



# (manual de ociosidades)

Valentina Quintero [valenqui@telcel.net.ve](mailto:valenqui@telcel.net.ve) / [www.valentinaquintero.com.ve](http://www.valentinaquintero.com.ve)  
Fotografías Pablo Krisch / Agencia de fotógrafos Cóndor [condorimagenes@yahoo.com](mailto:condorimagenes@yahoo.com)



esta semana

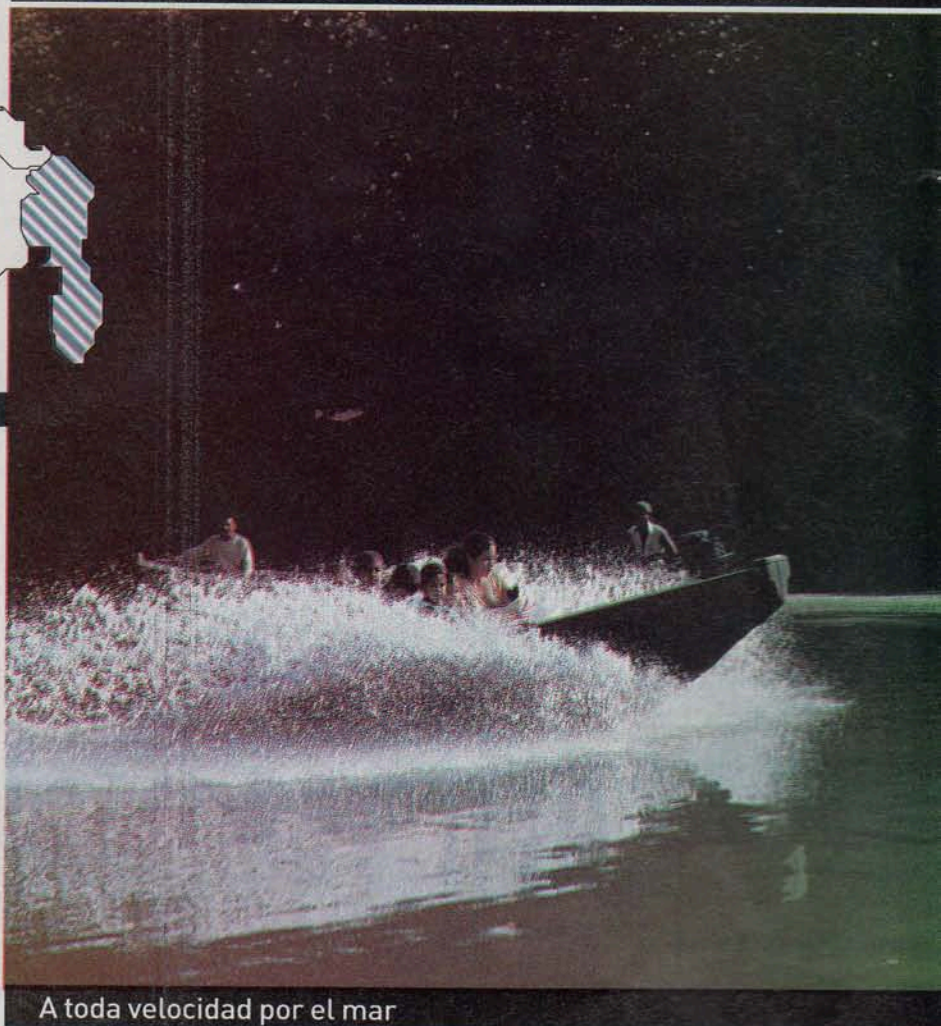
## Mochima es una dicha

A mí me encanta saber que la única manera de llegar a una playa es agarrando un peñero. Esa felicidad de navegar, la estela que dejan los peñeros, el viento que despeina y obliga a apurruñar los ojos, la sal que se pega a la piel, los brincos con las olas y la dicha de ver el mar por todas partes, la montaña más allá, las playas para escoger y el cielo intenso. Así es el Parque Nacional Mochima. Aprovechen cualquier momento libre y váyanse para allá, en el estado Sucre.

## Canotaje con Biotrek

Las veces que he visitado el Delta del Orinoco, Morichal Largo o la Laguna de Sinamaica, observo con estupor la agilidad de los indígenas en esta zona cuando se encaraman en una curiara. Ese equilibrio tan perfecto sólo puede ser obra de sus dioses que los sostienen con un par de cuerditas de lado y lado. Para vivir una experiencia similar, yo les sugiero que se pongan en contacto con la gente de Biotrek, una empresa seria y generosa que lleva grupos a remar en *kayacs* de una y dos personas, ya sea por aguas encrespadas o serenas, en muchos lugares estelares de Venezuela.

● Para saber fechas, detalles, requisitos o precios, visiten su página web: [www.biotrek.com](http://www.biotrek.com), escriban a su e-mail: [info@biotrek.com](mailto:info@biotrek.com) o llamen a sus teléfonos: (0212)347 6475 / (0416)723 8271.



A toda velocidad por el mar

## Guía Extrema Venezuela

Nuestro país se ha convertido en el delirio de los deportistas extremos locales y del mundo. Todo gracias a esa naturaleza privilegiada y exuberante que nos permite hacer *windsurf* o *kitesurf* todo el año con playas de vientos constantes. Ríos caudalosos y seguros para practicar el *rafting*. Cascadas ideales para el *canyoning*. Cielos despejados para lanzarse en parapente o en paracaídas. Montañas con caminos peliagudos o sencillos para montar bicicleta o hacer *trekking*. Fondos de mar alucinantes para bucear o las olas seguiditas para surfear. En definitiva, un país de naturaleza generosa para gente deportista que adora conectarse con lo más virgen del planeta. La buena noticia es que por fin existe la *Guía Extrema Venezuela*. Un libro de 400 páginas con montones de fotos, explicación de cada de-

porte, sitios donde se practica, cómo llegar, dónde hospedarse, quiénes son los guías confiables y expertos, qué equipos requieren, en qué condiciones deben estar y cuáles son las mejores épocas. Lo escribió Arianna Arteaga Quintero, una periodista de los deportes extremos, una entregada a la naturaleza desde su más tierna infancia y además mi única hija. Para la investigación, la venta, los viajes, el ánimo y las ideas, contó siempre con el apoyo y la solidaridad de Luis Moncada. Ya está en las mejores librerías del país.

● Para más información entren en nuestra página web: [www.valentinaquintero.com.ve](http://www.valentinaquintero.com.ve), llamen al teléfono: (0212)283 2121 y para pedidos pueden ponerse en contacto con Richard Hernández en Editorial Arte. Teléfono: (0212)257 1233.