

Balnearios de nuestra tierra

Casi siempre pensamos en los balnearios como lugares de descanso para épocas de especial estrés, pero lo cierto es que en temporada estival son una fabulosa opción. En nuestra tierra tenemos la gran suerte de contar con establecimientos de este tipo de gran solera. En la ruta de balneoterapia de Gipuzkoa tenemos a Zestona, Zumaia, Orío, Deba San Sebastián... etc. y, por supuesto, en este itinerario destacan los tratamientos con agua de mar, pero la tradición en las curas a partir de agua de manantiales (dos, a 27° y 31°) se la lleva el balneario a un kilómetro de la villa de Zestona.

En este lugar, no solo se trata de que nuestro cuerpo se vea beneficiado de las aguas termales sódico sulfatadas, sino del bálsamo que suponen también para nuestra mente la decoración tipo *Belle Époque*, los magnolios, tilos y cedros, los pastos y caseríos que rodean los jardines, o las visitas culturales al Palacio de Lili (gótico del siglo XIII), sin contar las cuevas de Ekain, que son dignas de ver. En el caso de Zumaia, la idílica ubicación en Itzurun contiene el mejor fondo biomarino de Europa, según distintos expertos. Y también podríamos relatar una infinidad de efectos beneficiosos de la talasoterapia junto a la playa de La Concha o en la desembocadura del río Oria o Deba.

Pero si lo que queremos es estar en una relajación rodeados de viñedos podemos dirigir nuestros pasos hacia el corazón de la Rioja Alavesa. En Laguardia, por ejemplo, contamos con un spa a base de tratamientos de aceite de olivo de Arróniz y de vino, aprovechando sus propiedades en estado puro. Existen en la zona varias rutas enoturísticas y gastronómicas, así como vinotecas, centros temáticos como Villa Lucía y bodegas que se pueden visitar. Un dato importante es la adaptación de estos lugares a las personas con discapacidad.

Otro balneario archiconocido, esta vez

Brújula de verano

FÁTIMA FRUTOS



en Navarra, es la estación termal a cuatro kilómetros de la villa de Fitero. Unas aguas, las fiteranas, ya descubiertas por los romanos en época de César Augusto, con unas cualidades terapéuticas a partir de los manantiales que emergen a la superficie a una temperatura superior a 50°C. Y aquí no solo nos rodea un entorno paisajístico impresionante que acompaña al río Alhama, por donde se pueden dar largas caminatas, sino que es un sitio repleto de arte y de historia. No en vano, ahí, uno de los grandes poetas en lengua castellana, Gustavo Adolfo Bécquer, se inspiró y escribió *El Miserere* y *La cueva de la mora*.

Y ya para terminar este relajante periplo veraniego marchemos hacia el parque natural del Gorbeia, a Areatza. Un paraje especialmente frecuentado por montañeros y aficionados a la micología, en el cual encontramos aguas minero-medicinales que están indicadas para

la mejora y el bienestar de nuestra piel. Además podremos llevar a cabo en esta zona excursiones y recorrer interesantes museos como el etnográfico de Irubidaur, el de la Alfarería vasca, el de la Miel, el Ekomuseo del Caserío Vasco y el Centro de Interpretación de Areatza. La oferta cultural



[ILUSTRACIÓN: FREEIMAGES.COM/ADRIAN JUDD]

“LA OFERTA ES ATRACTIVA COMO PARA SER DESCUBIERTA POR LOS DE CASA Y LOS VISITANTES”

es también amplísima con visitas guiadas sobre el Románico de Zigoitia, Galdakao y Arratia, sobre la Mitología de Zuia... etc. Podremos escoger el hacer la ruta de los palacios y castillos (Letona-Manurga-Gopegi) o pasearnos por los Cascos Históricos de Legutio e Ibarra.

Toda la oferta de balnearios que poseemos en nuestros territorios es lo suficientemente atractiva para ser descubierta por los de aquí, los de casa, y por quienes nos visitan. Merece la pena cuidarse, y hacerlo en nuestro entorno. ■ info@fatimafritos.com