

QTRAVEL



EDICIÓN DIGITAL
REVISTA DE VIAJES Y TURISMO

Año 1. Nº2
ABRIL 2016
www.qtravel.es

FEZ

CANTABRIA

DOSSIER:
PANAMÁ

DUBÁI

LA LOZÈRE

LA COSTA AMALFITANA

vueling



160 RAZONES PARA PONERTE ESTE VERANO EN MODO AVIÓN.



Volar a más de **160** destinos,

POSSIBLE by **vueling**

RESERVA EN VUELING.COM, NUESTRA APP O EN AGENCIAS DE VIAJES.

El número de destinos indicados hace referencia únicamente a vuelos directos o en conexión operados por Vueling. Para más información sobre precios, reservas y resto de condiciones consulta nuestra web www.vueling.com, app móvil, llama al centro de servicios o acércate a tu agencia de viajes. ¡Vuela!

Año 1 - Nº 2 - Abril 2016

EDITA

Control C Media Network, SL
ISSN: 1887-410X

REDACCIÓN

revista@qtravel.es

DIRECCIÓN

David Bigorra
david@qtravel.es

DEPARTAMENTO COMERCIAL

angel@qtravel.es
Tel. 616 048 216

ESCRIBEN EN ESTE NÚMERO

David Bigorra
Ángel Bigorra
Iván Soriano

ESTILO Y CORRECCIÓN

Glòria Barrobés

REDES SOCIALES

twitter: revistaqtravel
facebook: qtravel.es
youtube: revistaqtravel
instagram: revistaqtravel

PORTAL INTERNET

www.qtravel.es



EL ESPAÑOL POR EL MUNDO

Lo que más me sorprende cuando viajamos, es la facilidad que tenemos los españoles en destacar sobre los demás. Algunos años atrás, para ciertos países de “sangre fría” casi éramos algo que incluso molestaba. Esos gritos, esas “vozarrones”, ese jolgorio. Ahora, habituados ya a nuestra presencia, es curioso como en grupos de viajeros internacionales, todos quieren hacer grupo con “los españoles” ya que está asegurada una diversión -que no tiene por que ser desmesura- a la cual, sus propios conciudadanos no les van a poder ofrecer. Nuestro carácter y nuestra diferencia nos permite expresar la pasión por los viajes y que disfrutemos de cada momento. Algo que cada vez se aprecia más a nivel internacional, tanto en el destino como en los demás viajeros, que aún con más experiencia viajera lo muestra de forma automática sin mostrar alegría ni pasión alguna al descubrir lugares nuevos. Pero eso sí, todos, demostramos respeto por lo nuevo y por lo que nos maravilla.

Así pues, lugares tan dispares como una escapada a la Costa Amalfitana en Italia, o el disfrutar de actividades de turismo activo en la región francesa de la Lòzere, como las que ofrecemos en esta edición de QTRAVEL Digital; son ejemplos donde el viajero español se siente realmente a gusto disfrutando de un paisaje lejos de casa. Otras propuestas totalmente diferentes y donde siempre hay presencia española como son, Panamá, Dubái o Fez, ciudad marroquí donde cada año se celebra el Festival de Música Sacra y en el cual es fácil encontrar público español y que cada año cuenta con mayor de adeptos.

Cantabria, es para el turismo interior todo un clásico, donde la gastronomía y su paisaje natural nos fascina siempre, hasta tal punto, que para muchos, realizar una pequeña escapa al año es ya un hábito.

La naviera CroisiEurope lo tienen muy claro, el público español está creciendo incluso en un sector más desconocido como es el crucero fluvial, por ello, apuesta en las fechas de temporada alta, para realizar cruceros siempre bilingües e incluso más adaptados a los horarios y costumbres españolas.

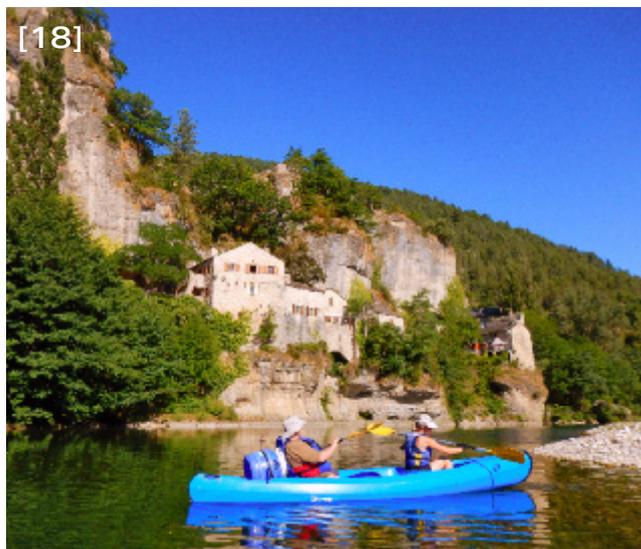
En definitiva, destinos y compañías turísticas tienen muy claro que el turista español está cada vez más presente en los principales destinos mundiales donde se les reconoce y aprecia por su carácter diferente y su pasión por viajar.

David Bigorra

DIRECTOR DE QTRAVEL Digital



[06]



[18]



[44]



[60]

[03] EDITORIAL

El español por el mundo.

[06] LA COSTA AMALFITANA

La Península sorrentina es uno de los destinos más visitados de los últimos años en Italia y en concreto la Costa Amalfitana entre Salerno y Sorrento.

**[18] LA LÒZERE
NATURALEZA EN ESTADO PURO**

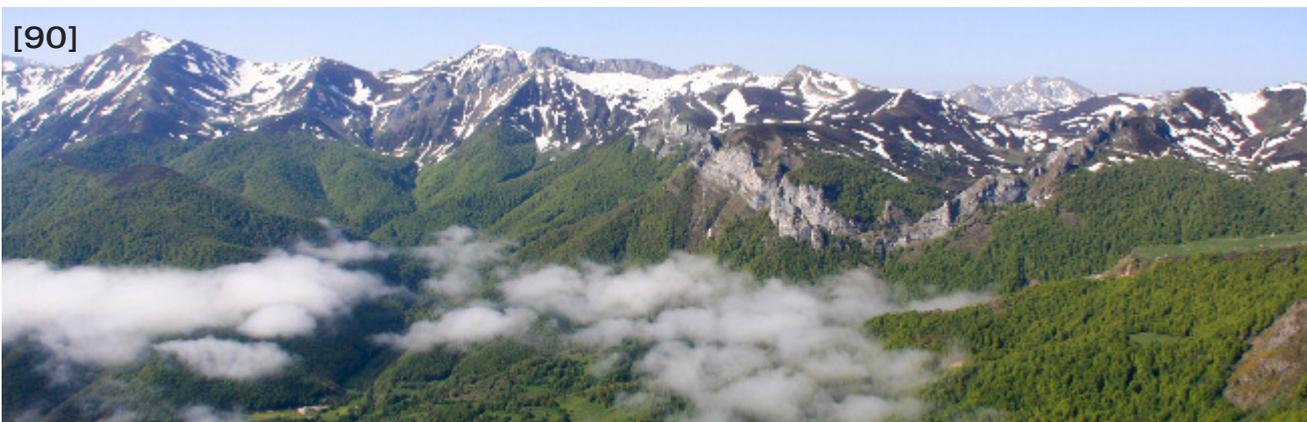
Este departamento del sur de Francia se caracteriza por la belleza de sus paisajes y parques nacionales que permiten al visitante disfrutar de la práctica de todo tipo de deportes activos y visitas sorprendentes como sus cuevas y ríos bravos.

**[44] DUBÁI,
LA JOYA DE ORIENTE MEDIO**

El emirado de Dubái es conocido como una de las metrópolis más influyentes y modernas del mundo. Sus hoteles de lujo y la gran diversidad de ambientes y escenarios, son algunas de las propuestas que brinda esta apasionante ciudad a sus turistas.

**[60] DOSSIER: PANAMÁ
MUCHO MÁS QUE UN PARAÍSO**

Siempre que aflora el nombre de Panamá lo asociamos a su famoso Canal. Pero para quienes hemos tenido la fortuna de visitar el país y conocerlo, nuestros recuerdos nos llevan a revivir momentos inolvidables y entrañables.



[90]



[104]



[118]

[90] CANTABRIA LO NATURAL SE VIVE AQUÍ

En el norte de España nos encontramos con un territorio de poco más de cinco mil kilómetros cuadrados, en los cuales convergen múltiples variedades de paisajes, imponentes cimas y los frondosos bosques junto al intenso azul de mar.

[104] FEZ UN VERDADERO MUSEO AL AIRE LIBRE

La ciudad imperial marroquí con la Medina más grande del mundo donde la artesanía y la cultura se fusionan en un mosaico multicolor. Aquí se organiza el Festival de Música Sacra más conocido del continente.

[118] CRUCERO FLUVIAL POR EL SENA

La naviera CroisiEurope nos ofrece uno de los cruceros fluviales más hermosos que se pueden realizar en Francia, concretamente desde París y hasta la desembocadura del río Sena en Honfleur.

[134] HOTEL MARTINHAL CASACAIS

[136] BARCELÓ FÈS MEDINA

[138] TAMOUDA BAYAN HOTEL

[140] BAZAR DEL VIAJERO

Una selección de los mejores gadgets en tecnología y útiles personales para el viajero

LA COSTA AMALFITANA

Texto y Fotografías de David Bigorra



LA BELLEZA DEL ENTORNO, EL PERFUME DE LOS CÍTRICOS Y EL EXCEPCIONAL CLIMA HAN CONVERTIDO A LA PENÍNSULA SORRENTINA EN UNO DE LOS DESTINOS MÁS VISITADOS DE LOS ÚLTIMOS AÑOS. CONCRETAMENTE LA COSTA AMALFITANA, QUE SE ENCUENTRA SITUADA A POCOS KILÓMETROS DE NÁPOLES -ENTRE SALERNO Y SORRENTO- ES LA ZONA QUE MÁS DESLUMBRA AL VISITANTE, YA QUE POSEE LA MAGIA DEL MEDITERRÁNEO QUE TANTO HA ENCANTADO A VIAJEROS DE TODO EL MUNDO.



Las terrazas - pintadas de un verde intenso salpicado por el amarillo de los característicos limones con los que se fabrica el auténtico y genuino Limoncello, y que se suspenden sobre el mar dentellante-, el patrimonio artístico y la arquitectura típica que la caracteriza, convierten a esta costa en un lugar maravilloso, salvaje, ardiente y muy romántico.

El eje vertebral del recorrido por la Costa Amalfitana es su peculiar y sinuosa carretera que sigue literalmente el perfil de la costa, sin importarle para ello realizar curvas de 180° o simplemente estrecharse hasta unos escasos cuatro metros por los que justo puede circular un coche. Cada rincón de esta carretera es digno de ser admirado y fotografiado por el extraordinario paisaje que nos ofrece.

Un paisaje caracterizado por poderosas escolleras que se hunden en el mar, con bahías ganadas a la tierra, y ensenadas como la espléndida Grotta del Smeraldo (Gruta de la Esmeralda) en Conca dei Marini y el Fiordo de Furore. Entre pen-

dientes vertiginosas, acantilados y rocas escarpadas, encontramos oasis naturales, como el Vallone di Porto, y pueblecitos encantadores que cubren la divina costa; todos ellos merecen una parada casi obligatoria para deleitarse con su mar, profundamente azul, su vista singular, su pintoresca vida y cómo no, de paso hacer alguna compra que otra, principalmente de artesanía y productos típicos. Como recomendación, os proponemos una parada en alguno de los vendedores ambulantes de fruta para haceros con limones y cedros, que son una especie de limones gigantes que se comen como fruta con algo de azúcar, y que también son la base para hacer limoncello casero.

Adentrarse en la tierra de las sirenas que sedujeron a Ulises, donde el mar le gana a la tierra por el color esmeralda y donde las casas aguantan por un suspiro encaramadas a la montaña, es todo un lujo. Amalfi, Ravello, Positano, Furore, entre otras localidades, forman rincones de la Costa Amalfitana de belleza extrema; pequeños paraísos que

Vistas de Atrani desde sus calas





Iglesia de Atrani colgada de un acantilado



dejan impresionada a nuestra vista y roban el corazón de los turistas que allí pasan unos días. Cada lugar tiene cientos de atractivos, tanto turísticos como culturales, gastronómicos o lúdicos. Todo has de verlo, porque seguro, querrás volver a visitarlo en otro momento.

Para empezar a disfrutar de este viaje, nos dirigiremos de Nápoles directamente a Salerno por autopista en tan sólo 45 minutos. Aquí empieza la denominada por los italianos “la divina costa”, es decir, la carretera SS163. En Salerno nos encontramos con la primera maravilla, el centro balneario de Vietri Sul Mare, población conocida por sus azulejos; y a tan sólo un kilómetro se ubica la concurrida playa de Marina di Vietri, conocida no sólo por su costa, sino también por sus cerámicas multicolores, tradición que remonta al siglo XV. Dejando atrás a Vietri y atravesando Due Fratelli y la Punta de Fuenti, llegamos a la playa Cetara. Más adelante, nos encontramos con la playa de la Marina di Erchie y Capo d’Orso, una masa rocosa

negra e irregular que arranca en vertical del mar. Siguiendo el recorrido de la costa, espera Maiori, moderno centro de veraneo y que posee la playa más amplia de todo el litoral amalfitano y unos interesantes restos romanos. Justo al lado, su hermana Minori.

Siguiendo la SS163, Atrani, un antiguo núcleo donde residían las ancestrales familias nobles de la República marinera de Amalfi. Es en este municipio donde se puede tomar un desvío para acceder a Ravello, inspiración para Richard Wagner y donde no puedes perderte los Jardines de la Villa Rufolo y el mirador de la Villa Cimbrone. Retomando la SS163 desde Atrani, Amalfi, encajada entre los montes y el mar, y surcada por callejuelas estrechas y tortuosas que completan el casco antiguo de la ciudad; una auténtica joya del Mediterráneo. Sus numerosas playas, como Lido Azzurro, Lido delle Sirene, lo Smeraldino, Marina Grande o Stella Maris, son dignas de fotografiar y, como no, para dejar reposar nuestro cuerpo al sol.



Vista parcial de Amalfi desde su puerto

MINORI Y MAIORI

Dos pequeños centros de veraneo con bellas playas, donde dominan la cocina marinera y sus vinos autóctonos. Minori hechiza al visitante con la postal que conforman sus casitas que dominan la pequeña playa, ofreciendo al turista un paisaje espléndido. Por su estratégica posición sobre la costa fue elegida por los antiguos romanos como lugar de ocio. Testimonio de ello es el grandioso complejo arqueológico, destacando el viridium, el triclinio-ninfeo y los mosaicos. Maiori, como su nombre indica, es algo más grande que Minori. Posee un paseo marítimo encantador y una multitud de ruinas de castillos y torres medievales. Dignos de ver son también el complejo rupestre de Santa María de Olearia, una abadía benedictina del año mil, la Gruta Sulfúrea y la Gruta Pandora - la primera es rica en agua sulfúreo-magnésica con propiedades curativas, y en la segunda, el escenario verde esmeralda que forman las estalactitas y estalagmitas es inolvidable.

AMALFI

El centro principal y el corazón histórico de la Costa es Amalfi. En la serenidad azul del cielo y del mar, Amalfi, observada desde el puerto, parece encerrada en el hueco de una mano. Arriba, el escenario de los montes, articulado como fondo marino salpicado por las casas; abajo, una trampa pintoresca llena de callejuelas y escaleras, hasta la gran plaza donde desde lo alto de la famosa escalinata domina la majestuosa catedral. Un escenario único, donde los recuerdos históricos son los verdaderos artistas. Las pintorescas callejuelas de Amalfi acogen multitud de turistas que admiran la antigua República Marinera. Las paradas de pescado recién traído del mar adornan los puestos de souvenirs, que se ven aromatizados por el olor que desprenden los fabulosos granizados de limón. En Amalfi, debes visitar también los Antiguos Arsenales, el lugar donde antiguamente se construían las famosas galeras con más de cien remos, destinadas a la carga de mercancías pro



Plaza del Duomo de Amalfi

venientes de los mercados orientales. Para los amantes del Limoncello, la fábrica artesana situada en Amalfi hará sus delicias, un poco más dulces. Comprar un par de botellitas, una para recordar este paraíso en casa y otra para degustarla a la luz de la luna en alguna terraza allí mismo, es una de las principales atracciones. Además del Limocello, puedes llevarte a casa algo de la Viagra natural de Amalfi, el peperoncino, una especie de pimiento picante desecado, muy bueno para elaborar aceite picante para las pizzas. Si lo que buscas es algo con más estilo para llevar como recuerdo a tus amigos, o familiares, lo mejor es que te llesves una muestra del papel de Amalfi. Hay varios tipos de recuerdo, como por ejemplo libros, diarios, cartas y sobres, todo ello realizado con este famoso papel, una especie de pergamino que aún sigue fabricándose gracias a un par de artesanos que conservan la tradición de sus antepasados. Célebre es la Ruta del Vino de Amalfi, que se des-



pliega entre terraplenes que sostienen los viñedos improvisados entre peñascos. Aquí se cultivan estas cepas como joyas que dan como fruto los diferentes tipos de uva que se utilizarán para los vinos de la denominación de origen de la Costa d'Amalfi y Ravello.



Jardines de Villa Rufolo en Ravello



Vista de la costa desde Ravello

RAVELLO

Famosa por su atmósfera de tranquila serenidad, ofrece joyas arquitectónicas de rara elegancia, entre las que destaca la catedral dedicada a San Pantaleone, en la que abundan tesoros artísticos. Justo a su lado se encuentra la Villa Rufolo del siglo XVIII, que mezcla las estructuras originales con sus impresionantes jardines, considerados los más bellos de toda la Campania. La naturaleza compite con el hombre creando una atmósfera sugestiva de belleza natural y artificial, avenidas de tilos y cipreses, cascadas de flores, con un mar de un azul intenso visto desde el mirador, o los conciertos de verano que se llevan a cabo todos los años en un escenario suspendido entre el vacío del acantilado y el jardín. Otro de los atractivos es la Villa Cimbrone, que Ernest William Beckett compró en 1904 y transformó en una villa de excepcional seducción. En ella se alojaron celebridades de la talla de Winston Churchill o Greta Garbo. El mirador es una terraza que mira al infinito, dicen que sin igual en el mundo.

POSITANO

Atrapada en la montaña y rodeada por la rica vegetación mediterránea, emerge la bella Positano. Un pueblecito tan pintoresco que parece un decorado de Hollywood. Visto desde el mar parece un pesebre a tamaño natural. Sobre la ladera de la montaña se extienden toda una serie de casitas de diversos colores, efecto policromático digno de observar. Las casas se han ido construyendo unas pegadas a las otras, creando pórticos de arcos, dando la impresión de ser una piedra pintada de colores pastel. Acceder hasta el centro es algo complicado, ya que sus angostas calles -o mejor debería decir calle, en singular, de una sola dirección-, no son muy circulables. Lo mejor es dejar el coche en las afueras y caminar por sus callejuelas peatonales hasta alcanzar la playa, centro neurálgico de Positano. Dichas callejuelas están repletas de tiendecitas de ropa, souvenirs, productos delicatessen típicos de la zona, artesanía o bisutería. Todas ellas descienden empinadas hacia la Marina Grande, una amplia playa



Positano



desde la que puedes contemplar casi toda Positano, una vista impresionante tanto hacia el mar como hacia la montaña. Otras playas de menor tamaño, pero igual o más encantadoras, son las de Fornillo, Fiumicello y Ariezo.



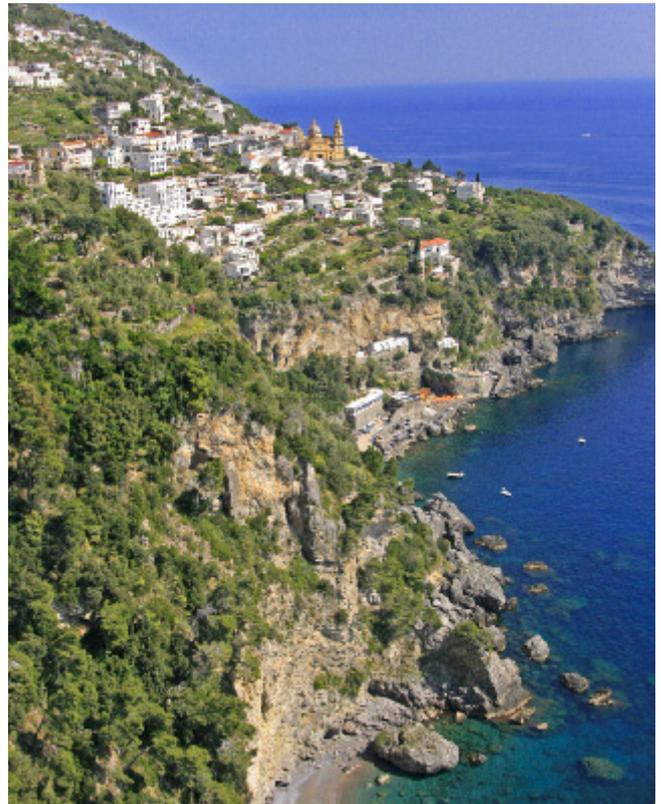
En las callejuelas de Positano se instalan numerosos artistas que pintan la infinidad de idílicos pequeños rincones que ofrece la Costa Amalfitana, con sus vivos y florales colores iluminados por la característica luz del Mediterráneo.



El municipio también es famoso por la moda veraniega. En el laberinto de calles, las boutiques venden la moda “made in Positano”: prendas extravagantes realizadas con tejidos y colores de moda. Bikinis, atuendos playeros o de gala hasta trajes de novia. También son muy típicas las sandalias a medida, realizadas al momento que las compras. Las cerámicas multicolores son muy bonitas y los artistas exponen sus cuadros con las vistas de la zona. Vale la pena probar la variedad de productos típicos. Divinos.

Positano, a pesar de heredar la tradición pesquera de antaño y de haber evolucionado hacia la modernidad, no ha perdido ni ápice de su belleza y encanto, que poco a poco está empezando a descubrir el preciado turismo internacional.

A pocas millas de la costa pueden verse tres pequeños islotes, el archipiélago denominado Li Galli, rodeado de un mar azul intenso; el Gallo Lungo; la Rotonda y el Castelluccio, morada de las sirenas que sedujeron a Ulises según cuenta la tradición.



GUÍA PRÁCTICA DE LA COSTA AMALFITANA

CÓMO LLEGAR

Vueling.com dispone de vuelos a Nápoles a muy buen precio, puedes consultar horarios desde **www.vueling.com** y en Nápoles alquilar un vehículo para el resto de la estancia para dirigirte a la Costa Amalfitana. Escoge un coche lo más pequeño que puedas, ya que las carreteras son estrechas y tortuosas; será de agradecer.

FESTIVAL WAGNER

De junio a septiembre, tiene lugar en Ravello este festival de música clásica en los jardines de Villa Rufolo, un espectacular entorno para la música. En un escenario colgante al Mediterráneo sin igual. Para saber más: www.ravellofestival.com

DÓNDE DORMIR

La Costa Amalfitana está plagada de Hoteles, Casas y Villas de lujo para alquilar por temporadas o días, según convenga. Algunos hoteles recomendables por su calidad y precio son:

Marmorata Hotel Ravello - Ravello ****
www.marmorata.it

Hotel Poseidón - Positano ****

www.hotelposeidonpositano.it

Hotel Reginella - Positano ****

www.reginellahotel.it

Villa Gabrisa - Positano ****

www.villagabrisa.it

Hotel Margherita - Praiano ***

www.hotelmargherita.info

Hotel Montemare - Positano ***

www.hotelmontemare.it

Hotel Villa Franca - Positano **** (recomendado)

www.villafrancahotel.it

DÓNDE COMER

Como la costa es muy extensa, lo mejor es comer donde nos convenga en función de nuestra ruta. Cada pequeño pueblo e incluso por la tortuosa carretera se encuentran restaurantes donde encontrar platos típicos de la zona (pasta con marisco y pescado a la plancha).

De entre todos, merece la pena dejarse caer por la playa de Positano y comer en el:

Ristorante L'Incanto

Via Marina 4, Spiaggia Grande. Positano



Positano

COMPRAS

En tu visita a Amalfi no puedes dejar de pasar por la fábrica artesanal Antichi Sapori d'Amalfi, en la Piazza Duomo 39. Podrás comprar y degustar sus licores de producción propia como el Limoncello, Mandarino, Basilico, Crema di caffè o Finocchietto. Compras de artesanía local las podrás realizar en cualquier lugar.

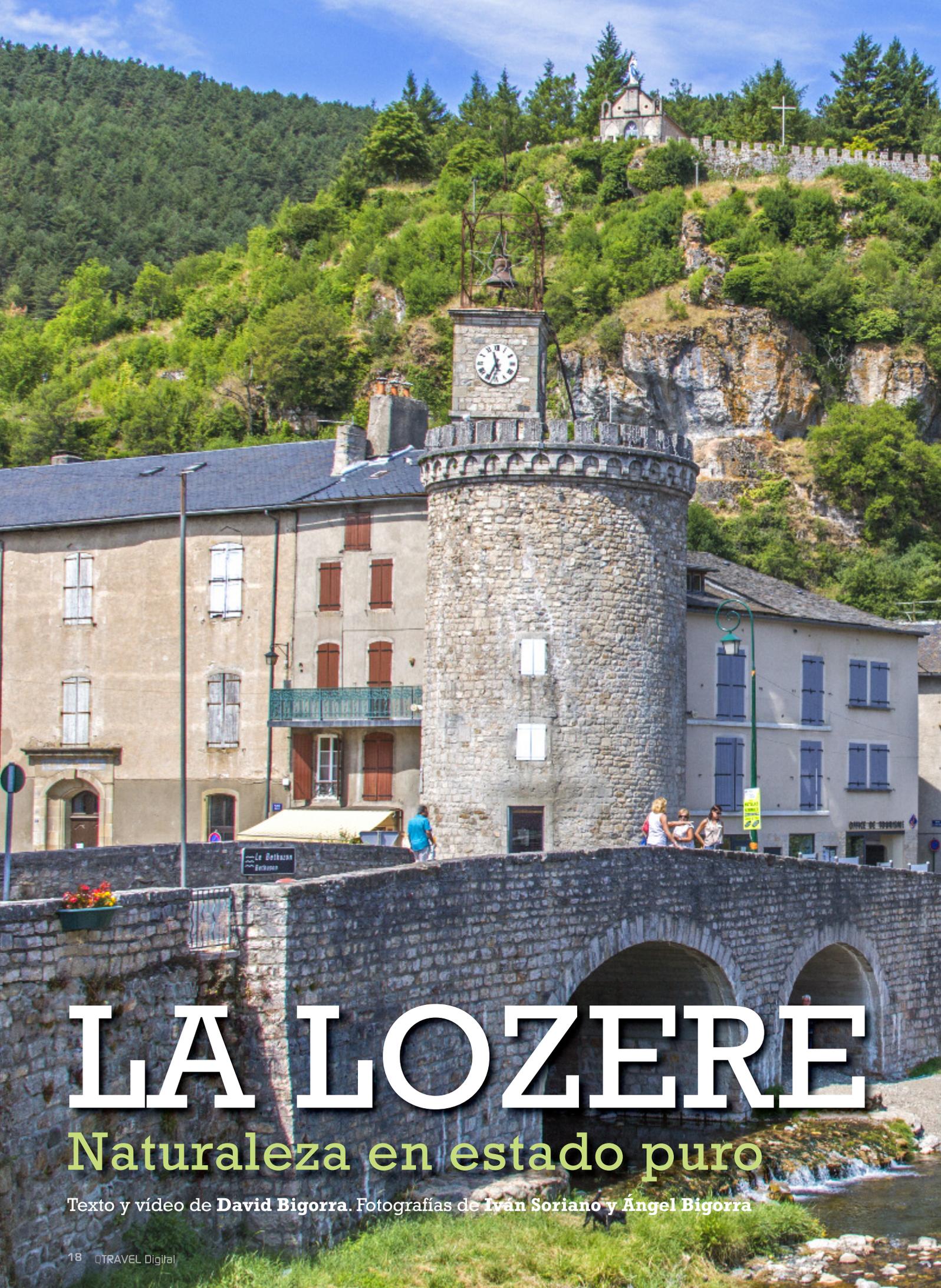
RECETA PARA HACER LIMONCELLO CASERO

1 litro de aguardiente, 1'5 kilos de azúcar, 3 litros de agua y 12 limones (sólo la parte amarilla de la piel, intentando incluir el mínimo posible de la piel blanca del interior ya que sino sería demasiado amargo el licor).

Ponemos la piel de los limones en un botellón con el aguardiente y lo cerramos herméticamente durante dos semanas. El tiempo es variable porque depende de cuánto tarde la piel del limón en ponerse blanca y el alcohol amarillento. Luego hay que hacer un almíbar: se pone a hervir un litro de agua y se le añade medio kilo de azúcar, y luego se remueve hasta que tenga consistencia de jarabe. Se deja enfriar (no del todo, con que esté tibio basta), se añade el alcohol al sirope, se mezcla bien y se deja enfriar del todo. Hay que bus-

carse botellitas pequeñas para guardarlo en el congelador, y servir helado. No se congela, claro. La cantidad de alcohol debería daros una pista de por qué. Tiene que estar en reposo como mínimo una semana, y se sirve directo del congelador.

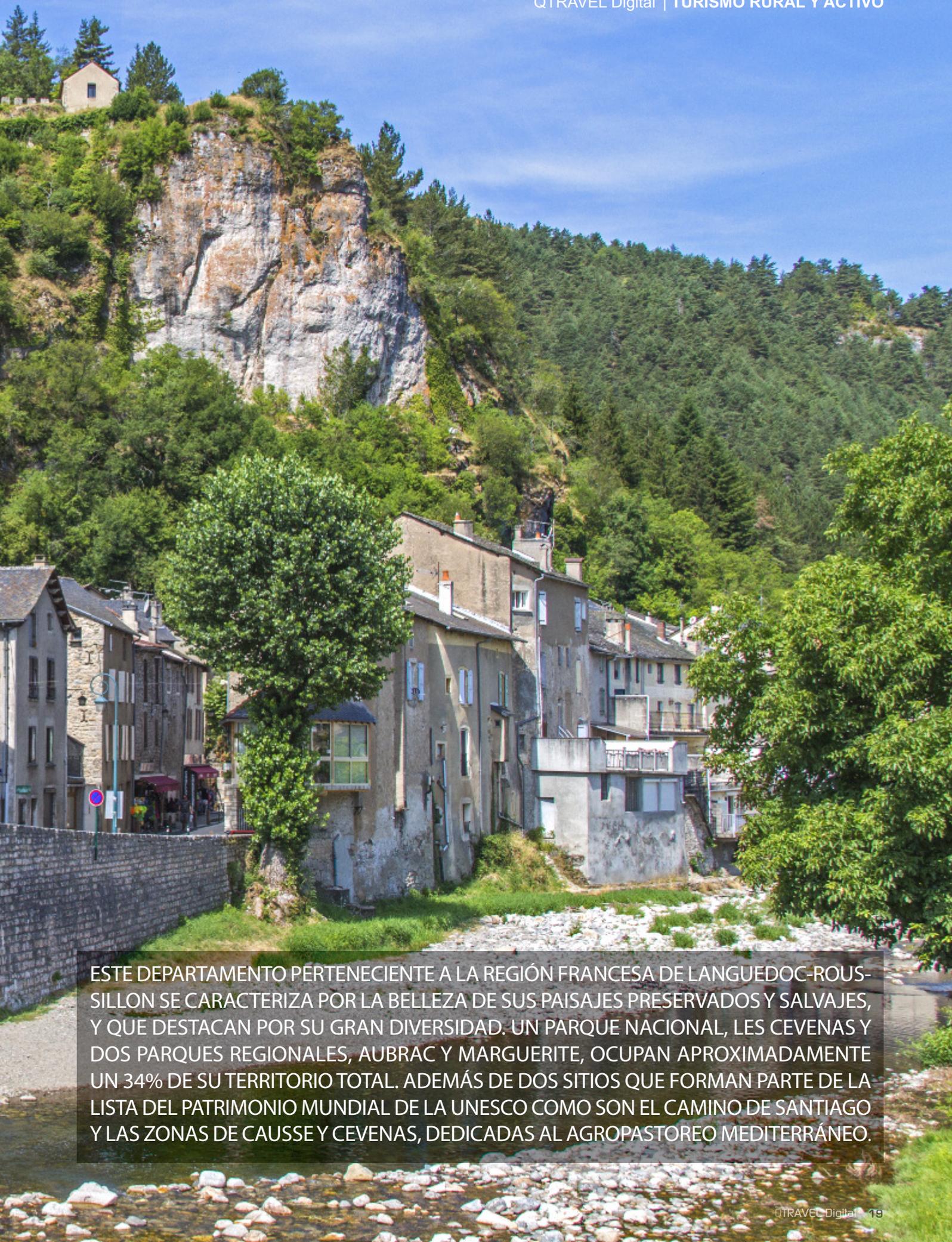




LA LOZERE

Naturaleza en estado puro

Texto y vídeo de **David Bigorra**. Fotografías de **Iván Soriano** y **Ángel Bigorra**



ESTE DEPARTAMENTO PERTENECIENTE A LA REGIÓN FRANCESA DE LANGUEDOC-ROUSILLON SE CARACTERIZA POR LA BELLEZA DE SUS PAISAJES PRESERVADOS Y SALVAJES, Y QUE DESTACAN POR SU GRAN DIVERSIDAD. UN PARQUE NACIONAL, LAS CEVENAS Y DOS PARQUES REGIONALES, AUBRAC Y MARGUERITE, OCUPAN APROXIMADAMENTE UN 34% DE SU TERRITORIO TOTAL. ADEMÁS DE DOS SITIOS QUE FORMAN PARTE DE LA LISTA DEL PATRIMONIO MUNDIAL DE LA UNESCO COMO SON EL CAMINO DE SANTIAGO Y LAS ZONAS DE CAUSSE Y CEVENAS, DEDICADAS AL AGROPASTOREO MEDITERRÁNEO.



Vista aérea del pequeño pueblo de La Gare-Guérin

Una contrastada orografía nos permitirá gozar de espacios singulares como sus abruptas gargantas y cañones. Mesetas de planicies desarboladas sólo aptas para el pastoreo ovino, o las húmedas planicies del Aubrac que en el apogeo primaveral destaca como un inmenso mar verde. Tupidos y frondosos bosques emergen de las riveras de sus dos caudalosos ríos: el Lot y el Tarn.

Tierra de caminos, paraíso de senderistas y peregrinos, vías históricas como la Règordane -vía de paso obligatorio entre el Macizo central y el Languedoc. El GR70 o camino de Stevenson, que recorre 220 km desde Monastier hasta Saint-Jean-du-Gard, inspiró a este autor durante su recorrido para escribir su conocido libro "Viajes con una burra".

LA GARDE-GUÉRIN

Dominando las Gorges du Chassezac a 900 metros de altitud, sobre las colinas del lago de Villefort, está enclavada la estratégica ciudad medieval de La Gare-Guérin. Situada a una corta distancia de la antigua vía romana de La Règordane, refugio de viajeros y peregrinos, fue erigida como plaza fuerte defensiva en el siglo XII. Clasificada como monumento histórico y como "de los más bellos pueblo de Francia", fue restaurada íntegramente entre los años 1960-1970 por la asociación G.A.R.D.E. En la explanada de la torre se encuentra un mirador desde donde se puede ver una impresionante panorámica de las Gorges du Chassezac. Pasear por sus callejuelas adoquinadas nos transporta a la Edad Media, época en que este enclave fue el auténtico protagonista.



LA GARDE-GUÉRIN ESTA CLASIFICADO COMO MONUMENTO HISTÓRICO Y COMO UNO DE LOS PUEBLOS MÁS BELLOS DE FRANCIA, DESTACAN SUS TORTUOSAS CALLES EMPEDRADAS EXCELENTEMENTE CONSERVADAS







EL LAGO VILLEFORT se encuentra a unos 10 minutos de Gardes-Guérin. Formado por la presa del mismo nombre y que dispone de una superficie de 136 ha, donde además de la posibilidad de bañarse en las zona habilitada se pueden practicar diversos deportes acuáticos, navegación en canoa, windsurf, jet-ski... También es posible recorrer el perímetro del lago a pie, descubriendo pequeñas calas y fascinantes panorámicas. Muy popular para pasar los calurosos días de verano sobretodo en su pequeña y concurrida playa.



MONTPELLIER-LE-VIEUX

Muy cerca de Millau se encuentra el parque Loisirs Nature de Montpellier-le Vieux, donde se puede pasar una jornada en contacto con la naturaleza amena y divertida. El parque ofrece para los más atrevidos la posibilidad de realizar alguna de las rutas de senderismo entre un laberinto de rocas, considerado el más grande de Europa. Recorridos desde una hasta tres horas que nos permitirán descubrir las formaciones pétreas que conforman este inmenso espacio. El parque está pensado para que personas de todas las edades puedan dis-

frutar de tan excepcional paraje. Por ello, para quienes deseen visitarlo con comodidad o para las personas mayores, se encuentra a su servicio Le Petit Train, un trenecito con el que visitarán sin gran esfuerzo este encantador parque.

Una aproximación de 20 minutos a paso firme nos conduce hasta la que será nuestra gran aventura del día, la vía ferrata que discurre durante más de un kilómetro tanto de forma aérea como subterránea. Quienes disfrutéis con las alturas, será aquí donde os encontraréis en vuestro mejor ambiente, admirando las fantásticas vistas panorámicas desde las alturas.



EL PAÍS DE LOS MENHIRES

Las huellas del neolítico son patentes en Lozère, aquí se encuentra el segundo yacimiento más importante de Menhires de Francia después de Carnac. Entre el suroeste del Mont Lozère y a unos 10 km de Florac, se ubica una meseta calcárea situada a unos 1100 metros de altitud, donde encontramos el Cham des Bondons. En una superficie de no más de 10 km cuadrados, se yerguen 154 menhires que podemos descubrir siguiendo una ruta pedestre claramente señalizada. Estos valiosos vestigios fueron empleados a lo largo del tiempo como colum-

nas en la construcción o simplemente destruidos hasta el siglo XIX, ya que muchos de ellos estaban caídos y enterrados o cubiertos por la vegetación. En 1980 el yacimiento despertó el interés de una gran parte de la comunidad de arqueólogos y se puso en marcha un plan de conservación. En la misma zona tendremos la oportunidad de observar dos curiosidades geológicas: dos pequeños cerros de color negro que han resistido la erosión del tiempo y que llaman la atención por parecer unos hermosos pechos que miran al cielo, el Puech d'Allègre y el Puech de Mariette, rebautizados como el truc de Miret y el truc de Bondoms.



LA RUTA DE LOS CASTILLOS

Desde el lago de Villefrot la carretera D901 que circula paralela al río l'Altier nos permitirá descubrir unos paisajes auténticos que definen la comarca, y además en esta ruta descubriremos una serie de bellos Castillos. A partir de este lugar el paisaje se asemeja más estepario, pero a medida que avanzamos y descendemos de nivel reaparece la frondosidad de los bosques, así como la abrupta verticalidad de las gargantas que caracterizan la región. Llegados a Le Pont-de-Montvert, nos sorprenderá si nuestra visita coincide con el fin de semana del 14 de julio, pues además de ver multitud de bañistas disfrutando del sol y los chapuzones en las frescas aguas del río Tarn -que en este lugar discurre entre terrazas con pequeñas cascadas y recodos con balsas que hacen las delicias de los más pequeños- encontraremos el pueblo engalanado para la ocasión, la fiesta nacional. En este fin de semana todo el pueblo participa de una pequeña feria de artesanía y los garajes, sótanos, pequeñas terrazas privadas o públicas, se convierten en el lugar apropiado para montar tenderetes en los que ceramistas, vidrieros, forjadores, jóvenes creadores de joyas o artesanos de marroquinería exponen sus creaciones.





CHÂTEAU DU CHAMP EN ALTIER, CONSTRUIDO A FINALES DEL SIGLO XIII, SE ENCUENTRA EN EL PARQUE NACIONAL DE CÉVENNES. FUÉ CONSTRUIDO EN UN MEANDRO ROCOSO CASI CERRADO COMO FORMA DE DEFENSA ADICIONAL



EL PAÍS DE LOS CAMISARDS

Meyrueis es una encantadora ciudad en el corazón de Lozère cuyos orígenes datan de la época romana. Ubicada en su día en una zona pantanosa cruzada por dos arroyos, en el siglo X toma forma como importante enclave de paso entre el Languedoc y sus comarcas vecinas de Gévaudan y Rouerge, adquiriendo una vital importancia para el comercio de la lana y la trashumancia. Por ello “el camí ferrat” tal como se denomina está ruta que cruza la ciudad, se convierte en un camino vital para peregrinos, propiciando la aparición de un gran mercado de comercio e intercambio.

Dado su emplazamiento y con el transcurrir del tiempo, la próspera ciudad incrementa la población con familias adineradas y la ciudad medieval pasa a ser durante el reinado de Francisco I un importante enclave en las Cevenas. Durante este mismo periodo se expande por Europa una nueva corriente dogmática proveniente de Alemania, el protestantismo. Inicialmente el rey Francisco I, que alienta y favorece el Renacimiento en Francia, se muestra tolerante con la nueva corriente religiosa, quizás para satisfacer a su hermana Margarita de

Angulema. Pero al poco tiempo cambia radicalmente de parecer y enfervoriza una hostil actitud hacia los protestantes a los cuales reprime a sangre y fuego, culminando este periodo con la masacre de Luberol, siendo este hecho el precursor de las guerras de religión.

No es hasta el reinado de Enrique IV que se redacta el Edicto de Nantes, un decreto en el que se garantiza la libertad de culto a los protestantes calvinistas; el protestantismo vuelve a tener en las Cevenas un nuevo periodo de reconocimiento y estabilidad. Es ya en 1685 cuando Luis XIV revoca el Edicto de Nantes, lo que obliga al exilio a muchos hugonotes, con el consecuente empobrecimiento del país y teniendo consecuencia directa en la guerra de los Camisards.

En este mismo periodo la ciudad sufre la represión de las “Dragonadas” una política de represión y abusos aplicada a la población insumisa, consistente en la obligación de alojar un dragón (soldado perteneciente al cuerpo militar de Dragones) en su casa, el cual tiene carta blanca para vejar y abusar a sus anfitriones si no renegaban de su religión, rehusando convertirse al catolicismo. Meyrueis albergó una importante guarnición desde 1685 hasta 1791.





El Castillo de la Baume, declarado monumento histórico nacional, es considerado el castillo más alto de Francia.

En 1787, Luis XVI promulga el Edicto de la Tolerancia, acabando con la persecución de los protestantes; pero es necesario esperar hasta la Revolución Francesa, en 1789, para que los protestantes recobren todos sus derechos. La ciudad conserva un excelente patrimonio histórico extensamente representado con una ruta turística la cual permite descubrir los lugares y rincones más relevantes de la misma.

Desde la oficina de turismo, que se encuentra ubicada en la Torre del reloj, de origen medieval, se da inicio un recorrido turístico de la ciudad que consta de 26 etapas que nos permitirán conocer los lugares más emblemáticos de la ciudad. En la misma oficina de turismo nos proporcionarán un folleto en español en el que se detalla cada una de estas etapas.

EL CASTILLO DE LA BAUME

Este castillo ubicado a una altitud de 1200 metros en las tierras de Peyre y Gévaudan, entre Marvejols

y Aumont - Aubrac, declarado monumento histórico, es considerado el castillo más alto de Francia. Sin duda merece la pena ser visitado, pues nos permite descubrir la historia local de una de las baronías más influyentes de Gévaudan.

Edificado en 1630 por Antoine de Grolée y su esposa Marguerite de Soulatages, nos muestra una edificación austera. Durante la guerra de los Camisard desempeñó un destacado papel el hijo, Cesar de Grolée, el cual terminó la construcción del mismo después de la contienda. Durante la revolución Francesa y el Imperio quedó un tanto relegado al olvido, hasta 1850, en que fue adquirido por el Senador Mayran para su hija, la condesa de las Cases.

El castillo conserva prácticamente su decoración original, definida por el estilo rústico de Gévaudan de principios del siglo XVII, con una clara influencia de los artistas procedentes de Italia. Su interior está espléndidamente amueblado, destacando unos magníficos artesonados, tapices y cua-



El Castillo de la Baume conserva prácticamente intactos tanto su decoración interior como su estructura exterior.

dros. Por ello también al castillo se le denomina “el pequeño Versailles Gévaudan”. Una de las curiosidades que alberga el castillo es una sala dedicada al Emperador Napoleón Bonaparte, con una serie de curiosos objetos personales incluido un mechón de cabello del emperador, pues fue Emmanuel de las Cases quien acompañó al emperador en sus últimos días de reclusión en la isla de Santa Helena. De esta estancia en la isla nace el valioso libro publicado en 1843 Memorial de Santa Helena, en el cual se narran a modo de diario las memorias de Napoleón. Como curiosidad este libro es uno de los más vendidos de la historia. Su actual propietario es Emmanuel de las Cases cuya esposa es la hermana del expresidente de la República Valéry Giscard d’Estaing.

TERMALISMO, BIENESTAR

En el corazón del Aubrac la estación termal de la Chaldette, situada a 1000 metros de altitud, asocia los beneficios de sus aguas con el espacio natural

de su ubicación. Es un establecimiento de reducidas dimensiones donde se apuesta por la calidez del trato humano - en las instalaciones como máximo no se encontrarán más de 40 o 50 personas simultáneamente-, con espacios abiertos al exterior para poder disfrutar de los cálidos rayos de sol. Los beneficios de sus aguas termales junto con las técnicas de hidroterapia nos permiten reencontrarnos con la serenidad y el equilibrio entre nuestro cuerpo y nuestro espíritu.

El agua de este centro de bienestar mana de forma natural, aunque actualmente es captada a 52 metros de profundidad y su temperatura es de 35°C, siendo muy rica en minerales y muy beneficiosa para afecciones digestivas. El nuevo edificio de estilo contemporáneo es un diseño del arquitecto Jean-Miche Wilmotte y data de 1994, con un diseño de cristal y acero situado en plena naturaleza y a orillas de un río. Dispone de una amplia oferta de servicios para sus visitantes: piscina, solarium, gimnasio, sala de relajación, sauna,

hamam, además de una amplia gama de tratamientos como baños de hidroterapia, masajes, tratamientos estéticos, relajación y bienestar, todo ello en un entorno privilegiado, propicio a la calma y a la relajación.

AUBRAC

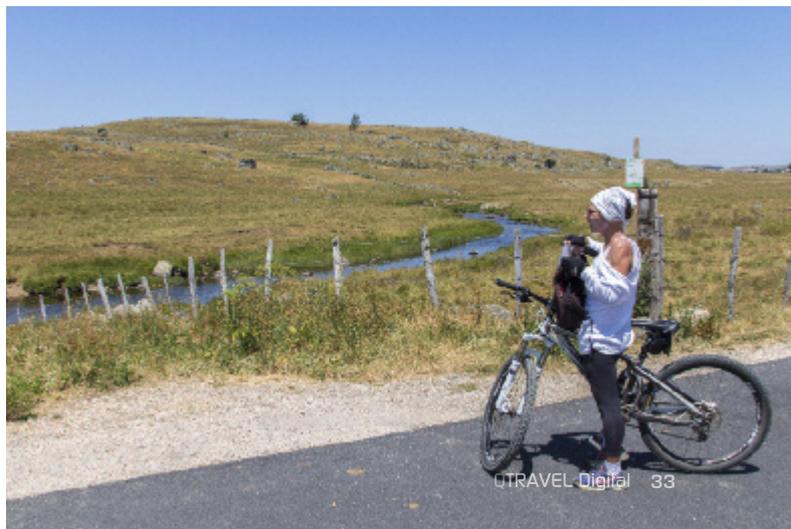
Pero no todo son laderas empinadas y grandes masas forestales en la Lozère, pues existe una amplia meseta que se eleva en la parte occidental de la región: ésta es el Aubrac. Una tierra donde el basalto es uno de sus protagonistas, moldeada desde la era terciaria por erupciones volcánicas. Tierra rasgada por arroyos que fluyen de resplandecientes lagos, la meseta abarca allá donde alcanza la vista, ingentes prados cubren una orografía en el que el ondulado vaivén de la tierra dibuja pequeños montículos redondeados en los cuales la hierba se mece al antojo del viento. El Aubrac perpetúa la tradición pastoril, conocida por ser la cuna de una de las mejores especies vacunas para carne,

los famosos quesos “tomme” y uno de los platos que es la incuestionable seña de identidad de la región: el “aligot”, plato tradicional que ya era consumido por los antiguos pastores de la región, hecho con patata, nata, torreznos fundidos y el afamado queso tomme de Aubrac.

La naturaleza está siempre presente, un lugar donde senderistas, caminantes o peregrinos tienen una cita obligada, pues aquí cruza el Camino de Santiago. De la misma forma amantes de la pesca, el ciclismo e incluso esquiadores de fondo en época invernal, encuentran en estos parajes una perfecta armonía con el entorno y la naturaleza abrumadora que acompaña al viajero en todos sus pasos.

Cerca de Nasbinals se encuentra la Boire de l'Aubrac, una casa rural edificada sobre un antiguo establo donde pasaba el invierno el ganado. La combinación de madera y piedra, así un mobiliario de diseño y mesas rústicas, confieren un cálido y acogedor ambiente. Dispone de cinco habitacio-







nes muy espaciosas y confortables y con excelentes vistas a la meseta.

Muy cerca se encuentra el río Le Bès y la cascada de Le Dédroc que se alimenta de un arroyo que serpentea por la meseta desde el lago Salhiens. Tiene una altura de 30 metros y se puede descender al pie de la cascada, donde se encuentra un gruta horadada. En verano los turistas acuden a cientos para refrescarse del sofocante calor estival; en contrapartida, en invierno la cascada queda totalmente helada, e incluso para los más avezados y expertos, mientras las condiciones sean favorables, se puede practicar escalada en hielo. Esta joya de la naturaleza se encuentra a escaso metros del GR65, sendero estratégico para emprender numerosas rutas y conocer el patrimonio histórico del Aubrac.







BARRANQUISMO EN EL TARN

Para quienes quieran descubrir la Lozère a ritmo trepidante, por ejemplo los amantes de deportes intensos como es el barranquismo, las Gorgues du Chassezac brindan la oportunidad de vivir una intensa experiencia al realizar su descenso.

Situadas a escasos kilómetros de Garde Guerin, las gargantas del Chassezac dan lugar a uno de los cañones más impresionantes de la región. Con un desnivel de 400 metros, sus acantilados separan el Macizo Central y la región de Cévennes, ofreciendo a todos sus visitantes una impactante panorámica de las formaciones rocosas y el profundo acantilado que se forma entre ellos.

Descendiendo por sus empinados senderos se llega hasta el pie de los acantilados, donde se puede admirar el río Chassezac, verdadero autor de esta obra de

la naturaleza. Una vez abajo, nuestros ojos percibirán un espectáculo visual en un paisaje repleto de caprichosas formaciones rocosas que se entremezclan con el río y los masivos acantilados, dando lugar a un escenario casi jurásico, siendo nosotros los protagonistas.

Numerosos grupos de aventureros visitan el lugar para realizar actividades como el barranquismo o el canyoning, a lo largo de los 8 kilómetros practicables del cauce del río. Equipados con traje de neopreno, cuerdas y con la supervisión de un guía experimentado, es sin duda, el lugar perfecto para disfrutar de una refrescante y divertida jornada en un intenso viaje repleto de obstáculos rocosos, toboganes naturales, tubos de agua, saltos sobre cascadas y descensos de rápel, que se deberán superar para seguir adelante, donde el agua y la diversión nos acompañarán en todo momento hasta llegar al final.





KAYAK EN LAS GARGANTAS DEL TARN

El río Tarn, ubicado en el sur de la comarca, discurre tranquilo a lo largo de varios kilómetros hasta llegar al municipio de Florac. Sus acantilados dan lugar a un corredor natural que separa el río de sus montes y mesetas, ofreciendo un maravilloso escenario visual para todo aquél que recorre sus aguas. En el pequeño municipio de Ste Énimie existe otra forma de practicar el turismo de aventura, de un modo más relajado y accesible para cualquier tipo de público y condición física. Realizar una ruta con kayak o canoa recorriendo las gargantas del Tarn es una de las opciones más recomendables si viajamos en familia o amigos y si deseamos descubrir un precioso paraje natural, sin dejar de practicar ejercicio y

sin realizar un excesivo esfuerzo. Un descenso en kayak de 5 kilómetros desde St-Chély-du-Tarn hasta St Énimie es suficiente para contemplar el espectacular paraje que nos aguarda en este tramo del río, mientras realizamos algunas paradas para refrescarnos o simplemente para respirar la naturaleza de este precioso lugar a medida que nos dejamos llevar por la corriente abajo.

Si el cansancio no es un problema para nosotros y deseamos continuar remando y la condición física nos lo permite, existe la posibilidad de continuar remando varios kilómetros río abajo hasta el municipio de Florac. Una ruta mucho más extensa con nuevos paisajes de gran valor paisajístico. Un buena forma de conocer el corazón natural de esta bella región.





VÍA FERRATA DE ROCHEFORT EN FLORAC

Con un recorrido de 5,6 kilómetros, a 1137 metros de altitud respecto al nivel del mar, la vía ferrata de Rochefort es una de las más altas e impactantes de Europa. La vía discurre sobre sus escarpadas formaciones geológicas y se encuentra encarada sobre el plano vertical de una sucesión de acantilados de 200 metros de altura sobre el municipio de Florac y el Parque Natural de Cévennes. Se accede a ella desde la parte superior de la meseta disfrutando en todo momento de unas vistas inmejorables del municipio de Florac.

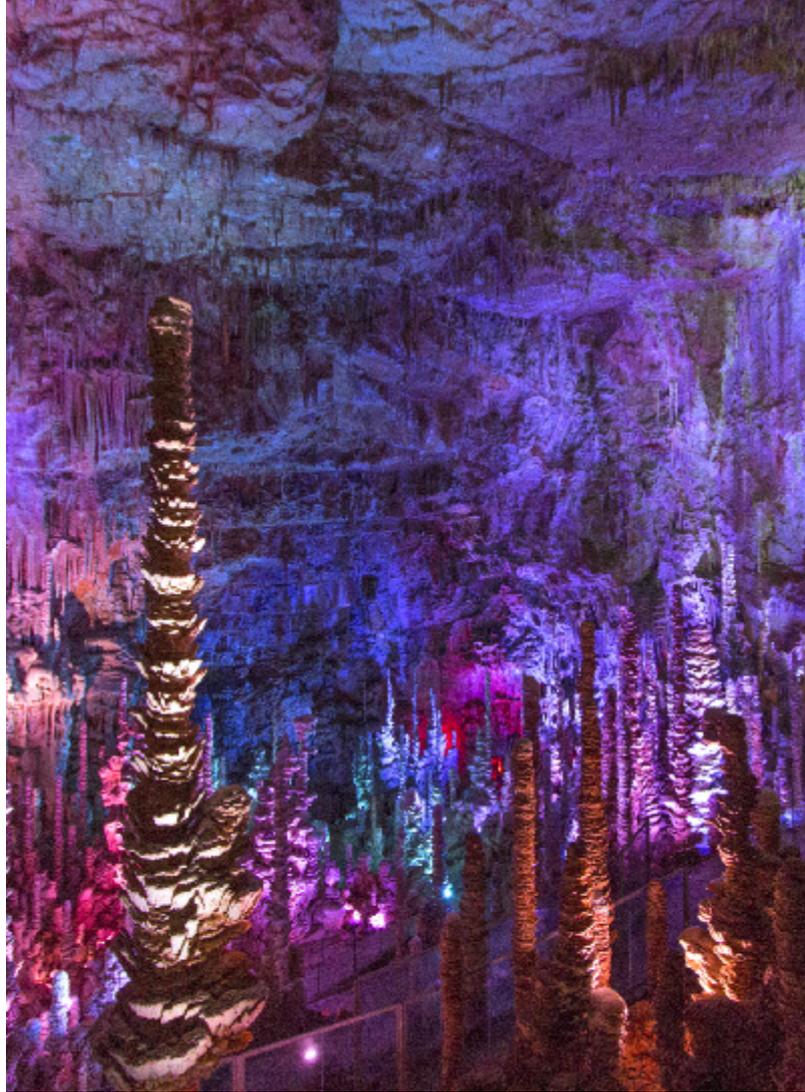
Presenta diferentes recorridos para todos los niveles, una perfecta visibilidad de los peldaños y una elevada accesibilidad para la conexión de los diferentes dispositivos personales de seguridad, por lo que, a pesar de su impactante altura y su aparente dificultad, sus tramos están diseñados para ofrecer la máxima seguridad y proporcionan la confianza necesaria para que el escalador pueda

realizar el recorrido sin ningún tipo de recelo. Su recorrido varía entre 2 y 5 horas, pero la dosis de emoción y diversión están aseguradas sea cual sea el camino elegido.

Si nos iniciamos por primera vez en esta modalidad de escalada, o si deseamos un apoyo personalizado para guiarnos a lo largo del recorrido, es aconsejable contratar un guía experimentado. Velará por la seguridad del grupo, nos informará de los recorridos más aconsejables para nuestro nivel y nos ayudará a disfrutar al máximo de esta excitante experiencia.

La vía posee numerosos obstáculos sobre las roca: puentes tibetanos, nepalíes, desplomes horizontales y una impresionante tirolina de 65 metros de longitud, sobre un abismo de 60 metros de altura, que la convierte en una vía ferrata ideal para conocer mejor nuestro nivel físico y descubrir de lo que somos capaces en situaciones límite, mientras contemplamos las inigualables vistas que dejan sus impactantes abismos.





LA CUEVA SUBTERRÁNEA DE AVEN ARMAND

No muy lejos de la pequeña villa de Hures la Parade, en el sur de la comarca, existe un maravilloso lugar oculto en el interior de la tierra. La cueva Aven Armand, descubierta por el espeleólogo Louis Armand en 1887, esconde en su interior una inmensa cavidad de aproximadamente 60 metros de altura bajo tierra y 100 metros de longitud.

Arriba en la superficie, un edificio de acogida a los visitantes ofrece el acceso directo al interior de la cueva, a través de un tren que desciende a 60 metros de profundidad. Una vez abajo, nos encontraremos con un grandioso salón rocoso donde se levanta un bosque de 400 estalagmitas, con alturas de entre 1 y 30 metros, que han permanecido inmóviles a lo largo de los años. Una magnífica proyección multimedia del descubrimiento de la cueva y una visita guiada para descubrir de cerca las estalagmitas y las estalactitas son el ingrediente estrella de esta maravilla de la naturaleza, donde

las luces y los colores reflejados en ellas forman parte de un espectáculo visual asegurado.

Como alternativa aventurera, y con la finalidad de sentir las mismas sensaciones que tuvo el descubridor Louis Armand cuando descendió por primera vez, existe la oportunidad para los visitantes más valientes y aventureros de descender al interior de la cueva realizando una maniobra de rápel en caída libre.

Un grupo de experimentados espeleólogos equiparán a los más atrevidos con los elementos de seguridad necesarios y los conducirán hasta el acceso exterior que utilizó su descubridor por primera vez. En la trampilla de acceso, tan sólo queda relajarse y disfrutar del suave descenso, llegarás hasta la gran bóveda de la cueva interior y quedarás deslumbrado por su magnitud. Es sin duda una de las experiencias más impactantes y sorprendentes nunca antes vividas y que quedarán grabadas en el recuerdo. Puede que te impresione la altura, pero querrás repetirlo en un futuro.

GUÍA PRÁCTICA DE LA LOZERE



CÓMO LLEGAR

La opción más sencilla para aquellos que viajan a la Lozère desde Madrid o Barcelona es utilizando el transporte ferroviario que ofrece la compañía **Renfe-SNCF** (Tren de alta velocidad) desde Barcelona hasta Nimes. Toda la información, horarios y precios en la página: www.renfe-sncf.com

Una vez allí podemos alquilar un vehículo y llegar hasta la **carretera N106** hasta el municipio de **Alès** y a partir de ahí, tomar la **carretera N906**, que nos llevara hasta la comarca.

DÓNDE DORMIR

Albergue La Regordanne - Garde Guerin

www.regordane.com

Hotel La Lozerette - Cocures

www.lalozerette.com

La Retourmade - Hures la Parade

www.caussemejean.fr

Château d'Ayres - Meyrueis

www.hotel-restaurant-meyrueis.com/fr/index.php

La Borie de l'Aubrac - Nasbinals

www.borie-aubrac.com

DÓNDE COMER

Restaurante La Regordanne - Garde Guerin

www.regordane.com

Restaurante La Lozerette - Cocures

www.lalozerette.com

Auberge du Moulin - Sainte Eminié

www.aubergedumoulin48.com

Restaurante Château d'Ayres - Meyrueis

www.hotel-restaurant-meyrueis.com/fr/index.php

Restaurante Auberge du Chanet

causses-cevennes.com/aubergeduchanet/

Restaurante les Douzes

Gorges de la Jonte, Meyrueis Tel. +33 05 65 62 67 82

TURISMO ACTIVO

Barranquismo en las gargantas del Chassezac

www.sport-nature-lozere.com

Ruta con kayak en las gargantas del Tarn

www.gorgesdutarn.com/es/

Vía ferrata de Rochefort en Floral

www.sport-nature-lozere.com

Descenso a la cueva de Aven Armand

www.aven-armand.com

Dubái

La joya de Oriente Medio

EL EMIRATO DE DUBÁI ES CONOCIDA COMO UNA DE LAS METRÓPOLIS MÁS INFLUYENTES Y MODERNAS DEL MUNDO. SUS HOTELES DE LUJO Y LA GRAN DIVERSIDAD DE AMBIENTES Y ESCENARIOS SON ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS QUE BRINDA ESTA APASIONANTE CIUDAD A SUS TURISTAS.

Texto y fotografías de David Bigorra e Iván Soriano



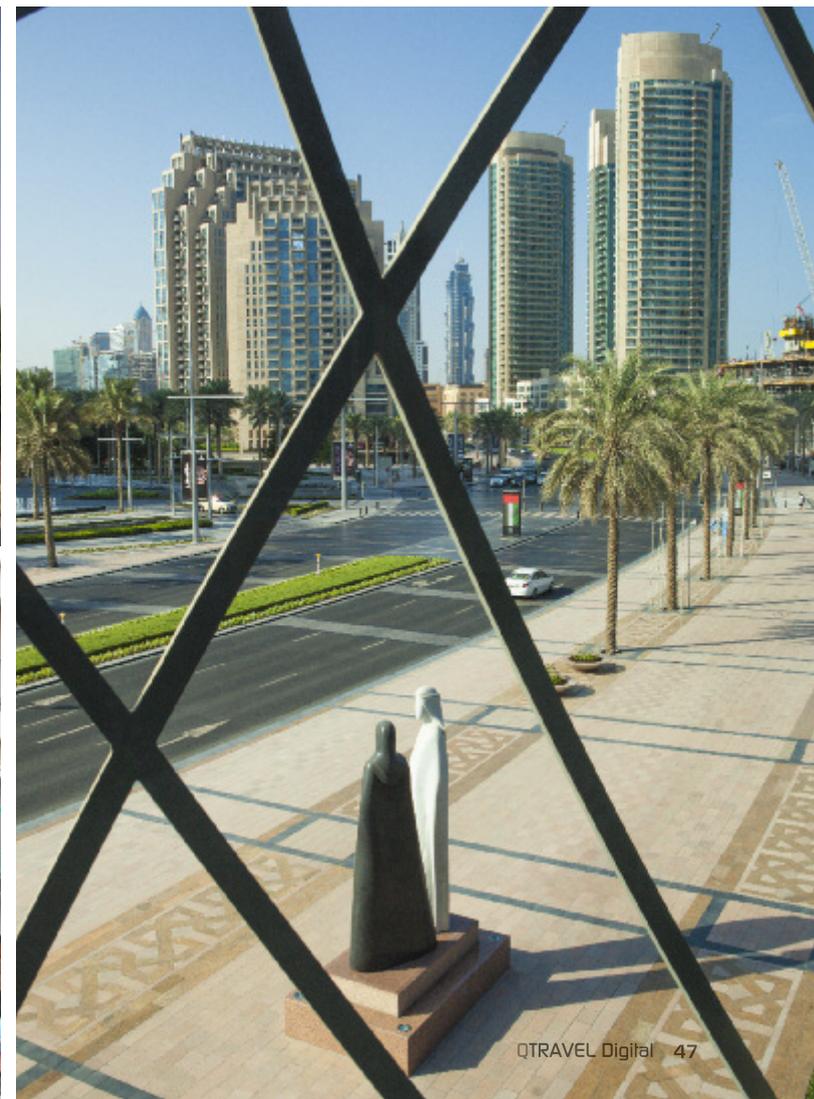




Resulta difícil de imaginar que hace 40 años Dubái era una ciudad desierta, que sus recursos económicos procedían principalmente de la pesca y que dependía del comercio con los países del golfo Pérsico. No había pistas de esquí cubiertas, los hoteles no relucían con oro ni tenían helipuerto y las únicas zonas de comercio se ubicaban en los tradicionales zocos al aire libre. Durante el transcurso del tiempo hasta nuestros días, el crecimiento del consumo mundial del petróleo y la gran economía capitalista de las últimas décadas, ha beneficiado económicamente a los países productores de esta materia prima. Dubái es el epicentro de esta gran erupción económica, convirtiéndose en una brillante y enorme metrópolis con rascacielos, parques temáticos y centros comerciales que atrae cada año a miles de visitantes, con el fin de posicionarla como una de las ciudades más turísticas del mundo, asegurando su desarrollo económico ante el posible riesgo del agotamiento de las reservas de petróleo en los Emiratos Árabes.

Pocas ciudades en el mundo han sufrido transformaciones urbanísticas tan rápidas y atractivas como Dubái; de hecho hoy en día sigue siendo una de las metrópolis que más rápido está creciendo en todo el mundo y el núcleo urbano con mayor desarrollo del golfo Pérsico. Es considerada como la puerta entre Occidente y Oriente, y una de las ciudades más modernas del mundo, ofreciendo numerosos atractivos turísticos para todo tipo de público.

El edificio más alto del mundo; un atractivo skyline; un conjunto de islas artificiales en forma de palmera, repletas de hoteles y apartamentos impresionantes; playas paradisíacas con unas vistas inigualables; una gastronomía árabe de primer nivel; actividades de ocio y aventura en el desierto, así como su gran oferta comercial en los tradicionales zocos y bazares de la antigua ciudad o en el centro comercial más grande del mundo, son los principales atractivos que posee esta exuberante ciudad.





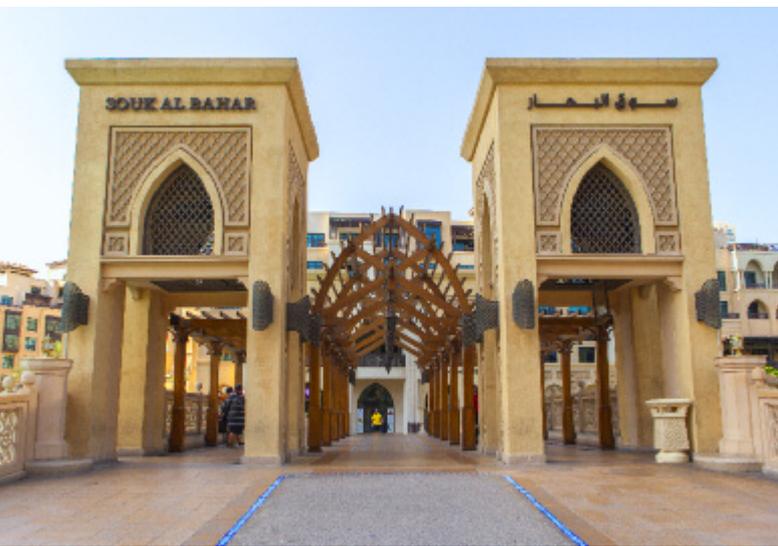
LUJO REFLEJADO EN SUS HOTELES

Gran parte del turismo que visita Dubái acude atraído por el encanto de sus hoteles y de todos los servicios que nos ofrecen. Hay dos nombres que suenan sobre los demás: el hotel Burj Al Arab, de siete estrellas, el máximo exponente en lujo. Construido sobre una de las islas artificiales, posee 321 metros de altura, tiene forma de vela y lo corona un helipuerto exclusivo para sus huéspedes. Ofrece 202 suites y ninguna habitación estándar - la más pequeña cuenta con 170m² y la más lujosa con 780m², con precios que oscilan entre los 1.600 y 24.000 euros. Su decoración está a la altura: láminas de oro de 22 quilates de la India, mármol de Carrara, piedras preciosas... (para qué seguir). El hotel Atlantis, situado en la punta de Palm Jumeirah -una de las islas artificiales con forma de palmera-, posee "sólo" cinco estrellas, cuenta con 1.539 habitaciones y tiene el mayor parque acuático de Oriente Medio. Por si fuera poco, dispone de un inmenso acuario con más de 65.000 peces de todo tipo de especies, incluidos tiburones.



GRANDES VIAJES | DUBAI





EXCENTRICIDAD ARQUITECTÓNICA

Son muchos también los amantes de la arquitectura y de la ingeniería que visitan la ciudad atraídos por las estructuras más altas y curiosas del planeta. El distrito financiero destaca por la multitud de edificios -rascacielos en su mayoría- de estilos, formas y alturas diferentes. Arquitectos de todo el mundo de renombre internacional han participado en la configuración de esta zona. Todo construido alrededor de las Emirates Towers y del Dubai World Trade Center.

El colofón final –hasta el momento, de la excentricidad se centra en el Burj Khalifa, el rascacielos más alto del mundo con 828 metros de altura, en cuya construcción a lo largo de 6 años participaron más de 12.000 personas. En la planta 124 –también llamada “At the Top”-, posee el mirador más alto del mundo a 442 metros de altura, desde donde se puede disfrutar de las vistas más privilegiadas de la ciudad y una de las experiencias más

increíbles del mundo. Un hotel de la prestigiosa firma Armani, apartamentos de lujo, oficinas y un centro comercial configuran su uso. Si deseas visitar este increíble complejo en su totalidad, tendrás que ser rápido y reservar tus billetes con varios meses de antelación a través de su página web. Como ya sabrás las experiencias únicas siempre son las más solicitadas.

El Burj Khalifa se encuentra dentro del Downtown, un gran complejo de temática árabe con restaurantes, comercios, plazas y un gran lago artificial donde se encuentra instalada la Fuente de Dubái, una de las atracciones imprescindibles de la ciudad. También encontraréis el famoso Dubái Mall, el centro comercial más grande del mundo que cuenta con un gran acuario, una pista olímpica de patinaje sobre hielo, el cine más grande de Dubái, una sala recreativa y Kidzania, una actividad interactiva donde los niños desarrollarán profesiones de adulto. Nadie cae en el aburrimiento en esta apasionante ciudad.

EL BURJ KHALIFA CON 828 METROS DE ALTURA ES LA ÚLTIMA INCORPORACIÓN A LAS EXCENTRICIDADES ARQUITECTÓNICAS DE DUBAI (POR EL MOMENTO)

GRANDES VIAJES | DUBAI





SIN DUDA DUBÁI ES CONOCIDA INTERNACIONALMENTE TAMBIÉN POR SER EXPERTA EN GANARLE TERRENO AL MAR; ES EL CASO DE SUS TRES MEGA ISLAS ARTIFICIALES, LAS MÁS GRANDES DEL MUNDO. ESTE PROYECTO AMBICIOSO -RECIENTEMENTE TERMINADO-, ES UNO DE LOS SÍMBOLOS DE PROSPERIDAD Y DESEMPEÑO ECONÓMICO DE DUBÁI. THE PALM JUMEIRAH ES LA MÁS DESARROLLADA DE LAS TRES Y CUENTA CON UNA EXTENSA Y PRIVILEGIADA ZONA RESIDENCIAL CON APARTAMENTOS DE LUJO QUE ALBERGAN PLAYAS PRIVADAS Y AMARRADERO EN CADA UNA DE ELLAS. THE WORLD, EL ARCHIPIÉLAGO DE ISLAS ARTIFICIALES CON FORMA DE MAPAMUNDI, ES OTRA DE LAS GRANDES OBRAS DE INGENIERÍA EN DUBÁI.



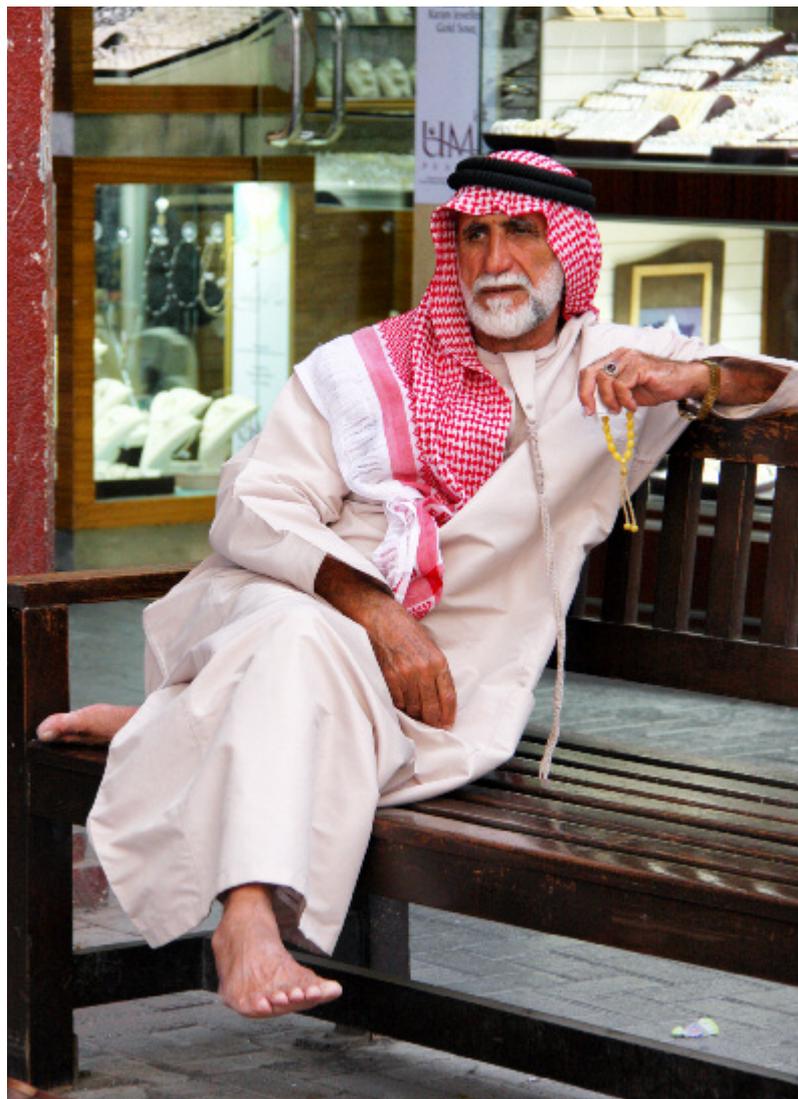
EL ZOCO Y SUS BAZARES

Donde sí existe una actividad frenética y casi permanente es en los alrededores de los zocos o bazares, concretamente en el de las especias y el oro, así como todo lo que rodea a la zona portuaria, donde la actividad de las barcazas con mercancías y las tradicionales Abras (taxis acuáticos) de pasajeros que cruzan el canal concentran la actividad cotidiana de los comerciantes y turistas.

Si os apetece desconectar de la vida urbana y de los escenarios más cosmopolitas, el Dubai Creek es un barrio situado en el sur de la ciudad con una atmósfera más antigua y tradicional emiratí. Como si de un cuento de "Las mil y una noches" se tratara, este barrio está formado por un conjunto de pequeñas callejuelas con multitud de casa antiguas donde en el pasado vivían los antiguos mercaderes de la ciudad. Actualmente podemos encontrar tiendas, acogedores cafés y el famoso Zoco de las Especias (Spice Souk), un

concurrido lugar donde podremos contemplar el ajetreado paso de los comerciantes transportando las mercancías con sus carretillas, todo un espectáculo digno de ver. No puedes marcharte sin comprar dátiles, algún tipo de incienso, canela en rama o los famosos pétalos de rosa. En las calles interiores se encuentra el bazar textil, donde podrás comprar las típicas túnicas o babuchas siempre con algún toque dorado, algo imprescindible en Dubai.

En el Zoco del Oro (Gold Souk) la gran cantidad de oro y brillo presente en todos los rincones deslumbró a todo aquél que lo visita por primera vez. Hacerse con una pieza de este metal precioso en Dubái sale más económico que en cualquier otro lugar del mundo, ya que encuentra libre de impuestos. Sorprende también la normalidad con la que se convive con tantos kilos de oro -de 24 quilates en su mayoría. Cadenas, pulseras, anillos, alfileres y pequeños artículos con multitud de formas son los principales artículos que se ofertan.







EL DESIERTO MÁS SALVAJE

Por otra parte, para los más aventureros y amantes del motor y la velocidad, Dubái también propone a sus visitantes otras alternativas desvinculadas de la vida urbana, como son los recorridos por el desierto, a unos 30 minutos de la ciudad. La expedición normalmente se compone de casi una veintena de 4x4 que son conducidos por jóvenes dubaities al más puro estilo rally, a través de las dunas de arena rojiza, que tanto caracterizan el paisaje desértico de los Emiratos Árabes. Al atardecer, el desierto nos ofrece una de las más hermosas puestas de sol que se pueden ver. Para finalizar, un campamento montado en medio de la nada nos permite reponer fuerzas con una estupenda barbacoa, contemplando la hermosa puesta de sol en el desierto. Ya caída la noche, llega el número final con la esperada danza del vientre servida por una bailarina a ritmo de música árabe. Una experiencia inolvidable.





AL ATARDECER. Cuando la luz cae, los tonos ocres se desvanecen para dejar paso a la oscuridad y con ella, un desierto perfectamente silencioso. Una deliciosa cena sobre la arena, todavía templada a la luz de las velas junto con la embriagadora esencia árabe, convierte a este lugar en un auténtico oasis.



OCIO, VIDA NOCTURNA Y GENTE VIP

Uno de los atractivos de Dubái es sin duda su vida nocturna, ya que durante el día las altas temperaturas hacen casi imposible cualquier otra actividad que no sea tomar el sol, navegar o hacer alguna excursión. La ciudad se transforma al caer la noche. Si te impresionó verla de día por su excéntrica arquitectura y continua ostentación decorativa, la noche le da personalidad, tiñendo de color todo lo que por el día era casi imposible observar por su único color dorado intenso, reflejado en cualquier parte.

No existen una o varias zonas específicas donde se concentre la vida nocturna como suele suceder en la mayoría de las ciudades occidentales; los mejores restaurantes, bares, clubs y discotecas se aglutinan en los hoteles de lujo. Tres nombres a tener en cuenta: el Buddha Bar, situado en el hotel Grosvenor House en la zona de Dubai Marina. Tienen fama sus impresionantes

cócteles. Para cenar, si has decidido visitar Dubai, no lo dudes, sácale brillo a tu tarjeta de crédito y date el gusto de cenar en un restaurante de lujo en la isla artificial de Palm Jumeirah, en el Downtown o en uno de los numerosos hoteles de lujo repartidos en la ciudad.

Sin movernos del hotel, podemos terminar la noche en la discoteca más exclusiva del momento en Dubái, el Sanctuary. Tras realizar la larga cola preceptiva que distingue a los lugares de moda accederás a esta exquisita discoteca, decorada con un excelente gusto y en la que podrás codearte con lo más VIP de Dubái, que por suerte o por desgracia, nunca reconocerás en persona, pero que por su indumentaria les distinguirás. Si quieres ser bien visto o incluso ser invitado a algunos de los reservados existentes, no te olvides de vestir tus mejores galas para esta ocasión que vale su peso en oro, y sobre todo, ¡habla inglés! Quizás podrás probar una copa de champagne Perrier Jouët.

GUÍA PRÁCTICA DE DUBÁI



CÓMO LLEGAR

En avión. Existen diversas aerolíneas con vuelos directos desde Madrid y Barcelona.

CLIMA

Evita el verano, sus 50°C pueden ser devastadores incluso para un español acostumbrado al sol. Sólo comentar que en las paradas de autobús hay aire acondicionado.

ELECTRICIDAD

No olvides de llevarte un adaptador tipo G (tres puntas cuadradas); el resto igual que aquí, 220V.

MOVERSE

La mejor opción para moverse por la ciudad es en metro o en monorail, dependiendo de donde queramos llegar. Ambos circulan en la superficie, elevados varios metros por encima de la calzada, gracias a lo cual podemos disfrutar de unas buenas vistas de la ciudad mientras llegamos a nuestro destino.

Dispone de dos rápidas y modernas líneas que discurren de un extremo a otro de la ciudad, con numerosas paradas conectadas a sus principales barrios y lugares de interés, como son: el World Trade Center, Burj Khalifa/Downtown, Dubái Marina o las terminales del aeropuerto, entre otras.

Si deseamos acceder a la isla artificial de Palm Jumeirah para disfrutar de sus playas o llegar hasta el increíble hotel Atlantis podemos hacerlo a través del Palm Monorail.

Se puede utilizar el taxi, pero cuidado con ellos, no es que te quieran timar, es que es muy probable que no sepan ir al lugar que les pides porque son extranjeros y llevan poco tiempo allí.

EN SOCIEDAD

Dubai es un país islámico, aunque de mente abierta. Si no sabes cómo comportarte, si dar la mano o un beso, cómo vestir en un momento dado... haz lo que veas hacer; te ahorrarás preguntar.

MONEDA

La moneda oficial de Dubái es el dirham. El cambio aproximado es de 4,5 dirhams por euro.

INDUMENTARIA

No es muy recomendable vestir con minifalda o vestidos cortos en lugares de pública concurrencia. En las playas no existe ninguna prohibición. Al igual que el consumo de alcohol, la normativa es bastante permisiva.

HORARIOS

Los comercios de la ciudad generalmente permanecen abiertos desde las 9:00 hasta las 21:00 horas, aunque los centros comerciales abren de forma continuada de 10:00 a 22:00 horas.

El día festivo es el viernes. Muchas tiendas no cierran o abren medio día, pero los transportes públicos este día circulan a partir de las 10:00.

Panamá

Mucho más que un paraíso



SIEMPRE QUE AFLORA EL NOMBRE DE PANAMÁ EN UNA CONVERSACIÓN, RÁPIDAMENTE NUESTRA IMAGINACIÓN NOS UBICA EN UN ÚNICO PUNTO IMAGINARIO QUE ES, INDUDABLEMENTE, EL CANAL. PERO PARA QUIENES HEMOS TENIDO LA FORTUNA DE VISITAR EL PAÍS Y CONOCERLO, AUNQUE SEA BREVEMENTE, NUESTROS RECUERDOS NOS LLEVAN A REVIVIR MOMENTOS INOLVIDABLES Y ENTRAÑABLES.

Texto y fotografías de **David Bigorra** y **Ángel Bigorra**





Restos históricos de la Vieja Panamá

Fue el primer asentamiento europeo establecido en las costas del océano Pacífico en 1519, en la parte más estrecha del continente americano, justo en lo que es hoy la entrada del Canal de Panamá, de la cual solo quedan los vestigios arqueológicos y por ello se le denomina el “Panamá Viejo”. Con una influencia directa del canal, la ciudad está en constante expansión, con una gran vitalidad que fluye por cada uno de sus rincones, y combina su skyline de grandes y modernos edificios con su casco antiguo declarado por la UNESCO como patrimonio de la humanidad.

Llegar desde España a Panamá supone embarcarse de entrada en un viaje de más de diez horas de vuelo, en el mejor de los casos. Pero en cuanto el avión vira para enfilarse hacia el Aeropuerto Internacional de Panamá, ya percibimos que estamos a las puertas de un gran viaje, cargado de vivencias y emocionantes experiencias que al final, cuando nos marchemos, habrán dejado una profunda huella en nuestra forma de entender este fasci-

nante país, haciendo que nos sintamos, aunque sea un poquito, también panameños. Para ubicarnos es necesario hacer un breve ejercicio de repaso a la historia de este singular país.

No cabe duda que al igual que la mayoría de países que conforman el Caribe, su historia reciente, por lo menos la parte que se inicia después de la llegada de los conquistadores, tiene un gran contenido de historias épicas y leyendas. Panamá no está exenta de ellas y gracias a uno de los episodios más crueles y sangrientos de la piratería que asoló el mar Caribe se inició el actual asentamiento de la ciudad, que con el transcurso de los años se configura como una de las ciudades más modernas del área centroamericana.

Después de ser expoliada y arrasada por Henry John Morgan, el más temible pirata que navegó por este mar -y que paradójicamente llegó a convertirse en Gobernador de Jamaica sometido a la corona británica-, Panamá se reubica en 1673 en lo que hoy se conoce como el Casco Antiguo y San





Panorámica de City nueva, donde predominan los rascacielos de oficinas y sedes de multinacionales y bancos.

Felipe o simplemente como Casco Viejo. Esta área de la ciudad ha sido sometida a un proceso de constante restauración, y, a igual que Panamá la Vieja, fue declarado Patrimonio Histórico de la Humanidad por la UNESCO en 1998. En esta área se entremezclan diferentes estilos arquitectónicos: colonial español, francés y neoclásico, y también encontramos edificios con un evidente estilo Art Decó y Art Nouveau. Destacan edificios como el de la Presidencia, también llamado el Palacio de las Garzas; el teatro Nacional; el teatro Anita Villalaz; el Museo del Canal Interoceánico y la Casa Góngora, la única que conserva su estilo colonial original, todos ellos reflejo de los diferentes periodos históricos que dejaron su indeleble huella. Este conjunto monumental fue reconocido por el Organismo de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) como patrimonio de la humanidad en 1977. Actualmente sus estrechas calles y sus distintas fachadas se han convertido en escenario ideal para algunas películas de la factoría Hollywood. Por

sus calles filmaron John Travolta y Pierce Brosnan.

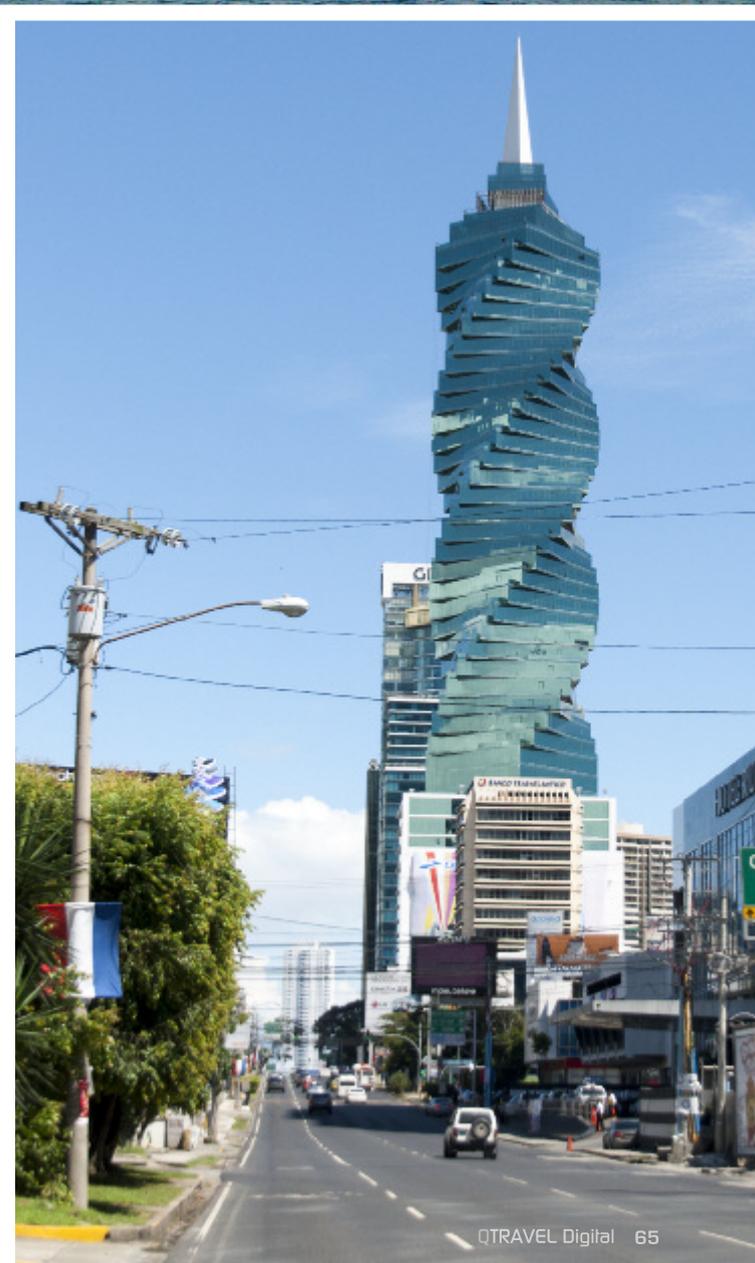
En sus enladrilladas y angostas calles se suceden a nuestro paso ruinas coloniales que se entremezclan según orientación con la panorámica de la moderna City y sus espectaculares rascacielos y como contrapunto como sucede en la Avenida A, encontramos las ruinas del convento de Santo Domingo, en el que podemos observar la singularidad arquitectónica de un arco chato de ladrillo rojo y mampostería que se mantiene en pie desde su construcción en 1678 pese a los incendios acontecidos en el convento. Siguiendo por esta misma avenida llegamos al paseo de Esteban Huerta, que se prolonga hasta la Plaza de Francia. En él se ubican tenderetes de venta de productos de artesanía, muchos de ellos regentados por indígenas de la etnia Kuna, así como otros vendedores locales que nos ofrecen desde una pulsera o las clásicas y originales matrículas de coche tan apreciadas por coleccionistas, hasta un "original" sombrero panameño. Es una delicia deambular por este paseo de arcos cubiertos



El conocido “tornillo” es la F&F Tower, un rascacielos de oficinas de 242 metros de altura, es uno de los edificios más destacables del skyline de Panamá City

por entero de floridas buganvillas. Desde aquí, relajadamente y sentados en uno de sus bancos tomando un típico “raspado de hielo picado” con sabor a maracuyá, contemplaremos la inmensa panorámica que nos ofrece este lugar, el frente marítimo de la imponente ciudad de Panamá.

Es un verdadero placer pasear tranquilamente por sus calles y plazas, como la primera que se construyó en el Casco Antiguo, que fue la Plaza de la Independencia, frente a la catedral, donde en 1903 se firmó el acta de separación de Panamá con Colombia y punto obligado de jóvenes panameñas que en ocasiones, ataviadas de las típicas Polleras, posan ante la fachada de la misma. Deambular por las calles cargadas de historia nos permitirá disfrutar de los monumentos y museos de Panamá que se hallan en la zona, al igual que pequeñas boutiques, restaurantes con múltiples ofertas gastronómicas y cafés amenizados con actuaciones de Jazz y que confieren a esta zona de la ciudad un singular encanto.





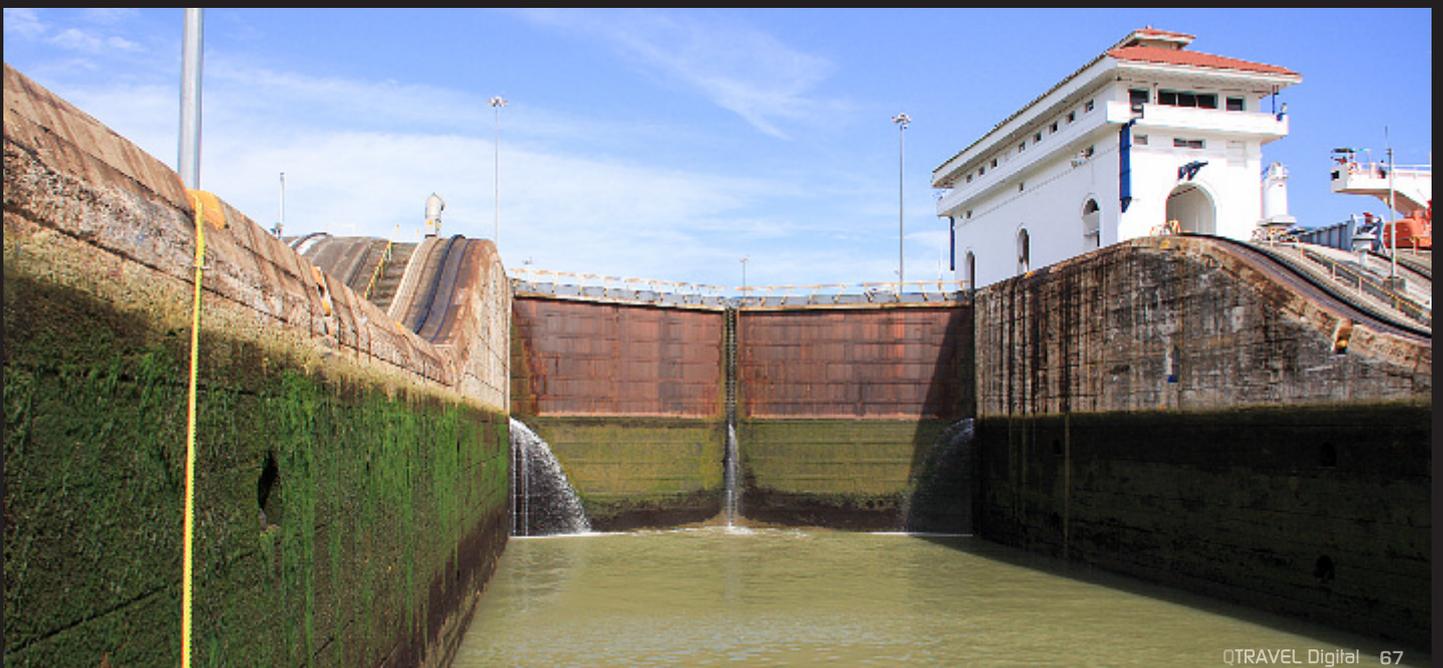
EL CANAL DE PANAMÁ: MIRAFLORES

Vasco Núñez de Balboa, año 1502, después de cruzar la espesa selva. Ante su mirada se extendía una ingente masa de agua salada a poniente; acababa de descubrir el océano Pacífico. Seguramente ya se le pasaría por la cabeza la idea de poder cruzar desde el mar Caribe hasta el Pacífico a través del Istmo de Panamá, por aquel entonces bautizado como Castilla de Oro, y que actualmente podría tener perfectamente el sobrenombre de Canal del Oro.

Mucho se ha escrito ya sobre el Canal de Panamá, no cabe duda de ello, es incuestionable que forma parte de una de las maravillas de la ingeniería mundial. Hoy en día aún nos asombra ver cómo barcos de enormes proporciones se deslizan a través de las esclusas con una precisión de relojería suiza para poder cruzar de un océano a otro. Una de las curiosidades que es inevitable observar es cómo encajan los barcos casi a unos escasos cen-

tímetros de las paredes de las esclusas, así como el coste ingente en millones de litros de agua que se utilizan diariamente para que crucen los barcos de un lado a otro. Todo ello se nos aclara desde el centro de visitantes de Miraflores. En este centro especialmente adaptado para los visitantes y turistas encontraremos un modelo topográfico para poder entender mejor el Canal. En el complejo además se puede comer en un excelente restaurante que por la noche ofrece cenas en el interior o en la terraza para poder contemplar el cruce nocturno de estos titanes del mar.

El Canal de Panamá es sin duda el motor económico del país con unos ingresos de más de 1.400 millones de dólares anuales. Con aproximadamente 80 kilómetros de largo, comunica los océanos Atlántico y Pacífico en uno de los puntos más angostos del istmo de Panamá y del continente americano. Abrió sus puertas a la navegación mundial el 15 de agosto de 1914. Desde entonces, se han realizado más de 943.000 tránsi-



tos. Los tres juegos de esclusas del canal, sirven como ascensores de agua que elevan los barcos al nivel del lago Gatún, a 26 metros sobre el mar, para permitir el cruce por la Cordillera Central, y luego bajarlos al nivel del mar al otro lado del istmo. Para este propósito se usa el agua almacenada en el lago Gatún.

Durante los esclusajes se cierran las compuertas de las cámaras para permitir que el agua fluya por gravedad desde el nivel de agua superior hacia el inferior. Se usan aproximadamente 197 millones de litros de agua dulce en cada esclusaje, los cuales se vierten finalmente al mar. Toda esta operación se dirige desde la caseta de control ubicada en el muro central de las esclusas. Aunque en su tránsito los buques utilizan su propia propulsión, a su paso por las esclusas son asistidos por locomotoras eléctricas mediante cables y se desplazan sobre rieles. Trabajando en pares, las locomotoras mantienen los buques en posición dentro de las cámaras.

Al mediodía del 31 de diciembre de 1999 Panamá tomó la responsabilidad total de la administración, funcionamiento y mantenimiento del Canal de Panamá, culminando así unas negociaciones que empezaron el 1970 con el gobierno de EEUU para recuperar su control. Es actualmente la denominada Autoridad del Canal de Panamá (ACP) quien administra el canal.

Debido a que cada vez son mayores los barcos que desean transitar por el canal y existe una limitación física en las esclusas, se definió un barco prototipo llamado Panamax, que mide 294 metros de largo por 32,2 metros de ancho, con un calado máximo de 12 metros. Esto permite optimizar al máximo cada paso por el canal.

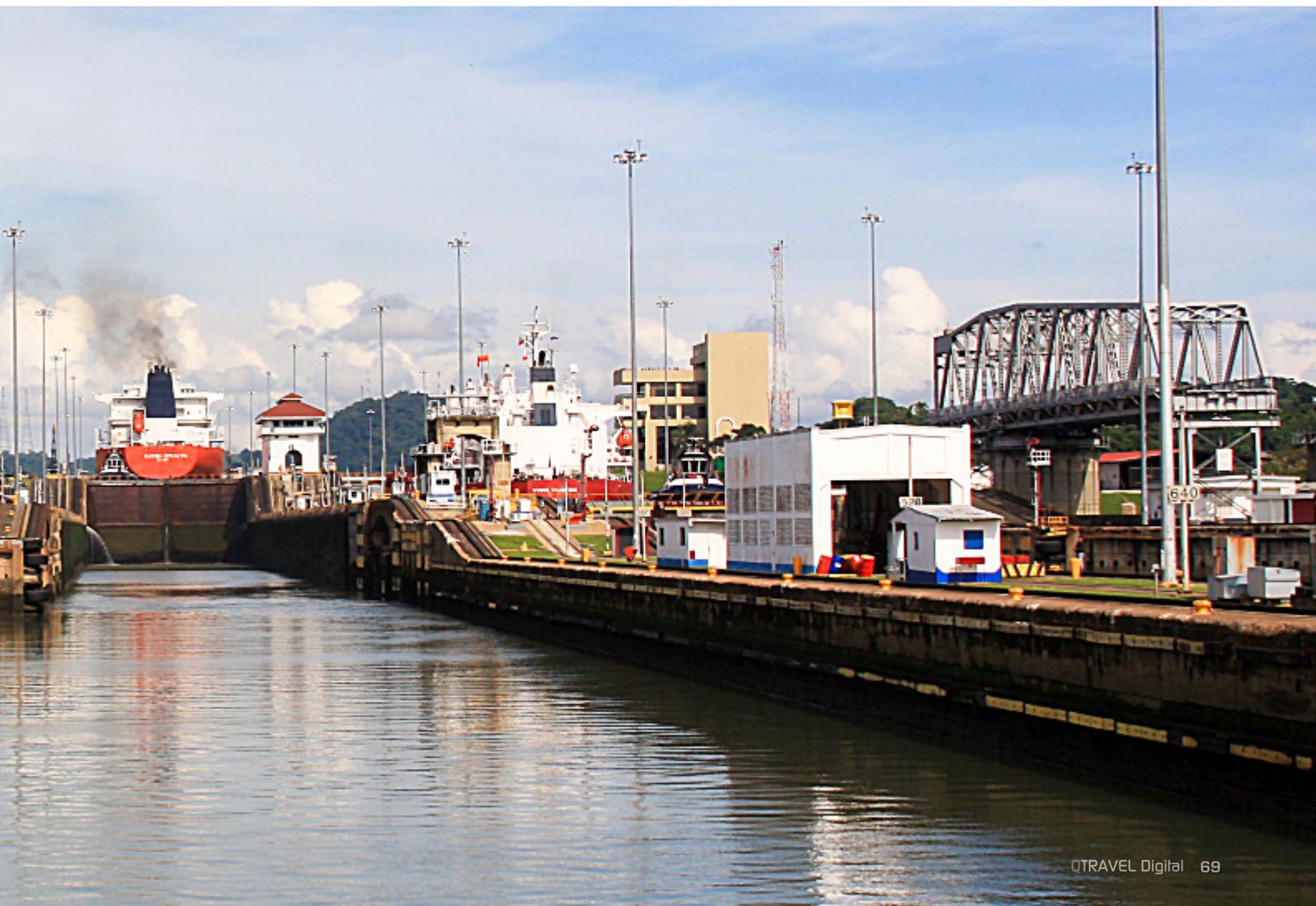
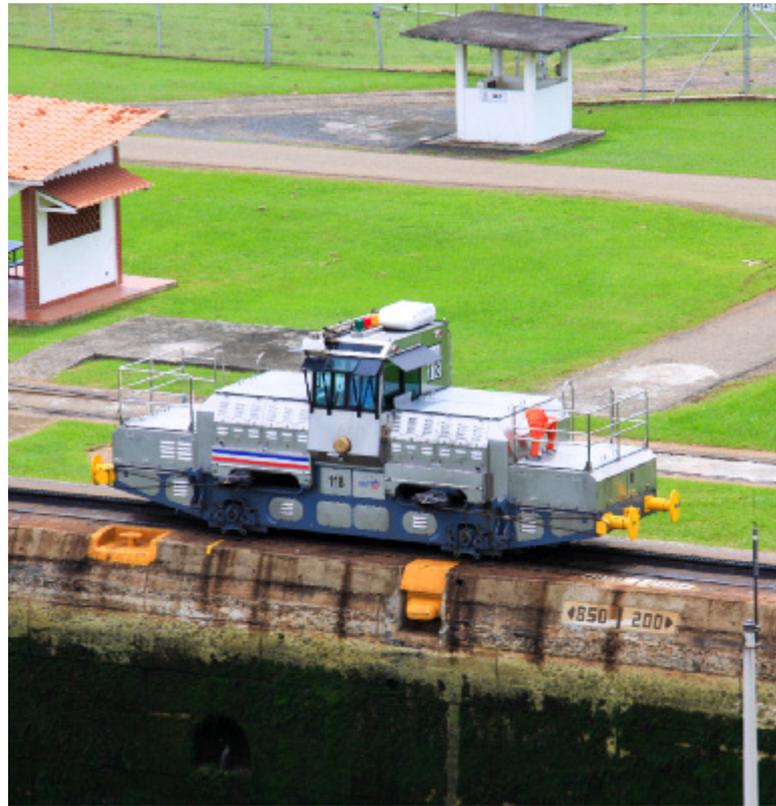
En el año 2007, el crucero de lujo Norwegian Pearl pagó el mayor peaje de tránsito de la historia: 313.000 dólares - eso es debido a que el precio se fija por volumen y peso del navío. La media de precio del peaje es de 55.000 dólares. En 2007 se iniciaron las obras de ampliación y rehabilitación del



canal que prevé doblar su capacidad y permitir más tráfico y con barcos mayores a los actuales. El proyecto creará un nuevo flujo de tráfico a lo largo del canal mediante la construcción de un nuevo juego de esclusas.

Los detalles del proyecto incluyen la construcción de dos complejos de esclusas nuevos, uno en el lado Atlántico y otro en el Pacífico - cada uno de ellos con tres cámaras, y con tinas adicionales para reciclaje de agua-; la excavación de nuevos canales de acceso a las nuevas esclusas; el ensanche de los canales de navegación existentes y su profundización y la elevación del nivel de agua de operación del lago Gatún para

La inauguración de esta ampliación está prevista que finalice para mediados de 2016, pero es tal la infraestructura y los medios que se han invertido en esta faraónica obra, que quizá tarde algunos años más en construirse. De momento podemos contemplar las obras originales y su impactante actividad.



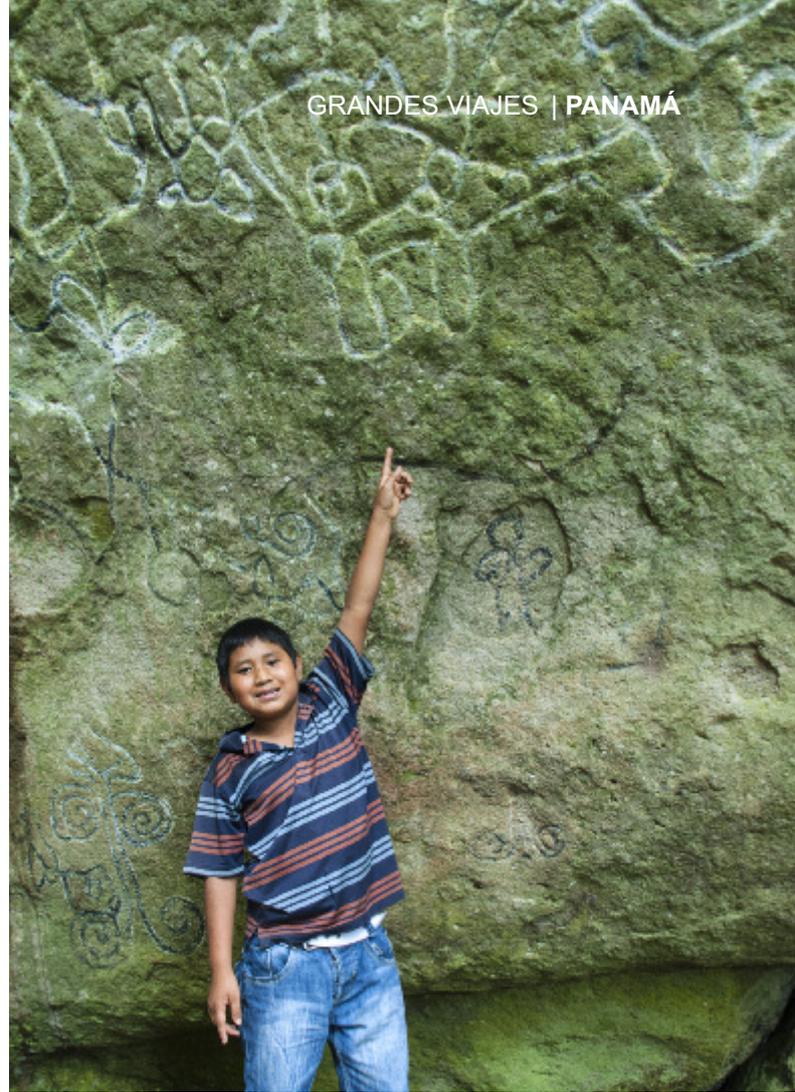


VALLE DE ANTÓN

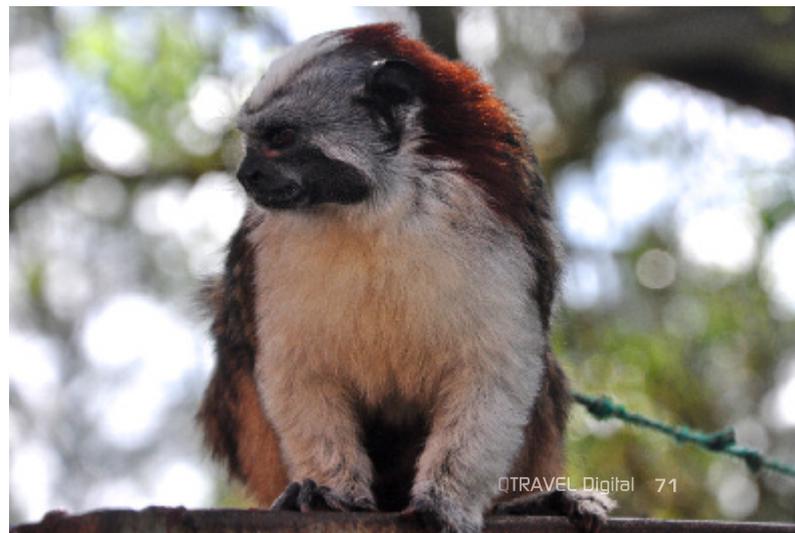
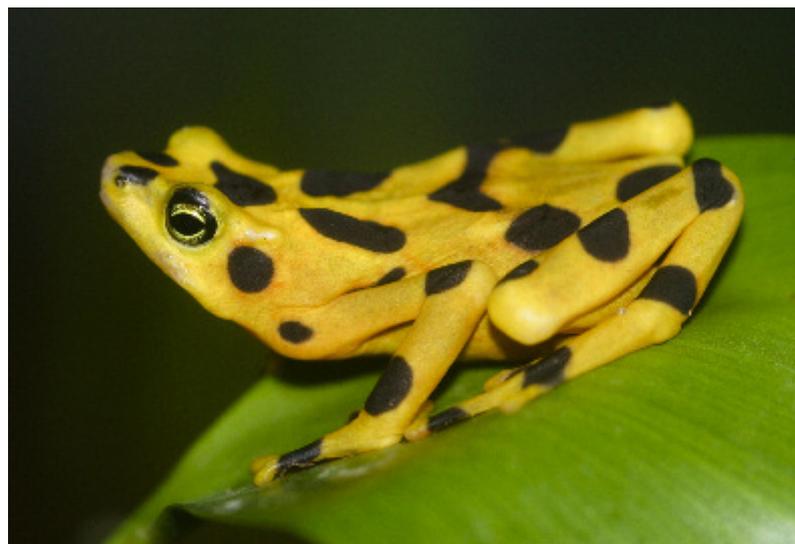
En cuanto salimos de la ciudad el país nos muestra una de sus facetas más auténticas: el ingente manto verde que lo cubre en casi su totalidad nos indica claramente su identidad tropical. Nada más cruzar el Puente de las Américas nos desplazamos por la carretera Panamericana en dirección norte hacia al Valle de Antón, que es realmente el cráter de un inmenso volcán extinto; prueba de ello son la gran cantidad de colinas que lo circundan compuestas de rocas volcánicas. Con un clima muy agradable a una altitud de 600 metros sobre el nivel del mar, esta zona se ha convertido en los últimos años en el lugar preferido por los habitantes de la City para tener su segunda residencia o pasar el fin de semana. La amplia variedad de ofertas turísticas se basa en los vestigios precolombinos, su flora y su fauna, como por ejemplo la rana dorada - espécimen

que sólo se halla en esta zona y que además se encuentra en peligro de extinción, y que podremos observar en el Níspero. Esta especie única de rana en el mundo y que sólo se encuentra en Panamá tiene además una especial relevancia en su historia precolombina, pues los indígenas reverenciaban a la rana e hicieron figuras de ella en arcilla y oro, a las que llamaban “huacas” (símbolo al que se le atribuye poderes místicos). Este hecho dio vida al mito de que las ranas al morir se transformaban en huacas de oro y de que cualquiera que las viera o poseyera tendría buena suerte. Por ello esta especie está protegida y no sólo es ilegal capturarlas, también el hecho de molestarlas. En el zoológico Níspero, también vivero de plantas, además veremos diversos ejemplares de fauna autóctona, desde papagayos o monos capuchinos hasta un tapir.

Continuamos el viaje por carretera de regreso a la ciudad encontrándonos pequeñas comunidades en la que se distinguen hamacas de vivos colores,



yuca y otros tubérculos y verduras, y cómo no, el omnipresente coco o “pipa”, con cuyo excelente jugo apagamos nuestra sed. Estos son algunos de los productos que se encuentran en el mercado artesanal y de frutas ubicados a pie de carretera. Aquí es donde prácticamente se desarrolla la vida social de la población. Desde este lugar obtendremos una de las mejores panorámicas del perfil de la “India dormida”, unas colinas que se sitúan justo al frente y que protagonizan la leyenda de una princesa india llamada Flor del Aire, que según cuentan, murió mirando al cielo transformándose en la montaña que forma su silueta. Juntamente con las leyendas locales auténticos enigmas también se dan cita en este lugar; es el caso de los petroglifos de las “Piedra Pintadas”, ciclópea mole pétrea, en la cual se encuentran los grabados hechos por los antiguos pobladores del lugar y que encierran todo un misterio, pues a día de hoy nadie ha sabido descifrar su significado.





ISLA IGUANA

Fue declarada Refugio de Vida Silvestre en el año 1980 y se encuentra en la península de Azuero, en la Provincia de Los Santos, distrito de Pedasí, a unos 320 kilómetros al suroeste de Ciudad de Panamá. Situada a tan solo 5 kilómetros de la costa, ha sido históricamente refugio de los pescadores artesanales de Pedasí y alrededores. Para poder llegar a ella se debe coger una lancha de pescadores en las playas de El Arenal o Mariabé.

El coste del viaje a la isla generalmente incluye un tour completo, siendo los propios pescadores los que mejor te pueden contar sobre las playas, la fauna, los arrecifes y la historia del lugar. El canal entre la isla y tierra firme es una autopista de ballenas jorobadas, y dicen que a veces pasan también orcas. Hay que poner atención para verlas, unos ojos urbanos poco entrenados quizá no las puedan divisar tan fácilmente como lo haría un de sus habitantes.

La isla posee un arrecife de coral de 40 hectáreas, el mayor en el golfo de Panamá con 11 especies de corales de 4.800 años de edad y más que 500 especies de peces. Gracias a esto es un verdadero paraíso para los amantes del snorkeling y el buceo. Basta nadar un poco desde la playa y ya puedes admirar una gran variedad de diferentes corales y también bancos de peces de todos los colores. Las playas son de arena blanca y aguas cristalinas y cálidas (23 grados centígrados de media), cosa que resulta otro gran atractivo para los visitantes. Podemos describir el área de la isla como un bosque tropical seco formado por arbustos erizados de espinas, hierbas altas, cactus y cocoteros. Es posible caminar al otro lado de la isla por unos senderos a la playa de El Faro. Esta playa de arena blanca de coral está expuesta a las corrientes marinas y a los fuertes vientos, por lo que frecuentemente sufre de fuertes oleajes. Por eso es mejor bañarse y practicar snorkeling en la playa de El Cirial, al



oeste de la isla. La isla es un lugar importante de nidificación de aves marinas. Aquí se puede observar la colonia más grande de fragatas del océano Pacífico Central con más que 5.000 ejemplares, y también se encuentran pájaros bobos y pelícanos. Muchas de las aves que hallamos en la isla son migratorias - encuentran aquí un lugar de descanso y de abastecimiento de alimento en su peculiar bosque seco, un tipo de ecosistema del que queda muy poco en Panamá. Aquí viven también iguanas (verdes y negras) aunque se ocultan de los humanos.

Sus aguas hospedan grandes cardúmenes de pargo y cherna, así como otras especies autóctonas. También se pueden observar varios tipos de cetáceos, desde delfines mulares de forma asidua, a ballenas jorobadas o incluso en ocasiones orcas. En Isla Iguana se permite específicamente la pesca artesanal pero se prohíbe la pesca de arrastre y de grandes barcos. La flora del lugar también es muy rica; hay más

de 400 hectáreas de manglares, entre ellos los colorados, blancos, negros, etc. Esta zona es de bosque tropical pero seco debido a la presencia de la palma blanca. Además existen en la Isla Iguana dunas de más de 60 metros de altura, cubiertas por vegetación.

La isla no posee ningún tipo de servicios, no tiene agua, ni restaurantes, por lo que debes llevar todo lo que vas a necesitar como comida, bastante agua para beber, protector solar, repelente contra mosquitos, traje de baño, máscara para practicar snorkeling, etcétera. Esta isla cuenta con ciertas restricciones, ya que, al ser un lugar considerado reserva natural se lleva un control de los visitantes, y se tiene que pagar una tarifa para entrar. Los panameños pagan \$1.50 por visita y los turistas extranjeros \$3.50.

Al ser un área protegida, la isla tiene unas normas muy estrictas sobre no matar o capturar ni alimentar a ningún tipo de animal ni, por supuesto, dejar restos de basura.



COMUNIDAD EMBERÁ

No deja de asombrarnos la diversidad del entorno, el paisaje y las culturas que nos encontramos al visitar Panamá. Es habitual encontrados en sus calles o lugares tal vez más turísticos a indígenas de las diferentes etnias que habitan este país como son la comunidad indígena Emberá.

Saliendo de la ciudad de Panamá en dirección a Colón, nos encontramos después de aproximadamente una hora de recorrido por la Calzada Larga, el Parque Nacional de Chagres. Esta inmensa superficie alberga un bosque húmedo tropical y un conjunto de ríos que con su caudal alimentan de agua potable las ciudades de Panamá, Colón, y la Chorrera. Además de permitir generar energía eléctrica y suministrar agua potable a estas poblaciones, es muy significativo el dato de que toda el agua que se recoge en esta zona permite aportar el suficiente volumen para mantener el canal operativo. Ya llegados a la sede

administrativa de la Alhajuela, en la entrada del parque y tras registrarnos como visitantes, unas canoas de unos ocho metros de largo, labradas en una sola pieza del tronco de un árbol, nos llevan por el lago Alhajuela para remontar por el río Chagres hasta el poblado Emberá. La sensación es abrumadora. A bordo de estas canoas, casi a nivel de agua, esquivamos troncos y ramas que han sido arrastrados por la reciente y abundante aunque intermitente lluvia. Es una tentación acariciar el agua mientras navegamos, pero nos lo desaconsejan puesto que este lugar está plagado de "lagartos" (caimanes), cocodrilos y culebras, alguna de longitudes considerables. Las garzas revolotean por los márgenes del río; de repente, una explosión de aleteos que se suceden al sobrevolarnos una bandada de cotorras; en la lejanía se percibe el retumbar de un pequeño tambor y el silbido de una flauta que poco a poco se perciben más nítidos; acabamos de llegar a la aldea Emberá.





La bienvenida es acompañada con una melodía tradicional y el representante de la comunidad para la promoción turística, Antonino Sarco, nos da la bienvenida. Aquí todos los habitantes de la comunidad lucen sus típicos atuendos, un sencillo aunque colorido taparrabos llamado “paruma”. Nos llama la atención lo que parecen grandes tatuajes en su piel, pero no lo son; realmente se pintan el cuerpo con los colores que obtienen de plantas como el achiote y otras. Ellas lucen hermosos y coloridos collares a modo de peto hechos con monedas de “Balboas” de plata que, según nos cuentan, actualmente son heredados de madres a hijas, ya que antiguamente no se transmitían. Nos reunimos todos en una gran cabaña en la que están dispuestas a su alrededor unas mesas en las que cada familia expone la artesanía que fabrica. Excelentes orfebres y talladores nos ofrecen desde tallas en madera de animales que habitan en la zona, como loros, serpientes, ranas y jaguares tallados con una exquisitez asombrosa. Su forma

de vida es auténtica pese a la injerencia constante de turistas, que a su vez constituyen una pequeña fuente de ingresos. Su método de subsistencia no difiere en absoluto del de sus ancestros. Viven de la caza y de la pesca, recolectando algunas verduras y maíz. El resto se lo proporciona directamente la selva. Nos invitan a comer. Ya hacía rato que percibía los aromas dulzones provenientes de una cabaña contigua construida sobre pilares a modo de palafito para protegerlas de las inundaciones. En ella, un grupo de mujeres y niñas cocinan el almuerzo típico que nos servirán unos instantes después envuelto en hoja de plátano a modo de plato. Se trata de unos grandes trozos de pescado, una especie de carpa de gran tamaño muy sabrosa, fritos en aceite de coco y acompañados de tiras de plátano frito a modo de “chips”; sencillo pero delicioso. Es un encuentro que, a pesar de formar parte de un recorrido turístico, se hace desde el más profundo de los respetos hacia su forma de vida.





COMUNIDAD IPETÍ-EMBERÁ

La comunidad indígena Ipetí-Emberá está situada entre el río Ipetí y la carretera panamericana hacia Darien (tramo Bayano-Puente Ipetí), a unas 4 horas de Ciudad de Panamá y a 20 minutos del corregimiento de Tortí en Chepo. Este mágico lugar encierra la historia de más de 2.000 personas, las que une un nombre, y divide sus culturas. Ipetí, que significa muchas lajas en el río, es un pueblo creado por el gobierno hace 30 años para las personas que vivían en las orillas del río Bayano, conocido por los kunas como el río Madugandí.

Con esperanzas de mejores condiciones de vida se crearon las aldeas de Ipetí Emberá, Ipetí Kuna e Ipetí Colonos, cada pueblo con una cantidad de hectáreas determinadas, donde podrían desarrollar sus culturas y vivir dignamente. Desde entonces, estos tres pueblos han luchado por mantener vivas sus culturas, sin renunciar a sus derechos de ciudadanos panameños.

Con 3.192 hectáreas, 45 casas y 550 habitantes, se desarrolló la comunidad de Ipetí Emberá, fundada en 1975 después de ser retirados de Bayano. Hacen vida al aire libre principalmente y mantienen su idioma. Continúan con sus tradiciones, como por ejemplo el uso de cerbatanas con dardos envenenados para cazar. Su colorido y llamativo vestuario consta de faldas amplias de textiles impresos y el torso desnudo en las mujeres, y en los hombres taparrabos o "paruma" para ocultar sus genitales. Ambos utilizan pintura corporal y facial usando para ello una mezcla de cenizas y pigmentos vegetales. Las mujeres emberás cargan collares elaborados con chaquiras y monedas de plata de curso legal en sus cuellos, gruesas pulseras de plata y, adicionalmente, adornan su cabellera con papos rojos naturales. Sus viviendas (tambos) se construyen en forma elevada sobre bases altas de madera y con techo de hojas de palma.

Su forma de subsistencia es la agricultura, un



poco de ganadería y trabajo comunitario colaborativo. Una fuente importante de ingresos son sus variadas manifestaciones artesanales de gran atractivo: las elaboradas y finas cestas y los tallados de madera de alta calidad como el cocobolo. También tallan la tagua con utensilios manuales de manera ingeniosa, creando un arte único e imaginario inspirado en la flora y fauna que les rodea. Estas taguas son pintadas con tintes naturales extraídos de la tierra y las plantas, aplicando el método tradicional utilizado para teñir las fibras de sus canastas.

Hoy en día la comunidad cuenta con un buen ejemplo de arquitectura indígena tradicional con su Casa Cultural, donde se interpretan danzas tradicionales y en la que dan la bienvenida a los visitantes. La preocupación actual de esta comunidad es la preservación de uno de sus principales recursos: la naturaleza, por lo que intentan promover el ecoturismo para fomentar el desarrollo de su cultura y su hábitat.



BOCAS DEL TORO

Nos encontramos en el auténtico Caribe panameño, mestizo y criollo. Un paraíso formado por un pequeño archipiélago de aguas cristalinas y arenas blancas en las que manglares y cocoteros adornan y ponen la nota verde en un cielo a modo de lienzo teñido de un intenso azul y radiante sol.

Tan sólo una hora de avión separa el aeropuerto de Albrook, en la capital de Panamá, de este lugar paradisiaco. Aquí el tiempo discurre al ritmo criollo caribeño, es decir, relajadamente. Tan sólo el oleaje acelera o desacelera la vida en este lugar. Por fortuna, la inmensidad del entorno natural del Parque Marino de Bastimentos, donde está ubicada la Isla Colón, epicentro de la diversión y vida social de Bocas Town, mimetiza y casi engulle los pequeños atisbos de bullicio que puedan surgir. Pese a ser un archipiélago, moverse es relativamente fácil. A modo de una inmensa autopista, es el mar por donde discurren pequeñas

embarcaciones que actúan como taxis y pueden alquilarse para recorrer todo el archipiélago. Además de disfrutar del sol y las blancas arenas hay un sin fin de actividades para poder realizar, como por ejemplo, submarinismo en Cayos Zapatilla, en Isla Solarte o Punta Coco o surf para los más atrevidos en Playa Buff, Flat Rock Beach y en Playa larga en la Isla de Bastimentos. En esta misma isla se encuentra una rara variedad de rana con el cuerpo rojo y las patas azules. Para quien prefiera más naturaleza, ya sea marina o terrestre, avistar delfines es una de las opciones turísticas más solicitadas así como la observación de las miles de aves que viven el santuario de Swan's Key.

Bocas se mantuvo como un pueblo tranquilo hasta su "descubrimiento" a finales de los 1990 por mochileros y gente extranjera buscando nuevos lugares. Debido a estos recién llegados, Bocas ha adquirido nuevos atributos en la forma de restaurantes, bares frente a las playas y pequeños hoteles los cuales sirven para añadir su peculiar





Bocas del Toro, situada en zona caribeña goza de un excelente tiempo que a su vez es cambiante e imprevisible

carisma al pueblo. En la ciudad de Bocas existe una buena cantidad de pequeños hoteles y pensiones económicas y de mediano precio. También hay varios pequeños resorts situados a corta distancia de la población que son de gran calidad. El hotel El Limbo on the Sea es uno de los más encantadores hoteles de Isla Colón, con playa privada y habitaciones con balcones sobre el mar. Divino.

Destacándose entre las instalaciones de alojamiento de la isla, está Punta Caracol Aqua Lodge, administrado por José Luis Bordas (oriundo de Barcelona) quien descubrió Bocas del Toro después de llegar a Panamá con una beca especial del Instituto de Investigaciones Tropicales del Smithsonian de EEUU y no dudó en quedarse. Muchas son las actividades que se pueden realizar para descubrir esta peculiar zona. Entre ellas, se pueden planear excursiones a la isla Escudo de Veraguas para la práctica del buceo; organizar aventuras a los

ríos selváticos del área o pasear en avioneta sobre toda la provincia.

El ocio nocturno está garantizado con su mezcla de ambiente hippie y jamaicano. Es muy recomendable pasear por Bocas Town por la tarde y sentarte en una de sus muchas terrazas a tomar algo o, simplemente practicar el shopping en las pequeñas tiendas y tenderetes que se sitúan en Main Street. Aquí tenemos una excelente oportunidad de practicar el “wari wari”, extraña verborrea que emplean la mayoría de población criolla, mezcla de inglés, español y criollo. O probar la peculiar gastronomía que nos ofrece el lugar, como la “langosta a la caribeña” o “raisanpin”, deliciosa y espectacular langosta a la parrilla que se acompaña con arroz y coco, eso sí, con mucho picante. También existe la versión light para los turistas. Pero lo mejor está por venir.







BOCAS DEL TORO. Un paraíso bien protegido, que todavía no está masificado por el turismo de masas y en el que puedes sentirte como un auténtico aventurero, siempre desde el respeto a lo que representa un Parque Nacional y toda su vida animal. Un viaje que nunca podrás olvidar y que seguro, quedará grabado en tu memoria



No hay que perderse la Bahía de los Delfines; Cayo Coral para la práctica del snorkeling; los famosos manglares; visitar el Red Frog para hacer senderismo y disfrutar de sus maravillosas playas; Punta Hospital (snorkeling); visitar la playa de las Estrellas, donde nos aguardan miles de estrellas de mar que se concentran en las orillas de la playa y Boca del Drago con sus fantásticas playas y corales increíbles y la asombrosa Isla de los Pájaros. Se dice que por este canal entró Cristóbal Colón en su último y cuarto viaje a las Indias. Aquí se encuentra la Playa de las Estrellas resguardada del oleaje. Es casi un punto de peregrinación, visita obligada para quien se disponga a venir a conocer el Caribe panameño. Aguas cristalinas, cocoteros y silencio. Aquí podemos observar cientos de estrellas de mar sumergidas bajo el agua. Una emotiva despedida de este lugar de ensueño es sentarse en la arena disfrutando de una “pipa”, un coco natural, y ver la increíble transformación cromática del cielo a la puesta de sol.



LAS TIERRAS ALTAS DE CHIRIQUÍ

Salimos de Bocas del Toro para dirigirnos al extremo opuesto del país, a la provincia de Chiriquí, que está ubicada sobre la ribera panameña del Pacífico Occidental y es fronteriza con Costa Rica. Después de recorrer en taxi-barca la distancia que nos separa de Bocas hasta puerto Almirante tomamos un transporte con dirección al distrito de Boquete en la provincia de Chiriquí, todo un mundo por descubrir. El volcán Barú domina esta área con 3.475 metros de altitud, esta altura lo avala y lo hace visible en la lejanía. Boquete permanece prácticamente intacto. En las laderas del valle, cual mosaico de color verde intenso, se suceden las plantaciones del excelente café que se produce en la zona. Aquí se encuentra una reserva natural con una extensa variedad de flora y fauna y una plantación de café de primera clase considerada entre las mejores de la zona, donde tendremos la oportunidad de hospedarnos y pasear por los senderos de la finca Lérica, que nos permitirá observar el derroche de color de la gran variedad de plantas tropicales y colibríes que nos acompañan a cada paso. El café aquí es recolectado por los indígenas ngöbe y es un proceso de recolección hecho a mano totalmente ecológico. En las instalaciones cafeteras nos muestran todo el proceso, desde la recolección y selección de las bayas, hasta el producto final, el café tostado y recién molido, toda una deliciosa experiencia. Con un poco de suerte, un resplandeciente quetzal posará para nosotros augurando un buen día. Regresamos a Ciudad de Panamá vía aeropuerto de la ciudad de San José de David, capital del distrito y de la provincia de Chiriquí.





IDIOMA

El idioma oficial es el español y en zonas turísticas el inglés suele ser habitual, por lo que oír hablar inglés es de lo más normal, incluidas las rotulaciones e indicaciones. La Autoridad de Turismo de Panamá ofrece al turista un seguro médico gratuito durante 30 días a la llegada al Aeropuerto Internacional de Tocumen

MONEDA

Aunque el balboa es la moneda oficial, el dólar es moneda de curso legal y de hecho la más extendida. El equivalente es 1 a 1 entre monedas. A la hora de pagar se suele hacer con dólares en billetes y la vuelta suele ser combinada entre centavos (dólares) y centésimos (balboas).

ELECTRICIDAD

La electricidad es de 110 voltios y el tipo de enchufe es el que se utiliza en EEUU, por lo que es imprescindible un adaptador. Aunque los hoteles disponen a veces de adaptadores no te confíes nunca. Te puedes llevar sorpresas.

DOCUMENTACIÓN

Se requiere de un pasaporte válido y un billete aéreo con fecha de regreso. Es preciso cumplimentar la Tarjeta de Turista a la llegada al país. A la salida debe pagarse un impuesto de 20\$. Para mayor información, contactar con el consulado o embajada panameña en España para conocer los requisitos actualizados de entrada.

CLIMA

Debido a su ubicación cerca del ecuador, Panamá

posee un clima tropical. Las temperaturas oscilan entre los 25°C y 30°C, aunque lo peor son los altos niveles de humedad. Panamá tiene 2 estaciones: la estación seca (de enero a mediados de abril) y la estación lluviosa (de mediados de abril a diciembre). La ventaja o inconveniente (según se vea) es que el cambio climático cada vez está afectando más a estos periodos por lo que lluvias o largas épocas de sequía pueden aparecer en cualquier momento.

Debido al clima caluroso y húmedo, se recomienda ropa informal y cómoda. El traje y corbata suele requerirse en contadas ocasiones, siempre reservado a temas oficiales o grandes celebraciones.

LA COMIDA

La comida típica panameña varía desde un tradicional sancocho hasta carimañolas, tamales, arroz con pollo, carne o patacones (tostones).

Panamá City es una ciudad cosmopolita, por lo que ofrece una amplia variedad de restaurantes que satisfacen todos los gustos y presupuestos en comida internacional y nacional.





Dónde comer en Panamá ciudad:

Existen muchas y variadas ofertas gastronómicas. Al ser un país que ha acogido a mucha gente de distintos países, también ha adoptado los gustos culinarios de todos ellos. Merecen ser visitados en el Casco Viejo:

Restaurante Mostaza en la Avenida. A con la Calle 13.

René Café en la C. Pedro J. Sossa junto a la catedral.

Las Bóvedas, en los soportales de la plaza de Francia, el 1903 en la calle 1ª detrás del paseo Esteban Huer-tas. **Os Segredos da Carne**, el verdadero sabor de Brasil en Panamá, se encuentra en la avda. Federico Boyd Edificio Torre Universal. **Restaurante Siete Mares** en la calle Guatemala, para poder disfrutar del paso de los grandes barcos por el canal. El **Restaurante Miraflores** en el centro de visitantes del mismo nombre que dispone de una excelente terraza para tal ocasión, además de una muy recomendable carta y un servicio excelente.

Si tenemos ocasión de visitar el **Valle de Antón**, una parada para el almuerzo en el **Restaurante Brus-chetta**, para probar la langosta con coco del Chef Mario J. Mata será una inolvidable experiencia de este viaje.



En **Bocas del Toro**, degustar la auténtica comida criolla al más puro estilo del Caribe pasa por visitar el **Restaurante Yarisnori** en Boca del Drago, y si preferimos cocina internacional, **The Pirate Restaurant** en Main Street.

COMPRAS

Panamá City se ha convertido en los últimos años en un gran centro comercial. Es el punto de intercambio comercial entre el Atlántico y el Pacífico. Desde la Avenida Central, Vía España, Los Pueblos, Albrook Mall, Multicentro Mall, Multiplaza Pacific Mall y otros centros comerciales en construcción, Panamá tiene excelentes alternativas para comprar. Podemos encontrar áreas de Duty Free en Colón o el aeropuerto de Tocumen.

VUELOS INTERNOS

Para desplazarse a Bocas del Toro, la compañía Aérea Air Panamá, www.flyairpanama.com, tiene vuelos regulares desde el aeropuerto de Albrook.

INFORMACIÓN TURÍSTICA

Instituto Panameño de Turismo

www.visitpanama.com

Agencia Promoción Turística de Centroamérica

Capitán Haya 56, 6ª - Madrid

Tel. 915 720 854

www.visitcentroamerica.com

Embajada de Panamá en España

Claudio Coello 86, 1ª - Madrid

Tel. 915 765 001

Cantabria

LO NATURAL SE VIVE AQUÍ

EN EL NORTE DE ESPAÑA NOS ENCONTRAMOS CON UN TERRITORIO DE POCO MÁS DE CINCO MIL KILÓMETROS CUADRADOS, EN LOS CUALES CONVERGEN MÚLTIPLES VARIEDADES DE PAISAJES, LA LUZ Y LAS SOMBRAS ACARICIAN VERDES PRADOS, IMPONENTES CIMAS Y LOS FRONDOSOS BOSQUES JUNTO AL INTENSO AZUL DE MAR. VAYA DONDE VAYA, EL VIAJERO ENCONTRARÁ UNA AMALGAMA DE ESTÍMULOS AL VISITAR ESTAS TIERRAS, POR LA BELLEZA DE LAS CUÁLES QUEDARÁ CAUTIVADO, Y A LA VEZ SERÁ UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE.

Texto y fotografías de David Bigorra y Ángel Bigorra





Esta comunidad autónoma ofrece una amplia oferta turística en la que la diversidad y la calidad marcan su excelencia. Cantabria es una tierra de grandes contrastes que guarda en sus entrañas un sorprendente mundo subterráneo con más de 6.500 cuevas, muchas de ellas de interés histórico y geológico, y exhibe un incomparable paisaje bañado por el mar Cantábrico y coronado por los Picos de Europa.

Cantabria cuenta con un importante conjunto de bellas y emblemáticas localidades aunque, sin duda, la más visitada es su capital, Santander. Una ciudad con 200.000 habitantes, moderna y cosmopolita, que se asienta en una de las bahías más hermosas del país. Santander es una ciudad ideal, turística y con atractivo ambiente. Además de disponer de una completa y variada oferta cultural, esta capital cuenta con zonas cargadas de encanto e historia como lo son; El Sardinero, el Paseo Pereda y Castelar, declarados Conjunto Histórico-Artístico. Destacan sus magníficas playas,

como las de El Sardinero, La Magdalena o La Virgen del Mar.

Una de los recorridos recomendados por Santander es, sin duda, un paseo nocturno, pues en esta hora descubriremos una de las facetas donde se sociabiliza esta ciudad hasta el punto de adquirir una fama bien merecida por sus rutas gastronómicas y zonas de copas.

Entre las localidades costeras que merece la pena visitar se encuentran San Vicente de la Barquera, Comillas, Suances, Miengo, Liencres, Pedreña, Ajo, Noja, Isla, Santoña, Laredo o Castro Urdiales. También existen bellas comarcas y pueblos de interior, que constituyen una cita ineludible para los visitantes de esta tierra como Santillana del Mar o los Valles Pasiegos.

Es imposible destacar todos esos rincones que merecen ser visitados, aunque sí nos atrevemos, sin miedo a equivocarnos, a destacar sólo algunos de ellos y que serán de obligada visita si se viene a conocer este apasionante lugar.



PUENTE VIESGO, MANANTIAL DE VIDA

La madre naturaleza, siempre sabia y protectora, tiene a bien otorgarnos, en algunas ocasiones y en lugares escogidos, inestimables regalos que nos aportan una innegable calidad de vida. Puente Viesgo es una pequeña y hermosa localidad cántabra que se encuentra a poco más de 30 Km de Santander y ubicada en la “comarca pasiega”, situada a orilla del río Pas. Desde sus entrañas brota un torrente de salud, un “Wisge” (manantial de agua, en la antigua lengua celta) porque desde tiempos remotos ya se conocían sus propiedades beneficiosas. Antiguamente aprovechadas por los romanos para sus baños, existen indicios que fueron los primeros en beneficiarse de esta agua. Actualmente dispone de unas magníficas instalaciones para quienes quieran huir de la actual vida estresada, disfrutando de una amplia gama de tratamientos en estas aguas termales que emergen a 34,6° centígrados.

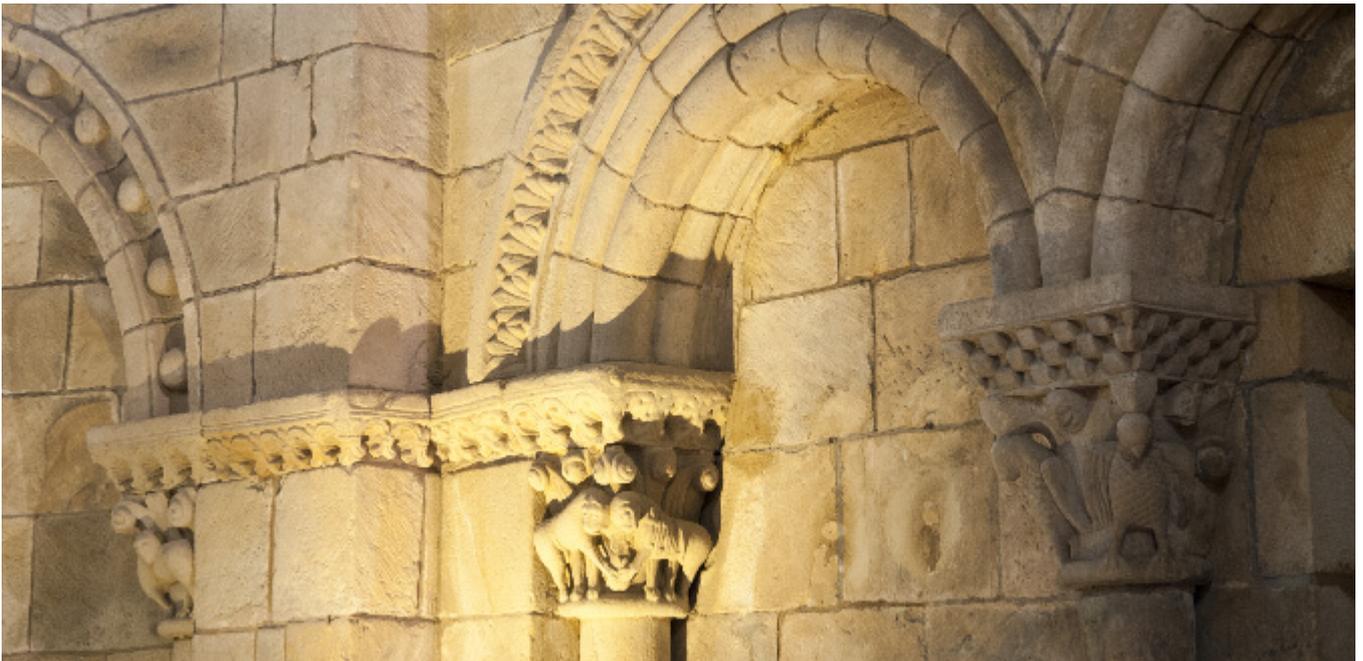




CUNA DE LOS PRIMEROS POBLADORES

Catalogada como uno de los núcleos más importantes del arte rupestre mundial, se contabilizan en Cantabria más de 60 cuevas que además de las pinturas rupestres son en sí importantes yacimientos paleolíticos habiendo sido declarados por la UNESCO Patrimonio Mundial. En Puente Viesgo, orientada al norte se yergue la cueva de El Castillo (también conocida como Monte Castillo). En su interior se encuentra el conjunto de cuevas que constituye uno de los referentes arqueológicos de Cantabria. En sus cuatro cavidades se halla una gran cantidad y diversidad de arte rupestre del Paleolítico Superior, siendo consideradas de las más importantes del mundo, quedando constancia de haber sido habitadas por el hombre en los últimos 150.000 años por las pinturas, materiales y utensilios encontrados en su interior. La cueva del Castillo se descubrió en 1903 y tiene un recorrido aproximado de 1 Km. Alberto I de Mónaco fue uno de sus

mecenas y gracias a su protección pudieron realizarse las excavaciones en las cuales se hallaron importantes objetos que sus pobladores dejaron en su interior, como el "bastón de mando" que tiene grabado un ciervo. Bisontes, caballos, mamuts, ciervos están representados en este conjunto de cuevas, donde la presencia humana se hace especialmente notable con las 50 impresiones en negativo de manos humanas de los artistas del Paleolítico superior. Todas las pinturas que se encuentran en su interior adquieren una singular belleza al ser contempladas mediante la luz tenue de las lámparas dispuestas en ella.



COLEGIATA DE SANTA CRUZ DE CASTAÑEDA

Ubicada en el municipio de Castañeda, nos encontramos con la Colegiata de Santa Cruz de Castañeda, inconfundible edificación de estilo románico, la cual se edificó hacia el siglo X, como un monasterio benedictino cluniacense. Del primitivo monasterio sólo se conserva la iglesia que se construyó en el siglo XII. El periodo en el cual adquirió mayor relevancia el monasterio se produjo en el transcurso del siglo XII, siendo a finales del mismo cuando se transformó en colegiata, por cambiar la reglas de San Benito por la de los canó-

nigos de San Agustín, pasando a ser una de las cuatro que ejerció mayor influencia y poder en Cantabria. A pesar de no hallarse en la ruta principal del Camino de Santiago tuvo una gran importancia en el mismo, cuando de una de las tres variantes más importantes, la de la costa, que cruzaba la región de Este a Oeste, surgió una derivación que pasaba por Castañeda, siendo ésta por donde los peregrinos llegaban para acercarse a venerar algunas reliquias de la Cruz de Cristo, conservadas en la iglesia de la Santa Cruz. Destaca su portada románica, el retablo barroco de San Juan bautista y nuestra señora del rosario del siglo XVIII.



Salida de guías espeleólogos de la antigua mina de El Soplao

EL SOPLAO, UN INCREÍBLE TESORO

Con más de 6.500 cavidades censadas, Cantabria región kárstica por excelencia, es a nivel mundial paraíso natural espeleológico. Ni que decir tiene que el desideratum cántabro de cavidades y abrigos naturales propició en la prehistoria, especialmente en la época de las glaciaciones, el que Cantabria se convirtiera en refugio de pueblos primitivos que, en el caso de Altamira o Puente Viesgo y un largo etcétera que se aproxima a sesenta (muchas visitables), han dejado una hermosa impronta pictórica cavernaria.

A tan sólo 15 km de San Vicente de la Barquera y 65 km de Santander, El Soplao se ubica en las antiguas minas de la Florida, en la Sierra de Arnero, al pie de monte de la cordillera de El Escudo de Cabuérniga. Rememorando a Espronceda en La Canción del Pirata, El Soplao tiene a un lado vistas al Pico Tres Mares y a la Estación Invernal del Alto Campoo; al otro la Cordillera del Cuera, Panes y el

mar Cantábrico; a su frente el Macizo Central de los Picos de Europa con la silueta de El Naranjo de Bulnes; por último a su espalda la ría y el pueblo de San Vicente de la Barquera, Comillas y el Parque Natural de Oyambre. A estas vistas inigualables se le unen más de 2.000 ha, de monte, con bosques y aprovechamiento de pastos comunales.

Hacia 1910 las labores mineras en sucesivas galerías descubrieron una cavidad de más de 14 km actualmente topografiados que bautizaron como "El Soplao", con galerías de unas dimensiones grandiosas, que en unos 3 km atravesaron con trenes mineros y sobre todo con unas formaciones de estalactitas y estalagmitas monumentales hasta el punto de tener zonas como El Bosque, así llamado por el entresijo de caminos, itinerarios en los que transites por donde transites lo harás entre formaciones que a modo de poblado bosque unen techo y suelo.

La hace única en su género la abundancia de formaciones excéntricas, ya que no son estalactitas ni



estalagmitas pues discurren hacia los laterales y en libre albedrío, confiriéndole unas formas realmente sorprendentes y dignas de admirar por su abundancia y diversidad. Para acceder a su interior lo haremos desde el complejo turístico ubicado en la antigua planta de la explotación minera, desde la cual y gracias a una recreación un tren minero nos conducirá a través de la galería minera de la Isidra hasta el interior, donde podremos visitar la cavidad acompañados siempre de un guía. Una vez en su interior, recorreremos un circuito a pie diseñado para poder contemplar con todo su esplendor el prodigio de la naturaleza. Efectos sonoros, el tintineo de las gotas de agua, la iluminación cambiante y la temperatura interior de 12° hacen que se genere una atmósfera especialmente sobrecogedora que hará de nuestra visita un inolvidable recuerdo. Cabe destacar que el 90% del recorrido puede realizarse con silla de ruedas pues esta adaptado para ello. Además de la cavidad de El Soplao, aquí se encuentra uno de los yacimien-



tos de ámbar más importantes del mundo por su especial singularidad. Sus orígenes cretácicos nos remontan a una era en la que en esta zona se hallaba un importante bosque tropical repleto de helechos gigantes y coníferas resinosas, en cuya resina los insectos quedaban atrapados. Muestra de ello son las piezas de ámbar encontradas con estos artrópodos presos en su interior, lo cual le otorga un mayor valor. Pero lo que más fascina es el haber encontrado un rarísimo y muy preciado ámbar azul de hace 110 millones de años.



MACIZO CENTRAL DE LOS PICOS DE EUROPA

Los Picos de Europa forman parte de la cordillera Cantábrica, con 64.660 ha de superficie se extienden por las provincias de Cantabria, Asturias y Castilla-León. El principal acceso por Cantabria a los Picos de Europa se realiza a través de la autovía del Cantábrico A-8 hasta Unquera, donde se debe tomar la carretera nacional N-621 que se dirige a Potes, capital de la comarca de Liébana. Esta carretera discurre por el espectacular desfiladero de La Hermida. Desde Potes se puede coger la carretera autonómica CA-185 hasta Fuente Dé, uno de los accesos al Parque Nacional y donde se ubica el famoso teleférico.

La geología del Parque es singular y todas las rocas pertenecen a la Era Primaria o Paleozoico, o lo que es lo mismo, se formaron hace más de 230 millones de años. Entonces existía sobre los Picos de Europa un mar no muy profundo, cuyos fondos fueron depositando sedimentos carbonatados y

restos de organismos que, tras distintos procesos de transformación, dieron lugar a las masas calizas de diferentes tipos que hoy componen esta región. En los Picos de Europa se dan prácticamente todos los pisos de vegetación: colino, montano, subalpino y alpino; lo que quiere decir que en este Parque Nacional se pueden encontrar gran variedad de formaciones vegetales: encinares en los cantiles rocosos, bosques de ribera, bosques mixtos, robledales, hayedos y matorrales. La situación de los Picos de Europa entre dos regiones, la Eurosiberiana y la Mediterránea, contribuye a la riqueza de su fauna. Probablemente la fauna de este Parque Nacional sea la más rica y variada de toda Cantabria.

La vista, el oído y el olfato son, de los cinco sentidos, los primeros que despiertan ante los Picos de Europa. La Cordillera, con altitudes de más de 2.600 metros, abruma al visitante al contemplarse como algo insignificante en la planicie del valle al compararse con el entorno. El oído se



sobrecoge ante el rumor del silencio y el olfato despierta ante la delicadeza del olor a monte, a castaño, a roble, a nogal, a avellano... o simplemente a hierba.

Además del acceso en quad, 4x4 o a pie, Cantabria cuenta con un atractivo sistema de ascenso a los Picos de Europa, se trata del Teleférico de Fuente Dé que salva un desnivel de 750 metros y sitúa al viajero en la cota de 1850 metros. Una vez en la cima de la montaña se puede practicar senderismo, escalada, esquí de travesía y alojarse en el Refugio de Áliva, un hotel en plena montaña, a cuatro kilómetros del Teleférico. La zona es rica por su entorno natural y por su gastronomía, es un lugar excelente para encontrar restaurantes y mesones en los que degustar los productos y platos autóctonos; descubrir rincones para el remanso y caminos y veredas para recorrer a pie, en bici o a caballo.





Reproducción de las famosas pinturas de la neocueva de Altamira.

CUEVA DE ALTAMIRA

Actualmente, se conocen medio centenar de cuevas en la región con arte rupestre, que conforman una de las mayores concentraciones del mundo. Altamira es el conjunto de pinturas paleolíticas más importante que se conoce. La cueva, Patrimonio de la Humanidad desde 1985, está ubicada en el municipio de Santillana del Mar. Se encuentra limitado su acceso a tan solo 5 personas a la semana durante 37 minutos; sin embargo podemos ver una reproducción exacta de sus pinturas en el Museo Nacional de Altamira, situado a escasa distancia de la cueva original. Este museo alberga una importante colección de restos y piezas de gran interés arqueológico e histórico.

Según los expertos la cueva de El Soplao es la número uno - conocida a nivel mundial- en formaciones antigraavitacionales de aragonito o calcita, también conocidas como helictitas o excéntricas. Se las ha descrito en forma y distribución como

mares coralinos, fondos marinos, capiteles o retorcidas agujas - algunos de los términos utilizados para calificar lo que científicamente tiene difícil explicación, y todo ello en singulares colores como blancos, negros o ferrosos.

El recorrido de la visita, de una hora aproximadamente, es prácticamente horizontal y accesible para discapacitados en su mayor parte ya que en su casi totalidad se han evitado las escaleras.

Un escenario natural en la grandiosidad de la Galería La Gorda, de 400m y hasta 30m de altura, con un lago en su base, permite espectáculos y audiciones musicales, acordes con el entorno, en una cavidad única e irrepetible.

Junto con la visita turística ordinaria, los más intrépidos podrán concertar visita de turismo-aventura, donde acompañados de expertos monitores, podrán conocer otras cinco galerías más del sistema, permitiendo que "casi todos" podamos sentirnos espeleólogos aventureros en búsqueda de paraísos desconocidos.



SAN VICENTE DE LA BARQUERA

Después de tan intensa experiencia en El Soplao y dada su proximidad, una visita a San Vicente de la Barquera no deja de ser una excelente propuesta y más si nos disponemos a degustar las delicias gastronómicas que nos brinda el lugar, como excelentes pescados y mejores mariscos. Esta villa marinera de indudable atractivo se encuentra al amparo de las rías Rubín y Pombo. Aunque se constata que ya en la Edad del Bronce hubo asentamientos humanos, sabemos que en época romana los orgenomescos, tribu de aguerridos cántabros, salían a la mar por el actual puerto de San Vicente. Sus orígenes como villa pesquera y comercial se remontan al siglo IX, fruto de una emigración de los originarios pobladores de los montes cántabros, configurándose como uno de los núcleos costeros más relevantes ya en el siglo XII, durante el cual se ejercía un gran volumen de comercio con Europa gracias a la lana producida

de Castilla. Un paseo por la villa nos permitirá descubrir pequeños rincones cargados de historia. Una de las imágenes por la cual es conocida esta población es la silueta que se perfila del castillo y de la iglesia de Santa María de los Ángeles, cuyo perfil contrasta con la imponente imagen de los Picos de Europa, que a modo de telón de fondo nos ofrece una evocadora estampa de esencia histórica de Cantabria.



GASTRONOMÍA CÁNTABRA

Una de las razones que pueden ayudarte a decidirte por visitar Cantabria es su excelente gastronomía. El mar Cantábrico suministra a la región sus principales materias primas, es decir, el mejor pescado y marisco. Lubinas, cabrachos, bocartes y sardinas son también un manjar muy bien preparado por las manos expertas de los mejores cocineros. Los platos típicos con base de pescado, como la merluza en salsa verde, los maganos encebollados, o las almejas a la cazuela, son los de más renombre. Tampoco hay que olvidarse de la carne cántabra, de la que destaca la de la vaca tudanca. La caza también ofrece carne de gran calidad, como el venado, el corzo y el jabalí, de los cuales se elaboran excelentes embutidos. El cerdo es un elemento clave para otro plato típico, el cocido montañés, al que además se le añaden alubias, berzas y morcilla de arroz. Famosos son sus dulces, que ocupan

un puesto de honor en la gastronomía mundial. Entre ellos, las tradicionales quesadas pasiegas y los sobaos se llevan la palma. Producto típico también es el hojaldre; las deliciosas Corbatas de Unquera son para chuparse los dedos.

Existen infinidad de restaurantes donde la cocina es de primera. Nosotros vamos a detenernos a comentar algunos, que conocemos porque los hemos disfrutado, y por ello podemos recomendar fehacientemente.

En San Vicente de la Barquera encontramos el Restaurante Maruja, en la avenida del Generalísimo, donde se sirve una de las mejores mariscadas de la zona. Una parada obligada para los mejores gourmets que deseen disfrutar de las recetas de la abuela del chef José Luis González. Percebes, centollos, nécoras, almejas, bogavantes, cigalas, langostinos y calamares de gran calidad.

Otro establecimiento que vale la pena comentar es el Restaurante Casa Nacho (La Bolería), situado en plena carretera de Ruate, sin pérdida alguna. Su especialidad, los guisos típicos cántabros, como la olla ferroviaria. También tienen un buen surtido de productos típicos, como por ejemplo, sus jamones y anchoas. Decoración típica del lugar.

Ya en Santander destacamos tres establecimientos, los tres de diferentes estilos. Casa Lita (Paseo de la Pereda, 37), un típico lugar donde comer pinchos (no te pierdas el de solomillo y el de pollo al curry) y sobre todo, debes probar sus anchoas, ya que están consideradas las mejores del mundo, preparadas por las manos expertas y reconocidas de Joseba Guijarro. Una experiencia única es asistir a una de sus lecciones magistrales de cómo preparar la típica anchoa cántabra.

El segundo se llama Sixtina (Sol, 47), cocina de alta calidad y un toque moderno, aunque sin perder la personalidad del norte.

Por último, el Restaurante Cañadio (Gómez Oreña, 15), un establecimiento muy de moda en Santander. Cocina de diseño, basada en la cocina cántabra. De lo más "cool". Es espectacular ver su larguísima barra repleta de los más variados pinchos y montaditos. Su chef Paco Quirós disfruta como un niño preparando desde el pincho más simple hasta el plato más sofisticado.



GUÍA PRÁCTICA DE CANTABRIA

OFICINA DE TURISMO

Cantabria Infinita
www.turismodecantabria.com

TELEFÉRICO DE FUENTE DÉ

www.cantur.com

TURISMO RURAL DE CANTABRIA

www.turismoruralcantabria.com

PARQUE NACIONAL DE PICOS DE EUROPA

Avd. Luís Cuevas, 2-A (Carretera Gral.)
 Finca SOTAMA 39584
 Tama (Cillórgo de Liébana)
 Tel: 974 273 81 09

DONDE DORMIR

Hotel del Oso - Tel. 942 733 018
www.hoteldeloso.es

Fez

**Un verdadero
museo al
aire libre**

LA CIUDAD IMPERIAL CON LA MEDINA
MÁS GRANDE DEL MUNDO DONDE LA
ARTESANIA Y CULTURA SE FUSIONAN
EN UN MOSAICO DE COLOR

Texto y fotografías de **David Bigorra** y **Ángel Bigorra**







Vista panorámica del zoco de Fez

Cuando vamos a visitar Fez, aunque nos hayamos informado previamente de lo que tenemos que visitar, probar o comprar en las innumerables guías o artículos en internet, estos serán sólo referencias y aunque, seguramente, algunas sean muy buenas, la realidad es que finalmente la descubriremos nosotros mismos, en especial cuando recorramos la fascinante e intrigante Medina.

Asimilar este lugar que ha evolucionado hacia un presente acorde con el tiempo en el que vivimos no es nada sencillo. En sí, mantiene una estructura urbana y una distribución en lo que respecta a los comercios y oficios, así como a los lugares religiosos o culturales, como en la época de su mayor esplendor, y ésta se ubica en su pasado medieval.

Para apreciar su dimensión, lo más interesante es desplazarse hacia uno de los puntos elevados que circundan la ciudad, como pueden ser las tumbas meriníes o el Borj Sur, pues desde estos

puntos apreciaremos el perfil de lo que representa el trazado en superficie, aunque en absoluto de su magnitud, ya que Fez-el-Bali (Fez la Vieja) está considerada la más grande de las medinas medievales habitadas del mundo.

Adentrarse en ella es todo un reto que constituirá una experiencia de orientación fascinante. Ya en su interior recorreremos las innumerables y tortuosas callejuelas donde se sucederán continuamente bazares, tenderetes de artesanía, restaurantes y mercados. Todo ello, aunque parezca caótico, está organizado de forma gremial, y por ello es fácil definir el barrio de los ebanistas, los orfebres o el de los curtidores - cuya proximidad, a pesar de su gran fama por las excelentes manufacturas y su colorido, ya se percibe mucho antes de entrar.

Nos sorprende ver y apreciar que según vamos adentrándonos por estas sinuosas callejuelas que en ocasiones dos personas no pueden transitar sin una ceder el paso a la otra, de pronto en una es-





quina aparece una mula o un asno al cual le suceden otros formando una pequeña caravana de cuatro o incluso más animales, que cargados como tales, transportan de las curtidorías a las teñidorías inmensos fardos de pieles. Pero la sorpresa vendrá cuando veamos aparecer el mulo “CocaCola” (mulos cargados hasta lo imposible de cajas de refrescos) cuyo conductor, al grito ¡Balak Balak!, nos pone sobre aviso para que tengamos cuidado y le cedamos el paso a la vez de evitar cualquier percance. Todo ello se debe a que en el interior de la medina no están permitidos los vehículos a motor.

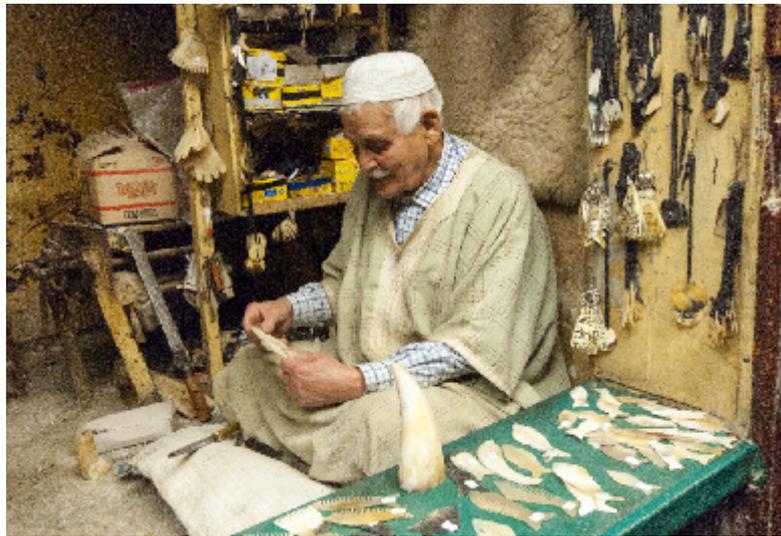
Seguimos nuestra andadura y a medida que vamos avanzando un característico hedor impregna la atmósfera; nos encontramos cerca de la tenería de Chouwara, el barrio de las curtidorías de Fez. Nos dejamos llevar por nuestro olfato pues el aire cada vez más queda impregnado por un olor a excrementos, ya que son los de paloma los usados para blanquear las pieles, además del propio de las recuas de los mulos.

Nos aventuramos en una de las peleterías del barrio de los curtidores que se encuentra ubicada dentro de lo que parece una vivienda, pero no es así; realmente es lo que es, una tienda. En ella se amontonan miles de babuchas de mil y un colores y mientras recorremos una estancia tras otra vamos dejando atrás bolsos, carteras y maletas de mil formas y tamaños, todas ellas de genuina piel y con motivos muy refinados.

Seguimos ascendiendo pisos de la tienda y accedemos a un gran salón donde se exponen cientos de chaquetas y chaquetones de piel: negras, marrones, beiges... En pequeños muebles de madera se amontonan billeteras y monederos y más babuchas. Las más llamativas y que destacan del resto son las teñidas en amarillo, y según nos comentan son más caras, pues el color es indicativo de categoría social. Merece la pena adquirir alguno de estos productos, ya que son de gran calidad y complementan un souvenir original e inolvidable de esta colorida ciudad.



ESCAPADAS FEZ





De pronto, se abre un luminoso ventanal que da paso a un gran balcón y ante nuestros ojos se dibuja lo que parece un inmenso patio interior... pero antes de acceder, uno de los empleados de la tienda nos ofrece rápidamente unas briznas de hierbabuena o menta, indicándonos que la mastiquemos o la inhalamos. De pronto comprendemos por qué, pues hay otros olores no tan agradables en Fez además de los que emanan del bazar de las especias con esos embriagadores - a veces- efluvios que saturan el aire de canela, comino, jengibre, coriandro o cilantro. Ante nosotros como cual paleta de colores emergen un sinfín de tinas hechas de barro y adornadas con mosaicos repletas de tintes de variados colores en las cuales diligentes curtidores sumergen las pieles que unos instantes antes se habían cruzado en nuestro deambular por las calles adyacentes a lomos de los mulos porteadores, todo un espectáculo visual que también despertará nuestros sentidos olfativos; por cierto, la mejor

hora para visitarla es por la mañana.

Percibimos un repicar metálico con mayor intensidad a medida que vamos avanzando: estamos llegando al barrio de los caldereros, Es-Seffarine. Enormes calderos, hacinados uno dentro de otro, cubos y jarrones de diversas formas se amontonan en las pequeñas tiendas de los comerciantes de este barrio. Su lugar de trabajo es un pequeño yunque o trozo de hierro en plena calle al pie de su comercio donde sus martillos de forma magistral dan forma a planchas de cobre que se transforman en auténticas obras de arte: un jarrón, una tetera o una bandeja con bellos detalles.

Los habitantes de Fez tienen fama de ser buenos gourmets, de fino paladar y exigentes a la hora de adquirir los productos que engalanarán su mesa; por ello, la compra de estos productos es prácticamente diaria, pues sólo la frescura de los mismos garantiza su excelencia. Al adquirir a diario estos alimentos en los mercados hace



que el bullicio en los mismos sea una constante. Las aceitunas de diferentes variedades se amontonan brillantes en los tenderetes; los más frescos pescados y las verduras de la huerta recién cosechadas se exponen parada tras parada. La oferta es realmente abundante también en las carnicerías, donde el cordero y la cabra son su especialidad. Lo más curioso, las pollerías, donde aunque nos parezca que se encuentran hacinados los pollos vivos es que así se venden, realmente es la forma de tenerlos para su venta, así como los huevos en graciosas hueveras con forma de olla hechas de alambre, tal como se hacía antaño en nuestra tierra.

En el barrio de Nejjarine se agrupan los ebanistas. Podríamos decir que Fez es una inmensa amalgama de todo y que por sus olores sabríamos descifrar dónde nos ubicamos a cada momento; aquí es inconfundible el aroma de madera, donde el pino y el cedro son los dominantes, pero hay muchos más indudablemente, aunque para identificarlas quizás deberíamos ser conocedores de las maderas nobles o exóticas. En este barrio se encuentra un singular edificio, Fondouk el-Nejjarine, que acogía a los mercaderes provenientes de otros lugares del reino portando sus mercancías. Hoy es el museo de Nejjarine de las Artes y Oficios de la Madera. Magníficamente restaurado, en su interior de tres plantas se exponen objetos tradicionalmente fabricados en madera; muebles; instrumentos de música; herramientas y diversos utensilios relacionados. Desde la azotea podemos disfrutar de una magnificas vistas de la ciudad y de las colinas circundantes, pero antes de acceder al edificio nos detendremos a admirar una de las 70 fuentes públicas que se encuentran en su entrada, ricamente engalanada por mosaicos tradicionales de color azul y ocre.

Las madrazas (universidades coránicas) son el testimonio que perdura de un pasado intelectual y científico de Fez. La de Bou Inania destaca por su admirable arquitectura realizada con madera de cedro, mientras que los estucos esculpidos y su decoración labrada en mármol y piedra de ónix la hacen especialmente admirable y es considerada como una de las más bellas escuelas teológicas de entre las que se encuentran en Fez, construida por los merínidas entre 1350 y 1357 bajo el mandato del sultán Bu Inan.





PATIO INTERIOR DE LA MADERSA DE ATTARINE. CONSTRUIDA EN 1323 FUÉ UNA DE LAS PRINCIPALES ESCUELAS CORÁNICAS. SE ENCUENTRA EN PLENO ZOCO DE LAS ESPECIAS. DESTACAN SUS MOSAICOS TÍPICOS DE FEZ.



Nuestro caminar por las calles de la medina nos llevará a aventurarnos en zocos sin percibir que deambulamos en ellos. En el de Tillis tendremos la oportunidad de admirar magníficas alfombras; en el zoco de el-Hena los aceites de argán, jabones y muchísimos productos de cosmética. Las sedas y brocados, pasamanerías, babuchas bordadas y caftanes los podrás encontrar en la kissaria de Serrajine.

Merece la pena visitar el Palacio real, aunque no es posible visitar su interior, pero la amplia explanada de los flautas nos permite obtener una panorámica de sus puertas finamente labradas con motivos geométricos. Unos escasos metros nos separan del barrio judío, el Mellah; sus casas a diferencia de las musulmanas, se distinguen por sus ventanas y balcones de madera y hierro forjado, así como la sinagoga de Ibn Danan, que data del siglo XVII y es considerada una obra maestra del patrimonio arquitectónico judeo-marroquí; este recorrido es un buen comienzo

antes de adentrarnos en la medina.

Si ya nos disponemos a salir de la medina, hagámoslo por la puerta Bab Bou Jeloud, o puerta azul. Aunque es la entrada principal a la medina y por consiguiente la zona más antigua de la misma, esta puerta tiene un encanto especial, sobre todo si esperamos que sean las cinco de la tarde, pues la caída de la luz solar acaricia sus paredes, que están ricamente decoradas por mosaicos azules, creándose en ese momento una tonalidad fascinante. Compuesta por tres arcos de herradura simétricos, si disponemos de tiempo es todo un espectáculo ver como la muchedumbre atraviesa la puerta de un lado a otro con auténtico frenesí.

Ya a la espera de la puesta de sol nos dirigiremos al Borj Nord para acceder a las Tumbas de los meriníes para escuchar el eco de la llamada a la oración por el almuedano y contemplar las maravillosas vistas en todo su esplendor de una de las ciudades más bellas de Marruecos.





FESTIVAL DE MÚSICA SACRA DE FEZ

Una buena excusa para viajar a Fez es haciendo coincidir las fechas con las del Festival de Músicas Sagradas del Mundo, que se celebra cada año en mayo. Su 22ª edición se celebrará del 6 al 14 de mayo. Un festival que tiene como objetivo acercar el arte y la espiritualidad y ponerlos al servicio del desarrollo humano y social y la reconciliación entre los pueblos y las culturas.

Artistas de todo el mundo se reúnen para actuar en el evento que atrae a estrellas internacionales y talentos locales. Cada día desfilan por sus escenarios actuaciones de música ritual como la bereber, los cantos sufíes, los derviches de Konya, los tambores japoneses, los monjes del Tíbet o los coros ortodoxos rusos. Toda la música tradicional internacional es bienvenida en el festival de Fez.

Celebrado por primera vez en 1994, el festival de música se centró inicialmente en las tradiciones judías, cristianas y musulmanas. Con el

tiempo, el evento se expandió para incluir a otras tradiciones religiosas y, finalmente, a un conjunto de talentos internacionales de música tradicional. A pesar de su crecimiento, el evento sigue siendo poco comercial por lo que puede ser profundamente espiritual para aquellos que estén dispuestos a ser movidos por la experiencia. Algo que se agradecer muchísimo sobre todo en el circuito de festivales internacionales.

En la edición de este año, el espectáculo inaugural será un tributo especial a las mujeres legendarias de Oriente y de Marruecos. La India será el país invitado, contando con poetas y cantantes del Rajastán y Calcuta. Los mejores cantantes y músicos de la India desfilarán en un concurso musical deslumbrante con antiguas composiciones de gloria y alabanzas a los dioses en los añejos palacios de la India.

La programación del festival en su 22ª edición de 2016 se estructura en bloques de cuatro temáticas diferentes destinadas al público visitante:

MUSIQUES SACRÉES

Este año con la temática "Homenaje a la India".

NUITS DE LA MÉDINA

El plato fuerte del festival se celebra en Bab Al Makina, puerta monumental construida en 1886 bajo el reinado de Moulay Al Hassan, que se convertiría en la principal vía de acceso al Palacio Real.

FORUM DE FÈS.

Foros de debate y conferencias sobre temas de actualidad cultural y espiritualidad. Este año dedicado al papel de la mujer.

FESTIVAL DANS LA VILLE.

Actuaciones gratuitas que se suceden en espacios públicos de la ciudad, principalmente en la Place Boujloud, conocida como "la Puerta Azul", que da acceso principal a la medina. Más información del festival en www.fesfestival.com



GUÍA PRÁCTICA DE FEZ

CÓMO LLEGAR

Existen vuelos directos de Vueling desde Barcelona a partir de abril y hasta octubre. Más información sobre fechas exactas y horarios: www.vueling.com

DOCUMENTACIÓN Y CONSEJOS DE VIAJE

Con el DNI en vigor es suficiente para entrar en Marruecos. Recuerda que hay que cumplimentar un formulario que se entrega en el control de aduana. Este formulario se te facilitará en el propio avión o en el aeropuerto. Para salir del país, recuerda que el aeropuerto es muy pequeño y los controles de aduana muy lentos. Por eso, es importante acudir con dos horas de antelación mínima, pues se pierde mucho tiempo.

GASTRONOMÍA

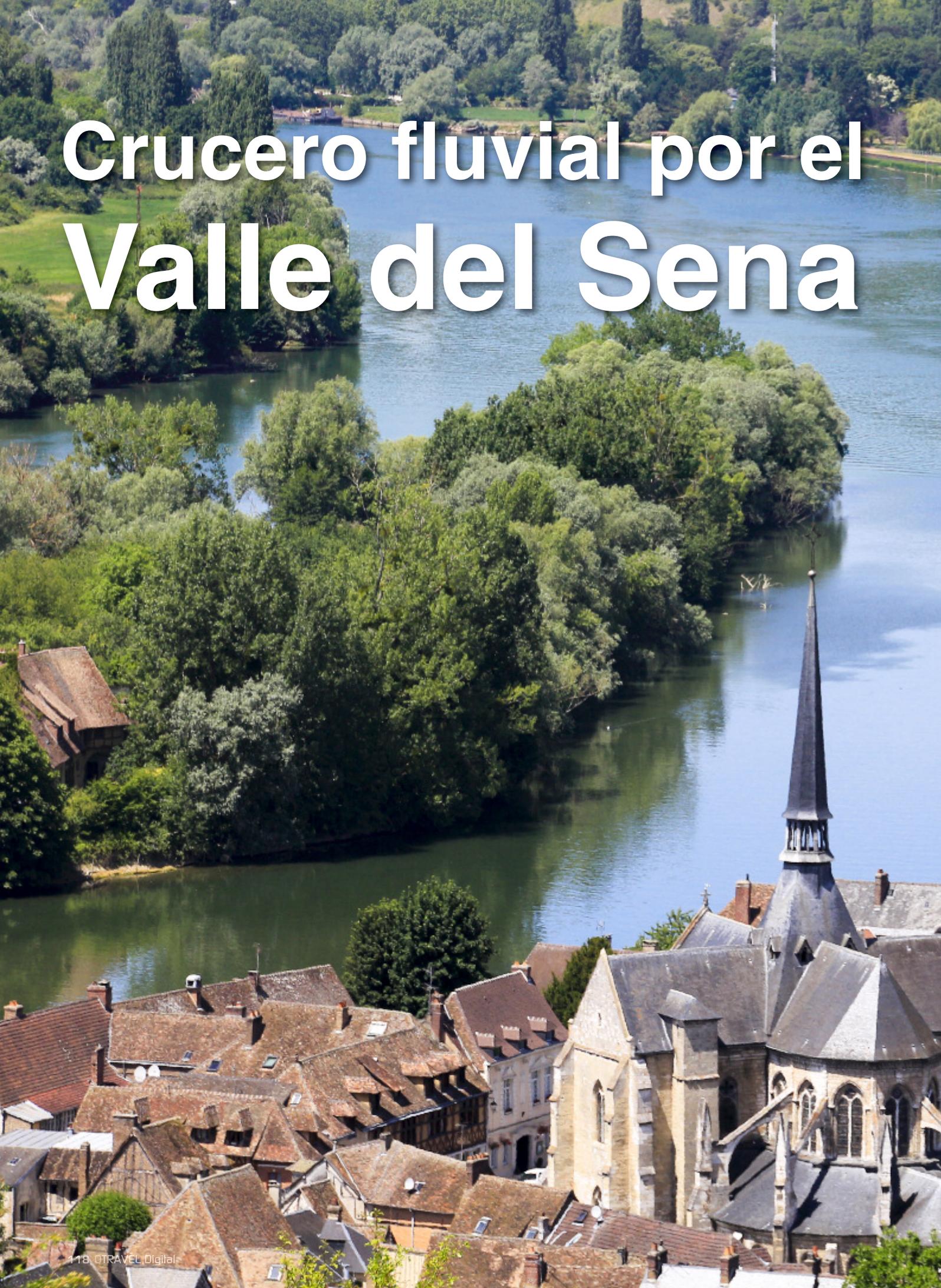
Los tajines de cordero, pollo o verduras; las sopas; el cuscús o los entrantes como sus deliciosas aceitunas y encurtidos hacen que disfrutemos de su gastronomía. No olvidar sus dulces y el té a la menta.

INFORMACIÓN TURÍSTICA

Oficina Nacional Marroquí de Turismo
www.visitmorocco.com



Crucero fluvial por el Valle del Sena

An aerial photograph of a river valley. The river flows through the center, surrounded by lush green trees. In the foreground, a cluster of buildings with brown tiled roofs is visible, including a prominent church with a tall, dark spire. The background shows more greenery and a small bridge in the distance.

LA COMPAÑÍA CROISIEUROPE OFRECE DIVERSOS CRUCEROS POR EL RÍO SENA PARTIENDO DE PARÍS Y LLEGANDO HASTA SU DESEMBOCADURA EN HONFLEUR. LOS CRUCEROS TIENEN UNA DURACIÓN DE ENTRE 5 DÍAS Y 8 DÍAS. LAS PRINCIPALES CIUDADES DONDE SE REALIZAN ESCALA SON LES ANDELYS, ROUEN, DUCLAIR Y HONFLEUR.

Texto y fotografías de David Bigorra





Una de las ventajas que nos ofrece la compañía de cruceros fluviales CroisiEurope es que garantiza en la mayoría de sus salidas por el Sena que los servicios ofrecidos son además del francés como idioma principal, el español como segundo idioma. Esto significa, entre otras ventajas, que las excursiones serán descritas por un guía en español. Algo que el público español siempre agradece en un viaje de este tipo.

GASTRONOMÍA A BORDO

Los cruceros de CroisiEurope tienen el servicio todo incluido y pensión completa. Eso significa que tanto el desayuno, almuerzo y cena, así como las bebidas durante las comidas a bordo (agua, vino, cerveza, zumos y café) y en el bar están incluidas (a excepción del champagne y carta específica de vinos). El desayuno es tipo buffet y el almuerzo y la cena se sirven en mesa y están compuestos por un primero, un segundo y un postre (aunque realmente son como la buena

cocina francesa: un entrante, un plato principal y un postre). Un menú correctamente configurado, donde aquí sí se nota la diferencia entre un gran crucero masificado y uno fluvial de pequeñas dimensiones, y en especial en el menú de cena. Mayor calidad de producto, mejor elaboración y frescura. Las porciones también son más que correctas, ni pequeñas cantidades al estilo de la cocina minimalista francesa ni cantidades desorbitadas al más *estilo español de pueblo*. De hecho, podemos afirmar, que hacía tiempo que no comíamos tan bien en un crucero fluvial. Los almuerzos, siguiendo la misma línea, se configuran más ligeros, siempre pensando en la premura de tiempo para poder realizar las visitas de la tarde más rápidamente y sin, porque no decirlo, pesadez en el estómago por haber ingerido demasiada cuantía.

La gastronomía a bordo de los barcos de CroisiEurope siempre está acorde con el nivel del crucero realizado en línea de la prestigiosa cocina francesa.





EL CAMAROTE

Tras un día intenso de visitas por libre en **París**, previas a la hora de embarque programada por la tarde, nos instalamos cómodamente en nuestro camarote doble. Nos sorprende la amplitud del camarote, configurado con dos camas individuales convertibles en cama de matrimonio, un escritorio presidido con un gran espejo, televisor en la pared y aire acondicionado con control individualizado, así como lo mejor: un gran ventanal de toda la anchura del camarote que te ofrece unas vistas inigualables durante las horas de estancia en el camarote.

Otra buena sorpresa es la de disponer de un baño completo bastante espacioso con ducha. Todo un hotel flotante para así disfrutar de una semana de lujo por el Sena. Algo siempre de agradecer en un viaje de este tipo.

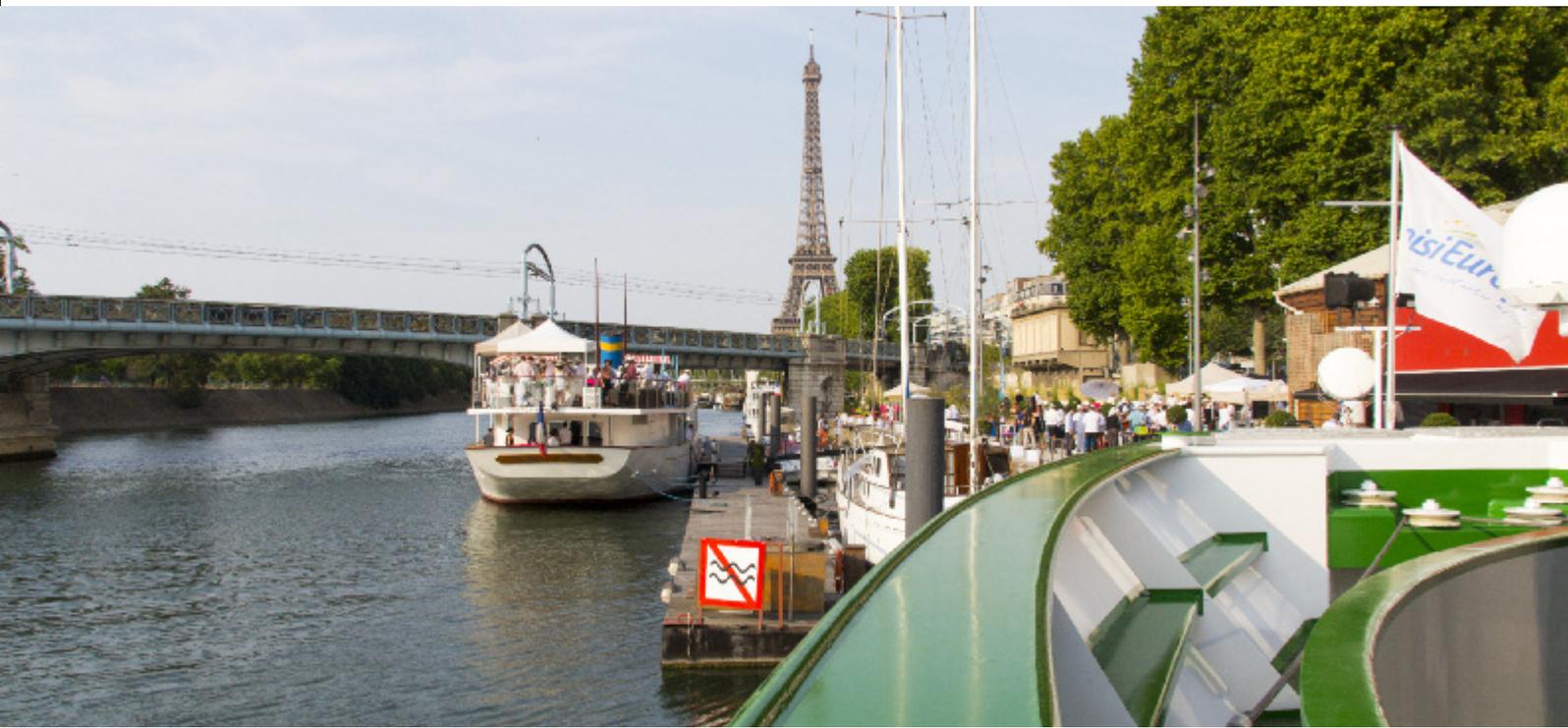
Tras un breve descanso llega la hora de nuestra primera cena en el barco y empieza nuestra ruta.

LA RUTA

Casi a media noche el crucero zarpa del muelle de Grenelle, que se encuentra a unos escasos 10 minutos de la Torre Eiffel, para dirigirse a su primera escala a Les Andelys.

Durante la mañana de navegación pasaremos por paisajes con frondosos bosques que nos siguen durante la serpenteante trayectoria que el río Sena va dibujando en la geografía hasta poder llegar sus aguas a su desembocadura.

Entre los puntos de interés se encuentra **La Roca de Guyon** (La Roche-Guyon). A las puertas de Normandía, a orillas de un meandro del Sena, y al pie de los pintorescos escarpes calizos, se encuentra el pueblo de **La Roche-Guyon**. Reconocible desde el río por la efigie del torreón de su castillo del siglo XII. El torreón fortificado que domina con altivez el valle del Sena está unido al castillo por una misteriosa escalera excavada en la roca. El castillo de La Roche-Guyon es propiedad de la familia La Rochefoucauld, y en





Castillo de La Roche-Guyon

él se mezclan los estilos medieval, renacentista y clásico. Como dato curioso, decir que el mariscal alemán Erwin Rommel (1891-1944) defendió Normandía de los aliados en la Segunda Guerra Mundial desde un búnker ubicado aquí.

Una vez atracados en el embarcadero de **Les Andelys**, nos dirigimos en autobús a las ruinas del **Château Gaillard**, para admirar una de las más espectaculares vistas sobre el valle Sena. Fue construido en 1196 –¡en tan solo un año!– por Ricardo Corazón de León, duque de Normandía y rey de Inglaterra, con el objetivo de vigilar el valle y proteger la ciudad de Rouen de los asaltos del rey de Francia Felipe Augusto. Desde sus ruinas colgadas, la impresionante fortaleza medieval del Castillo Château-Gaillard ofrece una magnífica panorámica de los meandros del Sena, rodeados de escarpes calcáreos, y de la orilla pintoresca del Petit-Andely.

Luego, bajaremos a la pequeña ciudad de Les Andelys situada en un recodo del Sena, entre colinas de piedra caliza y valles, formando uno de

los lugares más bellos de la mitad norte de Francia. Aquí visitaremos la Colegiata de Notre-Dame, un bello edificio de estilo gótico flamígero y renacentista construido en 1225, cuyo interior alberga unas espléndidas vidrieras del siglo XVI, un Entierro, y un magnífico buffet de órganos renacentistas de madera esculpida. En el tiempo restante, daremos un breve paseo por su centro. Esta ciudad normanda se encuentra situada a 100Km de París y a 40Km de Rouen.

Dejamos la pequeña localidad de Les Andelys para dirigirnos por carretera hasta **el Castillo de Martainville**, hoy museo de las Tradiciones y de las Artes de Normandía, clasificado monumento histórico desde 1951. Este castillo fue construido a finales del siglo XV por Jacques Le Pelletier, y adquirido por el Estado en 1906 para después transformarlo en museo en 1961. Aquí están recogidos 500 años de historia de la Normandía rural - pudiéndose viajar hasta al corazón de las tradiciones normandas (trajes de trabajo, joyas, etc.) para revivir el pasado gracias a los objetos de



▲ RUINAS DEL CHÂTEAU GAILLARD EN LES ANDELYS SOBRE EL RIO SENA CONSTRUIDO POR RICARDO CORAZÓN DE LEÓN. ▼ EXTERIOR E INTERIOR DE LA COLEGIATA DE NOTRE DAME DE ESTILO GÓTICO FLAMÍGERO EN LES ANDELYS





Castillo de Martainville, hoy museo de las Tradiciones y de las Artes de Normandía

la vida cotidiana. El museo alberga una importante colección mobiliaria de la Alta Normandía “Los famosos armarios normandos”.

Una vez terminada la visita, bajaremos hasta la localidad de Rouen, donde el barco nos estará esperando, para cenar y luego ir a pie hasta la **catedral**, en la que podremos disfrutar del espectáculo visual realizado con mapping sobre su fachada que realiza un repaso a toda la historia de esta ciudad.

A media noche el crucero zarpa en dirección a la desembocadura del Sena, concretamente a la localidad de **Honfleur**, donde llegaremos a primera hora de la mañana. A poca distancia del puerto de atraque, antes de llegar, tenemos la oportunidad de admirar el **Puente de Normandía**.

Por la mañana visitaremos a pie toda la ciudad, ya que el puerto de atraque se encuentra en pleno centro. Honfleur es una antigua ciudad que aparece mencionada ya en documentos desde el siglo XI. Ciudad fortificada,

jugó un importante papel durante la Guerra de los Cien Años. Durante los siglos XVI y XVII se intensificó su desarrollo comercial y marítimo. Nuestro recorrido empieza por el antiguo puerto de pescadores, “le vieux bassin”, sin duda, el lugar con más encanto de la ciudad. Continuamos paseando hacia la iglesia de Santa Catalina, la iglesia construida en madera más grande de Francia.

Después se visitarán los depósitos de sal, edificios de piedra que datan del siglo XVII. Estos forman los cuartos y últimos grandes depósitos de sal en Normandía. Para finalizar, visitaremos la iglesia de San Leonardo y Santa Catalina. Su bella portada puede ser considerada como una última expresión del arte medieval. Al terminar el recorrido, podremos disfrutar de su exquisita gastronomía marinera, tanto si almorzamos en algunos de los pintorescos restaurantes del puerto como si regresamos al barco, donde también nos ofrecerán un buffet ligado a las especialidades de la zona.



▲ PUERTO DEPORTIVO Y PESQUERO DE LA PEQUEÑA POBLACIÓN DE HONFLEUR EN LA DESEMBOCADURA DEL SENA
▼ IGLESIA DE SANTA CATALINA CONSTRUIDA EN MADERA ▼ ESPECTACULAR PUENTE DE NORMANDIA EN HONFLEUR





Tras almorzar, nos dirigiremos por carretera a realizar la excursión opcional que nos permite conocer la **Costa de Alabastro**, patrimonio natural del *Pays du Caux* y del estuario del Sena. Durante el camino realizamos una pequeña parada en **Fécamp** para finalmente llegar a la localidad costera de **Étretat** y admirar sus acantilados de caliza blanca rodeados de playas de guijarros y popularizadas por las pinturas de Claude Monet.

Pueblo de pescadores en otro tiempo, Étretat se convierte en un balneario en el siglo XIX y en un lugar de inspiración para artistas (Gustave Courbet, Eugene Boudin y Claude Monet), escritores (Gustave Flaubert y Guy de Maupassant, Maurice Leblanc) y personajes famosos (J. Michelet, F. Faure, reinas de España, J. Bonaparte ...). Étretat es el lugar de veraneo de numerosos compositores y cantantes de ópera famosos del siglo XIX, que tenían allí sus casas y donde residían con regularidad en este contexto de ópera y comedia. La ciudad cuenta con varios castillos, mansiones o casas notables, como la

mansión de la Salamandra (casa admirada por los turistas y situada en la calle principal, cerca del mercado), Le Clos Lupin o El castillo de Aygues, que fue residencia de las reinas de España María Cristina e Isabel II.

De regreso a nuestro barco en Honfleur tendremos la oportunidad de cruzar el espectacular puente de Normandía de 2143m de longitud total.

Después de cenar, el crucero iniciará la navegación durante la noche para llegar a primera hora de la mañana a **Duclair**, desde donde partiremos en autobús para realizar la **ruta de las abadías**. Empezaremos en **Jumièges** donde se encuentran las ruinas de una de las abadías más bellas de Francia. Situada **entre los monasterios más antiguos e importantes de Occidente**, Jumièges ha vivido una historia agitada. Fundada en 654 por Saint-Philibert, cortesano del rey Dagobert I, la abadía ha sido dañada muchas veces, pero su gran silueta aparece gravada para



- ▲ ACANTILADOS DE LA FAMOSA COSTA DE ALABASTRO EN LA LOCALIDAD NORMANDA DE ÉTRETAT
- ▼ PALACIO BÉNEDICTINE EN FÉCAMP, OBRA NEOGÓTICA, ALBERGA LA DESTILERIA DEL CONOCIDO LICOR BENEDICTINO





Abadía de Jumièges, se la considera como una de las más antiguas e importantes de occidente

siempre en el paisaje. Destruída en 841 por los Vikingos y posteriormente durante la guerra de los cien años, finalmente vio como sus edificios servían como cantera de piedras al final de la Revolución. Desnudada, sus restos todavía poseen un cierto poder. Los vestigios del claustro y de los edificios del convento aparecen dominados por las impresionantes torres gemelas de 46 m de altura que encierran la fachada romana del edificio. El jardín y sus árboles centenarios muestran la dimensión de aquello que **Víctor Hugo** llamada "**las ruinas más bellas de Francia**". Bajo un manto de piedra calcárea blanca, vigilando las orillas del Sena, vive al ritmo de las estaciones, elegante y secreta.

Siguiendo la ruta, se visitará la **Abadía de Saint Wandrille de Fontenelle**. Centro espiritual que se fundó en 649. Se podrá admirar como la magnífica arquitectura clásica armoniza con el esplendor de su herencia medieval. A diferencia de Jumièges, una congregación de monjes benedictinos se volvió a instalar en 1931; la

comunidad cuenta ahora con unos cuarenta monjes. En un edificio adyacente a la abadía, los monjes tienen una tienda de souvenirs, donde se pueden comprar productos realizados por ellos mismos o de la zona, como miel, mermeladas, galletas e incluso productos cosméticos.

Una vez terminada la ruta, nos dirigiremos hacia el embarcadero de **Rouen**, donde el barco nos estará esperando para almorzar. Por la tarde, podremos realizar una visita a fondo al casco antiguo de Rouen.

A 5 minutos del embarcadero se encuentra el casco antiguo de la ciudad y su famosa catedral. A pesar de los bombardeos que sufrió en guerras pasadas, Rouen ha conservado con empeño su barrio histórico con sus calles peatonales y los numerosos edificios de época medieval. La Catedral es un bello ejemplo de arquitectura gótica, edificada entre los siglos XII y XVI. En 1944 sufrió grandes desperfectos. Fue restaurada completamente en 1986. Para llegar a la plaza del



- ▲ ABADÍA DE SAINT WANDRILLE DE FONTENELLE CONSTRUIDA EN EL AÑO 649
- ▼ LA CATEDRAL DE ROUEN ES UN BELLO EJEMPLO DE ARQUITECTURA GÓTICA DEL SIGLO XII





Reloj astronómico de Gros-Horloge

Viejo Mercado donde fue quemada Juana de Arco, hay que atravesar la calle del Gros-Horloge. El Gros-Horloge es uno de los monumentos emblemáticos de Rouen. La construcción está formada por un arco renacentista y un gran reloj astronómico del siglo XIV. Para terminar, se visitará la iglesia de Santa Juana de Arco, que fue inaugurada el 27 de mayo de 1979. Se trata de un monumento contemporáneo situado sobre la plaza del Viejo Mercado. Una vez finalizada la visita, se dispone siempre de tiempo libre para realizar el tradicional shopping por el centro, donde se encuentran boutiques, ateliers y pequeñas tiendas de artesanía donde siempre se puede encontrar alguna oportunidad o pequeño capricho de recuerdo.

Por la noche, el cruce nos espera para realizar la tradicional cena de gala. Partiendo seguidamente en dirección a París.

Una tranquila mañana de navegación nos permitirá admirar por última vez del paisaje del



Plaza del Mercado Viejo donde fue quemada Juana de Arco

valle del Sena ya que a primera hora de la tarde llegaremos a París donde realizaremos una excursión guiada por los lugares más característicos de la ciudad con algunas breves paradas, la cual cosa nos permitirá poder sacar nuestras últimas fotos de recuerdo de este cruce.

La visita a París se realiza en autocar acompañados de un guía para descubrir los lugares míticos de la capital. Desde la fundación de Lutèce sobre la Isla de la Ciudad, dos mil años de historia han transcurrido pasando por Eclesiásticos, Soberanos, Jefes de Estado, que han impreso sus marcas, construyendo iglesias, erigiendo monumentos y palacios, creando prestigiosos museos. París se beneficia de una reputación de gusto y elegancia que se debe sobre todo a sus modistos, perfumes o joyeros; es además la ciudad de las fiestas, de la vida teatral, y de los famosos cabarets. El autocar pasará frente a Bercy, la Biblioteca Nacional de F. Mitterrand, la Bastilla, el Marais, el Barrio Latino, St Germain, el Louvre, la Pirámide, la Ópera Garnier, la plaza



Recorrido especial en París por los puentes del Sena



Una visita clásica de París, el Museo del Louvre

Vendôme, la Concordia, los Campos Eliseos, el Arco del Triunfo, Los Inválidos, Trocadero y la famosa Torre Eiffel. Ya al atardecer, se regresa a bordo en el muelle de Grenelle.

Después de cenar, tenemos la oportunidad de despedirnos de la ciudad con una grata sorpresa: un recorrido especial que nuestro propio barco realizará por el Sena y que llega hasta pasado Notre Dame, donde dará la vuelta para regresar al muelle de Grenelle.

A primera hora de la mañana siguiente, y tras el desayuno, se realiza el desembarque.

El recorrido que Croisieurope ofrece en este crucero entre París y su desembocadura en Honfleur es perfecto para quienes deseen probar por primera vez un crucero fluvial. El Valle del Sena posee unos paisajes realmente hermosos, las escalas son de gran interés cultural y además el pasajero podrá vivir en primera persona la experiencia de navegar por los meandros del Sena y atravesar diferentes esclusas para cambiar de

nivel. Una experiencia completa en cuanto a navegación fluvial.

Al finalizar el recorrido, estamos seguros de que el pasajero habrá sacado completamente de su cabeza eso de que algunos le hayan podido hablar (con desconocimiento o por mala experiencia a la hora de elegir compañía y/o ruta), y es lo de que los cruceros fluviales son aburridos. Para asegurarse de que esto no suceda, es muy importante comprobar los tiempos de escala y lugares a visitar, así como las opciones de ocio y distracción cuando existen muchas horas de navegación de día. En este sentido Croisieurope con esta ruta, aprovecha la noche prácticamente todos los días para realizar la navegación y dispone de tiempo más que suficiente en las escalas para realizar las visitas, un equilibrio perfecto que convierte a este crucero en un viaje perfecto.

Toda la información sobre este crucero en:
www.croisieurope.es



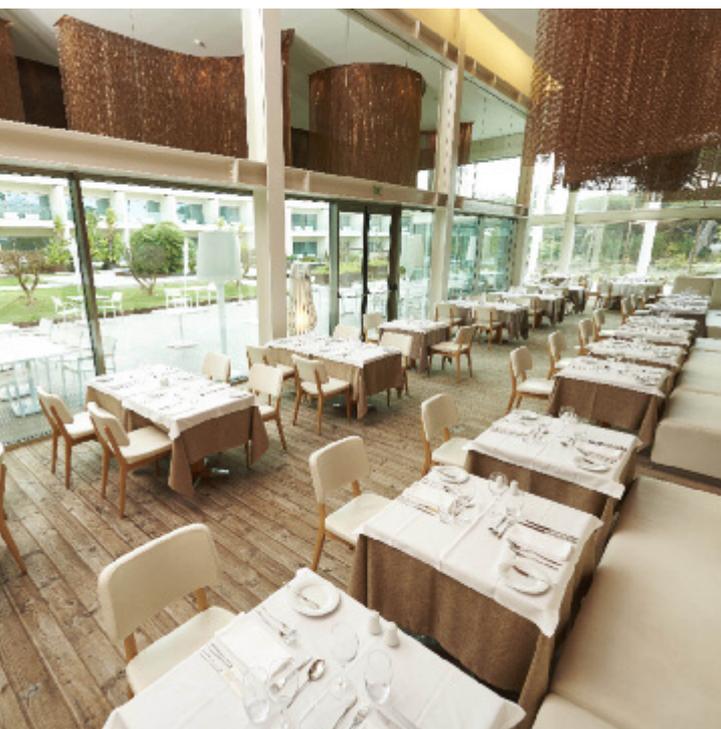
HOTEL MARTINHAL CASCAIS

La costa de Estoril, a tan solo veinte minutos de Lisboa, ofrece una de las zonas residenciales mejor concebidas y más valoradas de Europa. Fachada oceánica, soberbias playas, amplios pinares, prestigiosos campos de golf y cuidado urbanismo componen Quinta da Marinha, el enclave elegido para el emplazamiento de Martinhal Cascais Family Hotel. El resort hará su debut el próximo 18 de marzo y consolida así al grupo. Martinhal como marca de referencia en el segmento de lujo familiar, con tres propiedades en localizaciones privilegiadas del país que ponen el acento en la alta gama no sólo family friendly, también baby friendly.

Martinhal Cascais Family Hotel consta de 84 habitaciones y ha sido concebido para que sus huéspedes puedan disfrutar con sus hijos de la belleza de la zona de Cascais, Estoril y Sintra, así como de las espléndidas playas de Guincho o

Maças. O incluso se puede combinar el destino con Lisboa, dada la proximidad de la capital portuguesa. El hotel, previamente Onyria Edition, ha sido rediseñado para adaptarlo al ADN del grupo suizo, es decir, con el enfoque familiar con el que ha imprimido a sus propiedades de Sangres y Quinta do Lago y que le ha hecho merecedor de numerosos galardones internacionales.

Los más jóvenes disponen además de diferentes zonas ajardinadas y de recreo para realizar actividades que ponen el foco en la creatividad y la actividad física. Las instalaciones del resort incluyen tres piscinas, dos de ellas climatizadas y una interior. Su spa, Finisterra, ofrece un amplio abanico de posibilidades de tratamientos, así como zona de aguas. El complejo está situado justo entre dos campos de golf de prestigio internacional, Quinta da Marinha y Oitavos.



HOTEL MARTINHAL CASCAIS

Quinta do Martinhal
8650-908 Sagres, Portugal
Telf: +351 282 240 200

www.martinhal.com

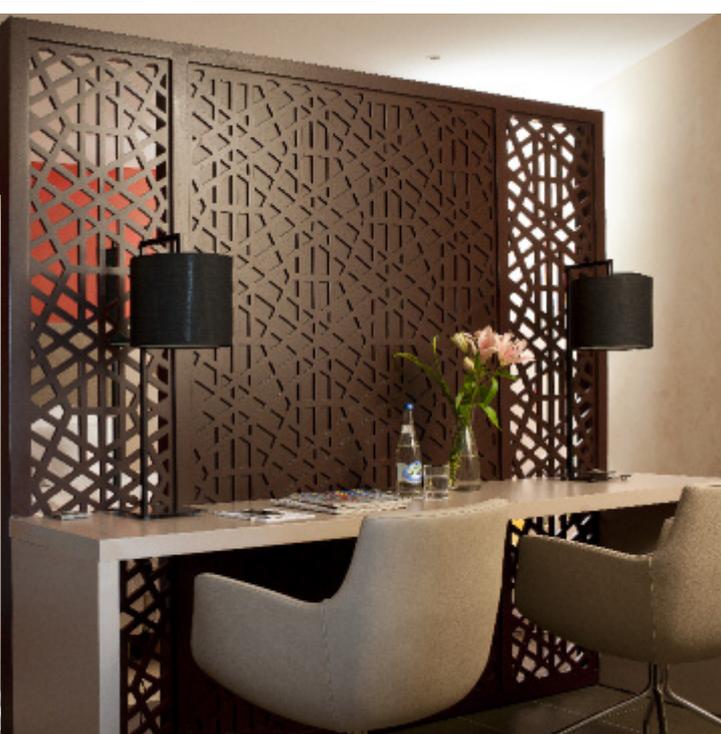


BARCELÓ FÈS MEDINA

En pleno corazón de la ciudad y muy cerca de la medina que en 1981 fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, acaba de ver la luz El Barceló Fès Medina. Se trata de un hotel de 4 estrellas de nueva construcción, que ha incorporado en su decoración diseños modernos y muy alegres que dejan entrever algunos detalles de marquetería propios de la arquitectura alauita.

Sus 134 habitaciones, de las cuales 4 son suites y 1 es una suite real, están dotadas del máximo confort y de las más avanzadas tecnologías, y ofrecen wifi gratuito. Además cuenta con un restaurante a la carta llamado Azahar que empieza su andadura con la idea de completar la exquisita oferta gastronómica de Fez con sus creaciones internacionales. Un acogedor Hammam y una amplia carta de masajes basados en la filosofía oriental completan un abanico de servicios capaz de satisfacer las necesidades de los más exigentes viajeros.





BARCELÓ FÈS MEDINA

53, Av. Hassan II
30000 Fès (Marruecos)
Tel: +212.535.94.88.00

www.barcelo.com/BarceloHotels/es-ES/Hotels/Morocco/Fez/Fez/Home.html



BAYAN TREE TAMOUDA BAY

Este verano será la apertura de Banyan Tree Tamouda Bay en la costa mediterránea del norte de Marruecos. En el primer hotel de todo villas con piscina de Marruecos, y cada una de las 92 villas exhuma un encanto marroquí y un refrescante espíritu mediterráneo. Perfecto para parejas y familias, este nuevo destino es una sorprendente alternativa para disfrutar de largas y solitarias playas, suntuosa cocina, colorida cultura local y actividades y diversión al aire libre.

Las villas Banyan Tree son las más grandes y privadas en Marruecos y cada una de ellas cuenta con un precioso diseño que rinde homenaje a la rica arquitectura local que se encuentra en la región. Las villas se completan con un bonito jardín y piscina privados ideales para parejas y familias. Además, algunas se encuentran frente a la playa y con acceso directo.

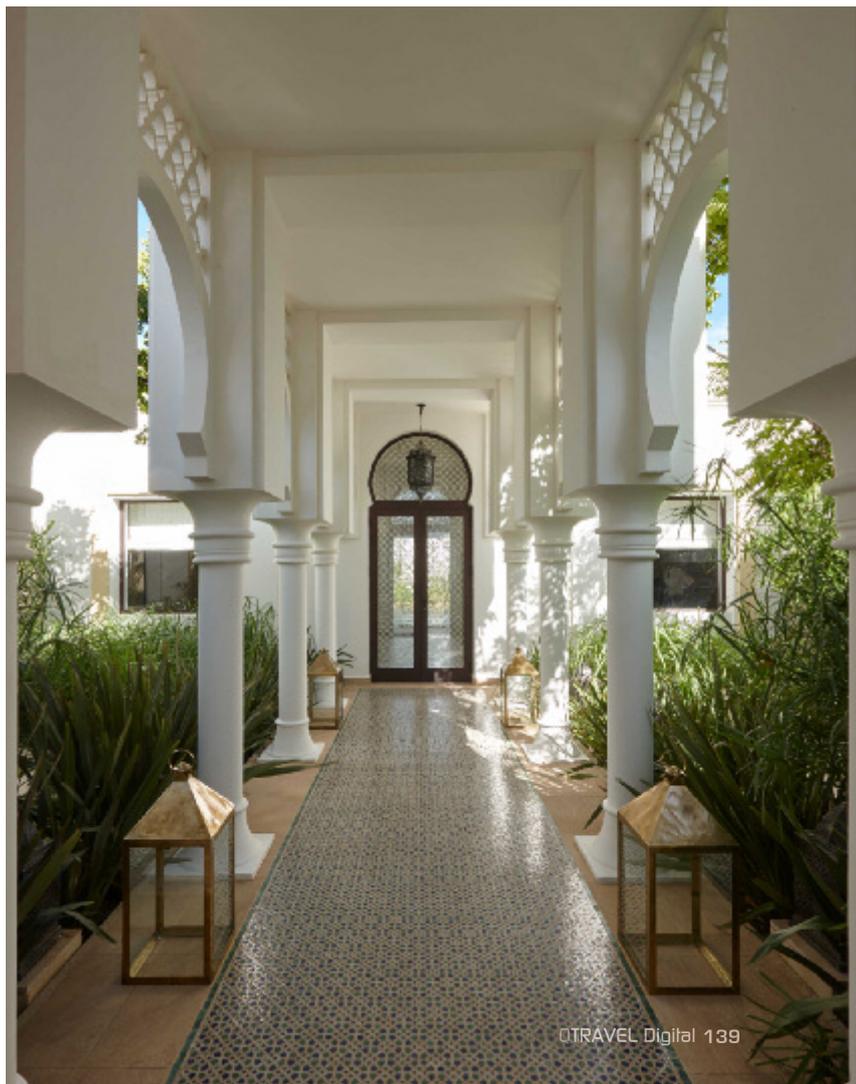
Siguiendo las tradiciones atemporales del spa y una filosofía de "más sensibilidad y menos tecnología", los experimentados terapeutas

regalan relajación y revitalización con cada uno de sus tratamientos. Está totalmente equipado con seis salas de tratamiento Deluxe, dos salas de tratamiento Royal, hidromasaje, piscina de vitalidad, sala de yoga y galería de spa.

Con cuatro restaurantes y un servicio de habitaciones 24 horas, los huéspedes de Banyan Tree Tamouda Bay pueden saborear deliciosas exquisiteces marroquíes, platos de inspiración mediterránea y la cocina internacional más popular, tanto en el interior como al aire libre, en sus villas o en la playa.

Ofrece una gran variedad de actividades acuáticas, los adictos a la adrenalina pueden practicar submarinismo, wakeboard o esquí acuático en la Bahía de Tamouda.

Los amantes del golf tienen a su disposición dos campos idóneos en los alrededores, el club Cabo Negro Royal Golf de Tetuán y el club Tangier Royal Golf de Tánger. Ambos se encuentran situados a los pies de las montañas del Rif.



BAYAN TREE TAMOUDA BAY

P.O. Box 526
Fnideq 93100 , Morocco
Tel : +212 539 669 999

www.banyantree.com/es

Pedalea sin ESFUERZOS

La nueva bici eléctrica **Piaggio Wi-Bike** busca satisfacer las necesidades de la movilidad urbana y metropolitana de hoy en día y que está completamente enlazada con las redes y los smartphones. Disponible en cuatro versiones distintas por diseño y prestaciones. La Wi-Bike está alimentada por un propulsor eléctrico Piaggio con una potencia de 250W-350W y 50 Nm de par motor.



Organízate MEJOR

Lo malo de acumular pequeños gadgets (con sus respectivos cables y baterías) es que cuando viajas los vas almacenando por donde puedes y, al final, cuando por fin quieres echar mano de ellos, no sabes en qué rincón de la maleta han podido quedar sepultados. Pues bien, para solucionar eso alguien inventó el sistema **GRID-IT!**®, que no deja de ser una especie de panel lleno de gomas que se ajustan a cualquier pequeño objeto, para que todos tus dispositivos queden perfectamente organizados en el equipaje. Agradecerás no encontrarlos esparcidos por todas partes!



Buckshot Pro de Outdoor Tech, un dispositivo de diseño resistente que te acompañará en tu día a día, en tus fiestas en la playa, salidas al campo, paseos en bici... ¡Lo aguanta todo!

Además de escuchar la música de tu móvil o tablet sin cables a todo volumen y contestar llamadas con el manos libres incorporado, Buckshot Pro está provisto de otras tres interesantes funciones que te resultarán de gran utilidad en cualquier momento, como su batería extraíble para recargar tu smartphone, linterna y adaptador para manillar de tu bicicleta ¿te lo imaginas?

Luces, música, ACCIÓN



Rápida y COMPACTA



PowerShot G7 X Mark II, una potente cámara compacta que ofrece niveles de control inéditos y una increíble calidad de imagen en cada disparo. Es la primera cámara que incorpora el nuevo procesador DIGIC 7 de Canon. En combinación con un sensor CMOS tipo 1,0" de 20,1 megapíxeles y un zoom óptico 4,2x esta cámara es perfecta para captar fotos y vídeos que merezca la pena compartir, imprimir y exhibir, sin usar filtros o realizar una edición exhaustiva.

QTRAVEL.ES

porque existen otras formas de viajar

Síguenos en las redes sociales y desde internet en nuestro portal, donde encontrarás reportajes exclusivos, un canal de videos de viajes y además podrás descargar gratuitamente nuestra revista digital

QTRAVEL 

DESCUBRE NUESTRAS GUÍAS INTERACTIVAS

iBooks® disponibles para tabletas iPad® y ordenadores Mac® (OS X 10.9 Mavericks o superior)



iBooks, iPad y Mac son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en los EEUU y otros países.



/qtravel.es



@revistaqtravel



/revistaqtravel



/qtravel



revistaqtravel / davidbigorra