



A la venta el 18 de octubre de 2023



Solo se vive una vez

Experiencias auténticas para el explorador que hay en tí

Más de 250 experiencias para llenar los viajes de momentos inolvidables e inspirar una hora, un día, una semana... una vida.

AA.VV.

“SOLO SE VIVE UNA VEZ; PERO, SI SE HACE BIEN, CON UNA VEZ BASTA”.
MAE WEST

Con más de 250 ideas para viajar y buscar momentos verdaderamente auténticos, este libro nos ayuda a planificar experiencias con las que llenar una vida entera. Con fotografías espectaculares y hermosas ilustraciones, *Solo se vive una vez* nos sorprende con algunas de las propuestas de viaje más sostenibles, respetuosas y enriquecedoras imaginables.

Desde contemplar el primer amanecer que llega después de cuatro meses de noche polar en un archipiélago noruego, hasta presenciar una floración que tarda cinco años en ocurrir y que tan solo dura una semana, todas las experiencias de este libro son únicas y especiales a su manera, y todas poseen el común denominador de recordarnos que la vida es algo precioso y que merece la pena disfrutar, de verdad, cada instante. Experiencias **para una hora, un día, una semana, un mes o un año**—, todas con un denominador común: merece mucho la pena vivirlas.



INTRODUCCIÓN

“Disfruta de la vida. Esto no es un ensayo”, “carpe diem”, “se feliz mientras vivas porque la muerte es muy larga”. Hay todo tipo de refranes motivadores sobre vivir la vida al máximo; como el título de este libro, sin ir más lejos. Y a lo mejor resulta que es realmente importante.

Hay gente que ha nacido con un don para sacarle todo el jugo a la vida y eso es, precisamente, lo que este libro quiere facilitar. **No es la típica lista de viajes caros para hacer antes de morir.** Todos hemos oído mil veces hablar de Venecia y seguro que vale la pena ir a Italia para ver sus canales, pero esperamos que este libro pueda ofrecer algo más: la determinación de vivir la vida a tope, añadirle a cada día un chorrillo de alegría.

Eso no solo significa tirar la casa por la ventana en vacaciones exóticas, sino también deleitarse con pequeños placeres como una noche en un museo, echando un sueñecito entre tesoros de la Antigüedad, o un día saboreando un menú degustación en uno de los mejores restaurantes del mundo. Y aunque incluimos algunos desafíos importantes –el senderismo por el monte Fuji (izda.) no resulta precisamente un paseo–, ofrecemos otras tantas experiencias que se pueden disfrutar, sin ir muy lejos, con un poco de creatividad.

La **espontaneidad** es básica: experiencias como acampar bajo las estrellas de vez en cuando son recordatorios del enorme privilegio que supone estar vivo, pensar y disfrutar del mundo.

También hemos incluido **oportunidades de aprender** y saciar un poco el afán de conocimiento, con sugerencias para hacer cócteles, identificar las hojas otoñales y entrenarse para un maratón. Para hedonistas y amantes de la aventura, también se incluye un elenco de experiencias únicas en ciudades e islas.

Solo se vive una vez trata, básicamente, de **experiencias, de viaje responsable y de ocuparse de un planeta que necesita que lo cuidemos, no que nos limitemos a tachar de la lista destinos (aunque viajemos a cada rincón del globo).** Trata de esas vivencias viajeras que se reviven mentalmente años después: las que quizás no se produzcan en los destinos más espectaculares –y hasta es posible que ni siquiera cuesten nada–, pero son las que cambian a la persona y a quienes la rodean, las que siguen haciéndole a uno sonreír.

¿Que cómo funciona este libro? Tiene cinco capítulos –para una hora, un día, una semana, un mes y un año–, y en cada uno sugerimos experiencias que requieren, más o menos, ese tiempo. Lógicamente, estas definiciones son elásticas: un día puede dilatarse y volverse una semana; la semana puede hacerse una quincena. Alguien puede pasar un mes o seis teletrabajando desde el extranjero como nómada digital, o implicado en proyectos locales de regeneración. O puede tomarse un año o más para dar la vuelta al mundo...

Todas estas ideas tienen, sin embargo, una **cosa en común: son puntos de partida**. Reactivarán deseos que llevaban tiempo olvidados –aprender un oficio o un idioma, o volver a la naturaleza– o despertarán ambiciones nuevas e imprevistas: ¿por qué no vivir en una camioneta durante un año? Cuando uno sabe qué le está frenando, puede empezar a ponerle solución. Acaso este libro resulte tan útil para ayudar a identificar obstáculos como para afinar las experiencias viajeras. Luego, al viajero le toca volver a la amplia red de recursos de Lonely Planet, producto de una comunidad de voces nuevas e inspiradoras, y empezar a planear el resto de su vida.



UNA HORA

Para dedicarse a las pequeñas cosas –un chapuzón, una ducha, un cóctel, una película– o a proezas extremas, espectáculos de vida o muerte, fenómenos celestes y los siempre estimulantes rituales del alba y el ocaso.

ESTAR PRESENTE
VER AMANECER
EL ALBA DEL SOLSTICIO DE VERANO
AL MAR
DARSE UN BAÑO
SURCAR EL VIENTO
NADAR SIN ROPA
PRUEBA DE FUEGO
DUCHARSE BAJO UNA CASCADA
EXPLORAR UNA BIBLIOTECA
SENDERISMO URBANO
ECLIPSE TOTAL

CINE BAJO LAS ESTRELLAS
COCINAR ALGO QUE SE HA
RECOLECTADO
NADAR CON PECES
UN ENCUENTRO CASUAL
SALTAR DE ALEGRÍA
MIRAR HACIA ARRIBA
CÓCTELES CLÁSICOS
CAÍDA LIBRE
UN CHAPUZÓN GÉLIDO
PASARELAS DE VÉRTIGO

UN DÍA

Para perderse por festivales y carnavales, cenar como reyes, salir toda la noche y dormir en sitios extraordinarios. También para pasar un día al aire libre observando la vida salvaje, explorando a la luz de la luna y buscando los lugares más silenciosos del mundo. Y, por supuesto, para enfrentarse a lo que más se tema...



CREAR ARTE
 PERDERSE EN UN CARNAVAL
 DORMIR EN UN CASTILLO
 OLVIDARSE DE LISTAS
 ENFRENTARSE AL MIEDO
 RECARGAR PILAS EN UN 'SPA'
 EXPLORAR ISLAS DESHABITADAS
 BANQUETE SIN PARANGÓN
 APUNTARSE A UN FESTIVAL DE MÚSICA URBANO

A LA LUZ DE LA LUNA
 HACER UN PEREGRINAJE MUSICAL
 VOLVER A LA NATURALEZA
 PRESENCIAR UNA FLORACIÓN IRREPETIBLE
 ALOJARSE EN ALGÚN SITIO EMBRUJADO
 FILMAR ANIMALES SALVAJES
 ASISTIR AL OPEN HOUSE
 UN PLATO ESTRELLA
 RELAJARSE REMANDO
 UNA NOCHE EN EL MUSEO
 MONTAR EN BICICLETA
 SALIR A BAILAR
 OTRAS FORMAS DE VER HITOS TURÍSTICOS
 TREN DE ALTA VELOCIDAD
 EL ARTE DE VIAJAR EN FERROCARRIL
 DISFRUTAR DEL SILENCIO
 EXPLORAR UN MUNDO PERDIDO
 VER PONERSE EL SOL
 SUMERGIRSE EN EL CIELO NOCTURNO
 ESCALAR UN VOLCÁN

UNA SEMANA

Para conducir por las carreteras más increíbles del mundo, ver a los "cinco grandes" en un safari, bucear por lugares perdidos y visitar las localizaciones de las escenas de ficción preferidas. En una semana se descubren, sin ir muy lejos, maravillas que estaban a tiro de piedra y se aprenden unos pasos de baile impresionantes

ADQUIRIR UNA DESTREZA PRÁCTICA
 HACERSE A LA CARRETERA
 VISITAR ESCENARIOS DE NOVELAS
 ALOJARSE EN UNA CABAÑA DE ÁRBOL
 APRENDER A BAILAR
 OCULTO A PLENA VISTA
 POR EL RÍO
 EXPLORAR RUINAS ANTIGUAS
 HACER ACAMPADA LIBRE
 TESOROS A TIRO DE PIEDRA
 MONTAR A CABALLO

SAFARIS SOSTENIBLES
 LOCALIZACIONES DE SERIES
 DE COSTA A COSTA
 VACACIONES CON VALORES
 CAZAR UN MONSTRUO
 UN INTERCAMBIO DE CASAS SORPRENDENTE
 HOJAS DE OTOÑO
 DESCONECTAR HACIENDO ARTESANÍA
 ISLAS DE AVENTURA
 'TREKKING' POR LA SELVA
 SENDERISMO DE LARGA DISTANCIA

UN MES

Para seguir, durante un mes o más, las huellas de grandes mujeres, viajar sin aviones, atravesar un país de cabo a rabo, entrenar para un maratón y dejar que el niño que llevamos dentro tome el mando. También para hacer voluntariado, viajar en solitario... y escapar de todo a un lugar de retiro o a una cabaña en el bosque.

CONOCER A FONDO UNA CIUDAD
EL ARTE DE JUGAR
HACER PLANES SIN PLANES
DAR LA VUELTA AL MUNDO
UNA CABAÑA EN EL BOSQUE
SEGUIR LOS PASOS DE MUJERES FAMOSAS
MARCARSE UN BUEN 'TREKKING'
BUSCAR LUGARES SECRETOS
UN PAÍS DE PUNTA A PUNTA
MAGIA AVIAR EN OAXACA

CORRER UN MARATÓN
VOLUNTARIADO
ENCONTRAR FÓSILES
VIAJAR EN SOLITARIO
ESCUCHAR EL SILENCIO
SEGUIR A LA MANADA
GRANDES MIGRACIONES
SURCAR LAS OLAS
LECCIONES DE VIDA SENCILLA
COMPROMISO CON UNA COMUNIDAD



UN AÑO

Para vivir y trabajar en el camino, aprender a bucear a pulmón, participar en una misión científica, viajar en recuerdo de un ser querido, empezar a aprender otro idioma... y hasta para trabajar en un yate o de profesor de esquí, o incluso para dar la vuelta al mundo con el compañero perfecto.

ASIMILAR DÓNDE SE ESTÁ
VIVIR Y TRABAJAR DE LO QUE SURJA
DECIR SÍ
CONVERTIRSE EN NÓMADA DIGITAL
VIAJAR EN RECUERDO DE ALGUIEN
APRENDER OTRO IDIOMA
VIAJAR SOBRE DOS RUEDAS
CONOCERTE A TI MISMO
RODEAR EL GLOBO
APRENDER A BUCEAR A PULMÓN

LLEVAR LA CASA A CUESTAS
SUBIR A TODAS LAS MONTAÑAS
VOLVER A CASA
SEMBRAR ALGUNAS SEMILLAS
SALVAR UNA VIDA
SUMARSE A UNA EXPEDICIÓN CIENTÍFICA
UNA FOTO CADA DÍA
INICIAR UN VIAJE

EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES

SURCAR EL VIENTO

Desde soñar con volar a diseñar estrofulas máquinas aladas, los humanos siempre han tenido el afán de surcar los aires. Tras siglos de cachorros fallidos, como los aviólogos de Leonardo da Vinci o el famoso "albatros artificial", por fin dimos con la fórmula. Hoy tenemos multitud de medios de transporte aéreos, pero lo más parecido a ser un pájaro es hacer parapente. Casco ajustado, arnés bien puesto, carterilla rápida, salto... ¿a volar!

1

Grindavald
Suecia
El mundo parece estar desde un parapente: las ciudades se ven diminutas y siempre que desde el suelo impresionan su antiguo molido alfiar. En Grindavald se puede ser participante en esta deliciosa sensación en mitad de los escarpados Alpes Berneses, flanqueado sobre la zona norte del Eiger (3957 m de altitud) pasando junto a cumbres triangulares que se pierden entre bosques de hoja perenne y abedules multicolores de nieve. Tiene mucha fama por ser el punto de partida, se puede hacer un vuelo tandem con un experto.

Información básica:
El Grindavald se tardan 3 h en ir desde Zúrich. Conviene reservar: hay mucha gente tanto en verano como en invierno.

22 / UNA HORA



2

Queenstown
Nueva Zelanda
Queenstown es la capital de la aventura de Neozelandia por el senderismo, el rafting, la escalada en hielo... Hay mil opciones que facilitan el acceso a la alta montaña, pero la mejor forma de verlo es desde el aire. Saliendo desde Coronet Peak, el parapente planea sobre el lago Wakatipu y los nevados montes Kawarau (The Remarkables). Hay más formas de flotar en el cielo: Queenstown también ofrece para alpinistas, travesías en el cañón del Shotover o increíbles opciones de paracaidismo (como las 15h en New Bung).

Información básica:
Este puede hacer parapente todo el año. A Queenstown se va desde Auckland o desde el aeropuerto internacional de Auckland.

3

Valle de Pokhara
Nepal
Hacer parapente en el Himalaya es ascender a un parterón de gigantes. Los corrientes de los ríos ofrecen el oportuno hasta increíbles alturas: desde donde se puede admirar el nevado Manaslu (8481 m), el Annapurna (8091 m) y el Machhapuchare (9923 m), poco después que nunca ha sido escalado, al menos legalmente. Tres planes juntos a las bañeras, se avienta junto a la extensión azul del lago Phewa para caer al círculo con una vista maravillosa del Machhapuchare, reflejado en las limpias aguas.

Información básica:
Las vistas desde Pokhara, a 38 km de Pokhara. Cuando mejor tiempo haya es a media mañana de marzo a mayo, y de septiembre a noviembre.

4

Marrakech
Marruecos
Desiertos, pueblositos y el grandioso marroquí del Atlas en Marruecos el parapente ofrece cambiantes paisajes. Disparando desde las alturas de Marrakech, se ven doradas dunas de arena escarpadas por el viento, desiertos llenos inundados de luz y poblados berberiscos en la meseta de Kif. Si se desea algo más tranquilo, también hay glaciares nevados en los Alpes. Entre los mejores sitios para el parapente están Agafayour y Ait Cherrif (al sur del norte de Marrakech, respectivamente).

Información básica:
Los aviones y el estilo ofrecen los mejores momentos para visitar recientemente a Marrakech se visita desde Madrid, o en tren hacia Algeciras y luego en ferry.

De izquierda a derecha: Grindavald (Suecia), Queenstown, el lago Wakatipu y las montañas Kawarau (The Remarkables), parapente tandem (valle de Pokhara).



SOLO SE VEVE UNA VEZ

62 / UNA HORA



SOLO SE VEVE UNA VEZ

PASARELAS DE VÉRTIGO

Caminar por encima de las rocas en los más modernos y altos miradores. El Grand Canyon Skywalk fue uno de los primeros que permitió a los visitantes ascender a una plataforma de cristal el visitante por vigas sobre el precipicio. En Alberta (Canadá), el Jasper National Park ofrece lo mismo para el "tempo de hielo" de Columbia, otro tanto la Agulla de Midi del Mont Blanc. Por último, el mirador de Aurland domina el fiordo de Sogne (costa de Noruega).

71



SOLO SE VEVE UNA VEZ

UNA SEMANA EN LA REUNIÓN, FRANCIA, OCEANO INDICO

Cómo llegar: La Isla de la Reunión está entre Mauricio y Madagascar. Tiene dos aeropuertos internacionales.

1 **Hell-Bourg**
Subir una cascada en un bar rural, entre murales coloridos, en esta bonita aldea del fondo interior de la isla.

2 **Piton de la Fournaise**
Salir a este volcán activo, si no lo está demasiado. La actividad de él, por sus patadas fallidas en días, pero la visión del interior del cráter y del fondo comparten al sulfuro.

3 **Saint-Pierre**
Salir de juego por la hermosa ciudad más grande de La Reunión, al momento de la isla, que de noche bulle de energía.

4 **Casco de Glisol**
Hacer senderismo por este sorprendente cráter volcánico. Hay múltiples opciones para el senderismo por estas irregulares rocas, donde se puede escalar, hacer rapel o dejarse llevar algún.

5 **Grand Etang**
Rodear a caballo el lago más grande de La Reunión es un modo con poco impacto ambiental de empapar de este entorno. Las excursiones pueden durar desde unas horas a varios días.

108 / UNA SEMANA



SOLO SE VEVE UNA VEZ

UNA SEMANA EN QUEENSLAND Y LAS ISLAS WHITSUNDAY, AUSTRALIA

1 **Playa de Whitehaven**, isla de Whitsunday
Caminar por la arena -faja como polvo de talco- de una de las playas más fabulosas del mundo.

2 **Blue Pearl Bay**, isla de Hayman
Bucar en la isla de Hayman, una de las 74 del archipiélago de las Whitsunday.

3 **Río Plover**, Queensland
Ver cocinillas de agua salada y otros animales nativos en un safari por estos entornos donde Airle Beach.

4 **Airle Beach**, Queensland
Aprender a planear un yate a algarabía en el club náutico Whitsunday de Airle Beach. Navegar es lo más típico en las Whitsunday.

5 **Shute Harbour**, Queensland
Embarcarse en un kayak marino en Shute Harbour, tener de isla en isla por aguas cristalinas, entre ballenas, delfines y tortugas.

Cómo llegar: Las Whitsunday están frente a la costa de Queensland. Hay vuelos de ida de Hamilton desde varias ciudades australianas.

111





FICHA TÉCNICA:

SOLO SE VIVE UNA VEZ

AA.VV.

Lonely Planet- Geoplaneta 2023

288 páginas 24 x 25 cm.

PVP: 25 euros

Cartoné

Fecha de publicación: 18/10/2023

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación GeoPlaneta – Lonely Planet

Tel: 619 212 722 lescudero@planeta.es

www.lonelyplanet.es