

La roureda d'Aulàs, el Gerdar i la mata de València, itineraris dels «Banyes de bosc»

El Patronat de Turisme impulsa una activitat vinculada a l'ecoturisme que engloba 13 boscos de Ponent i el Pirineu



Imatge del bosc del Gerdar, al Pallars Sobirà | Ara Lleida

El **Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida** ha identificat 13 espais del Pirineu i les Terres de Lleida, un per comarca, on poder gaudir i practicar els **Banyes de bosc**. Es tracta d'un terme vinculat als boscos terapèutics o guaridors i el benestar de les persones que consisteix a **recórrer pausadament, en silenci, un bosc o zones arbrades no transitades**, parant atenció als cinc sentits. La selecció i identificació d'aquestes rutes s'ha fet en col·laboració amb els consells comarcals pirinencs i lleidatans amb la voluntat de continuar treballant per oferir productes que enriqueixin l'oferta turística de qualitat de la demarcació de Lleida vinculada amb l'**ecoturisme**.

Els beneficis de la pràctica del bany de bosc s'han relacionat, entre d'altres, amb **efectes cardioprotectors, antidiabètics, reducció de l'estrès** i, per tant, amb el benestar fisiològic i psicològic de les persones. Es tracta d'un projecte basat en una tècnica recuperada d'èpoques mil·lenàries que va ser incorporada per primera vegada al Japó l'any 1982, **Shinrin-yoku**, com a part d'un programa nacional de salut dissenyat per reduir els nivells d'estrès de la població. Un bany de bosc és, literalment, **"absorbir l'atmosfera del bosc"**, equivalent a la traducció de la paraula japonesa.

La vicepresidenta del Patronat de Turisme, **Rosa Pujol**, ha destacat que el nou projecte arriba després que la **pandèmia** per coronavirus hagi posat de manifest la necessitat de les persones de "connectar amb la natura, tal com han fet durant aquests darrers dos anys moltes persones que han necessitat venir a la muntanya i gaudir dels espais naturals i zones arbrades de la demarcació per sentir-se millor".

En aquest sentit, ha recordat que l'entorn natural del Pirineu i les Terres de Lleida constitueix indiscutiblement **un escenari excepcional** per a la pràctica dels banys de bosc. Les comarques del Pirineu i les Terres de Lleida tenen en el seu conjunt **més de 500.000 hectàrees censades de boscos**, essent la demarcació de Lleida la que té el major nombre d'arbres de més de tres metres d'altura de l'Estat espanyol.

Tres espais seleccionats al Pallars

Al Pallars, s'han seleccionat un total de tres espais per a realitzar-hi els banys de bosc. Un és al Jussà, concretament a la Terreta, on es podrà fer una immersió a la **roureda d'Aulàs**. Per altra banda, al Pallars Sobirà s'ha escollit el **bosc del Gerdar** i la **mata de València**.

Per a la selecció d'aquests 13 espais s'han tingut en compte un seguit de **criteris únics**, entre els quals ha destacat les facilitats d'accés, que ofereixen itineraris amb recorreguts curts d'un màxim de 10 km i que les rutes, si és possible, siguin circulars i disposin de senyalització amb marques de GR/PR o similars. També s'ha tingut en compte que siguin rutes amb poc desnivell.

[altres]