

AIRA: 130 hectàrees per a l'esport i el lleure

L'esport a l'aire lliure cada vegada és més habitual. Trobar espais on poder fer tot tipus d'exercici en solitari o en grup s'ha convertit en un objectiu per a moltes persones i col·lectius.

es busquen llocs on poder entrenar-se i al mateix temps gaudir d'una estona d'esbarjo. En aquesta línia, el *running*, la marxa nòrdica o les rutes amb bicicleta són algunes de les activitats amb més èxit.

AIRA, emplaçat al municipi de Sant Antoni de Vilamajor (Vallès Oriental), disposa de més de 130 hectàrees de terreny, tant per a esportistes professionals com per a simples aficionats. Es tracta, doncs, d'una àmplia zona on practicar esport envoltat d'un paisatge immillorable.

OFERTA PER A MOLTS DESTINATARIS

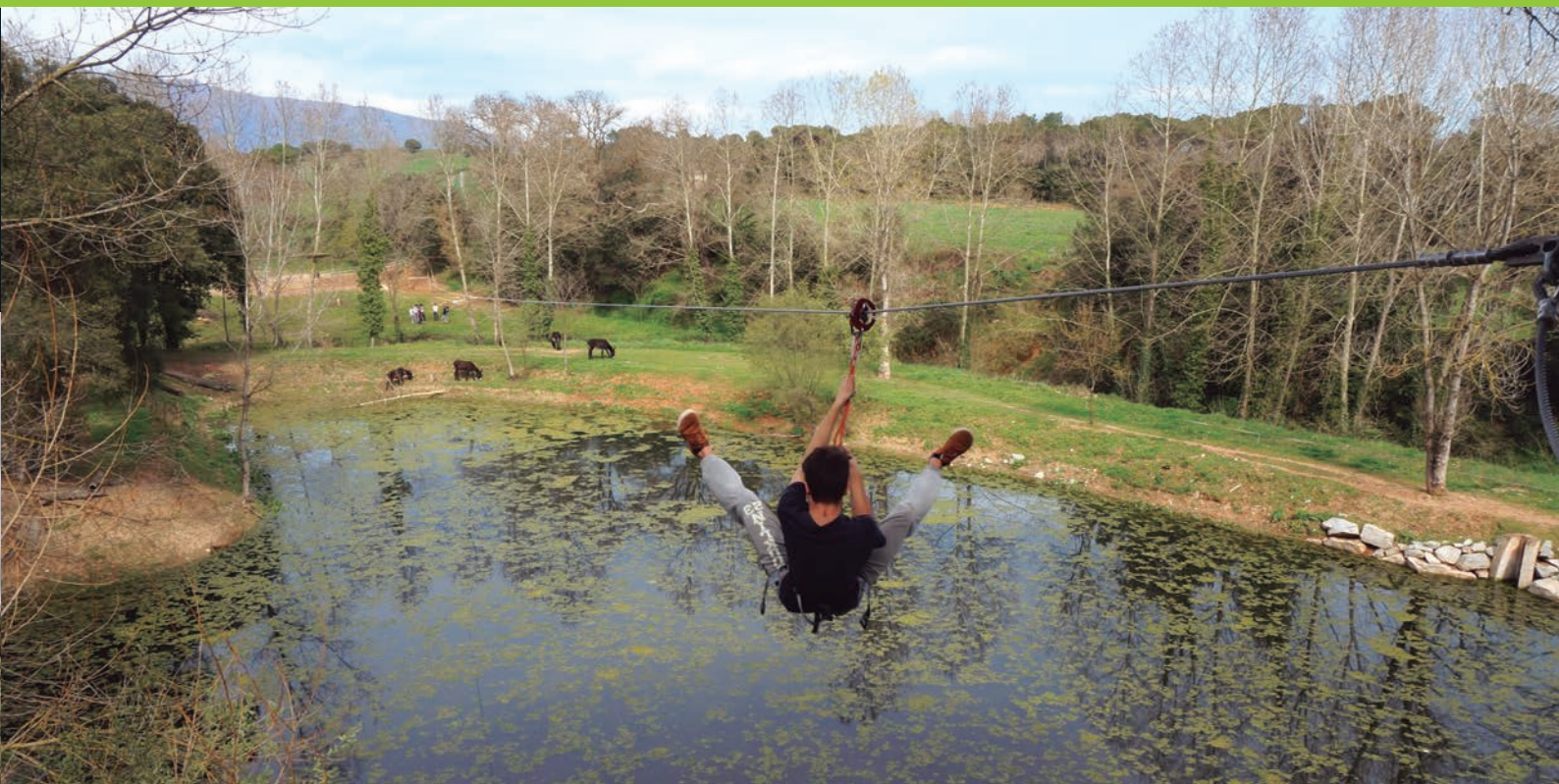
La diversitat de zones que inclou l'extens espai d'AIRA, amb camins rurals, arbredes i esplanades, aporta diversos graus de dificultat i facilita els necessaris canvis de ritme en la pràctica es-



CATÀLEG DE SERVEIS ESPORTIUS

- Parc d'alçada: 4 circuits
- Boulder
- Slackline
- Tir amb arc
- e-Bike (bicicleta elèctrica)
- Marxa nòrdica
- Ponis
- Pista poliesportiva
- Circuits de descoberta de l'entorn (natura, cultura)
- Activitats didàctiques i lúdiques amb animadors i a mida





portiva, un aspecte valorat a l'hora d'aconseguir una preparació física òptima. Per aquest motiu la marxa nòrdica o els circuits amb BTT són una bona opció per posar a prova la destresa i la resistència dels seus practicants. Però també resulta un lloc apropiat per a una activitat més lúdica i amb destinataris familiars o grups escolars o d'altres.

A més, l'equip tècnic d'AIRA posa a la disposició de tothom el material necessari per a fer les activitats, com per exemple les bicicletes o els dispositius GPS per seguir algunes de les rutes ja establertes.

TAMBÉ PREPARACIÓ TÈCNICA

Com en tots els esports, és essencial comptar amb una base teòrica, ja sigui del funcionament dels aparells que s'han d'emprar i la correcta execució i posició del cos durant l'exercici. Per a això, els usuaris tenen a l'abast un espai interior on dur a terme cursos, tallers i conferències.

EL LLEURE

Per aquells que optin per un perfil d'activitats diferent, a AIRA trobaran un parc d'alçada amb quatre circuits adaptats a totes les edats i condicions físiques. Podran posar a prova l'equilibri amb la seguretat que garanteix el sistema d'ancoratge de línia de vida contínua amb què s'ha proveït tot el parc; per tant, una vegada s'inicia el circuit, el participant no es troba en cap moment deslligat ni desprotegit. Així ma-

teix, hi ha habilitada una zona per a la pràctica d'altres disciplines, com el tir amb arc o d'altres més innovadores, com l'*slackline* i el *boulder*. ▶



OPINIÓ. EL COMPROMÍS

Totes les activitats que es poden fer a AIRA compten amb el suport i seguiment d'un equip d'instructors experts que vetllen per la seguretat i el bon funcionament de totes les instal·lacions. A més, amb el temps es vol aconseguir un espai totalment accessible per a tothom. Actualment ja estem treballant en el compromís d'adaptar totes les activitats a persones amb necessitats especials, a fi que també puguin gaudir de l'esport.

Mònica Rodrigo

és coordinadora d' Aira Natura i col·legiada 13268



+ info: www.airanatura.com / info@airanatura.com / 937 379 933
<https://www.youtube.com/watch?v=7TJKXP8y6nA&feature=youtu.be>

AIRA està situat al municipi de Sant Antoni de Vilamajor (Vallès Oriental)