

*de*viaje

La Paz

REFORMA | JUNIO DEL 2010

ACCIÓN EN LA PENÍNSULA



Austin, Memphis y Nueva Orleans: un musical trío. > PÁG. 12

San Miguel de Allende y sus sabores más auténticos. > PÁG. 20

Cargada de adrenalina

La capital de Baja California Sur también tiene un lado salvaje, sólo hay que tener entusiasmo para descubrirlo





TANIA ROMERO
FOTOS: AGGI GARDUÑO

En su nombre no lleva exactamente la penitencia. La Paz sí tiene su lado apacible, pero también invita a explorar su lado más adrenalínico.

La capital de Baja California Sur se mantiene como una opción ideal para descansar y consentir a los viajeros con playas de aguas cristalinas color turquesa, tan calmadas que parecen inmensas albercas, como Balandra, y para disfrutar de espectaculares puestas de sol y paisajes en los que el desierto se funde con el Océano Pacífico o el Mar de Cortés.

Pero, más allá, este destino ofrece a sus visitantes un nutrido menú de experiencias, desde avistamientos de ballenas y nado con lobos marinos o el tiburón ballena, hasta practicar deportes como paddle board, pesca, ciclismo y golf.

A esta carta se suman otras actividades en las que la descarga de adrenalina va implícita, como sandboarding y recorridos en vehículos razers en las dunas de El Mogote o kitesurfing en la playa de La Ventana.

Sólo se necesita aprender a mantener el equilibrio sobre una tabla o saber manejar autos tipo estándar, o ir de copiloto, para pasarla bien.

La invitación está hecha: La Paz espera para vivirla intensamente y regresar con historias de una o varias aventuras.

Toma nota

- Duración del recorrido: de 2 a 3 horas, considerando media hora de traslados, el resto es tiempo activo en las dunas.
- Recomendaciones: llevar bufa, lentes, ropa deportiva, manga larga, bermudas, short o algunas medias. Sólo se pide evitar mezclilla y, de preferencia, usar zapatos cerrados para que no entre la arena, aunque algunas

personas prefieren practicar esta actividad descalzas.

- Si has practicado snowboarding, estás listo para dunas de mayor nivel, como las que están más inclinadas.
- Si es tu primera vez en sandboarding, busca a un instructor, aunque tengas equipo. Por ejemplo, si la tabla no está encerada, no resbala.
- Salvo época de huracanes o si

llovió mucho, se puede hacer el resto del año. Cuando llueve, la duna se moja y es mucho más rápida porque está dura, pero el agua acumulada hace una laguna y puede ser peligroso.

- Costo: mil 50 pesos o 69 dólares, incluye guía, instructor, transportación, agua y snacks.

t: www.bajades.com

SOBRE LA ARENA

La diversión está garantizada al deslizarse por las dunas de El Mogote con la tabla adecuada y la orientación de un buen instructor.

"Lo puede hacer cualquier persona con condición física moderada. Han ido desde niños de 5 años hasta personas de 65", cuenta Yosef Ángel, jefe de operaciones de Baja Desconocida Tours.

Para él, el sandboarding es como una resbaladilla sobre la nieve.

Al primer intento es poco probable hacer un recorrido largo, llegar hasta abajo, o de pie o sentado como se inició, pero con la práctica se va ganando confianza y... terreno.

"Se puede hacer parado, sentado, de frente, de espaldas, hacer vuelos es más complicado y riesgoso, por las caídas que se puedan dar, pero si lo hacemos por diversión, sólo es ir agarrando velocidad y jugar", dice el instructor, quien practica este deporte desde hace 12 años.

Lo que cuenta, además, es la imaginación, para algunos es res-

balarse sobre las dunas, para otros, surfearlas.

"Es como el snowboarding, pero en arena. De hecho, tenemos tablas de snowboard, que son un poco más largas, otras un poco más cortas y una más, de un fabricante paqueño, más corta aún", detalla Ángel.

Las tablas más cortas, hechas específicamente para practicar sandboarding, son más rápidas, pero también más inestables.

"Las de snowboarding tienen arneses para cerrarse, con bota y todo, son las más estables y las que usan los profesionales en sandboarding en competencias en Chile o Perú, por ejemplo", aclara.

Un promedio para subir la duna es entre 5 y 7 minutos, mientras que de 15 a 30 segundos es el tiempo necesario para poder bajar sobre la tabla.

No hay un dato exacto de cuánto llegan a medir las dunas porque su forma cambia a capricho del clima, pero Yosef estima que las más altas

alcanzan el equivalente a un edificio de tres pisos.

Además de la experiencia de resbalarse sobre las dunas, El Mogote ofrece unas vistas y atardeceres memorables.

"Desde arriba, atrás, se ve la Bahía de La Paz y la Isla Espíritu Santo, y en un buen día, también se puede alcanzar a observar la Isla San José, la playa de Balandra y, enfrente, los bosques de cactus y cardones; de ahí, a la derecha, se pueden ver las montañas de San Juan de la Costa, una montaña de color rojo porque tienen mucho mineral, y por donde se oculta el sol y se ve el atardecer", comenta con elocuencia.

Además, señala Yosef, en esa área es común ver estratocúmulos, que son esas nubes de grandes masas oscuras, agrupadas, que generan atardeceres más dramáticos.

Las dunas de El Mogote son idóneas para principiantes, en Baja California Sur también hay dunas en Guerrero Negro y en Comondú.

TIP

Yosef Ángel explica que la posición correcta sobre la tabla es como la de surf: apretando el estómago, con las piernas un poco separadas, las rodillas flexionadas, la vista al frente y los brazos extendidos. Esta postura da más estabilidad. La idea es agarrar una línea recta y bajar lo más rápido posible.





AVENTURA TODOTERRENO

Elige el vehículo, para dos o para cuatro personas; si decides conducir debes saber manejar estándar y presentar tu licencia vigente.

Ponte el casco, los goggles, abróchate el cinturón de seguridad y estás listo.

Todos los polaris razers (RZR), aptos para recorridos todoterreno, salen arrojados detrás del auto donde va Oscar Peralta, gerente operativo de Baja Rent, compañía que lanzó en febrero esta actividad en La Paz.

Se toma un tramo de camellera en dirección al aeropuerto, son alrededor de 20 minutos hasta las dunas de El Mogote.

Los polaris alcanzan una velocidad máxima de 60 kilómetros por hora en terreno abierto, pero lo más no es ir lo más veloz, sino demostrar pericia en las subidas y bajadas de las dunas.

En el camino sólo se escucha el motor del auto y, hablando fuerte, con todo y casco, pueden comunicarse quienes van a bordo.

Al entrar en terracería muestran su eficacia las grandes llantas de los autos, los de enfrente van dejando estelas de polvo y arena.

En el camino hay algunos árboles, matorrales y cactus, en medio de la zona árida, Oscar explica que son los manglares. Poco después aparece la Bahía de la Paz.

Un tramo del camino es paralelo a la bahía, luego nos desviamos y comienzan las emociones con la primera pendiente, que se ve muy pronunciada, pero no representa ninguna dificultad para los autos.

Reagrupamos en lo alto de una duna y, una vez que descendimos del otro lado, de nuevo estamos ante la playa.

Queda tiempo libre para seguir explorando la zona; por momentos, pareciera que vamos a bordo de un juego mecánico, pero con el control total del conductor.

Es un recorrido sencillo, pero es probable quedar un poco adolorido; para las vueltas o subidas más pronunciadas, todos los asientos tienen al frente un manubrio para sujetarse.

Así, una probada a bordo de estos autos basta para quedar con ganas de más.

De andar de aquí para allá con estos vehículos y descubrir todos los terrenos de la península.



Toma nota

- El recorrido dura 3 horas, con un descanso de 20 minutos (Incluidos los traslados a las dunas).
 - Es apto para cualquier persona a partir de 7 años.
 - Recomendaciones: ropa cómoda, tenis, chamarra y buta.
 - Todos firman una carta responsiva de posibles daños al vehículo y asumiendo los riesgos que pudiera implicar a su persona.
 - Se puede realizar en cualquier época del año, sólo se evitan las horas de sol intenso, así que los recorridos se hacen por las mañanas o por las tardes.
 - Las dunas varían de forma y tamaño por el viento. De hecho, si hay mucho viento, el paseo no puede realizarse porque la arena puede estar floja y sería peligroso.
 - Costo: unidad de dos plazas, 150 dólares; de cuatro, 200 dólares.
- t: www.bajarentcars.com



Prepárate para disfrutar
lo mejor del Pacífico

Barceló
HOTELS & RESORTS

Barceló Huatulco

Reserva: 01 (956) 913 1000



Una de las joyas turísticas más impresionantes de México te espera con un precio especial.

Disfruta el lujo y confort de Barceló Huatulco.

Desde \$2,250.00 pesos*

Vigencia hasta el 30 de Junio, 2019

Tarifa por persona por noche en ocupación doble en categoría Deluxe, según disponibilidad, aplica restricciones. Aplica de Domingo a Jueves.
* Niños de 0 a 5 años gratis en compañía de 2 adultos.

barcelo.com

Experiencias por vivir



A CAPRICHOS DEL VIENTO

A poco más de media hora, al sureste de La Paz hay otro secreto, una playa cuyas características climáticas la hacen única para practicar kiteboarding.

"La Ventana es el mejor lugar en México para aprender y practicar este deporte, lo que la hace ideal no sólo es la intensidad del viento, que es muy constante y en la misma dirección, también tiene mucho que ver la forma de la bahía", comenta Xantos Villegas, fundador de la agencia Four Elements.

"Forma una media U, por eso es muy seguro practicar aquí, porque en otros lugares hay viento, pero es en mar abierto, si pasa algo, te lleva la marea y acabas en aguas abiertas".

Básicamente, explica el instructor y quien practica esta disciplina desde hace 14 años, el kiteboarding es un deporte sobre el agua, cuyo impulso es generado por un cometa.

"Genera la fuerza para deslizarlos sobre el agua; como los veleros usan la vela, nosotros, el cometa".

Los profesionales hacen trucos y acrobacias en el agua, de hecho, hay torneos internacionales en los que se califica la dificultad de la maniobra y la técnica que ejecutan los deportistas.

Sin embargo, en unos días de práctica, un principiante puede empezar a desplazarse sobre el mar.

El equipo que se ocupa es un cometa, un amén, un chaleco de impacto (similar a un salvavidas), una tabla y un casco.

Villegas advierte que, para empezar en este deporte, es indispensable ir a una escuela.

"Parece muy sencillo pero no lo es, es todo un proceso para aprenderlo y practicarlo con seguridad", puntualiza.

Para alguien desde cero, el aprendizaje dura entre cuatro y nueve días.

"El primer día inicia en tierra para conocer los sistemas de seguridad y volar un kite pequeño, ya después en el agua, sin tabla, para aprender a manejar y mover el kite", cuenta.

El segundo día se aprende a estar de pie sobre la tabla y después se practica cómo controlar la velocidad que genera el cometa, ya que el impulso puede ser muy brusco y agarrar mucha velocidad.

"Un principiante navega aproximadamente de 11 a 15 nudos de velocidad, en escala náutica, la que se usa en navegación", indica el instructor.

"Ya un profesional, en competencia, puede llegar a los 42 nudos, que son casi 70 kilómetros por hora".

Así, el kiteboarding se suma a las múltiples aventuras que se pueden vivir en una visita más extensa a La Paz.



Toma nota

- Duración: para principiantes, primer día, 3 horas, y los otros tres, 2 horas diarias.
- Apto a partir de los 12 años, sin tope de edad, el alumno más grande que han tenido es un señor de 82 años.
- Sólo se requiere saber nadar.
- Si es tu primera vez, busca a un buen instructor.
- Se puede practicar de finales de octubre a finales de abril, después se acaba el viento.
- En marzo, La Ventana es sede de un encuentro de kiteboarding, participan los mejores deportistas del mundo y suele hacerse la clasificación de los mexicanos que competirán en los Juegos Centroamericanos y, ahora que se aprobó para los Juegos Olímpicos de París 2024, también se van haciendo las eliminatorias.
- Costo: paquete para principiantes, 700 dólares.
I: www.4elementskiteboarding.com



A PROBAR LA PAZ

Chefs y cocineros aprovechan la variedad de los productos locales para consentir el paladar de los visitantes con platos hechos con pescados y mariscos, desde la receta secreta de un puesto a pie de calle hasta las fusiones de alta cocina de algunos restaurantes.



El puesto **Las Iguanas** ya es famoso por sus enormes tostadas de camarón y callo "Las huérfanas", así como las almejas chocolitas. Encuéntralo en Guadalupe Victoria, entre Alvaro Obregón y Belisario Domínguez. En Facebook: Mariscos Las Iguanas



Falafel, croquetas de garbanzo y especias o hamburguesa caraota (con frijol negro, arroz integral y elote) son parte del menú vegetariano del **Café Capuchino**.
capuchinocafe.com



Casa al Mar, el restaurante del hotel del mismo nombre, ofrece especialidades como pasta negra con pulpo, camarón y almejas, pintada con tinta de calamar.
Facebook: @casalamartapaz





Despierta
en el paraíso y
llénate de alegría.

**TODO
INCLUIDO**
desde
\$2,050

Recuerdos únicos y alegría sin fin. Paradise Village le regala a papá momentos de diversión y servicio extraordinario. Exquisita gastronomía y habitaciones con vistas a espectaculares atardeceres. Sin duda es lugar donde cada uno encontrará un motivo especial para sonreír.

GRATIS
2 menores de 5 años

Descubre tu Paraíso.

Menor (6-12 años) \$619
Jr (13-17 años) \$1,239

Banamex 6 MESES
sin intereses
El pago por tu viaje anticipado.

Vigencia hasta 06 de julio de 2019. Precio por persona por noche en base a ocupación doble. Impuestos y propinas incluidos. Tarifas sujetas a cambio sin previo aviso. Aplican restricciones.



Reservaciones: (322) 226 8850 | 01 (800) 727 2476 **GDL** (33) 381 78444
www.paradisvillage.com | www.eltigregolf.com





En **La Casita Tapas & Wine Bar** encontrarás fusiones de productos de mar con cocinas internacionales y de autor, mezclados con productos cosechados en el huerto de Sergio Rivera, dueño del restaurante. Prueba los camarones enrollados en coco y servidos con albaricoque y salsa de jengibre.
www.lacasitatapaswinebar.com

Productos del mar y cortes de carne, cordero o cerdo, sirve el restaurante de cocina internacional **NIM**, caneloni de mariscos y tagine de cordero marroquí son ejemplos de los platos fuertes.
nimrestaurante.com



Guía práctica

CÓMO LLEGAR

El Aeropuerto Internacional de La Paz conecta con la Ciudad de México, Guadalajara, Tijuana, Mazatlán, Monterrey y Puebla, entre otras ciudades.

De La Paz a La Ventana son 35 minutos, y a las dunas de El Mogote, 20.

DÓNDE DORMIR

Hotel Seven Crown, en pleno centro histórico, a un par de cuadras del malecón, con habitaciones estándar desde mil 730 pesos hasta las master suite a 3 mil 100 pesos.

MÁS INFORMACIÓN

www.sevencrownhotels.com
golapaz.com

