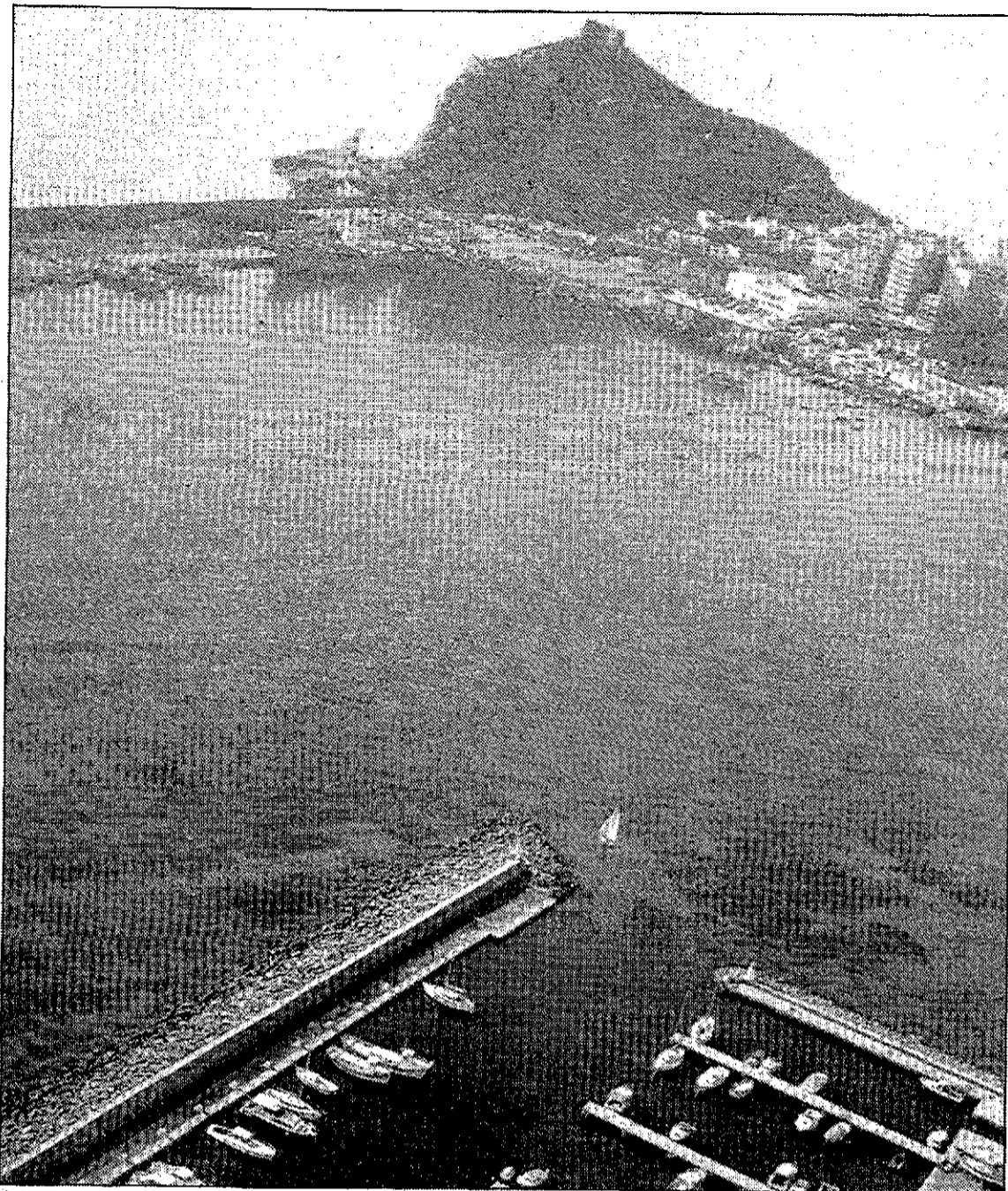


Las horas más aconsejables de salir son por la mañana y por la tarde, cuando baja el calor

La alimentación debe ser suficiente, no se le ocurra salir con un café bebido, o atiborrado. En el primer caso le espera una pájara (la de las piernas, no otra) y en el segundo le pesará la digestión sin que pueda aprovechar el alimento hasta que haya pasado un buen rato. Lo ideal sería haber comido alimento energético media hora antes de salir. A diferencia de la bici en carretera, en montaña los esfuerzos comienzan antes y suelen ser más cortos y violentos, a elección siempre de las ganas de cada uno, claro.

La bebida es imprescindible y en ocasiones es necesario hasta repostar. Hay algún local clave que nos sirve de apoyo logístico. Vale cualquier bebida reequilibradora comercial, otras bebidas, especialmente zumos y colas van bien. Nosotros elaboramos la siguiente fórmula: El zumo de un limón, una pizca de sal, azúcar (no mucha para que no se empalague) y agua hasta llenar el botellín.

Las horas más aconsejables de salir son por la mañana y por la



Club Náutico y Castillo de San Juan. / J.R. REPORTER FOTO

tarde, cuando baja el calor. Es preferible la mañana si sus obligaciones se lo permiten, porque no se está limitado ni se corre el riesgo de la falta de luz. Y de paso le sirve para incorporarse pronto al ritmo familiar y para justificar más fácilmente una copa de menos por la noche.

Si tiene oportunidad, salga en familia. Es un lujo, aunque se limite su expansión personal. Si lo hace sabrá porqué se lo digo.

Usando el sentido común, seguridad y dosificación, estoy convencido de que obtendrá muy buenos ratos, un buen anecdotario para el largo invierno, una mejora física, estética, del humor, de la propia estima y probablemente de la de los que le rodean.

Si la bici no le vale, hay muchas más cosas, a su alcance en Aguilas, que le pueden ayudar a estar mejor. Mire, descubra, ensaye y disfrute. Este año no diga «eso no es para mí». ¡Móntatelo!

Finalizo como el año pasado. Recordando lo limpias que están nuestras playas, espero que sigan limpias, que las conservemos limpias, que los responsables municipales pongan los medios y que nosotros los usemos, como ejemplo, y si es necesario los hagamos usar, hay que ser un poco más combativos para el bien de todos.

Los servicios sanitarios están un poco más reducidos este año, con consulta para desplazados en el Centro de Salud, y 24 horas de servicio de urgencias. Para no ser necesarios.

Nos veremos, como dice mi amigo Josele, en el campo del honor.

¡Feliz verano!



Nomolt

Insecticida regulador del desarrollo de los insectos
Óptimo para programas de lucha integrada



Para mantener los cultivos hortícolas libres de mosca blanca y orugas (spodóptera y otras)



Shell Agricultura



el futuro en protección de cultivos