Ara, 01/08/20

Cerdanya acollirà una seixantena de sortides i activitats de salut aquest agost

Hi haurà sessions de marxa nòrdica, algunes nocturnes, sortides de senderisme o banys de bosc



Una sortida de senderisme a la vall de la Llosa. / GUIES DEL PIRINEU

Aquest dissabte ha començat una nova edició, la sisena, del **programa d'activitats Cerdanya Senderisme de Salut, que s'allargarà fins al 31 d'agost**. Compta amb una seixantena d'activitats preparades, amb l'objectiu de motivar als seus participants a "mantenir un cos actiu, saludable i dinàmic, dins un entorn privilegiat, i de tradició en turisme de salut, com és la Cerdanya", tal com han indicat des de l'entitat organitzadora **Guies del Pirineu**.

Les activitats es basen en **sortides de senderisme i de marxa nòrdica**, amb nocturnes en lluna plena, cursos i sessions de Modern Nordic Walking, que recullen els darrers avenços dels investigadors finlandesos en el camp de la biomecànica i la fisioteràpia. També es faran sessions de "sanergies" o **banys de bosc** -que de fet serà una de les novetats d'enguany-, circuits panoràmics i recorreguts d'altitud a la Tosa d'Alp en telecabina, així com una sortida nocturna amb observació de les llàgrimes de Sant Llorenç des del cim de la Tosa. Les sortides de senderisme, mentrestant, permetran recórrer bona part de la comarca.

Els itineraris d'enguany han tingut en compte no només el fet d'aportar nous al·licients al programa, sinó que han estat escollits amb **l'objectiu d'evitar espais freqüentats.** A més, totes les activitats segueixen un protocol amb

mesures de seguretat per a evitar riscos relacionats amb el covid-19. L'objectiu de la proposta és treballar l'entorn com un actiu de salut, tal com es va presentar l'any 2015, en el marc del "II Simposi Mediterrani de Promoció de la Salut", organitzat per la Càtedra de Promoció de la Salut de la Universitat de Girona, i dos anys més tard en la Universitat Catalana d'Estiu, de Prada de Conflent. **L'Ajuntament de Puigcerdà n'ha estat un dels impulsors**, programant vuit sortides sota el nom de Puigcerdà Senderisme de Salut, i acollint tres cursos de Modern Nordic Walking. Tanmateix, **els ajuntaments d'Alp i de Llívia** acullen tres sortides i dos cursos de Modern Nordic Walking als seus municipis.

El programa, organitzat per l'entitat Guies del Pirineu, compta amb el patrocini dels ajuntaments de Puigcerdà, Alp i Llívia, i amb el suport de La Molina-Grup FGC, Cerdanya Salut, Nordic Walking Pirineus, Catalunya Modern Nordic Walking Academy, i Catalunya-Finlàndia Esperit Nòrdic, i **per la seva execució disposa de guies de muntanya titulats**, especialitzats en la promoció de la salut a través de l'activitat física, i formadors de marxa nòrdica.