top VIAJES
LA REVISTA DE TURISMO ONLINE
año VII Nº 66 abril 2016

TARN
EN LA TIERRA DE TOULOUSE-LAUTREC

AMSTERDAM
POR FIN ES PRIMAVERA

SAIMAA
PARAÍSO FINLANDÉS

·SORTEO·
ESTANCIA Y ENTRADA AL PARQUE FUTUROSCOPE

MARRUECOS
DE TELOUET A MARRAKECH



DELICIAS GASTRONÓMICAS DE TAILANDIA

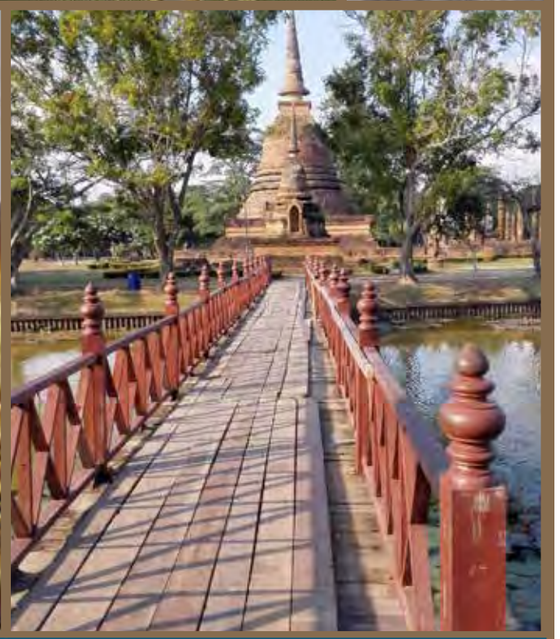
Desde 2470 euros - 9 noches











Descubre los secretos de la cocina Tailandesa, una de las más conocidas y populares del mundo. Te llevaremos a sus orígenes, y probaras algunas de las mejores recetas del planeta

www.kikhale.travel

KIKAHLE
travel & adventures

topVIAJES

EDITORA
Ana Reino
areino@reinodelmo.com

DIRECTOR
José Luis del Moral
delmoral@topviajes.net

DISEÑO ORIGINAL
Javier García
nomelocreo2005@gmail.com

DESARROLLO WEB
Sofía Reino
sofiareino@gmail.com

MAQUETACIÓN
Reino & Delmo
info@reinodelmo.com

REDACCIÓN
Mónica Pérez
redaccion@topviajes.net

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Gonzalo Alvarado, Pilar Arcos, Manuel Charlón, Gabriel Carreño Pérez, Antonio Gómez Rufo, Manena Munar, Carlos Monselet, Fernando Pastrano, Carmen G. Benavides, Juan Echevarría, Mónica Pérez

PUBLICIDAD
publicidad@topviajes.net
+34 91 811 75 92

EDITA
c/ Pintor Zuloaga, 10
28691 Villanueva de la Cañada
Madrid
+34 91 811 75 92

Reino & Delmo
Marketing y Comunicación, SL

La editora no se hace responsable de los contenidos firmados por cada autor, ni tiene por qué compartirlos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de la obra.

FOTO DE PORTADA
MARRUECOS. Juan Echeverría

El turismo deportivo lo practican quienes acuden a los estadios como espectadores, igual que el cultural define a quienes visitan museos

VISADO DE ENTRADA

Turismo deportivo

Un viaje de trabajo me lleva a Avilés y aprovecho la circunstancia para pasar el fin de semana visitando otras ciudades asturianas. El caso es que coincido en la emblemática playa de San Lorenzo, en pleno centro de Gijón, con un buen número de visitantes ataviados con camisetas y bufandas rojas y blancas. Son vísperas de la Semana Santa, el tiempo es espléndido, una mañana de sol radiante que ha sacado a todos los gijoneses de sus casas para disfrutarlo. Y hay quienes se aventuran a darse un baño en unas aguas que dan la impresión de estar frías, porque no hay un solo surfista de los que forman un ejército que se prive de su traje de neopreno.

Los aficionados futbolísticos rojiblancos visibles en todas partes pertenecen al Atlético de Madrid y no, como me había imaginado en un primer instante, al Sporting. Coinciden las vestimentas de ambos, pero el escudo –y más aún el acento– delata a los llegados desde la ciudad del oso y el madroño. Están haciendo turismo deportivo, un adjetivo que suena extraño aplicado a quienes viajan para ver un partido de fútbol, pero que tiene todo el derecho de figurar ahí para determinar el tipo de viaje realizado. Porque viajero deportivo no es solo quien va a correr una maratón, esquiar o escalar una montaña –que puede ser que también–, sino que es perfectamente válido para calificar a quien asiste a una prueba deportiva como mero espectador. De la misma forma que el turismo cultural es patearse calles para conocer monumentos o visitar museos y a nadie se le ocurre pensar que se trate de una forma de viaje para quienes van a pintar o a esculpir a determinada ciudad o paisaje bucólico –que a lo mejor, también–, ni que el gastronómico es un turismo que lleve al viajero a cocinar a parajes exóticos sino que se le achaca a quien tiene la 'rareza' –cada día menos rara– de basar buena parte del atractivo de sus viajes en conocer las cocinas de otros lugares.

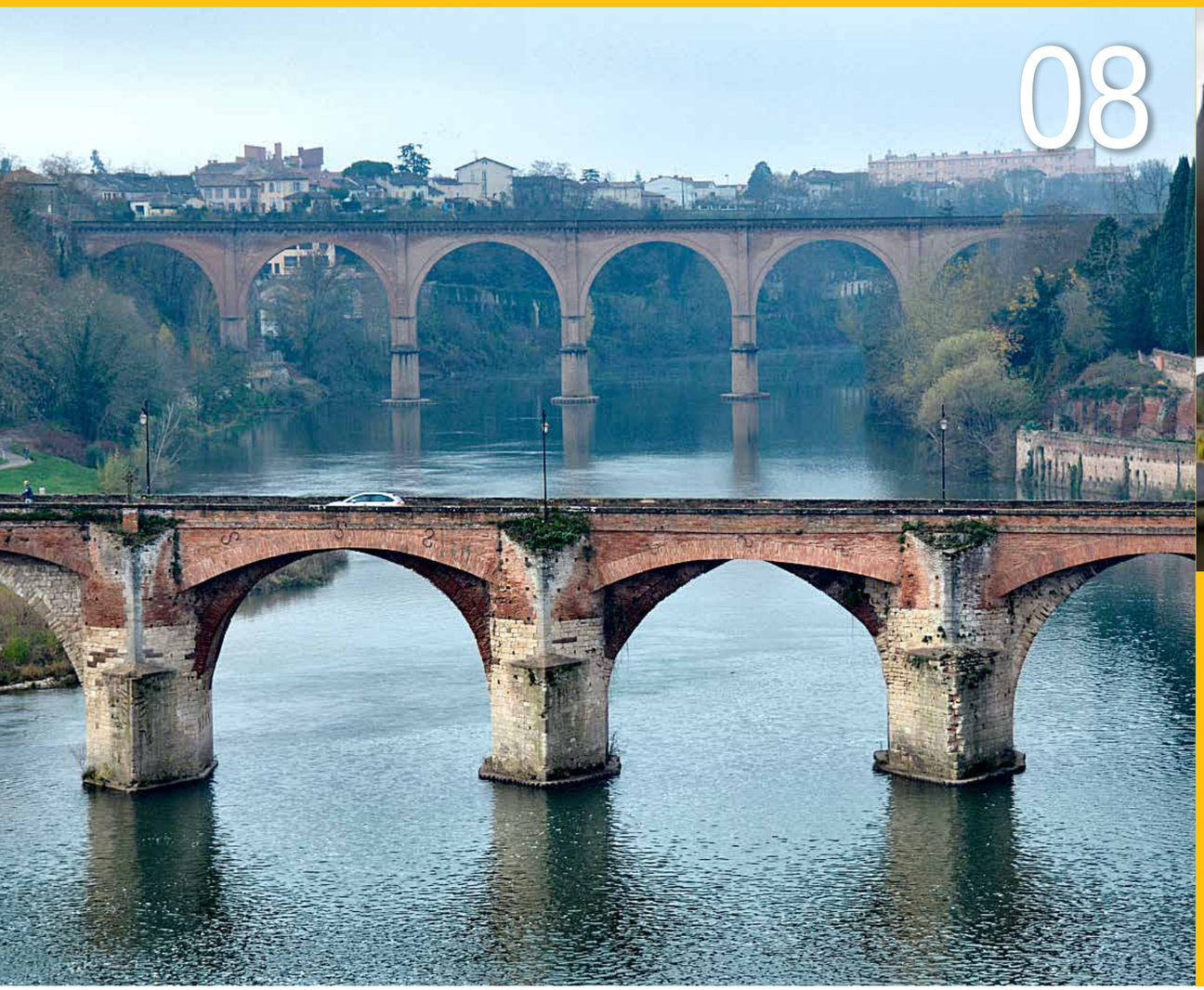
Y tan interesante desde el punto económico es el viajero cultural como el gastronómico o el deportivo, entre otras cosas porque el deportivo, finalmente, termina por mezclarse con los demás. Que digan si no los propietarios de bares y restaurantes gijoneses qué supuso la llegada de los simpatizantes del 'Atleti', que llenaron terrazas y de paso comerían en algún sitio, digo yo. Como decía mi 'tío Carrasco' cuando había quejas por el poco dinero que se dejaban determinados turistas extranjeros, provistos de mochila y tienda de campaña: "Seguro que compran pan, latas de sardinas y cervezas, y eso beneficia a alguien".



Pues eso, que no se olvide que el turismo 'deportivo' del que hablo mueve mucho dinero, de lo contrario no habría tantas ciudades y países implicados en conseguir para sí los Juegos Olímpicos o las pruebas de fórmula uno o de motociclismo. Sí, los deportistas activos necesitan alojamiento y comida, pero el grueso del gasto que se hace en las ciudades que acogen acontecimientos deportivos corre a cargo de los pasivos. Esos que llenan los estadios, las canchas y los circuitos.

JOSÉ LUIS DEL MORAL
Director de topVIAJES
delmoral@topviajes.net

""Un viajero sin capacidad de observación es como un pájaro sin alas""
Abú-Muhammad Muslih al-Din bin Abdallah Shirazi (poeta persa conocido por el pseudónimo de Saadi de Shiraz. 1210-1291)



08



34

34 POR FIN ES PRIMAVERA
AMSTERDAM es la ciudad de los puentes. Y uno de los más afamados es el Magere Brug (puente delgado)

54 PARAÍSO FINLANDÉS
Una forma magnífica de descubrir SAIMAA es alojándose en sus casas solariegas y granjas, hoy dedicadas al hospedaje. El trato cordial de los dueños hace que los huéspedes se sientan en casa y más cuando les ilustran sobre la historia del lugar, animándoles a disfrutar del entorno con actividades terrestres y acuáticas y a probar su gastronomía regional



54

08 EN LA TIERRA DE TOULOUSE-LAUTREC

Albi, capital del TARN, es una ciudad pequeña o un pueblo grande, según se mire. Ideal para recorrer a golpe de tacón su casco antiguo con docenas de callejuelas y pasadizos empedrados

Y ADEMÁS...

03 VISADO DE ENTRADA
JOSÉ LUIS DEL MORAL "Turismo deportivo"

06 SORTEO
Una estancia de dos noches con alojamiento y desayuno en Futuroscope + entradas al parque

80 MARRUECOS
· Telouet a Marrakech

96 HOTELES
· Noticias hoteles

100 GASTRONOMÍA
· Noticias
· La Navarreria

106 ENOLOGÍA
. Noticias
. Dominio de Tares
. Chivite

110 BAZAR
. Belleza
. Bazar

114 VARIOS
. Libros
. Sorteo Ganador Las Maldivas
. Aerolíneas
. Renfe

110 KILÓMETRO 0
ANTONIO G. RUFO
"Dos problemas"

SORTEO











top VIAJES & futuroscope TE REGALAN

Dos noches para 2 adultos y 2 niños en AD + entradas al parque Futuroscope para dos días consecutivos para cuatro personas (2 adultos y 2 niños menores de 16 años).

www.es.futuroscope.com

Futuroscope es un parque diferente, situado en Poitiers, Francia, dónde podrás vivir más de 25 experiencias que seguro que te sorprenderán.

* Podrá disfrutar del premio hasta el día 30 de septiembre de 2016 sujeto a disponibilidad y excluyendo puentes y festivos. El premio no se puede ceder ni intercambiar por otra cosa.

Rellena tus datos y recibirás automáticamente un número para entrar en el sorteo de dos noches en Futuroscope. El ganador será quien tenga el número que coincida con las cuatro últimas cifras del primer premio del sorteo de la Lotería Nacional del sábado 7 de mayo de 2016. La única condición es que el ganador se haga fotos en las que aparezca disfrutando del premio y realice un breve comentario para su publicación en la revista topVIAJES y en sus redes sociales.

¡Haz clic aquí y participa!

TARN

EN LA TIERRA DE TOULOUSE-LAUTREC

TEXTO FERNANDO PASTRANO http://mamaquieroserturista.wordpress.com
FOTOS PILAR ARCOS http://mamaquieroserturista.wordpress.com

Pasaje de la Prevotte, Albi.

Albi, capital del Tarn, es una ciudad pequeña o un pueblo grande, según se mire. Ideal para recorrer a golpe de tacón su casco antiguo con docenas de callejuelas y pasadizos empedrados



Los barrios viejos de Albi tienen una atmósfera medieval marcada por los pavimentos adoquinados, las fachadas de mampostería y los ladrillos rojos, color que va cambiando de tono según pasan las horas y según la estación del año. Y si nos acercamos lo suficiente, todavía podemos ver las huellas de los dedos de los ladrilleros albañiles, a modo de involuntaria firma.

En una superficie similar a la la provincia de Alicante, Tarn ofrece al turista numerosos atractivos: arte, arquitectura, historia, paisajes, gastronomía, aventura, tranquilidad… contrastes. Vamos, que lo tiene casi todo. Por esas veleidades de la política, este departamento del sur de Francia que recibe su nombre del río Tarn, desde el pasado 1 de enero pertenece a la nueva región de Languedoc-Rosellón-Mediodía-Pirineos. Antes de la reestructuración era solo de Mediodía Pirineos (Midi-Pyrénées). Nueva demarcación pero una misma excelencia turística.

ALBI

Albi, su capital, está situada (¡cómo no!) a orillas del río Tarn y desde ambas orillas ofrece interesantes vistas tanto del conjunto de edificios episcopales, como de los impresionantes molinos ribereños en el barrio de la Madelaine, así como de los tres puentes que posee: el del Ferrocarril (SNCF), el Nuevo o del 22 de Agosto de 1944, y el Viejo, uno de los más antiguos de Francia construido en 1035.

Declarada Patrimonio de la Humanidad en 2010, Albi se encuentra a la vuelta de la esquina, a solo 370 km. de Gerona ó 76 km. de Toulouse. Entre sus atractivos turísticos y su perfil urbano destaca la catedral de Santa Cecilia, mandada construir por el gran inquisidor Bernard de Castanet. Es una obra maestra del gótico meridional, la mayor catedral de ladrillos del mundo. Porque en los edificios de Albi, como en buena parte de todos los de la región, predomina el ladrillo rojo llamado “brique foraine” (ladrillo forastero), al parecer porque no se fabricaban a pie de obra sino que se traían ya hechos de fuera. Arte sacro y combatiente a la vez, pues fue concebido para reafirmar el poderío de la Iglesia Católica contra la herejía cátara.

De Albi deriva la palabra albigense que sirve para denominar a los cátaros que se asentaron en esta ciudad. Considerados herejes gnósticos, protagonizaron un movimiento religioso medieval y maniqueo que propugnaba que el mundo se dividía en dos partes claramente enfrentadas, la espiritual, obra de Dios, y la material, creada por el Diablo. La Cruzada Albigense (1209-1244) acabó a sangre y fuego con ellos.



Tarn es una tierra de castillos, mansiones familiares que casi todas han pasado a ser alojamientos turísticos, hoteles con encanto en un entorno señorial cargado de historia. La mejor época para hacer la “Ruta de los castillos del Tarn” es en la segunda quincena de noviembre, cuando tiene lugar la “Fiesta del Vino Nuevo”. En la imagen, el castillo de Mauriac.

Molinos del barrio de la Madelaine de Albi, en la margen derecha del río Tarn.





Baratte añade en el interior de sus copas unos relieves que al agitarlas actúan como hélices que oxigenan el vino

Una copa con hélices "Helicum" es el nombre que recibe una copa creada expresamente para realzar los aromas del vino. Su creador es el enólogo francés Arnaud Baratte, que un buen día, paseando por la montaña, se fijó en unos molinos de viento y decidió aplicarlos de alguna manera a la cata de vinos. Después de tres años de darle al magín, logró que algún banco le financiase el invento que, como todas las genialidades, es muy simple. En el interior de la copa de cristal se pegan unas protuberancias, también de cristal, apenas visibles desde el exterior, pero que al agitar el recipiente actúan como hélices creando unas corrientes que oxigenan el vino y hacen que desprenda olores más intensos.

Después de 35 años de batallas hubo que reconstruir lo que quedaba de Albi y, como la zona está rodeada por campos de arcilla y marga, pareció que lo mas indicado y barato era utilizar el ladrillo. Nacía así la ciudad roja, un concepto muy moderno para su época y más seguro, ya que al utilizar la madera solo en las vigas sufriría menos incendios, el azote de las poblaciones antiguas.

LOS BARRIOS VIEJOS

Imprescindible callejear por sus barrios viejos: Riviere, Castelviel, Castelnau y Patus Cremat. Su atmósfera medieval, marcada por los pavimentos empedrados, las fachadas de mampostería y los ladrillos rojos, va cambiando de tono según pasan las horas y según la estación del año. Y si nos acercamos lo suficiente, una sorpresa. Todavía podemos ver las huellas de los dedos de los ladrilleros albañiles, a modo de involuntaria firma.

Pasear sin prisas, puede que sin rumbo fijo, dejándose llevar por alguna guía, ya sea en papel o en app; recorriendo los diversos circuitos ya establecidos; o a bordo del tren turístico, muy recomendable para tener un primer contacto con la ciudad o si se viaja con niños. Aunque haya quien, siguiendo la música de "Bailar pegados" de Sergio Dalma, cante eso de "Viajar con niños no es viajar..."

Descubriremos así lo que se ha dado en llamar el "espíritu del sur", que sirve tanto para Francia como para otros países: vida en la calle, terrazas soleadas, mercadillos al aire libre, tenderetes de antigüedades más o menos antiguas, pero muy a menudo interesantes...

Con unos 52.000 habitantes, Albi es una ciudad pequeña o un pueblo grande, según se mire. En cualquier caso ideal para recorrer a golpe de tacón su casco antiguo con docenas de callejuelas y pasadizos empedrados y casas medievales con entramados de madera y contraventanas muy a menudo teñidas en azul pastel, color del que hablaremos más adelante.

PALCIO DE LA BERBIE

Junto a la catedral está el Palacio de la Berbie, una auténtica fortaleza que data de la segunda mitad del siglo XIII y que en la actualidad alberga al Museo de Toulouse-Lautrec, posiblemente el hijo más célebre de la ciudad.

HENRI TOULOUSE-LAUTREC

Henri Toulouse-Lautrec nació en 1864 en el seno de una familia de la alta burguesía, pero una deformación ósea congénita (un tipo de raquitismo) le alejó de la vida fácil que le esperaba de señorito de provincias



Museo de Tapices

Dom Robert (1907-1997) fue un monje benedictino renovador del arte de los tapices procedentes de la escuela de Aubusson (siglos XVII y XVIII), declarada en 2009 por la Unesco Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Sus obras, desbordantes de colorido e imaginación casi naíf, se inspiran en la naturaleza y ensalzan la fauna y la flora del Tarn. Hoy se pueden ver en un flamante museo de 1.500 metros cuadrados, inaugurado el año pasado en la histórica Abadía de Sorezes (s.VIII).



El Museo de Toulouse-Lautrec, posiblemente el hijo más célebre de Albi, exhibe más de mil obras desde los trabajos de juventud: caballos y paisajes, hasta las obras de madurez: burdeles y retratos de los protagonistas de la noche parisina









y le llevó al proceloso mundo de la bohemia parisina. Pintor modernista y cartelista genial, llegó a decir que nunca habría pintado si sus piernas hubieran sido un poco más largas. No hay mal... En Montmartre retrató a los más diversos personajes de una sociedad crápula, bohemia y cabaretera, pero no tuvo éxito en vida. Nada más morir en 1901, con solo 36 años, sus padres cedieron sus cuadros a la ciudad de Albi, que en 1922 abrió un museo con tan extraordinario legado, pero muy poco valorado en su día. Noventa años más tarde, en 2012, reabría sus puertas para exhibir más de mil obras perfectamente ordenadas cronológicamente desde los trabajos de juventud (caballos y paisajes), hasta las obras de madurez que abarcan variopintas escenas de burdeles y retratos de los protagonistas de la noche parisina de finales del siglo XIX, como Yvette Guilbert, Jane Avril, la Goulue... Sin olvidar su fabulosa colección de carteles.

Lástima que tan prodigioso lugar, posiblemente el atractivo más importante de Albi, cuente con alguno de los bedeles más antipáticos que haya visto este cronista viajero a lo largo de su vida.

MUSEO DE JEAN FRANÇOIS GALAUP

Muy cerca, subiendo una pequeña calle empinada, está el museo de otro de los hijos célebres de la ciudad, Jean François Galaup (1741-1788), conde de Lapérouse, marino que dirigió una apasionante expedición naval alrededor del mundo y que desapareció misteriosamente, sin dejar ningún rastro de él ni de su flota, antes de finalizarla cuando surcaba los mares cercanos a las islas Salomón.

Los espíritus de Tolouse-Lautrec, Lapérouse, e incluso del marqués de Rochegude (1741-1834) otro marino, político y escritor, se pasean por estos edificios de ladrillo de un color rojo siempre igual y siempre cambiante según la hora del día: rosa pálido a primera hora, naranja al mediodía y rojo abermellonado cuando la tarde ha avanzado. Rojo ladrillo en la ciudad y rojo azafrán en el campo, porque Tarn es uno de los principales fabricantes del carísimo "oro rojo" que se hace a base de los delicados estambres de la flor del azafrán. Su cultivo en esta zona data del s. XIII.



Arriba, tres aspectos del Museo de Toulouse-Lautrec junto a uno de los escaparates de Albi con frases del artista: "Los lapiceros no son madera y mina, son el pensamiento a través de las falanges". A derecha, una imagen de Albi, con la catedral y el Palacio de la Berbie, donde se encuentra el museo.

Abadía de San Michel, junto al río Tarn, en Gaillac.



El Patio de los Rojos de la Abadía de Sorezes y uno de los espartanos dormitorios de la escuela.

Incomparable paleta de colores, hay otro que define muy bien a estas tierras: el azul pastel.

TIERRA DE CONTRASTES

Aquí podría poner ese manido tópico de "tierra de contrastes", en este caso de colores, pues del rojo ladrillo en Tarn pasamos sin solución de continuidad al azul pastel. A partir del siglo XV, Albi conoció un periodo floreciente gracias al comercio del azafrán pero, sobre todo, del color pastel, nombre occitano de una planta que produce un tinte azul característico. Midi-Pyrénées, es la única zona de producción en Francia, su cultivo ha superado incluso al de los cereales en el triangulo Toulouse–Albi–Carcasona.

Fue tal la importancia del pastel, que se llegó a llamar a la zona Pays de Cocagne (País de Jauja), una Arcadia Feliz o una mítica Shangri-la en la que la abundancia hacía posible la despreocupación económica.

La isatis tinctoria es una curiosa planta que vista en el campo ofrece el amarillo intenso de sus flores y el verde profundo de sus tallos, parecida a la colza, pero que si se trituran sus hojas verde-azuladas y se secan se obtiene una pasta azul suave (azul pastel) que sirve para teñir tejidos.

Los chinos la llaman "ban lan gen" y con sus raíces hacen desde tiempos inmemoriales una pócima contra el dolor de garganta, ya se sabe que los orientales siempre le buscan a todo el lado terapéutico. Los tarnais, sin embargo, desde hace más de siete siglos fabrican con su hojas las famosas "coques" (de ahí lo de País de Cocagne), unas bolas con las que se consigue el tinte azul pastel, cuyo comercio hizo de toda esta zona una de las más prósperas de Francia, al menos hasta la llegada del índigo asiático.

Durante mucho tiempo toda esta zona del Tarn fue el centro del comercio del pastel, organizado bajo el impulso de negociantes ambiciosos agrupados en redes internacionales que cubrían buena parte de Europa, desde Amberes (Países Bajos) a Bilbao. Pero las guerras de religión (1562-1598) y la llegada del índigo o añil de la India en el siglo XVII fueron acabando poco a poco con tan boyante industria.

En los últimos años, sin embargo, el pastel ha resurgido de sus cenizas gracias a apasionados emprendedores que han vuelto a fabricarlo de manera totalmente artesanal. Más caro que los tintes industriales, el pastel natural da a los tejidos una coloración mucho más sutil y agradable. Y dependiendo de su concentración, se obtienen muy variados tonos.

En todo el Tarn y especialmente en Albi, se multiplican las tiendas de recuerdos locales a base de este color. Desde ropa, cosméticos y mermeladas hasta pinturas para decoración o lápices de dibujo, pasando por todo lo que sugiera la imaginación de los nuevos creadores.

GAILLAC

Siguiendo el cauce del Tarn, en uno de sus múltiples meandros (esta tierra es muy llana), a 27 km. de Albi se encuentra Gaillac, "ciudad de placeres y descubrimientos".

Aquí está muy arraigada la cultura del vino y la buena mesa en un escenario típico del sudoeste. Seguimos en la tierra del ladrillo (y ahora tampoco me refiero a la especulación). Puntos de interés son la Abadía de Saint Michel, la Iglesia de San Pedro, la plaza del Griffoul, las residencias particulares de Yversen y Pierre de Brens, el castillo-museo de bellas artes de Foucaud, etc, pero para el turista menos



Hígado graso
El foie gras (literalmente "hígado graso"), no es un paté. Es el hígado de un pato o un ganso hiperalimentado hasta conseguir que crezca más de lo normal y con más grasa, por lo que es fuertemente criticado por algunas asociaciones ecologistas. Lo descubrieron los egipcios clásicos en los patos salvajes migratorios. Hoy es Francia, especialmente en la región meridional de Occitania, que va del Atlántico al Mediterráneo, el líder mundial con más de 20,000 toneladas de producción.
Dentro de Occitania, el Tarn es conocida como la Tierra del Foie Gras, cada pueblo tiene su forma específica de hacerlo, y todos contribuyen a mantener la fama de una delicatessen conocida en el mundo entero al nivel de los alimentos más apreciados del planeta.



En todo el Tarn está muy arraigada la cultura del vino y la buena mesa. Además del foie gras hay muchos otros productos gastronómicos

enterado, están sobre todo sus callejuelas, salpicadas por coquetas tiendecitas que ofrecen productos tradicionales en marcos que conjugan sabiamente la tradición y la modernidad.

La Place de Griffoul, la más antigua de la población, es un buen ejemplo: mercado, quesería, charcutería, floristería y bares. Con todo, lo más importante de Gaillac son sus viñedos, los más antiguos de Francia.

El nombre le viene de Gallus (gallo en latín), pues fueron los romanos los que plantaron aquí una viña en el siglo I antes de Cristo y eligieron este animal como emblema. En la Edad Media, los monjes benedictinos de la Abadía Saint Michel de Gaillac se dedicaron a organizar los cultivos y elaborar con sus uvas un caldo de calidad.

En el siglo XVII los vinos de Gaillac ya se conocían más allá de sus fronteras como "los vinos del Gallo", pues todos los barriles estaban marcados a fuego con la silueta de un gallo. Prestigio que han mantenido hasta nuestros días.

MONTANS

Justo al lado se encuentra la localidad de Montans, importante centro de fabricación de ánforas desde el siglo II. Restos de esas vasijas, que sirvieron para transportar los vinos de Gaillac, se han encontrado por buena parte de Europa, desde el norte de Escocia al sur de España, dando fe de la amplia distribución que tuvieron.

En 1938 el viñedo de Gaillac fue una de las primeras AOC (Appelations d'Origine Controlée, o Denominación Origen Controlada) de Francia. En la zona abundan las bodegas y las tiendas de venta de vino. Junto a la Abadía de Saint Michel, la Maison du Vin de Gaillac, la Oficina de Turismo y el centro del vino comparten espacio, con lo que es muy cómodo enterarse de todo lo relativo a estos caldos y hacerse con alguna botella para llevarla a casa sin salir del mismo recinto.

Como colofón baste decir que el eslogan de la comisión interprofesional de vinos de la región es: "Gaillac, parce que les vins d'avenir ont toujours un passé" (Porque los vinos del futuro siempre tienen un pasado).







Delicatessen
Junto con el foie gras, el vino y los ajos rosas, el Tarn tiene una gran variedad de productos gourmet. En la página de la izquierda, una panadería moderna con panes de toda la vida. Arriba, cervezas artesanales de Montgaillard. Y la confitería Michel Belin, especializada en chocolates y bombones. Junto a estas líneas, La Halle aux Terroirs, una tienda de productos regionales de venta directa sin intermediarios. Abajo, la quesería San Pedro de Gaillac. Y unos caramelos inspirados en la obra de Toulouse-Lautrec.





Arquitectura popular de fachadas de mampostería con ladrillos rojos, entramados de madera y contraventanas granate o pastel



SOREZE

A 65 km. de Albi y sin salirnos de Tarn, tierra de artistas, se encuentra la localidad de Soreze. Aquí está la Abadía en la que se instaló una academia militar en 1776.

La historia de Soreze está íntimamente ligada a la Abadía-Escuela de Soreze, una antigua escuela militar donde se impartió durante dos siglos una férrea disciplina a sus alumnos bajo el auspicio de las enseñanzas del padre Lacordaire. Este conjunto arquitectónico está clasificado como Monumento Histórico y sus gruesos muros albergan hoy un hotel tipo parador y un interesantísimo museo (inaugurado en 2015) del maestro cartonista de tapices Dom Robert, un monje benedictino amante del arte y la naturaleza, con una obra muy colorida, casi naíf.

Fundada en el año 754, la escuela benedictina fue languideciendo hasta renacer en el siglo XVII como escuela privada para niños de familias acomodadas.

Durante el siglo XIX la abadía se situó en la cima de las instituciones educativas gracias a un sistema revolucionario de enseñanza global avanzada, pionero en abandonar el latín como lengua docente, con un programa en el que no solo se impartían las asignaturas tradicionales, como las matemáticas, ciencias, letras y artes, sino también el baile, la equitación y el esgrima. Antigua disciplina, moderno programa.

PIERRE PAUL RIQUET

Uno de sus alumnos más ilustres fue Pierre-Paul Riquet, verdadero héroe nacional, constructor del Canal de Midi, Patrimonio de la Humanidad, que conecta el río Garona de Toulouse con el Mediterráneo. Se trata del canal navegable aún en uso más antiguo de Europa y se encuentra muy cerca de Soreze. La lista de alumnos notables va de Simón Bolívar (1783-1830), el libertador de Latinoamérica, al popular cantautor Claude Nougaro, de cuya fama baste decir que a su entierro (Toulouse en 2004) asistieron más de 10.000 personas.

Tras una ardua restauración en la que se respetó al máximo su arquitectura original, la Abadía-Escuela fue declarada Monumento Histórico en 1988. En su interior algunas dependencias se adaptaron como hotel, otras albergan la Universidad de Empresa de los laboratorios Pierre Fabré y el resto es un gran museo donde puedes hacer un recorrido por las antiguas aulas, los dormitorios, salones con los bustos de los mas insignes alumnos, para terminar en el Cour des Rouges (el Patio de los Rojos, color del cuello del uniforme de los estudiantes de cursos superiores). Funcionó como centro docente hasta su cierre definitivo en 1991.

En los edificios del Tarn, predomina el ladrillo rojo llamado “brique foraine” (ladrillo forastero), al parecer porque no se fabricaban a pie de obra sino que se traían ya hechos de fuera. Arriba, ventanas de Gaillac. En la página de la derecha, una fachada de Albi.

Pañuelos y foulards de color azul pastel.









Cepas añejas
Los viñedos de Gaillac son los más antiguos de Francia. Las primeras cepas las plantaron los romanos en el s.II antes de Cristo. En la pág. de la izquierda, los campos de Gaillac desde ha habitación 17 del Hotel Chateau de Salettes, al fondo el castillo de Mauriac. Sobre estas líneas una de las cepas viejas variedad Braucol. Al lado, Bernard Plageoles sirve un Ondenc blanco dulce.

Entrada de la tienda “Au Bonheur Des Dammes” en Albi con la frase de Toulouse-Lautrec: “El otoño es la primavera del invierno”.



Botella de tinto Domaine Salvy de 2010.

Uno de los atractivos actuales de la Abadía es el Museo de Tapices, abierto el año pasado. Está dedicado a la figura de Dom Robert (1907-1997), un monje benedictino, renovador del arte del tapiz. Sus obras desbordantes de colorido e imaginación, se inspiran en la naturaleza y ensalzan la fauna y la flora del Tarn.

Un conjunto de 1.500 m² de estancias renovadas por el gabinete de arquitectos italianos Susanna Ferrini y Antonello Stella, especializados en la rehabilitación de monumentos históricos.

Dom Robert fue el continuador y revitalizador de los históricos tejedores de Aubusson (siglos XVII y XVIII) cuya ingente obra fue declarada en 2009 por la Unesco Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

CAMMAZES

Desde Soreze muchos turistas se desplazan a Cammazes (20 kms.) para contemplar el Canal de Languedoc, más conocido como Canal de Midi. Una vía de agua artificial construida el siglo XVII con la finalidad de conectar el Mar Mediterráneo con el Océano Atlántico.

Como ya he dicho, su constructor fue el alumno aventajado de la Abadía de Soreze Pierre-Paul Riquet, y las obras duraron 14 años a cargo de 12.000 obreros. Desde Cammazes parten rutas turísticas a pie siguiendo la acequia (rigole) de Riquet y atravesando el túnel de Vauban por el que circula el Canal du Midi, una bóveda de 3 metros de altura y 122 de longitud por la que se puede dar un agradable paseo, sobre todo en los días de verano.

GUÍA PRÁCTICA

TARN



CÓMO LLEGAR



El coche es el mejor medio de transporte tanto para llegar como para moverse por Tarn, donde existe una buena red de carreteras secundarias (en la foto). De Gerona a Albi hay 370 km. Una vez atravesada la frontera de la Jonquera, se va de Perpiñán a Narbona por la A9, de allí a Carcasona por la A61, y por la N112 a Albi, pasando por Castres.

www.viamichelin.fr

DÓNDE DORMIR

Abbaye Ecole de Soreze es un hotel tres estrellas tipo parador. Está situado en el edificio histórico de la Abadía de Soreze dentro de un gran parque de 6 hectáreas. 72 habitaciones y una piscina cubierta. Wifi.
A 67 km. de Albi.

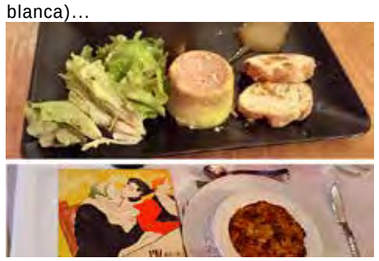
El Hotel Château de Salettes (en la imagen) es un cuatro estrellas situado en un castillo del s. XIII en el corazón de los viñedos de Gaillac.
Solo 18 habitaciones decoradas en estilo moderno y cálido en el que resaltan la madera y la piedra. Excelentes vistas sobre los viñedos. Muy buen desayuno con productos tradicionales locales. Restaurante gourmet con producto de temporada. Wifi. Admiten mascotas.
A 25 km. de Albi.



www.abbaye-soreze.fr
www.chateaudesalettes.com

QUÉ Y DÓNDE COMER

La cocina del Tarn, se inscribe en la tradición gastronómica del Gran-Suroeste de Francia en la que reinan el pato y la oca, especialmente el foie gras (en la foto). Otros platos locales son el Pot au feu (cocido de garbanzos), los callos a la albigense con azafrán, la melsat (morcilla blanca)...



Tolouse-Lautrec era un sibarita que amaba la buena mesa y se prodigaba en los fogones. Inventó varios platos como un potaje con garbanzos y espinacas o las ciruelas al ron. Hay un libro con 197 recetas y 400 ilustraciones suyas.

Le Lautrec es un restaurante muy recomendable. Está en Albi, cerca del museo del pintor y en la calle que lleva su nombre. Local pequeño, pero muy agradable, con una atención al cliente mejor de lo habitual. Sandrine y Anthony Caramelli ofrecen un interesante "Menu des Saveurs Régionales du Pays Tarnais" (Menú de sabores Regionales de Tarn). A la carta destaca la cassoulet de l'archeveque a la morue et safran tarnais (bacalao a la cazuela con ajo rosa y azafrán de Tarn (en la imagen, junto al libro).

La Table du Sommelier es un restaurante-bistró vinoteca en los soportales de la céntrica Plaza de Griffoul de Gaillac. Decoración tipo mesón (en la foto). Cocina tradicional sin concesiones al esnobismo. Excelente carta de vinos. El sommelier nos aconseja qué vino debemos de tomar con cada plato. Se sirve por copas y cada una de ellas lleva una etiqueta de papel en la que figura el nombre del vino. Recomendado por la Guía Michelin.



www.restaurant-le-lautrec.com
www.latabledusommelier.com

MÁS INFORMACIÓN

Oficina de turismo de Tarn:
www.tourisme-tarn.com
www.youtube.com/watch?v=3HzsjIxybfE



CON LOS CIELOS AÚN GRISES Y LA TIERRA HELADA, DESPUNTAN DE VERDE LOS BULBOS DE LOS TULIPANES. NADIE CREE QUE ENTRE BORRASCA Y BORRASCA, EN POCAS SEMANAS, TODO SE VAYA A CUBRIR DE BRILLANTES ROJOS, AMARILLOS Y NARANJAS. CADA AÑO ES LO MISMO. UN BUEN DÍA, LOS CIELOS SE ABREN POR UNAS HORAS Y AL OTRO DÍA POR UNAS HORAS MÁS. LAS RAMAS SECAS DE LOS ÁRBOLES QUE JALONAN LOS CANALES BROTAN Y LOS JARDINES SE TIÑEN DE COLORES. EN LOS PRÓXIMOS MESES, LA CIUDAD DE LA TOLERANCIA VIVIRÁ INTENSAMENTE EL BUEN TIEMPO: CELEBRACIONES Y FESTIVALES VAN A INCREMENTAR EL ATRACTIVO NATURAL DE ESTA OTRA 'VENECIA DEL NORTE'

AMSTERDAM
...Por fin es
PRIMAVERA

TEXTO GABRIEL CARREÑO PÉREZ
FOTOS MANUEL CHARLÓN

Amsterdam es la ciudad de los puentes. Y uno de los más afamados es el *Magere Brug* (puente delgado). En origen, este elegante puente levadizo construido en madera era tan estrecho que resultaba difícil de atravesar por dos personas al mismo tiempo. Fue sustituido por un puente más amplio en 1871. Según una leyenda, el puente recibió su nombre en honor a dos *"magere zussen"* (hermanas delgadas). Cuenta la historia que estas dos acaudaladas hermanas vivían en orillas opuestas del río e hicieron construir este puente de madera para poder visitarse con más frecuencia.





El *Bloemenmarkt* (mercado flotante de las flores), arriba, existe desde el año 1962, cuando llegaban a diario cientos de embarcaciones con flores y plantas para su venta. El jardín de las beatas (*Begijnhof*), en la otra página, es el contrapunto perfecto para salir de la concurrida calle comercial Kalverstraat tras pasar por el Amsterdam Museum. Este no es un parque público, los residentes permiten el acceso y solo piden respeto.

Solo dos veces he visitado la Casa de Anne Frank, en la calle Prinsengracht. La primera fue por curiosidad; la segunda, por obligación. En ambas, salí profundamente afligido de la visita. Me cuesta entender que alguien se descargue en su móvil esta historia de sueños despedazados, dolor insoportable y eterna vileza. Por ello, siempre recomiendo visitar esta casa museo a las nueve de la mañana del primer día en la ciudad, sufrir, llorar y odiar, y después, en un pequeño café junto a la Westerkerk (Iglesia del Oeste) llamado Oude Wester aliviarse con una taza de algo caliente e intenta reconciliarse con la especie humana.

Otra opción es girar al norte y perderse por el barrio de los canales, de 402 años de edad, ejemplo del control que ejercen los holandeses sobre el agua y declarado Patrimonio de la Humanidad en 2010. De nombres algo difíciles, como Herengracht, Keizergracht, Prinsengracht, el canal Single y los siete canales perpendiculares, como Brouwergracht, hablamos de una extensión de 160 hectáreas, con más de 14 kilómetros de cauces artificiales y más de 80 puentes.

No nos asustemos. Amsterdam es una ciudad pequeña que se recorre tranquilamente a pie y que cuenta con una magnífico sistema de transporte público: el Tram. Sí, un tranvía. El número 2 pasa por 15 lugares típicos del centro solo por menos de tres euros. Este recorrido concretamente está en el ranking mundial de los mejores recorridos turísticos de tranvías públicos que realizó National Geographic.

Y, cómo no, las bicicletas. Hay multitud de empresas que las alquilan, seguro que alguna cerca del alojamiento. Solo hay que recordar que al girar a la izquierda hay que ceder el paso a todo el tráfico que siga recto, en ambos sentidos, y que antes de girar se debe indicar la dirección con la mano. Cuidado con que las ruedas de la bicicleta penetren en los raíles del tranvía porque se puede perder el control y caer.

POR MUSEOS QUE NO SEA

La densidad de habitantes es directamente proporcional a la densidad de museos: más de 60, la mayor del planeta. Van Gogh, Rijksmuseum y Hermitage, están entre los imprescindibles. Del sexo, del tulipán, de las casas flotantes, de los trópicos, de bolsos, de gafas... El afán coleccionista no tiene límites. Nemo es caso aparte: va de ciencia y tecnología, pero es el paraíso de los sentidos: se huele, se oye, se siente y, sobre todo, se toca. Es obra del arquitecto Renzo Piano y parece la quilla de un gran barco. Las vistas desde la azotea son magníficas y hay hasta juegos acuáticos para infantes.

Cada año durante la Noche de los Museos, se pueden visitar más de cuarenta museos entre las siete de la tarde y las dos de la madrugada. Los museos ofrecen actividades especiales, que incluyen espectáculos musicales, actuaciones en vivo, visitas guiadas y mucho más. Este año será el 5 de noviembre y atraerá a más de 26.000 visitantes.

Este año se conmemora el quinto centenario de la muerte de Jerónimo Bosch, el pintor medieval más famoso de Holanda, conocido popularmente como El Bosco. Y aunque no tiene museo propio, se realizarán distintas actividades y exposiciones. Destaca la mayor muestra retrospectiva de todos los tiempos sobre El Bosco en Het Noordbrabants Museum.

NARANJA MONÁRQUICO

Es 27 de abril y toda Holanda se vista de naranja. Celebran con conciertos, djs, fiestas y mercados el cumpleaños del rey Willem-Alexander. Lo del naranja es por la familia real holandesa, la casa de los Orange-Nassau. Si los museos cierran este día, los barcos abarrotan los canales. La población local y visitante compra en los *vrijmarkt* (como el Albert Cuyp Market), comen Kibbeling (pequeños trozos de bacalao rebozados y fritos), beben cerveza (vale la pena degustar una artesanal en Brouwerij't Ij) y baila mucho, tanto en los barcos como sobre los puentes.

Aunque no sea *Rokjesdag*, el primer día en que, oficialmente, las mujeres holandesas se ponen una falda y exponen sus piernas directamente al sol, es tiempo de relajarse en el parque más bonito de los muchos que hay en la ciudad: Vondelpark. Es el parque más grande e importante de Amsterdam. Cuando se creó, en 1865, era llamado *Nieuwe Park* (parque nuevo). Dos años más tarde instalaron una estatua del escritor Joost Van den Vondel, y la gente comenzó a llamarlo *Vondelpark*. El Día del Rey, el parque se convierte en el mercadillo no regulado más asombroso que jamás se haya visto. Cada año, entre mayo y agosto, el festival de teatro presenta





Barrio Jordaan. (Arriba an ambas páginas) Es uno de los enclaves más famosos de Amsterdam. Este histórico suburbio ha conservado en buen estado una gran parte de sus casas del siglo XIX, lo cual le ha llevado a ser muy solicitado como zona residencial de artistas y estudiantes. Hoy en día Jordaan aún conserva su ambiente de pequeños comercios, en especial tiendas de antigüedades; cafés, y buenos restaurantes que están alejados del bullicio de los turistas. Si queremos comer bien y estar alejados de las zonas turísticas este es el mejor lugar. Rijksmuseum y Van Gogh Museum (abajo) son dos de los más de 60 museos con que cuenta la ciudad. El primero está abierto al público desde el 13 de abril tras nueve años de renovación.





un programa que incluye danza, cabaret, jazz y teatro infantil.

Menos fiestero es el Día de la Memoria. Solemne, como manda un homenaje a los civiles y soldados fallecidos en en la Segunda Guerra Mundial, pero no exento de multitudes que aprovechan para comer y beber un 4 de mayo que se espera soleado. Al siguiente día se celebra el Día de la Liberación, que incluye unos banquetes públicos conocidos como Festines de la Libertad y un enorme concierto flotante sobre el río Amstel.

PATATAS, GINEBRA Y CINCO PLAZAS

Para quien desee alejarse de las masas, vale la pena visitar *Vleminckx*, un humilde puesto que ostenta la fama de vender las mejores patatas fritas de todo Amsterdam (y ya hay en la ciudad establecimientos que se dedican a ello). Este puestito, que data de 1887, está en una de las calles adyacentes a la comercial Kalverstraat, concretamente en Voetboogstraat.

Si de beber se trata, *Drie Fleschjes* (Las Tres Botellas) es un pequeño y vestusto local a la vuelta de la Nieuwekerk (la iglesia de la plaza Dam). Un garito pequeño, con poca luz, con mucho parroquiano con aspecto y maneras de cliente habitual y un relajado buen ambiente. En la pared derecha del bar hay numerosas barricas de diferentes tamaños que supuestamente albergan ginebra.

La primavera ha venido y, cuando luce el sol, sentarse a ver correr la existencia en un banco de una plaza es más que suficiente. Y Amsterdam tiene cinco a destacar: En la plaza Dam, la vida es protocolaria: aquí se alza el Monumento Nacional. En la Rembrantplain el día se vive en el exterior de las cafeterías y la noche en el interior de los clubs. Leidseplein (la plaza Leidse) es un auténtico hervidero de gente. En la plaza misma, o a tan solo unos pocos pasos, hay cines, discotecas, teatros y hasta un casino. La plaza acoge los templos de la música De Melkweg y Paradiso, además de las discotecas Sugar Factory y Jimmy Woo's. Museumplein (la plaza de los museos) debe su nombre a los muchos museos que están ubicados en ella: el Rijksmuseum, el Museo van Gogh, el Museo Stedelijk y Coster Diamonds, se encuentran en esta plaza. Detrás de la Stopera, un edificio que alberga un teatro de ópera y el ayuntamiento de Amsterdam, se encuentra Waterlooplein (la plaza Waterloo). En esta plaza se realiza un mercadillo donde se puede encontrar casi cualquier cosa. El mercadillo abre todos los días de la semana menos los domingos y los días festivos.

Al final es solo el principio. Con la llegada del buen tiempo, se sucederán las fiestas y los festivales, las personas invadirán los espacios públicos y el eterno espíritu lúdico holandés apagará la sombría sobriedad del calvinismo. Y solo porque es primavera en Amsterdam. ●

El Barrio Rojo no es una zona marginal o degradada como puede ocurrir, en otras ciudades, en los barrios donde se practica la prostitución. Ubicado en el mismo centro de Amsterdam, no reviste ninguna peligrosidad y se convierte en una zona muy visitada por la noche con un agradable ambiente en sus pubs.
Es sorprendente ver que actualmente aquí conviven familias en los pisos superiores de las casas, donde no es difícil ver niños camino al colegio o papás y mamás llevando a la prole al jardín infantil.
Tras tomar unas cervezas en el Old Sailor, posiblemente el pub más grande y animado del distrito rojo, estas jóvenes sicalípticas pedalean por los alrededores de De Oude Kerk.





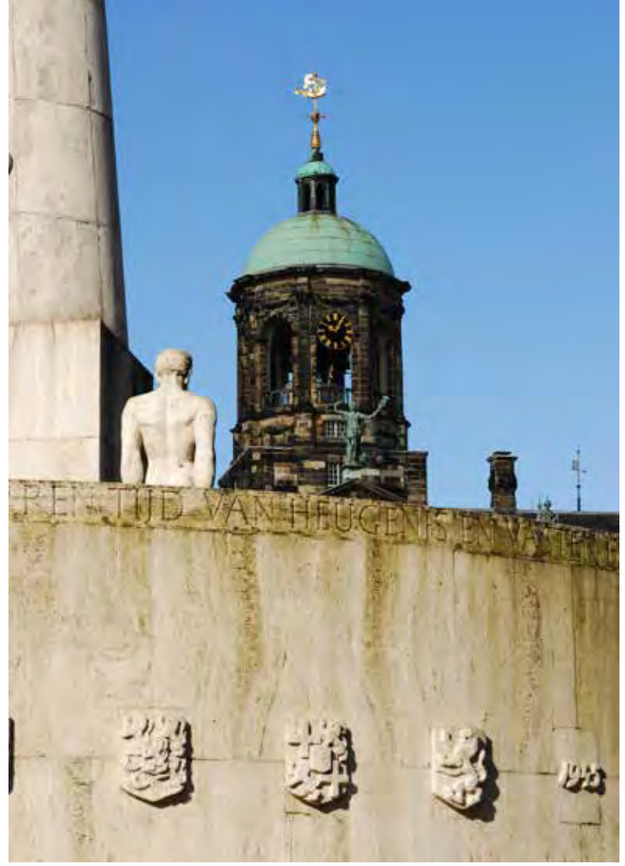


El **Amsterdam Tulip Museum** (en la otra página a la izquierda, abajo) muestra con detalle la historia de los tulipanes. En su interior encontraremos varias exposiciones relacionadas con los tulipanes, entre las cuales se incluye un interesante vídeo interactivo sobre el bulbo del tulipán y la evolución de su plantación desde sus antiguos orígenes hasta el siglo XXI. Cuenta con una tienda en donde adquirir bulbos.

La obra teatral ANNE, estrenada en mayo de 2014, cuenta la vida de Anne Frank (en la otra página, a la derecha abajo, su estatua frente a la casa museo). Es la primera obra de teatro sobre su vida basada en los textos originales de los diarios completos de Anne. Se representa en el teatro Theater Amsterdam, que se construyó especialmente para esta obra. La representación está disponible en 8 idiomas distintos, incluído el español, con un sistema de traducción que se reserva gratis al comprar las entradas.

La plaza Dam (arriba, en esta página, y foto superior en la otra página) es sin duda el corazón de Ámsterdam; su nombre "Dam" que significa "presa o dique" lo debe a su función en la antigüedad, que era una presa del rio Amstel construida en 1270. De ahí también es de donde viene el nombre de la ciudad evolucionando a Ámsterdam. Aquí podemos encontrar el Monumento Nacional, un pilar de piedra blanca que fue construido en 1956 en memoria de las víctimas de la Segunda Guerra Mundial. También aquí se hallan el Palacio Real y la NieuwKerk. Para compensar tanto boato, en Warmoesstraat 141, casi llegando a la plaza Dam, está **Condomerie**, una famosa tienda especializada en condones, de todos los tipos, tamaños, colores, formas etc. Definitivamente es una parada obligada para los turistas.

Junto a la iglesia Oudekerk, apareció de la noche a la mañana en el suelo, una escultura de bronce de una mano acariciando un pecho, que representa a las prostitutas y a la mano a los clientes (abajo, en esta página). Esta escultura se retiró varias veces pero siempre volvía a parecer, hasta que finalmente la municipalidad permitió mantenerla.





La Corte Suprema neerlandesa refrendó a finales del año pasado el derecho de las autoridades de actuar contra el turismo de la droga, aunque reconoció que la prohibición de vender hachís a extranjeros no se aplica del mismo modo en todo el país. En Amsterdam, una visita a un coffeeshop es obligada, se fume o no. Si se desea, se prueba el *Cannabis sativa*; si no, también venden café. La ola de puritanismo hipócrita que recorre Europa amenaza con acabar con lo que empezó como una reunión de amigos a finales de los sesenta en Utrecht. Estos establecimientos estaban regulados por ley y sus clientes respetaban escrupulosamente la normativa. Son los coffeshops y los barcos vivienda atracados en los múltiples canales de la ciudad los últimos restos del Amsterdam alternativo y libertario, ciudad de la tolerancia.











MODERNO, CLÁSICO Y ANECDÓTICO

La misma concepción de la libertad individual que inspira el Barrio Rojo y los *coffeeshops* se hace patente en el trabajo realizado en hormigón blanco que Pablo Picasso donó a Amsterdam en 1965 conocido como *The Fish*, un pez con boca de embudo, aletas como alas y garras de ave (arriba izquierda en la otra página).

Spuistraat (junto a estas líneas) es una calle pintoresca en el centro de la ciudad que conecta Hekelveld y la conocida plaza Spui. Es el hogar de varios edificios históricos, como el Dominicuskerk o el edificio de estilo Art Nouveau de la panadería DC Stähle. En varios edificios de la calle hay grandes murales con pintadas artísticas y graffitis. Algunos de los artistas que han pintado estos graffitis han sido: C215, Alice Pasquini, Space Invader, Stinkfish, The London Police, Inkie, Icy & Sot, Bustart, Zaira y FAKE.

A media hora del centro de la ciudad, conectadas por tren, se alza Haarlem. Allí se encuentra el Teylers Museum, (abajo en la otra página), primer y más antiguo museo de los Países Bajos. Fue fundado en el siglo XVIII, época en la que los científicos y artistas deseaban explorar y catalogar el mundo entero. Al museo llegaron espléndidas colecciones de dibujos de los viejos maestros, como Miguel Ángel y Rembrandt. En los laboratorios del Museo de Teyler se realizaron experimentos científicos hasta bien entrado el siglo XX.

En algunas calles, como en Oude Hoogstraat, se elevan casas de extraordinaria estrechez (fotos junto a estas líneas), con fachadas de poco más de dos metros de ancho. Una de las más famosas está en Oude Hoogstraat 22. Otra, en Singel 7.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTE DESTINO EN
www.holland.com
www.iamsterdam.com









UN PARQUE COLORIDO

Sorprendentes tonos, atractivos aromas y más de 7 millones de tulipanes de 800 variedades, narcisos y jacintos han hecho de Keukenhof uno de los jardines más famosos del mundo.
El lugar fue utilizado durante el siglo XV como coto de caza y de recolección de hierbas para la cocina del castillo de Jacqueline de Baviera. De ahí su nombre, jardín de la cocina.
Actualmente, Keukenhof cuenta con 32 hectáreas de extensión y 15 kilómetros de caminos, con decenas de exposiciones florales, jardines y obras de arte, siendo una visita imprescindible para todo aquel que viaje a Holanda en primavera.





UN HOTEL HERMOSO Y DIFERENTE

Conocidos diseñadores y artistas han fusionado el diseño holandés modernos con los eternos clásicos para dar forma al hotel boutique Lloyd Hotel and Cultural Embassy, residencia de artistas internacionales cuando visitan Amsterdam. La embajada cultural del establecimiento ofrece a sus invitados un catálogo de actividades centrado en el arte y los proyectos culturales. Sorprendentemente, el hotel cuenta con habitaciones de una a cinco estrellas, que van desde los 80 hasta los 300 euros por noche.



CONSEJOS FOTOGRÁFICOS



Fotografiar una ciudad siempre requiere un buen paseo para entrar en situación. Yo suelo dedicar (si tengo tiempo) un día a localizaciones y luz; esto quiere decir patearse la ciudad con calma y viendo cómo entra la luz en las distintas horas del día por las calles que me interesan. De esta manera, me organizo para los siguientes días de trabajo con un guión adecuado a la luz en cada sitio.

El primer día en Amsterdam lo recorro con calma y un mapa de la zona donde tengo que trabajar. Llevo conmigo una compacta profesional, la nikon P7800; de forma que si surge alguna foto no la voy a perder. Trabajar con compacta te ayuda mucho en esta ocasión, ya que son cámaras que en la actualidad son profesionales y no tienen que envidiar a una réflex.

Cuando trabajas con cámara pequeña, pasa desapercibida y puedes realizar fotos sin llamar la atención; por ejemplo, en el barrio rojo con este tipo de cámaras tendrás menos problemas que con una grande. Otra gran ventaja es la posibilidad de ver por la pantalla movible, lo que te facilita que no tengas que llevártela a la cara para ver la foto y encuadrar.

Una vez realizado este primer dia de trabajo en esta ciudad ya tenemos información suficiente para empezar a trabajar. Es un lugar muy agradable para fotos por muchos motivos, La gente joven y las bicicletas dan ya mucho juego. Los canales y las casas antiguas redondean unas situaciones que te ayudan a realizar fotos atractivas que seguro transmiten la vida de Amsterdam.

No podemos olvidar que parte de las fotos que vamos a realizar se harán por la noche o al atardecer, lo que requiere un material diferente, un buen trípode y un buen angular, Las velocidades bajas y un golpe de flash harán el resto.

Si utilizamos el flash por la noche intentemos que este pase desapercibido en la foto; esto es muy fácil si utilizamos velocidades lentas de varios segundos, en este caso el flash no tiene que estar conectado a la cámara y tendremos tiempo de dispararlo manualmente nosotros. Siempre que utilicemos el flash fuera de la cámara tened en cuenta no dirigirle al objetivo utilizarle a los lados de donde esta situada la cámara, si la velocidad que utilizamos es de varios de segundos este golpe de luz paraliza todo lo que sucede en ese segundo dando a la foto un aspecto de movimiento que es muy agradable de ver.

Amsterdam es una ciudad muy fotogénica, las bicicletas son un gran tema pero también los interiores de edificios y detalles son otras opciones. Los consejos prácticos que puedo dar para este viaje son simples y se pueden aplicar a otras ciudades. Si realizamos fotos por la noche es aconsejable ir acompañado por seguridad.

Si nuestra cámara es grande intentar no enseñarla mucho y trabajar discretamente. En el barrio rojo está prohibido hacer fotos directamente a las chicas, realmente podemos hacer una foto desde lejos con un zoom por la noche de todos los carteles sin necesidad de sacar a nadie y tendremos una foto que representa al barrio rojo sin complicarnos la vida.

Por ultimo, es muy interesante fotografiar la zona de la nueva Amsterdam, con una arquitectura muy interesante en contrastes, y dedicar un par de días a los alrededores de la ciudad por los campos de tulipanes. Este viaje es de los que se exprimen al completo y te dejan un buen sabor de boca.

Buen viaje y mejores fotos.

www.manuelcharlon.com
mchfoto.blogspot.com.es

LITERATURA RECOMENDADA

RICHARD KEMPTON
Provo (La revuelta anarquista de Amsterdam)
(201r)
Enclave



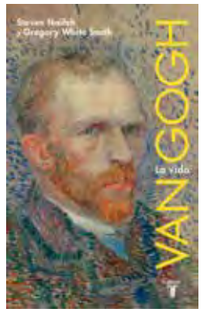
Entre 1965 y 1967, en sus acciones e intervenciones públicas en Amsterdam y otras ciudades holandesas, el movimiento contracultural de corte anarquista Provo se dedicó a atacar por diversos flancos las estructuras sociales del Estado, combinando el humor absurdo y el cinismo con la intención de despertar entre el público el sentido crítico y provocar el cambio social. El activismo conceptual y las propuestas políticas de Provo, de sólidas bases teóricas, hallaron formas de expandir las zonas autónomas temporales en un movimiento sostenible basado en los procedimientos colectivos, la reflexión crítica y el impulso hacia la acción. El resultado fue un año de rebelión en el corazón de la capital holandesa, que culminó de forma espontánea el 14 de junio de 1966 en una revolución de cinco días.

ANA FRANK
El Diario de Ana Frank
(2007)
DeBolsillo



Tras la invasión de Holanda, los Frank, comerciantes judíos alemanes emigrados a Amsterdam en 1933, se ocultaron de la Gestapo en una buhardilla anexa al edificio donde el padre de Ana tenía sus oficinas. Eran ocho personas y permanecieron recluidas desde junio de 1942 hasta agosto de 1944, fecha en que fueron detenidos y enviados a campos de concentración. En ese lugar y en las más precarias condiciones, Ana, a la sazón una niña de trece años, escribió su estremecedor Diario: un testimonio único en su género sobre el horror y la barbarie nazi, y sobre los sentimientos y experiencias de la propia Ana y sus acompañantes.

STEVEN NAIFEH
Van Gogh: una biografía
(2012)
Taurus



Van Gogh trabajó como marchante de arte con escaso éxito, intentó convertirse en predicador, hizo incursiones como ilustrador de revistas y, por último, tuvo una carrera de pintor tan brillante como corta. Cuando murió en Francia a los 37 años sus cuadros se amontonaban, sin que casi nadie los mirase, en los armarios, desvanes y habitaciones de sus parientes, amigos y acreedores. Sin embargo, en su breve y tempestuosa vida, Vincent van Gogh había cambiado el curso del arte occidental para siempre. El libro recrea, con increíble viveza y una sorprendente precisión psicológica, la extraordinaria vida del pintor.



Terraza al borde del lago Saimaa.

SAIMAA PARAÍSO FINLANDÉS

TEXTO Y FOTOS MANENA MUNAR www.laventanademanena.es

Una forma magnífica de descubrir Saimaa es alojándose en sus casas solariegas y granjas, hoy dedicadas al hospedaje. El trato cordial de los dueños hace que los huéspedes se sientan en casa y más cuando les ilustran sobre la historia del lugar, animándoles a disfrutar del entorno con actividades terrestres y acuáticas y a probar su gastronomía regional



Bienvenida en la casona de Tertin Kartano.

CONOCIENDO SAIMAA...

La comarca de Saimaa se sitúa al sureste de Finlandia y entraña la región lacustre más grande de Europa con infinidad de lagos que se entrelazan formando un laberinto fluvial, siendo gran lago de Saimaa el más extenso de Finlandia y el cuarto de Europa, con una superficie de 1.147 kilómetros cuadrados. Este es el lugar donde el finlandés, amante de la naturaleza , sueña con tener su cabaña de madera, la barca amarrada a la orilla, y una saludable e imprescindible sauna.

Mikkeli, capital y urbe más grande la región supone la puerta de entrada al mundo de esos lagos que, rodeados de islas para todos los gustos, ofrecen múltiples posibilidades deportivas y de ocio. Para los amantes de la frondosidad , al paseo entre árboles y arbustos les acompaña la recogida de la variedad de bayas que crecen en los bosques finlandeses y que harán las delicias de postres y licores. Los pescadores, con suerte, traerán a casa un suculento salmón o la cesta llena de muikku, pescaditos que nunca faltarán en Saimaa, a la plancha, fritos o adobados. En invierno, cuando el agua se solidifica por el frío, se pueden atravesar los lagos patinando, esquiando o simplemente caminando por esas amplias llanuras a las que solo el deshielo devolverá su esencia acuática.

LA ROSA DE TERTIN KARTANO. A pocos kilómetros de Mikkeli está el palacete de madera de Tertin Kartano, testimonio de una saga familiar, los Pylkkänen´s, y reflejo de los aconteceres del país, ya que durante siglos Tertin Kartano ha servido a diferentes fines, dependiendo de la época, de las guerra y de la paz. Cuando Mr. Aatami Pylkkänen en 1894 hizo la gran reforma de la hacienda, y el jardinero Dahlström, venido de San Petersburgo, plantó su aromática rosa Tertti´s, Tertin, Kartano grabó unas señas de identidad que hasta ahora permanecen en su ornamentación y en su propósito. Entre una decoración de época en la que no faltan de-



La famosa rosa Tertti´s en Tertin Kartano.

Los secretos del esmaltado requieren paciencia y destreza, pero sobre mucho amor por el arte, como lo tiene Pauliina Rundgren que ha convertido su taller en una acogedora escuela de esmaltado



Una de las piezas esmaltadas del taller de Pauliina Rundgren en Kenkävero.

talles de diseño finlandés, se degustan blinis(crepes) con huevas de salmón, cordero cocinado a la menta, tartas de fresas dulces y aromáticas… Una llamativa tienda complementa al restaurante vendiendo muchos de sus productos e incluso sus recetas secretas , y en sus acogedoras cabañas de madera se pueden pasar unos bucólicos días disfrutando de Saimaa.

ANNTOLANHOVI , DISEÑO Y NATURALEZA.

Durante el camino hacia las villas de Anttolanhovi con frecuencia aparece en la carretera la señal previniendo el posible paso de alces -Finlandia tiene más de 120.000 cérvidos-que si bien suelen refugiarse en la espesura del bosque, a veces se aventuran a las praderas y cruzan la carretera para peligro de los conductores ya que chocar con un animal de quinientos kilos es asunto serio.

Las villas de Anttolanhovi, inmersas en la naturaleza, combinan el diseño y la arquitectura finlandesa moldeándose con el entorno al que iluminan con su toque de elegancia . De antaño les viene la aureola de glamour ya que el príncipe y la princesa Demidov encontraron en Anttola un lugar de reposo para ellos y los Romanov. Las villas, situadas a pocos metros del lago Saimaa, están construidas con diferentes tipos de madera finlandesa, predominando el abeto y el abedul. Cada villa ha sido creada por un artista finlandés que ha dejado su impronta vanguardista donde se mezclan comodidad, arte y ecología. Las obras escogidas para decorar los ambientes se pueden comprar y son de artistas conocidos véanse Kari Cavén, Kaarina Kaikkonen, Marika Mäkelä, o Teemu Saukkonen, entre otros.

LA PARROQUIA DE KENKÄVERO.

Desde el pequeño embarcadero a orillas de Anttolanhovi se navega por el lago de Saimaa hasta alcanzar aquella roca con rostro humano , lienzo pétreo de las pinturas rupestres de Astuvansalmi de 6000-4.500 años a.C . Los modelos



Roca con rostro humano que alberga las pinturas rupestres de Astuvansalmi.



Embarcadero de Anntolanhovi a orillas del lago Saimaa.

Labores cotidianas de los habitantes de la región de Saimaa.









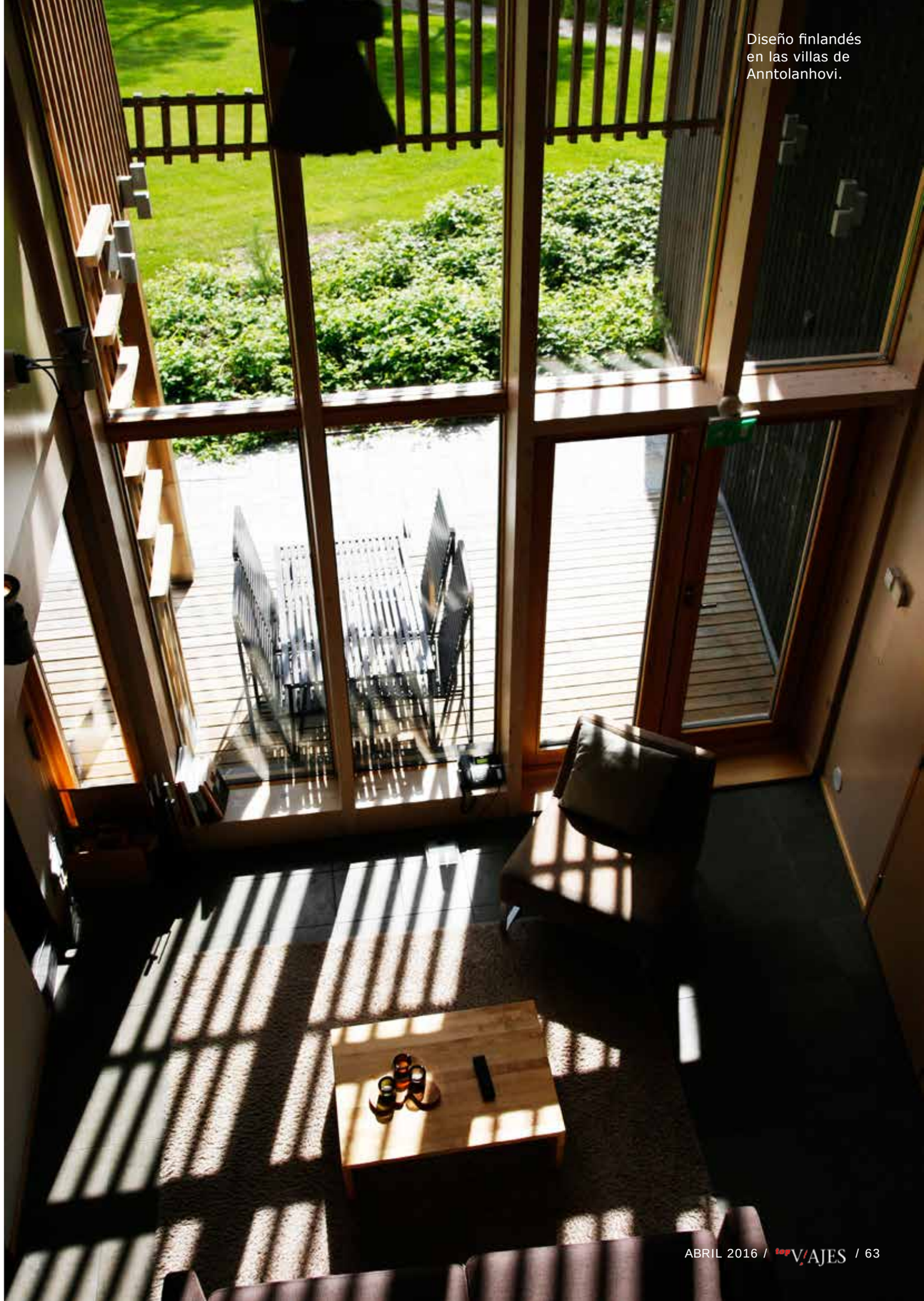
de las pinturas representan a sus protagonistas cotidianos, botes, figuras humanas, alces, y personajes místicos ... Bogando de vuelta a Anttolanhovi, el cielo azul moteado con nubes de algodón se refleja con tal precisión en el agua que difícil es distinguir realidad de ficción .

En Kenkävero, costeando el lago, está la que fue la parroquia más grande de Finlandia cuando las rectorías jugaban un papel primordial en la vida del pueblo, haciendo las veces de instructores, informadores, tutores... La parroquia de Kenkävero era un punto estratégico para sus parroquianos pero en 1969 el párroco de entonces decidió trasladarse a un piso de Mikkeli, y la rectoría pasó al abandono hasta que el ayuntamiento de la capital de Saimaa decidió restaurarla con fines culturales y turísticos. Actualmente acoge tiendas de artesanía, cafés y el delicioso taller de Pauliina Rundgren, donde la misma Pauliina enseña a sus visitantes los secretos ancestrales del arte del esmaltado. En un pequeño taller de la trastienda, con pocas palabras y mucha simpatía , en menos de una hora, cada alumno aprenderá a espolvorear delicadamente el esmalte sobre la pieza y a dibujar su propia creación para finalmente meter la obra de arte en el horno, lijarla y colgársela al cuello...

LAS FRESAS FINLANDESAS.

Raijan Aitta es una hacienda de vastos y cuidados campos. De las matas verdes perfectamente alineadas cuelgan unas fresas que al probarlas acarician el paladar y devuelven aquel sabor olvidado, a veces jamás experimentado, de una deliciosa y sensual fresa . Al visitar la granja en época de cosecha, los cestillos de paja esperan a la entrada, y por un precio más que razonable, se le permite al huésped trincar por la finca, llenándolos de deliciosas bayas, a la par que alza la mirada del matojo para contemplar la exhuberancia del paisaje y saborear alguna que otra jugosa y reventona fruta.

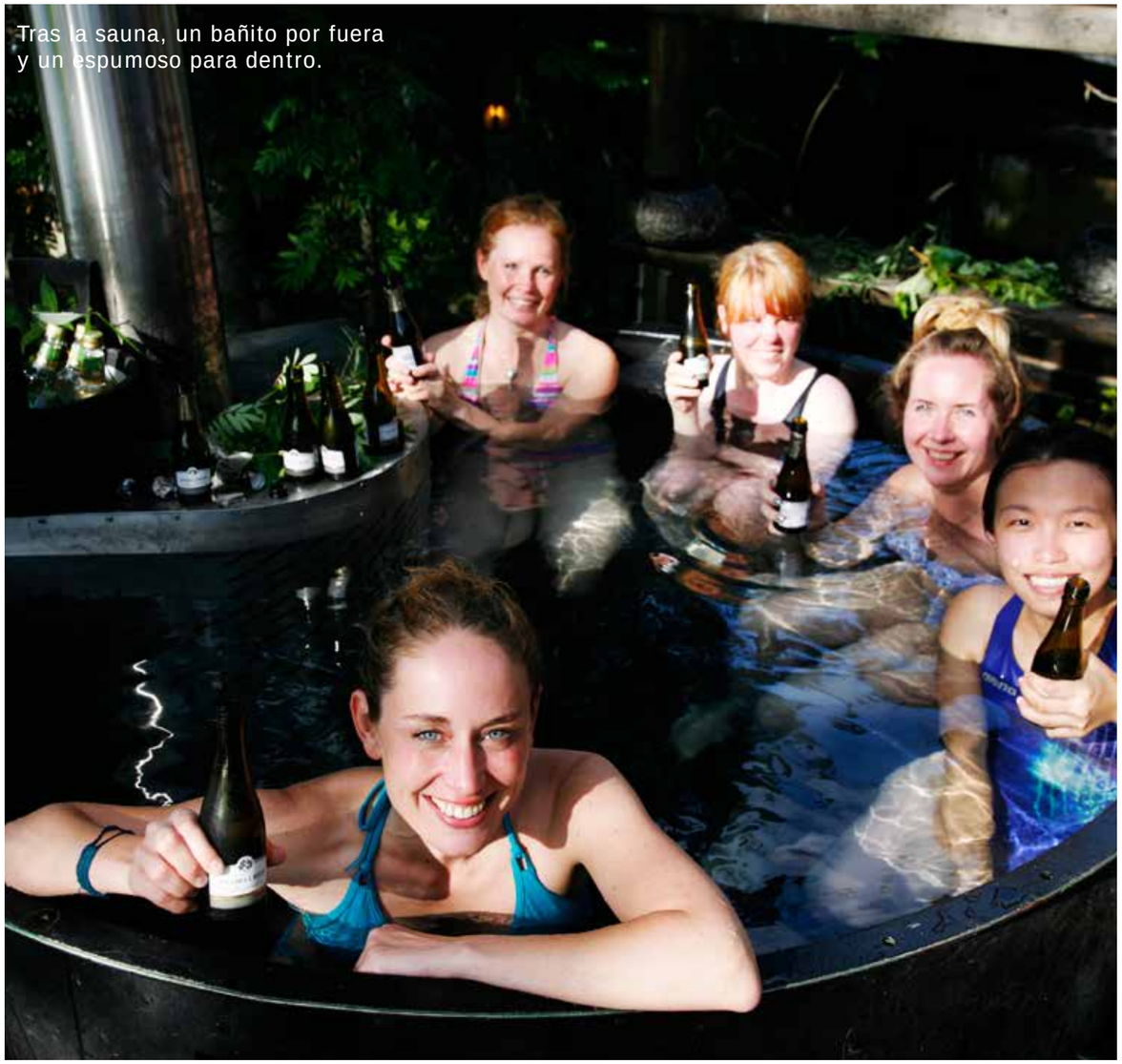
La granja, regentada por madre e hija, no solo ofrece sabrosas fresas; en una boutique dentro de la casona de madera roja al estilo finlandés , confecciones artesanales del mejor lino llenan las estanterías de ropa para vestir y textiles del hogar. Dentro de la tienda hay un rincón muy especial donde se amontonan las madejas de vivos colores coronadas por dibujos que emulan las pinturas rupestres de la región de Mikkeli. Es el lugar preferido de la propietaria cuando, haciendo un alto en el camino, se sienta al huso para tejer diseños basados en las pinturas de sus ancestros.



Diseño finlandés en las villas de Anntolanhovi.

Vista del Valle desde el Castillo de Beynac.

En canoa por el lago con Tiina.



Tras la sauna, un bañito por fuera y un espumoso para dentro.

TIINA DE PISTOHIEKKA, UNA MUJER DONDE LAS HAYA...

Pelo rubio, ojos claros, menuda y musculosa, ágil como una ardilla y rápida como una liebre, serían algunos de los adjetivos para describir a Tiina. El fuerte vínculo que le ata a la naturaleza le lleva a dedicarse plenamente a ella. Durante el verano organiza excursiones de piraguas en Pistohiekka con la esperanza de avistar la foca anillada de Saimaa, el único mamífero endémico de Finlandia. En invierno cuando el hielo maniata al agua y el paisaje se vuelve blanco, acompaña a sus visitantes a esquiar por las laderas y bosques o a patinar sobre el lago. En su cabaña, al borde del agua , Tiina sirve un té en las tradicionales tazas de madera finlandesas kuksa con un exquisito pastel de bayas. Al lado de la casa hay otra cabaña con tejado picudo y abierto por donde sale el humo de la hoguera que Tiina enciende mientras, en una especie de ritual , talla la madera y entona su canto dedicado a los árboles, las hierbas, las estrellas y al silencio de la noche .

JÄRVISYDÄN, UN MUNDO Y APARTE..

En Rantasalmi, a pocos kilómetros del Parque Nacional de Linnaansari, el Resort de Järvisydän es el lugar idóneo para pasar las vacaciones sintiéndose en casa. Familiar y cómodo ofrece un amplio abanico de ocio y deportes para pequeños y grandes; remo, senderismo, escalada, pesca, vela y descanso son algunas de sus actividades, acompañadas de excelente gastronomía casera y buenos vinos. Su cabañas se adaptan a diferentes necesidades y preferencias; están las emplazadas arriba de la colina con vistas al lago y las que bordean el agua, por donde es fácil encontrarse al personal del hotel ataviados a lo savoniano con



Las cabañas finlandesas de madera pintadas en tonos rojo o mostaza, resistentes a la humedad.


Ciudad de Savonlinna, corazón de Saimaa.

tela de saco y cinturones de cuerda emulando el medievo . Su escenificación es tan perfecta que hasta da reparo ir en vaqueros o bañarse en bikini rompiendo la armonía medieval del entorno.

La gran novedad del año 2015 fue la apertura del Nuevo Hotel Järvisydän cuya decoración habla de la historia del lugar; la madera es el material protagonista del mobiliario , como lo es el hierro forjado que modela los cabezales de las camas y envuelve lámparas y quinqués. Las habitaciones perfectamente equipadas cuentan incluso con jacuzzi y gozan de un balcón desde donde contemplar el verdor del paisaje estival y ¿quien sabe?... la aurora boreal en las noches invernales.

Llega la hora de le cena y a un exquisito salmón, ahumado allí mismo, le sigue el estofado de liebre. Para postre, tarta de arándanos; todo ello regado por vinos escogidos y servido por donceles y doncellas ataviados a la antigua usanza.

Como remate final del día Finnish Sauna World entraña una acogedora elección de saunas de humo, madera caliente y vapor. A la puerta, el lago Haukivesi invita a saltar tras cada sesión. Para aquellos a los que el contraste de temperatura les de cierta pereza, la bañera al aire libre de dimensiones considerables y agua templada, es una opción muy aconsejable sobre todo si se disfruta con una cerveza o un espumoso en la mano, observando como los más osados se lanzan a las fresquitas aguas del lago.

EN UN PUEBLITO FINLANDÉS...

La villa de Niinaasari en el archipiélago de Puumala guarda celosamente alguna que otra sorpresa escondida entre la espesura de los bosques; una de ellas sería sin duda la casona y galería de arte Posliiniatalje Honey Moon, al borde de un apéndice del gran lago, donde artistas finlandeses exponen sus obras durante la estación estival. Su dueña y mecenas se encarga de explicar las colecciones para después acompañar a sus visitantes a un paseo por el bello jardín donde crecen diferentes tipos de rosas, lilas, hortensias... y que termina al borde del agua.

Otra carta que Niinasaari oculta bajo la manga son las dieciséis cabañas de Okkola Holiday Cottages . Adaptadas perfectamente para frío y calor, ofrecen unas vacaciones inolvidables donde conocer el mundo de Saimaa en las cuatro estaciones, disfrutando de los deportes que cada una conlleva y paladeando los sabrosos productos del lago y sus bosques que ellos mismos cogen, elaboran y cocinan.

SAVONLINNA Y SU FESTIVAL DE OPERA EN JULIO

Savonlinna es el centro vital de la región donde siempre hay algo que hacer o ver; galerías de arte, museos, boutiques, y la excursión ineludible por el lago, a bordo del tradicional barco de vapor, el Punkaharju que, saliendo de la Plaza del mercado, navega durante un par de horas por los alrededores de Savonlinna. El Capitán es conocido y querido en la ciudad y la travesía placentera. Se sirven sándwiches y pasteles acompañados por una amorosa taza de té que atempera la brisa marina. Por la ventana de la barcaza asoma el esplendido castillo de Olavinlinna, escenario del festival de Opera que todos los años tiene lugar durante el mes de Julio en el Castillo y que atrae aficionados allende los mares, pues en ese marco único, artistas de peso representan las obras más conocidas . La opera comienza al atardecer. Al entrar en el Castillo aún brilla el agua del lago que le rodea y que a la salida habrá cogido el tono rosáceo del ocaso cuando comienza la corta noche de un verano finlandés.





Actividades varias en Järvisydän.





Castillo de Olavinlinna, escenario del festival de opera de Savonlinna.



Los pescaditos muikku recuerdan a los boquerones y son típicos de Saimaa.



Las fresas finlandesas.

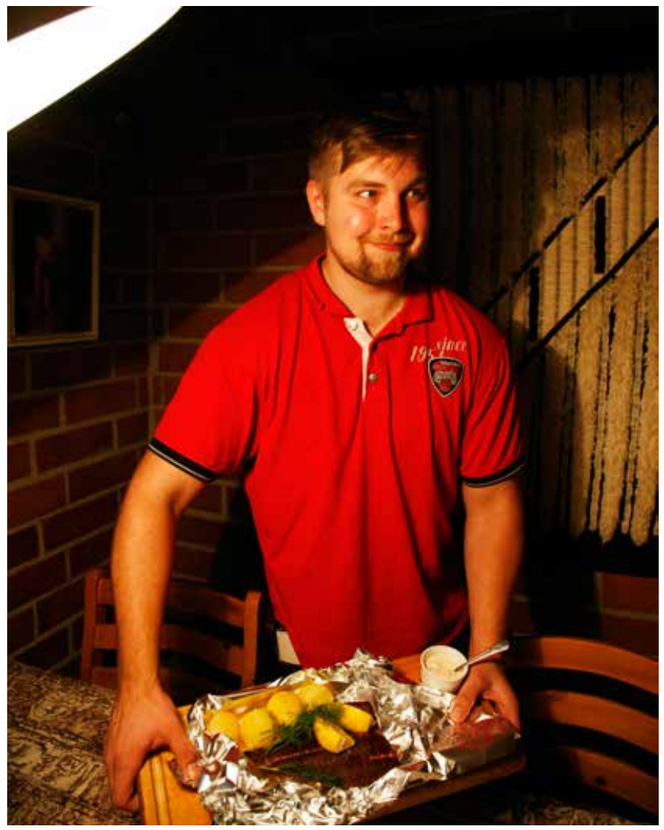


Ojo con la señal del alce...

La pesca es una actividad para todo el año en Finlandia; perca, lucios, carpas... y el salmón que frecuenta las mesas finlandesas cocinado en variadas y deliciosas formas. Gran parte de las 500.000 cabañas de verano que hay en el país están asentadas al borde de un lago o un estanque. La comarca de Saimaa tiene la mayor demanda vacacional



Arriba a la izquierda, El Capitán del barco de vapor Punkaharju y su hijo. Las demás fotos, el mundo de Tiina en su granja Retkitupa en Pistohiekka.









La granja de fresas de Raijan Aitta.

GUÍA PRÁCTICA

CÓMO LLEGAR

Finnair tiene vuelos diarios a Helsinki, **www.finnair.com**

DÓNDE DORMIR

Anttolanhovi, donde disfrutar del diseño y la naturaleza finlandeses.
FI-52100 Anttola, Finland
Telf.: +358 (0)207 57 5200
salesoffice@anttolanhovi.fi
www.anttolanhovi.fi

Järvisydän o volver al medievo de Finlandia.
Porosalmentie 313, 58900 Rantasalmi
Tefl: +358 20 729 1760
jarvisydan@saimaaholiday.net
www.saimaaholiday.net



Sahanlahti Resort es un alojamiento vacacional a orillas del lago Saimaa , cuyo restaurante ofrece comida y bebida orgánica. Su terraza con vistas al lago tiene fama de ser la más hermosa de Finlandia.
www.sahanlahtiresort.fi

Kyyhkylä Manor A solo 7 km. de Mikkeli es un lugar tranquilo muy cerca del lago, donde pasar una noche relajada y disfrutar del ambiente de las añejas casonas finlandesas.
www.kyyhkyla.fi



Kruunupuisto Hotel situado en el bello escenario de las colinas Esker, es un excelente alojamiento con servicio de restaurante, catering, spa, y múltiples actividades.
www.kruunupuisto.fi

DÓNDE COMER

Tertti Manor , ofrece una gastronomía natural y elegante.
www.tertinkartano.fi





Restaurante Piikatyttö donde disfrutar delicias locales en un ambiente savoniano con plaza para 150 personas y una bodega que puede albergar 200 huéspedes.
jarvisydan@saimaaholiday.net
www.saimaaholiday.net

Destilería y Restaurante Huvila . Destilan su propia y deliciosa cerveza, ofrecen una gastronomía sabrosa y organizan conciertos en su escenario a orillas del lago.
www.panimoravintolahuvila.fi

INELUDIBLES

Parque Nacional de Liinnasari con 130 islas y 21 puertos.
www.visitfinland.com/es
Taller de esmaltado de Paulina en Kenkävaro.
www.prhandicrafts.fi
Granja de fresas de Raijan Aitta.
www.raijanaitta.fi
Okkola Cotagges para conocer Saimaa en las cuatro estaciones



www.okkolanlomamokit.com
Pistohiekka para navegar con Tiina.
Festival de opera en el Castillo de Olavinlinna.
Galeria de Arte en Puumala.
www.puumala-honeymoon.fi



MÁS INFORMACIÓN

Oficina de Turismo de Finlandia:
www.visitfinland.com
www.travel.mikkeli.fi
www.savonlinna.travel
www.visitsaimaa.com



Narra dos historias paralelas, una en tiempos de la insurrección filipina contra la corona española, en 1896, y otra en la actualidad. Una curiosa trama- la de una mujer, Beatriz, que viaja a Filipinas a indagar sobre la vida de un antepasado- para dar cuenta de lo que fue, lo que es y lo que queda.

Nuria dibuja cómics. Víctor, un joven serio, educado a la antigua usanza, se enamora de la volátil y fantasiosa Nuria y viajan a Hong Kong.; todo marcha viento en popa hasta que..... por juegos del azar, Jaime que ha vivido en Hong Kong y está punto de volver a España, encuentra una memoria de fotos en el suelo y se enamora virtualmente de Nuria. Borra de la foto a Víctor y se añade él en su lugar. Poco después publica la imagen cambiada en un folleto de Hong Kong que, una vez más por juegos del azar, Víctor ojea en el avión en un viaje de trabajo a Hong Kong, no dando crédito a la fotografía de Nuria abrazada a un desconocido.

Comienzan los celos, la desconfianza y la trama de ***Parece que va a abrir....*** situada entre Madrid y Hong Kong.



Si quieres leer las novelas de Manena, entra en libros en http/www.laventanademanena.es

MARRUECOS II

DE TELOUET A MARRAKECH

TEXTO CARMEN G. BENAVIDES carmenbenavides@aprensamadrid.com
FOTOS JUAN ECHEVERRÍA www.juanecheverria.com

A unos pocos kilómetros al norte de Ifni se encuentra Legzira, una de las playas más espectaculares del Atlántico. Entre dos impresionantes arcos naturales esculpidos en las rocas pasean familias y por 20 dirhams un joven con la camiseta de Ronaldo ofrece paseos en camello al lado de un mar embravecido.





Desde Telouet a Marrakech, en el puerto de Tizi N'Tichka, que significa "paso de montaña difícil", y el acceso de carreteras más alto del Norte de África, con 2.260 metros de altura, las mujeres cargadas con leña y arbustos caminan a ambos lados de la carretera vestidas con armoniosos trajes se entremezclan con los puestos de frutas, caracolas, madroños, zanahorias y calabazas además del tan preciado aceite de argán.

Es excitante pedalear en una vibrante Marrakech entre coches de caballos, motocicletas, carros y mulas. La Plaza Jemaa el Fna exhala un profundo olor a jazmín y especias, aunque se encuentre atestada de turistas. Llaman la atención nuestras bicicletas BH mientras la vista recorre los puestos que ofrecen pinchos morunos, las "echadoras de cartas", las tatuadoras, los aguadores, los encantadores de serpientes y cuentacuentos rodeados sobre todo de marroquíes. Forzosamente se siente la incitación al placer de tomar un enorme zumo de naranja preparado al instante por 4 dirhams, unos 40 céntimos de euro.

Desde la terraza de "El café del Gran Balcón" se contempla una de las mejores vistas de la Plaza, con un alienante sonido del tambor de los músicos Gnawa que no dan tregua al silencio.

A unos 170 kilómetros hacia el noroeste de Marrakech se encuentran entre montañas plagadas de espléndidos olivos, las impresionantes cascadas d´Ouzoud de unos 110 metros de altura divididos en tres niveles. "Ouzoud" es una palabra bereber que significa olivo. Algunos extranjeros, italianos y alemanes sobre todo, se han instalado en casas que han adquirido muy cerca de las cascadas.

La ruta continúa por la costa hasta llegar a Tiznit, un pueblo rodeado de 6 km de muralla de tierra rojiza. El mercado cerca de la Place al-Machouar ofrece frutas

En el inicio de las cascadas de Ouzoud se mantienen antiguos molinos con vistas privilegiadas. En la orilla del río algunas barcas se ofrecen para atravesar el cauce. En la cima de la montaña, se encuentra en construcción un magnifico hotel de lujo.



Hassi Labiad, a pocos kilómetros de la frontera con Argelia, es un destino de moda para ver las dunas marroquíes; las Bicicletas eléctricas BH te permiten pedalear por Legzira, una de las playas más impresionantes y descubrir de forma diferente el país marroquí.







Espacios públicos como cafés, bares y cines no son muy frecuentados por las mujeres marroquíes, que pasan mucho tiempo en casa dónde reciben y visitan a familiares. Otros lugares reservados para ellas son los baños públicos o hammanes, y las azoteas de las casas de las medinas dónde realizan actividades domésticas. La forma de vestir de las mujeres cambia según las zonas, En Chaouen van al estilo rifeño. La melfa, típica del sur, son trajes de 4 metros de largo y 1,60 de ancho, con colores llamativos desde el naranja ácido, turquesa brillante y berenjena claro de grandes estampados y texturas suaves. Varían según las circunstancias y las celebraciones o según la estación del año.

y verduras. En el interior de la medina se encuentra el zoco de los joyeros especializados en el trabajo de la plata con centenares de objetos: pendientes, pulseras, anillos cinturones de diferentes calidades que se exhiben en los expositores. Muchas de las joyas se fabrican en la zona de Tiznit, pero otros pertenecen a las tribus de regiones del Sáhara. Una joven acude con su madre a comprar las joyas que llevará en su boda, las piezas se pesan y pagan al gramo.

LA COSTA ATLÁNTICA

La primera parada en la costa Atlántica es Sidi Boulfdaif. Junto a las casas de pescadores construidas recientemente se mantienen las viejas, abandonadas y semiderruidas. Algunos letreros con dibujos ingenuos de peces señalan a un restaurante especializado en la pesca de la zona.

Unos hombres con chilaba rezan arrodillados sobre la arena, entre las barcas varadas en tierra firme. Ahmed, permanece dentro de un barco cubierto con mantas de grandes dibujos, plásticos y esterillas de caña, cuenta cómo hace años faenaba en barcos que hacían la ruta de Canarias a Agadir; otro pescador descansa cerca de las rocas, dos más lanzan la caña y otros recogen las redes y hacen recuento de su captura.

EN SIDI IFNI SE HA DETENIDO EL TIEMPO

El camino hasta Sidi Ifni está salpicado de chumberas, de los higos chumbos se extrae aceite, además de utilizarlos en productos cosméticos. En el centro de la ciudad se mantiene aún la gran explanada de tierra que hacía las funciones de aeródromo durante el periodo de la colonización española. Ahora camiones y autobuses aparcan allí.

Lo que en su día fueron los cuarteles españoles, hoy son ruinas y edificios abandonados. “Es una pena, se podían haber utilizado para algo, haberles dado alguna utilidad y no dejarlos así”, afirma un pescador cerca del faro. “Aún persiste el recuerdo de los españoles, un buen recuerdo, de cómo estaba aquello en aquella época, aho-





El rojo de la bandera del país simboliza coraje, fuerza y valor y es un homenaje a los descendientes de Mahoma; la estrella verde en su centro -por ser éste el color del Islam- es símbolo de vida, de salud y conocimiento. La estrella es un signo mágico y sagrado en la tradición musulmana, judía y cristiana



ra esto no es igual", añade.

Al camping de Ifni, acuden a pasar los inviernos gran cantidad de europeos, sobre todo franceses. Son jubilados atraídos por el clima y porque el coste de la vida es mucho más barato. Algunos aprovechan su tiempo libre para pescar y vender sus capturas, y de esta manera sacar un complemento a la jubilación haciendo la competencia a los marineros marroquíes. En la avenida de Hassan II, al atardecer, los cafés se llenan de hombres que juegan a las cartas.

Unos kilómetros al sur de Ifni, en Sidi Ougzi, el muecín del morabito se afana en mostrar la pequeña estancia sin luz, pintada con alegres colores dónde un santo musulmán descansa enterrado.

Los morabitos, especie de ermitas, están repartidos por ciudades, pueblos y áreas rurales de todo el país, al que los marroquíes acuden a ellos para rezar.

LEGZIRA

A unos pocos kilómetros al norte de Ifni se llega a Legzira, una de las playas más espectaculares del Atlántico. Es necesario bajar por un camino bastante empinado para llegar a los restaurantes, bares y algún hotel que se encuentran enclavados a pie de playa. Son casitas de colores dónde algún extranjero ha aprovechado la naturaleza salvaje que se manifiesta en forma de olas ideales para los amantes de los deportes de riesgos y poner un negocio de surf.

Un chiringuito ofrece comida típica marroquí, un tajin para dos personas, a 80 dirhams, cuscús y ensaladas para degustar bajo unas sombrillas de paja a pie de playa.

Algunas mujeres marroquíes pasean al borde del mar con las mel-



La mezcla de luz artificial y natural que entra por la parte superior de la cisterna hace que una atmósfera misteriosa envuelva esta obra de arquitectura e ingeniería funcional que se encuentra dentro de la ciudad portuguesa de El-Jadida. En la fotografía, la gran cisterna soportada por 25 columnas y pilares que inicialmente fue sala de armas, granero y luego pasó a ser tanque de agua.


benimar



El-Jadida, Oualidia, Essaouira, Safi, Agadir son lugares de la costa Atlántica y Mediterránea fuente de abundante pesca como la sardina, atún, lenguados, salmonetes, ostras.

La flota pesquera de Safi, especializada en la captura de sardina está considerada como una de las mayores del mundo.

Algunos pescadores preparan sardinas que serán el cebo para capturar piezas más grandes como el congrio, y el atún.

En el puerto de Essaouira, un pescador dormita sobre las redes mientras otros se afanan en limpiar la cubierta del barco, más allá descargan cajas de sardinas, gambas, doradas.

El lugar es un punto de encuentro bullicioso en el que cada pescador tiene una función.



fas, la vestimenta tradicional femenina del Sahara, que solo dejan entrever su mirada por la única abertura permitida.

EL AMANECER MÁS ESPECTACULAR

Es el momento de iniciar rumbo al noroeste, entre Sidi Ifni y Tafraoute por Tiznit, el paisaje es un campo repleto de higos chumbos, almendros y cultivos de argán.

Hay que atravesar el puerto de Kerdous, desde donde se obtiene una panorámica magnífica de la llanura atlántica, para llegar a la pequeña ciudad de las babuchas, Tafraoute, escondida en el Valle de Ameln.

En el centro del pueblo, tiendas de babuchas que se consideran las mejores del país se suceden unas tras otras por las calles. Las mujeres las llevan rojas; las amarillas son para los hombres. Las bordadas con vivos colores son las que calzan las mujeres bereberes en la celebración de las bodas.

Los miércoles son un gran día en el pueblo, la calle principal se llena de puestos que se sitúan a lo largo del curso del río medio seco; una tetera gigantesca de plástico hinchable publicita una marca de te, Las chilabas colgadas, puestos de frutas, objetos de plata, dagas, dátiles, aceite de argán, y rebaños de ovejas negras concitan la atención de los lugareños.

En un camping tranquilo a la salida del pueblo se contempla un atardecer espectacular tras una lluvia tenue. El cielo se cubre de un rojo impactante.

Incrustada en una inmensa pedriza granítica, se encuentra Adai a tres km de Tafraute dónde unos niños, entre palmerales, juegan al balón a la entrada de esta encantadora aldea.

En el trayecto a Agadir, riadas de jóvenes haciendo autostop se dirigen al estadio de futbol situado a las afueras de la ciudad. Los más avispados aprovechan el descuido del conductor para subirse a la parte trasera de los camiones.

ESSAOUIRA, CIUDAD DEL VIENTO

Hay que adentrarse en el puerto de Essaouira para descubrir el ajetreo cotidiano, tres músicos se aproximan hasta un gran pesquero para celebrar la vuelta a casa de los pescadores, uno toca el violín, otro una pandereta y el tercero canta. A la salida del puerto se concentran puestos con gambas, sardinas, rape, pulpo, congrio, atún, pez espada. Frente al malecón, una hilera de restaurantes ofrece el mejor pescado y marisco de la zona preparado en parrillas al aire libre.

Es un placer callejear hasta la Plaza Prince Moulay Hassan, por la que se llega a las murallas dónde Orson Welles rodó los sobrecogedores planos de la película Otelo.

Camino de Casablanca en Moulay Bouzerktoun las mujeres de una familia recogen caracoles, algo parecido a los bígaros, entre rocas volcánicas verdosas, al atardecer dos surfistas se adentran al mar a un encuentro con las olas. Y allí mismo, dormir al lado de la playa es de nuevo un privilegio que te concede viajar en autocaravana.

A medio camino entre Safi y El Jadida se encuentra Oualidia situada entre un peligroso mar y una tranquila laguna. Los pescadores ofrecen a pie de playa ostras, centollos,





Viajar en autocaravana presenta infinidad de posibilidades, pues supone no estar sujeto a horarios ni a la disponibilidad de los hoteles. Permite llegar hasta los pequeños pueblos que colman Marruecos de vida, pero fundamentalmente facilita conocer a sus gentes. Y eso, una vez concluido el viaje, es sin duda la mayor riqueza.

Las chilabas no han sido totalmente abandonadas, aunque en las ciudades predomina la vestimenta europea. Las tejidas a mano de las zonas de las montañas, están consideradas entre las mejores



y bogavantes. En los chiringuitos cercanos preparan in situ sardinas a la parrilla. Barquitas de colores se ofrecen para dar un paseo alrededor de la laguna de 12 kilómetros.

EL-JADIDA Y LA CIUDAD PORTUGUESA

En El-Jadida, por el paseo marítimo que bordea al mar, unos cochecitos de plástico de colores esperan que los niños se monten sobre ellos. Para disfrutar de El-Jadida no hay que perderse un paseo por la ciudad portuguesa rodeada de murallas con vistas al mar, que revela una ciudad activa y en expansión.

La ruta continúa hasta Casablanca, la espectacular iluminación de la mezquita de Hassan II, tercer monumento religioso más grande del mundo, es aprovechada por familias y parejas para pasear por el malecón. Su minarete de 210 metros puede divisarse a varios kilómetros a la redonda. Los grupos de jóvenes se citan al caer la tarde para comer algo en los puestos ambulantes cercanos.

Finaliza el viaje aproximándose al Mediterráneo y la ciudad de Tetuán también conocida como "la paloma blanca". Es una delicia pasear por su medina mágica y fascinante declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco y descubrir excepcionales edificios de arquitectura colonial española. Asistir a una inauguración de una exposición de pintura descubre la vitalidad de un país muy motivado, y con una energía ya ausente en Europa, pero que no deja de mantener su punto de ingenuidad, dónde el sustituto del cava es un zumo de manzana con burbujas.













GUÍA PRÁCTICA

MARRUECOS

CÓMO LLEGAR

En Madrid alquiler de autocaravanas en **EUROVAN2000** de los últimos modelos **BENIMAR** número 1 en ventas
www.benimar.com y
www.eurovan2000.com
Para llenar de combustible el depósito, **BP Ultimate** Diesel. Hasta 56km mas por depósito. **www.bp.com**
Puedes realizar recorridos que con otro vehículo no es posible realizar con **BH** eléctricas
www.bhbikes.com/web/es/ebikes.html
Con **Inter Shipping** parar cruzar el Estrecho desde Algeciras y Tarifa a Tánger en barco.

DÓNDE DORMIR

Hay una gran variedad de campings por todo Marruecos, en la localidad de Zagora en un tranquilo palmeral repleto de dátiles se encuentra el **camping D´Amerzrou**, paralelo al canal del riego del palmeral . Se trata de un rincón idílico, con un trato excelente por parte del dueño.

En Tánger: **La Tangerina**, es un Riad con vistas al estrecho de Gibraltar y a la medina. De arquitectura colonial las habitaciones giran en torno a un patio central.
www.latangerina.com



DÓNDE COMER

En Oualidia, muy cerca del mar un rincón elegante para degustar productos frescos muy bien cocinados, destacando el pescado y marisco de la zona.
L´Initiale - Teléfono:+212 5233-66246

MÁS INFORMACIÓN

Turismo de Marruecos: **www.turismomarruecos.net**
Para realizar rutas a pie por el medio Atlas en los alrededores de las montañas de Meknes y Fez, Jean Yves, ofrece tours de varios niveles adaptados al ritmo de cada grupo, trabajan con locales para mejorar significativamente sus condiciones de vida.
www.fesrando.com
Tlfno. + 212 674 797 983
+ 212 673 994 422
Viajes o excursiones a medida por todo Marruecos. Ali, organiza estancias de varios días con familias de nómadas.
www.alimatours.com







THE WESTIN PALACE, MADRID

ESTRENA HABITACIONES

The Westin Palace, Madrid tiene el placer de presentar sus nuevas habitaciones, un oasis de tranquilidad en el corazón de Madrid.
Con el objetivo de elevar el nivel de confortabilidad y sensación de bienestar de sus huéspedes, el hotel ha iniciado un proceso de rediseño de sus habitaciones con un gran respeto a la esencia y la historia de este icono de la hotelería de principios de siglo.
The Westin Palace, Madrid sigue la estrategia de renovación de Westin Hotels & Resorts en sus hoteles ubicados en edificios históricos, en los que imprime un especial cuidado para integrar las últimas tendencias en tecnología y bienestar, filosofía de la marca, con el entorno y su legado histórico.
El proyecto, ha sido concebido por el estudio de arquitectura londinense Areen Hospitality diseñadores de los hoteles y restaurantes glamurosos del momento.
En las claves del éxito de sus intervenciones está el fusionar perfectamente la belleza en el diseño y la practicidad del espacio.
El estudio ha conseguido que las estancias vayan más allá del diseño impersonal de una habitación de hotel con el objetivo de crear una sensación de hogar con un toque de sofisticación.
La diseñadora ha utilizado colores naturales, iluminación suave y un mobiliario de formas redondeadas y libres de esquinas, dando sensación de armonía y equilibrio. Todo el conjunto toca el lado emocional para transmitir una sensación de placidez dedicando especial atención a la zona de trabajo.
Las influencias españolas están presentes de un modo sutil en las alfombras, que recrean el encaje de la tradicional mantilla española, y en el decorado del cabecero de la cama inspirado en el parque de El Retiro en otoño.
Para que la experiencia de bienestar sea completa, The Westin Palace, Madrid ofrece programas orientados a minimizar el Jetlag, como el SLEEP WELL MENU, una selección de platos ligeros y nutritivos que ayudan a relajarse y dormir bien después de un largo viaje, o In-Room Spa, que aplica todos los rituales de un spa, masajes, aromas, colores y sonidos, pero en la intimidad de la habitación del cliente.
Esta transición de estilo se irá incorporando de manera gradual dentro del proceso de renovación continua del hotel.
www.westinpalacemadrid.com / nuevashabitaciones



BARCELÓ HOTELS & RESORTS INCORPORA SU PRIMER 5 ESTRELLAS EN PLENO CORAZÓN DE PRAGA
. Barceló Hotels & Resorts acaba de firmar un acuerdo para incorporar bajo régimen de alquiler su primer 5 estrellas en pleno centro de la capital checa (Distrito 1).
Se trata de un hotel de 53 habitaciones magníficamente ubicado en la Plaza de Wenceslao, frente al Museo Nacional y junto a la estación de metro Museum. Con este nuevo hotel, que abrió sus puertas el pasado 21 de marzo, el grupo mallorquín eleva a 4 el número de establecimientos que tiene en Praga –Barceló Old Town Praha, Barceló Praha Five y Barceló Praha- y se convierte en la "cadena hotelera española líder en la capital checa" y, además, de la República Checa, dónde cuenta con 5 hoteles –Barceló Brno Palace-.Según el director de Área de Centro Europa de Barceló Hotels & Resorts, José Ramón Álvarez-Cervela, "este nuevo proyecto se enmarca dentro del nuevo plan de expansión de la cadena, reactivado tras el fin de la crisis, que busca seguir creciendo en las principales ciudades y capitales europeas con el fin de consolidar nuestro posicionamiento en aquellos destinos dónde ya estamos presentes, y que creemos que son prioritarios, como es el caso de Praga".
www.barcelo.com

GLORIA ALARCÓN NUEVA E-BUSINESS MANAGER DE SERCOTEL HOTELS



La cadena hotelera española, Sercotel Hotels, ha nombrado a Gloria Alarcón como nueva E-Business Manager para el liderazgo de la estrategia online de la compañía.
Con dicha incorporación, Sercotel Hotels, quiere centrarse en desarollar una nueva estrategia de captación y venta online en los diferentes canales de la compañía. Gloria Alarcón se encargará de coordinar todas las acciones de marketing digital de la cadena además, de gestionar los grandes proyectos que la compañía tiene en curso este año; la creación de una nueva web corporativa y nuevas webs individuales para todos los hoteles.
www.sercotel.com



EL PRÓXIMO DÍA DE LA MADRE REGALA UNA EXPERIENCIA DE LUJO EN MARBELLA CLUB HOTEL· GOLF RESORT & SPA
Este año, el emblemático Marbella Club Hotel · Golf Resort & Spa propone como regalo especial para el Día de la Madre una experiencia de relax de dos días pensada para esas mujeres que quieran vivir un momento de descanso y placer para los sentidos.
Esta estancia incluye dos noches de alojamiento en Habitación Doble Deluxe, Junior Suite o Garden Suite, desayuno buffet con champagne para dos personas, el tratamiento facial Diamond Touch para una persona y una sesión holística individual a elegir entre Yoga, Pilates, Yogilates golf, sesión estiramiento de Kabat y Mindfulness.







BRUNCH EN EL HOTEL RITZ DE MADRID CON MASTER CLASS

El hotel Ritz ofrecerá brunch y master class para las siguientes fechas y con las siguientes opciones;
El brunch para el día de la madre, el día 1 de mayo se podrá celebrar en el hotel Ritz con la diseñadora de té Beatriz Parreño, que instruirá a los clientes en la cultura y la ceremonia del té.
El brunch de San Isidro, el día 15 de Mayo se podrá degustar de un brunch con decoraciones y especialidades de la gastronomía local.
El precio por persona es de 89 euros (bebidas incluidas), niños de 0 a 6 años: 1 gratis cada dos adultos y niños de 6 a 12 años, 44 euros.
Para más información o reservar mesa, puede llamar al teléfono 91 701 67 67 o por email, rzmad-hostess@mohg.com.





ROOM MATE VALERIA, LA APERTURA HOTELERA MÁS ESPERADA DEL AÑO EN MÁLAGA

Room Mate Hotels, cadena hotelera que está protagonizando el cambio en el turismo, fundada y presidida por Kike Sarasola, consolida su presencia en Málaga con la apertura hoy de su tercer hotel en la ciudad. Room Mate Valeria es una de las grandes apuestas de la cadena, que refuerza la oferta turística de Málaga y se suma a los dos hoteles que Room Mate Hotels ya tiene en la capital de la Costa del Sol, Room Mate Larios y Room Mate Lola. El edificio, obra de Alejandro Armentero de Dalmases, está situado a tan solo unos metros del mar Mediterráneo y junto a calle Larios, centro neurálgico de la ciudad, cuenta con 61 habitaciones divididas en 5 categorías. Dispone de una terraza con piscina en la azotea, que promete convertirse en el punto de encuentro de malagueños y turistas. Además, en su planta baja dispondrá de restaurante. Completan sus instalaciones un gimnasio de 60 m2 y 2 salas de reuniones con capacidad para más de 50 personas cada una.
www.room-matehotels.com



EL AVENIDA PALACE DE BARCELONA ESTRENA NUEVOS BAÑOS

El Hotel Avenida Palace ha culminado el proceso de reforma de los baños de sus 151 habitaciones, iniciado el año pasado y en un tiempo récord de seis meses. La obra ha sido realizada por la empresa de construcción y reformas Som-hi que ha querido respetar el carácter único del edificio histórico, refrescando su imagen y buscando una estética contemporánea, funcional y elegante.
Los nuevos baños están revestidos de suelos y paredes de gres porcelánico en color visón, y cuentan con griferías monomando ROCA, duchas de columna con rociador-lluvia formato XL y sanitarios suspendidos ROCA con cisterna integrada.
Así también, los platos de ducha son compactos extraplanos efecto pizarra, las mámparas son correderas de cristal templado y los espejos cuentan con iluminacion indirecta LED de luz cálida para dar sensación de bienestar. **www.avenidapalace.com**



AHORA BACIRA. TAMBIÉN SE BEBE

BACIRA. (C/ del Castillo, 16. Madrid. Tel. 91 866 40 30. **www.bacira.es**) se ha convertido en un nombre más que familiar entre los foodies de la capital y es que Gabriel Zapata, Vicente de la Red y Carlos Langreo conquistan día a día con su propuesta japo-mediterránea. Una tentadora oferta que convierte la carta en todo un reto a la hora de elegir ¡porque todo es apetecible! y casi a diario incluye alguna novedad...

La última no es de comer, si no de beber, y es que estrenan carta de cócteles. Un total de 8 propuestas que combinan a la perfección con su cocina de fusión, son clásicos de la coctelería, como el Pisco Sour o revisiones como el Mojito de lichis. Su precio, 7 €, resulta más que tentador. Por ejemplo, qué tal abrir boca con el Green Monkey -a base de cachaça, Malibú, zumo de piña, Calpis y té matcha- mientras se disfruta de su exótico aperitivo crujiente de Morcillo al curry con plátano macho. Por supuesto, a la carta de platos también llegan apetecibles recetas que seguirán conquistando a nuevos y conocidos... Los Fideos somen con langostinos tigre y verduras, la Costilla a 65º con salsa de mandarina y sichimi togarashi o el Cochinillo a baja temperatura con chutney de frutas tropicales, yogurt griego con naranja y jugo de tamarindo entre otros. Y también piensan en los más golosos. Por la fecha a la que nos acercamos, la Torrija caramelizada con sopa de vainilla y lemon grass con helado de canela se convierte en uno de los postres más demandados; quienes prefieran el chocolate, sin duda, Chocolate3 que tiene nueva presentación y ahora va sobre el haba del propio cacao, y para los más innovadores, porque aquí hay creaciones para todos los gustos, la Tarta al whisky con aroma de Jack Daniel's, que conquista desde el pasado otoño.



5 CUCHARAS, DE BARRA Y DE TARDE

5 Cucharas Restaurante, Bar & Tasting Room (Infanta Mercedes, 115. Madrid. Tel. 91 023 35 48. **www.5cucharas.com)**, 100% de mercado, ¡se llena de novedades!: nueva carta, nuevo horario y 'mucha más barra'... Eso sí, su esencia se mantiene, porque Diana Hermo tiene muy claro lo que hay que ofrecer: "calidad, mimo y respeto por el producto y los productores, un mimo que también transmitimos a nuestros clientes". Con la premisa de que #tetuantambienmola, cambia el horario de 5 Cucharas y su zona de mesas altas se convierte en punto de encuentro durante la tarde. Es decir, la planta baja de este coqueto y acogedor local se convierte en non stop de 13:00 a 23:30 horas. Quienes se sienten en uno de sus cómodos taburetes de 16:00 a 20:00 horas, entre los dos servicios, podrán disfrutar de algunas de las propuestas en frío de Hermo: Filete de Anchoa de la casa Don Bocarte, Boquerones en escabeche de hierbas o sus originales y deliciosos quesos, expuestos 'en bodegón' con 12 variedades.

RESTAURANTE DELIRIOS, UNA LOCURA PARA LOS SENTIDOS

En una ubicación sin igual, a escasos metros de la majestuosa catedral de León, se encuentra el sueño hecho realidad de Javier Rodríguez, el restaurante Delirios (Calle del Ave María, 2. León. Tel. 987 23 76 99. www.restaurantedelirios.com), uno de los más punteros de la Comunidad que en su andadura se ha ganado un sol Repsol, la recomendación de la guía Michelin además de haber conseguido ser restaurante del año 2015 en Castilla y León. Entre sus fantasías más célebres están por ejemplo los Churros con chocolate de Las Pedroñeras, que por si alguien no se ha percatado bien del nombre, en Las Pedroñeras lo más famoso no es precisamente el chocolate... y es que al chef le encanta 'liar' de vez en cuando al comensal.

En su afán por innovar, divertir y crear expectación sobre su comida, el próximo 9 de marzo se celebrará una sesión temática de trampantojos a la que han llamado 'Delirios musicales, trampantojos y vinos'. Porque sí, habrá de todo. Música en directo de la mano de uno de los Dj más importantes de la zona, Víctor Crespo, -que pinchará un repertorio de electrónica, deep-jazz, disco...-; en cuanto a la comida, un menú de 10 pasos en el que nada será lo que parece: ¿Capuchino de jamón ibérico? ¿Palomita de salmón ahumado? ¿Oreo para comer con cuchara?, ¿Colajet? Sí, pero 'a nuestra manera'...; y los vinos, rara avis de diferentes D.O elegidos a propósito para cada uno de los platos: Manzanilla, Ribeiro, Ribera del Duero, Jumilla... Calidad y sorpresas aseguradas. El evento comenzará a las 21:30 h. y durará dos horas aproximadamente. Habrá una entrada única por 50 € para disfrutar de todo este juego y es necesario reservar la plaza con antelación.





La máxima de Javier y la de su equipo desde que abrió el restaurante en 2009, es superarse cada día y llegar aun más lejos. Para ello trabajan en armonía aunando innovación, técnica, investigación y un nivel de exigencia que se extiende al de la calidad de las materias primas que utilizan, que siempre que se puede son de kilómetro cero. Y es que muchos de los protagonistas de su carta son de León o alrededores, y otros, como los pescados, hay que salir a buscarlos a la costa... pero con todos logran resultados suculentos e irreverentes presentados con mucho mimo y terminados con un toque especial. Pura creatividad en el plato, en ocasiones una quimera para el que se sienta a la mesa. En resumen, hacen que la comida sea una experiencia divertida en la que hay que estar atento, porque no siempre es lo que parece. Y para disfrutarla hay varias opciones: en carta, que cambia cada dos meses y medio aproximadamente, a la par que los productos de temporada, y donde en invierno por ejemplo no faltan los Garbanzos de pico pardal salteados al ajo arriero con pulpo y 'dorito' de patatas o el Lingote de cochinillo segoviano a baja temperatura, deshuesado y tostado con manzana lombarda; a través del 'Menú Delirios' para mediodía, que incluye tres aperitivos, tres platos y postre por 18 € (27 € si se armoniza con cuatro vinos), que cambia semanalmente y que no hay que perderse cuando el toque dulce es la Crema de queso de cabra del Bierzo, avellanas y aceite de oliva; o con el completo 'Menú Gastronómico', tres aperitivos, cuatro platos y dos postres siempre sorprendentes que varían cada 15 días, y que se puede tomar por 37 € sin vinos o por 48 € con siete diferentes. Sin duda, esta última, la mejor manera de conocer de principio a fin los delirios del chef.

www.restaurantedelirios.com





SANDÓ: PARA COMPARTIR... O NO, PERO SÍ O SÍ PARA DISFRUTAR

Céntrico, en los aledaños de la Gran Vía, pero un poco escondido para estar tranquilo; sin duda alguna, merece la pena cruzar una de sus puertas de cristal y descubrir la gastronomía de Sandó (Santa Isabel, 2-4. Madrid. Tel. 91 547 99 11. http://restaurantesando.es). Una cocina de vanguardia con raíces tradicionales que conquistará todos los paladares. Su ubicación, su oferta y el espacio en sí, lo convierten en el restaurante ideal para muchos momentos y distintas situaciones: cerrar un negocio, una cita romántica -porque sí, su decoración también acompaña, elegante con un toque informal, luz cálida, buen ambiente-, una comida con amig@s... Sin duda, disfrutar en una de sus mesas será un acierto. Algo que se acentúa más que nunca con su nueva carta de recetas sencillas y apetecibles con el producto como protagonista, porque si algo tienen claro en este restaurante es que una buena materia prima marca todo el plato. Con esta premisa presentan la Ensalada crocante de cigalas y txangurro, el Ravioli de calabacín relleno de presa ibérica, los Tacos de bacalao glaseado con alioli y confitura de cherry, el Tournedó de vacuno con patata violeta confitada... por mencionar algunos. Aunque de todos los entrantes pueden pedirse medias raciones, la mejor forma de poder disfrutar de las novedades es a través de sus menús.

www.restaurantesando.es

LA CROQUETERÍA GOURMET DE ALBERTO SOTO TRIUNFA EN EL MERCADO DE LA MERCED



La croqueta, uno de los productos gastronómicos más sencillos de la cocina española y, al mismo tiempo, de los más difíciles de bordar, es la protagonista de La Croquetería Gourmet. Un modelo de negocio único que se basa en la elaboración propia y controlada de un producto gastronómico tradicional con firma de autor, que se sirve en puesto de venta con unos altos estándares de presentación, calidad y servicio y que presenta una relación calidad-precio sin competencia. Una fórmula que ya ha calado con éxito en el recién inaugurado Mercado de la Merced de Málaga.

- Tapa: 4 unidades. 3,50€
- Ración: 6 unidades. 5,00€
- Surtido de 12: 12 unidades, 9,50 €
- Surtido de 18: 18 unidades. 14,50 €
- Surtido para llevar: 6 unidades. 5,00 €





FINCA LA TORRE RECONOCIDO COMO EL MEJOR AOVE DEL MUNDO

El Consejo Oleícola Internacional ha reconocido, por tercer año consecutivo, al aceite de oliva virgen extra Finca la Torre Selección Hojiblanca con el Premio Mario Solinas 2016 al mejor AOVE del mundo en la categoría de frutado intenso. Uno de los galardones más valorados del sector que certifica un año más la calidad y la fiabilidad de este monovarietal y que se suma a los ya recibidos en las últimas campañas como el Premio Alimentos de España del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente en las últimas tres campañas, el reconocimiento al AOVE del Año de la afamada Guía Flos de Olei de Marco Oreggia que en su edición de 2014 ya reconoció a la firma con el primer Premio a la Almazara Emergente y también el Sol D'Oro italiano en la categoría de Producción Ecológica en 2014 y 2015.

- Botella de 500 ml.: 15 € aprox.
- Botella de 250 ml.: 10 € aprox.

BAO, EL BOCADILLO AL VAPOR QUE TRIUNFA EN GASTRONOMÍA



Hace poco que llegaron, pero lo han hecho con tanta fuerza que hoy están presentes en casi cualquier renovación de carta. Se trata de los baos, una delicia china hecha de una masa esponjosa y ligeramente dulce, rellena de todo lo que alcance la imaginación. Nacho Aguilar, copropietario del restaurante La Lata de Sardinas, donde los preparan por ejemplo de panceta, verduras y sardinas con sisho en tempura, nos cuenta las claves del éxito de este exótico bocado en nuestro país.

www.lalatadesardinas.es

EN BARCELONA COMO EN PARÍS



Con motivo del quinto aniversario del Café Emma, los chefs Romain Fornell y Michel Sarran presentan su particular homenaje a la cocina popular francesa. Cinco años después de su apertura, el establecimiento y sus chefs reivindican la importancia de los platos de bistró en Barcelona con nuevas recetas en cocotte, carnes a la brasa y pastelería clásica francesa de elaboración casera que se incorporan a la actual carta.

www.cafe-emma.com

ACEITE LA ALDEA DE DON GIL



La almazara cordobesa Aroden ha lanzado una edición limitada del Aceite La Aldea de Don Gil. Se trata de una edición especial limitada de 1.000 botellas en un envase especial de 500 ml, obtenido de cosecha temprana y de la variedad hojiblanca. Aroden produce también otras marcas como Cladivm.

PVP. 8,30€



MÁS CAÑETE QUE NUNCA

El empresario restaurador José Mª Parrado presenta el remodelado Bar Cañete, un establecimiento que por primera vez se fusiona bajo una misma carta para disfrutar en la barra, en el reservado o en el comedor para hacer sobremesa. Salteado de calamarcitos con alcachofas y pamplinas; tortilla de gambas y alcachofas con berros, y guisantes del Maresme con butifarra del Perol, son algunos platos de temporada que propone el Cañete y que conviven con sus clásicas anchoas de Santoña –servidas enteras en dos mitades- la torta de camarones, las croquetas, el steak tartar de vaca vieja, el mollete de rabo de toro o el fricandó de rape.

Entre las novedades de la carta, las opciones de carne y pescado a la brasa, piezas enteras o al corte de chuletón, presa ibérica o pescado del día. Y para los postres, el Cañete apuesta por el pionono –un pastel popular de Granada servido con crema quemada por encima- las fresas con sabayón al cava, o el bastón de chocolate cubano con sal, junto con su famoso baba al ron, la tartaleta fina de manzana, o el surtido de quesos.

www.barcanete.com











La Navarrería

Platos clásicos y modernos con la huerta Navarra como protagonista

Bienvenidos a La Navarrería. A este local de decoración cálida, moderna, luminosa y despejada, donde menos es más. Podemos quedarnos en la planta superior, ideada para practicar el tapeo en mesas elevadas o en la barra, o podemos bajar al sofisticado comedor. En ambas alturas, desde la carta se nos insinúan unos platos cuya principal materia prima procede de la huerta de Navarra, probablemente el rincón de España donde mejor se trabajan las verduras. Toda una reivindicación de lo verde. En plan tapeo o menú exprés, se nos ofrecen como opciones montados de pan de cristal, por ejemplo con escalibada y boquerón o rabas de chipirón; también tostas, acompañadas de pastel de puerro, revuelto de ajoarriero o calçots de Tudela; o cuencos, que van desde la más tradicional ensaladilla al huevo escalfado o las alcachofas fritas. Y a la hora de sentarnos a la mesa, se nos plantean platos generosos, gourmet y sanos, que dan un giro vanguardista a recetas populares.

Así, nos encontramos la estilosa crema trufada de cardo con setas y piparras. No podía faltar, claro, el bacalao, otro súper héroe de la comida navarra, aquí revestido al ajoarriero con langostinos. Ni las pochas de Sangüesa. Y para carnívoros, entre lo más aclamado se encuentra la gallina en pepitoria.

En el par de meses que lleva abierto este local, no solo se ha convertido en un imán para quienes se llevan bien con las verduras, la comida saludable y la cuchara. También ha llamado la atención por sus deliciosos desayunos, basados en infinitos tipos de pan, y su reinvención del concepto take away, que viene a solucionarnos ese dilema tupper/ sándwich que nos asalta entre semana, y nos facilita la vida si, en lugar de cocinar, los sábados y los domingos preferimos estar a otras cosas. Y es que La Navarrería nos acerca un menú recién hecho, sano y a precio asequible hasta el ordenador del trabajo, sin demasiadas complicaciones: el pedido se puede hacer hasta por whatsapp. Por fin, una comida para llevar en las antípodas del fast food. Además, para celebrar con nosotros sus orígenes, La Navarrería nos invita a jugar a partir de la Escalera de San Fermín, con este plan imperdible: con ocasión de cada uno de los peldaños de la Escalera (1 de enero, 2 de febrero, 3 de marzo, 4 de abril, 5 de mayo y 6 de junio), el restaurante estrenará el plato estrella correspondiente a ese mes. Y el 7 de julio... Sorpresa de San Fermín. Próximamente, la esparragada de abril, en sus platos, en La Navarrería. Buen provecho .

DIRECCIÓN
La Navarrería
Lagasca, 103.
Madrid
Tel. 915 628 897
WEB
www.navarreria.com
HORARIO RESTAURANTE
De L-S, de 13h a 16h, y de 20h a 23h;
D, de 13h a 16h.
HORARIO BAR
De L a V, de 09h a 17h, y de 20h a cierre; S, de 12h a 17h y de 20h a cierre
D, de 13h a 17h.



D. CARLOS FALCÓ: PREMIO MARCO MUGELLI / MASSIMO PASQUINI

Don Carlos Falcó, Marqués de Griñón, será galardonado en la nueva Cantina Antinori de Florencia con el Premio especial en memoria de Marco Mugelli y Massimo Pasquini, pioneros en la investigación científica del aceite de oliva virgen extra, por su trayectoria en la mejora de la calidad gastronómica, dietética y cosmética de los aceites de oliva virgen extra, así como su difusión internacional a través de conferencias y artículos, resumidos en su obra El Gran Libro del Aceite de Oliva, Una Historia Milenaria, editada en Italia por Mondadori y publicada con el título Oleum en España (Editorial Grijalbo) y Alemania (Editorial Hoffman & Campe).

www.pagosdefamilia.es



FINCA LOS HOYALES, NACE UN VINO AL DICTADO DE LA NATURALEZA

Finca Los Hoyales 2012 es un vino tinto elegante y singular, de la D.O Ribera del Duero, que con un número reducido de botellas se dirige a los amantes de historias únicas e irreproducibles. Elaborado a través de la viticultura biodinámica, este nuevo vino de Bodega Cruz de Alba dará mucho que hablar, ya que transmite los valores auténticos de unas cepas concretas.

www.cruzdealba.es

Bellori vinos

BELLORI JOVEN 2015 PLATA EN MUNDUS VINI 2016

Nadie puso tanta pasión en un vino Mundus Vini se ha convertido en uno de los concursos vinícolas de más importancia del mundo.
Este año 2016 unos 6000 vinos de todo el mundo han sido catados por un total aproximado de 180 profesionales.
Se celebra dos veces al año desde 2014. En esta ocasión, que se ha celebrado del 21 al 24 de febrero la Bodega Bellori Vinos con su Bellorí Joven 2015 ha sido galardonada con la Medalla de Plata.
El vino premiado es un vino blanco Joven de la variedad Verdejo 100% de la cosecha de 2015. Se presenta muy limpio y brillante de color amarillo pajizo y reflejos verdosos.

En Nariz se caracteriza por una intensidad media alta, con aromas varietales a hierba recien cortada y a heno e hinojo. También se aprecian notas balsámicas como el anís y el regalíz acompañadas de un ligero toque a flor blanca recordando al azahar, dando como resultado un vino fresco elegante y de buena complejidad aromática.
En boca resulta de entrada golosa para seguir con una agradable frescura dada su buena acidez. De retrogusto largo e intenso caracterizado por recuerdos a fruta como pera y manzana.
Toda esta sintonía de matices y aromas le confieren a este vino elegancia, fuerza, juventud y complejidad invitando a degustar una segunda copa.

www.bodeboca.com

LUIS THE MARINERO

La variedad masculina de la sangría Luis The Marinero llega a tu hogar para celebrar uno de los días más importantes del año para el cabeza de familia. Si se te ha olvidado obsequiar a tu padre, el pasado mes, todavía tienes la oportunidad de soprenderle con White Sangría.
Elaborada con vino blanco, evoca todo el sabor mediterráneo gracias al vino blanco afrutado de aromas limpios y cítricos. Al servirla en la copa nos deleita con una cascada de aromas cítricos y tropicales totalmente engarzados y en el paladar nos sorprende una explosión de sabores con un final refrescante e inolvidable.
Precio unidad: 5€ - 7€





DEHESA DE LUNA PRESENTA SU VINO ROSÉ 2015

Dehesa de Luna Rosé 2015 llega al mercado tras su primera y exitosa experiencia con la añada 2014. Una prueba que ha servido para presentar en España este nuevo vino que se elabora sólo con la variedad Cabernet Sauvignon procedente del viñedo La Mata de la Culebra, uno de los viñedos que conforman Dehesa de Luna.
De Dehesa de Luna Rosé se han elaborado 5.328 botellas (75cl) y 500 Magnum. Este vino, 100% Cabernet Sauvignon, sigue la tendencia de los vinos "provenzales" o de estilo francés ya que su elaboración aporta elegancia y finura en perfecto equilibrio con la fuerza de esta variedad. Este es el nuevo vino de la bodega que nace para formar parte del universo Dehesa de Luna con uvas de calidad y una imagen exquisita que refleja el saber hacer de la bodega.
Su color, rosa-salmón con reflejos acerados, se consigue por un suave y rápido prensado de los racimos enteros y una fermentación lenta para después pasar 3 meses en sus propias levaduras. Esto aporta muy buena intensidad aromática con fruta blanca, como la manzana, y un vino que en boca es fresco y vivo con notas florales.

www.dehesadeluna.com





¿QUÉ TIPO DE PADRE TIENES? ¿DESPISTADO, FAMILIAR O TRANQUILO?

Si aún no has conquistado a tu padre, estas a tiempo con el espirituoso que más se adapte a su personalidad. ¡Primeras Marcas te lo pone fácil! La distribuidora de bebidas Premium de marcas nacionales e internacionales presenta una exclusiva selección de bebidas para regalar en el Día del Padre.
Para padres despistados de 30 años, ofrecen el *Gin Williams Chase GB Extra Dry*, con un precio de 28,50 €.
Para padres familiares de 40 años, ofrecen *Grappa Nonino Antica Cuvee* con un precio de 56 euros. Y para los padres tranquilos de 50 años, ofrecen *Highland Dream of Scotland 18 yo* con un precio de 86,90 euros.

BALTOS 2013, MENCÍA PARA TODOS LOS DÍAS



Baltos cumple 10 añadas con vocación tabernera. Es joven, es mencía y del Bierzo, tres características con las que triunfa en las tabernas y gastrobares más vinícolas de España.
Es el vino de Dominio de Tares para disfrutar a diario por su gran calidad y buen precio.

Además, esta añada tiene nueva imagen. Ahora, Baltos se presenta en botella "borgoña", un cambio para que Baltos siga la misma línea de los vinos de la bodega.

Baltos 2013 es un vino joven con una madurez espléndida que le da su crianza de cuatros meses en barricas americanas y francesas. Después, ha permanecido, como mínimo, 8 meses más en botella y por sus venas corren uvas de viñas de más de 40 años, que le aportan serenidad a su juventud así como elegancia y viveza.

Este vino tiene un color rubí y reflejos granate en los bordes. En nariz, destacan los frutos rojos y negros frescos y recuerdos de regaliz. Destacan los sabores de arándano, ciruela, mora y pimienta. Tiene, a su vez, un paso por boca intenso y persistente.

Para Rafael Somonte, enólogo de Bodegas Dominio de Tares, Baltos 2013 es "un gran vino mencía para disfrutar día a día".

PVP. Baltos 2013, 8 euros.
www.dominiodetares.com

CATA HISTÓRICA VERTICAL DE 28 AÑADAS DE LA GAMA CHIVITE COLECCIÓN 125







El Grupo Chivite celebro el pasado día 3 de marzo, la cata vertical que ha presidido Julián Chivite, en la que, por primera vez en la historia, se han descorchado 28 añadas de los vinos de la gama Chivite Colección 125.
Exclusivamente, 120 catadores han tenido el privilegio de probar estas joyas enológicas entre los que se encontraban destacados profesionales del mundo de la enología, como Álvaro Palacios o Peter Sesseck, de la sumillería como Mariano Rodríguez, sumiller de Arzak y premio al Mejor Sumiller por la Academia Internacional de Gastronomía, y de la crítica como José Peñín, Andrés Proensa, Luis Cepeda, Javier Rueda, Pilar Molestina, Carlos González, Pablo Amate,... además de colegas de la prensa internacional, entre otros. Tampoco han querido perderse este acontecimiento representantes de otras grandes bodegas españolas como Guillermo de Aranzabal, presidente de Bodegas Rioja Alta; Alejandro Aznar, presidente de Marqués de Riscal o Enrique Valero, Director general de Abadía de Retuerta.
Las añadas catadas de los vinos Chivite Colección 125 Reserva han sido 1992, 1994, 1997, 2000, 2002, 2003, 2004, 2005, 2009, 2010, 2011. En el caso del Chivite Colección Blanco los seleccionados fueron 1994, 1996, 1997, 1998, 2000, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2012, 2013. Los asistentes también han podido catar las añadas de 1998, 2002 y 2010 del Chivite Colección Vendimia Tardía.
Alguno de estos vinos ha sido apadrinado por importantes personajes del sector vinícola. Entre otros, la sumiller Mª José Huertas, también Peter Sesseck ha presentado un vino, en concreto el blanco de 2004, José Peñin ha sido el padrino del blanco de 1996. Por último, presentando el Vendimia Tardía 2002 y para cerrar la cata, ha tomado la palabra el Presidente de la Real Academia Española de Gastronomía. Rafael Ansón, ha dicho que estamos ante un vino que «no necesita presentación. Es un vino excepcional que no tiene nada que envidiar a los de Alsacia o Borgoña». En concreto, sobre la añada del 2002, ha afirmado que se trata de «un vino completísimo. Excelente».
En esta cata histórica se han utilizado más de 3.000 copas de la casa Riedel y se han abierto cerca de 300 botellas. El evento ha contado con la colaboración de 12 alumnos del curso de Sumilleres de Madrid (Cámara de Comercio) que han realizado el servicio bajo la dirección del jefe de sala Manuel Isoler.

www.chivite.com



ACEITE DE MASAJE ECOLÓGICO SLIM&FIRM CON POMELO Y JOJOBA

El aliado de las pieles flácidas que necesitan recuperar su elasticidad. Un tratamiento intesivo para utilizar mediante masaje, y que gracias a su cóctel de aceites esenciales drenantes, desinfiltrantes y reafirmantes, penetra en la piel reduciendo la celulitis y mejorando la falta de firmeza.

Además el inhalador slimstick con 5 aceites esenciales, inhibidores del apetito, calmantes y saciantes que actúan en sinergia engañando a nuestro cerebro cuando se inhalan, creando una sensación de saciedad y calmando las ganas de picar entre horas. Mediante este gesto se evita la frustación y la sensación de negatividad, y se responde de manera positiva al deseo de comer por impulso.

Precio del aceite de masajes 21 euros y del slimstick inhalador con 5 aceites es de 9,95 euros.





BALNERARIO SICILIA CELEBRÓ EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER TRABAJADORA

El 8 de marzo fue el Día Internacional de la Mujer Trabajadora, también llamado Día Internacional de la Mujer, una fecha clave que conmemora la lucha de la mujer por su participación, en pie de igualdad con el hombre, en la sociedad. Una excusa ideal para tomarse un merecido descanso, sola o acompañada, del ajetreo y la rutina: ese día eligen ellas, porque lo que no se puede dudar es que la mujer es un pilar fundamental en la humanidad. Para celebrarlo y como pretexto para darse un respiro, los Balneario Sicilia y Balneario Serón propusieron diversas opciones para tener tu momento de desconexión y disfrutar, además, de su amplia carta de tratamientos, adaptados a cada tipo de piel y edad, en un entorno idílico. Muy cerquita de estos templos de la belleza se encuentra la Laguna de Gallocanta, un reclamo importante en esta época, que se convierte en el complemento perfecto para vivir una escapada 10.

www.balneariosicilia.com



ESSENTIAL SHOCK, EL REVOLUCIONARIO TRATAMIENTO ANTIEDAD PARA HOMBRE

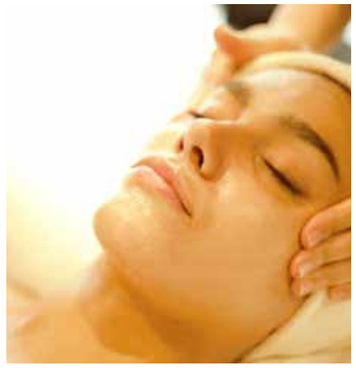
INÚU, la propuesta de Wellness Attitude complementaria a CALDEA, el centro termal de referencia de Europa que contempla todos los aspectos de cuerpo y mente para ofrecerte una excelente alternativa de ocio y bienestar, presenta una nueva propuesta para el cuidado masculino de la mano de la firma experta en belleza Natura Bissé.

Las marcas de edad y la exposición continua a los agentes extremos se manifiestan mediante tonalidades opacas y arrugas en el rostro. ESSENTIAL SHOCK INTENSE es un tratamiento reparador de la estructura cutánea enfocado a la reparación de los efectos del paso del tiempo a partir del nivel más básico, el celular. Aminoácidos naturales de colágeno, isoflavonas y vitaminas antioxidantes A+C+E actúan en las capas más profundas de la piel para revertir el envejecimiento cutáneo y nutrirla exhaustivamente, obteniendo así una piel más firme y resplandeciente.

www.caldea.com







PRIMAVERA DETOX EN ORGANIC SPA

Para lucir un aspecto saludable durante el verano es imprescindible preparar la piel en primavera. Devuelve a tu piel la luminosidad e hidratación perdida tras los daños del invierno con una lujosa y exclusiva combinación de sales exfoliantes, barros detox y aceites esenciales. Relájate con un tratamiento especialmente creado para desintoxicar, curar y calmar la epidermis, formulado con la sabiduría y el mimo de los rituales tradicionales de belleza de Tailandia, con ingredientes ricos y exquisitos como la Arcilla Blanca, el Té Verde, el Jazmín Blanco, la Papaya, el Coco, la Almendra Dulce, la Hierba de Limón y el Geranio.

www.theorganicspamadrid.com



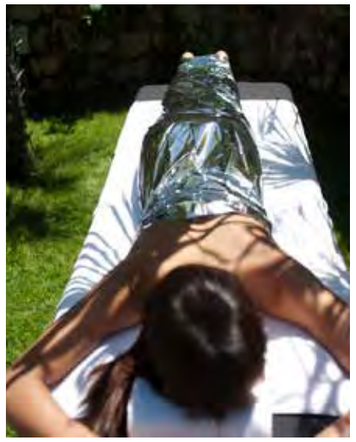




¿GLITTER O NUDE?

Decidirnos por una clase de manicura y esmaltes o por otros, siempre depende de nuestros gustos personales o de lo que sabemos que mejor nos sienta, influyendo mucho nuestra personalidad, pues a la hora de elegir entre un tono nude u otro glitter, tan diferentes, también estamos mostrando una manera de ser y de expresarnos. La firma norteamericana ORLY nos da algunas pistas sobre qué tipo de esmalte nos encaja más y por qué debemos optar por cualquiera de ambos.

www.premiumlacquer.es



PLAN TOTAL DETOX EN NIWA HOTEL & SPA

Si quieres lucir tipazo en verano, es hora de empezar tu plan de cura détox. Pensando en poder recuperar la talla y eliminar esos michelines y piel de naranja, Niwa Hotel & Spa ha creado un PLAN TOTAL DÉTOX para ayudarnos a afrontar el 2016 con el mejor cuerpo y humor posible y presumir de palmito antes de que nos pille el toro, mientras desconectamos y nos dejamos mimar de pies a cabeza bajo los chorros del agua, el vapor de la sauna y el baño turco, las preciades bondades de los masajes y tratamientos de belleza en manos de sus expertas terapeutas filipinas, y esa paz extraordinaria que se respira en el jardín de la Alcarria. www.hotelspaniwa.com







LLEGA LA NUEVA VERSIÓN DE LA MU SL

MU SL de DAHON es la bicicleta plegable que dará emoción a tus desplazamientos por la ciudad cuando vayas al trabajo, de recados o de paseo, porque el simple hecho de pedalear sobre ella te producirá un auténtico placer que va más allá de su utilidad. Además, gracias a sus características como su precisión, frenada y rigidez, la MU SL es la compañera perfecta para los aficionados del entrenamiento al aire libre y los deportistas entusiastas, que buscan cada día algunas horas después del trabajo para poder pedalear en una bicicleta de alto rendimiento y fiabilidad.
www.spain.dahon.com



SCALPERS

La firma de moda masculina Scalpers te da las 5 claves de estilo para ir a la última esta temporada primavera-verano 2016. El azul seguirá marcando estilo. Este color destacará en dos tonos, el “serenity”, que transmite calma y serenidad y el “snorkel blue”, de la familia de los navy y que dota de energía positiva y tranquilidad. Scalpers propone diferentes formas de introducir el azul en los looks de esta temporada.
www.scalpers.com





LOIS EYEWEAR 2016

La primavera se huele en el aire, los días se alargan y la cálida luz invita a sentarse en una terraza a charlar con los amigos.
Para estos momentos tan especiales, en los que además de protegernos de la luz solar queremos tener un aspecto realmente seductor, Lois lanza su nueva colección de gafas de sol 2016.
Pequeños detalles con estilo, lentes redondas, con doble puente y cuidados diseños de las monturas son las claves que confieren a esta colección un aire urbano, siempre en línea con las últimas tendencias.
Las formas redondeadas y las líneas wayfarer, con un cierto aire retro vuelven a ser las auténticas estrellas de la temporada.
www.loisjeans.com





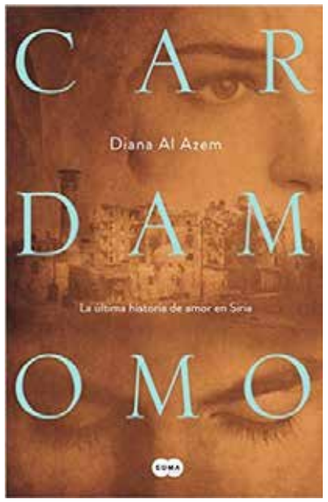






MOMMY LOVES MR. BOHO

Todas las madres merecen un regalo en su día más especial. Por ello #MRBOHO propone una selección de gafas adaptadas a la personalidad de cada una de ellas.
Las primeras, para las que arriesgan en la elección de sus outfits, #MRBOHO les propone su línea más atrevida personalizada en el modelo Coral Vontage Tortoise Jordan, una gafa con una montura híbrida en dos tonalidades que dará color y frescura a los looks de las madres más vanguardistas. PVP.51 euros.
Las segundas, son para las más innovadoras que amarán las particulares y exclusivas Marble Hackney with classical lenses, una carismática gafa unida por un puente dorado con lentes planas. Solo apta para madres con espíritu inconformista que buscan la singularidad en sus estilismos. Una de las novedades #MRBOHO para la próxima temporada. PVP. 60 euros.
Y por último, para las amantes de lo clásico, la redición más autentica de los primeros modelos #MRBOHO, las genuinas Tortoise Williamsburg with classical lenses, una mirada al pasado para irradiar personalidad y autenticidad.
www.mrboho.com/es/



Ficha técnica
Título: Cardamomo
Autora: Diana Al Azem
Editorial: Penguin Random House
Precio: 16.90 €

LA ÚLTIMA HISTORIA DE AMOR EN SIRIA

Sam Lawson es hijo de una pareja de famosos cirujanos estéticos, vive en Sídney en una mansión con mayordomo y chófer. Tiene un cochazo y una novia espectacular. Está acostumbrado a vivir rodeado de belleza y lujo. Acaba de terminar la universidad y tiene ya trabajo en la clínica de sus padres. Pero un incidente en un parque le cambia la vida por completo y descubre que quiere aplicar la medicina y salvar vidas. Por esta razón se va como voluntario a Siria y allí descubre los horrores de la guerra. Su curiosidad por probar el cardamomo lo lleva hasta Nour, una hermosa joven siria, y su familia. De pronto descubrirá que no puede vivir sin estar cerca de ellos. Por desgracia el país está en guerra y no va a ser fácil huir a un lugar seguro.



Ficha técnica
Título: La chica miedosa que fingía ser valiente muy mal
Autora: @Barbijaputa
Número de páginas: 352
Editorial: Penguin Random House
Precio: 14.90 €

LA TUITERA MÁS CAÑERA, ÁCIDA Y FEMINISTA DE LA RED, PRESENTA SU HISTORIA

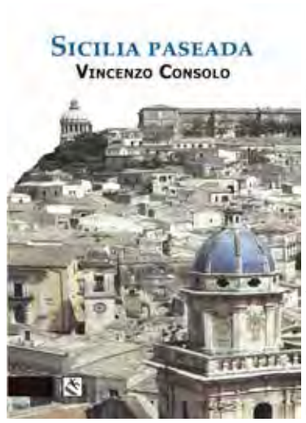
Bárbara consigue su sueño de ser azafata, una profesión que le gusta, pero a la que le encuentra unas cuantas pegas: la obligación de maquillarse como una puerta y el auto sabotaje de su persona- lidad al que se ve abocada en favor de una sonrisa robótica y un manual de buenas maneras hacen del trabajo de sus sueños una experiencia bastan- te menos idílica. Bárbara es una chica compleja y distinta. Una chica guerrera, que participó en el 15 M, cuyo hermano Samuel está "exiliado" por cul- pa de la crisis y con una familia que se toma muy en serio la política y las cuestiones sociales. Pero quien busca, encuentra, y una chica como Bárba- ra no está dispuesta a quedarse sentada mientras otros le dicen lo que tiene que hacer o abusan de ella, por mucho miedo que tenga...



Ficha técnica
Título: Tengo en mí todos los sueños del mundo
Autor: Jorge Díaz
Número de páginas: 496
Editorial: Plaza Janes
Precio: 21.90 €

PARA ENTENDER A CHINA

El 17 de febrero de 1916 -en plena Gran Guerra-, el Príncipe de Asturias, el barco más moderno y lujoso de la próspera naviera Pinillos, zarpa de Barcelona rumbo a Buenos Aires. Construido en los astilleros de Kingston, Inglaterra, cuenta con todos los adelantos técnicos de su época, aprendidos de los errores que hicieran naufragar al Titanic cuatro años antes. Un barco invencible que se hunde inexplicablemente la noche de carnaval frente a las costas brasileñas de Ilhabela, conociéndose a partir de entonces como el "Titanic español". Inspirada en un hecho real, Tengo en mí todos los sueños del mundo recrea con maestría diversos hechos históricos, como las vivencias de los desertores de la Primera Guerra Mundial, los matrimonios concertados entre jóvenes españolas y antiguos emigrados, la persecución de los judíos europeos o el tráfico ilegal de mujeres destinadas a vender sus cuerpos en burdeles de Latinoamérica, en una maravillosa novela sobre la esperanza de conseguir hacer realidad los sueños.
Gabriela sueña con Enriq, pero acaba de casarse con Nicolau, un hombre al que aún no conoce. Ni siquiera le han preguntado su opinión; entre su madre y el párroco han orquestado el matrimonio y entregado a Gabriela a un destino lejos de su hogar. Giulio ha visto morir a todos sus compañeros en el frente austrohúngaro y, si ha logrado sobrevivir, es tan sólo por la esperanza de regresar a su pueblo en la Toscana y estrechar de nuevo a Francesca entre sus brazos. Raquel, por el contrario, ha conocido a muchos hombres, pero jamás ha estado enamorada. No es lo más conveniente para una artista de variedades como ella, que triunfa cada noche en el Japonés. La afilada pluma de Gaspar en el Heraldo de Madrid hace temblar a los poderosos. Lo bueno de su viaje a Buenos Aires es que le alejará de sus enemigos por un tiempo y, quién sabe, una gran historia podría cruzarse en su camino... La guerra ha dejado viuda a Sara que, harta de vivir el largo invierno ucraniano sorteando el hambre y los pogromos, ha decidido creer en las promesas de un atractivo judío llegado de Argentina. Para empezar una nueva vida, sólo tiene que dejar de creer a los agoreros que le advierten de que Max no es trigo limpio. El capitán José Lotina es un auténtico lobo de mar, un enamorado de su trabajo que se siente más seguro a merced de las olas que en tierra firme. Pero la guerra ha conseguido que nadie se sienta a salvo y, por primera vez en su carrera, le abruma la responsabilidad de llevar a bordo del Príncipe de Asturias todos los sueños del mundo.



Ficha técnica
Título: Sicilia paseada
Autor: Vincenzo Consolo
Editorial:Colección Breves
Número de páginas: 112
Precio: 12 €

UN RECORRIDO POR LA HISTORIA, RELIGIÓN

"Sicilia paseada" es un gesto de devoción de Vincenzo Consolo hacia una de las regiones más atractivas y sugerentes de Europa. Cuna de la cultura, hogar de mitos, lugar de encuentro y mezcla de múltiples civilizaciones, Sicilia ha sido siempre un territorio que ha fascinado a los artistas. Los templos griegos y romanos, los teatros clásicos, los lugares en los que artistas y creadores de todas las épocas y procedencias se refugiaron, sirven a Consolo para trazar una geografía cultural y emocional. Un paseo que convierte a Sicilia en un personaje, en otro dios como el que habitaban los templos de Agrigento dos mil años atrás, en otro santo como los muchos a los que se presta veneración en las localidades sicilianas.



Ficha técnica
Título: ESTO NO SON LAS TORRES GEMELAS
Autora: María Acaso
Editorial: Catarata
Número de páginas: 128
Precio: 14€

CUANDO DI LA VUELTA AL MUNDO PARA LLEGAR A CASA

Parémonos un momento y pensemos cuántas imágenes hemos consumido a lo largo del día. Entre la publicidad que se expande por la ciudad, las series con las que nos divertimos o las fotografías del periódico con el que pretendemos entender lo que pasa a nuestro alrededor, las imágenes son probablemente el tipo de información más potente que llega hasta nosotros. En contra de lo que muchos pensamos,estas imágenes tienen un papel central en nuestras vidas, porque no solo relatan o dicen, sino que las imágenes hacen: nos hacen sentirnos mal, nos hacen ir al gimnasio, nos hacen enfadarnos con nuestra pareja porque no cumple las expectativas visuales que deseamos, nos hacen odiar, gritar y, fundamentalmente, nos hacen comprar.

EL AUTOR

Jorge Díaz nació en Alicante en 1962. Es escritor, periodista y guionista de televisión. Es uno de los creadores de la exitosa Hospital Central, serie con la que ha cosechado todos los premios de la profesión como el TP y el Ondas, entre otros muchos. Tras un año sabático en Brasil, regresó con su primera novela, Los números del elefante, bajo el brazo. La justicia de los Errantes, fue su primera incursión en el género histórico, a la que siguió Cartas a Palacio, Tengo en mí todos los sueños del mundo es su cuarta novela.

> SORTEO GANADOR DE UN VIAJE CON TURKISH AIRLINES Y ANANTARA A MALDIVAS TEXTO Y FOTOS ALBA DÍAZ















En nuestra visita a la Feria 1001 Bodas tuvimos la suerte de ganar “Un viaje de novios a las Islas Maldivas” gracias a la revista topVIAJES, la aerolínea Turkish airlines y el Hotel Anantara Veli, suponía pasar unos días en el lugar más parecido a un paraíso y no queríamos perdérnoslo.

Las Islas Maldivas están ubicadas en el sudoeste de Sri Lanka y constituyen una franja de 754 km de largo y 118 km de ancho. El territorio está organizado en 26 atolones, con un total de 1.192 islas, de las que únicamente 202 están habitadas. Los atolones son estructuras de coral que están separadas mediante lagunas.

¿Por qué es un sueño viajar a las Maldivas? Estamos hablando de islas condenadas a desaparecer, países sumergidos por las aguas más pronto de lo que pensamos, y en el caso de Maldivas, la “peor situada”, será inhabitable entre el año 2050 o el 2070. ¡! Es por esto por lo que es un lujo y un privilegio poder visitar este paraíso natural.

Ya desde el inicio del viaje con Turkish Airlines pudimos comprobar que el viaje era uno de los Viajes de nuestra vida, el servicio a bordo de los aviones de esta compañía fue excelente, cuentan con un Chef que te recomienda sobre la comida a degustar a bordo y un sistema de entretenimiento de películas, videos y juegos más que interesante para que el viaje se haga muy cómodo y entretenido.

Al llegar a Male nos estaban esperando del hotel Anantara Veli para trasladarnos en una lancha de lujo con bebidas frías e incluso “wifi” y llevarnos al Hotel donde pasaríamos las siguientes 5 noches.

A nuestra llegada la recepción por parte del hotel con una canción sobre el pantalán de madera fue una sorpresa, nos recibieron con un coctail mientras realizábamos el checkin, gracias a topVIAJES teníamos un Overwater, (habitación villa sobre el agua), que disfrutamos enormemente ya que te permite hacer snorkel entre los corales desde tu propia habitación.

Lo sorprendente es que en este atolón hay realmente 3 hoteles de la cadena Anantara y podíamos ir a comer a los restaurantes de otro hotel solo cogiendo una lancha con servicio de chofer por parte del hotel.

Los restaurantes eran sorprendentes por su situación en la isla y por su comida, los desayunos eran impresionantes en el restaurante principal del Hotel Anantara Veli, el restaurante Dhoni era nuestro preferido para el brunch-comida y donde poder tomar un aperitivo, es un restaurante sobre el arrecife muy cómodo y junto a la piscina principal del hotel.

Obviamente dejábamos para la cena que era un momento más romántico el probar el restaurante Italiano, el Japonés-tepanyaki o el sorprendente Tailandés en medio de un puente de madera que une el Anantara Veli con el Hotel Naladhu.

Aprovechamos nuestra estancia en el hotel para realizar snorkel, tomar el sol, descansar y disfrutar de todo el tiempo para nosotros que es lo que queríamos en nuestra Luna de Miel.

Si algo no olvidaremos jamás de nuestro paso por las Maldivas es, sin duda alguna, el grado de aislamiento y paraiso sentido estos días. Maldivas te da lujo como en Resorts tipo Anantara Veli, pero si algo es especial en Maldivas es precisamente el concepto maldivo de descanso y tranquilidad. Verdaderas islas paradisiacas donde la intimidad prima sobre las visitas y donde, quizás, hasta sea necesarios algún día para adaptarnos al stress que traemos todos del día a día…

Muchas gracias topVIAJES nunca lo olvidaremos!



TURKISH AIRLINES ANUNCIA UN BENEFICIO NETO RÉCORD EN 2015

De acuerdo con los estados financieros presentados a la Bolsa de Estambul, Turkish Airlines informó de un beneficio neto de mil millones 69 millones de dólares superando la barrera de los mil millones de dólares por primera vez en su historia. El resultado de las operaciones se situaron en 895 millones de dólares, con un aumento del 32 por ciento con respecto al año anterior. Turkish Airlines generó unos ingresos por ventas de 10 mil millones 522 millones de dólares en 2015. En cuanto a la capacidad de generación de caja operativa, Turkish Airlines generó 2,6 mil millones de dólares de EBITDA con un margen del 24,5 por ciento, con un aumento de 5,7 puntos porcentuales en el año 2015. Con estos resultados financieros la compañía ha fortalecido su lugar entre las aerolíneas más rentables en el mundo a pesar de la inestabilidades políticas y económicas de su entorno operativo y las significativas fluctuaciones monetarias.
www.turkishairlines.com

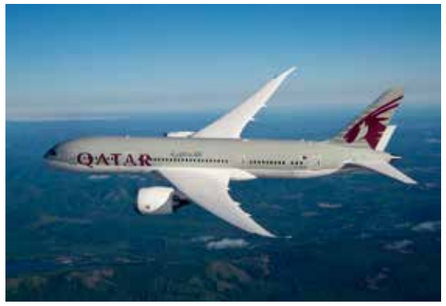


CATHAY PACIFIC AIRWAYS ABRE OFICINA EN ESPAÑA

La compañía aérea con sede en Hong Kong Cathay Pacific Airways se instala en España abriendo nuevas oficinas en Madrid, a cargo de Philippa Tregear, la nueva directora general de la compañía para el mercado español. Un desembarco que se realiza unos meses después del anuncio del lanzamiento del nuevo vuelo directo Madrid-Hong Kong el próximo 2 de junio, que volverá a conectar la capital de España con el Lejano Oriente con cuatro vuelos semanales, facilitando el acceso a China central y Asia a los pasajeros del Sur de Europa. Cathay Pacific operará esta ruta con un un Boeing 777-300ER que incluye su premiada Business Class, la nueva clase Premium Economy y su Economy Class para vuelos de largo radio.
Todo ello, después de que en 2015, el número de pasajeros transportado conjuntamente por Cathay Pacific Airways y su compañía subsidiaria Cathay Dragon se incrementara en un 55%, pasando de los 22 millones a los 34 millones de viajeros.
www.cathaypacific.com

LA NUEVA MARCA LATAM ES RECONOCIDA EN LOS PREMIOS IF DESIGN AWARD

La nueva marca LATAM que será adoptada por LAN, TAM y sus filiales de manera gradual, fue reconocida mundialmente. La agencia Interbrand, que desarrolló el proyecto, recibió el premio IF Design Award 2016 en la categoría "New Brand Identity" por el diseño gráfico de LATAM. IF Design Award es uno de los premios de diseño más prestigiosos a nivel internacional que reconoce anualmente a empresas de todo el mundo en distintas categorías, como diseño de interiores y de servicios, comunicación, productos, arquitectura, entre otros.
www.latamairlinesgroup.net



QATAR AIRWAYS OFRECE A LOS PASAJEROS HASTA 3.000 OPCIONES DE ENTRETENIMIENTO EN SUS VUELOS

Qatar Airways ofrece a sus pasajeros un amplio abanico de hasta 3.000 opciones de entretenimiento a bordo de sus vuelos, lo que supone una de las mayores y mejores bibliotecas de entretenimiento disponibles en un avión.
La aerolínea, que hasta ahora ofrecía hasta 2.000 opciones de entretenimiento a bordo, ha incrementado este mes de marzo su oferta de entretenimiento a bordo hasta alcanzar las 3.000 referencias, que incluyen una amplia selección de hasta 550 películas, 1.400 episodios de series de TV, 1.000 opciones de música y 50 juegos.
www.qatarairways.com

SWISS INAUGURA SUS VUELOS ENTRE ALICANTE Y ZÚRICH

SWISS, la línea aérea de Suiza, continúa reforzando su presencia en el mercado español con la apertura de una nueva ruta entre Alicante y Zúrich. La aerolínea pondrá tres vuelos semanales a disposición de los viajeros desde el próximo mes de marzo, con salidas los martes, jueves y sábados. Todos los vuelos operarán con aviones Airbus A320 y ya se encuentran disponibles para su reserva.
Con esta nueva ruta entre Alicante y Zúrich, SWISS consolida su presencia en España, y en especial en uno de los destinos vacacionales por excelencia dentro del país: la Costa Blanca. Esta nueva conexión reforzará a las que ya operan durante el resto del año entre Valencia y Ginebra (que incrementa su frecuencia de dos a cuatro vuelos semanales en la temporada estival) y Valencia-Zúrich, que, del mismo modo, aumenta su tráfico hasta las veinticinco operaciones semanales durante los meses de julio y agosto.
www.swiss.com

CONOCER LA CULTURA INUIT BAJO EL SOL DE MEDIANOCHE CON HURTIGRUTEN



La mejor manera de conocer Green Land -la Tierra Verde- bautizada así por el vikingo Eric el Rojo, es a bordo del barco MS Fram de Hurtigruten. La compañía noruega propone para este verano 2016 una serie de recorridos por la costa noreste y noroeste de Groenlandia dónde el verde se combina con el hielo como en ningún otro lugar del planeta, acompañados de la mágica luz del Sol de Medianoche.
Costa Noroeste de Groenlandia: Hurtigruten propone un itinerario de 12 días/11 noches para experimentar la costa oeste de Groenlandia.
Spitsbergen, Noreste de Groenlandia e Islandia: Este itinerario de 16 días/15 noches tiene como protagonista el espectacular Parque Nacional del Noreste de Groenlandia.
Costa Noroeste de Groenlandia. Fechas de salida: 12 y 22 de junio. 6.028€ Spitsbergen, Noreste de Groenlandia e Islandia. Fecha de salida: 24 de agosto. 8.328€.
www.hurtigrutenspain.com









Renfe

Trenes turísticos temporada 2016

Los trenes turísticos que Renfe Operadora comercializa dentro de su oferta general de transporte iniciarán el próximo mes de abril las salidas correspondientes a la temporada de 2016. El Transcantábrico, en sus dos versiones, Gran Lujo y Clasico, y el Al Andalus comenzarán sus respectivas andaduras por sus itinerarios habituales a los que se suman este año nuevos recorridos.

Por otra parte, en los meses de verano se mantendrá, la oferta de Trenes Turísticos que, en verano, realizan rutas temáticas por los lugares más significativos de la geografía de Galicia con dos nuevas rutas que se incorporan al catálogo, mientras que el Tren del Peregrino, que volverá a salir de Madrid para hacer el Camino de Santiago, adelanta a la última semana de julio una de sus salidas y mantiene otras tres en agosto.

También mantiene su oferta El Expreso de La Robla, que ofrece el encanto y las comodidades de los viajes en un tren turístico clásico a unos precios accesibles.

AL ANDALUS Y TRANSCANTÁBRICO, REFERENTES MUNDIALES EN EL SECTOR

Parte del éxito de Al Andalus y El Transcantábrico radica en la capacidad de sus gestores para adaptar la oferta a la demanda, ofreciendo una gran variedad de alternativas, duración del viaje y tarifas que posibilitan incluso realizar trayectos a medida.

Las propuestas de viaje en cualquiera de las salidas e itinerarios de los turísticos incluyen el alojamiento en el tren, que durante las noches se detiene en alguna estación del recorrido para facilitar el descanso de los viajeros, los desplazamientos que se hacen en autobús y los guías de acompañamiento para las excursiones, así como una oferta gastronómica digna de los más exquisitos gourmets, tanto a bordo del tren como en los restaurantes de las ciudades que se visitan.

Por otra parte, el billete para viajar en Al Andalus o en El Transcantábrico, lleva aparejada la posibilidad de disfrutar de un descuento del 50% en AVE o Alvia para los traslados y los acercamientos.

Los viajeros de estos trenes también pueden contratar el servicio de de equipajes puerta a puerta que implica la recogida y la entrega de equipajes entre el domicilio del cliente y el tren.

La experiencia acumulada y la calidad de los servicios prestados han permitido que los turísticos de Renfe se sitúen como referente mundial en el sector de trenes de lujo.

WEB
www.renfe.com

La inseguridad y el clima son los dos grandes problemas mundiales y ambos afectan al viajero

LOS DOS PROBLEMAS

Los dos grandes problemas con que se va a enfrentar el mundo en los próximos años, o décadas, serán la inseguridad y el clima. Y ambos son graves inconvenientes para el viajero.

Si no saber qué tiempo espera al otro lado del viaje puede ser un incordio y las maletas terminarán siendo un compendio de las cuatro estaciones, el peligro que representa la inseguridad (o la mera sensación de inseguridad) es todavía más dañino. Nadie se esforzó en poner remedio a un cambio climático que ya no niega ningún gobierno decente cuando se pudo hacer. Y nadie parece estar poniendo en su sitio a gobiernos, como el belga, que son absolutamente ineptos e incapaces de colaborar con Europa en la prevención de agresiones terroristas, atentados islámicos, violencia y amenazas visibles o invisibles. Viajar era, antaño, un placer; ahora es algo más que una aventura de riesgo.



Por fortuna el ser humano tiene una enorme capacidad de adaptación y también terminará por adaptarse a las nuevas normas. La prueba es que año tras año aumentan los desplazamientos y crece la marea de turistas que salen de sus casas y ciudades para conocer nuevos lugares. Antes se buscará en las previsiones meteorológicas la ropa más adecuada y en el telediario la cuota de riesgo-país, pero cada vez son más los millones de ciudadanos en tránsito. Y aumentará, sin duda. Buena noticia para el sector.

Con todo, no estaría de más que se empezaran a cumplir los acuerdos de París y se tratara de rebajar la aceleración del proceso de cambio climático; y tampoco estaría mal que una coordinación internacional rebajara la tensión y combatiera de firme el terrorismo en su origen y en sus causas, por ver si algún día conseguimos vivir en una tierra sin sobresaltos en la que nuestros hijos pudieran crecer tranquilos. No, no estaría nada mal.

ANTONIO GÓMEZ RUFO
Escritor
www.gomezrufo.com



golden

SUSCRIPCIÓN
Mercado Ibérico
+
Lujos de España
50 euros

SALIDA ESTACIONAL
4 Mercados Ibéricos
4 Lujos de España
+
1 ejemplar del libro
LUJOS DE ESPAÑA
de regalo (100 PVP)

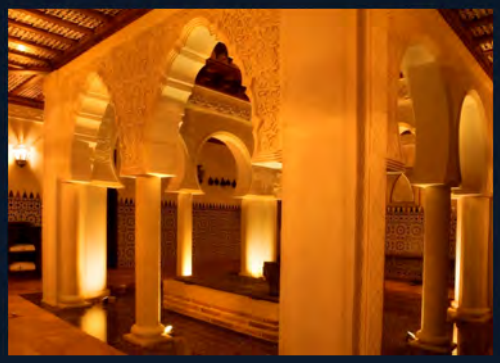


Suscripción 50 euros (IVA y gastos de envío incluídos)
® Cheque Adjunto a nombre de Proyectos Golden S. L.
(Paraje de la Fuensanta, s/n 19140-Horche (Guadalajara)
® Transferencia a Ibercaja Nº 2085 8092 01 03 302014 57
® A través de la página web: www.goldenspain.com









CASTILLA TERMAL
HOTELES

Escápate...

a menos de dos horas de Madrid aguas termales, edificios históricos y el mejor ambiente para relajarse y disfrutar

HOTEL TERMAL BURGO DE OSMA
El Burgo de Osma - Soria

HOTEL BALNEARIO VILLA DE OLMEDO
Olmedo - Valladolid

www.castillatermal.com