GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Les millors activitats nàutiques, a la Costa Brava

+ Notícies | 28/06/2019 | 08:41

El litoral gironí aposta amb força per la pràctica ludicoesportiva amb modalitats com el kayak, cada vegada més estesa a les nostres platges

Hi ha tendències i modes que tornen per quedar-se de manera definitiva. És el cas, per exemple, de la pràctica d'activitats nàutiques, una tendència que ha augmentat significativament als últims anys i que ha creat, al seu voltant, tot un sector enfortit que viu el seu particular apogeu durant la temporada estiuenca, tot i que cada vegada és més omnipresent sigui quina sigui l'època de l'any.

De totes maneres, és quan les temperatures enfilen més amunt quan la xifra d'usuaris d'aquestes pràctiques, siguin esportistes experimentats o curiosos ocasionals, també es deixa notar amb més fermesa. I el millor de tot plegat és que el ventall d'opcions pot satisfer tota mena de gustos: des de la gent que prefereix el kayak, la vela o el surf de rem fins a les persones que cerquen l'adrenalina del kitesurf o el windsurf o la tranquil·litat del submarinisme.

Aquesta oferta diversificada, precisament, fa que existeixin també múltiples empreses que ofereixin aquests serveis al litoral català. Trobem, per exemple, Piscis Diving, especialitzada en submarinisme; o Eolis Kite, dedicada al kitesurf, o també Jets Costa Brava, més focalitzada en el lloguer de motos d'aigua. I també trobem projectes com l'Escola de vela Sant Pol, que aposta fermament per la difusió d'experiències amb activitats com el kayak, el paddle surf o les excursions guiades, així com cursos de vela i windsurf, entre altres propostes.

L'apogeu del kayak

Entre totes les modalitats aquàtiques i nàutiques n'hi ha una, el kayak, que està gaudint del seu particular auge. En aquest sentit, aquesta modalitat és cada vegada més valorada perquè esdevé una excel·lent manera de mantenir la forma i perdre pes mentre es practica 'rafting' en aigües ràpides o, també, una senzilla ruta al damunt d'un mar suau i immens. Així doncs, és molt habitual veure la pràctica del kayak a la Costa Brava com excursions en kayak o el nou kayak transparent per poder veure amb claredat el meravellós fons marí del nostre entorn durant aquests mesos d'estiu, un esport que genera un benefici directe pel cos: segons els experts, es cremen unes 400 calories cada hora mentre s'exerciten els músculs del cos. I és que aquesta disciplina no només augmenta la força de qui la practica, sinó que també ajuda a millorar la condició física y la flexibilitat amb molt poc impacte.

Els professionals, d'altra banda, també assenyalen que aquesta modalitat permet enfortir altres atributs més enllà de la condició física. En aquest sentit, el kayak també té beneficis directes des del punt de vista cardiològic i serveix per reduir els nivells d'estrès, alhora que esdevé un gran reforç per millorar la salut mental.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/93442-les-millors-activitats-nautiques-a-la-costa-brava.htm