[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en Madrid el 17/05/2019

# [Inidiecampers presenta su guía de deportes al aire libre y dónde practicarlos en España](http://www.notasdeprensa.es)

## Con la llegada del buen tiempo, salir a explorar la naturaleza, además de descubrir nuevos lugares es una de las opciones mas demandadas. Practicar deporte al aire libre para ejercitar cuerpo y mente, yoga, skate o surf son algunas de las posibilidades y una autocaravana es una de las mejores opciones ya que permite una gran movilidad ademas de permitirnos llevar todo lo necesario para cada ejercicio

Uno de los planes que más se practica en primavera es el deporte al aire libre. Los más deportistas están deseando salir de los gimnasios y mantener su rutina de entrenamiento a plena luz del día. Para los que quieren empezar a hacer deporte es una oportunidad perfecta de intentarlo en el exterior gracias al buen tiempo. Sea cual sea la excusa, lo importante es hacer algún tipo de ejercicio… incluso en vacaciones. Y es que los días libres pueden servir para practicar el deporte favorito o probar uno nuevo. Desde Indiecampers, una de las mayores plataformas online de alquiler de autocaravanas y furgonetas campers en Europa, recomiendan las mejores actividades para hacer al aire libre mientras se recorre España en autocaravana. EscaladaLos rocódromos están de moda y, debido a sus diferentes niveles, muchos son los que se atreven a probar esta caminata vertical. Algunos de los escenarios al aire libre están en Rodellar (Huesca), El Naranjo de Bulnes (Asturias), Siurana (Tarragona), Oliana (Lleida), Chulilla (Valencia), Villanueva del Rosario (Málaga), La Pedriza (Madrid) o Montanejos (Castellón). En este deporte, se trabaja mucho la seguridad, el equilibrio y la confianza y, tras una jornada ardua en las rocas, no hace falta andar mucho a casa porque puede aparcar la autocaravana en la misma montaña y despreocuparte de más caminatas largas. Montar en bicicletaUna actividad que se aprende desde la infancia y que nunca se olvida cómo hacer. Las rutas en bicicleta son una opción en cualquier compañía y dan la oportunidad de ver paisajes poco transitados y escondidos en la naturaleza. Un buen ejemplo es la Vía Verde de los Ojos Negros para visitar Teruel, Castellón y Valencia. Si se quiere contemplar el mar Mediterráneo, recorrer la Sierra de Tramontana será inolvidable y, para los más aventureros, está el desafío de TransAndalus, una ruta que da una vuelta completa a Andalucía por sus ocho provincias. Yoga / taichiRelajarse y conectar con el cuerpo y con la naturaleza también es una forma de deporte, sobre todo si se realiza en la costa. La Playa de la Patacona, la Malagueta o la Barceloneta son enclaves donde practicar con la mayor tranquilidad y con la banda sonora en directo de las olas del mar. ¿A quién no le vendría bien una escapadita como esta? Skate y patinajeAprender a hacer acrobacias sobre ruedas sirve para mejorar la coordinación, la fuerza y la habilidad. Las mejores zonas para poner a prueba la resistencia física están en el Port Fòrum, en el MACBA y en el Skate Agora BDN en Barcelona, en Madrid Río y Parque del Oeste en Madrid, y en el Skatepark Leioa de Vizcaya. Windsurf, kitesurf and surfLos más atrevidos en los deportes acuáticos cuentan ya los días para poder zambullirse y surcar las mejores olas de nuestro país. Para ello, La playa de Valdearenas (Cantabria), la de Zarautz (Euskadi), de los Lances (Tarifa), de las Américas (Tenerife) y El Palmar (Cádiz) son los escenarios perfectos para ello. Dormir en la playa en autocaravana es una de las mejores experiencias para unas vacaciones que tiene como objetivo recargar las pilas. “En el verano estamos deseando hacer nuevos planes. Si en ellos estan incluidos el deporte, viajar no puede ser una excusa para detenerse e incluso se puede convertir en una ocasión propicia para probar cosas nuevas”, señala Hugo Oliveira, CEO de Indiecampers.

**Datos de contacto:**

Amanda Hernández

910839905

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/inidiecampers-presenta-su-guia-de-deportes-al\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Viaje Sociedad Entretenimiento Turismo Otros deportes Movilidad y Transporte

[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)

[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)