

REpte GR-11 INSTITUT ESCOLA GORNAL



Des de l'Institut Escola Gornal us proposem un repte col·laboratiu per seguir mantenint-nos actius. Recorrerem entre tots i totes el GR-11 sense sortir de casa! El GR-11 és un gran recorregut que travessa el Pirineu des del mar Cantàbric fins arribar al mar Mediterrani, des del Cabo Higer fins al Cap de Creus.

Un recorregut de 819 km amb 40536 metres de desnivell positiu. El sender es divideix en 46 etapes amb diferents distàncies i desnivells que superarem caminant i fent exercicis dins de les nostres llars.

Qui pot participar?

Tots els membres de la comunitat educativa de l'IE Gornal: alumnes, famílies, treballadors del centre i l'equip docent.

Com realitzarem el GR-11 sense sortir de casa?

Diferenciarem entre com acumular la distància i el desnivell. La distància (els km) els canviarem per passos realitzats dins de casa. Els metres de desnivell positius (les pujades que trobem pel camí) de cada etapa els canviarem per exercicis de força.

Cada dia sumarem les aportacions en passos i exercicis que cadascú aporteu junt al de la resta de comunitat educativa i actualitzarem els kilòmetres i desnivell que entre tots i totes haurem superat.



Com contarem la distància i el desnivell?

- 1 pas computarà per 0,5 m de distància.
- 1 repetició d'un exercici de força computarà per 1 metre de desnivell positiu. Cada dia podrem sumar individualment 100 de desnivell positiu com a màxim.

Quants metres i quin desnivell té cada etapa?

ETAPA	RECORREGUT	DISTÀNCIA (m)	passos necessaris	DESNIVELL +	reps ex força
pròleg	Cabo de Higuier - Hondarríbia - Irún	9200	18400	0	0
1	Cabo Higuier - Bera/Vera de Bidasoa	31600	63200	830	830
2	Bera/Vera de Bidasoa - Elizondo	29600	59200	1260	1260
3	Elizondo - Puerto de Urkiaga	18900	37800	1080	1080
4	Puerto de Urkiaga - Auritz	17500	35000	720	720
5	Auritz - Hiriberri	17300	34600	595	595
6	Hiriberri - Otsagabia	20600	41200	780	780
7	Otsagabia - Izaba	21100	42200	675	675
8	Izaba - Zuriza	11200	22400	560	560
9	Zuriza - Aguas Tuertas	18600	37200	1170	1170
10	Aguas Tuertas - Lizara	13700	27400	635	635
11	Lizara - Candanchú	16300	32600	1045	1045
12	Candanchú - Sallent de Gállego	23800	47600	905	905
13	Sallent de Gállego - Refugi de Respomuso	11200	22400	920	920
14	Refugi de Respomuso - Balneari de Panticosa	13900	27800	745	745
15	Balneari de Panticosa - San Nicolás de Bujaruelo	2100	4200	1100	1100
16	San Nicolás de Bujaruelo - Góriz	24600	49200	1238	1238
17	Refugio de Góriz - Refugi de Pineta	13400	26800	943	943
18	Circ de Pineta -Parzán	18000	36000	880	880
19	Parzán - Refugi de Biados	21700	43400	1580	1580
20	Refugi de Biados - Puente de San Jaime	20300	40600	905	905
21	Puente de San Jaime - Refugi de Cap de Llauset	16500	33000	1500	1500
22	Refugi de Cap de Llauset - Refugi de Conangles	10200	20400	205	205
23	Refugi de Conangles - Refugi de la Restanca	12000	24000	900	900
24	Refugi de la Restanca - Refugi de Colomers	7500	15000	640	640
25	Refugi de Colomers - Refugi Ernest Mallafre	12500	25000	580	580
26	Estany de Sant Maurici - La Guingueta	17400	34800	240	240
27	La Guingueta - Estaon	11600	23200	1290	1290
28	Estaon - Tavascan	13100	26200	690	690
29	Tavascan - Àreu	14700	29400	1225	1225
30	Àreu - Refugi Baiau	15400	30800	1345	1345
31	Refugi Baiau - Arans	14900	29800	810	810
32	Arans - Encamp	15100	30200	1050	1050
33	Encamp - Refugi l'Illa	25000	50000	1350	1350
34	Refugi l'Illa - Refugi de Malniu	10300	20600	810	810
35	Refugi de Malniu - Puigcerdà	14000	28000	100	100
36	Puigcerdà - Planoles	25300	50600	1200	1200
37	Planoles - Santuari de Núria	16900	33800	1440	1440
38	Santuari de Núria - Refugi de Ulldeter	11600	23200	1000	1000
39	Refugi de Ulldeter - Molló	20000	40000	620	620
40	Molló - Talaixà	23000	46000	735	735
41	Talaixà - Albanyà	19300	38600	760	760
42	Albanyà - La Vajol	26000	52000	860	860
43	La Vajol - Requesens	25000	50000	830	830
44	Requesens - Vilamaniscle	31000	62000	560	560
45	Vilamaniscle - El Port de la Selva	21000	42000	760	760
46	El Port de la Selva - Cap de Creus	15300	30600	470	470
	TOTALS	819200	1638400	40536	40536

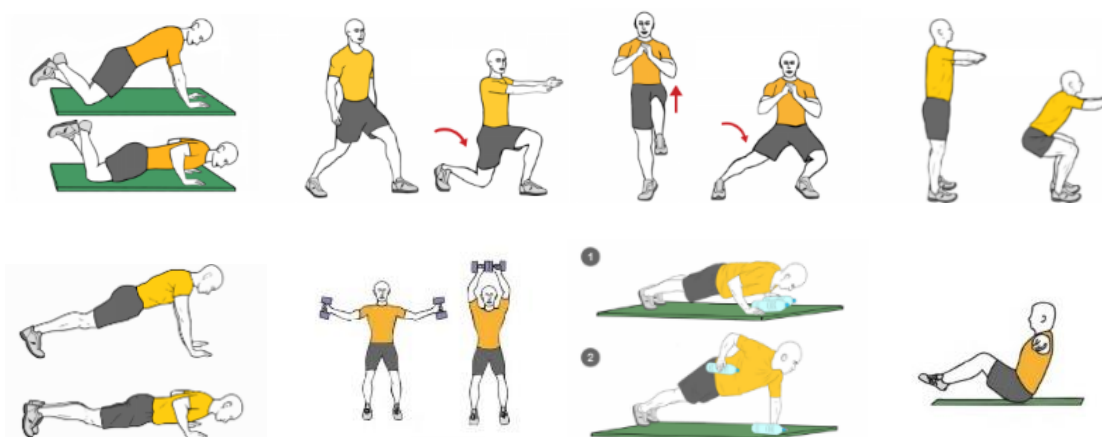


Amb quins recursos podem mesurar els nostres passos diaris?

- Podòmetre.
- Polseres i rellotges d'activitat.
- Aplicacions de salut d'Android i IOS.
- Altres aplicacions mòbils com Google Fit, Runtastic steps, MyFitnessPal,...

Quins exercicis de força puc realitzar per sumar metres de desnivell?

Aquí us deixem alguns exercicis de força senzills que podem realitzar.



Aquests els hem extret de la web <https://www.entrenamientos.com/ejercicios> on en podem trobar molts més.

Abans de realitzar aquests exercicis recordeu la importància de realitzar un escalfament adient, fer un entrenament variat, mantenir una bona postura, no sobrepassar la “zona d'activitat saludable” i de hidratar-se correctament.

Com podem enviar els nostres registres d'activitat per a sumar-los al repte?

Per poder enregistrar els vostres passos haureu d'enviar captures de pantalla o fotos amb els registres de passos de cada dia de l'app o rellotge d'activitat que utilitzeu a l'instagram: @secundariagornal o bé a l'e-mail: repte@ie-gornal.cat.

Per poder enregistrar els exercicis de força haurem d'enviar un time-lapse a l'instagram; @secundariagornal o bé a l'e-mail repte@ie-gornal.cat.



Manu Lapeña (@MLapein) i Miquel River (2020).