



1,50 € | Nº 1.671
17 AL 23 DE OCTUBRE DE 2018

mía

CAJARIAS 1,50 €
(5% IVA INCLUIDO)
TRANSPORTE URGENTE

1 Solo
1,50 €
CAJARIAS: 1,60 €

Objetivo:
piernas de cine
¡sin cirugía!

Trucos
para
reducir
500
calorías

**¿Vas a hacer
obra en casa?**
Consejos
para no morir
en el intento

**CÁNCER
DE MAMA**
Prevención y
tratamientos

**Llega el
realfooding**
Comer rico
y sin etiquetas

**RECETAS
DE SETAS**
(es temporada)

12 ESCAPADAS DE OTOÑO

Urbanas, low cost, culturales, gastronómicas

DOSSIER

12 PLANES DE OTOÑO

Pasar una noche de miedo, relajarte en un balneario, envolverte con la obras de Van Gogh, caminar entre gigantes de piedra, hacer una ruta micológica, pasear a caballo por la playa, dormir en un iglú...
¿Qué te apetece? En este 'saco' hay de todo un poco para que disfrutes.

POR RAQUEL MULAS



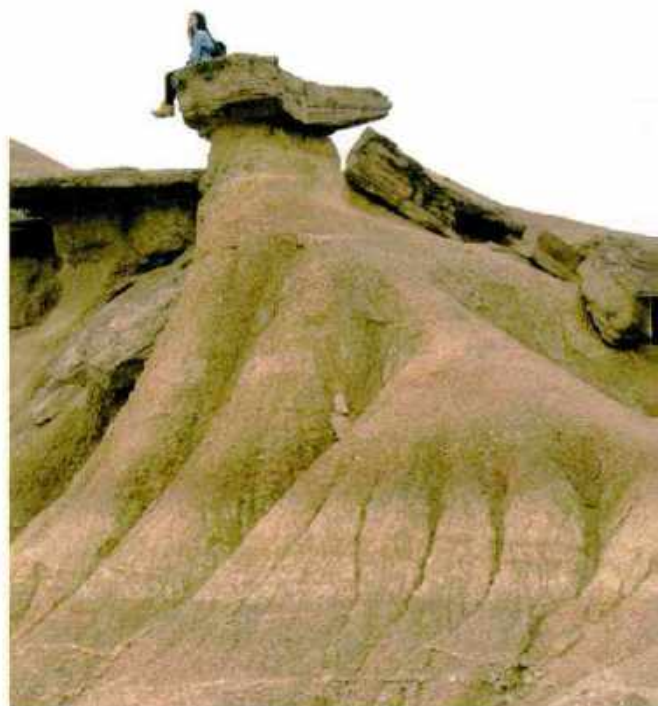
DOSSIER

1 SENDERISMO POR LAS BARDENAS REALES

A unos 25 km de Tudela, nos encontramos con este parque natural, Reserva de la Biosfera por la UNESCO, uno de los lugares mágicos de Navarra. Son 42.500 hectáreas de un paisaje sorprendente, creado por la erosión de arcillas, yesos y areniscas que forman el suelo. Hay zonas de barrancos, otras de mesetas, y algunos cerros solitarios (o cabezos) con una fotogenia indiscutible; de hecho, el parque de las Bardenas Reales ha sido elegido como escenario de muchas películas y series,

de *Airbag* a *Juego de Tronos* pasando por *El mundo nunca es suficiente*. Ahora que sabemos que aquí ha estado nada menos que James Bond, no nos podemos acobardar ante una simple ruta a pie, hay unas cuantas y señalizadas. La del Barranco de las Cortinas dura media hora y parte del aparcamiento al pie de Castildetierra (cabezo a la entrada del parque), baja por el barranco y sigue su curso hasta una represa. Allí hay que dar la vuelta por el mismo camino.

✦ INFO: turismo.navarra.es



El 34 % de los turistas visitan Madrid en otoño y el 25 % en verano.

HUELVA, DÍAS DE CINE

2

Del 16 al 23 de noviembre, la ciudad de Huelva se viste de gala para celebrar el Festival de cine Iberoamericano, que este año cumple su 44 edición. Aprovechando esta fiesta, que reconoce el trabajo en torno al séptimo arte de profesionales patrios y los que están al otro lado del Atlántico (al fin y al cabo de aquí partieron las naves que llevaron a Colón hasta América), te proponemos, además de ver muchas y buenas películas (este año se han inscrito cerca de 1.200 producciones audiovisuales), dar una vuelta por las playas de Punta Umbría, Matalascañas o Mazagón (en la imagen), recorrer el parque nacional de Doñana (en otoño está espléndido) o ir de tapas para saborear dos de sus joyas gastronómicas: la gamba blanca y el jamón.

✦ INFO: www.turismohuelva.org/es/



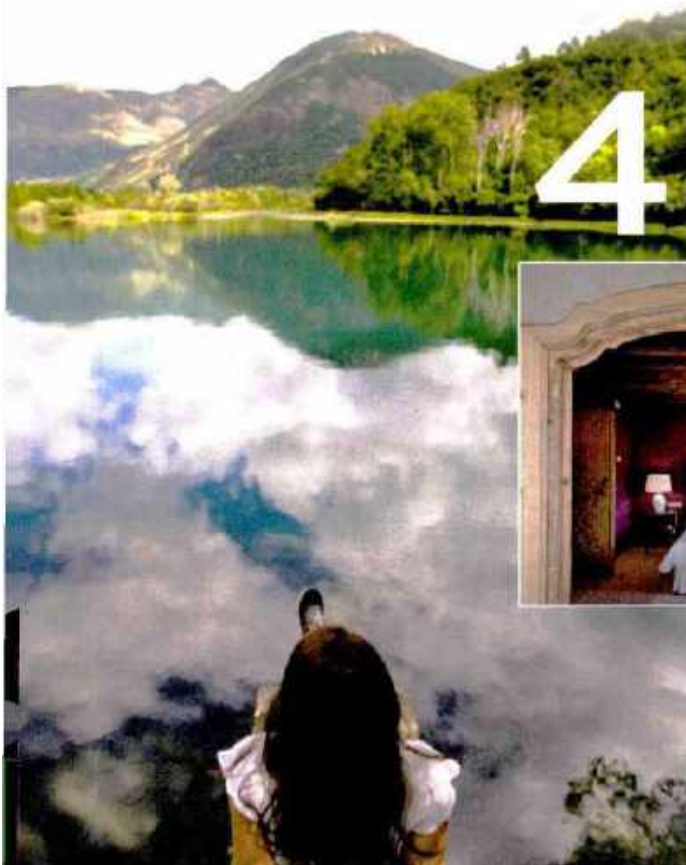
DE PARQUES POR MADRID

Cuando llega el otoño, los parques y jardines de la capital mudan de color, de los brillantes verdes hacia los relajantes ocre y amarillos. Sin duda, podemos contemplar esta metamorfosis en el Parque del Retiro, el más emblemático de Madrid, aunque hay rincones no tan conocidos que despliegan el mismo encanto. Uno de ellos es el Parque del Capricho, de la Alameda de Osuna. Este espacio verde, de 14 hectáreas, es tan hermoso que es perfecto para darnos un baño de bosque o Shimirin Yoku, una práctica japonesa que nos ayuda a librarnos del estrés.

+ INFO: esmadrid.com



A POR SETAS EN EL PIRINEO DE LÉRIDA



La oferta es tentadora: disfrutar de un producto de otoño en un marco incomparable como el Pirineo de Lérida. En este enclave maravilloso hay un lugar llamado La Vella Farga, una masía rehabili-



tada del siglo XI que tiene la inmensa suerte de estar rodeada de más de 300 hectáreas de bosques de pinos y abetos centenarios. Este magnífico entor-

no a 800 m de altura es el mejor para tener una gran experiencia micológica, ya que la lluvia de todo el año ha hecho que abunden en la zona variedades tan apreciadas como el niscallo, la llanega blanca y negra, el fredolic o la trompeta amarilla. Lo mejor de todo es que después de la salida campestre, con cesta en mano, podrás descansar en una de las 13 acogedoras habitaciones de este hotel con encanto o reservar una mesa en el restaurante que regenta, en la propia masía, el chef Carles Esquerrer, autor de una carta que, por supuesto, está protagonizada por el producto de la temporada: la seta. Pasar una noche en La Vella Farga cuesta 180 € (habitación doble).

+ INFO: www.hotelvella-farga.com

DOSSIER

ZAHARA A SOLAS

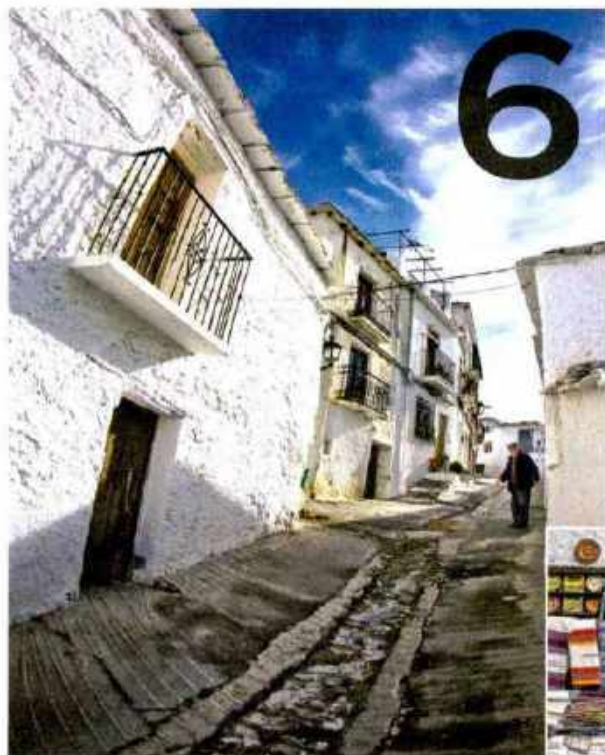
Aquellos privilegiados que reservan una parte de sus vacaciones para disfrutarlas en la tercera estación del año, tienen la inmensa suerte de encontrarse muchos destinos casi vacíos, apenas ocupados por los lugareños. Esto es lo que ocurre durante el otoño en Zahara de los Atunes, una de las localidades más turísticas de Cádiz (y más abarrotadas del verano). Fuera de temporada y sin rastro de turistificación, esta playa tiene mucho que ofrecer. En primer lugar, la belleza de sus atardeceres es la misma; eso sí, son un poco más tempraneros. Un sitio privi-

legiado para verlos es el faro de Punta Camarinal, junto a la playa de Bolonia. Dar un paseo a caballo por uno de sus arenales es otra actividad apetecible. Zaharaenlweb.com organiza rutas de una a tres horas (de 30 a 60 €), que además de recorrer la playa se adentran en el pueblo por el histórico Palacio de Jadraza, antigua fortaleza y residencia de los Duques de Medina. Otra ruta que no hay que perderse es la del atún rojo. Una primera parada podría ser en el restaurante Antonio (Bahía de la Plata, Atlanterra.), una institución gaditana.

+ INFO: cadizturismo.com



Viajar en otoño es un 26 % más barato, según la agencia Atrapalo.com.



LA ALPUJARRA Y LA CASTAÑA

En la montaña granadina también se homenajea a la castaña. Sus fiestas, quizá, no son tan conocidas como las de Galicia o Asturias (los famosos magosto), pero son igual de divertidas y se celebran en las mismas fechas: en torno a la festividad de Todos los Santos. De hecho, en Capileira, uno de los pueblos de la Alpujarra más populares, la tradición lle-

gó gracias a los campesinos gallegos que repoblaron la zona. Aquí, la 'mauraca' (que es como se conoce la fiesta que ensalza este fruto seco) se celebra a través de la degustación de castañas, que se asan en grandes hogueras y se suelen acompañar de anís. Esta combinación, a la que se suman en muchos casos verbenas populares, se repite en municipios como Bubiión, Alpujarra de la Sierra o Lanjarón. La fiesta tiene su origen en la costumbre de los labradores alpujarreños de agradecer la recolección de los frutos recibidos de la naturaleza.

+ INFO: turgranada.es





7 ANDORRA, DORMIR EN UN IGLÚ

Ha sido tan largo el verano que apetece pasar un poquito de frío. Para aquellos que se consideran calurosos –y lo han probado casi todo– este alojamiento exclusivo y singular, situado en la estación andorrana de Grandvalira (en el corazón del sector de Grau Roig), es una opción sorprendente. El hotel Iglú es único en el sur de Europa, está a 2.350 m de altura y se construye cada año con las primeras nieves (suele abrir a principios de diciembre).

Cuenta con cinco habitaciones, un bar, una terraza, una zona de *spa* y un restaurante. De hecho, siempre se puede disfrutar de las instalaciones sin tener que estar alojado y, por ejemplo, reservar una cena en su restaurante gourmet (especializado en cocina de montaña) y combinarla con actividades como un paseo en raquetas o en moto de nieve. Una noche en un iglú privado para dos personas cuesta 396 €.

+ INFO: mydifferentplace.com

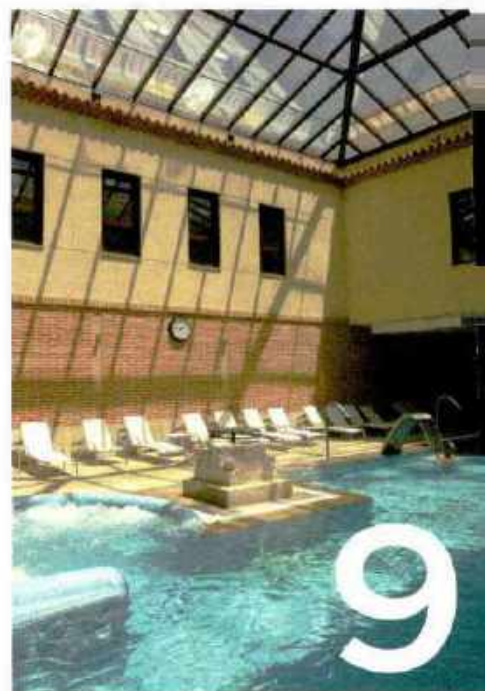




Cuando en la Península nos ponemos el abrigo, en las Canarias comienza la temporada alta. Cualquiera de las islas es genial en esta época del año, pero nos inclinamos por Lanzarote porque, ya que desconectamos, qué mejor que irnos muy lejos, a Marte (si es posible) o en su defecto a lo más parecido al planeta rojo. Tendremos esa sensación en el Parque Nacional de Timanfaya o Montañas de Fuego, un paisaje enigmático por las erupciones volcánicas que se sucedieron en el siglo

XVIII. En la isla no podemos dejar de seguir la huella de César Manrique. Los Jameos del Agua y la Cueva de los Verdes son dos ejemplos de cómo este genial artista canario utilizó la naturaleza como espacio creativo. Lanzarote también es cuna de un vino único, hijo de la lava. Cerca de La Geria hay varias bodegas en las que probarlo. Rumbo.es tiene una oferta de vuelo + hotel de 4*, del 16 al 19 de noviembre, a partir de 342 €/persona.

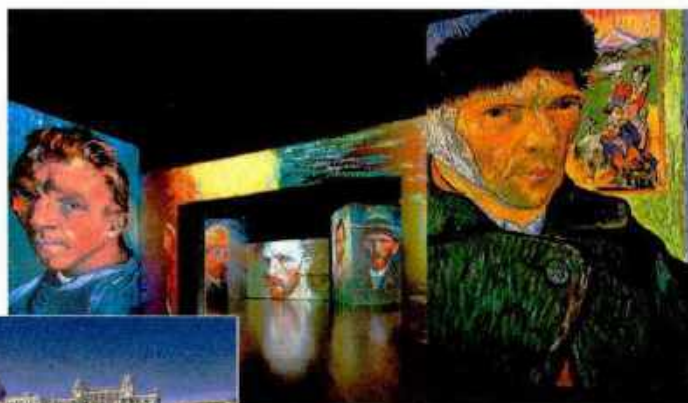
+ INFO: turismolanzarote.com



RELAX EN OLMEDO

Está en plena milla de oro de la Ribera del Duero y presume de una gastronomía notable. Solo por esas dos razones, esta localidad vallisoletana merece una escapada otoñal. Si añadimos que allí hay un antiguo convento mudéjar (en el que en su día se refugió Juana La Loca), hoy convertido en el Castilla Termal Balneario de Olmedo, para disfrute de los adictos a las aguas mineromedicinales, el plan es aún más seductor. La oferta 'Escapada termal' incluye hotel y acceso ilimitado a la piscina termal, desde 72 €/persona.

+ INFO: castillatermal.com



ALICANTE CON ARTE

Si te apetece ser testigo de un evento único, este otoño tienes una cita en Alicante. Allí se acaba de inaugurar la Van Gogh Alive-The Experience, una propuesta que combina 3.000 imágenes en movimiento del famoso genio holandés con luz y música. El público solo tiene que deambular por distin-

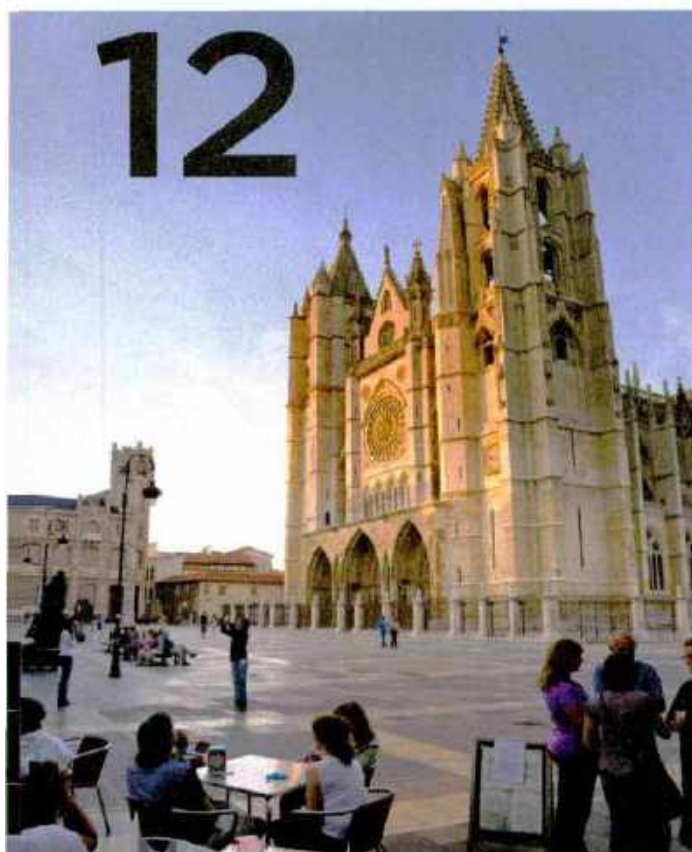
tas salas y sentir cómo todo le envuelve: las constelaciones que plasmó el pintor en *La Noche estrellada*, los molinos o los pájaros de su famoso *Trigal con cuervos*. Todo cobra vida para transformarse en emoción. Hasta el 16 de diciembre (entradas de 9 a 14 €).

+ INFO: vangogh.es

NOCHE DE MIEDO EN SORIA

Los norteamericanos tienen Halloween; nosotros, la noche de Difuntos de Soria, que nada le tiene que envidiar. Este festival, que se celebra desde hace 33 años, es un homenaje a Gustavo Adolfo Bécquer y a su leyenda *El Monte de las Ánimas*, considerada el mejor relato corto de terror de la literatura castellana. Los actos comienzan el 24 de octubre y finalizan el 1 de noviembre con el desfile nocturno de títeres, esqueletos y ánimas de caballeros templarios hasta las márgenes del Duero. Allí se realiza una lectura de la leyenda junto a la tétrica luz de la hoguera.

+ INFO: turismosoria.es



En esta época reservamos
más (85%) dentro de
nuestras fronteras.

LEÓN, ÚLTIMA LLAMADA

Todavía tienes una oportunidad de comprobar, de primera mano, por qué León ha sido nombrada Capital Española de la Gastronomía 2018. Con el lema Manjar de Reyes, toda la provincia se ha esforzado en cumplir un amplio programa de eventos que afronta la recta final; serán dos meses y medio de frenéticas excusas para llenar la panza, eso sí, se ruega moderación. Noviembre está dedicado al vino de la provincia, la cecina

de chivo (que coincidirá con la Feria de la Cecina de Vegacervera) y la castaña. Por su parte, diciembre será el mes de la alubia, el garbanzo y la lenteja. Para ayudar a la digestión se recomienda una vuelta por el casco histórico y el antiguo barrio judío (recibió el premio europeo de rehabilitación en 2002), por los Jardines de la Condesa o el paseo de Papalaguinda que bordea el río Bernesga.

+ INFO: turismoleon.org/