



TODOS SOMOS (UN POCO) NEANDERTALES

El concepto que teníamos de los neandertales ha cambiado radicalmente en pocos años. No solo tenía grandes similitudes con el sapiens, sino que ambas especies llegaron a cruzarse. En nuestros genes llevamos un poco de neandertal.



Con nuestro
compromiso de puntualidad
no harás esperar a nadie



renfe

Conecta tu modo tren



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE FOMENTO





Entrevista 18

Nacho Duato no se corta

El nuevo director del Staatsballett de Berlín habla sin tapujos, en una intensa entrevista, de su trabajo, de los políticos españoles, de los reyes, de la danza... y explica los motivos por los que asegura que no volverá a trabajar en España.



Reportaje 22

¡Hale hop!

El aire reformador del nuevo siglo ha llegado al circo. Sus escuelas son hoy lugares para ponerse en forma más que grupos cerrados de sagas familiares de artistas.

MILAGROS CHECARRELLI



Director Arsenio Escolar
Vicedirectora Virginia Pérez Alonso
El mensual es una publicación elaborada por el departamento de Publicaciones no Diarias de 20minutos.
Dirección Josán Contreras
Diseño David Velasco
Coordinadores Pilar Sanz y Ángel Petricca
Maquetación Marta de los Dolores
Corrección Sonia Gómez

EDITA GRUPO 20MINUTOS
Presidente Bernt Olufsen
Vicepresidente Stein Yndestad
CEO Juan Balcázar
Publicidad Hortensia Fuentes (directora general)
Operaciones Héctor María Benito
Producción y Logística Francisco F. Perea
Marketing Alfonso Pérez
TI Juanjo Alonso
Administración Luis Oñate
Recursos Humanos José Alcántara
Imprime Rotocayfo (Impresia Ibérica)
20minutos, Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 20 00 20
Depósito Legal: M-14348-2012
ILUSTRACIÓN PORTADA: MAURICIO ANTÓN



Reportaje 12

NUESTRO GEN NEANDERTAL

Creíamos que se habían extinguido hace decenas de miles de años, pero resulta que no, que algunos de sus genes coexisten con los de nuestros ancestros sapiens, haciéndonos un poco 'ellos'.

Los monográficos de *el mensual*

DEVIAJE

26 a 34



Especial nieve

COMIENZA LA TEMPORADA de esquí en las estaciones españolas. Te ofrecemos una guía detallada de la oferta de invierno para los esquiadores, unos consejos para novatos y familias en la nieve, y una selección de artículos que harán más confortable tu escapada.

Secciones

6 > **CURIOSA HISTORIA** Conozca cómo el Impuesto sobre la Renta en Estados Unidos llegó a ser el más alto de la historia de los **impuestos mundiales** durante la mayor parte del siglo xx.

8 > **PANORAMA** Algunas **noticias** curiosas y muy interesantes que tal vez haya pasado por alto. ¿Cuál es la droga más

peligrosa? ¿Qué animal se ha extinguido en África?

10 > **EMERGENTES** **Martutxa Casares** es una joven ilustradora española que está a punto de sacar dos libros al mercado y prepara una exposición para enero en Madrid.

35 > **RELACIONES PERSONALES** Los casos de personas que sufren **maltrato** físico y/o psicológico aumentan cada año. Claves para saber detectarlo y ayudar a superarlo.



38 > **GASTRONOMÍA** Siete **planes gastronómicos** para hincarle el diente a la Navidad en las principales ciudades españolas.

40 > **DECORACIÓN** El invierno se acerca, que dicen los de Invernalía. Les presentamos unas cuantas **chimeneas**



para hacerlo más confortable al calor del fuego y con diseños muy originales.

41 > **AGENDA** Selección de películas, obras de teatro, exposiciones, y **conciertos** destacados del mes de diciembre.





LA BARBA avejenta a los hombres. Le tengo envidia a este hombre porque tiene dinero, soy español. ENVIADO POR **DIABOLIC**

Palabras sobre el Muro

No sé en qué muro ha habido más muertes, si en el de los alemanes fascistas, en el de EE UU con México o en los de Ceuta y Melilla con el hambre. Bueno, sí lo sé, y si contamos los del Mediterráneo, pues los que mata el mundo civilizado ganan por goleada. ENVIADO POR **NOMBRE 1950**

HAY UN MURO MÁS VERGONZOSO aún que el de Berlín: el muro que levantó Israel en el gueto donde tienen secuestrada, mientras la asesinan lentamente, a la población palestina. ENVIADO POR **PALADÍN CABRÓN**

HOMBRE, NO SÉ creo que el Muro lo hicieron los comunistas, y eran quienes disparaban a los que lo querían saltar. ENVIADO POR **ABRARACURCIX**

NI EL MURO era más que piedras ni Berlín más que un topónimo que engloba multitud de materiales que van cambiando. Tenemos que perder el tiempo en cosas importantes y no en estas chorradas que no conducen a nada. Como no podían solventar los problemas creados por la naturaleza, los humanos crearon sus propios problemas para que, cuando fueran resueltos, poder decir que habían arreglado algo. ENVIADO POR **DIOSDINERO**

Anatomía del crimen de Isabel Carrasco: claves del asesinato de la política del PP

No estoy moralmente cualificado para valorar esta noticia, sería incapaz de decir algo positivo. ENVIADO POR **PARADO N. 1599**

NO DIGO lo que pienso, que me detienen como al zurrapa. ENVIADO POR **ALMEJITA**

La cerveza hecha en casa sabe a cariño y dedicación

Por fin **20minutos** me alegra el día, menos noticias de robos, amaños, asesinatos y mierdas y... ¡más cerveza! ENVIADO POR **RACIONAL**

CUANDO TODO el mundo haya comprado el kit, pasará como con el tabaco de liar, lo subirán un 100%. ENVIADO POR **2012**

NO ME EXTRAÑARÍA que los del PPSOE se sacaran una ley de la manga para prohibir de facto que la gente produjese su propia cerveza. No me extrañaría ni lo más mínimo. ENVIADO POR **GORRION_DELTA**

Un médico para la eternidad

Los españoles somos especialistas en ocultar los méritos de grandes figuras de nuestra historia que han destacado en sus disciplinas de forma envidiable. Unas veces por eso, por envidia, pero las más porque en un momento determinado a los políticos de turno les interesa enterrar sus nombres. Luego, solo publicaciones como esta reivindicamos sus figuras. Gracias. ENVIADO POR **JUAN HISTORIA**

los lectores de el mensual

Escríbenos. Manda tus opiniones sobre este número y sugerencias sobre lo que te gustaría ver publicado en los próximos a: elmensual@20minutos.es o déjanoslas en nuestra cuenta de Twitter: [@20melmensual](https://twitter.com/20melmensual)



Antonio Banderas: «Soy un optimista patológico»

Yo a principios de mes soy más optimista que a partir del 20. ¡Eso seguro! ENVIADO POR **EPHREON**

QUE FÁCIL es ser optimista cuando tienes millones en el banco, ¿verdad, majo? Yo también lo sería. ENVIADO POR **POSPUCIO**

DEL OPTIMISMO del rico el pobre no se contagia. ENVIADO POR **DIOSDINERO**

OPTIMISTA y un pésimo actor, para que nos vamos a engañar. Inexplicable como algunos llegan a Hollywood. ENVIADO POR **GARRULOLISÉRGICO**

LA ENVIDIA es el deporte medieval de los españoles, por eso cuando alguien triunfa en algo, lo primero que hace es largarse de España a otras sociedades más avanzadas donde al menos lo respetan. ENVIADO POR **ANGIE_X**

EN SERIO, ¿por qué no cierran la boca los 'artistas'? Son todos muy optimistas y muy felices con sus cuentas bancarias bien saneadas. ENVIADO POR **MAPASHITO**

La receta de Gisela

- 1 tarde de verano
- 5 o 6 amigos
- 1 paseo a caballo al caer la tarde
- 1 *picnic* en plena naturaleza
- ... y una copa de vino

Gisela
Artista

Visita nuestra web:
www.quiensabebebersabevivir.es
y participa en el juego online del vino

TRIVINO
CUARTO SABOR DE VIVIR

Si la receta de la felicidad consiste en saber disfrutar los instantes, una copa de vino es uno de sus ingredientes. Vives en el mayor viñedo del mundo: el país de la exquisita y saludable dieta mediterránea. Con más de 100 variedades distintas de uva y 69 Denominaciones de Origen que velan por su calidad, reconocida en todo el mundo. Porque quien bebe vino con moderación sabe disfrutar, comer, reír, compartir...

**QUIEN SABE BEBER,
SABE VIVIR.**

El vino solo se disfruta con moderación

CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE LA UNIÓN
EUROPEA Y DE ESPAÑA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



WINEinMODERATION.eu

Art de Vivre

Un IRPF al 94%... en EE UU

La época dorada del capitalismo estadounidense, cuando el país pasó a dominar la escena mundial, se sustentó en unos altísimos impuestos que llegaron a suponer el 94% de los ingresos. **Texto A. P. Schroedel**

Más de 30 años de ideología y propaganda neoliberal hegemonizando Occidente han hecho creer a muchos ciudadanos que los impuestos son un invento del diablo de la izquierda. Pero no es así. Aunque hoy pueda parecer mentira, hubo un tiempo, no demasiado lejano, en el que subir impuestos –incluso mucho– era un gesto «de derechas», netamente capitalista. Las nuevas generaciones deben saber que en Estados Unidos, país exportador hoy de ideología neoliberal, hubo una época, dorada, en la que se acometieron enormes proyectos –sociales, de infraestructuras, educativos, de cooperación internacional, etc.–, gracias a los cuales el país logró subir los últimos peldaños de su poder. Y fueron realizados gracias a impuestos que gravaron, especialmente, los ingresos de los

más ricos. Hagamos un repaso de los últimos 100 años.

Al inicio del siglo xx, las tasas del Impuesto sobre la Renta en EE UU eran bajísimas. Para 1913, la tasa máxima era del 7%, y solo para ingresos por encima de 500.000 dólares (11 millones de 2013). EE UU era un chollo. Pero eso duró poco. En 1918, Woodrow Wilson elevó esa tasa máxima, de golpe, al 77%, aunque el umbral de ingresos para pagarlos aumentó a un millón de dólares (15 millones de 2013). Este nivel no duró mucho. En 1922, William Harding redujo el tipo máximo hasta el 58%. En 1924, Calvin Coolidge lo redujo aún más (al 46%), y al año siguiente, 1925, volvió a bajarlo al 25%. Nunca ha vuelto a estar tan bajo.



J. F. KENNEDY (1917-63)

Los ricos pagan

A pesar de pertenecer a una familia muy rica, Kennedy no varió un ápice la tendencia fiscal progresista que heredó de Eisenhower. El Impuesto de la Renta se moduló en 24 tramos, con tasas entre el 20 y el 91%. Esta última gravaba los ingresos superiores a 400.000 dólares de la época (3.000.000 de hoy).

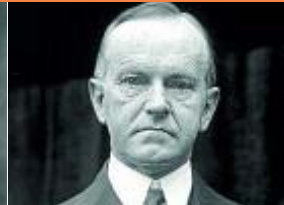
En 1932, el presidente Hoover cambia la tendencia y aumenta la tasa máxima sobre ingresos al 63%. Pero será su sucesor, Franklin D. Roosevelt, quien, a lo largo de los 12 años de su mandato (1933-1945) llevará esa tasa a su máximo histórico: un 94%, aplicado a los ingresos por encima de los 200.000 dólares de entonces (2.600.000 dólares de 2013). Era el año 1944, y el Impuesto sobre la Renta se estructuraba en 24 tramos, a partir de un 23%. El sistema fiscal era francamente progresivo.

Durante casi 20 años, la tasa que tenían que pagar las grandes fortunas estadounidenses, a partir de 400.000 dólares, nunca bajó del

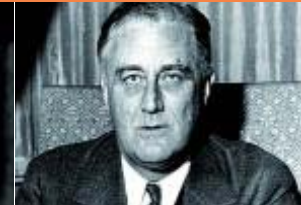
PRESIDENTES QUE CAMBIARON LA TENDENCIA FISCAL Y TASA MÁXIMA EN SU MANDATO



WOODROW WILSON (1913-1921) 77%



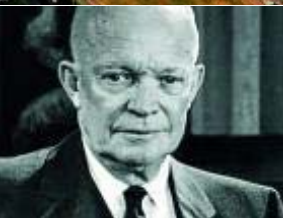
CALVIN COOLIDGE (1923-29) 25%



FRANKLIN D. ROOSEVELT (33-45) 94%



Enormes obras públicas pudieron ejecutarse en EE UU gracias a las altas tasas.



DWIGHT EISENHOWER (53-61) 91%



LYNDON JOHNSON (1963-69) 70%



RONALD REAGAN (1981-89) 28%

90%... ¡el 90%! Los presidentes del país capitalista más rico del mundo entendían que los impuestos debían ser progresivos y que los más adinerados debían pagar más. Fueron los años dorados del crecimiento económico y sociocultural de EE UU. Tras Roosevelt (94%), llegó Harry Truman, que bajó el índice máximo hasta el 91%. Dwight Eisenhower, un republicano, no solo mantuvo esa tendencia durante los ocho años de su mandato, sino que en 1952 y 1953 la elevó hasta el 92%, para ingresos superiores a 200.000 dólares de la época (1.700.000 de 2013). Los primeros 2.000 dólares tributaban a un 22% y había 24 tramos diferentes.

Kennedy no tocó esa tasa máxima del impuesto en los años que gobernó. Fue su sucesor, Johnson, el primero que cambió de nuevo la tendencia, en 1963, y la redujo de golpe 20 puntos, hasta el 70%.

Ahí se mantuvo, con escasas excepciones, durante los siguientes 18 años. Los presidentes Nixon, Ford y Carter únicamente variaron el umbral a partir del cual se aplicaban estas

tasas, que bajó desde 400.000 hasta 200.000 dólares de la época.

Con Ronald Reagan llegan al poder los ideólogos neoliberales, hijos de Hayek y Fridman y ‘enemigos’ del Estado. Su consigna es que los impuestos son «confiscatorios» y por eso hay que bajarlos. La tasa marginal máxima cae más de 40 puntos entre 1981 y 1989, y dejan únicamente dos tramos: hasta 30.000 dólares, al 15%; y a partir de 30.000, al 28%. Los Chicago Boys están exultantes.

Desde los años 90 hasta hoy, demócratas y republicanos han mantenido una política fiscal similar. El 28% de finales de los 80 ha subido hasta situarse en un 39,6% de tasa máxima (lo subió Clinton, lo bajó Bush hijo al 35% y lo ha vuelto a subir Obama). Y así está hoy. En EE UU no hay un sistema fiscal realmente progresivo en la actualidad, y para mantener su nivel de crecimiento han tenido que endeudarse hasta los 17 billones de dólares, deuda que sigue subiendo. Un auténtico peligro para la economía mundial.

Préstamo Personal

Alcanzar tus sueños ahora es más fácil.

En Banco Pichincha, te ofrecemos nuestro Préstamo Personal para que puedas financiar lo que desees y **ahora con más ventajas.**

Infórmate en tu oficina más cercana

o en nuestra web.



AHORA
6 %
TIN
,95

Oferta válida hasta el 31/12/2014. 6,95% TIN (7,54%TAE) para clientes que cumplan las siguientes condiciones: Ingreso neto mensual de los prestatarios a partir de 3.000€, nómina domiciliada y 3 recibos domiciliados. TAE calculada para un préstamo de 20.000€ a un plazo de 10 años y comisión de estudio y apertura de 1,5%; el importe total (incluye cuota, comisiones e intereses) es de 28.104,39€; cuota mensual: 231,70€. En caso de no cumplir condiciones: 8,90% TIN (9,65% TAE) para prestatarios con ingreso neto mensual a partir de 2.000€; según se cumplen condiciones se va reduciendo el TIN anual aplicable: domiciliación de nómina (-0,5%); domiciliación de 3 recibos (-0,25%). TAE calculada para un préstamo de 20.000€ a un plazo de 10 años y comisión de estudio y apertura de 1,5%; el importe total (incluye cuota, comisiones e intereses) es de 30.572,53€; cuota mensual: 252,27€. Para resto de clientes, consultar condiciones en oficinas del Banco. Operación sujeta a previa aprobación por parte del Banco.

Poemas visuales

LETRA A LETRA. Como si de un homenaje al abecedario castellano se tratara, nuestro colaborador Carlos Pan –que ilustra cada mes la sección *La pregunta del millón*– ha creado, conjuntamente con la escritora Ana Rossetti, un delicado libro de poemas, escritos y dibujados, en torno a las 27 letras. Se titula *PanAbecedario*, y lo acaba de publicar Ediciones Torreozas.



Detección precoz

ALZHEIMER. Científicos japoneses han descubierto un método para detectar la acumulación de proteínas beta-amiloide, una de las probables causas del alzhéimer, en el cerebro de los pacientes más de 10 años antes de que desarrollen los síntomas. Expertos del Centro Japonés de Geriátricos y Gerontología y un equipo científico dirigido por Koichi Tanaka, Premio Nobel de

Química 2002, analizaron la sangre de más de 60 sujetos de edad avanzada y corroboraron que los pacientes con alzhéimer acumulan dicha proteína en el cerebro más de 10 años antes de desarrollar síntomas, experimentando también un aumento en la cantidad del péptido APP669-711 en su sangre. Con este método se detectaría el alzhéimer en controles rutinarios antes de que se desarrollase.



La combinación de efectos dañinos en el organismo y el entorno social, y los gastos que conlleva, hacen del alcohol una sustancia letal.

La droga más peligrosa

El alcohol es más dañino que cualquier otra droga, legal o ilegal, según un nuevo estudio publicado por una prestigiosa revista médica británica

La revista británica *The Lancet* acaba de publicar

en su web un estudio –financiado por el Britain’s Centre for Crime and Justice Studies (Centro Británico de Estudios sobre el Crimen y la Justicia)– en el que un grupo de expertos de ese país ha evaluado diferentes sustancias psicoactivas (como el alcohol, la cocaína, la heroína, el éxtasis y la marihuana), clasificándolas en base a lo destructivas que son para el individuo que las toma y para la sociedad en su conjunto. Analizaron cómo es una droga adictiva y cómo daña al cuerpo humano, además de otros criterios como el daño ambiental que causa, su papel en la ruptura de las familias y sus costes económicos (el cuidado de la salud, los servicios sociales y la cárcel). Aunque para las personas en tanto individuos, las drogas más perjudiciales son la heroína, el crack y la metanfetamina (cristal), si se consideran sus efectos sociales, las peores son, por este orden: el alcohol, la heroína y el crack. En general, el alcohol superó a todas las demás sustancias. Los efectos negativos de la marihuana, el éxtasis y el LSD (ácido) son calificados como muy inferiores. La alta negatividad del alcohol se debe a su amplio consumo y a que tiene consecuencias devastadoras para los bebedores y para los que los rodean. Los daños del alcohol, cuando se bebe en exceso, afectan a casi todos los órganos. También está conectado con mayores tasas de mortalidad e implicado en un mayor porcentaje de delitos que la mayoría de otras drogas, incluyendo la heroína. Los expertos, sin embargo, aseguran que sería poco práctico e incorrecto prohibir el alcohol. Según Leslie King, asesor del Observatorio Europeo de las Drogas y uno de los autores del estudio, «no podemos volver a la época de la prohibición. El alcohol está demasiado incrustado en nuestra cultura y no va a desaparecer».

Reclasificación

Los expertos creen que el estudio debería impulsar a que los países reconsideraran cómo clasificar las drogas. Por ejemplo, el año pasado el Gobierno británico incrementó las penas por posesión de marihuana. Uno de sus asesores, David Nutt –autor principal del estudio de *The Lancet*–, fue despedido después de criticar esta decisión. «Lo que los gobiernos deciden que es ilegal no siempre se basa en la ciencia», dijo. Las consideraciones sobre ingresos e impuestos, como los que se logran de las industrias del alcohol y el tabaco, suelen influir en la decisión sobre qué sustancias regular o prohibir.

TIERRAVIVA
Noticias sobre clima,
sostenibilidad y medio ambiente

Población animal mundial

MENOS DE LA MITAD. El informe 2014 *Living Planet Report*, de la Sociedad Zoológica de Londres y la WWF, asegura que durante los últimos 40 años las poblaciones mundiales de mamíferos, aves, reptiles, anfibios y peces han disminuido en un 52%. Las mayores víctimas son las especies de agua dulce, cuya población ha disminuido un 75%. La población de las especies terrestres y las marinas ha caído de forma similar: un 39% entre 1970 y 2010.

Osos en el Ártico

EN PELIGRO. Un 75% de los osos que hoy viven en el Círculo Polar Ártico podrían extinguirse hacia el año 2050, según la experta rusa Masha Vorontsova. El número actual de osos polares es de entre 20.000 y 25.000 ejemplares, distribuidos en 19 poblaciones árticas.

Rinoceronte negro

EXTINGUIDO. La International Union for the Conservation of Nature (IUCN) ha declarado extinto definitivamente al rinoceronte negro occidental de África. La última vez que se avistó un ejemplar de esta subespecie fue en 2006.

Efectos nocivos

COMIDA Y CAMBIO CLIMÁTICO.

Los hábitos alimenticios occidentales –ricos en grasas y calorías– resultan perjudiciales para el medio ambiente y la salud, además de favorecer la incidencia de enfermedades como la diabetes tipo 2, según un estudio que publicó a mediados de noviembre la prestigiosa revista *Nature*. De no controlarse la tendencia actual de extender por el mundo de este tipo de dieta, de aquí al 2050 la producción agrícola y ganadera aumentará un 80% sus emisiones a la atmósfera de gases de efecto invernadero, que son los que determinan el cambio climático que estamos sufriendo.



Nieve

2014 | 2015

Te echo
UNA CARRERA!

10

10 meses
sin intereses ⁽²⁾

**3 noches +
3 días de forfait**



**1 niño
forfait gratis ⁽¹⁾**

Andorra - Grandvalira

Andorra la Vella
Hotel Holiday Inn Plaza ****
Diciembre y enero **261€ AD**

Pas de la Casa
Hotel Himalaia Pas ****
Diciembre Enero
190€ AD 263€ AD

Soldeu
Himalaia Soldeu ****
Diciembre Enero
190€ AD 263€ AD
Sport Hotel ****
Diciembre Enero
227€ AD 303€ AD

Canillo
Hotel Ski Plaza ****
Diciembre Enero
284€ AD 319€ AD

Andorra - Vallnord

Andorra la Vella
Hotel Magic Andorra ****
Diciembre Enero
171€ AD 178€ AD

Hotel Cervol ***
Diciembre Enero
137€ AD 144€ AD

Escaldes - Engordany
Hotel Delfos ****
Diciembre Enero
155€ A 153€ A

Hotel Fénix ***
Diciembre Enero
164€ A 186€ A

Ordino
Hotel La Planada ***
Diciembre Enero
136€ AD 140€ AD

Sierra Nevada

Hotel Telecabina ***
Diciembre Enero
278€ AD 277€ AD

Hotel Meliá Sol y Nieve ****
Hotel Meliá Sierra Nevada ****
Diciembre Enero
354€ AD 377€ AD

Hotel Ziriyab ***
Diciembre Enero
305€ AD 308€ AD

Aptos. Trevenque ***
Estudio
Diciembre Enero
276€ A 277€ A

Hotel Kenia Nevada ****
Diciembre Enero
256€ AD 338€ MP

Panticosa

Reservando antes del 30/11

Hotel Resort B' Panticosa ****
Diciembre y enero **184€ AD**

Boí Taüll
Reservando antes del 30/11

Apth. Augusta ****
Apartamento 1 dormitorio
Diciembre y enero **170€ AD**

Hotel Boí Taüll Resort ***
Diciembre y enero **138€ AD**

Aptos. La Solana %
Estudio
Diciembre y enero **108€ AD**

Hotel Romanic ***
Diciembre y enero **138€ AD**

902 400 454
www.viajeselcorteingles.es

VIAJES El Corte Inglés
Con nuestra garantía y calidad

Martutxa Casares

Esta ilustradora española se considera impaciente y femenina, y el mar es parte fundamental de su obra. Está a punto de publicar dos libros: 'Manual para pequeños pájaros' y 'Cuaderno de bitácora'.

Texto **Sandra Lloris**

Nueva promesa de la ilustración y de los dibujos en nuestro país, Martutxa Casares se ha criado a caballo entre Madrid y Altea (Alicante). Su nombre artístico es Martutxa, y nos cuenta el motivo: «En mi familia, Marta es como el nombre serio para cuando me regañan y Martutxa es como me suelen llamar. De cara a hablar con el público, se me hace más cómodo que me llamen Martutxa».

Hace seis años decidió que tenía que cambiar su vida, y dejó de trabajar para una empresa de eventos porque es «muy impaciente y quería algo más directo». Entonces empezó a impartir talleres de creatividad y de cuentos para niños, y también a realizar trabajos para decoración de interiores. Así surgió Martutxa, la ilustradora y diseñadora.

Afirma que dibuja «un poco de todo», pero siempre intenta seguir una línea que sea su estilo aunque al final, confiesa, «la idea del cliente es la que manda». Su inspiración principal está en la costa, «desde pequeñita voy al mar, a Altea, que es un pueblo de artesanos donde paso casi la mitad del año». Allí disfruta del mar y de la naturaleza. Pero también coge ideas de las cosas que le pasan, porque siempre lleva un cuaderno encima donde cuenta todo como si fuera un diario: «Es una forma de expresarme».

Cuando empieza a dibujar le sale solo: «Me levanto y lo primero que hago es ver doscientas mil imágenes, fotografías que me gustan, cosas del verano... y entonces se conectan las ideas, se me despierta algo». Martutxa dice que solo necesita un Pilot, un portaminas y una goma de borrar para ponerse a crear y luego, o lo pasa a digital o a acuarela o acrílico, aunque asegura que ahora intenta «mezclar estas tres técnicas».

Se tituló en ilustración, publicidad y diseño gráfico y cursó un máster de 3D. «Me llamaba muchísimo la atención que los personajes y los ambientes cobraran vida, pero tardaba una eternidad en hacer un ojo... y soy muy impaciente». Sin descartar que en algún momento se dedique al mundo tridimensional, nos confiesa que siempre prefiere lo que está hecho a mano: «Soy muy fan de los artesanos y creo que las cosas hechas con cariño y con cuidado valen más».

No recuerda su primer dibujo, pero sabe que sus padres guardan muchos. «Plástica, artística y música eran las únicas asignaturas que se me daban bien», recuerda. Siente que las clases a niños le aportan mucho: «Cuando salgo tengo doce mil nuevas ideas».



Martutxa Casares en la puerta de la tienda gourmet El Buchi (Madrid), pintada por ella.

ELENA BUENAVISTA

Nada impersonal

● **Premio.** De pequeña ganó un concurso de dibujo de la Comunidad de Madrid. «Por primera vez me sentí importante y vi que lo que hacía tenía un valor y que podía hacer más cosas con eso... Mis padres todavía lo tienen enmarcado».

● **'Rayuela'.** Esta novela de Julio Cortázar es una de las favoritas de Martutxa: «Tengo el libro subrayadísimo y leídsimo porque me siento identificada con La Maga».

● **Apnea.** Le encanta practicar buceo: «Debajo del agua me siento bien, no hay sonidos, es como aprender a no ponerte nerviosa, a no tener miedo... confiar un poco en el mar sin perderle el respeto».

● **Gatos.** Se inspira en ellos porque se considera independiente y porque en Altea la llaman «gata». «Nunca saben si ando en Madrid o allí».

Para ella, el arte es «la expresión que sale de dentro, el mundo más íntimo». Y nos da algunos consejos para los que están empezando en esta disciplina: «Que se apoyen en la gente que cuida el arte y a los artistas y no en quienes intentan tirarte al suelo». Cuando le preguntamos sobre la situación de la cultura en España, responde que «se cuida poco y mal, no por la gente en general sino más por las altas esferas». «En mi opinión, se debería potenciar más, sobre todo desde el colegio», concluye.

Tiene previsto publicar dos libros, *Manual para pequeños pájaros* y *Cuaderno de bitácora*, con los que le gustaría «inspirar a los niños para que cuiden su mundo». También acaba de terminar unas ilustraciones para un club de fumadores en Sevilla y ha diseñado unas carcasas para móviles. Está preparando una exposición, prevista para el 29 de enero en Madrid (Siroco), que se llamará *Volar lo es todo*; en ella mostrará sus dibujos y algunas piedras de Altea pintadas por ella y después irá a otras salas. Por si fuera poco, todavía tiene algo más en mente: «Me gustaría mucho ilustrar ropa».

Escápate con **Weekendesk**

¡Cambia de aires y escápate! 10.000 escapadas y hoteles con actividades seleccionados por nuestros especialistas

Ofertas con mínimo -30% para los lectores de 'el mensual de 20minutos'

AMA Andalucía Hotel & Health Retreat

¿Dónde? Islantilla, Andalucía



El hotel Relax y bienestar te esperan en este hotel de diseño. Tendrás a tu disposición un centro de bienestar diseñado para combatir el estrés de la vida moderna.

Nos gusta por Un entorno exclusivo, rodeado de naturaleza y muy cerca de la playa.

Oferta incluye (para dos personas) Noche con alojamiento y desayuno, acceso al spa, obsequio del hotel y 20% dto en el restaurante del hotel.

Precio por persona

39,5€

-35%

Hotel La Pardina ***

¿Dónde? El Pirineo Aragonés cerca de Formigal, Aragón



El hotel ¿Te gusta la montaña? Escápate en este hotel perfecto para desconectar y disfrutar de la tranquilidad.

Nos gusta por Relación calidad precio inmejorable.

Oferta incluye (para dos personas) Noche con alojamiento y pensión completa.

Precio por persona

29,5€

-51%

Hotel Spa Gran Claustre ****

¿Dónde? Altafulla, cerca de Tarragona, Cataluña



El hotel Vive un fin de semana de spa en este exclusivo hotel de la Costa Dorada. Posee un espacio dedicado al bienestar y a la relajación donde encontrarás novedosos tratamientos como circuitos termales.

Nos gusta por Antiguo edificio remodelado de modo elegante.

Oferta incluye (para dos personas) Noche con alojamiento y desayuno, acceso al spa.

Precio por persona

39,5€

-35%

La Posada del Obispo

¿Dónde? Entre Burgos y Logroño, Castilla y León



El hotel Te encantará escaparte a esta antigua casa de finales del XVII rehabilitada como una casa rural moderna y con el máximo gusto, ideal para una finde en pareja.

Nos gusta por Entorno natural perfecto para desconectar.

Oferta incluye (para dos personas) Noche con alojamiento y desayuno, media pensión y acceso al jacuzzi privado.

Precio por persona

49,5€

-31%

Hotel Zenit San Sebastian ****

¿Dónde? En San Sebastián, la capital vasca



El hotel Es el hotel urbano y moderno por excelencia, ideal para recorrer el centro de la capital vasca: degustarás sus pintxos y pasearás en el Paseo de la Concha.

Nos gusta por Hotel nuevo y situado en el centro de San Sebastián.

Oferta incluye (para dos personas) Dos noches con alojamiento y desayuno, botella de cava, bombones y parking incluido.

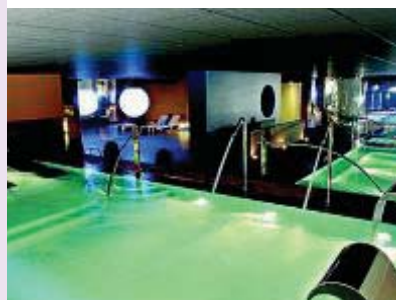
Precio por persona desde

76€

-30%

Hotel Serhs El Montanyà ****

¿Dónde? En el corazón del Montseny, a 45 minutos de Barcelona



El hotel Ofrece habitaciones amplias y acogedoras, es ideal para aprovechar la naturaleza del Parc Natural del Montseny.

Nos gusta por Su spa muy completo.

Oferta incluye (para dos personas) Noche con alojamiento y desayuno, acceso al spa.

Precio por persona desde

49,5€

-30%

¡RESERVA YA! ¡PLAZAS LIMITADAS! Las tarifas de estos hoteles han sido negociadas en exclusiva para los lectores de '20minutos' por el portal www.weekendesk.es, especializado en viajes y escapadas temáticas. Tienes dos opciones para reservar:

1 **✓ POR INTERNET**
Entra en www.weekendesk.es/20minutos y elige hotel y fecha de estancia.

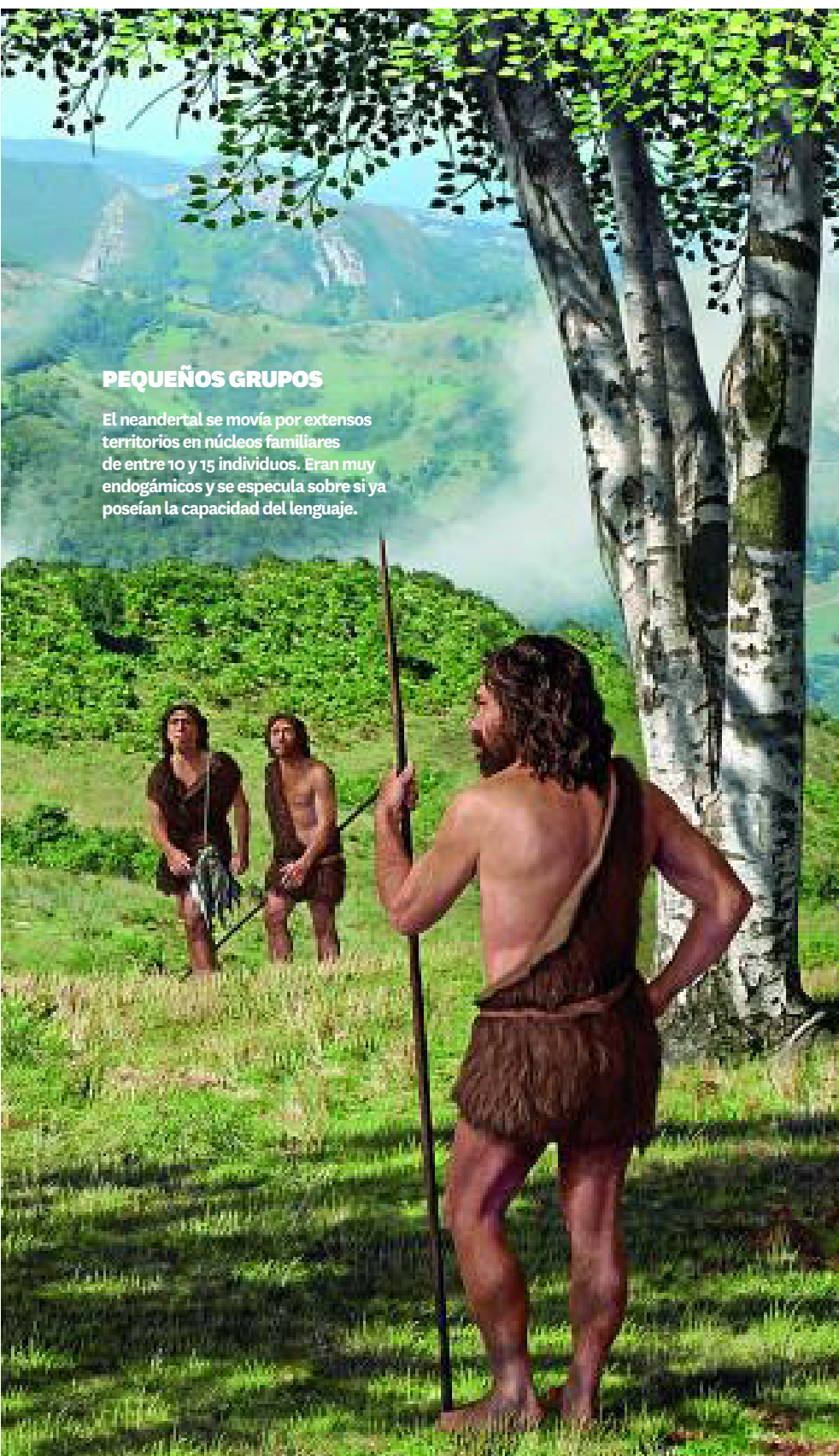
2 **✓ POR TELÉFONO**
Llama al 934 453 767, de lunes a viernes, de 8 a 22 h, y los sábados, de 9 a 19 h. (Llamada sin recargo)

MENCIONES LEGALES: Tarifas por estancia en habitación doble para dos personas y con los servicios detallados incluidos en el precio, IVA incluido. Descriptivo de las ofertas totalmente detallado en el portal www.weekendesk.es/20minutos. Ofertas válidas hasta agotar existencias para cada fecha. Fechas de reserva desde 28.11.2014 hasta el 28.03.2014, para viajar del 28.11.2014 hasta el 28.03.2015. Únicamente se aceptan pagos con tarjeta de crédito y Paypal. Descuentos desde el 30% sobre la mejor tarifa disponible.

{ LOS SECRETOS DE } **LOS NEANDERTALES**



Tú, SAPIENS,
TAMBIÉN
TIENES
ALGO DE **neandertal**



PEQUEÑOS GRUPOS

El neandertal se movía por extensos territorios en núcleos familiares de entre 10 y 15 individuos. Eran muy endogámicos y se especula sobre si ya poseían la capacidad del lenguaje.

Su desaparición es aún un misterio, pero grandes descubrimientos que se han hecho en los últimos años confirman que conservamos parte de su genética y que es más humano de lo que creíamos. ¿Se atrevería a llamarlo hermano? **TEXTO JAVIER RADA ILUSTRACIONES MAURICIO ANTÓN**

En los inicios lo tachamos de primitivo, remoto, lejano, un eslabón perdido. El neandertal era el prototipo de un ser tosco y arcaico.

Y nosotros, la única especie sabia y moderna capaz de un aventura increíble: dominar la Tierra. Cuando fue descubierto en 1856, en el valle de Neander (Alemania), lo acusaron de ser un soldado deforme de las guerras napoleónicas. «Como si fuera un gorila semiagachado, extraño, mal formado», explica José María Bermúdez de Castro, codirector de las excavaciones en Atapuerca. Por un prejuicio ideológico, llegamos a la conclusión de que el resto de especies humanas se habían extinguido al ser inferiores.

En los últimos años, sin embargo, el avance de la técnica, especialmente de la genética, ha provocado un cambio de paradigma: estamos rehabilitando al neandertal, aupándolo en la colina de la evolución. Hoy sabemos que nos cruzamos con ellos, y que no pudieron ser tan distintos cuando tuvimos

Sapiens y neandertales se cruzaron y tuvieron descendencia común fértil

230.000

años hace que los neandertales pudieron estar ya habitando en algunos territorios del viejo continente europeo

descendencia común fértil. Conservamos parte de su genética y las diferencias son más sutiles. Conocemos mejor sus habilidades e incluso discutimos si tuvo un lenguaje articulado o si pudo ser un artista de las cuevas. El enigma nos golpea el cráneo, afilado cual hacha de piedra: ¿si fue tan parecido a nosotros, por qué se extinguió?

Se cumple un año de un hito que lo cambió todo: la publicación del genoma completo del neandertal, a cargo del Instituto Max Planck de Antropología Evolutiva de Alemania. Desde entonces, el modelo clásico que plantearon en el siglo pasado (1957) anatomistas como William Strauss y Alec Cave, en el que un neandertal adaptado a nuestro tiempo podría pasar desapercibido en el metro de Nueva York, toma un nuevo impulso filosófico...

Se encuentra usted en el metro y allí está un neandertal, leyendo este periódico. Viste con elegancia, pero las diferencias morfológicas son evidentes. Unos rasgos arcaicos, cierta brutalidad enigmática. Hasta un niño podría distinguir su cráneo. Reconoce, sin embargo, algo en su rostro. Es el espejo incómodo del que hablan los paleoantropólogos. La paradoja humana: ese ser que no soy es esencialmente yo.

Tenemos frente a nosotros a un nuevo neandertal. Un ser que coexistió con los sapiens en los albores de la humanidad. >>>

>>> Un incomprendido que empezamos a entender mejor, bajo un enfoque más igualitario en la nueva sociología de la ciencia. «Todo lo que se ha escrito en los últimos 30 años no vale, es mucho más complejo. Me atrevería a decir que poco vale desde los últimos dos, tenemos que ser prudentes», explica Álvaro Arrizabalaga, profesor de Prehistoria de la Universidad del País Vasco y uno de los dinamitadores de datos. Participó en el último estudio de datación de carbono 14 de fósiles provenientes de los posibles últimos reductos europeos de neandertales, con la Universidad de Oxford.

Por sus datos llegaron a la conclusión de que neandertal y sapiens apenas se vieron las calaveras en la Península Ibérica, en el que se considera uno de sus últimos bastiones. Un dato esencial para saber cómo y por qué se extinguieron. No pudo haber un genocidio directo por parte de sapiens –una tesis defendida durante décadas–. El solapamiento temporal entre ambas especies es cada vez menor por los avances en la medición, de apenas de unos 5.000 años (antes se creían que era de unos 10.000).

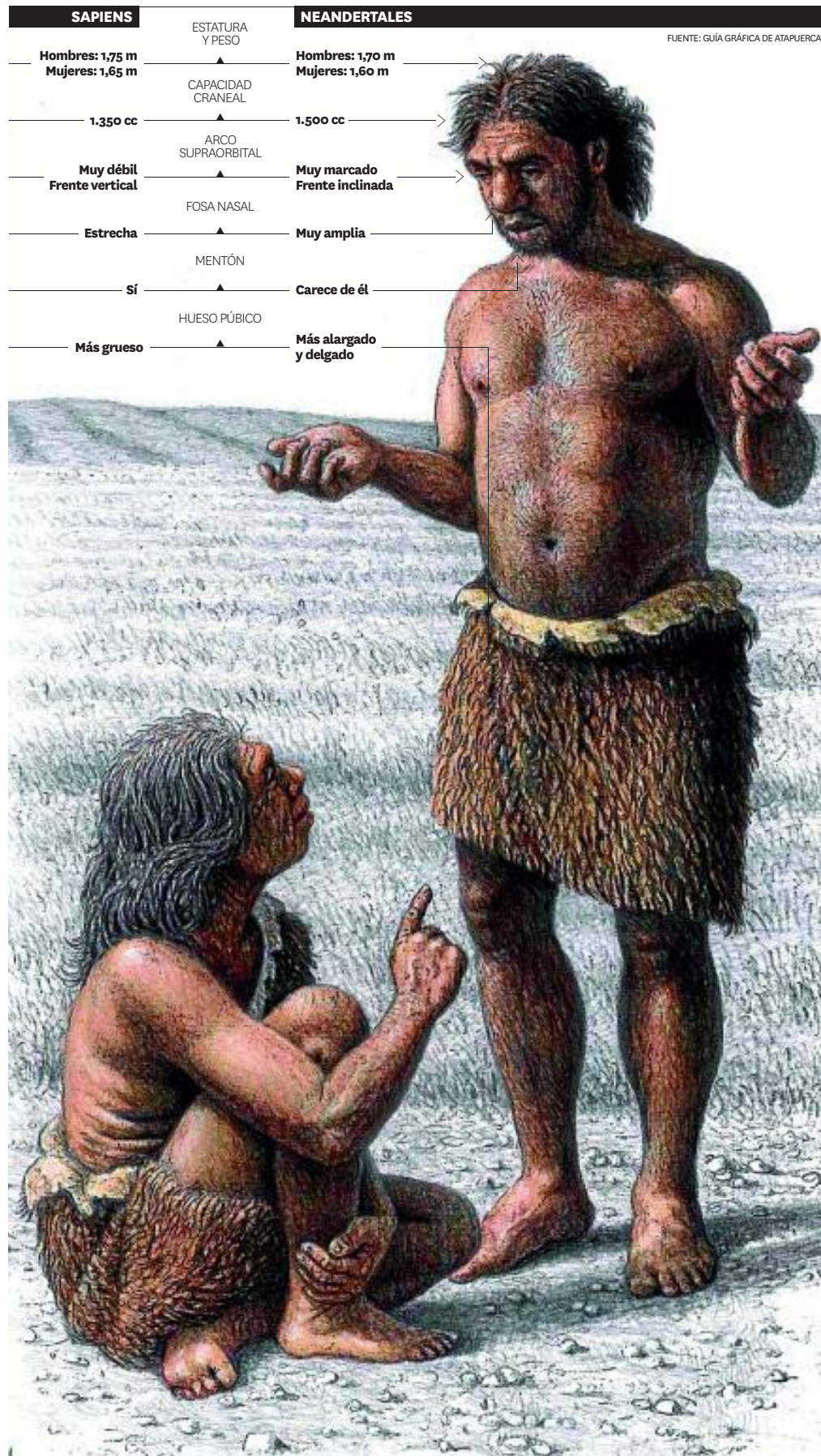
Desaparecieron hace unos 40.000 años, –en términos evolutivos diríamos que ayer mismo– y todavía no sabemos muy bien por qué. Coincidió todo con el recrudescimiento de una glaciación. «Si se encontraron con sapiens en Europa, apenas tenían ya capacidad de interacción», indica Arrizabalaga. El neandertal era un ser robusto, bajito pero fuerte a juzgar por sus falanges. Ornamentado con conchas y plumas, pálido y, en ocasiones, pelirrojo (nos dice la genética). Un excelente cazador y cuidador de sus enfermos; han encontrado discapacitados en sus grupos que no habrían podido sobrevivir solos.

Pudo poner flores en las tumbas de sus allegados, según los restos hallados con una inusual cantidad de polen en el yacimiento de Shanidar (Irak). En ocasiones, los cadáveres fueron enterrados en posición fetal y con una determinada orientación. Usaba pigmentos decorativos y hasta es posible que hiciera música. Por un reciente hallazgo de cortes geométricos en la piedra, en la cueva Gorham de Gibraltar, se discute si poseían pensamiento simbólico y si pudieron crear obras artísticas. Es la última gran frontera o tabú que nos separa.

Las diferencias morfológicas (potentes arcos supraorbitales, extremidades cortas, tórax en barril, ausencia de mentón...) no fueron entonces, hace 55.000 años según la última datación de octubre publicada en *Nature*, un obstáculo para que tuviéramos descendencia común. Un centenar de genes neandertales conviven aún en nosotros. Son fruto de encuentros esporádicos, apuntan los genetistas.

Los euroasiáticos guardan alrededor de un 2,5% de su genética; la proporción es mayor en los asiáticos, llegando al 4%. Los científicos lo llaman evento de hibridación, es decir, que tuvo que haber una o varias cópulas en algún momento no descrito entre dos especies distintas. ¿Dónde? Nadie lo sabe con exactitud. Es posible que en el cruce de caminos de Oriente Medio,

NO TAN DIFERENTES. Las evidentes diferencias anatómicas entre neandertal y sapiens han sido exageradas. Unas se asociaron con la modernidad y las otras como un carácter de lo arcaico, con escaso apoyo científico. Los rasgos 'modernos' pudieron aparecer antes que los 'neandertalizados'.



cuando el sapiens salía de África. Los linajes posteriores multiplicarían la señal genética por el globo. El problema es que no existe ningún yacimiento que demuestre convivencia: a juzgar por los rastros arqueológicos que conservamos, no cohabitaron.

Con su descubrimiento dinamitan las fronteras de la definición de especie biológica, que en términos clásicos establecía que dos ramas distintas no pueden tener descendencia común fértil. «Nos enfrentamos a los límites de la concepción de especie. Es la noción de ser humano lo que estamos tratando: no tanto cómo vivían los neandertales, sino qué somos», explica Antonio Rosas, paleoantropólogo del Museo Nacional de Ciencias Naturales del CSIC en Madrid.

Elementos genéticos básicos para definir la humanidad, como la capacidad del lenguaje, en su gen basal FOXP2, se encuentran en él. Los lingüistas evolutivos lo discuten. Existe todavía una gran reticencia a otorgarle las dotes del lenguaje, aunque su estructura social apunta en ese sentido, según los paleoantropólogos.

Su comportamiento social pudo haber sido muy parecido al de las sociedades cazadoras-recolectoras actuales. «Cuando neandertal y sapiens se encontraron, su cultura era básicamente la misma. Es el sapiens posterior el que marca una diferencia», explica Bermúdez de Castro. Algunos expertos apuntan incluso a una cuestión de recursos: el neandertal tenía núcleos demasiado pequeños como para destinar tiempo al arte.

«Puede que existan diferencias cognitivas, pero no estoy seguro de ello. Creo que un neandertal criado entre nosotros, que sea educado con nuestro mismo sistema y estímulos, sería muy parecido sino igual a los humanos actuales. Pero esto no deja de ser una especulación. El lenguaje puede existir en diversos grados de sofisticación», explica Carlos Lalueza-Fox, paleogenetista del Instituto de Biología Evolutiva y uno de los que participó en el descubrimiento de su genoma.

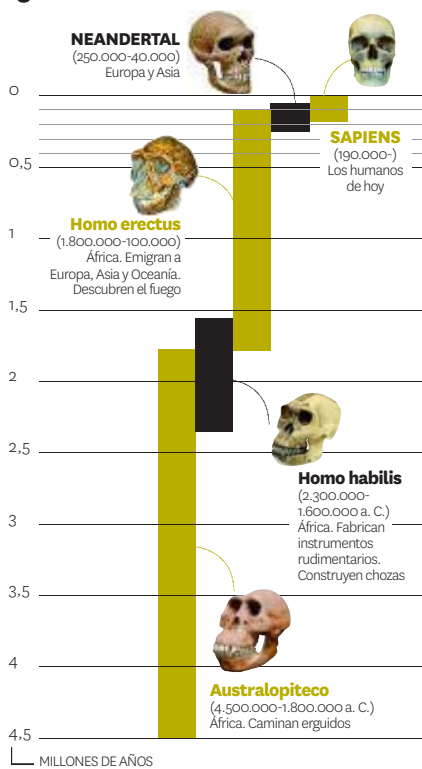
Aceptada la consanguinidad, los expertos se enzarzan en su definición. ¿Qué es un neandertal? «Eran especies distintas, afortunadamente –opina Antonio Rosas, autor del libro *Los Neandertales*-. Estamos ante una arquitectura diferente; cercana, eso sí, con una frontera difusa. Digo afortunadamente porque el reto es entender cómo se puede ser humano de un modo diferente, no como una única noción». Para los genetistas, la diferencia entre especies es subjetiva.

Hubo un tiempo en que varias poblaciones de humanos deambulaban por la Tierra en una epopeya que arroja al gran Alejandro, armados con piedras, palos y fuego. En este espacio que parecía infinito, cohabitaron y hasta se hibridaron neandertales, cromañones (sapiens), denisovanos, floresiensis, bolsas de homo erectus... y puede que otras poblaciones ignotas –en octubre se presentó el que podría ser un nuevo grupo de homo en China, y discuten otro llamado ‘el pueblo de los ciervos rojos’-. La diversidad nos definía. Aislados por barreras, adaptados a climas diversos, grupos tan pequeños que cualquier diferencia genética fraguaba una rama evolutiva que se definiría por milenios.

La fotografía genética de nuestros antepasados

El neandertal pudo haberse encontrado con el sapiens justo cuando este salía de África (entre 80.000 y 50.000 años), en lo que llaman el corredor levantino, en Oriente Medio, un cruce de caminos. Nos juntamos en nuestra frontera evolutiva, a juzgar por la carencia de genes reproductivos. Sapiens también pudo contener otros genes de hominos más arcaicos. El último estudio publicado en Nature, en el que se analizó el genoma del cromañón más antiguo estudiado, parece confirmarlo. La señal que conservamos es pequeña, por lo que, según Lalueza, indica que «no hubo asimilación, debería estar amplificada». No los absorbimos. Se discute si estos genes nos fueron útiles para conquistar los climas fríos. «Es lógico que determinados genes metabólicos pudieran ayudarnos. Entonces eran muy útiles para sobrevivir en las sociedades cazadoras-recolectoras», añade. Incluso algunos podrían estar relacionados con enfermedades como la hipertensión o la diabetes.

NEANDERTAL Y SAPIENS: 150.000 AÑOS DE COINCIDENCIA



FUENTE: UNIVERSIDAD DE PRINCETON, GUÍA GRÁFICA DE ATAPUERCA Y CENIEH

La incógnita es entender cómo dos especies llegaron a las mismas conclusiones evolutivas, a un nivel de inteligencia similar. Saber por qué su cerebro creció sin contacto hasta llegar casi a la misma capacidad craneal (el neandertal la supera por poco). Entender por qué desarrollaron una compleja industria lítica. Definir las causas de que empezaran a visualizar el más allá, a volverse distintos. «¿Convivieron? ¿Cohabita-

ron? ¿Transmitieron cultura? Es posible. La cultura, por imitación y observación, se transmite más rápido que los genes», apunta Bermúdez de Castro.

Siempre hemos intuido que fuimos participantes en su fin. Es «el sentimiento de culpa» del que habla el profesor Arrizabalaga, ya que coincide con la llegada del homínido que se autoproclamó moderno. «El neandertal contuvo la expansión de sapiens durante muchísimos años. Nos costó mucho llegar a Europa. Eran los suficientes desarrollados como para mantener a raya al invasor», añade Bermúdez de Castro. Algo ocurrió y motivó que la imagen del metro

El neandertal contuvo la expansión del sapiens a Europa durante mucho años

5.000

calorías diarias se calcula que necesitaba aproximadamente un neandertal para sobrellevar su día a día. Hoy, los nutricionistas aconsejan 2.000

que plantearan los anatomistas sea solo un sueño. Algo que no tuvo que ver con su inteligencia y con su capacidad de adaptación, ya que neandertal habitó la tierra durante más de 200.000 años, más de lo que lleva por el momento sapiens.

Venció terribles cambios climáticos. Había sobrevivido en la Europa del Pleistoceno, un lugar en el que ningún homínido querría vivir: se alcanzaban en algunas zonas máximos glaciares, 100 metros de placa de hielo sobre el suelo alemán. El estrés térmico los obligó a deambular a la deriva de Centroeuropa al Mediterráneo o las estepas asiáticas. Peleaban por entrar en las cuevas cada invierno contra enormes leones y osos cavernarios. El neandertal, el cazador social, ya estaba entonces en la cima de la cadena trófica. «Era una aventura peligrosísima, pero tenía todas las capacidades para lidiar con ellos día a día», explica Edgard Camarós, arqueólogo experto en la interacción entre carnívoros y neandertales.

Sin embargo, se acercaban a un cuello de botella, que es como denominan los científicos al momento en que las especies pierden a gran parte de sus congéneres, sobreviviendo solo unos pocos a través de este metafórico cuello. A nadie le gustaría conocer este paso brutal de la evolución. Preferiría a las hambrientas hienas que moran en esos cubiles que llamamos hogar. Centenares de individuos desapareciendo de la faz del planeta por una lenta guillotina climática. La naturaleza es en ocasiones cruel y nos recuerda que toda especie, incluso la nuestra, está condenada a su extinción.

El neandertal es un invento sofisticado de estas tierras europeas, atrapado por la era glacial, evolucionado en un clima hostil. Es posible que provenga de otros homínidos arcaicos como los encontra- >>>

>>> dos en el yacimiento de Atapuerca (que ya ostentan rasgos familiares), aunque su origen es un misterio. La teoría es que proviene de un mismo tronco común que el sapiens, una rama que se separó hace millones de años; después de que algún curioso primate, quizás un homo ergaster, abandonara África en una de las grandes escapadas, cuando la naturaleza abrió un paso y Europa era una gran sabana.

Neandertal evolucionó en el norte y fue capaz de habitar diversos climas. Desde los gélidos tipo tundra (en la actual Francia y Alemania) en los que cazaba rinoceron-

Se intercambiaban hembras con el fin de garantizar la salvaguarda genética

55.000

es la cifra estimada de años que hace que los sapiens pudieron engendrar descendencia con los neandertales

tes lanudos mediante estrategias sofisticadas, a los cálidos de la Península u Oriente Medio, en los que se alimentaba de cualquier cosa que se cruzase en su camino. «Explotaba distintos medios, desde las marismas de Doñana a la tundra de Alemania, donde el mamut era menú del día. Aún no entendemos las causas de su gran crisis, pero pudo deberse a múltiples factores», explica Camarós.

Sus bastiones de supervivencia, cuando el frío arreciaba, fueron las penínsulas del sur. Sus necesidades calóricas, a juzgar por su morfología, tuvieron que ser importantes. Pero no consumía solo la carne de los grandes ungulados (los uros, ciervos o bisontes) como se creía, sino que los fósiles parecen indicar que se alimentaba también de vegetales, mariscaba, cazaba pequeños mamíferos como conejos, palomas, tortugas, y hasta delfines en Gibraltar. Era un oportunista omnívoro.

Se movía por extensos territorios en pequeñas bandadas familiares (de 10 a 15 individuos) muy endogámicas. Practicaba la exogamia, una costumbre que se da en las sociedades de cazadores-recolectores sapiens de intercambiar hembras para garantizar la salvaguarda genética. No sabemos si estos intercambios eran violentos o sellos de paz. «La idea de que eran machistas me parece absurda. No puedo viajar al pasado, pero el grupo dependía de las hembras», dice Bermúdez de Castro. La violencia la intuimos por ciertos comportamientos caníbales. Se discute si eran dietarios o ritualísticos. Y la imagen del habitante exclusivo del frío está cada vez más en entredicho: parece ser que le gustaban los bosques, donde podía cazar en la emboscada con sus jabalinas.

Organizaba las cuevas por su utilidad, según sugieren algunos yacimientos como

el Abric Romaní, en Cataluña. En un rincón montaba su taller lítico (que aunque era más primitivo que el de sapiens, existen las culturas de transición, como la Châtelperroniense, que lo ponen en entredicho). Establecía el hogar, con el fuego permanente, en una posible sala de reuniones. En otro agujero montaba su basurero, y finalmente, en ocasiones pudieron tener apartadas sus tumbas y presuntos lugares de adoración. Al fondo, su protegido dormitorio.

El problema de nuestro pariente, coinciden los expertos, pudo ser de fertilidad, y demasiados golpes prolongados en una tierra difícil. Además, el sapiens tenía los elementos que hoy caracterizan a una especie invasora: capacidad de progenie y de establecer mayores redes sociales, y enorme adaptabilidad para la conquista; fue el primero, en un empuje entre curiosidad y locura, que intentó colonizar el frío desde el calor. Y pudo mermar sus recursos en una época de escasez.

No fue necesario que pelearan. Un cambio climático más... Incluso se especula con patógenos del invasor (como ocurrió con los virus cuando los conquistadores españoles tomaron América). «El neandertal, al poseer un sustrato de población muy pequeño, pudo extinguirse en alguno de estos cuellos de botella», concluye Camarós.

Los cuellos de botella ya podían haberle afectado mucho antes de la llegada del invasor. Era como un oso panda o uno polar. Incluso podemos compararlo con la situación actual de nuestro pariente vivo más cercano: el chimpancé. En su frente estaba escrita la muesca de la extinción. Había superado su umbral de viabilidad.

Fue el gran superviviente. El que aguantó las terribles glaciaciones, que los científicos denominan Würms, mientras el sapiens comía reptiles en su paraíso africano. Y sin embargo, desapareció por un suspiro en términos geológicos.

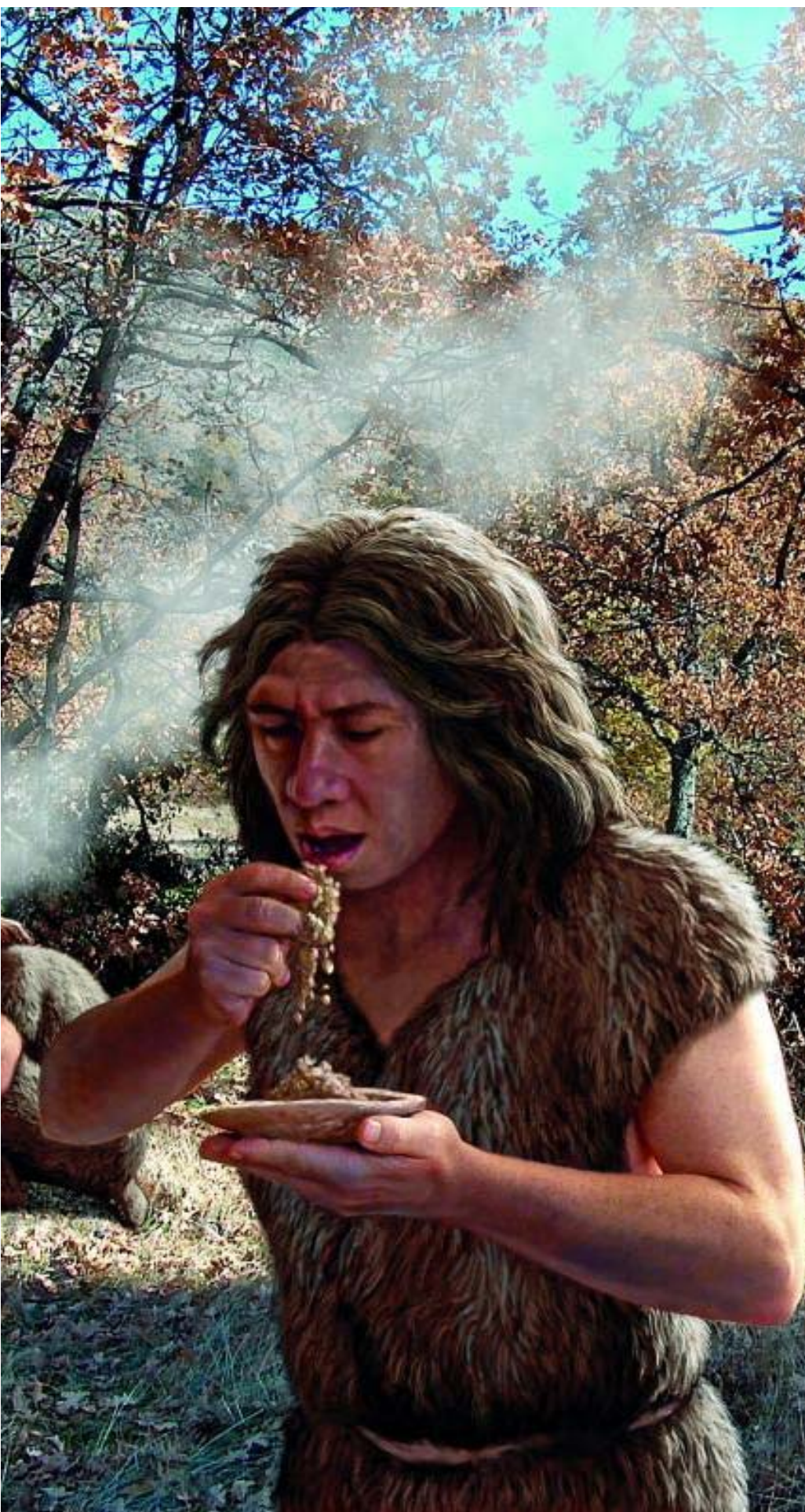
Estamos en un momento herético y fascinante del estudio de la evolución humana, gracias al impacto multidisciplinar (antropólogos, genetistas, geólogos, matemáticos...). «Lo que queda en el tintero es brutal», asegura Camarós. Un escurridizo misterio que dará sorpresas. «El genoma del neandertal está adelantado a su tiempo. Cuando sepamos la función de nuestros genes, sabremos qué eran capaces de hacer», remarca Lalueza. Todo lo escrito puede cambiar por una pequeña falange hallada en una fosa perdida. «La historia de la evolución es un enciclopedia de la que solo tenemos algunos párrafos», añade Bermúdez de Castro. Lo único que parece claro es que no retrocederá la concepción de humanidad.

Así que guarde sus insultos paleorracistas porque usted, si se siente euroasiático, conserva genes del soldado deforme. Deje de ser un supremacista sapiens (solo los africanos que no fueron 'contaminados' por neandertal, pues nunca salieron de África, podrían esgrimir tamaño estupidez). El paleorracismo ha pasado a mejor vida. ■



DIETA OPORTUNISTA

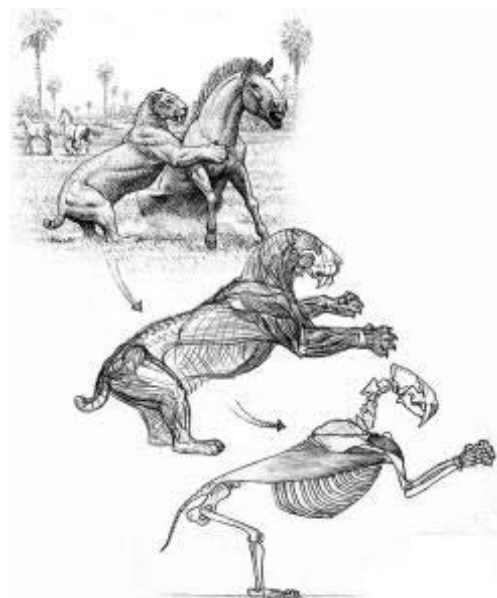
El neandertal se adaptaba a entornos muy diferentes, fueran las frías tierras del norte o lugares cálidos como la Península Ibérica u Oriente Medio. Comía de todo: mamut, vegetales, marisco, todo tipo de caza y hasta delfines. Era un oportunista omnívoro.



MAURICIO ANTÓN

Una mirada de millones de años

Ilustrador especializado en la prehistoria, Mauricio Antón aúna arte y método científico. Lleva dos décadas haciendo disecciones médicas a la inversa. A partir de los huesos encontrados en yacimientos va uniendo las capas, guiándose por las marcas que tuvieron que dejar los tejidos blandos, un trabajo en comunión con paleontólogos. Sus reconstrucciones han aparecido en revistas como *National Geographic* y *Muy Interesante*, y en publicaciones especializadas. En su último libro, *Los secretos de los fósiles*, ya daba cuenta de cómo ha evolucionado su trabajo y por qué ha ido humanizando al neandertal bajo un impulso subjetivo. «Es un proceso ligado a la profundización de la técnica y a una vertiente política. Las primeras fueron de grano grueso y muy marcadas por prejuicios ideológicos», explica. Recuerda que uno



Su técnica consiste en reconstruir los tejidos capa a capa, a partir de huesos. MAURICIO ANTÓN

de los primeros esqueletos de neandertal que se encontró pertenecía al de un anciano enfermo, de lo que se dedujo que todos debían andar encorvados. «Se ha mejorado, y la ciencia se encuentra en un punto en que las diferencias entre ambos son muy sutiles, centradas más en su comportamiento social o capacidad de pensamiento». Para Mauricio, lo que ha cambiado es sobre todo nuestra concepción social. «Hace décadas ya había paleoantropólogos que lo defendían. Ahora tenemos una concepción más amplia de la igualdad», concluye. Puedes ver su trabajo en: chasingabretooths.wordpress.com.

NACHO DUATO



¡Digo lo que pienso! Y eso, en España, es hablar demasiado»

TEXTO HÉCTOR LLANOS MARTÍNEZ FOTOS STAATSBALLETT DE BERLÍN

Se puede ser polémico simplemente por decir en voz alta lo que se piensa? Nacho Duato siempre ha sorprendido por sus palabras. Mientras que la Compañía Nacional de Danza (CND) acaba de celebrar su 35 aniversario, su exdirector más célebre y respetado afronta un nuevo reto profesional al frente del Staatsballett de Berlín, después de su comentada y amarga despedida de la compañía española en 2010. Entre medias, se hizo cargo del Ballet del Teatro Mijáilovski de San Petersburgo (Rusia), siendo el único extranjero que ha dirigido un ballet ruso. Asegura que es casi imposible que haya un reencuentro total o parcial con la CND, que dirigió con éxito durante dos décadas.

Desde su despacho en el barrio de Charlottenburg, su espíritu crítico no distingue de ideologías políticas ni de falsas modestias. A la hora de hablar con honestidad no teme ni a Dios, ni a patria ni a rey. Quizá porque los hechos y los datos avalan en buena medida sus categóricas opiniones, que generan tanto eco como muchas de sus coreografías. En febrero se presentará con *La Bella Durmiente* al frente de la prestigiosa formación germana, tras meses instalado en la capital del país.

¿En qué ha cambiado tu vida esta nueva etapa desde tu marcha a Rusia?

El cambio fundamental es que ahora estoy en una capital europea, que además es el lugar donde más cosas están pasando. Me gusta vivir en ciudades cosmopolitas, donde no hay banderas. A los 15 años compararía un piso okupado en Londres con una portuguesa y con una iraní que, cuando llegaba, cambiaba los velos por las minifaldas. Las únicas banderas que me gustan son la de la paz y la gitana, porque es muy bonita y me gusta la idea de que allá donde ellos la ponen esté su país. Ni si quiera me quedaría con la gay, porque reivindica demasiadas cosas.

¿Qué balance haces de tu paso por Rusia? Aprendí mucho y me dio mucho tiempo para reflexionar, porque me fui de Madrid un

poco desilusionado. Ya sé que en España tratan muy mal a los artistas, creo que como en ningún otro sitio del mundo. Y eso que durante 20 años he llevado a la Compañía Nacional de Danza por todo el panorama internacional...

La gente miraba nuestra compañía para aprender y, de la noche a la mañana, me dieron una patada. Además, sin ninguna alternativa. Pedí quedarme de asesor artístico, aunque quitaran mi nombre de todos los lados, para poder hacer la transición y el cambio poco a poco y que esas décadas de trabajo no se perdiesen. Pero no les importa nada. Ahora mismo España está culturalmente putrefacta, sobre todo en lo que se refiere a danza.

Llegaste a decir que es como el desierto del Sáhara.

Y lo es. Un desierto, además, putrefacto [ríe]. Lo que ocurre es que en esos 20 años que pasé allí, la Compañía Nacional de Danza era como una burbuja. Estábamos mucho más avanzados que el país en sí. Creo recordar además que había ocho integrantes españoles, los demás eran de otras nacionalidades. Y eso se notaba, porque había un intercambio de culturas.

Vivir en esa burbuja, ¿planteaba problemas?

En principio no, pero ya se sabe que cuando tienes éxito, las envidias... Había quien se creía que Nacho Duato era Nacho Duato por la Compañía Nacional de Danza, cuando en realidad era al contrario. De hecho, han cambiado al director, creían que iba a ser igual, y ahora mismo no se escucha hablar de ella.

¿Cuál es tu opinión de tu sucesor, José Carlos Martínez?

No lo conozco. Tengo opinión de lo que es la compañía, pero la compañía es lo que es su director. Yo no les he quitado todo el repertorio, solo mis coreografías. Porque no tiene sentido que no me quieran a mí pero sí que quieran mi trabajo.

Dijo en su día que te invitaba a celebrar el 35 aniversario. ¿Aceptaste esa invitación?

No, no. No la he aceptado. Cuando dije que no volvería a hacer un trabajo en España, lo





Ensayo del Staatsballett de Berlín, compañía donde Nacho Duato ejerce ahora como director artístico.

dije en serio y lo vuelvo a repetir. Aunque haya a personas a quienes vaya a echar de menos. A no ser que desaparezca la figura del ministro de Cultura, que no sirve para nada. No quiero cobrar dinero de alguien a quien no le interesa mi trabajo. He perdido muchos ingresos en concepto de derechos de autor, pero no me importa. A Carmen Roche y al Conservatorio les he cedido hace poco ballets gratis.

Si yo voy a estar en el Teatro alla Scala de Milán en breve es porque me quieren a mí y no a otro. Si estoy en Berlín es porque el alcalde Klaus Wowereit me ha pedido a mí. En España, aunque todo salía adelante, llegaba a ocurrirme que me intentaban imponer que programara a determinados autores y, al negarme, trataron de despedirme. También me pasó que la ministra no sabía cuál era la compañía que dirigía. Cuando ocupaba el cargo Esperanza Aguirre me preguntó un día: «¿Tú que compañía diriges, la Nacional o la de Clásico?». Sus perlititas eran parecidas a las de Ana Botella.

¿Las consideras iguales?

Son del mismo partido, son igual de fachas, ¿no? Se ofenden cuando les llaman fachas. En cambio, cuando nos llaman rojos a mí me encanta...

¿Y cómo te imaginas tú si hubieses tenido que colaborar con el actual ministro de Cultura, José Ignacio Wert?

Lo bueno que tenían los de la derecha es que te dejaban en paz con tal de que los números cuadrasen. Porque no les interesa la cultura aunque sepan de ella. Y como yo hacía llenos y vendía entradas, la compañía no tenía los agujeros que tiene ahora. Lue-

◀◀ **Los de la derecha te dejaban en paz con tal de que los números cuadrasen. Y yo vendía y llenaba»**

go está ese político que se cree que sabe y es el que más fastidia, que fue un poco lo que pasó con los socialistas.

Los de la izquierda se asignan la cultura como si los de la derecha fueran unos pijos y nada más. En cambio, en nuestro país los políticos conservadores tienen más cultura porque han viajado más y sus *papis* los llevaban a ver danza y teatro. Lo triste es que, después de lo que he defendido a los socialistas, fueran ellos los que me dieran la patada de esa manera... Sé que a veces es verdad que hablo demasiado. Bueno, no demasiado, ¡digo lo que pienso! Y eso, en España, es hablar demasiado.

El bailarín Ángel Corella ha declarado sentirse mangoneado por los políticos.

¿Puedo permitirme el lujo de no hablar de Ángel Corella? Hablar de él me parece perder el tiempo...

Pero el 21 por ciento de IVA que impone el Partido Popular a la cultura es una clara muestra de su desprecio hacia ella.

Ah, por supuesto. Recuerdo que un >>>



Un personaje mediático y muy internacional

Duato siempre se ha prodigado en sonadas incursiones mediáticas, como posados en revistas o en el libro solidario *32* (2001), en el que se mostraba desnudo ante la cámara de Jaime de la Iguana para recaudar fondos en favor de los enfermos de sida –en la imagen superior–. Ahora celebra la cantidad de documentales que se están haciendo sobre su obra. El más conocido en España es *Danse la danse*, de Alain Deymier, donde se muestra su última gira al frente de la Compañía Nacional de Danza, la que realizó con sus bailarines a través de Rusia. La mirada íntima del cineasta francés descubre lo que ocurre entre bastidores, algo que no se puede ver desde la butaca. La cinta reivindica además al coreógrafo como una de las figuras más relevantes de la danza actual en todo el mundo.

>>> secretario de Estado, de quien no voy a decir el nombre, me llamaba «el saltimbanqui». Para ellos lo que hacíamos en el escenario era «levantar la pata». Todavía funciona así. No es que estos estratos sociales lo desprecien, es que no les interesa. Mira las familias reales del Reino Unido, Holanda, Suecia o Dinamarca: dedican su teatro más importante a la danza. En España lo llamamos Teatro Real, pero pocas veces fue don Juan Carlos. Para eso que lo llamen el Teatro del Pueblo. Pero es que la R no es de Real, es de Ricos.

¿Y a los reyes actuales, crees que los veremos allí?

Ni el rey actual ni ella (todavía peor) han venido nunca a ver a la compañía. Ni sus hermanas. Una vez vino la infanta Cristina con Urdangarin a Washington porque la Embajada los invitó, se organizaba una recepción oficial y tenían que acudir por fuerza. En cambio, la reina Beatriz, cuando yo trabajaba en Holanda, venía cada mes a vernos. Se conocía nuestras coreografías de memoria.

Entonces no ves a la reina Letizia acudiendo a un espectáculo de danza.

No la veo para nada. No le gusta. Una vez fue a ver un espectáculo de Tamara Rojo porque su hermana Érika se encargaba de la escenografía. Le importa tres pepinos. Poco te puedes fiar de una persona que ha cambiado tanto de chaqueta, ¿no?

Hombre, por amor se hacen muchas cosas...

Por Dios. Por amor a un fontanero a lo mejor sí que me lo creo... Pero a un príncipe, no. Eso solo pasa en los cuentos de hadas.

Siempre te ha molestado que en otros países te llamen «maestro» y en España se refieran a ti como «el valenciano».

No suele gustarme que me llamen «maestro» y aquí en Berlín les tengo dicho que no lo hagan. Yo prefiero que me llamen Nacho y que respeten mi trabajo.

Pues a los toreros no cuesta nada en España llamarlos «maestros».

Porque a ellos sí que los respetan y consideran arte lo que hacen. También llaman así a los pianistas que dan la clase de dan-

za y no al coreógrafo. Hasta ahí llega la incultura con respecto a la disciplina a la que me dedico.

¿El público también es diferente en España, comparado con el resto del mundo?

Como decía antes, el público español siempre me ha respondido y ha acudido a ver mis espectáculos. Es cierto que por entonces yo también me prestaba a ser el hombre-anuncio de la compañía. Aprovechaba mi tirón mediático para promocionarla. Si me desnudaba en una revista, o incluso al salir del armario, servía como ce-

◀◀ **Salí del armario porque estaba harto de que me preguntaran cómo era mi mujer preferida»**

bo para el público. No es que confesara mi homosexualidad por promoción, pero estaba harto de que me preguntaran cómo era mi mujer preferida o si no formaba una familia porque la danza me absorbía mucho... y chorradas de ese estilo. Luego ya salió todo el mundo. Hasta un cura creo recordar. O un militar.

Se puede decir entonces que eran apariciones premeditadas.

Justo antes de un estreno aparecía conscientemente en una situación mediática. También se me criticaba por eso. ¿Cómo un director de la Compañía Nacional de Danza tenía tiempo de aparecer en esas situaciones en la prensa? Se necesitaba solo un día para hacer una sesión de fotos para *El País* o para el anuncio que hice con Claudia Schiffer.

También he rodado algunas películas, pero esa exposición la he usado claramente en favor de la compañía, donde por cierto no había ningún presupuesto para publicidad. No es que el Ministerio estu-

viera dedicando precisamente 20 millones de euros para promocionar nuestro trabajo... No daba un duro, así que la publicidad tenía que ser yo.

Entonces los problemas que puedan existir entre la cultura y el público no son culpa de ninguna de las dos partes.

Es una pena. No es casualidad que sea en nuestro país donde hayan surgido genios como Picasso o Dalí. No solo en el campo del arte. También en el campo de la investigación hay mucho talento. Simplemente por la mierda de gobernantes que tenemos (que son un desastre) y por la mierda de televisión que tenemos (que es terrorífica y habría que bombardearla por ser soez y de mal gusto) parece que el pueblo no está educado. Y se están perdiendo tantas y tantas cosas...

Por tus palabras anteriores se puede deducir que estás en contra del bipartidismo. A Pedro Sánchez, posible candidato a la Moncloa por el PSOE, le gusta aparecer en todo tipo de programas de televisión sin hacer distinciones. ¿Tú le votarías?

Ya he visto que aparece en *Sálvame* y demás programas. ¿Pero qué hace ahora este? Yo no votaría ni al PSOE ni al PP. El partido que más me gusta es Podemos.

Pero Pablo Iglesias también es un personaje muy mediático.

No se puede comparar, aunque esté todo el día saliendo en La Sexta o en tertulias televisivas, de esas donde todo el mundo opina sobre todo.

Puede que España sea un país obsesionado por el fútbol, pero aquí en Alemania te han fichado a ti y también a Josep Guardiola y a Xavi Alonso...

Lo bueno es que es un país en donde hay cabida para el fútbol pero también se preocupan por fomentar la ópera y la cultura. Siempre he pensado que un buen termómetro es hablar con los taxistas. Ahí ya te puedes dar cuenta de a qué tipo de país te estás enfrentando.

En marzo, cuando te presentaste en Berlín ante la prensa para anunciar tu nuevo cargo, dijiste que esta ciudad era el mejor lugar posible para tu carrera. Pero llevaban años intentando ficharte y en dos ocasiones anteriores dijiste que no.

Considero que es el lugar idóneo en estos momentos de mi carrera. La primera vez que me llamaron coincidió con la oferta de Alfredo Marsillach de encargarme de la CND en España. Estaba en Holanda. Llevaba muchos años fuera y me apetecía volver a mi país, así que rechacé esa oferta. Luego me llamaron en el año 2000. A pesar de los conflictos con los políticos, todo iba bien con la compañía en España y no quise dejarlo. Esta vez, después de pasarme tres años en Rusia, trabajando con piezas clásicas, en el Bolshói... me sentía preparado para venir aquí y dirigir una compañía de esta magnitud.

Otro aspecto que cuidabas con mimo en España era la Compañía Nacional de Danza 2, centrada en jóvenes talentos. Es algo que mantienes vivo en tu proyecto alemán.

Sí. La Compañía 2 también se la han cargado en España, por cierto. Aquí sí que voy a colaborar con el conservatorio y creo que



Nacho Duato está muy bien considerado fuera de España. En los últimos años ha sido el primer extranjero en dirigir un ballet ruso.

estaría bien crear una pequeña compañía de un año en adelante, una vez me haya hecho con la principal. Es importante ir preparando una cantera de bailarines para un proyecto a largo plazo.

¿Y crees que, después de Ana Botella, Madrid podría tener un alcalde gay como lo es Klaus Wowereit en Berlín?

Yo creo que, si se presenta uno, gana seguro. España es esa locura. Fíjate que hace unos años la mujer más guapa del país era un transexual y la imagen del hombre español era Raphael... Nada tiene ni pies ni cabeza. A jefe de Gobierno no creo que llegara un gay. No lo veo, con su marido yendo al Teatro Real a un acto [ríe]. Bueno, pero a mí eso me da igual. Lo importante es que la persona en el poder no martirice al pueblo, como han hecho Alberto Ruiz Gallardón y Ana Botella.

La última vez que fui a Madrid me di cuenta de que está peor que horrible. El centro está sucio. No hay bancos para que la gente se siente, solo granito, que lo único que hace es coger mierda. Por no ha-

blar de esas bicicletas espantosas que han puesto. ¿Quién va a ir con bicicleta por el centro? Yo me compré una bici normal y tuve que dejarla porque se me salía el hígado por la boca. Y si estas del Ayuntamiento son eléctricas, entonces no están para hacer ejercicio. Solo el hecho de que Ana Botella llegara de un modo u otro a la Alcaldía es sencillamente alucinante.

Rusia también es un país polémico.

Sí, claro. Esos tres años han sido difíciles. Incluso desde el teatro me pidieron que, si era posible, no dijera muy a menudo en público que era gay. Dije que si no me preguntaban no lo diría, sabiendo que no me lo iban a preguntar por miedo. Por eso comentaba que he tenido más momentos de soledad y que he tenido tiempo para pensar. Pero me volcaba en el trabajo y me vino bien después de cómo sali de España, porque ha sido como retirarse a un monasterio.

San Petersburgo es muy gris, con mucho frío. Los edificios y avenidas son muy gran-

des y te hacen sentir muy pequeño. Y entonces te quedas en casa. He aprendido mucho y me han enseñado mucho. El público y los bailarines se han volcado conmigo. La tradición pesa mucho allí, pero poco a poco se abren a nuevas cosas. Y sentía que mi trabajo despertaba interés. En ese tiempo las cámaras han registrado mi trabajo en documentales y reportajes mucho más que en los 20 años que he pasado en la CND. **Con el paso del tiempo y después de haber tomado perspectiva desde fuera, ¿sigues sintiendo y pensando lo mismo sobre tu marcha de España que en el momento en que ocurrió todo?**

Sí. Lo veo igual. Simplemente que ya no pienso en ello, se me ha olvidado. Mi cabeza ahora mismo está en Berlín. El pasado es importante y siempre vuelve... tan a menudo que incluso te visita todos los días. Pero quedan las cosas buenas. Las malas no se olvidan del todo... y por eso no quiero trabajar de nuevo en España. ¿Para qué? No le veo sentido. ■

La voltereta del circo español

En los últimos años, esta actividad multiartística ha pasado de ser un mundo cerrado y de índole familiar a abrirse a todos los que deseen practicarla. **Texto Feliciano Tisera**

La imagen del circo que aún tenemos la mayoría es la de familias que viajan en caravanas llevando a diversas latitudes su espectáculo de proezas físicas, sus jaulas rodantes con leones, tigres y elefantes.

Pero la verdad es que esa manera tradicional de hacer circo ha sido superada por nuevas formas de expresión y por una democratización y profesionalización que ha abierto este mundo a cualquiera con deseos de practicarlo e, incluso, vivir de ello.

Se trata del circo contemporáneo. Ya hay decenas de escuelas por toda la Península que dan talleres del más alto nivel, y al menos tres que brindan una formación profesional reglada. Los actuales referentes de esta disciplina en España empezaron a trabajar principalmente en Madrid y Barcelona hace unos 30 años, haciendo evolucionar el arte circense desde una concepción centrada en la proeza técnica hacia formas de expresión más ricas y complejas.

Rogelio Rivel sirvió de puente entre ambas tendencias. Payaso y acróbata catalán perteneciente a la dinastía circense de los Rivel, alcanzó gran popularidad en los 60 y los 70, cuando, con sus hermanos Marcel y Polo, viajó por todo el mundo con su compañía de *clowns* Los Tres Rivels. Nacido en 1909, fue un pionero en entender que el futuro del circo pasaba por permitir la entrada de cualquier persona a este mundo. Una vez fallecidos sus hermanos, se dedicó a la docencia hasta muy pocos años antes de su muerte, en 2001.

Rogelio ejerció como maestro de circo en Cataluña y una de sus pupilas fue Tere Celis, una canaria afincada en Barcelona, que homenajó a su maestro bautizando con el nombre de Rogelio Rivel la escuela de circo de la que fue cofundadora a finales del siglo xx. Para entonces, Tere llevaba una década formándose como artista de circo integral (gimnasta, acróbata, bailarina e intérprete) y trabajando en compañías y en la calle. Entonces notó que «la gente pedía una sistematización de la enseñanza».

Así que, en 1999, hicieron un proyecto piloto que funcionó y un año después fundaron la escuela, que actualmente imparte el curso profesional de tres años (dos gene-



rales y uno de especialidad) a unos 22 alumnos por cada nivel, además de talleres para el público en general sobre las diversas disciplinas del circo.

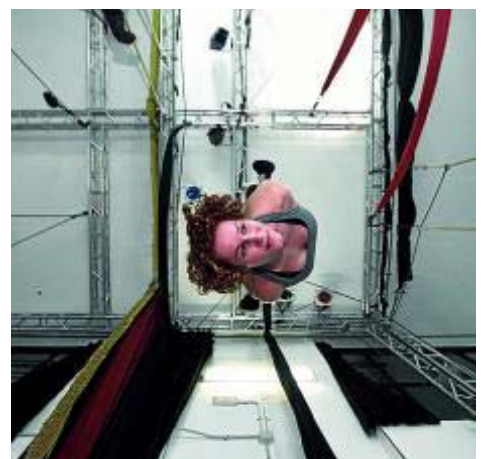
Hace también 30 años que Donald Lehn, un artista callejero neoyorquino, tuvo la suerte de que se le rompiera la furgoneta en España. Iba de Inglaterra a Marruecos, viéndolo de sus espectáculos *a la gorra* como malabarista, mago y payaso. «Mientras esperaba una pieza de recambio, encontré amigos y oportunidades y pasé el invierno aquí: 30 inviernos después no he conseguido despegar», dice. Donald conoció a otros artistas circenses como el español Javier Jiménez, con quien se dedicó a hacer

malabares en el Parque del Retiro y en centros culturales, y fundaron la Asociación de Malabaristas en 1988. «Como dijo Descartes, 'Papelito ergo sum' (Papelito luego existo): tuvimos que formalizar una asociación para que nos tomaran un poco en serio», recuerda.

Con las aportaciones fundamentales de personas de formación más reglada, la argentina Helena Lario (que es jueza olímpica de gimnasia) y el ruso Vasili Protsenko (quien traía el rigor de la Escuela de Circo de Moscú), la Asociación de Malabaristas fue la semilla de lo que seis años más tarde se convertiría en la primera y única escuela de Madrid que imparte el curso profesional (dos años más especialidad): >>>



Una buena forma física se puede conseguir aprendiendo circo, en lugar de ir al gimnasio. Arriba y a la izquierda, la Escuela de Circo Rogelio Rível (Barcelona).
FOTOS: HUGO FERNÁNDEZ
Una alumna de los cursos de la escuela Charivari, en el centro de Madrid. FOTO: MILAGROS CHECARELLI





>>> Carampa. A tal punto ha llegado la profesionalización de Carampa que a partir de este curso la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) brinda la posibilidad de especializarse en Circo dentro de su carrera de Audiovisuales y Danza, en esta escuela ubicada en la Casa de Campo.

Así, Donald pasó de ser un artista callejero a ser el presidente de esta escuela que cada año gradúa a una treintena de alumnos. Además, actualmente preside la Federación Europea de Escuelas de Circo Profesionales (FEDEC), conectada también con escuelas de Norteamérica, Latinoamérica y Australia. «Me convertí en un docto del mundo del circo, pero estuve activo como artista callejero hasta hace muy poco: los

«El circo activa el cuerpo y la creatividad, es una disciplina artística y deportiva»

artistas añoramos la libertad que nos quita la formación reglada», confiesa. Pero advierte que en el circo hay que trabajar duro: «Es tan exigente como el deporte de alto nivel, por lo que para llegar a un punto de excelencia técnica y riqueza expresiva debe haber una disciplina enorme».

En este sentido, Donald subraya que, gracias a la democratización del circo, este es cada vez más un arte expresivo: «Quizás hace 30 años era más un entretenimien-

to, pero en las últimas décadas este lenguaje se ha renovado absolutamente para que hoy el artista se pregunte, más que cuál es el truco que quiere hacer, cuál es el mensaje que quiere comunicar».

Atrás quedaron los tiempos en los que el circo en España eran *Los payasos de la tele*, la popular acróbata Pinito del Oro (el Nudo solía destacar sus éxitos en todo el mundo) o, más reciente, Ángel Cristo. El circo contemporáneo, sin desdeñar la excelencia en la técnica inherente a la actividad, considera más importante la expresión artística que la dificultad física: busca emocionar más que asombrar. Música, coreografía, interpretación, iluminación: todo apunta a transmitir un mensaje que con-

El circo social enseña su cara más solidaria

Además de ser un arte, el circo sirve para luchar contra la exclusión social: es el circo social, que empieza a despuntar en España. «Para personas con discapacidad, jóvenes de barrios marginales, con problemas de drogas o cumpliendo pena por algún delito, madres solteras muy jóvenes... puede servir como herramienta para recuperar la autoestima, la confianza en el trabajo en grupo, que valoren su esfuerzo y sus logros. Es una terapia», explica Gisele Chaulet. Su escuela tiene el proyecto IgualArte en centros ocupacionales de personas con discapacidad y participa en el programa *Clowns for Inclusion*. ¿Los fondos? Patrocinadores, entidades públicas, fundaciones: la principal lucha es encontrarlos.



La mayoría de los alumnos de las escuelas no son artistas de circo. A la izquierda, clase de trapecio en Charivari (Madrid); arriba, en el aro, su fundador Roberto Gasca. Aquí, alumnos de acrobacias en Carampa (Madrid).

MILAGROS CHECARELLI

nueva. Antes que hacerte abrir la boca, prefiere que se te ponga la piel de gallina. Quizás la referencia mundial en este sentido sea el Cirque du Soleil, aunque las compañías españolas no cuentan con semejante poderío de medios: por eso tienen que aguzar el ingenio.

Hoy, España cuenta con centros como la Escuela de Teatro y Circo CAU de Granada (que también imparte el curso profesional), Circonove de Santiago de Compostela, la Escuela de Circo de Valladolid y la Escuela de Circo Diverso de Tres Cantos (Madrid), entre otros.

También han proliferado las academias como Charivari, en el centro de Madrid, que no imparten el curso profesional pero brin-

dan formación al más alto nivel. Su dueño y fundador es otro referente del circo contemporáneo en España: el cubano Roberto Gasca Torres (en la imagen superior), quien llegó al país hace 19 años y participó en la consolidación de Carampa hasta que se decidió a abrir su propia escuela.

Roberto trabajaba con el célebre cabaret Tropicana en Marbella, y allí conoció a su esposa: «Comenzamos una relación y, cuando terminé mi contrato con Tropicana, me vine a España». Cuenta que «en esa época no había escuelas de circo», un terreno ideal para alguien con ganas de hacer cosas. Actualmente, Charivari tiene unos 60 alumnos al mes. Imparte cursos mensuales por asignaturas (acrobacia, telas aéreas, trapecio y aro, equilibrio), un curso trimestral de tres asignaturas y uno anual de todas las asignaturas. Además, dan cursos específicos de perfeccionamiento para profesionales.

Una de las fortalezas del circo es que abarca un amplio espectro de edades y funciona como una alternativa al gimnasio, más divertida y satisfactoria. «El grueso de gente no son artistas de circo, vienen en lugar de ir a un gimnasio, que es monótono. También para superar sus miedos, educando su cuerpo de una forma nueva al tiempo que se distraen, se relacionan, aprenden a apreciar el circo... y se sienten realizados porque los elementos que incorporan van cambiando: se tienen que meter en una coreografía, adaptar a la música... Es un bicho que te pica y ya no puedes salir, sientes la necesidad de ir avanzando», explica Roberto. En su opinión, a diferencia del gimnasio, esta disciplina «tiene implícitas emociones que el deporte no lleva: vestuario, música, interpretación... un compendio de asignaturas que lo hacen muy rico. El circo es prácticamente infinito, tiene mucha versatilidad».

En la islas también se practica. Es el caso de la Escuela de Circo MSB, de Las Pal-

mas de Gran Canaria. Una de sus fundadoras, la argentina Gisele Chaulet, lleva nueve años en España. Al poco de llegar cofundó esta escuela con el canario Octavio Falcón, donde imparten dos cursos con unos 60 alumnos en total. Además, hacen actividades con unos 500 alumnos de colegios cada año. Tienen su sede en Vecindario (a 40 kilómetros de la capital) y algunos cursos en Las Palmas, lo que permite que crezca su alumnado.

«A pesar de que tenemos un espacio que amamos en Vecindario, la distancia era un problema. Ahora hemos abierto muchas más posibilidades porque le queda más cerca a la gente y el interés es creciente: cada vez tenemos más alumnos, más cursos, más profesores», cuenta Gisele. Dice que el atractivo del circo se debe a que es muy completo: «Cumple dos funciones: activar el cuerpo y la creatividad, por lo que es una disciplina tanto artística como deportiva y eso es difícil de encontrar en otras actividades».

El coste medio de los cursos mensuales regulares de las escuelas de la Península oscila entre los 60 y los 100 euros. Cada uno de los años del curso profesional ronda los 3.000 euros. «El precio medio por hora es mucho más barato para el curso profesional, ya que están siete horas por día, cinco días a la semana», explica Tere Celis, directora académica de la única escuela profesional de Cataluña, una comunidad autónoma en la que hay una veintena de centros que trabajan con regularidad. Tal intensidad implica dedicación exclusiva: «Pedimos que la gente tenga una bolsa económica para que puedan hacer los cursos sin tener que trabajar, sino es casi imposible».

Sin embargo, a la Escuela Rogelio Rivel no le faltan alumnos: «En Barcelona hay bastante demanda, se presenta más gente de la que podemos coger para los cursos», asegura la directora. Tienen unos 200 usuarios semanales de talleres regulares y, por ahora, no conceden becas aunque buscan financiación para poder darlas. No ha sido menor el apoyo que en Cataluña ha recibido esta actividad por parte de la Generalitat, con dos planes de apoyo (Primer y Segundo Plan integral del Circo) que se suman al Plan General del Circo del Ministerio de Cultura español.

«Hay muchas escuelas de circo en Cataluña, entonces cada una se ocupa de diferentes apartados: mientras nosotros nos centramos en la formación profesional y general, otras se dedican a la formación infantil; otras, exclusivamente a profesionales y algunas, más bien al circo social. Incluso nosotros trabajamos muchos años para prisiones, hasta que nos quitaron la subvención», asegura Tere Celis.

Así las cosas, el futuro del circo en España parece brillante. Aunque ya no lo retransmitan por televisión. ■



PISTAS PARA BAJAR LAS PISTAS

Esperando las grandes nevadas del invierno, que invaden de blanco y vida las montañas españolas, conviene hacer un repaso al balance de la temporada pasada y a las novedades que ofrecen las estaciones de esquí.

TEXTO ÁNGELES BEJERANO FOTO ARAMÓN CERLER



En la temporada 2013-14, las cifras de negocio y de los visitantes de casi todas las estaciones de esquí españolas superaron a las de la temporada anterior. Cerraron una de las mejores campañas de la última década. El clima, cómo no, contribuyó a la bonanza: abundancia de nieve desde el mismo puente de la Constitución.

Pero también hubo un *marketing* más activo, con estrategias comerciales innovadoras y variadas, e imaginativas ofertas: más pistas y superficie esquiable, promociones para familias (que si no es con un *pack* no pueden acercarse a la nieve), esquí nocturno, ofertas para no esquiadores, etc.

Los dos grandes grupos públicos que gestionan estaciones de esquí, Aramón en Aragón (Cerler, Formigal, Panticosa, Javalambre

y Valdelinares) y Grupo FCG en Cataluña (La Molina, Port Ainé, Espot, Vallter y Vall de Nuria), han cerrado sus balances en positivo. Alrededor de un 1.015.000 esquiadores han pasado por las estaciones de Aramón y casi 600.000 por las del Grupo FCG. Formigal es la más beneficiada por su tamaño, y Valdelinares, en el centro de la sierra de Teruel, sigue manteniendo unas cifras excelentes, sobre todo por sus clientes valencianos.

La estación de Sierra Nevada, también gestionada con fondos públicos, facturó el año pasado unos 28 millones de euros. Cerró la temporada con casi un millón de visitantes, a pesar de que tuvo un 28% menos de precipitaciones. Hay que destacar el fuerte incremento de escolares y familias, con una subida de ventas del 57 y el 58%, respectivamente.

Baqueira Beret, estación de gestión privada, atendió a casi 800.000 esquiadores, por lo que las cifras se mantienen estables respecto a pasadas temporadas. Sí batió récords en cuanto a acumulación de nieve en sus pistas, con espesores superiores a los tres metros en las zonas situadas en cotas altas. Esta temporada 2014-2015 será especial para la estación del valle de Arán, pues celebra el 50 aniversario de su inauguración.

En cuanto a las previsiones sobre el tiempo, según Rubén Vázquez y la web *MeteoVigo*, que acostumbran a clavar sus predicciones invernales, parece que este no será un invierno especialmente frío. Eso sí, habrá muchas precipitaciones, más que la temporada pasada, y la nieve no va a faltar. Lo que permite deducir que nevará donde debe, en las alturas.



Niños y nieve

La nieve es un paraíso para los niños: tirar bolas, lanzarse en trineo, hacer muñecos... son actividades con las que sueñan, pero también es agotador para ellos y suelen cansarse mucho antes de lo que a los padres les gustaría, teniendo en cuenta el elevado coste del *forfait*. Muchas estaciones cuentan con guarderías a pie de pista para los más pequeños. En ellas, docentes y profesores combinan la enseñanza del esquí con actividades de grupo y juegos de todo tipo. Para los adolescentes, lo ideal es contratar cursillos en los que aprenden a esquiar con chavales de su edad y monitores especializados. También hay cursillos familiares para aprender todos juntos.

PIRINEO ARAGONÉS

ASTÚN. Se encuentra ubicada en un circo glaciar árido, casi desprovisto de vegetación y coronado por el pico de La Raca (2.300 m), que representa la cumbre más elevada de un valle de amplios prados donde en invierno se acumula abundante nieve. **Novedades:** la estación de esquí de Astún ha cerrado una operación financiera que le permite hacer una reestructuración con los bancos y fortalecer su posición de cara al futuro. ● 50 km esquiables (cota máx. 2.300 m) ● 54 pistas ● 15 remontes (20.000 esquiadores/hora) ● 38 € *forfait* adultos y 30 € niños ● www.astun.com ● Tel.: 974 373 088.

CANDANCHÚ. Ocupa un lugar privilegiado en el corazón del Pirineo Aragonés, dominando el valle de Canfranc. Está ubicada en

el nacimiento del río Aragón, junto al puerto de Somport y a dos kilómetros de la frontera con Francia. Su dominio esquiable queda perfectamente protegido de las ráfagas de viento, lo que asegura una idónea calidad de la nieve durante la temporada. **Novedades:** la estación lanza una promoción para sus *forfaits*: se pueden comprar paquetes para varios días, con los que puede salir la jornada a 17,50 euros. ● 40 km esquiables ● 51 pistas ● 29 remontes ● 38 € *forfait* adultos y 31 € niños ● www.candanchu.com ● informacion@candanchu.com ● Tel.: 974 373 194.

CERLER. Ubicada en el valle de Benasque, rodeada de bosques de pinos, es la segunda estación más alta del Pirineo, con un desnivel esquiable de 800 metros. Su orientación mediterránea favorece las precipitaciones en forma de nieve cuando el >>>

>>> resto de estaciones sufren su carencia. **Novedades:** otra pista negra en *La Olla* y las zonas infantiles. ● 79 km esquiables ● 65 pistas ● 18 remontes ● 39,50 € *forfait* adultos y 31,50 € niños ● www.cerler.com ● info@cerler.com ● Tel.: 974 551 012.

FORMIGAL. Enclavada en el valle de Tena, un gran número de sus pistas posee orientación norte, lo que permite disfrutar de una aceptable cantidad de nieve durante todo el invierno. Dispone de tres carreteras de acceso y cuatro aparcamientos. **Novedades:** Formigal y Panticosa han unido su superficie esquiable (174 km) bajo un mismo *forfait*. Este año se cumplen 50 años de su inauguración. ● 137 km esquiables ● 97 pistas ● 22 remontes (35.920 esquiadores/hora) ● 43 € *forfait* adultos y 34,50 € niños ● www.formigal.com ● Tel.: 974 490 000.

PANTICOSA-LOS LAGOS. Situada en las estribaciones del valle de Tena, en la ladera norte de la sierra Tendeñera, es una estación preferentemente familiar. A ocho kilómetros de la población se encuentra un afamado balneario de aguas termales: Baños de Panticosa. **Novedades:** nueva pista llamada Estrimal. El precio de su *forfait* permite esquiar en Formigal. ● 39 km esquiables ● 42 pistas ● 16 remontes (14.145 esquiadores/hora) ● 43 € *forfait* adultos y 34,50 € niños ● www.aramonpanticosa.com ● Tel.: 974 487 248.

PIRINEO CATALÁN

BAQUEIRA BERET. El mayor dominio esquiable de los Pirineos catalanes. Situada en el valle de Arán (Pirineo leridano), es el único valle atlántico dentro del Pirineo. Posee un clima excepcional que asegura la nieve para toda la temporada de esquí. **Novedades:** celebra esta temporada sus 50 años con numerosos actos festivos deportivos. La fecha oficial de la inauguración se remonta al 6 de diciembre de 1964, pero los actos se llevarán a cabo durante todo el invierno. Tres nuevos remontes y 15 pistas nuevas. ● 153 km esquiables ● 99 pistas ● 33 remontes (60.683 personas/hora) ● 48 € *forfait* adultos y 32 € niños ● www.baqueira.es ● Tel.: 973 639 010.

BOÍ TAÜLL. La estación de Boí Taüll destaca por estar orientada en una sola vertiente y por la delimitación cuidadosa de las pistas que ofrecen mayor seguridad a los esquiadores. Tiene la ventaja de no tener que esperar mucho en sus remontes. **Novedades:** recibe 750.000 € de la Generalitat para arreglar problemas económicos, encargar la temporada con solvencia y mantener la actividad en la estación. ● 46 km esquiables ● 49 pistas ● 15 remontes (19.690 personas/hora) ● 38 € *forfait* adultos y 29 € niños ● www.boitauill.net ● Tel.: 902 406 640.

ESPOT ESQUÍ. Esta pequeña estación de esquí es una de las más bellas y de mayor valor ecológico. Se sitúa dentro del Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, en la comarca de Pallars Sobirà. Las pistas finalizan todas sobre el centro neurálgico de la estación, siendo complicado perderse. ● 24 km esquiables ● 22 pistas ● 6 remontes (8.220 personas/hora) ● 32 € *forfait* adultos y 26 € niños ● www.skipallars.cat ● Tel.: 973 62 11 99.



Consejos para novatos

El esquí y el snowboard son deportes duros de practicar. Requieren un gran esfuerzo físico, en condiciones climatológicas a veces extremas. ¿La consecuencia? O los amas o los odias. Pero es seguro que la práctica de estos adictivos deportes dejarán imborrables recuerdos y, posiblemente, unas enormes ganas de volver.

- **Equipo.** La primera recomendación es alquilar el equipo. El equipo básico de esquí incluye las tablas con fijaciones, bastones y botas. Es muy importante e influye mucho en el aprendizaje tener el equipo correcto, con tallas y medidas adecuadas.
- **Vestimenta.** Hay que ir abrigado, pero con las capas justas. Tan malo es quedarse corto y pasar frío como pasarse de calor. Guantes y gafas son vitales. Es recomendable llevar siempre en la mochila protector solar y agua.
- **Ritmo.** Conviene empezar en pistas planas sin miedo al ridículo. No hay que avergonzarse porque nos pasen los niños a toda velocidad. Ya llegaremos a eso.

- **Límites.** No conviene ir al límite de nuestra capacidad, esquiar agota y hay que dosificar las fuerzas. Cuando estamos cansados es cuando más nos caemos.
- **Seguridad.** Es imprescindible seguir siempre las recomendaciones de seguridad de las estaciones, las indicaciones de las pistas y los consejos que nos den los trabajadores de la estación.
- **Après-ski.** La vida de tarde y noche en las estaciones de esquí es variada y divertida. El mejor consejo es relajarse y disfrutarlo.





LA MOLINA. Está situada en la comarca de la Cerdaña. Es el centro invernal con más tradición para los aficionados catalanes, con más de medio siglo de historia. Ha sido sede oficial de múltiples competiciones internacionales, como el Campeonato Mundial de Snowboard 2011. **Novedades:** *forfaits* de actividades guiadas como los recorridos temáticos del Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici y el Parque Natural del Alt Pirineu. ● 65 km esquiables ● 54 pistas ● 16 remontes (25.500 personas/hora) ● 41 € *forfait* adultos y 31 € niños ● www.lamolina.cat ● Tel.: 972 89 20 31.

MASELLA. Situada muy próxima a La Molina, es posible esquiar en ambas estaciones por una pequeña cantidad de dinero más en la adquisición del *forfait*. La superficie esquiable se amplía a más de 100 km. **Novedades:** pista nueva y ampliación del sistema de nieve artificial. Wifi gratuito. Servicio (pionero) de alquiler de ropa (anorak, pantalones y casco). Conexión directa diaria entre Barcelona y La Molina+Masella, con autobús + *forfait*. ● 74 km esquiables ● 64 pistas ● 18 remontes (8.220 personas/hora) ● 41 € *forfait* adultos y 31 € niños ● www.masella.com ● Tel.: 972 144 000.

PORT AINÉ. Su situación (bajo el Pic de l'Orri, 2.440 m), con el 95% de las pistas orientadas a la cara norte, le permite disfrutar de un microclima favorable (sobre todo en temporadas con nevadas escasas), con una inmejorable calidad de nieve polvo.

Novedades: mejora de la carretera de acceso y los *forfaits* de actividades guiadas. ● 58 km esquiables ● 25 pistas ● 8 remontes (10.810 esquiadores/hora) ● 32 € *forfait* adultos y 26 € niños ● www.skipallars.cat ● Tel.: 973 62 76 04.

PORT DEL COMTE. Situada en el Prepirineo Catalán, dentro de la provincia de Lérida, es una de las más próximas a Barcelona (150 km). La mayoría de sus pistas transcurren por un frondoso bosque de pinos, lo que le da un encanto especial. **Novedades:** duplica el número de taquillas para evitar colas a primera hora y ha incorporado una nueva máquina pisapistas. ● 42 km esquiables ● 37 pistas ● 16 remontes (16.060 personas/hora) ● 32 € *forfait* adultos y 25 € niños ● www.portdelcomte.net ● Tel.: 973 492 301.

TAVASCÁN-PLETA DEL PRAT. En el valle de Mascarida (a unos 277 km de Barcelona), rodeada de bosques e impresionantes paisajes, es una zona con una baja densidad de población en la que se han respetado la arquitectura tradicional y la flora y la fauna autóctonas. **Novedades:** ofrecerá circuitos adaptados para personas con necesidades especiales, para hacer rutas con raquetas y esquí nórdico. ● 6 km esquiables ● 6 pistas ● 3 remontes ● 20 € *forfait* adultos y 14 € niños ● www.tavascan.net ● Tel.: 665 67 01 93.

VALL DE NURIA. Pequeña estación situada en un valle pirenaico en el término de Queralbs, en la provincia de Gerona. A 2.000 metros sobre el nivel del mar, es

accesible por medio de un ferrocarril de cremallera. ● 7 km esquiables ● 11 pistas ● 5 remontes (4.500 esquiadores/hora) ● Con tren: 29 € *forfait* adultos y 22 € niños. Solo esquí: 19,50 € adultos y 14,50 € niños. ● www.valldenuria.cat ● Tel.: 978 768 181.

VALLTER 2000. Se encuentra en un circo de origen glacial, en la zona más oriental del Pirineo. Desde la cota 2.535 se puede divisar la bahía de Rosas y el cabo de Creus, en la Costa Brava. **Novedades:** ampliación de capital de la Generalitat para garantizar la seguridad de las instalaciones y diversas inversiones en los tres próximos ejercicios. ● 11 km esquiables ● 37 pistas ● 11 remontes (7.200 personas/hora) ● 25 € *forfait* adultos y 17 € niños ● www.vallter2000.com ● Tel.: 972 13 60 57.

SISTEMA IBÉRICO

JAVALAMBRE. La estación de esquí de Aramón Javalambre está situada en la provincia de Teruel. Es una pequeña estación con 12,2 km esquiables. Junto con Valdelinares, son las dos estaciones de esquí más accesibles para los aficionados de la Comunidad Valenciana. **Novedades:** Aramón formará a los futuros monitores de esquí en Javalambre y Valdelinares. ● 12,2 km esquiables ● 12 pistas ● 8 remontes ● 33 € *forfait* adultos y 26,5 € niños ● www.javalambre-valdelinares.com ● Tel.: 902 334 333.

VALDELINARES. A pesar de su pequeño tamaño, esta estación de esquí situada a 2.000 metros de altitud es muy interesante para los aficionados de Aragón y la Comunidad Valenciana, ya que está situada al sur de Teruel, en la sierra de Gúdar. **Novedades:** Valdelinares dobla su área esquiable. Pasará de los 7 km actuales a 15, gracias a un nuevo telesilla cuatriplaza y a la creación de varias pistas completamente trazadas con red de innovación. ● 15 km esquiables ● 9 pistas ● 12 remontes ● 33 € *forfait* adultos y 26,5 € niños ● www.javalambre-valdelinares.com ● Tel.: 902 334 333.

VALDEZCARAY. Está situada en Sistema Ibérico, en la Sierra de la Demanda. Es una pequeña estación con 300 hectáreas esquiables. Está orientada hacia el norte y el oeste y en sus alrededores hay lugares interesantes para visitar, como el monasterio de San Millán de la Cogolla o el propio pueblo de Ezcaray. **Novedades:** asfaltado de carretera de acceso. Instalación de dos nuevos cañones de nieve artificial. ● 22,6 km esquiables ● 24 pistas ● 9 remontes ● 29 € *forfait* adultos y 20 € niños ● www.valdezcaray.es ● info@valdezcaray.es ● Tel.: 902 350 236.

CORDILLERA CANTÁBRICA

ALTO CAMPOO. La estación de Alto Campoo o Brañaveja está situada en el municipio de Hermandad de Campoo de Suso, en Cantabria, a 24 kilómetros de Reinosa. Domina un antiguo valle de origen glacial, con cumbres espectaculares como el Pico Tres Mares, donde se unen las vertientes atlántica, cantábrica y mediterránea de la Península Ibérica. ● 32,175 km esquiables ● 23 pistas ● 13 remontes (13.100 personas/hora) ● 30 € *forfait* adultos y 19 € niños ● www.altocampoo.com ● informacion@altocampoo.com ● Tel.: 942 77 92 23. >>>

>>> **SAN ISIDRO.** En los últimos años, San Isidro está viviendo una época de expansión, con un aumento sostenido de los *forfaits* vendidos y una mejora del número de días en los que está abierta la estación. Está situada en la Cordillera Cantábrica, en la zona norte de la provincia de León. **Novedades:** Asturias y León han dado ya el primer paso para fusionar las estaciones de esquí de Fuentes de Invierno y San Isidro a través de una pista nueva, aunque no para esta temporada. ● 31 km esquiables ● 31 pistas ● 16 remontes (15.800 personas/hora) ● 29 € *forfait* adultos y 25 € niños ● www.san-isidro.net ● Tel.: 987 73 11 15.

FUENTES DE INVIERNO. Pequeña estación situada en el corazón de la montaña central asturiana, en una zona de extraordinaria riqueza cultural y artística y en medio de un entorno natural privilegiado. Y todo ello, a tan solo 70 km de Oviedo y 84 km de León. **Novedades:** Asturias congela los precios del *forfait* para esta temporada. Junto con León, se han cerrado las condiciones para electrificar la estación, que hasta ahora funcionaba con generadores. ● 8,76 km esquiables ● 15 pistas ● 5 remontes (8.200 personas/hora) ● 30 € *forfait* adultos y 19 € niños ● www.fuentesdeinvierno.com ● Tel.: 985 959 106.

50

años cumple esta temporada la estación aranesa de Baqueira Beret, por cuyas pistas pasaron el año pasado un total de 772.555 esquiadores

LEITARIEGOS. Es una pequeña estación que está ubicada al noroeste de la provincia de León, en la comarca de Laciana (reserva de la Biosfera) y en el límite con el Principado de Asturias. ● 27,40 km esquiables ● 37 pistas ● 6 remontes (5.160 personas/hora) ● 19 € *forfait* adultos y 13 € niños ● www.leitariegos.net ● Tel.: 987 68 81 04.

VALGRANDE-PAJARES. Esta antigua estación de esquí está situada en lo alto del puerto de Pajares, en el límite entre las provincias de Asturias y León. Se encuentra a 75 km de Gijón, a 90 de Avilés y a 60 de Oviedo y León. **Novedades:** anuncia una posible ampliación hacia los terrenos de Cilleros. Congela los precios del *forfait* para esta temporada. ● 21,5 km esquiables ● 36 pistas ● 8 remontes (7.000 personas/hora) ● 26 € *forfait* adultos y 22 € niños ● www.valgrande-pajares.com ● Tel.: 985 957 123.

SISTEMA PENIBÉTICO

SIERRA NEVADA. Está situada en el Parque Natural de Sierra Nevada. Es la estación de esquí más meridional de Europa y la de mayor altitud de España. Es, por tanto, ideal para la práctica del esquí, debido al buen clima y a la excelente calidad de su nieve. Dista 27 kilómetros de la ciudad de Granada. **Novedades:** ha extendido su red de fibra óptica hasta la cota 3.000, lo que garantiza las comunicaciones en duras condiciones meteorológicas. Precio del *forfait* congelado por cuarta temporada. Celebrará la Universiada de Invierno Granada

2015. ● 105,6 km esquiables ● 120 pistas ● 22 remontes (48.176 personas/hora) ● 33 € *forfait* adultos y 24 € niños ● www.sierranevada.es ● Tel.: 902 708 090.

SISTEMA CENTRAL

LA PINILLA. Está situada en la Sierra de Ayllón, en la provincia de Segovia, a poco más de una hora de Madrid capital. Es una estación con pocos árboles y buenas vistas de la planicie mesetaria. ● 20 km esquiables ● 24 pistas ● 13 remontes ● 28 € *forfait* adultos y 19 € niños ● www.lapinilla.es ● Tel.: 921 550 304.

NAVACERRADA. Ubicada en el límite de las provincias de Madrid y Segovia, sus pistas discurren en la boscosa zona de los valles de Valsaín y Navalmedio. Se trata del puerto de montaña más alto de la Sierra de Guadarrama. **Novedades:** mejora de las pistas en la zona alta y adquisición de nueva máquina pisanieves. ● 10 km esquiables ● 14 pistas ● 8 remontes ● 32 € *forfait* adultos y 27 € niños ● www.puertonavacerrada.com ● Tel.: 902 882 328.

SIERRA DE BÉJAR-LA COVATILLA. Está situada en la provincia de Salamanca. Por estar orientada hacia el nor-noreste y tener la protección contra el viento que ofrece todo el macizo, el sol no perjudica la calidad de la nieve. **Novedades:** el abono de temporada se queda exactamente a la mitad del precio del año pasado. Y el *forfait* de día también baja. ● 30 km esquiables ● 31 pistas ● 5 remontes ● 29 € *forfait* adultos y 20 € niños ● www.sierradebejar-lacovatilla.com ● Tel.: 923 400 115.

VALDESQUÍ. En la ladera norte de la Sierra de Guadarrama, recibe una gran cantidad de nieve de las borrascas procedentes del norte. La nieve se mantiene particularmente bien en sus pistas. ● 22 km esquiables ● 27 pistas ● 15 remontes (12.471 personas/hora) ● 37 € *forfait* adultos y 31 € niños ● www.valdesqui.es ● Tel.: 902 886 446.

ANDORRA

GRANDVALIRA. Cuenta con seis sectores, todos enlazados entre sí: Encamp, Canillo, El Tarter, Soldeu, Grau Roig y Pas de la Casa. Como están conectados, se puede recorrer toda la estación esquiando. **Novedades:** nuevos espacios para familias y niños, esquí nocturno, más servicios de la Escuela de Esquí y Snowboard y competiciones internacionales. ● 210 km esquiables ● 118 pistas ● 66 remontes (100.700 personas/hora) ● 45 € *forfait* adultos y 32,50 € niños ● www.grandvalira.com ● Tel.: 376 891 800.

VALLNORD. El actual dominio esquiable es resultado de la fusión comercial de las antiguas estaciones de Pal-Arinsal Mountain Park y Ordino-Arcalís. **Novedades:** celebra sus décimo aniversario bajando un 8% el precio del *forfait* de día. Acogerá el Freeride World Tour (FWT) el 14 de febrero de 2015. ● 93 km esquiables ● 69 pistas ● 46 remontes (55.690 personas/hora) ● 36 € *forfait* adultos y 29 € niños ● www.vallnord.com ● Tel.: 931 816 868. ■



20m.es/viajes

Busca en nuestra web todo tipo de destinos y formas de viajar por España y el resto del mundo.

Los 'otros' deportes

de invierno mezclan actividades tradicionales como el montañismo, la escalada de glaciares o el *mushing* (perros de trineo) con otras nuevas, propiciadas por la tecnología, como los paseos en moto de nieve o en *fat bike*.



No todo es deslizarse montaña abajo

La sierra en invierno no es territorio exclusivo de los esquiadores de montaña o de fondo. También es asequible a los montañeros que quieren practicar otras especialidades deportivas. TEXTO **A. B.** FOTOGRAFÍAS **GTRES Y ARAMÓN**

Los deportes de invierno no se circunscriben únicamente a deslizarse en unas tablas. Hay muchas otras posibilidades para disfrutar de la nieve.

► **Montañismo.** Deporte que engloba diferentes modalidades de actividad: senderismo por montaña media o alta, escalada en roca o en hielo, barranquismo, esquí de travesía, *trekking*, etc. Nace en los Alpes, a finales del siglo XVIII, como una disciplina que consistía en realizar ascensiones a cuerpo por las montañas.

► **Escalada en glaciares.** Es un deporte de riesgo debido a que las grietas de la superficie no siempre son visibles y hay que asegurar muy bien cada movimiento. Se utilizan cuerdas, crampones y piolets para moverse por ellos.

► **Rutas con raquetas de nieve.** Las raquetas de nieve se han utilizado durante milenios para desplazarse en zonas nevadas. Posibilitan largas caminatas sin excesivo esfuerzo y no requieren condiciones físicas especiales, no importan la edad ni la técnica. Existen empresas de turismo de nieve y naturaleza que ofertan este tipo de rutas destinadas a grupos y familias, también en las propias estaciones de esquí.

► **Motos de nieve.** Diseñadas para moverse por hielo o nieve, se impulsan por una única rueda de tracción a oruga dirigida por esquís. Pueden llegar a ser muy veloces. En algunas estaciones se organizan rutas en motos de nieve por paisajes espectaculares, tanto de día como de noche. Las motos suelen ser biplaza y se hacen salidas en grupo.

► **Mushing o trineos de perros.** Se le llama *mushing* al transporte en trineo tirado por perros que se utiliza en zonas polares. Se

considera uno de los deportes más completos que existen. Su práctica es enriquecedora en el conocimiento del animal, en la lealtad, en la fidelidad y en el compañerismo, acercando al hombre a la naturaleza pura. En España se ha desarrollado mucho en esta década, e incluso hay una competición internacional (Pirena) en los Pirineos, a través de casi 500 km. Se puede practicar en estaciones pirenaicas.

► **Snowbike.** Es un deporte de invierno que se practica con una bicicleta que tiene acoplados esquís en lugar de ruedas, uno trasero y otro delantero, y dispone de un manillar y un asiento. El *snowbiker* debe llevar en sus pies dos esquís pequeños denominados *foot skies*. Manejar la bicicleta es fácil de aprender. Es, además, interesante, porque lo pueden practicar personas con lesiones o incapacidades que les imposibilitan esquiar con esquís o tablas normales.

► **Fat bikes.** Bicicletas con ruedas gordas y anchas, con presión baja, que sirven para no hundirse en suelos blandos: arena de playa, desierto o nieve, su terreno ideal. Fueron concebidas como herramientas de trabajo en zonas polares y también en zonas arenosas. La moda deportiva comenzó en Alaska y por aquí empiezan a verse. Pueden encontrarse monturas a partir de 700 euros. La diversión está asegurada.

► **Splitboard.** Consiste en una tabla de snowboard separada en dos partes. Las piezas se utilizan como esquís, con pieles de escalada, para subir pendientes como en el esquí alpino. Las dos mitades se pueden unir para formar una tabla tradicional para el descenso. Se utilizan fuera de pista.





Gris: sobrio y elegante

Dispone de aperturas de ventilación y un sistema de anclaje para la chaqueta. Además, el pantalón se puede fijar en la cintura. ● **Pantalón de snow de mujer de O'Neill.** 180 €. eu.oneill.com



Música en las bajadas

En las almohadillas tiene agujeros especiales para auriculares, por si se quiere escuchar música. Cuenta con 12 canales de ventilación.

● **Casco de esquí de Carrera.** 180 €. carreraworld.com

No apto para sosos

Pantalones de snowboard de tejido impermeable y transpirable. Costuras selladas y piezas ajustables para la cintura y el interior. ● **Pantalón de hombre de Quiksilver.** 149,95 €. quiksilver.es



Equipo para esquiar
Una pasarela de color sobre la nieve

¿Amante del frío y la moda? Te damos las claves para escoger el material con el que subir a las pistas abrigado y a la última. **Texto C. Rizzo**



Con la tabla de 'snow' a la espalda

Mochila estampada de snowboard con múltiples bolsillos y cintas para sujeción de la tabla.

● **Backpack, de Quiksilver.** 89,95 €. quiksilver.es



Capaz de controlar la temperatura corporal

Chaqueta con sistema de regulación de temperatura que canaliza el exceso de calor cuando la actividad aumenta.

● **W Stella Storm Jacket, de Helly Hansen.** 349,95 €. hellyhansen.com

Para los días de ventisca

Máscara de snow y esquí con tecnología de flujo de aire y antivaho. Protección UV 100%. ● **Gafas protectoras de Oakley.** 114,95 €. zalando.com



'Total white'

Abrigo con capucha desmontable y cuello con protección en la barbilla. Tiene bolsillos en los laterales de las mangas. ● **Chaqueta de nieve de Killtec.** 119,95 €. zalando.com



Manos abrigadas

Guantes de piel para mujer con puños largos ajustables e impermeables. Son perfectos para practicar esquí alpino.

● **W Alpine Gloves, de Helly Hansen.** 39,95 €. hellyhansen.com



Equipamiento indispensable

Malla tejida que permite que circule el aire y ayuda a la refrigeración tan pronto como empieces a sudar.

● **Malla térmica de Xbionic.** 94,95 €. zalando.com



No descuides el cuello

Si no quieres pasar más frío del necesario, hazte con una braga. Nunca compres una bufanda, ya que podría engancharse.

● **Braga para el cuello de Buff.** 39,90 €. buff.eu



Toca lucir pompones vistosos

De lana, pelo, algodón... No te olvides del gorro: es un complemento que realza cualquier *look* invernal y que agradecerás cuando haga frío.

● De O'Neill. 36 €. eu.oneill.com

'Après-ski'
El frío se lleva mejor con estilo

Plumas, gorros, botas... Elegimos las piezas que conforman el 'outfit' más completo para después de esquiar. Texto **C. Rizzo**

Rayas, no solo en verano

Si lo tuyo no son las grecas alpinas ni el estampado *jacquard*, puedes optar por el punto con rayas en azul marino. Tiene abotonadura en madera tipo trenca. ● **Chaqueta de hombre de El Ganso. 95 €. elganso.com**



Las botas que pisan fuerte

Cubre tus pies de manera suave con estas UGG de piel de oveja australiana. Póntelas con tus *skinny jeans* favoritos. ● **Bailey Bow con abalorios, de UGG. 209 €. uggaustralia.eu**



¿Preparamos la maleta?

La ropa para hacer una escapada a la nieve ocupa mucho espacio, así que hazte con una bolsa de viaje XXL.

● De Unode50. 399 €. unode50.com



Hora de sacar los guantes

El gris está de moda con todas sus variantes y combina perfectamente con una amplia gama de colores. ● **Guantes jaspeados de Levi's. 20 €. levi.com**



¿El rey? El 'cashmere'

Abriga más, pesa menos, es más suave... El *cashmere* es la lana más fina y exclusiva que existe. Un *must* para nuestro armario.

● Bufanda de Tod's. Consultar precio. tods.com



Cuando caen las temperaturas

Las prendas de pelo, como este abrigo con detalles de piel en rojo y cierre de gancho, están muy de moda para protegerse del frío. ● De Fay. Consultar precio. fay.com



Un icono de las pistas

Modelo de aire retro que combina el nailon de la caña con el vinilo del logo, la raya y la base de la bota. ● **Botas de hombre de Moon Boot. 90 €. bmsportech.com**



El toque más 'chic'

Lo conseguirás a través de los complementos. Opta por una braga para el cuello de estilo siberiano. ● De Marks and Spencer. 62,95 €. marksandspencer.eu



Perfecto para ahorrar espacio

Para que no vayas con el baúl de la Piquer a cuestras, elige prendas versátiles como esta chaqueta que se convierte en chaleco. ● **Padded Coach Jacket, de Diadora. 330,75 €. diadora.com**



Belleza**Radiante en la pista de esquí**

Recopilamos los productos que no deben faltar en tu neceser para que solo te preocupes de tu aventura en la nieve. Texto **C. Rizzo**

**Una boca colorida**

Nuestra recomendación es una barra de labios que además aporte protección contra los rayos UVA. ● **Barra de labios Color Boost con SPF 15**, de Bourjois. 11,95 €. bourjois.es

**Un maquillaje natural**

Si quieres ir maquillada, lo fundamental es que utilices una base líquida que a la vez te proteja del sol. ● **Base de maquillaje con SPF12 de Isadora**. 24,95 €. douglas.es

**A pesar del frío... ¡manos perfectas!**

Son una de las partes que más descuidamos en invierno. Recuerda aplicar una hidratante intensiva varias veces al día.

● **Crema de cáñamo de The Body Shop**. 13 €. thebodyshop.es

Elástica y luminosa

Aporta una hidratación extra y estimula la regeneración celular. Protege de los efectos causados por los radicales libres. ● **Aceite corporal de granada de Weleda**. 14,90 €. weleda.es

**Disfruta de la nieve sin riesgos**

No es suficiente con que uses un protector solar para la cara. Aplica después una crema facial de forma generosa sobre la piel limpia y seca.

● **Exten 10, de GoodSkin Labs**. 39,95 €. douglas.es

**Y en la ducha...**

Opta por un gel de aloe vera (tiene propiedades dermocalmantes y regeneradoras) que garantice la hidratación y refresque la piel.

● **Gel de savia de aloe vera de Le Petit Marseillais**. 2,80 €. lepetitmarseillais.es

**Más vale prevenir que curar**

Una semana antes del viaje, comienza a usar un champú de acción nutritiva que ayude a fortalecer el pelo. ● **Champú Repara y Protege, de Pantene**. 2,99 €. pantene.es

**Limpieza profunda**

Después de practicar deporte hay que darse un buen lavado de cara. Nueva línea Allergenium para pieles sensibles e intolerantes. ● **Gel suave limpiador de Selvert Thermal**. 32,15 €. selvert.com

Hidratación máxima

Si tu piel es seca, una crema superhidratante saciará sus necesidades de agua.

● **Loción corporal de Neutrogena (400 ml)**. 15,20 €. neutrogena.es

**Evita los labios agrietados**

El frío y la sequedad deshidratan y cuartejan los labios. Para evitarlo, utiliza bálsamos que los protejan de las agresiones externas.

● **De Biotherm**. 10,95 €. biotherm.es

Si tenemos a nuestro lado a alguien que está siendo objeto de maltrato, lo mejor que podemos hacer para ayudar es escucharlo, darle seguridad y ofrecerle nuestro apoyo. El maltrato más frecuente en la actualidad es el psicológico, más difícil de detectar y de denunciar. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



Laia Marull y Luis Tosar en *Te doy mis ojos*, una película de Iciar Bollain sobre la violencia de género.

Claves para detectar y superar el maltrato

Los casos de personas que sufren maltrato aumentan cada año, y esto sucede porque sigue habiendo muchos maltratadores 'silenciosos' que actúan con total impunidad.

Principales rasgos de los maltratadores y maltratadoras.

Con frecuencia son hijos o hijas de maltratadores que han aprendido por modelo. En las personas violentas siempre hay un trasfondo de inseguridad o de clara patología, porque la violencia nunca es justificable. La Asamblea General de las Naciones Unidas señala que «la violencia contra la mujer, como todo acto de violencia basado en el género, tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la prohibición arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vía pública o en la vía privada».

Características comunes que presentan las personas maltratadas.

En general, se trata de personas con gran dependencia emocional, que pueden llegar a triunfar en el área social o profesional pero tienen un trasfondo de debilidad que las predispone a aguantar humillaciones y vejaciones. Suelen ser inseguros o poco hábiles, con mucha necesidad de aceptación por parte de los demás, y no se atreven a sacar a la luz su

El caso de Ernesto

Ernesto era un profesional de éxito que escondía un gran drama en su vida: se había enamorado de la persona equivocada. Pasados tres años de relación, se sentía hundido y abatido por la ansiedad y la desesperanza. Era consciente de que su pareja lo engañaba y abusaba de él, pero no sabía cómo escapar de ese infierno en que se había convertido su vida. Todo eran vejaciones, mentiras y chantajes, pero cuando él quería cortar la relación, ella juraba que cambiaría y que se mataría si la abandonaba. Cuando vino a consulta, por fin pudo contar el drama que estaba viviendo. Fue consciente de que sufría un chantaje y un maltrato que lo había llevado a una situación límite, pero necesitó un tiempo; tuvimos que trabajar con él para que recuperase su autoestima y su equilibrio emocional. Fue el tiempo necesario para poner punto final a una situación de maltrato constante. Por cierto, su pareja no se suicidó, pero pronto buscó a otra víctima con quien retomar sus abusos.

maltrato. Pueden influir factores culturales, creencias religiosas...

Situaciones que pueden favorecer la vulnerabilidad. Las embarazadas pueden sentirse vulnerables, a causa de sus especiales condiciones físicas; también, todas aquellas

personas objetivamente dependientes por factores económicos, o que no tienen familia, ni arraigo ni amigos... Otro factor crucial es el riesgo de perder a los hijos. Se observa especialmente en los casos de separación.

Pautas clave del maltrato. Casi siempre hay una primera fase de 'conquista', en la que el maltratador/a es encantador/a. Después viene la fase de 'insultos-desprecios'. Finalmente, llega la tercera fase: la 'luna de miel'. Entonces la persona maltratada está destrozada y el maltratador vuelve a mostrarse encantador y jura y perjura que jamás repetirá su perversa conducta. Desgraciadamente, la persona maltratada le cree, porque se siente tan vulnerable que necesita creérselo. Debemos señalar que hoy en día el maltrato más frecuente es el psicológico.

¿Cuándo se produce maltrato psicológico?

Cuando el maltratador/a provoca la inseguridad de la persona maltratada. Empieza por subrayar continuamente los errores de esta, hasta el extremo de lograr que personas en principio muy seguras lleguen a perder su autoestima. El maltratador comienza por hacerlo en privado, para pasar luego a humillar a su víctima en público. Los psicólogos sabemos que para que esta acción desvalorizadora sea efectiva tiene que ser sistemática, repetirse con mucha asiduidad y producirse en momentos de especial debilidad del otro y ante personas clave. El maltratador genera dependencia en la persona maltratada y puede hacerlo de forma directa -por ejemplo, repitiendo frases como «Yo soy el mejor»- o indirectamente, aislando a la víctima y alejándola de sus amigos.

Factores que favorecen el maltrato en la actualidad. Son diversos. Entre otros, podemos citar la poca sensibilización que sigue habiendo ante el maltrato o la falta de respeto; la nula o pobre educación en autocontrol (control de la ansiedad, de la ira, de la frustración...); la excesiva presión del medio (crisis generalizada, situación de desempleo, estrés laboral...); los estereotipos de personas agresivas como único medio de triunfar en la sociedad; la inseguridad de algunos hombres que no han sabido adaptarse al papel cada vez más predominante de la mujer (se da mucho, incluso entre los jóvenes); el consumo de sustancias como el alcohol o las drogas...

Cómo podemos ayudar. Si tenemos a nuestro lado a alguien que está siendo objeto de maltrato, lo mejor que podemos hacer es escucharlo, valorarlo, darle seguridad, ofrecerle todo nuestro apoyo y comprensión y expresarle nuestro convencimiento de que será capaz de terminar con el maltrato. No lo regañemos, no nos mostremos impacientes. Cuando una persona está paralizada, antes de volver a caminar necesita un tiempo de rehabilitación y de esperanza. Tiene que sentir nuestro apoyo, no nuestro castigo.



WELCOME TO NEW YORK

El mayor atractivo de Nueva York es su falta de uniformidad, cada barrio tiene un motivo o varios para ser visitado. De Manhattan al Bronx, pasando por Staten Island, y de Brooklyn a Queens, exploramos los cinco barrios de la ciudad de la mano de Viajes El Corte Inglés para corroborar que, como dice la cantante Taylor Swift – Embajadora Mundial de Nueva York – «es imposible no enamorarse» de esta ciudad.

EXPLORAR... BARRIO A BARRIO

Nueva York, la ciudad siempre distinta, hace gala de este calificativo en sus cinco barrios, todos diferentes y con mucho encanto. Manhattan, sin duda el más visitado y famoso de Nueva York, siempre ofrece algo nuevo. Además de los lugares habituales como Central Park, Times Square, la Quinta Avenida o Madison Avenue, el Empire State Building y Rockefeller Center, podremos descubrir otros muchos rincones. En el Upper West Side se encuentra el American Museum of Natural History y el Lincoln Center de las Artes Escénicas. Un paseo por el High Line, en el Meatpacking District, puede ir acompañado de una visita al Rubin Museum

of Art para acercarse al arte tibetano y las culturas del Himalaya, o bien al *Chelsea Market*, antigua fábrica de galletas Oreo convertido ahora en un espacio con una interesante variedad de restaurantes. Los más vanguardistas pueden encontrar las últimas tendencias en moda, diseño y gastronomía tanto en Meatpacking como en el SoHo y NoLiTa.

Después de Manhattan, Brooklyn es el barrio más relevante. El parque del puente que une ambos distritos, la zona de Brooklyn Heights y el Aquarium situado en Coney Island, son algunos de los lugares imprescindibles que hay que visitar. Dentro de este distrito tampoco debemos dejar de explorar Williamsburg, una de las zonas más dinámicas de la ciudad frecuentada por *hipsters*, donde se puede disfrutar de bares, locales de música y reconocidos restaurantes como *Fette Sau*, con una carne exquisita, sin más protocolo que el papel de estraza y la bandeja.

Otra opción es seguir explorando barrios como el Bronx, cuna del hip-hop, muy visitado por su famoso Zoo y el Jardín Botánico. Los neoyorquinos suelen acudir a esta zona para ir de compras o cenar en la Arthur Avenue, la 'pequeña Italia' del Bronx. Si se quiere degustar comida de to-

dos los rincones del mundo, ver un partido de béisbol de los Mets o visitar exposiciones de arte contemporáneo, puede dirigir sus pasos hacia el barrio de Queens. La alternativa bien podría ser un paseo en ferry hasta Staten Island y explorar una isla repleta de arquitectura histórica, como la del pueblo colonial de Richmond, donde el tiempo parece haberse detenido.

COMER... VARIEDAD CON MUCHO GUSTO

En Nueva York conviven todas las cocinas del mundo, desde la que ofrecen los más lujosos restaurantes hasta las típicas hamburguesas; alguna incluso poseedora de una estrella Michelin, como la que podemos degustar en el restaurante *The Spotted Pig* en Chelsea, o las famosas pizzas de *Roberta's* en Brooklyn. Otros espacios gastronómicos muy recomendables son *Chelsea Market*, con diferentes restaurantes temáticos; *Abc Kitchen*, cerca de Union Square, con comida orgánica y situado dentro de una tienda de muebles; la cevichería *Desnuda* en el East Village, y dos clásicos del *brunch* como son *Sarabeth's* o *Isabella's*, ambos en Manhattan. Terminamos este apartado dedicado a la gastronomía con un par



de curiosidades. Si nos gusta tomar un cóctel, podemos acudir a *The Campbell Apartment*, lujoso cóctel-bar que fue oficina de un millonario y se sitúa dentro de la famosa Grand Central Station. El contraste está en sitios multiexperiencia como *Kinkolf Studio*, en Williamsburg, donde diseñan bicicletas y ropa, a la vez que te ofrecen una cena escandinava.

■ DISFRUTAR... CITAS CON EL ARTE

La ciudad de las tendencias no podía ser menos en el ámbito cultural. Su oferta es tan extensa que habría que acudir asiduamente a Nueva York para conocerla a fondo y, a pesar de ello, siempre descubriríamos alguna novedad. Además de la variedad de exposiciones como las

del MoMA o Guggenheim Museum, entre otras, también hay lugar para la música como los musicales de Broadway de *The Last Ship*, con canciones originales del cantante Sting, y los de *Aladdin* o *Wicked* para los más pequeños.

Para los amantes de la ópera, The Metropolitan Opera House posee una de las más completas programaciones del mundo con títulos tan relevantes como *Aida*, *La Traviata*, *Carmen*, *Los Cuentos de Hoffman* o *Don Giovanni*, entre otros.

Los templos del jazz son otro icono de Nueva York, Diana Krall, Pat Metheny, Dave Brubeck y muchos otros han pasado por la *Sala Birdland* y Chick Corea y John Scofield son habituales del *Blue Note*. Un consejo, antes de

viajar consulte la agenda cultural y, si lo desea, reserve con antelación tanto sus entradas para museos como para musicales y conciertos.

■ COMPRAR... DE UN SOUVENIR A LO MÁS TRENDY

Vaya donde vaya siempre encontrará algo que le llame la atención y es que uno de los grandes atractivos de la ciudad de Nueva York son las compras. Desde los centros comerciales más populares como *Macy's*, *Bloomingdale's* o *Saks Fifth Avenue* a otros más lujosos como *Bergdorf Goodman*, cuyos escaparates son dignos de fotografiar o *Lord & Taylor*, sin olvidarnos de las tiendas más vanguardistas que marcan tendencias en el SoHo, NoLIta, Meatpacking, West Village o Williamsburg. Imposible irse sin un recuerdo o regalo.

Esto es Nueva York y cuando llegue no querrá marcharse. Pero siempre podrá volver con Viajes El Corte Inglés a una ciudad distinta cada vez, de la que es imposible no enamorarse y que le recibe con un «Welcome to New York».

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Viajes El Corte Inglés

Tel. 902 400 454

www.viajeselcorteingles.es



Las escuela de cocina **Apetit'Oh** de Madrid imparte cursos específicos de recetas para las celebraciones navideñas.

FOTO: APETIT'OH

Para comerse la Navidad

Te presentamos siete planes gastronómicos con los que hincarle el diente con ganas a las fiestas que están por llegar. Sin remordimientos, las Navidades son para disfrutar. **Texto Marta Ortiz Ginestal**

La Navidad es una buena excusa para reencontrarnos con amigos y familiares, para comer (mucho) más de lo acostumbrado y, por qué no, también para ganar algún que otro kilo sin demasiados remordimientos. Sentadas las bases y asumida la culpa, no queda más que rendirnos a la evidencia de que la gastronomía –junto con las compras, tal vez es la gran protagonista de las próximas fechas. Así que te presentamos maneras diferentes de rendir culto al estómago con siete planes gastronómicos en diversas ciudades de la geografía española. ¡Buen provecho!

ZARAGOZA CHRISTMAS TAPAS ▶ III Ruta de la Tapa de Navidad por la ciudad maña, que se celebrará del 19 de diciembre al 6 de enero. Los establecimientos hosteleros que participen elaborarán un aperitivo de temática navideña. Organizado por el portal **Zaragoza-detapas.com**, en la primera edición (hace un par de años) participaron 22 locales; el pasado

2013 fueron 57 los establecimientos implicados. No hay precio único ni concurso final; el propósito último es fomentar el gusto por la gastronomía en la ciudad. Aún no hemos visto las tapas que participarán este año, pero a juzgar por las ediciones anteriores, los bocados de esta ruta rozarán la alta cocina.

TALLERES DE GASTRONOMÍA NAVIDEÑA ▶

La escuela de cocina **Apetit'Oh (Madrid)** imparte durante todo el mes de diciembre diferentes cursos para hacer de nuestra cena de Nochebuena o Nochevieja la cita perfecta. El **curso de aperitivos navideños** (6 y 20 de diciembre) enseña a preparar minicrepes, bocaditos, canutillos o brochetas. El de **Navidad low cost** (13 dic.), crema de cangrejos o solomillo confitado. El de **cocina navideña tradicional** (21 dic.), pularda rellena o tronco de Navidad. Hay también clases de *brunch* navideño, de galletas navideñas, de *cake pops*, roscón de Reyes para padres e hijos, o de

postres. Duran entre dos y tres horas, cuestan de 25 a 50 euros y, al finalizar las clases, alumnos y profes degustan los platos.

FERIA DE NAVIDAD EN JIJONA ▶ El turrón y los dulces navideños son los protagonistas de las fiestas en esta localidad alicantina de reconocida tradición turronera. El evento se celebra en **La Plaça**, del 5 al 8 de diciembre. También se puede aprovechar para conocer los orígenes y la historia del turrón en el municipio que lo acuñó visitando el **Museu del Torró de Xixona** (entrada: 1,50-3 euros. Menores de 10 años, gratis). Se exponen utensilios y maquinaria y se explican detalladamente los procesos de elaboración del dulce.

UN 'BRUNCH' CONTRA LA RESACA ▶ Nada mejor para hacer frente a la desazón anímica que produce el amanecer del día siguiente a una buena fiesta que una comilona de lujo en un buen hotel de la ciudad. En **Madrid**, en el

Roscones de Reyes que merecen hacer cola

El broche final de las fiestas navideñas merece un roscón a la altura. Si tu plan del día 5 es hacer un buen rato de cola, apuesta por los roscones con solera.

► EN BARCELONA, **Hofmann** (Flassender, 44) los rellena de mazapán, chantillí o crema (unos 25 euros la pieza). **Escribá** (Gran Vía, 546) emplea también mazapán. Otras referencias son **Turrís** o **Bubó**.

► EN MADRID, **Nunos** (Narváez, 63) gana por su originalidad. Sus roscones –en la imagen– se han hecho con el Premio al Mejor Roscón durante tres años.

En **Mamá Framboise** (Fernando VI, 23 y Centro Platea) los rellenan de frambuesa o de albaricoque (33 euros la pieza); y en **Celicioso** (Hortaleza, 3) los preparan para celíacos, con trufa, nata, mascarpone o dulce de leche (25 euros/kg). Otros imprescindibles en la capital de España son **El Horno de San Onofre**, las pastelerías **El Pozo**, **VAIT**, **Pomme Sucre** o **Moulin Chocolat**.

► EN VALENCIA destaca **La Rosa de Jericó** (desde 37 euros) y **Torreblanca** (Conde Salvatierra, 35; también en Alicante y Elda), donde **Paco Torreblanca** pone su firma, desde 30 euros.

► EN ZARAGOZA, **Ascaso** (Arquitecto Yarza, 5; desde unos 12 euros) o **Tolosana** (avenida Goya, 3 y Camino Las Torres, 10; desde 12 euros).

► EN SEVILLA, **Asunción** (avenida Miraflores, 22) y **Roldán**, con tiendas también en Córdoba, Fuengirola y Albacete. En Granada, **Casa Pasteles** (Plaza Larga, 1). En Málaga, **Pathelin** (avenida Carlos Haya, 1) y **Lepanto** (Marqués Larios, 10).



Hotel AC Santo Mauro (de 13.00 a 16.00 h. 66 euros), el *brunch* de Año Nuevo y Reyes es un clásico: bollería francesa, tortitas caseras, huevos benedictinos; chupito de ponche navideño o crema de lentejas el día 1 de enero, y churros y roscón de Reyes para el día 6. En el **Hotel Intercontinental** (desde 95 euros. Niños, desde 45 euros) se ofrece *brunch* en Navidad, Año Nuevo y Reyes. Aquí hay, además, arroces, paellas y pescados, y animador infantil para los más pequeños.



El *brunch* del Hotel AC Santo Mauro (Madrid).

En **Barcelona**, el **Hotel El Palace** (80 euros. Niños, 60) prepara el 1 de enero un *brunch* con sushi variado, tartar de buey, ensaladas, pescados y surtido de quesos y postres. Una buena opción en **Sevilla** es el *brunch* de Navidad y Año Nuevo del **Hotel Alfonso XIII** (de 13.00 a 16.00 h. Precios: 60 y 69 euros). El día 25 habrá 200 referencias dulces y saladas del chef Carles Gassó. El día 1, selección de marisco, *velouté* de ostras, pato a la naranja, costillar de cordero y una amplia selección de postres. En **Valencia**, el **Hotel The Westin Valencia** (de 13.30 a 16.00 h. 65 euros) ofrece el 1 de enero bufé de Año Nuevo, con mariscos, mesa de quesos, lasaña de gambas, pescados, carnes y una succulenta esquina dulce.

CENA EN LOS FELICES AÑOS 20 ► El Gran Saló Gaudí del **Hotel Arts Barcelona** tiene preparada una fiesta muy especial para despedir el año del vigésimo aniversario del hotel. La elegancia y el *glamour* propios de esta añorada década protagonizarán una cena de Nochevieja donde se servirán *snacks* de sandía-sangría y melón-caipiriña, estación de ostras y suprema de lubina con vinagreta de jugo de pato y patatas cremosas. Para coronar la noche, baile de máscaras de estilo retro. A la entrada, habrá música en vivo y los comensales podrán fotografiarse en un *photocall*. Precio: 346,50 euros.

CON ESTRELLA MICHELIN ► No es una opción barata, pero celebrar una cena o comida de Navidad de la mano de algún chef con estrella Michelin es un capricho que no se olvida fácilmente. En **Madrid**, el dos estrellas Toño Pérez firma la cena de gala de Nochevieja del **Hotel The Westin Palace**, con un menú en siete pasos «lleno de sorpresas organolépticas» (545 euros). En **Sergi Arola** (dos estrellas), puedes cenar en Nochebuena desde 105 euros y en Nochevieja por 250 euros. En **Barcelona**, el restaurante **Enoteca de Paco Pérez** (dos estrellas) propone platos como el mero con pimientas de los mundos, para Nochebuena y Navidad (198 euros). En **Málaga**, hay menú de Fin de Año en el restaurante **José Carlos García** (una estrella; consultar precio); y en **Valencia**, en **La Sucursal** (una estrella), la propuesta para Nochevieja parte también de los 100 euros.

SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

Cómo prevenir la diabetes



El pasado 14 de noviembre se celebró el Día Mundial de la Diabetes. De forma muy resumida, se distinguen dos grandes tipos de esta enfermedad: tipo 1, caracterizada por una insuficiente producción de insulina (una hormona) y con un importante condicionante genético; y la de tipo 2, que se debe a una utilización ineficaz de la insulina. En ambas hay condicionantes genéticos, pero en la diabetes tipo 2 el estilo de vida desempeña un papel determinante.

Para hacerse una idea de la diferente incidencia de una y de otra, de todos los casos diagnosticados el 90% pertenecen al tipo 2. La cantidad de pacientes es sobrecogedora, hasta el punto de que, como asegura la IDF (International Diabetes Federation), con todos los diabéticos del mundo se podría constituir el tercer país más poblado: más de 382 millones de personas. Y, lo que es peor, se estima que en el año 2035 afecte a 592 millones.

Aquí no somos inmunes a esta epidemia: según la Sociedad Española de Diabetes, el 13,8% de la población (5,2 millones) padece diabetes tipo 2. Además, el 16,2% de los

Alimentarse de forma sana y hacer ejercicio es la mejor receta para prevenir la diabetes

españoles están en situación de prediabetes. A pesar de estas cifras, hay esperanza. Todas las organizaciones sanitarias nacionales e internacionales más relevantes destacan la importancia de los hábitos, tanto en la prevención como en el tratamiento. En este sentido, es indispensable

recordar que el sobrepeso y la obesidad son dos importantes factores para padecer diabetes –más de la mitad de los pacientes del tipo 2 en España sufren exceso de peso–.

Así, bajo el lema *Diabetes: protejamos nuestro futuro*, en este Día Mundial se ha puesto el acento en el papel protector que, sin duda, ofrecen una alimentación sana y una adecuada pauta de ejercicio físico. No se trata de una forma más de ‘mortificar’ a la población, ya que estas dos medidas son verdaderamente eficaces en la prevención.

La relación está más que clara. Nuestro actual e inadecuado estilo de vida condiciona un estrés metabólico que, influido en gran medida por la obesidad, allana el camino hacia la diabetes. La solución, porque la hay, consiste en tomar conciencia de los múltiples beneficios de un patrón de alimentación saludable, caracterizado por más alimentos de origen vegetal, más cereales integrales, frutos secos (sin tonterías), más legumbres... y menos procesados. Y todo ello acompañado de actividad física: en nuestro ocio, en el día a día, hay que practicar deporte... frente a tanto coche, ascensores y comodidades.

20m.es/nutricion

SIGUE EL BLOG DE JUAN REVENGA EN NUESTRA WEB



ENCENDIDO CON CONTROL REMOTO

De eficiencia media, requiere conexión eléctrica y de gas. Sus ventajas: no necesita limpieza de cenizas ni recarga de combustible. ● Hogar MG 120/38T. 5.470 €. www.leroymerlin.es



ESTUFA DE BIOETANOL

Un producto ecológico que no necesita ni tiro ni extractor de humos, con lo que facilita su colocación en cualquier lugar de la casa.

● Consultar precio. chimeneas-santaaulalia.com



ÚLTIMA TENDENCIA: COLGANTES

El metal permite crear diseños decorativos muy sorprendentes, capaces de acaparar la atención en ambientes modernos o rústicos.

● Bubble Antrax. 3.600 €. antrax.it/es/home



COLORES ATREVIDOS

De bioetanol y diseñada por Andrea Crosetta, su estilo redondo es muy moderno y el color muy atrevido. No ocupa mucho y es de fácil instalación. ● 1.750 €. www.antrax.it/es/home



LA LEÑA NUNCA FALLA

Una chimenea clásica pero de estilo minimalista, en la que se da más protagonismo a la campana de obra enyesada.

● Consultar precio. www.chimeneaspio.com

Estética al calor de la chimenea

¿A quién no le apetece pasar la tarde embrujado con el chisporroteo de la lumbre? Las chimeneas se renuevan sin perder su encanto mágico y siguen siendo una de las mejores maneras de calentar el hogar. Texto **Ana de Santos**

El frío pide sofá y manta. Una peli, un libro, chocolate, un vino... Y si es frente a la lumbre, mejor. La atracción por el fuego es algo irresistible. ¿Qué tendrá? Las chimeneas no solo aportan calor, sino que contribuyen a crear sensación de hogar y magnetismo. Sus nuevas formas e instalación permiten disfrutar de su magia en cualquier vivienda, con o sin salida de humos.

Decorativamente, sirven para separar espacios, vestir rincones o crear esculturas, como por ejemplo la maravillosa Bubble Antrax. Sin duda, los ambientes ganan estilo con los nuevos diseños que se atreven hasta con el color pistacho. Las chimeneas de obra siguen siendo un clásico demandado, aunque son sacrificadas: hay que cargar la leña, encender el fuego, el humo revoca... además, necesitan un tiro en la pared con salida al exterior y licencia de obra. Pero no han desaparecido todavía por su encanto y por su aroma inconfundible.

Si son abiertas ganan en decoración, pero pierden un 75% de calor; y si son cerradas, tipo *cassette*, ganan en temperatura, pero pierden en estética. Por otro lado están las chimeneas de metal, que permiten formas libres y creativas, y su ventaja es que se instalan sin apenas obra. Se pueden adosar a la pared o utilizar para separar espacios y tener una visión del fuego por varias caras.

Otra alternativa son las estufas de gas, ideales cuando hay poco espacio o restricciones de instalación. O las de bioetanol, que están ganando seguidores porque, además de ser ecológicas, no necesitan tiro ni extractor de humos, por lo que se pueden colocar en cualquier parte sin apenas obra. Por último, las de *pellets* son la opción más ecológica y eficiente. ¿Y qué son los *pellets*? Es su combustible, unos pequeños aglomerados de serrín y restos de tala con un sorprendente poder calorífico y una baja emisión de monóxido de carbono.



COMBUSTIÓN INVERTIDA

Estufa de hierro fundido con salida de humos trasera. Recomendable para calentar estancias grandes, pues su rendimiento es del 78% del calor que genera.

● Invicta Ilot. 2.800 €. www.leroymerlin.es



INDEPENDIENTE Y ECOLÓGICA

Funciona con bioetanol, un alcohol refinado que se obtiene de productos agrícolas como patatas, caña de azúcar, maíz, cebada...

● Consultar precio. chimeneas-santaaulalia.com

diciembre 2014



WARNER BROS

El zoom

Cine

'EXODUS: DIOS Y REYES'

Nueva visión de la vida de Moisés, la historia de un hombre cuyo coraje desafió a un imperio. Su rebelión contra el faraón Ramsés hace que libere a 600.000 esclavos en una épica huida de Egipto. Deberán superar un terrorífico ciclo de mortíferas plagas: granizo, langostas, el Nilo convertido en sangre... Estreno previsto: día 5. Dir.: Ridley Scott. Int.: Christian Bale, Aaron Paul, Joel Edgerton y María Valverde.

'I FEEL GOOD'. Basada en el increíble recorrido del padrino del soul, James Brown. La película se adentra sin temor en su música, su vida y sus estados de ánimo. Un viaje desde la dura infancia del cantante hasta que se convierte en una de las figuras más influyentes del siglo xx. Estreno previsto: día 12. Dir.: Tate Taylor. Int.: Chadwick Boseman, Viola Davis y Octavia Spencer.

'6 HÉROES'. Hiro Hamada es un experto en robótica que descubre un complot criminal que amenaza con destruir rápidamente la tecnológica ciudad de San Fransokyo. Hiro y su mejor amigo, un robot llamado Baymax, unirán sus fuerzas a un equipo de novatos para luchar contra el crimen e intentar salvar su ciudad. La película está inspirada en las historias de Marvel y en cómics de acción. Estreno previsto: día 19. Dir.: Don Hall. Animación.

'NOCHE EN EL MUSEO: EL SECRETO DEL FARAÓN'. Tercera entrega de *Noche en el museo*. El guarda Larry Daley se embarcará en una búsqueda épica para salvar la magia antes de que desaparezca para siempre. La película une a nuestros personajes favoritos con nuevos amigos. Estreno previsto: día 25. Dir.: Shawn Levy. Int.: Ben Stiller, Robin Williams, Ricky Gervais y Dan Stevens.

Música

DIANA NAVARRO. Esta cantante malagueña quiere ilusionar y emocionar con su espectáculo *Flamenco*, en el que reinterpreta a su manera canciones clásicas de Marchena, El Niño de la Puebla, Morente... Día 7, en Granada (Teatro Isabel la Católica). Entrada: 23 euros.

MÓNICA NARANJO. Celebra su 40 cumpleaños con el lanzamiento de un disco recopilatorio. La cantante presenta sus grandes éxitos totalmente renovados, bajo unos innovadores arreglos producidos por el escocés Chris Gordon. La gira 4.0 Tour recorrerá toda la Península. Día 12, en Barcelona (Sant Jordi Club). Entrada: 30,55 euros.

JOAQUÍN SABINA. Después de cinco años sin actuar en solitario, el maestro y admirado artista vuelve a los escenarios para celebrar el 15.º aniversario de uno de sus trabajos más aclamados, el inolvidable disco *19 Días y 500 Noches*. Días 13 y 16,

El fin de la aventura de Bilbo

'El hobbit: la Batalla de los Cinco Ejércitos'. La Compañía desató sin querer la fuerza de Smaug, así que el dragón descarga su ira sobre los habitantes indefensos de la Ciudad del Lago. A medida que el mal se cierne sobre el creciente conflicto, las razas de los Enanos, los Elfos y los Hombres tienen que decidir si aúnan sus fuerzas o si abandonan el mundo a la destrucción. Estreno previsto: día 17. Dir.: Peter Jackson. Int.: Martin Freeman, Richard Armitage e Ian McKellen.

en Madrid (Palacio de los Deportes. Entradas agotadas). Días 22 y 23, en Barcelona (Palau Sant Jordi. Entrada: de 30 a 185 euros).

Exposiciones

'EXPRESIONISMO AMERICANO'. Primera exposición en España dedicada a la expansión del movimiento impresionista en Estados Unidos. La muestra rastrea, a través de casi ochenta pinturas, el modo en que los artistas estadounidenses descubrieron el impresionismo entre las décadas de 1880 y 1890, y su desarrollo posterior. Hasta el 1 de febrero de 2015, en Madrid (Museo Thyssen-Bornemisza). Entrada: 9 euros.

'HEREDERAS DE LA MAJAS DE GOYA'. Reúne una selección de 50 obras de artistas españoles, de las últimas décadas del siglo XIX y las primeras del XX. La figura femenina es la protagonista a través de un discurso expositivo que explora la influencia de dos cuadros imprescindibles de Francisco de Goya: *La maja desnuda* y *La maja vestida*. Hasta el 11 de enero, en Valencia (Centro Cultural Bancaja). Entrada: 2 euros. Domingo entrada gratuita.

'MAFALDA, 50 AÑOS'. Homenaje a uno de los personajes más memorables del cómic, Mafalda, por su 50 cumpleaños. La muestra celebra las aventuras de Mafalda y sus amigos a través de las diferentes habitaciones del piso donde ella vivía con sus padres. Del 5 de diciembre al 11 de enero, en Málaga (La Térmica). Entrada gratuita.

Teatro

'EL INTÉRPRETE'. Asier Etxeandia nos invita a un viaje musical por las canciones e intérpretes dramáticos y solitarios que han formado y forman parte de nuestras vidas. Desde Héctor Lavoe, pasando por Chavela Vargas, Gardel, David Bowie o los Rolling Stones. Desinhibición y desenfado. Días 10 y 11, en Sevilla (Teatro Lope de Vega). Entrada: de 9 a 21 euros.

'A VUELTAS CON LA VIDA'. La protagonista de esta obra, Mari Carmen, nos descubre sus vivencias, sus miedos, sus complejos y los recuerdos de su madre en las conversaciones que mantiene con sus cuatro mujeres de referencia: Marilyn Monroe, Chavela Vargas, Santa Teresa de Jesús y Cleopatra. Beatriz Carvajal se convierte en una mujer sufridora que aprende a quererse. Desde el 17 de diciembre hasta el 11 de enero, en Madrid (Teatro Fernán Gómez - Centro Cultural de la Villa). Consultar precios.

'PINOCHO, EL MUSICAL'. Basada en el popular cuento, esta obra conjuga la magia del circo, una puesta en escena sorprendente y la diversión del musical. Acróbatas, bailarines, actores y cantantes cuentan en este espectacular montaje la historia del carpintero Geppetto y su marioneta de madera. Días 7 y 8, en Cádiz (Teatro Falla). 13, Vigo. 14, Pontevedra. 20 y 21, Santander. 22, Cáceres. 23, Badajoz. 27, Málaga (Teatro Principal). 29, Pamplona. 30, Zaragoza (Teatro Principal). Consultar precios.

RESPUESTAS DE LOS LECTORES A...

27 ¿Qué récord Guinness te gustaría batir?

¿Un récord? Dormir. Otra marca: la lotería. Más proezas: volar y volar. ¿Sirven para algo? El sabio diría que no. Sin embargo, nos fascinan los desafíos. No podemos parar quietos. Queremos más. ¿Qué batirán los lectores?

Texto **Javier Rada** Ilustración **Carlos Pan**

Vamos a romper récords: los Guinness, los olímpicos y hasta los de *fitness*. Varias de estas proezas son reales, adivinen... Récord en burbujeo gástrico bajo el agua. Récord en respiración contenida sin branquias. Récord en coleccionar conos de tráfico. En supervivencia a impactos de rayos. En submarinismo con pajita de plástico...

No existe una actividad humana menos útil (sí, la que están pensando, está en Internet, y empieza por 'f'... No: ¡es Facebook!). Y sin embargo, nada nos produce mayor satisfacción. Buscamos la gloria cual espartano en pelota picada sobre el sagrado glaciar. Por batir, batimos hasta la batidora. España es por ello un país de marcas. Récord en *selfies* con políticos (ganó el pequeño Nicolás). Mayores mentiras por segundo exhalado (título político). Mayores corruptos en caída libre (título aún no inventado). Los lectores de **el mensual de 20 minutos** no querían perderse esta aventura. El señor Guinness se rinde a sus pies. No confundir, por favor, con el borrachín de la cerveza negra.

«Dormir horas y horas. Tantas que no pudieran ponerse el sol ni la luna. Y volver a dormir. Como si dormir fuera una voluntad, más allá de una necesidad. O como si fuese una herramienta para huir de la realidad. Una competición que jodería sin duda a los insomnes...», nos escribe **Álex**, un dormilón fuera de serie. La siesta perpetua, un sueño dicen que patrio, apostólico, romano. «En horas de dormir», repite temática **C. Kardasian**. Si los pillara un japonés -esos que cuando van a la huelga trabajan todavía más- iban a poner de cara al sol naciente...

«Me gustaría batir el récord visitando el máximo número de países en un solo día, pero para eso me vendría muy bien que ya se hubiera inventado un teletransportador, que si no, no me daría tiempo a nada. Tendré que esperar...», explica **Pilar Ruano**. Récord que, de momento, solo lo ostenta el presidente de Extremadura, el señor Monago, y en visitas a una sola isla del archipiélago canario. ¡Pero no te desanimes, **Pilar!** Cuando inventen el teletransportador deberás apremiarte. La competencia será atroz y es posible que debas pagarle un pastón a la teleoperadora de turno, mientras que al político siga saliéndole 'gratis'.

«Me gustaría ser el primero en volar por mis propios medios, sin alas artificiales ni aparatos mecánicos a mi espalda», nos dice **Pájaro Pinto**. Ícaro (el mito griego de un hombre que quiso volar y acabó achicharrado por el sol) regresa con su tozudez ibérica. Lo suyo, **Pájaro**



Y la pregunta del mes que viene...

28 ¿En qué te gastarías un millón de euros si tuvieras que hacerlo en un día?



Como cada mes, hemos preguntado a tres reconocidos profesionales cómo gastarían un millón de euros en un día. La cantante **ROKO** apuesta por la movilidad: «En un viaje increíble, al sitio más remoto del mundo. Y seguro que lograría gastarme ese dinero, ¡vaya si me lo gastaría! Suma alojamientos, comidas...». El actor **JAVIER GUTIÉRREZ**, conocido por la serie *Águila Roja*, lo tiene muy claro: «Compraría un teatro». Y la meteoróloga televisiva **MÓNICA LÓPEZ** apuesta por la solidaridad: «Participaría en un proyecto solidario de Intermón Oxfam. Creo que la solidaridad es la base para que una sociedad tire para adelante. Es algo que intento practicar todos los días y no solo en el plano económico».

Y tú, ¿qué opinas?

¿Cómo gastarías un millón de euros en un solo día? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerlo en la siguiente entrega. Escribe nos a...
Twitter: **#preguntamillon20m**
e-mail: **preguntadelmillon@20minutos.es**

Pinto, no es un récord. ¿Sin alas o aparatos cómo iba a propulsarse? ¿Fue usted el que batió el récord anterior en burbujeo acuático?

«El de dinero ganado en un sorteo de lotería», dice **Filter**. Si lo ganara dos veces, tampoco sería un récord, sino un tipo penal: lavado de dinero. Pero qué hermoso récord (el de la lotería, no el delictivo). Reírte en la cara del calvo de la Navidad. Pasarte por el bar de Antonio, el del anuncio, y llamarlos 'plebe' a todos. Tener orden de alejamiento del puesto de Lotería Nacional.

UN DÍA EN SILENCIO

«El récord de que mi novio esté un día callado», nos escribe **Jamoncita**. Deducimos que su pareja ya batió antes el récord a la verborrea eléctrica. ¿Será capaz de batirlo a la inversa? El amor obra milagros (el de la paciencia, claro está). «¿Pero cuántos récords Guinness quedan?», se pregunta **Diego Domínguez**. A pesar de todo, tenemos lectores que lo toman con coraje. «Tengo unos 15.000 autógrafos de personalidades de todo el mundo, presidentes de gobiernos, actores de Hollywood, dibujantes, pintores, deportistas y un largo etcétera. Todos conseguidos por mí. En el Facebook *museopedroescudero* podrán ver una selección», escribe **Pedro Escudero**. Ánimo, está de suerte: su peor competidor, el pequeño Nicolás, ha sido expulsado.

«Sinceramente, recoger su diario es una meta por cuestiones de salud; para mi padre es vital», dice **Isabel**. Superarse día a día, pelear por conseguirlo, es la única meta, la verdadera lotería, el mejor vuelo, el gran viaje interespacial, el monástico y merecido silencio marital... Pueden descartar el récord de inflar un globo vía nasal. Ya fue batido. Como el de los rayos, los conos y las branquias. Vamos a batir el batido, el batidor y hasta la baticueva. Somos así. Un país de récord.



PUENTE DE DICIEMBRE

**10%
DESCUENTO**

¡¡ÚLTIMA HORA!!

V S D
3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14

VUELO + HOTEL

Roma
4 días / 3 noches
Casa La Salle ***
Alojamiento y desayuno **215€**
Genova ****
Alojamiento y desayuno **256€**

Londres
4 días / 3 noches
Royal National ***
Alojamiento y desayuno **255€**
President ***
Alojamiento y desayuno **263€**

París
4 días / 3 noches
Median Paris Congress ***
Solo alojamiento **148€**
Pavillon Opera ****
Alojamiento y desayuno **247€**

Ámsterdam
4 días / 3 noches
Ibis Amsterdam Centre ***
Alojamiento y desayuno **253€**
Hampshire The Manor ****
Alojamiento y desayuno **262€**

Bruselas
4 días / 3 noches
Van Belle ***
Alojamiento y desayuno **185€**
Izan Avenue Louise ****
Alojamiento y desayuno **262€**

Lanzarote
5 días / 4 noches
H10 Lanzarote Princess ****
Media Pensión **381€**
Beatriz Costa & Spa ****
Todo Incluido **407€**

Tenerife
6 días / 5 noches
Catalonia Punta del Rey ****
Media Pensión **295€**
Isla Bonita ****
Todo Incluido **365€**

Gran Canaria
5 días / 4 noches
Beverly Park ***
Media Pensión **247€**
Riu Papayas ****
Media Pensión **318€**

Marrakech
5 días / 4 noches
Tachfine ***
Alojamiento y desayuno **147€**
Riu Tikida Garden ****
Todo Incluido **253€**

Punta Cana
9 días / 7 noches
Occidental Grand Punta Cana ****
Todo Incluido **804€**
Sirenis Punta Cana ****
Todo Incluido **810€**

COSTAS

Benidorm
Presidente ***
Pensión completa **35€**
Benidorm Plaza ****
Pensión completa **45€**

Gandía
Gandía Palace ****
Pensión completa **33€**
Bayren & Spa ****
Pensión completa **53€**

Torremolinos
Natali ***
Pensión completa **25€**
Medplaya Pez Espada ****
Media Pensión **28€**

Benalmádena
Medplaya Bali ***
Pensión completa **27€**
Best Triton ****
Pensión completa **33€**

Almuñecar
Helios Costa Tropical ***
Media Pensión **40€**
Best Alcazar ****
Todo Incluido **44€**

Y también tenemos: Mediterráneo, Riviera Maya, Nueva York, Dubai, Costa Rica...

Reserva tus Vacaciones en logitravel.com

EL 97% DE LOS PELUCHES SUPERADORABLES ELIGEN IR **CON** CORREOS

Si los que más saben de envíos nos eligen, elígenos tú también.



La oferta de paquetería más completa, con plazo de entrega garantizado y cobertura nacional.

Entra en CONCORREOS.COM
y disfruta de hasta un

25%

DE DESCUENTO
en nuestra oferta de paquetería

Y podrás ganar
1 AÑO DE ENVÍOS SIN COSTE*

*Consulta bases legales en concorreos.com



Patrocinador del
Equipo Olímpico Español

CONCORREOS.COM
902 197 197

Correos
Express

 **CORREOS**
PARA LOS QUE SABEN DE ENVÍOS