

Puerto Real **Entidades**

## La asociación de diabéticos completa el camino de Santiago

El colectivo ha realizado esta actividad para demostrar la bonanza del ejercicio físico contra la enfermedad

HUGO CATALÁN

■ PUERTO REAL. La vida del hombre se compone de retos, de objetivos que suponen la superación personal. En este sentido, La Asociación de Diabéticos de Puerto Real se marcó hace unos meses la meta de realizar el camino de Santiago, abanderando en este caso la constancia y sobre todo cómo el conocimiento y aceptación de su enfermedad puede controlarse y permitir acometer un esfuerzo físico de esas dimensiones, sin convertirse para nada en un impedimento como desde la ignorancia se podría pensar.

También con este hecho se pretendía demostrar los efectos beneficiosos que representa la actividad física para los diabéticos, una circunstancia que quedará recogida en una tesis que se está desarrollando desde hace meses por un profesor de la Facultad de Magisterio de Educación Física, que ha completado el camino con el grupo, con los datos aportados por los miembros de la asociación antes y durante de llevar a cabo el recorrido.

La expedición puertorrealeña ha estado compuesta por 20 personas con edades comprendidas entre los 10 y los 72 años. El camino se ha compuesto de 8 etapas en las que se han completado un total de 225 kilómetros.

Este ha sido un ejemplo de superación para todos, dado que no se han registrado durante el mismo ningún tipo de incidentes relacionados con la enfermedad, tan sólo los típicos de este tipo de actividades como son las ampollas y molestias en los pies.

Así, con la gran satisfacción de haber conseguido el objetivo previsto, se encontraba el presidente de la entidad, Juan Manuel García Candón, quien mostraba una sonrisa que disimulaba cualquier síntoma de cansancio después de las intensas jornadas vividas en el camino.

Antes de cualquier valoración más profunda, recomendó entusiastamente realizar el recorrido, eso sí, con la advertencia de que hay que prepararse previamente para ello.

Sobre la travesía, Candón indicó que ha sido una experiencia maravillosa en la que quizás lo que más ha pesado (y era algo que no podían entrenar) era la sinuosidad del terreno. Al respecto, el presidente de este colectivo comentó que "lo cierto es que nosotros nos hemos preparado andando por aquí que esta totalmente plano,



EN SANTIAGO. El colectivo puertorrealeño, a su llegada a la catedral

### 4 BUENOS RESULTADOS

## Hermanamiento con grupos de Ponferrada y Santiago

Ya en la salida desde Puerto Real, los participantes en el recorrido fueron despedidos por una representación municipal y de colectivos de la ciudad. Pero más fructífera fue la iniciativa, según García Candón, una vez acabada, ya que se ha tomado contacto con colectivos de diabéticos tanto de Ponferrada como de Compostela, con los que en breve se estrecharán lazos en un hermanamiento previsto. Por otro lado, el realizar el camino ha calado hondamente en la asociación. Tanto es así que se formará una sección de senderismo dentro de la misma. Hay que recordar que la Asociación Puertorrealeña de Diabéticos vio reconocida su labor en el proyecto 'Clave 2000', instituido por la Fundación para la Diabetes y que premia el extraordinario

esfuerzo y trabajo que diariamente realiza este colectivo, además de facilitar el intercambio y la difusión de las buenas prácticas que lleva a cabo entre asociaciones de este tipo. Concretamente, el programa que mereció tal reconocimiento fue precisamente 'Diabéticos en marcha', programa que persigue la práctica de actividades físicas, para lo cual se diseñaron cuatro rutas por Puerto Real que deben llevarse a cabo a pie. Los trayectos se identifican a través de unas figuras situadas al comienzo de los mismos. Localizar los otros hitos que marcan el camino del paseante no cuesta ningún trabajo. La simpática figura de acero naval y aluminio que se encuentra al principio de la ruta, marca también el nombre del trayecto, su longitud y duración.

pero al llegar allí hemos afrontado tanto subidas como bajadas intensas en un perfil rompe piernas tremendamente duro".

El presidente relató la disciplina llevada a la hora de completar el trazado, ya que requería levantarse sobre las cinco de la mañana y a las seis ponerse en marcha, "eso sí nos íbamos temprano a la cama dado, ya que a partir de las diez y media de la noche había toque de silencio por lo que todo se envolvía de una calma inmensa".

Durante el desarrollo de esta aventura, el representante del colectivo de diabéticos de la ciudad destacó el bello paraje que acompañó en todo momento a los participantes, con el predominio del verde y de los frondosos bosques, así como el fuerte olor a "excremento de vaca" muy presente en el

### REPERCUSIÓN

García Candón destaca la gran acogida que la expedición puertorrealeña tuvo en los lugares por los que pasó

mismo.

Por otro lado, García Candón se mostraba muy satisfecho por la gran repercusión que ha tenido esta actividad de la asociación en todos los medios de comunicación de la zona, los cuales han recogido la gesta de la entidad puertorrealeña.

Un hecho que, según comentó, llevó a que durante el camino la gente los identificara, al margen de la camiseta identificativa que llevaban todos los componentes y los alentara. Candón aseguró entre risas que "si estamos dos semanas más allí seguro que somos más conocidos que las flechas amarillas que indican todo el camino". Durante el recorrido, donde reseñó el buen ambiente existente entre todos los peregrinos, Candón señaló que "ha servido para informar a aquellas personas que se nos acercaban y nos hacían comentarios al respecto de la diabetes".

En cuanto a momentos emotivos, el presidente de la asociación afirma que han sido muchos, aunque escoge la recta final del trayecto cuando ya se divisa la catedral, así como durante la misa del domingo dentro del templo, cuando fue nombrada la presencia del colectivo puertorrealeño.

Otro de los aspectos que destaca el presidente del colectivo de diabéticos ha sido la solemnidad de esta aventura en cuanto a las recepciones de las que han sido protagonistas durante el camino.

Así, hay que reseñar que la asociación puertorrealeña fue recibida oficialmente por los Ayuntamientos tanto de Ponferrada, punto de partida de la expedición, como de Santiago de Compostela, punto de destino, destacando ésta última por tratarse de la capital de Galicia.