



ARTE QUE ROMPE BARRERAS

Personas con discapacidad se han abierto un hueco importante en el mundo de la creación artística. Ofrecen una mirada limpia, sin complejos. No buscan la integración, sino su reconocimiento como los artistas que son.

Puentes

Noviembre y Diciembre

2012



Precios por persona y estancia en habitación/cabina doble y en el régimen indicado. Gastos de gestión no incluidos (Nacional: 6€; Internacional: 9€ por reserva). (2) Si reserva un paquete de estancia + forfait antes del 30 de Noviembre y la estación no abre por falta de nieve, si decide cancelar su reserva, no habrá gastos de anulación. Consulta condiciones de antelación para cancelar y fechas de estancias exceptuadas en cada caso. AD: Alojamiento y desayuno. MP: Media Pensión. PC: Pensión Completa. C.I.C. IVA 59. HERMOSILLA 112 - MADRID.

COSTAS 2 días / 1 noches

BENIDORM - ALICANTE	
HOTEL MELIÁ BENIDORM ****	
1 NIÑO GRATIS (1)	
Del 31/10 al 4/11	desde 47 € MP
Del 30/11 al 9/12	desde 51 € MP

LA MANGA (LOS BELONES) - MURCIA	
LA MANGA CLUB PRÍNCIPE FELIPE ****	
NIÑO GRATIS (1)	
Del 31/10 al 4/11 y 30/11 al 9/12	desde 62 € AD

Atenciones especiales: acceso VIP al spa incluyendo zona de jacuzzi y alojamiento en habitación de categoría superior (sujeto a disponibilidad).

MARBELLA - MÁLAGA	
HOTEL VINCCI SELECCIÓN ESTRELLA DEL MAR *****	
NIÑO GRATIS (1)	
Oferta MP x AD del 31/10 al 4/11 y oferta 20% dto del 30/11 al 9/12 (aplicada en precio).	
Del 31/10 al 4/11	desde 74 € MP
Del 30/11 al 9/12	desde 84 € MP

Atenciones especiales: 1 acceso al spa por persona y estancia

ROTA - CÁDIZ	
ELBA COSTA BALLENA BEACH & THALASSO RESORT HOTEL ****	
1º NIÑO GRATIS, SEGUNDO 50%	
Del 31/10 al 4/11 y del 30/11 al 9/12	desde 45 € MP

PORTAVENTURA 2 días / 1 noches

HOTEL **** + ACCESO ILIMITADO A PORTAVENTURA PARK	
2 NIÑOS 50% (1)	
Del 31/10 al 4/11	desde 94 € AD
Del 30/11 al 3/12 y del 5/12 al 8/12	desde 75 € AD

SALUD Y BELLEZA 2 días / 1 noche

PONTEVEDRA - ISLA DE LA TOJA	
HOTEL HESPERIA ISLA DE LA TOJA ****	
Hasta el 5/12	49 € MP
Del 6/12 al 8/12	75 € MP

Incluyen: acceso al Club Termal.

GUADALAJARA - TRILLO	
BALNEARIO TERMAEUROPA CARLOS III ****	
Del 31/10 al 3/11 y del 5/12 al 8/12	82 € PC
Del 4/11 al 4/12 y 9/12	58 € PC

Incluyen: acceso a circuito Termal. Estancia mínima 3 noches.

GRANADA

HOTEL ****+ BUS TURÍSTICO 2 DÍAS + AUDIOGUIA 2 DÍAS + ENTRADA ALHAMBRA	
	desde 72 € A

ISLAS

GRAN CANARIA - PLAYA DEL INGLÉS	
HOTEL IFA BUENAVENTURA ***	
Del 1 al 4/11	
4 días/ 3 noches	desde 425 € MP
Del 5 al 9/12	
5 días/ 4 noches	desde 465 € MP

TENERIFE - PUERTO DE LA CRUZ

HOTEL BEATRIZ ATLANTIS & SPA ****	
Del 1 al 4/11	
4 días/ 3 noches	desde 540 € MP
Del 5 al 9/12	
5 días/ 4 noches	desde 570 € MP

Incluyen: avión en clase turista (salida desde Madrid), tasas aéreas y traslados.

NIÉVE

COMPRA ANTICIPADA (2)	
(sin gastos de cancelación por falta de nieve)	
PIRINEO ARAGONÉS - ARAMON FORMIGAL	
HOTEL NIEVESOL *** (Reservando antes del 15/11)	
Del 6 al 8/12 3 noches + 3 días de forfait	282 € AD

Suplemento alquiler de material: 60 €

ANDORRA - GRANDVALIRA ANDORRA LA VELLA

HOTEL HOLIDAY INN ***** (Reservando antes del 30/11)	
Del 5 al 8/12	
3 noches + 3 días de forfait	341 € AD
4 noches + 4 días de forfait	419 € AD

(Reservando antes del 30/11) **FORFAIT GRATIS PARA UN NIÑO (1)**
Suplemento alquiler de material: 60 €

LISBOA 2 días / 1 noche

HOTEL HOLIDAY INN LISBON CONTINENTAL ****	
Del 31/10 al 4/11 y del 30/11 al 9/12	desde 40 € AD

Atenciones especiales: parking gratuito. Un niño hasta 12 años inclusive, gratis.

PARIS

HOTEL PRINCE ALBERT LYON BERCY**	
Salida: 6 de diciembre	
4 días / 3 noches	desde 478 € AD
HOTEL BERGERE OPERA***	
Salida: 6 de diciembre	
4 días / 3 noches	desde 571 € AD

Incluyen: avión en clase turista (desde Madrid) y traslado diurno aeropuerto / hotel.

LONDRES

HOTEL ROYAL NATIONAL**	
Salida: 6 de diciembre 4 días / 3 noches	desde 547 € AD
HOTEL LANCASTER LONDON*****SUP	
Salida: 6 de diciembre 4 días / 3 noches	desde 733 € AD

Incluyen: avión en clase turista (desde Madrid) y traslado diurno aeropuerto / hotel.

AMSTERDAM

HOTEL VONDEL****	
Salida: 6 de diciembre 4 días / 3 noches	desde 516 € AD
HOTEL ARENA****	
Salida: 6 de diciembre 4 días / 3 noches	desde 539 € AD

Incluyen: avión en clase turista (desde Madrid) y traslado diurno aeropuerto / hotel.

DISNEYLAND

NIÑOS menores de 7 años GRATIS	
DISNEY'S HOTEL CHEYENNE	
Llegadas: 6 de diciembre	
3 noches / 4 días adulto	desde 388 € AD
DISNEY'S HOTEL NEWPORT BAY CLUB	
Llegada: 6 de diciembre	
3 noches / 4 días adulto	desde 558 € AD

Incluyen: 4 días de acceso ilimitado a los 2 Parques Disney según día de llegada elegido. (Transporte y traslados, no incluidos).

NUEVA YORK

	Salida: 1 de diciembre 8 días / 7 noches	Salida: 2 de diciembre 7 días / 6 noches
HOTEL HUDSON PRIMERA	1.767 € A	1.713 € A
HOTEL INTERCONTINENTAL TIMES SQUARE SEMILUJO	2.719 € A	2.511 € A

Incluyen: avión clase turista (desde Madrid), tasas aéreas y traslados

CRUCEROS

CRUCERO FLUVIAL ESCAPADA ANDALUZA - CROISIEUROPE 4 días / 3 noches

Itinerario: Sevilla - Cádiz - Puerto de Santa María - Sevilla.		
Salida: 6 de diciembre	Cabina estándar	desde 339 € PC
	Cabina intermedia	desde 389 € PC
	Cabina superior	desde 414 € PC

Cuota de servicio (7 € por persona y día) no incluidos.

BUQUE COSTA PACIFICA - COSTA CRUCEROS TASAS DE EMBARQUE INCLUIDAS

Itinerario: Barcelona - Palma de Mallorca - Cagliari - Palermo, Sicilia - Civitavecchia, Roma - Savona - Marsella - Barcelona.		
Salida: 5 de Diciembre	Cabina interior	desde 425 € PC
	Cabina exterior	desde 475 € PC
	Cabina con balcón	desde 575 € PC

Cuota de servicio (7 € por persona y día) no incluidos.



Entrevista 20
Carlos Pacheco

Trabaja en Marvel, la fábrica estadounidense de superhéroes, y sus manos han dibujado algunos de los más famosos: Superman, Batman, Los 4 Fantásticos... Asegura que «los superhéroes se han convertido en una especie de marines». JORGE PARÍS

Los monográficos de *el mensual*
TIERRA VIVA 26



Tesoros en los parques

Nuestros espacios naturales están plagados de joyas únicas. Aquí seleccionamos 11 de ellas que no debemos perdernos. TURISMO DE CANARIAS



Director Arsenio Escolar
Vicedirectora Virginia Pérez Alonso
Dirección *el mensual* Josan Contreras
Diseño David Velasco
Redacción Pilar Sanz (jefa) y Claudia Rizzo

EDITA MULTIPRENSA Y MÁS S. L.
Presidente Sverre Munck
Vicepresidente Eduardo Díez-Hochleitner
CEO Juan Balcázar
Publicidad Antonio Verdera (director general)
Operaciones Héctor María Benito
Producción y Logística: Francisco F. Perea
Marketing Juan Antonio Roncero
Ti Juanjo Alonso
Administración Luis Oñate
Recursos humanos José Alcántara
Imprime Rotocayfo (Impresia Ibérica)
20 minutos. Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 200 020
Depósito Legal: M-14348-2012

Portada: Compañía El Tinglao. Foto: Elena Buenavista



Reportaje 12

ARTE DE TODOS Y PARA TODOS

El arte no tiene fronteras, ni límites. Así lo están demostrando personas con discapacidad que trabajan por abrirse un hueco en el panorama artístico español. Algunos, ya están en primera línea. ÁNGEL ROLDÁN

Reportaje 24

Contra el cáncer por bigotes

 Movember es un movimiento internacional que lucha contra el cáncer de próstata. Noviembre es su mes, y el bigote, el protagonista.



36 > VIAJES

Especial Nieve

Con los aficionados mirando ya al cielo y preparando las tablas y los esquís, repasamos las novedades de las principales pistas.

Secciones

8 > **TECNOLOGÍA** El hogar se está **robotizando** rápidamente. No te quedes atrás.

10 > **EMERGENTES** **Alondra Bentley** acaba de sacar dos discos y de poner la banda sonora a una película.

34 > **VIAJES** Una visita a la ciudad de la desmesura, **Dubái**, donde cualquier proyecto urbanístico es posible, por caro que parezca.

46 > **RELACIONES PERSONALES** Las causas por las que las **mujeres** acuden a la consulta del psicólogo.



47 > **GASTRONOMÍA** Rescata los **cachorros** de cocina y dales un nuevo uso.

48 > **DECORACIÓN** Cómo preparar y qué



colocar en la habitación de los más **peques** de la casa.

49 > **AGENDA** Cine, **arte**, teatro... Lo mejor del mes.

50 > **LA PREGUNTA DEL MILLÓN** Participa con tus **respuestas**: ¿Qué poder te gustaría tener si fueras un superhéroe?





Desde ahora la nueva web de Calle 20 te entrará por los ojos. Con el mismo espíritu que la revista, pero con muchas más vistas. Para que sigas estando al día, cada día. Para lo que hay que leer. Para lo que hay que ver.



También en tu tablet y smartphone



SÍGUEENOS EN



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



PREMIO PARA 'EL MENSUAL'. La Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas (AEEPP) ha otorgado su premio anual a la Mejor Publicación Nueva del Año a **el mensual de 20 minutos**. En la foto, Josan Contreras recoge la distinción de manos de Javier Izquierdo, vicepresidente y tesorero de la asociación. J. PARÍS

Los mejores vinos

En un país como Argentina, que es grande como media Europa, con climas tan variados que van desde el frío antártico, pasando por el árido patagónico, templados pampeanos hasta el subtropical con y sin estación seca (solo por mencionar algunos) es natural que exista una gran variedad de comidas. Sus mejores vinos se elaboran principalmente en las provincias de San Juan y Mendoza, donde predominan los climas árido andino, árido de sierras y bolsones y semiárido. Esta variedad climática ofrece unos vinos de muy alta calidad.

ENVIADO POR **VICTOR111**
(VÍA 20MINUTOS.ES)

Un delito casi impune

Que se quemen tantos bosques es una gran pena y una pérdida tremenda. Espero que en España se endurezcan las penas de cárcel para los pirómanos.

ENVIADO POR **ARO81** (VÍA 20MINUTOS.ES)

Otra manera de ver el arte

Las manipulaciones con las obras de arte suelen quedar bien, al menos graciosas.

ENVIADO POR **OMEGA333** (VÍA 20MINUTOS.ES)

Muy buenas. Nada es sagrado. Las



Vía [@20mel mensual](https://twitter.com/20mel mensual)

— **el mensual 20m** es innovadora, divertida, diferente. Es interesante y permite participar: no son solo malas noticias... [@SARAPORTAM](https://twitter.com/SARAPORTAM)

— **Sería bueno** que se dedicase un tema a los niveles de empobrecimiento que hay en la sociedad hoy día. [@JOSEAN3FEBRERO](https://twitter.com/JOSEAN3FEBRERO)

— **Enhorabuena** a el mensual de 20 minutos [@20mel mensual](https://twitter.com/20mel mensual) por el premio Mejor Publicación Nueva del Año de la AEEPP. [@DZMELERO](https://twitter.com/DZMELERO)



tradiciones están para destruirlas.

ENVIADO POR **SOCIALISTA DE BIEN** (VÍA 20MINUTOS.ES)

Más contratos basura

Me gustaría que hicieran un reportaje sobre el timo de las empresas en Málaga. Muchas se aprovechan de la desesperación de la gente haciendo contratos basura en los que tú pagas todo –sin salario base– y para colmo te descuentan dinero si alguien ya no quiere el servicio. ¡Y encima luego dicen que el problema es que no queremos trabajar! Espero que se sepa la estafa que estamos sufriendo.

ENVIADO POR **FAMILIA NP** (VÍA E-MAIL)

NUEVA COLECCIÓN BLACK

Xabi Alonso para Emidio Tucci.

Emidio Tucci®

f tus compras también en:
elcorteingles.es

SOLO EN El Corte Inglés

Del campo a la pasarela

XABI ALONSO, MODELO. Con su porte y elegancia, no sorprende encontrar al futbolista desfilando en una pasarela. Xabi Alonso presta su imagen a la firma Emidio Tucci, para la que ejerció de modelo durante la presentación de su nueva colección, *Black*. También le veremos en el *spot* de televisión que protagoniza para la firma. ¿Será su plan B después del fútbol?



El futbolista Xabi Alonso, imagen de la nueva campaña de Emidio Tucci.

Alfombra roja

MADRID PREMIERE WEEK. Tras el éxito de su primera edición el año pasado, el centro de la capital se engalana al estilo Hollywood para la II Madrid Premiere Week. Del 12 al 15 de noviembre, la Gran Vía acogerá preestrenos para el gran público de algunas de las películas y series más esperadas de los próximos meses, con *celebrities* invitadas. www.madridpremiereweek.com

Concurso de Lego

UN VEHÍCULO PARA SU PELI. Activa su imaginación: Lego ha abierto un concurso, dirigido a niños de 7 a 13 años, para diseñar un vehículo original con el requisito de que todas sus piezas sean de Lego. ¿El premio? Podrás ver tu creación en la película que estrenarán en febrero de 2014. Se puede participar hasta el 31 de diciembre. www.legolapelicula-es.com



En el museo se exponen objetos e imágenes relacionadas con el cultivo de la viña y la elaboración del vino.

El vino en un museo

Acaba de abrir sus puertas Vinseum, un museo sobre el vino situado en uno de los palacios de los antiguos reyes de la Corona de Aragón.

Un edificio medieval acoge desde hace pocas semanas al rehabilitado Museo de las Culturas del Vino de Cataluña (Vinsium), ubicado en el antiguo Palacio Real de Vilafranca, edificio de 1209 que fue residencia de reyes y condes en sus desplazamientos por el reino de Aragón. En realidad, el museo nació en 1934, pero es ahora cuando cobra un impulso definitivo con el proyecto de rehabilitación del arquitecto Santiago Vives. Las colecciones que alberga se han estructurado alrededor de un guión narrativo: el vínculo con la tierra, el proceso de elaboración del vino, la comercialización, su influencia sobre las gentes y los debates en torno a una buena copa. Se estructura en seis ámbitos que recorren la historia y la cultura del vino, los cuidados de la tierra y la cosecha para que los caldos adquieran cuerpo y personalidad, las tecnologías en el cuidado de las vides, las herramientas que se emplean en la cosecha y la elaboración de los vinos, el proceso de fermentación y los lugares más adecuados para que este proceso llegue a buen fin, el embotellado, los tapones... Un proceso largo durante el que es necesario vigilar con mucha atención la transformación. Así, podemos ver desde ánforas hasta odres de piel, botas o alambiques. Poesía, música, canciones, grabados, cerámica, copas..., todo el imaginario alrededor del vino tiene un hueco en las vitrinas de Vinsium, donde también se exponen diferentes obras de arte que tienen al vino como protagonista. El museo está situado en Vilafranca del Penedés. La entrada cuesta 7 euros, 4 reducida y es gratuita para menores de 12 años. Su horario es de martes a sábado de 10 a 14 h y de 16 a 19; domingos y festivos, de 10 a 14 h. www.vinsium.cat

Un edificio con ochocientos años de historia

Uno de los inquilinos más destacados del Palacio Real de Vilafranca fue Pedro III de Aragón, bajo cuyo reinado la corona aragonesa ejerció gran dominio en el Mediterráneo. En 1285, camino de Salou para embarcar con su flota hacia las Islas Baleares, donde pretendía luchar contra su hermano Jaime II, rey de Mallorca, cayó enfermo y tuvo que detenerse en esta residencia real. En una de sus dependencias murió poco después, a la edad de 45 años.

El museo de las culturas del vino, el proceso de fermentación y los lugares más adecuados para que este proceso llegue a buen fin, el embotellado, los tapones... Un proceso largo durante el que es necesario vigilar con mucha atención la transformación. Así, podemos ver desde ánforas hasta odres de piel, botas o alambiques. Poesía, música, canciones, grabados, cerámica, copas..., todo el imaginario alrededor del vino tiene un hueco en las vitrinas de Vinsium, donde también se exponen diferentes obras de arte que tienen al vino como protagonista. El museo está situado en Vilafranca del Penedés. La entrada cuesta 7 euros, 4 reducida y es gratuita para menores de 12 años. Su horario es de martes a sábado de 10 a 14 h y de 16 a 19; domingos y festivos, de 10 a 14 h. www.vinsium.cat

Música donde quieras

NACE XBOX MUSIC. Para no quedarse atrás en lo que a distribución digital de música se refiere, Microsoft acaba de lanzar su servicio Xbox Music: un catálogo de 30 millones de canciones al que podrás acceder a través de cualquiera de tus dispositivos (tableta, ordenador, teléfono o televisor). Se trata de un servicio musical integrado, en la nube, que te permite oír música



30 millones de canciones para todos tus dispositivos con Xbox Music.

gratis en streaming, descargar canciones pagando (con o sin suscripción) o escuchar canales de radio basados en artistas y grupos. Xbox Music es parte de la última actualización de Xbox 360 y, desde finales de octubre, está disponible también para tabletas y ordenadores con Windows 8 y RT y en los Windows Phone 8. En el futuro se irá incorporando a nuevas plataformas como las televisiones inteligentes. Una buena noticia para los melómanos, pero no tan buena para iTunes y Spotify, que desde ahora tienen un nuevo competidor al que hacer frente en el mercado.

Manualidades para todos

SALÓN INTERNACIONAL CREATIVO. Lo mismo da tu edad o tus gustos, seguro que hay algún tipo de manualidad que te interesa y todas ellas estarán presentes en la feria Creativa. Pasó por Madrid en octubre y próximamente llegará a Barcelona (donde nació y celebra su 7ª edición, del 29 de noviembre al 2 de diciembre), Zaragoza (del 22 al 24 de febrero) y Valencia (del 19 al 21 de abril). Podrás encontrar material para técnicas de siempre como bolillos o ganchillo, descubrir el *origami* japonés o las colchas de *patchwork* -tan populares en Estados Unidos- y aprender repostería o customización de ropa. www.creativa-spain.com



en Valladolid la gula, ¿deja de ser pecado?

Desde el día 5 y hasta el día 11 de noviembre, en los bares de Valladolid vas a poder pecar y, sin embargo, subir al cielo.

Te vamos a disculpar que no puedas dejar de probar pinchos y tapas porque la excelencia de las propuestas de los mejores cocineros, tiene bula.

VALLADOLID,

la capital de la pequeña gran cocina, ahora en el 8º Concurso Nacional de Pinchos y Tapas, y durante todo el año.

Acércate en los días festivos que vienen, nunca habrás pecado tan a gusto



Ayuntamiento de
Valladolid

SOCIEDAD MIXTA PARA LA PROMOCIÓN
DEL TURISMO DE VALLADOLID, S.L.

en tu corazón...

alladolid

info.valladolid.es

Transparente y táctil

Los frigoríficos interactivos ya están aquí. Con un leve toque su pantalla opaca se activa y vuelve transparente mostrando el contenido. Registra los alimentos con datos como las fechas de caducidad.

● Haier. Consultar precio en punto de venta.



La buena niñera

Vigilancia de nuestro bebé a través del iPhone, iPad e iPod para escuchar cualquier sonido a través de la tecnología inalámbrica Wi-Fi.

● Babysiter Wemo Baby. 99,99 euros.



Laboratorio inalámbrico

Ya podemos imprimir desde el *smartphone* o la tableta sin cables, con aplicaciones gratuitas que funcionan con Wi-Fi.

● Canon Selphy. 109 euros.



Microondas 'de bolsillo'

Ergonómico y visión 360° que permite ver el proceso de cocción y calienta uniformemente los alimentos.

● Spoutnik de Fagor. 199 euros.



El vapor, nuevo aliado...

El vapor a alta temperatura en los lavavajillas ahorra energía y agua y es más eficaz para acabar con cualquier tipo de germen.

● TrueSteam de LG. 999 euros.



... También en los hornos

El vapor deja tiernos y jugosos los alimentos, al contrario de lo que ocurre con el calor seco, el de los hornos tradicionales.

● CombiSteam de Electrolux. 1.145 euros.

Suelos limpios sin esfuerzo

El auge de los robot aspiradores se entiende si consideramos el esfuerzo y el tiempo que nos ahorran: no pesan, limpian ellos solitos y son capaces de subir por las alfombras.

● Hom-Bot Square de LG. 629 euros.



Una cocina a control remoto

Los 'smartphones', Internet, las redes Wi-Fi y todos los aparatos nacidos al amparo de las nuevas tecnologías, también nos ayudan a llevar una vida más cómoda en el hogar.

Texto Ana de Santos

Aunque parezca ciencia ficción, ya es posible controlar a distancia cualquier equipo que tenga conexión a la red eléctrica (un enchufe, vaya), ya sea la lavadora, la cafetera o una lámpara. En gran medida esto se puede hacer gracias a la tecnología inalámbrica Wi-Fi que cada vez usan más productos de automatización del hogar para hacernos la vida más fácil. Estos productos domóticos no solo sirven para apagar o encender los electrodomésticos, sino que además puedes programar diversas funciones del aparato desde tu *smartphone* con aplicaciones como WeMo de Belkin (disponible en el App Store de Apple) con el que es posible controlar distintos electrodomésticos. Pero no solo la tecnología Wi-Fi nos mejora la vida, unos

simples sensores de movimiento combinados con un interruptor permiten activar y desactivar las luces simplemente pasando por delante, por ejemplo. La robótica y la tecnología de vapor son otras de las novedades en los electrodomésticos. En relación a la primera, las aspiradoras se han convertido casi en 'animales de compañía' que eliminan la suciedad del suelo llegando a las esquinas y trepando por las alfombras ellas solitas. El vapor tiene diferentes usos en la cocina. Se puede guisar sin utilizar aceite para que los alimentos guarden todas sus propiedades. Pero también cada vez se extiende más su uso para la limpieza (gasta menos energía y es más ecológico), tanto en los lavavajillas como en los hornos autolimpiables.

 **Lebara**
móvil

La mejor opción para ti.

**Llamadas
nacionales por**

10€ al mes*

100 minutos a fijos y móviles

**Sin establecimiento
de llamada**

Los bonos están sujetos a los términos y condiciones de más abajo. Al usar o activar un bono, el cliente acepta dichos términos y condiciones.

**Y combínala
con internet
500MB**

por **5€** más al mes*

Solicítalo ya,
es muy fácil, marca para:
llamadas : *141*12#0
Internet *141*10#0

Nuevos

*Los bonos están sujetos a estos términos y condiciones, además de a las condiciones generales de contratación del servicio Lebara, disponibles en <http://www.lebara.es/bases-legales>. Para activar los bonos, el cliente debe marcar el código USSD correspondiente como se indica arriba. Los bonos son válidos desde el momento de su activación durante 30 días, después de los cuales los minutos o MB que no hayan sido consumidos expirarán. Una vez consumidos los minutos o MB de los bonos, se aplicarán las tarifas estándar disponibles en www.lebara.es, más el coste de establecimiento de llamada de 0,29€ (más IVA). Los bonos de Internet no son compatibles con la oferta de 1MB gratis al día, ni permite el acceso a telefonía IP (hablar por teléfono desde Internet). Los bonos no son transferibles. **El coste de las llamadas al 901810810 desde un móvil de Lebara es de 0,43€ coste de establecimiento y 1,20€/min (más IVA). Consulta las tarifas de tu operador si llamas desde otra red fija o móvil.



Alumna aventajada de su generación, Alondra hace honor a su nombre con su delicada voz.

Alondra Bentley

Ha publicado dos discos este año, uno de ellos para niños. Además, pone banda sonora a una peli que se estrena este mes y está girando por España.

Texto **Pilar Sanz** Foto **Blanca Galindo**

En los tiempos que corren, publicar dos discos en un mismo año puede considerarse una hazaña. «Tienes que ser muy cabezón y un poco kamikaze para invertir tanto esfuerzo, tiempo, ilusión y dinero en grabar y publicar un disco; requiere muchísima dedicación y no siempre te sientes recompensado. Pero cuando de repente alguien te agradece el trabajo, va a verte tocar a un concierto o compra tu disco, se te olvida todo lo demás». Son los motivos que empujan a Alondra (López) Bentley a no tirar la toalla, a pesar de que la necesidad le hizo dar un paso atrás. «Cuando saqué mi primer disco dejé todo: estudiaba Bellas Artes, daba clases de

inglés, ponía copas... para dedicarme exclusivamente a la música. Después de dos años de escribir, tocar y promocionar mi álbum, me mudé a Madrid y comencé a trabajar otra vez. Ahora hago cuentacuentos para bebés, conciertos infantiles y doy clases a niños en paralelo a mi carrera musical. Es bastante cansado, porque ningún día de la semana es el día de descansar...».

Su música tiene elementos comunes con la de Russian Red y Annie B. Sweet, pues sus inicios fueron cercanos a la canción de autor anglosajona y se presentaba en solitario con su guitarra. En su tercer disco, *The Garden*

Nada impersonal

● **Nació en Lancaster (Gran Bretaña)** en 1983, en la calle Ashfield Avenue, título de su primer disco, aunque su familia se trasladó a Murcia siendo una niña. Por eso el inglés es su lengua materna y su favorita para cantar, «me siento más cómoda, es una simple cuestión de estilo».

● **Aprendió a tocar la guitarra** «en plan autodidacta total, sacando canciones de mis artistas favoritos: PJ Harvey, Donovan...».

● **Su primera canción** la escribió con 17 años y se llamaba *Please, More Rational Individuals*. Está grabada en su debut maquetero, cuando se llamaba Ladybird, y tenía tres canciones.

● **Se declara adicta a las series.** «He tenido que renunciar a mi vida social. Hay demasiadas series nuevas maravillosas que tengo que ver».

Room (Gran Derby Records), se abre a infinidad de influencias más allá del folk y habla «sobre mi familia. Siempre acabo escribiendo sobre cosas muy cercanas y personales. Supongo que tiene que ver con que compongo de una forma muy intuitiva; es un proceso bastante íntimo, casi como un ejercicio de sincerarme conmigo misma, en el que acaba apareciendo lo que realmente me interesa e importa». Lo presenta en Barcelona (3 de noviembre, La [2] del Apolo) y Valencia (día 9, Matisse) en formato banda.

También dará un concierto para niños en Murcia (día 17, Teatro Circo) con las canciones infantiles que publicó antes de verano bajo el título *Alondra Bentley Sings for Children, It's Holidays!*, y no es su primera vez. «Cuando actúo para ellos es más una fiesta que un concierto. Se trata de que disfruten mucho, hay cuentos, juegos, se suben al escenario... He hecho una media docena de actuaciones infantiles y son divertidísimas». Así que al final, consigue relacionar sus actividades extramusicales con su pasión. «Estar en contacto con niños me ha hecho darme cuenta de que para ellos todo es fascinante: el maullido de un gato, un semáforo, el verano, el agua, las plantas... todo les resulta novedoso. Me ha encantado escribir sobre algo tan simple y a primera vista hasta aburrido porque en realidad es todo lo contrario, cosas maravillosas que damos por sentadas y ya no apreciamos. Mi madre era muy entusiasta y nos contagió a mis hermanas y a mí. Me apetecía mucho homenajear a mi infancia y la de todos los niños que conozco». Parte de la banda sonora de *Buscando a Eimish*, primer largometraje de Ana Rodríguez Rosell que se estrena el 9 de noviembre, también lleva la firma de Alondra. Su directora «me ofreció participar después de verme actuar en un festival de cine, me pasó el guión y me puse manos a la obra». No podemos evitar preguntar sobre la subida del IVA y su repercusión en la cultura: «Este país está cavando su propia tumba, se está fomentando la no educación y tomando medidas que abiertamente favorecen a los que no dependen de ayudas y quitándose la a los que tanto la necesitan. Insultan a nuestra inteligencia y de paso se ríen un poco en nuestra cara».



**ME HAN
PUESTO UNA
MULTA
POR EXCESO DE
VELOCIDAD**

Menos de
9€ al mes
SEGURO DE
PAGO ANUAL
15% de descuento
INCLUIDO

**OFERTA
ESPECIAL**
LECTORES DE
20 minutos
SOLO HASTA EL
31 DE OCTUBRE

SU ABOGADO
ESTARÁ CON USTED
LAS 24 HORAS

LEGÁLITAS

902 537 555

250 abogados a su disposición

Angela Casares López

Enterarse de una multa a tiempo puede ahorrarle hasta 1.800€.

Una multa que no se recurre a tiempo puede tener **recargos que tripliquen su valor** e incluso embargos en su cuenta. Y si no identifica al conductor puede perder los puntos de su carné.

Al **publicarla en Boletines Oficiales** dan por hecho que usted conoce su existencia. Todos sabemos que eso no es cierto.

Nuestros **abogados expertos en la materia** buscan sus posibles **multas**, le avisan y le ayudan a gestionarlas y recurrirlas hasta alcanzar la mejor solución.

No deje que un enredo burocrático duplique o triplique la cuantía de sus multas o ponga en peligro los puntos de su carné.

Contrate Legálitas este verano
Llame hoy mismo al: **902 537 555**



LEGÁLITAS



Arte sin límites

Personas con discapacidad están tomando los escenarios, platós de cine y de exposiciones. Es el merecido sufragio universal de un colectivo que históricamente ha sido relegado a la conmiseración o al ostracismo.

TEXTO JAVIER RADA



La compañía madrileña
de teatro y danza
integrada El Tinglao
ultiman los detalles
antes de empezar su
espectáculo *In-Grave*.

ELENA BUENAVISTA



La discapacidad empieza en la mirada del otro, dicen. Y así el arte puede quitarnos las vendas y quizás logremos ver. Personas con discapacidad, o diversidad funcional, están dotando de nuevas identidades al arte contemporáneo. Una energía que no busca integrar sino maravillarse. Porque su talento no entiende de prefijos. Ni cotiza en el meridiano que separa 'lo normal' de 'lo distinto'.

El cine, el teatro, la danza, la pintura... luchan así contra las viejas palabras que disecan colectivos. Esta es la historia de algunos de ellos. Una destreza que dobla límites. Dispóngase a maravillarse...

Un 'clown' interior le insufla el aliento teatral a Alberto. Lo regurgita sobre el escenario sin artificios. Transmite esencias que escapan a la definición. ¿Ser o no ser? Sensualidad zen: sencillamente, es. Una energía propia de genios y niños, que son los que juegan, los que disfrutan partiendo las máscaras de los antiguos.

LOLA BARRERA

Directora de Debajo del Sombrero

«Para ellos, la esfera entre lo que son y la creación está muy difuminada»

Jorge Bermejo, de la Asociación Debajo del Sombrero, plataforma para la creación artística donde sus protagonistas son personas con discapacidad intelectual.

Alberto Romera tiene 32 años, síndrome de Down y ama las tablas. Aprende meticulosamente su coreografía. Gesticula bajo el sombrero con mirada ausente. Interpreta a alguien en busca de su identidad. Se enreda en su vis cómica. Y el público, en segundos, siente que le secuestran la sonrisa.

Él es miembro de la compañía madrileña de danza y teatro El Tinglao, con más de 16 años de experiencia. Un colectivo en el que personas con discapacidad exploran, junto a otros bailarines profesionales, las grietas escénicas. La limitación es para ellos solo el principio, y la barrera física el pulso creativo. «Mostramos la capacidad que tiene cualquier persona para ser creador, un profesional de las artes escénicas, y el derecho que tenemos todos a serlo», afirma el director Ángel Negro, al que un cáncer le dejó una cicatriz en su frágil pierna.

Su última obra, *In-Grave*, es una bofetada a ese lenguaje que enjaula personas. Un montaje cabaretero que causa asombro y perplejidad. Con su propuesta castran los paternalismos heredados. Y sanan la deficiencia visual que nos impide ver al artista oculto tras la máscara del síndrome. «No nos gusta el concepto de danza integrada, al suponer que integramos personas con discapacidad con otras personas que se supone que no la tienen. Nosotros solo hacemos danza con peculiaridades», añade Andrea D'Ovidio, ayudante de dirección de El Tinglao.

Danzando sobre una silla de ruedas o atada

por unas cuerdas que simbolizan las ataduras que a todos nos encadenan, Isabel Palomeque, de 32 años, consigue romper en *In-Grave* la mordaza de su afasia (tras tórno de la capacidad del habla). Un golpe del destino, un feroz ictus, un accidente vascular cerebral que extinguió su anterior vida a los 24 años, la ha llevado a colaborar con El Tinglao y con otras compañías similares, como la catalana Alta Realitat. El sueño de ser enfermera se esfumó. Y en la hoguera de la catarsis nació sorprendida la artista. «La danza es para mí algo muy explosivo», afirma enfrascada en su dominante sonrisa.

Isabel es la plástica de la lucha. La hemiplejía o la afasia que padece la han armado con un escudo de reposado optimismo. La danza es su conquista del lenguaje. Lo suyo: *carpe diem*. Y como Alberto, tiene esa potencia innata que dobla límites. «Cuando estás a punto de salir al escenario, notas ese gusanillo. Te dices: 'Ahora o nunca'. Y entonces, venga, ¡ahora!», sentencia con valentía, rotulando la esencia de unos movimientos que trasladan al espectador a la mística de un combate oculto.

«Solo quiero mirar hacia el futuro», añade harta de que le pregunten por el ictus. Su dominio de la improvisación ha conseguido que haya actuado en compañías de renombre como la de Sharon Fridman, o actuado en Sevilla con la de José Galán, otro grupo de profesionales que exploran diversas atmósferas escénicas. La lucha de Isabel es recuperar su anterior mirada. Curar el enfoque de niña cicatrizada. Pero ha aprendido a decir >>>

MUSE



"Un espectáculo colosal"
EL PAIS

"El gran grupo de nuestra era"
EL MUNDO

THE 2nd LAW

NUEVO DISCO YA A LA VENTA
EN CD+DVD Y ÁLBUM DIGITAL

WWW.MUSE.MU

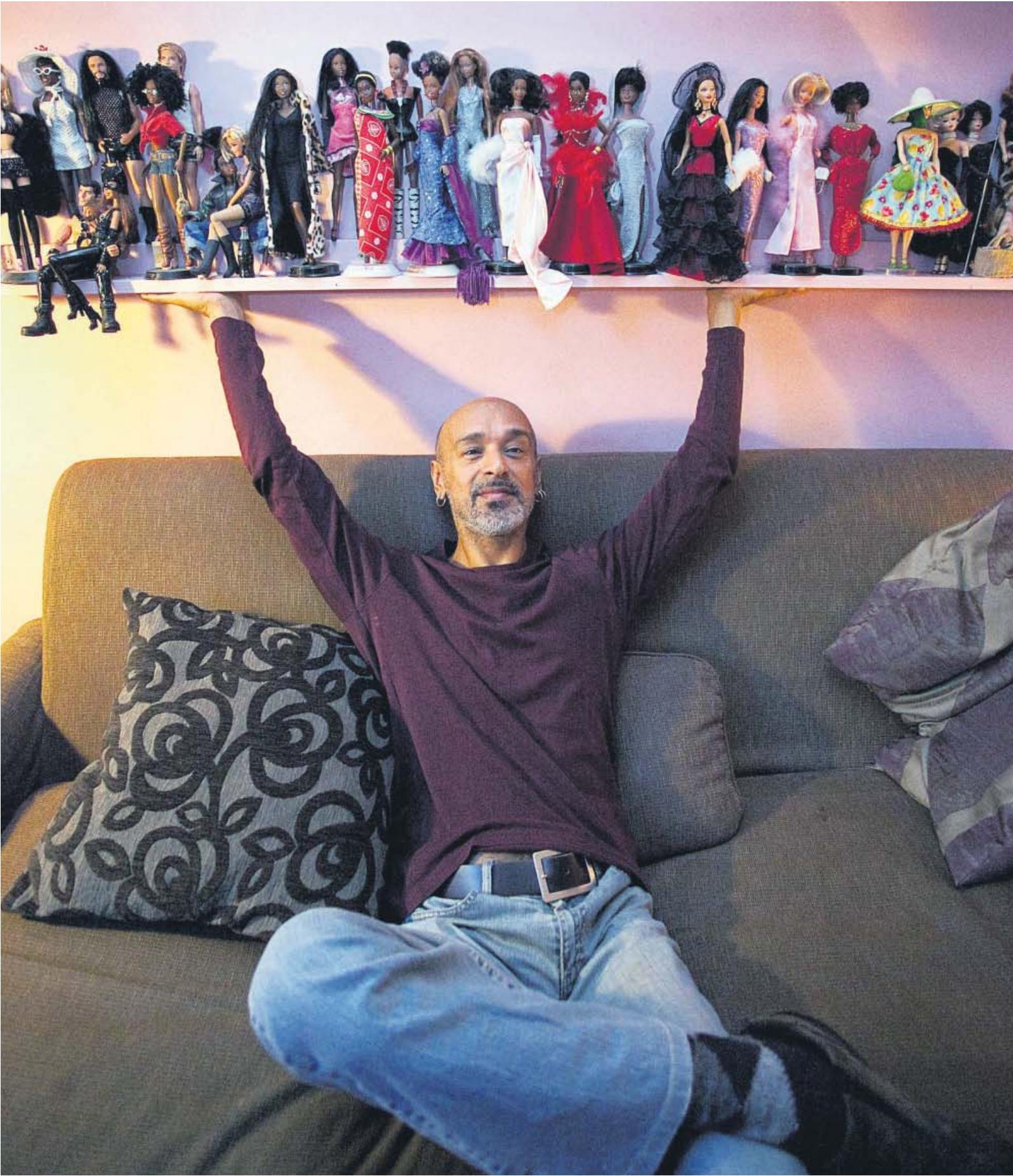
fnac
www.fnac.es



ADOLFO COLMENARES Actor

«Soy optimista, incluso frío con lo que me pasa, pero no miedoso»

Este actor con discapacidad visual interpreta actualmente uno de los papeles protagonistas en la obra *El sexo de los ángeles*.



ROBERTO PÉREZ Director de cine

«En mi película hablo de la discapacidad emocional, que puede ser mayor que la otra»

El primer largometraje de este realizador, *Seis puntos sobre Emma*, sorprendió a crítica y público, con Verónica Echegui como protagonista.



ÁNGEL NEGRO

Director de *El Tinglao*

«No somos terapeutas. Somos profesionales de las artes escénicas»

La compañía madrileña es una referencia en la danza integrada en España.



>>> sin hablar, a expresar y puntuar con cada gesto. Incluso se ha lanzado a contar su historia en un documental, *Invictus*: la cicatriz en la mirada.

Adolfo Colmenares vive en una perpetua cuarta pared. Su público es invisible. Actúa hasta para pedir un café. Memoriza los pasos y los espacios, como hiciera de niño al aprender a bailar en una escuela de danza contemporánea de Caracas. Tras perder la vista solo regresó porque quería bailar con otros «discas» (apelativo juguetón con el que se refiere a sus compañeros con discapacidad). Allí pudo conocer a Isabel. Fue su último baile antes de colgar los hábitos por el teatro.

Este venezolano afincado en Barcelona asegura que es un «ciego atípico». Una retinitis le ha robado el 95% de la visión. «Deficiente visual», constatan los médicos. Pero Adolfo mira apasionado a su interlocutor a la cara. Gesticula cada gesto como si tuviera vista. Hace de espejo sobre la mundana torpeza, porque nos cuesta entender que una persona con invidencia pueda mirarnos. Incluso consiguió engañar a su actual pareja el día que se conocieron. No se dio cuenta de su ceguera hasta la mañana siguiente al tomar el café. «En el escenario aprendes a gesticular y a actuar ante el público. Pero en realidad, todo está oscuro, nunca ves al espectador», explica.

Proyectarse a la oscuridad ha sido el entrenamiento que le permite moverse con pasmosa soltura. Ha sido bailarín desde los 15 años. Ha participado en algunas de las compañías de danza más importantes de Venezuela y España. Actualmente tiene un papel protagonista en la obra teatral *El sexo de los ángeles*, del director Emili Corral, en la que interpreta a un doble excluido: una persona homosexual y ciega. «Me parezco tanto al personaje, que el director decidió cambiarle el nombre por el de Adolfo», explica.

La clave de esta obra teatral es mostrar realidades difíciles sin ingenuos tics de levitación moral. Trata de la historia de tres personas que comparten un piso adaptado a la diversidad funcional. Los compañeros de Adolfo interpretan a una chica que ha sufrido un ictus, y a un joven con tetraplejía que no ha salido del armario. «Tiene todos los elementos del humor negro, negro como mi vista», ironiza. Adolfo rechaza la visión de una ética adolescente que enfrasca a las personas con discapacidad en la conmisericordia. «Yo soy feliz. Me divierto mucho. Vengo de una familia muy pobre, y sé que hay muchas personas ciegas que no pueden ni comer. Yo como tres veces al día. ¿Cómo no voy a ser feliz?», sentencia.

«Quiero que me llamen Emma». Con esta frase que espeta la actriz Verónica Echegui en la celebrada película *Seis puntos sobre Emma*, el director de cine Roberto Pérez Toledo atina el revulsivo. Verónica encarna a una chica invidente que decide tener un hijo sola. No es deficiente visual, ciega, invidente... Es Emma. Y punto.

Roberto tiene las 24 horas una mente de guionista. En su rostro hay cierta >>>

ELENA BUENAVISTA

E.B.



>>> abstracción del que parece buscar giros inesperados. Tiene algo de vampiro, dispuesto a chupar la materia prima del drama. Está postrado en una silla de ruedas desde los 14 años por una atrofia espinal. «Lo cual no cambia nada. Qué más da si diriges sentado o de pie, siempre que no me vaya al desierto a rodar...», suelta este premiado director, autor de cortos como *Los gritones* o *Vuelco*.

Su primer largo no es una película sobre la discapacidad sino que versa acerca de

las otras «muchas cosas» que pueblan como habitantes hipnóticos la vida. Él quiere hablar de la discapacidad emocional. La abstracta ceguera que incapacita el mundo. «Yo no habría podido escribir una historia de superación, porque mi vida no va de eso. Soy un tipo haciendo lo que quiere», asegura. Su obra tiene la capacidad de adentrarse en lo cotidiano con un engranaje distinto, sencillo halo poético en el común existencial. «Yo soy como Emma. Quiero que me lla-

men por mi nombre. Ser Roberto y punto. Es como lo de Persona Disminuida Funcional. PDF ¡Es un archivo!», asegura.

La energía de Manolo de Santa Cruz son las estaciones, el campo, su gente. Una raíz arcádica en el flamenco que ama y en la pedanía de Córdoba que habita. «¿Por qué no voy a poder cantar?, se pregunta. «Ser síndrome de Down no es una enfermedad», asegura con un vocabulario estático, parco



MANOLO DE SANTACRUZ. Cantaor

«Si no sale del alma no puede salir nada. Si tienes síndrome de Down, lucha y disfruta con lo que haces»

La voluntad hecha voz es el título de la primera maqueta de este cantaor afincado en Córdoba que no piensa tirar la toalla mientras no consiga su sueño.

y exacto como en la narrativa haiku. Grabó su primera maqueta gracias a la Junta de Andalucía. Su inspiración nace de grandes artistas como Luis de Córdoba, El Cabrero, Fosforito o Camarón.

Responsabiliza a su padre por esta filia obsesiva por el flamenco. «Él es un gran aficionado, tocaba con sus amigos, y un día lo escuché, y decidí que quería ser cantaor. Tenía 14 años», afirma con 28. Llueva o truene, nunca deja de ir a sus sesiones con el logopeda para seguir aprendiendo a modular la voz. «Tengo mucha fuerza de voluntad. Sé que todo es difícil en esta vida», afirma. Se imagina en el futuro viviendo en una casa de campo, cantándole al sol, pues le da alegría y satisfacción para tirar hacia adelante. Pero sobre todo «siendo auténtico», asegura. Solo quiere continuar la tradición de su pueblo. «Y que alguna discográfica pueda interesarse por mí», recita como rogando a los sagrados olivos. Ha actuado en distintos escenarios de Córdoba y ha salido en televisión. Pero quiere más. «No pararé hasta conseguirlo», dice.

Para conocer las partículas elementales que conforman nuestra esencia no es necesario gastar millones en un condensador de moléculas. Lo saben en el colectivo Debajo del Sombrero, una plataforma de artistas, algunos de ellos consolidados, que sufren discapacidad cognoscitiva y de comunicación. Se inspira en experiencias de centros creativos repartidos por Europa y Estados Unidos, como el Creative Growth Art Center de California, de donde salió la reconocida escultora Judith Scott.

Una de las facilitadoras (pues su misión no es dirigir, sino proporcionar los elementos necesarios para la creación), Marisol, muestra con orgullo las obras, algunas de ellas expuestas en Francia o Reino Unido. «Muchos son unos artistazos. Como Belén, que tiene autismo y sus vídeos son alucinantes. Son como un puzle. Es difícil adentrarte en su mente, pero finalmente te sorprenden», dice.

En este gran taller de arte, situado en el espacio madrileño de El Matadero, Belén Sánchez corretea por la sala catalizando su espíritu punk. Su cinta *Extreme Dance* se proyectará en Alemania. Cerca de ella, el pintor Jorge Bermejo, nacido con síndrome de Down, continúa absorto en su cuadro. Hijo de un arquitecto, su introspección lo arrastra hacia la exploración de las líneas que vertebran el espacio. A unos metros Eduardo va avanzando en su «obra viva», una construcción que desafía la gravedad. Puede representar una ciudad, un mundo emergente, la domesticación del caos, nadie lo sabe. «Para ellos la esfera entre lo que son y la creación está muy difuminada. La creación es un impulso limpio. No se preguntan si soy artista o no. Es algo profundo», explica la directora del proyecto Lola Barrera.

Descubrimos así la respuesta a la trampa que planteaba Alberto Romero en *In-Grave*. ¡Este arte no es una terapia! De ser terapia sería a la inversa. No sana a quien lo práctica sino a quien lo recibe. De algún modo todos estamos atados por las invisibles cuerdas de la limitación. ¿Quién sufre la discapacidad aquí? ¿Quién integra a quién? ■

CARLOS PACHECO



«Los superhéroes nacieron para ofrecer un panteón laico a Estados Unidos»

TEXTO **ARANCHA SERRANO** FOTOGRAFÍA **JORGE PARÍS**

Por su intensa mirada azul, pícaro y noble a partes iguales, pocos podrían adivinar su origen gaditano. La ilusión es efímera: en cuanto empieza a hablar, su acento –domado pero reticente– le delata. Sanroqueño hasta la médula, hace escasos meses cambió su casa junto al mar por un piso pelado de muebles en el madrileño barrio de Vallecas. No parece sentirse fuera de lugar en la capital, y es que Carlos Pacheco está lejos de ser un hombre de provincias. Con sus lápices, pelea en primera línea en Marvel, la mayor fábrica de superhéroes del planeta con permiso de DC. Por sus manos han pasado justicieros de uno y otro bando: X-Men, Los Vengadores, Los 4 Fantásticos, Superman, Batman... Entre sus últimas obras destacan *Ultimate Avengers*, *Ultimate Thor* y *Regeneration: The Uncanny X-Men*, que han supuesto un reinicio del universo mutante.

Lo que sale de su mesa de dibujar se lee en todo el mundo. Sus admiradores se cuentan por millones. Madrid no es el corazón de la industria de la historieta, pero está cerca de cualquier parte, asegura. Y no echa de menos el mar: «Los de litoral somos capaces de meterlo en la mochila y llevarlo a cualquier parte». Le gusta patearse las tiendas de cómics, ojear, charlar con la gente. Al guionista Chris Claremont, gurú de Marvel y pilar que cimentó el álbum de superhéroes actual, se lo llevó a comer atún con tomate en Sevilla. «Es un tipo muy majo», asegura. Por paradójico que parezca, Pacheco confiesa estar un poco desconectado de los superhéroes, al menos como lector. Antes le enorgullecía su vasto conocimiento de los personajes, ahora se pierde. «Lo digo con tristeza, porque siempre han formado parte de mi vida, personal o profesional». Así es Pacheco, uno de los mejores dibujantes de cómic americano de nuestros días.

¿Qué hacía un hombre como usted estudiando Biología?

Eso mismo me pregunto yo. Supongo que uno es hijo del tiempo en el que vive, y perteneces a la generación de Félix Rodríguez de la Fuente. Mi padre me dijo que tenía que ha-

cer una carrera ‘de verdad’, con lo que quería decir que me olvidara de Bellas Artes. Tampoco yo tenía interés en el arte, lo que me interesaba era contar historias. En aquel momento no consideraba que Bellas Artes fuera algo vital para mí –hoy creo que cada vez es más importante tener una formación artística o académica, porque el nivel ha subido de una manera brutal– y acabé en Biología. Por otro lado, soy de ciencias pero con cierta tendencia a divagar muchísimo y esta me parece la más filosófica de las carreras de esa rama: estudiar quiénes somos, de dónde venimos y adónde vamos...

¿Y después de terminar Biología?

Trabajé de profesor un tiempcito, incluso di clases de física, vectores y esas cosas, ¡qué horror! Empecé la carrera de aparejador y la dejé. En mis tiempos de estudiante de Biología me cogía mi mochila y me iba al Salón del Cómic de Barcelona. Allí conecté con historietistas de Madrid, el editor Mario Ayuso, Lorenzo Díaz... Hice carrera. Yo siempre digo que hice dos carreras, la de Biología y la de historietas. Conocer gente era importantísimo entonces, cuando querer dibujar superhéroes se veía como algo delirante.

¿Como llegó el gran salto?

Un amigo mío enseñó mis dibujos a un editor de Planeta y me llamaron. Hacían pósteres y portadas para las ediciones españolas de Marvel. En 1993, Marvel hizo una superproducción de tebeos que superó la capacidad de encontrar artistas y tuvieron que echar mano de la filial británica. Alguien en Inglaterra vio lo que hacía y me contrataron, además de a otros españoles como Salvador Larroca, Óscar Jiménez –me lo pusieron de entintador– y Pasqual Ferry. Entró muchísima gente de España, pero después solo pasamos a Estados Unidos Salva, Oscar y yo y, más tarde, Pasqual.

Y ahora son más de treinta los españoles que trabajan para Marvel y DC...

Yo ya no sé quién es español y quién no, no sé si yo mismo ya lo soy... [risas]. Te pierdes con los dibujantes españoles que hay en Marvel: David Aja, Emma Ríos, David Lafuente, Marco Martín, Pepe Larraz... Gente con





Carlos Pacheco muestra una de sus últimas portadas para la serie regular de *Uncanny X-Men*, dibujada en su nuevo estudio madrileño.

«**Marvel podría definirse con tres palabras: papeles, caos y pánico, mucho pánico**»

un nivelazo impresionante, una formación y un talento brutal. Y con ese punto europeo que yo creo que siempre le va bien al cómic de superhéroes.

¿Y cuál cree que es la razón para que gusten tanto los dibujantes españoles allí?

Que hay agentes, ya no tienes que partírte el coco tú mismo. Pero la principal razón es que los estadounidenses se han dado cuenta de que en las 'provincias del imperio' hay gladiadores tan buenos como los que nacen en Roma. Cuando yo empecé a trabajar con ellos, notaba el recelo inicial de que fuera español. «A saber dónde está España –decían–. ¿Será capaz de hacer superhéroes americanos?». Luego empezaron a entrar profesionales de otros países, y se dieron cuenta de que dibujábamos Estados Unidos tan bien o mejor que los norteamericanos.

¿Cómo fue la primera vez que pisó la sede de Marvel en Nueva York?

Fue en 1988 y, sinceramente, mi primera impresión, tanto de Nueva York como de la sede de Marvel, fue deplorable. Había soñado toda mi vida con Camelot, y me encontré todo comido por la hiedra, la tabla redonda podrida y los caballeros borrachos. Marvel era una oficina llena de papeles con pósteres pegados con chinchetas. Allí no había nadie, no estaban los grandes a quienes yo quería conocer porque trabajaban desde

su casa. La editorial podría definirse con tres palabras: papeles, caos y pánico, mucho pánico por parte de los editores. Aquello me decepcionó, aunque después me reencontré con Nueva York y con Marvel. DC es muy distinto, se nota la mano de Warner Bros. Tienen un edificio en Broadway, al lado de Times Square. Cada planta es temática: una para Batman, otra para Superman... Marvel siempre ha sido un poquito cutre. Se decía que en DC se celebran los éxitos con champán y en Marvel, con cerveza.

¿Stan Lee pinta algo por ahí todavía?

Stan Lee está con su vecino Hugh Hefner en su fiesta con conejitas... [risas]. No, no hace nada, de hecho tuvo un conflicto con Marvel hace unos años por la famosa frase *Stan Lee presenta...* que aparecía en las portadas. Siempre he pensado que es un personaje parecido a Walt Disney, en el sentido de que todo el mundo cree que Disney era quien dibujaba cuando en realidad ejercía más bien como un relaciones públicas. Hoy en día, ese es el papel real de Stan Lee. Su nombre en los tebeos daba la imagen de un padre protector que nos acogía.

¿Se masca la rivalidad entre Marvel y DC?

Su enfrentamiento es como el que hay entre el Barça y el Real Madrid: algo inventado para mantener unas rentas, para alimentar una cierta tensión entre los lectores. >>>



>>> Profesionalmente no hay ninguna; yo trabajé en Marvel, luego en DC y ahora estoy en Marvel otra vez.

Entonces, ¿no se toman a mal que alguien se pase a la competencia?

Se toman a mal que te vayas, no poder contar contigo. Pero se entiende. Siempre que se hagan las cosas bien, dando la cara y sin subterfugios, no tienen ningún problema.

¿Cómo se ha desenvuelto con el inglés?

Recuerdo que mis primeras conversaciones a distancia se basaban en un «Yes, yes, send me a fax». Hablar por teléfono en inglés era horrible, me sudaban las manos. Pero ahora echo de menos esas charlas telefónicas, porque se hace todo por correo electrónico. Me gusta que me llamen. Disfruto manteniendo una relación personal con la gente con quien trabajo, les invito a San Roque...

Teniendo en cuenta que los cómics son mensuales, ¿agobia el plazo de entrega?

Es como una espada de Damocles sobre la mesa, pero es parte de la profesión. Es una forma de trabajar muy distinta a la europea. Me da envidia cuando hablo con amigos como Juanjo Guarnido [autor de la saga *Blacksad*], que su editor le dice que no se preocupe, que le alarga el plazo.

¿Se pasaría al cómic europeo?

Me temo que ya soy demasiado americano...

¿Cómo ha sido dibujar iconos como Superman y Batman?

Trabajar para Marvel sin quitarse las pantuflas

¿Cómo se puede trabajar para una editorial como Marvel desde España? En realidad, todos los artistas que dibujan y escriben para esta lo hacen desde su casa. La sede de Nueva York es la oficina central, «el cerebro que nos conecta a todos», explica Pacheco. «Una vez sobrepasas un límite de distancia, da igual donde vivas, California, Alaska, Hawai o España». El dibujante y el guionista plantean la idea del cómic por teléfono o mediante mensajes. El guionista escribe el guión entero y se lo envía al dibujante, que le va pasando las páginas escaneadas por internet. Según el guionista da el visto bueno, lo pasa al entintador, y del entintador a la editorial. «Obviamos al editor lo más posible, que es una fuente constante de problemas. Se lo damos hecho para que no dé por saco», asegura el gaditano. Antes del milagro de internet, era otro cantar: «Teníamos que enviar el trabajo físicamente. Para mandar las páginas desde San Roque, utilizaba un servicio de mensajería muy sofisticado, FedEx, con flota propia de aviones, y en 24 horas estaban en Nueva York. Ahora, con un email, en cuestión de un minuto llegan al otro lado del mundo».

Es increíble, muy fuerte. Intenté hacer un Superman que me gustara a mí, y me siento muy orgulloso de mi trabajo, ¡hasta se lo ha leído Carlos Giménez! [autor de *Paracuellos*]. Superman es un héroe global e intenté encontrar los elementos icónicos del personaje. Creo que es un error cambiar el icono, como a veces se ha hecho.

¿Ha tenido alguna vez la sensación de cumplir un sueño?

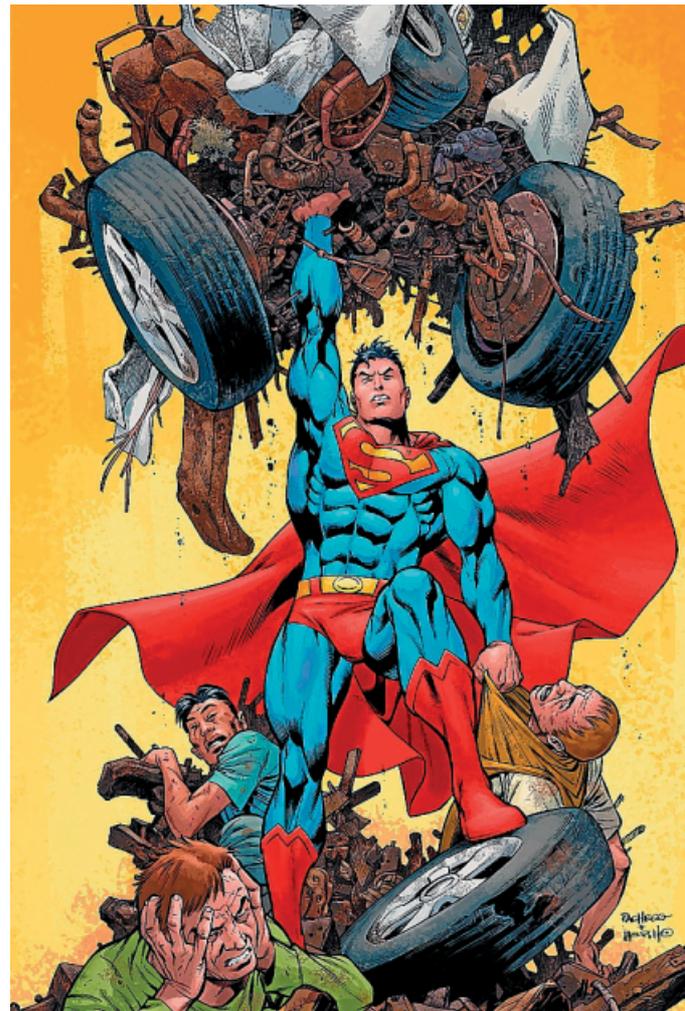
Sigo teniendo esa sensación cada día, es algo que no me ha abandonado nunca. Con un añadido: que la meta la sobrepasé hace mucho. Soñaba con lo que podía conocer, el límite de mi sueño era dibujar en Marvel y ya está. Todo lo que me ha pasado después ha sido un añadido, cosas que nunca hubiera imaginado. Llega un momento en el que piensas: «Pero si soy un *pringao* de San Roque... ¿qué hago aquí?». Te sobrepasa, sobre todo cuando ves la dimensión de tu trabajo y la importancia que tiene para tantísima gente, incluso forma parte de su tejido nostálgico. Me he relacionado con personas que nunca hubiese pensado.

¿Y si le ofrecieran el mando de Marvel?

Ese es el mayor sueño de un aficionado, ser el editor jefe. Serías Dios, porque harías a los superhéroes a tu imagen y semejanza... En mi caso, no sé qué haría pero no se parecería en nada a lo que hay. Para mal, opinarían la mayoría de lectores. Tampoco se parecería a lo que había antes.



Linterna Verde y Flecha Verde, Lobezno y Cíclope contra los centinelas, Thor, el Capitán América y Superman, todos ellos dibujados por Pacheco, de izquierda a derecha y de arriba a abajo. DC / MARVEL



Creo que el universo Marvel tendría que haberse reiniciado totalmente.

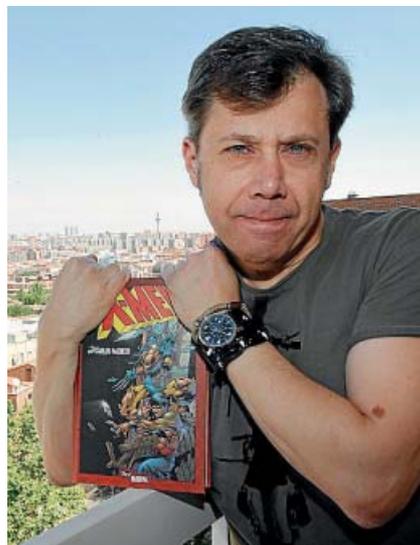
¿A qué se refiere?

Pienso que los superhéroes tiene un lapso de tiempo para crear un submundo lógico pero, una vez que se supera ese plazo, se convierte en algo incoherente e inconexo. Ver a la Cosa en la Segunda Guerra Mundial salvando la vida a JFK y ahora con Obama, con la misma edad... esa clase de incongruencias son consecuencia de mantener vivo tantos años a un personaje. Ahora los superhéroes se han convertido en una especie de marines, han perdido esa conexión con la vida que tenían en otra época. No me identifico con ese concepto de superhéroe. Si yo fuera editor jefe de Marvel, contrataría a Chris Claremont para mi puesto y me retiraría acto seguido. Chris fue la semilla del cómic moderno, tuvo una visión global del mundo de los superhéroes, transformó la industria. Y fue el primer editor americano que contrató a un dibujante español: Esteban Maroto.

¿Cómo ve las películas de superhéroes?

Durante mucho tiempo el cómic fue el único terreno apropiado para ellos; cualquier intento de llevarlos al cine o a la televisión fracasaba, porque la tecnología no lo permitía. Solo nos interesaba a los aficionados. Eran la justificación de una afición onanista: se nos considera gilipollas porque nos gustan los superhéroes, pero

«**Sobrepasé mis sueños hace tiempo, nunca hubiera imaginado lo que me ha pasado después**»



Carlos Pacheco en el balcón de su estudio de Vallecas, con un ejemplar de X-Men dibujado por él. JORGE PARIÉS

en el momento en el que salen en una película y todo el mundo va a verla, el fan dice: «¿Ves? No era tan gilipollas como tú creías». A mí no me interesan las películas de superhéroes, sino el cómic y el cine. Me atraen los superhéroes porque son el último reducto que queda para el arte figurativo, para trabajar el escorzo, la anatomía... estos personajes no van vestidos con pijamas; van desnudos, con la piel pintada. Supongo que eso me hace sentir cerca de los prerrafaelitas.

¿Y por qué cree que a la gente le gustan tanto los superhéroes?

Supongo que por la necesidad compulsiva que tiene el ser humano de trascender la realidad. Nacieron para ofrecer un panteón laico a Estados Unidos. En una sociedad heteróclita, llena de gente de países y culturas totalmente distintas, los superhéroes se convirtieron en una mitología, un elemento de condensación, y eso es justo lo que les hace exportables, trasciende la cultura de aquel que los lee. En Grecia tenían sus dioses; en la Edad Media, a los santos; ahora tenemos los tebeos. Seguimos creyendo en las mismas cosas. Superman y Batman son Zeus y Hades, los dioses de la luz y la oscuridad. Responde al mismo patrón que nos dice que los seres humanos podemos hacer cosas más allá de lo cotidiano. También sirven para eso los futbolistas, pero son menos atractivos. ■

Bigotes solidarios con el cáncer de próstata

Movember es una fundación que recauda dinero mediante un novedoso sistema: voluntarios se dejan bigote durante un mes para conseguir donaciones de familiares y amigos a través de Internet.

TEXTO LUCÍA BURBANO FOTOS MOVEMBER

Una fundación de origen austriaco ha conseguido lo impensable: poner de moda el bigote. La causa, estética *vintage* aparte, es cambiar actitudes sobre cómo los hombres se enfrentan al cáncer de próstata y sumar fondos para su erradicación.

En 2003, a un grupo de amigos se les ocurre una idea mientras se toman una cerveza en un bar de Melbourne, Australia: crear una campaña para recaudar dinero a favor de la lucha contra el cáncer de próstata. ¿Cómo? Dejándose crecer el bigote durante un mes al año para conseguir donaciones a nivel individual y a través de la organización de fiestas y eventos. Así nace Movember, una mezcla de *mo*, diminutivo de *moustache* en inglés, y *November* (noviembre), mes en el que se intensifica la campaña. A aquellos que participan en la causa se les llama *mo brothers* y *mo sisters*, en el caso de las mujeres. Nueve años después, Movember está presente en 21 países y el año pasado 1,9 millones de personas lograron recaudar en todo el mundo 92,9 millones de euros.

Cuando llega noviembre, los hombres que han creado un perfil en la página web de Movember comienzan el mes completamente afeitados, pero no vuelven a rasurarse el bigote durante los 30 días del mes. Según pasan las jornadas, hay que colgar las imágenes del progreso y especificar las motivaciones que impulsan a participar en este peculiar reto.

Si entramos en el perfil de cada participante, encontramos una pestaña que dice “donar”. Una vez que se *clicka* sobre ella, debemos especificar la cantidad que queremos destinar a la causa. Como en las plataformas de micromecenazgo de proyectos, las redes sociales se antojan fundamentales para conseguir un mayor impacto entre familiares y conocidos, dispuestos a donar dinero, en este caso, por ver a un amigo dejarse crecer bigote y a sabiendas de que el dinero va destinado a una causa mayor.

Cuanta más gracia se le ponga al asunto, más probabilidades de éxito tendremos. Este es un modelo ampliamente aceptado en países anglosajones, en el cual, por ejemplo, empleados de una misma empresa

unen esfuerzos organizando fiestas, corriendo maratones u horneando pasteles para recaudar donativos destinados a diversas causas.

Rubén, que vive en Tucson, Arizona, decidió el año pasado recaudar para Movember con otros dos amigos, españoles también. El fin, la causa solidaria, pero en su caso fue también establecer otro canal de comunicación con Álvaro y Bebet y comparar a diario la evolución de sus respectivos bigotes y *picarse* con las donaciones que cada uno iba consiguiendo. «La gente te pregunta: ‘¿Te estás dejando bigote?’. En ese momento aprovechas para explicar que en realidad se trata de recaudar fondos para la lucha contra el cáncer de próstata y que con ese fin donas tu cara».

Sobre el estilo, Rubén tuvo claro desde el principio cuál iba a ser el suyo: «Como vivo en Arizona, decidí dejarme un bigote

Se trata de concienciar sobre un mal que hace mella entre la población masculina

al más puro estilo del oeste americano». A día de hoy sigue conservándolo. El año pasado recaudó 156 dólares.

Existen una serie de reglas sobre cómo hay que dejárselo crecer. No valen las barbas ni perillas, y en el caso de las mujeres que quieran apoyar la causa, no les está permitido utilizar bigotes falsos.

En España, el año pasado 1.250 personas se registraron en *Movember.com* logrando 20.988 euros. Para este año esperan triplicar cifras. Eduard Portas, de Movember Spain, explica que España es el primer país no anglosajón donde Movember empezó a hacer campaña, en 2007.

En 2006, un grupo de amigos de Barcelona cercano a los fundadores de Movember fueron a la primera gala que se realizó en Londres. Las galas son las fiestas oficiales en las cuales la organización agradece la participación de todos aquellos que han colaborado en captar fondos para la causa y de aquellos que han aportado donativos. A Eduard, David y el resto de sus amigos, les gustó la idea y decidieron traerla a España.

En el fondo se trata de concienciar sobre una enfermedad que hace mucha mella en



Dos generaciones de hombres Movember durante una de las campañas. Abajo, izquierda, un participante en la gala española de 2011. A su derecha, Mark Knight, Hombre Movember 2010.





Formas que imprimen carácter

El bigote ha acompañado al hombre a lo largo de la historia. Personajes más o menos ilustres como Groucho Marx, Salvador Dalí o Adolf Hitler son ejemplos del binomio hombre-mostacho. Respecto al estilo, hay multitud de formas de dejárselo crecer y amoldar. En caso de duda, se puede recurrir a la ayuda de un profesional, ya que Movember cuenta con una serie de barberos que ofrecen asesoramiento y si es necesario, un buen rasurado.



Camionero

Poblado en la parte superior, los laterales caen hasta la barbilla, formando una herradura.



Abracadabra

Conocido también como surrealista, combina un aire de aristocracia con un toque artístico.



El mechón

Históricamente, este tipo de bigote fino, alargado y acabado en punta está asociado con la sofisticación.



'Rock star'

De tipo velludo, pero arreglado, es el más común entre los artistas que lo llevan y pisan un escenario.



Vespertino

Parecido al mechón; también es fino, largo y de puntas enceradas, el más idóneo para bailar un *twist* en las pistas.



'Connoisseur'

Reminiscente de villanos. Fue muy usado entre la infantería británica. Un clásico entre los clásicos.



Camuflaje

Cubre, y oculta en algunos casos, prácticamente todo el labio superior y las terminaciones son redondeadas.



'Box car'

También cubre el labio superior, pero se curva en sus extremos superiores confiriéndole forma de 'V'. Ideal para novatos.



Regente

Era muy común entre la aristocracia húngara, por lo que se le relaciona con la distinción.

la población masculina. Según datos facilitados por la fundación, uno de cada nueve hombres será diagnosticado de cáncer de próstata a nivel mundial, el más común en la población masculina. Anualmente se detectan 40.000 casos al año y 10.000 hombres fallecen por su causa.

Las probabilidades de desarrollar la enfermedad aumentan en la población afrocaribeña, y hay que ser especialmente cuidadoso si un familiar directo lo ha padecido. En España, cada hora y media muere un hombre a consecuencia del cáncer de próstata y cada año se diagnostican 18.870 casos en nuestro país. Las cifras son similares a las del cáncer de mama en el caso de las mujeres. El capital recaudado se destina a la investigación para avanzar en la detección y cura de esta enfermedad y también en educar y ofrecer apoyo a pacientes y familiares.

Pocas cosas se asocian más con la masculinidad que el bigote. Este es el símbolo con el que han decidido hacer visible su lucha contra el cáncer de próstata. Y la manera, llevarlo a cabo desde una vertiente divertida, festiva y desenfadada.

Alejados de la imagen alarmista que tradicionalmente acompaña este tipo de causas, Movember apuesta por otra fórmula: concienciar a través de la estética. Si en el caso del cáncer de mama se adopta el lazo

rosa, en el caso del hombre es el bigote, que simboliza algo más, es una forma de ser presumido, de cuidarse físicamente. Ahí incide la campaña de Movember, en animar al hombre a cuidarse por fuera y por dentro.

Cada delegación nacional de la fundación celebra a finales de noviembre una gala de agradecimiento para todos aquellos que han recaudado para el cáncer de próstata. En España se celebrarán en Madrid, Barcelona, Málaga, Santander y Bilbao, entre otras. Los asistentes acuden disfrazados acorde con el tipo de bigote que se han dejado crecer. Además, se entrega un premio al Hombre Movember.

Para tener posibilidades de recibir la distinción no solo cuenta el vello. Un jurado realiza una selección. Los elegidos suben al escenario para hacer gala de su encanto y lucir bigote e indumentaria. El público asistente decide, entre gritos y aplausos, quién es el ganador.

Una vez coronados los respectivos triunfadores locales, se proclama el ganador a nivel internacional. En este caso no hay desfile, sino que lo deciden viendo las fotos los miembros y expertos en la materia del Handlebar Club, un club de bigotudos creado en Reino Unido en 1947.

El año pasado el ganador de ganadores fue el sudafricano Anton Taylor. Fue el colofón de este movimiento y estética cada vez más global. ■





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



Fundación Biodiversidad

JOYAS DE NUESTROS PARQUES

Especies animales en peligro de extinción concentradas en un área, flora endémica o espectaculares formaciones geomorfológicas con trazados imposibles. En ocasiones la naturaleza de nuestro país se vuelve caprichosa y nos regala joyas como estas.

TEXTO MARTA ORTIZ GINESTAL

1. La laurisilva conforma un paisaje inquietante en el Parque Nacional de Garajonay. TURISMO DE CANARIAS



El mundo natural es travieso, juguetón y muy misterioso. Tan pronto nos azota con crudeza meteorológica como nos regala pequeñas maravillas para los sentidos.

El planeta está lleno de rincones inolvidables, pero la geografía ibérica es un buen lugar por el que empezar a perderse en busca de pequeños tesoros. Hacer una selección de estas joyas naturales dejando decenas en el tintero es harto complicado; algunas son en apariencia poco significativas, pero todas las que aquí se presentan son exclusivas, importantes para el mantenimiento de la biodiversidad y además son dignas de ver, pero, sobre todo, de conservar.

1 Bosque de laurisilva, en el Parque Nacional de Garajonay. Casi parece mágico: en la isla de La Gomera, se encuentra el bosque del Cedro, una amplia reserva de laurisilva, tesoro vegetal macronésico que ha dado lugar a un fantasmal bosque envuelto casi perennemente en densa niebla, acompañado de musgos, líquenes, helechos, árboles de tronco difícilmente retorcido y un riachuelo, el Chorro, por el que corre agua durante todo el año, algo poco usual en Canarias. Pasear por sus pistas forestales es una delicia sacada casi de un cuento de hadas.

2 La avutarda, en las Lagunas de Villafáfila. La Reserva Natural de las Lagunas de Villafáfila, ubicada en la Tierra de Campos, alberga en sus 32.682 ha una de las poblaciones de avutarda más numerosas del mundo. Quizás en ello influya el intenso cultivo de alfalfa que se realiza en la zona, sustento predilecto de esta ave voladora que puede alcanzar los 18 kg de peso. Además, en esta estepa cerealista está presente el 50% de todas las aves acuáticas que hay censadas en Castilla y León, convirtiendo el lugar en un perfecto destino de turismo ornitológico.

3 Salto del Nervión, en el Monumento Natural Monte Santiago. La cascada más alta de España la protagonizan las aguas del río Nervión a su paso por el Monumento Natural Monte Santiago, en el límite entre Álava y Burgos. Espectáculo digno de ver mejor tras unas buenas llovias torrenciales, tiene unos 270 metros de caída libre en forma de cola de caballo que pueden verse desde el mirador del Nervión, en el puerto de Orduña, situado al borde de un acantilado de vértigo.

4 Cabra montés, en el Parque Regional de la sierra de Gredos. La cabra montés de Gredos danza ágilmente entre riscos montañosos a los que el hombre no imaginaría llegar con tanta destreza, y su pronunciada y retorcida cornamenta infunde bastante respeto cuando uno de los 9.000 ejemplares que pueblan la zona se te acerca en busca de alimento. Se trata de una subespecie endémica de la sierra de Gredos y Las Batuecas que se diferencia de otras subespecies similares presentes en Pirineos y >>>



>>> el litoral mediterráneo por su pelaje y la forma de sus cuernos. Es el símbolo más natural de Gredos, que estuvo al borde de la extinción a comienzos del siglo xx. Conviene llegar hasta el Pico de la Mira o las Lagunas de Gredos para contemplarlas.

5 Playa de las Catedrales, en la parroquia de A Devesa, en el municipio de Ribadeo (Lugo). El Monumento Natural de la playa de Las Catedrales o Praia de Augas Santas recibe su nombre de las formaciones rocosas que durante siglos han sido talladas por el mar cantábrico a golpe de oleaje y que bien recuerdan a los arbotantes de una catedral gótica. Declarada Monumento Natural por la Xunta de Galicia, esta joya paisajística descubre a quienes se adentran en ella caprichosos arcos de roca que sitúan al curioso visitante en un mar de pasadizos, grutas y farallones. Lo más significativo del lugar es que éste solo puede verse y ser transitado durante la bajamar, ya que la pleamar oculta bajo el agua sus encantos. Es por ello que la disponibilidad de horario para visitarlo es bastante reducida y hay que prestar atención a

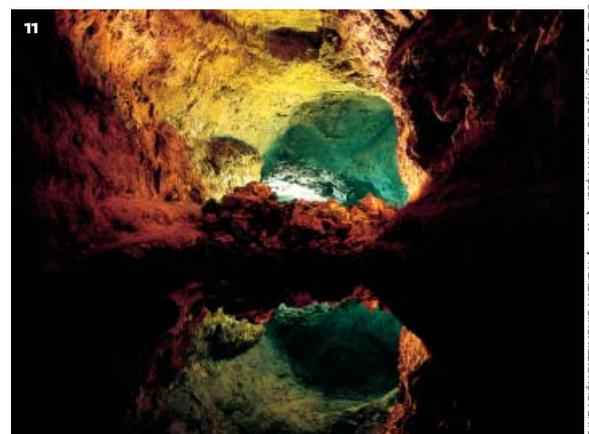
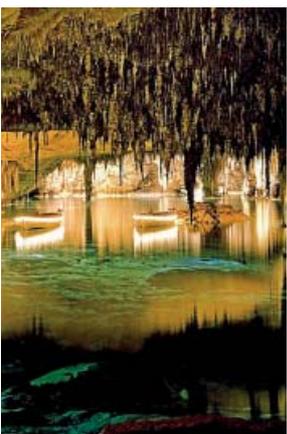
las horas de subida y bajada del mar en cada época del año.

6 El árbol más grande de España, en Viveiro, Lugo. Le llaman O Avo (el abuelo, en gallego) de Chavín, y es sin duda uno de los vecinos más longevos del concejo de Viveiro. Se trata de un eucalipto de más de 67 metros de altura, 2,5 metros de diámetro y unos 75 metros cúbicos de madera; tiene más de 120 años de edad, y está plantado en el eucalipto Soto da Retorta, un monumento natural compuesto por unos 600 ejemplares de este árbol que a finales del siglo xix sirvió para drenar los terrenos de la zona. Para abrazar sus 10,5 metros de perímetro son necesarias varias personas con los brazos extendidos, y al permanecer a su lado se hace patente la inmensidad de la naturaleza.

7 Caldera de Taburiente, en el Parque Nacional de la Caldera de Taburiente. Casi 2.000 metros de desnivel hacen de la depresión de la Caldera de Taburiente (La Palma) una de las mayores del mundo. Posee 28 kilómetros de abruptas cumbres dispuestas en forma de herradura de ocho

El Teide, el parque más visitado durante 2011

A diferencia de otros espacios naturales protegidos, los parques nacionales, que gozan de la máxima protección legal, están delimitados por diferentes zonas: de reserva, a las que se puede acceder con autorización y sólo por motivos científicos; de uso restringido, con acceso público regulado; de uso moderado, a las que se puede acceder con vehículo; y de uso especial y de asentamientos tradicionales, en las que se encuentran las construcciones de la administración del parque, en las primeras, y los núcleos de población que pudiera haber dentro del territorio protegido, en las segundas. El más visitado entre los 14 de la Red de Parques Nacionales en 2011 fue el del Teide, con 2.731.484 visitantes. Le siguieron, de lejos, Picos de Europa, Timanfaya y Garajonay.



FUNDACIÓN PATRIMONIO NATURAL (2, 3, 4), JOSÉ MANUEL GARCÍA VÁZQUEZ (5), TURGALICIA (6), TURISMO DE CANARIAS (7 y 11), PARAJE NATURAL DEL TORCAL DE ANTEQUERA (8), CUEVAS DEL DRACH (9), JOSÉ L. G. GRANDE (10)

kilómetros de diámetro y da nombre a uno de los parques nacionales más antiguos de España (1954). Verla poblada de niebla ya es un espectáculo en sí misma, y el endémico pino canario de la zona o la violeta –en peligro de extinción– son también destacados atractivos.

8 Paisaje cárstico, en el Paraje Natural del Torcal de Antequera. Constituye uno de los mejores ejemplos de paisaje cárstico de Europa, y en 1989 fue declarado Paraje Natural. Ocupa una extensión de unas 1.100 hectáreas, y para hallar su origen hay que retroceder unos 200 millones de años en el tiempo, época en que la zona, aún sumergida, comenzó a acumular caparazones, conchas y esqueletos de la fauna marina que poblaba el medio. Posteriormente, los diferentes procesos geológicos han hecho emerger esta inmensa acumulación de sedimentos que el viento y el agua se han encargado de erosionar a su antojo, ofreciendo sinuosas simas y pequeñas cuevas que ningún aficionado a la geología más caprichosa debería dejar de ver.

9 Cuevas del Drach, en Mallorca. Situadas en Porto Cristo, en el término municipal de Manacor, las cuevas del Drach (cuatro, comunicadas entre sí) poseen uno de los lagos subterráneos más grandes del mundo. Con salida al mar Mediterráneo –algo que explicaría su agua salada–, el lago posee 177 metros de largo por 30 de ancho. Las cuevas tienen casi dos kilómetros y medio de longitud, alcanzan una profundidad máxima bajo la superficie de 25 metros y su principal reclamo reside en las miles de estalagmitas y estalactitas que salpican los suelos y techos, que están iluminadas con sumo cuidado.

10 Buitre negro, en la Reserva Natural del Valle de Iruelas. Declarado Zona de Especial Protección para las Aves en 1991 y Reserva Natural, el Valle de Iruelas es privilegiado por albergar la colonia de buitre negro más numerosa de toda Castilla y León y una de las más importantes del país y de Europa. Este ave rapaz, que se encuentra en situación vulnerable de supervivencia, cuenta con unas 100 parejas de su especie en

estas poco más de 8.000 ha. Un buen lugar para intentar avistarlo, y para obtener una bonita panorámica de este singular valle, es el Cerro de la Escusa, situado en la parte más elevada de todo el Valle de Iruelas, a 1.950 metros de altitud.

11 Cueva de los Verdes, en la Reserva de la Biosfera de Lanzarote. Uno de los túneles volcánicos más largos del mundo serpentea al norte de las tierras lanzaroteñas, en el Monumento Natural del Malpaís de la Corona. Su origen se debe a una erupción del volcán de la Corona ocurrida hace al menos 3.000 años, hecho que propició la creación de un sistema de túneles subterráneos creados por la solidificación de la lava enfriada al tomar contacto con el aire; miden algo más de 6 kilómetros de longitud y nacen en el cono del volcán para ir a morir al mar, en el que se adentran un kilómetro. De tanto en tanto, 16 jameos o aberturas en los túneles permiten acceder a pequeñas grutas de color rojizo u ocre en las que pueden celebrarse, incluso, pequeños conciertos. Una bonita manera de viajar a las entrañas de la Tierra. ■



Cumbres de la Sierra de Guadarrama, declarado Parque Nacional, a caballo entre la Comunidad de Madrid y la de Castilla y León.

B. ECHAVARRI / EFE

Protección total en lo más alto

El nuevo Parque Nacional de las Cumbres de la Sierra de Guadarrama llega tras un siglo de espera, estará aprobado a mediados de 2013 y protegerá 33.664 hectáreas. **TEXTO M.O.G.**

La carretera M-604 discurre serpenteante entre lo que se augura como uno de los paisajes más bonitos que uno puede regalarse. Lejos queda la gran urbe madrileña, la del bullicio y la contaminación.

La del parque de Guadarrama es una historia larga. Su inicio se remonta a los años veinte del pasado siglo, fecha en que, tras la aprobación de la primera Ley de Parques Nacionales de 1916, comienzan las primeras peticiones de protección legal para este espacio natural a caballo entre Castilla y León y Madrid. Los primeros intentos no llegaron a buen puerto, pero se saldaron, al menos, con la declaración en 1930 de tres Sitios Naturales de Interés Nacional: el Pinar de la Acebeda, en Valsaín, La Pedriza del Manzanares, y la Cumbre, Circo y Lagunas de Peñalara. Desde entonces, la protección en la zona ha ido creciendo; ya en 1985 La Pedriza pasa a integrarse en el recién creado Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares y en 1992 es declarado Reserva de la Biosfera. Peñalara, por su parte, en 1990 recibe el título de Parque Natural.

A comienzos del nuevo milenio, durante la presidencia de Ruiz-Gallardón en la Comunidad de Madrid, el largo trayecto emprendido hace casi un siglo recobró fuerzas para hacerse definitivo: la sierra de Guadarrama daría el primer paso del camino

El quinto más extenso

El decimoquinto de la Red de Parques Nacionales comprenderá 33.664 ha de espacio protegido, lo que lo convierte en el quinto más extenso de España. Su riqueza natural reside en los sistemas naturales de origen glaciar y periglacial, los primeros de la red, así como en humedales, lagunas y, entre otros, pinares, enebrales, sabinares... Y 83 especies endémicas de la península. En cuanto a fauna, se hallan aquí dos especies en peligro de extinción, la cigüeña negra y el águila imperial, y están presentes el 49% de las especies mamíferas españolas, el 39% de las aves y el 40% de la herpetofauna.

que habría de llevarle a convertirse en parque nacional. Las 33.664 hectáreas protegidas ahora distan mucho de las 184.000 propuestas hace años, por lo que también se acota su nombre: Parque Nacional de las Cumbres de la Sierra de Guadarrama.

La diferencia entre Parque Natural (declaración de la que ya gozaba parte del territorio) y Parque Nacional es, eminentemente, administrativa. Los primeros están gestionados por las comunidades autónomas, y los segundos, también por éstas, pero supervisados por el Ministerio de Agricultura, Alimen-

tación y Medio Ambiente por medio de la Red de Parques Nacionales. Ambas figuras legales velan por la protección de fauna, flora y geomorfología del espacio, pero mientras el natural tiene un interés local, el segundo eleva este aspecto a todo el territorio nacional.

En 2011, las consejerías de Medio Ambiente de la Comunidad de Madrid y de Castilla León iniciaron el protocolo para elaborar un Plan de Ordenación de los Recursos Naturales (PORN) de la Sierra de Guadarrama, el cual no es aprobado por la Comunidad de Madrid hasta 2009 y por Castilla y León hasta 2010. A partir de este documento, ambas definen determinadas áreas de la sierra como susceptibles de ser declaradas Parque Nacional por el peso de sus sistemas naturales, lo que lleva a que en julio de 2010 la propuesta de su declaración sea aprobada en la Comunidad de Madrid.

Superado este trámite, el proceso se remitió al ministerio, que dos años más tarde, y junto a la Red de Parques Nacionales aceptó, en junio de 2012, la propuesta de declaración del Parque Nacional de las Cumbres de la Sierra de Guadarrama. El pasado mes de septiembre el Consejo de Ministros dio luz verde al anteproyecto de ley, y ahora sólo resta que la declaración se apruebe en Cortes, probablemente en la primera mitad de 2013.

Trabajo sostenible 'La saca' del corcho

Paisajes teñidos de naranja

Han pasado nueve años y los alcornoques ya están listos para 'desvestirse' durante 'la saca'. Un ritual centenario en el que los hacheros los despojan de su bien más preciado: el corcho. **Texto Claudia Rizzo**

El intenso y rítmico sonido metálico de las hachas inunda con su melodía la extensa dehesa extremeña. Cuando los primeros rayos de sol asoman tímidamente, una cuadrilla de hombres libera a los alcornoques de sus cortezas grisáceas, que en su desnudez dejan al descubierto los tonos anaranjados de su tronco. Desvestir a estos robustos árboles se conoce como 'la saca del corcho', un ritual de más de 200 años. Y no ha variado desde entonces: continúa siendo manual, empleando una simple hacha curva, una palanca de madera y mucha destreza. Este saber se transmite de generación en generación. Florentino García es uno de esos *hachas*, como se los denomina, que se encarga de realizarlo. Lleva desempeñando esta labor desde hace más de 40 años: aprendió de su padre y él, a su vez, se lo ha transmitido a sus hijos.

La liturgia de 'la saca' se realiza siempre en los meses de verano, época en la que se extrae con facilidad la corteza de los alcornocales. Con una cadencia constante,

3.000

millones de tapones es lo que produce el sector corchero español, de los cuales 1.300 millones se destinan a espumosos.

los descorchadores van 'cosiendo' el árbol de arriba abajo. Sus manos expertas buscan la hendidura más profunda en la corteza para golpearla en vertical. Los cortes son rectos y precisos. Después de delimitar el tamaño de la plancha de corcho que se sacará, esta se desprende del tronco con la ayuda de un palo de madera a modo de cuña. Hay que retirar la plancha tratando de no partirla ya que cuanto más grande mayor es su valor. La estampa se repetirá dentro de nueve años, que es el tiempo que tarda la corteza del alcornoque en



Y CON BENEFICIOS MEDIOAMBIENTALES...

Una tonelada de corcho contrarresta la contaminación que producen 185.000 coches en un año, y es que diversos estudios demuestran que los alcornocales captan más CO₂ que otros árboles.



paneles aislantes o aglomerado. A partir del tercer descorche –el árbol ya tiene entre 40 y 50 años– es cuando se obtiene un corcho con la calidad necesaria para transformarlo en tapones.

El mayor fabricante de corcho es Portugal

(160.000 toneladas al año), seguido de España, donde la superficie dedicada al alcornoque es de 506.000 hectáreas (un 25% del total mundial) de las que se extraen 88.400 toneladas de corcho que representan el 30% de la producción a nivel mundial. En el caso de nuestro país, el sector del corcho se centra en tres comunidades –Andalucía, Extremadura y Cataluña– que generan 3.000 millones de tapones, de los que 1.300 millones se destinan a espumosos y 1.700 a tintos y blancos. Y es que los tapones en todos sus formatos y variedades han acompañado a los vinos desde tiempo inmemorial.

Aunque este sea su uso más extendido, el corcho también se emplea en sectores como el de la arquitectura (aislantes, suelos, paneles...), automoción e incluso en la tecnología aeronáutica. «No ha

salido ni un solo cohete al espacio que no use el corcho como aislante para evitar que tanto en el despegue como en el aterrizaje arda la cápsula», explica Ramón Santiago, doctor Ingeniero del Monte del Instituto del Corcho, la Madera y el Carbón Vegetal.

tener de nuevo el grosor suficiente para iniciar otra 'saca'. La vida productiva de este árbol es de unos 200 años: lo que se traduce en unos 18 descorches en el mejor de los casos. Un proceso largo que no comienza hasta que el árbol alcanza los 25 años. En esa primera 'saca', se extrae un corcho –denominado bornizo– que no sirve como tapón de vino porque es muy irregular, pero que sí se usa para hacer



Ecosistema Proyectos para la conservación

Los grandes olvidados

La Fundación Biodiversidad tiene muy presentes a las especies 'invisibles', aquellas que por ser menos atractivas o más desconocidas están en peligro de desaparecer. Texto **C. Rizzo** Ilustraciones **H. de Pedro**



Desmán Ibérico

Nombre en latín: *Galemys pyrenaicus*

● **Descripción:** Pequeño mamífero insectívoro de hábitos acuáticos

● **Hábitat:** Ríos de montaña de la mitad norte de la Península Ibérica

● **Longevidad:** Alrededor de 3,5 años. ● **Principales**

amenazas:

Contaminación y extracción abusiva del agua, la desaparición de los bosques de ribera y la

expansión de especies invasoras, como

el visón americano ● **Cuántos**

quedan: Se desconoce el número exacto, pero su presencia se ha reducido e incluso desaparecido en varias cuencas.

No es necesario irse muy lejos para ver animales espectaculares.

Muchos están ahí, delante de nuestros ojos, pero pasan inadvertidos porque solemos desdeñar aquello que, a primera vista, no resulta tan atractivo. Ignoramos su existencia y las opciones de conocerlos se reducen: quedan pocos ejemplares –en algunos casos son casi inexistentes– y es muy complicado encontrarlos.

Los planes de conservación y protección de las distintas especies tienen impactos positivos, pero por desgracia también en la naturaleza hay 'ciudadanos'

Todas las especies son vitales para mantener el equilibrio de nuestro ecosistema

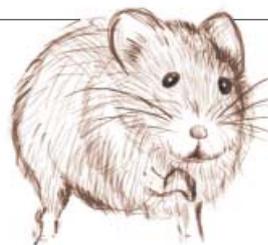
de primera y de segunda. Aquellas especies que son más populares reciben importantes y necesarios fondos para su conservación. Las otras, como por ejemplo el desmán ibérico o el alcaudón chico, permanecen en el olvido y están en

peligro de desaparecer. Gracias a iniciativas como las de la Fundación Biodiversidad, adscrita al Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, se ejecutan planes de recuperación que tienen muy presentes a las llamadas especies olvidadas. «Son unos valiosos indicadores de la salud de los ecosistemas en los que habitan», dice Sonia Castañeda Rial, directora de la fundación.

Topillo de Cabrera

Nombre en latín: *Microtus cabrerae*

● **Descripción:** Roedor herbívoro de tamaño pequeño ● **Hábitat:** Suelos con gran humedad y vegetación verde casi



todo el año. Normalmente se adapta a la superficie del acuífero del que depende

● **Longevidad:** Entre 6 y 12 meses

● **Principales amenazas:**

Sobrepastoreo, incendios y las ratas pardas –que son depredadoras de esta especie–, entre otros ● **Cuántos**

quedan: Se desconoce el número.

Alcaudón chico

Nombre en latín: *Lanius minor*

● **Descripción:** Ave migratoria estival y de largas distancias ● **Hábitat:** Zonas de estepa y semiáridas. Especie termófila ● **Longevidad:** Pueden vivir entre 5 y 6



años ● **Principales amenazas:** La intensificación de la agricultura, el uso indiscriminado de insecticidas, la abundancia de urracas, que es la principal depredadora de sus nidos, o la tala y poda de árboles ● **Cuántos**

quedan: Su número es tan escaso que se considera en peligro crítico en España.

Hormiguera oscura

Nombre en latín: *Phengaris nausithous*

● **Descripción:** Mariposa diurna que termina su ciclo dentro de un hormiguero ● **Hábitat:** Praderas de inundación somera



donde se encuentra su planta nutricia, la pimpinela mayor ● **Longevidad:** Vuelan durante un corto periodo de tiempo entre julio y finales de agosto ● **Principales**

amenazas: Deseccación, sobrepastoreo y abandono de los usos ganaderos tradicionales ● **Cuántos**

quedan: 26 pequeñas poblaciones.

Coral anaranjado

Nombre en latín: *Astroides calycularis*

● **Descripción:** Coral sin algas asociadas que proviene del mar de Thetys (predecesor del actual Mediterráneo) ● **Hábitat:** Zonas umbrías, a menudo cubriendo grandes



extensiones de roca, entre la superficie y los 40 metros de profundidad ● **Longevidad:** A nivel científico no se conoce. Su crecimiento es lento y progresivo ● **Principales**

amenazas: Contaminación, las alteraciones producidas por la pesca y por una presión excesiva de los barcos ● **Cuántos**

quedan: Imposible de contabilizar.

Noticias Medio ambiente, energías renovables y sostenibilidad

Compromiso

MÁS EFICIENTES. Cada vez más empresas españolas se comprometen con el medio ambiente y el ahorro energético. Lidl, por ejemplo, construye sus nuevos centros logísticos con dispositivos de captación de energía solar en las cubiertas y en la mejora de los procesos productivos, entre otros.

Cumbre

SEVILLA, CAPITAL MUNDIAL TERMOSOLAR. La sexta edición de la cumbre internacional sobre la industria termosolar más importante del mundo tendrá su sede en Sevilla durante los días 13 y 14 de noviembre. España acoge la CSP Today como líder mundial en energía termosolar.



Vista de una planta termosolar.

Biodiversidad

ESPAÑA PREPARA UN PLAN DE TURISMO MEDIOAMBIENTAL.

Objetivo: poner «toda la riqueza natural en el escaparate del turismo». El plan que se prepara de cara al próximo año pretende dar a conocer la riqueza de los 15 parques nacionales con los que cuenta España.

Consumo de energía

La agricultura, tras el principal cambio energético en la historia

El científico **Juan Luis Arsuaga**, codirector de las excavaciones en la sierra de Atapuerca (Burgos) ha asegurado que el cambio económico fundamental de la energía en la historia de la humanidad se produjo cuando el hombre empezó a producir alimentos, con la agricultura. El investigador sostiene que el problema actual es el consumo energético, que aumenta en progresión geométrica y que está al límite. Arsuaga, además, se ha preguntado cómo es posible que los territorios del planeta que han conservado mejor la naturaleza sean los más pobre económicamente. En una conferencia en Soria, y dentro del programa de actos conmemorativos del Año Internacional de la Energía Sostenible para Todos, el científico lanzó también sus reflexiones sobre el actual momento económico y el impacto de este en el futuro inmediato del hombre: «No debería haber sido necesaria una crisis para saber hacia dónde se orienta la humanidad». «Si la crisis nos ayuda a desprendernos de cosas que nos parecían imprescindibles y que ahora descubrimos que no nos aportaban nada, habrá hecho algo útil», añadió. El problema para el hombre, según Arsuaga, es que sus fuentes energéticas son naturales.

Feria

BIOCULTURA EN MADRID. Ifema acoge entre los próximos 8 y 11 de noviembre la Feria Biocultura: más de 200 actividades, alimentación ecológica, festivales para la infancia... Entre los más de 700 expositores también se pueden encontrar soluciones para una casa sana o terapias para la salud. Los eventos se pueden seguir en directo en www.tvbio.es.



Los edificios de la imagen están alimentados con placas solares y su arquitectura es bioclimática. AYTO. DE RIVAS

Un soplo de aire fresco fluye entre el cemento

Gracias a sus políticas medioambientales, la localidad madrileña de Rivas Vaciamadrid ha sido galardonada como la ciudad española más sostenible.

La economía puede ser verde: luchando contra la situación actual de los mercados y agarrándose a palabras como sostenibilidad. Esa es precisamente la que ha permitido que el municipio madrileño de Rivas Vaciamadrid reciba el galardón a la ciudad española más sostenible por la instalación de placas fotovoltaicas en los edificios públicos para reducir las emisiones de CO₂ y la puesta en marcha de medidas de ahorro energético y sostenibilidad. Dentro de su proyecto *Emisiones Cero*, la localidad cuenta, entre otros sistemas, con un dispositivo de ahorro energético basado en la instalación de farolas con luminaria led y un sistema de restricción de las luces en parques y jardines. Otra de las medidas que se incluyen dentro del plan es un servicio de alquiler de bicicletas. Este sistema, que funciona ya en otras ciudades españolas como Barcelona, Sevilla, Pamplona o Las Palmas, pretende fomentar el uso de la bici como medio de transporte para trayectos urbanos. Rivas no es la única que está concienciada con el medio ambiente. En el estudio *25 Ciudades españolas sostenibles* elaborado recientemente por Análisis e Investigación aparecen también Barcelona, Logroño, Málaga o Vitoria-Gasteiz, entre otras. En el caso de esta última, las ambiciosas políticas medioambientales por las que lleva apostando desde hace años han hecho que vuelva a ser designada como Capital Verde Europea 2012.

Si las ciudades del futuro no son verdes, habrá problemas

Las áreas urbanas en el mundo se triplicarán de aquí a 2030 y la población que reside en las ciudades alcanzará los 4.900 millones de personas, lo que puede tener consecuencias perniciosas para la biodiversidad y los recursos naturales, según el estudio de la ONU Ciudades y Biodiversidad, Pronóstico. «Se deben promover desarrollos urbanos innovadores que usen los recursos de forma eficiente, que tengan poco impacto carbónico y preserven la biodiversidad», reza el texto, el primer análisis mundial sobre el tema, que han realizado 123 científicos.

Rivas no es la única que está concienciada con el medio ambiente. En el estudio *25 Ciudades españolas sostenibles* elaborado recientemente por Análisis e Investigación aparecen también Barcelona, Logroño, Málaga o Vitoria-Gasteiz, entre otras. En el caso de esta última, las ambiciosas políticas medioambientales por las que lleva apostando desde hace años han hecho que vuelva a ser designada como Capital Verde Europea 2012.



Una ciudad sin sentido de la medida

Rascacielos altos como montañas, archipiélagos artificiales en forma de palmera, pistas de nieve bajo un sol abrasador... Dubái es una ciudad en la que cualquier proyecto urbanístico, por caro que sea, es posible. **Texto David Velasco**

Quizá sea la anécdota más conocida de Josep Pla: la noche de 1959 en que visitó Manhattan por primera vez, después de que un guía llamara su atención sobre la estampa que formaban los rascacielos iluminados, el escritor catalán preguntó: «Muy bien, joven, pero y todo esto... ¿Quién lo paga». Hoy, más de medio siglo después, hay en el mundo un buen puñado de ciudades más grandes, pobladas y, quizá, con más rascacielos, pero en ninguna como en Dubái la pregunta de Pla resulta aún igual de pertinente. Porque en ningún otro lugar del globo, con permiso de las megalópolis chinas de Shanghái o la Pekín preolímpica, se ha construido nunca tanto, tan rápido y con tantos medios económicos y humanos como en esta franja desértica a orillas del golfo Pérsico de poco más de 4.000 kilómetros cuadrados –más o menos, la extensión de la provincia de Pontevedra–, en la que en 2007, según publicaba entonces el primer diario del país, se encontraban funcionando el 25% de todas las grúas del planeta.

Crisis inmobiliaria aparte –Nakheel, la mayor empresa constructora pública del emirato, estuvo en 2009 al borde de la que habría sido la mayor suspensión de pagos de la historia–, el resultado de ese *big bang* de hormigón y acero salta a la vista en cuanto se pone un pie en la desembocadura del Dubai Creek, un canal que separa las zonas vieja y nueva de esta ciudad, de hechuras muy superiores a las que sugiere su población, de dos millones de habitantes: centenares de rascacielos, 20 de ellos de más de 300 metros de altura, se amontonan en una hilera de 20 kilómetros paralela a la costa, cuyo final se desdibuja entre la calima. A sus pies, junto a

una tupida malla de anchísimas y rectilíneas autopistas urbanas, el futurista metro elevado (1) distribuye 100.000 viajeros al día por un bullicioso enjambre de viviendas y centros de negocios y comerciales que en las zonas turísticas de Jumeirah y La Marina (2), ya en el extremo de la ciudad, se alternan con puertos deportivos, prohibitivos complejos hoteleros –en la ciudad hay más de 50 establecimientos de cinco estrellas– y hasta archipiélagos artificiales.

Pero volvamos a la pregunta de Pla y a 1959. De haber llegado al Dubái de entonces, el autor de *El cuaderno gris* se habría encontrado con una modesta ciudad de unos 40.000 habitantes, de casas de adobe no más altas

En Dubái, en 2007, se encontraban funcionando el 25% de todas las grúas del mundo

que un duna, dedicada al comercio de perlas y dátiles. Pero eso era antes de que dos hallazgos relacionados con el petróleo cambiaran para siempre la fisonomía del lugar: el primero de ellos, en 1966, fue el descubrimiento de los pozos de los que brotaría el crudo por primera vez, 120 kilómetros aguas adentro del Golfo; el segundo y más decisivo sobre la transformación que después experimentaría la ciudad, la evidencia de que esas reservas de petróleo, modestas en comparación a las de otros emiratos vecinos, no durarían para siempre. Fue entonces, en los años 90, cuando el emir en el gobierno se lo apostó todo a la carta más alta e impulsó una radical reconversión económica del emirato, destinando el dinero procedente de las concesiones petrolíferas a



Datos prácticos



CÓMO LLEGAR Emirates opera a diario un vuelo directo (cerca de siete horas) a Dubái desde Barcelona y dos desde Madrid; para bolsillos más ajustados, es posible volar, haciendo escala en Turquía, con Turkish Airlines. New Travelers (www.newtravelers.com) ofrece paquetes con estancias de ocho días/siete noches y vuelo directo desde 699 €. **ALOJAMIENTO** Aunque se pueden encontrar habitaciones dobles desde 40 € la noche en la céntrica zona de Deira, la planta hotelera



la creación de infraestructuras y zonas francas con las que estimular la inversión internacional, además de a una industria turística especializada en el lujo. Estas ingentes inversiones, unidas a una observancia relajada de los preceptos musulmanes, han hecho de Dubái el gran centro financiero, comercial y turístico internacional que vemos hoy, con sus futuristas perfiles arquitectónicos y planes urbanísticos excesivos, dignos de un escenario de ciencia ficción, pero tan reales como el petróleo que los hizo posibles. Estos que siguen a continuación son los ejemplos más representativos de esas obras desmedidas, pero hay muchos más. Y los que habrá, porque aunque las reservas de crudo continúan mermando –los cálculos apuntan a que se agotarán en dos décadas–, Dubái, de momento, sigue en construcción.

EL TECHO (CONSTRUIDO) DEL MUNDO

Visto desde la ventanilla del avión, más que un rascacielos parece la espina dorsal de una enorme montaña. Con 828 metros y 160 plantas, la torre Burj Khalifa (3) fue construida para pulverizar todos los récords: es el edificio más alto, el que tiene el restaurante a mayor

altura, el ascensor más rápido y con mayor recorrido... La envergadura de este coloso achata a los siguientes edificios del podio mundial de gigantes (la torre de telecomunicaciones Skytree de Tokio, de 634 metros), especialmente si hablamos de construcciones habitadas (la torre Taipei 101, de 534 metros). Desde el mirador de la planta 124, la ciudad parece un *scalextric* en miniatura (4). A los pies de la torre, ocupada hasta la planta 39ª por el hotel Armani (5), se encuentra el grupo de fuentes danzantes más grande del mundo. Sus chorros de agua bailan y se iluminan al son de la música todos los días del año a las seis de la tarde.

LUJO SIETE ESTRELLAS

Con 321 metros de altura y su icónica cubierta en forma de vela, el Burj Al Arab (6 y 7) fue desde su inauguración, en 1999, el edificio de uso íntegramente hotelero más alto del mundo hasta que –cosas que pasan en Dubái– fue destronado unos años después por los 333 metros del Rose Rayhaan. En lo que no se ha conseguido batir al Burj Al Arab es en el lujo y la exclusividad de sus instalaciones y servicios, merecedores de la calificación, >>>

GIFRES, BURJ AL ARAB, HOTEL ARMANI, DUBAI THE TROTY D.V.

de Dubái va especialmente surtida en el segmento de alta gama, con hoteles de cinco estrellas para todos los gustos: el Armani y su sofisticado lujo a la italiana; el Kempinski, cuyas suites con vistas a una pista cubierta de esquí, decoradas con aire de refugio de montaña, tienen hasta chimenea; o el Burj Al Arab, el único hotel del mundo con siete estrellas. **CONSEJOS** La diferencia horaria con Madrid es de dos horas más en verano y tres en invierno. Con máximas veraniegas que superan los 55 °C, es recomendable –aunque también más caro– aterrizar en la ciudad entre octubre y marzo.



ATLANTIS THE PALM, DYNAMIC ARCHITECTURE / DAVID FISHER Y D. V.

>>> única en el mundo, de siete estrellas. Pocos caprichos están fuera del alcance de los afortunados que puedan permitirse una estancia en este hotel superlativo: playa privada, más de 200 suites (las hay hasta de 800 metros cuadrados), algunas con su propia sala de cine, o la posibilidad de ser trasladados desde el aeropuerto en un Rolls-Royce o a bordo de un helicóptero. Quien elija esta última opción podrá tomar tierra sobre el helipuerto en el que Agassi y Federer rodaron en 2008 su spot de promoción del Open de Tenis de Dubái (8). Todos estos lujos, eso sí, no salen precisamente baratos: una noche en la habitación más básica ronda los 2.000 €; en la suite real, la más cara, 14.000.

'SHOPPING', ESQUÍ Y TIBURONES

El dinero en Dubái, especialmente entre la población local –200.000 personas que reciben una subvención vitalicia del Gobierno– y los expatriados occidentales, corre a borbotones, y no escasean los sitios donde gastarlo. Aparte de los zocos tradicionales, como los de las especias y el del oro, la ciudad está más que surtida de centros comerciales. El Mall of The Emirates (11), con sus más de 600 tiendas, muchas de ellas de primeras marcas como Tiffany, Chopard o Prada, y 10 grandes almacenes, cuenta con una pista cubierta de esquí (12), la más

Vacaciones para todos los gustos y bolsillos

Los principales alicientes turísticos de Dubái son su espectacular arquitectura y los servicios de lujo, pero la ciudad también permite disfrutar a precios razonables de un clima, especialmente de octubre a marzo, y una oferta hotelera idóneos para el turismo de sol y playa. En la palmera de Jumeirah, la zona más turística, se encuentra el Atlantis The Palm, un inabarcable 'resort' hotelero que ofrece, junto a su propia playa privada, el mayor 'aquapark' de Oriente Medio, con un tobogán de 30 metros de altura que cae sobre un estanque en el que nadan los tiburones... al otro lado de un tubo de cristal (9), claro. Quien además quiera mejorar su 'swing', encontrará en Dubái una gran oferta de campos de golf. En el Emirates Club (10), con su potente iluminación, incluso podrá hacerlo en plena noche.

20m.es/dubai

Fotogalería con más imágenes de los proyectos urbanísticos de la ciudad de Dubái

grande del mundo, en la que se puede practicar cualquier deporte de nieve a poco más de cero grados centígrados mientras en el exterior se superan los 50. Aunque para comprar a lo grande, nada como el Dubai Mall, que dobla en número de establecimientos al primero –en su interior hay tantas tiendas como en toda la ciudad de Guadalajara– y que, a falta de nieve artificial, anima las compras con un descomunal acuario en el que nadan más de 33.000 ejemplares de 85 especies acuáticas diferentes, rayas y tiburones incluidos.

ISLAS CONSTRUIDAS EN VERSO

Ingenieros belgas y holandeses, los mejores en ganarle terreno al mar, proyectaron hace poco más de 10 años este conjunto de islas artificiales dispuestas en forma de gigante palmera datilera, bautizado con el nombre de Jumeirah Palm (13). Por su tronco, una avenida de dos kilómetros de largo atravesada

por una autopista y un tren elevado, y flanqueada por hileras de rascacielos, centros comerciales y puertos deportivos, se accede a 17 penínsulas con forma de hoja en las que se alinean 1.700 lujosas villas (hoy salen a la venta desde uno a seis millones de euros), cada una con su propio pedacito de playa. Aquí, dicen los lugareños, tienen casa los Beckham y otros futbolistas, como Michael Owen o Gary Neville. Finalmente, envolviendo el conjunto, se encuentra la más exterior de las islas, una media luna de 20 km de largo a la que se accede por un túnel submarino de 700 metros, en la que se concentra la mayor parte de la oferta hotelera y recreativa. Quien no se sienta impresionado por la magnitud de este archipiélago, no tiene más que esperar: dos palmeras mucho mayores están ya en construcción. En una de ellas, la de Jebel Ali, las 800 villas proyectadas en una de sus urbanizaciones se alinearán sobre el terreno adoptando la forma de cuatro versos tradicionales árabes, incluyendo uno que suena a declaración de intenciones: «Es preciso un visionario para escribir sobre el agua».

EL DUBÁI DEL FUTURO

La reciente burbuja inmobiliaria y la crisis han ralentizado la actividad constructora de la ciudad, pero no la han congelado. El empeño de hacer de Dubái el mayor catálogo mundial de «iconos de creatividad, ingenio y atrevimiento», según aseguran los responsables de Nakheel, que este emirato mantiene desde hace ya dos décadas, parece no haber llegado a su fin: proyectos igualmente faraónicos, como The World, un conjunto de islas artificiales que replica la disposición de los cinco continentes, se encuentran ya en avanzado estado de construcción. También lo están Dubailand, un parque temático presupuestado en 50.000 millones de euros –no lejos de la cifra del rescate que pedirá España– que duplicará la superficie de Disneyworld, en Florida; o la Dynamic Tower (14), un rascacielos que permitirá girar 360° la orientación de cada una de sus 80 plantas para asegurar en cada momento las mejores perspectivas sobre la ciudad. Las vistas al mar o a la puesta de sol sobre el desierto están garantizadas; que no haya grúas afeando el paisaje, no tanto. ■

Especial nieve Novedades y ofertas en las estaciones



Con un ojo en el cielo y otro en el bolsillo

Falta apenas un mes para el comienzo de una nueva temporada. Tablas y esquís ya han saltado a calentar y las estaciones miran al cielo pidiendo nieve y hacen cuentas con la calculadora: la crisis nos aprieta a todos. **Texto Raúl R. Vega**

No nos engañemos. El control no está en nuestras manos. Soñaremos con despertarnos una mañana y que la manta blanca ya cubra toda la montaña, pero será el caprichoso cielo quién decida cuándo corta la cinta y da por inaugurada la temporada en todas las estaciones de esquí españolas. El año pasado, la climatología estuvo de manicomio, alternando sol, nubes, lluvia y nieve sin medida. Alguna estación de esquí pudo abrir 147 días. Otra, solo tres. 4.505.715

visitantes se acercaron a las 27 estaciones españolas de la red Atudem (Asociación Turística de Estaciones de Esquí y Montaña), facturando un total de 97 millones de euros.

«**Fue un año difícil** por el tiempo y esperamos que esta temporada sea mejor», señala la directora de Atudem, Paloma García, que analiza el cambio de costumbres en los usos del consumidor de nieve. La razón es sencilla: hay menos dinero. «Las últimas temporadas ya

hemos visto el cambio: el usuario viene tres días o dos en vez de una semana, busca alojamientos baratos, se compra la comida en el súper en vez de ir a restaurantes... Y nosotros nos adaptamos». Muchas estaciones asumirán la subida del IVA y multiplicarán sus ofertas para atraer clientela. Todo está casi listo y si miras a la montaña cada madrugada, pequeñas luces se agitarán en el horizonte, barriendo, trabajando y limpiando, esperando a la actriz protagonista, la blanca nieve. >>>



>>> Casi todas las estaciones españolas tienen un trabajo frenético ante la inminente apertura de la temporada, si la climatología lo permite. Un consejo: cuanto antes compre, más le descuentan. Aquí ofrecemos las novedades más interesantes de las estaciones más importantes.

PIRINEO ARAGONÉS

Agrupadas en el Grupo Aramon, Formigal, Cerler, Panticosa, Valdelinares y Javalambre ya apuran sus últimos días. Entre sus novedades, descuentos de hasta un 60% en la compra anticipada de abonos. No repercutirán la subida del IVA.

Formigal. La más grande de todas. Este curso ha ampliado su *snowpark*, ensanchando la pista de descenso, y la cabaña de lizas se transformará en espacio *chill-out*.

137 kilómetros esquiables. ● 21 remontes ● Cota máxima: 2.251 metros. Puntos de restauración, 21. ● Página web: www.formigal.com. Teléfono: 974 490 000.

Cerler. Otra de las estaciones con más solera. Este curso abre nueva pista y rediseña las del Epic Trail. 79 kilómetros esquiables ● 19 remontes ● Cota máxima: 2.630 metros. Puntos de restauración: 9. Página web: www.cerler.com. ● Teléfono: 974 551 012.

Panticosa. Diversión en familia en una estación muy acogedora que abre un servicio de esquí-canguro. 35 kilómetros esquiables ● 16 remontes ● Cota máxima: 2.220 metros. Puntos de restauración: 5. ● Página web: www.aramonpanticosa.com. Teléfono: 974 487 248.

Candanchú. Las previsiones son abrir el día 20 del próximo mes de noviembre, con un *snowpark* mucho más avanzado. 50 kilómetros



esquiables ● 27 remontes. Página web: www.candanchu.com. Teléfono: 974 373 194.

Astún. Bajarás sus tarifas al menos un 6% en un año en el que ha mejorado mucho la producción de nieve. 42 kilómetros esquiables ● 15 remontes y dos escuelas de esquí. Página web: www.astun.com. Teléfono: 974 373 088.

SISTEMA IBÉRICO

Javalambre. Nuevo espacio de trineos y un jardín de nieve exterior son algunas novedades de esta estación. 14 kilómetros esquiables ● 9 remontes ● Cota máxima 2.000 metros. Puntos de restauración: 8. ● Página web: www.javalambre.com. Teléfono: 978 786 400.

Valdelinares. Otra estación que amplía su *snowpark* y además, abre una nueva escuela de esquí.

9 kilómetros esquiables ● 11 remontes ● Cota máxima: 2.024 metros. Puntos de restauración: 7. ● Página web: www.valdelinares.com. Teléfono: 978 802 50.

PIRINEO CATALÁN

Es otro de los grandes focos para el curso blanco.

Baqueira Beret. El 1 de diciembre pretende abrir este gigante montañoso que sigue bajando precios. 120 kilómetros esquiables y 11 de itinerarios ● 33 remontes y 78 pistas ● Página web: www.baqueira.es. ● Teléfono: 902 415 415.

Boí Taüll. En el precioso valle del Boí, esta estación potencia sus virtudes: calidad de nieve (tiene la cota más alta del Pirineo) y no hay colas para coger los remontes. Asume la subida del IVA y tiene múltiples ofertas para grupos o fines de semana. 48 kilómetros esquiables y 49 pistas ● Página web: www.boitaullresort.com ● Teléfono: 902 406 640.

SISTEMA PENIBÉTICO

Sierra Nevada se prepara esta temporada para celebrar la Superfinal de Freestyle y Snowboard del circuito Copa del Mundo FIS, desde el 18 hasta el 26 de marzo de 2013. La estación disfrutará de apasionantes momentos durante las competiciones que se celebrarán en el Superparque Sulayr y el nuevo Half Pipe situados en la Loma de Dilar.

Sierra Nevada. Otra de las grandes estaciones españolas. En cuanto a la tarifa general de forfaits, se mantiene la gratuidad



La estación de Boí Taüll Resort en la foto de la izquierda. Sobre estas líneas, y en el sentido de las agujas del reloj, varias imágenes de las estaciones de Vall Nord, Alto Campoo, Astún y Sierra Nevada. ATUDEM



para los pases de niños menores de 5 años, discapacitados de 0 a 12 años y senior a partir de los 70 años; hay tarifas especiales para los júnior de 6 a 12 años y discapacitados adultos, senior de 60 a 69 años y, por supuesto, para todo el colectivo universitario se sigue ofreciendo el producto Subidón, con nuevas fechas y programas para los que quieran iniciarse en cualquier deporte de invierno. 105 kilómetros esquiables ● 22 remontes y 118 pistas ● Página web: www.sierranevada.es ● Teléfono: 902 708 090.

SISTEMA CENTRAL

En la sierra de Béjar siguen mirando al cielo para poder abrir La Covatilla el 1 de diciembre. **La Covatilla.** Pequeña pero más que interesante estación invernal que afronta un año muy importante. La compra anticipada de abonos también llevará consigo importantes descuentos. 26 kilómetros esquiables y 31 pistas ● Página web: www.sierradebejar-lacovatilla.com ● Teléfono: 923 401 141
Navacerrada. Un año más, la estación de la sierra madrileña tendrá que rezar para que nieve. La temporada pasada fue muy irregular. 17 pistas y 9 remontes ● Página web: www.puertonavacerrada.com ● Teléfono: 902 882 328.
Madrid SnowZone. Madrid SnowZone, la única pista de nieve cubierta de España, ha estado ofertando en octubre una reducción de tarifas sin precedentes, con un 50% (60% para personas en situación de desempleo) en accesos y alquiler de material. Y en noviembre seguirán con los descuentos. La pista busca así potenciar un inicio temprano de la temporada de esquí, dando la oportunidad a

Lujo en el extranjero al alcance de muchos bolsillos

Más allá de la geografía española, existen pequeños tesoros cubiertos de blanco, estaciones extranjeras que también han ajustado los precios y ampliado su oferta. Una de ellas es Luz Ardiden, el famoso puerto que cada verano suben los ciclistas del Tour y que en invierno ofrece una estación no masificada y con pistas interminables y de buenisima calidad de nieve. ¿Precios? Cuatro noches en apartamento por 170 € por persona, con forfaits incluidos, por ejemplo. Solo unos kilómetros por debajo, es obligatorio perderse por el encantador pueblecito de Luz-Saint-Sauveur. Y un poquito más lejos, el paraíso suizo. Decenas de estaciones para elegir. Aquí van dos recomendaciones: Villars-Gryon (www.villars.ch/en), un precioso resort familiar con pistas a los pies del MontBlanc, más de 400 kilómetros de pistas y a dos horas en tren de la estación de Ginebra. Y por último, les Diablerets (www.diablerets.ch), al pie de un glaciar situado a 3.000 metros sobre el nivel del mar. Sus precios merecen la pena.

los centenares de miles de practicantes de los deportes blancos de Madrid y sus alrededores a desempolvar sus tablas y dar por iniciada la temporada. 17 pistas y 9 remontes ● Página web: www.madridsnowzone.com ● Teléfono: 902 361 309.

CORDILLERA CANTÁBRICA

Precios muy rebajados, mejor nieve, pistas remozadas y más que apetecibles puntos de restauración. Son algunas novedades de las estaciones de esta cordillera. **Alto Campoo.** La estación de esquí-montaña de Alto Campoo, con cumbres que superan los 2.200 metros y con rutas como la de Pico Tres Mares, está considerada una de las mejores del Cantábrico, con remontes de última generación. 27 kilómetros esquiables y 23 pistas ● Página web: www.altocampoo.net ● Teléfono: 902 210 112.

ANDORRA

Lejos, pero cerca. Andorra ofrece un sinfín de opciones para los amantes del deporte invernal. Además, al ser los impuestos distintos (IS) a los españoles, los productos que se pueden adquirir allí son más económicos. Es otra de las zonas donde la nieve está prácticamente garantizada durante todo el curso. **Vallnord.** Esta prestigiosa estación andorrana busca en esta temporada 2012-13 colocarse a la vanguardia tecnológica. Ha ampliado la cobertura Wi-Fi en los tres sectores y denotará una mayor presencia en Internet. Además, en Arcalís se abrirá el Family Park, ubicado junto al Bosque, con tres recorridos tematizados que llevarán el nombre de los personajes infantiles de Vallnord. Los tres circuitos serán aptos para todos los públicos, aunque de niveles diferentes. En este Family Park también se instalará un iglú permanente, que será una de las atracciones de la temporada. 97 kilómetros esquiables; 73 pistas totales entre los tres sectores de Arcalís, Arinsal y Pal ● Página web: www.vallnord.com ● Teléfono: 00376 878 000.

¿Calzas tabla o esquís?

La primera elección: pastilla roja o pastilla azul, 'snowboard' o esquí. Para ayudar a decidirte, dos profesionales te dan unos pasos básicos para iniciarte en uno u otro deporte.



'Snow'

CONSEJOS PARA HACERTE UN 'RIDER'

TOTO CHAMARRO
'Snowboarder'
profesional



Aquí os dejo algunos consejillos para los que empezáis en el maravilloso mundo del *snowboard*.

1 Colocación de tabla: Ponte la tabla utilizando la fijación delantera en una zona llana y comienza con ejercicios de deslizamiento, dando impulso en la nieve con el pie suelto y colócalo sobre el *snowboard* entre las dos fijaciones.

2 Avanzando. Para avanzar por una pendiente suave sin usar un remonte dejaremos la tabla (sobre el canto de puntas) por debajo del pie trasero libre.

3 Posición base. Colócate sobre el *snowboard* en una posición natural y relajada con flexión de tobillos, rodillas y caderas, el tronco erguido, hombros paralelos al pie delantero, brazos separados del cuerpo con las manos a la altura de los codos y la vista en el sentido de la marcha.

4 Juega con la tabla. Familiarízate con el *snowboard* puesto jugando en parado, desplazando tu centro de gravedad por toda la superficie y trabaja las deformaciones que puede sufrir bajo tus pies. Trabaja independencia de pies (torsionar la tabla, flexarla...).

5 A deslizarse. Deslízate por una pendiente muy ligera y corta haciendo un descenso directo (en línea recta) primero con un pie suelto y luego con los dos atados, manteniendo la posición base; en el inicio usa el pie suelto como freno y más tarde haz que sea una contrapendiente la que te detenga.

6 Derrapajes. Derrapa en ambos cantos sobre la posición base (puntas y talones) para dibujar una diagonal controlada hasta ser capaz de frenar.

CONSEJOS PRÁCTICOS
Por JAVIER VEGA
'Rider' profesional

► Antes de empezar con la cuña para frenar, probar el *back-side*, girar y descender a toda velocidad apoyado en tus bastones o tabla, aquí van una serie de

consejos a tener muy en cuenta para los que empiezan en el esquí o *snowboard*. Son normas muy básicas pero que siempre conviene recordar para que el día sea completo y la experiencia inolvidable.
► CLASES CON UN PROFESOR. Si

realmente quieres aprender, coge un profesor. Con dos trucos que te diga evolucionarás muy rápido.
► CALENTAMIENTO. Antes de empezar es básico. Calienta el tren superior y los miembros inferiores. Después, estira para que al día siguiente



QUICKSILVER

Esquí

COGE LOS ESQUÍS... Y VUELA

LEO TARRAT
Entrenador
del equipo
catalán de
'freeski'



1 Familiarizarse. Hay que coger confianza con los esquís puestos sobre una superficie llana y practicar levantándose con todo el material.

2 Primeras sensaciones. Nos podemos atrever a probar algún descenso en una pista que sea casi llana. Necesitamos tiempo para acostumbrarnos a esa sensación.

3 Subir a los remontes. No debemos tener miedo, porque están diseñados para que no tengamos que hacer prácticamente nada.

4 Frenada. Una vez tengamos los esquís por debajo de nuestros hombros, juntaremos las puntas superiores haciendo una cuña. Solo habrá que ofrecer una presión de forma igual a los esquís para que no se aceleren.

5 Primeros giros. Lo único que deberemos hacer es en la posición cuña, ofrecer la mayor presión solo en un pie, haciendo que los esquís giren. Nos ayudaremos inclinando el cuerpo lateralmente hacia el lado en el que estamos presionando. Notaremos que si presionamos en el pie izquierdo, los esquís girarán a nuestra derecha, y viceversa.

6 Nuestra primera pista. Lo primero que tenemos que hacer es descender la pista verde con total confianza. Hay que ir combinando frenadas con giros, hacerlo cada vez más rápido e incluso bajar recto frenando para no coger demasiada velocidad.

7 El esquí es divertido y seguro. Haremos todo lo posible por no añadir más peligro al esquí. Debemos ser conscientes de nuestro nivel a la hora de dirigirnos a una pista de nivel superior y saber decir «no» cuando no se pueda.

no te sientas como venido de la guerra.
► PROTECCIONES. Es un tema muy importante. Lleva el casco siempre y, si es posible, una culera acolchada y una espaldera.
► BUENA ROPA. Aconsejo un buen traje, que no cale. Hay que ir bien

abrigado, porque la montaña traiciona y no sabes cuándo puede venir el mal tiempo. Hay que intentar también que los guantes toquen la nieve lo menos posible, porque al final terminan calándose.
► CUIDADO DEL MATERIAL. Es

preferible secar los esquís o la tabla después de su uso, así evitarás que se oxiden los cantos. Y de vez en cuando viene genial encerrar las suelas.
► DISFRUTA. Con amigos, familia o con tu pareja; estas cosas compartidas saben mucho mejor.

«No creo que haya un pique entre el esquí y el 'snowboard'»

FIDEL ALONSO

Nacido el 8 de agosto de 1979. Es uno de los Pro Riders más mediáticos del panorama español. Puedes seguir su pista en www.fidelaalonso.com

Como diría aquel: fantástico profesional y aun mejor persona. Cambió el balón por la tabla de *snowboard* hace 14 años y desde entonces Fidel Alonso se mantiene en lo más alto. La frase es metafórica y literal: siempre intentará un nuevo truco que desafíe a la gravedad.

¿Por qué el 'snowboard'?

Conocí el *snowboard* y una estación de esquí por primera vez cuando tenía 18 años. Abandoné el fútbol sala cuando estaba en lo más alto para irme a la montaña hacia los 21 años y luchar por un nuevo objetivo. El *snowboard* significa mucho para mí, es lo que hizo que cambiase mi vida en un viaje a Suiza en el año 1998.

¿Qué fuerza impulsa una mañana con mucho frío a dejar la cama y hacer 'snow'?

Hay días muy duros en que lo último que te apeetece es salir ahí fuera a darlo todo, pero el solo hecho de sentirte afortunado de trabajar en lo que te gusta y tener la sensación de deslizarte por la nieve, te hace pegar un salto de la cama.

¿El 'snow' es caro?

Digamos que no es barato, pero un novato puede encontrar un *pack* completo de

«Por unos 300 euros se puede tener un equipo de 'snowboard' para aprender a practicarlo, con un material aceptable»

material por un precio 'aceptable'. Por 300 € e incluso menos se puede tener un equipo para aprender.

¿Hay mucho pique entre 'snowboarders' y esquiadores?

Muchos de los *riders* con los que habitué a entrenar y disfrutar diariamente en el *snowpark* son esquiadores, con lo que existe un respeto mutuo y funcionamos como un grupo. No creo que haya ese pique y, de haber alguno, suele ser el del dominguero de turno que sigue pensando que las tablas deberían estar prohibidas, o el caso al revés.

¿Cuánto tiempo tarda en vestirse?

Para mí es todo un ritual porque no solo te pones la chaqueta y un pantalón sino que tienes que ponerte protecciones debajo de la ropa, no olvidar los guantes, la crema protectora solar, etc. Lo dejo todo preparado la noche anterior, pero los 15 minutos no me los quita nadie.



Fidel, volando literalmente sobre la tabla en uno de sus trucos. FOTO: CÉSAR DE LA HOZ



¿Un truco o algo inolvidable?

Recuerdo con gran felicidad el *first descent* que hice en Canadá hace unos años sobre más de 12 metros de nieve virgen en una pendiente de locos y previa subida en un helicóptero. Adrenalínico e inolvidable.

¿Su peor lesión? ¿Ha tenido miedo sobre la tabla?

Los últimos años han sido durillos con lesiones que van y que vienen. Sí que he tenido miedo sobre la tabla y de hecho creo que es lo mejor que nos puede pasar para no creernos invencibles. Quizás lo peor es cuando estás volando en un salto grande y te das cuenta de que has cometido un error al salir de la rampa y sabes que algo va mal, muy mal. Ese espacio de tiempo esperando el duro golpe es interminable y se pasa miedo.

¿Cómo les afecta la crisis?

Bastante. La crisis se ha cargado muchas de las competiciones y circuitos importantes que estaban ayudando mucho. Además, los patrocinadores se han visto obligados a recortar los presupuestos destinados al patrocinio de los atletas. Y si a esto le unimos que faltan *snowparks* dignos en muchas estaciones donde los atletas puedan entrenar y mejorar...

Y cuando deje el 'snow', ¿qué?

Creo que hay una carencia de educación en mi sector que es urgente solucionar. En todos estos años, yo no he parado de formarme y estar involucrado en diferentes proyectos y negocios en cada hora libre que tenía. Ahora estoy dirigiendo el departamento de *marketing* de un proyecto internacional turístico en Mallorca que cuenta con unas olas artificiales de ensueño para los deportes de tabla, se llama Wave House.

¿Se corresponde la imagen de fiesta y buena vida de los 'riders' con la realidad?

La vida que yo conozco es la del sacrificio, entrenamiento, salud y aprendizaje, y lo que obtienes es una buena vida gracias a todo esto. Pero esto escuece a más de uno en el mundillo del *snowboard* porque parece que no hay que seguir ninguna norma ni ley y si no lo haces

«Nuestra imagen de fiesta y buena vida?»

«Lo que yo conozco es entrenamiento, salud, sacrificio y aprendizaje»

serás criticado porque ya no eres *cool*. En realidad esta imagen que a veces se nos atribuye es un poco distorsionada aunque a algunos, en efecto, les gusta dar esa faceta de rebeldía.

¿El 'snowboard' le da para vivir?

Afortunadamente sí, aunque ahora más que nunca hay que luchar al máximo porque las cosas no están fáciles. Doy gracias por ello a todos mis patrocinadores.

¿A la nieve se la odia y se la ama?

Si la temes la podrás amar; si no la temes y un día te juega una mala pasada, seguro que la odiarás.

¿Alguna vez ha tenido que bajar a toda velocidad perseguido por un alud?

Uno que recuerdo con angustia fue hace muchos años en los Alpes franceses. Son de esos momentos en los que dices: «¿Por qué coño me habré metido aquí?». Se me quitaron las ganas durante un buen tiempo de surfear.

Equipamiento CÓMODO, práctico y calentito

No están todas las que son, pero son las que están. Material al alcance de todos para estrenar la temporada de esquí con todas las de la ley.

Texto **R. Rodríguez / C. Rizzo**



Abriga tu cabeza

Conserva el *glamour* incluso en la nieve con este gorro de cazador de piel sintética. Su interior está forrado de algodón.

● 25,41 €



Ligero y a prueba de golpes

Carcasa fabricada en molde con orejeras desmontables y salidas de ventilación regulables. Modelo de Roxy para *snowboarders*.

● 89 €



Fuera de pistas

U.S. Polo Assn. rescata las clásicas *après ski* y las convierte en un capricho urbanita. Hay una versión para los más pequeños.

● 95 € (adultos) y 80 € (niños)

Tabla con KERS

Una de las novedades de HEAD esta temporada. Posee la tecnología KERS, que proviene de la F-1, adaptada a la tabla de *snow*, ayudando al usuario a salir mejor de las curvas.

● 449,95 €



Gafas de ventisca

Imprescindibles para proteger los ojos del sol, la nieve y el frío. Las de Roxy son perforadas para mejorar la ventilación.

● 64 €



Guantes 'táctiles'

Helly Hansen lanza los guantes Enigma Ski, que mantienen el calor y permiten deslizar los dedos en las pantallas de los *smartphones*.

● 109,95 €



Reloj Quiksilver Yeti

Parte meteorológico, altímetro, barómetro, medidor de pendientes, temperatura, contador cuenta atrás, calendario y muchas funciones más en este reloj multiusos.

● 175 €



Siempre calentitos

Ligera y cálida gracias a su interior acolchado. Es una chaqueta todoterreno válida para cualquier temporada.

● 229 €



Cámara GOPRO HERO2

Cámara portátil, capaz de recoger vídeos profesionales y fotos de 11 megapíxeles. Es la cámara más versátil y ligera del mundo. ● 349 €



Wi-Fi BacPac

El Wi-Fi BacPac se acopla a tu cámara HD HERO2 permitiendo el control remoto de largo alcance mediante el Wi-Fi Remote o un *smartphone*, tableta o PC. ● 129 €

Una bota todoterreno

Modelo de Head apto para diferentes prácticas de *snowboard*. Posee un cómodo sistema interno que permite fijar el talón del usuario a la vez que proporciona flexibilidad en las zonas necesarias. ● 189,95 €

No sin mis Hunter

Toda *fashionista* que se precie ya cuenta con ellas. Están fabricadas con tecnología Icetreck, que proporciona el máximo agarre. ● 189 €



Belleza Siempre protegida bajo cero

¿Preparada para comenzar la etapa invernal? Minimiza los daños de las bajas temperaturas con este kit de belleza para la nieve.



Morena todo el año

Conserva un tono de bronceado natural gracias a este aceite corporal que realza el brillo de la piel y aporta luminosidad.

● Honey Bronze de Body Shop. 20 €

Combate las agresiones

Su fórmula hace que el cabello absorba la cantidad de hidratación que necesita en cada lavado. También lucha contra los factores que provocan que el pelo se encrespe.

● Acondicionador de Herbal Essences. 3,30 €



Neutraliza los UVA

Su efecto *lifting* estimula la producción de colágeno a la vez que su complejo antiedad FPS 30 protege la piel del sol de la montaña.

● Crema Lift+ Protección Solar de Diadermine. 14,23 €

Regenera la piel

Arrugas, tez apagada, flacidez... este sérum actúa sobre las diferentes lesiones del ADN (rayos UV, estrés oxidativo y polución), para ayudar a su reparación natural.

● 365 Cellular Elixir de Lancaster. 95,90 €



Disfruta de su olor dulce

Además de hidratar y prevenir excesos de sequedad, deja la piel perfumada con una exótica fragancia a mango. Se absorbe fácilmente.

● Manteca corporal de Body Shop. 14 €



Desafío: adiós a la celulitis

Crema que previene las estrías y reduce la odiosa piel de naranja. Aporta a la piel un aspecto visiblemente más terso.

● DBS Sea Thalasso de Douglas. 19,95 €

Mima tu cabello

Champú que limpia el cabello reestructurándolo. Consigue una estructura capilar lisa y uniforme que facilita el peinado.

● Repair Shampoo de Sebastian. 16,80 €



¿Sueñas con un pelo liso?

Alisa tu melena en dos sencillos pasos con este kit de secillos, combinado con secador o plancha. Dura hasta tres semanas.

● Kit de alisado de Garnier. 9,99 €

Se acabaron los tirones

Acondicionador en *spray* sin aclarado que aporta al cabello fuerza, suavidad y brillo. Con extractos de queratina y provitamina B5.

● Ultimate Shine de Douglas. 14,95 €



No es solo cosa del verano

Loción solar a base de té blanco. Se absorbe rápidamente y no deja la piel pegajosa.

● Protector solar de Rituals. 15,90 €



Verdadero ritual de baño

Las finas partículas de esta crema exfoliante dejan la piel suave y sutilmente perfumada con la fragancia de Chloé.

● Exfoliante de Chloé. 60 €

Crema esquimal

Aplica una pizca de esta crema helada a base de agua vegetal de jengibre sobre los párpados y los ojos para descongestionar y revitalizar.

● Crema contorno de ojos de Kenzoki. 47 €



Mejillas y labios frescos

Bálsamo para labios y mejillas. Contiene pigmentos que actúan con el pH de la piel para crear un color sumamente personal.

● Baume lèvres de Givenchy. 30 €



De izda. a dcha. y de arriba abajo, Támara de Campos, Santoyo, Paredes de Nava, Ampudia y Dueñas. FOTOS: T. P. Y. J. F. C.

Iglesias (casi) como catedrales

Una propuesta itinerante por tierras de Palencia que, circunvalando la capital con holgura, nos acercan a los esbeltos templos que emergen en sus pueblos.

Texto **Juanfran de la Cruz**
Fotos **J. F. C. y Palencia Turismo**

Las iglesias, siempre referencia en el paisaje de cualquier villa, cobran una entidad especial en las tierras palentinas. Templos con gigantescas dimensiones que desbordan el campo visual con la esbeltez de sus torres, con la rotundidad de sus cúpulas y con la riqueza de las influencias estilísticas de cada tiempo.

1 Boadilla del Camino. En la ruta Jacobea, y fiel escudera de un rollo jurisdiccional gótico, emerge Santa María de la Asunción, de viejas raíces y últimos grandes trabajos en el siglo XVI.

2 Santoyo. Presidencial y majestuosa, la céntrica San Juan Bautista es una de esas iglesias de morfología mutable según sea la perspectiva. Su solemne interior nos regala unos cruceros góticos (B) de gran belleza y coloridas vidrieras que endulzan su atmósfera.

3 Támara de Campos. San Hipólito el Real, la moza de Campos, es un icono desde los aledaños (A). De inspiración gótica y evolución renacentista, alberga curiosas soluciones arquitectónicas como el pilar, añadido barroco, que sostiene su órgano; o la pura alegoría de un púlpito policromado que emerge de un humano.

4 Villalcázar de Sirga. Otro gran núcleo junto al Camino. Los templarios firman Santa María, una iglesia de transición del románico al gótico con mucho de fortaleza que nunca alcanzó las pretensiones del proyecto inicial.

5 Paredes de Nava. En la cuna de la saga de los Berruguete, insignes artistas, o Diego



Manrique llegaron a convivir cinco espacios para la oración, señal de la notoriedad de la plaza. Santa Eulalia, el principal, es sobrecogedor por sí mismo y por su patrimonio, pero nada como las vistas desde la torre de la musealizada San Martín (C). Un mirador a la Tierra de Campos.

6 Becerril de Campos. Por ser un gran museo de arte sacro, Santa María llama más la atención sobre otras de las iglesias de este pueblo de preciosa plaza porticada.

7 Ampudia. Las vistas desde su castillo (en cuyo interior nos aguarda la colección de arte y objetos de Eugenio Fontaneda) son espectaculares. A la torre de su colegiata de San Miguel (D) la conocen como *La Giralda de Campos*. Los soportales de sus calles céntricas son todo un reclamo por sí mismos.

8 Dueñas. Santa María de la Asunción (E) es su gran templo. Además de su retablo del siglo XVI, refulgente, sorprende por la presencia de motivos ornamentales de aires indígenas americanos en la sillería que lo escolta.

Noticias Pinceladas turísticas

Caída libre interna NI EL AUJE EXTRANJERO LA COMPENSA. La Alianza para la excelencia turística Exceltur revisó a la baja sus estimaciones sobre el crecimiento del PIB turístico para el conjunto de 2012. Este organismo, que el pasado mes de julio preveía un descenso del 0,6 %, pasó a mediados de octubre a calcular una bajada del 1,2 %, debido a una drástica caída de la demanda turística española. Los buenos resultados de la demanda extranjera, que aportará unos ingresos de 43.500 millones de euros, no podrán compensar el negativo comportamiento del gasto turístico de los españoles. Los grandes destinos ganadores del pasado verano fueron las Islas Baleares, el País Vasco y la ciudad de Barcelona, frente a caídas de actividad e ingresos superiores al 10 % en el turismo rural y en las demás ciudades y comunidades del interior (Castilla La Mancha, Castilla y León y Extremadura), muy dependientes del mercado interno.

Los recortes no son ajenos MENOS PRESUPUESTO PARA EL TURISMO. No hay organismo que permanezca ajeno a la situación económica. Una crisis que invita a los recortes y la austeridad, dos medidas contraproducentes con un mundo tan imaginativo y que exige una constante renovación como es el del turismo. La partida que destinarán los Presupuestos del Estado al turismo, primer sector económico del país, se reduce en 2013: 330 millones de euros. Lejos quedan los 622 de 2011, prácticamente el doble. El presupuesto de Turespaña también baja: pasa de los 97,88 millones de 2012 a los 83,04. Queda en el aire una cuestión. «Nos preocupa ver sólo recortes y recortes, y sentimos que el turismo debería merecer una atención especial y medidas de estímulo», valoraba José Luis Zoreda, vicepresidente de Exceltur.

Hasta un 6% de subida HOTELES MÁS CAROS. El precio medio de los hoteles españoles se situó en octubre en 107 euros, lo que supone un incremento del 6 % respecto al año pasado, según el estudio mensual del comparador de precios hoteleros Trivago. Frente a la mayoría de países europeos, que marcan descensos interanuales, muchas ciudades españolas encarecen sus precios. Los hoteles de Vigo son los que más suben, con un 14% (alcanzando los 84 euros). Les siguen los de Salamanca (un 13%, 95 euros la noche) y Madrid (un 12%, a 123 euros). Murcia, con una media de 60 euros, y Castellón, de 62 euros, son las ciudades más económicas.

Jappy precios al caribe

9 Días / 7 Noches

Jolidey:

DICIEMBRE PLAYA BÁVARO

Grand Paradise Bávaro 4*

desde **849€**

Barceló Bávaro Beach 5* (Sólo Adultos)

desde **999€**

TODO INCLUIDO

NOVIEMBRE VARADERO

Barceló Arenas Blancas 4*

desde **975€**

Barceló Solymar 4*

desde **1.016€**

TODO INCLUIDO

DICIEMBRE RIVIERA MAYA

BlueBay Grand Esmeralda 5*

desde **949€**

Barceló Maya Beach 5*

desde **999€**

TODO INCLUIDO



PRECIOS FINALES • TASAS INCLUIDAS

Precios por persona para determinadas salidas de noviembre y diciembre desde Madrid. Incluye vuelo, traslados, estancia en hotel seleccionado, tasas y seguro de viaje. Consulta condiciones.

En tu **Barceló** más cercano | 902 200 400 | barceloviajes.com
VIAJES

Barceló
VIAJES

En el número anterior vimos las principales demandas de los hombres cuando acuden a las consultas de psicología. Aquí analizamos las causas que impulsan a las mujeres a pedir ayuda.

Por **María Jesús Álava**, psicóloga



El diario de Bridget Jones. Filme sobre una treintañera llena de complejos y cuya vida sentimental es un desastre.

Qué piden las mujeres cuando van al psicólogo

Primero hemos de recordar que la muestra sobre la que hemos hecho este estudio es muy significativa, pues la constituyen 1.509 sujetos. El primer dato destacable es que, de cada 100 personas adultas que acuden al psicólogo, 71 son mujeres y 29 hombres. Cuando las mujeres acuden a pedir ayuda psicológica, lo hacen porque se sienten muy mal. Han intentado salir de la grave crisis que experimentan por sus propias fuerzas, pero no han obtenido resultados.

PRINCIPALES CAUSAS

En contra de lo que ocurría en los hombres, la terapia de pareja no está en el primer lugar de sus demandas. La **ansiedad** figura a la cabeza de los motivos por los que las mujeres acuden al psicólogo. Se da en el 31,66% de los casos. En el origen de la ansiedad suelen aparecer temas familiares, profesionales, afectivos o de insatisfacción general. Muchas mujeres con ansiedad se sienten poco valoradas, poco queridas, poco importantes para los demás. También la inseguridad y la baja autoestima generan muchas crisis de ansiedad. En el 32,08% de los casos de ansiedad hay que trabajar el área laboral en el transcurso del tratamiento psicológico.

OTRAS PROBLEMÁTICAS

La **depresión** y la **terapia de pareja** están en segundo lugar. Ambas suponen el 17,08% de los casos. En la base de muchas depresiones está el sentirse poco queridas y poco valoradas, tanto en el ámbito familiar como social. No obstante, de nuevo resulta muy destacable que en el 41,96% de los casos hay que trabajar el área laboral durante el tratamiento de la depresión.

El trabajo está detrás (%)

	Hombres (%)	Mujeres (%)
Ansiedad	45,6	32
Depresión	35	41,9
Obsesivo compulsivo	20	36,8
Conducta alimentaria	0	20,5
Terapia de pareja	25,5	27,9
Desorientación vital	54	63,2
HH SS	50	32,4
Temas laborales	100	100
Fobias-miedos	0	35,7
Adicciones	71,4	75

El caso de Laura

Cuando Laura vino a la consulta no podía más, estaba en estado constante de ansiedad y tristeza profunda. Tenía 23 años y a su madre le habían detectado un cáncer. Después del primer impacto, pensó que podría superarlo. Se volcó en su padre y en su hermano, que estaban hundidos, pero fue demasiado. Cuando la vimos había adelgazado 8 kg en dos meses. No había medido bien sus fuerzas. En poco más de mes y medio, y tras un trabajo intensivo con ella, logró controlar su ansiedad y, además, aprendió una gran lección: en situaciones extremas hay que medir nuestras fuerzas y no retrasarse en pedir ayuda.

En la terapia de pareja nos encontramos una situación parecida, pues en el 27,97% de los casos el trabajo figura como una de las causas que provocan los problemas de pareja, aunque el origen de muchas contrariedades en las relaciones de pareja se debe a las dificultades que presentan para comunicarse bien y para sentir el afecto y la valoración de la otra persona. Les siguen **trastornos obsesivos** con el 6,81% de los casos. Aquí destacamos que en el tratamiento de estos trastornos obsesivos se han trabajado también los temas profesionales en el 36,84% de los casos.

A continuación está la **desorientación vital** (sentirse mal en general, pero sin saber la razón), con el 5,88% de las demandas de consulta de psicología. De nuevo tenemos un dato muy significativo, el 63,27% de los casos de desorientación vital están causados, en gran medida, por problemas en el trabajo. Los **trastornos de conducta alimentaria** (anorexia, bulimia...) suponen el 4,66% de los casos de las mujeres que van a la consulta. Pero también aquí tenemos un dato que nos puede llamar la atención, y es que en el 20,51% de los tratamientos de las anorexias y bulimias hemos tenido que abordar los problemas del trabajo en el marco de la terapia.

PROBLEMAS PARA RELACIONARSE

Las **habilidades sociales** suponen el 4,42% de los casos. Hemos de destacar que muchas mujeres jóvenes vienen por este tema. Se sienten inseguras en sus relaciones con los demás. Pero también nos piden que trabajemos sus habilidades sociales una cantidad significativa de mujeres que se sienten solas, que se han separado recientemente o a las que les gustaría aumentar su círculo de amistades.

De nuevo en esta área vemos que en el 32,43% de las terapias de habilidades sociales hemos acometido los problemas laborales como una de las principales causas que desencadenan esa falta de habilidades.

FALTA DE AFECTO Y COMUNICACIÓN

De nuevo resulta muy curioso que, tal y como nos sucedía el mes pasado cuando abordábamos las causas por las que los hombres acudían al psicólogo, solo el 3,35% de las mujeres, un porcentaje muy bajo, acude directamente a pedir ayuda psicológica para superar los problemas que padecen en su trabajo. Es decir, el trabajo está en el origen de un gran porcentaje de los problemas que presentan las mujeres, pero muchas no son muy conscientes de este hecho. En definitiva, las mujeres acuden al psicólogo más que los hombres, y no lo hacen porque se quejen más o aguanten menos; al contrario, cuando van a consulta se encuentran en situaciones de gran sufrimiento y malestar emocional. Un análisis riguroso nos indica que la falta de comunicación, de valoración, de afecto y de reconocimiento personal, familiar y profesional está en el origen de gran parte de sus demandas.

Rescata viejos cacharros

En todas las cocinas existe un armario convertido en trastero a base de almacenar todos esos cacharros que utilizaste una vez y desterraste al olvido. Te damos algunas ideas para recuperarlos. **Texto Marta Ortiz Ginestal**

Los condenamos al desuso porque creímos que eran inútiles, pero esos pequeños utensilios que guardamos al fondo del armario tienen más usos posibles de los que piensas. Apunta estas tres propuestas y échale imaginación a tu cocina.

Sandwichera con pan... o sin él. Además de ricos sándwiches con pan dorado y un queso en su punto ideal de fundición, no hay que olvidar que la sandwichera es, en realidad, una plancha de cocina que presume de buena capa antiadherente para evitar que los alimentos se peguen. Como tal, quedarse sólo en los sándwiches sería perder la oportunidad de cocinar a la plancha ciertos tipos de carne, con la ventaja añadida de que apenas se ensucia la cocina y no es necesario utilizar aceite. Un buen ejemplo podría ser una hamburguesa de vacuno: al cerrarla, la carne se asa perfectamente por ambos lados y también por el centro. Se pueden hacer otros tipos de filete e incluso gofres (su sabor será el habitual, aunque sin los clásicos agujeros). Los más atrevidos pueden probar a cocinar una tortilla a la francesa; si se pone en la cavidad del sándwich una capa de papel de horno cerrada por los bordes y se echa el huevo batido, no se desparrama; al cerrar las placas, quedará cuadrada. Las quesadillas también son un buen invento, quedan muy crujientes.

No solo para pasar puré. El pasapuré de manivela sirve para triturar patata cocida y obtener una masa homogénea, espesa, que difícilmente lograríamos con una batidora. Con la llegada al mercado de los preparados de puré de patata en polvo, apenas sale del armario. Sin embargo, hace las mejores virutas de yema de huevo cocido para espolvorear por

encima de unos huevos rellenos –un plato rico, muy rápido y barato–. También se puede preparar tomate triturado; o la salsa de verduras que acompaña a una carne o pescado al horno; o hacer papillas infantiles asegurándote de que no queda ningún trozo peligroso que a veces la batidora pasa por alto. La tendencia actual es sustituirlo por la

batidora, pero el efecto y el acabado del plato no es, ni mucho menos, el mismo.

La máquina de perritos sirve para cocinar verduras al vapor o huevos 'poché'.

Al vapor es más sano.

Cocinar al vapor es muy saludable, pero también un poco aparatoso. Por suerte, la máquina de perritos calientes puede utilizarse para elaborar otros alimentos cocidos al vapor.

El recipiente de vidrio en el que se hacen las salchichas concentra vapor suficiente para cocinar verduras cortadas en pequeños dados. O huevos al estilo *poché*, pero al vapor: basta con verter el huevo crudo con sal en un cuadrado de film transparente untado en

aceite; después se cierra formando una bolsita y se mete en el recipiente de vidrio unos minutos, los suficientes para que, además de estar hecho por fuera, no esté crudo por dentro. Al sacarlo de la máquina y quitarle el film (que no se derrite), el huevo queda con forma de pequeño saquito y la yema está aún blanda. En las barras térmicas del pan de perrito se pueden tostar, por ejemplo, barritas de pan para acompañar al huevo o incluso cruasanes pequeños de bolsa para el desayuno.



El pasapurés, la máquina de perritos y tu sandwichera nos piden una segunda oportunidad. **FOTOS: JORGE PARIS**

SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

¿Estacionalidad alimentaria?



El otro día me preguntaban si comer con salud implica diferencias en función de la época de año. Mi opinión es que no, pero al mismo tiempo creo que conviene adaptar los alimentos concretos de cada grupo, así como las formas en las que los preparamos, en base a cada estación. Conforme se acerca una nueva, es frecuente encontrar en los medios recomendaciones sobre qué alimentos escoger para hacer frente a la astenia primaveral, los calores estivales, los fríos invernales o para retomar con energía el otoño. Pero no hay evidencias de que unos alimentos concretos ayuden a combatir tales circunstancias. Esto no quiere decir que no se deban consumir productos de temporada, un concepto un tanto diluido hoy en día, cuando hay de todo en

cualquier época del año y ya no sabemos de cuándo son las fresas, las doradas o el brócoli, por ejemplo. Recuerden si no la canción *Sabor de amor*, de Danza Invisible: «Besarte es como comer naranjas en agosto y uvas en abril». En los años ochenta nadie tenía en su supermercado tales frutas en tales temporadas, pero las cosas han cambiado. Sin embargo, consumir productos de temporada tiene ventajas más allá de atribuirles salúferos superpoderes. En esencia tiene varios valores añadidos que se pueden resumir en dos:

► **Contribuye a caracterizar nuestra alimentación** con el consumo de alimentos frescos. Esta es una sabia recomendación que aumenta las probabilidades de alejarnos de los alimentos envasados o en conserva, los platos preparados, etc. Y por tanto nos ayuda a que comamos de forma más variada. Así, consumir frutas, verduras, hortalizas y pescado de temporada implica escogerlos en su momento óptimo (si quieren, 'natural') y no en otro, aprovechando al máximo los nutrientes que los diferencian.

► **La comida de temporada suele implicar comer más rico.** Las naranjas en invierno son más sabrosas que en verano (me refiero a hoy en día, que hay naranjas también en verano) y así con todo. Y también más barato: las cerezas de nuestra primavera, por ejemplo, tienen un precio más asequible que las que ahora podamos adquirir, traídas de Sudamérica. Por no hablar de la huella de carbono (gases de efecto invernadero emitidos directa o indirectamente por un individuo, organización, evento o producto) que implica tener de todo en cualquier época, incluidas las cerezas.

Así pues, en otoño no se olviden de incluir en su menú alimentos de temporada: setas (una de las pocas cosas que conserva su personalidad estacional intacta), frutos secos, castañas, coles de Bruselas (en general, casi todas las coles), puerros, granadas, chirimoyas, mandarinas, peras Conferencia, manzanas Fuji, salmonete, carne de caza y un largo y otoñal etcétera.

20m.es/nutricion

SIGUE EL BLOG DE JUAN REVENGA EN NUESTRA WEB



UNA CASA VIVA

Los peques se divierten mientras aprenden. Deben contar con luz natural para que no fuercen la vista. Mesa de estudio Bo Buro de cartón con dos taburetes en forma de cubo.

● Curiosite. 32,40 euros.

MATERIALES NATURALES Y 'PATCHWORK'

El *patchwork* lleva tiempo siendo tendencia. Consiste en crear telas o tapizados para muebles y paredes utilizando piezas de tela de varios colores y diseños. Su encanto tradicional mezclado con materiales nobles como la madera resulta una perfecta combinación. Cómoda con letras *patchwork*.

● Maisons du Monde. 189 euros.



RECIÉN LLEGADOS

Ropa de cama 100% algodón para un cómodo y apacible descanso para el bebé. Cuna, funda nórdica, arrullo, manta, bolsa y muñeco de la colección Dress up your home.

● Textura. Desde 16 euros.



COMO UNA PRINCESA

Todas quieren sentirse únicas. Es fácil, tan solo se requieren telas, cojines y un original cabecero bien escogido. En el suelo coloca una alfombra para proteger sus pies del frío.

● Zara Home. Edredón, cojín y peluche, desde 17,99 euros.



SOBRE TODO, COLOR

La elección de la cama es fundamental, mejor con cajones, para guardar juguetes. El colchón no debe ser demasiado duro ni excesivamente blando, para proteger su espalda.

● Cama Candy Bonaldo. ociohogar.com. 2.278,49 euros.



FÁCIL ACCESO A SUS COSAS

Dormitorio, sala de juegos y estudio, en una misma habitación. Los armarios exentos con cajones a su altura, para que tengan libre acceso.

● Sillas, mesa y estructura de cama, modelo Kritter de Ikea. 1,99; 19,99; y 71,98 euros, respectivamente.

Los peques necesitan su propio espacio

Es muy importante y aconsejable crear un espacio propio para los más pequeños de la casa, un lugar donde se sientan plenamente identificados.

Texto Ana de Santos

Mientras son bebés pueden compartir tu dormitorio, simplemente añadiendo una cuna, sin tener que decorar toda una habitación para él. Pero a medida que crece y se vuelve independiente es necesario preparar un dormitorio infantil. Una idea original para decorar las paredes son los vinilos: letras en forma de abecedario, animales o medidores para marcar su altura. Las ventajas de los vinilos es que son económicos y fáciles de poner y quitar, por lo que, según van haciéndose mayores, puedes ir adquiriendo nuevos en función de sus gustos. La elección de elementos textiles temáticos es una apuesta segura para crear un universo personal acorde con los gustos del pequeño. Piratas, princesas, superhéroes y dinosaurios son los favoritos de los niños para

sábanas, edredones y cortinas, donde lo importante es que haya color, mucho color. Usar objetos reciclados es también tendencia en la decoración. Coloca unos viejos monopatinos en una pared o conviértelos con ingenio en una mesa o una silla. En cuanto a las precauciones: nunca coloques un pestillo en la puerta de su habitación ni en el cuarto de baño, esconde los cables de los aparatos que tengan a mano y tapa los enchufes para evitar sustos. Manchar las paredes es habitual cuando aprenden a andar, así que una buena opción es la pintura plástica y lavable o colocar un zócalo de 90 cm de algún material fácil de limpiar. En cuanto al orden, son convenientes las zonas donde apilar y guardar todos sus juguetes y accesorios en cestas, cajones, baúles o armarios.

noviembre 2012

LA VIRGEN Y EL NIÑO Y LOS PECADORES ARREPENTIDOS / REAL ACADEMIA DE BELLAS ARTES DE SAN FERNANDO



El zoom

Exposiciones

‘EL MUSEU EXPLORA. OBRAS DE ARTE A EXAMEN’. Mostrando obras de diferentes periodos sometidas a examen, pinturas, esculturas y diversas técnicas sobre papel, la exposición pretende despertar el interés del espectador hacia el complejo trabajo que envuelve la expertización en arte.

Museu Nacional d'Art de Catalunya (Barcelona). Del 23 de noviembre de 2012 al 17 de febrero de 2013. Entrada: 10 €. Gratis: primer domingo de cada mes.

‘EL MUSEO DEL PRADO VISTO POR LOS ARTISTAS ESPAÑOLES CONTEMPORÁNEOS’. La exposición se planteará varios interrogantes: si efectivamente el arte es eterno, la relación entre las inquietudes de los artistas de diferentes épocas y cómo estos se entienden entre sí porque usan un mismo lenguaje. IVAM (Valencia). Desde el 7 de noviembre de 2012 al 6 de enero de 2013. Entrada: 2 €. Domingos, gratis. www.ivam.es

‘EL LEGADO CASA DE ALBA. MECENAZGO AL SERVICIO DEL ARTE’. La muestra se compone de más de 150 piezas del patrimonio de la familia noble del Palacio de Liria. Un catálogo excepcional de obras que contiene, entre otras, cuadros de Goya, Tiziano y Rubens; manuscritos de Cristóbal Colón y una primera edición de *El Quijote*. CentroCentro (Madrid). Del 30 de noviembre al 31 de marzo. Entrada: 10 €.

‘WORLD PRESS PHOTO 2012’

Es conocida mundialmente como la principal muestra itinerante de fotoperiodismo. Así, constituye tanto un documento histórico de los principales hechos del año como una muestra de la mejor fotografía.

Centre de Cultura Contemporània de Barcelona. Del 29 noviembre de 2012 al 6 enero de 2013. Entrada: 5 €.

Música

SKUNK ANANSIE. La banda de rock, una de las más exitosas de Reino Unido hasta 2011, presentará su último trabajo. Sala La Riviera de Madrid (8 de noviembre). Sala Razzmatazz de Barcelona (9 de noviembre). Entradas desde 31 €.

CALEXICO. Con seis discos publicados, el grupo estadounidense regresa con el recopilatorio *Road to Atlas bajo el brazo*. Teatro Kapital de Madrid (9 de noviembre). Teatro Victoria Eugenia de San Sebastián (10 de noviembre). Sala Apolo de Barcelona (11 de noviembre). Entradas desde 24 €.

PATTI SMITH. La conocida ‘madrina del punk’, vuelve con una gira de cinco conciertos para presentar su álbum *Banga*. Circo Price de Madrid (14 de noviembre). Auditorio El Batel de Cartagena (16 de noviembre). Polideportivo Cabanyal de Valencia (17 de noviembre). Palau de la música de Barcelona (19 de noviembre). Entradas desde 35 €.

FEAR FACTORY. Pioneros en fusionar el *death metal* con *samples* electrónicos, el grupo tiene previsto realizar cuatro conciertos en nuestro

La carrera de un joven precoz

‘El joven Van Dyck’. Centrada solo en su obra de juventud, la muestra abarcará desde 1613, cuando Van Dyck contaba con 14 años, hasta su marcha de Amberes a Italia en 1621. Durante estos ocho años, pintó unos 160 cuadros. Se trata de una de las mayores exposiciones sobre el arte de Van Dyck en el mundo y la primera que hay en España.

20 de noviembre de 2012 - 3 de marzo de 2013. Museo del Prado (Madrid). Entrada (general): 12 €. Más información: www.museodelprado.es

país. Sala Plateruena de Durango (17 de noviembre). Sala Fanatic de Sevilla (20 de noviembre). Sala Penélope de Madrid (22 de noviembre). Sala Rock City de Valencia (23 de noviembre). Entradas desde 24 €.

MIKA. Tras los exitosos *Life in Cartoon Motion* (2007) y *The Boy Who Knew Too Much*, *The Origin of Love* es el tercer trabajo discográfico con el que el cantante regresa a España. Sala Razzmatazz de Barcelona (20 de noviembre). Sala La Riviera de Madrid (23 de noviembre). Entradas desde 37 €.

THE BLACK KEYS. La visita del dueto de Ohio formado por Dan Auerbach y Patrick Carney es de las más esperadas por los amantes del *blues-rock*. Palacio de Deportes de la Comunidad de Madrid (28 de noviembre). Entradas desde 70 €.

Ópera

‘IL PRIGIONIERO’. En la pieza de Dallapiccola los protagonistas son víctimas de una dictadura política y de un dogmatismo moral represivo. Teatro Real (Madrid). Del 2 al 15 de noviembre (excepto los días 5, 10 y 14 de noviembre). Entradas desde 6 €.

Teatro

‘¿POR QUÉ LOS MAYORES CONSTRUYEN LOS COLUMPIOS...?’. Luis Piedrahita nos cuenta en un monólogo la historia de un viaje, la vida, fijándose en todos esos pequeños detalles a los que nadie presta atención. Teatro Romea de Murcia (9 de noviembre). Entradas desde 15 €.

Cine

‘CAMPANILLA: EL SECRETO DE LAS HADAS’. Los niños acompañarán al popular personaje de dibujos a un mundo prohibido en el que descubrirá un secreto mágico que cambiará su vida. Estreno: 9 de noviembre. Dirección: Peggy Holmes. Doblaje: Timothy Dalton, Lucy Liu y Anjelica Huston.

‘SIN LEY (LAWLESS)’. Los días de contrabando están a punto de terminar con la llegada de un agente federal. La nueva ley pondrá a prueba el negocio de alcohol ilegal de los hermanos Bondurant. Estreno: 9 de noviembre. Dirección: John Hillcoat. Interpretación: Shia LaBeouf, Gary Oldman.

‘LA SAGA CREPÚSCULO: AMANECER. PARTE 2’. Bella concluye su transformación en vampiro y ahora debe familiarizarse con su nueva condición. Estreno: 16 de noviembre. Dirección: Bill Condon. Interpretación: Kristen Stewart, Robert Pattinson.

‘GOLPE DE EFECTO’. Gus Lobel ha sido uno de los mejores cazatalentos de béisbol durante décadas, pero su edad empieza a pasarle factura. La única persona que podría ayudarle es también la única persona a la que nunca pediría ayuda: su hija. Estreno: 23 de noviembre. Dirección: Robert Lorenz. Interpretación: Clint Eastwood, Justin Timberlake.

RESPUESTAS DE LOS LECTORES A...

5 ¿Qué sueño te gustaría cumplir antes de morir?

¿Qué deseo pediste la última vez que soplaste las velas de tu tarta de cumpleaños? ¿Dinero, fama, una vida llena de emociones...? Cualquiera que fuese, probablemente alguien lo soñó antes que tú: pasen y vean.

Texto **Adolfina García**
Ilustración **Carlos Pan**

Yo tengo un sueño: sueño que mis hijos vivirán un día en una nación donde no serán juzgados por el color de su piel...». ¿Recuerdan el famoso discurso de Martin Luther King? ¿Su sueño sobre un mundo en el que todos los hombres pudieran vivir como hermanos, independientemente de su raza? Pues bien, ustedes los lectores de *el mensual de 20 minutos* también tienen sueños, pero los suyos están relacionados más bien con tener dinero, conocer a gente famosa, viajar... Mucho más prosaicos que el de Luther King, para qué nos vamos a engañar.

Aunque el dinero está en las oraciones de (casi) todos ustedes, hay que reconocer que nuestros lectores no aspiran a darse un baño de monedas en la piscina del Tío Gilito ni a desayunarse con Moët & Chandon. Más bien pretenden quitarse de encima la hipoteca y «tapar agujeros», como dicen los ganadores de la Lotería de Navidad cuando salen por la tele descorchando cava. «Deseo ganar 300.000 euros para poder pagar mis deudas, comprarle una casa a mi madre y vivir feliz con mi mujer e hijos», dice un arquetípico **Edilson Sánchez**. «Mi sueño: no deber ni un euro al banco», afirma **@RubenAlvhx**. Y en la misma línea se pronuncia **@ketxula**: «Ver a mis padres sin preocupaciones. Con su pensión pagan la hipoteca de mi hermano».

VIAJES Y EMOCIONES FUERTES

Quizá alguna de estas personas que se confiesan cortas de dinero podrían encontrar la solución a sus problemas en algún sector emergente. Y en *el mensual de 20 minutos* hemos detectado uno: las agencias de viajes especializadas en turismo de aventura. Porque si algo le encanta a nuestros lectores es viajar y vivir emociones fuertes. «Me gustaría viajar a Venecia y hacer parapente, *puenting...*», dice una envalentonada **@lauro10**. «Montar en globo», apostilla **@laura_sanchez**. «Ver un volcán en erupción en vivo y en directo», pide **@qlasantateguie** (excelente idea, **@qlasantateguie**: eso debe de ser algo sumamente entretenido, a juzgar por la expresión que se le quedó plasmada en la cara a los habitantes de Pompeya). El viaje con el que sueña **Fernando Vidal**, otro cliente en potencia de la agencia de viajes que estoy empezando a pensar seriamente montar, no es para él, sino para su hijo: «Quisiera poder llevarlo a China, es un apasionado de esa raza», dice. Y también **@Prozako** tiene sus ojos puestos en Oriente:



Y la pregunta del mes que viene 6 ¿Qué poder te gustaría tener si fueras un superhéroe?



«Aunque parezca un poco moñas, lo que a mí me gustaría es ser como Aquaman, para poder respirar bajo el agua y surcar los océanos», confiesa el cantante **MIGUEL BOSÉ**, que acaba de sacar a la venta su último disco, *Papitwo*. Más clásico, el actor **JESÚS OLMEDO**, que interpreta a Marco en *Imperium*, quisiera poder disfrutar de los poderes de Superman: «Está muy completito: volar, superfuerza, rayos X... No me importaría pegarme unos vuelos». Por su parte, el escritor **SANTIAGO POSTEGUILLO**, autor de la saga de Escipión el Africano y del ensayo literario *La noche que Frankenstein leyó El Quijote*, se pone trascendental: «Me gustaría poder tener el poder de extender la paz en el mundo. Eso sería algo maravilloso».

¿Y tú qué harías?

¿Qué superpoder te gustaría tener? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerle en la siguiente entrega. Escribebros a...
Twitter: **#preguntamillon20m**
email: **preguntadelmillon@20minutos.es**

«Viajar a Tokio y conocer toda su cultura» (pues sí que caló hondo el llamamiento que el ministro Soria hizo en agosto cantando las excelencias del turismo de interior, ¿eh?). Codearse con el famoseo también forma parte de los sueños de muchos lectores. Shakira, Messi: si estáis leyendo estas líneas, sabed que en vuestra mano está hacer muy felices a **@jesus16071989** («me gustaría conocer a Shakira, ya que soy superfan de ella») y a **@Malen_2** («siempre he querido conocer a Leo Messi en persona»). Otros aspiran a ser ellos mismos los famosos o a disfrutar, al menos, de los 15 minutos de fama que preconizó Andy Warhol: «Poder participar, aunque sea como simple extra, en alguno de mis musicales favoritos», pide **@gorettiBoira**.

Hay sueños conmovedores, como los de **@Pinksucette** («reír con mi abuela») o **@siilsh** («crear un orfanato para huérfanos»). Sueños redondos, como los de **@vegetarianovata** («morir de vieja, con la cabeza funcionándome bien y en paz, sabiendo que los míos estarán bien»). Y también aspiraciones intangibles, como la de **@cmg_16**, a quien le gustaría «cualquier cosa que me permita morir con la sensación de que mi vida no fue en balde» (bueno, **@cmg_16**, ya has participado en este mensual: quizá haya llegado el momento de fijarte una nueva meta).

Pero unos sueños son más difíciles de cumplir que otros. Por ejemplo, yo no apostaría mi sombrero por **@Espananogo**, que quiere «ser el presidente de la Tercera República Española». Y también lo tiene complicadillo **José Luis Martín Fuentes**, de 57 años y que, según todos los indicios, ha visto demasiados capítulos de *Doraemon*, *el gato cósmico*: «Mi sueño es una máquina del tiempo y transportarme al pasado, a la época de Jesucristo, para ver qué pasó realmente». Pero la palma quizá se la lleve **@danicmfr**: «Tener un trabajo digno», dice el muy ansioso. En fin, por soñar, que no quede. Que los sueños, sueños son.

LOQUILLO

VUELVE A GRABAR OTRO
GRAN DISCO DE ROCK
LA NAVE DE LOS LOCOS

Con canciones escritas por
SABINO MÉNDEZ

Producido por
JAIME STINUS

*Al final, como siempre
ha tenido que hacerlo él*

YA A LA VENTA

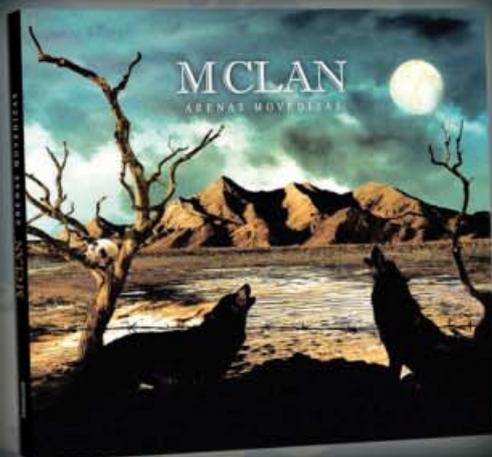
En CD, Vinilo y álbum digital

loquillo.com

warnermusic.es

MCLAN

ARENAS MOVEDIZAS



**NUEVO DISCO A LA VENTA EL
6 DE NOVIEMBRE**

Disponible en digital, CD digipack y vinilo

GIRA "ARENAS MOVEDIZAS" 2012/2013

NOVIEMBRE 24 PALMA Sala Es Gremi 30 LLEIDA Sala Cotton Club DICIEMBRE 1 VALENCIA Sala Noise 15 BARCELONA
Razzmatazz 21 SANTIAGO DE COMPOSTELA Sala Capitol 22 GIJÓN La Laboral 28 BILBAO Kafe Antzokia 29 MADRID La Riviera
FEBRERO 1 MÁLAGA Sala París 15 2 CASTELLÓN Sala Opal 8 SEVILLA Sala Custom 9 GRANADA (ARMILLA) Industrial Copera

www.facebook.com/mclanmusic

www.m-clan.ws

www.warnermusic.es

EL EQUIPO YA

de Gas Natural Fenosa



Repara electrodomésticos y calderas en menos de 3 horas.

Presentamos el **nuevo servicio** de reparaciones urgentes de **Gas Natural Fenosa**. Nuestro equipo **soluciona averías** de calderas, calentadores, neveras, hornos, lavadoras, lavavajillas, secadoras, incluso de aires acondicionados, **de cualquier marca**.



Infórmate en:

902 350 053
www.hogar.gasnaturalfenosa.es



Guarda los datos de contacto de "El Equipo Ya" en tu Smartphone para tenerlos a mano en casos de urgencia.

gasNatural
fenosa 



Galardón "Elegido Servicio de Atención al Cliente del Año", otorgado por segundo año consecutivo a Gas Natural Servicios SDG, S.A. Consulta detalles en: www.hogar.gasnaturalfenosa.es/atencion