

500 EXPERIENCIAS

que puedes disfrutar a

Planes e ideas para llenar tu tiempo libre sin vaciar tu cartera

Edición actualizada



500 EXPERIENCIAS

que puedes disfrutar a

Planes e ideas para llenar tu tiempo libre sin vaciar tu cartera





SUMARIO

PRÓLOGO	2
'LOW'BECEDARIO	(
PARA AMANTES DE LA NATURALEZA	22
PARA AMANTES DEL ARTE	4(
FIESTAS POPULARES PARA TODOS LOS GUSTOS	55
UN OASIS EN MITAD DEL ASFALTO	83
PARA AMANTES DEL CINE	97
PARA DISFRUTAR EN FAMILIA	11
PARA ATLETAS (Y DEPORTISTAS DE GRADA)	132
EL ESPECTÁCULO DEBE CONTINUAR	152
UN PASEO POR LA HISTORIA	165
LA VIDA ES UN CARNAVAL	184
PARA AMANTES DE LA LITERATURA	200
PARA ESTÓMAGOS INQUIETOS	215
SE HACE CAMINO AL ANDAR	235
LOS RINCONES MÁS CURIOSOS	250
PARA LOS QUE DISFRUTAN SOBRE DOS RUEDAS	264
PARA NOSTÁLGICOS Y AMANTES DEL PASADO	278
VERANO EN LA CIUDAD	293
PARA TODO TIPO DE ROMÁNTICOS	308
PARA AMANTES DE MISTERIOS, LEYENDAS Y RELIQUIAS	322
PARA LOS ENAMORADOS DEL CIELO Y LAS ALTURAS	340
FELIZ Y ECONÓMICA NAVIDAD.	353
UN PARÉNTESIS EN EL RUIDOSO DEVENIR DEL MUNDO	370
NI CON TU CARTERA NI CON LA MÍA	384
ÍNDICE GEOGRÁFICO	397
ÍNDICE POR CATEGORÍAS	402



PARA AMANTES DE LA NATURALEZA

La oferta que los amantes de la vida al aire libre pueden encontrar a lo largo y ancho de la geografía española es prácticamente inabarcable.

La naturaleza sigue siendo una de las cosas que todavía se pueden disfrutar de forma gratuita. Una de las grandes joyas del patrimonio natural es la Red de Parques Nacionales; que, si bien están sujetos a condiciones especiales debido a su fragilidad e importancia medioambiental, son de uso y disfrute general. Se suman a estos los incontables Parques Naturales y demás zonas, protegidas o no, que reservan al visitante un sinfín de oportunidades para reconciliarse con la belleza del mundo.

Una consigna general a la hora de visitar los grandes espacios naturales es dejarse caer por los centros de interpretación de la naturaleza o de recepción de visitantes con los que la mayoría de ellos cuenta. Además de información práctica, folletos o mapas, ofrecen con frecuencia audiovisuales, exposiciones o charlas que enriquecerán la experiencia. Y todos ellos acostumbran a organizar visitas guiadas, en algunos casos gratuitas.

Otra forma interesante de disfrutar de la naturaleza es sumándose a jornadas de celebración general, como el Día Internacional de los Bosques (21 de marzo), el Día Europeo de los Parques Naturales (24 de mayo), el Día Mundial del Medioambiente (5 de junio), el Día Internacional de las Montañas (11 de diciembre), el Día Mundial del Agua (22 de marzo) y demás variantes; en estas jornadas es frecuente que a la conmemoración acompañen un buen número de actividades divulgativas de carácter gratuito.

El club de los quince



Dónde: quince parques distribuidos a lo largo

de la geografía española

Cuándo: todo el año, salvo algunas excepciones

(consultar web oficial)

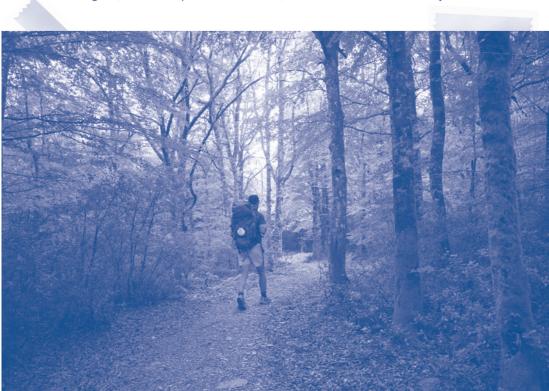
Hay que saber: Naturaleza Magrama es una aplicación gratuita del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente –disponible para Android e iOS– que ofrece servicios de visualización y consulta de cartografía e información relacionada

con el medio natural

Más información: magrama.gob.es/es/red-parques-nacionales/



Algunas de las más valiosas joyas que conforman el patrimonio natural español se encuentran recogidas y preservadas en la **Red de Parques Nacionales**. Con el fin de proteger tan preciados espacios, su disfrute está sometido a una serie de **normas generales**, además de las **condiciones particulares** impuestas por cada uno de los parques. En estricto cumplimiento de las directrices marcadas, la visita a estos espacios naturales goza de carácter público y gratuito, excepto en zonas restringidas, momentos puntuales del año o, claro está, actividades de ocio y aventura





Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, Lleida

(tel.: 973 696 189; www.gencat.cat/parcs/aiguestortes/es) Es posible visitar el parque durante todo el año, pero durante el invierno es necesario extremar las precauciones y proveerse del equipo adecuado; también es recomendable avisar al parque de la visita.

Archipiélago de Cabrera, Palma de Mallorca

(tel.: 971 177 641; www.illesbalears.es) Solo se puede acceder al parque desde el mar, utilizando los barcos turísticos que parten de diferentes puertos de la isla de Mallorca o en barco propio o alquilado (con la obligatoriedad de solicitar permiso de navegación o de fondeo). Está permitida la navegación, pernocta y buceo —en determinadas áreas—previa autorización de la Administración del Parque Nacional Archipiélago de Cabrera.

Parque Nacional Cabañeros, entre las provincias de Ciudad Real y Toledo

(tel.: 926 783 297; www.parquenacionalcabaneros.com) Las rutas guiadas (a pie) son gratuitas; también existen rutas en todoterreno (de pago).

Parque Nacional Caldera de Taburiente, Santa Cruz de Tenerife

(tel.: 922 922 280; www.turismodecanarias.com) Está permitida la acampada (previo permiso del Centro de Visitantes), y se puede aprovechar para recorrer los diferentes senderos del parque durante varios días.

Doñana, en las provincias de Huelva y Sevilla

(tel.: 959 439 627; www.andalucia.org) En el parque nacional solo es posible acceder a pie o en bicicleta a los centros de visitantes, determinadas vías pecuarias o a la playa. En la actualidad, el Parque Nacional de Doñana pone a disposición del visitante la posibilidad de disfrutar, a través de empresas concesionarias, de dos itinerarios terrestres por el interior, que se realizan en vehículos todoterreno, y un itinerario fluvial Sanlúcar-Guadalquivir-Doñana. Sin embargo, en el parque natural existen numerosas pistas por las que pasear libremente, solicitando las oportunas autorizaciones. La temporada de otoño-invierno es la más adecuada para la visita al Espacio Natural.

Garajonay, Tenerife

(tel.: 922 922 600; www.turismodecanarias.com) Por razones de conservación, la acampada no está permitida, salvo en un área de acampada de propiedad particular.

Islas Atlánticas de Galicia, Pontevedra y A Coruña

(tel.: 886 218 090; www.iatlanticas.es) Solo se puede acceder al parque desde el mar, por medio de servicios de transporte marítimo de pasajeros o mediante embarcación privada (varias navieras ofrecen, siempre que la climatología lo permita, servicios regulares o a grupos concertados). Cíes cuenta con un camping asequible, en el que se puede pernoctar con tienda propia o alquilar tiendas con camas. Es obligatorio reservar con antelación.

Monfragüe, Cáceres

(tel.: 927 00 61 60 / 927 19 95 03; www.monfrague.com) El parque cuenta con tres rutas diferentes, compuestas por varios tramos. Están marcadas con colores: la roja es la más larga; la amarilla, más sencilla y con subidas suaves; y la verde, abundante en vegetación. Existen otras rutas alternativas por las inmediaciones del parque, que permiten disfrutar de la naturaleza y de los municipios de su área de influencia. Asimismo, el parque ofrece rutas quiadas a pie con carácter gratuito, previa reserva.

Ordesa y Monte Perdido, Huesca

(tel.: 974 243 361; www.aragon.es/ordesa) No está permitida la acampada libre, aunque sí el vivac a partir de los 2100 metros en el sector de Ordesa, los 2500 metros en el sector de Pineta y los 1800 metros en los sectores de Añisclo y Escuaín. Es necesario prestar atención a las previsiones meteorológicas y preparar bien las rutas.

Picos de Europa, provincias de Asturias, León y Cantabria

(tel.: 985 241 412/985 255 376) Aunque la acampada libre no está permitida, se permite el vivac en zonas por encima de los 1600 metros; dado lo abrupto del terreno, conviene seguir los senderos marcados, preparar al detalle las salidas, llevar el equipo adecuado y extremar las precauciones.

Sierra Nevada, provincias de Granada y Almería

(tel.: 958 980 238; www.andalucia.org) Dadas las particulares condiciones del terreno, conviene preparar a conciencia las excursiones, no abandonar los senderos marcados ni buscar atajos, ir provisto del material adecuado, extremar las precauciones y estar al tanto de las previsiones meteorológicas.

Tablas de Daimiel, Ciudad Real

(tel.: 926 851 097; www.lastablasdedaimiel.com) Se suelen organizar visitas guiadas gratuitas al Molino de Molemocho, uno de los más antiguos de Castilla-La Mancha, que muestra al visitante la tradición molinera de la región.

Parque Nacional del Teide, Santa Cruz de Tenerife

(tel.: 922 922 371; www.turismodecanarias.com) En el parque existe un servicio gratuito de rutas a pie guiadas todos los días (excepto el 25 de diciembre y el 1 de enero). Hay que solicitarlas en la oficina del parque nacional. Además, cuenta con una red de senderos para disfrutar del parque de forma autoguiada. Con el fin de proteger el Pico del Teide y regular la afluencia de visitantes, es obligatorio tramitar un permiso para acceder a pie hasta él.

Parque Nacional de Timanfaya, Lanzarote

(tel.: 928 118 035 / 928 118 049; www.turismodecanarias.com) Se organizan diversas visitas guiadas gratuitas, que es imprescindible reservar con antelación.



de gestión privada. Y es que en los últimos años, crisis mediante, algunas administraciones autónomas han reducido el gasto público destinado a la conservación de los espacios naturales protegidos, y han comenzado a dejar en manos de empresas privadas la gestión de determinados servicios.

Estos maravillosos enclaves constituyen un acceso directo y privilegiado a extensos escenarios de (casi) imperceptible huella humana y sorprendente diseño natural, con singulares ejemplos de flora y fauna, y un sinfín de encantos abiertos a la exploración. España cuenta en la actualidad con **quince Parques Nacionales** con los más diversos ecosistemas y los más sugerentes paisajes. Dado su valor patrimonial, la visita suele requerir de las correspondientes **autorizaciones y reservas** (reservaspar quesnacionales.es). Todos ellos cuentan con lugares de referencia e información, como los **centros de visitantes**, que conviene tener muy en cuenta antes de la visita, ya se haga esta por libre o de forma quiada. No faltan tampoco en estos equipamientos paneles informativos, exposiciones, material audiovisual, audioquías descargables o incluso empresas privadas que ofrecen actividades de pago, como los paseos a caballo, en barco o en todoterreno. En muchos parques las **visitos quiados** son gratuitas, como en los de Garajonay, Monfragüe o el Parque Nacional del **Teide**, el más popular y visitado, que cuenta con una decena de rutas guiadas diferentes. Más allá del senderismo o las actividades de montaña, algunos parques, como la Caldera de Taburiente o el Archipiélago de Cabrera, ofrecen la posibilidad de **un refrescante baño** en sus aguas, pozas, cascadas y playas.

La página web oficial del Ministerio de Medio Ambiente recoge tanto la información general de la red de parques como las características especiales de cada uno de ellos: localización, mapas, actividades, itinerarios sugeridos, grados de dificultad, puntos de interés, normas de uso, permisos requeridos, etc. Al estar la gestión transferida en muchos casos a las comunidades autónomas, también se puede encontrar información de interés en las páginas web oficiales o en páginas vinculadas a empresas turísticas.

El sur más insólito



Dónde: el parque comprende hasta 26 municipios

de la provincia de Jaén **Cuándo:** todo el año

Más información: www.sierrasdecazorlaseguraylasvillas.es



Con una superficie que ronda las **210 000 Ha**, el **Parque Natural Sierras de Cazorla, Segura y las Villas** ofrece a los amantes de la naturaleza una irresistible mezcla de argumentos para la visita, con una gran diversidad de paisajes, un

sinfín de especies vegetales y animales e incluso encantadores pueblos y aldeas plenamente integrados en el entorno. Este paraje, que atesora una lista de prestigiosos reconocimientos y galardones por su valor paisajístico, ecológico y cultural, ofrece una **insólita estampa del sur**, con una frondosa masa boscosa y picos nevados que se recortan sobre un cielo azul. De las entrañas del parque nacen dos importantes ríos, el **Guadalquivir** y el **Segura**, de manera que el agua es uno de los elementos más característicos de la zona, moviéndose a placer por sus diferentes rincones. Otros muchos encantos se suman a los obvios, como los puntos de **interés geológico** en los que apreciar las huellas de la naturaleza y su desarrollo, los lugares de **interés histórico** o la posibilidad de **avistar animales salvajes** en su hábitat natural; además, claro está, de disponer de infinidad de **senderos** para recorrer a pie o en bicicleta. El "Sendero Bosques del Sur" se reivindica como la ruta senderista más grande en el mayor espacio natural de España; ofrece 478 kilómetros señalizados y atraviesa lugares como los nacimientos de los citados ríos, cumbres de alta montaña, castillos, bosques, ríos, cascadas o conjuntos históricos.

También se pueden practicar otros deportes aéreos y acuáticos o participar de las actividades organizadas por las empresas concesionarias, si bien será necesario abonar la oportuna cuota. La página web dedicada a la dinamización turística de la zona contiene toda la información, en muchos casos descargable, referida a los rincones imprescindibles, propuestas de rutas y paseos o pueblos y aldeas en los que adentrarse. Existe, incluso, una aplicación móvil de descarga gratuita (disponible en Google Play y App Store) para disfrutar del Gran Sendero GR 247 "Bosques del Sur", descargar mapas y contenidos o planificar rutas, etapas, servicios o actividades programadas en los municipios del área de influencia de su recorrido.

Baño en plena naturaleza

Dónde: en los límites de las provincias de Ciudad

Real y Albacete

Cuándo: en los meses de verano

Más información: www.lagunasderuidera.es;

www.turismocastillalamancha.com



Más allá de las ocasionales rutas senderistas o del disfrute contemplativo, el **Parque Natural Lagunas de Ruidera** ofrece durante los meses de verano un encanto añadido: la posibilidad de darse **un refrescante baño** en alguna de las muchas zonas habilitadas y señalizadas a tal efecto, con nombres tan atractivos como "Laguna del Rey", "Laguna Colgada" o "Laguna Salvadora". Las guince la-

gunas que componen este paraje natural se comunican entre sí formando **saltos de agua y cascadas** de gran belleza que compiten con la riqueza de la flora y fauna del lugar. También encontrarán en sus aguas un lugar de asueto los amantes del buceo, la piragua o la pesca deportiva. Que el visitante juzgue si, como a Miguel de Cervantes (que ambientó en este paraje algunas aventuras del inolvidable *Don Quijote de la Mancha*), estas lagunas le parecen "creadas como por encanto del Mago Merlín".

Ejemplar convivencia

Dónde: en la Cordillera Prelitoral Catalana

Cuándo: todo el año

Más información: www.diba.cat; www.turisme-

montseny.com



El **Parque Natural de Montseny**, además de ser el más antiguo y uno de los más importantes de Cataluña por su extraordinaria biodiversidad, es también un interesante ejemplo de convivencia entre el ser humano y la naturaleza. La presencia humana en los dominios del parque se remonta a tiempos prehistóricos, con algunas pruebas y huellas que así lo atestiquan y aún pueden contemplarse durante la visita. Existen asimismo otros muchos hitos y construcciones que dan buena cuenta de los sucesivos períodos de ocupación, y que convierten el entorno en una joya patrimonial e histórica, además de natural y lúdica. A lo largo del parque se levantan las casas o centros de información al visitante, donde además se pueden ver de forma gratuita diferentes **audiovisuales** explicativos o curiosas **exposiciones**, como la de los cencerros acumulados por el pastor Jaume Traveria a lo largo de su vida. Este parque natural, en cuyo entorno se asientan una treintena de interesantes pueblos, ha inspirado a poetas -como Marià Manent, Pere Ribot o Víctor Balaquer, autor del conocido libro de viajes Al pie de la encina-, artistas, intelectuales y científicos, además de ser escenario de múltiples leyendas. El visitante podrá disfrutar libremente de tan estimulante panorama siguiendo los senderos señalizados, tanto a pie como en bicicleta; para ello puede incluso descargar la información de las webs oficiales.

Caprichosa arquitectura natural



Dónde: Antequera, Málaga

Cuándo: horario de apertura del centro de visitantes, de 10.00 a 17.00 (de octubre a marzo), y de 10.00

a 19.00 (de abril a septiembre)

Hay que saber: el centro de visitantes cuenta también con un observatorio astronómico en el que se organizan interesantes actividades (no gratuitas) Más información: www.torcaldeantequera.com



En un periplo histórico que se remonta varios cientos de millones de años atrás, los elementos naturales han ido dando forma a este impresionante paisaje constituido en museo natural al aire libre: el Torcal de Antequera. El agua, el hielo, el viento y la ocasional presencia humana han dejado (y, de forma sutil e imperceptible, continúan dejando) su huella sobre la roca, en un paraje que adquiere aires fantásticos y oníricos, con un sinfín de simas y cuevas que atraviesan las calizas abriendo paso al agua filtrada. Sobre la capacidad moldeadora de la naturaleza o lo pequeño que uno puede llegar a sentirse frente a su obra, puede reflexionar el visitante mientras disfruta libremente de cualquiera de los **senderos** de uso público habilitados en la zona. No debe perder detalle de los macizos calizos, los callejones y pasillos naturales, la característica flora y fauna (especialmente aves) o, por supuesto, el icónico Monumento Natural de "El Tornillo". Huelga decir que una completa forma de conocer el paraje es poniéndose en manos de los guías profesionales, si bien eso implicará cierto desembolso. En todo caso, para familiarizarse con la zona, organizar la visita y obtener información de interés, es más que recomendable una incursión en el Centro de Visitantes El Torcal.

Paisaje lunar

Dónde: Tudela-Arguedas, Navarra **Cuándo:** dosdo las 8 00 hasta una

Cuándo: desde las 8.00 hasta una hora antes del anochecer; (en diciembre y enero anochece a las 17.30, por lo que se debe salir del parque antes de las 16.30). debido a las condiciones del terreno y las temperaturas extremas, se recomienda evitar los días de lluvia y decantarse por los meses comprendidos entre septiembre y junio (el 18 de septiembre tiene lugar la "Sanmiguelada", con miles de ovejas que

acceden por el "Paso" a este paraje para pastar durante el invierno) **Hay que saber:** si bien la acampada está prohibida, sí se permite la pernoctación al raso, que podría

sí se permite la pernoctación al raso, que podría convertirse en un interesante plan de disfrute del entorno y del cielo estrellado (si hay suerte). Hasta mediados de septiembre, las zonas de la Ralla, Rallón, Piskerra y las zonas de Zapata y la Estroza, permanecen cerradas al usuario por tratarse de espacios protegidos para la nidificación de aves. Más información: www.bardenasreales.es



El visitante enmudecerá ante tamaño espectáculo de la naturaleza. Ante sus ojos se extenderán **42 500 Ha de paisaje semidesértico** que, pese a ello, albergan importantes valores naturales que han convertido las **Bardenas Reales** en Parque Natural y Reserva de la Biosfera. Millones de años, con sus respectivas inclemencias meteorológicas, han dibujado en sus suelos de arcillas, yesos y areniscas caprichosas formas que han seducido a un buen número de pintores, escritores y cineastas conscientes de que, una vez más, la realidad es capaz de superar cualquier imagen creada por la imaginación. Sirvan de ejemplo películas como Airbag, Acción Mutante, Orgullo y Pasión, El mundo nunca es suficiente o, más recientemente, Anacleto Agente Secreto o la exitosa serie Juego de Tronos. No tienen pérdida, por estar señalizadas, las diferentes rutas que cabe disfrutar libre y gratuitamente a pie, en bicicleta, a caballo o -con las pertinentes limitaciones- en vehículo motorizado. El parque cuenta con tres zonas delimitadas: "El Plano", con la orografía más suave y apta para el cultivo; la "Bardena Blanca", favorita del público por sus pintorescas formaciones y barrancos; y la "Bardena Negra", de intenso color y puerta de acceso a los únicos bosques de pino carrasco de la zona. Existen útiles **miradores** que permiten una perspectiva general de las diferentes zonas y se convierten en ideal observatorios de aves. La visita al Centro de Información y Acogida de Visitantes del parque será, como siempre, muy recomendable.

Navarra ofrece otros muchos atractivos a los amantes de la naturaleza. Un ejemplo es el **Bosque de Orgi** (www.bosque-orgi.com), un robledal milenario de 80 Ha que, tras siglos de explotación, se encuentra inmerso en un proceso de recuperación natural. Al tiempo que abre sus puertas al gran público con senderos accesibles, señalizados y hasta temáticos, se convierte también en escenario al aire libre de citas culturales, como las desarrolladas en el marco del festival **"Kultur"** (www.culturanavarra. es), que cada verano lleva de forma gratuita diversas actuaciones y propuestas artísticas a varias localidades y espacios de interés natural y patrimonial, como bosques, monasterios o templos.

No merece menos atención la **Selva de Irati** (www.irati.org), el segundo hayedo-abetal más extenso y mejor conservado de Europa, solo por detrás de la Selva Negra de Alemania. Unas 17 000 Ha, prácticamente vírgenes, en las que disfrutar del particular color de cada estación del año o de sus habitantes, vegetales y animales, paseando por cualquiera de los senderos señalizados a pie, en bicicleta y hasta con raquetas de nieve o esquís. En época de berrea, o, siendo técnicamente precisos, de "ladra", el visitante podrá asistir en directo a los requiebros amatorios de los corzos que forman parte de la gran familia del bosque.

El 'flysch' y el 'karst'

•€

Dónde: el Geoparque de la Costa Vasca comprende

los municipios de Mutriku, Deba y Zumaia

Cuándo: todo el año

Más información: www.geoparkea.com



Los amantes de la naturaleza, de las extensiones vegetales verdes y frondosas, de las aguas con carácter, no deben dejar de visitar el norte de la Península. Un destino muy deseable es el **Geoparque de la Costa Vasca**, que, como el resto de los que conforman la red europea, apuesta por un desarrollo sostenible que ofrezca fascinantes propuestas al visitante, al tiempo que le invita a indagar en el patrimonio geológico, histórico, natural y cultural de la zona. Integra a los tres bellos municipios de **Zumaia**, **Deba** y **Mutriku**, y se caracteriza, entre otras muchas cosas, por los espectaculares acantilados de la costa occidental de Guipúzcoa (Gipuzkoa), con sus característicos estratos rocosos tallados a conciencia a lo largo de millones de años. En estas caprichosas formas, conocidas como flysch, se encuentran registrados los grandes momentos de la historia de la Tierra. El segundo elemento a tener en cuenta es el karst, un mosaico de paisajes resultado del desgaste de la piedra caliza, huella y testigo de un pasado bañado por el agua del mar. Existen varias rutas senderistas y de BTT que pueden hacerse por libre, si bien, claro está, la visita será mucho más enriquecedora con las explicaciones de los expertos guías, aunque para ello sea necesario hacer el obligado desembolso. Entre los meses de mayo y junio se celebra la Semana de los Geoparques Europeos, una oportunidad para conocer el patrimonio natural, geológico y cultural de la zona disfrutando de conferencias, charlas, talleres o visitas guiadas gratuitas.

Cabe asimismo aprovechar la oportunidad para adentrarse en Mutriku, peculiar villa marinera cuyo casco histórico ha sido declarado Conjunto Monumental; en Deba, con sus bellas playas o la célebre parroquia de Santa María, considerada Monumento

Nacional; o en Zumaia, con sus espectaculares paisajes, acantilados y playas. Los amantes del *surf* disfrutarán de las olas de la costa vasca, como lo harán también quienes practiquen la vela o el buceo. A los numerosos fans de la serie *Juego de Tronos* les gustará saber que el castillo de Zafra, en la Sierra de Caldereros, fue elegido como escenario de rodaje. En el momento de redactar estas líneas, las autoridades locales planean la puesta en marcha de una ruta basada en la serie.

Hito templario

Dónde: la Casa del Parque Natural está en Ucero (Soria), aunque el parque se encuentra a caballo

entre las provincias de Soria y Burgos

Hay que saber: las visitas, en casos de grupos

numerosos, requieren autorización

Más información: www.turismocastillayleon.com;

www.sorianitelaimaginas.com; www.patrimonionatural.org



Declarado Parque Natural en el año 1985, el **Cañón del Río Lobos** forma parte de los rincones más emblemáticos en España para los amantes de la naturaleza. Los



extensos bosques de sabina albar, que dan cobijo a una gran variedad de especies animales, se organizan en torno al gran cañón de origen kárstico que le da nombre y permite, una vez más, contemplar con admiración la capacidad moldeadora de la propia naturaleza. El Centro de Interpretación del Parque vuelve a ser el mejor punto de partida para recabar la información necesaria y visualizar el trazado de las sendas señalizadas que cabe seguir. El curso del río puede servir asimismo de guía, ofreciendo a lo largo de su trazado regalos visuales como el "Puente de los Siete Ojos", las ruinas del castillo de Ucero o las grutas, simas, relieves y sumideros, además de miradores y otras áreas recreativas. Se puede optar por uno u otro de los senderos y recorridos marcados, en función del grado de dificultad que se esté dispuesto a asumir o de los gustos e intereses personales.

Junto a los encantos naturales, la zona cuenta también con otro hito de carácter patrimonial, histórico y legendario: la **Ermita de San Bartolomé**, de aura mágica y esotérica por ser considerada parte del antiguo monasterio templario de San Juan de Otero. Se estima que fue construida por esta orden en el siglo XIII y que contiene un buen número de pistas visuales sobre su origen, como el rosetón con la estrella de cinco puntas de la Orden de Sión. Incluso hay quien asegura que la unión de este templo con otros también construidos por la orden dibuja una cruz de Malta. Quienes deseen profundizar en la leyenda e ir más allá de la mera fachada, pueden acercarse hasta el lugar el 24 de agosto, día en el que tiene lugar la romería de San Bartolomé y la Virgen de la Salud.

La gran cola de caballo

Dónde: en el límite de las provincia de Burgos y Álava, desde Berberana o desde el Puerto de Orduña

Cuándo: todo el año

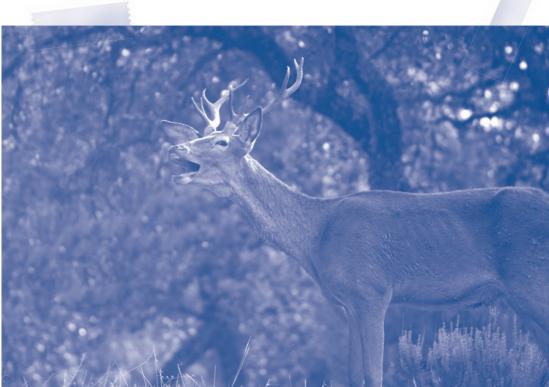
Más información: www.turismocastillayleon.com;

www.patrimonionatural.org



La naturaleza vuelve a sorprender con su indiscutible gusto para la decoración del mundo. Ante el visitante aparece otro impresionante monumento natural llamado a permanecer para siempre en la retina: el **Monumento Natural Monte Santiago**, que ostenta tan insigne título desde el año 1996. Desde el frondoso **hayedo** hasta las crestas y bordes de la Sierra Salvada, pasando por la estrella indiscutible del conjunto: el **Salto del Nervión**, una de las cascadas más espectaculares, con sus 300 metros de altura y su característica silueta de cola de caballo. Será el premio final tras una asequible caminata que termina en un oportuno mirador, construido en las

inmediaciones del Puerto de Orduña, que ofrece al tiempo una visión privilegiada del **Cañón del Nervión** y del vuelo de las aves rapaces que eligen sus recovecos para anidar. Aunque también podría ser interesante llegar hasta la base de la caída de aqua por el desfiladero de Delika. Otros encantos a disfrutar en la zona son la antigua lobera de origen prehistórico o el monumento en honor de la Virgen de Orduña, ubicado en la periferia del espacio protegido y que es objeto de romería en el mes de junio. Otras muchas cascadas esperan al boquiabierto visitante. Un impresionante ejemplo es el sugestivo "Pozo de los Humos", en la provincia de Salamanca (sala mancaemocion.es). Desde una altura de más de 50 metros salta al vacío el Uces. afluente del río Duero, creando un espectáculo que obnubiló al mismísimo Miguel de Unamuno, hasta el punto de que el paraje fue bautizado como "Senda de Unamuno". En el vapor que nace de su aterrizar en el fondo se esconde el origen de su nombre. Otra impresionante cascada es la de "Eths Uelhs deth Jueu", en el valle de Arán (www.visitvaldaran.com), con un caudal que se desparrama por la roca formando pequeños y numerosos saltos de aqua. También son célebres e hipnóticos los "Chorros del Río Mundo", incluidos en el Parque Natural Los Calares del Río Mundo y de la Sima (www.turismocastillalamancha.com), en la Sierra de Alcaraz, provincia de Albacete; o la majestuosa cascada de la villa de Ézaro, en A Coruña (www.turgalicia.es) que, con los más de 100 metros de altura desde los que salta el río Xallas, es considerada la única en Europa que desemboca en el mar



Melodía de seducción

Cuándo: entre los meses de septiembre y octubre



La **berrea** es el sonido del amor, o del deseo de concepción, entre los **ciervos**. Los machos tratan, con sus **alaridos** y con el uso de sus **cornamentas**, de demostrar su poderío, su fuerza y su jerarquía sobre el resto ante las hembras expectantes. Un ritual que habitualmente se desarrolla entre los meses de septiembre y octubre, y que deja en el terreno huellas inequívocas: la tierra revuelta en la que los machos han marcado su territorio con orines; las cortezas de los árboles marcadas por la refriega a la que han sometido sus cuernos para afilar su superficie; las fértiles y demandadas hembras decidiendo qué macho es dueño de la mejor carga genética para la próxima generación. Y es que no parece tan sencillo estar a la altura; no en vano, el macho vencedor deberá responder ante un harén de hembras que puede rozar la cincuentena. Este atávico espectáculo se puede disfrutar en un buen número de rincones naturales de España; Andalucía y Extremadura cuentan con una numerosa comunidad de ciervos, y también es habitual disfrutar del espectáculo en el norte, en diferentes lugares de Asturias, Cantabria o la zona norte de Castilla y León. Algunos ejemplos habituales son la Sierra de Cazorla, parques nacionales como el de Monfragüe (www.monfrague.com) o el de Cabañeros (www.parque nacionalcabaneros.com), o el asturiano Parque Natural de Redes (www. parquenaturalderedes.es). En general, es habitual que los centros de interpretación de la naturaleza o de recepción de visitantes de los entornos naturales en los que residen estas especies organicen rutas (la mayoría de las veces gratuitas) para disfrutar de la experiencia.

El espectáculo de los cerezos en flor



Dónde: Valle del Jerte, Cáceres

Cuándo: la floración tiene lugar en torno a los meses de marzo y abril, mientras que la recolección de la cereza suele realizarse entre los meses de mayo

y julio

Hay que saber: por un módico precio, algunas empresas invitan a los interesados a participar de la recolección de la cereza y llevarse a casa un suculento botín

Más información: www.turismovalledeljerte.com



Con la llegada de la primavera, los cerezos del Valle del Jerte florecen, extendiendo su característico manto blanco hasta donde alcanza la vista. Conscientes del atractivo de este espectáculo, los once municipios que conforman el valle participan de forma activa en actividades como las "Otoñodos", las "Cereceras" o la Fiesta del Cerezo en Flor, de Interés Turístico Nacional. En estos encuentros populares se da a conocer la idiosincrasia del valle mediante ferias, mercados medievales, exposiciones, representaciones teatrales, animación callejera, rutas de senderismo, concursos, degustaciones o jornadas de puertas abiertas en las cooperativas del valle. El Valle del Jerte ofrece además otros muchos encantos a los amantes de la naturaleza y el aire libre, como rutas senderistas y montañeras para todos los gustos y niveles; recorridos señalizados para realizar en bicicleta o caballo (si es que se cuenta con uno propio o se está dispuesto a pagar por disfrutar de uno en los picaderos de la zona); **pesco** en las zonas no acotadas del valle o actividades como el parapente o la escalada, también de práctica libre. Otra experiencia interesante espera al visitante de forma gratuita en los centros de interpretación de la Reserva Natural Garganta de los Infiernos, como el Centro de Interpretación de la Naturaleza, el Centro de Interpretación del Aqua o el curioso Centro de Reproducción de Salmónidos. Por solo 1 € es posible asimismo visitar el Museo de la Cere-**ZQ**. Y cómo obviar las múltiples piscinas naturales con las que cuenta el valle, como los célebres y espectaculares "Pilones", un conjunto de piscinas y pozas naturales, aderezadas por saltos de agua, cascadas y suaves remolinos, que ponen la guinda a la Reserva Natural Garganta de los Infiernos.

Árbol sagrado y alfombra de lava



Dónde: El Hierro, Santa Cruz de Tenerife

Cuándo: todo el año

Más información: www.elhierro.travel



En los suelos y paisajes de la isla de **El Hierro** se reflejan los movimientos que la naturaleza ha ido acometiendo a lo largo de un millón de años, algunos de ellos de colosales proporciones. La isla cuenta con la mayor densidad de volcanes de Canarias, entre los que se encuentran 500 conos a cielo abierto y otros 300 que duermen sepultados. Son característicos los **lajiales** y formaciones volcánicas del sur y el

oeste, un mar de coladas de lava que dibujan tubos, canales y curvas. Pero también los densos pinares y la laurisilva propios de la zona central de la isla. Otro punto de interés medioambiental y enormemente simbólico es el **Espacio Natural Protegido Paisaje de Ventejís**, hogar natural del **Garoé**, que fuera árbol sagrado de los antiguos habitantes de El Hierro. En el marco de grandes cadenas montañosas investidas de un poder mágico, antiguo refugio de los dioses para los aborígenes, escenario del curioso fenómeno natural de lluvia horizontal, se yergue la réplica actual del árbol original que fuera arrancado por un temporal más de 400 años atrás. Se puede ampliar la información visitando el Centro de Interpretación Árbol Garoé, ubicado en la zona, o disfrutar de la "**Ruta del Agua**", un sendero circular diseñado en su honor, que ofrece al visitante seis horas de caminata a lo largo de 16 kilómetros.

Junto al Garoé, no menos singulares son las icónicas y retorcidas **sabinas**, que han resistido heroicamente ante la fuerza del viento y los elementos, adoptando su curiosa figura, prácticamente tumbadas en el suelo. Y, en lo referente a la fauna, imposible pasar por alto al conocido como "Lagarto gigante de El Hierro"; tras creerlos extintos, hoy en día pueden verse algunos ejemplares en el centro especial de recuperación de la especie, aunque previamente hay que abonar la pertinente entrada. Como curiosidad medioambiental, desde la inauguración de la central hidroeólica Gorona del Viento, El Hierro es la primera isla completamente autosuficiente con fuentes de energía renovables. De forma paralela, el visitante podrá disfrutar de wifi gratuito en toda la isla.

La conexión espiritual

Dónde: la Ribeira Sacra comprende varios municipios

de las provincias de Ourense y Lugo

Cuándo: todo el año

Más información: www.ribeirasacra.org;

www.turgalicia.com



Es de sobra conocido el tino y selecto gusto de monjes y ermitaños a la hora de elegir los entornos destinados a la oración y el retiro; basta con observar los lugares en los que se levantan los monasterios para comprender que gran parte de las condiciones para la introspección y la paz interior vienen dadas por el contexto: el silencio, la naturaleza en estado puro, el sonido de los arroyos... Un buen ejemplo es la conocida como "Ribeira Sacra", considerada la mayor concentración de construcciones religiosas de estilo románico de Europa. A través de rutas senderistas por

este rincón de **Galicia**, el visitante podrá experimentar la paz y claridad mental que la naturaleza es capaz de transmitir, y entender por qué la comunidad eclesiástica se ha decantado siempre muy hábilmente por esta clase de parajes. El bosque benedictino de Santa Catalina de Ribas de Sil, el bosque de Santo Estevo de Ribas de Sil o el de Montederramo son algunos de los rincones que ofrecen incuestionables ejemplos; con el sinuoso recorrido de los ríos Sil y Miño y los tesoros visuales que salen al paso, como los miradores, cañones y acantilados de vértigo o los característicos viñedos de la zona.

Los tres mares

Dónde: municipios de Hermandad Campoo de Suso

y Polaciones, Cantabria y Palencia

Cuándo: todo el año

Más información: www.turismodecantabria.com



El **Alto Campoo** alberga el peculiar "**Pico Tres Mares**", que recibe ese nombre por ser el único en España en el que nacen **tres ríos** diferentes, que van a dar a los **tres mares** ibéricos: el río Nansa, que desemboca en el Cantábrico; un afluente del río Pisuerga que, uniéndose al Duero, desemboca en el Atlántico; y el río Híjar, que, sumando fuerzas con el Ebro en Reinosa, va a parar al Mediterráneo. La particularidad de este pico hace que las gotas o copos que caen sobre su cima puedan terminar en lugares de lo más disperso, únicamente modificando en pocos metros, incluso centímetros, la cuenca que elijan.

A pesar de que la cumbre se eleva a **2175 metros** de altitud, la ascensión es relativamente accesible, gracias a la carretera que sube al Collado de la Fuente del Chivo y llega hasta los 1992 metros de altitud. El esfuerzo reserva al valiente la oportuna recompensa: unas privilegiadas vistas que, en días claros, permiten atisbar el Sistema Central.

