



ELS COLORS DE LA VALL D'ARAN

Genís Sinca ens proposa descobrir la riquesa de patrimoni i natura de la vall de l'Unyola, començant per Bagergue



L'ART QUE VEUREM PEL MÓN

Dels celtes a Ai Weiwei, fem un repàs de les grans exposicions internacionals de la temporada que ve

TECNOLOGIA PER FER DISSABTE

Alguns ginys electrònics ajuden molt a l'hora de netejar



araestiu

#45
26 | 08 | 2015



Nedar a mar obert,
nedar en llibertat

estiu Estils

COORDINA: THAÏS GUTIÉRREZ

Una ermita busca un ermità per a un any

L'ofici d'ermità -la persona que s'encarrega d'una ermita- està lluny d'extingir-se. Ara mateix se n'ofereix una plaça a Mont-roig del Camp: el concurs està obert fins al 31 d'agost i el contracte és per a un any, prorrogable. Ha de tenir experiència en "restauració i atenció al públic", segons les bases del concurs.



DAVID BORRAT



Aigües braves per nedar en llibertat

“Nedant al mar em sento lliure i viu, en contacte íntim amb la natura”. Aquestes paraules de Miquel

Sunyer, impulsor de Vies Braves i nedador de llarga distància en aigües obertes, sintetitzen l'esperit d'un projecte que va arrencar l'estiu passat i en aquesta segona temporada ofereix més de 26 quilòmetres d'itineraris marítims al litoral gironí i barceloní. La iniciativa, pionera a tot el món, proposa una xarxa de carrils aquàtics senyalitzats i abalisats dirigits a nedadors professionals i amateurs, triatletes i practicants d'immersió lleugera. De les deu vies que es van obrir la temporada passada a la Costa Brava s'ha passat a la vintena d'enguany, que comencen pel nord a Portbou i acaben pel sud al cap de Grills (Sitges), amb la inclusió terra endins d'un

El projecte Vies Braves ha abalisat més de 26 quilòmetres a mar obert entre el litoral gironí i la costa del Maresme i el Garraf

recorregut d'un quilòmetre al pantà de la Baells, al Berguedà.

Els itineraris estan destinats a la pràctica d'activitats esportives, lúdiques i pedagògiques i permeten que tothom pugui gaudir de les aigües obertes de forma segura, combinant disciplines com la natació i la immersió lleugera amb el senderisme o el *running*, segons apunten els organitzadors d'aquesta iniciativa públicoprivada, engegada pel Patronat de Turisme Costa Brava Girona, per Miquel Sunyer i per l'empresa TechnojetSwim. A la costa de Barcelona, Vies Braves rep

el suport de la Diputació de Barcelona, els ajuntaments de Sitges, Calella, Cercs i Vilada i el Consell Comarcal del Berguedà. “La majoria de les rutes transcorren paral·leles als camins de ronda, de manera que es pot descobrir el territori des de diferents perspectives”, destaca Aurora Carbonell, regidora de Turisme i Platges de l'Ajuntament de Sitges.

“Des de ben petit he fet immersió lleugera amb ulleres i tub en les aigües de la mar d'Amunt i el cap de Creus”, explica Gerard Bros, veí de Colera de 23 anys. “Tenir una via brava al meu poble

és un gran valor afegit, ja que acostava el fons marí a tothom, permet descobrir l'entorn i la fauna i flora submarines i atreu tot tipus de gent, des d'aficionats i mainada fins a esportistes amb ganes de descobrir nous reptes”.

Respecte pel medi ambient

A la seva visió d'usuari s'hi afegeix la de promotor dels carrils aquàtics, ja que treballa a l'Oficina de Turisme de Llançà. “També es fan sessions de dinamització gratuïtes i adreçades a tots els públics; es promouen trobades per nedar en grup, iniciar-se en la natació d'aigües obertes i practicar el busseig amb tub, sempre fomentant les actituds respectuoses amb l'entorn natural”, detalla Bros. Totes les sessions estan dirigides per monitors qualificats. A més, es duen a terme activitats no competitives amb el nom Vies Braves

Facebook afegix un nou botó per fer donacions

Que els missatges de suport a les xarxes no es quedin només en paraules. Aquest és l'objectiu del nou botó per fer donacions que Facebook vol estendre de manera progressiva. El botó, sota el títol "Fes un donatiu", apareixerà a les pàgines d'organitzacions sense ànim de lucre.



El gest d'aixecar el dit del mig arriba a WhatsApp

La nova actualització de WhatsApp incorpora dues reivindicacions històriques dels usuaris: el gest d'aixecar el dit del mig i més diversitat racial. Així, a partir d'ara es pot escollir el color de la pell de les emoticones. També hi han inclòs la salutació vulcaniana, de la sèrie *Star Trek*.



D. BORRAT



Non Stop. Els participants poden escollir entre recorreguts de 6, 10 o 15 quilòmetres de la xarxa d'itineraris marins amb l'objectiu de completar-los en una sola jornada.

"En aquestes vies saps que hi ha boies i et sents més segur quan surts a nedar", diu Antonio Carreto, mecànic de 59 anys i usuari de la via brava de Lloret de Mar. "Fa molt que nedo, tant a la piscina com al mar, i està bé que et marquin la línia a seguir", afegix. No neda cada dia, més que res perquè algunes tardes el mar està molt picat. "De tant em tant em trobo altres persones que hi neden, però estaria bé que les fes servir més gent", apunta. Víctor Colomer, un veí de Cistella de 22 anys, és bomber i triatleta. Al maig va completar l'Ironman de Lanzarote: va fer un total de 3,8 quilòmetres nedant, 180 en bicicleta i 42 corrent. "Nedar a mar obert és una meravella i m'ajuda molt en els entrenaments", afirma. Utilitza les vies braves tant a Colera com a Llançà i Portbou. En destaca "els avantatges que el circuit estigui marcat; és un espai en què no hi poden entrar embarcacions i, per tant, et sents més segur", admet. Li agrada molt nedar arran de roques i de tant en tant practica també la immersió lleugera.

Les vies braves disposen de plafons informatius amb el nom, el mapa topogràfic i les característiques de la via (lon-

gitud, amplada, durada, nivell de dificultat, etcètera), a part d'indicacions sobre la biodiversitat i les característiques del fons marí en qüestió, elaborades amb la col·laboració del Club d'Immersion de la Facultat de Biologia de la Universitat de Barcelona.

Desconnectar i recarregar piles

Elena Suárez té 56 anys i ja en fa més de vint que es banya a la platja gran de Pals (Baix Empordà). "Nedo des de molt abans que traiguessin les antenes de Radio Liberty", rememora. Sempre que pot, neda més de mitja hora en paral·lel a la costa gironina. Celebra que des del 19 de juliol funcioni una via brava a la platja que ella sovintaja, amb un quilòmetre i mig abalisat en què pot moure's "amb força més tranquil·litat que abans", explica abans de ficar-se a l'aigua. Les seves braçades, enèrgiques i harmonioses, l'ajuden a desfer-se de les cabòries quotidianes. Així ho confessa al cap de tres quarts d'hora, quan torna a trepitjar la sorra. "És un exercici perfecte per desconnectar, em manté en forma i m'ajuda a carregar les piles", resumeix. "De vegades em pregunten si no em fa por nedar sola. Sempre responc que no, i ara menys que mai", comenta l'Elena. —

JOSEP PASTELLS

Beneficis de nedar a mar obert

Nedar al mar és un dels exercicis que més ens acosten a la natura. De fet, les persones que ho fan tenen sovint la sensació de fondre's amb l'aigua, de ser-ne un element més mentre avancen braçada a braçada. A més de carregar-nos d'energia i ajudar-nos a gaudir de l'entorn, aquesta activitat a l'aire lliure proporciona una llarga sèrie d'efectes positius. Al marge dels beneficis habituals de tots els esports, la natació ofereix la possibilitat de fer exercici sense impacte i assolir un notable desenvolupament aeròbic amb la implicació dels grans grups musculars. Ningú no discuteix que es tracta d'un dels esports més indicats per treballar el cos i la ment. Però nedar a mar obert no només et manté en forma i enforteix els músculs i la memòria, també afavoreix la sensació de llibertat.

Aquí tenim deu dels principals beneficis d'aquesta pràctica:

- Millora la qualitat de vida i ajuda a retardar l'envelliment. La capacitat motriu i la memòria s'incrementen, ja que es tracta d'un exercici que requereix una gran

concentració i coordinació.

- Augmenta l'equilibri físic i l'estat d'alerta. Contribueix a fer més ràpid i eficient el temps de reacció. Les ferides triguen menys a curar-se.

- Crema una gran quantitat de calories, fins a 600 cada hora. Els músculs implicats en el moviment treballen molt més que si estiguessis en terra ferma.

- Provoca un increment i tonificació de la massa muscular. Allarga els músculs i millora la silueta.

- Amplia la flexibilitat de la columna vertebral i ajuda a reduir o eliminar el mal d'esquena.

- És molt positiu per a l'activitat del sistema cardiorespiratori.

- Provoca que el cos es faci més resistent. Augmenta el gruix dels ossos i afavoreix la circulació. La sang s'activa i millora la postura corporal.

- La relaxació dels músculs i de la ment permet que disminueixi l'estrès.

- Nedar a mar obert proporciona una gran sensació de llibertat.