

Escápate con

ÉCHALE HUEVOS y sal a la montaña

Llévate una docena en tu mochila

La compañía Maryper ha desarrollado OvoGym, un nuevo producto que te permite consumir huevos en cualquier parte del mundo, sin riesgo de Salmonella y garantizándote una larga duración sin necesidad de conservación en frío.

Una ración de OvoGym contiene además de dos huevos batidos, el equivalente a 5 claras de huevo deshidratadas y pasteurizadas, que una vez unidas al agua, te permitirá la elaboración de tortillas o batidos de proteínas aunque te encuentres en plena acampada en la montaña.

PVP aprox: 3 € (6 raciones). Tel: 968424064.

www.maryper.com



TODA UNA VIDA **400 recorridos fáciles** DE EXCURSIONES POR LOS PIRINEOS

Lluís Borràs nos propone más de 400 excursiones repartidas a lo largo de 23 itinerarios en coche. Para aquellos que se desplazan en automóvil, pero que desean hacer algo más que tomar fotografías desde su ventanilla. Dirigida a todos aquellos ansiosos por adentrarse en las callejuelas de los típicos pueblos pirenaicos o las murallas de un castillo, por levantar la tienda o tentar el jergón de un refugio, por pasear por las orillas de un río, hacer una pequeña excursión hasta un lago e incluso emprender la marcha hasta un collado o una cima. En fin, una guía práctica, lo suficientemente extensa y completa como para permitirnos descubrir y disfrutar la riqueza paisajística y cultural de esta mítica cordillera, tanto en su vertiente francesa como española, al completo. Las excursiones propuestas se encuentran detalladamente descritas, ilustradas con mapas y relacionadas entre sí con referencias cruzadas, lo cual te permitirá combinarlas o adaptarlas a tus posibilidades.

432 páginas. 22,50 € www.desnivel.es



¡RAYOS Y CENTELLAS!

**Busca el cono de protección
para estar seguro**

Si te ha pillado una tormenta en mitad del monte y no sabes cómo resguardarte de los rayos, apréndete la regla del cono de protección, que afirma que un objeto puntiagudo y alto crea a su alrededor un cono de protección con un ángulo aproximado de unos 45° a cada lado de la punta. Sitúate a la mitad de su anchura, ni muy próximo al centro (podría saltar la descarga hacia ti) ni muy cerca del extremo (podrías salirte de su área de protección), agrupado con las rodillas flexionadas, los pies juntos y la boca abierta para evitar el daño por presión en los tímpanos por el estruendo producido por el rayo.

