

10 lugares para un verano fresquito

De gélidas aguas en las Islas Cíes al llamado triángulo del frío en Teruel, pueblos donde no sobra la rebeca en pleno mes de julio

Este verano, ¡rumbo al norte!

Elena Sevillano 13 JUL 2016



Uno de los Siete Picos, en la Sierra de Guadarrama, en Madrid. / Antolin Carrasco/getty

Hay lugares en España donde hay que veranear con la rebeca puesta. Sitios en los que hace calor durante el día pero que requieren de una manta para dormir; pueblos costeros con una temperatura agradable y sin tanta variación térmica entre el día y la noche; puntos de montaña donde el bochorno no resulta tan sofocante...

Después de consultar los datos de la Agencia Estatal de Meteorología y conversar con la meteoróloga Mar Gómez, de la web eltiempo.es, proponemos una selección de 10 lugares de España donde huir de los 40 grados a la sombra este verano.



Panorámica del lago Ausente, cerca de Puebla de Lillo, en León. / Luisangel (Flickr)

01 Puebla de Lillo

LEÓN

En el Puerto de San Isidro, paso de montaña que une las provincias de León y Asturias, la temperatura media en verano no supera los 12,5°C. En sus alrededores se encuentra Puebla de Lillo, de origen medieval, incorporación reciente al Parque Regional de Picos de Europa. Su torreón, que ha sido torre de vigilancia, cárcel y ayuntamiento, es ahora sede de la Casa del Parque, y ayuda a interpretar el paisaje circundante y a entender la relación del hombre con la naturaleza. Entre esta localidad y el puerto de las Señales, muy cerca del límite con el Parque Natural de Redes, se alza el Pinar de Lillo, uno de los escasísimos pinares autóctonos de la península, hogar del urogallo y zona de paso del oso pardo.



Bañistas ante el 'Flysch' de Zumaia, en la costa guipuzcoana. / Jordi Roy (Getty)

Zumaia

PAÍS VASCO

El equipo de la película *Ocho apellidos vascos* rodó en la pequeña ermita de San Telmo, en la playa de Itzurun, sobre el acantilado formado por el *Flysch* (conjunto de rocas duras y blandas: las primeras resaltan respecto de las segundas, más erosionadas) de Zumaia. Este municipio se sitúa en uno de los tramos más bellos del litoral guipuzcoano, en una bahía en la que confluyen los ríos Urola y Narrondo, rodeada de montañas muy verdes. Su casco histórico conserva su trazado medieval. Y su ambiente es agradable en verano, con mínimas de 16,8°C y máximas de 24,6°C de media.

Cercedilla

MADRID

En la ladera sur del Puerto de Navacerrada (Sierra de Guadarrama), a ocho kilómetros de la estación de esquí y a 1.214 metros de altitud, Cercedilla es la localidad más fresca de la Comunidad de Madrid: en verano, de media, mínimas de 11,4°C y máximas de 20,4°C. Está rodeada por cumbres y puertos: el Alto de Siete Picos (2.136 metros), Cerro Minguete (2.033 metros), Peña Bercial (1.999 metros) o la Peña del Águila (2.012 metros). Con un valle principal, el de la Fuenfría, y otro secundario, el del Río de Las Puentes, rodeados de laderas atravesadas por barrancos, arroyos y saltos de agua, como la cascada conocida como la Ducha de los Alemanes.



Pueblo de Sallent de Gállego, en Huesca, a orillas del lago de Lanuza. / Jean-Paul Azam (Getty)

Sallent de Gállego

HUESCA

Típico pueblo del Pirineo aragonés, Sallent de Gállego cuenta con una iglesia gótica de principios del XVI que incluye un retablo plateresco y la imagen de la Virgen de las Nieves. No podía haber elegido mejor patrona esta localidad del norte de Huesca, ubicada a 1.350 metros sobre el nivel del mar y con una temperatura media en verano de 14,3°C. Está a orillas del embalse de Lanuza y buena parte de su término municipal lo ocupa el Monumento natural de los Glaciares Pirenaicos: ocho macizos montañosos que recorren los Pirineos a lo largo de 90 kilómetros, entre los valles de los ríos Gállego (al oeste) y Noguera Ribagorzana (al este), limitando con Lleida, y que albergan los glaciares más meridionales del continente europeo.



Bosque de Muniellos, dentro del Parque Natural de las Fuentes del Narcea, en Asturias. / David Santiago Garcia (Getty)

Cangas del Narcea

ASTURIAS

Una gran extensión del mayor concejo de Asturias, rico en casonas y palacios de estilo rural construidos entre los siglos XVI y XVIII, está ocupada por el Parque Natural de las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias (Reserva de la Biosfera por la Unesco). Dentro de él se encuentra el bosque de Muniellos, el mayo robledal de España, y uno de los mejor conservados de Europa. Estas tierras son refugio del oso pardo cantábrico y también de quienes vienen huyendo del calor: su temperatura media en verano ronda los 19,3°C, con máximas de 25°C y mínimas de unos 13°C (siempre de media).



Vista del castillo de Molina de Aragón, en la provincia de Guadalajara. / Eve Livesey (Getty)

Molina de Aragón

HUESCA

Molina de Aragón, en la provincia de Guadalajara, declarado Conjunto Histórico Artístico, con su castillo (también llamada fortaleza de Molina de los Caballeros), sus calles medievales, su barrio judío y su morería, es uno de los vértices del conocido como triángulo del frío, junto a Albarracín y Calamocha, ambos ya en tierras turolenses. En la Sierra de Albarracín se sitúa Griegos, con fama de ser uno de los pueblos más fríos de España. En verano, durante el día hace calor en la zona, pero conforme avanza la tarde se hace necesaria la ropa de abrigo. Entre junio y agosto presenta temperaturas mínimas que oscilan, de media, entre 12 y 14°C (puede haber noches más calurosas).



Parte superior del valle de Oja, en La Rioja. / Ignacio Lizarraga (Getty)

Ezcaray

LA RIOJA

La localidad más cercana a la estación de esquí de Valdezcaray es Ezcaray, en la parte alta del valle del Oja, al suroeste de La Rioja, en el extremo occidental de la Sierra de la Demanda. Máximas de 25,7°C, mínimas de 12,3°C (de media) y un famoso festival de jazz que, en la primera quincena de julio, caldea el frescor nocturno. Su casco urbano se caracteriza por ser una muestra de arquitectura popular bien conservada y por sus soportales, que permitían que la vida siguiera pese a los rigores del invierno. Su entorno natural invita a conocerlo mediante rutas de senderismo.



Panorámica de Bellver de Cerdanya, en Lleida. / Alexandre Arocas (iStock)

Bellver de Cerdanya

LLEIDA

Dentro del conglomerado de pueblos, masías y aldeas de La Cerdanya, cerca de las estaciones de esquí de La Masella y La Molina, en el Pirineo catalán, alrededor de la población de Bellver se conserva un rico patrimonio cultural centrado en el Románico. Aquí vino Gustavo Adolfo Bécquer a pasar unos días en el verano de 1860 y se inspiró para escribir *La cruz del diablo*; algunos enclaves de su Barrio Antiguo (o Barrio de la Plaza) aparecen en la leyenda. Su mes más cálido, julio, presenta una temperatura media de 18,8°C. En este municipio se encuentra el que muchos consideran uno de los pueblos más fríos de España: Tallendre, rozando los 1.600 metros de altitud, con tres habitantes en 2009.



Antiguo puente de piedra en Isaba (Navarra). / Pedro Rufo Martin (iStock)

Isaba

NAVARRA

El municipio más poblado de los siete que forman el valle del Roncal, en el Pirineo navarro, está bañado por las aguas del río Esca y rodeado de montañas. Su temperatura media en los meses de verano se sitúa en torno a los 17,5°C: durante el día el mercurio sube bastante, pero por las noches refresca. Las calles de Isaba son estrechas y empedradas, jalonadas de casas señoriales de piedra y madera, y dispuestas en torno a la iglesia-fortaleza de San Cipriano, del siglo XVI, en el centro del pueblo. Un escudo labrado en piedra en la fuente de Uturrotx relata episodios destacados de la historia del valle; en su Casa de la Memoria, el viajero descubrirá sus formas de vida tradicionales.



Playa de Rodas, en las Islas Cíes (Galicia). / Teresa Perez (Getty)

Islas Cíes

GALICIA

En este caso el frescor no procede tanto del ambiente como del mar. Mientras que las Rías Baixas se encuadran en una región de clima oceánico, con altas precipitaciones y estacionalidad moderada, el de los archipiélagos del Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia (Sálvora, isla de Ons y las Cíes) se considera mediterráneo *subhúmedo* de tendencia atlántica, es decir, menos lluvia, una temperatura media anual entre 13 y 15 °C y poca variabilidad estacional. Durante el día el mercurio sube pero el acalorado bañista siempre puede meter los pies en la orilla para poner fin a su bochorno: la playa de Rodas, en las islas Cíes, tiene una de las aguas más frías del país, con una temperatura que ha llegado a alcanzar los 15°C en pleno mes de agosto.