

## És accessible per a tothom, només cal adaptar el recorregut

# Els beneficis del senderisme

Per Redacció / Tot Sant Cugat

Abans de practicar el senderisme s'ha de definir el recorregut tenint en compte la distància, el desnivell, l'altitud màxima, el nivell de dificultat i la climatologia. Existeix un sistema de senyalització internacional dels itineraris:



• Camins de gran recorregut (SGR, de color blanc i vermell): corresponen a recorreguts de diversos dies o setmanes i travessen una regió.

• Camins de mig recorregut (de color groc): proposen circuits de diverses hores o d'un dia màxim.

• Camins locals (SL, blanc i verd): acostumen a tenir 10 km com a màxim i, normalment, no menys de 5 km. Són passejos d'unes dues hores i mitja. Practicar senderisme proporciona una sèrie d'avantatges:

• És accessible per a tothom, només cal adaptar el recorregut al nivell de cadascú.

• Comporta estar en contacte amb la natura i oxigenar-se, a més, quan caminem l'organisme allibera endorfines.

• En caminar es fa treballar l'aparell cardiovascular, osteoarticular i respiratori, i s'aconsegueix l'augment de la massa muscular, la desacceleració de la pèrdua òssia, una millor qualitat de ventilació pulmonar i una millora de la funció cardíaca.

• Encara que l'esforç no sigui molt intens, dura hores, i no només es cremen calories, sinó que, a més, al cap de 45 minuts, el cos comença a cremar les reserves de greix.