

GRANDES ESPACIOS

AÑO XIII
Nº 145 - JUNIO 2009
3,80 €

TURISMO ACTIVO

REGALO
Trekking en el País de los Cántaros



ESPECIAL

Picos de Europa

REFUGIOS

Cómo llegar a todos

LOS REYES DE LA MONTAÑA
Excursiones en **bicicleta**

LA ÚLTIMA AVENTURA
Trekking por Picos

EN FAMILIA

50 IDEAS

PARA VIAJAR CON NIÑOS

Descubre en el interior cómo conseguir estas **ZAPATILLAS ALTUS**



ESCAPADAS MONTSERRAT: LOS CAMINOS DEL MONASTERIO

00145
9 771 699 093000
www.desnivel.com

editorial

GRANDES ESPACIOS 145 - JUNIO 2009

Foto de portada: DARIÓ RODRÍGUEZ / DESNIVELPRESS.COM

Las claves de la motivación

UN lector y amigo nos describió de viva voz la frustración y el desaliento que sintió un fin de semana en Picos porque su hijo se lo pasó los tres días quejándose por todo, aburrido y desganado. Nuestro amigo pensó que por sí solo el magnífico paisaje que ofrecen estas montañas sería capaz de distraer al pequeño. Descubrió muy tarde que comprender un paisaje y llenarse de él hasta no echar en falta la consola, sobre todo cuando exige esfuerzo y sacrificio, es una habilidad y una actitud que sólo se consigue con los años y únicamente cuando arranca de una motivación personal.

Aquella reflexión está en el origen del reportaje que protagoniza este número especial de Picos de Europa, al menos en el número de páginas. Hemos reunido cincuenta ideas que pueden ser el argumento de otras tantas excursiones que pueden captar la atención de los más pequeños y no tan pequeños. Algunas pueden parecer peregrinas

pero antes de rechazarlas desde tu posición de adulto piensa en lo impredecible que es la mente de un niño.

También los adultos necesitamos estímulos y novedades para no caer en la monotonía y el aburrimiento. Cuando las montañas nos parecen familiares y los caminos conocidos; cuando parece que ya lo hemos hecho todo, es hora de pensar en nuevos proyectos. Con este propósito hemos redactado el reportaje de los refugios de Picos de Europa. ¿Que tal plantearse pasar una noche en cada una de estas instalaciones? Os puedo asegurar que algunos refugios de Picos de Europa están emplazados en lugares de belleza exquisita, con puestas de sol memorables. Y de postre descubriremos el oficio, desconocido y por ello a menudo vilipendiado, de los guardas, esos profesionales un poco cocineros, un poco ermitaños, un tanto oficiales de mantenimiento y un mucho ángeles de la guarda. ■ [DIONI SERRANO]

sumario

CARTAS 4 • REPASO DE ACTUALIDAD 6 • NOVEDADES EDITORIALES, DE MATERIAL Y NOTICIAS DE EMPRESA 12 • ESPECIAL PICOS DE EUROPA 18 • REFUGIOS 30 • IDEAS PARA VIAJAR CON NIÑOS 40 • BICICLETA 52 • TREKKINGS POR PICOS 62 • PINTORES DE PICOS 71

ZONA OUTDOOR 83

NOTICIAS DEL MUNDO OUTDOOR 84 • ENTREVISTA: ANTONIO OLIVAR 88 • ALIMENTOS ENERGÉTICOS 90 • ENTRENAMIENTO: ¿CANTIDAD O CALIDAD? 92 • FOTOGRAFÍA: MI PRIMERA RÉFLEX 94 •

EDITA: Ediciones Desnivel S.L. C/ San Victorino nº 8 • 28025 Madrid • Teléfono: 913 602 242 • Fax: 913 602 264

Director: Darío Rodríguez (dariosdesnivel@desnivel.es). Página web: www.desnivel.com

Redactor Jefe: Dioni Serrano: 913 602 247 (grandespacios@desnivel.es). Director de arte: Andrés Pérez Muñoz (enter@desnivel.es). Redacción: Sergio Prieto: 913 602 271 (sergio.prieto@desnivel.es).

Infografía: Benito Lamas. Digitalización: Roberto Blázquez. Producción y comunicación: Josué Crespo: 913 602 249. (josue@desnivel.es). Webmaster: José Yáñez (webmaster@desnivel.es).

Archivo fotográfico: Andrés Pino: 913 602 288 (bancoimagen@desnivel.es). Administración: Mayte López Saura: 913 602 620.

Director de publicidad: Ana Vinuesa (ana.vinuesa@desnivel.es). Jefa de publicidad: Yolanda Castro (yolandacastro@desnivel.es). Ejecutiva de cuentas: María Angeles Trujillo (mariangeles@desnivel.es).

Suscripciones: Esther Rodríguez (de 8:30 a 18:30 h) 902 902 156 (suscripciones@desnivel.es).

Pedidos: Librería Desnivel. 902 248 848. Distribución: M^a José Santamaría: 913 602 284 (distribucion@desnivel.es). Envíos: Ramón Díaz, Pedro Montes y Jorge Rodríguez.

Imprime: Imprimex. Papel ecológico (totalmente libre de cloro). Distribuye: SGEL: 916 576 900. Sobreporte envío a Canarias: 0,15 euros sobre precio de portada.

Prohibida la reproducción sin permiso escrito de GRANDES ESPACIOS. Depósito Legal: M-39544-1995

JUNIO 2009 CE 3