

completo por el endurecimiento que proporciona, fortaleciendo todo el cuerpo de una manera armónica, sin brusquedades y sin agotamientos perjudiciales, pues pueden iniciarse las salidas de poca duración para ir alargándolas paulatinamente.

Con un poco de voluntad diaria y las excursiones, el esquiador se encontrará en la primera nevada en forma para lanzarse con seguridad sobre sus esquís y que sin la debida preparación solo cuando lleve muchas veces esquiando encontrará. Está en plan de turista, pues el que desee entrar en competiciones tiene y debe extremar sus entrenos.

También con la debida antelación uno debe preocuparse del material: esquís, fijaciones, botas, ropa, etc., y del equipo, procurando completar a tiempo lo que le falte y no confiar en las improvisaciones de última hora que le pueden desbaratar una salida.



Se está gestionando la celebración de una sesión de cine deportivo cuya realización, caso de ser posible, tendría lugar muy en breve.



Oportunamente daremos los detalles pertinentes sobre la tarjeta de federado, trenes y demás informes, ahora aún no precisados.



Durante los próximos domingos, en la Agrupación habrán anunciadas excursiones para todos los socios y, en todo caso, los que quieran prepararse debidamente para el esquí, pueden ponerse en contacto con el Secretario de la Sección, que podrá orientarles y también estará al corriente de las excursiones proyectadas.



Finalmente queremos insistir en una reiteración del todo necesaria: quien quiera aprovechar y gozar de la nieve, con una forma física excelente, dentro de sus posibilidades, el medio más sencillo y práctico para lograrlo es: gimnasia diaria y excursiones montaÑeras.