

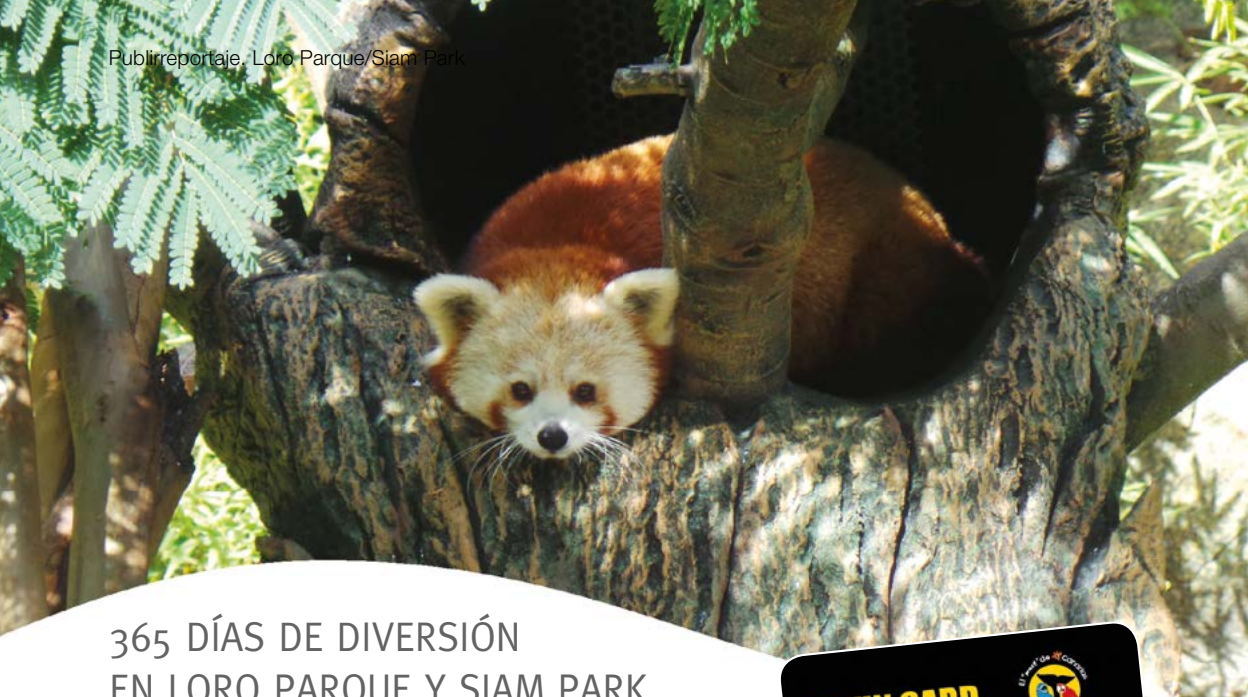
Binter

155
Enero 2016

NT

LA RUTA DE LOS VOLCANES

Fernando Fraile y Jorge Maríchal – Mesa y López – Marrakech – Boa Vista
Rasa Strankauskaite – Famara – Miguel G. Morales
Coches que ellas eligen – Relatos cortos



365 DÍAS DE DIVERSIÓN EN LORO PARQUE Y SIAM PARK, LOS MEJORES PARQUES DEL MUNDO

¡Comienza este nuevo año con diversión al máximo! Adquiere tu tarjeta anual para **Loro Parque** y **Siam Park** y disfruta todo el 2016 de Loro Parque, el zoológico #1 en Europa y segundo en el mundo y de Siam Park, el mejor parque acuático del planeta.



Los pandas rojos llegan a Loro Parque

Loro Parque, el mejor zoo de Europa y 2º de todo el mundo según Trip Advisor, ofrece impresionantes novedades para toda la familia y este otoño ha dado una cálida bienvenida a los pandas rojos, unos adorables y carismáticos animales que han llegado al parque desde Reino Unido. Dos hembras muy simpáticas ya están disfrutando en pleno de sus nuevas instalaciones pensadas y desarrolladas específicamente para recrear el ambiente y el hábitat natural de estos encantadores animales. Al panda rojo se le conoce como zorro de fuego y también como el animal más bonito del mundo.

Singha en Siam Park, mejor atracción acuática del año

Siam Park es el parque acuático #1 del mundo por segundo año consecutivo, según TripAdvisor, la mayor web de viajes, tras recibir el



prestigioso galardón, Travellers' Choice Award. Este año **Siam Park** estrena **Singha**, una atracción absolutamente única y espectacular que ya ha sido reconocida como la Mejor Atracción Acuática de 2015. Con más de 240 metros de recorrido, capacidad de alcanzar los 6 metros por segundo en subida y los 18 metros por segundo en bajada, curvas de alta velocidad y 14 cambios de dirección, **Singha** garantiza una auténtica e incomparable inyección de adrenalina y diversión.



2015 TRAVELLERS' CHOICE™ WINNER

Nº1 EUROPA 2º MUNDO



loroparque.com

WORLD CLASS Attractions

**TWIN
TICKET**

**PRECIO ESPECIAL
2 Parques - 1 Ticket**

Tenerife

siampark.net



2015 TRAVELLERS' CHOICE™ WINNER

Nº1 MUNDO

STAFF

DIRECTOR Y EDITOR

Juan Manuel Pardellas · @jmpardellas

REDACCIÓN

Sylvia Madero · *Coordinación de redacción*

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Francisco Javier Torres del Castillo, Enrique Areilza, Lucía Martínez, Rafael Rodríguez Santana, Salvador Aznar, Virginia Martínez, Daniel Millán, Octavio Barrera, Rafael de Miguel, Álvaro Morales, Aarón Rodríguez, Verónica Martín, Víctor Álamo de la Rosa, Armando Pinedo, Aida Rivero, Francisco Belín, Rayco Paz, Rafael Falcón, José Félix Hernández.

DIRECCIÓN CREATIVA

Great

DIRECCIÓN DE ARTE

Diego García · Mariano García

MAQUETACIÓN

Dunia Jorge

DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA

Joaquín Ponce de León

FOTO DE PORTADA

Saúl Santos Díaz

FOTOGRAFÍAS

Cabildo de La Palma, María Selegna, Rafael Rodríguez Santana, Salvador Aznar, Hotel Botánico & Oriental Spa Garden, Daniel Millán, Octavio Barrera, Tomás Rodríguez, José Chiyah Álvarez, Saúl Santos Díaz, Madi Ramos, Aida Rivero, Rayco Paz, Fotolia.

ILUSTRACIONES

Priscilla Valencia, Ilustre Mario.

PUBLICIDAD

822 170 263

publicidad@barabaracomunicacion.com

BINTER

Pedro Agustín del Castillo · *Presidente*

Rodolfo Núñez · *Vicepresidente*

Alfredo Morales · *Consejero Delegado*

Noelia Curbelo · *Relaciones Institucionales y Comunicación*

SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

www.bintercanarias.com · Facebook · Twitter · Instagram

NT es una producción de BARA-BARA 3.0 SL exclusiva para BINTER. BARA-BARA 3.0 SL. Ramblas 139. Edificio Taomar. Of.B. 38001 Santa Cruz de Tenerife (822 170 263). Escribenos a buzon@barabaracomunicacion.com

BINTER y BARA-BARA 3.0 SL no se hacen responsables de los contenidos publicitarios ni las opiniones vertidas por los colaboradores en sus artículos. Reservados todos los derechos. Prohibida su reproducción, edición o transmisión total o parcial por cualquier medio y en cualquier soporte, sin autorización expresa por escrito de BARA-BARA 3.0 SL.

IMPRIME

Gráficas Sabater SL.

Con la asistencia técnica de 2informática.



En la revista NT se ha utilizado papel obtenido a partir de bosques gestionados de forma sostenible certificada.

HECHO EN CANARIAS

2016

Este mes comenzamos un nuevo año. Les deseamos lo mejor. En Binter estamos llenos de ilusión y de nuevos planes: vamos a incorporar tres aviones nuevos ATR72-600 que se unirán a los dos que ya llegaron el año pasado.

También tenemos previsto empezar a volar en Cabo Verde con una nueva empresa, Binter Cabo Verde, que procurará prestar en aquel país un servicio similar al que ofrecemos en Canarias: puntualidad, regularidad, ofertas... Queremos no solo atender bien la demanda existente sino además, lograr que la mejora en el transporte aéreo interinsular de Cabo Verde permita crecer la demanda, contribuyendo al desarrollo de la economía como ocurrió en Canarias hace muchos años y seguramente continúa sucediendo.

Pero desde esta página de la primera revista del año 2016 quisiéramos hacerles una sugerencia/petición: ¡ayúdenos a ofrecerles un mejor servicio!

Cuando compren un billete de Binter en una agencia de viajes o cuando lo hagan en alguno de nuestros canales (*web, call centre, app*, oficinas del aeropuerto), no se olviden de incluir sus datos de contacto. Todos nuestros sistemas cumplen perfectamente con la Ley de Protección de Datos y serán borrados convenientemente. Pero también les animamos a registrarse como usuarios, lo que les hará más fácil la compra de billetes. Y, por supuesto, háganse con una tarjeta de fidelización Binter Más, que les abrirá las puertas a ventajas y beneficios.

Y ¿para qué queremos sus datos? Para poder ofrecerles un mejor servicio. Por ejemplo, cuando haya problemas con un vuelo, meteorológicos, de tráfico aéreo o técnicos, si están ya registrados la *app* les dará información puntual de las incidencias. Si tenemos su e-mail o su móvil, tendremos un medio para ponernos en contacto y darles información. O quizás comunicarles una dirección web donde podrán seguir las incidencias.

Les prometemos que el uso de sus datos de contacto serán utilizados con respeto y moderación y siempre podrán darse de baja. No tienen nada que perder y esperamos, mucho que ganar. Por último, quisiera recordarles una dirección de e-mail donde dirigir sus sugerencias, ideas, quejas... lo que deseen: atencionclientes@bintercanarias.com. Les agradeceremos que nos envíen lo que estimen oportuno que nos sirva para mejorar.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden

Coordinador General



FRANCIS PÉREZ, POLLITO DE LA FRONTERA

Por Sylvia Madero

Fotografía por Cedida por Cabildo de El Hierro

Si alguien puede presumir de palmarés en lucha canaria, ese es Francis Pérez, más conocido como *Pollito de La Frontera*. Herreño natural de Valverde, se inicia a los 5 años gracias a su hermano Perico y ya con 14 destaca en los terreros, proclamándose campeón juvenil. Desde muy niño tenía claro que quería ser puntal A, puesto reservado en los equipos a luchadores con condiciones técnicas y físicas sobresalientes. Lo consigue a los 18 años. Con 1,96 metros de altura y 150 kilos de peso es un luchador casi imbatible en los 90 y pudo ser olímpico derrotando al campeón de lucha Ssirum (Corea del Sur) en 2000, pero prefirió quedarse en su tierra. En 2007 y tras una carrera impoluta, se retira por problemas físicos y “honradez con este deporte, al no poder darle más de un 70%”, afirmó. Hoy, disfruta de su familia y amigos en El Hierro, asesorando a la cantera de sus colegios y trabajando en el polideportivo de la capital, para no olvidar el deporte que le convirtió en leyenda.

SUMARIO

12
Fraile vs Marichal
Entrevista



16
El informe del mes
Economía



24
Mesa y López
Zonas comerciales



28
Marrakech
Destino internacional



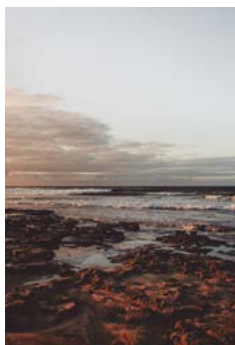
34
Boa Vista
Destino internacional



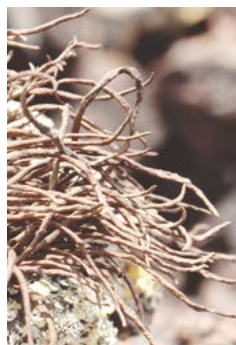
54
Rasa Strankauskatie
El rincón de...



58
Famara
Playas



62
La flor de la púrpura
Flora y fauna



64
La ruta de los volcanes
Senderos



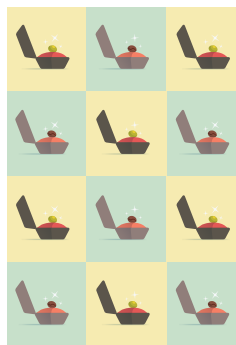
68
Reto 2016
Salud



76
Miguel G.Morales
Cultura



90
El oro líquido canario
Gastronomía



ANIMAL PET CANARIAS



Animal Pet Canarias, empresa 100% del Archipiélago, te lo pone muy fácil para que puedas adquirir cualquier artículo relacionado con tu mascota, (alimentación, higiene, accesorios...) y ahorres tiempo y esfuerzo. Lo tienes todo en www.animalpetcanarias.com. Distribuimos a todas las Islas con tiempos de envío que oscilan de las 24 a las 72h. Código descuento Binter, 2€ por cliente y compra · T. 694 467 625

NUEVO PORSCHE 911



Todas las victorias en competición. Los sueños. Nuestros fans. Las miles de ideas. Los llevamos en el corazón. Esa es nuestra tradición. Por eso lo damos todo. Por el mejor *nueveonce* de todos los tiempos, el nuevo 911.

Centros Porsche Canarias:
T. 928 289 558 · 922 911 911
www.porsche-laspalmas.com
www.porsche-tenerife.com



N245

NEW
N330

N285

Panasonic

DISTRIBUIDOR OFICIAL AUTORIZADO
T: 928 480 804 www.enaergy.es

ENAERGY
clima eco-industrial



MANGO

79€

CRISTALES INCLUIDOS

Elige entre una gran variedad de gafas exclusivas de las **nuevas colecciones Mango, Pepe Jeans o Pull&Bear**, y llévatelas con cristales incluidos por sólo 79 euros.

Si te gustan las marcas y te gustan las gafas, te gusta Opticalia.

OPTICALIA

ENCUENTRA TU OPTICALIA MÁS CERCANO EN LAS ISLAS CANARIAS

www.opticalia.es

Promoción válida del 01 de enero hasta el 31 de marzo de 2016. Para las graduaciones comprendidas en los rangos de stock: Esfera +/- 4.00 dioptrías y Cilindro +/- 2.00 dioptrías, exclusivamente de los proveedores Vistasoft de Opticalia. Son lentes oftálmicas monofocales básicas de stock, orgánicas 1.5 blancas. Monturas seleccionadas para la campaña: Marcas exclusivas de Opticalia: MANGO, PEPE JEANS y PULL&BEAR.

LOPESAN PARTICIPA EN EL ACTO ANUAL DE MUJERES POR ÁFRICA

Eustasio López, presidente de Lopesan y miembro del Patronato de la Fundación Mujeres por África, que preside María Teresa Fernández de la Vega, estuvo presente en el acto anual de la ONG, que bajo el lema *Mujeres, líderes y africanas*, contó con la intervención de mujeres relevantes que encarnan ese espíritu. El Presidente de Lopesan, Eustasio López se sumó en enero del 2014 al Patronato de la Fundación Mujeres por África, de la que for-



man parte nueve empresas españolas y tres africanas. El Grupo Lopesan comparte la aspiración de que el desarrollo de África sitúe a la mujer africana en igualdad de condiciones que

los hombres, y les permita participar activamente en todos los sectores sociales y económicos en la nueva etapa de crecimiento de África que ya empieza a percibirse.

DISA SE CONVIERTE EN EL MAYOR GENERADOR PRIVADO DE ENERGÍA SOLAR DE CANARIAS



La compañía DISA ha firmado la compra de la planta solar fotovoltaica El Bailadero, ubicada en el término municipal de Arico. La instalación tiene una extensión equivalente a 50 campos de fútbol y es capaz de generar 10 megavatios de potencia eléctrica sin emisiones de contaminantes. Esta planta fotovoltaica podría suministrar el total de la

demanda eléctrica de un municipio como La Orotava (Tenerife), cuya población supera los 40.000 habitantes, o Arucas (Gran Canaria), con más de 37.000. Con esta adquisición, DISA se posiciona como el primer generador privado de energía solar fotovoltaica del archipiélago, presente, con un total de 23 instalaciones, en cinco de las siete Islas.

DONACIÓN DE GRUPO RECORD AL ALBERGUE VALLE COLINO

Mónica Rumeu, directora de Responsabilidad Social Corporativa del Grupo Record y su director, Eduardo Rodríguez, hacen entrega de ropa de baño y cama del Gran Hotel Bahía del Duque al Albergue Comarcal Valle Colino. En la entrega del material participaron, además de Mónica Rumeu y Eduardo Rodríguez, Carlos Correa, concejal de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife, Adriana Naranjo, presidenta de Fecapap, Miriam Pérez Mendoza, portavoz de Fecapap, y Sixta García, en nombre de la Fundación Santa Cruz Sostenible.

IBERTASA SOCIEDAD DE TASACIÓN



IBERTASA LAS PALMAS
928 988 590

www.ibertasa.com • ibertasa@can.ibertasa.com

IBERTASA TENERIFE
922 022 698

SERVICIOS A PARTICULARES y EMPRESAS

- Tasaciones ECO / Oficiales
- Certificaciones energéticas
- Valoraciones RICS
- Explotaciones Económicas
- Consultoría Inmobiliaria
- Valoraciones estadísticas

ALOE PLUS LANZAROTE PARA TU MASCOTA

El cuidado de las mascotas ha dado un nuevo avance con la creación de una línea de cosmética a base de aloe vera, una planta con múltiples propiedades para la salud. La empresa Aloe Plus Lanzarote ha sacado al mercado un champú neutro con

acondicionador para todo tipo de pelo y un gel natural que mejora el estado de la piel de la mascota. Si desea conocer mejor las propiedades, los ingredientes activos y los consejos para el uso de estos productos, puede acceder a la web: www.aloepluslanzarote.es



STEAK HOUSE
El Gaucho
Grill Roast
Unforgettable...
HIGHLY RECOMMENDED
Quality and Service Come First!
LIVE MUSIC
Avda. de Tenerife (Frente Aptos. KOKA)
Telf.: 928 766 215
Playa del Inglés
Gran Canaria

STEAK HOUSE
El Gaucho
Grill Roast

**Maestro Asador,
Casa de Carnes
y Asados**

**! De las mejores
carnes de la isla
procedentes del
norte de España,
Asturias y Galicia !**

Este anuncio no puede transmitir ni el sabor ni la calidad de nuestro producto, por ello el compromiso de El Gaucho es mostrarle la realidad.

STEAK HOUSE
El Gaucho
Grill Roast
ESPECIALITY SAUCES: NATURAL, BERNESA, PEPPER, MEXICAN, HAWAII & DIANA
"WE ARE... A SMALL PART OF YOUR HOLIDAY"

Visítenos!!!

Avda. de Tenerife (frente aptos. KOKA)
PLAYA DEL INGLÉS - GRAN CANARIA

☎ 928 766 215

EL TURISMO EN SUS MANOS

Por Juan Manuel Pardellas
Ilustraciones por Priscilla Valencia



A las puertas de Fitur, los máximos representantes del turismo, Fernando Fraile (presidente de la FEHT) y Jorge Marichal (de Ashotel), no dudan: “Los políticos no dan problemas, son los técnicos; no tienen una visión positiva del negocio”. Sobre los jóvenes: “Siendo el sector que genera más empleo, eligen carreras que no tienen que ver con el turismo”.

¿Qué esperan de este 2016?

J.M: “Las perspectivas son buenas. La ocupación es muy alta y el verano será con tirón, gracias al británico. Tenemos por delante una temporada fuerte. La situación geopolítica tan confusa nos impide hacer previsiones. A la vez, la vida sigue y tenemos que seguir haciendo bien las cosas.

F.F: “Por un lado, 2016 se presenta con muchas incertidumbres e inquietudes debido a los terribles atentados yihadistas y la guerra en Siria. Si bien es verdad que en Canarias estamos viviendo una época de buenas ocupaciones turísticas y las perspectivas son de continuar durante el próximo año, lo cierto es que todo el mundo está muy preocupado por estos acontecimientos, que podrían tener a corto plazo repercusiones negativas para todo el mundo, incluido Canarias”.

¿Estamos aprovechando las vacas gordas para mejorar la formación de nuestra plantilla?

F.F: “Creo que es más que evidente que los empresarios están poniendo al día sus establecimientos. Hoteles y apartamentos están aprovechando esta racha de bonanza y las temporadas bajas para cerrar y renovarse totalmente. Hay que decir que esto se está haciendo desde hace ya varios años y que los empresarios están más que mentalizados de que la única fórmula para competir es ofrecer un buen producto y un buen servicio, y diferenciado”.

J.M: “Para Ashotel, es prioritario todo lo que tiene que ver con formación, rehabilitación y situar cada producto en su especialidad; esto debe servirnos para mejorar el destino pero también para posicionar bien cada producto a su pú-

blico objetivo. Tenemos que diferenciar-nos y mejorar en calidad, posicionando cada producto en lo que es imbatible. Ganaremos en competitividad y rentabilidad. No podemos convertirnos en una *comodity*, porque no podríamos competir en precios”.

-

J.M:

“No podemos comprar cosas peores a mayor precio por mucho que insista el presidente del Gobierno o un líder agrario”

F.F:

“Proponemos cooperativas que coloquen los productos agrícolas, ganaderos y la pesca de las Islas en los economatos de los hoteles”

-

¿Cuándo se pondrán bravos contra la Administración para reducir burocracia y legislación?

J.M.: “No sé si debemos plantarnos o no; es una cantinela muy usada por los empresarios. Si Canarias es un destino líder, también es mérito de su legislación exigente y exhaustiva, que ha permitido un producto de mucha calidad. Lo que necesitamos son leyes lógicas; sobran algunas, casi pensadas contra la industria. Hace falta que los técnicos tengan una visión positiva del negocio. Los políticos no dan problemas, son los técnicos. Ha faltado seriedad a la hora de plasmar en el papel cosas que luego han tenido diez interpretaciones diferentes por parte de los jueces, en materia de urbanismo. Las diez personas deben entender lo mismo. El texto tiene que ser claro. No le tengo miedo a las leyes cla-

ras, si contribuyen a que seamos un destino mundial de primer orden. Las leyes no pueden ser sesgadas, en contra del sector ni manejar tiempos ilógicos para que un negocio pueda empezar a funcionar. Por ejemplo, que me expliquen por qué a los hoteles el Estado los ha dejado fuera de la Ley de Armonización”.

F.F: “Ya lo estamos haciendo y parece que el Gobierno en esta legislatura también lo tiene claro. Política Territorial pretende unificar en una sola Ley del Territorio las decenas que en este momento “acogotan” a los empresarios que quieren iniciar un nuevo proyecto. También vamos a exigir que las normas que afectan al Turismo se discutan y aprueben en Turismo y no en Política Territorial. Hay que simplificar todos los procedimientos y olvidarse de una vez de la Ley de la Moratoria. Con el suelo clasificado, tenemos suficiente para permitir un crecimiento sostenido para muchos años y permitir que el sector crezca y se modernice”.

¿Qué compromiso adquiere la patronal para incluir productos canarios en los hoteles?

F.F: “Participamos en una mesa convocada por el Gobierno de Canarias para la implantación de productos agrícolas canarios en el sector y de esta manera colaborar con el sector primario. Creemos que los puntos débiles que tiene su consumo es, en gran medida, no la calidad de los mismos, que estamos convencidos que es muy alta, sino los costes de distribución, que los encarecen aún más. Para ello, hemos propuesto la creación de cooperativas de productores o centrales de distribución que coloquen los productos agrícolas, ganaderos y la pesca, en los economatos de los hoteles y, de esta manera, ahorrar costes y hacer competitivos los mismos”.

J.M: “El compromiso de la patronal es total, como le hemos indicado al presidente del Gobierno. Ahora, diremos siempre la verdad. Esto no va a ser fácil. Como dice Fernando, encontramos grandes problemas en la producción y distribución. Debemos pasar de hablar a hacer. Tenemos productos con bastante calidad y precio razonable; ahí está el magnífico trabajo alcanzado por los vinos. El hándicap principal es la atomización y falta de organización del sector primario. Es muy complicado trabajar con un sector tan politizado. Hay que trabajar en lo que hay que producir, cuándo y en qué cantidad. Dejarnos de grandes palabras y poner la cabeza en el turista. No podemos comprar cosas peores a mayor precio por mucho que lo diga el presidente de Canarias o un líder agrario”.

-

J.M:

“El turista hoy es muy activo, quiere interactuar con la población local, probar nuestros productos y tener experiencias”

F.F:

“Los hoteles en Canarias están muy por encima de nuestros competidores; nos queda ofrecer productos diferentes”

-

¿Qué lecciones debemos aprender de nuestros competidores y cómo han cambiado los gustos de los clientes?

J.M: “Nuestra principal ventaja es el clima. Hemos explotado el sol y playa, pero no el clima”.

F.F: “Los clientes buscan calidad y diferenciación”.

Descuento especial
apertura

amistura

//n. Dícese del momento en el que culminas con tus amigos de siempre la aventura que tantas veces habíais planeado en el renovado Meliá Jardines del Teide.

Adentrarse en el renovado Meliá Jardines del Teide es explorar nuevos sentimientos, una mezcla de sensaciones indescriptibles que solo puedes expresar con nuevas palabras. Sus amplias y luminosas habitaciones y *suites* totalmente renovadas, su exclusivo servicio The Level y su variada propuesta de actividades convertirán tu estancia en una experiencia inolvidable. Bienvenido a un mundo donde las emociones las creas tú.

¡ Reserva ahora !

#onlyinmelia

Más de 100 hoteles en 30 países y 4 continentes
EUROPA | AMÉRICA | ÁFRICA | ASIA

MELIÁ Rewards

MELIÁ
JARDINES DEL TEIDE
TENERIFE

el viaje eres tú

Información y reservas

902 14 44 40
melia.com

o en tu agencia de viajes

Síguenos en facebook.com/Melia-Hotels



BLANCANIEVES Y LOS SIETE ENANITOS

Por *Francisco Javier Torres y Del Castillo* (*)
Ilustración por *Ilustre Mario*

Estoy seguro que recuerdan este clásico cuento, sin embargo, para empezar este 2016 les propongo un juego, una nueva lectura revisada y adaptada. Una excusa para reflexionar sobre los cuentos, nuestras administraciones y la naturaleza humana.

Al igual que otros muchos, nuestro cuento comienza así:

Érase una vez en un sitio no muy lejano, unas islas que algunos llamaban Fortunaland. Allí vivía una delicada y siempre atenta princesa llamada Blancanieves que, cosiendo junto a su ventana, divisó entre sus rosales una

extraña y llamativa caja. Sorprendida a la vez que curiosa, bajó veloz las escaleras que daban acceso a su jardín y allí, al abrirla, se encontró con un pequeño e inesperado tesoro, cientos -que no miles- de monedas de oro.

Alegre y feliz, la afortunada princesa se presentó rápidamente a su joven rey, su primo Federico I, apodado *el creativo*, un joven y dispuesto rey que acababa de acceder al trono después de una intensa lucha familiar. Su tía abuela, Anastasia *la joven*, eterna aspirante al trono, prefirió ceder en la lucha, para de esa forma lograr desbancar a Tristán *el grande*, todo-poderoso rey de las tierras del norte.

Durante el transcurso de la guerra, las plagas, las levas y el hambre habían dejado a los súbditos muy debilitados, con numerosas deudas y muchos de ellos privados de hogar y de empleo. El reino estaba triste y Federico buscaba ansiosamente entre su corte, fórmulas para devolver la esperanza a su pueblo.

Aquella noticia había rescatado nuevamente la creatividad de Federico, y así ordenó llamar a su afortunada prima, la princesa Blancanieves y a uno de sus súbditos más destacados, Pablo *el independiente*, desconocido entre la nobleza, pero incansable militar. Junto a ellos, diseñó un plan cuyo objetivo no era otro que levantar el ánimo de su pueblo, ayudar a finalizar con el hambre y dar empleo al mayor número de sus súbditos.

Durante semanas, Blancanieves, Pablo y Federico, se reunieron con todos y cada uno de los clanes familiares, llegando al final de cada uno de los territorios. Fueron semanas de largos viajes y repetitivas presentaciones. Incansables, recorrieron todo tipo de regiones, ciudades y pueblos, buscando talento, visiones o ideas, para llevar a cabo destacados proyectos que redujeran el hambre y crearan empleo en la devastada Fortunaland. Federico recibió aplausos, reconocimientos y aclamaciones, pero también rechazos y pitos. Reinaba sin miedos pero con sencillez y por lo tanto encontraba potentes cómplices y también vigorosos enemigos. Su idea estaba clara, utilizar el tesoro descubierto por su prima Blancanieves, como herramienta para hacer un nación más prospera y feliz.

Había llegado la hora, Federico, debía reunirse con los jefes de clan de cada uno de los territorios, todos

primogénitos y aspirantes también al trono de Fortunaland. Eran los llamados Caballeros de las siete mesas, que en círculos más populares eran apodados como los *SINFE*, sobrenombre que hacía referencia a su escasa fe en Federico y en su gobierno.

-
***A todos les afectaba una terrible enfermedad.
La llaman insularismum***
-

Todos ambiciosos, alguno era hasta hijo de estirpe guerrera, que junto a nobles, lucharon para defender sus territorios con gran entusiasmo, pero que solo encontraban honor en ganar batallas individualmente, y no en hacerlo de forma conjunta. Hombres en general escasos en fe y con bolsillos siempre rotos, donde el dinero solo sabía salir.

Todos lo sabían y todos eran conscientes. A todos les afectaba en mayor o menor grado una contagiosa enfermedad, que aún no conoce vacuna y que muchos doctores con una gran tenacidad y esfuerzo han intentado erradicar sin éxito. Ni tan siquiera han sido capaces de encontrar un tratamiento alternativo que atenúe sus males. La llaman *insularismum*.

La terrible enfermedad, el mal de potentes efectos y mayores males como la conocida peste o el temido cólera, no era sencilla de diagnosticar e incluso se mezclaba y confundía en ocasiones, con una simple gripe de la llamadas mal curadas.

Entre los siete caballeros, dos destacaban sobre el resto. Por el efecto del virus en sus cuerpos y por el tama-

ño de sus territorios y sus ejércitos: Camilo apodado *el visionario*, hombre que aunque austero, presumía de llevar entre los dedos de su mano izquierda un anillo interminable y Arturo, más conocido como *el energético*, valiente guerrero de cientos de batallas, siempre entre papeles y pluma ligera. Ambos poderosos, y a su vez, celosos de sus competencias.

Arturo, como otros muchos, solía embriagarse con sus propias palabras y discursos. Era habitual verlo entregado a la soberbia y vanidad para acabar siempre el día preguntarle a su espejo:

“Espejito, espejito mágico, ¿quién es entre los siete caballeros de este reino es el más poderoso?”

“Energético y brillante caballero Arturo, estás lleno de poder, es cierto, pero el joven Camilo, *el visionario*, es diez veces más deseado que tú por Federico y jamás podrás cambiar eso”.

-

Recorrieron todo tipo de regiones, ciudades y pueblos, buscando talento, visiones o ideas, para llevar a cabo destacados proyectos que redujeran el hambre y crearan empleo

-

Arturo, celoso, ordenó a sus legendarias tropas batalla frente a Federico y, para asegurarse la victoria, le exigió a Blancanieves que le hiciera llegar la mayor cantidad de monedas de oro en el reparto del tesoro que había encontrado. Gritó, amenazó y utilizó todos los medios a su alcance para ser el caballero más poderoso y glorioso.

Blancanieves se negó y allí comenzó una de las más largas y agónicas batallas de la historia de Fortunaland.

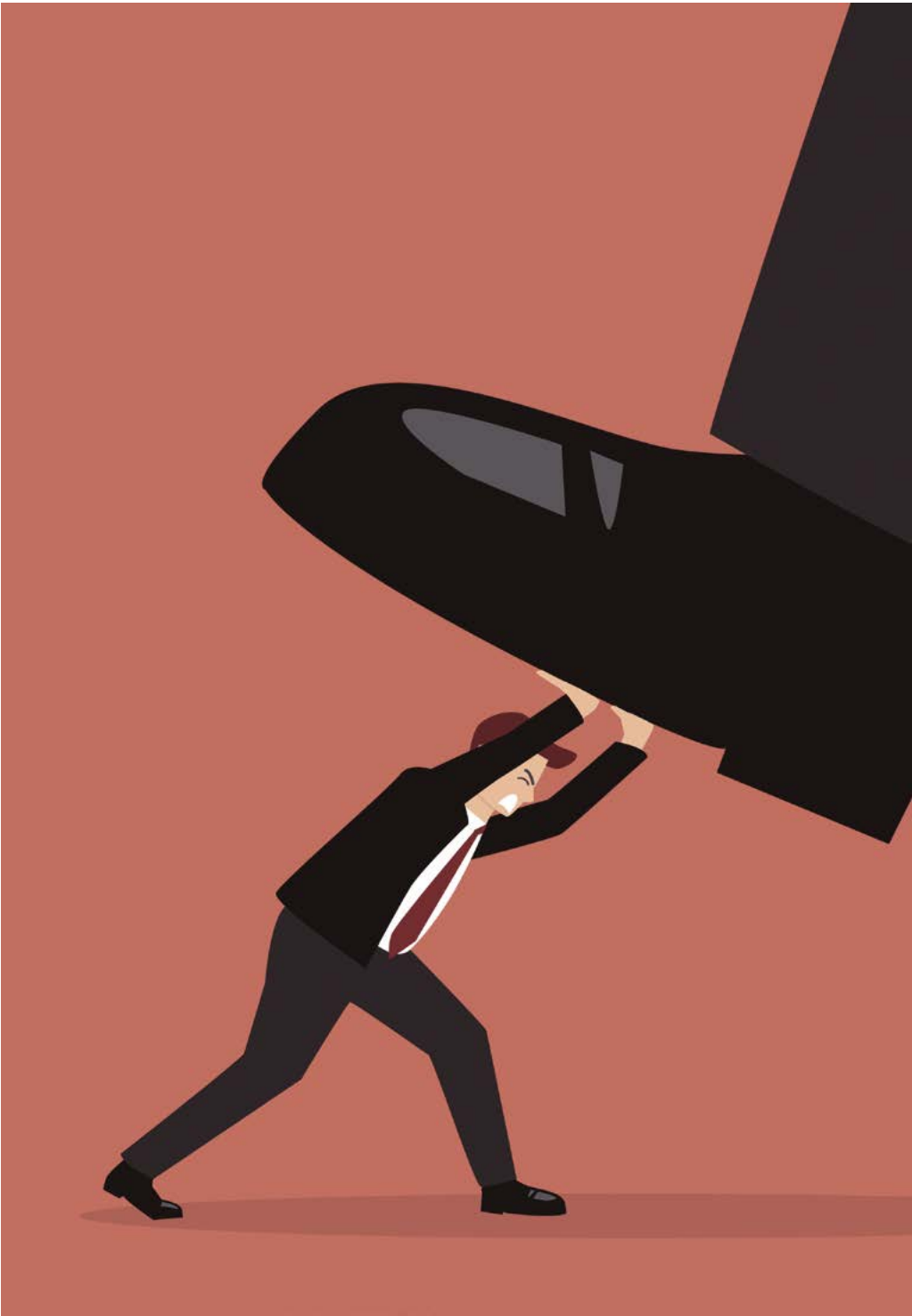
Arturo, que desde entonces recibe también el sobrenombre del *vanidoso*, usó hasta tres disfraces para tratar de engañar y manipular a Blancanieves, y de esta forma quedarse con el deseado botín, buscando siempre en el reparto, que la partida más grande fuese la suya.

Adelantándose y creyendo tener el preciado oro de Blancanieves, le preguntó una vez más a su espejo quién era el más poderoso de todos los caballeros, y una vez más, el espejo le decepciona con su respuesta: “Tú, mi señor, eres energético y brillante escritor, es cierto; pero Camilo es diez veces más influyente que tú”. Con el paso de los años la guerra terminó, y todos los caballeros recibieron oro y proyectos que redujeron el hambre y el desempleo de las afortunadas islas. Federico, como castigo por los actos de Arturo, mandó confeccionar un par de zapatos de hierro y plomo, obligándolo a ponérselos al rojo vivo y a bailar energéticamente para el resto de sus días.

Desgraciadamente, algunos lo compararon con el cuento de la lechera, otros con el de los tres cerditos, pero la realidad es que la enfermedad del *insularismum*, siguió en la sangre roja -que no azul- de los caballeros de las siete mesas. Migajas inciertas o ciertas, todas migajas que hicieron más pequeño el esplendor de aquellas lejanas tierras.

Qué suerte que los cuentos nos sirvan para aprender, qué pena que pasen los años y los tengamos que volver a leer.

Estamos volando y sonreímos.
Feliz vuelo, feliz enero.



(*) Socio Dream Team Executive Search (www.dream-team.es)

¿CÓMO ERES TÚ? DESCÚBRELO EN 10 MINUTOS

Por *Enrique Areilza (*)*

Conocernos a nosotros mismos y a nuestros adversarios es algo básico cuando se trata de negociar, persuadir o manipular a nuestro favor. Nuestro propio nivel de empatía y nuestra percepción de poder afectan en cada batalla. Saber la propia inclinación y flexibilidad nos ayuda a ganar.

Antes de nada, le vamos a pedir que participe en un experimento. Se trata de una prueba individual y anónima, en la que usted tendrá que recordar su propio resultado.

Si estuviésemos en directo, le indicaríamos el momento de empezar. Pero al estar en diferido, le pedimos que ejecute lo que describimos en el siguiente párrafo, tan pronto como termine de leerlo y a la máxima velocidad que le sea posible. No es broma, es científico. Si lee las instrucciones y luego no hace el ejercicio de forma inmediata, perderá su validez predictiva. Entonces no habrá conseguido algunos puntos más en la capacidad de negociar, manipular y/o persuadir. Piénselo antes de seguir.

Ejercicio: En primer lugar, debemos advertir que este ejercicio debe realizarse con la mano dominante, es

decir aquella con la que usted escribe. El ejercicio consiste en chasquear los dedos de su mano dominante cinco veces seguidas a la máxima velocidad posible. Después y tan rápido como pueda utilice el dedo índice de su mano dominante para simular escribirse una “E” mayúscula en la frente. Preparados, listos, ya.

Muchas gracias por participar, está usted en el camino de los ganadores. Recuerde cómo ha simulado pintar la letra E en su frente, hacia la derecha o hacia la izquierda. No se lo diga a nadie si no es en presencia de su abogado.

Este ejercicio se denomina Test de la E y sirve para medir lo que se denomina asumir el punto de vista del otro. Mide en qué grado somos o no capaces de abandonar nuestro punto de vista y ponernos en el de la otra persona.

Si usted ha escrito la “E” hacia la derecha, indica que intenta que la persona que está enfrente de usted pueda leerla. Si la ha escrito hacia la izquierda es como si la hubiese escrito para leerla usted mismo. La diferencia puede parecer inocua pero no lo es.

-

***El sentimiento de poder
hace que las personas
se anclen en su punto de vista,
lo que evidentemente es negativo
a la hora de convencer a otros***

-

La toma de perspectiva es la primera característica que facilita convencer a los demás.

Avancemos un poco.

Adam Galinsky, científico social americano, realizó el siguiente experimento en la Kellogg School of Management. Trabajó con dos grupos de participantes. A los miembros del primer grupo se les hacía realizar una serie de ejercicios que inducían en quienes los realizaban sentimientos de poder. El otro grupo, por el contrario, realizaba actividades que remarcaban la falta de poder en sus componentes. Nada más finalizar los ejercicios se les hacía el Test de la E. El resultado era que en el primer grupo, aquellos con sentimiento de poder, se obtenían tres veces más “Es” hacia sí mismos que en el segundo grupo. Ahora ya sabe a qué grupo pertenece respecto al sentimiento de poder. (No se asuste ni cante victoria, es solo una probabilidad de 3 a 1).

Vayamos ahora a un nuevo ejercicio individual. Imagine que usted y su cole-

ga llamada Elena, van a ir a comer a un buen restaurante por recomendación de Juan, un amigo de Elena.

La experiencia ha resultado horrible. Camareros lentos y maleducados, la comida fatal, errores en la cuenta y extraordinariamente caro. Al día siguiente, Elena remite un mail a su amigo Juan en el que le dice lo siguiente: “Hola Juan, sobre el restaurante, fue maravilloso, sencillamente maravilloso”.

De nuevo solo para usted: ¿cual cree que fue la interpretación de Juan del mensaje de Elena? ¿positiva sarcástica?

Piénselo por favor y no lo diga.

Galisnky y otros colaboradores realizaron este experimento encontrando que los participantes con sentimientos de poder creyeron que Juan encontró el mensaje sarcástico. Sin embargo, para aquellos participantes con sentimientos de poco poder, Juan encontraría el mensaje como sincero. ¿Quién tiene razón? Haga su apuesta personal.

Probablemente, la razón corresponde a las personas con sentimiento de poco poder. Parece lógico pensar que si Juan recomendó el restaurante a Elena (y realmente es amigo de ella) fue porque habría tenido experiencias positivas y nada en el mensaje le haría pensar lo contrario.

La conclusión de los investigadores es que el sentimiento de poder hace que las personas se anclen en su punto de vista, lo que evidentemente es negativo a la hora de convencer a otros.

Ahora puede que sepa algo más de usted mismo, lo que le otorga un par de puntos más para la guerra diaria.

cee'd

1.0 Turbo 120cv

desde **12.890€***



DISEÑADO PARA VIVIRLO

EQUIPAMIENTO

- Llantas de aleación de 16"
- Sensor de parking trasero
- Dirección asistida regulable
- Control de crucero y limitador
- Aire acondicionado
- Sistema inteligente Stop & Go

KIA Cee'd 3 puertas 1.0 TGI 120cv Emisiones de CO₂ (gr/km): 115. Consumo Combinado (l/100 km): 4,9.*PVPR para KIA Cee'd gasolina 1.0 TGI 120cv 5puertas Active S. Precios recomendados para vehículos matriculados en Canarias (incluye IGIC, impuesto de matriculación, transporte, acciones promocionales y Plan PIVE). Oferta dirigida a clientes particulares que financien a través del concesionario un importe mínimo de 10.000€ a un plazo mínimo de 60 meses. Oferta válida hasta fin de mes o hasta fin de stock. Sujeta a estudio y aprobación de la entidad financiera. Sujeto a condiciones del Plan PIVE. No incluye: gastos de gestión, matriculación ni el impuesto municipal de circulación. Más información en la red oficial de Kia en Canarias.* Consultar manual de garantías.



The Power to Surprise



DESCÚBRELO EN LA RED OFICIAL KIA EN CANARIAS

MESA Y LÓPEZ CONFIDENCIAL

Por *Lucía Martínez*
Fotografías por *María Selegna*
Ilustración por *Priscilla Valencia*



El Apartamento

Esta ruta es especial. Recorreremos mi barrio. El lugar en el que nací, crecí y vivo actualmente. Es fácil encontrarme en los locales que visitaremos hoy a través de estas palabras e imágenes. Llevo aquí toda una vida, pero la mayoría de mis restaurantes o tiendas preferidas en la zona nacieron recientemente.



Bed & Chic



Kyandi



Nomadas



Mar Mare



Cokí



Racimo 16

Recuerdo cuando hace dos años mi amiga Natalia me habló por primera vez de El Apartamento. Después de aquella primera ojeada ¡hemos pasado tantos momentos en ese lugar! Su decoración nos atrajo al instante y seguimos disfrutando cada vez que vamos. De la *deco* y también de su repostería. Abre todo el día, pero mis momentos preferidos son el desayuno y la merienda. Su sofá chester, su enorme cristalera y su pared blanca de ladrillo donde proyectan pelis en blanco y negro hacen de El Apartamento un lugar en el que sentirte como en casa.

Por las mismas fechas también abría sus puertas un pequeño hotel *boutique* llamado Bed and Chic. No tardé en visitarlo y quedar prendada de su cuidada sencillez. El hotel ha ido creciendo y ahora también alberga una terraza donde poder disfrutar de una copa con vistas al puerto. Su nombre es el Tendedero de Catalina. Creo firmemente en que negocios así pueden dar un giro a una ciudad.

-

Los locales se han multiplicado y cada carta tiene su especialidad

-

Otro de los cambios que ha experimentado la zona en los últimos años es la peatonalización de Ruiz de Alda. Una amplia oferta gastronómica se da cita en la misma calle llenándola de vida. Los locales se han multiplicado y cada carta tiene su especialidad. Entre mis paradas favoritas se encuentra Kyandi. No lo puedo evitar, lo mío con la cocina japonesa roza ya lo adictivo. Además, Kyandi es de esos lugares en los que te sientes a gusto. El ambiente, el trato y sus originales fuera de carta me han convencido. Avanzando unos metros, otro de los lugares que más frecuento, Nomadas.

Ideal para comer o simplemente disfrutar de una limonada con los amigos. Muy rico su tataki de atún, un plato que me fascina y que, por suerte para mí, lo incluyen varios locales. La última incorporación de la calle no es un restaurante, sino una tienda. Se llama Mar Mare y es ideal para navegantes y amantes del mar. Yo, que no tengo barco, me decanto por su oferta de gafas de sol y objetos de decoración. Y si de decoración hablamos, la zona merece perderse un rato por Maurice Larache. Repleta de piezas traídas de Francia y ahora también de telas.

En cuanto a cafeterías, hay muchas, pero debo reconocer que si pienso en una tarde agradable, mis pasos se dirigen casi siempre a Cokí. Un buen lugar también para el almuerzo o la cena. Una delicia sus yogures caseros. Para los amantes de la carne, la zona ofrece dos restaurantes muy diferentes entre sí pero ambos una apuesta segura. El Churrasco, un asador argentino que me convence hasta a mí, que no soy fan de la carne roja; y El Conejo Alegre con su especialidad de solomillo al sombrero. La oferta convence a todos los paladares. Para quienes van en busca de la cocina ecológica y sana, su lugar es Racimo 16. La de menús del día que me habré tomado allí con mis amigos más cercanos. Y apenas a unos metros, encontramos el lugar ideal para continuar la velada tras el almuerzo o la cena. Al estilo de los *gin clubs* tradicionales, El Viajero cuenta con una agradable terraza para los días con buen tiempo y un acogedor interior para cuando hace fresquito. Un aliciente si hace frío, dentro podrás descubrir su espectacular techo, característico del Soho de Nueva York. Un clásico renovado, como el mismo barrio, una de las zonas comerciales abiertas más concurridas. Como diría una amiga mía, ¡qué novelero se ha puesto Mesa y López!



- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1 El Apartamento | 7 El Tendedero de Catalina |
| 2 Bed & Chic | 8 El Viajero |
| 3 Coki | 9 Conejo Alegre |
| 4 Kyandi | 10 Racimo 16 |
| 5 Mar Mare | 11 El Churrasco |
| 6 Maurice Larache | 12 Nómadas |



LA CIUDAD ROJA DE MARRAKECH

Por Rafael Rodríguez Santana

Desde que aterrizas en Marrakech, te ves inmerso en una nueva y fascinante experiencia para los sentidos. Te envuelve un calor acogedor, se respira un aroma intenso y agradable donde se mezclan los olores de los metales, del curtido de cuero, de comidas con una enorme variedad de condimentos y el olor a hogueras, a brasa, muchas veces alimentado por los vientos del desierto que inundan la ciudad con cierta frecuencia. Es una ciudad que está hecha de naturaleza en la naturaleza, que sabe a tradición, a especias y a hierbabuena. Es una ciudad enorme que se integra en el paisaje, donde cada cosa ocupa su lugar, donde la vida misma parece llevar el ritmo de la luz del día y de la oscuridad de la noche, de los vientos cálidos que vienen del sur trayendo el polvo rojo o de los fríos del norte que vienen de las maravillosas montañas del Atlas.

Supongo que usted, que está leyendo este artículo como yo, que lo he escrito, somos amantes (o por lo menos nos gusta) de la lectura y los libros. Y en esto entra la mezquita de la Kutubia, una de las más bellas mezquitas del occidente musulmán construida hace novecientos años. Su nombre significa *la de los libros* por la biblioteca que parece que tuvo y el zoco de libros manuscritos que se desarrollaba en los alrededores. Contrasta el hecho de que, mientras en Europa la cultura escrita era solo para unos pocos monjes encerrados en conventos, en Marrakech ya existían mercadillos de libros alrededor de la mezquita.

Marrakech es tan diverso que solo en su estructura urbana nos encontramos dos ciudades. La Medina o ciudad vieja está rodeada por una muralla de tierra roja, el color del entorno. Extramuros está la *ville nouvelle*, la ciudad nueva, construida por los franceses en los años del dominio colonial. La Medina de Marrakech fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en el año 1985, como reconocimiento a la extraordinaria belleza y singularidad del laberinto de callejuelas, a sus palacetes, sus mercados, sus mezquitas, sus cúpulas, sus minaretes, sus talleres y a la cultura que encierran sus paredes.

La Mezquita de Ben Youssef es el centro espiritual, intelectual y religioso de la ciudad donde se encuentra su madraza (escuela coránica) y el Museo de Marrakech, pero también es un buen referente como centro geográfico de la Medina. Hacia el norte y el este se extienden los *derbs*, barrios pobres de la Medina. Son zonas llenas de normalidad, de familias, donde se manifiesta la vida cotidiana de Marrakech. Hacia el sur se encuentran la zona de zocos donde están los bazares y los mercaderes que atosigan a los peatones hasta llegar a la Plaza de Jemaâ el Fna. Y más al sur todavía están los grandes palacios y jardines de Marrakech. Hacia el oeste, paralelos a las grandes calles, están los curtidores, los herreros, los cesteros dentro de multitud de talleres. Escenas de colores, de ruidos y de olores muy intensos.

-

***Cuando el visitante cruza
la muralla y entra en la Medina,
en la ciudad histórica, en los zocos
se le turban los sentidos
y se desorienta***

-

Porque en la Medina es muy fácil perder la orientación si no has nacido allí. No sabes si vas hacia la parte alta de la ciudad, si vas al norte o al oeste, si te alejas de la plaza o si llegas a ella. Mi amigo y magnífico geógrafo Onofre de la Coba siempre dice que los mapas mentales de los territorios complejos se van formando desde edades muy tempranas y son los que te sirven para orientarte allá donde las referencias de los puntos cardinales no son visibles. En algunas zonas de la Medina solo se ven las calles estrechas y las fachadas de las casas. No hay más.

Pasear por el laberinto de zocos (mercados tradicionales y a menudo descubiertos) hasta llegar a la mezquita y a la madraza de Ben Youssef es una experiencia inefable. Los sentidos se colapsan, al menos los míos. Cuando el visitante cruza la muralla y entra en la Medina, en la ciudad histórica, en los zocos se le turban los sentidos y se desorienta. Es como entrar en otro mundo donde las tradiciones, los movimientos de la población, los colores, los sonidos y las miradas son tan diferentes que el recién llegado pierde la referencia de lo conocido y entra, de golpe, en un mundo totalmente ajeno. Esa desorientación transitoria es el precio que hay que pagar para disfrutar de una ciudad que tiene su propio ritmo, que se mueve al compás de la naturaleza y con la tradición arraigada tras muchos siglos de costumbres.

Realmente Marrakech es un paseo sensorial. Y cada parte de la ciudad y de la Medina te transmite sensaciones diferentes. Y cada cual aprovecha lo que el cuerpo le pide. Yo soy un amante del barrio de la Kasbah, al suroeste de la Medina. Es como otra ciudad dentro de la Medina y es en esta zona donde se encuentran los mejores restos del esplendor histórico de Marrakech como la puerta de Bag Agnaou, la Mezquita de la Kasbah, las tumbas sadies, el Palacio El Badi o el Palacio Real de Dar el Makhzen, con una explanada frente a la entrada que quita el hipo. Precioso. Pero a mí lo que me encanta de la Kasbah es la vida cotidiana que te encuentras y en la que participas como si fueras parte de la población local. Me gusta mucho comer, para qué les voy a engañar. Y es en ese barrio donde uno se encuentra pequeños chiringuitos, diminutos locales y puestos callejeros con comidas típicas de la gastronomía árabe en los que hay que hacer colas. Carnes especiadas, pinchitos o



MARRAKECH

***Vuele desde 5.200 puntos y
sume hasta 520 puntos por trayecto.***

Consulte condiciones en bintermas.com

Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás



ensaladas maravillosas. En otro momento les daré algunas recetas. Las comidas callejeras, los colores, los olores, los ruidos o las sensaciones que puedes sentir en un *hamman*, mientras te dan un masaje, hacen de esta ciudad una especie de paraíso donde dejar los problemas.

-

Las cosas más insólitas adquieren rango de normalidad en estas calles y todo lo que sucede forma parte de una especie de desorden que se mantiene estable

-

Marrakech es visceral. Y diría que milagroso. Porque viendo el tráfico de vehículos y el tránsito de personas, animales, bicicletas, tartanas, carros, cargas y todo lo que se mueva y circula dentro de la medina (sin que haya atropellos) es lo que desafía constantemente a la teoría de fluidos. Debí de ser aquí donde a algún físico se le ocurrió aquella cosa de la entropía y de la teoría del caos. Las cosas más insólitas adquieren rango de normalidad en estas calles y todo lo que sucede forma parte de una especie de desorden que se mantiene estable. Hay un cruce de calles, entre la Avenue Fatima Zhora y la Rue dar el Bacha en el que deberían poner bancos para los turistas porque ahí el milagro de la circulación sin accidentes (algunos hay) se hace realidad a cada minuto. Yo me he pasado horas apuntalado mirando el espectáculo. Verlo para creerlo.

Y el corazón de esa ciudad, donde se sienten los latidos de la historia y de sus gentes, es la plaza de Jemaâ el Fna, la puerta abierta a África. A medida que avanza el día y la oscuridad vence a la luz, en la noche, entre el humo de las casas de comidas que se montan y se desmontan a diario en una repetición eterna, se

concentran los mirones (entre los que me encuentro) atraídos por el halo de luz de las lámparas de gas, hechizados por los charlatanes que cuentan historias imposibles, los escribientes, los saltimbanquis, los encantadores de serpientes, los curanderos, los que venden remedios para todo, las jaulas con animales imposibles y animales disecados, más por el sol que por las manos expertas de un taxidermista, las pintadoras de *henna* u otros mercaderes de ilusiones. Un momento fascinante al que nadie puede resistirse. La sensación que transmite Jemaâ el Fna es abrumadora.

Es agotador un día en Marrakech. Son tantos los estímulos durante el día que lo que quiere uno es irse a dormir (otros preferirán las discotecas de la ciudad nueva, modernas en todos los sentidos) en alguno de los *riad* que hay diseminados por entre las callejuelas. Son pequeños edificios dentro de la medina, antiguos palacetes o casonas con unas pocas habitaciones, generalmente entre cinco y ocho. Mantienen la estructura de la arquitectura original, con un patio central donde el agua está siempre presente. Carácter árabe de una arquitectura delicada y ornamentada de azulejos muy trabajados, con fuentes, aljibes o canales de agua en el corazón de la casa. Despertarse en un *riad* con tu acompañante, desayunar pan árabe con té, queso con aceite de oliva y yogur aromatizado con jazmín y menta puede ser una buena manera de empezar un nuevo día. Que para eso son las vacaciones.

Pocas sensaciones son tan mágicas como la de disfrutar de una puesta sol tomando un té verde, mirando cómo el rojo del cielo se confunde con la ciudad roja, mientras la letanía que nace de las mezquitas inunda el silencio y nos recuerda que, en la vida, la prisa es, casi siempre, una mala compañía.

CÓMO LLEGAR

Binter vuela semanalmente a Marrakech los jueves y domingos
En 1 hora y 35 minutos de vuelo y a solo 10 minutos del centro –Las murallas de la Ciudad Roja, la Medina de Marrakech- nos abren las puertas a un viaje en el tiempo y a un auténtico festín para los sentidos. Un destino donde tradición y modernidad conviven como en ningún otro lugar.

DÓNDE ALOJARSE

Sin duda la auténtica experiencia marroquí -la de intramuros- se vive alojándote en un *riad*. Nada más traspasar sus puertas se abre ante ti un increíble oasis que contrasta con la algarabía y el bullicio de las laberínticas callejuelas o de la Plaza Jemaa el Fna, que nunca duerme.

Riad Dar Justo: 5 casas en torno a 5 patios, equilibrio perfecto entre tradición, sostenibilidad y modernidad en el corazón de la Medina.

Riad Casa Lalla: ambiente familiar pero refinado, muy buena ubicación.

Les Jardins de la Medina: único por su espectacular jardín de 3.000 m² y auténtico palacio del siglo XIX. Un verdadero espectáculo para los sentidos.



QUÉ COMER

La gastronomía es otro de los grandes atractivos de Marrakech. Especies, colores y sabores que te cautivarán para siempre. Desde el té de menta a la llegada, los desayunos en la terraza con vistas a la Koutoubia, hasta las más exclusivas experiencia gastronómicas, las opciones son infinitas.

Restaurante Concalma -en Dar Justo-. Cocina marroquí y mediterránea en un lugar ideal para disfrutar después de una copa con fantásticas vistas a la Koutoubia.

Dar Cherifa o *La Maison Árabe*, dos buenas opciones para degustar la cocina tradicional.

NO TE PUEDES PERDER

Una visita guiada de medio día por los zocos más interesantes de este gran mercado.

Descubrir la casa refugio de Yves Sain Laurent en Marrakech-Les Jardins Majorelle.

Disfrutar de un auténtico hammam marroquí con masaje en Le Bain Blue.

Más información

www.viajerosyaventureros.com y www.canariasviaja.com

EL PARAÍSO DE LAS TORTUGAS

Por Salvador Aznar



Érase una vez... una isla perdida frente a las costas del África oriental cuyas blancas y extensas playas solo eran conocidas por las tortugas marinas que allí llegaban cada año para desovar. Descubierta por los portugueses en el año 1460, fue inicialmente bautizada con el nombre de San Cristóbal. Posteriormente, tras más de 150 años de olvido, la Isla comenzó a ser popularmente conocida con el topónimo de Boa Vista (hermosa vista) porque, según se dice, así la comenzaron a llamar los marineros cuando, perdidos a causa de los vientos alisios, la divisaban.





Nada más bajar del avión pude sentir de golpe cómo el calor espeso me envolvía a modo de abrazo de bienvenida. Las instalaciones del aeropuerto lucían modernas, limpias e impecables. En algunas de sus paredes unos mensajes relacionados con la paz y la ecología llamaron mi atención. Mientras que en el exterior su estructura arquitectónica me recordaba a las fortalezas que la legión extranjera levantaba en el desierto... así comenzaba mi experiencia en Boa Vista, una isla que gracias a los nuevos sistemas de comunicación, cada vez se integra más en los circuitos turísticos europeos.

En las inmediaciones de la salida de pasajeros ya me esperaba María, vicepresidenta de Natura 2000, una ONG que lleva más de una década protegiendo a la población de tortugas marinas que arriban en las playas de Boa Vista para la

puesta de huevos. María y su equipo de trabajo serían mis anfitriones principales durante mi estancia en la Isla.

-

Destacan las coloridas casas de una y dos plantas alineadas en los bordes de la carretera, improvisados bares y algún que otro taller de artesanía visitado por los turistas

-

Debíamos aprovechar el tiempo, así que tras dejar la mochila de viaje en la sede de la organización, comenzamos nuestra primera ruta siguiendo la rectilínea carretera de adoquines y asfalto que nos conduciría hasta las aldeas de Joao Galego y Fundo de Figueriras. En estos pequeños asentamientos rurales



destacan las coloridas casas de una y dos plantas alineadas en los bordes de la carretera. Improvisados bares y algún que otro taller de artesanía visitado por los turistas que llegan en grupo, desde los grandes hoteles de la costa, a bordo de camionetas 4x4.

Al llegar a Cabeco dos Tarafes, se nos acabaron los típicos caminos de pavés (adoquinados), tan frecuentes en las islas de Cabo Verde y unas indefinidas pistas trazadas sobre el abrupto terreno volcánico de la Isla serían, a partir de ese momento, el único camino para acceder a los próximos enclaves que deseaba visitar.

Uno de ellos era el faro de Morro Negro, el punto más cercano al continente africano de todo el Archipiélago. Situado sobre una pequeña colina de no más de 150 metros de altura, el ahora aban-

donado faro ofrecía unas interesantes perspectivas de las playas colindantes, pero observar su lamentable estado ruinoso me entristecía.

Ervatao, el segundo y más importante campo de trabajo que Natura 2000 posee en la Isla, era el destino final del día. Allí teníamos previsto acompañar durante la noche a los equipos de voluntarios para fotografiar a las tortugas durante la puesta de huevos en las playas cercanas. Así que, mientras esperaba la caída del sol, recorrí las zonas de playa cercanas donde la ONG había habilitado una amplia zona de criaderos para los huevos de las tortugas. Cuando me encontraba fotografiando este área, una débil pero persistente lluvia hizo su aparición. El riesgo de que las cámaras se mojaran me hizo desistir y dejar esta actividad para la noche siguiente, esperando una futura mejoría del tiempo.

Pero tras la larga noche y una mañana de locos, con el atardecer llegó la calma y la población de la Isla comenzó a moverse con diligencia de un lado a otro para reparar los daños causados por la tormenta. Al caer la noche, la vida ya volvía a retomar las calles de Sal Rei, la capital de Boa Vista, donde me alojaba. Se encendían los braseros y los sonidos de la *morna*, una especie de blues caboverdiano nacido en Boa Vista, volvía a impregnar el *saudade* (sentimiento) de los isleños y de los visitantes.

-

***Los sonidos de la morna,
una especie de blues
caboverdiano nacido en
Boa Vista, volvía a impregnar
el saudade (sentimiento)
de los isleños y de los visitantes***

-

A la mañana siguiente, grupos de trabajadores cortaban y retiraban los árboles caídos de la plaza de Santa Isabel, las *lojas* (tiendas) de los comercian-

tes chinos abrían sus puertas (aunque tengo la impresión de que algunos de ellos no cerraron ni durante el tiempo que duró el ciclón), las vendedoras de frutas volvían a ofrecer sus productos y sus amplias sonrisas por las calles, los pescadores retomaban la faena diaria y los turistas volvían a disfrutar de esta remota isla de Boa Vista, en la que se alternan desiertos, palmerales y extensas zonas de playas sobre un paisaje predominantemente árido.

Una isla aparentemente tranquila donde, por lo general, la vida parece fluir sin sobresaltos, pero que en cualquier momento, y debido a su indómita naturaleza, puede mostrarnos todo el drama de la existencia al que se enfrentan día a día, las gentes que la habitan. Una isla con historias dentro de las historias, como así ha sabido describirlo el escritor Germano Almeida con su obra *La isla fantástica*, en la que este caboverdiano nacido en Boa Vista, narra algunas historias en las que se habla sobre la fragilidad de la vida y la fuerza de la voluntad, fraguadas con los recuerdos de su niñez y adolescencia en la Isla.



LAS ESTACIONES DE SERVICIO CEPSE, A LA VANGUARDIA EN INNOVACIÓN Y SOSTENIBILIDAD

La estación de servicio La Esmeralda, inaugurada recientemente en Las Palmas de Gran Canaria, es pionera en el país por el diseño de sus instalaciones, los materiales utilizados y su concepto de aprovechamiento energético y de aguas; representa un modelo más eficiente, sostenible y moderno, acorde al nuevo posicionamiento de la Compañía.

Entre los elementos más destacados, llama la atención la nueva marquesina, con una estructura tecnológica que facilita la iluminación y la canalización de aguas, un 40% más ligera que las convencionales, así como las submarquesinas en los surtidores que incrementan la iluminación de la zona.

Para este nuevo diseño, se han desarrollado materiales tecnológicamente avanzados en el Centro de Investigación de Cepsa, entre los que destacan los cojines EFTE (etileno-te-

tra fluoro etileno), un polímero transparente de gran durabilidad y estabilidad ante los cambios de temperatura. Permiten, además, mayor aprovechamiento de la luz natural, reduciendo así el consumo energético. Toda la

estación dispone de iluminación LED, acorde con el plan de eficiencia energética en las estaciones de servicio de Cepsa.

La compañía cuenta con más de 1.700 estaciones de servicio en España y Portugal, de las cuales 79 están ubicadas en Canarias.

Para el director comercial de Cepsa, Álvaro Díaz Bild, las Islas son, para esta Compañía, “un enclave estratégico internacional y cuna de experiencia”. Por ello, añadió que “entre los objetivos de la empresa figura la generación de puestos de trabajo directos e indirectos en un sector vital para la diversificación de la economía canaria”.

LAS ISLAS SON, PARA LA COMPAÑÍA, “UN ENCLAVE ESTRATÉGICO INTERNACIONAL Y CUNA DE EXPERIENCIA”

Cepsa es un grupo energético, 100% IPIC, que emplea a más de 10.500 profesionales ejerciendo su actividad en todas las fases de la cadena de valor de los hidrocarburos: exploración y producción de petróleo y gas, refino, transporte y comercialización de los derivados petrolíferos y del gas natural, biocarburantes, cogeneración y comercialización de energía eléctrica.

LAS CHOZAS CUSTOMIZADAS DE WILD OPEN WALLS

Por *I Love the World*



Muy cerca de Makasutu existe un proyecto artístico para crear conexiones entre artistas y diferentes comunidades. Algunas aldeas fueron convertidas en una exposición de arte urbano gracias al mismo fundador de la reserva, Lawrence Williams. El proyecto Wild Open Walls pretende acercar el arte a las comunidades más desfavorecidas e incluirlas en los circuitos turísticos.

SECRETOS DE BOA VISTA

Por *Sylvia Rudhy*



Boa Vista, una pequeña isla para muchos desconocida, con playas paradisíacas, arena fina y aguas cristalinas cuyo lema es *No stress*. Lo mejor que se puede hacer aquí es simplemente relajarse, llenar los pulmones de pureza y si llegas en la época adecuada, que la gente local te lleve a las playas donde las tortugas marinas ponen sus huevos y te empapes de la cultura caboverdiana.

EL GROGUE

Por *I Love the World*



A Cesaria Évora la llamaban *La vieja grog*. Es la bebida con la que brindó la tripulación antes de emprender la búsqueda de la ballena en la novela *Moby Dick*. El *grogue* es protagonista de las tabernas y la vida en el mar. Sus potentes efectos embriagadores immortalizaron la expresión *estar grogui*. Ahora es la bebida de los caboverdianos, un aguardiente hecho de caña de azúcar.

Extraído del blog viajerosyaventureros.com

**VOLAR EN AVIÓN ES LA
OPCIÓN INTELIGENTE
CUANDO VIAJAS ENTRE ISLAS,
COMO ARCHIPIÉLAGO RENTING
PARA TU FLOTA**



**archipiélago
renting**

Tu flota pide inteligencia



archipelagorenting.com



902350038



SERVICIO DIRECTO
EN CANARIAS

BIENESTAR MODE ON

Por Virginia Martínez

Fotografías cedidas por *Hotel Botánico & Oriental Spa Garden*



Circuito hidrotermal, baños de vapor, masajes, duchas de sensaciones, tratamientos con productos naturales, gimnasio, comida sana... Los mejores spas de Canarias son más que una piscina de agua caliente. Sus instalaciones abarcan todos los ámbitos relacionados con la calidad de vida y sus tratamientos cuidan cada parte del cuerpo con los últimos avances en salud y belleza. ¡Pon tu bienestar *mode on*!

Mucho antes del auge turístico de los años sesenta, Canarias ya era un destino para el reposo. En el siglo XIX, e incluso en las postrimerías del XVIII, Tenerife y Gran Canaria recibían a visitantes europeos que encontraban en estas islas del Atlántico el remedio a sus enfermedades reumáticas, cutáneas y respiratorias. Y es que, como sostiene el historiador Nicolás Lemus, “una de las razones por las cuales se desarrolló el turismo en Canarias fue la salud”.

-
***El buen clima y la riqueza
 paisajística de Canarias
 rompen con lo acostumbrado,
 favoreciendo los espacios
 abiertos y los miradores
 a la naturaleza***
 -

En la actualidad, el Archipiélago sigue siendo una referencia para los que buscan bienestar, pues recibe los mismos piropos que antaño: buen clima, tranquilidad, brisa marina, baños de mar, naturaleza y baja contaminación. Lo que ha cambiado han sido las instalaciones y los tratamientos. Los spas han sustituido a los tradicionales balnearios y se presentan como grandes centros de salud, descanso y belleza en continua innovación; algunos de manera independiente y la mayoría ligados a establecimientos hoteleros.

El paisaje como protagonista

Cuando se nombra la palabra spa nos imaginamos un espacio interior de paredes opacas y luz mortecina, pero no siempre es así. El buen clima y la riqueza paisajística de Canarias rompen con lo acostumbrado, favoreciendo los espacios abiertos y los miradores a la naturaleza.

Así lo ejemplifican el Hotel Spa Villalba, en el municipio tinerfeño de Vilaflor, junto al Parque Nacional del Teide, y el spa del Parador de Cruz de Tejeda, en la parte central y más alta de Gran Canaria. Ambos se encuentran a más de 1.500 m de altitud y sus zonas de aguas se asoman al exterior para disfrutar del aire puro, el sonido de los pájaros y la contemplación del bosque de pinos.

En el suroeste de La Palma, el spa del Hotel Teneguía Princess también saca partido a la naturaleza de la Isla Bonita, cambiando las paredes de su circuito termal por grandes cristaleras que ofrecen luz natural y recuerdan la ubicación del alojamiento: un acantilado salpicado de plataneras sobre el océano Atlántico.

Aguas curativas

Aqua Club Termal, en el sur de Tenerife, es un gran centro balneario centrado en la salud y el bienestar con más de 1.000 m² de agua termal y 6.000 m² de instalaciones en total. Aquí se forman profesionales en balneoterapia y masajes, y se está en constante búsqueda de nuevas técnicas y actividades pioneras en el sector. Uno de sus programas más originales es el Resaca Pack, orientado a un público joven, que incluye circuito termal, oxigenoterapia y zumo natural.

En esta línea de turismo de salud también se encuadra el centro Talasoterapia Las Canteras de Las Palmas de Gran Canaria, el Hotel Beatriz Costa & Spa de Lanzarote o el Balneario Pozo de la Salud, en El Hierro, cuyos huéspedes se benefician de las aguas mineromedicinales de este pozo centenario. Precisamente, el servicio más demandado es el baño tradicional con estas aguas cloruradas, sulfatadas, bicarbonatadas y con efectos purgantes, adecuadas para el tratamiento





**Mobiliario exterior e interior para establecimientos
hoteleros y extra-hoteleros en todas las islas**



928 140 292

www.dihova.com

de artrosis, reuma, estados de estrés, problemas de piel o digestivos.

Aires lejanos

El Oriental Spa Garden, ubicado en el Hotel Botánico de El Puerto de la Cruz, es uno de los spas más valorados a nivel nacional e internacional, siendo su último premio el Condé Nast Johansens 2015 en la categoría de *Mejor hotel con spa de Europa y Mediterráneo*. El entorno natural del norte de Tenerife se conjuga con una decoración de inspiración oriental, como lo demuestra su pagoda tailandesa, que invita a relajarse con tratamientos tan exóticos como el ritual de Polinesia, el masaje tradicional tailandés o la acupuntura, sin olvidar las bondades canarias, como el aloe vera o las tierras volcánicas. Con más de cien tipos de tratamientos, es imposible no encontrar uno que se adapte a las necesidades o gustos de cada persona.

A pocos metros del Parque Natural de las Dunas de Maspalomas, el Lopesan Costa Meloneras es otro gran hotel para los amantes del spa en Gran Canaria. Bajo el nombre de Corallium Spa se presentan más de 3.500 m² de bienestar que ofrecen un completo circuito hidrotermal, gimnasio y centro de belleza con cabinas de tratamientos faciales y corporales. Pero sin duda, la joya de este centro *wellness* es su gruta de sal del Himalaya, la primera que se crea en España. Esta cueva revestida con 3.200 pequeños fragmentos de sal cristalizada, procedente de la cordillera más alta del Planeta, es un espacio recomendable para paliar la migraña y enfermedades alérgicas del aparato respiratorio. Asimismo, está indicada para fumadores o personas que trabajan en ambientes contaminados de polvo, toxinas o con excesiva concentración de microbios.

Lo canario está de moda

La tradición y el lujo no tienen por qué estar reñidos, y si no que se lo digan al Gran Hotel Bahía del Duque, en el sur de Tenerife, que abandera la cultura canaria con su arquitectura colonial y los trajes tradicionales que visten sus trabajadores en un complejo espectacular junto al océano Atlántico. Su spa combina espacios interiores y exteriores entre muros de piedra volcánica y vegetación subtropical. Su circuito de talasoterapia al aire libre, sus veinte cabinas de tratamientos, las cinco cabañas exteriores, el Thai Room Spa, el área de fisioterapia de Michal Novotny o el Garden Café son los responsables de que el Bahía del Duque fuera elegido como *Mejor Spa de España* en 2013 y 2014 por la revista Condé Nast Traveler. Para los que buscan tratamientos exclusivos, no hay que perderse el Ritual de aloe vera y hojas de platanera, recomendado tras una larga exposición al sol.

En el Balneario Pozo de la salud en El Hierro, los huéspedes se benefician de las aguas mineromedicinales

Queda demostrado que los productos canarios no son una rareza en los tratamientos de salud y belleza, sino que su uso está muy extendido en los centros y hoteles con spa. Cabe citar también el Aloe Wellness del Sheraton Gran Canaria Salobre Golf Resort, que emplea en sus terapias y masajes el aloe vera de su propia plantación; o el Spa Ossidiana del hotel Roca Negra de Gran Canaria, que incluye en sus tratamientos café de Agate, vino, aloe vera, frutas y hasta gofio.

SILKEN
ATLÁNTIDA
SANTA CRUZ
TENERIFE

FELIZ · HAPPY
GLÜCKLICHE
BONNE · FELICE
2016

THE URBAN CONCEPT

HOTEL
ATLÁNTIDA



CONCURSO DE IDEAS PARA INTEGRAR TURISMO Y AGRICULTURA

Las cuatro patronales turísticas canarias, Ashotel, Asolan, Feht y Asofuer, en colaboración con el Gobierno de Canarias, lanzan el primer concurso de ideas para integrar Turismo y Agricultura en el Archipiélago. Una iniciativa original que persigue “incidir en la comercialización y venta de los productos más representativos de la gastronomía canaria entre los millones de turistas que cada año visitan las Islas”, y que se premiará con 6.000 euros, ha informado Ashotel. Los presidentes de Ashotel, Asofuer, Feht y Asolan, Jorge Marichal, Antonio Hormiga, Fernando Fraile y Susana Pérez, respectivamente, destacan

que se trata de un proyecto surgido en el seno de la *Mesa de diálogo del sector turístico y sector primario*, convocada por el Ejecutivo Canario, que tiene por objeto “premiar la mejor idea que permita llevar a cabo la introducción de productos agrícolas y ganaderos canarios dentro del circuito turístico de las Islas”, por lo que está dirigido especialmente a personas físicas o jurídicas que sean profesionales, preferentemente en los ámbitos de la agricultura, el turismo, la imagen, el diseño y la comunicación. Las bases podrán descargarse accediendo a los banners habilitados en las web de las cuatro patronales.

CANARIAS SE CONVIERTE EN UN REFERENTE EN LA FORMACIÓN TURÍSTICA



Por sexto año consecutivo, el Instituto Canario de Turismo organiza el MBA de Turismo en el sur de Gran Canaria y de Tenerife. Las clases comenzarán en marzo y se extenderán hasta mediados de diciembre. Este MBA se ha ido consolidado como el programa referente en las Islas en formación directiva dentro del ámbito del turismo y el ocio. Más de 50 alumnos se graduaron en la última edición. Más información: www.institutocanariodeturismo.com

INTERPRETACIÓN DE LA BAJADA EN LA PALMA



En un edificio restaurado, que comparte con el Museo de Arte Moderno de Santa Cruz de La Palma, el centro de interpretación de La Bajada ofrece a los visitantes de la isla la oportunidad de conocer esta fiesta de una manera experiencial y directa. Situado en la calle de la Virgen de la Luz, junto a la Plaza de Santo Domingo, en un espacio privilegiado en el Barrio de San Sebastián, apenas a un centenar de metros de la Calle Real, la arteria principal de la ciudad. El centro está planteado como un recorrido por los actos más llamativos de la Bajada, con una introducción audiovisual en la que se explica y muestra el extenso programa de actos que componen lo que en la isla conocen como la semana chica y la semana grande.

EL HOTEL SILKEN ATLÁNTIDA, ALFONSO BRAVO Y ALONSO & ALONSO ORGANIZAN 801: HOTEL + ART, UN ESPACIO ARTÍSTICO PIONERO EN EL MUNDO

El Hotel Silken Atlántida, Alfonso Bravo y Alonso & Alonso se han unido por primera vez para crear un espacio artístico pionero en el mundo con el objetivo de narrar, a través de la fotografía, las diferentes experiencias que suceden dentro de una habitación de hotel. El director del Hotel Silken Atlántida, Gabriel Wolgeschaffen, afirmó que “no se trata de una exposición fotográfica al uso sino que se ha conseguido tematizar cada rincón de una de nuestras mejores habitaciones con imágenes que recrean y transmiten las distintas actividades que se llevan a cabo en una *suite* de hotel”. Por su parte, Alfonso Bravo detalló que “la habitación 801 no es una cualquiera. Aquí uno entra en silencio e invade la intimidad de las fo-



tografías que le esperan. Escuchar, cómo respiran en la cama o descansan en un sofá soñando con un paisaje empolvado con azúcar *glass*.

NUEVA PROMOCION DE VILLAS DE LUJO EN LA GOMERA



23 nuevas villas y apartamentos de 1, 2 y 3 dormitorios en parcelas de 300 a 500 m², con una nueva zona de equipamiento deportivo. Con Terra Fortunata SA podrá escoger su piscina, las variedades de su jardín y el diseño interior de la vivienda y disfrutar sus vistas.

Para su comodidad también nos encargamos de la gestión, mantenimiento y alquiler de su propiedad, procurando que su casa en La Gomera sea solo motivo de satisfacción y buenos recuerdos. Las villas forman parte del enclave único y exclusivo Santa Ana en la zona con mejor clima de la Isla, caracterizado por espectaculares vistas al mar y amplias zonas ajardinadas que permiten la agricultura ecológica.

SANTA ANA

Terra Fortunata SA T. +34 922 895 668
C/ Las Trincheras s/n. 38812 Playa Santiago . Alajeró. La Gomera.

info@terrafortunata.es

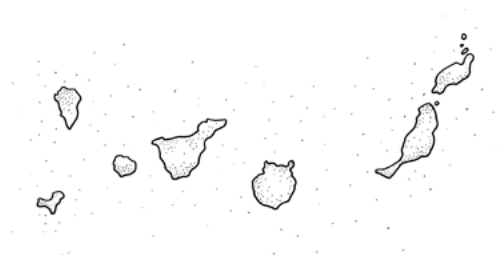
Sales Director, ventas: Alejandro Sans
T. +34 620 081 482

CANARIAS EN CARAVANA

Por Daniel Millán y Octavio Barrera



Una caravana, cuarenta días, un chicharrero y un canarión, siete islas y tres islotes. Una idea que surge en Barcelona y se materializa en Canarias dos años después con un documental y una publicación.



Proyecto 01 – Maresía

Un documental de 96 minutos que relata 6.000 kilómetros de experiencias contadas por la gente que se cruzaron en el camino.

Proyecto 02 – Talisca

Premio plata de DICA. Otro punto de vista de la travesía: entrevistas, fotografías y artículos relacionados con la cultura canaria.

Proyecto Islas Canarias es un colectivo independiente formado por Dani Millán, videógrafo de Maresía y Octavio Barrera, fotógrafo de Talisca, que unidos deciden emprender un viaje que les lleve a redescubrir y profundizar su lugar de origen. Con esta aventura pretenden documentarse para llevar a cabo diferentes proyectos, con la finalidad de hacer tangible y revalorizar la cultura canaria desde una visión joven. Sus dos primeros proyectos se han llevado a cabo a partir de un viaje de cuarenta días por las Islas Canarias en auto caravana, recorriendo los lugares más singulares de esta tierra, acercándose a su gente y su manera única de vivir. Estos dos jóvenes se conocieron en Barcelona en el año 2010 gracias a una de sus pasiones, el skateboarding; uno patinaba y otro grababa. Pronto empezaron a coincidir en viajes por diferentes países, colaborando en proyectos relacionados con las cuatro ruedas. Con el tiempo surgió una amistad que les permitió llevar a cabo sus propias ideas. A partir de ahí comienza la iniciativa de volver a Canarias y formar este colectivo.

El itinerario de este viaje será contado por sus autores en los próximos números de la revista NT a modo de capítulos.

¡Te invitamos a acompañarles en su aventura!

www.proyectoislascanarias.com

www.facebook.com/proyectoislascanarias

La vida se mide en momentos,
este 2016 sácale partido :)

Paseos a Caballo en Tenerife

3 días / 2 noches

La Casona del Patio 4*

Habitación Doble

Alojamiento y desayuno

Paseo a caballo

Precio de referencia hasta 31/10/2016



De Ruta por El Hierro

3 días / 2 noches

Aptos. Rurales La Brujita

Apartamento

Solo alojamiento

Incluye: Ruta panorámica con
pequeños recorridos andando

Precio de referencia hasta 30/04/2016



Barranquismo en Gran Canaria

3 días / 2 noches

Best Western Plus Hotel Cantur 4*

Habitación Doble

Solo alojamiento

Incluye:

Monitor cualificado · Teoría y práctica de la actividad · El mejor equipamiento
Snacks y bebida · Cobertura total de Seguro de accidente

Precio de referencia hasta 30/04/2016



Precios de referencia para residente canario en base a ocupación doble y régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Nuestros precios son dinámicos -online- por lo que pueden variar en función del día y la hora en la que se realice la reserva. Consultar resto de condiciones y salidas desde otras islas online.

Binter



Lisboa Romántica

4 días / 3 noches

Solar Do Castelo
Hotel Emblemático

Habitación Doble Standard
Alojamiento y desayuno

Incluye: Botella de vino de Oporto
Desayuno en la habitación o buffet hasta las 12 horas
Una Bebida en el Mirador "Chão do Loureiro" al atardecer

Precio de referencia hasta el 30/04/2016



Marrakech al descubierto

4 días / 3 noches

Riad Dar Justo

Junior Suite
Alojamiento y desayuno

Incluye: Traslados
Visita a la ciudad durante medio día

Precio de referencia hasta 31/10/2016



Aventura en Gambia

8 días / 7 noches

Sunset Beach Hotel 3*

Habitación Doble Standard
Alojamiento y desayuno

Incluye: Traslados
Excursión a Makasutu (6 horas)
Excursión a la Isla de Kunta Kinteh

Precio de referencia hasta 30/04/2016



¡Suma experiencias y disfruta más!



Vuelo



Hotel



Experiencia



Vuelo



Hotel



Vuelo



Entrada



Hotel



Coche



@canariasviaja



/canariasviaja



blog.canariasviaja.com

Compra on-line o llama al 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes

RASA STRANKAUSKATIE

Por Rafa de Miguel
Fotografías por Tomás Rodríguez

Rasa es pura vida. Desde su adolescencia, en la lejana Lituania, siempre tuvo claro que quería cambiar el mar Báltico y las frías tierras del norte por el sol y la forma de vida de Canarias. Derrocha un entusiasmo vital por la luz, las flores, el campo y cuanto la rodea, pero además contagia su sabiduría por uno de los productos canarios más representativos: los vinos. Sumiller de profesión, resulta difícil toparse con alguien que conozca mejor nuestros caldos, procedan bien de una gran bodega o de una pequeña explotación familiar en cualquier rincón de nuestras islas. Su rostro se ilumina cuando habla de los vinos: “El vino para mi es humanidad, tierra, pasión, ciencia; también es mucha tradición, paisaje, amistad, es compartir, parar el tiempo. El vino es como un coach líquido, no te soluciona los problemas pero te los hace ver de otra manera”.

“En el número anterior, las fotografías de Eloísa González de esta sección eran de Sara Moana”





Bodega Viña Estévez. Ubicada en el centro de La Victoria del Acentejo (Tenerife) es una bodega pequeña, de carácter familiar, que produce unas cinco mil botellas al año de un tinto de reconocido prestigio, elaborado con uvas de variedades autóctonas como el listán negro, el baboso y el vijariego. Rasa comenta su elección: “lo hago por amistad, porque el vino es amistad y porque hacen cosas diferentes en una zona con tanta tradición vinícola, pero de otra manera. El vino se hace en el campo y una persona como Domingo Pérez, propietario de la bodega, hace su vino en la tierra y cuida sus viñas para que el vino lo expresa todo y nos da el resultado que nos da, un vino tinto en barrica con la firma de Viña Estévez”.



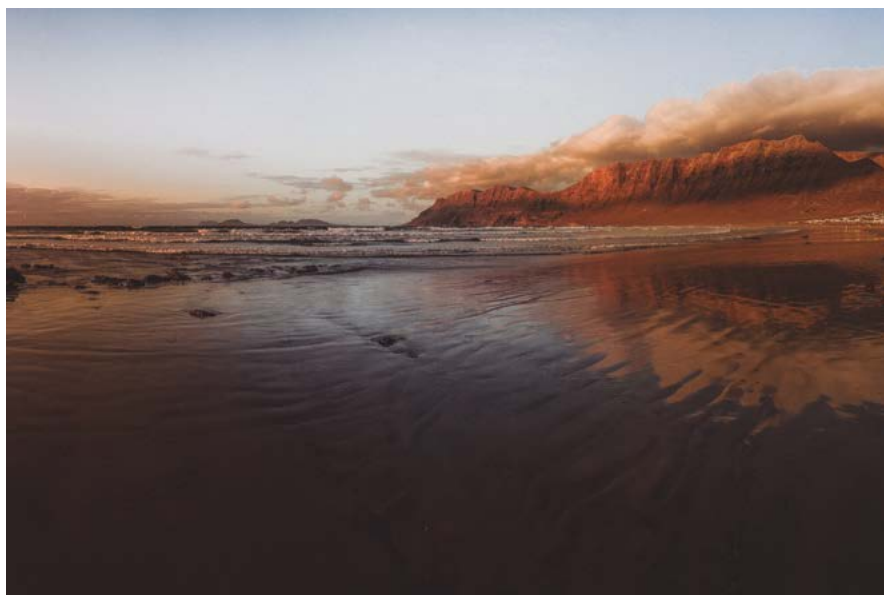
Parque García Sanabria. Mientras recorre de parte a parte el parque situado en el centro de Santa Cruz de Tenerife, duda entre uno u otro rincón donde posar, bien a la sombra de los bambúes, junto a las palmeras canarias, los hibiscos o las ceibas. Al final se decide: a la sombra del Monumento al gato del escultor surrealista Óscar Domínguez “Este parque- nos explica- es como un oasis, vivo muy cerca, y creo que es un lujo tener además de tal variedad de flores y árboles, tantos monumentos y esculturas. Es un parque muy romántico que cuando entras en él, parece que no tuvieras una ciudad alrededor”. Recoge unas minúsculas flores que nos da a oler, y dice con una sonrisa: “¿Ves? huelen a vino afrutado”.



The Concept Boutique & Coffee. A pocos metros del parque García Sanabria, en la plaza de Ireneo González, Rasa nos traslada a un local que combina con maestría el buen gusto por la moda y por la gastronomía. En The Concept Boutique & Coffee que dirige Cristina Hernández, se dan cita la moda con acento canario, piezas de bisutería de diseñadoras de las Islas, junto a ropa de marcas internacionales “Me gusta mucho -nos explica Rasa- porque es un estilo diferente de tienda, donde puedes encontrar moda y una estupenda cafetería para desayunar o merendar. Es un lugar ideal para compartir”.

FAMARA, UN CÓCTEL PERFECTO

Por *Álvaro Morales*
Fotografías por *José Chiyah Álvarez*



Lejos del cliché extendido de isla volcánica, Lanzarote cuenta con un elenco de playas de primer nivel en el que la de Famara merece un puesto de honor. Su fácil acceso en coche y los célebres bungalós cerca de la montaña no impiden, sin embargo, que haya conservado su espíritu salvaje. Un aroma reforzado con su atractivo oleaje para surferos y las calles de arena del pueblito, donde degustar manjares oceánicos en varios restaurantes. Enriquece, pues, el listado de rincones costeros alternativos canarios, aunque para toda la familia.

El municipio lanzaroteño de Teguise cuenta con costa en la vertiente Norte y Sur de la Isla, lo que le permite ofertar una amplio listado de playas de muy diversa índole. Aunque las más turísticas, familiares y con mar en calma son las sureñas, hay una en el Norte digna de admiración, visita y retorno. Se llama Famara, al pie de la montaña del mismo nombre (macizo de más altura de la Isla, que se despliega contundente también por el municipio de Haría), sirve de mirador (alejado, pero garantizado) del espectacular Archipiélago Chinijo (con inolvidables islas como La Graciosa) y, pese a las facilidades de acceso, también regala sensaciones de aislamiento, simbiosis con la naturaleza y el privilegio de palpar de cerca la fuerza oceánica, en la conocida como bahía de Penedo.

Famara es otro referente del surf en Canarias. Muchos son los amantes de las distintas disciplinas de las olas, el viento y la sal que se desplazan hasta aquí para pasar un buen rato, principalmente los de las tablas de siempre. En muchas fases de año, el oleaje es ideal para cabalgar los picos y disfrutar de la adrenalina, aunque conviene extremar el cuidado en ciertos momentos. Por supuesto, esto le ha conferido a Famara durante décadas un aire alternativo y joven que, además, se ve reforzado por tratarse de un lugar sin excesiva construcción, con un pueblo sin hoteles, aunque sí hay apartamentos en edificios no elevados y unos bungalós al pie de la montaña, por debajo de una urbanización y muy cerca de la arena (a veces casi dentro, sobre todo el efecto del viento) que ya han pasado casi a la leyenda del hospedaje alternativo en el Archipiélago por su ubicación, ser muy coquetos y aislados. Tanto, que diversos famosos, como Almodóvar, Penélope

pe Cruz y otros, han sido clientes y, en muchos casos, han repetido. Y es que Famara es para repetir.

La playa tiene unas amplias dimensiones, que se agranda de forma espectacular en bajamar. Es de fina arena y, como ocurre en muchas calas salvajes de Lanzarote y Fuerteventura, cuenta con vegetación ideal para protegerse del viento y sentirse aún más aislado, solitario, en sintonía plena con la naturaleza. Pese a su condición de paya surfera, también hay zonas que permiten baños placenteros para toda la familia, si bien conviene siempre estar atentos a las corrientes y al oleaje, principalmente cuando así lo indiquen las señales correspondientes (banderas, carteles, socorristas...).

-
Muchos son los amantes de las distintas disciplinas de las olas, el viento y la sal que se desplazan hasta aquí para pasar un buen rato, principalmente los de las tablas de siempre
-

Por su amplitud, Famara resulta ideal para disfrutar de largos paseos junto al sonoro Atlántico, cuya fuerza se torna innegable a poco que uno se pare, escuche o mire con detenimiento ese manantial imparable. Si bien el sol suele ser habitual, a veces los vientos Alisios (que vienen del Norte) traen unas nubes que, lejos de reducir los encantos, los mantienen o diversifican porque, por ejemplo, pueden incrementar las ganas de degustar los manjares culinarios que se preparan en el pequeño pueblo anexo a la playa, conocido como Caleta de Famara. Un pueblito al que se llega

por la carretera general y que presenta una característica que se da también en paraísos como La Graciosa, pero que resulta eso, casi gracioso: es como si nos metiéramos en el DeLorean de *Regreso al Futuro III* y acabásemos en medio del oeste americano.

-
***La temperatura del agua,
por supuesto, se caldea
en verano y otoño, y
es bastante más fría e
n invierno y primavera***
-

Las calles de arena no ofrecen duelos al sol, salvo los que afrontan los surferos a cada ola que les reta, pero sí que refuerzan la sensación de volver a otra época con otros encantos, de que no todo es asfalto, velocidad y ruido; que el clamor atlántico puede incluso resultar un arrullo, una dulce melodía digna de pausa. Tanta, como la necesaria para

disfrutar de las papas con mojo, las sopas, las viejas, morenas, gallos, abades, pulpos, cabrillas y tantos y tantos pescados o mariscos en unos restaurantes que, normalmente, suelen tener muchos clientes: por algo será.

La temperatura del agua, por supuesto, se caldea en verano y otoño, y es bastante más fría en invierno y primavera, al tratarse de una playa orientada al norte y contar con corrientes habituales que impiden que se empoce. A la izquierda, en dirección a El Golfo, se hallan diversas calas más pequeñas, pero también de arena fina, así como entrantes, charcos y cabitos donde amplificar y enriquecer los baños. En su conjunto, Famara es mucho más que un simple destino de playa, un baño más en la agenda, una cita gastronómica, una visita ineludible en una isla de ensueño... Famara es un regalo. Un cofre repleto de sorpresas, vistas, aires, espacios y momentos inolvidables. Simplemente, un sitio para ir y quedarse.



LA FLOR DE LA PÚRPURA

Por Rafael Rodríguez Santana



Hubo una época en que el color púrpura estaba ligado a lo que la sociedad entendía como distinción, exclusividad y poder. Era el color de los reyes despóticos, del clero y de la nobleza. Con el púrpura tapizaban las sillas, teñían las cortinas, decoraban las alfombras y tejían las colchas de sus palacios europeos. Pero tal noble color solo podía venir de una planta canaria: La orchilla. El control de este recurso influyó decisivamente en el modo en que se conquistaron las Islas. La orchilla (en latín se le denomina *Roccella canariensis*) es un liquen (una especie de planta que está entre un alga y un hongo) utilizado para el tinte de tejidos finos.

En Canarias hay unas 13 especies diferentes de orchilla, todas plantas tintóreas que se utilizaron para fines industriales. Crece en las rocas de acantilados costeros, hasta los 300 metros de altura sobre el nivel del mar o en interiores de barrancos. De la orchilla se extrae un colorante que tiñe de color púrpura. Es muy probable que los fenicios, en esos periplos circunmediterráneos, ya la conocieran y vinieran a buscarlas a Canarias.

Lanzarote y Fuerteventura son las Islas donde más desarrolladas se encuentran las comunidades naturales de orchilla y, aunque no hay registros arqueológicos, es donde todo parece indicar que se establecieron las colonias fenicias. Es atribuible a los fenicios el nombre por el que se conoció al Archipiélago en la antigüedad, Campos Elíseos, Islas de la Felicidad o Islas Afortunadas, seguramente por la felicidad que le producía a los navegantes y comerciantes de la época volver con las bodegas llenas de orchilla.

Con la entrada de nuestras islas en la Historia Moderna Occidental, tras la conquista por los europeos, la púrpura de la orchilla de Canarias vuelve a primer plano. Después de la conquista en el año 1402 de Lanzarote, Fuerteventura y El Hierro por el normando Jean de Bethencourt, este reparte las tierras entre sus oficiales y se reserva para sí la recolección y venta de la orchilla. Sus periplos de conquista y sus intereses quedan bien reflejados en las crónicas francesas de la conquista de Canarias, *le Canarien*, un relato muy entretenido y recomendable. Bethencourt vende la orchilla en Florencia a través de comerciantes genoveses a precios muy ventajosos y eso dispara la codicia de aventureros españoles y de la propia Iglesia que mediante bula apostó-

lica de papa Eugenio IV (1431), ordena le sean pagados diezmos por la orchilla.

Tanto en Lanzarote como Fuerteventura y en gran medida también en el resto de las Islas, los recursos biológicos y las especies que forman parte de la diversidad han sido fuente de una intensa explotación. Más intensa cuanto más era la ambición de los conquistadores y más necesitada estaba la población y más hambruna se vivía. Desde las parcelas, de la que se obtenía sebo y carne, hasta la orchilla que llegó a convertirse en el tercer producto de exportación a mediados del siglo XVIII.

-
*De la orchilla se extrae un
colorante que tiñe de color púrpura*
-

Cierto es que con el tiempo, la explotación de este liquen se extendió por otras islas de la Macaronesia pero la que provenía de nuestras islas era la más cotizada y codiciada. La fiebre que desató la recolección, explotación y comercialización de la orchilla en Canarias llegó a extremos impensables. Se alquilaban terrenos rocosos donde existieran risqueras liquénicas, como los riscos de Los Silos en Tenerife, o se construían largos muros para que se desarrollara adecuadamente la orchilla, y de ahí el nombre de la Pared en Jandía, en la isla de Fuerteventura. Tal fue la fiebre de la orchilla que llegaron a tomarse medidas para proteger el cultivo. En aquella época se convocaron concursos científicos para realizar propuestas que desarrollaran un método para explotarla adecuadamente. Casi como ahora, que estamos constantemente con concursos públicos para saber cómo conservar lo que nos da de comer.

RUTA DE LOS VOLCANES

Por Aarón Rodríguez (*)
Fotografías por Saúl Santos Díaz

La ruta que se propone este mes constituye uno de las más conocidos, relevantes y hermosos itinerarios a pie de la Isla Bonita y, por ende, del Archipiélago. Con una longitud de casi 24 kilómetros, la Ruta de los Volcanes nos conduce desde los frondosos pinares de las cumbres palmeras hasta uno de los lugares más emblemáticos de las costas canarias, el Faro de Fuencaliente, y lo hace a través del asombroso entorno salpicado de volcanes, algunos de ellos nacidos en pleno siglo XX, que constituye el Parque Natural de Cumbre Vieja. Además, el recorrido se encuentra perfectamente señalizado, aunque se aconseja, no obstante, emprender la marcha bien abastecidos de agua, pues no hay puntos de aprovisionamiento hasta Los Canarios, y equipados con protección solar, ya que en buena parte del trayecto se carece de sombra.

(*) Técnico del Inventario de Caminos de Anaga - Fundación Santa Cruz Sostenible





Iniciamos nuestro recorrido en el refugio de El Pilar, al que se accede por la carretera LP-301 Refugio El Pilar-San Isidro. Desde este lugar, se sigue la señalización del sendero GR-131 con dirección al Faro de Fuencaliente, ascendiendo en primer lugar hacia el entorno del Pico Birigoyo. Esta primera subida presenta una dureza considerable y hay que tomársela con calma, pero cuando se alcanza la cima, seremos recompensados con unas vistas espléndidas de la parte central de la Isla y del Valle de Aridane.

Tras este punto, el camino sigue siendo ascendente, con un pequeño paréntesis entre el espectacular cráter de Hoyo Negro, el cráter del Duraznero y La Deseada (kilómetro 7), siempre acompañados por sobrecogedoras vistas hacia las vertientes occidental y oriental de la Isla, que en días despejados son adornados con la presencia, siempre vigilante, del Teide.

Desde aquí, el sendero es descendente. Tras pasar por varios volcanes, entre ellos Montaña Negra y la Montaña de la Manteca, se llega a uno de los más espectaculares del recorrido, el Volcán de Don Martín, que se rodea por la vertiente occidental. Tras rebasar Montaña Pelada (kilómetro 12), el camino se introduce en un paisaje de pinar canario que acompaña nuestros pasos hasta Los Canarios (kilómetro 17). Una vez atravesado el pueblo, capital del municipio de Fuencaliente, se continúa por el atormentado entorno de los volcanes de San Antonio, uno de los más hermosos de la Isla, y del Teneguía, la más reciente erupción terrestre acaecida en el Archipiélago, que tuvo lugar en fecha tan próxima como 1971. Las huellas de aquel suceso, que marcó la memoria de los palmeros y amplió hacia el mar las tierras emergidas del archipiélago canario, imprimen su sello en todo el escenario que se contempla en este desolado, y maravilloso, lugar. El rojo y el negro son los colores que nos acompañarán hasta el mar, a la sombra del Faro de Fuencaliente, escenario final de nuestra larga y preciosa marcha.





¿POR QUÉ NO TENGO QUE HACER DIETA ESTE 2016?

Por *Verónica Martín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

Llega el nuevo año y con él los típicos propósitos inalcanzables: ponerme a dieta, estudiar inglés, dejar de fumar... muchos relacionados con la salud que debemos comenzar a desechar. En 2016 hay que decir no a las dietas... ¿cómo?

Porque debemos decir sí a la vida sana y equilibrada. Desterrar estar a dieta por un pensamiento más completo con respecto a nuestra alimentación. Te contamos cómo introducir el lema *sano es el nuevo delgado en tu vida* y no volver a hacer dieta nunca más.

Tras las doce uvas y los excesos navideños siempre nos llega la misma visión. “Debería ponerme a dieta”. Sin embargo, esta idea debe ser desterrada porque estar a dieta es algo temporal que podemos abandonar... la verdadera revolución está en cambiar, definitivamente, de hábitos de vida. La nutricionista Noelia Chinae insiste en que “con el comienzo del año nos proponemos objetivos por costumbre, más que por deseo propio. Es muy común encontrarnos a pacientes en consulta que quieren perder peso, pero realmente no tienen la motivación suficiente como para introducir cambios tan costosos en su vida”.

Ante esta realidad, rechaza la idea de que se puede cambiar de hábitos en solo un mes con una dieta milagro y pregunta si alguien “¿cree que en un mes se pueden cambiar hábitos que se han adquirido e interiorizado durante toda la vida? Pues no. Ni en uno, ni en dos, ni en tres. Quizá sea esto lo más duro que debemos asimilar cuando queremos perder peso... que será un proceso largo y difícil si realmente queremos mantenernos así de por vida”. Por ello, la idea de hacer una dieta que en pocas semanas nos va a dar grandes resultados se torna un mito sin fundamento. Eso sí, el cambio nos va a traer el verdadero milagro: la salud para el resto de la vida y la llave para un envejecimiento sin enfermedad. ¿Vale la pena? Seguro que sí.

Los malos hábitos de vida no solo llevan a la obesidad y enfermedades relacionadas como las cardíacas o la diabetes. Germán Pérez Fajardo, director médico del centro de alta medicina estética Clinique, insiste en que “las llamadas dietas milagro carecen de fundamento científico y tienen graves

riesgos para la salud”. Son aquellas difundidas por canales no profesionales y que prometen una pérdida de peso rápida y sin apenas esfuerzo.

-
***Si queremos perder peso,
debemos asumir que será
un proceso largo si realmente
queremos mantenernos
así siempre***
-

¿Por qué son peligrosas estas dietas? Germán Pérez Fajardo responde que este tipo de remedios “se caracterizan por el escaso aporte calórico que ofrecen, lo que lleva a una carencia de vitaminas y minerales; y a la monotonía alimentaria” y que “esto las hace insostenibles en el tiempo. Esta situación que en ocasiones se parece al ayuno hace que el organismo busque otra forma de obtener energía y lo hace destruyendo proteínas y produciendo cuerpos cetónicos como alternativa, lo que conlleva a destrucción muscular”.

Poniéndonos más serios, el médico explica que esto “puede provocar a largo plazo fallo hepático o renal, producir efectos psicológicos negativos como desencadenar alteraciones del comportamiento alimentario tipo anorexia o bulimia y favorecen el efecto rebote o yo-yo”. El principal riesgo, además, que señalan tanto el médico como la nutricionista es que estas dietas “no enseñan a la persona a comer bien y de forma saludable”.

Noelia Chinae vuelve con las preguntas: “¿De qué nos vale inflarnos a piña o a batidos sustitutivos un mes o dos, para volver a caer en los mismos

errores otra vez? Es aquí cuando nos damos cuenta de que a través de estas dietas únicamente se busca estética, aunque sea a costa de nuestra salud”.
Tumba metabólica

La nutricionista explica que “dos de los peligros más grandes de este tipo de dietas tan excesivamente restrictivas, son, por un lado, el déficit de nutrientes esenciales para un correcto funcionamiento del organismo, y por otro, lo que los nutricionistas denominamos *tumba metabólica*. Es decir, cuando comenzamos una dieta con un déficit calórico, nuestro cuerpo desarrolla una serie de adaptaciones metabólicas para gastar menos. Si gastamos 2.000 kilocalorías y consumimos 1.500, el cuerpo se encargará de gastar 1.500 o menos. Por lo que cada vez necesitaremos comer menos para seguir perdiendo peso. Esto sumado a la inactividad física, favorece la pérdida de masa muscular, por lo que se reducen más aún las kilocalorías que necesitamos (metabolismo basal). Aquí llegan los estancamientos, la frustración, el abandono, y el efecto rebote”. Noelia Chinae reconoce que este ha sido el principal fracaso de la dietética hasta el día de hoy.

-
Las dietas milagro se caracterizan por el escaso aporte calórico, lo que lleva a una carencia de vitaminas y minerales
 -

Por ello, la única fórmula está en cambiar la alimentación y hacer ejercicio de forma moderada. El entrenador personal Diego Intelisano, creador del

método *Entrénate con Diego* explica que introducir el ejercicio moderado es la mejor fórmula para alcanzar una edad madura con salud. “Para las personas que jamás han hecho deporte aconsejo algo muy suave pero constante como caminar a buen ritmo una media hora cinco días a la semana; en los casos en los que esta fase está superada, recomiendo un ejercicio intenso y dirigido por un profesional dos horas a la semana más dos o tres horas de ejercicio personal como correr, andar en bici o nadar... y solo para los profesionales, más entrenamiento”. Intelisano alerta del riesgo de los deportes extremos. “Ahora, muchas personas que jamás han hecho deporte corren ultra maraton y tenemos que recordar que este año se han producido varias muertes en este tipo de actividades”.

¿Qué debo comer?

Germán Pérez Fajardo insiste en que “la alimentación diaria debe ser variada y equilibrada”. Aunque parezca obvio, “no hay que olvidar desayunar todos los días, hacer cinco comidas al día o más incluso dependiendo de los casos y necesidades”. Además, “las grasas no deberían superar el 30% de los alimentos ingeridos en la dieta y que sean de origen vegetal; las proteínas deben aportar entre un 10 y un 15% de las calorías totales; los hidratos de carbono deben ser la base de cualquier dieta y se deben ingerir diariamente”. A estos consejos se suman la necesidad de incrementar el consumo diario de frutas, verduras y hortalizas, limitar el consumo de alimentos ricos en azúcar que actúa como una auténtica droga, evitar el picoteo, reducir la sal en las comidas, y beber entre uno y dos litros de agua al día... esa es la verdadera clave de la salud para este 2016. Bienvenidos.

¿CÓMO DETECTO UNA DIETA MILAGRO?

Según la nutricionista Noelia Delgado, hay una serie de puntos que debemos mirar antes de decidarnos a hacer una dieta y para poder desecharla en caso de considerarla inapropiada. Ante la pregunta, ¿cómo detecto una dieta milagro? Es muy fácil si atendemos a:

- Que use sustitutivos de comidas o suplementos injustificadamente.
- Que no tenga en cuenta gustos, preferencias, estilo de vida o capacidades culinarias... todo esto nos lleva al fracaso.
- Que se atribuye propiedades curativas, preventivas (anti-cáncer, anti-todo), o de adelgazamiento.
- Que promete resultados espectaculares en tiempo récord.
- Que usan testimonios de personas famosas e incluso médicos.
- Que llevan el nombre de un médico, como el famoso caso Dukan.
- Que utiliza palabrería pseudocientífica...

La medicina estética al servicio de la silueta

En la búsqueda de una silueta más adecuada a nuestros objetivo y sin salirnos de una vida sana y equilibrada, la tecnología actual permite acudir a la medicina estética y obtener resultados. Eso sí, siempre que se complementen con unos hábitos de vida saludables y la realización de ejercicio moderado.

En este sentido, el director médico de Clinique, Germán Pérez Fajardo, explica que “la medicina estética cuenta con

herramientas para ayudar a lograr el objetivo. Como repaso, existen tratamientos como la mesoterapia con productos lipolíticos y reafirmantes para reducir volumen a expensas de masa grasa en abdomen, glúteos, caderas o muslos”.

En la búsqueda de una silueta más adecuada y sin salirnos de una vida sana, la tecnología actual permite acudir a la medicina estética y obtener resultados

También están en el mercado tratamiento como la carboxiterapia para mejorar la oxigenación tisular, con efectos también lipolíticos y aumento de la producción de colágeno, intralipoterapia en abdomen y flancos, tratamientos láser para tratar estrías y flacidez, micronutrición, etc.

En todos los casos hay que insistir en que no hay tratamientos milagrosos que cambien nuestra figura de la noche a la mañana y que, en caso de optar por ellos, acudir a centros autorizados por el Servicio Canario de Salud en caso de que se trate de medicina estética. En caso de tratamientos que requieren intervenciones, pinchazos o la ingesta de medicación... ya se está hablando de una práctica sanitaria y no solo estética y debe estar acompañada de un diagnóstico y de una información médica.

MEDITEKNIA PARTICIPA EN EL CONGRESO MUNDIAL DE INVESTIGACIÓN SOBRE EL PELO

El pasado mes de noviembre se celebró en la ciudad de Miami, Florida, el Congreso Mundial de Investigación sobre pelo al que acudieron alrededor unos 700 médicos especialistas de los 5 continentes. Es el más importante del mundo en el aspecto científico, pues reúne a muchos prestigiosos investigadores de los centros de investigación más destacados del mundo que tienen en común la investigación utilizando como modelo el folículo piloso.

El Dr. Jiménez Acosta presentó dos comunicaciones fruto de un trabajo



de colaboración con la Universidad de Murcia y la Unidad de Investigación de la Universidad de Manchester. Este trabajo se acaba de publicar en la prestigiosa revista científica *Experimental Dermatology* y su resumen puede ser leído online en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26513332>

URGENCIAS PEDIÁTRICAS EN HOSPITEN ROCA

Hospiten Roca ha incorporado un nuevo Servicio de Urgencias Pediátricas con el objetivo de atender a la población infantil de la comarca suroeste de Gran Canaria, que no disponía hasta ahora de este servicio lo que obligaba a las familias a recorrer 50 kilómetros para poder ser atendidos. El servicio, que permanecerá abierto de 08:00 a 20:00 horas durante toda la semana (de lunes a domingo), incluido festivos, estará coordinado por la doctora Sandra Serrano, especialista en Pediatría del centro hospitalario. Para su puesta en marcha, Hospiten Roca ha habilitado, dentro del área de Urgencias, un espacio dedicado a consultas, boxes de observación y sala de espera específica de pediatría, con todo el equipamiento necesario para atender cualquier tipo de urgencia. Fuera de este horario, los niños que acuden a Urgencias de Hospiten Roca son valorados por el médico de Urgencias,



de acuerdo con el protocolo establecido por el servicio de urgencias pediátricas y en comunicación constante con dicho departamento. Esta atención personalizada permite dar una respuesta más ágil a los casos de menores que sean atendidos en el Servicio de Urgencias, y facilitar información específica de primera mano a los padres o tutores, reduciendo con ello las situaciones de angustia que, en ocasiones, puede generar el desconocimiento o la falta de datos.

LÍDERES DE LA SANIDAD CANARIA

Hospitales San Roque encabeza los centros sanitarios canarios, públicos y privados con mayor reputación



El grupo sanitario patrocina el Gran Canaria Maratón 2016

Hospitales San Roque lidera el ranking de reputación de los centros canarios según las conclusiones del Monitor de Reputación Sanitaria hechas públicas en noviembre. El Hospital San Roque Las Palmas de Gran Canaria ocupa el puesto número 15 de entre los 30 mejores centros privados del país, mientras que el Hospital San Roque Maspalomas se sitúa en el puesto 36 entre los 70 centros públicos que forman el ranking.

El Hospital San Roque de Las Palmas de Gran Canaria es el único centro de la provincia de Las Palmas que ha conseguido situarse entre los 30 mejores de España, además de ser el primero de todos los hospitales canarios privados en este ranking.

En lo que se refiere a la sanidad pública, el Hospital San Roque Maspalomas es el primero entre los centros canarios, registrando además un importante avance con respecto al Monitor de Reputación Sanitaria del pasado año. Mientras en 2104 el centro ocupaba el puesto número 70, en 2015 se sitúa en el puesto 36,



por delante del Hospital de La Candelaria (61), Hospital Universitario de Canarias (67) y Hospital de Gran Canaria Doctor Negrín (69).

En el caso del Hospital San Roque Maspalomas, es el mejor centro público concertado de Canarias y, además, es el mejor centro comarcal a nivel nacional, teniendo en cuenta además que, al no ser un hospital universitario, no puntúa en indicadores tan importantes como docencia e investigación.

El Monitor de Reputación Sanitaria no recibe ninguna subvención o patrocinio, ni público ni privado, y está avalado por Análisis e Investigación, primer instituto independiente de investigación de mercado de España. Es el único monitor de reputación verificado en el mundo.

Compromiso saludable

Por otra parte, Hospitales San Roque se convierte en el principal patrocinador del Gran Canaria Maratón en 2016. El grupo sanitario une su nombre con el del evento atlético más importante de Canarias en su séptima edición,

- *El Hospital San Roque de Las Palmas de Gran Canaria es el único centro de la provincia de Las Palmas que ha conseguido situarse entre los 30 mejores de España.*



que vivirá su día grande el 24 de enero en las calles de Las Palmas de Gran Canaria.

La apuesta de Hospitales San Roque por el Gran Canaria Maratón 2016 supone una muestra más de su implicación por impulsar y respaldar actividades deportivas relacionadas con el tema de la salud. Sus responsables han visto en este evento atlético una plataforma idónea para proyectar esa filosofía de deporte y vida saludable.

Esta iniciativa se incluye en el programa de Responsabilidad Social Corporativa del Grupo. “En nuestra trayectoria siempre ha estado la colaboración con el deporte y con otros aspectos sociales, así como el fomento de una vida saludable. Este evento nos enriquece a todos”, declaró el presidente de Hospitales San Roque, Mario Rodríguez, quien recordó que estos patrocinios sirven para “devolver a la sociedad todo lo que nos has dado durante estos años de trayectoria”.

MIGUEL G. MORALES

Por Rafael de Miguel
Fotografías por Madi Ramos

Miguel G. Morales (La Orotava 1978) está enredado en un doble proyecto, uno personal dedicado a El Hierro y otro mucho más complejo con el artista británico Jason deCaires Taylor como protagonista y su proyecto de llevar a cabo el Museo Atlántico de Lanzarote, en Playa Blanca, al sur de la Isla, donde tiene previsto instalar 300 esculturas en el mar a una profundidad de unos 15 metros. Miguel G. Morales está rodando un documental, todavía sin título, sobre este proceso y sobre la filosofía artística y vital del escultor, que culminará a finales del 2016.

¿En que está trabajando ahora?

En un proyecto en El Hierro en el que llevo trabajando e investigando desde hace varios años. Habla del tiempo, de esa otra forma de vivir que tiene esa isla y de valores que hemos ido perdiendo y allí se conservan. Es una película que se desarrolla a través de una serie de personajes, es una película coral. Para mí es el reencuentro con esa otra mirada con la que he ido reconectando en estos últimos años y que con esta película toma ya sentido.

También trabajo con un proyecto del escultor Jason deCaires Taylor en el que estamos haciendo una película sobre su vida, su pensamiento acerca del activismo medioambiental, relacionado con el fondo marino. Es un documental sombra, como se le suele llamar, en el que estamos viviendo con el artista, pegados a él durante mucho tiempo para conseguir un retrato más personal. Este artista es conocido mundialmente pero no se sabe cómo es el proceso creativo de su obra

y es muy característico: el introduce esculturas dentro del agua y deja que la naturaleza termine esa obra.

¿Cómo conociste a Jason deCaires?

Me lo presentaron en Lanzarote y fui a su taller. Lo conocía por Internet, pero cuando descubrí más a fondo su discurso, lo que quiere dar a entender con su obra, me pareció muy atractivo. Me resultaba interesante estar presente en la vida de un artista de 40 años que ya es muy conocido sobre todo por su trabajo en Londres y que busca su propio discurso que cada vez es más político y reivindicativo, más comprometido. Compartir ese momento de su vida me parece interesantísimo cuando está llevando a cabo el proyecto del Museo Atlántico de Lanzarote. Hablando con él surgió la posibilidad de hacer una película en coproducción con el artista, los Centros Turísticos y nosotros mismos. Ya hemos grabado en Lanzarote, en Inglaterra y lo haremos luego en Italia y en otros sitios.



Habr  imágenes submarinas...

S , Jason es una cámara genial que tiene varios premios mundiales por sus imágenes tanto con las cámaras como de fotografía. Todas las imágenes submarinas las rodar  él, ha trabado entre otros para National Geographic y tiene libros y publicaciones maravillosas. Es muy complicado hacer fotos y grabar videos bajo el agua. Es una parte que también Jason aporta al proyecto.  l hace que su obra sea acabada por la naturaleza, es parte de su propuesta. Sus esculturas son muy realistas pero hasta que no acaba el proceso de la naturaleza de convertirse en arrecifes naturales, porque sus esculturas est n hechas con materiales especiales de PH neutros que no dañan ni a la naturaleza ni al medio ambiente, al contrario, crean vida, hasta que no termina ese proceso él no hace fotos. A mí me parece muy bonito, Jason se identifica mucho con el *Land-Art*. Hace poco estuvimos rodando unas secuencias con un famoso crítico canadiense, John K.Grande, que ha trabajado para la Fundación César Manrique y tiene publicados muchos libros. Nos decía que hay muy pocos artistas de *Land-Art* que hayan trabajado con el fondo submarino como Jason deCaires, Fue interesante recorrer con ambos Lanzarote porque tenían una visión muy similar a la que tenía César Manrique sobre la Isla: utilizar la naturaleza como parte creadora. Al fin y al cabo, lo que Manrique hizo fue enseñar los lugares que ya estaban all .

 Este proyecto es el más ambicioso de tu trayectoria como cineasta?

Es un proyecto que se sale del ámbito nacional incluso. Tenemos mucha ilusión en que salga, por eso hemos puesto mucho de nuestra parte y también por el bien de los Centros Turísticos de la Isla

y del proyecto del Museo Atlántico. Es la mayor apuesta que he hecho en un documental, lo cual no quiere decir que para mí sea la más importante. Para mí lo es la película que estoy rodando en El Hierro.

Los lanzarote os también colaboran en la obra de Jason deCaires, como vas a recoger en el documental...

Las diferentes obras que ha hecho Jason en otros países como la isla de Granada en el Caribe o México, tiene como característica que siempre se implica con el lugar, de hecho lleva dos años viviendo en Lanzarote y los modelos que coge para sus esculturas, que son muy realistas, son personas que viven en las islas, o turistas. Le gusta mucho la gente con oficios como pescadores, gente del campo, camelleros. Se interesa por ese tipo de personas.

-

Jason tiene una visión muy similar a la que tenía César Manrique sobre la Isla: utilizar la naturaleza como parte creadora

-

Varios de sus documentales tienen que ver directa o tangencialmente con Lanzarote.  Tiene alguna querencia especial por la Isla?

S , estoy encantado porque me parece una isla riquísima y llena de inspiración. Desde el documental sobre el escritor Agustín Espinosa que, aunque era tinerfeño, vivió también en Lanzarote; después el dedicado a Ignacio Aldecoa, el titulado *Manos*, sobre la construcción de Jameos del Agua pasando por *Taro*, la verdad es que estoy agradecid simo de poder haber hecho estas películas, en las que Lanzarote tiene un protagonismo importante.

Su obra tiene mucho de rescate de personales de la cultura canaria...

Sí, viene de un cabreo que me cogí cuando estudiaba cine en Madrid y descubrí a los personales de la *Gaceta de Arte*, los surrealistas canarios, o que André Bretón había visitado Tenerife. No sabía nada de ellos. Busqué un determinado fin que era una mezcla de curiosidad y afán por compartir para que la gente supiera que existían esas personas fundamentales para entender la cultura en Canarias, y por lo tanto a nuestra sociedad. En algunos casos fueron encargos y en otros apuestas personales, pero sí hay un hilo conductor en muchos de mis trabajos. Pero esa etapa culminó hace unos cinco años, luego quise reconectar con el joven que fui cuando estudiaba cine en Madrid y en Cuba y las películas que me planteo hacer ahora son más personales.

¿Realizará algún largometraje?

Estuve a punto en 2009. Estuve tres años trabajando y preparando un proyecto que se llamaba *La Calma*, pero quizá era demasiado ambicioso para una primera película. No pudimos encontrar toda la financiación necesaria. Era un guion original que estuvimos a punto de rodar en varios países y en Tenerife. En cualquier caso, el proceso de preparación de la película fue muy provechoso para mí. Tengo otro guion en tratamiento que me gustaría desarrollar, y antes de llevar a cabo este proyecto de El Hierro en el que estoy trabajando, la idea era hacer algo de ficción.

También estudió y vivió en Cuba algún tiempo. Su primer documental *El viejo y el lago*, está rodado allí.

Estuve estudiando tres años en Madrid y luego estuve seis meses en Cuba, en la escuela San Antonio y más

tarde volví a los dos años. Mi abuelo era cubano y tengo una vinculación con la Isla muy importante.

-
Quise reconectar con el joven que fui cuando estudiaba cine en Madrid y en Cuba y las películas que me planteo hacer ahora son más personales
-

¿Quién te ha influido en el estilo de tipo documental?

En general veo muchísimo cine, cuando era estudiante veía muchísimo y de todo tipo, también documental. Creo que es fundamental tener una cultura audiovisual, al igual que un escritor debe leer. Si quieres dedicarte a esto y que tenga un trasfondo más rico, lo que vas a contar... debes tener en cuenta lo que se ha hecho, es fundamental. Últimamente estoy vinculado a una serie de autores de hacen documental diario, que utilizan su vida y sus vivencias para contar cosas.

¿Cómo ve el panorama audiovisual en Canarias?

Yo he tenido la suerte de poder vivir de esto. Sé que es muy complicado y siempre he sido muy crítico porque no había muchas ayudas; ahora, la verdad, es que no hay ninguna desde hace cuatro años. Hemos creado una asociación en la que estamos muchos cineastas de Canarias que hemos pretendido hacer una especie de observatorio para hacernos visibles, no para pedir ayudas, sino para dar a conocer trabajos de muchos compañeros. Esto sí crea industria, porque estos compañeros invierten su dinero o reinvierten si consiguen generar ingresos en nuevos proyectos.

Exposiciones

ANA FRANK, UNA HISTORIA VIGENTE

Exposición itinerante creada por la Casa de Ana Frank en Holanda y que recorre varias ciudades del mundo. La exposición propone dar a conocer y concienciar sobre las violaciones de los derechos humanos ocurridas en la Segunda Guerra Mundial y sobre aquellos episodios que suceden en la actualidad. Los conocidos diarios de Ana Frank, son parte de la denuncia. En el Edificio Cultural Ponce de León de Las Palmas de Gran Canaria, hasta el 19 de febrero.

INQUIETUDES

Asociación Cultural Amigos Pintores de Las Breñas renueva su exposición permanente en las instalaciones del Ayuntamiento de Breña Baja, en La Palma, bajo el título de *Inquietudes*. Esta vez se cuenta con la participación de las artistas veteranas Nieves Guillen y Laura Fernández y, por primera vez, Carmen Gómez. Nos presentan una exposición llena de inquietudes personales, paisajísticas y detallistas de aspectos de la realidad que nos rodea. La muestra permanecerá abierta de lunes a viernes hasta el 2 de febrero de 2016.

HUELLA A HUELLA

Lanzarote cuenta con muchos y grandes artistas, muchos concienciados con los animales y, en esta ocasión

pintores, escultores y fotógrafos colaboran desinteresadamente con el objetivo de recaudar fondos que irán destinados a la Asociación para la Defensa de los Animales Huella a huella. Entre los participantes, Pintura: Tanausú Rivero, Sominga Santana, Fátima Lemes, Elena Robayna, Annia Burqué, Niños artistas del proyecto PRO-ARTS de ADISLAN. Escultura: Jorge Isaac, Mann Cruz. Fotografía: Pepa Glez, Chaxiraxi Morales, Sheila Caraballo, Zsuzsa Poór, Janise Serafin. La muestra estará abierta en el Hotel Miramar Lanzarote, en Arrecife, hasta el 31 de enero.

MARWAN

Asegura el poeta y cantautor Marwan que últimamente ha vendido más libros de sus poemas *Apuntes sobre mi paso por el invierno* que discos, lo cual pone a las claras la importancia que tienen sus textos en las canciones. En su faceta de cantautor volverá a los escenarios de Canarias. Estará el día 29 en el Paraninfo de la Universidad de La Laguna (Tenerife) y el día 31 en The Paper Club de Las Palmas de Gran Canaria. En ambas ocasiones las entradas oscilan entre los 15 y los 18 €.

JUAN DIEGO FLÓREZ

El 32 Festival Internacional de Ópera de Canarias acoge una de las citas más esperadas de esta edición, la presencia del tenor peruano Juan

Diego Flórez. Acompañado por la Orquesta Filarmónica de Londres dirigida por Jean Pascal Tortelier, interpretará obras de Rossini y Donizetti. Juan Diego Flórez estará en el Auditorio Alfredo Kraus de Las Palmas de Gran Canaria el día 8 de enero y tres días más tarde, el 11 de enero ofrecerá un concierto en el Auditorio de Tenerife Adán Martín de Santa Cruz de Tenerife. Las entradas, entre los 50 y los 95 €.

LA SOMBRA DEL ATLÁNTICO

El Coro de Cámara Ainur de Las Palmas de Gran Canaria que acaba de conseguir el *Primer Premio del XIV Concurso Nacional de Canto Coral Antonio José* celebrado en la sala principal del Auditorio Forum Evolución de Burgos el pasado mes de octubre, un repertorio de canciones de las dos orillas atlánticas, ofrecerá un programa de melodías populares arregladas para voces a capella bajo el título *A la sombra del Atlántico*. El coro, dirigido por Mariola Rodríguez Suárez, estará el viernes 22 enero en el Auditorio Insular Infanta Cristina de La Gomera y sábado 23 enero en la Iglesia Ntra. Sra. de la Candelaria de Frontera, en El Hierro.

CONCIERTOS PARA ESCOLARES Y FAMILIAS

La Orquesta Sinfónica de Tenerife dirigida por el maestro Ángel Camacho Bermúdez ofrece una serie de cuatro conciertos dirigido a los

escolares tinerfeños y otro de ámbito familiar. Los días 27, 28 y 29 serán para los más pequeños que podrán disfrutar de la interpretación de obras clásicas y muy conocidas de Bizet, Rimsky Korsakov, Manuel de Falla o Boccherini. El día 30 el concierto estará abierto a las familias, con un repertorio similar. En el Auditorio de Tenerife Adán Martín. Entradas desde 5 €.

SISTER ACT

El Teatro Pérez Galdós acogerá entre los días 8 y 24 de enero las funciones del musical *Sister Act* que llega a Las Palmas de Gran Canaria tras cosechar un notable éxito en su gira por toda España y alrededor del mundo. Con la bendición de Broadway, llega a la capital gran-canaria esta producción que ha conseguido en solo cinco años ser adaptada y representada en 12 países, ser vista por más de cuatro millones de espectadores en todo el mundo y traducida a siete idiomas. Entradas desde 25 euros, dos funciones diarias.

ESCUELA NORMAL

La Casa de Colón desarrolla desde 2010 y en colaboración con la asociación Vértigo y el Cabildo de Gran

Canaria un programa para la difusión del cine que se hace en Latinoamérica y en España, como una ventana abierta a la actualidad y a la historia del séptimo arte. Dentro de este ciclo que se desarrolla en varios meses, se proyecta la película *Escuela normal* de la cineasta argentina Celina Murga. En la Casa de Colón de Las Palmas de Gran Canaria, el 28 de enero a partir de las 20.00 horas. Entrada gratis.

Teatro

MI LUCHA, CON ANTONIA SAN JUAN

La actriz Antonia San Juan pone en escena su tercer espectáculo en solitario, bajo el título *Mi lucha*. Se trata de un compendio de monólogos en los que la actriz canaria, a través del humor quiere hacer pensar al público y denunciar actitudes como el machismo, la homofobia, la xenofobia o el nacionalismo. Los textos están firmados por el guionista y cineasta Félix Sabroso, el periodista Enrique Gallego y por la propia actriz. Estará en el Teatro Guiniguada de Las Palmas de Gran Canaria del día 8 hasta el 21 de enero y en el Teatro Guimerá el 22 y 23 de enero. Entradas desde 18 €.

Libros

INTERITUM MUNDI

“Una noche de septiembre de 2012, las Islas Canarias comienzan a ser sacudidas por violentos terremotos y tsunamis que se extenderán al resto del mundo. La teoría de la caída de un trozo de la isla de la Palma se hace realidad. Simultáneamente, el volcán de Yellowstone entrará en erupción, sumiendo al mundo en una nueva era glaciaria. La vida apacible de millones de personas no volverá a ser la misma”. Tercera novela del escritor madrileño afincado en Fuerteventura, Hipólito Sánchez. Editorial Éride.

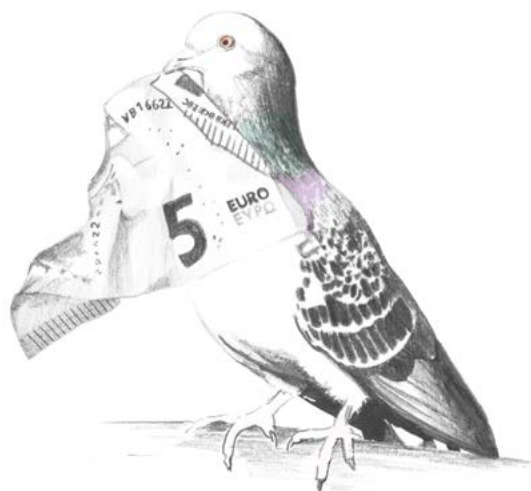
DICCIONARIO DE MONO LEÍDO

“Los seres humanos han involucionado. Las palabras que utilizaban para describirse de nosotros los animales, perdieron poesía y abundancia. Los monos, sin embargo, los monos instruidos, tuvimos que hacer un esfuerzo incólume para mantener el enorme obsequio de las palabras, su poder abarcador, su amplitud de miras”. Este es el planteamiento que presenta en su libro el escritor Juan Carlos Sancho. Ed. Mercurio Editorial.

Puedes compartir con nosotros tu convocatoria de cultura, envíala con dos meses de antelación a

gerencia@barabaracomunicacion.com

Muchas gracias



FÁBULA DEL CERDO Y LAS PALOMAS

Por Víctor Álamo de la Rosa
Ilustración por Priscilla Valencia

A cada cerdo le llega su San Martín, cosa que todo el mundo sabe. El cerdo de este cuento se llama Octavio Calderilla, y las palomas de Federico, que eran miles, también tenían sus nombres, aunque, por obvias razones de espacio, no podrán escribirse aquí, aunque sí narrar el talento de su venganza.

Octavio Calderilla era un ser inhóspito, un viejo gordo que frisaba los sesenta y presumía de haber reunido su fortuna saneando empresas con el expeditivo procedimiento de hacer despidos masivos. El otro día, sin ir más lejos, despidió a Federico, tras más de diez años trabajando para la empresa. Cosas que pasan.

Federico cobró su subsidio de desempleo durante dos años y, mientras buscaba un nuevo curro que nunca llegó, se aficionó a dar de comer a las palomas del parque. Cuando se acabó

el dinero del paro, los acontecimientos se sucedieron a velocidad de vértigo, y, debido a los impagos, llegó el desahucio. Lógico. El banco donde se sentaba a dar de comer a las palomas se convirtió en su nuevo hogar, y como Tito, el del bar donde antes iba a desayunar, le seguía dando solidario algo de comer, ni Federico ni sus palomas pasaban hambre. Corrieron los años, rápidos, intrépidos. Federico alimentaba a diario a su rebaño de palomas, y esta curiosa rutina impidió que se volviera loco. Dormir en el parque se hizo habitual, que para eso vivía en la isla de la eterna primavera.

Federico había puesto nombre a todas y cada una de sus palomas aunque no fueran suyas sino del aire libre de la ciudad. Las conocía bien. Se comunicaba con ellas. Sin embargo, ayer todo cambió. Federico tenía fiebre, tanta fiebre que se sentía incapaz de contar las palomas que se arracimaban en torno a él, tumbado ahora en el banco. Su visión, como todo su cuerpo, temblaba.

-
Federico cobró su subsidio de desempleo durante dos años y, mientras buscaba un nuevo curro que nunca llegó, se aficionó a dar de comer a las palomas del parque.
 -

El episodio que todo lo cambió fue tan rápido que Federico ni recuerda el momento en que escuchó las sirenas de la policía y las ambulancias. Solo recuerda la extraña visión de unas palomas muy blancas, elevándolo con su vuelo y depositándolo suavemente sobre lo que debió ser una camilla. La mullida textura de un milagro.

Unos minutos antes, alguien muy gordo se había acercado, como para cerciorarse de que era él, que bajo aquellas barbas y esos andrajos todavía respiraba el tal Federico. A través de la fiebre, Federico juraría que había visto la cara inflada, enrojecida por la gordura, del sucio tipejo que le había dejado sin trabajo años atrás. Era Octavio Calderilla, con un billete de cinco euros en la mano, queriendo ser capaz de esa limosna, hablándole muy cerca porque Federico sintió clarito el hedor de su aliento, el mismísimo hedor de su alma podrida por la maldad.

Tal vez sus palomas leyeron el susto y el asco en la cara de Federico. Quizás ellas también sintieron la amenaza. Aca-so el propio Federico hizo algún ademán relacionado con la fiebre que aquel enjambre de palomas recibió como una orden de ataque.

Porque atacaron. A saco.

Envolvieron en tropel a aquel vejete despreciable sin tener en cuenta ni su traje ni su corbata. Sin misericordia. Comenzaron a caer en picado desde el cielo, cual aviones suicidas, golpeando la cabeza de Calderilla, cagándose en sus ojos, hasta que el miserable cayó al suelo. Desde abajo el enjambre continuó acribillando a picotazos al sinvergüenza, incapaz de gritar para pedir ayuda porque ya tenía su boca repleta de venenosas cagadas de mil palomas. Fue fácil sacarle los ojos, horadar sus carnes grasientas, picotear su cuello hasta traspasar su garganta con los ácidos de tanta defecación rabiosa.

Octavio Calderilla murió pidiendo la clemencia que él nunca había tenido. Su cadáver informe solo dio asco, incluso a la policía y a los sanitarios. El mismo asco que sintieron todos aquellos que le conocieron en vida cuando, presuntuoso, presumía de haber saneado empresas echando a la calle a cientos de personas.

Federico, desde la camilla, sacudido por la fiebre, quiso sentir pena, una lástima sincera, pero sonrió. Sintió el mismo asco, porque las palomas habían abierto en canal el cadáver de Calderilla. A través de sus múltiples heridas no salía sangre, sino la insoportable pestilencia de la maldad.

Envíanos tu relato de no más de 100 palabras a buzon@barabaracomunicacion.com
 Los seleccionados aparecerán en esta sección

ALERTA ROJA

Por Armando Pinedo

Se llama Gigi Hadid, es californiana, tiene veinte años, acaba de firmar como imagen de la marca de maquillaje Maybelline New York y es el rostro que todo el mundo busca.

Se trata del último movimiento del todopoderoso Ivan Bart, CEO de IMG, la mayor agencia de representación del mundo, quien hace pocos meses aseguraba que Gigi Hadid (@GigiHadid) sería la gran revolución de la industria, tras haber logrado posicionar a la exuberante Kate Upton en lo más alto con varias portadas para Sports Illustrated y un contrato con Bobbi Brown, además de ocupar páginas de Vanity Fair y Vogue USA.

¿Será Gigi Hadid su próximo fenómeno mediático? "con tan solo veinte años ya tiene uno de los mayores contratos de la cosmética gracias a la confianza que Maybelline New York tiene en su potencial prescriptor", apunta Bart en una entrevista en WWD.com. Además, hace dos meses participó por primera vez en el desfile de Victoria's Secret en Nueva York y ya logra portadas por ella misma, sin necesidad de rodearse de otras supermodelos que justifiquen su presencia.

Criada como una niña bien en Malibú y con residencia en el barrio neoyorquino de Nolita, Hadid asegura en la edición

americana de Vogue, revista que recientemente dedicó una de sus prestigiosas secciones a la proyección de la modelo, que "nadie creía que estuviera preparada para trabajar en la moda, pero después de haber participado en los desfiles de Chanel en París y de Marc Jacobs en Nueva York todo cambió. Ahora sé que la moda estaba esperándome".

Aficionada al boxeo, al igual que muchas de sus compañeras de generación que parece que basan sus medidas desorbitadas en una rutina de golpes controladas por boxeadores profesionales, Hadid invade estos días las calles de todo el mundo en una campaña de color que la posiciona como una de las modelos mejor pagadas del momento, y a quien su agente cuida con esmero, consciente del poder de esta joven ambiciosa y seductora, que reconoce moverse en un mundo donde su apellido ya es una lucrativa marca. Su notable influencia en las redes sociales, donde ya cuenta con más de cuatro millones de seguidores solo en Instagram, también hace de Gigi Hadid un fenómeno digital que estudia la viabilidad de lanzar su propia web, una línea de ropa y una colección de ropa de casa.



EQUIPA TU BOLSO PARA EMPEZAR 2016

Por Aida Rivero (@candyperfumeworld)



**Botines Hammerhoj design · Collar Domingo Ayala · Reloj Cluse
Gafas de sol Fernando González · Auriculares Happy Plugs
iPhone 6s Plus Gold · Bolso petate Loca Playa**



*Si tus ojos me están viendo,
eso es marketing directo*

(Anónimo)

BARA  BARA
COMUNICACIÓN

- cien por cien canaria.
- periodistas, ejecutivos en publicidad y en redes sociales.
- contenidos periodísticos de calidad para empresas, instituciones y medios de comunicación impresos y online.

publicidad@barabaracomunicacion.com

COMBATIR LAS OJERAS

Las ojeras no discriminan: afectan a personas jóvenes y adultas de todas las etnias. Sigue estos consejos que especifica olay.es para descubrir cómo puedes ayudar a prevenir, tratar y disimular las ojeras para conseguir un cutis fresco de aspecto descansado.

No escatimes en las horas de sueño. Dormir durante un mínimo de siete a ocho horas cada noche es el primer paso para prevenir las ojeras. Intenta dormir con una segunda almohada de modo que tu cabeza

quede elevada, evitando que los líquidos se acumulen en el contorno ocular.

Evita tomar mucha sal o alcohol. La sal y el alcohol pueden deshidratar la piel y producir hinchazón alrededor de los ojos debido a la retención de líquidos.

Alergias. Las alergias provocan congestión nasal y pueden dilatar los vasos sanguíneos que se encuentran en la fina piel del contorno de los ojos, dando lugar a la aparición de ojeras. Si sospechas que padeces alguna alergia,



consulta con tu médico los posibles tratamientos.

Hiperpigmentación. A menudo, la decoloración bajo los ojos se manifiesta como una franja de piel de color parduzco ligeramente curvada.

CUIDA TU BARBA

Él... y su barba. Más de la mitad de los hombres españoles luce algún tipo o la ha lucido en los dos últimos años, según revela un estudio de Braun, publica *Marie-Claire*. Para ayudarles, han elaborado una lista con cinco recomendaciones indispensables que ellos deben seguir para que, tanto su barba como ellos, estén perfectos.

No te afeites en 2 o 4 semanas. Dependerá del grado de crecimiento de tu pelo pero ¡resiste la tentación!

Toma nota de cuáles son

las zonas de tu rostro en las que el pelo crece más deprisa -por ejemplo, las patillas- y dedícales una atención especial.

Una vez que tu vello facial ha alcanzado el nivel que deseabas, utiliza una recortadora de barba con peine ajustable para lograr un retoque y un corte de máxima precisión.

Recuerda retocar la zona del cuello y de las patillas con mayor regularidad que las mejillas y la zona del labio superior.

No utilices champú para lavarte la barba cada



vez que te duchas, pues corres el riesgo de que tu piel se reseque y que el pelo se vuelva más fino.

CONSEJOS DESDE CLÍNICA BONOME PARA PREVENIR LA CAÍDA DEL CABELLO

Todos los días perdemos una gran cantidad de cabello, regenerándose a lo largo de nuestra vida. La preocupación llega cuando es más abundante de lo normal, constituyendo un problema de salud, estético y psicológico. La Dra. García Bonome, experta en tricología e implantología capilar recomienda una serie de consejos para fortalecer el cabello:

Llevar una alimentación equilibrada. Deficiencias de vitaminas y/o minerales pueden causarla.

Mejorar hábitos de vida, evitar el estrés, el uso de sustancias tóxicas (tabaco, drogras, etc) y practicar ejercicio físico de manera regular.

Evitar peinados apretados, ya que los folículos pueden debilitarse.

Mantener el cabello limpio. Lavado regular, pero en general no abusar de más de un lavado al día con champú o jabón, ya que se puede debilitar los folículos.



Evitar el uso del secador muy cerca del cuero cabelludo, porque podría causar quemaduras a este nivel y caídas.

Ante el incremento de la caída, acudir a un médico especializado.

En Clínica Bonome se estudiará cada caso de manera personalizada para poder brindar el tratamiento más adecuado.

Para más información:

www.clinicabonome.com · T. 922 282 162

También a través de redes sociales:

Facebook – Twitter - Instagram

@clinicabonome

BITÁCORA PELUQUEROS



15 aniversario Bitácora peluqueros, en La Minilla, Las Palmas de Gran Canaria. 15 % de descuento presentando tarjeta de embarque de Binter. Consulta nuestros servicios para bodas, celebraciones y ocasiones especiales.

T. 928 298 863 · English Spoken

SOBREVIVE A LOS EXCESOS



Para ello *Vogue* da algunos trucos:

Merienda un batido verde.

Mastica 40 veces para saciarte y tener buena digestión.

Antes de una cita, ejercicios aeróbicos.

No es recomendable no cenar.

¿ACEITE DE OLIVA? CANARIAS, SIN IR MÁS LEJOS

Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

Es indiscutible afirmar que los elementos que se enraízan fuertemente a la tierra tienen conferida con más evidencia la personalidad de la misma en sus cualidades organolépticas y particularidades sápidas. Olivos y cafetales adoptan en las Islas una clave de tipicidad advertida por los consumidores y con presencia paulatina en la restauración canaria.

Un conocido crítico gastronómico nacional, no hace mucho de esto, efectuaba una visita a un reconocido establecimiento del Sur de Tenerife. Para el oportuno aperitivo, le trajeron a la mesa los recipientes con sendos aceites de oliva elaborados en la zona: el gastrónomo asintió encantado cuando los probó.

En Gran Canaria, Tenerife y Fuerteventura ha ido creciendo paulatinamente el número de agricultores que apuestan por esta vertiente con expectativas de comercialización sólida de los aceites de oliva virgen extra con marchamo del Archipiélago.

A principios del pasado año, la Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas celebraba una jornada sobre el aceite de oliva en Ingenio (Gran Canaria), una iniciativa para profundizar sobre la realidad del sector en las Islas, revisar la normativa de aplicación y los controles a los que está sometida esta producción para respaldar elaboraciones generalmente caracterizadas por sus intensos aromas afrutados, gran

equilibrio y armonía en picor y amargor.

Se pretendía contribuir a la mejora de la calidad del sector y propiciar así el desarrollo de una faceta agrícola y de consumo alimentario que en determinadas zonas de Canarias tenían históricamente larga tradición. Cabe destacar, como curiosidad, que el ingeniero militar e inventor Agustín de Bethencourt y Molina, originario de Puerto de La Cruz, patentó en 1797 una prensa hidráulica que introdujo en las almazaras, permitiendo así traspasar el umbral artesanal del aceite de oliva.

Pese a tratarse el cultivo del olivo y la obtención del aceite de una tradición centenaria, predomina el escaso conocimiento entre la población, quizás porque a causa de varios factores la actividad decayó hasta quedar reducida a la de almazaras artesanales.

A estas alturas, un número considerable de comensales y consumidores conoce el salto experimentado por el sector de nuestros vinos, pero indudablemente menos la audacia de extraer

lo mejor de la aceituna en tierras de Arico, de Agüimes; en Gran Tarajal o en La Orotava. Otro dato o hecho irrefutable: Canarias y Asturias son las comunidades autónomas en las que más aceite de oliva se consume, según un estudio realizado por el Observatorio del Consumo y la Distribución Alimentaria.

-

Canarias y Asturias son las comunidades autónomas en las que más aceite de oliva se consume, según un estudio realizado por el Observatorio del Consumo y la Distribución Alimentaria.

-

Este sector está resurgiendo y no hay más que contemplar las filas de espléndidos olivos en fincas como la de Feudo Noble orotavense, que obtiene un excelente oro líquido de arbequina. El denominador común pasa por el empeño de la iniciativa particular de agricultores, que esperan un apoyo más decidido de las administraciones públicas.

En Gran Canaria, mencionar olivos y aceite es hacerlo de Temisas, un caserío y entorno que expresa la belleza de los olivares canarios. Hay huellas de molinos de aceituna del siglo XVI y todavía aún hoy los olivereros recogen anualmente los frutos para elaborar un aceite de alto nivel. El municipio de Agüimes forma parte de la Asociación Española de Municipios del Olivo (AEMO).

Como puede comprobarse, se reconoce en general el potencial del aceite de oliva que producen las Islas gracias al clima, a lo que se suma la elevada

calidad de las variedades isleñas y a la poca agua que se requiere, algo que se intuye como indicio de pujanza del subsector, aunque precise de ese impulso más decisivo (como estima el productor orotavense Nicolás Delgado).

Dos principios fundamentales. Uno, disponer de un fruto de calidad -de ahí la importancia de contar con una plantación de olivar propia- y realizar un proceso de extracción respetuoso. Hay muchos factores que inciden en la calidad de la aceituna recolectada, como el grado de aclimatación del olivo al entorno en que se encuentra, la composición del suelo y las condiciones medioambientales.

Otra ventaja digna de tener en cuenta es la gran adaptabilidad de los árboles a determinadas condiciones ambientales, así como su alto valor agronómico, etnográfico y paisajístico que lo convierten en cultivo de futuro (si así se decide).

Su gran adaptabilidad a determinadas condiciones ambientales, así como su alto valor agronómico, etnográfico y paisajístico hacen que sea un cultivo de futuro. En cualquier caso, se ha experimentado una mejora de las prácticas agronómicas del cultivo, la recuperación del olivar tradicional, la promoción de las nuevas plantaciones y el desarrollo de líneas de comercialización dirigidas a la obtención de un producto de gran calidad. En 2005 nació en Arico el primer aceite de oliva de Tenerife, donde el ensayo terminó consolidándose en una actividad afianzada por los olivicultores de la zona sureña, mientras que la mencionada producción en La Orotava nace con intención de multiplicar las posibilidades comerciales de un ámbito que exige unión para no caer en la fragmentación.



R I S T O R A N T E I T A L I A N O

**Restaurante Auténtico
Clásico Italiano**

**Cocina Creativa
Mediterránea**

**Authentic Italian
Classic Restaurant**

**Creative Cuisine
Mediterranean**



C./ Hannover 4 · Edif. Veril Playa
Playa del Inglés · Gran Canaria



928 769 000

www.restauranteilduomo.es





(*) Rayco Paz, premio al mejor café expreso de España

EL ORIGEN DEL CAFÉ: LA FINCA

Por Rayco Paz (*)

Comenzamos esta sección dedicada al mundo del café hablando del origen. Me refiero al cafeto, ese árbol que nos da las cerezas de donde sacamos esos granos o semillas que nos gustan tanto. Más que nada, por el desconocimiento que tenemos la mayoría de consumidores de todo lo que pasa antes de tener el café en la taza, tendremos tiempo más adelante de hablar de muchos tipos de preparaciones, de sabores que podemos encontrar en el expreso o en el *capuccino*, también de la cafeína y de otras muchas cosas que caben dentro de esa taza que nos acompaña cada mañana.

El cafeto es un árbol de la familia de las rubiáceas, es originario de Etiopía y trasladado a muchos países del mundo normalmente entre los dos trópicos. Nuestros queridos granos de café se obtienen de una baya o cereza, normalmente roja cuando ya está madura, y en algunos casos amarilla, que nacen en este árbol. Cada una tiene dentro dos granos de café cubiertos por una capa que llamamos pergamino, envuelta por una pulpa azucarada conocida como mucílago y por último la cáscara. Hay zonas en las que se recolectan a mano y otras con maquinaria; siendo evidentemente el mejor procedimiento el recogido a mano por caficultores, quienes siempre escogen la cereza en su mejor punto de maduración, mientras que las máquinas recogen verdes o maduras indiscriminadamente.

Tras la recolección existen varios procesos para tratar las cerezas. Los más comunes son el secado al sol y el lavado, aportando cada uno un resultado diferente. En el secado al sol, se dejan secar las cerezas hasta el punto de

humedad adecuado para luego trillarlas y retirar la cáscara y el pergamino. Así estará listo para tostar. En el lavado, se quita la cáscara y tras la fermentación del grano, se lava para retirarle el mucílago. Este proceso necesita de gran cantidad de agua y el café se deja en pergamino hasta que alcanza un 12% de humedad. Así estará listo para trillarlo y ensacarlo como café verde, listo para tostarlo en su destino.

-

***El mejor procedimiento
el recogido a mano por
caficultores, quienes siempre
escogen la cereza en su mejor
punto de maduración***

-

Esto es, a grandes rasgos, lo que sucede en una finca cafetera. En posteriores artículos, seguiremos hablando de café y conoceremos más esta bebida consumida por miles de millones de personas en el mundo.

MÁS ESTRELLAS MICHELIN PARA CANARIAS

La reciente concesión de la estrella de la Guía Roja al restaurante El Rincón de Juan Carlos (Acantilados de los Gigantes, Tenerife) ha supuesto todo un acontecimiento inusitado en el Archipiélago, que ya suma cinco astros.

Tras la concesión de la estrella al espacio culinario de los hermanos Juan Carlos y Jonathan Padrón en el municipio de Santiago del Teide (sur de Tenerife), y aún con la del japonés Kazán de la capital tinerfeña ondeando desde hace un año, el Archipiélago suma cinco astros culinarios (dos con el MB de Martín Berasategui y uno del Kabuki, ambos en el hotel Abama), concentrados, eso sí, en Tenerife.

Parece que la Guía Roja se está fijando en



las Islas, que están a punto de caramelo en una especie de euforia gastronómica y que, con esta nueva incorporación al

grupo de los selectos, se redobra el interés por el nivel alto al que ha llegado sobre todo la restauración de Tenerife.

LAS PAPAS CON MOJO, EL PLATO MÁS REPRESENTATIVO DE CANARIAS

Las papas arrugadas con mojo es el plato que mejor representa la gastronomía de Canarias, según revelan los resultados del concurso *Lo Mejor de España*, organizado por La Nevera Roja, plataforma española de comida a domicilio, ha publicado *La Provincia*. Con el 79% de los votos, este plato tan típico de las Islas se posiciona muy por encima, según el gusto de los consumidores españoles, de otras recetas como el rancho canario (7%), el sancocho (6%), la *mousse* de gofio



(5%) y el gofio escaldado (4%). El objetivo del concurso es poner en valor la riqueza culinaria española. Un panel de expertos formado por chefs españoles de restaurantes locales de comida española y medi-

terránea asociados a La Nevera Roja realizó una pre-selección de platos que fue sometida a la votación de más de 1.000 consumidores españoles de diferentes comunidades autónomas.

VERMUT LUSTAU



Lustau ha rescatado una receta tradicional de la casa en la que una cuidada selección de vinos de Jerez, botánicos y plantas aromáticas enriquecen la personalidad de este vermut único. El enólogo Manuel Lozano y el licorero Fernando Pérez han recuperado la mejor tradición jerezana para elaborar este vermut en el que el vino de Jerez es el protagonista.

NUEVO SPOT DE QUESOS MAXORATA



Grupo Ganaderos de Fuerteventura ha lanzado un nuevo anuncio para su marca Maxorata. Localizado en Fuerteventura, el spot reivindica la calidad del queso, uno de los más premiados del mundo, y pone en valor la labor de los profesionales que participan en su elaboración. Se emitirá durante el 2016 en Telecinco y Antena3.

SKAL, MR. JACOBSSON

Turismo de Tenerife, en colaboración con la Oficina Española de Turismo en Estocolmo y Promotur-Gobierno de Canarias, organizó la visita de prensa de la revista sueca Världens Viner, reconocida en 2010 como la mejor revista de vinos del mundo, informó el Cabildo en una nota oficial.

Un equipo de la publicación liderado por su fundador y máximo responsable de la edición, Ake Jacobsson, conoció los entresijos de la elaboración de los vinos de Tenerife coincidiendo con las Fiestas de San Andrés. El objetivo era elaborar un reportaje sobre nuestro destino turístico con el vino como hilo conductor. Världens Viner es una revista con una tirada

de unos 20.000 ejemplares y en el que cada número es un monográfico dedicado a una zona, región o país. En esta ocasión, la revista está dedicada íntegramente a las Islas Canarias. El formato es muy atractivo, con un número de páginas que ronda las 130. Los periodistas se alojaron los primeros días en el Hotel Emblemático San Agustín (Icod de los Vinos), y posteriormente en el Hotel Finca Salamanca (en Güímar). En el programa de actividades elaborado por la entidad dependiente del Cabildo se incluyó la visita a bodegas de las cinco denominaciones de origen de Tenerife, así como al casco histórico de Icod de los Vinos, La Orotava, La Laguna y el Parque Nacional del Teide.

GUÍA CANARIA PARA CORREDORES

Por Rafael Falcón
Foto José Chiyah Álvarez



Canarias se ha convertido en un auténtico privilegio para la práctica deportiva los 365 días del año. El turismo deportivo está en auge y cada vez son más las personas que planifican sus vacaciones en relación a su particular reto.

Las Islas siempre han sido un paraíso para el entrenamiento y esto se ha cumplimentado en los últimos años con competiciones de enorme prestigio a nivel internacional, que sitúan al Archipiélago en una plataforma de lanzamiento con gran proyección de futuro.

Dejando atrás disciplinas deportivas habituales en Canarias muy vinculadas su mayoría al mar, hoy en día entre el *running*, el *trail* y el triatlón, el Archipiélago está en un escaparate de prestigio e inmerso en un *boom* por estos deportes a nivel general. Estas modalidades ofrecen la oportunidad de descubrir las Islas desde otro punto de vista, introducirse en sus senderos, poder gozar de un paisaje de ensueño en unas pruebas que destacan por su exigencia física, pero que cada vez aumentan sus inscripciones y presentan un número mayor de inscritos extranjeros. El Teide, Roque Nublo, Roque de los Muchachos, Sabinosa, Garajonay... Estas pruebas ofrecen la oportunidad de conocer a fondo Canarias, desde una óptica distinta a la habitual, algo que no deja indiferente a nadie. El deporte está de moda y el número de adeptos en estas disciplinas está desbordando todas las previsiones.

El año 2016 arrancará con retos de todo tipo y en un repaso a los eventos más relevantes destacamos los siguientes:

El 24 de enero se celebrará una nueva edición del Gran Canaria Maratón, prueba atlética que transcurre por las principales calle de Las Palmas de Gran Canaria y que incluye tres modalidades: Maratón, Medio maratón y 10 kilómetros. Y de Gran Canaria a El Hierro. El 30 de enero hay una cita con el Maratón del Meridiano, una carrera por montaña que se ha asentado en el panorama regional con un trazado lleno de belleza. La carrera herreña suele ser aprovechada por muchos corredores de montaña como entrenamiento de calidad con la mirada puesta en la Transgrancanaria.

Del 4 al 6 de marzo regresa una nueva edición de la ultra grancanaria. Su prueba reina de 125 kilómetros, incluida en el

calendario de la Ultra Trail World Tour, se ha convertido en referente internacional. Desde Agaete a Meloneras, la carrera recorre la Isla en un reto con mayúsculas que deja imágenes impactantes y que la pasada edición contó con participantes de 70 países. La Transgrancanaria es una aventura con varias modalidades: *Advanced* 83 kilómetros, Maratón 44 kilómetros, *Starter* 34 kilómetros y *Promo* 17 kilómetros, que se adaptan a las características de cada uno y que descubre el interior de la isla de Gran Canaria.

-
***El Teide, Roque Nublo,
 Roque de los Muchachos,
 Sabinosa, Garajonay...
 Estas pruebas ofrecen la
 oportunidad de conocer a fondo
 Canarias, desde una óptica
 distinta a la habitual***
 -

En abril es tiempo para el triatlón. En distancia medio *ironman*, el 23 de abril se disputa el Challenge Fuerteventura, un evento ya asentado en el calendario internacional y que cada año congrega a triatletas de enorme nivel en el municipio de Tuineje.

Y llegamos a mayo, un mes intenso. Empezamos por La Palma. El 7 de este mes regresa la Transvulcania. Otra ultra de montaña, con enorme huella internacional, que enseña los parajes de ensueño de la isla bonita. Y de las ultras al triatlón. El 21 de mayo llega el Ironman de Lanzarote, una competición para héroes que cada año agota sus plazas y que ha puesto a la isla conejera en el escaparate mundial, ya que el Ironman lanzaroteño es uno de los más conocidos y duros del mundo.

EN CUESTIÓN DE COCHES, ELLAS MANDAN (TAMBIÉN)

Por José Félix Hernández



Alguien dijo que el secreto del cambio está en no enfocar la energía en combatir lo viejo, sino en construir lo nuevo, y estoy seguro que algo así ha sucedido en el mundo del automóvil en la última década. Un sector dominado tradicionalmente por hombres, que en los últimos años ha experimentado una auténtica revolución tecnológica a velocidad de vértigo, y que se ha convertido en uno de los pilares fundamentales de nuestra economía, impulsando ambiciosos proyectos con la mujer como protagonista.

Los departamentos de marketing de las grandes marcas automovilísticas se enfrentan diariamente al reto de adaptar sus productos al consumidor actual, una persona interconectada, más informada, exigente, con nuevos hábitos de consumo y demandante de experiencias personalizadas. Y es aquí, donde toma especial relevancia el papel de la mujer.

Marcas como General Motors o Seat, han incorporado dentro de sus organizaciones a grupos de diseñadoras e ingenieras que aportan orden y pasión por el detalle

Según los últimos estudios, las mujeres influyen dos tercios de la compra de coches, adquieren el 36% de los automóviles nuevos vendidos en España, el 50% de los vehículos usados y el 83% deciden qué vehículo se compra en la familia. A la vista de los resultados, los fabricantes de automóviles lo han visto claro, la mujer juega un papel clave en el sector de la automoción como consumidor, pero más aún, como parte integrante del proceso de creación y fabricación.

Por esta razón, marcas como General Motors o Seat, han incorporado dentro de sus organizaciones a grupos de diseñadoras e ingenieras que aportan orden y pasión por el detalle, encargándose de definir las características y atributos de aquellos modelos que están pensados para satisfacer las necesidades de las conductoras y conductores más exigentes.

En cuestión de gustos, el mercado femenino tiene especial predilección por vehículos versátiles, manejables, de diseño atractivo, en colores metalizados claros, y sobre todo, coches prácticos que incorporen detalles especialmente pensados para ellas: el gancho para colgar el bolso en la guantera o las alfombrillas taloneras del Seat Mii - by Mango, los cristales y pintura que repelen el polvo, o las fundas de sillones desmontables para facilitar su lavado del Volvo YCC, o detalles más extravagantes como el parabrisas de Honda que protege de los rayos ultravioleta, para evitar las antiestéticas arrugas.

Aunque más tarde de lo deseable, la incorporación de la mujer a la automoción ha supuesto un valor añadido y una bocanada de aire fresco que seguirá proporcionando muchos beneficios y valiosas aportaciones para el sector.

MÁS CONEXIONES ENTRE CANARIAS Y ÁFRICA



Binter amplía sus rutas entre Canarias y el continente africano con nuevos vuelos directos a Agadir. Esta conexión se operará semanalmente desde Tenerife y tendrá una duración aproximada de una hora y cincuenta minutos. Esta tercera frecuencia desde el Archipiélago con Agadir permitirá reforzar las conexiones que Binter inauguró en mayo de 2012 con vuelos desde Gran Canaria. Esta ruta no es nueva para Binter ya que el verano pasado conectó Tenerife con la ciudad marroquí. Con este enlace se busca fomentar el turismo entre ambos destinos, un sector que en las Islas suma cifras récord año tras año. Además, la aerolínea es consciente de la importancia de la conectividad para las posibilidades de Canarias como plataforma de negocios tricontinental y para la internacionalización de la economía. Con esta ruta sigue apostando por conectar Canarias con su entorno geográfico más cercano; África Occidental, Portugal y archipiélagos próximos.

La conexión se operará todos los miércoles desde el Aeropuerto de Tenerife Norte. Las plazas, ya a la venta, están cargadas hasta el 28 de septiem-

bre de 2016, aunque la aerolínea tiene previsto mantener la venta de forma indefinida. El primer vuelo está previsto para el próximo 2 de marzo y será operado por un avión modelo ATR 72.

Nuevos horarios con Senegal

Binter realizará cambios en la programación de sus vuelos con Dakar a partir del 11 de enero. La compañía aérea mantiene las tres frecuencias entre Canarias y el país africano pero varían los días de operación y los horarios. Con esta reestructuración la ruta desde Tenerife Norte se operará los miércoles, con salida a las 10:45 h, para luego emprender el regreso, a las 13:50 h desde Dakar. Las operaciones desde Gran Canaria se llevarán a cabo los lunes, con la ida prevista a las 10:15 h. y la vuelta a las 13:05, y los viernes con salida a las 11:15 h, mientras que el vuelo de regreso desde Dakar despegará a las 14:15 horas.

Los billetes para volar a estos destinos se podrán adquirir a través de todos los canales de venta de la aerolínea: *bintercanarias.com*, teléfono 902 391 392, agencias de viaje y oficinas de venta de Binter en los aeropuertos.

PROMOCIÓN DE PRODUCTOS CANARIOS EN LISBOA

El Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria (ICCA) y Binter colaboran en la promoción de productos canarios de calidad diferenciada fuera de Canarias con el objetivo de fomentar las producciones del Archipiélago como atractivo turístico. En el marco de esta colaboración el ICCA realizó en Lisboa, catas comentadas de vinos y quesos con Denominación de Origen Protegida (DOP) de las Islas destinadas a difundir las excelencias de estos productos. Esta iniciativa busca atraer la llegada de visitantes portugueses interesados en un turismo gastronómico vinculado a la riqueza cultural y paisajística canaria, a través de los productos agroalimentarios isleños, hecho que



también resulta interesante para la aerolínea, que desde 2012 ofrece dos conexiones directas a la semana entre la capital lusa y el Archipiélago canario. Los vuelos se realizan los jueves y domingos y el trayecto tiene una duración de dos horas. Durante la jornada, dirigida a turoperadores, agencias de viajes y representantes del

sector de la restauración con presencia en la ciudad, un técnico especializado del Instituto explicó a los asistentes a estas sesiones las características de estas producciones estrella de la gastronomía canaria y las pautas para descubrir y apreciar sus cualidades organolépticas: aroma, sabor, etc.

DONACIÓN DE MATERIAL MÉDICO

La Clínica Oasis de Maspalomas (Gran Canaria) ha hecho un donativo de material médico valorado en 32.000 euros para el Hospital de Saint Louis en Senegal. La donación consta de material urológico altamente especializado, del que carecía el hospital senegalés, y ha sido hecho efectiva por el Director de la Clínica, el Doctor Álvaro Valenzuela, según ha informado Casa África. Para hacer



efectiva la donación, Casa África, la compañía aérea Binter, la Embajada de España en Senegal y su Oficina Técnica de Cooperación han colaborado gestionando los

procedimientos de envío y facilitando la llegada del material al hospital del norte del país. El Director General de Casa África, Luis Padrón, y el Embajador de España en Senegal, Alberto Virella, aplaudieron el gesto de la Clínica Oasis y explicaron cómo ha sido el proceso para facilitar la donación, que permitirá evitar el desplazamiento de muchos pacientes de Saint Louis a Dakar.

UNA CANCIÓN PARA TODOS

Por Rafael de Miguel



Son chicos de entre 14 y 18 años. A algunos les gusta cantar, otros escriben letras, otros participan en alguna agrupación; uno que viene de Letonia ha estudiado algo de piano y, tras haberlo abandonado, lo retomó. La mayor parte de ellos no tenía formación musical. Durante algo más de dos meses, alumnos del Instituto de Enseñanza Secundaria Cairasco de Figueroa de Las Palmas de Gran Canaria vivieron una experiencia que les ha dejado huella. Gracias a su participación en el *Concurso Escolar Binter Día de Canarias*, el centro obtuvo como premio un aula de música para desarrollar su talento y plasmarlo en el villancico *Una canción para todos*, con el que Binter felicitó la Navidad y que presentaron en el Auditorio Alfredo Kraus. Fue una experiencia inolvidable.

Escanea este código y disfruta de
Una canción para todos



“Era la primera vez que cantaba en público”. Astrid Santana tiene 15 años, estudia 4º de ESO, va bien en los estudios “aprobándolo todo” subraya, y ejerció como cantante y compositora en el proceso creativo del villancico *Una canción para todos*. Su primera experiencia sobre un escenario le impresionó mucho, pero lo superó con brillantez: “No tenía conocimiento de música, canto en casa como *hobby* y esto ha sido una oportunidad, porque no sé si hubiera sido valiente para hacerlo en otros lados y ha sido una experiencia muy importante para superar mis miedos”, explica con entusiasmo.

-

“No es lo mismo escuchar música y disfrutar, que hacerla, escribirla y ver a profesionales que nos han enseñado”

-

Lo que más le gustó a esta joven estudiante fue compartir el trabajo junto a otros compañeros del instituto Cairasco de Figueroa, a quienes conocía solo de vista. Además del apoyo que encontró en su casa, Astrid destaca la experiencia recibida en el aula de música: “No es lo mismo escuchar música y disfrutar, que hacerla, escribirla y ver a profesionales que nos han enseñado. La experiencia ha sido súper bonita y no lo cambio por nada. La música para mí es muy importante y lo seguirá siendo. Me gustaría seguir en este mundo, que es muy grande”.

Más parco en palabras, pero con similar entusiasmo, se muestra otro de los alumnos y copartícipe de la experiencia musical, Pablo Pérez, que con 14 años está en 2º de ESO y, quienes lo conocen

bien, aseguran que es un rapero con talento y facilidad pasmosa para escribir letras. Sobre su participación en el aula, explica: “He compuesto letras y aportado ritmos a la canción, ideas sobre el ritmo que a mí me gustaba. La experiencia ha sido muy buena porque nos vimos con gente profesional que nos apoyó mucho. También era la primera vez que subía a un escenario y se pasa miedo, pero se queda en el piso”.

Y añade tajante: “Participaría en otro proyecto como éste sin pensármelo y me gustaría seguir en el mundo de la música, decir que la experiencia ha sido fantástica es poco”. También participó un alumno al que le gusta el trabajo audiovisual. El equipo de producción de Binter le facilitó una cámara para grabar todo el proceso en el aula.

Beneficios colaterales

El grupo de jóvenes que participó en el aula de música de Binter era heterogéneo, con buenos y regulares estudiantes, algunos con comportamientos mejorables, pero lejos de que esta actividad provocara una distracción en su labor diaria, la música ha supuesto un revulsivo para sus vidas y estudios, como destaca Natalia Vidanes, jefa del departamento de Música del instituto. “Una de las tutoras me decía “Natalia, estoy asombrada con el rendimiento de este niño, cómo ha mejorado en asignaturas como matemáticas e historia”... Fue un aliciente, les dio alas para seguir con todo”, explica. “Otra cosa que a mí también me llamó la atención- comenta Natalia- es que cuando miraba las fotos y el vídeo veía a los niños felices. No posaban, estaban trabajando y todos los compañeros lo comentábamos. Eso se transmitió en el resto de las asignaturas”.

Si los alumnos participantes en el aula describieron su participación como algo fantástico, los profesores no se quedan atrás. Para Víctor Batista, director de Los Gofiones y profesor de Música, la experiencia fue “muy enriquecedora, creo que hemos crecido todos. En estos proyectos a veces piensas que estás puesto en ese lugar para aportar y al final, cuánto más te implicas, más recibes. Ha sido un proceso de repartir mucho talento y mucha energía, que es lo que tiene este proyecto. Ha sido lindo desde el principio, bonito en su origen, hasta el final”.

Natalia Vidanes añade que “ha sido una experiencia fantástica, no tengo palabras para explicar lo que hemos vivido y estoy súper orgullosa. Siempre digo que de todo se aprende y yo participé, aprendí y no cambio esta experiencia por nada. A todos los niños, hayan participado o no, les he dicho que siempre que les propongan una experiencia de este tipo digan sí; lo importante es haberlo vivido, haber tenido esta oportunidad.”

Y la música les dio alas

Decía el compositor Franz List que “la música es el corazón de la vida” y mucho corazón y mucho trabajo es lo que pusieron los alumnos y profesores del IES Cairasco de Figueroa para dar vida a una canción compuesta e interpretada por una quincena de jóvenes, muchos de ellos con escasa experiencia musical, pero que, trabajando en grupo, hicieron realidad. Una canción para todos se convirtió en la felicitación navideña de Binter.

Durante los pasados meses de octubre y noviembre, la actividad docente en el IES Cairasco de Figueroa se vio

ligeramente alterada por el ilusionante trabajo creativo, en clave musical, protagonizado por un grupo de sus alumnos. Víctor Batista fue el encargado de llevar la batuta musical de este proyecto creativo, bonito de crear, pero que en sus inicios ofrecía las incógnitas propias de un reto importante. Lo primero que percibió el profesor cuando expuso la propuesta a sus alumnos fue que acogieron con entusiasmo el reto: “Fueron los primeros que dijeron “venga, nos atrevemos” y eso para mí fue un acto de valentía; todo el recorrido ha sido vertiginoso, por eso, desde el primer día, intuía que el proyecto podía ser grande”.

-

Mucho trabajo es lo que pusieron los alumnos y profesores del IES Cairasco de Figueroa para dar vida a una canción compuesta e interpretada por una quincena de jóvenes, muchos de ellos con escasa experiencia musical

-

Y con estos mimbres comenzó a entrelazarse la creatividad musical de los jóvenes, ayudados por los profesores con el asesoramiento de profesionales relacionados con la escena musical. El centro recibió las visitas de artistas como Aristides Moreno, que explicó su proceso vital y cómo llegó a hacerse cantautor. También acudió, en otra jornada, Unai Cañadas, que contó a los alumnos su proyecto Bloko del Valle, donde desarrolla actividades de tipo social y en comunidades excluidas. Venía de trabajar en Kenia con un orfanato, en una realidad durísima que con la música logra revertir un poco, y ahora con Binter trabaja en Cabo Verde con otro grupo en exclusión social.



KIKE PÉREZ, UN CÓMICO A BORDO

Kike tenía un trabajo bien remunerado, pero no era feliz. Un día decidió “poner alas a su sueño” y viajar por las Islas para dedicarse al humor. Hoy en día vuela todas las semanas con nosotros y, además, nos ha dedicado varios de sus monólogos. Según confiesa, Binter es un tema “estrella” para cualquier humorista canario.

Captura este código en tu móvil y disfruta de la entrevista completa



Menús de cortesía para los vuelos internacionales

International flights' complimentary menus

Menú Snack Snack menu

Snack Salado Savoury Snack



- Wrap de pollo, rúcula, salsa mostaza y miel
 - Bocaditos mini
 - Aceitunas
- Chicken, rocket lettuce and honey-mustard dressing wrap
Mini tomato and oregano flavoured crackers
Olives

Snack Dulce Sweet Snack



- Tulipa con pepitas de chocolate
 - Mermerlada de fresa
 - Queso fundido graso para extender
 - Nocilla
 - Pan de leche
 - Craker
- Chocolate chip muffin
Strawberry jam
Processed spreadable fat cheese
Nocilla chocolate spread
Milk roll
Cracker

* Menú infantil Child meal

Bar Bar

- Vino
 - Cervezas
 - Refrescos
 - Zumos de piña y naranja
 - Agua, café y té
- Wine
Beers
Soft drinks
Juices (orange, pineapple)
Water, coffee, tea

* Para Marrakech: zumos de piña y naranja. For Marrakech: pineapple and orange juice.

Menú Sándwich Sandwich Menu



- Sándwich
 - Zumos de piña y naranja
- Sandwich
Juices (orange, pineapple)

* Menú sujeto a modificación por cambios en la operativa.
Products may vary due to flight changes.

Binter



ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA

SUME PUNTOS x2

Arrecife Gran Hotel & Spa amplía sus opciones de obtención de puntos con la incorporación al programa de salas para reuniones y congresos. El hotel pone a su disposición varios espacios, elegantes y sofisticados, para celebrar cualquier evento en el marco profesional.

Sume: 600 + 600 puntos/día

aghotelspa.com
+34 928 800 000

Validez enero 2016.



GLORIA THALASSO & HOTELS

SUME Y UTILICE PUNTOS

Vive la experiencia 5 sentidos de Gloria Palace, y disfrute de 4 horas de placer saludable. Incluye: Circuito de agua de mar, baño turco, baño termal, sauna y gimnasio.

Experiencia 5 sentidos	Sume	Utilice
	100	3.250

gloriapalaceth.com
+34 928 128 505

Validez enero 2016.



CORDIAL MOGÁN PLAYA

SUME PUNTOS x2

Cordial Canarias ofrece en enero sumar el doble de puntos en el Hotel Cordial Mogán Playa. Un fantástico hotel rodeado de un exuberante jardín botánico con playas artificiales y una gastronomía de alta calidad.

Cordial Mogán Playa	330 + 330 puntos/noche
----------------------------	-------------------------------

cordialcanarias.com
+34 928 724 100

Validez enero 2016.



IBEROSTAR Grand Hotel Mencey, Tenerife

IBEROSTAR HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

IBEROSTAR Hotels & Resorts le propone multiplicar x2 en todos sus hoteles de Canarias. Ubicados en zonas privilegiadas y rodeados de naturaleza, estos complejos de 4 y 5 estrellas, cuentan con magníficas instalaciones, habitaciones amplias y confortables, en las que no falta ningún detalle.

Desde: 400 puntos/noche hasta: 710 puntos/noche¹

iberostar.com
902 995 555

Validez enero 2016. 1.- Doble puntuación ya asignada.



Barceló Jandía Premium

BARCELÓ HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

Barceló Hotels & Resorts ofrece durante el mes de enero doble puntuación en sus alojamientos. Suma puntos en los hoteles seleccionados de Lanzarote, Gran Canaria y Fuerteventura.

Barceló Jandía Premium	400 + 400 puntos/noche
Barceló Margaritas	175 + 175 puntos/noche
Barceló Lanzarote	175 + 175 puntos/noche

barcelo.com
902 101 001

Validez enero 2016.



TALASOTERAPIA LAS CANTERAS

TRATAMIENTO OASIS FLORAL

Talasoterapia Las Canteras le propone el Oasis Floral, una exótica y lujosa combinación que nutre, suaviza y embellece su piel. Incluye: Peeling corporal, masaje relajante y jacuzzi con flores.

	Suma	Utilice
Oasis Floral	175	5.800

talasoterapialascanteras.com
+34 928 271 170

Validez enero 2016.



CANARIENSIS

ESPECIAL 10% DESCUENTO

Canariensis ofrece a los Titulares BinterMás un descuento del 10% en compras superiores a 50 €. Además recuerde que por cada 30 € de compra en las tiendas Canariensis acumulará 120 puntos BinterMás.

aldeasa.com
900 252 423

Validez enero 2016. Descuento aplicable por compras superiores a 50€, excepto en tabaco y artículos en oferta ya disponibles.

Lisboa, la ciudad que enamora

Desde

3500 + 302

Puntos BinterMás Por persona

+

Vuelo Hotel

¡Precio final sin sorpresas!

Hotel Azores Lisboa 4*

4 días / 3 noches

Habitación Doble Clásica en alojamiento y desayuno

BinterMás

Precios de referencia del 06/01 al 31/03/2016 por persona desde Tenerife.
Plazas limitadas. Consultar salidas desde otras islas on-line.

Ofertas desde todas las Islas
Compra on-line o llama al
902 00 39 49 / 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:
canariasviaja.com

Canariasvi@ - Agencia de viajes - IAV-0000094-2/15 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife

UN MUNDO DE VENTAJAS, EN MÁS DE 30 EMPRESAS ASOCIADAS...

BinterMás

VUELOS

Binter

BINTER
902 391 392
bintercanarias.com
Obtención: de 100 a 1.000 puntos

IBERIA

IBERIA
902 400 500
iberia.com
Obtención: de 75 a 300 puntos

ALQUILER DE COCHES

CICAR

CICAR
+34 928 822 900
cicar.com
Obtención: de 40 a 100 puntos

AVIS

AVIS
902 135 531
avis.es
Obtención: de 50 a 75 puntos

ESTACIONES DE SERVICIO

DISA

DISA
902 411 515
disagrupo.es
Obtención: hasta 50 puntos

ALOJAMIENTOS

ARRECIFE

ARRECIFE
GRAN HOTEL & SPA
+34 928 800 000
aghotelspa.com
Obtención: 300 puntos

Barceló

BARCELÓ
HOTELS & RESORTS
902 101 001
barcelo.com
Obtención: de 125 a 400 puntos

BEST WESTERN PLUS

BEST WESTERN PLUS
HOTEL CANTUR
+34 928 273 000
hotelcantur.com
Obtención: 200 puntos

CORDIAL

CORDIAL CANARIAS
HOTELS & RESORTS
+34 928 724 100
cordialcanarias.com
Obtención: 330 puntos

DREAM

DREAMPLACE
HOTELS & RESORTS
902 210 902
dreamplacehotels.com
Obtención: de 200 a 600 puntos

DUNAS

DUNAS
HOTELS & RESORTS
902 142 828
hotelesdunas.com
Obtención: de 250 a 450 puntos

GLORIA

GLORIA THALASSO & HOTELS
+34 928 128 505
gloriapalaceth.com
Obtención: de 300 a 430 puntos

VUELOS + HOTEL

canariasviaja.com

CANARIASVIAJA
902 003 949
canariasviaja.com
Obtención: 1 punto por 1€

COMPRAS

CANARIENSIS

CANARIENSIS
900 252 423
aldeasa.com
Obtención: 120 puntos por 30€

BIENESTAR

TALASOTERAPIA

TALASOTERAPIA
LAS CANTERAS
+34 928 271 170
talasoterapialascanteras.com
Obtención: 40 puntos/circuito

EXPERIENCIAS

neo experience

NEO EXPERIENCE
902 088 949
neoexperience.es
Obtención: de 20 a 240 puntos.

bankinter.

FINANZAS

BANKINTER
901 116 206
bankinter.es

BINTERMÁS PLATINUM

BINTERMÁS PLATINUM
902 502 972
Obtención: 1 punto por 3€

GOLF

EL CORTIJO CLUB

EL CORTIJO CLUB
DE CAMPO
+34 928 711 111
elcortijo.es
Obtención: de 100 a 200 puntos

GOLF CLUB

GOLF CLUB
FUERTEVENTURA
+34 928 160 034
fuerteventuragolfclub.com
Obtención: de 100 a 200 puntos

SALOBRE

SALOBRE GOLF RESORT
+34 928 94 30 04
salobregolfresort.com
Obtención: 100 puntos

MELIÁ

MELIÁ HOTELS
INTERNATIONAL
902 144 444
melia.com
Obtención: de 100 a 200 puntos

PARADORES

PARADORES
902 547 979
parador.es
Obtención: de 175 a 225 puntos

R2 HOTELS

R2 HOTELS
+34 928 546 054
r2hotels.com
Obtención: de 200 a 300 puntos

RUBIMAR

RUBIMAR SUITE
APARTAHOTEL
+34 928 519 266
rubimarsuite.com
Obtención: 250 puntos

SHERATON

SHERATON
FUERTEVENTURA
BEACH, GOLF & SPA RESORT
+34 928 495 100
sheraton.com/fuerteventura
Obtención: 640 puntos

SHERATON

SHERATON
GRAN CANARIA
SALOBRE GOLF RESORT
+34 928 943 000
sheratongrancanaria.com
Obtención: 300 puntos

GRAN HOTEL

GRAN HOTEL
ATLANTIS BAHÍA REAL
+34 928 537 153
atlantisbahia.com
Obtención: 600 puntos

GRANTURAL

GRANTURAL
+34 928 363 858
granturalcanarias.com
Obtención: de 125 a 275 puntos

HOTEL BOTÁNICO

HOTEL BOTÁNICO & THE
ORIENTAL SPA GARDEN
+34 922 38 14 00
hotelbotanico.com
Obtención: 400 puntos

HOTELES ELBA

HOTELES ELBA
902 172 182
hoteleselba.com
Obtención: de 140 a 800 puntos

HOTEL PARQUE TROPICAL

HOTEL PARQUE TROPICAL
+34 928 774 012
hotelparquetropical.com
Obtención: 200 puntos

HOTEL SANTA CATALINA

HOTEL SANTA CATALINA
+34 928 295 445
hotelsantacatalina.com
Obtención: 250 puntos

IBEROSTAR

IBEROSTAR HOTELS
AND RESORTS
902 995 555
iberostar.com
Obtención: de 200 a 355 puntos

LOPESAN

LOPESAN HOTELS & RESORTS
902 450 010
lopesanhotels.com
Obtención: de 150 a 325 puntos

Puede consultar las condiciones completas de obtención y utilización de puntos en bintermas.com o en el 902 391 392.

Binter

Conectando emociones

140 vuelos diarios — **8** destinos interinsulares

11 destinos internacionales — **2,5** millones de pasajeros al año

Interinsulares

Islas Canarias — *Todos los días*

El Hierro, La Palma, La Gomera, Tenerife,

Gran Canaria, Fuerteventura, Lanzarote y La Graciosa

Internacionales

Casablanca — *Jueves y domingos*

Marrakech — *Jueves y domingos*

Agadir — *Lunes y viernes*

El Aaiún — *Viernes y domingos*

Lisboa — *Jueves, sábados y domingos*

Madeira* — *Martes, jueves y domingos*

Azores* — *Miércoles*

Cabo Verde — *Martes y viernes*

Dakar — *Lunes, jueves y domingos*

Banjul — *Sábados*

Nuakchot — *Lunes, miércoles y sábados*

* Madeira y Azores: Operado por Sata

Madrid: Código compartido con Air Europa



Azores



Madeira

ISLAS CANARIAS

La Palma

La Gomera

El Hierro

Lanzarote

Tenerife

Gran Canaria

Fuerteventura

La Graciosa

CABO VERDE



Praia

Sal

Lisboa

Madrid

Casablanca

Marrakech

Agadir

El Aaiún

Nuakchot

Dakar

Banjul



PARA LOS HOMBRES Y MUJERES MÁS EXIGENTES

cmagazine.es

GRATIS CON

Diario de Avisos



**Siempre contigo,
a tu lado.**



www.cajamar.es

360° x 365° x Ti