

## El «footing»: esport i salut

D'un temps ençà no és difícil sortir al carrer, a la carretera, al camp o a la platja i trobar-te un nen, un jove, una persona de mitja edat o un jubilat, amb un xàndal i caminant o corrent una mica.

Fer això és el que s'anomena típicament fer «footing» o «Joging», cosa que no és ben certa ja que aquesta segona paraula representa una altra manera de córrer.

Aquest esport, que més popular no ho pot ésser, ja que tothom el pot practicar d'acord amb les seves condicions físiques, i per la seva pràctica té un bon lloc a la ciutat, doncs avui a Sant Feliu tenim una pista de footing, o circuit natural com s'anomenà per primer cop a Suïssa ara fa uns 14 anys, i on es va fer per ajudar a l'home modern en la seva lluita contra la mandra física —tots coneixem l'alt grau de mecanització que s'ha produït en aquest petit país alpi— i els convenia una forma de trencar la monotonia i cuidar la salut. Ara aquest fet és una característica occidental.

Com que cal aprofitar i potenciar el que tenim, potser cal donar

una mica d'informació general que servirà per a ajudar a aquells que no el practiquen ni el coneixen, i així vagin al nostre circuit situat a la sortida de la vila, a prop del camp de futbol de Vilartagues i els magatzems del butà.

El footing és un esport que es fa en una distància d'entre 2 i 5 quilòmetres, i hauria d'haver-hi un nombre determinat d'estacions en les que es realitza un exercici determinat; en cas de no existir aquestes estacions és aconsellable que personalment un s'estableixi certs exercicis oportuns, o busqui algun full informatiu que parli d'aquest tema (que són nombrosos).

És important destacar les següents característiques:

- Treball no gaire fort.
- Practicable en terreny llis i flexible.
- Pot durar entre 30 i 40 minuts, el que equival a una hora de gimnàstica tradicional.
- S'ha de realitzar un treball de deixondament.
- Hom consumeix l'oxigen que inspira, no les reserves.
- Millora el sistema cardiovascular.

S'ha de tenir en compte que no és un circuit per a fer-hi competició, hom va corrent al seu ritme, sense preocupar-se si és adelantat per algú.

Potser cal afegir també el material a utilitzar, encara que és un tema tractat sovint en molts llocs; aquest seria:

- Mitjons de cotó.
- Sabatilles d'esport.
- Xàndal.
- Roba d'abric a l'acabar.

Ara que tenim certa idea de què és i com es fa el footing serà convenient començar a dedicar-s'hi; tenint en compte que la finalitat d'aquest circuit és la de ser un lloc per a fer exercici a l'aire lliure; exercici que no només és un remei per evitar les possibles malalties que afecten el cos, sinó un poderós estimulador de les funcions intel·lectuals. Això últim no se sap com ha estat comprovat, però si és així millor. Seria una bona frase per potenciar el footing aquesta: FOOTING, SALUT FÍSICA i INTEL·LECTUAL.

PEP MUNYÓS

## PÒDIUM

Ja tenim el segon esportista ganxó que puja al Pòdiu, és la Marta Rosés que aconseguí un brillant segon lloc al Cross Inter-Comarcal que es desenvolupà els dies passats a la vila selvatana de Santa Coloma de Farners. D'un pòdiu a l'altre, l'enhorabona a la Marta.

