

PARA TODOS

Nº 50. MARZO 2014

SUMARIO

- ✚ Introducción
- ✚ Imprescindible
 - ❖ La ONCE y el deporte
 - ❖ Cartelera
 - Novedades audesc
 - Estrenos
 - ❖ Novedades discográficas (por Javier Cuenca)
- ✚ Novedades impresas
- ✚ Espacios naturales
 - ❖ Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión: Entre el hielo y la leyenda (Por César Mestre)
- ✚ Guía del bienestar
 - ❖ Salud. El paseo como fuente de creatividad
- ✚ Pasatiempos

INTRODUCCIÓN

Contenidos para todos los gustos se dan cita en este número de PARA TODOS con la intención de que recibas a la primavera con la expectación que se merece: asistiendo a un buen evento deportivo, yendo al cine o regalándote una proyección en casa, escuchando música, realizando una excursión a la naturaleza o dando un paseo. Tú escoges lo que más te apetece.

El esquí vuelve a protagonizar nuestra sección deportiva, aunque también hay natación, atletismo y ajedrez. Continuaremos con las últimas películas que ya pueden conseguirse en sistema audesc: cinco en total y con una temática muy variada. Por supuesto, no nos olvidaremos de los últimos estrenos de cine y dos recomendaciones musicales que se han incorporado al mercado discográfico.

En nuestro apartado de libros te proponemos las últimas obras de António Lobo Antunes, Isabel Allende y David Torres. El portugués bucea en su propia infancia para desvelar momentos que le han marcado, mientras que la escritora chilena se lanza de lleno al género del suspense en una novela trepidante con astrología y juegos de rol y el madrileño David Torres viaja a Sidi Ifni en compañía del humorista Miguel Gila donde se sumerge en una trama de asesinatos relacionada con la Legión.

La sección de Espacios Naturales viaja a tierras sorianas para hacer una visita a la Laguna Negra y a los Circos Glaciares de Urbión, un territorio impregnado de leyenda que ocupa más de 4.600 hectáreas y forma parte de la Red Natura 2000, además de ser Zona de Especial de Protección para las Aves. Un entorno privilegiado que merece un recorrido.

Y finalizaremos recomendándote el paseo como sano ejercicio físico y fuente de creatividad. Un estudio científico de la Universidad de Michigan sostiene que caminar es una actividad excelente para conectar con nuestra mente y lograr magníficos resultados inspiradores. Eso sí: es importante dedicarle un mínimo de 30 minutos y no repetir itinerarios, entre otras recomendaciones. Si puede hacerse al lado del agua, mejor que mejor. Con los habituales pasatiempos nos despedimos hasta abril. Comenzamos.

IMPRESINDIBLE

LA ONCE Y EL DEPORTE

Como ocurriera en febrero, el esquí vuelve a ser protagonista de los eventos deportivos de la ONCE en este mes de marzo. Madrid acogerá la tercera Copa de Esquí de la Federación Española de Deportes para Ciegos, mientras que la localidad rusa de Sochi hará lo propio con la Final del Circuito de la Copa del Mundo y la población oscense de Cerler con el Campeonato de España Absoluto. También tendrán cabida el atletismo, con el Campeonato de España en las Categorías de Invierno, en Alfaz del Pí (Alicante), y el Campeonato de España de Selecciones Autonómicas en Xátiva (Valencia); la natación, con el Campeonato de España de Invierno, en San Sebastián, y el ajedrez, con los Campeonatos Interterritoriales, en Ávila.

MADRID, DEL 2 AL 3 DE MARZO.

3ª COPA DE ESQUÍ DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES PARA CIEGOS (FEDC)

Este evento tendrá lugar en la pista Snowzone, situada en el centro comercial y de ocio Xanadú, ubicado en la localidad madrileña de Arroyomolinos.

RUSIA, DEL 4 AL 13 DE MARZO.

FINAL CIRCUITO DE LA COPA DEL MUNDO DE ESQUÍ

Este evento tendrá lugar en la localidad rusa de Sochi, el mismo escenario que ha acogido los Juegos Olímpicos de Invierno.

ALICANTE, DEL 8 AL 10 DE MARZO.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ATLETISMO EN LAS CATEGORÍAS DE INVIERNO

La localidad alicantina de Alfaz del Pí acoge este acontecimiento deportivo.

SAN SEBASTIÁN, DEL 8 AL 10 DE MARZO.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE NATACIÓN DE INVIERNO

La capital donostiarra acogerá este evento, que se celebrará durante tres jornadas completas, y a él podrán asistir clubes de natación de Málaga y Sevilla.

ÁVILA, DEL 16 AL 19 DE MARZO.

CAMPEONATOS INTERTERRITORIALES DE AJEDREZ

Entre el 16 y el 19 de marzo, se celebrará en Ávila el Campeonato clasificatorio por equipos de Ajedrez Interautonómico, organizado por la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC).

HUESCA, DEL 17 AL 19 DE MARZO.
CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO DE ESQUÍ
La población de Cerler es el escenario de dicho evento.

VALENCIA, DEL 23 AL 24 DE MARZO.
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS DE ATLETISMO ADAPTADO
Este evento se celebrará en las pistas de atletismo de la localidad de Xátiva (Valencia).

CARTELERA

-NOVEDADES AUDESC

Las aventuras, la acción bélica, la animación, el *western* y el terror se dan cita este mes en nuestra sección de películas incorporadas más recientemente al catálogo audesc.

Para empezar la conclusión de las aventuras de Harry Potter con la segunda parte de “Harry Potter y las reliquias de la muerte”, en la que el mago adolescente habrá de enfrentarse de manera definitiva a Lord Voldemort para impedir que se apodere del mundo.

En “Doce del patíbulo”, un comandante norteamericano poco disciplinado tendrá que entrenar a otros tantos presidiarios para llevar a cabo el asalto a una fortaleza alemana y el asesinato de los altos mandos que la ocupan. Una película repleta de acción dirigida por Robert Aldrich y con un magnífico reparto de la que se hicieron varias secuelas en los años ochenta.

En 1992, Clint Eastwood dirigió “Sin perdón”, película que supuso su retorno *western* y que se convirtió en una obra maestra del género. En ella, dos pistoleros retirados vuelven a las armas para obtener dinero, por lo que tendrán que acabar con otros tantos hombres que han acuchillado el rostro a una prostituta. Cuatro Oscar de la Academia confirmaron la grandeza de esta excelente película.

En “Shrek 2”, los protagonistas de la primera, el ogro Shrek y la princesa Fiona, viajan al reino de ésta para que su flamante marido conozca a sus suegros. Si bien no tan sorprendente como su predecesora, la secuela constituye un más que digno y divertido espectáculo.

La quinta y última novedad de marzo es “El exorcista”, película de terror dirigida en 1973 por William Friedkin en la que un sacerdote encarnado por Max von Sydow tendrá que liberar a una niña que ha sido poseída por el diablo. Realizadores como John Boorman, el propio Friedkin y Paul Schrader continuaron esta historia en varias secuelas y relecturas.

Nº 467 - Harry Potter y las reliquias de la muerte. Parte 2

El final ha llegado. Harry, Hermione y Ron tendrán que recuperar la espada de Gryffindor para encontrar y destruir los últimos horrocruxes. Mientras tanto, Lord Voldemort está a punto de apoderarse por completo de Hogwarts y de conseguir su objetivo: matar a Harry Potter. La única esperanza de Harry es encontrar los horrocruxes antes de que Voldemort lo encuentre a él. Buscando pistas, descubre una antigua y olvidada historia: la leyenda de las reliquias de la muerte, que podría dar al malvado Lord el poder definitivo.

Broche final a las aventuras del niño-mago (aquí ya convertido en un joven a punto de pasar a la vida adulta), ritmo acelerado y dosis de surrealismo. La crítica la ha definido como una película excitante y emocionante, una obra ingeniosa y un vigoroso entretenimiento. Vuelve a dirigir David Yates, responsable de otras tres películas de la serie.

Nº 470 - Doce del patíbulo

El comandante Reisman es un oficial estadounidense que se ha distinguido por su valor en la campaña de Italia, durante la Segunda Guerra Mundial. A pesar de ello, su mayor virtud no es la disciplina; de ahí que las relaciones con sus superiores sean más bien tensas. Sin embargo, debido a su brillante historial militar, no dudan en encargarle una misión suicida: asaltar una fortaleza nazi y matar a sus ocupantes, todos ellos altos mandos del régimen. Para ello tendrá que someter a un durísimo adiestramiento a doce presidiarios.

Dirigida en 1967 por Robert Aldrich, la película cuenta con un plantel de celeberrimos actores encabezado por Lee Marvin y Charles Bronson. La fórmula se retomó en la década de los ochenta con algunos actores del film original y tres entregas más, las últimas para televisión.

Nº 253 - Sin perdón

Clint Eastwood y Morgan Freeman interpretan a dos forajidos retirados y abandonados a su suerte que cogen sus armas por última vez para conseguir una recompensa, por lo que tienen que matar a dos hombres que cortaron la cara a una prostituta. Richard Harris es un intruso, un pintoresco asesino a sueldo al que llaman Bob el Inglés. Gene Hackman es un ex pistolero convertido en sheriff cuya única forma de hacer cumplir la ley y el orden es la intimidación personal y la fuerza física.

Se trata de un *western* crepuscular, desmitificador, épico, sombrío y reflexivo que revitalizó un género devaluado. Premiada en 1992 con cuatro Oscar de la Academia: mejor película, director, actor secundario (Gene Hackman) y montaje.

Nº 256 - Shrek 2

Los enamorados Shrek y Fiona, al regreso de su luna de miel, son invitados por los padres de ella a una celebración por la boda. Acompañado por su fiel amigo Asno, Shrek debe enfrentarse al mayor de los problemas que se podía imaginar: sus suegros. Los padres de Fiona, cuando invitan a la joven pareja a

visitar el reino de Muy Muy Lejano, no se esperaban que su yerno tuviera ese aspecto y, mucho menos, que su hija hubiera cambiado tanto. Los planes que el rey había hecho para el futuro del reino y para sí mismo se ven totalmente trastocados. Es entonces cuando entran en escena la maquiavélica Hada Madrina, su arrogante hijo Príncipe Encantador y un minino muy especial: el Gato con Botas, experto matador de ogros.

Aunque sin la sorprendente chispa de su antecesora, todo un hito en el mundo de la animación, se trata de una digna continuación que cumple como divertido entretenimiento. La saga contó con otras dos secuelas posteriores y varios apéndices.

Nº 263 - El exorcista

Adaptación de la novela de William Peter Blatty, que a su vez se inspiró en un exorcismo real ocurrido en Washington en 1949. Regan, una niña de doce años, es víctima de fenómenos paranormales como la levitación o la manifestación de una fuerza sobrehumana. Su madre, aterrorizada, tras someter a su hija a múltiples análisis médicos que no ofrecen ningún resultado, acude a un sacerdote con estudios de psiquiatría, el Padre Karras, quien está convencido de que el mal no es físico sino espiritual, es decir, que la niña es víctima de una posesión diabólica.

William Friedkin dirigió esta película en 1973, con Linda Blair en el papel de la niña endemoniada y Max von Sydow en el del exorcista. El film, que ha conocido diversas secuelas en las que se han visto implicados cineastas como el propio Friedkin, John Boorman o Paul Schrader, obtuvo dos Oscar de los diez a los que estaba nominado.

-ESTRENOS

Si estás pensando qué ir a ver en marzo al cine y no te decides, aquí te ofrecemos una serie de propuestas que abarcan distintos géneros como la acción, el terror, la comedia y el drama.

Empezamos con “300: El origen de un imperio”, *spin-off* de la película estrenada en 2006. En esta ocasión Zack Snyder cede la dirección a Noam Murro, aunque sigue encargándose del guión de esta película en la que el general griego Themistokles intentará unir su país y liderar el ataque que alterará el curso de la guerra.

El prolífico e interesante cineasta galo François Ozon regresa a la cartelera con “Joven y bonita”, film del que también es responsable del guión y que cuenta la historia de una chica de 17 años que un buen día decide ocupar sus noches ejerciendo la prostitución de lujo.

Matthew McConaughey y Jared Leto han sido premiados por sus respectivas interpretaciones en “Dallas Buyers Club”, la historia real de un cowboy de rodeo, drogadicto y mujeriego, a quien le diagnosticaron sida en 1986 y que

comenzó a tomar AZT, el único medicamento que existía en aquella época contra la grave enfermedad. Dirige Jean-Marc Vallée, responsable de “C.R.A.Z.Y.” y “Café de Flore”, entre otros largometrajes.

Sylvester Stallone, que parece haber salido con nuevos bríos del ostracismo al que había sido abocado en los últimos años, firma el guión de “El protector”, una especie de *western* moderno con mucha acción y ecos de serie B en el que un antiguo agente de la DEA elige el lugar equivocado al que retirarse para proteger a su hija de 10 años. Tras la cámara, encontramos a Gary Fleder, en cuya nómina figuran títulos como “El jurado” o “El coleccionista de amantes”.

El responsable de “El pacto de los lobos” y “Silent hill” se atreve con la relectura de un clásico de la literatura y casi del cine, “La bella y la bestia”, prometiendo ofrecer algo distinto de lo ya realizado. Léa Seydoux y Vincent Cassel encabezan el reparto.

Por otra parte, los guionistas de “Pagafantas” firman el nuevo trabajo tras la cámara de Emilio Martínez-Lázaro, “Ocho apellidos vascos”, una comedia, con Clara Lago y Dani Rovira como protagonistas. En ella, un sevillano de toda la vida que jamás ha salido de su ciudad tendrá que viajar a la Euskadi profunda para conquistar a una mujer que se resiste a sus encantos, algo que habitualmente no sucede con las féminas que se cruzan en su camino.

Neil Jordan, realizador que alterna proyectos personales con iniciativas más rentables para su bolsillo, regresa al territorio vampírico, en el que no incursionaba desde la irregular “Entrevista con el vampiro”, para narrar la aventura de dos mujeres sin dinero que, buscando mejor suerte, conocen a Noel, un individuo tímido y solitario que les ofrece cobijo en su hotel, Byzantium, cuyo nombre da título al film.

Y también hay hoteles, aunque de otra clase, en la nueva película del peculiar Wes Anderson, quien se rodea de caras muy conocidas en el reparto, algunas ya presentes en anteriores trabajos suyos, para contarnos la amistad entre el conserje y el empleado de un establecimiento hotelero en la primera mitad del siglo XX. El intento por recuperar una pintura renacentista y la batalla entre los miembros de una familia por una inmensa fortuna centran también el argumento de “El gran hotel Budapest”.

Ocho años después de la interesante “Un franco, 14 pesetas”, el actor y director Carlos Iglesias se ha animado a retomar la historia de la familia de Martín, cuyo hijo adolescente les hará volver de nuevo a la Suiza a la que emigraron y que abandonaron para regresar a España. La secuela, como no podía ser menos, lleva por título “Dos francos, 40 pesetas”.

Y terminamos con otra continuación, esta vez la de las aventuras del Capitán América. Joe Johnston abandona la dirección de la franquicia para dejarla en manos de los hermanos Anthony y Joe Russo en un relato repleto de acción donde este superhéroe de Marvel tendrá que unir fuerzas con la Viuda Negra para hacer frente a una conspiración de impredecibles consecuencias.

-300: El origen de un imperio

Director: Noam Murro. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Sullivan Stapleton, Rodrigo Santoro, Eva Green. **Género:** Acción / **SINOPSIS:** Basada en la novela gráfica de Frank Miller, cuenta la historia del general griego Themistokles en su intento por unir Grecia y liderar el ataque que cambiará el curso de la guerra. Se enfrentará a la invasión persa, liderada por Xerxes y Artemisa, la comandante de la armada persa. 'Spin-off' de la película/cómic "300", en el que Zack Snyder abandona la dirección, aunque no el guión, en manos de Noam Murro, responsable de la desconocida "Smart people".

-Joven y bonita

Director: François Ozon. **Nacionalidad:** Francia. **Intérpretes:** Marine Vacth, Géraldine Pailhas, Frédéric Pierrot, Charlotte Rampling. **Género:** Drama / **SINOPSIS:** Isabelle es una preciosa joven de 17 años, de una familia adinerada, que aparentemente tiene el mundo a sus pies. Pero un viaje de autodescubrimiento sexual la embarcará en una doble vida: estudiante de día y prostituta de lujo de noche. Esta es su historia, a través de cuatro estaciones y cuatro canciones. El prolífico François Ozon, tras el éxito de "En la casa", escribe y dirige esta inquietante película que ha cosechado críticas muy halagüeñas.

-Dallas Buyers Club

Director: Jean-Marc Vallée. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Matthew McConaughey, Jennifer Garner, Jared Leto, Steve Zahn. **Género:** Drama / **SINOPSIS:** Basada en la vida real de Ron Woodroof, un tejano cowboy de rodeo, drogadicto y mujeriego, al que en 1986 le diagnosticaron sida y le pronosticaron un mes de vida. Woodroof comenzó a tomar AZT, el único medicamento disponible para luchar contra la terrible enfermedad en aquella época. El responsable de títulos como "C.R.A.Z.Y." o "Café de Flore" dirige este drama por el que McConaughey y Leto han recibido ya varios galardones.

-El protector

Director: Gary Fleder. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Jason Statham, James Franco, Winona Ryder, Kate Bosworth. **Género:** Acción / **SINOPSIS:** Un exagente de la DEA, viudo (Jason Statham), se retira a un pequeño pueblo por el bien de su hija de diez años. El único problema es que ha elegido el lugar equivocado. Película de acción escrita por Sylvester Stallone, deudora de la serie B de los años 70. Dirige Gary Fleder, responsable de *thrillers* como "El jurado", "Ni una palabra" o "El coleccionista de amantes".

-La bella y la bestia

Director: Christophe Gans. **Nacionalidad:** Francia. **Intérpretes:** Léa Seydoux, Vincent Cassel, André Dussollier, Eduardo Noriega. **Género:** Fantástico / **SINOPSIS:** Nueva adaptación de la historia de la bella y la bestia. En palabras de su director, "aunque seré fiel a la narración de este inmortal cuento de

hadas, manteniendo el tiempo y los personajes como en el original, sorprenderé al público creando un universo completamente nuevo jamás experimentado antes, con imágenes de una calidad sin precedentes”. Quien así se expresa es responsable de películas como “Silent hill” o “El pacto de los lobos”. El film ha podido verse, fuera de concurso, en el Festival de Berlín de este año.

-Ocho apellidos vascos

Director: Emilio Martínez-Lázaro. **Nacionalidad:** España. **Intérpretes:** Clara Lago, Dani Rovira, Carmen Machi, Karra Elejalde. **Género:** Comedia / **SINOPSIS:** Rafa (Dani Rovira) es un joven señorito andaluz que no ha tenido que salir jamás de su Sevilla natal para conseguir lo único que le importa en la vida: el fino, la gomina y las mujeres. Hasta que un día todo cambia cuando aparece la primera mujer que se resiste a sus encantos: Amaia (Clara Lago), de procedencia vasca. Decidido a conquistarla, Rafa viaja hasta un pueblo de la Euskadi profunda, donde para que Amaia le haga algo de caso deberá hacerse pasar por vasco. El sevillano pasará entonces a llamarse Antxon, nombre euskera al que decide, además, acompañar de algunos apellidos vascos: Arguiñano, Igartiburu, Erentxun, Gabilondo, Urdangarin, Otegi, Zubizarreta y Clemente. Nueva comedia del habitual del género Emilio Martínez-Lázaro, escrita por el tándem Borja Cobeaga-Diego San José, autores de los guiones de “Pagafantas” y “No controles”, dirigidos por el primero.

-Byzantium

Director: Neil Jordan. **Nacionalidad:** Reino Unido. **Intérpretes:** Saoirse Ronan, Gemma Arterton, Sam Riley, Jonny Lee Miller. **Género:** Terror / **SINOPSIS:** Eleanor y Clara, dos mujeres misteriosas y sin dinero, abandonan el escenario de un crimen violento y llegan a un complejo hotelero hundido en la costa. Intentarán buscar dinero y refugio a lo largo de la costa y los ruinosos hoteles y Clara, siempre práctica, venderá su cuerpo. Pronto conocerá al tímido y solitario Noel, quien les dará un techo en su desastrado hotel: Byzantium. Nueva incursión de Neil Jordan en el género de terror, que no frecuentaba desde “Entrevista con el vampiro”. De hecho, esta es también una película de vampiros en la que se mezclan dureza, reflexión y brutalidad. El film pudo verse en el pasado Festival de Sitges.

-El gran hotel Budapest

Director: Wes Anderson. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Ralph Fiennes, Tony Revolori, Saoirse Ronan, Bill Murray, Jude Law, Willem Dafoe, Tilda Swinton, Harvey Keitel, Edward Norton, Jeff Goldblum, Adrien Brody, F. Murray Abraham. **Género:** Comedia / **SINOPSIS:** Gustave H. (Ralph Fiennes), Un legendario conserje de un famoso hotel europeo de entreguerras, entabla amistad con Zero Moustafa (Tony Revolori), un joven empleado al que convierte en su protegido. La historia trata sobre el robo y la recuperación de una pintura renacentista de valor incalculable y sobre la batalla que enfrenta a los miembros de una familia por una inmensa fortuna. Como telón de fondo, aparecen los levantamientos que transformaron Europa durante la primera

mitad del siglo XX. Reparto de campanillas para la nueva película del singular Wes Anderson, responsable de obras decididamente transgresoras como “Life aquatic” o la más reciente “Moonrise Kingdom”.

-2 francos, 40 pesetas

Director: Carlos Iglesias. **Nacionalidad:** España. **Intérpretes:** Carlos Iglesias, Javier Gutiérrez, Nieve de Medina. **Género:** Drama / **SINOPSIS:** En 1974 han pasado seis años desde que la familia de Martín regresó de Suiza: tiempo suficiente para rehacer sus vidas en Madrid pero no para olvidar ese país idílico en el que consiguieron despegar. Su hijo Pablo tiene 18 años, pertenece a una generación que representa el cambio, la apertura y la destrucción de las barreras ideológicas que marcaron la vida de sus padres. Será él quien arrastrará a toda la familia de vuelta a Suiza, encontrando en su camino otras formas de vida y descubriendo lo mucho que le queda por saber. Secuela de la interesante “Un franco, 14 pesetas”, dirigida por Iglesias en 2006.

-Capitán América: El soldado de invierno

Directores: Anthony Russo y Joe Russo. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Chris Evans, Emily Vancamp, Anthony Mackie. **Género:** Acción / **SINOPSIS:** Tras los devastadores acontecimientos acaecidos en Nueva York con Los Vengadores, esta película nos cuenta cómo Steve Rogers, alias el Capitán América, vive tranquilamente en Washington, D.C., intentando adaptarse al mundo moderno. Pero cuando atacan a un colega de S.H.I.E.L.D., Steve se ve envuelto en una trama de intrigas que amenaza con poner en peligro al mundo.

El Capitán América une fuerzas con la Viuda Negra y lucha por sacar a la luz una conspiración cada vez mayor mientras hace frente a asesinos enviados para silenciarle. Cuando por fin se revela la magnitud de la malvada trama, el Capitán América y la Viuda Negra van a contar con la ayuda de un nuevo aliado: el Halcón. Pero también deberán enfrentarse a un enemigo inesperado y extraordinario: el Soldado de Invierno. Los hermanos Russo, responsables de series de televisión como “Community” y “Arrested Development” y películas como “Tú, yo y ahora... Dupree” y “Bienvenidos a Collinwood” recogen el testigo de Joe Johnston y se hacen cargo de esta segunda película de la franquicia.

NOVEDADES DISCOGRÁFICAS

Por Javier Cuenca

Una brillante aproximación a la obra de tres compositores de cine y el disco de un cantautor español que reinventa las claves del género son las dos propuestas que te ofrecemos hoy en nuestra sección de novedades musicales.

El guitarrista Jaume Tugores se acerca con ingenio y destreza a la música compuesta por Enio Morricone, Nino Rota y Nicola Piovani para rendirles

tributo y dejarse llevar por sus exuberantes composiciones, que en su guitarra cobran un aire nuevo y lleno de matices.

Por su parte, el cantautor Andrés Sudón logra en "Consciencia" ofrecer una visión moderna y transgresora de este tipo de música, dejando que el verso fluya con naturalidad, como reza una de las canciones del álbum, y adornándolo de melodías que se apartan con denuedo de los cauces trillados.

Tugores: "Morricone-Rota-Piovani" (Discográfica: Blau Producciones)

Reinterpretar a los clásicos tiene su miga, y hacerlo con la adecuada solvencia para que suenen a algo nuevo, diferente, es tarea que se antoja ardua. Pues bien: el guitarrista mallorquín Jaume Tugores, aficionado a partes iguales a su instrumento y a las bandas sonoras, lo ha conseguido en su último disco. Un trabajo íntimo y desnudo en el que rinde homenaje a tres compositores que comparten entre sí el rasgo común de ser italianos y escribir música para cine.

La guitarra de Tugores, más que acomodarse a la pura versión, va acariciando estas composiciones con el mimo y el cuidado de un melómano que disfrutara de ellas primero como oyente y luego como intérprete. Del Nino Rota de "Amarcord" y "El padrino" pasa al Morricone de "La misión" y "Érase una vez en América", sin olvidar la hermosa partitura que Nicola Piovani compusiera para "La vida es bella".

Y sobre todas ellas se desliza Tugores como de puntillas, imprimiendo en cada una la sutileza de su guitarra y sin mancillar una sola de sus notas. Este es un disco tan recomendable para los amantes de las bandas sonoras como para los que gustan de la buena música instrumental. Lo más destacable de estas versiones es la sencillez con la que se nos presentan, apenas unos pocos instrumentos, y cómo, a pesar de ello, consiguen sonar con la plenitud de una obra sinfónica. Una verdadera delicia.

Andrés Sudón: "Consciencia" (Discográfica: Autoeditado)

Andrés Sudón ha parido un disco "conscientemente" transgresor, donde la palabra se revela sin trucos, lúcida y urgente, y la música apuntala con sinuosa destreza el sentido exacto de su verso explosivo y obstinadamente libre. Surrealista, irreverente, hermosamente atípico, este puñado de canciones certifica que la llamada "música de autor" es capaz de romper sus moldes y evadirse de etiquetas.

Impecablemente producido por el también cantautor Antonio de Pinto, "Consciencia" proclama su condición de obra visceral y rebelde en canciones rabiosamente poéticas como "Con naturalidad" o "Lo nuestro es llover", imágenes y metáforas de la emoción que Sudón adorna con aproximaciones al jazz y al flamenco, profusión de violines y guitarras eléctricas astutamente "pervertidas" para redondear ese toque resueltamente vanguardista que apreciamos desde la primera nota del álbum.

Resuenan en este cantautor denodadamente físico, en este poeta de raza, los ecos de sus maestros, pero siempre con la búsqueda de una independencia creativa que no disfrace de imitación lo que debe ser guiño y nunca remedo. Un

disco especialmente dirigido a quienes gustan de escuchar poemas cantados, versos sin apenas rima pasados por el tamiz de melodías que huyen de la obviedad para recalcar en lo imprevisible.

NOVEDADES IMPRESAS

Las últimas obras de los escritores António Lobo Antunes, Isabel Allende y David Torres centran nuestra sección de libros recién llegados a los escaparates este mes de marzo.

En “Sobre los ríos que van”, el portugués Lobo Antunes rememora su infancia en la cama de un hospital para recuperar algunos momentos importantes de aquella época que de alguna forma han marcado su vida. Un libro intimista sobre el ejercicio de recordar la niñez.

Isabel Allende da un giro a su literatura y se interna en los vericuetos de la novela policiaca con “El juego de Ripper”, un *thriller* que tiene a la astrología y a los juegos de rol como telón de fondo.

Y, para finalizar, la nueva novela del escritor español David Torres, que en esta ocasión viaja a la guerra de Sidi Ifni para embarcarse en una trama de asesinatos que tiene como protagonista al cómico Miguel Gila.

Autor: ANTÓNIO LOBO ANTUNES
Título: SOBRE LOS RÍOS QUE VAN
Editorial: MONDADORI
Año de edición: 2014
Número de páginas: 224
ISBN: 978-84-397-2779-8

Una operación grave mantiene a António Lobo Antunes en cama durante dos semanas. En el hospital, aturdido por el dolor y los medicamentos, rememora su infancia: su padre jugando al tenis, su madre haciéndole la raya del pelo, las montañas, el olor de la mermelada en la despensa, las flores en las macetas de los escalones, los amores no correspondidos...

Un río de recuerdos que se precipita cuando aparece la enfermedad, y la cercanía de la muerte provoca que la llamada de la vida se oiga con más fuerza. En “Sobre los ríos que van”, la memoria de su autor fluye como el agua y, como ésta, la literatura aquí es fresca y cristalina.

Autor: ISABEL ALLENDE
Título: EL JUEGO DE RIPPER
Editorial: PLAZA & JANÉS
Año de edición: 2014
Número de páginas: 480
ISBN: 978-84-013-4215-8

Tal como predijo la astróloga más reputada de San Francisco, una oleada de crímenes comienza a sacudir la ciudad. En la investigación sobre los asesinatos, el inspector Bob Martín recibirá la ayuda inesperada de un grupo de internautas especializados en juegos de rol: Ripper.

La novela, que recuerda a las historias de los mejores maestros del suspense, es un puzzle perfectamente ideado cuyas piezas van encajando conforme se avanza en su lectura hasta su insospechado final. Con “El juego de Ripper”, Isabel Allende da un giro a su narrativa y, con su inconfundible estilo, se atreve con una trama de investigación que demuestra su inagotable capacidad de reinención. Como en sus anteriores novelas, a través de esta historia se abordan temas universales como la ecología, la defensa social, el racismo, la marginación, la generación hippy, el mundo gay, las medicinas naturales o la relación mente-cuerpo.

Autor: DAVID TORRES

Título: TODOS LOS BUENOS SOLDADOS

Editorial: PLANETA

Año de edición: 2014

Número de páginas: 272

ISBN: 978-84-081-2292-0

Una guerra absurda en el norte de Marruecos, un grupo de legionarios con más hambre que principios, un conocido cómico actuando para animar a la tropa, un asesino desconocido que se toma la justicia por su mano y única mujer capaz de despertar los peores instintos. Estos son los ingredientes que se entremezclan en la nueva novela de David Torres, que se acaba de publicar con el título de “Todos los buenos soldados”.

La trama de este relato se sitúa en las Navidades de 1957. En el escenario de la guerra de Sidi Ifni se encuentra un olvidado destacamento de la Legión a la espera de instrucciones de retirada. El cómico Miguel Gila ha viajado hasta allí para animar a las tropas. En ese momento, empiezan a aparecer asesinados varios de los soldados que componen el grupo. Todos son sospechosos, empezando por Gila, que acabará convirtiéndose en un personaje más de este thriller tan brillante como adictivo.

Se trata de una novela muy original que retrata de forma despiadada la vida en la colonia militar de Sidi Ifni mientras en España se consolidaba la dictadura de Franco. Las drogas, el alcohol, la prostitución y la corrupción constituían el ambiente en el que campaban estos legionarios olvidados por sus propios paisanos.

ESPACIOS NATURALES

Declarados Parque Natural en 2008, la Laguna Negra y los Circos Glaciares de Urbión incluyen ecosistemas acuáticos de enorme singularidad. El hielo ha ido esculpiendo caprichosas formas en este privilegiado entorno, inspiración para la pluma de Antonio Machado y hacedor de leyendas como ésta que afirma que la laguna que le da nombre no tiene fondo y está habitada por un monstruo dispuesto a comerse a quien ose penetrar en ella.

LAGUNA NEGRA Y CIRCOS GLACIARES DE URBIÓN: ENTRE EL HIELO Y LA LEYENDA

Por César Mestre

Un total de 4.617 hectáreas integran el Parque Natural de la Laguna Negra y los Circos Glaciares de Urbión, lugar cuyos valores naturales han propiciado su incorporación a la Red Natura 2000. Este privilegiado entorno, que forma parte de la Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA) y es Lugar de Importancia Comunitaria (LIC) de la sierra de Urbión y Cebollera, se localiza en la comarca soriana de Pinares, en las áreas de mayor altitud de los municipios de Duruelo de la Sierra, Covalada y Vinuesa. Su declaración como Parque Natural tuvo lugar en 2008.

Un alto porcentaje de su superficie se eleva por encima de los 1.700 metros en lo que se denomina como piso oromediterráneo (entre 1.500 y 2.000 metros). La oscilación climática cuaternaria de hace dos millones de años ha modelado el paisaje glaciar característico de la sierra de Urbión. Un territorio que incluye ecosistemas acuáticos ligados al glaciario de notable singularidad, entre los que destacan varias lagunas incluidas en el Catálogo Regional de Zonas Húmedas de Castilla y León: Laguna Negra, Laguna Larga, Laguna Helada, Laguna Mansegosa y Laguna del Hornillo.

En este espacio natural se encuentran algunas de las cotas más elevadas de la provincia de Soria, como el Pico de Urbión, con 2.228 metros de altitud, cerca del cual nace el río Duero. La Laguna Negra es famosa por el relato que Antonio Machado escribió en 1912, titulado “Los hijos de Alvargonzález”. Cuentan las leyendas que esta laguna no tiene fondo y llegan a decir que se comunica con el mar mediante cuevas y corrientes subterráneas, incluso que hay un ser en su fondo que devora todo lo que cae en ella. Pero la realidad es que su profundidad máxima no supera los ocho metros.

Este parque posee la singularidad de que el hielo, con su gran poder de erosión, ha ido esculpiendo, como si de un cincel se tratara, el paisaje glaciar de caprichosas formas que hoy se puede contemplar. La combinación de contrastes que generan los ecosistemas forestales, las lagunas, los arroyos y los pastizales de alta montaña dan lugar a exuberantes paisajes, característicos de la alta montaña mediterránea ibérica.

Geología

La oscilación climática cuaternaria a la que antes nos referíamos ha originado formas glaciares de circo, que actualmente ocupan las lagunas Negra, Larga y Helada, entre las más conocidas. Este sistema lagunar es el resultado de la acción glacial y periglacial, producida por la sobreexcavación de la base de los circos, que se cierran por arcos morrénicos, impidiendo la evacuación del agua acumulada. En el cuaternario existía un glaciar que se iniciaba cerca del pico de Urbión y descendía por el cinturón rocoso que cierra la Laguna Negra hasta el valle del Revinuesa.

Restos de la actividad de glaciación son las acumulaciones de tierra y piedra que arrastraba el glaciar, con forma de suave promontorio (conocido como morrena), hoy cubiertos por el bosque, como el talud o promontorio que rodea la Laguna Negra, sobre el que se sitúa la pasarela. Otros testimonios del fuerte acarreo del glaciar son los bloques gigantes que quedan a lo lejos, como los que pueden verse cerca del aparcamiento del Paso de la Serrá. En épocas de clima más benigno, el hielo glacial experimentó un menor avance. La sucesión de líneas de depósitos indica los diferentes niveles de avance del glaciar. Los más alejados del circo, hacia altitudes menores, son los correspondientes a periodos más fríos.

Flora

El elevado régimen de lluvias de la zona y un ambiente fresco han facilitado la permanencia e incluso el desarrollo de una vasta masa de pino silvestre o albar (*Pinus sylvestris*) que cubre casi totalmente los valles del Revinuesa y el Duero. Estos pinares forman parte de la mayor extensión boscosa de la Península Ibérica, dando lugar a un paisaje que recuerda a los bosques boreales de Siberia. En cotas superiores a los 1.400 metros, en laderas umbrías con fuertes pendientes, aparece el haya (*Fagus sylvatica*), formando en ambientes rocosos pequeños bosques monoespecíficos o mezclados con el pino albar y otros árboles.

Por encima de los 1.800 metros, los largos periodos de inivación, junto con los fuertes y fríos vientos, sólo permiten el desarrollo de matorral y pastizal adaptado a condiciones extremas, donde son frecuentes el biércol (*Calluna vulgaris*), el enebro rastrero (*Juniperus alpina*) y el arándano (*Vaccinium myrtillus*) entre pastizal de alta montaña.

En las partes más elevadas y sujetas a las inclemencias del tiempo proliferan pequeñas especies almohadilladas de flora alpina, entre las que destacan algunos endemismos propios de la sierra de Urbión como la armería (*Armeria losae*) y la margarita alpina (*Leucanthemopsis alpina*), junto con otros elementos florísticos típicos de montañas europeas como Pirineos o Alpes. Asimismo, especies vegetales muy peculiares y particulares se pueden atisbar entre lagunas, arroyos y cascadas de este privilegiado entorno.

Fauna

La alternancia de ambientes boscosos y zonas abiertas de alta montaña permite la presencia de una variada fauna, donde destaca un invertebrado, el coleóptero (*Rosalia alpina*), asociado a los hayedos, que figura como protegido

en la legislación nacional e internacional. Hay también reptiles característicos de ambientes atlánticos como el lagarto verde y la víbora áspid, de la misma manera que algunos anfibios como el tritón jaspeado.

Entre los mamíferos más habituales se encuentra la ardilla, la garduña, el zorro, la comadreja, el tejón, el ciervo, el corzo y el jabalí. Más extraños y esporádicos son el lobo, la nutria y el visón europeo. En cuanto a las aves, en los pinares se hallan especies de pequeño tamaño como el piquituerto, el carbonero palustre, la chocha perdiz, el agateador común, el trepador azul o el pinzón vulgar, entre otras. En las zonas abiertas de alta montaña se puede ver al acentor alpino, la collalba gris o la bisbita alpina. Aunque el valor del Parque como ZEPA radica sobre todo en la presencia de aves rapaces como el águila culebrera, el halcón peregrino, el águila real y la perdiz pardilla, ave cada vez más escasa en las montañas del interior peninsular.

Los pueblos

El patrimonio cultural y etnográfico de los pueblos en que se asienta el Parque es muy relevante, rico, variado y poco alterado. La arquitectura popular ofrece una notable variedad de construcciones. La población de Vinuesa, la más importante de la zona, cuenta con un conjunto histórico-artístico muy destacable con interesantes edificios de los siglos XVI al XVIII como la Casa de los Ramos, el Palacio del Marqués de Vilueña o el de Don Pedro de Neila, la Iglesia de Nuestra Señora del Pino del siglo XVII o el Puente Romano.

En el municipio de Covalada destacan sus puentes, que se encuentran entre los más apreciables de Soria, como el del Bocalprado y el de Tejeros. Su edificio más relevante es la Iglesia de San Quirico y Santa Julita, de estilo gótico. En lo que se refiere a Duruelo de la Sierra, primer pueblo con que tropieza el Duero en su largo recorrido hasta Oporto, el Mirador de Castroviejo ofrece una espectacular vista sobre el valle y llaman la atención los efectos de la erosión. Su iglesia, de origen prerrománico, es la pieza más importante del patrimonio de la localidad, junto a la necrópolis de tumbas antropomórficas. Cercanas están la Cueva y Cascada Serena, merecedoras también de un recorrido.

La visita

El parque se puede visitar todos los días y hacerlo es completamente gratuito. En invierno es muy posible que haya placas de hielo y que la Laguna Negra esté helada. La forma más aconsejable de recorrer el parque es a pie, ya que existen rutas de senderismo muy interesantes.

Dónde dormir

- Hotel Residencia La Hostería de Castroviejo: Se trata de un acogedor establecimiento con una cuidada decoración rústica que dispone de 10 amplias habitaciones completas enclavadas en un entorno en el que prima la naturaleza. Esta situado en la calle de La Peña, número 12, en Duruelo de la Sierra (Soria). El teléfono es el 9765 321 424 / 975 371 318.

- Hostal La Corte de Pinares: Situado en el centro de Vinuesa, dispone de 13 habitaciones amplias, de las cuales tres de ellas están adaptadas para personas con discapacidad y dos son suites con hidromasaje. Cuenta con restaurante y sala social. Se ubica en la calle Laguna Negra, número 1, en Vinuesa (Soria). El teléfono es 975 375 532 / 650 444 027.

Dónde comer

- Mesón Don Pancho: Ofrece platos variados de cocina tradicional, siendo su especialidad la merluza a la plancha y los hongos. Está en la calle Burgos, 8, en Covalada (Soria). El teléfono para reservas es 975 370 396.
- Alvargonzález: Entre los platos que ofrece destacan la ensalada templada de bacalao con vinagreta de piquillo y langostinos y el lomo de ciervo con salsa de frutas del bosque. Podemos encontrarlo en la avenida Constitución, s/n, en Vinuesa (Soria). El teléfono de este local es el 975 378 505.

Cómo llegar

Desde Soria hay que tomar la N-234, en dirección hacia Burgos y llegar hasta la localidad de Cidones. Al final del pueblo, hay que coger el desvío a mano derecha en dirección a Vinuesa. Cerca de esta localidad, existen letreros que indican el modo de acceder a la Laguna Negra por el valle del Revinuesa. A la Laguna Negra se puede acceder en coche, salvo en verano o en días festivos con mucha afluencia de visitantes. En esas fechas, se prohíbe el acceso de vehículos particulares. En esos casos, los dos últimos kilómetros hasta la laguna pueden hacerse bien en un autobús preparado para subir y bajar a los visitantes permanentemente o bien a pie.

GUÍA DEL BIENESTAR

SALUD

¿Sabías que caminar es una actividad beneficiosa no sólo para el cuerpo, sino también para la mente? Estudios científicos aseguran que un simple paseo hace que las ideas fluyan. Te invitamos a descubrirlo en el siguiente artículo.
¿Te animas a pasear con nosotros?

EL PASEO COMO FUENTE DE CREATIVIDAD

Resulta muy recurrente y conocida la imagen de un científico dando vueltas en círculo, sumido en sus pensamientos, haciendo gestos con las manos mientras intenta resolver un problema peliagudo que se resiste a ser solucionado. Pues bien: según un estudio de la Ross School of Business de la Universidad de Michigan, moverse y, sobre todo, pasear, ayuda a tener mejores ideas. Caminar consigue que el cerebro encienda su creatividad.

Pero aunque los científicos lo digan ahora, el asunto no es nuevo. Ya en la antigua Grecia, Aristóteles fundó la escuela de los peripatéticos, donde sus integrantes filosofaban mientras daban largos paseos. Del mismo modo, novelistas como Robert Louis Stevenson, poetas como Machado y pensadores como Thoreau ensalzaron el paseo, al que consagraron poemas, artículos y ensayos. Basten, si no, aquellos versos del poeta soriano a los que puso música Serrat: “Caminante, no hay camino. Se hace camino al andar”.

Lástima que en la actualidad el paseo constituya una actividad casi insólita, lastrada por la aceleración y el sedentarismo. El popular educador científico Bill Nye resumía esta situación con una frase certera: “Algo no va bien en una sociedad que va al gimnasio en coche para montar en una bici estática”. Por tanto, se desdeña el movimiento físico como herramienta de reflexión viendo la televisión mientras se hace ejercicio sobre extrañas cintas giratorias.

De nosotros depende. Pero lo cierto es que caminar con regularidad hará que nos conectemos con nuestro lado creativo, además de controlar la presión arterial, mantener el peso apropiado y realizar un sano ejercicio cardiovascular. Un buen paseo ayudará también a conciliar mejor el sueño y a descansar con mayor calidad. Y todo ello gratis.

Cómo caminar

Es importante tener en cuenta una serie de recomendaciones para que el paseo se realice de la mejor manera posible, aprovechando al máximo todas sus posibilidades. Lo primero es salir a caminar simplemente por el hecho de hacerlo, sin tener un itinerario prefigurado, pero también sin repetir el mismo recorrido todos los días. Otra condición importante es pasear en solitario, sin nada que distraiga la posibilidad de pensar, especialmente la presencia de dispositivos electrónicos como el teléfono, la radio o el MP3.

En tercer lugar, resulta fundamental caminar sin prisa, manteniendo un ritmo pausado, tranquilo, acompasado con una respiración sosegada. Esta forma de andar permitirá conectar primero con los pensamientos y despertar después el lado creativo de cada persona. Como cuarta premisa, el paseo debe durar unos treinta minutos, tiempo mínimo preciso para que la actividad sea relajante, productiva e inspiradora. Además, los expertos aseguran que caminar al lado de agua en movimiento, como un río fluyendo o el oleaje del mar, así como visualizar escenarios diversos, aporta una dosis adicional de relajación y bienestar.

Respirar profunda y conscientemente, en armonía con nuestros pasos, y mover las manos mientras se camina son otras recomendaciones a tener en cuenta para lograr un paseo lo más creativo posible. Ya sabes todo lo que necesitas. Ahora sólo falta ponerse en marcha.

PASATIEMPOS

Y concluimos la revista PARA TODOS de este mes con un test en el que podrás poner a prueba tu cultura general. A continuación encontrarás

preguntas sobre literatura, geometría, música, historia, arquitectura, anatomía y física. Esperemos que pases un rato agradable tratando de descifrar todas las respuestas. ¡Ah, y recuerda que el próximo número de PARA TODOS vendrá acompañado con el suplemento extra de Pasatiempos!

1) ¿A qué periodo pertenece el poeta Emilio Prados?

- A) Generación del 27
- B) Siglo de Oro
- C) Edad de Oro
- D) Generación del 98

Solución: A) Generación del 27

2) ¿En qué grupo de los años 60 tocaron Jimmy Page, Jeff Beck y Eric Clapton?

- A) The Animals
- B) The Pretty Things
- C) The Yardbirds
- D) Led Zeppelin

Solución: C) The Yardbirds

3) ¿Cómo se llama al segmento de la circunferencia comprendido entre dos puntos?

- A) Radio
- B) Arco
- C) Cuerda
- D) Flecha

Solución: B) Arco

4) ¿Cuánta sangre tiene el cuerpo humano de un adulto?

- A) Entre tres y cuatro litros
- B) Entre cinco y seis litros
- C) Entre cuatro y cinco litros
- D) Entre uno y dos litros

Solución: B) Entre cinco y seis litros

5) ¿A qué estilo arquitectónico pertenece la Torre de Pisa?

- A) Barroco
- B) Renacentista
- C) Gótico
- D) Románico

Solución: D) Románico

6) ¿Quién escribió el Libro del Buen Amor?

- A) Fray Luis de León
- B) Gonzalo de Berceo
- C) Juan Ruiz, Arcipreste de Hita
- D) Garcilaso de la Vega

Solución: C) Juan Ruiz, Arcipreste de Hita

7) ¿El paso del estado gaseoso al sólido se llama...?

- A) Sublimación
- B) Solidificación
- C) Fusión
- D) Condensación

Solución: A) Sublimación

8) ¿Cuál fue la primera capital de los Estados Unidos de América...

- A) Nueva York
- B) Washington
- C) Filadelfia
- D) Chicago

Solución: C) Filadelfia

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina la revista PARA TODOS. Ya estamos preparando la siguiente, en la que te pondremos al día de todo lo que te interesa. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

-A través de correo electrónico a la dirección: publicaciones@servimedia.es

-En tinta o en braille, a la siguiente dirección postal:

Revista PARA TODOS
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid