

El corazón con ritmo cardiaco al máximo, la sangre corre por las venas velozmente a cada latido, la quema de cientos de calorías por minuto hace que el calor excesivo de esta combustión ponga a trabajar el maravilloso servo sistema de enfriamiento a través de la transpiración (sudor) ayudando a la vez a expulsar del cuerpo toxinas que no habían podido ser retiradas, los músculos se tensan hasta su limite, el oxigeno se requiere en muy grandes cantidades por lo que la respiración esta a mas no poder, La altitud disminuye la presión atmosférica por lo que el organismo se ve obligado a compensar el cambio y lo hace tan eficientemente que uno no lo percibe. El ardiente sol ayuda a realizar la síntesis de la vitamina D en la piel ayudando también a la asimilación del calcio para fortalecer mas los huesos. El paisaje durante el ascenso es soberbio, lo que compensa la sensación de fatiga que en ocasiones se siente al incrementarse la pendiente de las subidas. . .y el resultado de todo esto es un desplazamiento de varios kilómetros hasta llegar a la cima. Una vez pasando el umbral de la fatiga viene una sensación de éxtasis (bienestar) debido al derrame de una sustancia en el cerebro parecida a la morfina que causa un relajamiento extremo, el cual acompañado del paisaje boscoso, el canto de las aves, el susurro del viento en la hojas y el olor a pino fresco son una herramienta destructora del stress acumulado que compensan al organismo en una forma mayor a la refriega a la que se le acaba de someter.

Tras la primera mordida del lonche viene la recuperación de la glucosa perdida y de otros nutrientes que requiere el organismo tras el nuevo requerimiento de mas tejido de fibra muscular y fortalecimiento del sistema cardiovascular. Parece increíble, pero todo esto es muy difícil que se logre solo con ir diario a **la oficina...**

