

NT

PALMA DE MALLORCA

Reyes Martel - Mindelo - Parque Nacional del Toubkal
El Verodal - Tabaquismo - Recetas de primavera - Arabisen Quintero

DISCOVER NATURE



Poema del Mar



Descubre la mejor representación de la vida marina en Gran Canaria

Venta de entradas en taquilla o en la web
poema-del-mar.com

Garantía

LORO PARQUE



UN SERVICIO MÁS ALLÁ DEL TRANSPORTE

La razón de ser de cualquier compañía aérea es ofrecer un servicio de transporte que permita a sus clientes llegar al destino elegido por ellos. Sin embargo, cada aerolínea tiene su manera de hacerlo: algunas prestan un servicio básico, mientras que otras buscan la forma de aportar un valor añadido a su negocio, ofreciendo calidad y una atención diferenciada.

En Binter, desde hace ya 29 años, y especialmente desde que la empresa está integrada por capital canario, decidimos apostar por el servicio al cliente y por ir más allá del mero transporte.

Nuestra vocación de servicio nos lleva a replantearnos continuamente qué más podemos ofrecer en cada aspecto de nuestro negocio y de qué modo podemos mantener prestaciones que la gran mayoría de compañías aéreas ha eliminado y que, a día de hoy, nos distinguen del resto. Me refiero, por ejemplo, al servicio a bordo gratuito que prestamos en todos nuestros vuelos, a la distribución de prensa o a la facilidad de cambios en los billetes en algunas de nuestras tarifas, incluso desde nuestra aplicación móvil.

Esa continua búsqueda de lo mejor para nuestros pasajeros es la que nos ha llevado a dar un salto al mercado nacional para satisfacer la demanda creciente de nuestros clientes. Este mes empezamos a volar a Mallorca y Vigo, dos destinos en los que tenemos grandes expectativas puestas y que, por las primeras respuestas recibidas, parece que han despertado el interés de una parte importante de nuestros usuarios por la posibilidad de llegar de forma directa a nuevos lugares.

También hemos mejorado la programación de vuelos con dos enclaves estratégicos de Marruecos con los que Binter conecta desde 2012: Casablanca y Agadir. Casablanca cuenta con dos conexiones semanales, los lunes y los jueves, y Agadir con tres, los lunes y viernes, con Gran Canaria, y los miércoles, con Tenerife. Además, ambas rutas se reforzarán con un vuelo extra durante los meses de verano.

Para ofrecer este servicio y mantener los estándares de calidad, Binter cuenta con una de las flotas más modernas de Europa, en continua renovación. De los dieciocho nuevos ATR 72-600 comprados por la aerolínea, once ya se encuentran volando a nuestros diferentes destinos y a finales de mayo recibiremos el duodécimo. Esperamos verle pronto a bordo de uno de estos aparatos, disfrutando de las ventajas que proporciona volar en aviones nuevos y de última tecnología.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden
Coordinador general

STAFF

DIRECCIÓN

Juan Manuel Pardellas · director@barabaracomunicacion.com

REDACCIÓN

Sylvia Madero · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Leoncio González, Sonia Pagés, Galo Martín, Juan Carlos Acosta, Juan José Ramos Melo, Addict Be Iconic, Aarón Rodríguez González, Amalia Márquez, Álvaro Morales, Cristina Gómez Luzón, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA

great · greatttt.com

DIRECCIÓN DE ARTE

Diego García, Mariano García.

MAQUETACIÓN

Dunia Jorge

DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA

Rocío Eslava

FOTO DE PORTADA

Vulcanus

FOTOGRAFÍAS

Galo Martín, Juan Carlos Acosta, Juan José Ramos Melo, Jorge Moreno, Rocío Eslava, Amalia Márquez, José Chiyah Álvarez.

ILUSTRACIONES

David Ferrer, Ilustre Mario.

PUBLICIDAD

publicidad@barabaracomunicacion.com · 922 897 517

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 · www.revistabinter.com

NT es una producción de BARA-BARA 3.0 SL exclusiva para BINTER. BARA-BARA 3.0 S. L. Calle Puerto Escondido, 5, 6.º izda. 38002. Santa Cruz de Tenerife (922 897 517). Escríbenos a buzon@barabaracomunicacion.com.

BINTER y BARA-BARA 3.0 S. L. 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 S. L.

IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

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

EL MEJOR OCIO DEL MUNDO ESTÁ EN CANARIAS

LORO PARQUE (Puerto de la Cruz, Tenerife)



Loro Parque te abre las puertas a un impresionante espacio de biodiversidad donde descubrirás la naturaleza como nunca la habías visto. En el mejor zoológico del mundo, conocerás especies como los pingüinos de la Antártida, los leones africanos y los pandas rojos. Además, aprenderás todo acerca de los delfines, los leones marinos y las orcas en sus presentaciones al público. Como zoo moderno, Loro Parque vela por el bienestar y la conservación animal, apostando por la utilización de energías renovables para su funcionamiento. Tanto en familia en pareja o con amigos, es visita obligatoria si estás en Tenerife.

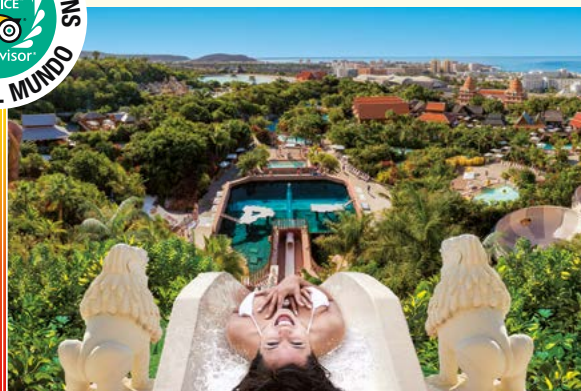
Adquiere ya tu entrada en loroparque.com

SIAM PARK (Adeje, Tenerife)



Nombrado por cuarto año consecutivo como mejor parque acuático del mundo, Siam Park ofrece a sus visitantes una oferta completa de entretenimiento para todos los gustos. Consigue el relax más absoluto disfrutando de la playa de arena blanca Siam Beach o de la exclusividad de las cabañas VIP, que harán de tu estancia una experiencia inolvidable. Para los amantes de la adrenalina, la emoción está asegurada con el Tower of Power, nuestro impresionante tobogán de 28 metros que termina su recorrido bajo el acuario gigante de tiburones y mantas. Todo esto, en un entorno paradisíaco y con un servicio de máxima calidad.

Adquiere tu entrada en siampark.net



BRUNELLI'S (Puerto de la Cruz, Tenerife)



El restaurante Brunelli's se ha convertido en visita obligatoria para los amantes de la carne en Tenerife. Situado en Punta Brava, Puerto de la Cruz, Brunelli's está inspirado en los *steakhouses* originales de Estados Unidos y brinda una oferta de restauración donde calidad y experiencia se fusionan de una forma única. La carne pasa por un proceso de maduración de 28 días en su innovadora cámara, bajo unas condiciones de temperatura y humedad específicas que garantizan la conservación de su sabor. El horno Southbend, único en Canarias, es la joya del restaurante, capaz de alcanzar una temperatura de 800°, resultando una carne que queda sellada por fuera y jugosa por dentro. Su experto carnicero te ayudará a seleccionar entre la gran variedad de carnes y cortes, que llegarán a tu mesa acompañados por una exquisita guarnición de temporada.



Como broche final, mientras degustas una maravillosa cena, podrás contemplar los maravillosos atardeceres desde su terraza abierta al mar. Ven a Brunelli's Steakhouse: ambiente exclusivo y la mejor carne a este lado del Atlántico.

brunellis.com

SUMARIO

14
Reyes Martel
Entrevista



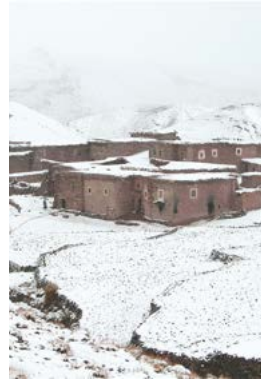
20
Palma de Mallorca
Destino nacional



26
Mindelo
Destino internacional



32
Toubkal
Parques nacionales



40
Gran Canaria
Ocho islas



42
San Sebastián-Hermigua
Senderos



46
Lanzarote
End-to-End



48
El Verodal
Playas



58
Tabaquismo
Salud



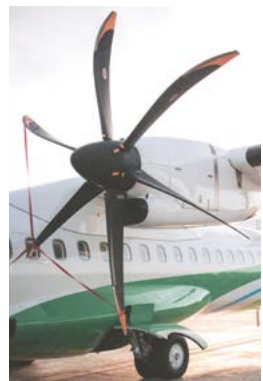
76
Recetas de primavera
Gastronomía



80
Arabisen Quintero
Chefs



88
Actualidad
Binter informa





ICSE

CICLO FORMATIVO + GRADO UNIVERSITARIO*

4 Doble
Titulación en
años**

**Una doble titulación
multiplica tus
oportunidades de empleo**

Enseñanza Universitaria integrada con Formación Profesional

- PSICOLOGÍA
- NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
- LABORATORIO CLÍNICO***
- ANATOMÍA PATOLÓGICA***
- TURISMO
- INFORMÁTICA
- INTEGRACIÓN SOCIAL
- EDUCACIÓN
- ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
- ADMINISTRACIÓN DE EMPRESA
- MARKETING Y PUBLICIDAD
- RELACIONES LABORALES

- CRIMINOLOGÍA
- CIENCIAS DE LA SEGURIDAD

* Los Grados los imparten las Universidades españolas o inglesas con las que colabora ICSE.

** Dependiendo del grado y de la universidad elegida.

*** En trámite.

www.icse.es
828 906 210 / 928 384 644
c/ Franchy Roca, 28
Las Palmas de Gran Canaria

**JORNADA
PUERTAS ABIERTAS**
- Visita guiada
- Sesión Informativa
Martes, a las 19:00h



EL 'CONTOURING' CORPORAL LLEGA POR FIN A CANARIAS

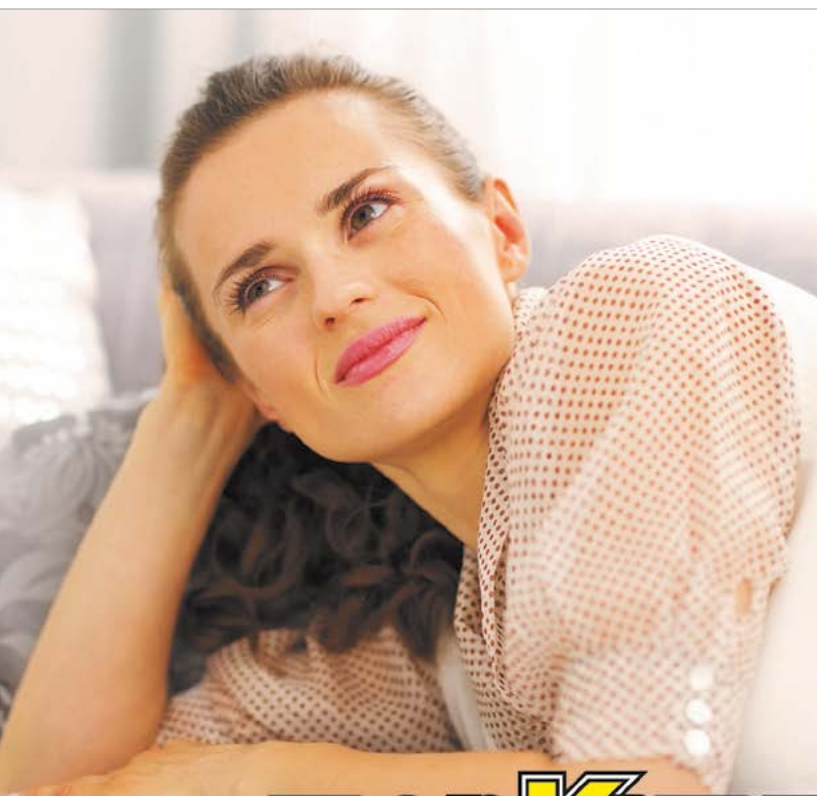
Centro Salud Estética (CSE), el instituto de belleza que dirige el prestigioso cirujano plástico Dr. Antonio García Hernández, se ha especializado en tratamientos reductores de volumen y mejora del contorno corporal de manera no invasiva.

Son expertos en técnicas como 'cool-sculpting', que permite eliminar la grasa acumulada sin pasar por quirófano, ya que es un tratamiento no invasivo basado en el enfriamiento controlado de las células de grasa para producir la apoptosis de los adipocitos (su destrucción sin afectar a los tejidos circundantes).

Se aplica para reducir todas las zonas de grasa que no se pueden eliminar con dieta ni ejercicio (grasa localizada en abdomen, espalda, cara interna de los muslos, rodillas, brazos, espalda, flancos, papada...). Además, no requiere hospitalización, lo que permite continuar con las actividades cotidianas de forma inmediata.



www.saludeestetica.com
T. 922 245 297 / 922 241 190
Santa Cruz de Tenerife



Tu casa, como tú la quieres

Soluciones ¡a tu medida!



merKamueble

www.merkamueble.com

EN LAS CHAFIRAS: autopista del Sur TF-1, salida 62 · Pol. Ind. Las Andoriñas C/ V, Nave 8 - Tel. 922 70 39 13
De lunes a sábados de 10.00 a 20.00 h.

EN LAS MEJORES MANOS



Javier Alarcó es licenciado en medicina y especialista en cirugía plástica y estética y reparadora, además de miembro de SECPRE. Presta sus servicios en el HUC, en la Clínica Parque y en su consulta, en la avenida Veinticinco de Julio, 11, 1.º C. Entre los tratamientos que realiza destacan los de estética mamaria, contorno corporal, cirugía facial y cirugía de las manos. + info en www.javieralarco.com

PREMIO PARA EL MUSEO DEL ALOE VERA DE YAIZA



El Museo del Aloe Vera de Yaiza, puesto en marcha por la empresa canaria de cosméticos Aloe Plus Lanzarote, ha obtenido el certificado Biosphere Responsible Tourism, otorgado por el Instituto de Turismo Responsable, una organización internacional que promueve desde hace 20 años el turismo responsable en todo el mundo. Este sello garantiza a los turistas que acuden al Museo del Aloe Vera de Yaiza una visita cultural de calidad, en la que se presta atención al respeto por el medio ambiente. www.aloepluslanzarote.com



IMPOSIBLE COMER SOLO UNA
IRRESISTIBLES

el Sabor de
PANARIAS
ambrosias
Tirma



Tirma

MÁS DE 180 PERSONAS PARTICIPARON EN 'VISITA CAJASIETE'

El proyecto Enseñar para Emprender (EPE), de la Fundación General de la Universidad de La Laguna, puso en marcha en su octava edición una iniciativa de formación junto con la Cooperativa de Crédito Cajasiete.



La actividad, titulada 'Visita Cajasiete', contó con la participación de 180 personas, contando al personal docente y al alumnado. Las cooperativas escolares acudieron a las oficinas más cercanas a los centros escolares en Santa Cruz de Tenerife, La Orotava, Los Realejos, Puerto de la Cruz, Santiago del Teide, Arona,

Granadilla de Abona, San Cristóbal de La Laguna, Candelaria y Adeje en grupos de diez alumnos y un docente.

En las actividades de las visitas pudieron conocer la actividad habitual en una organización financiera y las características de la economía social.

SEMACA
CONTRACT

Equipamiento INTEGRAL para Hostelería

Mobiliario Iluminación Tapizados Cortinas Parquet Carpintería

* Hotel H10 Rubicon Palace, Lanzarote

Exposición/Showroom: Pol. Ind. Valle de Güimar, parc. 13, manzana XXII. 38509 Arafo, Tenerife
Tel: 922 501 300 / 304 - WWW.SEMACA.COM

NUEVA EDICIÓN DEL SALÓN GASTRONÓMICO DE CANARIAS



Mayo acoge, del 22 al 24 y en el Centro Internacional de Ferias y Congresos de Tenerife la quinta edición del Salón Gastronómico de Canarias (GastroCanarias), con 200 stands exclusivos, un Aula de Formación y zonas con salas polivalentes para talleres de cocina, clases magistrales, demostraciones de cocineros, presentación y degustaciones de productos, catas comentadas y otras atractivas actividades paralelas y complementarias. Como novedad, se celebrará el primer campeonato de Canarias Absoluto de Pizza, y su ganador representará al Archipiélago en el Campeonato Mundial que se celebrará en abril de 2019 en la ciudad italiana de Parma.

BRACO BUSINESS CENTER



Centro de negocios y *coworking* ubicado en Santa Cruz de Tenerife donde puede domiciliar su empresa, solicitar servicio de oficina virtual y trabajar con un ordenador disponible en el centro, así como con wifi e impresora.
L-V 8:00-20:00 / S 9:00-14:00
T. 822 773 110
bracobusinesscenter.com



ELIXA

www.elixa.net

JP7
HORA
CANARIA

Distribución exclusiva en Islas Canarias:
JP7 Hora Canaria
office@jp7horacanaria.com www.jp7.es



LA ECONOMÍA DE MARRUECOS CRECERÁ UN 3,3% EN 2018



El banco central de Marruecos, el Bank Al-Maghrib, ha afirmado que el crecimiento de este país alcanzará el 3,3% en 2018 y el 3,5% en 2019, frente al 4% del año pasado, detalla Africa info Market. Con base en los datos de lluvia y la situación de la cubierta vegetal, el Bank Al-Maghrib pronostica una producción de cereales de alrededor de ocho millones de toneladas en comparación con los 9,6 millones de toneladas de cereales de la última campaña agrícola. El valor agregado agrícola aumentará un 2,3%, mientras que las actividades no agrícolas crecerán un 3,2%.

NUEVA TERMINAL EN EL AEROPUERTO DE CASABLANCA

El aeropuerto internacional Mohamed V de Casablanca, el mayor de Marruecos y uno de los más importantes de África, inaugurará el próximo mes de junio su remodelada terminal 1, que permitirá doblar su capacidad de pasajeros, según aseguraron a Efe fuentes de la Oficina Nacional de Aeropuertos (ONDA) y ha publicado *La Vanguardia*. Un informe de ese organismo señala que en esta obra se han invertido 1585 millones de dirhams.

SUMMER CAMP 2018

The 50th Anniversary
AMERICAN SCHOOL
of Las Palmas
Established in 1967

INMERSION 100% EN INGLES

* Abierto plazo de inscripción

* 5% descuento en matrículas antes del 31 de mayo.

Información e inscripciones en:
www.aslp.org

LOS 55 ESPAÑOLES QUE HAN DEDICADO SU VIDA A ÁFRICA



Proyecto Memoria es una iniciativa pensada y ejecutada por Casa África consistente en una web en formato multimedia pensada para recoger los testimonios de aquellos misioneros y cooperantes que han dedicado su vida al continente africano durante los siglos XX y XXI, informa *El*

País. En él, por ahora han participado 55 personas que han trabajado en 32 países africanos, se han filmado 5.215 minutos de entrevistas y se han recopilado 624 imágenes, pero se esperan y desean muchos más, porque Proyecto Memoria quiere ser un ente vivo y en constante crecimiento.



JENNIFER LOPEZ
for

GUESS

TENERIFE GRAN CANARIA LANZAROTE FUERTEVENTURA



Por Leoncio González

“SER JUEZA DE MENORES ES UN TRABAJO CREATIVO”

La titular del Juzgado de Menores número 1 de Las Palmas de Gran Canaria, Reyes Martel, no esperaba que le preguntara por cuáles eran sus intereses en el futuro cuando era una niña. Y mientras sonreía para darme la respuesta la pasión se hizo evidentemente visible en su mirada. Habla de los jóvenes en procesos judiciales y en desamparo como cualquier maestro puede hablar de sus estudiantes, haciendo suyos sus problemas y las soluciones a estos.

Cuando usted era adolescente, ¿alguna vez pensó que sería jueza de menores?

Pues sí, pensaba que sería juez o fiscal de menores. Siempre tuve una inclinación por esta materia, por el mundo de los jóvenes. Posteriormente, cuando accedí a la carrera judicial tuve que pasar por otras instancias: instrucción, juzgados de guardia, primera instancia, vigilancia penitenciaria –o sea, lo que conocemos comúnmente como juez de prisiones–, y con el tiempo llegué a la especialidad de menores en 2013.

¿Y lo que se encontró era lo que usted imaginaba?

Antes de estudiar la carrera yo ya tenía una visión muy sesgada. Desde que era muy joven me interesó mucho el mundo del menor y lo relacionado con él, pero no es hasta que te metes en la realidad cuando te das cuenta de todo lo que se mueve en torno a ellos. No me he llevado ninguna decepción, sino todo lo contrario, hay tantísimo por hacer que creo que este es un trabajo creativo. Algunos pudieran pensar: “¿Un juez creativo?, pero si solo tienen que impartir la ley, poner sentencias y condenar, y todo eso está previsto en los códigos y demás...”, pero en menores es distinto. Nosotros lo que aplicamos son medidas

judiciales, no penas, y esas siempre llevan un programa de intervención educativa.

¿Cuál es la diferencia?

Una medida judicial no es como una pena en adultos. En estas, el juez condena a pena de prisión o a una multa y ahí no hay más: la cumples o la cumples. Con los menores no es así: uno tiene que buscar la motivación para conseguir esos cambios necesarios que les permitan llegar lo mejor posible a la vida adulta. La medida judicial tiene otras características y se está jugando todo el rato a ver cómo podemos ajustarla. Ellos van creciendo y por tanto esas medidas hay que ir modificándolas en función de esto también.

Es decir, ¿consisten en que entiendan que han cometido una infracción y qué deben hacer para corregir esos actos?

Sí, el sistema está pensado para darles la oportunidad de corregir esas circunstancias que los han llevado a cometer esa infracción penal. Todavía son niñas y niños. Es el principio de oportunidad. En ese programa de intervención educativa el juez, junto con los equipos técnicos, psicólogos, trabajadores sociales, educadores, debe hacer un traje que se ajuste al perfil de cada joven, cada uno con sus circunstancias diferentes.

Dígame con sinceridad, ¿usted cree que el sistema funciona?

Sí, el sistema funciona. Los chicos –a pesar de que a los medios de comunicación solo trascienden noticias desafortunadas y horribles– que han causado problemas a la sociedad, con las herramientas existentes, son recuperables en un 80%. Y podemos decir que estas herramientas son bastante pocas.

¿Tiene mucho trabajo? ¿Cuál es el estado de la juventud actual en lo que se refiere a infracciones legales?

Las cifras que se manejan en toda España y en nuestra comunidad son realmente preocupantes. En Canarias son altísimas, estamos hablando de un par de miles de jóvenes en procesos judiciales y situaciones de desamparo. Y al contrario de lo que pueda parecer, los problemas no solo vienen de aquellos jóvenes que ya traen una mochila muy cargada. Ahora mismo tenemos problemas con chicos y chicas procedentes de familias normalizadas. Existe una profunda crisis en la sociedad, derivada de la fabricación de un mundo artificial, consumista al máximo y que genera auténticos tiranos, adultos frustrados del mañana.

¿A qué cree usted que se debe esto?

El problema está en la sociedad posmoderna en la que nos hemos convertido, en querer cosificar el afecto de nuestros hijos, en decir: “Sí, yo daría la vida por mi hijo”, pero cuando les preguntas a esos padres si le dedican al menos una hora al día muchos se quedan pensando si tienen esa hora para dársela. A eso añadimos el abismo generacional que sí ha venido impuesto por las tecnologías; perdemos la pista completamente de quiénes son nuestros jóvenes, qué sienten, cómo lo hacen, con quién hablan... Y con esto

tenemos todos los boletos para que, como está ocurriendo, lleguen padres de familias completamente horrorizados porque se encuentran con sus hijos en Fiscalía de Menores con delitos graves y ellos ni imaginárselo.

El panorama se torna borrascoso, cuando menos...

La inquietud de un grupo de jueces de menores, entre los que me encuentro, frente a esta problemática nos ha hecho constituir una asociación que se llama “UP2U, depende de ti”, de ámbito nacional, que intenta complementar las medidas que deben poner las comunidades autónomas, porque no son suficientes, y también concienciar, para actuar todos en red, y no solo las administraciones competentes, justicia y comunidades autónomas, sino también los ciudadanos corporativos. Somos un proyecto paraguas, hemos conseguido que se acerquen a nosotros asociaciones con ideas estupendas para trabajar con los chicos.

-

“El sistema está pensado para darles la oportunidad de corregir esas circunstancias que los han llevado a cometer esa infracción penal”

-

O sea, hacer ver que no es solo un problema del juez y del menor, ¿verdad?

Los menores son una prioridad, son el futuro de la sociedad y no podemos depender solo de la Administración, sino que todos y cada uno de nosotros y las empresas deben estar aportando, a través de la responsabilidad corporativa, a la creación de herramientas para intervenir con aquellos más vulnerables.



UNIVERSIDAD
**FERNANDO
PESSOA**
CANARIAS

#experienciaufpc

GRADOS UNIVERSITARIOS OFICIALES

Doble Grado en Periodismo y Comunicación Audiovisual

Grado en Odontología

Grado en Terapia Ocupacional

Grado en Enfermería

Grado en Psicología

Grado en Nutrición Humana y Dietética

MÁSTERES UNIVERSITARIOS OFICIALES

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Máster Universitario en Gestión Sanitaria

www.ufpcanarias.es

Por Sonia Pagés*

METODOLOGÍAS AGILE

Toda transformación en una empresa exige un proceso de cambio, tanto en la organización como en la cultura, los equipos y la propia reestructuración de las dinámicas de trabajo. La economía del conocimiento y la digitalización de las empresas es una realidad única y, para algunas, afrontar ese reto será más fácil que para otras, dependiendo de su flexibilidad y adaptabilidad a los cambios.

El objetivo de aplicar metodologías Agile debe ser articular un proceso, adaptado a nuestra empresa, sus circunstancias y las condiciones específicas del entorno, que encaja piezas según obtenemos datos y validamos conocimiento. Cuando las empresas apuestan por este sistema consiguen gestionar proyectos de forma eficaz reduciendo costes e incrementando su productividad. Además, minimizan los riesgos durante la realización de un proyecto de manera colaborativa, pues el equipo es el rey.

Se articulan a partir de cuatro valores fundamentales: los individuos por encima de los procesos, un *software* que funciona por encima de la burocracia, la colaboración con el cliente por encima del contrato y la respuesta al cambio por encima de ceñirse a un plan inicial.

A partir de ahí se definen 12 principios básicos, pero lo ágil está guiado por la visión y el valor aportado. Se trata de mejorar la satisfacción del cliente siendo conscientes de la implicación del equipo en el desarrollo de producto y en su motivación, así como en ahorrar en tiempo y costes, aplicar una mayor velocidad a los procesos de producción y ser eficientes

en cuanto se eliminan aquellas características innecesarias del producto.

Las dos metodologías más conocidas y aplicadas son Scrum y Kanban.

Scrum es un proceso para organizar proyectos en el que se aplica de manera regular un conjunto de buenas prácticas cuya base es trabajar de forma colaborativa para obtener el mejor resultado posible de un proyecto. Es útil cuando además tenemos equipos altamente productivos y está recomendado para el desarrollo de proyectos en entornos altamente cambiantes y donde la innovación, la competitividad, la flexibilidad y la productivas son imprescindibles.

Kanban es una técnica de gestión de tareas que permite comprobar a golpe de vista el estado de los proyectos, así como pautar el desarrollo del trabajo, indicando si está en curso, por iniciar o terminado.

El mundo cambia y las necesidades cambian. Las organizaciones tienen que adaptarse flexibilizando sus procesos para satisfacer las necesidades del cliente y mejorar las ratios de coste. Por ello las metodologías Agile son una buena opción. ¿Te apuntas a experimentar?

* CEO de Hub For Africa y docente en The Valley.

ES HORA DE DAR UN GIRO A TU CARRERA PROFESIONAL

Fórmate en digital

CONOCE NUESTROS PROGRAMAS EN GRAN CANARIA Y TENERIFE

Programa Superior
en Digital Business
& Marketing

150 h.
presenciales

Programa de Alta
Dirección en Digital
Business

110 h.
presenciales

Programa Superior
en Digitalización
de RR. HH.

50 h.
presenciales

Programa Superior
en Turismo Digital
Smart Traveller

150 h.
presenciales



MADRID | BARCELONA | CANARIAS



900 816 923 • canarias@thevalley.es • www.thevalley.es

Por Galo Martín

LA CIUDAD RESERVADA



El castillo de Bellver contempla la ciudad desde lo alto de una colina. Esta fortaleza frenó en el pasado a los visitantes inesperados; ahora la capital balear es accesible por mar y aire. Antes de convertirse en un lugar de veraneo fue un refugio para inquietos, artistas y escritores.

A principios del siglo XX la ciudad no contaba con un hotel de categoría para alojar a los viajeros que iban a parar aquí. En 1903 se inauguró el Gran Hotel, diseñado por el arquitecto Lluís Domènech i Montaner, por encargo del empresario mallorquín Joan Palmer Miralles. Un edificio modernista que disponía de teléfono y agua corriente, tecnología punta por aquel entonces, para que lo disfrutasen los de afuera durante su estancia en Palma.

La ciudad se acuna en una bahía, y una muralla romana y renacentista rodea el centro histórico; muro que aprovechan las parejas para besarse, discutir o mirarse. En uno de sus baluartes el hueco que han dejado los cañones lo ha ocupado el Museo de Arte Moderno y Contemporáneo. Es Baluard, donde se exhiben pinturas y esculturas de Cezanne, Gauguin, Picasso, Barceló y Miró. Este último tiene su fundación muy cerca, en Cala Major. Se trata de un espacio cultural que incluye la casa taller del artista, diseñada por el arquitecto Josep Lluís Sert, y una sala en la que se exponen algunas de sus obras.

Antes que Miró –quien vivió 27 años en Palma–, el arquitecto Antoni Gaudí estuvo en la ciudad reformando el interior de la catedral, una construcción gótica a la que también ha metido mano el pintor mallorquín Miquel Barceló en la capilla del Santísimo. El templo en cuestión se levantó sobre una antigua mezquita que, junto con La Almudaina, el antiguo alcázar musulmán, conforma un conjunto monumental y patrimonial. La catedral parece una pieza de exposición en el parque del Mar, sobre el que se eleva para proyectar su reflejo en un estanque que simula un espejo. Cuando no estaba esa pared de contención decorada con un mural de Miró las olas rompían a los pies del templo.

Por el paseo del Borne, dando la espalda al Mediterráneo, uno se introduce en la ciudad vieja, en la que cohabitaban pescadores, obreros y burgueses. El antojo, y el dinero de estos últimos, hicieron que el Modernismo se instalase en Palma procedente de Barcelona. Las calles se decoraron de edificios que lucían fachadas onduladas a base de hierro forjado, mármol, madera, cerámica, azulejo y piedra, como las de Can Barceló, las gemelas Casasayas y la de los almacenes L'Águila. Ese trabajo detallista también impregnó el interior de esas construcciones: la decoración y el mobiliario iban en consonancia con el exterior de la vivienda. Toda esta ornamentación contrasta con el vacío de la antigua lonja de mercaderes del siglo XV.

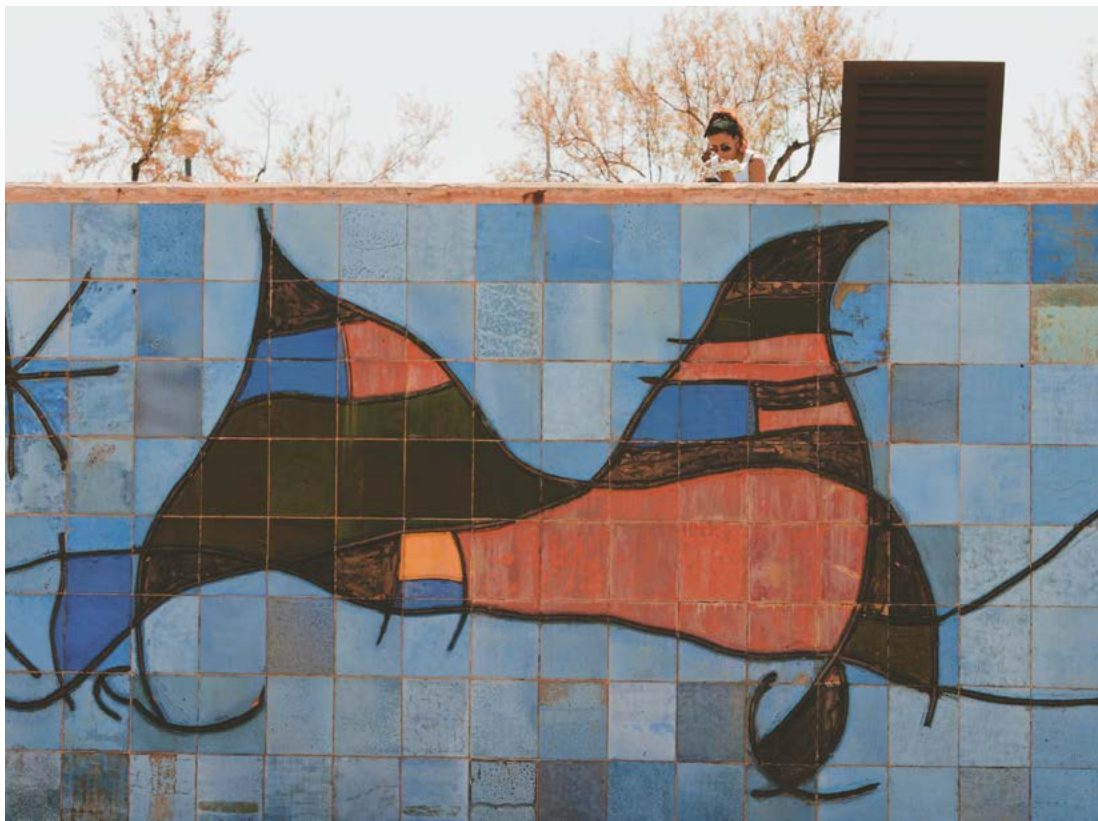
-

La catedral parece una pieza de exposición en el parque del Mar, sobre el que se eleva para proyectar su reflejo en un estanque que simula un espejo

-

Aunque vacías no estén, las calles de Palma desprenden una austera intimidad. Los patios de las casas señoriales atraen por su silencio y sus refinados toques góticos, renacentistas y barrocos. Los hay abiertos al público y cerrados; entonces hay que contemplarlos desde el otro lado de la verja.

Ya dijimos que Palma primero fue un refugio. Se corrió la voz y Santa Catalina se convirtió en el barrio favorito de los extranjeros. En este rincón urbano se alternan centros de yoga, pastelerías y restaurantes foráneos con sifonerías y bares que sirven caracoles. Así es Palma, una ciudad reservada que se abre al Mediterráneo.





PALMA DE MALLORCA

*Vuele desde 13000 puntos y
sume hasta 1300 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

CÓMO LLEGAR

Binter conecta por primera vez Canarias con Mallorca de forma directa, con una frecuencia de cuatro vuelos semanales, dos directos desde Gran Canaria lunes y jueves, y dos desde Tenerife los miércoles y sábados. Una oportunidad excepcional para una escapada a la mayor de las Islas Baleares, en un vuelo cómodo de dos horas y cincuenta minutos –desde Gran Canaria– y tres horas y diez minutos –desde Tenerife– con servicio a bordo incluido.

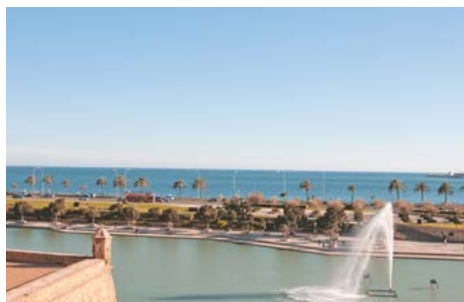
DÓNDE ALOJARSE

Si de algo puede presumir Mallorca es de tener una amplia selección de hoteles en ubicaciones únicas, entre los verdes del pinar mediterráneo y junto al mar, y con propuestas de lo más vanguardistas en el entorno de Palma, que harán de tu escapada una experiencia única.

Iberostar Bahía de Palma 4*: un solo adultos de diseño vanguardista en primera línea de la playa de Palma que incluye una piscina suspendida en su *skybar*.

H10 Punta Negra 4*: una ubicación única con acceso a dos calas de aguas turquesas en el sur de la isla.

Meliá Victoria 5*: un hotel emblemático en pleno paseo marítimo de Palma con vistas a la bahía y a la catedral.



QUÉ COMER

La gastronomía de Mallorca ofrece infinitas posibilidades y propuestas de lo más innovadoras, así que toca investigar un poco antes del viaje porque la experiencia bien lo vale.

En la Lonja –una zona muy transitada para salir a comer, cenar o tomar algo– visita Forn de Sant Joan, donde podrás probar algunas de las mejores tapas de Mallorca, o su restaurante hermano, KOA.

En el barrio de Santa Catalina abundan las propuestas veganas, así como comida callejera internacional repleta de sabores exóticos cuyo máximo exponente es **NAAN**.

Para cenar frente al mar pescados y mariscos, Ca n'Eduardo, Pesquero o una propuesta más informal frente a los jardines de Marivent, en la Parada del Mar –tipo lonja–.

NO TE PUEDES PERDER

Visitar su catedral, bellamente iluminada de noche y símbolo de Palma.

Un recorrido por la sierra de Tramuntana, entre valles que abrazan los pueblos más pintorescos y donde descubrir el Canto de la Sibila, Patrimonio de la Humanidad.

Encontrar tu cala favorita entre sus impresionantes aguas turquesas.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Nuevos
destinos

Vigo

Vive
Galicia



393 €

Por persona
desde Tenerife

Gran Hotel Nagari Boutique & Spa 5*

4 días / 3 noches
Loft Premium doble
Alojamiento y desayuno

Precio: del 21 al 24/06/18

5% dto. por reservas en alojamiento y desayuno hasta el 31/05 y por estancias del 14/05 al 31/07/18

Mallorca

Vive el
Mediterráneo



349 €

Por persona
desde Gran Canaria

Iberostar Alcudia Park 4**

4 días / 3 noches
Doble · Media pensión

Incluye:

- Agua y fruta el día de llegada
- 20% descuento en spa

Precio: del 28/05 al 31/05/18

hotel
totalmente renovado
nueva apertura el
25/05/18

10% dto. por reservas en media pensión y todo incluido hasta el 31/05 y para estancias del 25/05/18 al 31/07/18.

Descuento de residente aplicado en destinos nacionales

Precios por persona en base a ocupación doble y régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Consulta condiciones y salidas desde otras islas on-line.

Vuela con

Binter

@canariasviaja /canariasviaja blog.canariasviaja.com

Compra on-line o llama al 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes

RESTAURANTE - BAR

N
E
L
L
'
A
'
S



G
I
S
L
O

RANÇAS
DE
VERDE
ENIRS
ROOS
TS



C
A
F
E
L
I
S
B
O
A



Por Juan Carlos Acosta

MINDELO, MACARONESIA DE MORNA Y 'MORABEZA'

Sus calles adoquinadas recuerdan al pasado de muchos pueblos de Canarias, igual que sus plazas con templete o las fachadas de las casas del casco antiguo y la avenida marítima. Y es que Mindelo, considerada la capital cultural de Cabo Verde, recibió el mismo pálpito colonial portugués que dejó también su impronta arquitectónica en toda la Macaronesia, conformada por cinco archipiélagos atlánticos cercanos a África que comparten identidades, océano y continentes. Por eso, caminar por la capital de la isla de São Vicente puede resultar, además de grato, cuando menos sorprendente porque, al tropezar con esos rincones, plazoletas o zaguanes que nos parecerán tan entrañables y familiares, esperamos oír a cada paso el acento canario, aunque lo que surge en todo caso son palabras medio portuguesas y medio africanas –el criollo– y rostros de personas de tez morena, a menudo rubias y de ojos claros.



TU NUEVO DIRECTOR DE COMUNICACIÓN



Porque no todo el mundo vale.

En Dreamteam somos expertos en selección y headhunting de directivos y mandos intermedios en Canarias.

Dreamteam
EXECUTIVE SEARCH

dream-team.es



Mindelo se levanta ante la hermosa bahía de Porto Grande, que sirvió como refugio en el siglo XIX a navíos de comerciantes procedentes de Europa, sobre todo portugueses e ingleses, y la convirtió en el enclave más floreciente de todo el país. Fue en 1852 cuando Portugal ordenó la planificación y el trazado urbanístico de la ciudad para asentar a una numerosa comunidad lusa que sirviera de base estratégica para la entrada y salida de sus intereses mercantiles en el golfo de Guinea y sus territorios, poseedores de grandes riquezas naturales.

Por ello, Mindelo, declarada en 2003 Villa Cultural de la Lusofonía, se abre ante nuestros ojos con cierto sabor europeo, con reminiscencias de fado convertido en morna, el son musical conocido en el resto del mundo gracias a su cantante más universal, Cesária Évora, fallecida en 2011; y como cuna de la *morabeza*, que es como sus habitantes denominan su hospitalidad y amabilidad.

La ciudad se agolpa en torno a la Rua de Santo Antonio y la Rua Libertadores de África, antiguamente conocida como Rua Lisboa, donde se encuentran la mayoría de los edificios más emblemáticos, como el Mercado Municipal, la Biblioteca, el Centro Cultural o el Paços do Conselho. Nombres representativos de su municipalidad lusófona son, entre otros, praia de Leginha, Fonte de Meio, Praça Nova Amílcar Cabral, su Torre de Belém o el mítico Café Lisboa, santo y seña de la bohemia local.

Hoy en día aquellos barcos antiguos que fondeaban en Mindelo hace dos siglos se han convertido en modernos yates o veleros que recalán en su marina deportiva para seguir rumbo al litoral africano o para cruzar el océano en dirección a América del Sur, por lo que la ciudad respira turismo durante la mayor

parte del año y ofrece su gastronomía, compuesta sobre todo de pescado fresco y mariscos, y su ocio nocturno, distendido, veraniego y casi caribeño, a los viajeros y visitantes que partirán con la idea de volver a este enclave manso, soleado y cristalino al que no pocos colonos denominaron en su tiempo Perla del Atlántico.

-

Mindelo, declarada en 2003 Villa Cultural de la Lusofonía, se abre ante nuestros ojos con cierto sabor europeo, con reminiscencias de fado convertido en morna

-

Mindelo es recoleto, apacible y hospitalario y ofrece varias visitas obligadas, como la lonja del pescado, pequeña industria artesanal por donde pasan las capturas del día, especialmente grandes ejemplares de túnidos, sardinas o caballas relucientes; para después volver hacia el centro por la avenida Marginal y sus pequeñas ramblas frente a las fachadas de casas y edificios pintados con colores alegres.

Es recomendable también sentarse un buen rato en la Praça Nova para respirar su paz, hacer una visita a su Mercado Municipal, caminar por el promontorio que lleva a Alto de San Nicolau, sobre el puerto, o subir a Monte Verde para disfrutar de una magnífica vista sobre la capital, la Bahía das Gatas y una gran parte de la isla.

De fondo nos encontraremos con las perspectivas marinas de la vecina San Antao y con la silueta de las cumbres de Santa Luzia, antesala del resto de los siete microclimas y diferentes personalidades isleñas de Cabo Verde.

Vuelos los
sábados

Gambia

Vive el Caribe
africano

✈️ + 🏠
572 €
por
persona
8 días / 7 noches



Precio: del 26/05 al 02/06

Kairaba Beach Hotel 5*

Desde Gran Canaria

8 días / 7 noches

Habitación estándar

Alojamiento y desayuno

1er niño (hasta 11 años) gratis 👨👧

10% por compras hasta el 30/06
dto. y estancias hasta el 30/09/18

✈️ + 🏠
579 €
por
persona
8 días / 7 noches



Reapertura
en julio

Renovado

Precio: del 22/09 al 29/09/18

Gambia Coral Beach Hotel & Spa 5*

Desde Gran Canaria

8 días / 7 noches

Habitación estándar

Alojamiento y desayuno

1er niño (hasta 13 años) gratis 👨👧

10% por compras hasta el 30/06 y
dto. estancias del 01/07 al 30/09/18



Por Juan José Ramos Melo
@JuanjoRamosEco

LA CUMBRE DEL NORTE DE ÁFRICA

Como una gran pared de piedra, se extiende desde el árido desierto argelino hasta el húmedo océano Atlántico. La cordillera del Alto Atlas tiene la misión de proteger la fértil cuenca mediterránea del avance de las arenas del Sáhara. En lo más alto, como si de un eficaz vigía se tratara, se encuentra el Parque Nacional del Toubkal, el techo del norte de África, con algo más de 4000 metros de altura. Hogar de los últimos pueblos bereberes de montaña.



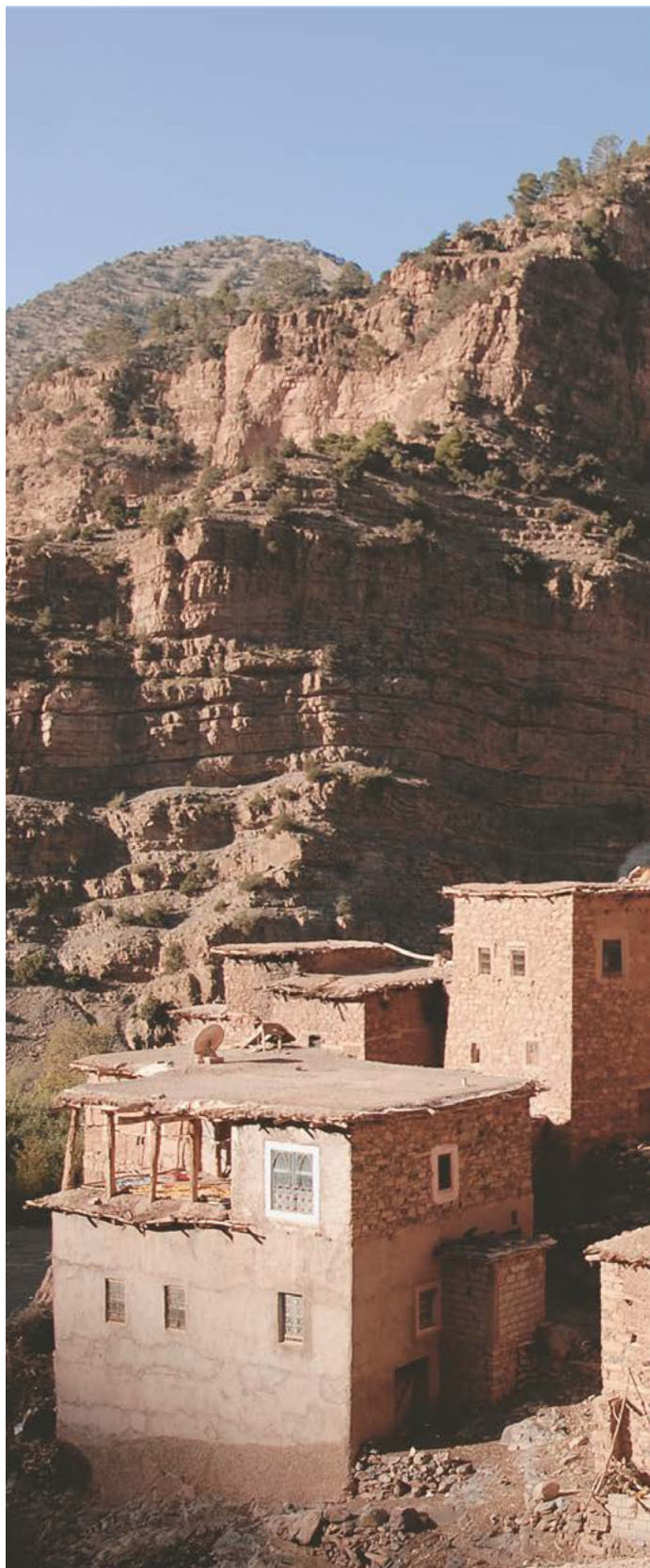
El Parque Nacional del Toubkal fue fundado durante la época colonial francesa, en el año 1942, y actualmente está formado por una superficie de alrededor de 100000 hectáreas. Este espacio natural fue el primer parque nacional de Marruecos, creado para conservar los ambientes de alta montaña en torno a la cumbre del Toubkal, de 4167 metros de altitud, y a otros gigantes como el monte Ouanoukrim, con 4088 metros.

La región es conocida por los montañeros europeos como el “Petit Himalaya” por sus similitudes, guardando las distancias, con la lejana cordillera asiática. Durante mucho tiempo ha servido de zona de aclimatación y adiestramiento para expediciones de himalayistas. La primera ascensión al Toubkal de la que se tiene constancia fue el 12 de junio 1923; en la expedición participaron el marqués de Segonzac, Berger y Vicente Dolbeau Hubert, aunque es posible que el Jebel Toubkal fuese escalado antes de esa fecha.

Al tratarse de un extenso parque de alta montaña las condiciones climáticas son muy adversas, siendo la vertiente sur mucho más árida que la norte debido a la influencia del cercano desierto del Sáhara. En las zonas superiores, por encima de los 2000 metros, se producen importantes nevadas entre los meses de noviembre y marzo.

Sabinas, tuyas y otros árboles de mediano porte sobreviven al efecto del viento, la nieve y el ganado en las laderas de los valles de ambas vertientes del Atlas, una cordillera formada por más de 800 kilómetros de continuos valles y cumbres que en algunas zonas del país alcanza más de 100 kilómetros de ancho.

Un mastodonte que sirve de refugio para una vegetación única, dominada





en las zonas más altas por asientos de suegras, pastos montanos y multitud de plantas aromáticas. Los valles más ricos albergan frondosos bosques de ribera formados por sauces, alisos, chopos y una gran diversidad de especies que se intercalan con tierras de cultivos de hortalizas y frutales.

-

***En los valles se suceden
pequeñas aldeas construidas
con piedras, ramas y adobe,
materiales que la población local
obtuvo de su entorno***

-

En los valles se suceden pequeñas aldeas construidas con piedras, ramas y adobe, materiales que la población local obtuvo de su entorno. Es el hogar de los bereberes, un pueblo que combina las últimas tecnologías de la telefonía móvil y la televisión por satélite con las tradiciones más ancestrales. Durante mucho tiempo los pueblos bereberes han habitado en esta dura región aprovechando de forma sostenible los recursos del lugar. La intensa actividad ganadera de cabras y ovejas se complementa con el cultivo estival de hortalizas y de sabrosas manzanas durante el otoño. Además, en la vertiente norte las nueces y en la sur las almendras son recursos de afamada calidad en todo el país e ingrediente importante de su rica repostería.

Las cumbres más altas del parque nacional son el refugio de los últimos quebrantahuesos del norte de África, una rapaz amenazada a nivel global que se alimenta principalmente de la médula ósea de los huesos de animales muertos. Para su obtención tira los huesos desde gran altura, rompiéndolos contra las rocas.

En rápidos riachuelos de montaña encontramos a los mirlos acuáticos, que no paran de sumergirse en medio del torrente para bucear en busca de pequeños peces. En sus orillas las nutrias capturan los peces de mayor tamaño, truchas y barbos principalmente.

Durante los inviernos en las laderas montañas cada sabina y tuya es coronada por un zorzal o mirlo capiblanco que no para de devorar sus frutos para luego, en sus vuelos, dispersar sus frutos y facilitar la germinación de las semillas. Chovas piquirrojas, chovas piquigualdas, cuervos, águilas reales, águilas perdiceras, halcones y todo un ejército de pequeños pajaritos, perdices, pájaros carpinteros y pinzones son el resto de seres alados que sorprendentemente pueblan este rincón del Atlas.

Unos pocos rebaños de arruís o carneros de Berbería, una especie de cabra salvaje de gran tamaño que habita zonas de montaña del norte de África, aún sobreviven en la reserva de Takhehort, una de las zonas más aisladas e inaccesibles del parque. Zorros, jinetas, meloncillos, ardillas, chacales, gatos monteses y jabalíes son algunos de los otros mamíferos que con algo de suerte se pueden observar mientras se recorre el parque a pie.

El Toubkal, al igual que buena parte de la cordillera del Alto Atlas, soporta una alta carga ganadera. Cada día millones de cabras y ovejas ramonean en la vegetación que intenta brotar en laderas y cumbres. Esta actividad facilita la erosión y posterior desertización de muchas zonas, generando un importante problema de conservación.

A pesar del impacto ambiental, la reciente electrificación y el asfaltado de muchas pistas que llegan hasta remotas laderas de montaña han ayudado a mejorar las duras condiciones de vida del lugar y facilitado la llegada de algunos turistas.

-

La región es conocida por los montañeros europeos como el “Petit Himalaya” por sus similitudes, guardando las distancias, con la lejana cordillera asiática

-

El parque nacional posee una amplia red de senderos y caminos aún en uso por parte de la población local como vías de comunicación entre una aldea y otra. El itinerario que lleva hasta la cumbre del Jebel Toubkal es el más recorrido por los turistas, que salen de Imlil y hacen noche en el refugio de montaña de Neltner. Una de las vistas más bellas de la cumbre del Toubkal se puede disfrutar desde la rudimentaria estación de esquí de Oukaimeden, en el sector oeste del parque.

Muy cerca se encuentra el afamado valle del Ourika, una de las zonas más frecuentadas por el turismo local, que llega atraído por las cascadas y la posibilidad de comer junto al río.

En el sur, el Ifni, un lago glaciar formado por un gigantesco deslizamiento que represó el valle de la cara sur del Toubkal y que en la actualidad retiene el agua del deshielo, es uno de los lugares más singulares y remotos del parque.

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
*donde
sucede
la vida*
CAPITAL CITY

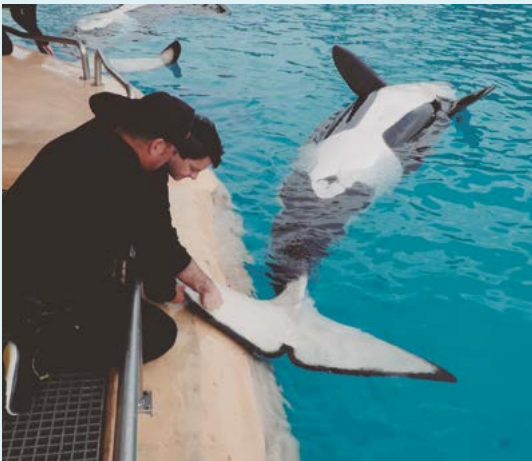


LPAvisit.com



LORO PARQUE FUNDACIÓN RECIBE UN EQUIPO INNOVADOR PARA ANÁLISIS DE SANGRE

La clínica veterinaria de Loro Parque Fundación se convierte en pionera a nivel internacional al recibir recientemente la donación de un equipo portátil para la realización de análisis de sangre, pues es la primera vez que se utiliza este tipo de maquinaria fuera de Estados Unidos.



ABAXIS, empresa especializada en el desarrollo y distribución de este tipo de equipos para uso médico y veterinario, así como empresa patrocinadora de la Fundación, ha sido la que lo ha donado. Este nuevo dispositivo, denominado “Ali-nity”, supone un beneficio enorme, pues permite realizar los análisis en cualquier parte; en el laboratorio, en las instalacio-

nes de Loro Parque o incluso *in situ* en los proyectos de conservación en territorio salvaje. También se puede utilizar en infinidad de especies diferentes, con muy poca cantidad de sangre (en especies pequeñas), y permite obtener resultados inmediatos e imprimirlos al instante, hecho que acorta considerablemente los tiempos de procesado de información.

"Gran formato"

La tendencia es pensar a lo grande en Aguiar

Alessanadria:

Pavimento porcelánico imitación madera 22,5cm x 180cm

"Gracias a los nuevos grandes formatos podemos crear ambientes amplios y cálidos, dando como resultado estancias llenas de luz y uniformidad"



Crowne:

Pavimento porcelánico 90cm x 180cm

"La luz y la luminosidad se propagan por los espacios decorados con nuestro pavimento de gran formato, gracias a su diseño en tonos claros, pero sin perder resistencia y durabilidad"



Crepuscolo:

Pavimento porcelánico 90cm x 180cm

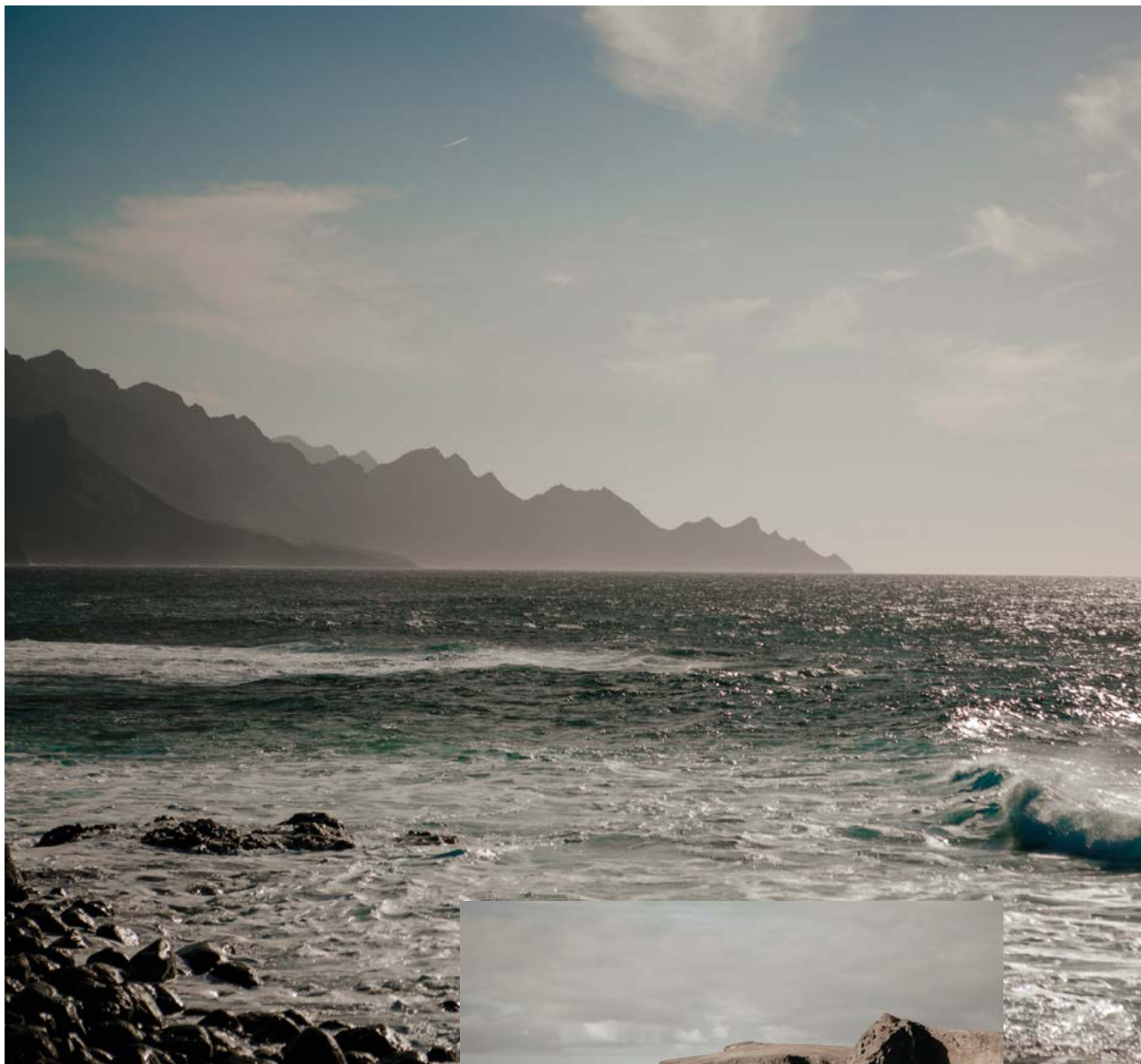
"Una nueva dimensión diseñada para crear ambientes llenos de claridad y majestuosidad. Gracias a nuestros colores crema y perla podremos crear espacios de ensueño"

 **AGUIAR**
Calidad de hogar

Las Palmas de Gran Canaria. C/Diego Vega Sarmiento,53/ Polígono Industrial Miller Bajo.

Web www.aguiar.es Correo aguiar@aguiar.es Teléfono **928427870**

*Sujeto a la aprobación de la entidad financiera. Consultar modalidades de financiación en nuestra tienda





Por *Addict Be Iconic*
Fotografías por *Jorge Moreno*

AGAETE

¿Quién no conoce Agaete? Ese pequeño pueblo costero se encuentra a tan solo 120 minutos en barco desde la capital tinerfeña, Santa Cruz de Tenerife, y 40 minutos en coche desde Las Palmas de Gran Canaria. Como lugar de llegada de numerosos barcos, aunque en muchas ocasiones supone una visita fugaz, sus pequeños rincones son dignos de visitar. Como sus calles de edificios blancos o las montañas de Sardina del Norte, así como las de Fanque de la Aldea.



Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por Rocío Eslava

DE LA VILLA A HERMIGUA



Este mes viajamos hasta la isla de La Gomera para realizar una ruta larga y exigente, aunque variada y hermosa, que cruza barrancos, espacios protegidos y paisajes de ensueño y conecta dos de las localidades más importantes de la Isla Colombina: la villa de San Sebastián y Hermigua. Utilizaremos para ello el primer tramo del camino natural Costas de La Gomera.

Iniciamos el recorrido en la capital de la Isla, ubicada en la bahía que sirvió de escala y residencia temporal a la expedición de Cristóbal Colón en 1492. Marchamos en dirección a la parroquia de Nuestra Señora de la Asunción y seguimos la señalización correspondiente al sendero de gran recorrido GR131 por la calle Orilla del Llano, una vía que abandonamos en la rotonda de La Hoya. Tomamos a continuación el camino que asciende por La Cabezada, la Jollada de las Horquetas, el Picacho Jaragán y la Punta del Jurón, alcanzando finalmente los Altos de Uteza. En todo el ascenso por la divisoria de aguas, las espléndidas vistas que encontramos a ambos lados nos proporcionan una excelente excusa para tomarnos un respiro.



-

Además del fragoso y accidentado relieve gomero, percibimos en la distancia la figura rotunda de la isla de Tenerife, coronada por el majestuoso Teide

-

Proseguimos a continuación hacia el caserío de Enchereda, ya en pleno corazón de la cabecera del barranco de Majona, que da nombre a uno de los espacios naturales protegidos más espectaculares de La Gomera. Se trata de una antigua dehesa comunal, desplegada por los barrancos de Majona y Juel, que hoy se ha convertido en un santuario de la naturaleza. Declarado Parque Natural en 1994, el aislamiento de este territorio ha favorecido la conservación de excepcionales valores botánicos y geológicos entre los que destacan muestras de pinar, tabaibal y bosque termófilo, incluyendo abundantes ejemplares de sabinas y acebuches, especies que tienen escasa representación en el Archipiélago.

En todo el recorrido por esta zona, además del fragoso y accidentado relieve gomero, percibimos en la distancia la figura rotunda de la isla de Tenerife, coronada por el majestuoso Teide, que se eleva al otro lado del estrecho canal que separa las islas de los amantes Gara y Jonay. A continuación, bordeamos la cuenca del barranco de Juel, abandonándola por el Roque Carballo.

Desde este punto, descendemos hasta el caserío de El Palmar, ya fuera del área protegida, situado a poco más de 220 metros sobre el nivel del mar. Cruzamos a continuación los barrancos de La Salina y La Caleta, ascendiendo por la Cañada de los Mareantes hasta el Lomo del Trigo. En este punto nos asomamos, por fin, al valle de Hermigua, coronado por el bosque de El Cedro, el más fértil y verde de la Isla y, por tanto, uno de los más prósperos. Descendemos finalmente por el barrio de Los Pedacitos. La playa de Santa Catalina, si el estado del mar lo permite, nos regalará un baño reparador que supondrá un broche de oro a un recorrido extraordinario.



Desnivel positivo:
1025 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
1010 metros de descenso.

Longitud:
26,7 kilómetros.

Cota máxima:
740 metros de altitud.

Cota mínima:
0 metros de altitud.

Lugares de interés cercanos:
Enchereda y El Palmar son dos pequeñas aldeas que constituyen perfectos ejemplos de asentamiento tradicional gomero.

Observaciones: el recorrido es exigente, tanto por su longitud como por el desnivel acumulado. No se recomienda a personas que no realizan senderismo con cierta regularidad.

¿Sabías que buena parte del recorrido transcurre por el interior del Parque Natural de Majona? Se trata de un espacio caracterizado por la existencia de dos barrancos que, en su aislamiento, han conservado una excelente muestra de tabaibal y sabinar, entre otras formaciones.



Lanzarote Junio 16 y 17

WineRun Uga

2018



Diseño/Fotografía: Jezzel Martin

23 Km Carrera/Running

12 Km Carrera/Running
Caminata/Trekking





Por Amalia Márquez
www.amaliamarquez.com

DE ÓRZOLA A LAS PEÑAS DEL CHARCHE

Cruzamos a Lanzarote y es en Órzola donde encontramos la primera baliza del sendero GR-131. Nos acompaña desde el Archipiélago Chinijo el volcán de la Corona, y ya lo empezamos a perder de vista una vez que llegamos al punto más alto de la Isla, Las Peñas del Chache. Cerca de la ermita de Las Nieves Manuel y yo hacemos una de las paradas más bonitas. Saco mi cámara analógica y me nutro de las maravillosas vistas.

Esta imagen pertenece al libro *End-to-End*, de la fotógrafa Amalia Márquez, que documenta su viaje a pie de más de 550 kilómetros, en 24 etapas, desde la isla de La Graciosa hasta el faro de Orchilla, en la isla de El Hierro, a través del sendero GR-131.

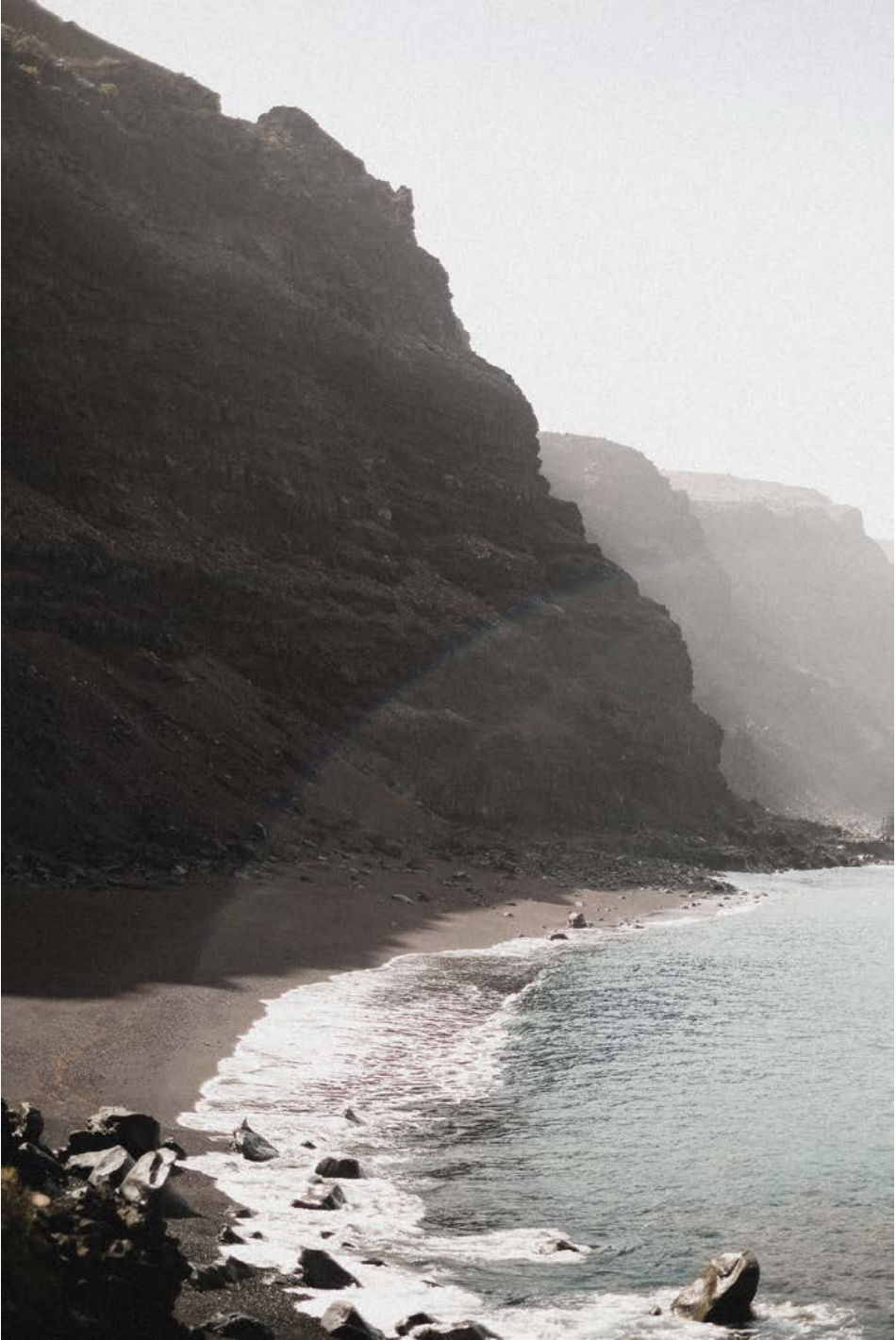


Por *Álvaro Morales*
Fotografías por *José Chiyah Álvarez*

EL SORPRENDENTE ORO ROJO QUE REGALÓ UNA MONTAÑA



La excavación, hace ya décadas, de la montaña anexa propició (por erosión, viento y tiempo) una inolvidable playa de arena roja que, si el oleaje y, sobre todo, las corrientes lo permiten, desmonta de forma definitiva ese falso tópico de que en El Hierro no hay calas dignas. El Verodal, en el noroeste del municipio de La Frontera, es un lujo en la zona volcánica más espectacular de la Isla, marcado por el negro intenso de la lava, un litoral de caprichosas y puntiagudas áreas desde Arenas Blancas y un contraste inesperado con el rojo de su arena.





El viento suele marcar la pauta durante buena parte del año, pero cuando se duerme o da tregua el sitio es un lujo de soledad, tranquilidad, naturaleza cuasi virgen, puestas de sol espeluznantes, libertad (se puede practicar el nudismo) y alternativas para caminar y disfrutar de otros entrantes de mar. Llegar, aunque se hace por una corta pista de tierra con los típicos baches por el viento, no es nada complicado, dada la cercanía de la carretera que lleva a Sabinosa y a La Dehesa. La ausencia de construcciones solo se rompe con una amplia cabaña para hacer de comer y disfrutar de este paraíso con sombra, sillas y mesas. Si nunca ha ido, está tardando ya.

Son pocas en Canarias, pero qué playas. No hay muchas calas de arena roja en este archipiélago impactante, la verdad. Sin embargo, las existentes difícilmente pasan al olvido. Una de las más célebres anticipa la sorpresa por el nombre de la cima anexa a la que dignifica: Montaña Roja, en la parte final de la imponente Tejita granadillera. Pero

nuestra protagonista de este mes es aún más sorprendente. Al menos, lo fue para los herreños que, hace ya décadas, fueron comprobando poco a poco o de repente que la parte volcánica más virginal y espectacular de la Isla escondía una coqueta y linda playa de fina arena con ese color tan de vida, tan ideológico, tan intenso. Se situaba en La Frontera, un poco más allá del Pozo de Sabinosa y de Arenas Blancas, ese otro encantador rincón costero tan de contraste cromático y geológico. Nuestra estrella responde al nombre de El Verodal y, si bien existe desde hace mucho tiempo, su característico rojo (que maravilla a residentes y turistas) se intensificó hace décadas con la explotación minera de la montaña anexa, actividad ya extinta. No es que toda su superficie esté colonizada por los rojizos granos, pero sí hay suficientes como para que merezca formar parte de ese selecto club en Canarias.

A El Verodal se llega relativamente fácil. Basta con coger la carretera que llega hasta el Pozo de Sabinosa desde El



No es un Hotel. Es LOPESAN.

lopesan.com



Golfo (La Frontera) y sigue hacia Arenas Blancas. Pasaremos entonces por un inolvidable malpaís de intrincadas formas volcánicas, con una paleta de negros, grises, rojos y ocres digna de César Manrique. Así alcanzaremos el pie de la dorsal que atraviesa la Isla rumbo hacia La Dehesa (desde donde también se puede bajar, claro), pero nuestra meta está a la derecha y lo indica un letrero que dice lo suficiente: playa de El Verodal.

-

***Si el mar está bueno
y el habitual viento da una tregua,
el sitio es un verdadero tesoro,
sin que el tópico se gaste***

-

Del asfalto pasaremos justo al pie de la montaña hacia una pista de tierra con las típicas y leves montañitas por efecto del viento. Un par de curvas, algunos restos de antiguas pequeñas explotaciones agrarias y, en apenas uno o dos minutos,

llegaremos junto a la cima que regaló la fina arena roja. Suele haber aparcamientos y enseguida nos toparemos con un letrero que, con razón, advierte de las fuertes corrientes y de los riesgos de desprendimientos desde el acantilado. Por eso, conviene extremar la atención y el cuidado. No obstante, si el mar está bueno y el habitual viento da una tregua, el sitio es un verdadero tesoro, sin que el tópico se gaste.

No suele haber mucha gente, se puede practicar el nudismo, la zona invita a pasear y conocer nuevos entrantes y, encima, existe un área protegida con fogones y mesas por si se quiere preparar comida y disfrutar de ella a la sombra. El sol suele ser constante y, aunque en esta franja se mezcla el océano más dinámico con el delicioso y cercano mar de las Calmas, cuando el Atlántico no se mueve los baños no pueden ser más reparadores. Si, como remate, nos quedamos a las puestas de sol, en realidad solo irrumpirán las ganas de acampar y repetir al día siguiente. Sin duda.

MUSEOS DEL CABILDO DE GRAN CANARIA



NUESTROS MUSEOS, TESOROS POR DESCUBRIR

OUR MUSEUMS, TREASURES WAITING TO BE DISCOVER



CASA DE COLÓN



CASA-MUSEO LEÓN Y CASTILLO



CASA-MUSEO TOMÁS MORALES



MUSEO Y PARQUE ARQUEOLÓGICO CUEVA PINTADA



CASA-MUSEO PÉREZ GALDÓS



CASA-MUSEO ANTONIO PADRÓN.
CENTRO DE ARTE INDIGENISTA



Cabildo de Gran Canaria

www.grancanariacultura.com

LOS REALEJOS SE VISTE DE FIESTA

Los Realejos, el municipio más festivo de España, con más de 80 celebraciones al año, vive cada 2 y 3 de mayo una nueva cita con sus Cruces y Fuegos, de Interés Turístico Nacional. Los enramas florales de las cruces en capillas o viviendas, los de las calles y una extraordinaria exhibición pirotécnica definen la fiesta.

La centenaria tradición inunda de color las más de 300 exaltaciones al Santo Madero del municipio.

Desde la noche del día 2, en el núcleo de La Cruz Santa se vive con mayor expectación el heredado arte del engalanamiento floral, mientras que Realejo Alto, con sus capillas de cruz de las calles El Sol y El Medio, concentra el pique pirotécnico de la noche del día 3.



¿Has imaginado alguna vez el lujo en todos los sentidos?

www.lanissuites.com

Lani's Beachfront Suites de Luxe



2018 TRAVELLERS' CHOICE
tripadvisor

MEJOR HOTEL ROMÁNTICO **MEJOR ATENCIÓN AL CLIENTE** **MEJOR HOTEL PEQUEÑO**

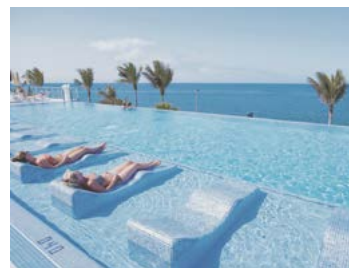
Nº 1 España - Nº 2 Europa - Nº 3 Mundo Nº 1 España - Nº 13 Europa Nº 1 España - Nº 8 Europa - Nº 20 Mundo

AGENTES DE VIAJES DE REINO UNIDO CONOCEN LA OFERTA TURÍSTICA DE FUERTEVENTURA



Un total de 220 agentes de viajes de los principales turoperadores y compañías aéreas han conocido la oferta del destino Fuerteventura a través de las jornadas profesionales que el Patronato de Turismo y empresas de la Isla han realizado en Reino Unido. Tras Glasgow, Leeds y Manchester, tocó el turno a Liverpool, donde la delegación mayorera fue recibida por 62 agentes de viajes en el Hotel Hard Days Night.

EL VERANO, MÁS CERCA



¿Soñando con las vacaciones de verano? En RIU Hotels & Resorts tenemos las mejores ofertas en Gran Canaria, Tenerife, Fuerteventura o Lanzarote para que disfrutes en tu isla preferida de inmejorables días de playa y un servicio pensado para ti desde tan solo 49 €.

* Consulte condiciones en riu.com

Suite Hotel

Atlantis Fuerteventura Resort

Escápate Con Nosotros



FENÁUTICA 2018

Comienza una nueva edición de Fenáutica, única feria náutica del sector en la isla de Tenerife y la más popular de todo el Archipiélago celebrada en una marina deportiva



Un evento que conjuga a la perfección una feria náutica, competiciones deportivas (la regata Guanche's Cup, que congrega a más de un centenar de participantes), actividades náuticas para todos los públicos (kayak, motos náuticas, bautismo de buceo, paddlesup, buceo adaptado, navegación...) y grandes dosis de diversión (conciertos, gastronomía, talleres, actividades, charlas), en un entorno inigualable como es una marina deportiva y con un clima envidiable como el del sur de la Isla.

La cuarta edición de Fenáutica cuenta con apoyos tan notables como el Ayuntamiento de Arona y el Cabildo de Tenerife, con sus áreas de Turismo, Deportes y Promoción Económica, el

Ayuntamiento de Adeje y el CIT del Sur, así como diversas empresas tan relevantes del sector náutico y turístico como son Binter Canarias, Puerto Mogán, Marina Rubicón, el Club Náutico de Tenerife y Asnáutica.

Tras su última edición, con 14000 asistentes, Fenáutica 2018 promete ser de nuevo la gran fiesta del mar y superar las cifras de los tres encuentros anteriores, tanto de negocio como de participación y público visitante. La entrada es gratuita y la mayoría de las actividades, también. Las fechas de su celebración serán, como siempre, el primer fin de semana de junio, concretamente el 2 y el 3, en el recinto de Marina del Sur, su entidad organizadora, ubicado en Las Galletas.



CIEN AÑOS CUIDANDO DEL PLANETA

100

100th Anniversary

Panasonic



60th Anniversary
heating & cooling solutions



heating & cooling solutions



ENAIRGY
clima eco-industrial

DISTRIBUIDOR OFICIAL AUTORIZADO
928 480 804 - www.enaergy.es



Por *Cristina Torres Luzón*
Ilustración por *Ilustre Mario*

MIENTRAS LE DEMOS VIDA, NOS LA SEGUIRÁ QUITANDO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) creó su programa MPOWER para conseguir acabar con el tabaquismo. Sin embargo, el consumo del tabaco sigue vivo en nuestra sociedad a pesar de las políticas socio-sanitarias y de los graves efectos que produce en nuestra salud. *Querer es poder* adquiere mayor significado cuando un fumador decide abandonar; existen diferentes formas de afrontar la deshabituación tabáquica, pero sin motivación para dejarlo no se puede avanzar. Este hábito nocivo, lejos de desaparecer, sigue presente en nuestra sociedad: según el Plan Nacional sobre Drogas de 2016, se observa que desde 2010 el consumo de tabaco se inicia a los 13,9 años y que el hábito de fumar diariamente se empieza a los 14,6 años.

Un dato preocupante es que en dicho informe se refleja que más del 40% de los menores de 14 a 18 años lo consumieron en 2014. Además, sabemos a través de la encuesta sobre alcohol y drogas de 2015-2016 que más del 60% de las personas de 15 a 64 años han fumado alguna vez.

Este documento también recoge que el consumo diario o el realizado en los últimos 30 días está descendiendo lentamente desde 1997 a 2015, pasando del 42,9% al 40,2% y del 34,9% al 30,8%, respectivamente.

Mucha gente conoce el cáncer de pulmón y de otros órganos como efectos del tabaco; pero patologías respiratorias como el asma, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, insomnio, riesgo de diabetes, degeneración de la retina con posibilidad de pérdida de visión, aumento del colesterol malo, infecciones... son parte de la larga lista de todo lo que nos implica fumar.

-

***El problema reside
en que el tabaco produce
dependencia en tres áreas:
la física, la psicológica y la social***

-

La nicotina tiene un efecto vasoconstrictor, lo que produce en las mujeres embarazadas la disminución de la circulación fetal, con lo cual aportan menos oxígeno y nutrientes al feto. Esto se traduce en bebés prematuros, de bajo peso y la posibilidad de malformaciones fetales.

Conociendo todo esto resulta sorprendente que sigan existiendo fumadores. El problema reside en que el tabaco produce dependencia en tres áreas: la física, la psicológica y la social.

Mientras que la dependencia física desaparece 15 días después de dejar de fumar, las otras dos siguen presentes en los fumadores. Un estudio publicado por Johanna G. Sánchez nos habla de que las mujeres tienen variables específicas que influyen en el abandono y la recaída: presentan mayor número de creencias asociadas al cigarrillo, afecto negativo, expectativas de alivio de estados negativos y la influencia de determinadas fases del ciclo menstrual que dificultan el proceso.

En Canarias existe un programa de deshabituación tabáquica llamado PAF-CAN, donde fumadores con factores de riesgo como enfermedades cardiovasculares, respiratorias o tumorales tienen una puerta de ayuda solicitando cita a través del 012. Se ha visto que el asesoramiento y la medicación pueden duplicar la posibilidad de que un fumador que desea abandonar lo consiga.

Cuando se abandona el tabaco se va recuperando progresivamente la salud. A los 20 minutos se empieza a normalizar la tensión arterial y el pulso. A las 48 horas se va recuperando el olfato y el gusto; a los tres días empieza a aumentar la capacidad pulmonar, a disminuir la tos y a incrementarse la sensación de bienestar. Entre los tres y los seis meses aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones al tener mejor funcionamiento pulmonar, curando antes las heridas. Cada año que pasa sin fumar van disminuyendo las probabilidades de padecer enfermedades y tumores, y se reduce a la mitad el riesgo de sufrir cáncer de pulmón a los 10 años.

La OMS indica, en su informe sobre la epidemia mundial del tabaquismo de 2017, que una de cada 10 muertes en el mundo se debe al tabaquismo, y es que el tabaco acaba con hasta la mitad de sus consumidores. ¿Vas a permitir ser tú uno de ellos?

#EfectoDonación



SI EN EL ÚLTIMO
MINUTO TU EQUIPO
FALLA EL GOL...

dona sangre



Gobierno de Canarias
Instituto Canario de
Hemodonación y Hemoterapia

Red
Transfusional
Canaria



efectodonacion.com

PORQUE AYUDAR A LOS DEMÁS
SIENTA MUY BIEN. A TI, A ELLOS.

VANGUARDIA EN CIRUGÍA REFRACTIVA

Si quiere prescindir del uso de gafas y lentes de contacto, la mejor opción es la técnica LASIK, una solución personalizada para miopía, hipermetropía y astigmatismo, sin anestesia general, sin ingreso hospitalario y con una rápida recuperación. Ángeles Martínez, responsable del servicio de oftalmología de Hospiten Rambla, nos explica sus ventajas.

¿En qué consiste la cirugía refractiva LASIK?

El LASIK es una técnica que corrige los defectos de miopía, hipermetropía y astigmatismo mediante un láser de última generación. Este procedimiento se divide en dos etapas; en la primera fase se levanta una fina capa de tejido corneal semejante a una lentilla y en la segunda fase el láser excímer moldea la córnea corrigiendo así el defecto refractivo.

¿Quiénes pueden someterse a ella?

Existen una serie de requisitos que el paciente debe cumplir, como son tener más de 18 años, con la graduación estable al menos durante un año; en el caso de las mujeres no estar en estado de gestación; no padecer enfermedades oculares o sistémicas que la contraindiquen, o no tener graduaciones superiores al límite del tratamiento.

¿Qué diferencia esta técnica de otras?

Se diferencia en que es una técnica superficial, por lo que no es necesario acceder al interior del ojo.



Doctora Ángeles Martínez.

La técnica LASIK está avalada por la Sociedad Americana de Oftalmología como la técnica refractiva más segura de todas las cirugías oculares.

¿Qué ventajas tiene?

- _ Es una cirugía ambulatoria que no requiere de hospitalización.
- _ No se necesita anestesia general, simplemente unas gotas de anestésico local.
- _ **ES INDOLORA.**
- _ Rápida intervención y rápida recuperación visual del paciente.



clinicaballerodas.com

928 36 72 96 - 650 937 210

LA ATENCIÓN QUE NECESITAS,
Y SOBRE TODO, MERECE.



CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE UNA BOCA SALUDABLE

El Colegio de Dentistas de Santa Cruz de Tenerife ofrece unos sencillos consejos que nos ayudarán a disfrutar de una boca sana en las diferentes etapas de nuestra vida:

_ No creer informaciones sin evidencia científica difundidas en internet o en redes sociales que ofrecen remedios caseros.

_ Llevar a los niños lo antes posible a la consulta. A los bebés limpiarles la boca con una gasa tras cada toma de leche.

_ Si los niños tienen caries en los dientes de leche llevarlos al dentista, porque puede afectar a los dientes definitivos.

_ Si por un golpe perdemos un diente, acudir con la pieza al dentista en menos de una hora, con ella colocada en el hueco dejado en la boca o inmersa en un vaso de leche (mejor si está fría).

_ Acudir al odontólogo dos veces al año para revisar tu boca.

_ Cepillarnos los dientes de forma adecuada a diario, sobre todo antes de acostarnos.

_ Durante el embarazo acudir al dentista, especialmente durante el segundo trimestre.

_ Ir a las revisiones con la frecuencia pautada por el dentista, aunque no tengamos dolor.

_ Si queremos unos dientes más blancos, que sea el dentista el que nos recomiende el tratamiento de blanqueamiento y lo supervise.

_ Comprobar que el profesional que nos diagnostica, planifica y realiza el tratamiento está colegiado.



ADEJE SE COMPROMETE CON LOS SERVICIOS PARA LA SALUD

Con motivo del Día Mundial de la Salud, el municipio de Adeje puso en marcha una serie de actividades destinadas a mejorar la calidad de vida de la ciudadanía.

Además de celebrarse numerosas charlas y talleres destinados a implementar hábitos de vida saludables, se han creado una serie de nuevos servicios que se prolongarán los próximos meses o que incluso adquirirán un carácter permanente. Como ejemplos, la formación para padres y madres a través del “acompañamiento a la maternidad y paternidad consciente, nacimiento de una nueva familia”, que se imparte junto con especialistas del centro de salud local, o el servicio “Infosex Adeje”, que tiene como objetivos la detección precoz del VIH o infecciones de transmisión sexual y otros aspectos relacionados con la sexualidad.

Se trata de un proyecto iniciado por la Dirección General de Salud Pública en el que también colabora la asociación Cruz Blanca, que trabaja con mujeres en situaciones sensibles.



MEDITEKNIA

CLÍNICA DE TRASPLANTE CAPILAR

VENTAJAS:

- ✓ Experiencia amplia y contrastada del Dr. Jiménez Acosta.
- ✓ Resultados garantizados: solución permanente y natural.
- ✓ Cita de valoración gratuita.
- ✓ Ubicación: privacidad y confort en entorno vacacional seguro.
- ✓ Hotel incluido para pacientes no residentes.

ANTES



DESPUÉS



M.A.A. “El equipo me hizo sentir en todo momento cómodo y relajado durante la cirugía. Después de seis meses puedo ver una diferencia sorprendente. Fue una gran decisión realizar el trasplante capilar en Mediteknia”.

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO. [FINANCIACIÓN SIN INTERESES.](#)

Las Palmas de Gran Canaria. 928 23 22 78

Av. Alcalde Ramírez Bethencourt, 20 · info@mediteknia.com



Dr. Jiménez Acosta, Platinum Follicle Award 2011. Premiado por la Sociedad Internacional de Trasplante de Cabello (ISHRS).

MÚSICA



DIEGO EL CIGALA

GC / Auditorio Alfredo Kraus
4 de mayo

TF/ Pabellón Santiago Martín
5 de mayo

El cantautor sevillano ha elegido las Islas para abrir su gira mundial en homenaje al decimoquinto aniversario de su mítico álbum *Lágrimas negras*, del que se han vendido más de un millón de copias.

LUZ CASAL

FTV / Palacio de Congresos de Puerto del Rosario
23 de mayo

GC / Auditorio Alfredo Kraus
24 de mayo

TF / Auditorio de Tenerife
26 de mayo

Dentro del Festival Mar Abierto, Gran Canaria, Fuerteventura y Tenerife reciben a Luz Casal, quien deleitará a los asistentes con el repertorio de su nuevo trabajo, *Que corra el aire*.

STATUS QUO

GC / Gran Canaria Arena
25 de mayo

TF / Pabellón Santiago Martín
26 de mayo

La legendaria banda británica de rock and roll visita por primera vez las Islas dentro de su gira *The last night of the electric's*, en la que repasa sus grandes éxitos.

OPERACIÓN TRIUNFO 2017

GC / Anexo Gran Canaria Arena
29 de mayo

TF / Aparcamiento junto al Parque Marítimo de Santa Cruz de Tenerife
30 de mayo

Los concursantes del fenómeno televisivo del año, con más de tres millones de espectadores de media, recorren el país en una gira en la que interpretarán un recopilatorio de los éxitos cosechados durante la emisión del programa.

DEPORTES



II XC VILLA DE HERMIGUA

GO / Hermigua
12 de mayo

Tras una exitosa primera edición celebrada el pasado año, llega una segunda convocatoria de esta prueba de bicicletas de montaña que organiza el Club Ciclista Gomera y se desarrolla en la villa de Hermigua.

TRANSVULCANIA

LP
12 de mayo

Los amantes del trail running y La Palma forman el binomio perfecto en la que está considerada como una de las carreras de montaña más importantes dentro y fuera del panorama deportivo nacional. Media maratón, maratón, ultramaratón y KM vertical son las opciones en esta cita que recorre los paisajes de la Isla Bonita.

TENERIFE WALKING FESTIVAL

TF / Varios municipios
Del 22 al 26 de mayo

Tenerife acoge la cuarta edición de este certamen para amantes del senderismo que aúna excursiones por diferentes rutas de la Isla y actividades complementarias.

DANZA

EL LAGO DE LOS CISNES

TF / Auditorio Infanta Leonor
1 de mayo

El Ballet de Moscú interpreta este ballet, considerado como el más apreciado de todos los tiempos, en un espectáculo coreografiado por Marius Petipa y Lev Ivanov.

EXPOSICIONES



ATHANATOS. MUERTE E INMORTALIDAD EN POBLACIONES DEL PASADO

TF / Museo de la Naturaleza y el Hombre
Diciembre de 2017-junio de 2018

Un viaje por las emociones, narrado a través de momias, huesos y materiales europeos, egipcios, americanos, asiáticos y canarios que explican distintos ritos funerarios en el tiempo, nunca anteriormente expuestos en Canarias. La muerte como proceso biológico y los avances en su estudio científico constituyen otros dos ámbitos de la muestra.

NOGRAVITY DANCE

"DEL INFIERNO AL PARAISO"

MUMMENSCHANZ

"YOU & ME"

LAPERLA29

"BODAS DE SANGRE"

PLEXUS POLAIRE

"CENDRES"

RICCI FORTE

"STILL LIFE"

“UN FESTIVAL PARA UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA E IGUALITARIA”



Del 22 al 28 de julio La Palma acoge uno de los festivales más reconocidos en la agenda dentro y fuera de las Islas. Una cita donde la igualdad y la tolerancia son protagonistas. Jordi Pérez Camacho, consejero de Desarrollo Económico y Promoción del Cabildo Insular de La Palma e impulsor de este festival, nos da sus claves.





Isla Bonita Love Festival celebra este año su tercera edición. ¿Cómo surgió la idea de su creación?

De la unión de dos ideas que daban respuestas a dos necesidades en La Palma: potenciar eventos que crearan sinergias económicas fomentando el consumo y que la Isla promoviera la diversidad, donde el colectivo LGBTI+ fuera protagonista. Así, surge un evento multidisciplinar que pivota sobre un proyecto social conocido como ‘Plan Estratégico para la Defensa de la Diversidad Sexual y de Género’, con un conjunto de actos donde la acción cultural, la gastronomía, la moda y el ocio se convierten en instrumentos para lanzar píldoras de tolerancia y respeto para la consecución de una sociedad más justa e igualitaria.

Todo con un objetivo: la igualdad y la tolerancia. ¿Con qué acciones pretenden fomentar estos valores?

Trabajamos con protocolos de actuación para dotarnos de instrumentos igualitarios en la sociedad, formación de los recursos públicos para la detección y atención a la problemática social inherente a la homofobia.

Todo esto tiene la necesidad de llegar a la sociedad y quedarse; por eso, nos dotamos de un festival multidisciplinar donde la cultura, el ocio y los pronunciamientos sociales son utilizados como instrumentos. Un macroconcierto con Maná a la cabeza y cinco artistas más de nivel internacional no es más que un buen escaparate y reclamo para lanzar fuera ese mensaje.

¿De qué manera ha dinamizado la actividad económica de la Isla la celebración del festival?

Somos polo de atracción para cientos de visitantes que se acercan a La Palma y la repercusión en nuestros hoteles y en el comercio es palpable. A esto se une la generación de promoción económica o la activación de la infraestructura pública del puerto deportivo de Tazacorte desde una perspectiva diferente y complementaria a la pesquera y la comercial. Sin embargo, creo que su principal aportación es poder crear marca propia dentro y fuera de Canarias. Ahora, solo unas ediciones después de empezar, ya el Love suena en las principales agencias musicales o de turismo de España como evento a tener en el calendario.

ARN CULTURE & BUSINESS PRIDE



ARN Culture & Business Pride es un evento de intercambio para el crecimiento de la plataforma LGTBIQ a través de la cultura, la tecnología, los negocios, la ciencia, el arte y el ocio que celebrará su segunda edición del 29 de mayo al 3 de junio en Playa de las Américas, Arona. Un festival necesario que acerca la di-

versidad sexual y accesible para todos, desde una óptica educativa y moderna que premia el gran trabajo desarrollado por personas ilustres del colectivo. Un *pride* diferente que se centra en la fuerza del cambio que han generado muchos de sus miembros a través de la historia y de la actualidad.

MAYO SE VA DE MUSEOS EN GRAN CANARIA



Mayo pone su mirada en la Red de Museos del Cabildo de Gran Canaria. Los centros se suman a la celebración del Día Internacional de los Museos con un programa que invita al público a descubrir y redescubrir el extenso panorama artístico, histórico y cultural que ofrecen la Casa de Colón, la Casa-Museo Pérez Galdós, el Museo y Parque Arqueológico Cueva Pintada, la Casa-Museo Tomás

Morales, la Casa-Museo Antonio Padrón Centro de Arte Indigenista y la Casa-Museo León y Castillo. El lema que este año propone el ICOM, 'Museos hiperconectados: enfoques nuevos, públicos nuevos', coincide con la filosofía de una red que es parte inherente del paisaje cultural de Gran Canaria y que abrirá sus puertas gratuitamente tanto el 18 de mayo como en la noche del día 19.



PANTONE®
DeVermut



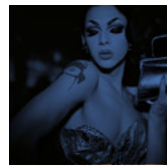
PANTONE®
BCalla



PANTONE®
Francisco Polo



PANTONE®
Pepino Marino
& Crawford



PANTONE®
Violet Chachki



PANTONE®
ACNUR



PANTONE®
J. L. Rodríguez
Zapatero



PANTONE®
Izal



PANTONE®
Rudimental



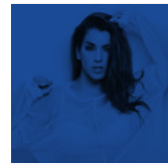
PANTONE®
Susi Sánchez



PANTONE®
Alaska



PANTONE®
Purificación
Causapié



PANTONE®
Ruth Lorenzo



PANTONE®
Jordi Petit



PANTONE®
Boris Izaguirre



PANTONE®
Nacho Duato



PANTONE®
Marta Fernandez
Herraiz



PANTONE®
Fundación
Harvey Milk



PANTONE®
Jaume Collboni



PANTONE®
Brays Efe



PANTONE®
Surma



PANTONE®
Victor Gutiérrez



PANTONE®
Palomo Spain



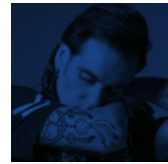
PANTONE®
The Tripletz



PANTONE®
Lorenzo Caprile



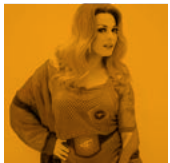
PANTONE®
Bernardo
Hernández



PANTONE®
Dj Cascales



PANTONE®
Ernesto Artillo



PANTONE®
La Prohibida



PANTONE®
Justin Favela



PANTONE®
Audrey Tang



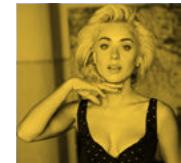
PANTONE®
Mario Vaquerizo



PANTONE®
Rubén Errebeene



PANTONE®
Le Klein



PANTONE®
Miranda Makaroff

Y MUCHOS MÁS CON ENTRADA LIBRE...

CULTURE & BUSINESS PRIDE
Semana de la cultura y los negocios LGTBQ.

29 MAYO - 3 JUNIO 2018
PLAYA DE LAS AMÉRICAS
ARONA. TENERIFE SUR.

MAY 29TH - JUNE 3RD 2018
PLAYA DE LAS AMÉRICAS
ARONA. TENERIFE SOUTH.

CONFERENCIAS, CONCIERTOS, FESTIVAL, MERCADO LGTBQ, FIESTAS, ARTE, ALAN TURING LGTBQ AWARDS, FIESTA 25 ANIVERSARIO SHANGAY
CONFERENCES, SHOWS, FESTIVAL, LGTBQ TRADE FAIR, PARTIES, ART, ALAN TURING LGTBQ AWARDS, 25TH ANIVERSARY SHANGAY PARTY

www.arnculturepride.org

"Another way of loving, another way of pride."

#anotherwayofpride

NUEVA EDICIÓN DE ANIMAYO, FESTIVAL DE LA ANIMACIÓN



El Summit, Conference and International Film Festival of Animation, Visual Effects and Videogames Animayo celebra este mes en Gran Canaria su decimotercera edición del 2 al 5 de mayo en el CICCA, en la Alameda de Colón y en el Teatro Guiniguada. Esta cumbre europea de cine de animación, efectos visuales y videojuegos nació en el año 2006 y es el primer festival español de animación declarado "Festival Calificador" por la Academia de Artes y Ciencias Cinematográficas de Hollywood para los Premios

Oscar®, de tal manera que los premiados de Animayo 2018 podrán ser tenidos en cuenta en la categoría de "Cortometraje de Animación" de los Premios de la Academia (Academy Awards®). Animayo es actualmente un referente en el campo de la animación a escala internacional y su objetivo es generar un suelo fértil para las nuevas generaciones, una plataforma para el conocimiento y para el desarrollo de todos los procesos creativos, de niños a adultos, con el fin de crear un tejido profesional y una salida laboral al talento.

Siempre contigo

SEGURO DE COCHE Y MOTO

Para ti, que te gusta conducir, disfrutar de cada trayecto o simplemente sentir el viento en tu cara. Para ti, que la agilidad de respuesta y la asistencia te hacen sentir tranquilo, te ofrecemos un seguro capaz de adaptarse a los imprevistos, sea cual sea tu destino.

Para más información, visita nuestra red de oficinas o www.mutuatfe.es

VIKINGOS

GUERREROS DEL NORTE,
GIGANTES DEL MAR

**DEL 19 DE MARZO AL
11 DE AGOSTO DE 2018**

ESPACIO CULTURAL CAJACANARIAS
Plaza del Patriotismo, 1 - Santa Cruz de Tenerife

🕒 **Horario:** de lunes a viernes 10:00 a 13:30 h. y de 17:30 a 20:00 h.
Sábados de 10:00 a 13:30 h. - Domingos y festivos, cerrado.

🔗 **Información y venta de entradas en www.cajacanarias.com**



CajaCanarias
FUNDACIÓN

EL PASO CELEBRA LA BAJADA DE LA VIRGEN DEL PINO



El municipio de El Paso (La Palma) celebra este 2018 una de las citas más importantes del acervo tradicional de Canarias: las Fiestas Trienales de la Bajada de la Virgen del Pino. Esta festividad contará con más de 50 días de festejos, desde el 14 de julio, con el pregón del arqueólogo Jorge País, hasta el 2 de septiembre, con la Subida de la Virgen y la Fiesta del Monte. El punto álgido será el encuentro

de la Virgen con su pueblo, que, en una multitudinaria romería (18 de agosto), la trasladará a la iglesia matriz, en pleno casco histórico. Durante su estancia en la ciudad, se organizan múltiples actos para todas las edades, lo que convierte El Paso en el centro de la devoción y la cultura de La Palma.

fiestasdelpino.elpaso.es



Muerte e inmortalidad
en poblaciones del pasado

EXPOSICIÓN

MUSEO DE LA NATURALEZA Y EL HOMBRE

Del 21/12/17 al 03/06/18

ATHANATOS



www.museosdetenerife.org

patrocina:



Auditorio
JAMEOS DEL AGUA
LANZAROTE

Un espectáculo
de música y danza,
como vínculo entre
los pueblos. Tradiciones
vivas de Canarias.



© **PIELES**
A.N.G.A.R.O

DOMINGOS 12.30 h. | 6•20 •27 MAY | 3•10•17 JUN | 1•8 •22 JUL
VIERNES 20.00 H. | 13 JUL

Para todos los públicos

desde 29 euros

500

Restaurante

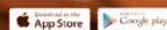


Centros de Arte,
Cultura y Turismo
Cabildo de Lanzarote



Gobierno
de Canarias

cactlanzarote.com



     CACTLanzarote

 Jameos del Agua



Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

ANTOJOS CULINARIOS QUE YA PIDEN PRIMAVERA

Hemos pasado el invierno, con sus platos de cuchara y potajes, pucheros y cazuelas, caldos de millo y carajacas. Hemos dado cuenta de platos de Cuaresma y Semana Santa, para las que todas y cada una de las islas muestran un recetario rico que igual ni imaginamos.

Pero llega el momento en el que el sol marca el rumbo al sabor y nos gusta eso de salir, expandirnos en esta estación magnífica en la que también la gastronomía germina con productos de temporada y con la búsqueda de la frescura, tan lindante con la nutrición saludable.

De aquí para allá, en cualquier rincón del Archipiélago vamos a poder deleitarnos con aquellos clásicos que nos recuerdan jeitos de escapada y bienestar: camarones con cerveza, sartenada de lapas, ensaladas con matices muy frutales, pescadito playero con vino de forastera gomera...

Sin embargo, no nos podemos quedar aquí en estas líneas y volamos, planeamos en NT, de un terruño a otro en busca de hilos de los que tirar cuando de trucos primaverales se trata en el ámbito de esos condumios canarios. Basta de preámbulos.

Además de materia prima y aderezos para reforzar esa vertiente sana (muy de moda están la cúrcuma, la quinoa, la moringa...), citemos ejemplos con los que tirar del ovillo. Mayo pide viandas ligeras y, por qué no, buscar los olvidados fiambres a la antigua usanza. El realejero Jesús González rescata el fiambre de paloma de “toda la vida” –podemos recurrir a cualquier ave–, cuyo origen no conoce con certeza, aunque desde luego sí que estaba ideado para encandilar como sabroso entrante.

¿Por qué renunciar a los fritos? Siempre que recurramos a género equilibrado y aligeremos los elementos es válido utilizarlos. El chef conejero Orlando Ortega concilia esta especialidad de “coger con los dedos” con el plátano maduro (y ese matiz de chorizo de Chacón) en un alarde de cómo sí es cuestión de mirar a esta fruta en cierto modo olvidada como recurso en la cocina canaria.

De entrantes sólidos al gazpacho o salmorejo canario del tinerfeño Jorge Bosch, que da en la diana con sabores fresquíssimos y con argumentos de la tierra: mangos en lugar del habitual tomate. Fíjense que en vez de taquitos de jamón

clásico podríamos llegar al sumun con cecina de cabra de Fuerteventura.

El pescado y el marisco vuelven a seducir con preparaciones sutiles y digamos que aquí caben dos “capturadas a pandorga” en enclaves distantes, aunque no tanto, de La Palma y de Lanzarote. El palmero Pedro Hernández (Los Llanos de Aridane) usa la maravillosa carne de una albacora de Tazacorte macerándola en un vinagre suave de manzana –¡qué maravilla!–, mientras que Ernesto Palomares (Playa Honda) nos invita a buscar una receta de tartar con el túnido, pero en la que se incorporan tacos de una papaya gustosa (que haber, haylas en nuestra tierra).

-

El pescado y el marisco vuelven a seducir con preparaciones sutiles

-

De La Gomera me llega, de un buen amigo, una estupenda receta de acelgas guisadas y “bañadas” con tres huevitos de corral bien batidos, a modo de revuelto, terminando con unas lascas de queso. ¡Por Dios! ¿Qué me dicen?

Si del toque dulce hemos de hablar, la herreña Tania Ayala nos propone una quesadilla en una versión cremosa que se puede tomar con cuchara. ¡Y café de Agaete!



- ESPECIALIDAD EN -
- OUR SPECIALITY -
CARNES A LA BRASA
GRILLED MEAT
RECETAS TRADICIONALES
TRADITIONAL RECIPE



 Visit us on TripAdvisor!
 Poco loco restaurant grill Corralejo
 www.pocolorestaurante.com
C/Arístides Hernández Morán n.º1 - Corralejo
☎ 928 536 602





Por *Francisco Belín*
Ilustración por *David Ferrer*

ARABISEN QUINTERO, EL MATIZ MÁS AUDAZ DE LA RESTINGA

¿Pulpo adobado, puré de batata y camarón soldado aliñado con rocoto? ¿En La Restinga? Sí, señoras y señores lectores: el cocinero herreño Arabisen Quintero Padrón imprime no poco osados argumentos culinarios en un feudo en el que manda la tradición.

Nombre cien por cien bimbache, Arabisen decidió encauzar “otro *feeling* gustativo” que no pelea con las raíces del renombrado restaurante Casa Juan y esa tan emblemática receta de una sopa de lapas (con burgados, cangrejo moro, pescado de la zona...) o la vieja frita.

Mientras su esposa Lorena lleva tales manijas (desde 2006), Quintero se cuestionaba “¿por qué no otro toque?”. ¡Ceviches, *carpaccios*, tartares con producto que se presta a ello!

Aquel camarero enamorado de la hostelería que no quitaba ojo a novedosas tendencias ensayaba con su suegra Reyes y perfeccionaba con el chef Juan Carlos Clemente. De ahí al “beneplácito” de los comensales, primeros puestos en certámenes... Platos sencillos pero con su complejidad: “La materia prima que nos da el entorno, no hay otra”, asevera.

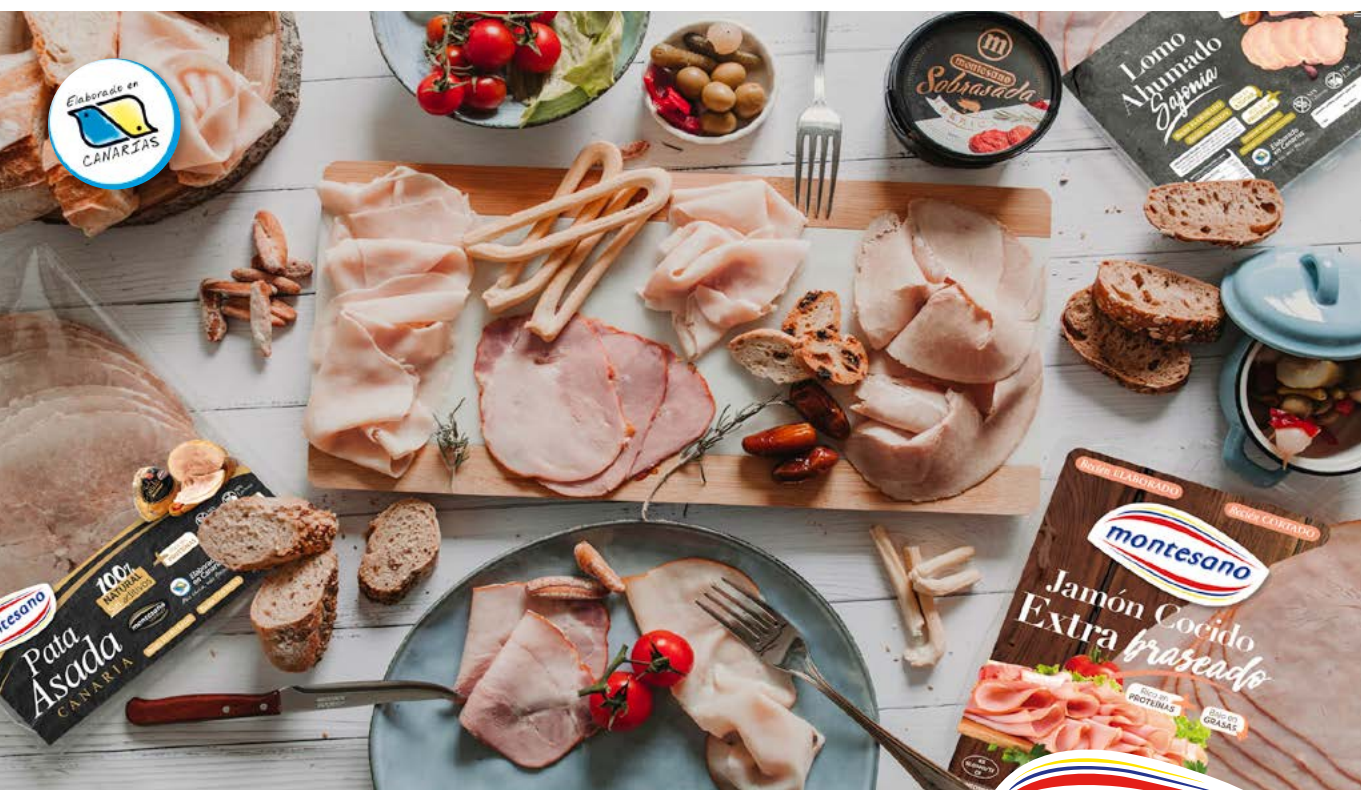
Albóndigas de peto con salsa de curri pueden dar fe de cómo embelesa esta cocina a propios y foráneos.

NUEVA EDICIÓN DE LA RUTA DE LA TAPA EN TEGUESTE



El municipio tinerfeño de Tegueste celebró la primavera con los mejores vinos y la mejor gastronomía local en la undécima edición de la Ruta del Vino y la Tapa de la Villa, una cita ya tradicional en el municipio. Abarcó la gran mayoría de zonas de

Tegueste, ya que hubo establecimientos de El Portezuelo, San Luis-Las Toscas, El Socorro y el casco. La tapa más el vaso de vino tuvieron un precio de tres euros y las personas que completaron la totalidad de la ruta obtuvieron un obsequio.



Compartiendo tu mesa desde 1965



II AULA HEINEKEN DE GASTRONOMÍA BASES

Insular Canaria de Bebidas (Incabe), distribuidor oficial de Heineken en Canarias, y Bara Bara Comunicación (empresa editora de la revista NT Binter) convocan la segunda edición del concurso Aula Heineken de Gastronomía.

1. PARTICIPANTES

La convocatoria va dirigida a jóvenes de entre 18 y 35 años estudiantes de cocina en centros formativos de Canarias y a quienes hayan completado su formación recientemente. Para acreditar su situación académica deberán presentar copia de la matrícula o de la titulación. También podrán participar las personas que acrediten una experiencia profesional equivalente.

2. RECETAS

Cada participante deberá enviar:

- _ una receta inédita, de creación propia
- _ una versión de su plato en formato bocado *gourmet*
- _ breve argumentación del porqué de su propuesta gastronómica
- _ currículum, méritos externos

3. SELECCIÓN

El jurado elegirá a cinco finalistas que serán los protagonistas de la Gran Final, que se celebrará durante el próximo verano en Santa Cruz de Tenerife y en la que deberán preparar en directo sus recetas.

4. JURADO

Estará compuesto por profesionales destacados del ámbito gastronómico y la comunicación. También habrá un premio especial del público, que podrá votar para esta categoría.

5. PREMIO

El máximo galardón consistirá en una semana de formación intensiva, en la

que el ganador conocerá distintas técnicas, profesionales e instalaciones de primer nivel en Canarias. Incluye vivir un *stage* en restaurantes, visitas a fábricas, distribuidores, bodegas, así como la asistencia al menos a un restaurante con estrella Michelin.

6. DIPLOMAS

Los finalistas recibirán distintos obsequios y un diploma acreditativo.

7. PLAZO

El plazo para presentar solicitudes expira a las 24 horas del martes 15 de mayo de 2018.

8. PRESENTACIÓN DE CANDIDATURAS

Los aspirantes deben enviar sus propuestas a concurso@barabaracomunicacion.com, indicando en el asunto "II AULA HEINEKEN DE GASTRONOMÍA".

9. FINALISTAS

Se darán a conocer durante la celebración de la feria GastroCanarias, de la que Heineken es el principal patrocinador.

10. PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES

Cualquier información enviada a nuestra dirección de correo electrónico pasará a formar parte de los archivos de BARA BARA COMUNICACIÓN. Si alguien desea que no sea así, puede indicarlo por correo a Bara Bara Comunicación, C/ Puerto Escondido, 5, sexto izquierda, 38002, Santa Cruz de Tenerife.



BRISA MARINA (JUAN EL MAJORERO), COCINA CANARIA Y DE MAR

No es exageración decir que es la terraza gastronómica más buscada de la nutrida rambla marítima de Playa Blanca. La fama de su buen ambiente y de su cocina se ha asentado desde lustros y su clientela ha crecido aún más desde que, aparte de su imponente cocina de mar, con la paella y otros arroces, incluyeron succulentos platos.

Propuestas como paletilla, pata y costillar de cochinillo lechal cocinados a baja temperatura (así como otros cortes de cerdo ibérico, presa, secreto y pluma...), o inusitadas carnes selectas como las chuletas de vaca vieja, que se sirven en los mejores asadores de España. Aquí, todo es calidad suprema conseguida por Juan el Majorero, su propietario, un aplicado a su dotada bodega climatizada.



Abierto de 10:00 a 23:00. Av. Marítima, 97-99. Playa Blanca.
T. 928 517 206. Facebook: Brisa Marina.
www.restaurantebrisamarina.com



El Churrasco

Restaurante Grill

LAS PALMAS

C/ OLOF PALME, 33.
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
TLF.: 928 27 20 77

MELONERAS

C/ MAR MEDITERRÁNEO, S/N
MASPALOMAS. GRAN CANARIA
TLF.: 928 14 88 83

ADEJE

C/ GRAN BRETAÑA S/N
TENERIFE
TLF.: 922 78 97 61

NUEVO CHEF EN EL RESTAURANTE IL PAPPAGALLO, DEL HOTEL BOTÁNICO

El famoso restaurante italiano del Hotel Botánico, Il Pappagallo, ha incorporado al chef Giorgio Girolimini, que tiene una amplia experiencia en restaurantes tanto en España como en su Italia natal. Anteriormente trabajó en La Rosa di Bari, del Puerto de la Cruz, restaurante del que fue propietario y chef.

Con su llegada al equipo, el Hotel Botánico afianza su apuesta por una gastronomía de la más alta calidad en sus instalaciones, con la que ofrece a sus clientes los mejores platos en un entorno inigualable.

El restaurante fusiona el viejo arte de la pasta con guarniciones innovadoras, fórmula que refleja su carta, diseñada para ofrecer una colección de la más alta calidad.



Maspalomas

ZONA COMERCIAL BOULEVARD EL FARO

RESTAURANTE BAOBAB



Estamos en la calle de la Noria, en Santa Cruz de Tenerife. La cocina abre todo el día desde las 12:30 PM (lunes cerrado). Tenemos restaurante climatizado, azotea y terraza. Información y carta: www.baobabcanarias.es. Menús especiales para eventos hasta 90 personas. baobab@foodis.es T. 922 296 857

LA VACA AZUL



Claude, Katia y su personal multilingüe le dan la bienvenida a su restaurante en primera línea de mar. Aquí podrá disfrutar de sus especialidades de pescado local fresco, preparado por su reconocido chef, mientras disfruta de sus privilegiadas vistas. Uno de los lugares de visita obligada en El Cotillo. Requena, 9 El Cotillo. Fuerteventura. T. 928 538 685

CONOCE EL VINO EN TIJARAFE



Tijarafe te brinda la oportunidad de conocerlo a través de la cultura del vino. Tijarafe Wine Tour es una ruta que recorre los paisajes enológicos del municipio para descubrir la historia y el presente de su tradición vitivinícola, con degustaciones de vinos y de productos gastronómicos tradicionales. Más información en www.tijaraferuralfood.com.

¿Has probado la verdadera CARNE URUGUAYAYA?



SOLOMILLO. ENTRECOT Y PARRILLADAS DE CARNES URUGUAYAS ASADAS A LA BRASA. CHORIZOS, MOLLEJAS Y RIÑONES, POSTRES CASEROS, PANQUEQUE DE DULCE DE LECHE Y LOS AUTÉNTICOS POLVITOS URUGUAYOS

**Premios Gastronomía Mahou,
La Provincia y La Opinión:
Mejor Restaurante Temático
de Canarias 2016 y 2017**

**Premios Gastronomía
Heineken Canarias:
Mejor Restaurante Asador y
Grill de Canarias 2016**



**C/ PORTUGAL, 9
LAS PALMAS DE G.C.
WWW.NOVILLOPRECOZ.ES**

**RESTAURANTE
El Novillo Precoz**

**RESERVAS:
928 221 659
928 265 402**

RESTAURANTE BRUNELLI'S: LO MEJOR PARA LOS AMANTES DE LA CARNE



Con la belleza de unas privilegiadas vistas al Atlántico, Brunelli's Steakhouse ofrece una experiencia exclusiva, gracias a la selecta oferta de carnes de alta calidad provenientes de la Península y de los Estados Unidos.

La carne, además de recibir un proceso de curación, consigue un perfecto acabado con el intenso calor (800°) del horno

Southbend, único en Canarias, que sella los poros de la pieza, haciendo que los paladares más exigentes caigan rendidos ante su textura tierna y jugosa.

Así, junto con un excelente servicio, una destacable variedad de vinos –con su marca exclusiva, Castillo Mayor Gran Reserva 2009– y un ambiente acogedor, la visita se vuelve una vivencia inigualable.



Brunelli's
STEAKHOUSE

American  Style

La mejor **carne**
a este lado del Atlántico



PACO RONCERO EN FUERTEVENTURA

El premio nacional de Gastronomía 2006, Paco Roncero, será el encargado de impartir la ponencia inaugural de la segunda edición del encuentro gastronómico Taste Fuerteventura, que se celebra desde el 31 de mayo hasta el 3 de junio en el Palacio de Formación y Congresos de la Isla. Roncero, considerado uno de los chefs de vanguardia más importantes del país, tiene en su currículum dos estrellas Michelin y tres soles Repsol. Además, ha sido juez en *Máster chef Colombia* y en *Top Chef España*.



QUESOS HERREÑOS EN PINOLERE

La VII Feria del Queso de Canarias Pinolere 2018 programó diversas actividades en torno a la industria del queso en El Hierro, como la elaboración del caldo de queso herreño, una exposición sobre el ritual de baño de las cabras en el mar y una mesa redonda entre pastores de la Isla y cabreros del valle de La Orotava acerca del oficio tradicional ganadero, informa RTVC. Los niños también tuvieron su espacio en la feria con talleres de ordeño a mano y una cata infantil de quesos.

EL
CORTIJO
DE SAN
IGNACIO
— RESTAURANTE —

Especialistas en Eventos

Autovía del Sur Km 6,4.
El Cortijo de San Ignacio. Telde
Telf.: 928 69 55 20
info@elcortijodesanignacio.com

Menú diario de lunes a viernes.
Excepto festivos 15€

BINTER IMPULSA LA LABOR DE LA ASOCIACIÓN GASTRONÓMICA PALMERA

Binter ha firmado un acuerdo de colaboración con la Asociación Gastronómica Palmera (AGAP) para promocionar los productos locales de la Isla y contribuir al desarrollo de dos de los sectores más importantes de su economía, como son la agricultura y el turismo, a través de su cocina. La Asociación Gastronómica Palmera, creada en 2017, tiene el objetivo de unificar todos los esfuerzos de comerciantes, empresas y profesionales para la promoción y divulgación de la gastronomía de la Isla y de los alimentos producidos en ella. Este acuerdo es una muestra más de la labor desarrollada por la aerolínea canaria para colaborar en la difusión de la cultura del Archipiélago, tanto dentro como fuera de la comunidad autónoma, y que en el caso de la As-



ciación Gastronómica Palmera incluirá acciones puntuales de promoción de productos de La Palma en determinados destinos con los que opera la compañía.

LA MEJOR CLASE TURISTA DE LAS AEROLÍNEAS EUROPEAS

Binter ha sido elegida como la mejor clase turista de las aerolíneas europeas por los usuarios de TripAdvisor que han participado en la votación de la segunda edición de los premios Traveller's Choice Aerolíneas.



La compañía canaria ha sido la única aerolínea española galardonada entre 69 líneas aéreas reconocidas de todo el mundo. Los Traveller's Choice Aerolíneas son unos premios con los que se distinguen las compañías aéreas favoritas de los usuarios de la web TripAdvisor.

El listado se realiza utilizando un algoritmo que tiene en cuenta la cantidad y calidad de los comentarios, así como las clasificaciones que reciben las aerolíneas de todo el mundo durante un periodo de 12 meses en vuelos de TripAdvisor.

Nuevo destino

Mallorca

Luz mediterránea

Binter

NUEVO BINTAZO PARA DESTINOS NACIONALES E INTERNACIONALES

Binter ha lanzado un nuevo Bintazo que permite a sus clientes adquirir billetes a precios más reducidos para volar desde Canarias a varios destinos nacionales e internacionales operados por la aerolínea. En esta ocasión la oferta beneficia a las conexiones que unen el Archipiélago con Madeira, Agadir, Casablanca, la isla de Sal y Dakar. Además, es el primer Bintazo para los destinos nacionales de Mallorca y Vigo.

El nuevo Bintazo se aplica a los billetes para volar en el periodo comprendido entre el 14 de mayo y el 31 de julio de 2018.

El precio mínimo por trayecto en rutas nacionales es de 71,82 euros, en caso de ser residente canario. Para las rutas internacionales el precio mínimo es de 80,5 euros. Los precios son válidos en caso de adquirir ida y vuelta, si bien este coste varía en función de la ruta que se desee realizar.



Barcas de pesca - Dakar

LA TORTUGA NT COMIENZA SU VIAJE



Cinco ejemplares de tortuga boba (*Caretta caretta*) han sido soltadas en aguas de Cofete, Fuerteventura, provistas de unos transmisores con los que los científicos podrán obtener datos vía satélite sobre zonas de alimentación, áreas de distribución e incluso rutas migratorias. Una de ellas, de nombre NT, ha sido amadrinada por Binter dentro de esta interesante actividad, que forma parte del proyecto de ampliación de su hábitat reproductor en la Macaronesia, inicia-

do en 2006, que tiene como finalidad la reintroducción de esta especie en vías de extinción en el archipiélago canario. La actividad de las tortugas, criadas en cautividad en el Centro de Recuperación y Conservación de Tortugas que tiene la Corporación insular en Morro Jable, y en las instalaciones de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria en Taliarte, puede seguirse a través del siguiente enlace: <http://www.cabildofuer.es/cabildo/areas-tematicas/medio-ambiente/>

TRANSVULCANIA, LA CARRERA DE TODOS

Doce meses de sacrificio organizativo y deportivo culminan en mayo en la décima edición de la competición más internacional de la isla de La Palma

La Transvulcania más internacional de la historia se enfrenta a la reválida en una décima edición cargada de alicientes y con la promesa de ofrecer espectáculo. La competición, que se celebrará el día 12 de mayo –con el aperitivo del Kilómetro Vertical Binter, que tendrá lugar el día 10–, camina con paso firme hacia un aniversario en el que La Palma será protagonista, una vez más, a nivel mundial, del mejor trail running del planeta... y de las galaxias.

Y es que para este 2018 se ha trasladado hasta el más allá con su tematización de *Space Runners*, porque en La Palma, durante esa mágica semana de mediados de mayo, se darán cita constelaciones de estrellas de las disciplinas de montaña llegadas desde más de 60 países. Esta cifra la convertirá en la más internacional de todas las ediciones, y serán 3600 los afortunados que podrán correr y disfrutar de los senderos y parajes de La Palma a través de las cuatro modalidades que volverán a ponerse en marcha: el Kilómetro Vertical Binter, la Media Maratón, la Maratón H10 Hotels y la Ultra Maratón.



Ganadores del Kilómetro Vertical Binter 2017.
Fotografía de Van Marty



Ida Nilsson, doble ganadora de Transvulcania.
Fotografía de Selu Vega

Sin olvidar la modalidad para los más pequeños, la Transvulcania Kids-Junior Obra Social La Caixa.
www.transvulcania.com



SÚBASE A BORDO DE BINTERMÁS

Grandes ventajas Grandes satisfacciones



Información anticipada de ofertas

Los clientes BinterMás se benefician de ofertas y promociones de forma anticipada.



Prioridad en la lista de espera

Como cliente BinterMás, dispone de preferencia en la lista de espera de vuelos de Binter.



Atención telefónica personalizada

Resuelva sus dudas y gestione todo lo relacionado con su tarjeta en el teléfono 902 391 392.



Promociones en exclusiva

Más de 30 empresas asociadas donde podrá disfrutar de promociones y ofertas exclusivas.



Y si quiere más comodidad,

descargue la aplicación de Binter para iPhone o Android, donde podrá gestionar su *check-in* online, actualizar sus datos y consultar sus movimientos.



App Store



Google Play

Regístrese y comience a sumar puntos...



EN SUS VUELOS

Con **Binter** o **Iberia**, identifíquese como titular BinterMás al realizar su compra *on-line*, vía telefónica, o en las oficinas de venta del aeropuerto.

Gane de 100 a 1.140 puntos por trayecto.



EN SUS ESCAPADAS

Presente su tarjeta BinterMás en **CanariasViaja** y sume puntos con paquetes vuelo + hotel y escapadas temáticas a los principales destinos de Binter.

Gane 1 punto por cada euro.



AL ALQUILAR UN COCHE

Sume puntos presentando su tarjeta BinterMás en **Cicar** o **AVIS** y disfrute de beneficios exclusivos. Dispone de oficinas en todos los aeropuertos, puertos y zonas turísticas de las islas.

Gane de 40 a 100 puntos por día de alquiler.



CON SUS COMPRAS

Gane más al realizar sus compras en las tiendas **Canariensis** de los aeropuertos, la mayor red de tiendas aeroportuarias de Canarias.

Gane 120 puntos por cada 30€.



CON SUS FINANZAS

BinterMás y **Bankinter** ponen a disposición de sus titulares la tarjeta **BinterMás Platinum**, una tarjeta de crédito con extraordinarias ventajas que le hará sumar puntos con cada euro que gaste.

Gane 1 punto por cada 3€.



CON SU RELAX

Sume puntos con los tratamientos corporales, masajes o en los circuitos de agua que ofrece **TalasoTerapia Las Canteras**.

Gane de 40 a 165 puntos por tratamiento o masaje.

También dispone de circuitos de agua en hoteles **Iberostar**, **Lopesan** o **Gloria Thalasso**.

Gane desde 60 a 100 puntos.



AL REPOSTAR

DISA y **Shell** ponen a disposición de los titulares BinterMás más de 200 estaciones de servicio donde podrá acumular puntos presentando su tarjeta en el momento de repostaje o compra.

Gane de 9 a 45 puntos por repostaje o 50 puntos por unidad nu-b.



AL PRACTICAR GOLF

Sume puntos al practicar su deporte favorito en **El Cortijo Club de Campo**, **Salobre Golf Resort**, o **Golf Fuerteventura**.

Sume de 100 a 200 puntos por Green Fee.



CON SU ALOJAMIENTO

Puede elegir entre una amplia gama de **hoteles** de 3, 4 y 5 estrellas, además de las **casas rurales** más acogedoras.

Sume de 100 a 800 puntos por día de alojamiento.



SHERATON GRAN CANARIA SALOBRE GOLF RESORT

UTILICE PUNTOS ESPECIAL

Aproveche sus puntos con la promoción especial "Spa + Almuerzo" que le ofrece Sheraton Gran Canaria Salobre Golf Resort, y disfrute de los beneficios exclusivos que le ofrece este fantástico hotel de categoría 5* situado en el sur de Gran Canaria.

Spa + Almuerzo 13.000 puntos/persona

- Entrada al circuito Aloe Wellness. 2 horas (Circuito de aguas. Novedad: Cabina de oxigenoterapia)
- Almuerzo en el Hoyo 19 (Incluye: Entrante, plato principal y postre)

sheratongrancanaria.com
+34 928 943 000

Validez mayo 2018.



Barceló Jandía Mar. Fuerteventura

LOPESAN HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

Lopesan Villa del Conde le ofrece doble puntuación con su alojamiento. Podrá sumar hasta 840 puntos/noche mientras disfruta de este fantástico hotel de categoría 5*.

Lopesan Villa del Conde 5* 420 + 420 puntos/noche

lopesan.com
902 450 010

Validez mayo 2018.

BARCELÓ HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Alójese durante el mes de mayo en esta selección de hoteles Barceló y sume el doble de puntos con su alojamiento.

Barceló Corralejo Bay 185 + 185 puntos/noche
Occidental Margaritas 175 + 175 puntos/noche
Occidental Jandía Mar 175 + 175 puntos/noche

barcelo.com
902 101 001

Validez mayo 2018.



MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Alójese en esta selección de hoteles Meliá y obtenga puntos de regalo con cada noche de estancia.

Meliá Hacienda del Conde 200 + 200 puntos/noche
Sol Beach House FTV 100 + 100 puntos/noche

melia.com
 902 144 444

Validez mayo 2018. Reservas con un mínimo de 2 noches.



GRAN HOTEL ATLANTIS BAHÍA REAL

SUME PUNTOS x2

Sume hasta 1.200 puntos por cada noche de alojamiento en el Gran Hotel Atlantis Bahía Real y experimente un Hotel de 5 estrellas Gran Lujo.

Habitación doble 600 + 600 puntos/noche

atlantisbahiaREAL.com
 +34 928 537 153

Validez mayo 2018.

Fuerteventura

3500 + 107€

Puntos BinterMás Por persona

Desde

+

vuelo hotel

Occidental Jandía Mar 4*

3 Días / 2 Noches

Doble Vista Mar · Media Pensión

BinterMás

Precio residente canario por persona desde Tenerife, en base a ocupación Doble. Válido para compras en Mayo y estancias en Junio.

Compra on-line o llama
al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:


canariasviaja.com

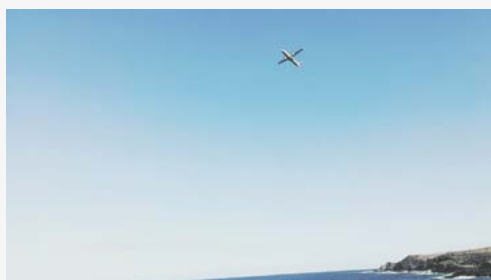
CanariasViaja - Agencia de Viajes - N.V. 00000947/3 C. El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 36002 - S/C de Tenerife



 @atarecos



 @itsumi_hsr



 @sariaribe



 @AGMonteverde

#VOLANDOCONBINTER

¿Quieres compartir tu experiencia Binter?

Cada mes publicaremos las mejores imágenes de redes sociales de nuestros pasajeros. Comparte tu experiencia con nosotros en Facebook, Twitter o Instagram con la etiqueta #VolandoconBinter y recuerda etiquetarnos.

 /bintercanarias

 @binternt

 @bintercanarias

Menú de cortesía en los vuelos internacionales International flights complimentary menus

MENÚ SNACK* | SNACK MENU*

SNACK DULCE | SWEET SNACK

Menú Infantil	Kids Menu
Pan de leche	Milk roll
Palitos con queso fundido	Cream cheese with bread sticks
Mermelada de fresa	Strawberry jam
Nocilla	Nocilla chocolate spread
Galletas digestive	Digestive biscuits



SNACK SALADO | SAVOURY SNACK

Sándwich/Focaccia	Sandwich/Focaccia
Paté de pescado	Fish pate
Crema de queso para untar	Cream cheese
Crackers	Crackers
Galleta de chocolate	Cocoa biscuits



SNACK IBÉRICO | IBERIC SNACK

Ibéricos	Iberian assortment
Picos de pan	Bread sticks
Paté	Pate
Crema de queso para untar	Cream cheese
Crackers	Crackers
Galleta de chocolate	Cocoa biscuits



BAR** | BAR**

Vino, cervezas, refrescos, zumos de piña y naranja, agua, café y té.
Wine, beers, soft drinks, juices (pineapple, orange), water, coffee, tea.

MENÚ SÁNDWICH | SANDWICH MENU



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

* Menú sujeto a modificación por cambios de la operativa.

* Products may vary due to flight changes.

** Por limitación de espacio del avión, la disponibilidad de bebidas puede verse afectada durante el servicio. Disculpen las molestias.

** Due to limited space on the plane, the availability of drinks can be disrupted during the flight. We apologize for any inconvenience caused.

Binter

Conectando emociones

180 vuelos diarios — **3,4 millones** de pasajeros al año

8 destinos interinsulares — **2** destinos nacionales

12 destinos internacionales

Interinsulares

Islas Canarias: *El Hierro, La Palma, La Gomera, Tenerife, Gran Canaria, Fuerteventura, Lanzarote y La Graciosa*

Nacionales

Mallorca – *Lunes, miércoles, jueves y sábados*

Vigo – *Jueves y domingos*

Binter Cabo Verde

Sal, Santiago, San Vicente, Boavista, Fogo, San Nicolás y Maio

Internacionales

Marrakech – *Jueves y domingos*

Agadir – *Lunes y viernes*

El Aaiún – *Martes, jueves, viernes y domingos*

Lisboa – *Jueves y domingos*

Cabo Verde – *Martes, viernes y domingos*

Madeira – *Jueves y domingos*

Dakar – *Lunes, miércoles y viernes*

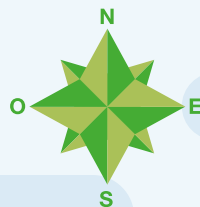
Banjul – *Sábados*

Nuakchot – *Lunes, miércoles y sábados*

Dajla – *Miércoles y sábados*

Casablanca – *Lunes y jueves*

* Azores: *miércoles, sábados y domingos. Operado por SATA*



Azores

Madeira

ISLAS CANARIAS

La Palma

Lanzarote

La Graciosa

Tenerife

La Gomera

Fuerteventura

El Hierro

Gran Canaria

CABO VERDE

San Vicente

San Nicolás

Sal

Boavista

Fogo

Santiago

Maio

Cajasiete con Apple Pay

Va contigo



Paga de forma fácil y segura con tus tarjetas*
de Cajasiete en Apple Pay



cajasiete

Apple Pay

*Consulta condiciones en www.ruralvia.com/applepay



PATEK PHILIPPE
GENEVE

Inicie su propia tradición.

Nunca un Patek Philippe
es del todo suyo.

Suyo es el placer de custodiarlo
hasta la siguiente generación.



GENEVE

WATCHES  JEWELS

C.C. Boulevard Faro · 35100 Meloneras (Gran Canaria)
Tel. 928 721 283 · www.genevecompany.com



Calatrava Ref. 6006G