

ESQUÍ

PARA TODOS



**Federación
Deportes
de Invierno
de la Región
de Murcia**

**ESQUI
PARA TODOS**
Revista Oficial
Número 12 – Enero
Temporada 2004-2005



**FEDERACIÓN
DEPORTES
DE INVIERNO
DE LA REGION
DE MURCIA**

Director Revista

Francisco Provencio Rubio

Junta Directiva

FEDERACION

Presidente

Luis Picón Díaz

Vicepresidentes

M^a Dolores Martínez Sánchez

Francisco Provencio Rubio

Director Técnico

Juan Carlos Guzmán Lavela

Esquí Alpino

Juan Carlos Guzmán Lavela

Esquí de Fondo

Pascual Fuertes Noguera

Antonio Pérez Morales

Snowboard

Jose Gonzalez Muñoz

Trineos con Perro

Región de Murcia

Consejería de Presidencia
Dirección General de Deportes

La dirección de la revista y la F.D.I.R.M. no se responsabiliza de las opiniones en ella reflejadas o de las entidades que facilitaron los datos. Esta revista esta abierta a todo tipo de colaboraciones, que pueden ser enviadas a la F.D.I.R.M.

EDITORIAL

Llega otra temporada y la comenzamos, como siempre, con mucha ilusión.

Este año esperamos que la nieve se ponga favorable y nos facilite realizar todas las actividades previstas.

Están realizando un gran esfuerzo los musher de trineos con perro y han visto ya recompensado su esfuerzo con unos grandes resultados, Ismael Piñol subcampeón de Europa y Campeón de España en 6 perros, Luis Piñol campeón de España con un perro, y Javier Hervás tercer clasificado en cuatro perros. Además felicitar a todos los musher que están presentes en todas las pruebas.

En esquí de fondo tenemos nuevos miembros en el equipo, han comenzado a prepararse para afrontar el calendario de pruebas de este año, y participar en el nacional que se celebrará en Candanchú en marzo.

El equipo de alpino, bajo las instrucciones de Juan Carlos Guzmán, sigue preparándose para participar en los nacionales que este año se celebran en Sierra Nevada.

La temporada pasada se formó el equipo de snowboard e hicieron su primera participación en los campeonatos de España celebrados en la Molina, adquiriendo mucha experiencia, este año siguen su preparación para participar en todos los encuentros previstos

Los profesores de la escuela han seguido su formación en los cursillos celebrados en Sierra Nevada a principio de temporada y finalizaron el curso los ahora nuevos titulados. Para esta temporada se realizarán pruebas de acceso para los cursos de monitores de las distintas disciplinas.

Hemos organizado (viajes) entrenamientos, los fines de semana, que abrimos a federados y familiares para disfrutar de la nieve.

Seguimos realizando los programas de fomento de esquí de Fondo en la Ragua, en colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de Murcia.

Esperemos que podamos cumplir con los sueños de esta temporada y podáis participar en nuestras actividades

CAMPEONATO DE EUROPA DE TRIENEOS CON PERRO EN TIERRA

Ismael Piñol Venteo (de la federación murciana) se proclamó en el mes de noviembre en **Sault (Francia)** **subcampeón de Europa** de Trineo con perros en la modalidad de trineo con 6 perros sobre una distancia de 6 km. Este deporte se celebra indistintamente en **tierra** o nieve, siendo en esta ocasión el circuito de tierra.

Ismael, de 18 años tuvo que enfrentarse a rivales mucho más experimentados originarios de países con mayor tradición en esta modalidad deportiva, prácticamente desconocida en España y más aún en estas tierras tan al sur donde la nieve es un hecho excepcional.

Participaron en el Campeonato del Mundo los 156 **mejores equipos de Europa.**, siendo la modalidad de tiro con 6 perros; como representantes de ESPAÑA asistieron 14 equipos, 8 de Cataluña, 2 de Teruel, 3 de Aragón, **y uno de Murcia.**

En la primera manga Ismael sufrió una rotura en la ruedas delanteras en el trineo (kart 4 ruedas en tierra) y esta provoco que quedara en tercera posición en la primera manga, pero en la segunda manga pudo remontar y quedo al final en segunda posición, **Ismael Pinol fue de los 156 quien mas rápido realizo el circuito en todas las mangas y categorías** en un tiempo de 11 minutos

Record de circuito y mejor tiempo absoluto, sacando 1,5 minutos al Segundo, el checo **Yiri Cresi** actual campeón del mundo que al final seria el que se alzo con el campeonato,

En esta carrera a dejado claro el gran nivel en que se encuentra Ismael esta temporada.



CONOCE A **ISMAEL PIÑOL VENTEO**

CAMPEON DE ESPAÑA Y SUBCAMPEÓN DE EUROPA DE MUSHING

Este joven campeón, de 18 años de edad participa en campeonatos desde el año 2002 y ha obtenido ya un gran currículo en este deporte milenar en la categoría de seis perros.

CAMPEON DE ESPAÑA DE 6 PERROS EN TIERRA 2003-2004
CAMPEON DE ESPAÑA Y RECORD DE CIRCUITO 2004-2005
SUBCAMPEON DEL MUNDO 2003-2004
SUBCAMPEON DE EUROPA 2004-2005
1º CLASIFICADO CAMPEONATO DE PORTUGAL 2004-2005
RECORD DE CIRCUITO TODAS LAS CATEGORIAS

¿QUE ES PARA TI EL MUSHING?

Para mí el mushing es una forma de vida, que requiere una gran implicación por mi parte y por parte de la gente que me rodea, se trata de un equipo compuesto por mis perros, yo y mis ayudantes que en esta ocasión podríamos decir que es mi familia, siendo todos igual de importantes, si un perro sufre por cualquier motivo, casi puedo asegurar, que yo también sufro, si todos van bien, yo estoy contento, veo como corren con alegría y entusiasmo y sus ganas de correr son como un premio que nos ofrecen por todo el esfuerzo diario de cuidarlos y limpiarlos y darles de comer.

¿CUANTOS PERROS TIENES EN CASA?

En estos momentos tenemos 3 equipos de competición con un total de unos 21 perros que cuidamos todos los días, prestando atención uno a uno

¿COMO TE SIENTES AL HABER GANADO ESTOS PREMIOS A TU EDAD?

La verdad es que hace 3 años, nosotros mismos, no entrábamos en ninguna valoración que nos hiciera pensar que llegaríamos tan pronto al nivel alcanzado por lo que me siento muy contento, ahora lo que espero es poder mantenerme en esta posición que estoy y me siento mucho más presionado que antes, aunque la verdad es que hemos trabajado mucho, EL NIVEL DE LOS ESPAÑOLES es de los mejores del mundo en este deporte, hay gente muy buena y muy preparada

¿QUE CARRERAS TIENES PREVISTAS O TE QUEDAN POR ASISTIR ESTE AÑO?

Bueno la verdad es que esta temporada las 4 carreras importantes que he realizado en tierra, las he ganado (campeonato Cataluña/campeonato de España/campeonato de Europa/campeonato de Portugal en tierra por lo que he conseguido mantener el nivel alcanzado en la temporada pasada que quede subcampeón del mundo y campeón de España ... me queda una asignatura pendiente que es el campeonato de España en nieve que se celebrará en marzo del 2005 en Baqueira Beret

Hay dos carreras importantes, que no voy a poder asistir por falta de presupuesto y también por el tiempo, que compagino con mis estudios que no debo de permitirme el perder tantos días de estudios

Las carreras son en HAMMAR- NORUEGA Y PIRENA

ME COMENTAS QUE NO PUEDES ASISTIR POR EL COSTE, HABLANDO DE ESTO ¿ESTE DEPORTE ES MUY CARO?

bueno si el deporte se toma como afición con uno o dos canes no es gravoso es relativamente barato, otra cosa es tomarlo como competición, con el tiempo que lleva, a veces no sabes de donde sacarlo, horas de cuidado a tus perros, veterinarios, pienso, desplazamientos a las carreras y también por lo especial y exclusivo del deporte y a veces por lo desconocido. creo de verdad que esta poco apoyado por las instituciones, que nos comparan con otros deportes que normalmente requieren mucha menos infraestructura,

dedicación y en el fondo dinero, que en mi caso particular es mi familia la que sufraga la mayoría de los costes, que de una forma u otra vamos a seguir apoyando para llevar este deporte hasta donde se merece.

evidentemente este deporte, esta preparado para que te guste en si y lo admitas desde el primer momento.

Cualquiera, sin ánimo de superación pronto se desalienta, ya que los frutos se recogen a medio o largo plazo, los perros cuesta enseñarlos y muchas veces debes empezar de nuevo ya que compruebas por desconocimiento que te has equivocado en algo (no has utilizado el método correcto de aprendizaje) pero esto solo te ocurre si estas intentando competir, si te lo tomas como afición la cosa cambia considerablemente, ya que siempre se disfruta y mejora si el sistema de adiestramiento es el adecuado, no es menos cierto que con uno o dos perros esto se lleva con relativa tranquilidad, a partir de aquí es cuando se necesita una dedicación mayor y uno debe plantearse bien este deporte, no obstante las personas que se implican compitiendo, tienen muy claro que esto es como una casa, que vas construyendo con tus manos poco a poco, aprendiendo de tus tropiezos, con el máximo esmero, hasta conseguir que tus perros y tu sean un equipo compacto, con un trato específico perro a perro, cada uno con sus formas, personalidad y carácter, sin maltratos, con entrenamiento positivo, (premiando con caricias cuando hacen las cosas bien) y esperando recoger los frutos de su entrega total en el mañana

¿EXISTE ALGUNA REFERENCIA O NORMAS A LA HORA DE PRACTICAR ESTE DEPORTE?

Si, evidentemente este deporte se rige por el reglamento que dispone la Real Federación Española de Deportes de Invierno para el mushing.

Este reglamento es muy completo y específico, sobre todo en lo referido a el trato de los animales, o al cuidado del entorno natural, por ejemplo, hay algunos detalles singulares como son:

* un corredor que le grite despectivamente a sus perros será descalificado fulminantemente incluso para toda una liga

*se lleva un trato específico con el transporte de los animales, (los remolques de perros tienen que tener unas condiciones y medidas determinadas)

*se especifica el cuidado de dejar el medio natural o forestal sin tocar,

*se exige que siempre las zonas de acampadas se deben dejar siempre como estaban, limpiando los excrementos de los perros, (es obligatorio el disponer unas herramientas de limpieza por equipos de perros)

*se obliga a colocar un chip y registrar los perros y comprobarlo cada carrera por un veterinario colegiado.

*se obliga a tener los animales con vacunas muy por encima de los niveles normales de otros tipos de competición.

*es obligatorio que un veterinario por carrera controle y apruebe el estado físico de los perros, cualquier duda el veterinario dejara apeado al animal

se coloca un termómetro y por arriba de los 18 grados de temperatura no se compete.



estés donde estés

No importa el día ni la hora la **CAM** está a tu disposición **las 24 horas del día, 365 días al año**.
Accede a nuestra web y ,entre otras operaciones, **consulta el estado de tus cuentas, los últimos movimientos de tus tarjetas de todo el último año, haz transferencias, compra acciones en bolsa y paga tus impuestos.**

A través de **www.cam.es** puedes realizar todas tus operaciones de forma rápida, fácil, e inmediata. Con la seguridad y confidencialidad de tu Oficina CAM.

Para tu completa comodidad, opera con CAM DIRECTO. También estamos a tu servicio por teléfono, llamando al **901 20 90 20** o desde tu móvil GSM.

LA CAM EN DIRECTO. LA CAM EN INTERNET.

CAM DIRECTO
www.cam.es - 901 20 90 20

 **CAM** Caja de Ahorros
del Mediterráneo
SIEMPRE CONTIGO

CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2004-2005

NOVIEMBRE

- 27-28 CTO. ESPAÑA TRINEOS CON PERROS EN TIERRA FUENTE CERRADA
13-14 CTO. TRINEO CON PERROS PINOSO

DICIEMBRE

- 18-19 VIAJE ABIERTO A SIERRA NEVADA
ENTRENAMIENTO EQUIPOS DE COMPETICIÓN

ENERO

- 15-16 VIAJE ABIERTO A SIERRA NEVADA
ENTRENAMIENTO EQUIPOS DE COMPETICIÓN
CTO. ANDALUCIA ESQUI DE FONDO, LA RAGUA
15-16 CTO. TRINEO CON PERROS PUERTO DE LA RAGUA (NIEVE)
22-23 CTO. ANDALUCIA ESQUI ALPINO JUVENIL SIERRA NEVADA
29-30 VIAJE ABIERTO A SIERRA NEVADA
ENTRENAMIENTOS EQUIPOS DE COMPETICIÓN
CTO. COMUNIDAD DE MADRID VALDESQUI ESQUI ALPINO INFANTILES

FEBRERO

- MODULOS AYUNTAMIENTO DE MURCIA ESQUI DE FONDO
8-10 CTO. ESPAÑA ESQUI DE FONDO CANDANCHU
12 PENT BUTTER SNOWBOARD SIERRA NEVADA TODAS CATEGORÍAS
13 CTO. ANDALUCIA SNOWBOARD INFANTILES SIERRA NEVADA
12-13 VIAJE ABIERTO A SIERRA NEVADA
ENTRENAMIENTOS EQUIPOS DE COMPETICIÓN
CTO. ANDALUCIA ESQUI DE FONDO PUERTO DE LA RAGUA
19-20 CTO. TRINEO CON PERROS MALAGA TIERRA
26-27 VIAJE ABIERTO A SIERRA NEVADA
ENTRENAMIENTOS EQUIPOS DE COMPETICIÓN
28-4 CTO. ESPAÑA ESQUI ALPINO JUVENIL LA MOLINA

MARZO

- 4-6 CTO. ANDALUCIA ESQUI ALPINO INFANTIL
5-6 CTO. ESPAÑA TRINEOS CON PERROS EN NIEVE BAQUEIRA
CTO. CIUDAD DE GRANADA ESQUI DE FONDO, PUERTO DE LA RAGUA
12-13 VIAJE ABIERTO A SIERRA NEVADA
ENTRENAMIENTOS EQUIPOS DE COMPETICIÓN
19-20 CTO. ANDALUCIA SNOWBOARD SIERRA NEVADA
26-27 VIAJE ABIERTO A SIERRA NEVADA
ENTRENAMIENTO EQUIPOS DE COMPETICIÓN

ABRIL

- 2-3 COPA DE ESPAÑA ESQUI ALPINO INFANTIL SIERRA NEVADA
4-6 CTO. ESPAÑA ESQUI ALPINO INFANTIL SIERRA NEVADA
7-10 CTO. ESPAÑA SNOWBOARD INFANTIL ALTO CAMPO

Si estás interesado en participar en alguna actividad, no lo dudes y ponte en contacto con nosotros 968 20 15 67



Hotel Comercio Restaurante



Podrá disfrutar de la mejor y más completa estancia, salones, gimnasio, sauna, masajes, baños turcos; situado próximo a la Catedral y rodeado por todo el conjunto monumental de esta ciudad

C/ Mira de Amescua, 3 – Guadix (Granada)

Tel.: 958 660 500 Fax 958 665 072

<http://hotelcomercio.com>

La Escuela Murciana de Deportes de Invierno

La Escuela se creó paralela a la Federación, es un organismo interno, que tiene como objetivo principal formar y mantener actualizados a todos los profesores y entrenadores que se dedicarán a la enseñanza de las distintas modalidades de los deportes de invierno, además de formar a los competidores que representarán a nuestra Comunidad en los distintos campeonatos Regionales y Nacionales.

En la actualidad tiene mas de treinta titulados aunque activos y reciclados solamente once, que son los que esta temporada impartirán los cursillos desde iniciación hasta competición.

La Escuela convoca cursos de formación cada dos años para las disciplinas de Esquí de Fondo, Alpino y Snowboard. Los aspirantes tienen que superar una prueba de acceso y después cursar las asignaturas de teoría de las distintas áreas además de las asignaturas prácticas que se realizan en Sierra Nevada, teniendo que realizar una vez superado el curso la parte de prácticas como monitor auxiliar; totalizando 100 horas lectivas antes de expedir el correspondiente título.

Está previsto realizar un nuevo curso la temporada próxima, siendo las pruebas de acceso en abril, al finalizar esta temporada.

Los aspirantes interesados pueden contactar con la Federación para ampliar información.



Profesores de la Escuela durante el cursillo de Reciclaje anual de alpino en Sierra Nevada

PROFESORES TEMPORADA 2004-2005



Mª Dolores Martínez
Alpino y Fondo



Mercedes Briz
Alpino



Fº José Ríos
Alpino



Antonio Pérez Morales
Alpino y Fondo



Manuel Alberola
Alpino



J. Carlos Guzmán Lavela
Alpino



Pascual Fuertes
Alpino y fondo



Jose Gonzalez
Alpino y Snow



Juan José Soria
Alpino



Cristina Rodríguez
Alpino y Fondo

ESGUELA
MURCIANA
DEPORTES
INVIERNO



Luis Picón
Alpino y Fondo

OS DESEAMOS UNA FELIZ TEMPORADA

LA ILUSION DE APRENDER

Iniciamos una nueva temporada de deportes de invierno, esperando que sea larga para disfrutarla.

Queremos contaros nuestra experiencia en la enseñanza del esquí alpino, durante la temporada pasada.

Hagamos un poco de memoria, de nuestra afición, como casi todos los que practicamos este deporte, venimos del montañismo, de otras actividades al aire libre, o como la mayoría, de un primer contacto con la nieve, a través de la invitación que nos hizo un día un colega. Íbamos con esquís y ropa poco adecuada, nuestro desconocimiento de las pistas y de su dificultad, nos llevaba a meternos en situaciones de imprudencia y de peligro, en definitiva aplicábamos la “técnica de: baja como puedas”, al final llegábamos, pero de qué manera, un poco magullados y pensando que, si salíamos de ésta, nunca más volveríamos. Pero, como la nieve, además de hacer amigos, “engancha”, volvimos a subir a la Sierra.

Ahora, que ya han pasado unos años de aquellas “locuras imprudentes”, nuestra experiencia como novatos en este medio y el conocimiento que hemos adquirido, hace que entendamos la importancia que tiene el monitor en un primer contacto con este deporte, y comprendamos los miedos e inseguridades de nuestros alumnos en el inicio de esta actividad.

El monitor es la persona en quien confían en esos momentos, les enseña la estación, qué remonte tienen que coger, que catalogación tienen las pistas por su dificultad, además de proporcionarles un conocimiento del material y de las técnicas básicas para iniciarse en este deporte.



Hay que destacar que para nosotros como monitores, lo más importante es hacer agradable ese primer contacto con la nieve, que lo hagan con todas las medidas de seguridad y que confíen en sí mismos, llevándose una grata experiencia que les haga volver.

No nos queremos despedir, sin agradecer a esta Federación Murciana, la confianza y medios que ha puesto a nuestro alcance para formarnos a través de los cursos y enseñanzas impartidas por los profesores de esta escuela.

A nosotros nos queda, la ilusión por aprender nuevas técnicas y mejorar nuestro nivel de esquí para poder enseñar, ese es el motor que nos lleva un año más a subir a esta Sierra Nevada, bonita y mágica que nos espera con impaciencia.

Juanjo Soria y Mercedes Briz Marín



LOS NIÑOS Y EL ESQUÍ

En estos últimos años se está incrementando el número de participantes jóvenes en esta práctica. A ello, han contribuido entidades públicas, con programas educativos orientados a la promoción de los deportes de invierno en los colegios, en las modalidades de esquí de fondo y alpino.

Teniendo en cuenta la situación geográfica de nuestra Región, el interés y la demanda de estos deportes es alto. Hay que decir que nuestros pequeños aficionados, tienen que realizar un esfuerzo mayor para desplazarse y practicar el esquí.

Oficialmente no hay una edad mínima para iniciarse en el esquí; en las escuelas se imparten clases a niños a partir de los tres o cuatro años, la experiencia nos lleva a que cada niño tiene un ritmo de aprendizaje, por sus características físicas y psicológicas, teniendo que plantearnos la enseñanza del esquí como un juego y un punto de partida para una afición posterior en cualquiera de las modalidades.

La metodología del entrenamiento no debe ser demasiado rígida, ni forzarlo físicamente; si estamos atentos a sus intereses, será él mismo el que demande un mayor nivel de conocimientos. El niño por lo general tiene gran capacidad de aprendizaje si no le condicionamos con nuestras expectativas de adultos.

Enseñar una técnica deportiva a los niños, tiene dos dificultades, por un lado, la exigencia técnica del movimiento correcto y por otro, la interiorización de este aprendizaje para ejecutarlo de manera voluntaria y consciente.

El principio didáctico fundamental es proponer al niño esta práctica como un juego, ofreciéndole estímulos adecuados. El niño aprende por imitación, pero también necesita reelaborar este aprendizaje para que sea efectivo y significativo. A través de los estímulos de juego vamos a obtener del niño respuestas motrices que pronto se incorporen al conocimiento técnico y que posteriormente nos encarguemos de perfeccionar.

Otro aspecto a destacar es la importancia que tiene en el aprendizaje la relación monitor-niño, debiendo ser de absoluta confianza y respeto, escuchándolos y entendiendo sus necesidades y ritmos de aprendizaje, pero también teniendo autoridad en las correcciones.

En definitiva, la tarea docente con niños es muy gratificante y necesaria para promocionar los deportes de invierno en nuestra región, creando una cantera de futuros campeones.



Mercedes Briz Marín



TURISMO RURAL EN NIEVE

Gracias amigos por permitirme estar nuevamente con vosotros a través de la Revista “**ESQUI PARA TODOS**”, que próximamente saldrá a la calle como en años anteriores.

Algunos me preguntan a veces, ¿Cómo tú que vives en Motril, escribes para esta Revista?. Les contesto, que no todas las Federaciones pueden tener corresponsales fuera de su Comunidad. También les diré que:

Mi espíritu montañoero se fraguó en Murcia, mi afición a la escalada se inició en la Cresta del Gallo, Leiva, etc.. y en cuanto al esquí, fué en mi trabajo y como consecuencia de un Curso de 11 meses en el Pirineo y posteriores prácticas cada invierno.

Quisiera en esta ocasión, referirme a dos cuestiones distintas, como es el **Turismo Rural**, y las **Excursiones en Nieve**, pero que sin embargo tienen muchas cosas en común y que quizás convendría recordar a las nuevas generaciones y aficionados, antes de iniciar la temporada.

En la actualidad la gente practicamos con frecuencia el turismo rural: Salimos con la familia o amigos el fin de semana, el puente o en vacaciones y alquilamos una casa en el campo, hacemos una excursión, una travesía, una ruta con bicicleta de montaña, ascensión a algún pico, etc.. Es frecuente ver a gente con sus botas de montaña, su bastón, su mochila, y demás pertrechos. También se encuentra uno a personas que sin ánimo de ofender les diría, “amigo márchese por donde ha venido porque está usted poniendo en peligro su vida y la de su familia”. (No se puede uno meter en la nieve con unos pantalones vaqueros y unas zapatillas de deporte o unos zapatos de calle, aunque solo sean unos metros). En este sentido quisiera recordar la excursión que salió el pasado invierno de Trevélez hacia el Refugio de Poqueira, y en la cual murieron varias personas y las demás sufrieron lesiones de consideración. (Según todos los datos apuntaban a que ni el guía ni los excursionistas tenían idea a donde iban ni con lo que se podían encontrar). En ocasiones anteriores, se han recordado algunos preceptos o normas básicas para movernos por la nieve o para hacer montañismo que conviene recordar. Antes de hacer una excursión, es conveniente tener en cuenta algunas normas básicas: No salir solos, comunicar a alguien el itinerario o ruta a seguir (Guardia Civil, alguna persona del entorno, al Policía Municipal, al Guarda Forestal, o algún familiar aunque se encuentre en otro lugar), calzado apto y que no sea de estreno, porque con toda seguridad que nos produciría rozaduras, una pequeña mochila con algo de comida, frutos secos, zumo, agua,



linterna, unos comprimidos para el dolor de cabeza, alguna venda, si es época o lugar donde el tiempo lo aconseje, algo de ropa de abrigo, chubasquero, calcetines de repuesto y si tenemos teléfono móvil (con batería de repuesto mucho mejor), con todo ello y acompañado de la información meteorológica, estudio de la ruta a realizar y un poco de prudencia, podemos salir tranquilos pues tenemos casi asegurada nuestra excursión y pasaremos una o varias jornadas inolvidables.

En la travesía, excursión en nieve o en otro medio, el equipo y útiles a llevar dependerán en gran medida del tiempo y duración de la misma. Para adentrarnos en la nieve es aconsejable tener conocimiento de lo que vamos a hacer y no aventurarnos de ninguna de las maneras. Ser conscientes de los peligros que encierra una travesía por nieve, dominar los esquís si pensamos utilizarlos, las raquetas, crampones, piolets, u otros útiles dependiendo del estado de la nieve. Al iniciarnos, es aconsejable aprender lo básico y fundamental en pistas de esquí, hacer rutas cortas, próximas a vías de comunicación acompañados de expertos, conocer los principios básicos referente a avalanchas, tormentas, nevadas, niebla, como reaccionar si nos perdemos, todo ello es necesario y sin lo cual podemos asegurar que el fracaso es lo que nos espera en el mejor de los casos. Por el contrario si estamos preparados y nos encontramos en buen estado físico y psíquico, nuestra travesía en nieve o ascensión, os aseguro que no es una más como ocurre en otros deportes. “Será la ascensión al PICO TAL...AL COLLAO X...CON MAYUSCULAS”.. Amigos, como no tengo mas espacio para seguir escribiendo, solo quiero deciros que os deseo lo mejor y con un poco de suerte pronto estaremos pisando nieve.

PACO HIDALGO



estés donde estés

No importa el día ni la hora la **CAM** está a tu disposición **las 24 horas del día, 365 días al año**.
Accede a nuestra web y ,entre otras operaciones, **consulta el estado de tus cuentas, los últimos movimientos de tus tarjetas de todo el último año, haz transferencias, compra acciones en bolsa y paga tus impuestos.**

A través de **www.cam.es** puedes realizar todas tus operaciones de forma rápida, fácil, e inmediata. Con la seguridad y confidencialidad de tu Oficina CAM.

Para tu completa comodidad, opera con CAM DIRECTO. También estamos a tu servicio por teléfono, llamando al **901 20 90 20** o desde tu móvil GSM.

LA CAM EN DIRECTO. LA CAM EN INTERNET.

CAM DIRECTO
www.cam.es - 901 20 90 20

 **CAM** Caja de Ahorros
del Mediterráneo
SIEMPRE CONTIGO