

i) AL iniciar la marcha se ha de andar lentamente para que los músculos entren en calor, aumentando poco a poco el paso hasta conseguir un ritmo uniforme. El caminar del buen montañero se caracteriza por la regularidad y no por la velocidad.

j) Debes acompañar la respiración a tu paso, tomando el aire por la nariz y expulsando el mismo por la boca. Si se expulsa también por la nariz se evita reseca la boca y la sed.

k) Es conveniente, durante el recorrido, y sobre todo en las subidas, hablar poco. Del mismo modo beber mucha agua durante el recorrido.

No fumes al andar.

l) Las paradas suelen ser pocas y cortas. Al descansar ten cuidado de no enfriarte, ponte un jersey, ano-

rac, o cualquier otra prenda de abrigo y quítatela antes de volver a andar.

m) Al realizar la marcha es conveniente buscar el camino más cómodo para así ahorrar energía. Para las subidas nunca deberás subir en línea recta, ya que es más corto, pero te cansarás más; la subida ha de ser en zig-zag; aunque tardes más, será más cómodo.

n) En las bajadas ha de flexionarse ligeramente las piernas. Si la bajada es muy pendiente, se deben clavar los talones.

o) Cuidado con el agua: no beberás agua muy fría aunque se esté muy acalorado. El agua estancada no se debe beber.

Continuará

MINI

PAGINAS PARA LOS CHICOS

Mariano Martín-Esperanza

CUENTO: DUMBO

Era primavera y el largo tren del circo, lleno de maravillosos animales, payasos y artistas, corría alegremente por la pradera que alumbraba la luna.

Tiraba del tren Carey Jr, una potente locomotora. Las maras cantaban canciones de cunã para dormir a sus cachorritos. La señora Dumbo era la más feliz. Estaba orgullosa de su elefantito recién nacido. Las elefantas solteras vecinas veían encantadas al hermoso bebé.

De pronto el elefantito estornudó !Achis! !Que sorpresa! dos grandes orejas se le desarrollaron. Eran enormes para un elefantito. Parece un payaso, dijo burlona una elefanta.

¿Jumbo? dijo otra. Debería llamarse Dumbo. En el circo, Dumbo les dicen a los tontos.

El pequeño, al ver sus orejas, se puso a llorar. Es que realmente eran enormes. Pero su cariñosa mamá lo acostó en su trompa y lo arruyó tiernamente. Por la mañana, el tren



detuvo su marcha en un pueblo. Los animales y los artistas salieron a desfilarse por la calle principal.

Su gente aplaudía el gran desfile, pero los aplausos se volvían burlas cuando veían al elefantito de las grandes orejas, cuando el desfile terminó, mamá Dumbo trató de consolar a su hijito, pero unos