del calendari han afegit recorreguts nous o recuperats, com la circular Estana-Miradors Pla de l'Àliga-Bèixec-Estana, els estanys dels Esquistes (Bolloses), per les Riberes de l'Alt Segre i els Esterregalls, i la vall de

Ajuntaments, establiments turístics i empreses de serveis es coordinen per obrir la nova edició del pla



Un grup d'excursionistes en una de les sortides del pla Senderisme de Salut

ARXIU PARTICULAR

Col·laboració amb Puigcerdà, Alp i Llivia per una graella diversa

► El programa de Senderisme de Salut de la Cerdanya té aquest estiu la col·laboració dels ajuntaments de Puigcerdà, Alp i Llivia, tres dels municipis amb més presència de segons residents i, alhora, de més establiments hotelers. A partir de la col·laboració entre les institucions públiques, els hotels i empresaris de l'allotjament turístic i els guies de natura i teràpies de salut locals, el programa ha establert una graella de preus i serveis que mira

d'emmotllar-se a cada realitat i necessitat del visitant. Així, bona part de les activitats de matí i de nit són de franc o amb un preu simbòlic, mentre que les de tarda presenten una tarifa en funció del grau de formació complementària.

Hi ha set sortides amb el guiatge gratuït, dinou sortides guiades amb un cost d'inscripció de 5 euros, sessions i cursos de marxa nòrdica a 15 i 25 euros, i sessions de banys de bosc a 20 euros.

la Galba (Formigueres). Igualment, 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 se segueix desenvolupant la sortida mixta amb telecadira i a peu al Bac de Llivia. La sessió de marxa nòrdica al circuit de Vallcebolera (*Espace Outdoor*) es complementa amb la de la Molina, segons han apuntat els responsables del programa. D'altra banda, «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».