



TU COMARCA

Diciembre 2024 - N° 20



TU COMARCA

Diciembre 2024

Nº20

El año está llegando a su fin y, como siempre, hacemos balance de lo bueno y lo malo.

Es tiempo de recordar a todos aquellos paisanos que en este 2024 nos han dejado y, de una manera u otra, forman parte de esta comarca y de nuestros corazones.

Desde LA COMARCA y Fundación Los Maestros, damos nuestro más sentido pésame a sus familias y amigos por su pérdida.

Queremos dar nuestro apoyo a todos aquellos que en los pasados meses de octubre y noviembre sufrieron las consecuencias de la terrible DANA y también destacar, con esperanza, que en estos momentos de incertidumbre y tristeza una ola de solidaridad, convertida en voluntarios, ha hecho volver a creer que unidos, se puede superar todo.

Es tiempo para agradecer: por las lecciones aprendidas, por las personas que nos han acompañado en el camino y por las oportunidades que se nos han presentado. Es momento para mirar hacia el futuro con esperanza y determinación.

Desde la Fundación Los Maestros deseamos que el próximo año esté lleno de nuevas metas, sueños por cumplir y momentos de felicidad.

Feliz año 2025!!!



Fotografías y reportaje de Botánica: César Cardo.

Fauna: Guillermo Costas.

Receta: <https://www.lacomarca.net>

Maquetación: José Ignacio Moulia.

Notas y Relatos: Pilar Muñoz, Ana Maeso,

José Miguel Rodríguez,

Nuria Cardo

NOTAS, RELATOS DE VECINOS DE LA COMARCA

“NUESTROS MAYORES. NUESTRA HISTORIA” *QUE NO SE APAGUE SU VOZ*

LA TRASHUMANCIA Y GREGORIO MONDARAY

El 20 de octubre de 1978, en el Diario de Burgos, aparece un reportaje sobre Tragacete y la Trashumancia, firmado por Luis San Valentín.

Siempre es agradable encontrar artículos de prensa sobre nuestro pueblo, y éste especialmente creo que le va a gustar a Lourdes Mondaray.

El señor San Valentín, andaba de vacaciones por la provincia de Cuenca, quería conocer, aunque fuera un poco por encima, nuestra Serranía y, de paso hacia Albarracín, paró en Tragacete, alojándose en una: “Moderna y confortable instalación hotelera cuyo atractivo nombre no era otro que el de Hostal La Trucha”.

Se encontró de repente que aquellas latitudes estaban conectadas con lo de ‘ya se van los pastores a la Extremadura’.

“Deambulaba a gusto y sin prisa por las cuidadas calles del pueblecito, admirando alguna que otra casona, cuando entre dos luces me llegó el suave tañido de unos cencerros mezclados con el peculiar balido de las ovejas que se aproximaban por doquier, como respondiendo a un habitual retorno a sus respectivos apriscos. De vuelta al hostal, pregunté al personal si abundaba el ganado lanar, sorprendiéndome cuando me comunicaron que sólo en el término se estimaba la existencia en 25.000 cabezas”.



Su curiosidad fue tal que pensó en salir a buscar información, aunque la hora ya no aconsejaba salir, y si quería conseguirla tendría que ser: “Al aclarar el día, ya que a esas horas, los pastores con sus rebaños abandonaban Tragacete en busca del consabido alimento”.

Se levantó al alba ya que los hatajos salían temprano y no volverían a sus corrales hasta el anochecer. Le impresionó la baja temperatura, y no tuvo tiempo de ir a buscar algo más de abrigo porque vio uno de los rebaños rebasando el perímetro del pueblo. Consiguió alcanzar al pastor y: “Tras el saludo de rigor, le comuniqué mis intenciones, a lo que respondió que no podría atender mis deseos hasta tanto situase el rebaño en una amplia zona ubicada al otro lado de la carretera, lugar donde ya los perros se constituirían en sus únicos guardianes. Dijo llamarse Gregorio Mondaray. No tenía otra ocupación que aquella, al igual que sus antepasados, resultándole por ello extremadamente fácil contestar a mis preguntas de cuándo, cómo y de qué manera discurría actualmente la trashumancia”.



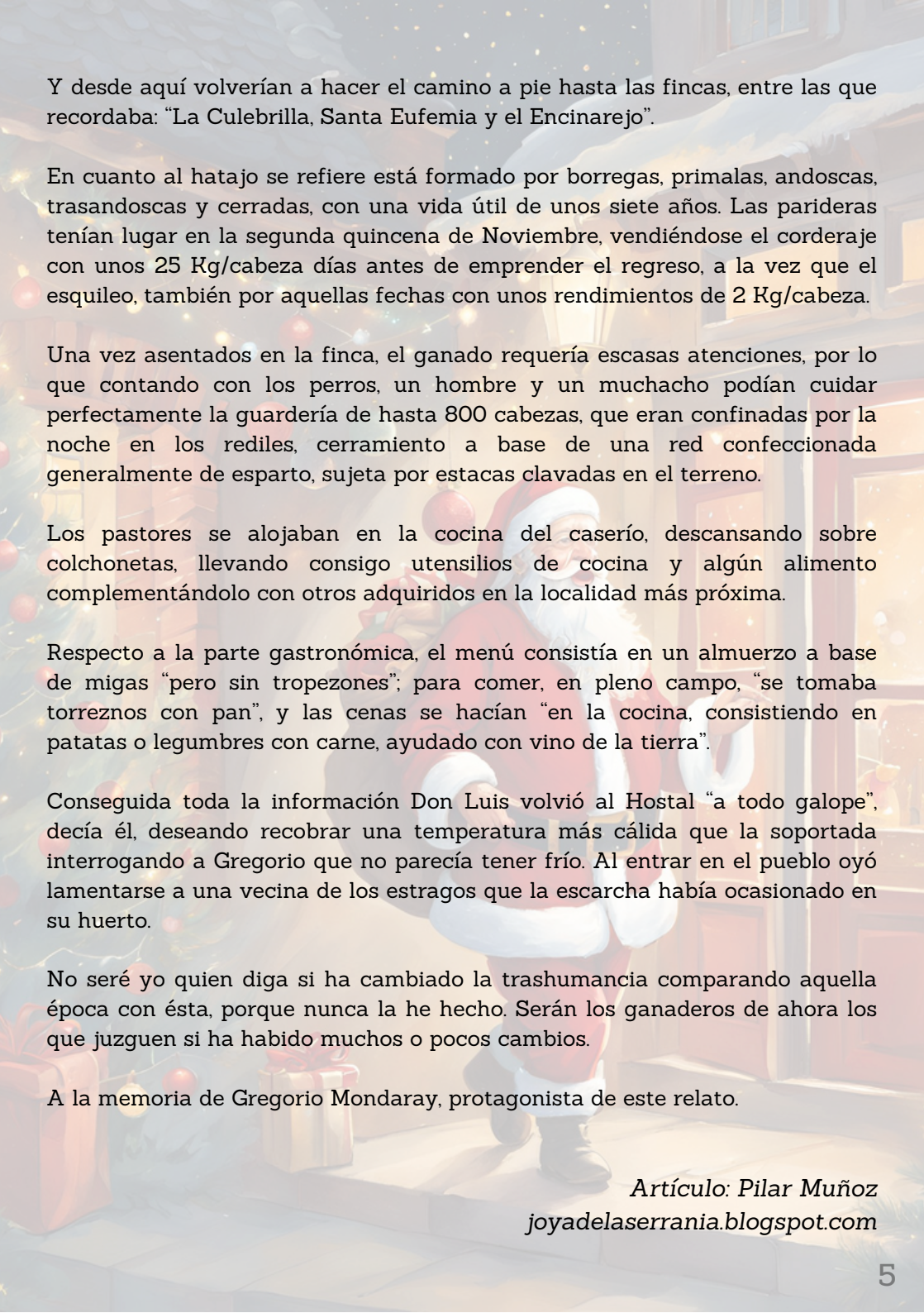
Tras un largo diálogo, y al parecer bastante fresco por lo que cuenta el señor San Valentín, empezó a contarle cuándo se llevaba a cabo la contratación de los pastos que se hacía precisamente por aquellas fechas, viajando personalmente a Extremadura donde, por medio de corredores facilitaban tradicionalmente la información y se realizaban los contratos de las fincas objeto de aprovechamiento:

“Viniendo a suponer el costo de aquellos del orden de las 1.000 Ptas.

–Cabeza de vientre– con algunas variantes dependientes de las exigencias de los dueños de las dehesas en materia de redileo y alojamiento, mientras que el montante medio de los rebaños solía ser de unas 500 ovejas.

La salida de Tragacete alrededor de los Santos acompañados de los perros y algunas yeguas, permaneciendo por tierras extremeñas hasta finales de Mayo”.

El cómo lo hacían, le contó que el primer tramo: “Era por su pie hasta la estación de Chillarón, sita a unos 70 Km por las vías pecuarias, cañadas, veredas y descansaderos, embarcando seguidamente en el ferrocarril hasta Los Pedroches”.



Y desde aquí volverían a hacer el camino a pie hasta las fincas, entre las que recordaba: “La Culebrilla, Santa Eufemia y el Encinarejo”.

En cuanto al hatajo se refiere está formado por borregas, primalas, andoscas, trasandoscas y cerradas, con una vida útil de unos siete años. Las parideras tenían lugar en la segunda quincena de Noviembre, vendiéndose el corderaje con unos 25 Kg/cabeza días antes de emprender el regreso, a la vez que el esquila, también por aquellas fechas con unos rendimientos de 2 Kg/cabeza.

Una vez asentados en la finca, el ganado requería escasas atenciones, por lo que contando con los perros, un hombre y un muchacho podían cuidar perfectamente la guardería de hasta 800 cabezas, que eran confinadas por la noche en los rediles, cerramiento a base de una red confeccionada generalmente de esparto, sujeta por estacas clavadas en el terreno.

Los pastores se alojaban en la cocina del caserío, descansando sobre colchonetas, llevando consigo utensilios de cocina y algún alimento complementándolo con otros adquiridos en la localidad más próxima.

Respecto a la parte gastronómica, el menú consistía en un almuerzo a base de migas “pero sin tropezones”; para comer, en pleno campo, “se tomaba torreznos con pan”, y las cenas se hacían “en la cocina, consistiendo en patatas o legumbres con carne, ayudado con vino de la tierra”.

Conseguida toda la información Don Luis volvió al Hostal “a todo galope”, decía él, deseando recobrar una temperatura más cálida que la soportada interrogando a Gregorio que no parecía tener frío. Al entrar en el pueblo oyó lamentarse a una vecina de los estragos que la escarcha había ocasionado en su huerto.

No seré yo quien diga si ha cambiado la trashumancia comparando aquella época con ésta, porque nunca la he hecho. Serán los ganaderos de ahora los que juzguen si ha habido muchos o pocos cambios.

A la memoria de Gregorio Mondaray, protagonista de este relato.

Artículo: Pilar Muñoz
joyadelaserrania.blogspot.com

EXPRESIONES DE VEGA DEL CODORNO



VOCABULARIO:

“A tu tierra grulla, aunque sea con una pata sola”. Hace referencia a tantas personas que a pesar de su edad avanzada, achaques y enfermedades, siempre desean volver al lugar donde nacieron.

“Ababol” Amapola

“Aberrunto” Capricho, deseo. Impulso repentino para hacer algo.”
Le ha dado el aberrunto y se ha ido a pescar”

“Ablentar” Lanzar al viento la mies trillada.

“Abrir el párpago” Abrir el párpado.

BOTÁNICA

NOMBRE CIENTÍFICO: QUERCUS FAGINEA LAMK.

Nombre vulgar: Quejigo, roble.

Árbol que puede llegar a los 20 m. de altura. Tronco más o menos recto, corteza agrietada y de color pardo grisácea, con copa esférica. Hojas verdes, pequeñas, algo rizadas en el margen con dientes regulares y coriáceas. Estas se secan en otoño, pero no se caen del árbol hasta la primavera, de ahí el nombre de marcescentes.

La madera se utiliza para vigas en la construcción, y su leña es buena para producir carbón.



A las hojas les pica un insecto, depositando sus huevos, y éstas reaccionan creando una bola llamada agalla, donde se desarrollan las larvas de dichos insectos.

Florece en primavera y madura en septiembre del mismo año.

El fruto (semillas), son bellotas con pedúnculo muy corto.



Las bellotas son buen reclamo para aves y ganado pues aparecen antes que las de la encina. Brota bien de cepa. Y, últimamente, se utilizan estas bellotas para producir plantas micorrizadas para la truficultura.

Se cría en todo tipo de suelos, incluso los calizos. Aguanta bien el clima continental, llegando a los 1800 m. de altitud. Buena representación en toda Castilla - La Mancha, y en Cuenca es muy abundante. Dehesa de Mariana, Sotos, Fresneda, Zarzuela, Las Majadas y en Tragacete es abundante en las zonas de solana, algo más escaso en la umbría.

Artículo y fotografía
César Cardo González

FAUNA

BÚHO REAL (BUBO BUBO)



Longitud 58-75 cm Envergadura 138-171 cm

Gran rapaz nocturna de aspecto majestuoso, plumaje críptico con grises y marrones, garras fuertes y emplumadas, dos grandes penachos, ojos naranjas y un tamaño que lo hacen inconfundible.

Está presente en La Sierra, pero de manera localizada y no muy abundante, ocupando riscos y acantilados, paredes calizas con repisas y oquedades discretas que utiliza para criar y descansar durante el día.

Desde finales del otoño y durante el invierno, a partir del ocaso, será más fácil detectar su presencia. Si la noche está tranquila y nos hallamos en algún territorio ocupado, oiremos, con suerte, un profundo y grave “Buhuu” que puede ser escuchado a gran distancia y que, tal vez, sea respondido por la hembra.

El búho más grande de Europa es también un superdepredador que está en lo más alto de la cadena trófica, capaz dar caza a otros depredadores, como gatos, zorros, mustélidos y aves rapaces, incluso al águila real, con la que entra en competencia directa cuando sus territorios se solapan.

Se obtiene mucha información acerca de su dieta por el análisis de sus egagrópilas, bolas regurgitadas de restos no digeridos formadas por pelos, plumas, huesos... Ésta puede ser muy diversa y se compone principalmente de conejos (presa que condiciona su abundancia poblacional), y también por todo tipo de roedores, aves, ranas, y cualquier presa de pequeño y mediano tamaño que se cruce en su camino.

El “Gran Duque” cuenta con catorce vértebras cervicales, el doble de las que tenemos los humanos. Es por esto y por la gestión del flujo de la sangre en el cuello, que pueden girar su cabeza hasta 270 grados sin riesgo de estrangularse.

La caza furtiva, atropellos y accidentes con vallados, tendidos eléctricos y aerogeneradores, son la principal causa de muertes.

La Torre de Mangana de Cuenca: Historia, curiosidades y cómo llegar

LA TORRE DE MANGANA Y SU PLAZA: EL RELOJ DE CUENCA

Si estás leyendo estas líneas es porque quieres conocer a fondo la Torre de Mangana, uno de los colosos de la ciudad de Cuenca y uno de sus mayores símbolos.

El que haya visitado Cuenca, sabrá que da para mucho, a pesar de lo pequeña que podría parecer...

¿Cómo llegar a la Torre de Mangana?

Lo primero es lo primero... ¿Dónde está la Torre de Mangana?

Como hemos comentado anteriormente, está en el inigualable casco antiguo de Cuenca, cerca de la Catedral y la Plaza Mayor.

Pero concretamente en la plaza del mismo nombre: La Plaza de Mangana, sita entre la calle Santa María y la calle Alcázar.

Cuando subas por la calle Alfonso VIII, esa calle única custodiada por casas de colores, alza la vista y podrás ver cómo se asoma tímidamente la Torre de Mangana.

¡Ah! también se encuentra cerca de la Plaza de la Merced, lugar donde descansan el Seminario Conciliar de San Julián y el convento de la Merced.

También en esta pequeña placetuela se encuentra el Museo de las Ciencias de Castilla La Mancha, situado sobre lo que fue el Asilo de los Ancianos Desamparados, hasta que éstos se trasladaron a una nueva construcción fuera de la ciudad.

Ahora que ya tenemos claro dónde está, os vamos a hablar un poquito más sobre ella.

Historia de la Torre de Mangana

Lo primero que hay que tener en cuenta es que en la Plaza de Mangana se encontraba el Alcázar musulmán, que era la residencia del gobernador musulmán, y en sus inmediaciones estuvo también la judería.

Se intuye del gran espacio existente que esta residencia palaciega era bastante lujosa, y no se puede desechar la idea de que hubiera grandes jardines sobre el Río Júcar, en la ladera de los pies de la Torre.

En las inmediaciones pueden verse algunos vestigios de los muros que constituían el Alcázar, en concreto por la ladera del Júcar, bajo el Museo de las Ciencias y tras las viviendas de la calle Mosén Diego de Valera.

La Torre de Mangana pudo ser una de las torres del Alcázar árabe y algunos dicen que en sus inmediaciones pudo ser instalada una catapulta que defendía los accesos a la ciudad.

Esto refuerza la teoría de que la palabra «mangana» procede del griego manganon, máquina de guerra.

Fue levantada a mediados del siglo XVI con una altura muy inferior a la actual.

Las quejas de los vecinos colindantes, debido el ruido del reloj y sus campanas, hizo que se aumentara su altura.



No hay que olvidar que en ella se instalaron campanas para que sirvieran de aviso a la población en el caso de emergencia.

La Torre de Mangana no siempre ha sido como la de las fotos que ocupan los espacios entre estas líneas.

Ha llegado a tener hasta tres imágenes distintas a lo largo de su historia. En 1920 el arquitecto Fernando Alcántara la reformó dándole un aspecto neo mudéjar, pintada de color amarillo y rosáceo.

En 1972 volvió a ser modificada por el arquitecto Víctor Caballero Ungría, que le dio un estilo arábigo.

La Torre de Mangana, Bien de Interés Cultural

La Torre de Mangana tiene el honor de haber sido declarada Bien de Interés Cultural, con la categoría de monumento, por Decreto de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha de 27 de noviembre de 2001...

¡Ahí queda eso!

Y no es para menos... comparte espacio con el monumento a la Constitución, obra de Gustavo Torner, el cual fue inaugurado en el año 1986.

En el año 1999 se empezaron a llevar a cabo unas obras con el objeto de musealizar este espacio, utilizando los restos arqueológicos que se han ido descubriendo bajo el suelo de la Torre con el paso de los años.

En los alrededores hay infinidad de vestigios de antiguas estancias que colindaban con la Torre.

Curiosidades de la Torre de Mangana

- La Torre de Mangana ocupa lo que antes fue la judería conquense, la cual se separaba del resto del vecindario por un muro, cuyas puertas se cerraban al anochecer.
- Cuenta la tradición que un joven cristiano enamorado de una hebrea, brinca el muro para verla y es sorprendido y asesinado. Al saberse la noticia, asaltan el barrio y muchos habitantes son masacrados.
- Con el paso de los siglos, ha pasado por distintos estilos: árabe, judío y cristiano.
- Sus campanas servían para alertar a los ciudadanos en caso de peligro.
- Se piensa que también sirvió como torre de vigía y como punto estratégico para el lanzamiento de proyectiles a posibles asaltantes.
- Antiguamente, el sonido de sus campanas molestaba a los vecinos y a los animales de sus corrales, por lo que tuvieron que aumentar su altura.
- La altura actual de la Torre de Mangana es de 998 metros.

Espectaculares vistas desde la Plaza de Mangana

No hace demasiado tiempo que se terminó de acondicionar la Plaza de Mangana.

En la actualidad es un agradable espacio, ideal para pasar el rato y disfrutar de la historia y de la sombra que arroja uno de los símbolos de Cuenca.

No podemos olvidarnos de mencionar las impresionantes vistas a la Hoz del Río Júcar que ofrece este lugar privilegiado, que hacen que aumente el disfrute de turistas y visitantes, y que hacen que se enamoren todavía más si cabe de esta ciudad Patrimonio de la Humanidad.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

“ASÍ SE ARMÓ EL BELÉN VIVIENTE EN VEGA DEL CODORNO EN 1986”

Por Liberal de Castilla. (Sábado, 23 de diciembre de 2023 en Actualidad).



En el año 1986, la nueva carretera que facilitaba el viaje desde la zona de Beteta, y la de Peralejos de las Truchas a Vega del Codorno, daba una nueva visión de futuro que, el tiempo, no tardaría de valorar con el doble acceso al núcleo de población: este nuevo, desde el Collado de la Fuente del Sarracín, y el de toda la vida, paralelo al Cuervo hasta El Perchel, el primero de los barrios hasta completar su totalidad con Los Perales, La Cueva, El Collado, Los Demetrios, Los Eustaquios y Migueletes porque, en esa fecha, 1986, ya habían desaparecido las Chorretas, Los Gregorietes y la Ermita pero no las fuentes que abastecían de agua a sus habitantes: la del Bolero al de la Cueva, la de la herrería a Los Perales, la del caz al Perchel. No olvidamos que Vega del Codorno perteneció a Tragacete hasta que, en 1925, se constituye en Ayuntamiento propio.

La Virgen de los Dolores es la patrona y se festeja, el 8 de septiembre en el barrio de La Cueva en el que, desde hace 57 años (no hubo escenificaciones en los años de pandemia), representan el Belén Viviente que, con el paso de los años, ha evolucionado salpicando el camino de puestos y escenas de la vida cotidiana rural que, ahora mismo, salvo excepciones, se quedan en eso, en recreaciones.

En ese año, 1986, el ensayo general de la representación tuvo lugar poco antes de las seis de la tarde en medio de otros recuerdos, como el villancico que llaman de La Vega y otro que cantaba la tía Daniela, fallecida años atrás. Sonidos navideños que escapaban del acordeón de Julián Maeso.

Otros villancicos se refieren a la tía Chana:

“Esta noche es Nochebuena
Y no es hora de dormir,
Que ha parido la tía Chana
Un gorrino jabalí”

¿Y la tía Antonia? Me dijo que tenía 90 años cuando me tropecé con ella pero, en realidad, los superaba con creces. Venía de cortar leña con un hacha, había sido panadera pa el mundo entero, me dijo, y se encargaba, entre otras cosas, de llevar comida a los gancheros, a los que transportaban los troncos río abajo, que iban de agua hasta aquí, dijo señalando los ojos de su cara, empleando serones a lomos de burros que ya no hay, ni mulas, ni yeguas, ni bailes de las ocas, ni seguidillas ni jeringonzas.



Volvemos al año 1986 y a los niños que protagonizarán la representación del Belén Viviente y que, ahora, hoy día, rondarán los cuarenta y tantos.

Laura iba vestida de Ángel de la Guarda. Nuria (la narradora), Mari Luz y Fátima van vestidas de serranas mientras que, David, representará la figura de un pastor. Fernando Andrés, al que su padre le ha pintado la cara con el hollín de una sartén, será San José y Ana Isabel, de Virgen María.

El camino, iluminado, que conduce a la Cueva, arranca desde la fuente de los tres caños. Domingo y Pepe descienden para controlar cómo van los 250 kilos de patatas que ya están asando para cuando finalice la representación: patatas y vino para todos.

Una enorme hoguera nos recibe al tiempo que ilumina la enorme oscuridad en la que, casi en el medio, encontramos a la auténtica cueva a la que no pude acceder porque, las últimas lluvias, las filtraciones, la habían dejado intransitable.

El boj, la planta más abundante de la zona, formaba una especie de seto que delimitaba lo que sería el escenario en el que, también, se encontraba un altar, una cruz de madera y, en lo alto, en el exterior, la estrella de los Magos indicando el lugar del nacimiento.

Fernando Andrés, San José, acaba de llegar llevando del ramal a un mulo en el que va Ana Isabel, la Virgen María.

Los niños se colocan. El Ángel, en un saliente rocoso, los pastores, junto al fuego y, el narrador, en el altar.

Nada más finalizar la lectura del Evangelio, comienza la representación del Belén Viviente de Interés Turístico Regional.

<https://www.liberaldecastilla.com>



“SABORES de NUESTRA COMARCA”

Jarretes de ternasco guisado con robellones

[HTTPS://WWW.LACOMARCA.NET/](https://www.lacomarca.net/)



INGREDIENTES

- 8 Jarretes de Ternasco de Aragón
- 400 gr de robellones
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 vaso de tomate frito casero (tomates maduros, cebolla, pimentón, sal y azúcar)
- AOVE Bajo Aragón
- Laurel
- Harina
- Caldo de carne
- Sal
- Pimienta negra molida
- 1 copa vino rosado

PREPARACIÓN:

- En primer lugar, y con la ayuda de una cazuela de buen tamaño, vamos a sofreír la cebolla picada fina y la zanahoria en rodajas con un chorrito de AOVE.
- Mientras va cogiendo color la cebolla y la zanahoria, aprovechamos para limpiar los robellones y los cortamos en tiras. Aunque vamos a usar níscalos o robellones, podemos usar casi cualquier seta comestible. Para limpiarlas, lo ideal es usar un trapo húmedo y frotar hasta eliminar la tierra por completo. Una vez que tengamos las setas limpias, las cortamos y añadimos a la cazuela
- A continuación, salpimentamos los jarretes y los añadimos al sofrito hasta que se doren un poco.
- Añadir el vino y reducir 5 minutos.
- Cubrimos con caldo de carne que podemos elaborar previamente o comprar ya hecho, y los dejamos cocer durante 50 minutos aproximadamente.
- Cuando veamos que la carne está suficientemente tierna, incorporamos el tomate frito casero y lo dejamos unos minutos más.
- Corregimos el sabor al gusto, de sal y pimienta.

OCIO y CULTURA



TEATRO AUDITORIO DE CUENCA

- 10 de diciembre - 20:30 horas L'ÂGE D'OR. FAURÉ
- 12 de diciembre - 20:30 horas El Lago de los Cisnes - Ballet Clásico Internacional.
- 14 de diciembre - 20:30 horas Las bodas de Fígaro.
- 18 de diciembre - 18:00 La 'Zambomba Flamenca' vuelve a Cuenca en una 2ª Edición aún más grande y emocionante.
- 20 de diciembre - 20:30 horas Conciertos y Música
- 21 de diciembre - 18:00 horas y 21:00 horas Kinky Boots, el musical
- 26 de diciembre - 20:30 horas FAEMINO Y CANSADO. 17 veces reloaded
- 27 de diciembre - 17:00h .BARBIE, El musical

FUNDACIÓN ANTONIO PÉREZ

Ronda de Julián Romero 20, 16001 Cuenca Telf. 969 230 619
<https://fundacionantonioperez.com/>

- El Alma de Cervantes Desde el 26 de Octubre de 2024 hasta el 12 de Enero de 2025. HUETE
- No eran imprescindibles. Samuel Navarro Vozmediano Desde el 26 de Octubre de 2024 hasta el 12 de Enero de 2025. HUETE
- Fuera de lugar. David Plaza Sagrado Desde el 26 de Octubre de 2024 hasta el 12 de Enero de 2025. HUETE

MÚSICA:

- La 'Zambomba Flamenca' vuelve a Cuenca en una 2ª Edición aún más grande y emocionante Dic 18 a las 18:00.

DEPORTES:



VILLALBA DE LA SIERRA

- Domingo 8 diciembre 14:30h. - Casa de la Cultura. Fiesta del otoño.
- Sábado 14 diciembre 18:00h. - Casa de la Cultura. Teatro "Supercalifragilisticoespialidoso"

LAS MAJADAS

- 1 de enero 12.00h disco móvil

TRAGACETE

- 31 diciembre Disco móvil

VEGA DEL CODORNO

- 22 de diciembre 18:00h



EJERCICIOS DE GIMNASIA PASIVA

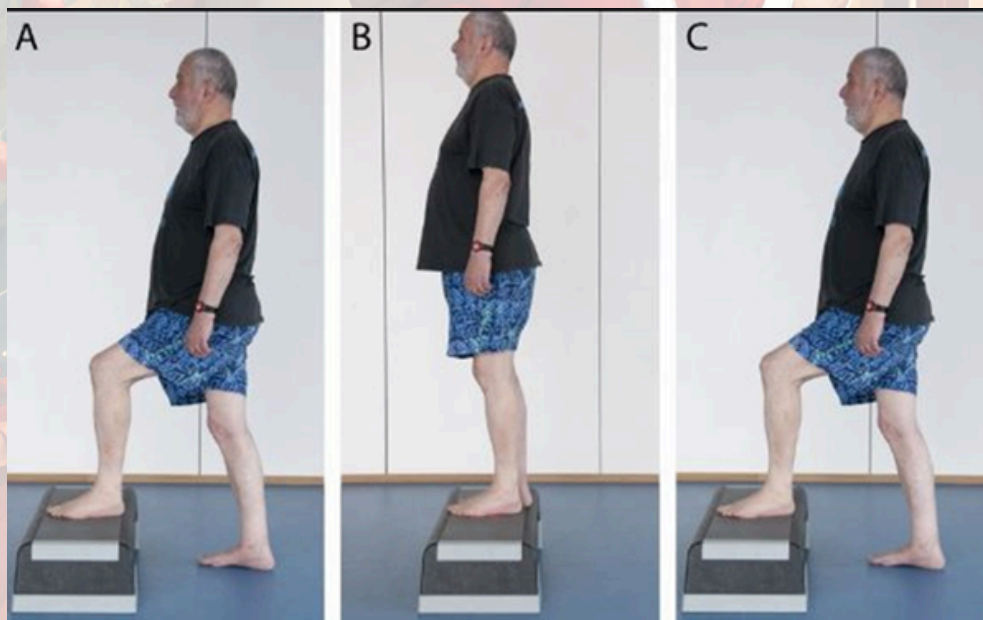
EJERCICIOS AERÓBICOS

1- Caminar rápido, nadar, usar una bicicleta fija son actividades aeróbicas ideales que mejoran la actividad cardíaca y pulmonar. Además son ejercicios fáciles para adultos mayores porque no necesitan de ningún equipamiento o planificación previa.

2- Steps o subir y bajar escalón.

Este ejercicio además de ser aeróbico fortalece las rodillas y los músculos que sostienen esa articulación, así que, si usted tiene mucho dolor en las rodillas o no funcionan bien, tal vez debería evitarlo.

Se puede hacer este ejercicio en una escalera con barandas o que esté contra una pared. Se trata de tomarse de la baranda con la mano, poner los dos pies juntos en el escalón inferior, subir un escalón con el pie izquierdo, poner el derecho al lado y luego bajarlos en orden inverso. Se recomienda hacer 10 ejercicios comenzando con el pie izquierdo y otros 10 comenzando con el derecho.



ESCAPADAS TURISTICA

• *Chorros del río Mundo (Albacete)*

En pleno corazón de las Sierras de Alcaraz y Segura, en la provincia de Albacete, se localiza el Parque Natural Calares del Mundo y de la Sima, un lugar emblemático de la región que no te puedes perder. En él se concentran como en un pequeño recipiente todos los valores naturales de los macizos calizos, con bosques, ríos, cuevas y espectaculares cascadas ideales para visitar en cualquier época del año. Su rincón más emblemático es el complejo de la cueva de los chorros del río Mundo y su nacimiento, una increíble cascada de más de 100 metros de altitud.

El Nacimiento del Río mundo se encuentra ubicado en el Parque de los Calares del Mundo, en un lugar turístico conocido por los lugareños como "Los Chorros del Río Mundo".

La cueva de Los Chorros tiene una profundidad de más de 32 km. Desde su interior, el agua se precipita por un farallón de más de 300 m de altura, formando innumerables cascadas de singular belleza. La cantidad de agua expulsada por la cueva es muy variable dependiendo de la estación. Estas bruscas variaciones estacionales son producidas por un acuífero de tipo kárstico al que se encuentra conectado.

La mejor época para visitar el Nacimiento del Río Mundo es de octubre al mayo, época esta, cuando se produce de manera aleatoria un fenómeno kársico curioso conocido en la zona como el "Reventón".

La visita al nacimiento del río Mundo, es una visita muy agradable que podemos realizar de varias formas:

La primera, realizada por el 90 % de los visitantes, sería bajar a una zona de aparcamiento controlado de vehículos, desde donde se inicia un sendero que nos lleva a la zona de los puentes y las calderetas, situadas justo debajo de la cascada. Esta visita nos puede llevar tranquilamente disfrutando el paisaje y paseando unos 40 minutos.





- Recordamos que está totalmente prohibido bañarse en el río Mundo.

La segunda posibilidad, ésta para avanzados, empieza también en el aparcamiento. Cruzaremos el río dirección este. En este punto hemos de localizar unas flechas blancas que nos muestran el inicio de la subida entre pinos y monte bajo hasta alcanzar la altura de la cueva. Una vez allí, el sendero sigue casi horizontalmente hasta llegar a la cueva. El último tramo normalmente se encuentra bastante húmedo y resbaladizo por lo que hemos de extremar las precauciones, ayudándonos de unas cadenas que encontramos ancladas en la roca.

Una vez en la cueva podemos contemplar las Calderetas en el fondo del cañón. Por encima nuestro quedan las verticales paredes del Calar, y los miradores de los Chorros. El paisaje es, sin duda, espectacular. Recordamos que no se puede realizar sin equipo, preparación y autorización. Para la realización de esta ruta, recomendamos pregunten por empresas especializadas que cumplen todos los requisitos legales y técnicos.

Finalmente otra de las rutas que pueden realizar para conocer el nacimiento del río Mundo comienza arriba en el puerto del Arenal junto a una caseta de madera de la Junta de Castilla-La Mancha que hay próxima a una pequeña fuente de piedra. Allí encontrarán un cartel indicador de madera con todas las indicaciones para la realización de esta visita. Esta ruta tiene una duración aproximada de 2 horas.

<https://riomundo.org/los-chorros/>

CENTRO DE RECEPCIÓN DE VISITANTES DEL PARQUE NATURAL DE LA SERRANÍA

• VALDEMECA

C) Prado s/n 16152 Valdemeca, Cuenca

Horarios:

• Marzo, abril, mayo, septiembre, octubre, noviembre y diciembre.

Sábado: 10:00h a 14:30h/15:30h a 18:30h

Domingo: 10:00h a 15:00h



- El Hosquillo estará abierto desde el día 16 de marzo hasta el 8 de diciembre (ambos inclusive).

EL HOSQUILLO

Contacto

+34 648 586 459

reservas@parqueelhosquillo.com

Carretera de Las Majadas al Hosquillo s/n, 16142 Cuenca

Hasta el 8 de diciembre 2024.

(<http://www.parqueelhosquillo.com/reservas/>)



EL CIELO DEL MES

OBSERVATORIO "VEGA DEL CODORNO"

También admite solicitudes de tiempo de uso para trabajos de investigación y astrofotografía.

El observatorio está completamente robotizado y disponible para uso en remoto, lo que le confiere una capacidad de utilización elevada con asistencia técnica de operadores del telescopio.

Calendario Observatorio astronómico:

"El universo es grande y viejo, con pocos ingredientes y pocas leyes, pero mucha materia y mucha energía"

- Frank Wilczek

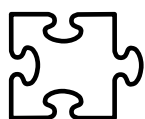
Vega del codorno

Contacto:

obs@vegacodorno.es

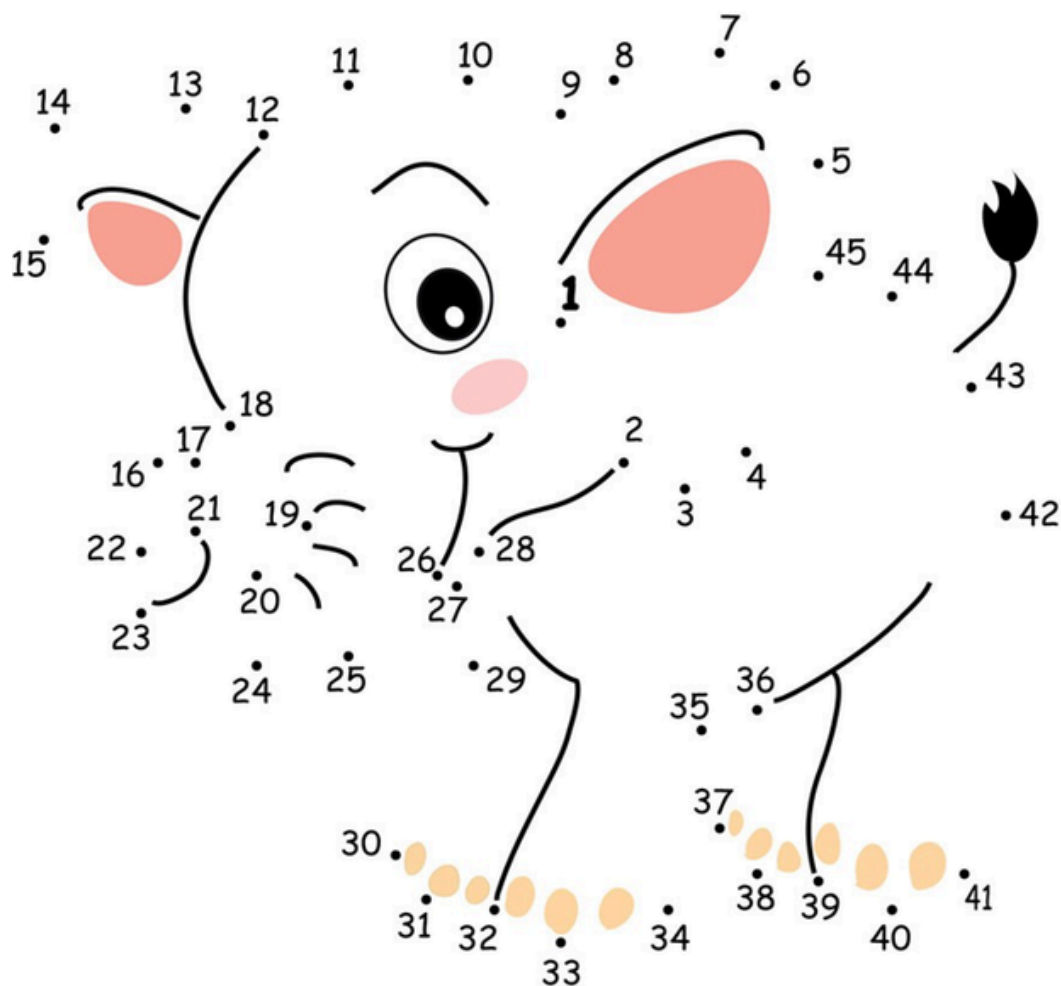


<https://obs.vegacodorno.es/>



PASATIEMPOS

UNIR CON PUNTOS



SOPA DE LETRAS

P	P	F	E	G	Z	G	C	K
R	H	I	R	N	A	V	H	P
I	U	F	J	P	N	P	O	C
M	E	L	P	Q	A	O	C	O
A	V	O	A	T	H	L	O	N
V	O	R	S	V	O	L	L	E
E	S	E	C	U	R	I	A	J
R	C	S	U	E	I	T	T	O
A	M	R	A	E	A	O	E	F

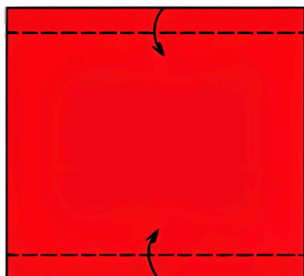
CONEJO
ZANAHORIA
CESTA
POLLITO
CHOCOLATE

FLORES
PASCUA
PRIMAVERA
HUEVOS

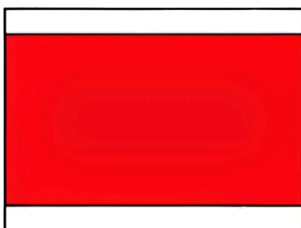


ORIGAMI

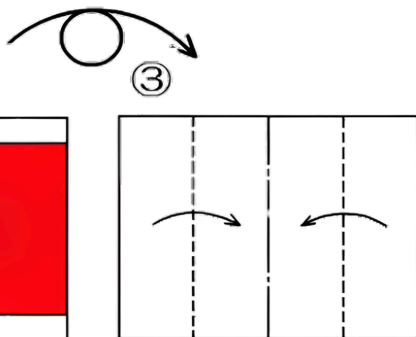
①



②



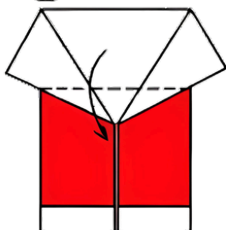
③



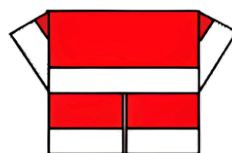
④



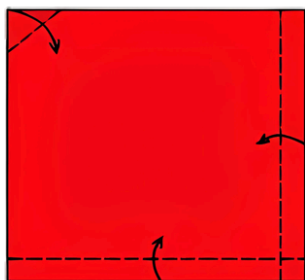
⑤



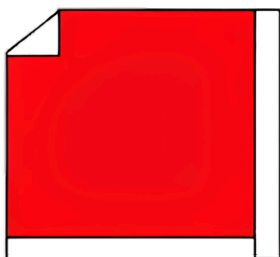
⑥



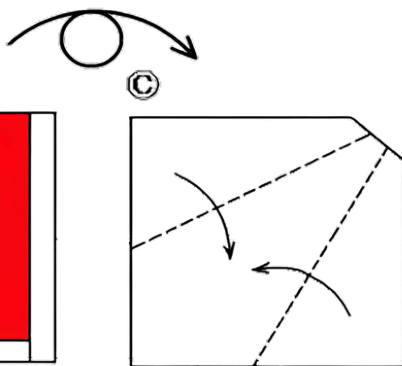
Ⓐ



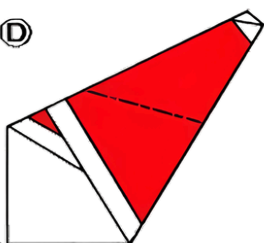
Ⓑ



Ⓒ



Ⓓ



Ⓔ



Ⓔ +

Ⓓ



GUSANILLO CULTURAL.-

Desde la Fundación nos gustaría despertar el gusanillo por el acceso a la cultura y qué mejor el empezar con curiosidades sobre la obra cumbre de la literatura universal “El Quijote” (“El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha” “El ingenioso caballero Don Quijote”)

Miguel de Cervantes escribió esta obra en 1605. El Quijote tiene dos partes. La primera titulada “El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha” fue escrita en 1605 e impresa en Madrid.



La segunda parte se publicó en 1615, bajo el título “El ingenioso caballero Don Quijote”.

En 1617 se publicaron las dos partes como un único libro en Barcelona. Su autor, Don Miguel de Cervantes Saavedra, nació en Alcalá de Henares en 1547 y falleció en Madrid en 1616, un año antes de que se publicasen los dos libros como un único volumen, con lo que no pudo ver su obra recogida en un único tomo y lo que puede ser más importante, no pudo cobrar por ello.

La novela fue escrita desde la cárcel, donde el Sr Cervantes se encontraba cumpliendo condena por motivos económicos, era recaudador de impuestos y no cumplió con sus obligaciones. Fue encarcelado en Sevilla (calle Sierpes) durante varios meses en tres ocasiones en 1597, en 1601 y en 1602. Es el segundo libro más traducido en el mundo.

Únicamente superado por la Biblia, ha sido traducido a más de 50 idiomas (la primera traducción fue al inglés en 1608 e influyó en la obra de Shakespeare porque uno de los personajes del quijote, Cardenio, fue protagonista de la novela del escritor inglés “Historia de Cardenio”

Además, se puede considerar cómo el libro no religioso más vendido de la historia, ha conseguido vender más de 500 millones de copias en papel. En 1989, una copia de Don Quijote de la Mancha se vendió por 1,5 millones de dólares. Se trataba de una primera edición muy bien conservada.

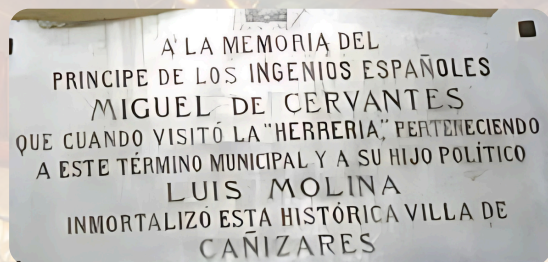
Un par de datos curiosos y, que deberían conocerse por la mayoría de la gente de la Sierra de Cuenca, que dan entrada al libro son no solo el reflejo que en el libro tienen los pastores que haciendo trashumancias se encontraron por la mancha D. Quijote y que perfectamente pueden ser nuestros antepasados, sino la proximidad a nuestro paisaje. En su segundo libro cuando D. Quijote viaja desde la Mancha a Barcelona pasando por Zaragoza son muchos los historiadores (Fermín Caballero o Astraba Marin entre ellos) que creen que la imaginación de Cervantes atravesó nuestra sierra y se plasmó en su libro. Esa creencia se refuerza con un hecho relevante, la única hija de D. Miguel, Doña Isabel de Saavedra, estuvo casada con D. Luis de Medina y Castilla, natural de Cuenca, administrador de la herrería de Santa Cristina y vecino de esa localidad hasta 1615. (actual pedanía de Carrascosa de la Sierra).



Si alguna vez paseando por la hoz de Béteta encontráis el cartel de la foto o alguno similar, o en el ayuntamiento de Cañizares veis la placa cuya foto se acompaña, se os despertará el gusanillo y quizás buscaréis una justificación como otros hemos hecho.



Autor: José Miguel Rodríguez



BIBLIOBÚS CUENCA

Un bibliobús o biblioteca móvil es una biblioteca pública que ofrece los mismos servicios que una biblioteca de carácter fijo excepto la consulta en sala de los documentos. Los bibliobuses dependientes de la Junta de Castilla-La Mancha ofrecen servicio de préstamos de libros, revistas y material multimedia, acceso público a Internet vía satélite, información y referencia bibliográfica y actividades de formación de usuarios, así como de fomento de la lectura. Además, es posible reservar fondos vía telefónica y por correo electrónico para su entrega en la siguiente parada.

Contacto: Correo: bibliotecas.movilesCLM@jccm.es
Carolina: telf.: 680 220 953

¡EMPIEZA LA AVENTURA!

RUTEANDO CON B

SIERRA DE CUENCA

651193590

ruteandoconb.es

ruteandoconb@gmail.com

¿TE VIENES?

RECOMENDACIONES MUSICALES

Clara Montes

Clara Montes nace en Madrid, aunque de origen andaluz. Desde muy pequeña, y en su adolescencia, recibió una sólida formación musical, sobre todo relacionada con el flamenco. Primero a través de su padre y, posteriormente, recibiendo clases de guitarra de Ramón Montoya y del compositor, profesor y concertista Andrés Batista.

Se forma también en solfeo, armonía y canto en varias escuelas de Madrid y Buenos Aires.

Cantante exquisita, versátil y compositora, que ya tiene en su haber once discos editados. También ha compuesto para bandas sonoras de películas, teatro, y documentales. En 1998 grabó su primer trabajo en solitario, cantando doce poemas de Antonio Gala, álbum con el que ganó el Premio de la Música. A partir de ahí, su inquietud e incansable interés en la investigación de nuevas y viejas músicas y potencialidades sonoras, unidos al respeto y el conocimiento profundo que profesa hacia el flamenco y la copla, le ha llevado a explorar todos los ángulos posibles de la música, convirtiéndola en una creadora que innova en la canción, pero que mantiene las raíces de lo más profundo y arraigado de lo flamenco, añadiéndole todo lo que sea auténtico y música de raíz.



Discografía:

- *Canta a Antonio Gala* (1998)
- *El sur de la pasión* (2000)
- *Canalla pa' bien* (2002)
- *Uniendo puertos* (2004)
- *Desgarrada* (2007)
- *A manos llenas* (2009)
- *Sinfónica Clara* (2010)
- *Vuelvo a Antonio Gala* (2013)
- *Los amores oscuros* (2017)
- *Retratos* (2022)
- *De Gala, 25 años y ++* (2024)

SERVICIOS EN LA COMARCA



• TRAGACETE

AYUNTAMIENTO, teléfono: 969 28 90 02

Página web: www.tragacete.es

Horario al ciudadano: lunes a viernes 9:00h a 14:00h

CENTRO DE TURISMO, teléfono: 969 28 90 76

Horario al ciudadano: lunes a viernes 9:00h a 14:00h

CENTRO DE SALUD, teléfono: 969 28 90 62

Horario 24 h.

Horario consultas: Los martes y jueves solo urgencias

UNICAJA, teléfono: 969 28 90 24

Horario: lunes a viernes de 9:00h a 14:00h

FARMACIA TRAGACETE, telf.: 969 289 985

Horario atención al cliente:

Lunes a viernes: Mañanas 10:00h a 14:00h / Tardes 17:00h a 19:00h

SERVICIOS SOCIALES (Área de Villalba de la Sierra) Telf.: 969 281 389

PELUQUERÍA ESTÉTICA UNISEX telf. 639 464 093. Cita previa

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS: (Preguntar en Ayuntamiento).

ASOCIACIÓN DE MUJERES: (Preguntar en Ayuntamiento).

ASOCIACIÓN DE JUVENIL

Carmen Cardo. Telf. 622 666 868.

Cuota anual 10€

COLEGIO CRA. MIGUEL DELIBES, Telf.: 969 289 055

GASOLINERA REPSOL telf.: 969 289 051

Horario lunes a sábado de 9:00h a 14:00h / 16:00h a 20:00h Domingo 9:00h a 14:00h

SALA DE TELETRABAJO horario de lunes a viernes de 8:00h a 15:00h

(bajo demanda)

AGENTES MEDIOAMBIENTALES

Centro operativo 969 17 77 00 / 648 58 61 39

coordinacio-agentes-cu@jccm.es amedioambientalestragacete@jccm.es

PARROQUIA telf.: 969 289 022

Horario de misa: domingo a las 12:15 horas.

BIBLIOTECA horario martes y jueves 16:00h a 19:30h

CONCILIACIÓN FAMILIAR (edad máxima 16 años)

lunes a viernes, horario 16:00h a 20:00h

SUPERMERCADO TRADYS lunes a sábado de 09:30 a 13:30h. Domingos cerrado.

CARNICERÍA CASA CATALINO Tel: 635 848 686

Horario: lunes a sábado de 10:00 a 14:00/ 17:00 a 20:00 h. (lunes y miércoles tarde cerrado) Domingo CERRADO

PANADERÍA MANOS A LA MASA

Telf.: 613 10 39 77

Horario: lunes cerrado. De martes a domingo de 08:00 a 19:00 horas.

SERVICIO DE AUTOBUSES

Horario; De lunes a viernes

Horario de mañana:

- Vega del Codorno: 06:30 horas
 - Tragacete: 06:45 horas
 - Huélamo: 07:00 horas
 - La Toba: 07:10 horas
 - Uña: 07:20 horas
- Villalba de la Sierra: 07:50 horas
 - Cuenca: 08:15 horas

Horario de Tarde:

- Cuenca: 14:20 horas
- Villalba de la Sierra: 14:45 horas
 - Uña: 15:00 horas
- La Toba: 15:10 horas
- Huélamo: 15:30 horas
- Tragacete: 15:45 horas
- Vega del Codorno: 16:00 horas



• VEGA DEL CODORNO

AYUNTAMIENTO telf.: 969 28 32 51

Horario al ciudadano: lunes 17:00h a 20:00h / jueves 9:00h a 14:00h

BOTIQUÍN jueves y viernes

CONSULTORIO MÉDICO lunes y jueves horario 11:30 a 13:45h

MISA domingo

SUPERMERCADO TRADYS telf.: 969 283 242 Horario lunes a sábado:
de 09:00 a 14:00 horas.

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS telf. 639 020 981. Presidente: Emeterio Cardo

• HUÉLAMO

AYUNTAMIENTO telf.: 969 289 101 aytohuelamo@gmail.com

Horario al ciudadano martes y miércoles 9:00h a 14:00h / viernes 12:00h a 14:00h.

BOTIQUÍN miércoles.

CONSULTORIO MÉDICO lunes horario 9:15h a 11:45h/ miércoles 11:00h a 14:00h.

COLMADITO DE ANA Telf. 638 136 387.

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Telf. 647 376 190 Pedro La Hoz Hernández
López

ASOCIACIÓN DE MUJERES Telf. 676 125 030 Nuria Vegara Palencia

ASOCIACIÓN DE VIRGEN DEL PILAR Telf. 664 739 671 Rocío Lopez Merchante
virgenrosario.huelamo@gmail.com

CLUB DEPORTIVO DE HUÉLAMO Telf. 686 889 324 Ricardo Olmos Palencia
(para todo el mundo)

• VALDEMECA

AYUNTAMIENTO Telf. 969 286 226

Horario al ciudadano: lunes y jueves 17:00h a 19:00h/miércoles 9:00h a 14:00h

BOTIQUÍN miércoles

CONSULTORIO MÉDICO miércoles horario 9:30h a 11:00h aprox. ESPACIO40.

ARTE Y VINO Telf. 600 841 408 Pequeña tienda de productos gourmet, catas de
vino y exposiciones temporales de arte contemporáneo.

• BEAMUD

AYUNTAMIENTO telf.: 969 14 00 48. Horario al ciudadano: martes 17:30h a 20:00h /
viernes 9:30h a 12:00h

BOTIQUÍN viernes

CONSULTORIO MÉDICO jueves horario 9:15h a 11:00h aprox

• LAS MAJADAS

AYUNTAMIENTO telf.: 969 283 061

Horario al ciudadano lunes, martes y jueves 9:00h a 14:00h

ULTRAMARINOS MARI: 10:00h a 15:00h de Lunes a Sábado.

FARMACIA: telf.: 969 283 086

OTROS SERVICIOS

RURALDENT

Odontóloga rural: Con la intención de cubrir las necesidades odontológicas de las personas con dificultades para acudir al dentista en pueblos con altos niveles de despoblación de la provincia de Cuenca, nace Ruraldent Móvil. Para los pacientes que necesiten servicios odontológicos se les recogerá con una furgoneta que les desplazara desde su casa a la clínica. Se le realiza el tratamiento que requiera cada paciente, y una vez terminado, se les volverá a llevar a casa.

Raquel Pardo Guijarro Telf. 678 284 755 / 646 434 196

VETERINARIO

Alicia Sánchez Bustos. Veterinaria especialista en pequeños rumiantes. Vacunas y desparasitaciones a domicilio de animales de compañía. Horario de atención telefónica de lunes a viernes, por la tarde.

Avisos al teléfono 639 958 277

TAXI RURAL

Santiago González Telf.: 680 258 601. Contamos con un vehículo de siete plazas. Las rutas que cubrimos son: Sierra de Albarracín, Sierra de Cuenca, Cuenca capital (estación del Ave) Otras provincias; Madrid, Barcelona, Valencia...

CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL

Puesto de Villalba de la Sierra: telf.: 969 281 010

Puesto de Beteta: telf.: 969 318 008

Puesto de Cañete: telf.: 969 346 002

FARMACIAS DE GUARDIA MES DE DICIEMBRE

(LUNES 10:00H A LUNES 10:00H)

SALVACAÑETE: 11/12 al 18/12 Telf.: 969 357 129

TRAGACETE: 30/12 al 01/01/25 Telf.: 969 289 985

LAS MAJADAS: 16/12 al 20/12 Telf.: 969 283 308

HUERTA DEL MARQUESADO: 04/12 y 18/12 al 25/12 Telf.: 969 354 081

PUENTE DE VADILLOS: 09/12 al 16/12 Telf.: 969 313 123

CAÑETE: 04/12 al 11/12 y 25/12 al 01/01/25 Telf.: 969 346 003

BETETA: 02/12 y 16/12 al 23/12 Telf.: 969 318 250

34 VILLALBA DE LA SIERRA: 09/12 al 16/12 Telf.: 969 281 007



La Fundación Los Maestros os informa:

**TU FOTO
NUESTRA
PRÓXIMA
PORTADA!**



¡Tu mirada, nuestra portada!

Queridos vecinos de la comarca:

En nuestra revista siempre hemos querido reflejar la esencia, la belleza y la vida de nuestro entorno. ¿Qué mejor manera de hacerlo que a través de los ojos de quienes mejor lo conocen? Por eso, invitamos a todos los habitantes de la comarca a compartir sus mejores fotografías, tomadas con el móvil, para que una de ellas se convierta en la **próxima portada y contraportada** de nuestra revista.

Sabemos que cada rincón de nuestra comarca tiene su propia historia, su luz única y su encanto especial. Ya sea un paisaje al amanecer, un momento cotidiano lleno de significado, una calle con historia o una fiesta popular, ¡queremos verlo a través de tu móvil!

Cómo participar:

1. Toma una foto con tu móvil que capture la esencia de la comarca.
2. Envíanos tu fotografía a través del correo electrónico losmaestrosfundacion@gmail.com
3. Incluye en el mensaje tu nombre y el lugar donde tomaste la fotografía.
4. No se permite la participación con fotografías que incluyan imágenes de personas físicas identificables, ya sea de manera parcial o total.

Las fotos seleccionadas no solo podrán aparecer en nuestra portada, sino que también formarán parte de una galería especial en nuestras redes sociales.

Esta es una oportunidad para que tu foto destaque y muestres lo mejor de nuestra comarca. ¡**Animate a participar y a compartir tu mirada única!**



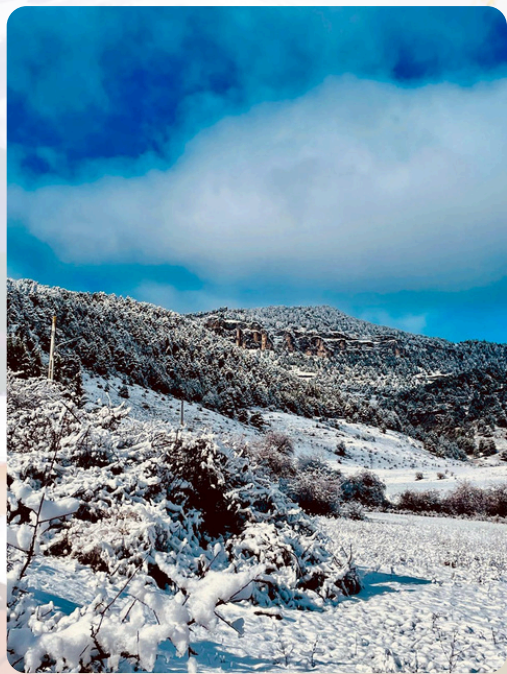
www.losmaestros.es


BAR-RESTAURANTE
“EL VASALLO”

SERRANÍA DE CUENCA

Plaza de la Constitución 4
Tragacete

Fotos de amigos de La Serranía de Cuenca



Fotos de NOELIA FUENTES



Fotos de DAVID SANCHEZ



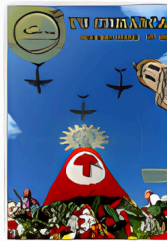
Fotos de ANA MAESO

¡No te pierdas
ninguna edición!

Visita nuestra
Biblioteca Digital:



Noviembre 2024



Octubre 2024



(www.losmaestros.es/hacemos/elementor-99069)



Septiembre 2024



Agosto 2024



Julio 2024



Junio 2024



Mayo 2024



Abril 2024



Marzo 2024



Febrero 2024



Enero 2024



Diciembre 2023



Noviembre 2023



Octubre 2023



Septiembre 2023



Abril 2023



Marzo 2023



Febrero 2023



SUBVENCIONES Y LICITACIONES

Desde Fundación “Los Maestros” queremos ayudar a entidades públicas, organismos dedicados a la gestión de subvenciones y sobre todo a los habitantes de nuestra región a que conozcáis, un poco mejor y de forma más clara, las ayudas y subvenciones de las que nos podemos beneficiar en nuestro día a día.

Cuáles son algunas de las convocatorias de subvenciones y ayudas más interesantes que podemos encontrar abiertas este mes, te lo contamos a continuación...

→ Ayudas para mitigar los daños por ataques de lobos y aves a ganado doméstico.



Ganaderos/as



3 meses desde el ataque.

→ Subvenciones en el marco del Programa MICE para la anualidad 2024-2025



Consejería de Economía, Empresas y Empleo



Hasta el 30/09/2025

→ Ayudas para autónomos en Castilla - La Mancha



- Hasta 1.200€ al mes para favorecer la Conciliación Familiar.
- 6.600€ para fomentar el Relevé Generacional.
- Hasta 3.000€ para pagar las cuotas de un Autónomo Colaborador.
- Hasta 9.000€ por contratar Trabajadores Indefinidos.

→ Servicio Provincial de Comida a Domicilio
Diputación de Cuenca



Mayores de 65 años



Periodo abierto hasta 2025

→ ADELANTE INVERSIÓN 2024



Consejería de Economía, Empresas y Empleo



Hasta el 31/03/2025

→ Programa Agentes del cambio (contratación)



ESAL, EMPRESAS, AAPP



Hasta el 31/12/2024



¿Quieres poner en marcha tu propio negocio?

¿Quieres impulsar el que ya tienes?

Si tienes una idea de negocio en zona rural y necesitas ayuda para llevarla a cabo, cuenta con nosotros.

Te acompañamos desde el minuto uno y durante todo el proceso.
Crecemos a tu lado

Te informamos

Susana Muñoz
638108789



Servicio de apoyo a emprendimiento
y nuevos proyectos asociaciones

Si formas parte de una asociación o quieres poner en marcha un nuevo proyecto de emprendimiento, si tienes la idea, si ya tienes algo en marcha o quieres hacer crecer tu proyecto, contacta con la Fundación Los Maestros

proyectoslosmaestros@gmail.com

Contáctanos



638 108 789
969 874 306

Puedes conocer todas las ayudas y subvenciones de forma actualizada en la web y contactarnos a través del número de teléfono **604 123 667** y el correo **subvencionesyayudaslosmaestros@gmail.com**

Visita nuestra web y conócenos.



Si estás pensando en emprender, estas comenzando tu proyecto o quieres buscar nuevas oportunidades de desarrollo en el ámbito rural cuenta con la ayuda de la **Fundación Los Maestros** para asesorarte y ponerte en contacto con los agentes e instituciones de desarrollo local y territorial que puedan ayudarte en tu proyecto.

Web de La Fundación Los Maestros
<https://www.losmaestros.es/>
Contacto telf. 640 832 666