

Paseos por el monte, a 1 km/h

Los que vamos de paseo

Somos senderistas del grupo del Botánico que, por motivos de salud, ya no podemos andar a ritmo senderista, ni hacer desniveles de senderistas. Pero no por eso renunciamos al monte.

Somos pocos. Nos sentimos afortunados de, por lo menos, poder hacer paseos. Nos cargamos las pilas igualmente, para toda la semana.

Vamos con el grupo de la excursión, siempre que es posible

Vamos donde vaya la excursión

Nos gusta ir con el grupo de las excursiones porque compartimos coche y bar. Eso nos permite relacionarnos y no perder el contacto con nuestros compañeros.

La web del grupo: www.grupodelbotanico.com

Es necesario que leas la normativa del grupo, en el apartado 3

Tienes el programa de excursiones, en el apartado 4

Cuando resulta inviable ir con el grupo de excursiones, (por desnivel, lejanía o travesía en bus), solemos ir en transporte público.

kilómetros, horas y desnivel

- Andamos sin expectativas, lo que sale cada día. A 1 km/h
- Nuestro horario es el del grupo de excursiones o, de no ir con ellos, el del transporte público
- Sí el terreno presenta un poco de desnivel, vamos más despacio.

Paseos por el monte, a 1 km/h

Ventajas de los paseos

- Podemos almorzar en **bar** y sin prisa
- Al ser pocos, nos permitimos ir de **investigación** por nuevas rutas
- El **silencio** es un privilegio, por ser poca gente
- El andar despacio permite percatarse de los detalles y disfrutar de un **baño de bosque**:
<https://docs.dkvseguros.com/pdf/uploads/extracto-banos-de-bosque.pdf>
- Al prestar atención adentro, practicamos el **caminar consciente**:
<http://www.escuelafranciscovarela.cl/wp/wp-content/uploads/2016/02/Meditaci%C3%B3n-Caminando.pdf>
- Al andar por terreno liso o casi, puedes andar con tus bastones de **marcha nórdica**:
http://fenwa.es/fenwa-wp-1-0/wp-content/uploads/2013/10/publicacion_Andar-Sano_10.pdf
- Al prestar atención a afuera, hacemos muchas **fotos**
- Y, por último, lo más importante: **Cargamos las pilas** para la semana, andando al ritmo que podemos llevar.

Las fotos:

- Pongo en el Facebook del grupo una selección de las que hago yo.
- También en el "histórico de paseos", en el apartado 5 de la web, hay enlace a las fotos y al wikiloc que grabo

Contáctame el sábado por whatsApp, sí piensas venir el domingo

móvil/whatsApp 662218761

Salud

Azu