

F.I.S.H.



La pesca es fácil - Una guía

www.futurefisherman.org



La pesca es sencilla y divertida

Vamos a pescar! Pescar es divertido porqué es un deporte que crece contigo! Tú puedes pasar un momento grandioso en tu primer día de pesca y aún contar con muchos años de diversión en el futuro.

Cualquiera puede aprender a pescar. La pesca es un deporte que incluye a todo el mundo porque permite a cada persona practicar y progresar a su propio ritmo. En los Estados Unidos a la pesca recreativa se le conoce como “angling”. Después de aprender las destrezas básicas de la pesca en este libro, estarás listo para comenzar tu propia aventura de pesca!

Pescar es también una forma de pasar el tiempo con tus amistades y familiares. Pasar tiempo con la naturaleza ayuda a las personas a relajarse y retornar al hogar con un mejor ánimo. También aprenderás acerca de los hábitats acuáticos y la vida silvestre a tu alrededor, los cuales son llamados recursos naturales. Las personas que salen a pescar usualmente cuidan de los recursos naturales y tratan de protegerlos para el futuro. Proteger tus recursos naturales es llamado conservación.

Ahora que conoces que pescar es sencillo, divertido y bueno para ti; ¿por qué no reúnes a tus familiares y amistades y planificas un viaje? Lee este libro, reúne tu equipo y planifica tu propio viaje de pesca. ¿Quién sabe? Podrías estar iniciando un nuevo deporte para toda la vida!



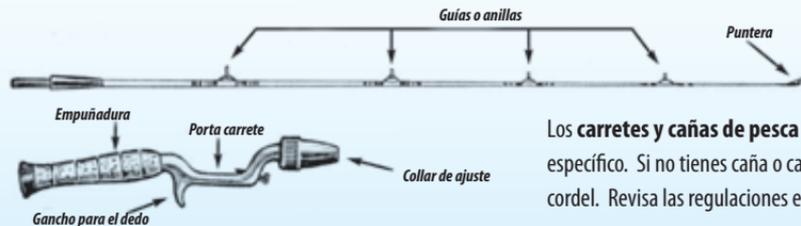
Sigue estos personajes a través de este libro para aprender más acerca de cómo puedes ir a pescar!

¿Qué estás esperando? ¡Vamos a pescar!



Este proyecto fue fundado por el Programa de Subvención de Conservación Multiestatal (Grant MSM-1-T), un programa apoyado con fondos del Programa de Restauración de Pesca Deportiva y Vida Silvestre y conjuntamente manejado por la Asociación de Agencias de Pesca y Vida Silvestre y el Servicio de Pesca y Vida Silvestre de los Estados Unidos, 2008.





Al comenzar tu aventura de pesca, necesitarás tener un equipo de pesca básico.

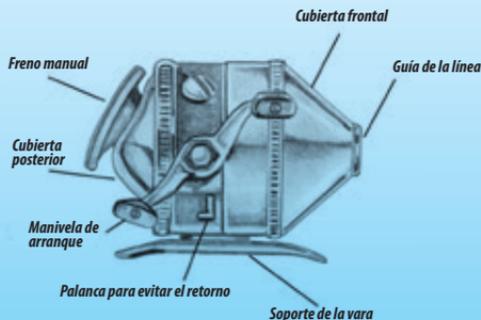
Los **carretes y cañas de pesca** vienen en diferentes estilos; cada uno es utilizado para un tipo de pesca en específico. Si no tienes caña o carrete, en muchos estados puedes pescar con una lata de refresco y un pedazo de cordel. Revisa las regulaciones estatales y locales relacionadas a los equipos aprobados.

Las **cañas de carrete cerrado ("spincasting")** son fáciles de manejar y son perfectas para los pescadores principiantes. Los carretes utilizan un botón de presión para liberar la línea, de modo que pueda ser lanzada al agua. Debes ajustar el freno de la línea para que pueda liberarse cuando un halón sea dado por un pez.

Las varas de carrete abierto ("**spinning**") son similares a las de carrete cerrado ("spincasting"), excepto que la caña tiene una bobina que enrolla la línea en el carrete. La bobina es levantada para liberar la línea y ser lanzada.

Una **licencia de pesca** es una pieza esencial del equipo de pesca. Infórmate sobre las regulaciones estatales y locales para determinar si necesitas una licencia de pesca o algún permiso especial para diferentes tipos de peces. En muchos estados si tienes dieciséis años o más necesitarás comprar una licencia para pescar.

El **estuche de pesca** contiene todo el equipo básico que necesitarás para tu viaje de pesca. El estuche viene en diferentes formas y tamaños, pero un estuche pequeño es lo que necesitas para comenzar a pescar.



Equipo de Pesca Básico

Estuche de pesca

Hay piezas básicas del equipo de pesca que necesitarás para comenzar a pescar. Algunos de los artículos que se encuentran dentro del estuche de pesca son llamados terminales. Equipo de pesca "terminal" se refiere al equipo al final de la línea de pesca antes del cebo vivo o artificial.

La **línea de pesca** (cáñamo) viene en libras de resistencia. Las libras de resistencia se refieren a la cantidad de fuerza necesaria para romper la línea. A mayor tamaño de la línea mayor será su fortaleza. Una línea de seis libras de resistencia es más flexible y fácil de lanzar que una línea con una resistencia de doce libras, pero no es más fuerte. Equipara tu línea de pesca de acuerdo con la caña y la capacidad del carrete, así como con las especies de peces que quieras capturar. Una línea con seis libras de resistencia es la más conveniente para la mayoría de los peces de agua dulce.

Los **contrapesos** son pesas utilizadas para lanzar tu carnada, llevar la carnada al fondo y mantener la carnada y el flotador fijos.

**Split Shot
sinker**

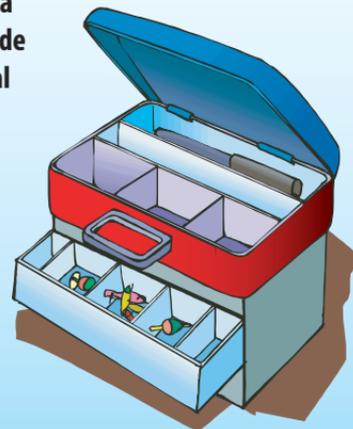


**Dipry
sinker**



Dependiendo del estilo de pesca que se practique será la forma y tamaño de los **plomos** que se utilizarán. Nunca utilices tus dientes para asegurar los contrapesos ya que pueden contener plomo.

Los anzuelos están clasificados por tamaños y estilos. Estos deben mantenerse filosos para asegurar su efectividad. Si planificas liberar tu pesca, dobla la barba (púa) del anzuelo hacia abajo con un par de alicates (pinzas) para que puedas remover el anzuelo más fácilmente. Selecciona el tamaño del anzuelo de acuerdo con la especie de pez que estás tratando de capturar y el tipo de carnada que estás utilizando. Pregunta por la carnada, temporada de pesca y equipo de pesca para sugerencias.



Partes de un anzuelo



“¿ Existen más especies de peces que todas las especies de anfibios, reptiles, aves y mamíferos combinados!

¿Cuál pez capturarás?”



Las boyas, corchos y flotadores mantienen la carnada alejada del fondo y te permiten saber cuando un pez está tratando de comer de la carnada. El subir y bajar de la boya en el agua es el indicativo de que un pez está picando. El tamaño del flotador debe ser suficientemente grande como para mantener flotando el plomo, el anzuelo y la carnada.

Lista de verificación del equipo para tu viaje de pesca

- Licencia de pesca
- Caña y carrete
- Estuche de pesca (alicate de punta fina, alicate para cortar alambre y cortaúñas)
- Agua / meriendas
- Carnadas / señuelos
- Equipo de primeros auxilios
- Salvavidas / flotador personal (PFD)
- Bloqueador solar
- Sombrero
- Gafas de sol
- Guía de identificación de peces



Estuche de pesca

Atando un nudo

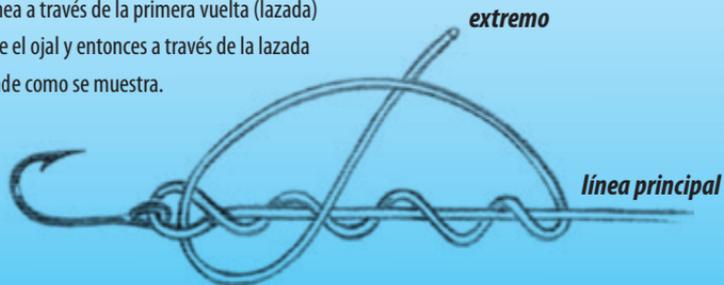
Conocer unos pocos nudos te ayudará a convertirte en un mejor pescador. Necesitarás conocer como atar varios tipos de nudos para unir tu línea de pesca al carrete y atar un anzuelo o señuelo a la línea.

El **Clinch mejorado** es uno de los nudos más populares y es comunmente utilizado para atar terminales de pesca a la línea de pesca. Es un nudo rápido y fácil de atar, fuerte y confiable.

Paso 1

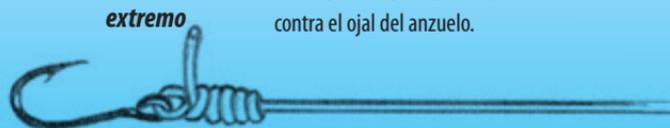
Pasa la línea a través del ojal del anzuelo.

Dobla la línea y con el extremo de la línea da vueltas alrededor de la línea principal. Pasa la línea a través de la primera vuelta (lazada) sobre el ojal y entonces a través de la lazada grande como se muestra.



Paso 2

Sostén el extremo, pero no lo hales. Humedece y hala la línea principal hasta que el espiral quede ajustado contra el ojal del anzuelo.



El **nudo de palomar** es popular entre los nudos utilizados para atar señuelos y otras piezas o terminales de pesca a la línea.



Paso 1

Dobla cuatro pulgadas de la línea sobre sí misma para formar con la doble línea una lazada. Pasa la lazada por el ojal del anzuelo.



Paso 2

Deja el anzuelo suelto y haz un nudo sencillo con la doble línea sobre el anzuelo.



Paso 3

Hala la lazada lo suficiente para pasarla sobre el anzuelo.



Paso 4

Ajusta el nudo halando desde el anzuelo y la doble línea.

Atando un nudo

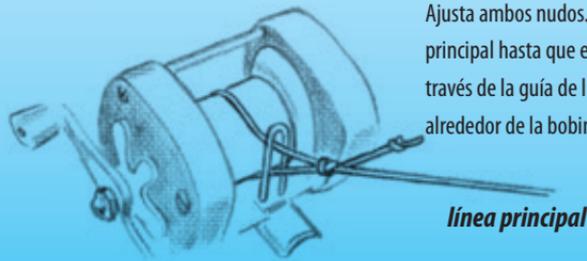
Atando un nudo

El **nudo de eje simple (Arbor knot)** es usado para atar la línea al carrete.



Paso 1

Pasa la línea a través de la guía de línea, luego pásala alrededor de la bobina. Finalmente, pásala nuevamente a través de la guía de línea. Haz un nudo sencillo sobre la línea principal y al final del extremo de la línea.



Paso 2

Ajusta ambos nudos. Hala la línea principal hasta que el nudo pase a través de la guía de línea y esté ajustado alrededor de la bobina.

“Siempre dispón de tu línea de pesca apropiadamente; nunca en el agua o en la costa!”



La carnada viva o artificial puede ser utilizada para capturar peces. A las carnadas artificiales se les conoce también como señuelos, estas incluyen: “jigs”, “plugs” y “spinners”. Cada tipo de carnada puede ser utilizada dependiendo del pez que estás tratando de capturar. Siempre revisa las regulaciones de tu estado para asegurarte que la carnada seleccionada sea legal. Nunca liberes un pez que estás utilizando de carnada dentro del agua.

Carnadas Vivas

Lombriz

Son excelentes para la mayoría de peces de agua salada y agua dulce. Inserta el anzuelo a través del lado de la lombriz. Cubre el anzuelo para peces pequeños.

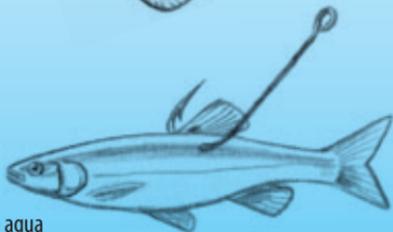


Grillo

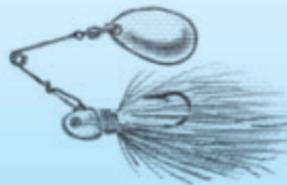
Bueno para pez sol (bluegil) Pase el anzuelo a través del cuerpo del grillo.

Varios o minies

Excelentes para la mayoría de peces de agua salada y agua dulce. Inserta el anzuelo a través de parte posterior de la aleta dorsal.



Carnadas Artificiales



Spinners

Son atractivos para muchas especies de peces. Tienen una o más aapas que giran alrededor de un eje o alambre recto.



Jigs

Atractivos para muchas especies de peces de agua salada y dulce. Tienen una cabeza pesada con un cuerpo de goma o plumas.

Lanzamiento

Dependiendo de tu nivel de destreza y del lugar donde estés pescando será el tipo de método de lance que utilices.

Pescadores principiantes deben aprender ambos lances: “sobre la cabeza” y “bajo las manos” (sin levantar las manos más arriba del hombro). Utiliza el lance “sobre la cabeza” cuando quieras conseguir que tu línea se aleje de la costa o de cualquier objeto que pudiera obstruir la línea. Utiliza el lance “bajo las manos” cuando tienes personas u objetos, tales como los árboles, detrás de ti que puedan obstaculizar tu lance.

Un lance “bajo las manos” es más seguro ya que siempre puedes observar tu carnada o señuelo, lo cual te ayuda a evitar que la línea tropiece con algo.

Como lanzar “bajo las manos”

Paso 1

Sujeta la vara con tu mano diestra y párate de lado con el hombro opuesto hacia el agua. La mano con la que lances debe mantenerse frente a tu cuerpo y sobre el nivel de las caderas, de modo que la vara esté paralela al suelo. Tu vara y tu antebrazo deben formar una línea recta.

Paso 2

Mueve la punta de la vara para lanzar súbitamente el anzuelo y la carnada hacia el agua – similar a como se balancea un bate de pelota. Recoge la línea como usualmente se hace.



Intenta esto...

Ata una pesa, plomo pequeño o un tarugo al final de tu línea. Coloca un “hula hoop” o cualquier otro objeto que sirva de objetivo, y que sea seguro, entre unos diez a veinte pies separados de ti. Trata de lanzar tu línea de modo que alcances el objetivo.

Practicar antes de ir a pescar, te ayudará a ser más preciso cuando vayas al agua.

Como lanzar sobre tu brazo

Paso 1

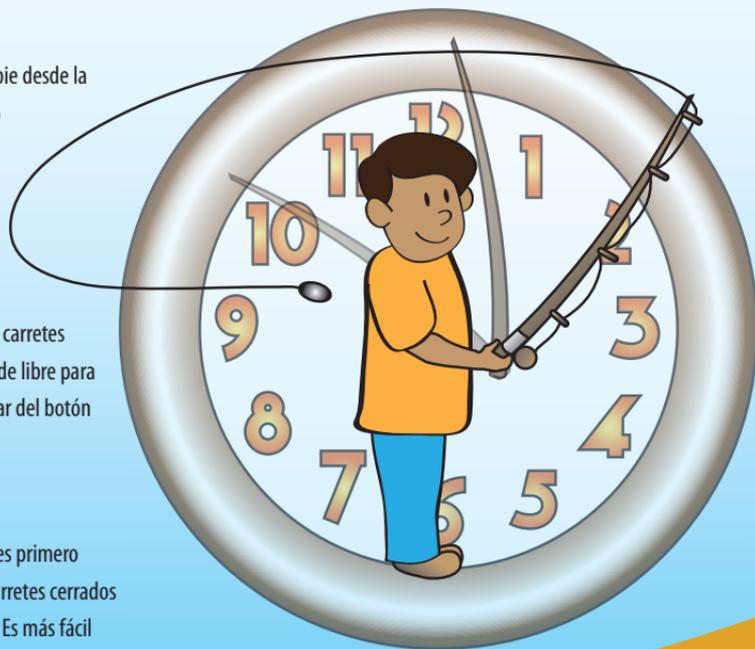
Sujeta la vara con tu mano diestra y deja que la carnada cuelgue alrededor de un pie desde la punta. En el caso de los carretes abiertos ("spinning"), sujeta la línea bajo tu dedo índice y suelta el soporte de metal. En el caso de un carrete de cerrado ("spincasting"), presiona el botón con tu pulgar y mantenlo presionado.

Paso 2

Tira de la vara hacia atrás, siendo cuidadoso de no enredar la línea alrededor de la punta de la vara. Ahora, gentilmente, lanza la línea hacia tu objetivo. En los carretes abiertos ("spinning") simultáneamente levanta tu dedo de modo que la línea quede libre para desenrollarse del carrete. En los carretes cerrados ("spincasting"), levanta tu pulgar del botón cuando la vara esté en la posición de las doce para que la línea pueda ser liberada.

Paso 3

Una vez la carnada llegue al agua debes recoger un poco la línea, para lo cual debes primero girar la manivela en los carrete abiertos ("spinning") o presionar el botón en los carretes cerrados ("spincasting"). Si la línea está poco tensa recógela hasta que quede tensa. Nota: Es más fácil recoger la línea si tiene alguna tensión, así que una vez lances recoge un poco de línea hasta tensarla.



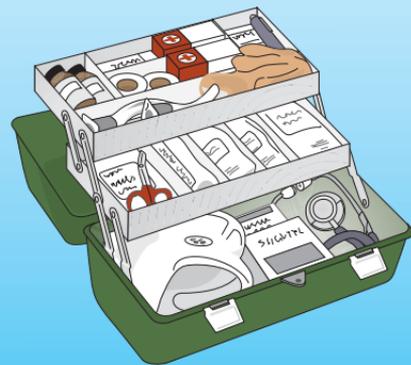
Lanzamiento

Seguridad en la pesca

La seguridad siempre debe ser primero en tu lista cuando estés planificando tu viaje de campo. Aquí hay unas pocas, pero importantes, recomendaciones que debes tener presente con el propósito de lograr una aventura de pesca divertida.

Cosas para recordar

- Siempre usa sombrero, gafas de sol y ropa apropiada.
- Dirige tu vara hacia el cielo cuando estés caminando. Asegura no tener personas u objetos a tu alrededor antes de lanzar.
- Establece un sistema de compañero. Pescar con un compañero es bueno en caso de un accidente.
- Utiliza un salvavidas (PFD) en todo momento que estés en un bote, muelle o costa.
- Lleva un equipo de primeros auxilios con un suministro de medicamentos para tratar cortaduras y raspaduras, magulladuras y golpes y picaduras.
- En el verano, lleva suficiente agua fría y otras bebidas saludables y mantente hidratado. Los líquidos son importantes también en el invierno.
- La luz ultravioleta (UV) del sol puede hacer mucho daño a la piel. Asegura usar bloqueador solar. Evita pescar durante el medio día, que es cuando el sol puede ser más fuerte.



Si se ensarta un anzuelo en tu dedo o en cualquier parte de tu cuerpo, puedes removerlo de forma segura y rápida. Todo lo que necesitas es un par de alicates de cortar alambres. Sigue estos pasos sencillos para remover anzuelos. Nunca intentes halar el anzuelo sin cortar la barba primero.

Paso 1

Si la barba del anzuelo no ha penetrado la piel será necesario empujarla hasta atravesarla.



Paso 2

Corta la barba con un cortador de alambres.



Paso 3

Retira el anzuelo del dedo.



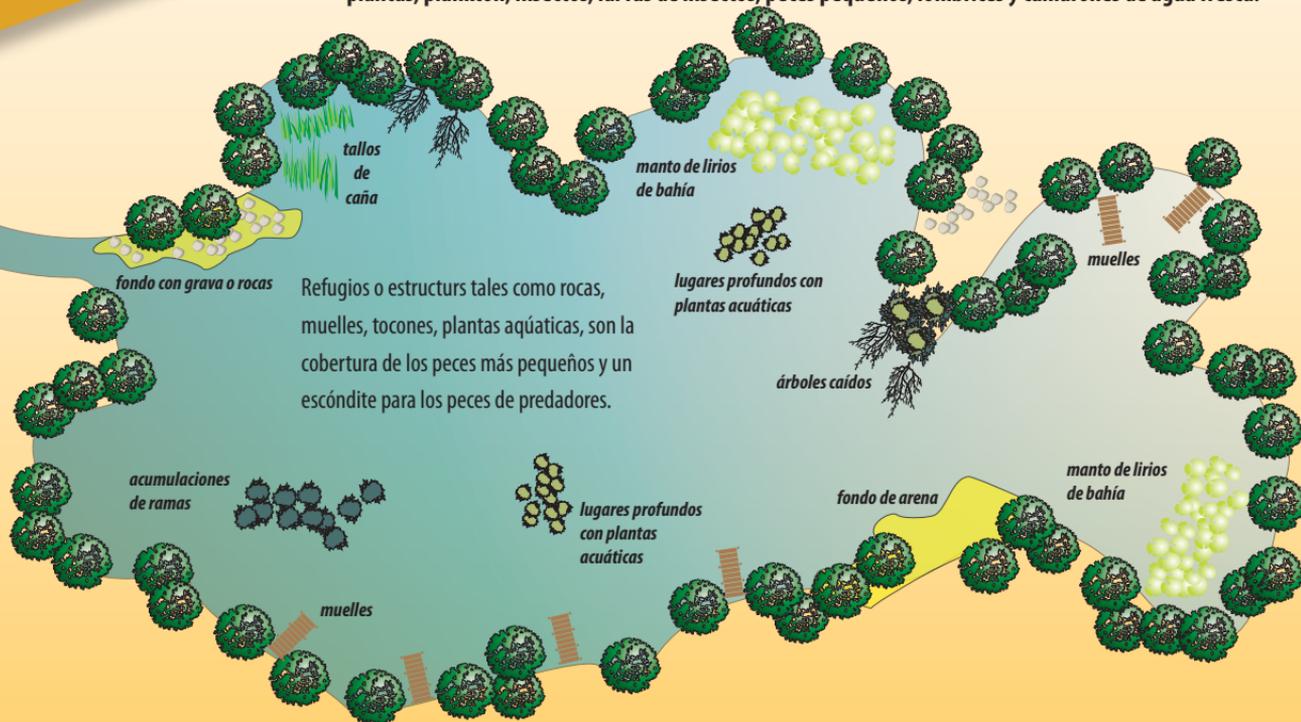
“Asegura limpiar tu herida con jabón y agua después de remover el anzuelo. Haz que un doctor revise tu herida una vez que regreses a tu casa.”



Primeros auxilios - Removiendo un anzuelo

Cosas que hacen de un lugar uno bueno para la pesca

Las fuentes de alimento varían según las diferentes especies de peces. Los alimentos pueden incluir plantas, plankton, insectos, larvas de insectos, peces pequeños, lombrices y camarones de agua fresca.



¿Dónde pescar?

En lugares profundos con plantas acuáticas puedes encontrar chopas y especies similares.

En áreas con mantos de lirios de bahía encuentras pez de sol (bluegill) y lobinas de boca grande (bass).

En muelles para botes encuentras lobinas de boca grande (largemouth bass).

En áreas con rocas y grava encuentras lobinas de boca pequeña (smallmouth bass).

Entre árboles caídos encuentras "rock bass" y lobinas de boca grande (largemouth bass).

Pescando con flotador

La picada de un pez no siempre hala el flotador completamente bajo el agua. Puedes verlo sacudirse, moverse a través del agua o aun de lado. Cuando esto pasa, recoge la línea en la bobina del carrete y hala la vara rápidamente hacia arriba o hacia el lado para ensartar el anzuelo en el pez.

Pescando de fondo

Cuando pesques de fondo presta atención a tu línea y a la punta de la vara. Los movimientos de la punta de la vara o la línea indican una picada. Una vez esto pase, baja la punta de tu vara y permite que el pez hale un poco la línea. Una vez la línea esté tensa hala la vara rápidamente hacia arriba para ensartar el anzuelo en el pez.

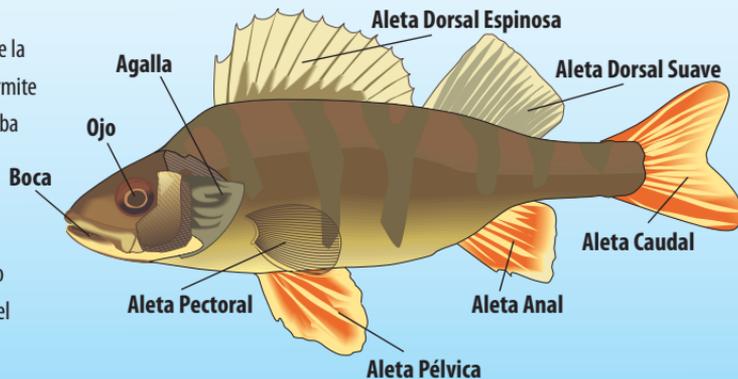
Lanzar y Recoger

Este método permite que detectes fácilmente cuando un pez es ensartado. Durante el recogido sentirás un tirón o golpe. Cuando esto pase hala rápido y enérgicamente la vara para ensartar el anzuelo al pez.

Manejando el pez

Maneja el pez cuidadosamente. Asegura tener tus manos húmedas antes de manejar el pez. Sé cuidadoso debido a que algunos peces tienen espinas en sus aletas. Sujeta al pez desde la cabeza y suavemente mueve la mano sobre la aleta dorsal para aplanarla. Con cuidado, pero rápidamente, remueve el anzuelo. Los alicates pueden ser una herramienta útil para remover el anzuelo rápidamente.

Anatomía del pez



Tengo una mordida... ¿Qué hago ahora?

Siendo un pescador responsable

Si no estás planificando comer tu pez es importante que lo retournes al agua lo más pronto posible. Muchas personas disfrutan del tipo de pesca donde se practica la “captura y liberación” del pez. Siguiendo estos sencillos pasos puedes asegurar que el pez es devuelto al agua a salvo.

1. Aplana la barba de tu anzuelo con un par de alicates (o utiliza anzuelos sin barbas o circulares).
2. Sé cuidadoso y rápido cuando recojas tu pez.
3. Mantén el pez en el agua tanto tiempo como sea posible mientras remueves el anzuelo.
4. Si necesitas manejar el pez, humedece tus manos primero. Trata de retornar el pez al agua tan rápido como sea posible.
5. Si tienes que sujetar el pez, asegura sujetarlo por debajo de la cabeza y al final de la cola de modo que su boca y agallas no sufran algún daño.
6. Cuidadosamente, libera primero la cabeza del pez dentro del agua. Nunca tires el pez! Sujeta el pez bajo su cabeza y cola y muévelo hacia delante en el agua para ayudar a que entre agua en su boca y en sus agallas. Deja que el pez nade fuera de tus manos cuando esté listo.

“Si estás planificando quedarte con tu captura debes tener una nevera con hielo, una canasta para peces o ensarta (cadena para hilar a los peces) para mantener el pez tan fresco como posible. Sumergir el pez en una nevera con hielo es la forma recomendada de mantener tu captura fresca.”





Un **pescador responsable** es aquel que . . .

- Respetar el derecho de otros pescadores
- Comprar una licencia de pesca
- Respetar los derechos de los dueños de propiedades
- Mantener el pez solamente para comer
- Liberar los peces que no desea rápidamente y sin causarle daño
- Nunca arrojar basura o contaminantes
- Conocer y cumplir con las regulaciones relacionadas con embarcaciones y pesca
- Compartir sus conocimientos con otros
- Aprender acerca de las diferentes especies de peces en su área
- Regresar al área de pesca para integrarse en actividades o programas de conservación

Siendo un pescador responsable

Comparte la diversión de la pesca

¡Pescar es divertido! ¡Compártela con tus amistades y familiares!



Evite la propagación de animales y plantas no nativos

- Libere los peces u otros animales sólo donde fueron capturados.
- Llévase todo cebo vivo que no usó a su casa o déselo a otro pescador.
- Lave y seque el equipo y los zapatos antes de ir a un nuevo lago o río.
- Lleve los peces y plantas de acuario no deseados a una tienda de mascotas.

Sólo permita que el agua de la lluvia fluya por el alcantarillado público

Todo lo emitido por el riego del césped, o que descienda del camino de acceso de coches o el desagüe de los tejados, termina en el arroyo.

La mayoría del alcantarillado público fluye directamente a los arroyos, lagos u océano

- Recoja la basura y los excrementos de las mascotas.
- Mantenga limpias y libres de basura y hojas los desagües.
- Al lavar el coche sobre el césped, utilice lo menos jabón posible.
- Lea las etiquetas para saber del modo más seguro de desechar los químicos, jabones y limpiadores restantes.

Proliferación de enfermedades y la introducción de nuevos predadores y competidores ... daña comunidades nativas



Estas sencillas medidas ayudan a mantener saludables los lagos, arroyos y ríos locales para que encuentre los lugares de pescar más agradables. Además logran asegurar mejores condiciones para las plantas y animales.



¿Sabía usted que el alcantarillado público desemboca a los riachuelos, ríos, arroyos y otros lugares donde desea pescar?

Mantenga limpios nuestros riachuelos, ríos, bahías y océanos

Fishing Really is Simple & Fun

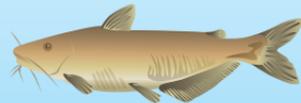
Muchos peces viven en un estanque urbano. Algunos subsisten allí todo el año y se reproducen naturalmente si hay un hábitat adecuado. Un lago saludable contiene agua limpia y un buen abastecimiento de oxígeno. Árboles que dan sombra enfrían el agua propiciando auxilio a peces, anfibios e insectos. Muchos estanques y lagos urbanos reciben agua que se fuga por las calles y llega al alcantarillado público. Cuide lo que sale por el camino de acceso a casa ya que es la mejor manera de proteger a los peces de su lago local.

Estos son los peces más frecuentemente establecidos en los lagos urbanos:



Trucha arcoíris

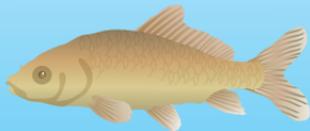
Cebos: Masa enrollada (i.e. Power Bait®), insectos y pequeños peces vivos de cebo



Bagre de canal y bagre "bullhead"

Cebos: Gusanos de harina, malvaviscos, lombrices nocturnas, cebo cortado, camarón, agua dulce, salchichas y cebo hediondo

Estos peces por lo regular no se establecen, pero estarán presentes al existir el hábitat adecuado:



Carpa

Cebos: Masa enrollada (i.e. Power Bait®), insectos y pequeños peces vivos de cebo.



Lobina de boca angosta

Cebos: Pequeños peces vivos de cebo, cangrejo de río, lombrices, grillos.



Quijadas Azules

Cebos: Lombrices, gusanos de harina, grillos, pequeños peces vivos de cebo, pequeños saltamontes



Lobina de boca ancha

Cebos: Lombrices, lombrices nocturnas, pequeños peces vivos de cebo, sanguijuelas.

¿ Necesita más información o sugerencias para la pesca? ¡Póngase al tanto!

Entérese sobre su comunidad

Algunos de los mejores sitios para obtener información útil sobre la pesca en su localidad pueden encontrarse en las tiendas locales de cebo y sedal, parques locales y regionales.

He aquí unos sitios donde puede empezar:

Programas municipales para la pesca

www.fishinginthecity.org

Área de Sacramento: Eventos públicos o para alistarse como voluntario

jferreir@dfg.ca.gov, (916) 358-2872

Repoblación de peces , (916) 351-0832

Área de San Francisco: Eventos públicos o para alistarse como voluntario

erotman@dfg.ca.gov, (707) 944-5501

Repoblación de peces

(707) 944-5581

Comunidades costeras del sur de California Eventos públicos o para alistarse como voluntario

byoung@dfg.ca.gov, (562) 342-7148

Repoblación de peces, (562) 594-7268

Portal de la red DFG

www.dfg.ca.gov

Información sobre la reproducción de peces

www.dfg.ca.gov/fish/Hatcheries/FishPlanting

Para denunciar a pescador furtivo o a un contaminador

CALTIP – 888 DFG-CALTIP (888 334-2258)

Información sobre especies invasoras

<http://www.dfg.ca.gov/invasives/>

Programas educativos ofrecidos a través de DFG

www.dfg.ca.gov/education

Fundación para el pescador del futuro

www.futurefisherman.org

Infórmese más

Conservation Corner

Did you know that more than 80% of your license fee goes to directly support making your fishing experience great? That's right, your state fish and wildlife agency makes certain that your favorite fishing hole has plenty of healthy fish; that folks are fishing safely and responsibly and that there are beginner angler programs for kids and adults. Contact your state agency to see what the requirements are before you head out to go fishing. You can purchase your license online in many states or at your favorite sports store.

Know your state fishing rules about purchasing a license and what equipment you can fish with. Be cool and follow the rules!

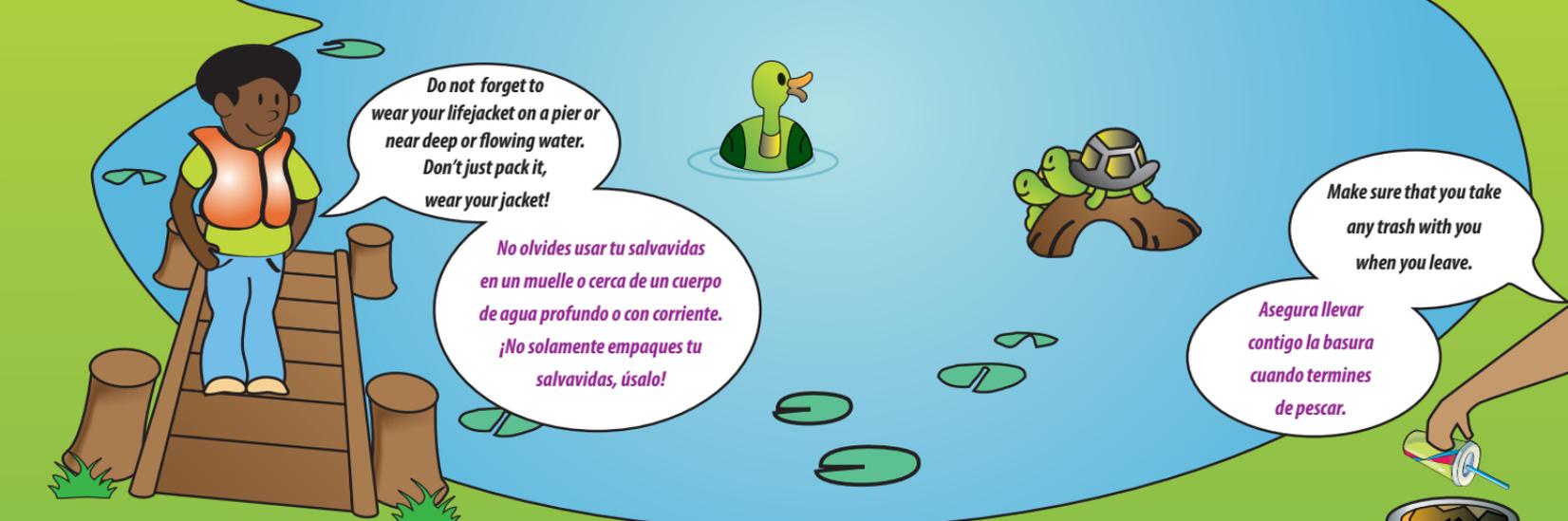
¡Conoce las regulaciones de tu estado relacionadas con la compra de una licencia y que equipo puedes utilizar para pescar! ¡Sé una buena persona y observa las reglas!"



Don't throw anything into the water that doesn't belong in there.

No arrojes cualquier objeto o líquido al agua que no sean parte de esta.





Do not forget to wear your lifejacket on a pier or near deep or flowing water. Don't just pack it, wear your jacket!

No olvides usar tu salvavidas en un muelle o cerca de un cuerpo de agua profundo o con corriente. ¡No solamente empaques tu salvavidas, úsalo!

Make sure that you take any trash with you when you leave.

Asegura llevar contigo la basura cuando termines de pescar.

Remember the Golden Rule: Take only photographs and leave only footprints!

¡Recuerda la regla de oro: ¡Toma solamente fotos y deja sólo tus huellas!

¿Conoces que más de un 80% de las licencias de pesca están dirigidas a hacer de tu experiencia de pesca una grandiosa? Es correcto, tu agencia estatal de pesca y vida silvestre se asegura que tu lugar de pesca favorito tenga una abundancia de peces saludables; que las personas que están pescando sean cuidadosas y responsables y que existan programas dirigidos a pescadores principiantes, tanto menores como adultos. Contacta tu agencia estatal para conocer los requerimientos antes de irte a pescar. Tú puedes comprar tu licencia de pesca a través de la red o en tu tienda de deportes favorita.

El rincón de la conservación