

Charco Azul. El Hierro

AGUA, DIVINO TESORO

En verano y más en vacaciones, el agua se convierte en protagonista del ocio y la diversión. El agua nos cura, nos relaja, nos divierte y nos pone en forma. Te proponemos una ruta para disfrutar de ella más que nunca.

MARTA COPEIRO DEL VILLAR

Bahía de Santander. Cantabria



Río Cuervo. Cuenca



El agua es sinónimo de vida, de salud. Es un elemento vital e imprescindible que, además, nos proporciona múltiples posibilidades de interacción y disfrute, especialmente en verano. Convertimos este elemento en el protagonista absoluto de nuestras propuestas viajeras estivales atendiendo a diferentes enfoques. El agua como medio para disfrutar de un sinfín de actividades y deportes al aire libre. Y el agua como base para el cuidado de nuestra salud. El agua como producto y elemento esencial de nuestra dieta, sin olvidarnos de que también puede ser un medio para el descanso de nuestros sentidos, para el *dolce far niente*.

Para relajarse y refrescarse

Islas Canarias

Además de sus excepcionales playas, el archipiélago presume de otros rincones únicos donde refrescarse: sus piscinas naturales de agua salada, que los oriundos denominan "charcos" y son remansos de aguas cristalinas donde bañarse es un placer. En Canarias hay alrededor de 60, la mayoría ubicadas frente a la costa, protegidas de mar abierto, pero aprovechando sus aguas. En Fuerteventura destaca Aguas Verdes, en Betancuria, con unos 6 kilómetros de "charcos" y entrantes de mar, perfectos para relajarse y descansar lejos del bullicio de las zonas de baño más populares. En el norte de Gran Canaria, muy cerca de Santa María de Guía, hay otro lugar para el recuerdo, el Roque Prieto. Un lugar tranquilo y hermoso donde el Atlántico se presenta domesticado. En el nordeste de Lanzarote y muy cerca de los Jameos del Agua, las piscinas de Punta Mujeres son el referente, con escaleras de acceso esculpidas sobre la piedra volcánica y zonas para tomar el sol. En Tenerife, cerca de Icod de los Vinos, destaca el Charco del Viento, por el contraste azul turquesa con las lavas y la arena, ¡y por las vistas al Teide! En El Hierro, una de las zonas de baño más espectaculares y

El archipiélago canario está lleno de piscinas naturales de agua marina, como el Charco Azul de la isla de El Hierro donde el agua se convierte en un espectáculo natural único, relajante y refrescante.

fotogénicas es el Charco Azul. Se encuentra en El Golfo, un valle volcánico de costa escarpada y virgen. Y con el mismo nombre hallamos en el municipio de San Andrés y Sauces de La Palma su piscina más afamada. Ha sido remodelada y cuenta con servicio de duchas, solarío, vestuarios, escaleras y barandillas, además de una zona infantil con fondo liso y una pequeña cascada. Finalmente, de La Gomera nos quedamos con la Piscina Hermigua y la visión imponente de unos inmensos bloques de 30 metros, restos del abandonado pescante construido a inicios del siglo xx para la exportación de plátanos y tomates.

→ www.turismodecanarias.com

Para ponerse en forma

Somo, Cantabria

Los beneficios de la práctica de los deportes náuticos son de sobra conocidos, y desde hace unos años varias universidades están estudiando los beneficios psicológicos del surf con resultados sorprendentes. Fomenta el compañerismo, ayuda a vencer depresiones, a superarse a uno mismo y a concentrarse. En su práctica, además, se producen muchas menos lesiones que en deportes como el fútbol o el baloncesto, y el cuerpo segrega tanto adrenalina, como endorfinas y serotonina. En definitiva, muchas emociones y un estado de relajación final muy placentero. En España, la playa de la localidad de Somo es uno de los referentes para la práctica de este deporte, con más de 7 kilómetros de arena blanca y olas perfectas durante todo el año. Está al otro lado de la bahía de Santander, y allí la Escuela Cántabra de Surf cuenta con un centro en el que imparten clases a todos los públicos que desean iniciarse en el surf y el *bodyboard*.

→ www.escuelacantabradesurf.com

Para beber y reponer fuerzas

Beteta, Cuenca

En el valle de esta pequeña localidad se encuentra el manantial y el Real Balneario de Solán de Cabras, al fondo de la hoz del río Cuervo y en un entorno natural de gran belleza, donde de nuevo el agua es la protagonista del paisaje, con saltos, cascadas y riachuelos que se pueden descubrir en agradables caminatas. El agua de Solán de Cabras procede de un acuífero muy antiguo, que se nutre de lluvias caídas cuando la atmósfera, los ríos y el mar eran mucho más puros y limpios que hoy. Sus beneficios, tanto al beberla como al darse baños, son conocidos desde el siglo xvii y, un siglo después, Carlos III mandó construir el balneario, fascinado por sus virtudes, entre las que destacan la mejora de los reumatismos, los problemas de riñón y de fertilidad. Un destino para relajarse y cuidarse.

→ www.rbcs.es | <http://solandecabras.es>



Valle de Benasque. Huesca.



Situado entre las bahías de Benidorm y Alfàs-Altea, el Parque Natural de Sierra Helada conforma un ecosistema de incalculable valor ecológico, gracias a la riqueza de su fauna y flora, tanto terrestre como marina.

Para disfrutar de la aventura

Altea, Alicante

La mejor forma de disfrutar del agua en verano es mojándose y practicando deporte al aire libre, y nada mejor que elegir un entorno protegido como el Parque Natural de la Sierra Helada, en la bahía de Altea, para enamorarse perdidamente del Mediterráneo mientras uno se divierte y se pone en forma. En este enclave, el mar y su clima son agradables desde abril hasta noviembre, y en el puerto deportivo Campomanes Marina Greenwich –situado justo en dicho meridiano, entre Calpe y Altea–, el centro náutico La Bocana Sailing Point organiza cursos, excursiones y aventuras a bordo de kayaks y tablas de pádel surf para descubrir rincones mágicos, como el Morro de Toix y sus cuevas con manantiales de agua dulce, o los islotes de Altea, perfectos para bucear y organizar un buen picnic posterior en la pequeña isla. Y quienes busquen una experiencia inolvidable y refrescante pueden experimentar los beneficios del yoga y del pilates realizados a bordo de las tablas de pádel surf, amarradas a la línea de boyas que la escuela tiene preparadas a tal efecto en la recoleta bahía.

→ www.labocanasailingpoint.com

Para jugar

Parque Temático
Natura Alqueva, Badajoz

Con el cierre en 2002 de las compuertas de Alqueva, nació el lago artificial más grande de Europa Occidental. Ocupa un área de 250 kilómetros cuadrados, entre el Alentejo portugués y la provincia de Badajoz. Tiene una longitud superior a los 80 kilómetros y cuenta con 1.200 kilómetros de

costa, equivalente a toda la costa de Portugal. En él se puede practicar piragüismo, windsurf y vela, o ir de pesca, hacer rutas en barco, darse baños en la playa y hasta probar el *water ball*, una experiencia que consiste en introducirse en una gran pelota de plástico y caminar sobre el agua manteniendo el equilibrio, una playa de interior en toda regla con servicios, casas rurales y hotelitos distribuidos en las localidades vecinas, como Cheles, Villanueva del Fresno, Villareal, Alconchel y Olivenza.

→ <http://alquevaparque.com/>

Para beber y disfrutar

Castejón de Sos, Huesca

En el noreste de la provincia de Huesca encontramos agua en su forma más salvaje y también más pura, pues allí nace una de las mejores aguas de España para su consumo, catalogada así por su calidad. Se trata del manantial de Veri (en San Martín de Veri y en El Run), unas aguas procedentes del deshielo de las alturas pirenaicas y las lluvias, que se filtran y purifican a través de formaciones rocosas calcáreas. Nos hallamos en las proximidades de la localidad de Castejón de Sos y a un paso del valle de Benasque. Aquí el agua se bebe y se disfruta también en sus múltiples opciones de *trekking* y barranquismo. Saltos, rapéles, estrechos, desfiladeros, infinidad de lagos de alta montaña y embalses donde se puede pescar, practicar kayak e incluso *rafting* por aguas bravas. Como contrapunto, para desconectar del mundo y descansar, en este entorno encontramos lugares como El Acebo de Casa Muria, una preciosa casa del siglo xviii rehabilitada con mucho encanto. ▣

→ www.turismoribagorza.org | www.casamuria.com

El poder purificante del agua la convierte en una verdadera fuente de salud y bienestar.