Publicado en Madrid el 14/09/2022

# [Plogging Tour: El deporte de moda es un elemento clave para la transformación social](http://www.notasdeprensa.es)

## Más de 16.000 participantes han recorrido 1.130 kilómetros en 12 ciudades y recuperado más de 36.000 kilos de basura en la naturaleza, desde que en 2018 la comunidad Plogging nace en Ibiza. La red Haz Deporte por el Planeta, con apoyo del Consejo Superior de Deportes, 12 Ayuntamientos y más de 200 entidades, impulsa a través del deporte, la recuperación de espacios naturales y la conservación de zonas verdes. La 3ª Nationale-Nederlanden Plogging Tour arranca en Ibiza el 9 de octubre

 El Plogging es el deporte de moda en muchos países, se caracteriza por ser una actividad colaborativa y para todas las edades y condición física, lo que ha facilitado que en pocos años se extienda por todos los continentes entre profesionales, principiantes y personas poco asiduas a la actividad física. El Plogging consigue un impacto global actuando local y se puede practicar en el medio terrestre o acuático, sólo, en familia, con mascota, amigos o en jornadas de Team Building. Cualquier día y momento del año es bueno para hacer deporte por el planeta. La comunidad Plogging promueve desde 2020 el Nationale-Nederlanden Plogging Tour en ciudades como Málaga, A Coruña, Bilbao, Madrid, Barcelona, Zaragoza, Valencia, Sevilla, Teruel o Mallorca, y el próximo 9 de octubre arranca su tercera edición en España y lo hace en la isla de Ibiza con el patrocinio de la Agencia de Estratégica Turística de las Islas Baleares AETIB y tres circuitos, de entre 2 y 11 kilómetros, que combinan disciplinas como el senderismo, el running, el kayak, el buceo, el patinaje, el trail o el ciclismo, con el cuidado del medio ambiente y la conservación de su biodiversidad, a través de la recogida de la basura que se encuentra en el camino. Hacer deporte por el Planeta, ayuda, no sólo a ponerse en forma, reconectar con la naturaleza y combatir el sedentarismo, sino a impulsar la transición hacia comunidades más sostenibles que promueven a través del deporte y la actividad física, la conservación del patrimonio natural de cada territorio. Los ploggers, término con el que se conoce en el mundo a estos deportistas, están especialmente sensibilizados de la importancia de mantener unos hábitos cardiosaludables para mejorar la calidad de vida de las personas, y de contribuir a la conservación y restauración de los espacios donde se practica deporte y actividad física al aire libre. Damián Quintero, María Torres, Borja Vives y Coralina Navarro son algunos deportistas olímpicos que han sumado a esta tendencia y han ayudado a promover la práctica del plogging a través de los eventos Plogging Tour.  Beneficios del PLOGGINGCuidar la salud y el entorno: el abandono de residuos se ha convertido en una catástrofe ambiental de dimensiones abrumadoras que afecta, no solo a la flora y fauna, sino también al ser humano. Es importante para sumar a evitar la degradación o destrucción de los hábitats y conseguir que no se conviertan en una fuente de contaminación difusa, a menudo invisible, pero de consecuencias impredecibles a gran escala. Promueve hábitos saludables: a nivel de actividad física y promover hábitos de vida saludables, en promedio, se calcula entre 288 y 300 calorías en media hora de práctica del Plogging frente a las 235 calorías en media hora en un trote regular. Oportunidad de superarse y sentirse parte del cambio: la práctica del Plogging como actividad física y deportiva, da la oportunidad de superarse y de sentirse parte activa del cambio. Para descubrir más sobre el Plogging y sus beneficios, visitar www.ploggingtour.com/que-es-plogging

**Datos de contacto:**

María D

692043145

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/plogging-tour-el-deporte-de-moda-es-un](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Sociedad Baleares Ecología Eventos Otros deportes



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